

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ZÁJEM ŽÁKŮ 6. AŽ 9. TŘÍD O SPORTOVNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY NA
ZÁKLADNÍ ŠKOLE KOMENSKÉHO 6 V ODRÁCH
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Richard Blaževič, Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Richard Blaževič

Název diplomové práce: Zájem žáků 6. až 9. tříd o sportovně pohybové aktivity na Základní škole Komenského 6 v Odrách

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby: 2018

Abstrakt: Diplomová práce je zaměřena na analýzu a komparaci pohybové aktivity a sportovních preferencí žáků druhého stupně Základní školy Komenského 6 v Odrách. Výzkum byl prováděn v roce 2018 pomocí online dotazníkového šetření systému INDARES. Výzkumný soubor tvořilo 201 žáků druhého stupně. Získaná data byla statisticky vyhodnocena Centrem kinantropologického výzkumu v Olomouci. Úkolem bylo popsat získané hodnoty, výsledky vzájemně porovnat, nalézt statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými skupinami respondentů. Výsledky jsou v práci znázorněny pomocí grafů a tabulek, ze kterých plynou zjištěné rozdíly v pohybové aktivitě a sportovních preferencí mezi jednotlivými skupinami. Závěry poslouží jako zpětná vazba učitelům tělesné výchovy, vedení školy a Středisku volného času v Odrách.

Klíčová slova: pohybová aktivita, sport, volný čas, IPAQ, starší školní věk, systém Indares

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's firstname and surname: Bc. Richard Blažević

Title of the thesis: The interest of pupils from the 6th to 9th classes of sports activities at the Comenius 6 Elementary School in Odry

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The thesis is focused on the analysis and comparison of physical activity and sports preferences of pupils at primary school of the second degree. The research was conducted on basis of online questionnaires created in system Indares in 2018. The research group consisted of 201 pupils. The Center for Kinanthropological Research in Olomouc evaluated the obtained data statistically. The main task was description of the obtained data, comparison of results and search of significant differences among individual groups of respondents. The results are represented by graphs and tables where is possible to find the differences in physical activity and sports preferences among the addressed groups. The outcome of the thesis is intended as feedback for teachers of physical education, school management and Leisure center in Odry.

Keywords: Physical activity, sports, free time, IPAQ, older school age, system Indares

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil
se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. června 2018

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a veškerý čas, který mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1	Pohybová aktivita.....	11
2.1.1	Rozdělení pohybové aktivity.....	12
2.1.2	Pohybová aktivita na základní škole	15
2.1.3	Pohybová aktivita mimo školu	15
2.1.4	Význam pohybové aktivity.....	16
2.1.5	Doporučení pro pohybovou aktivitu.....	17
2.2	Sport	17
2.2.1	Dělení sportu	18
2.2.2	Sport a jeho funkce	20
2.2.3	Sportovní preference	21
2.3	Volný čas.....	21
2.3.1	Volný čas a jeho funkce	22
2.3.2	Organizace a zařízení volného času	23
2.3.3	Středisko volného času v Odrách	25
2.4	Základní škola Komenského v Odrách	25
2.4.1	Historie školy.....	25
2.4.2	Úplnost a velikost školy	26
2.4.3	Vybavení školy	26
2.4.3.1	Prostorové	26
2.4.3.2	Materiální.....	27
2.4.3.3	Hygienické.....	27
2.4.3.4	Psychosociální	28
2.4.4	Pedagogický sbor.....	28
2.4.5	Žáci.....	28

2.5	Starší školní věk	29
2.5.1	Tělesný vývoj	29
2.5.2	Psychický vývoj.....	30
2.5.3	Pohybový vývoj.....	30
2.5.4	Sociální vývoj.....	31
2.6	Studie zabývající se pohybovou aktivitou a sportovními preferencemi	31
3	CÍLE	35
3.1	Hlavní cíl práce	35
3.2	Dílčí cíle	35
3.3	Výzkumné otázky.....	35
4	METODIKA.....	37
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	37
4.2	Průběh a realizace výzkumu.....	37
4.3	Výzkumné metody	38
4.3.1	System INDARES	38
4.3.2	Dotazník sportovních preferencí	38
4.3.3	Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)	39
4.4	Statistické zpracování dat.....	40
5	VÝSLEDKY	42
5.1	Úroveň pohybové aktivity.....	42
5.1.1	Z hlediska pohlaví	42
5.1.2	Z hlediska organizovanosti pohybové aktivity	43
5.1.3	Z hlediska vlastnictví kola.....	45
5.1.4	Z hlediska vlastnictví psa	47
5.1.5	Z hlediska způsobu bydlení	48
5.1.6	Z hlediska vlastnictví automobilu v rodině	50
5.1.7	Z hlediska shody v pohybové aktivitě	51

5.1.8	Z hlediska BMI.....	53
5.1.9	Z hlediska tříd.....	55
5.2	Sportovní preference	58
6	DISKUZE	67
7	ZÁVĚRY	69
8	SOUHRN.....	72
9	SUMMARY	73
10	REFERENČNÍ SEZNAM	74
11	SEZNAM PŘÍLOH	79

1 ÚVOD

V dnešní době je nízká pohybová aktivita bezesporu hlavním tématem, co se zdraví týče. Spousta definic lidského pohybu se shoduje, že se jedná o základní životní potřebu. Realita je bohužel v dnešní době jiná. Současná moderní doba zaměřená na informační technologie a s tím spojené nesprávné trávení volného času dětí, sedavé zaměstnání, fastfoodové restaurace a obezita nízké pohybové aktivitě nahrává. To vše napovídá o současném trendu společnosti, kterým se ubírá. Média či nejrůznější studie stále více upozorňují na výskyt nadváhy a obezity či kardiovaskulárních onemocnění. Společnost si postupně uvědomuje, že zásadní vliv na naše zdraví má životní styl. Na následky obezity a nadváhy umírají nejen starší lidé, ale také stále více mladých lidí. Úroveň pohybové aktivity úzce souvisí s obezitou a nadváhou. Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví jedince je již dávno dokázán, proto je důležité být pohybově aktivní. Již v antice byla považována pohybová aktivita za významnou složku všestranného harmonického rozvoje člověka.

Mnoho výzkumu a šetření v posledních letech poukazuje na nedostatečné množství doporučené pohybové aktivity, kterou děti provozují ve svém volném čase. Tohle zjištění má nesporně vliv na nízkou úroveň jejich výkonnosti, zdatnosti a dovednosti. Tyto atributy se projevují v hodinách tělesné výchovy. Učitelé tělesné výchovy upozorňují na složitější realizaci vyučovací jednotky v důsledku nízké motivace žáků cvičit a obecně nízký zájem žáků o pohybovou aktivitu.

Výše zmiňované okolnosti mě přiměly k realizaci diplomové práce zabývající se pohybovou aktivitou s hlavním cílem zjistit aktuální stav pohybové aktivity a sportovní preference žáků na Základní škole Komenského v Odrách.

Diplomová práce se rozděluje na dvě části – teoretickou a praktickou. První část je zaměřena na dosavadní poznatky o pohybové aktivitě, sportu, volném čase a jeho trávení. V této části se věnujeme charakteristice instituce, kde výzkumné šetření probíhalo. Dále je v této kapitole rovněž nastíněno vývojové období staršího školního věku, který je hlavním objektem výzkumu. Podrobněji zde popisují vývoj tělesný, psychický, pohybový a sociální. V neposlední řadě jsou v této části diplomové práce zmíněny předchozí výzkumy zabývající se pohybovou aktivitou a sportovními preferencemi.

Druhá část diplomové práce obsahuje konkrétní data od respondentů. Žáci staršího školního věku vyplňovali Dotazník sportovních preferencí a Mezinárodní dotazník

k pohybové aktivitě prostřednictvím online systému INDARES, který je přímo zaměřený na analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je nejčastěji charakterizována jako pohyb těla spojený se svalovou kontrakcí, která má za následek zvyšující se výdej energie nad normální klidovou úroveň. Jedná se o všechny složky pohybové aktivity z hlediska životního stylu, jako je pohybová aktivita ve volném čase, pohybová aktivita související s prací, pohybová aktivita v domácnosti nebo v okolí a v neposlední řadě také aktivita spojená s dopravou. Pro normální fungování organismu a zabránění nemoci je pohybová aktivita potřebná. Každý lidský organismus je stvořen k pohybu (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

Měkota a Cuberek (2007) uvádí, že fyzická či pohybová činnost je definována jako každý tělesný pohyb produkovaný kosterními svaly související s kalorickým výdejem.

Do pohybové aktivity řadíme všechny pohybové činnosti člověka. Jedná se o mnohem širší pojem než sport. Zahrnujeme do ní pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžné životní úkony, zájmové aktivity, cvičení, turistika a tanec (MŠMT, 2002).

Hodaň (1997) uvádí, že pohyb zahrnuje všechny procesy probíhající v přírodě i ve společnosti. Rozděluje pohyb na mechanický, biologický a společenský. Nejjednodušší pohyb je mechanický, který se týká pouze neživé hmoty. Pohyb biologický se týká živé hmoty a společenský pohyb se týká člověka.

Pohyb je prostředkem rozvoje a sebezdokonalování člověka a stal se neoddělitelnou součástí kultury člověka. V průběhu vývoje došlo ke změnám využití a forem pohybu. V dávné minulosti byl pohyb využíván hlavně jako prostředek při ochraně sebe samého a sloužil k biologickému zabezpečení. Nyní je pohyb pro člověka víceméně prožitkovou záležitostí (Hodaň, 2000).

Slepička, Hošek a Hátlová (2006) zdůrazňují, že pohyb je základním projevem živé bytosti. Naše tělo je považováno jako hlavní prostředek sebevnímání, sebepochopení a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu těla je umožněno vnímání změn.

Pohyb lze dělit na aktivní a pasivní. Do aktivního pohybu můžeme řadit ten, který je výsledkem naší vlastní pohybové aktivity. Jeho důležitost je vnímána pro upevňování a zvyšování zdraví jedince nejpřirozenějším způsobem. Pasivní pohyb zahrnuje využití sil, či technických prostředků (Machová, Kubátová & kol., 2009).

Tělesnou aktivitu nám zajišťuje činnost prováděná jednotlivými segmenty těla. Na pohybu segmentů se podílí kosterní svalstvo v souvislosti s energetickým výdajem. Do takového pohybu zahrnujeme práci v zaměstnání, domácí práce, volnočasové aktivity, sportovní aktivity či cvičení pro lékařské účely. Na nejvýznamnější denní výdej energie jedince se podílí pohybová aktivita. K celodennímu energetickému výdeji způsobené pohybovou aktivitou se započítává energie pro bazální metabolismus a také energie spojená s trávením potravy (Dishman, Washburn & Heath, 2004).

Siedentop a Van der Mars (2012) spojuje pohybovou aktivitu s tělesným pohybem související s kalorickým výdejem. Zdůrazňují zapojení mírného stupně intenzity cvičení u jedinců, ale také činnosti, které jsou náročnější a vyšší intenzity, ty se pak odrážejí k jejich lepšímu zdravotnímu stavu.

2.1.1 Rozdělení pohybové aktivity

Sigmund a Sigmundová (2011) dělí pohybovou aktivitu na:

- habituální pohybová aktivita

Jde o běžně prováděnou činnost, která může být dále rozdělena na organizovanou a neorganizovanou. Zde patří například lokomoce, samoobslužná motorika, hra či sport.

- organizovaná pohybová aktivita

Tato pohybová aktivita je vedena učitelem, trenérem, lektorem či vychovatelem. Cílevědomě a plánovitě směřuje k vytyčenému cíli. Řadíme zde tréninkové jednotky a vyučovací jednotky.

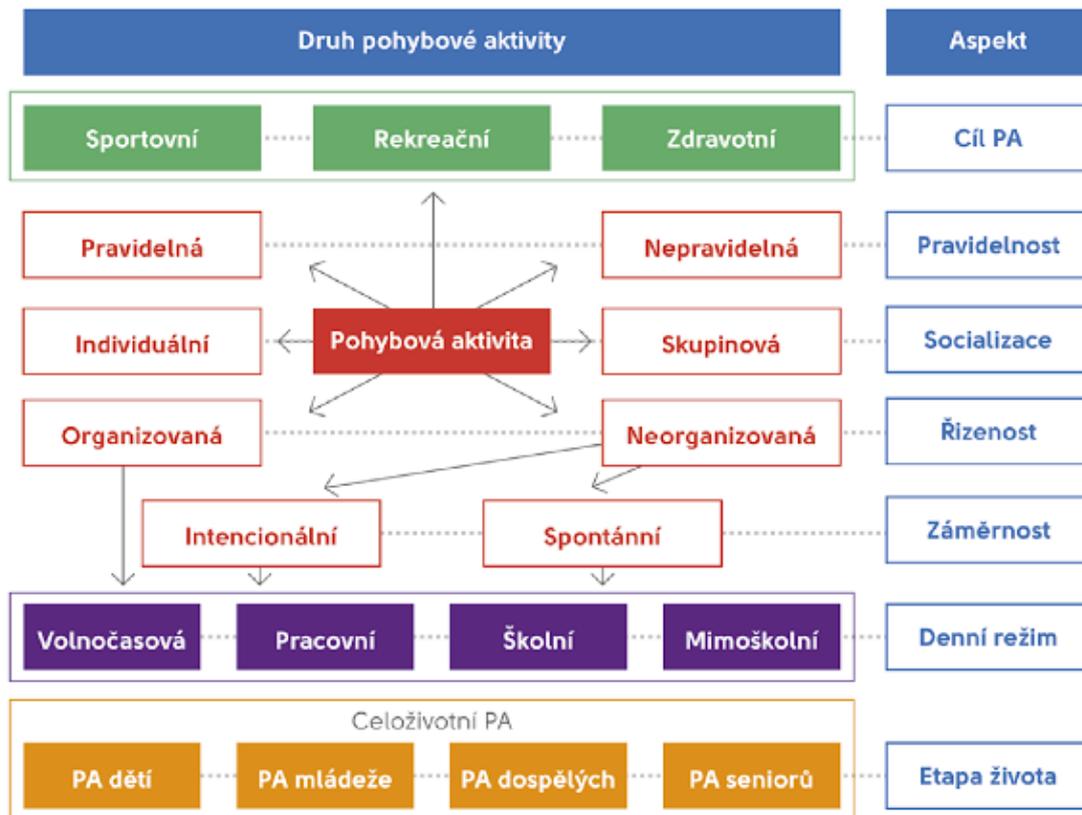
- neorganizovaná pohybová aktivita

Je založena na našich potřebách a zájmech. Každý z nás ji volí svobodně bez přítomnosti a dohledu učitele, trenéra apod.

- týdenní pohybová aktivita

Řadíme zde všechny aktivity prováděné během posledních sedmi dnů, kdy je možné srovnávat výkonnost pracovních a víkendových dnů.

Sigmund a Sigmundová (2015) dále dělí pohybovou aktivitu z hlediska přístupu (obrázek 1). Rozšířili rozdělení pohybové aktivity a uspořádání hlavně z hlediska jednotlivých aspektů, které pak určují druh pohybové aktivity. Druhy se můžou různě kombinovat nezávisle na aspektech.



Obrázek 1. Klasifikace jednotlivých druhů pohybových aktivit vzhledem k jejich různým aspektům (Sigmund & Sigmundová, 2015, 10).

Podle Hodaně (1997) lze pohybovou aktivitu rozdělovat z různých hledisek. Děleny jsou následovně:

Z hlediska řízení

- organizované

Jsou využívány ve sportovních klubech a institucích s pevně stanoveným časovým rozvrhem a také dostatečným materiálním zabezpečením.

- neorganizované

Nejedná se o pohybové aktivity s časovým rozvrhem ve sportovních klubech či institucích.

Z hlediska fyzického zatížení

- závodní

Důležitost spočívá ve vítězství v soutěži nebo závodech po systematické a důsledné přípravě.

- rekreační

Nedochází zde ke srovnávání výkonů a je založena na prožitku, regeneraci nebo relaxaci.

Z hlediska opakování aktivit

- pravidelné

Mezi pravidelnou pohybovou aktivitu řadíme takovou, která je prováděna po dobu čtyř týdnů a minimálně jednou týdně.

- nepravidelné

Veškeré pohybové aktivity provozovány nepravidelně v časovém horizontu.

Další rozdělení podle Měkoty a Cuberka (2007) na:

- intencionální pohybová aktivita

Snažíme se rozpohybovat tělo za určitým účelem, můžeme zde hovořit o cíleně zaměřeném pohybu.

- habituální pohybová aktivita

Souhra aktivit, které provádíme v každodenním životě. Jedná se o motoriku či manipulaci s věcmi.

- spontánní pohybová aktivita

Řadíme zde pohybovou aktivitu, kterou děláme samovolně a neúmyslně.

- sportovní pohybová aktivita

Tato pohybová aktivita je využívána v různých sportech.

- volnočasová pohybová aktivita

Souvisí s naším volným časem a může se jednat o turistiku, jízdu na kole, koupání apod.

- organizovaná pohybová aktivita

Veškeré aktivity, které jsou prováděny v institucích pod vedením učitele, trenéra, lektora či vedoucího.

2.1.2 Pohybová aktivita na základní škole

Vstup do školy přináší změnu pohybového režimu a také jisté omezení pohybu. To může mít za následek nesprávné držení těla a útlum motoriky, což se může odrazit na zhoršujícím se tělesném rozvoji dětí. Dvě hodiny tělesné výchovy, které škola nabízí v rámci běžné výuky, zcela neuspokojí potřeby dítěte (Kolísko & Fojtíková, 2003).

Škola by měla dětem nabídnout více pohybu a začlenit je do vyučovacích procesů. Dlouhodobé sezení žáků ve školních lavicích, doma u televizních obrazovek a stolních počítačů může vést ke špatnému držení těla. Dítě není zvyklé sedět více hodin vzpřímeně, což se projevuje únavou a neschopností se koncentrovat. Houpavé stoličky, židle s pohyblivou sedací plochou a gymnastické míče dětem ulehčí držení těla, posilují kosterní svalstvo a zároveň se dítě lépe koncentruje. Během přestávek se doporučují vhodné pohybové aktivity (drobné pohybové hry), které mají pozitivní vliv na organismus dítěte. Pohyb lze také zajímavým způsobem integrovat do všech vyučovacích předmětů. V hudební výchově můžeme využít různých rytmických tanců, v přírodopise lze zapojit pohyb při zjišťování práce některých svalů apod. Možnosti jsou obrovské, jak zařadit pohyb do vyučování, ale záleží na vyučujícím, zda pohyb vůbec preferuje (Hanke, 1997).

Rychtecký a Fialová (2002, 3) uvádí, že součástí povinné školní docházky je tělesná výchova. „Školní tělesná výchova patří k nejrozšířenější formám organizované tělovýchovné a sportovní činnosti. Bez nadsázky lze říci, že pro mnoho lidí je školní tělocvik prvním a dominantním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou“.

Ve škole je tělesná výchova považována za pedagogickou činnost, která cílevědomě využívá tělesná cvičení pozitivně ovlivňující harmonický a všestranný rozvoj dětí. Prostřednictvím tělesné výchovy dochází k záměrnému formování jejich morálních a charakterových rysů. Podstatu tělesné výchovy utváří cílevědomost a záměrný tělesný a duševní rozvoj jedince. Tělesná výchova je tedy považována za nedílnou součást přípravy dětí a adolescentů na život (Hodaň, 1997).

2.1.3 Pohybová aktivita mimo školu

Mimoškolní pohybové činnosti se věnuje čím dál méně dětí. Děti školního věku provozují nedostatečné množství sportovní či pohybové aktivity. Pro žáky druhého stupně se doporučuje pohybová aktivita v trvání minimálně půl hodiny denně. Děti a adolescenti provozují o víkendu výrazně méně pohybových aktivit než v pracovních dnech. Lidé, kteří nejsou pohybově aktivní, mají větší předpoklady k poruchám

správného držení těla a pro rozvoj obezity. Děti, které tráví více než 2 hodiny u televize či počítače, začínají být ohrožené (Pastucha & kol., 2011).

Velký vliv na pohybovou aktivitu dítěte má demografie. S tím je spojena dostupnost, pestrost a výběr pohybových kroužků v místě bydliště. Děti z venkova mají méně možnosti navštěvovat pohybovou aktivitu než děti z měst. Města disponují větším výběrem volnočasových pohybových aktivit a vyšší vybaveností (Duffková, Urban & Dubský, 2008).

2.1.4 Význam pohybové aktivity

Pravidelná pohybová aktivita je považována jako prevence vzniku tělesných a duševních onemocnění, pramenící z pasivního způsobu života. Existují vědecky doložená tvrzení, že pravidelná pohybová aktivita u lidí středního věku prodlužuje život o dva roky (Stejskal, 2004).

Měkota et al (2007) tvrdí, že pohybová aktivita přináší jedinci určitou míru uspokojení. Přispívá k odreagování a dočasnému zapomenutí na všední starosti. Správně zvolená pohybová aktivita má pozitivní vliv na zdravotní stav jedince. Zpevňuje pohybový aparát, zlepšuje kvalitu spánku, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, předchází zranění a udržuje optimální hmotnost. Vysoký objem a intenzita aktivity může mít negativní následky, které se můžou projevat jako chronická únava, celkové oslabení organismu, pocit vyčerpání a ztráta motivace k další činnosti.

Podle Machové et al (2009) déle trvající pohybová aktivita má za následek vyplavování dopaminu v mozku, který zabezpečuje přenos pohybových impulsů a euforických pocitů. Dochází ke snižování stresu aktivací oblasti mozku, které navozují pocity štěstí, radosti a dobré nálady.

Pohybová aktivita kromě pozitivního vlivu na náš organismus má také socializační funkci. Důležitá je především u dětí věnující se pohybové aktivitě. Plní roli prevence proti negativním sociálním vlivům, jakými jsou kouření cigaret, konzumace alkoholu, užívání drog a patologické hráčství (Slepičková, 2001).

Jakákoli pohybová aktivita se pozitivně odráží na zdraví člověka a chrání ho před zdravotními riziky (Oja, Bull, Fogelholm & Martin, 2010).

2.1.5 Doporučení pro pohybovou aktivitu

Existuje mnoho doporučení pro pohybovou aktivitu dětí a mládeže, která jsou odvozena ze zahraničních preventivních doporučení. Stackeová (2010) uvádí doporučenou dávku 30-60 minut denně s různými druhy intenzity.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) blíže specifikují doporučení pro pohybovou aktivitu chlapců a dívek. Pro chlapce doporučují 75-85 minut a 65-75 minut pro dívky. Předpokladem je také střední intenzita zátěže. Dále uvádí při vzrůstající intenzitě pokles doby prováděné pohybové aktivity. Jako důležitým kritériem týdenního pohybového režimu označují dobu, která je věnována pohybové aktivitě.

Dalším neméně důležitým kritériem je intenzita pohybové aktivity, která se vyjadřuje v jednotkách METs. „Jeden MET je definován jako výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje $3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$)“ (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, 26).

Podle velikosti jednotky MET se dělí pohybová aktivita s nízkým zatížením do 3 MET, středním zatížením od 3 MET do 6 MET a s vysokým zatížením nad 6 MET. Při celkovém energetickém výdeji by průměrná intenzita pohybové aktivity měla překročit 1,6 METs za 24 hodin (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Charakter a doporučení pro pohybovou aktivitu pro děti a mládež od 5 do 17 let uvádí také World Health Organization. U této věkové kategorie by měla pohybová aktivita zahrnovat především sport, hru, rekreaci, tělesnou výchovu, organizované cvičení a v neposlední řadě transport. Tyto aktivity by měly být naplňovány nejen v rámci školy, ale měla by se podílet i rodina. Doporučována je každodenní středně intenzivní až intenzivní pohybová aktivita trvající alespoň 60 minut denně. Většina této aktivity by měla být aerobního charakteru.

2.2 Sport

Sport je považován za fenomén na celém světě a je součástí pohybové aktivity. Pojem sport ve své historii prošel řadou velkých změn. Z dřívějšího latinského názvu „disportare“ nebo starofrancouzského „le désporter“ vznikl až tento moderní pojem sport. Toto slovo se používalo v kontextu s pohybovými činnostmi, pro které byly speciální charakteristické rysy jako zábava, jasně stanovená pravidla a orientace na výkon (Novotný & kol., 2011).

Hobza a Rektořík (2006) popisují sport jako fyzickou aktivitu spojenou s volným časem. Jedná se o rekreaci a životní styl ve vrcholové formě, který může být vykonáván i jako profese. Sport plní funkci zdravotní i relaxační. Zahrnuje výkon, soutěživost, socializaci a ventiluje agresi. Sport můžeme také definovat jako pohybovou činnost soutěžního charakteru dle daných pravidel. Dělit ho lze na relaxační, vrcholový a výkonnostní.

Sport se významně podílí na dodržování zdravé životosprávy a zdravé výživy. Provozování sportu mládeží můžeme považovat v dnešní době za vhodné trávení volného času a eliminuje riziko vlivu negativních faktorů spojené s dospíváním jedince. Právě v období dospívání jsou mladiství jedinci vystaveni riziku kouření, alkoholu, drogám nebo hazardním hrám (Peková, Pilný & Jetmar, 2008).

2.2.1 Dělení sportu

Mnoho autorů dělí sport podle nejrůznějších kritérií a hledisek. Podle Jiráska (2005) je základní způsobem dělení sportu na sport soutěžní, vrcholový a sport pro všechny. Dále však uvádí, že se můžeme setkat v literatuře se spoustou přívlastků sportu, která nám dělí tuto oblast na aktivní, pasivní, individuální, kolektivní, závodní, volnočasovou apod.

Sekot (2003) pojal dělení sportu podle nejrůznějších kategoriích:

- individuální, týmový
- soutěžní, nesoutěžní
- mužský, ženský
- profesionální, poloprofesionální, amatérský
- výkonnostní, vrcholový, elitní, rekreační
- olympijský, neolympijský
- prestižní, neprestižní
- rychlostní, silový, vytrvalostní
- kontaktní, technický, branný
- silně nebo slabě medializovaný
- masový, alternativní
- dlouhodobě pěstovaný, časově pěstovaný

- intelektuální, silový
- divácky populární, nepopulární atp.

Crum (1996) in Slepíčková (2000) rozděluje sport na:

Elitní sport

Je charakterizován absolutním výkonem a vysokou finanční částkou v podobě odměny. Jedná se o vrcholový sport nebo profesionální. Jako první tento pojem zavedl francouzský baron Pierre de Coubertain.

Soutěžní sport

Založený na chuti si zasportovat a zasoutěžit. Sportovci jsou členy nejrůznějších sportovních klubů.

Rekreační sport

Lidé, kteří se věnují sportu rekreačně, nemusí být vázáni v organizacích či sportovních klubech. Vytváří si vlastní pohybovou aktivitu s cílem zlepšení kondice, posílení svého zdraví a navazování sociálních a společenských kontaktů.

Fitness sport

Jedinci rozvíjí a udržují především fyzickou zdatnost. Provozovat ho můžou v soukromém sektoru nebo v rámci komerčních agentur.

Rizikový a dobrodružný sport

Tento sport je vyhledáván z důvodů napětí, adrenalinu a touze po dobrodružství. Je velmi nákladný z hlediska materiálního a finančního. Provádět se dá v soukromém sektoru.

Požitkářský sport

Touha zažít něco výjimečného je pro tento sport charakteristická. Komerční sféra, která nabízí tento typ, je často spojována s turistikou.

Kosmetický sport

Vypracovaná a dobře vypadající postava je hlavním cílem kosmetického sportu.

Jiné rozdělení podle Dovalila et al (2004):

- výkonnostní sport

Systematická příprava sportovců ve sportovních klubech je hlavním znakem výkonnostního sportu. Za cíl si klade zlepšování pohybových a sportovních dovedností. Dovednosti poté sportovci měří v soutěžích pořádaných sportovními svazy.

- vrcholový sport

Vrcholový se liší od výkonnostního svoji profesionalitou. Poukazuje na dosahování co nejvyšší výkonnosti ve zvolené sportovní specializaci. Sportovec musí zcela přizpůsobit životní režim tréninkům a soutěžím.

- rekreační sport

Jedná se o veškeré aktivity, kdy primárně není důležité zvítězit. Sportujícím lidem přináší zábavu a dobrý pocit z pohybu.

2.2.2 Sport a jeho funkce

Pro sport je specifické dosahování maximálních výkonů, úspěchů a výsledků. Slouží také na zlepšení zdraví a rozvoj kondičních schopností. Sport formuje jedince po osobnostní stránce. Dokáže lépe zvládat životní situace a disponuje lepší fyzickou aktivitou. Sport zahrnuje výchovně vzdělávací, kulturní a společenské hodnoty. Provozovat jej mohou všichni bez rozdílu věku, pohlaví, vyznání nebo národnosti. Je spojován s potřebou po vítězství a významným znakem je soutěživost (Kučera, Kolár & Dylevský, 2011).

Mezi základní funkce sportu je bezpochyby funkce zdravotní spojená s vhodnou regenerací a kompenzací. Ve starém Římě si lidé uvědomovali potřebu aktivní pohybové činnosti. Tělesný pohyb jako aktivní odpočinek uvolňuje psychické a fyzické vypětí. Přináší relaxaci a kompenzaci od každodenních pracovních povinností. Vlivem pravidelného sportování předcházíme kardiovaskulárním onemocněním, riziku obezity a v neposlední řadě problémům s pohybovým aparátem. Sport můžeme považovat za preventivní nástroj proti vzniklým onemocněním (MŠMT, 2013).

Sekot (2003) uvádí funkce výchovně vzdělávací, která se podílí na fyzickém, mravním a citovém rozvoji. Funkce kulturní pro zábavu veřejnosti, zdravotní a preventivní ovlivňuje zdraví a komplexní vývoj člověka. Řadí zde i reprezentativní funkci, která spočívá v reprezentování v oddílu nebo státu.

Konečná (2014) upozorňuje na negativní stránky sportu, které je si uvědomovat. Mezi nejzávažnější patří doping, korupce, komercializace, agrese a násilí sportovců či

lidí v hledišti. S výše zmiňovanými negativními stránkami sportu se setkáváme v profesionální sféře a také v amatérském sportu. Na všechny zainteresované do sportu to vrhá špatný stín.

2.2.3 Sportovní preference

Jedná se o upřednostňování něčeho před něčím a zároveň sklon k činnostem a zájmům, které jsou jedinci nejbližší. Slovo preference lze nahradit slovy přednost, výsada, výhoda apod. Výběr pohybové aktivity je v kompetenci každého jedince. Lidé mohou v dnešní době vybírat ze široké palety nabízených sportovních aktivit. Každý volí na základě svých kritériích, které spočívají například v kolektivním či individuálním sportu, v povaze aktivity nebo finanční a časové náročnosti. Při volbě sehrávají svoji roli reklama a aktuální trendy ve společnosti (Kudláček & Frömel, 2012).

Perič et al (2012) se ztotožňuje se sportovními preferencemi i u dětí. Důležitou roli však při výběru zde hrají rodiče. Ti přihlašují své děti do nejrůznějších sportovních aktivit i přes jejich nízký zájem, talent a přání o danou aktivitu. Důvodů bývá spousta od kompenzace vlastního sportovního neúspěchu z dětství, přes doporučení od svých známých až po oblibu sportu jednoho z rodičů. Nesmíme také zapomenout, že děti bývají často ovlivňovány i svými kamarády. Vlastní zkušenost z praxe mě v tohle tvrzení ujistilo a mnohdy děti zdůvodňují výmluvou svoji neúčast ve sportovní aktivitě. Zde se nabízí větší svobodná volba dítěte při výběru sportovních aktivit za přispění konzultace rodičů.

2.3 Volný čas

Literatura nám nabízí mnoho definic na téma volný čas a každý autor vnímá tento pojem ze svého hlediska. Mnoho odborníků se zabývá objasněním a definováním volného času. Průcha, Walterová a Mareš (2001) uvádí, že se jedná o čas, kdy člověk dělá vše podle svého uvážení a na základě svých zájmů.

Podle Pávkové, Hájka, Hofbauera, Hrdličkové a Pavlíkové (2002) se jedná o čas, do kterého lze zahrnout rekreaci, odpočinek, zábavu, zájmové činnosti a vzdělávání či časové ztráty související s těmito činnostmi. Patří sem doba, kdy si lidé sami určují činnosti, které budou dělat. Dělají je dobrovolně a přináší jim prožitek a uspokojení. U dětí nezahrnujeme do volného času činnosti týkající se vyučování. Volný čas nesouvisí ani se základní péčí o sebe, povinností s rodinou spojené a zabezpečení chodu domácnosti. Nepatří zde ani hygiena, spánek nebo stravování.

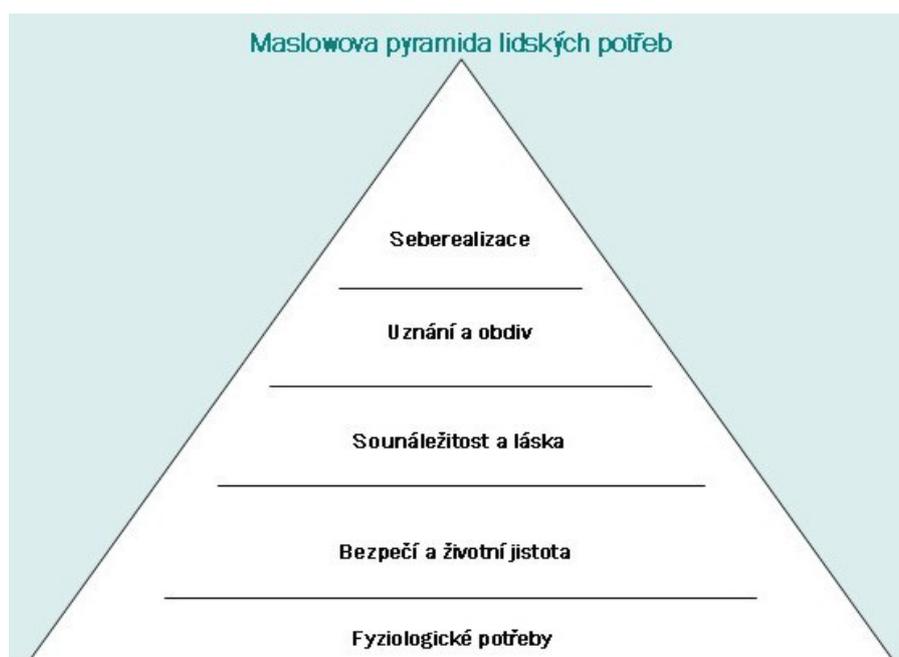
Hofbauer (2004) ve své práci uvádí volný čas jako čas, který vznikne po splnění všech pracovních i domácích povinností. Ve volném čase neprovádíme činnosti pod tlakem závazků vyplývajících z pracovních povinností.

Němec popisuje ve své publikaci volný čas následovně: „Volný čas je čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“ (Němec & kol., 2002, 13).

2.3.1 Volný čas a jeho funkce

Hofbauer (2004) uvádí hlavní funkce volného času: „zábava, oddech, nebo rekreace, osvojování nových poznatků, návyků a dovedností, utváření postojů, sociálních vztahů a kompetencí, veřejně prospěšná a solidární činnost, služby sociální a zdravotní ochrana a podpora“ (Hofbauer, 2004, 89).

Volný čas by měl uspokojovat potřeby lidí a odbourávat nakumulovaný stres. Postup v plnění potřeb lze zhlédnout v Maslowově pyramidě potřeb (Obrázek 2). Abraham H. Maslow popisuje hierarchické uspořádání potřeb. V pyramidě potřeb se postupuje vzestupně. Pokud nejsou naplněny potřeby v nižších patrech, nemohou být naplněny potřeby v patrech vyšších. Pokud u dětí nejsou naplněna všechna patra nižší jako například láska, bezpečí, fyziologické potřeby, uznání a sebeúcta, nemůže docházet k seberealizaci ve volnočasových aktivitách (Cakirpaloglu, 2013).



Obrázek 2. Maslowova pyramida lidských potřeb (Vzdělávací moduly, 2010).

Podle Nehera (2001) má Maslowova pyramida své příznivce i odpůrce, což následně popisuje ve svém článku: Maslow's Theory Of Motivation: A Critique.

Podle Krause (2015) volný čas v našem životě plní tři funkce. Mezi základní funkce volného času považuje odpočinkovou, zábavní a kompenzační funkci. V době dospívání se udává ještě další funkce sociální, která hraje v tomto období svoji klíčovou roli při socializaci.

Funkcemi volného času se zabýval také Dumazedier (1962), který uvádí tři funkce volného času. Všechny se vzájemně prolínají. Jedná se o funkci odpočinkovou, která slouží k regeneraci a obnově psychických a fyzických sil. Funkce rozptýlení slouží k zábavě nebo úniku od pracovních povinností. Funkce rozvoje přináší rozvoj osobnosti prostřednictvím činností v kulturních či společenských sférách.

2.3.2 Organizace a zařízení volného času

Volnočasové aktivity probíhají v různých institucích a zařízeních. Děti se v nich scházejí, rozvíjí vlastní kreativitu a jsou vedeny odborníky (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková & Pavlíková, 1999). Existuje mnoho organizací a zařízení pro vyplnění volného času dětí a mládeže. Tyto instituce se podílejí na smysluplném trávení volného času a zároveň slouží jako prevence vzniku sociálně-patologických jevů. Mnoho autorů rozděluje velice podobně organizace a zařízení, které nabízejí volnočasové aktivity.

Školská zařízení zabývající se volným časem spadající do státních institucí řadíme na školy, školní družiny, školní kluby, domovy mládeže, střediska volného času dětí a mládeže, základní umělecké školy a jazykové školy (Němec & kol., 2002).

Dle Pávkové et al (2002) jsou školní družiny výhradně pro žáky prvního stupně základní školy v době, kdy jsou rodiče v zaměstnání. Po skončení vyučování mohou žáci navštěvovat školní družiny. Děti v nich tráví smysluplně volný čas pod odborným dohledem kvalifikovaných pedagogů.

Školní kluby navštěvují především žáci druhého stupně základních škol po skončení vyučování. Vlivem nedostatku finančních prostředků na jejich provoz se pozvolna ruší. Školní kluby vyplňují dětem volný čas zájmovou činností. Jedná se o kroužky, herny, soubory, čtenářské koutky (Pávková & kol., 2002).

Domy dětí a mládeže nabízí žákům podobnou nabídku volného času jako střediska volného času. Jsou to zařízení s pestrou zájmovou nabídkou, která zprostředkovávají trávení volného času příležitostně nebo pravidelně (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2008).

Střediska volného času nabízí dětem kroužky a kurzy během celého školního roku včetně letních prázdnin. Hlavním cílem organizace je oslovit široké spektrum dětí, mládeže a dospělých. Nabízené činnosti jsou příležitostné, pravidelné, táborové a osvětové. Pod odborným pedagogickým vedením dochází zde k formování a rozvoji osobnosti účastníků a v neposlední řadě k jejich seberealizaci (Hájek & kol., 2008).

Podle statistické ročenky školství (2017/2018) je v tomto školním roce 326 středisek volného času, které nabízejí 28 398 zájmových útvarů pro děti a mládež. Počet přijatých účastníků v tomto školním roce je 303 289 včetně cizinců.

Pávková et al (2002) uvádí domovy mládeže jako školská zařízení, která zajišťují ubytování, stravování, výchovnou a částečně i sociální péči. Tyto domovy využívají jedince, kteří nemohou každodenně dojíždět do škol vzhledem ke vzdálenosti zvolené školy od místa trvalého bydliště. Chlapci a dívky se na „internátech“ připravují na výuku, plní si povinnosti se školou spojené a mají velké množství volného času. Pro správné využití volného času pro ubytované hraje domov mládeže klíčovou roli.

Dětské domovy popisuje Pávková et al (2002) jako zařízení ústavní výchovy pro děti od 3 let do 18 let. Poskytují těmto dětem náhradní výchovnou péči. Úkolem dětských domovů je poskytnout dětem a mládeži výchovu, vzdělání, předcházet sociálně-patologickým jevům a rozvoj jejich zájmů.

Základní umělecké školy jsou zaměřené na přípravu žáků na střední a vysokou školu s uměleckým zaměřením. Školu mohou navštěvovat děti předškolního věku až do 18 let, které se zajímají o obory výtvarné, hudební nebo literárně-dramatické.

Jazykové školy poskytují žákům po vyučování vzdělávání v rámci výuky cizích jazyků (Pávková & kol., 2002).

Významnou úlohu v ovlivňování volného času dětí a mládeže hrají i další subjekty. Hájek et al (2008) zmiňuje sdružení dětí a mládeže, občanská sdružení, tělovýchovné a sportovní organizace či kulturní a osvětová zařízení. Součástí těchto sdružení jsou Skauti, Pionýři, Duha, Sokol, hasiči, rybáři, tělovýchovné organizace se sportovním zaměřením, zábavná střediska či ekologická centra.

Dle mého názoru může dnešní mládež vybírat ze široké nabídky volnočasových aktivit. Jejich pestrost se odráží ve vhodné volbě jedincem pro jeho optimální formování po stránce osobnostní a seberealizace. Smysluplné trávení volného času může pozitivně ovlivnit správný vývoj jedince.

2.3.3 Středisko volného času v Odrách

Příspěvková organizace Středisko volného času v Odrách je garantem volnočasových aktivit pro děti a mládež. Od školního roku 2015/2016 spadají veškeré zájmové činnosti v městě Odry pod Středisko volného času.

V současné době v příspěvkové organizaci pracuje 6 interních zaměstnanců, z toho 4 na pozici pedagoga včetně ředitelky, účetní a uklízečky. Kromě interních zaměstnanců se o obsahovou složku volnočasových aktivit stará 25 externích zaměstnanců. Středisko volného času nabízí svou širokou nabídkou možnosti trávit volný čas. Děti v Odrách mají na výběr z 35 nejrůznějších zájmových činností. Během roku se v rámci aktivit vystřídá na 500 dětí. Do zájmových útvarů dojíždějí i děti z okolních obcí, které nemají v místě bydliště možnosti trávit smysluplně a organizovaně volný čas. Středisko volného času zajišťuje také příležitostné aktivity, jako jsou tábory příměstské, pobytové či putovní. Pro sportovně založené jedince je v nabídce sportovní soustředění florbalové nebo badmintonové a mnoho dalších aktivit (Středisko volného času Odry, 2015).

2.4 Základní škola Komenského v Odrách

Ve své práci budu vycházet z historie a současnosti Základní školy v Odrách Komenského 6, příspěvková organizace. Jedná se o jednu ze dvou základních škol ve městě. Město Odry se nachází v jižní části Oderských vrchů. Spadají do okresu Nový Jičín, který se nachází v Moravskoslezském kraji. Pro většinu lidí a především žáky z okolních vesnic je to spádové město (Hosák, 2004).

Podle českého statistického úřadu k 1. 1. 2017 mělo trvalý pobyt v Odrách 7291 obyvatel, z toho 3613 mužů a 3678 žen. Průměrný věk občanů k tomuto dni se pohyboval kolem 41.6 let (Český statistický úřad, 2017).

2.4.1 Historie školy

Historie školy se začala psát od roku 1931-1932. Areál školy byl přístupný od 26. června 1932. Škola disponovala pěti třídami obecné školy, třemi třídami dívčí měšťanky, třemi chlapeckými a jednou třídou jednoročního kurzu. V průběhu několika let zaznamenala škola několik změn. Nejdříve se jednalo o osmiletou střední školu, přes jedenáctiletou střední školu, základní devítiletou školu a střední všeobecnou vzdělávací školu, až po dnešní základní školu. Škola a vzdělávání během několika let prošla nejrůznějšími změnami, avšak charakteristická věžička s hodinami ční neustále nad

Odrami. Tato dominantní stavba nadále poskytuje vzdělávání dalším generacím oderských obyvatel (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.2 Úplnost a velikost školy

Jedná se o úplnou základní školu s devíti postupnými ročníky. Na prvním stupni je zpravidla po třech paralelních třídách, druhý stupeň nabízí žákům většinou dvě paralelní třídy výjimečně tři. Kapacita školy je 540 žáků. Zajištěna je zde činnost školní družiny, školního klubu a stravování ve školní jídelně. V rámci posilování některých předmětů jako matematika, tělesná výchova a cizí jazyky se tyto předměty objevují v nabídce volitelných předmětů či v odpoledních aktivitách. Škola se řadí mezi spádové školy pro žáky z okolních obcí Mankovice, Vražné, Jakubčovice nad Odrou, Pohoř, Veselí, Hynčice či Tošovice. Jedna třetina všech žáků pochází z okolních malotřídních škol, kteří na škole pokračují v povinném vzdělávání. Dojíždění je zajištěno linkovými autobusovými spoji. Po dohodě s dopravci se podařilo zřídit autobusovou zastávku přímo u školy. Vlakové spojení je pro žáky nedostačující. Školní družina je školské zařízení, která se podílí na výchově po vyučování. Hlavním posláním je nabídka zájmové činnosti, odpočinku či rekreace žáků. Pestrá činnost a aktivní odpočinek přispívá k odstranění únavy a stresu z předchozí školní činnosti. Žáci jsou vedeni k aktivnímu využívání volného času a k orientaci ve svých zájmech. Školní družina pracuje v kontextu dalších subjektů nabízejících aktivity mimo vyučování jako Středisko volného času a Základní umělecká škola v Odrách (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.3 Vybavení školy

Do vybavení školy zahrnujeme prostorové, materiální, technické, hygienické a psychosociální podmínky.

2.4.3.1 Prostorové

Součástí areálu školy je hlavní budova, malá budova, venkovní areál a zahrada. V hlavní budově sídlí vedení školy. Jsou zde odborné učebny a kabinety, dvě učebny výpočetní techniky, kmenové třídy žáků druhého stupně a vyšší ročníky prvního stupně, dvě tělocvičny a školní stravovací zařízení. Komunikační centrum, které se nachází v přízemí, je vybaveno deseti počítači a využívat ho mohou všichni žáci, jak v ranních

hodinách, o přestávkách, tak i po vyučování. V této budově je k dispozici školní psycholog, speciální pedagog, výchovný poradce a asistenti pedagoga. Malá budova navazuje na hlavní budovu a výukové prostory jsou určeny žákům prvního a druhého ročníku. Kromě kmenových tříd je zde i malá tělocvična. Venkovní areál tvoří dvě hřiště. Velké s tartanovým povrchem a menší s umělou trávou. Škola využívá v jarních a letních měsících zahradu s venkovní učebnou pro třicet žáků. Školní dvůr zahrnuje dva stoly na stolní tenis a přístřešek pro kola. Škola je bezbariérová pouze v přízemí (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.3.2 Materiální

Výuka má oporu v materiálním vybavení. Učebnice, didaktické pomůcky, informační a komunikační technika jsou průběžně obnovovány a doplňovány. Tento proces umožňuje efektivní vyučování a podporuje aktivitu a tvořivost žáků. Priorita školy spočívá ve využívání informačních a komunikačních technologií ve výuce a zároveň v rámci vnitřního a vnějšího informačního systému. V rámci projektu Zavádění informačních a komunikačních technologií obdržel každý pedagogický pracovník v roce 2009 notebook. V projektu Škola digitálního věku získal v roce 2015 každý třídní učitel dotykový notebook. Ke zkvalitnění výuky slouží 11 interaktivních tabulí na druhém stupni. Od roku 2015/2016 jsou všichni pedagogové a žáci zaregistrováni na školní Google doména s cílem zlepšit komunikaci mezi učiteli navzájem, mezi žáky, mezi žáky a učiteli a v neposlední řadě především se zákonnými zástupci našich žáků. Škola si od tohoto kroku slibuje kvalitnější informovanost o výsledcích a průběhu vzdělávání. Pro výuku tělesné výchovy je k dispozici tělocvična a hala (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.3.3 Hygienické

Prostředí učeben a ostatních prostor školy je zdravé a odpovídá platným hygienickým normám. Hygienické vybavení je odpovídající pro potřeby žáků a zaměstnanců školy. Režim vyučování respektuje hygienu učení a věk žáků, zejména střídáním pracovních a odpočinkových činností. Ochrana žáků před úrazy je součástí vnitřních předpisů a zajištěna pedagogickým dohledem. Pitný režim pro žáky a zaměstnance a jeho dodržování je v kompetenci školní jídelny o hlavní přestávce. Odpočinkové a relaxační aktivity kromě školní družiny nabízí i klidová zóna, která je tomu určena (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.3.4 Psychosociální

Ve škole je příznivé sociální klima. Pedagogové se podílí na tvorbě pohodového prostředí prostřednictvím otevřeného partnerství jak mezi žáky a učiteli, tak mezi učiteli a vedením školy. Zájem žáků je směřován ke spoluúčasti na životě školy a dbá se na včasnou informovanost o věcech uvnitř školy i mimo ni (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.4 Pedagogický sbor

Součástí pedagogického sboru je ředitel školy, 36 pedagogů, školní psycholog a 11 asistentů. Ve škole působí výchovný poradce, metodik a preventista sociálně patologických jevů, koordinátor inkluze a romský asistent. Všichni učitelé mají požadovanou kvalifikaci pro výkon povolání a jsou vybaveni potřebnými profesními dovednostmi. Celková aprobovanost vlivem některých studujících pedagogů dosahuje 96 procent. Snahou školy je dosáhnout plnou odbornost výuky. Sbor je smíšený s větší převahou žen. Věkový průměr pedagogického sboru je příznivý a v horizontu deseti let, nevyvolá zásadnější obměny. Sbor dokáže týmově pracovat a vzájemně komunikovat. Aktivně přistupuje k mimoškolním činnostem. Vedení školy usiluje o neustálý odborný a profesní růst svůj i svých podřízených. V rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřuje na psychologii, pedagogiku, osobnostní a sociální výchovu. Seznamováním s moderními metodami úspěšně škola realizuje školní vzdělávací program (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.4.5 Žáci

Kromě již zmiňovaného poměrně značeného počtu dojíždějících žáků školu navštěvují i děti cizích státních příslušníků. Problémy s jazykovou bariérou jsou méně časté a učitelé jsou schopni případné problémy minimalizovat. Dlouholeté zkušenosti se vzděláváním žáků se specifickými poruchami učení a žáků s jiným zdravotním postižením mají pozitivní výsledky i odezvu ze strany rodičů. Každý integrovaný žák má vypracován na základě doporučení z Pedagogicko-psychologické poradny nebo ze Speciálně pedagogického centra a žádosti rodičů individuální vzdělávací plán, který je pravidelně monitorován, aktualizován a doplňován (Školní vzdělávací program, Základní škola Odry, Komenského 6, 2016).

2.5 Starší školní věk

Jedná se o období, kdy dítě přichází na druhý stupeň, které souvisí s velmi nerovnoměrným vývojem po stránce tělesné, psychické a sociální. Toto období má dvě charakteristické fáze. První fáze je rozdělena na prepubertu, bouřlivé období do 13. roku. Druhá fáze je nazývána puberta, končící kolem 15. roku a mělo by být o něco klidnějším obdobím (Perič & kol., 2012).

Pro Periče (2004) je období staršího školního věku charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Dynamika těchto změn je způsobena činností endokrinních žláz a v produkci jejich hormonů.

Kučera et al (2011) popisuje starší školní věk etapou před pubertou, samou pubertou a obdobím po ní.

Martens (2006) nazývá toto období ranou adolescencí a počátek udává na 11,5 let u chlapců a na 9,5 let u děvčat. Pro tento věk je charakteristický prudký tělesný vývoj.

2.5.1 Tělesný vývoj

U tělesného vývoje jsou nejviditelnější změny v tělesné výšce a hmotnosti. U dětí staršího školního věku je to zapříčiněno růstem trupu a končetin. Končetiny rostou zpravidla rychleji než trup. Změny v růstu se mohou odrazit na kvalitě pohybů dítěte díky nerovnoměrnému růstu jednotlivých částí těla. (Perič & kol., 2012).

„Obvyklý pomalejší přírůstek hmotnosti vůči rychlejším přírůstkům výškovým způsobuje zvláště v prepubertě určitou pohybovou diskordinovanost a vyšší unavitelnost“ (Jansa & kol., 2012, 24).

Vlivem dozrávání sekundárních pohlavních znaků má tělesný vývoj jedinců odlišný průběh. Někteří jedinci se nemusí s touto změnou vyrovnat. U dívek se mohou objevovat potíže s příjmem potravy v důsledku změn tělesných proporcí. Neztotožněním se s těmito změnami může vyvolat u dívek anorexii či bulimii. Pokud nedojde ke včasnému zásahu odborníkem, může dojít k vážným zdravotním problémům (Vágnerová, 2012).

Zaznamenáváme nepatrný rozdíl mezi rychlejším rozvojem pohybové aparátu a rozvojem vnitřních orgánů. Děti v tomto období mohou mít poruchy hybného ústrojí a správného držení těla. Kolem 11. roku dozrávají všechny analyzátory blížící se úrovni dospělého člověka (Perič & kol., 2012).

Maughan et al (2009) uvádí, že rozvoj centrální nervové soustavy má pozitivní vliv na zdokonalování dovedností v oblastech koordinace, rovnováhy a agility.

2.5.2 Psychický vývoj

Podle Kaplana a Válkové (2009) můžeme zaznamenávat náznaky logického a abstraktního myšlení. Délka soustředěnosti se zvyšuje v porovnání s obdobím mladšího školního věku. Charakteristické je prosazování vlastního názoru, samostatnost, náladovost, vychloubáním se, siláctvím, což demonstruje snahu zakrýt nejistotu z odhadu.

Pubescent je ovlivňován hormonální činností, což také může pocítit jeho okolí, jak pozitivně, tak negativně. Pro vývojovou psychiku je to klíčové období. Může mít vliv na edukační procesy, pracovní i sportovní činnosti související se zvýšenou rychlostí učení. Porozumění a pochopení složitějších pojmů racionálně zdůvodněných dítětem. Lepší myšlenkové pochody umožňují rozeznat věci podstatné od nepodstatných. Úroveň operativního a pojmového učení se zvyšuje (Rychtecký & Fialová, 2002).

Podle Periče et al (2012) hraje zvýšená hormonální činnost významnou roli ve vztazích mezi dětmi, druhému pohlaví i ke svému okolí. Má pozitivní i negativní vliv na jejich chování ve sportu i v jiných lidských činnostech. Puberta je charakteristická rozvojem logického a abstraktního myšlení. Schopnost déle se soustředit, porozumět abstraktním pojmům i racionálnímu zdůvodňování se pozitivně odráží v tréninkové praxi. Zvyšuje se rychlost učení a nepřímo úměrně se snižuje počet opakování potřebných pro osvojení si nové činnosti. Hluboké zájmy bývají základem budoucího výběru povolání. V tomto období je sport chápán jako činnost, která může přinést silné uspokojení. Této činnosti je však nutno věnovat plné úsilí a nelze ji chápat jako nezávaznou hru.

2.5.3 Pohybový vývoj

Perič et al (2012) zdůrazňuje, že začátek období staršího školního věku je považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Vysvětluje hlavní znaky pohybového vývoje jako zlepšení ekonomičnosti, účelnosti, přesnosti či mrštnosti pohybů. Pro pohybové hry to znamená lepší anticipaci vlastních pohybů, pohybů předmětů a pohybů dalších účastníků hry.

Riegerová, Přidalová & Ulbrichová (2006) uvádí přirozenou potřebu pohybu pro děti v tomto věku zhruba 4-5 hodin denně. Záměrný rozvoj pohybových schopností úzce souvisí se stupněm růstu a vývojem organismu a musí být patřičně respektovány.

Podle Hájka (2001) poukazuje na tělesnou disproporcii. Dále uvádí odlišnosti v motorice děvčat a chlapců v pozdní pubertě. Chlapci disponují nárůstem svalové síly

s disharmonií pohybů. Naopak děvčata vynikají v plynulých a ladných pohybech, které tvoří ucelenou formu. S přibývajícím věkem bývá výkonnost rozdílnější.

Pro dobrý motorický základ se musí organismus kvalitně přizpůsobit anatomiccko-fyziologickým změnám (Kučera & kol., 2011).

2.5.4 Sociální vývoj

U dětí v tomto období začíná mít větší význam zevnějšek, který může být považován za jeden ze sociálních faktorů ovlivňující proces socializace. Větší požadavky jsou kladeny ke svému tělu, rysům obličeje, oblečení apod. Sociální vývoj se přibližuje směrem k dospělosti. Ke konci období dochází k napodobování dospělých v kladných i záporných činnostech. Začínají se objevovat problémy s autoritou dospělých, učitelů nebo rodičů (Jansa & kol., 2012).

Nejvíce ovlivňují sociální vývoj vrstevníci a pozice, kterou mají. Zvyšuje se význam party, přátelství a objevují se první lásky. Přátelství je v tomto období potřebné než kdykoliv jindy. Uspokojení této potřeby souvisí s pocitem jistoty a bezpečí. Přátelství později nahrazuje partnerský vztah až život mimo domov. Agresivita, přísné chování rodičů či nezáměr o problémy způsobují nejistotu v rodině, potom má dítě větší potřebu vyhledávat přátelské vztahy (Vágnerová, 2012).

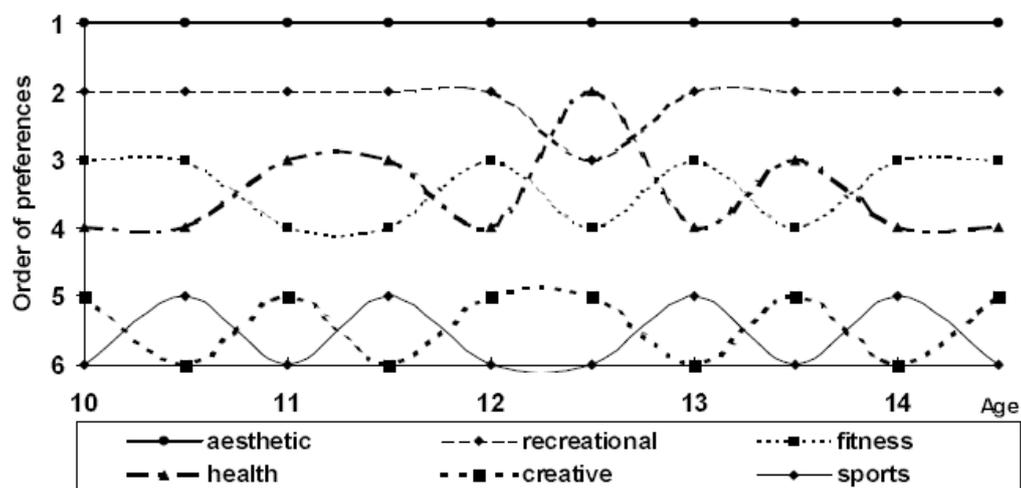
Podle Periče et al (2012) jsou jedinci na začátku tohoto období spíše extroverti, ale rádi se předvádějí a také vyžadují pozornost. Děti mohou být často bezohledné, bojovně naladěné nebo oplývají snahou ovládat slabší jedince či nějakou skupinu. U všech dětí to neplatí, ale nabízí se zde individuální přístup.

2.6 Studie zabývající se pohybovou aktivitou a sportovními preferencemi

Mnoho studií zjistilo, že zapojení se do mírně intenzivní až intenzivní pohybové aktivity má pozitivní vliv na zdraví.

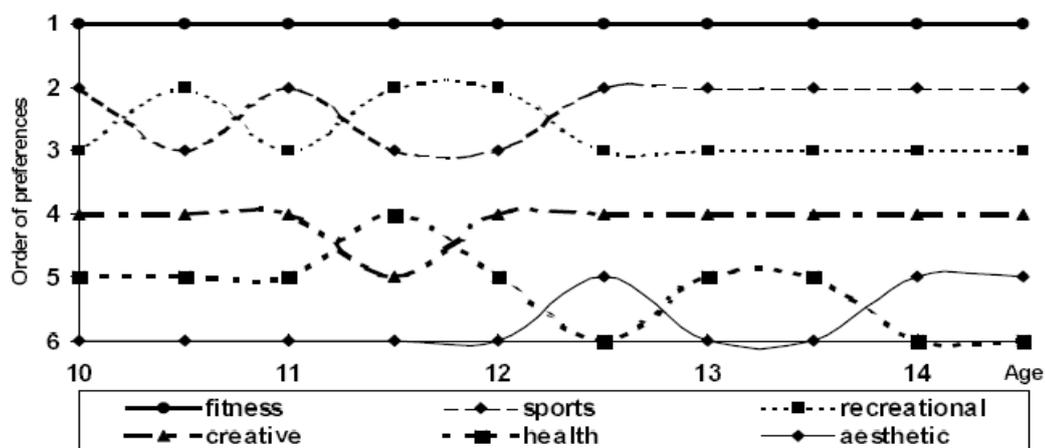
Studie z roku 2001 pocházející z Islandu se zaměřila na děti žijící ve městě a na venkově. Děti ve městě mají větší sklony k sedavému způsobu života než děti na venkově. Na výzkumu se podílelo 3270 dětí staršího školního věku. Na 91% dětí uvedlo, že jsou fyzicky aktivní, a to díky třem hodinám týdně školní tělesné výchovy. Nebyly zjištěny zásadní rozdíly mezi dětmi z měst a venkova v pohybové aktivitě během vyučování. Bylo zjištěno, že venkovské děti se dokonce méně věnují volnočasovým pohybovým aktivitám než děti z měst (Kristjansdottir & Vilhjalmsson, 2001).

Pětiletá studie profesora Frömela a jeho kolektivu z roku 2002 se zabývala sportovními preferencemi u chlapců a dívek staršího školního věku. Analyzovala jejich rozdíly a stabilitu. Dívky vykazovaly po celé pětileté období zájem o esteticky a rekreačně zaměřenou pohybovou aktivitu (Obrázek 3).



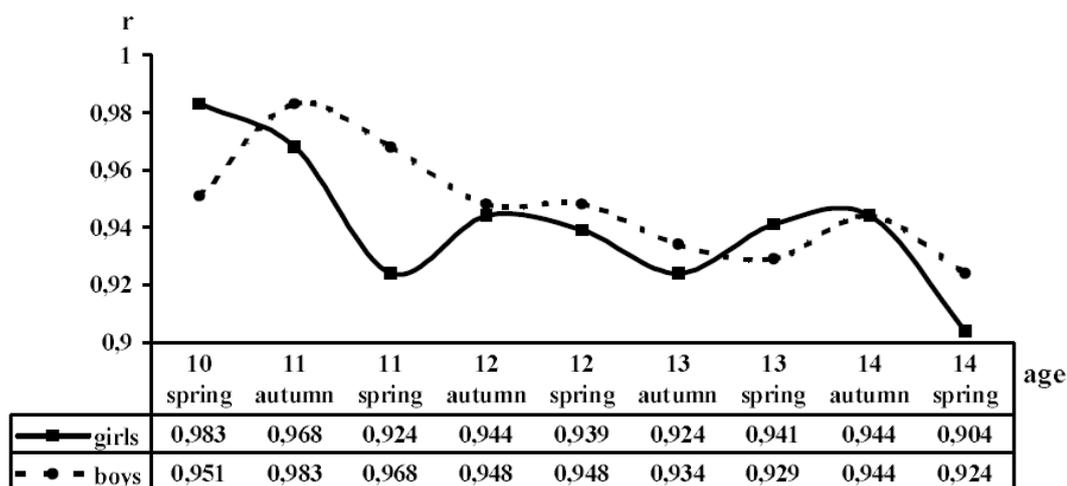
Obrázek 3. Vývojové trendy v preferencích pohybové aktivity u dívek (Frömel & kol., 2002)

Jedná se o aktivity zaměřené na pohybový projev, cvičení s hudbou, odreagování či regeneraci. Jízda na kolečkových bruslích, tanec a plavání patřily mezi nejoblíbenější pohybové aktivity u dívek. U dívek byl zaznamenán nízký zájem o aktivity zaměřené na výkon a kreativitu. Chlapci preferovali raději sportovní hry, kondičně a výkonnostně laděné fyzické aktivity před estetickými a rekreačními (Obrázek 4).



Obrázek 4. Vývojové trendy v preferencích pohybové aktivity u chlapců (Frömel & kol., 2002).

U konkrétních sportů upřednostňovali plavání, bruslení či jízdu na kole. Sportovní preference neovlivnil u obou pohlaví ani nástup puberty v celém pětiletém období, což znamenalo vysokou hodnotu stability (Obrázek 5), (Frömel & kol., 2002).



Obrázek 5. Stabilita sportovních preferencí u dívek (n = 270) a chlapců (n = 290) (Frömel & kol., 2002)

Diplomová práce Hlaváčové z roku 2015 se zabývala analýzou pohybových aktivit dětí staršího školního věku v okrese Příbram ve čtyřech základních školách. Bylo zjištěno, že volnočasové pohybové aktivitě se věnuje 80% dětí. Chlapci provozují tyto aktivity častěji než dívky a mají raději tělesnou výchovu. Byl větší zájem o mimoškolní sportovní kroužky než kroužky ve škole. Hlaváčová došla ve své práci k zajímavému zjištění při výčpočtu indexu tělesné hmotnosti. Při nárůstu počtu obezních dětí v České republice bylo u všech 199 respondovaných pouze 5 dětí obezních, 20 žáků trpělo nadváhou a normální hmotnost vykazovalo 125 dětí. Překvapivé a znepokojivé zjištění bylo u 49 dětí, které trpěly podvýživou (Hlaváčová, 2015).

Stále více studií a výzkumů se zaměřuje na nerovnoměrný příjem a výdej energie, který souvisí s nízkou pohybovou aktivitou. Cihlár a jeho kolektiv ve své studii z roku 2017 se zaměřil na vliv rodinného prostředí na pohybovou aktivitu dětí ve věku 11-15. Cílem studie bylo přiblížit vztah rodinného prostředí a pohybovou aktivitu žáků staršího školního věku základních škol. Výzkumný vzorek se skládá ze 2858 zúčastněných žáků. Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu respondovaných pouze 35% prokazuje pohybovou aktivitu. Rovněž byla nalezena pozitivní korelace mezi tělesnou aktivitou rodičů a dětí. Účast rodičů na pohybové aktivitě má výrazně pozitivní vliv na pohybovou

aktivitu u dětí. Z těchto důvodů je potřeba zvýšit zájem o pohybové aktivity v rodinném prostředí a tím vytvořit vhodné podmínky pro ukotvení pohybových aktivit v každodenní rutině dětí. Nemělo by se zapomínat na kontrolu času, který je věnován nečinnosti (Cihlář, Balkó, Císařová, Novák & Šonka, 2017).

Lokša (2015) se zabýval ve své diplomové práci sportovními preferencemi a úrovní pohybové aktivity dětí staršího školního věku ve městě Nový Jičín. Lokša uvádí, že se ve městě Nový Jičín nachází dostatek příležitostí k pohybové aktivitě a možností sportovního vyžití pro jedince staršího školního věku. Děti preferovaly nejčastěji fotbal a týmové sporty, co se týče oblíbenosti. V individuálních sportech preferovaly cyklistiku, plavání a atletiku. Mezi kondiční aktivity upřednostňovaly nejraději běh, posilovací cvičení a kondiční chůzi. Ve sportovních aktivitách ve vodě je na prvním místě plavání s ploutvemi, poté skok do vody a cvičení ve vodě. U sportovních aktivit v přírodě preferovaly koupání, bruslení a cykloturistiku. V kategorii bojová umění upřednostňovaly aikido, box a judo. Moderní tanec, moderní gymnastika a balet byly voleny u rytmických a tanečních aktivit. V kategorii sportovní aktivity souhrnně byly na prvním místě týmové sporty, následovaly kondiční aktivity a třetí místo obsadily individuální sporty. Mezi nejoblíbenější pohybové aktivity se řadí fotbal, florbal a basketbal. Současně byly také prokázány odlišnosti v úrovni pohybové aktivity vzhledem k pohlaví, BMI, vlastnictví psa, automobilů, chaty či organizovanosti pohybové aktivity.

Milisová (2013) se v diplomové práci zajímala o pohybovou aktivitu žáků na druhém stupni na základních školách v Olomouci. Zabývala se analýzou pohybové aktivity na čtyřech základních školách, což bylo 327 respondentů. Zkoumala závislosti mezi věkem a množstvím organizované pohybové aktivity a také mezi věkem a množstvím neorganizované pohybové aktivity. Mezi dívkami a chlapci porovnávala množství chůze. Zjišťovala, zda bydlení ovlivňuje množství neorganizované pohybové aktivity. Dospěla k závěrům, že 63 % dotazovaných žáků na druhém stupni neprovozuje ve svém volném čase organizovanou pohybovou aktivitu. Žáci uváděli jako nejčastější organizovanou pohybovou aktivitu fotbal, florbal a tanec. Až 7 % žáků uvedlo, že neprovozuje ve svém volném čase neorganizovanou pohybovou aktivitu a 6 % procent respondentů dokonce ve volném čase neprovozuje organizovanou ani neorganizovanou pohybovou aktivitu. Dívky a chlapci zmiňovali nejčastěji jízdu na kole, běh a plavání jako neorganizovanou pohybovou aktivitu. Dále uvádí, že množství organizované a neorganizované pohybové aktivity se s věkem mění a bydlení neovlivňuje množství neorganizované pohybové aktivity.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce je pomocí online dotazníků v systému INDARES analyzovat složení sportovních preferencí a úroveň sportovně pohybové aktivity u žáků 6. – 9. tříd Základní školy Komenského 6 v Odrách.

3.2 Dílčí cíle

- Zpracování problematiky pohybové aktivity na základě studia odborné literatury.
- Vypracování harmonogramu dotazníkového šetření na Základní škole Komenského v Odrách.
- Seznámení žáků se systémem INDARES.
- Provedení dotazníkového šetření na vybrané škole prostřednictvím systému INDARES.
- Analyzovat pomocí dotazníku IPAQ u žáků staršího školního věku aktuální stav pohybové aktivity.
- Zmapovat pomocí dotazníku sportovních preferencí aktuální zájmy žáků 6. – 9. tříd.
- Výsledky výzkumu poskytnout jako zpětnovazebnou informaci Základní škole a Středisku volného času v Odrách.

3.3 Výzkumné otázky

- Jaké bude složení sportovních preferencí jednotlivých ročníků?
- Budou rozdíly ve sportovních preferencích mezi skupinami?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na pohlaví?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na organizovanost pohybové aktivity?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na vlastnictví kola?

- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na vlastnictví psa?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na způsobu bydlení?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na vlastnictví auta?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na shodě v pohybové aktivitě?
- Budou se lišit výsledky v úrovni pohybové aktivity v závislosti na BMI?
- Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity mezi jednotlivými ročníky?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl vytvořen z žáků 6. – 9. tříd Základní školy Komenského 6 v Odrách. Výzkumu se zúčastnilo celkem 201 žáků z toho 94 chlapců a 107 dívek ve věkovém rozmezí 12 – 16 let. Probandi byli rozděleni po jednotlivých ročnících do čtyř skupin. První skupina žáci 6. tříd, druhá skupina 7. třídy, třetí žáci 8. tříd a do poslední skupiny byli zařazeni žáci nejstarší z 9. tříd. Charakteristiku výzkumného souboru uvádí Tabulka č. 1.

Tabulka 1. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru

	Chlapci (n=94)		Dívky (n=107)		Obě skupiny (n=201)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Hmotnost (kg)	58,71	16,62	52,23	10,58	55,26	14,08
Výška (cm)	166,46	12,50	161,35	8,13	163,74	10,69
BMI	20,94	4,46	20,01	3,51	20,45	4,01
Věk (roky)	13,91	1,20	13,80	1,22	13,85	1,21

Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

4.2 Průběh a realizace výzkumu

Celý výzkum byl realizován v období od 14. 5. do 25. 5. 2018. Sběru dat jsem se účastnil osobně jakožto zaměstnanec školy. Nejdříve jsem seznámil vedení školy s žádostí o provedení výzkumu, které souhlasilo s touto činností. Následně jsem s týdenním předstihem seznámil všechny pedagogy s harmonogramem výzkumu a také žáky druhého stupně. Výzkum probíhal v počítačových učebnách v rámci hodin tělesné výchovy. S vedením školy jsme se domluvili na uvolnění žáků z jedné hodiny, která tělesné výchově předcházela nebo byla po tomto předmětu, aby časová dotace byla dostačující pro úspěšné zvládnutí dotazníků. Touto možností jsme se chtěli vyhnout hlavním předmětům jako matematika, český jazyk nebo cizí jazyk, které by žáci nemohli absolvovat. V první vyučovací hodině byli žáci seznámeni se systémem INDARES,

zaregistrovali se do systému pomocí školních emailových adres, přiřadili se do skupin pomocí sdíleného kódu. Ve zbytku hodiny jsme procházeli dotazníky s žáky, vysvětloval jsem jim smysl otázek, tak aby správně pochopili otázku a mohli dle nejlepšího svého uvážení odpovědět. Žáky jsem požádal, aby odpovídali pravdivě a svědomitě. Ve druhé hodině každý žák sám vyplňoval Dotazník sportovních preferencí a Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě.

4.3 Výzkumné metody

Data byla zpracovávána dotazníkovou formou prostřednictvím internetového systému INDARES. Dotazník sportovních preferencí byl použit pro zjištění jednotlivých zájmů žáků v pohybových aktivitách. Pro zjištění úrovně pohybové aktivity jedinců byla použita dlouhá verze Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ).

4.3.1 Systém INDARES

International Database for Research and Educational Support neboli INDARES je komplexní internetový online systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů. Hlavním cílem systému je podpora vzdělání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity a zvyšuje informovanost uživatelů o problematice pohybové aktivity. Poskytuje také prostředky pro zkvalitnění jejich životních stylů. Na vývoji systému INDARES se spolupodílí Centrum kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Tento systém je využíván při výzkumných záměrech Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy České republiky.

Každý uživatel se může do systému registrovat bezplatně a je tak přístupný široké veřejnosti. Využívat jej mohou jednotlivci či skupiny. Systém disponuje jednoduchým a přehledným uživatelským prostředím. Manipulace je snadná a každý uživatel ji opravdu zvládne. Registrovaným účastníkům nabízí přehled o vlastní pohybové aktivitě v grafech a statistikách, své výsledky mohou porovnávat s doporučením, testy zdatnosti, možnost nastavovat vlastní cíle a kontrolu jejich plnění a v neposlední řadě také možnost porovnávat své výsledky s výsledky jiných jednotlivců či skupin (Křen et al., 2007).

4.3.2 Dotazník sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí se nejčastěji využívá při získávání informací od respondentů o jejich zapojení do různých organizovaných či neorganizovaných forem

pohybových aktivit. Dotazovaní označují nejvíce oblíbenou aktivitu a nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitu v letních a zimních měsících. Následně je stavba preferencí dělena na různé oblasti:

- individuální sporty,
- týmové sporty,
- kondiční aktivity,
- sportovní aktivity ve vodě,
- sportovní aktivity v přírodě,
- bojová umění,
- rytmické a taneční aktivity,
- sportovní aktivity – souhrnně.

V každé oblasti mohou respondenti zvolit až pět aktivit, ke kterým mají nejbliže. Při preferování menšího počtu aktivit mohou označit jen některé nebo nechávají aktivity nevyplněné. Systém jednotlivé aktivity vyhodnocuje a boduje podle pořadí. Aktivita označená na prvním místě dostává jeden bod. Aktivitám neuvedeným mezi prvními pěti je přiřazen průměr dalších možných pořadí (Kudláček & Frömel, 2012).

4.3.3 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)

International Physical Activity Questionnaire neboli Dotazník IPAQ je celosvětově rozšířenou formou sběru dat z oblasti pohybové aktivity. Získané údaje lze snadno porovnávat na národní i mezinárodní úrovni. Dotazník je doporučován jedincům od 15 do 69 let. Tento dotazník se zabývá celkovým množstvím a intenzitou pohybové aktivity za posledních sedm dní. Poskytuje také řadu dalších informací o daném jedinci (charakter prostředí, ve kterém žije).

Dotazník posuzuje pohybovou aktivitu v těchto oblastech:

- pohybová aktivita v rámci práce nebo studia,
- přesuny - pohybová aktivita při dopravě,
- domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu,
- rekreace, sport a volnočasová aktivita.

Dotazník IPAQ nabízí krátkou a dlouhou verzi. Pro náš výzkum byla použita dlouhá verze. Ve čtyřech výše zmiňovaných oblastech se detailněji zaměřuje na specifické druhy pohybových aktivit. V jednotlivých oblastech nabízí nezávislý výsledek pro chůzi, středně zatěžující či intenzivní aktivity. Intenzivní pohybová aktivita je zde charakterizována jako druh činnosti, u které je jedinec zadýchán a vykonává těžkou tělesnou námahu. U středně zatěžující pohybové aktivity vykonáváme střední tělesnou námahu, při které dýcháme více než normálně. Náročnost prováděné aktivity respondenti hodnotí dle svých subjektivních uvážení. Celkového skóre dosáhneme součtem doby trvání pohybové aktivity (chůze, středně zatěžující a intenzivní aktivity) ve všech čtyřech oblastech v minutách a dnech, kdy byly vykonány. Nabízí se i možnost vypočítat hodnoty typické pro jednotlivé oblasti či pro jednotlivé aktivity. Tyto hodnoty pohybové aktivity se uvádějí v jednotkách MET-min/týden (Kudláček & Frömel, 2012).

4.4 Statistické zpracování dat

Zpracování výsledků proběhlo ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu v Olomouci. Naměřená data byla zpracována programem Statistica 12,0 CZ, kde byly počítány základní statistické ukazatele (aritmetický průměr, medián, interkvartilové rozpětí, minimum, maximum, směrodatná odchylka). Data byla následně použita v programu Microsoft Excel k podrobnější analýze. Výstupem byly grafy a tabulky, které nám poskytly větší přehlednost a ucelenost v dosažených výsledcích. Signifikantní rozdíly byly u výzkumných souboru posuzovány skrze neparametrický a statistický Mann-Whitney U Test. Pro zjištění vzájemných závislostí byl použit test Kruskal-Wallis ANOVA.

Pro posouzení „effect size“ byl použit koeficient η^2 . Koeficient η^2 lze použít u testu Kruskal-Wallis ANOVA s hodnocením $\eta^2=0,01$ malý efekt, $\eta^2=0,06$ střední efekt, $\eta^2=0,14$ velký efekt (Morse, 1999).

Spearmanův korelační koeficient byl použit pro srovnání sportovních preferencí. Tento koeficient měří sílu dvou proměnných hodnot. Porovnává do jaké míry je uspořádání analyzovaných dat podle veličiny X shodné jako podle veličiny Y. Nízká závislost je určována hodnotou koeficientu $r_s < 0,40$. Střední závislost určuje hodnota $0,40 \leq r_s < 0,70$ a vysoká závislost je určována hodnotou koeficientu $r_s \geq 0,70$ (Chráška, 2007).

Dále jsou v diplomové práci uvedeny následující statistické pojmy:

Aritmetický průměr – statistická veličina vyjadřující typickou hodnotu popisující soubor mnoha hodnot. Jedná se o součet všech hodnot vydělený jejich počtem.

Medián – hodnota, která dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny. Medián určuje prostřední hodnotu znaku. V případě sudého počtu hodnot je určující aritmetický průměr dvou prostředních hodnot.

Hladina významnosti – rozdíl mezi dvěma nezávislými soubory. Pro statistickou významnost platí, že čím nižší je hodnota „p“, tím vyšší je rozdíl. Statistický významný údaj je hodnota nižší než 0,05.

Kvartilové rozpětí – je definováno jako rozdíl mezi dolním kvartilem (rozděluje množinu hodnot ve čtvrtině) a horním kvartilem (rozděluje množinu hodnot ve třech čtvrtinách). Používá se pro míru variability.

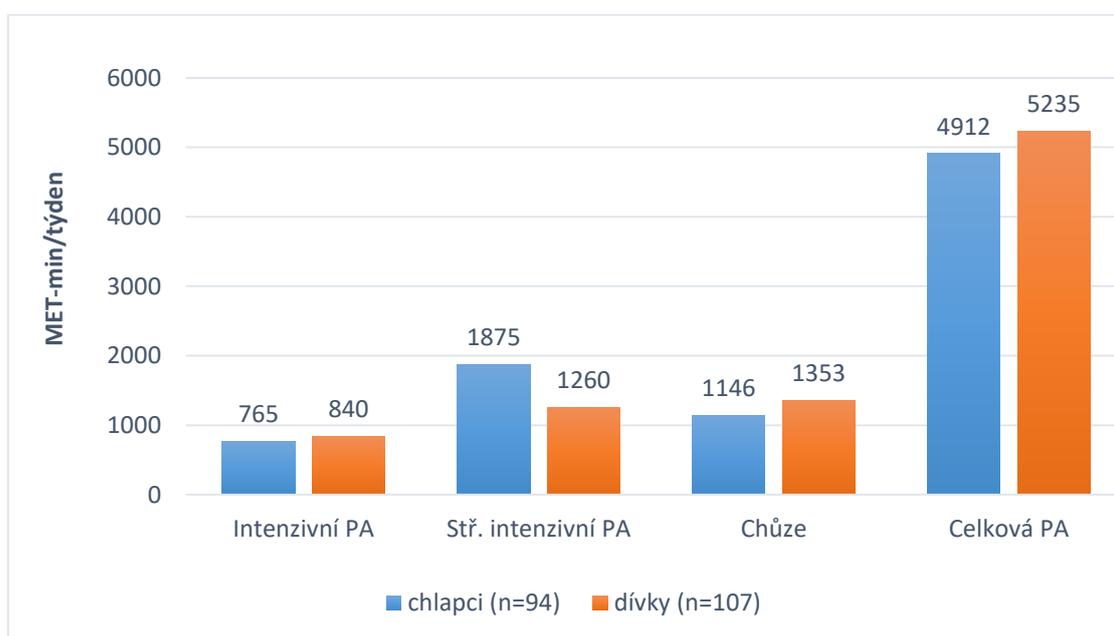
Směrodatná odchylka – hodnotí, jak se od sebe liší typické případy v souboru zkoumaných čísel. Jedná se o rozptýlenost dat kolem aritmetického průměru. Jsou-li malé hodnoty, prvky jsou si navzájem podobné. Jsou-li hodnoty velké, prvky jsou značně odlišné.

5 VÝSLEDKY

5.1 Úroveň pohybové aktivity

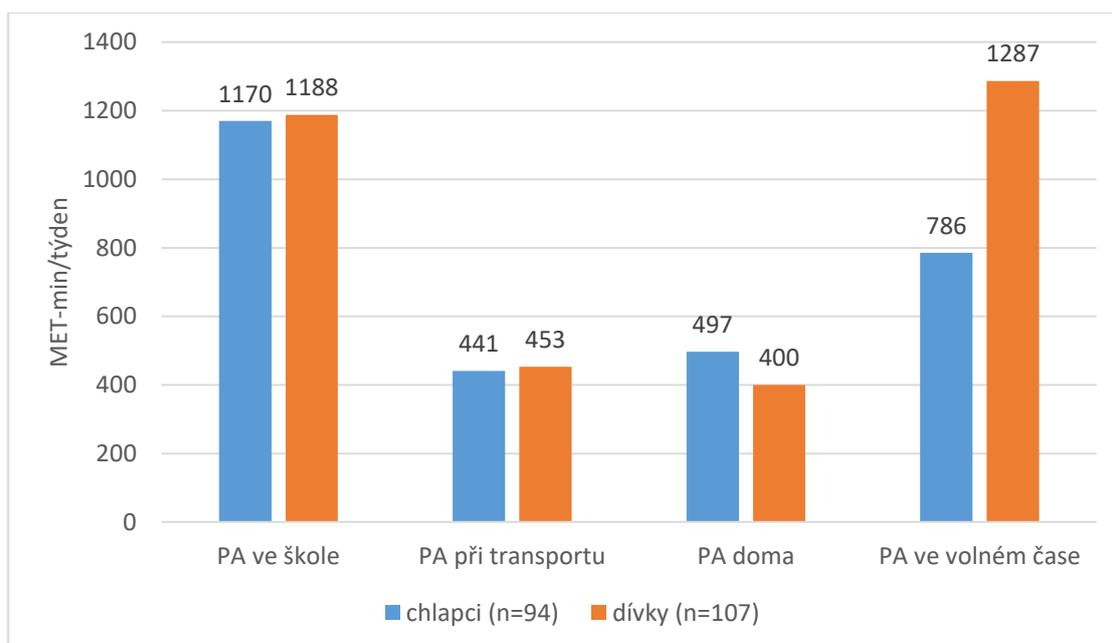
5.1.1 Z hlediska pohlaví

Z výsledku (Obrázek 6) můžeme vyčíst nepatrně větší celkově pohybovou aktivitu u dívek o 323 MET-min/týden. Dívky prokázaly vyšší pohybovou aktivitu také v kategorii intenzivní pohybová aktivita a chůze. Naopak u středně intenzivní pohybové aktivity jsou aktivnější chlapci, o čemž svědčí hodnota rozdílu 615 MET-min/týden.



Obrázek 6. Úroveň pohybové aktivity chlapců a dívek (MET-min/týden)

Rozbor dalších druhů pohybových aktivit podle pohlaví (Obrázek 7) poukazuje na to, že chlapci vykazali pouze větší aktivitu při „PA doma“. Při pohybové aktivitě ve škole a při transportu jsou výsledky u chlapců a dívek téměř totožné. Větší rozdíly byly prokázány u pohybové aktivity ve volném čase o 501 MET-min/týden ve prospěch dívek.



Obrázek 7. Jednotlivé druhy pohybové aktivity u chlapců a dívek (MET-min/týden)

Při zpracování výsledků (Tabulka 1) pro pohlaví chlapci a dívky jsme nezjistili signifikantní rozdíly v jednotlivých kategoriích. Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

Tabulka 1. Pohybová aktivita z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U Test

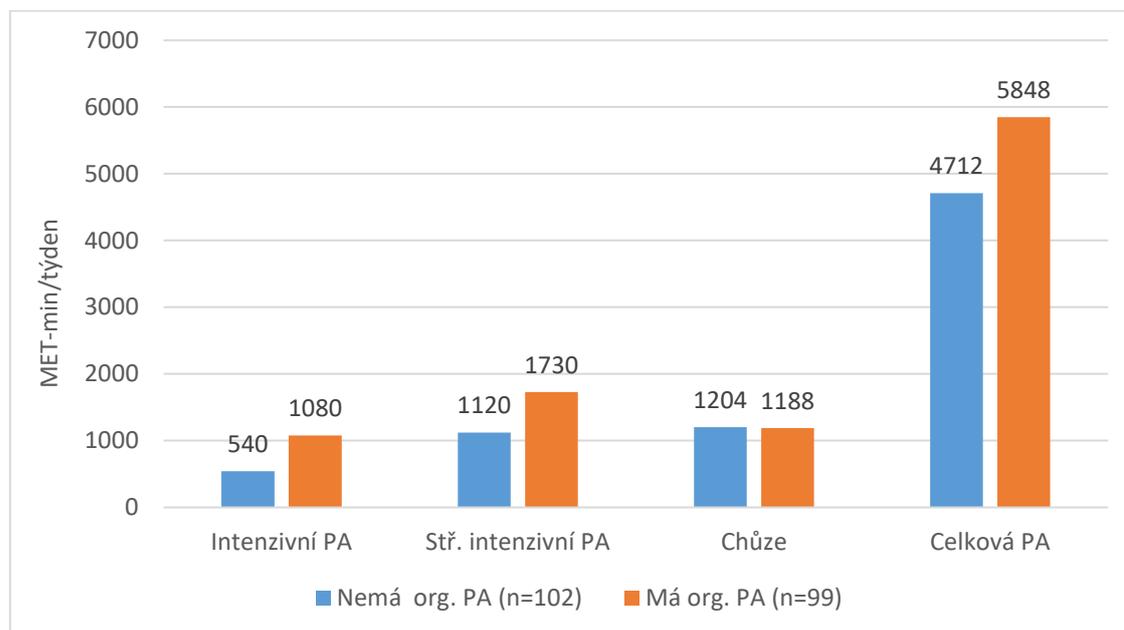
	U	Z	p
Intenzivní PA	4861	-0,14936	0,881267
Středně intenzivní PA	4289	-1,56153	0,1184
Chůze	4720	0,49747	0,61886
Celková PA	4887	-0,08517	0,932123
PA ve škole	4605,5	-0,78015	0,435304
PA při transportu	4842	0,19627	0,844398
PA doma	4321	-1,48253	0,138201
PA ve volném čase	4509,5	1,01715	0,309081

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

5.1.2 Z hlediska organizovanosti pohybové aktivity

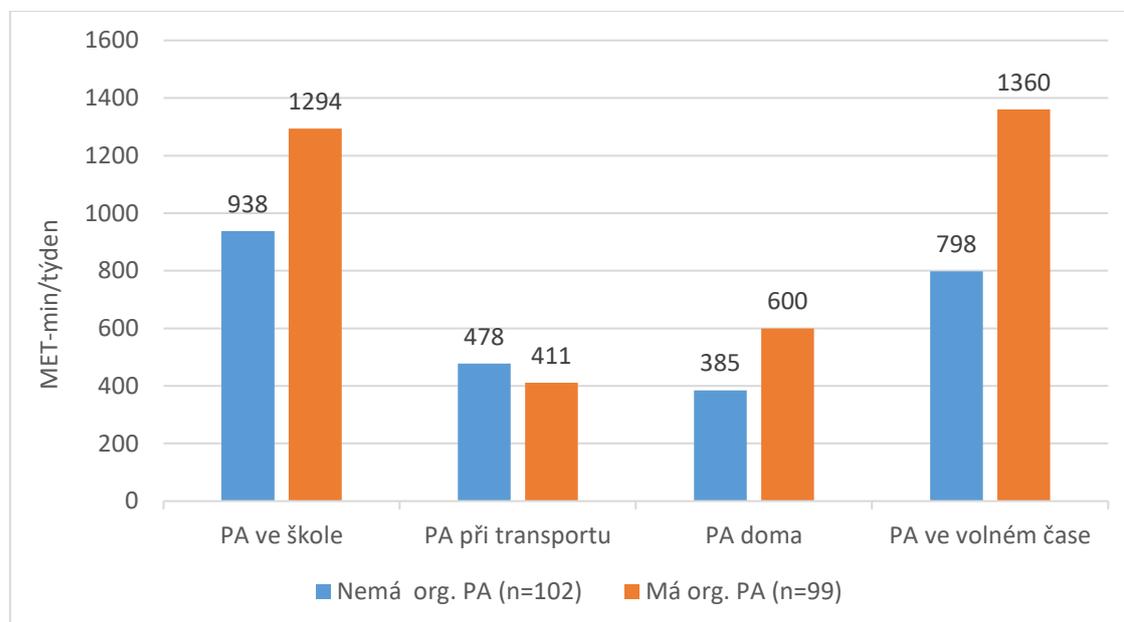
Organizovanost pohybové aktivity nám říká, zda se žák zúčastňuje nějaké pohybové aktivity, která je pořádána určitou institucí či je vedena učitelem, lektorem, vedoucím, trenérem apod. Organizovanou pohybovou aktivitu provozuje 99 žáků druhého stupně. Při hodnocení jsme sledovali dvě skupiny „nemá organizovanou PA“, což zaznamenalo 102 žáků a „má organizovanou PA“ s 99 žáky. Z grafického znázornění

(Obrázek 8) vyplývá, že organizovaná pohybová aktivita se pozitivně promítá na vyšší úroveň pohybové aktivity, nepatrně negativně se odráží při chůzi.



Obrázek 8. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k organizovanosti PA (MET-min/týden)

Při rozboru dalších kategorií PA (Obrázek 9) byl závěr obdobný jako u předchozího grafu. Organizovanost PA ovlivnila její vyšší úroveň. Byly zjištěny vyšší hodnoty u většiny kategorií kromě „PA při transportu“.



Obrázek 9. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k organizovanosti PA (MET-min/týden)

Po zpracování výsledku (Tabulka 2) s přihlédnutím k výskytu organizovanosti pohybové aktivity jsme došli ke zjištění signifikantních rozdílů u kategorie „Intenzivní PA“ ($U = 4152,5$; $p = 0,049754$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

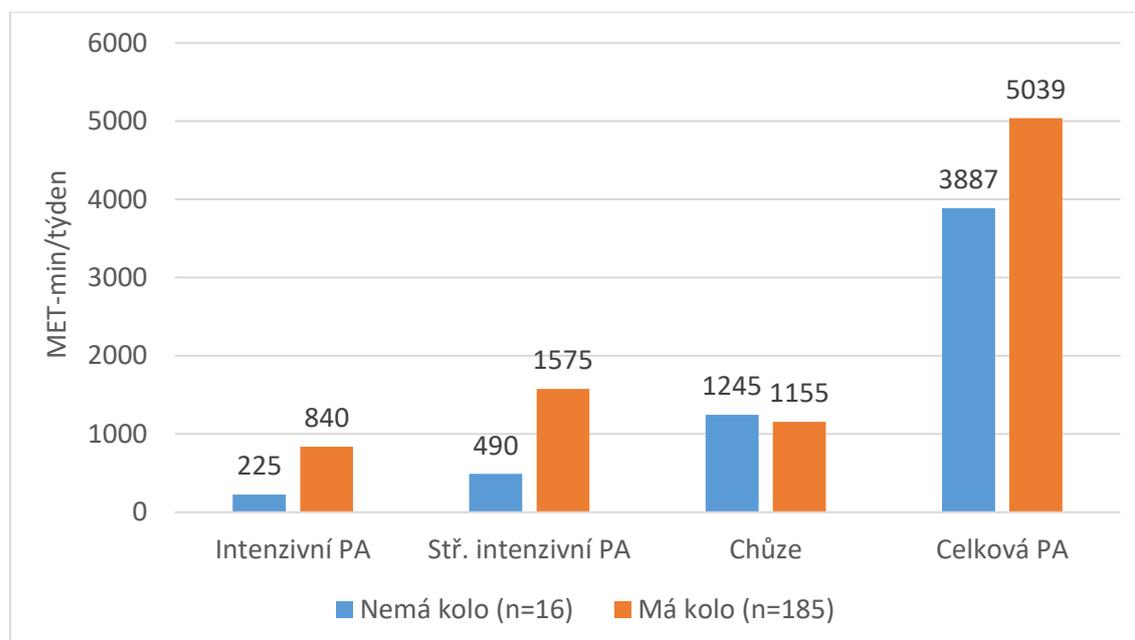
Tabulka 2. Pohybová aktivita z hlediska organizovanosti pohybové aktivity

	U	Z	p
Intenzivní PA	4152,5	-1,96208	0,049754
Středně intenzivní PA	4596	-0,87026	0,384161
Chůze	4731	0,53791	0,59064
Celková	4599,5	-0,86164	0,388886
PA ve škole	4747,5	-0,49729	0,618985
PA při transportu	4719,5	0,56622	0,571244
PA doma	4619,5	-0,81240	0,416561
PA ve volném čase	4240	-1,74667	0,080696

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

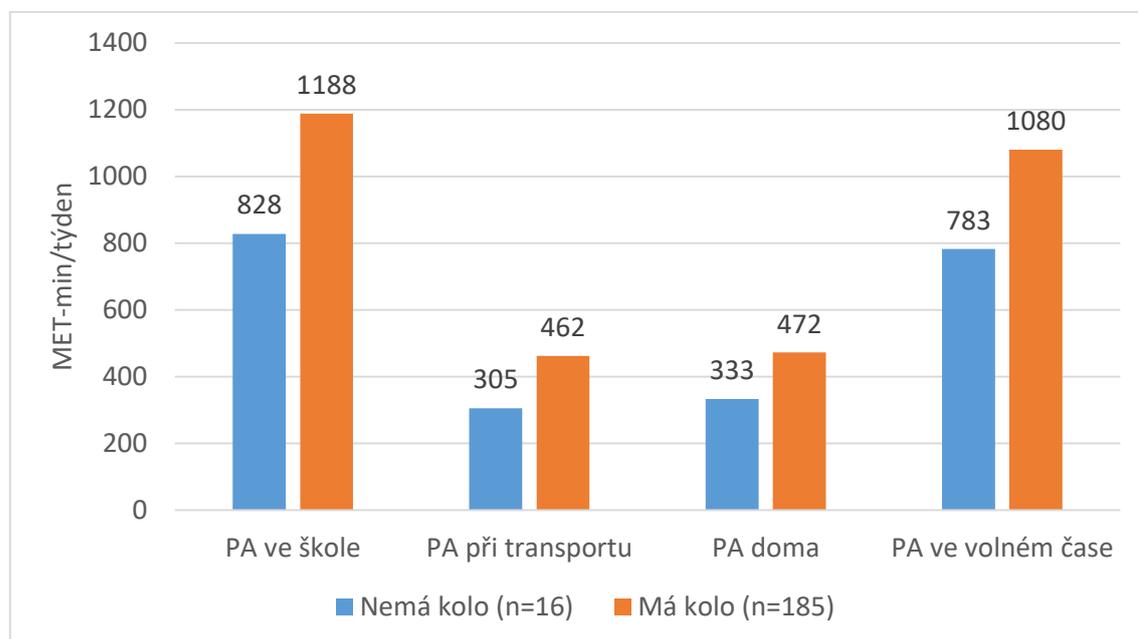
5.1.3 Z hlediska vlastnictví kola

Kolo vlastní 185 respondentů a 16 žáků kolo nemá. Žáci, kteří vlastní kolo dosáhli vyšší úroveň pohybové aktivity ve všech kategoriích kromě kategorie „chůze“ (Obrázek 10).



Obrázek 10. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví kola (MET-min/týden)

Obrázek 11 reprezentuje vztah vlastnictví kola vzhledem k dalším pohybovým kategoriím v úrovni PA. Opět můžeme sledovat vyšší aktivitu u žáků, kteří vlastní kolo ve všech kategoriích.



Obrázek 11. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví kola (MET-min/tyden)

Při rozboru jednotlivých kategoriích v souvislosti s vlastnictvím kola nebyly zjištěny žádné signifikantní rozdíly v pohybové aktivitě (Tabulka 3). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

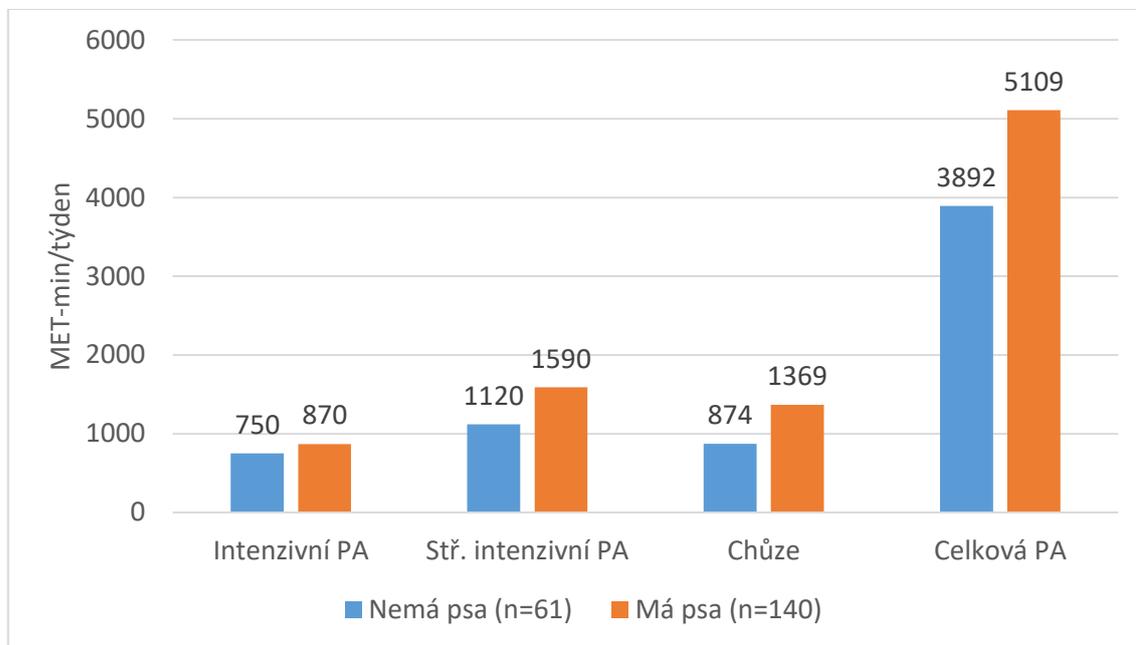
Tabulka 3. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví kola

	U	Z	p
Intenzivní PA	3959	0,948683	0,342782
Středně intenzivní PA	3753,5	1,491541	0,135821
Chůze	3984,5	0,882803	0,377344
Celková	4021	0,786617	0,431507
PA ve škole	4037	0,744453	0,456603
PA při transportu	4123	0,517823	0,604582
PA doma	3739,5	1,528434	0,126406
PA ve volném čase	4127,5	0,505964	0,612882

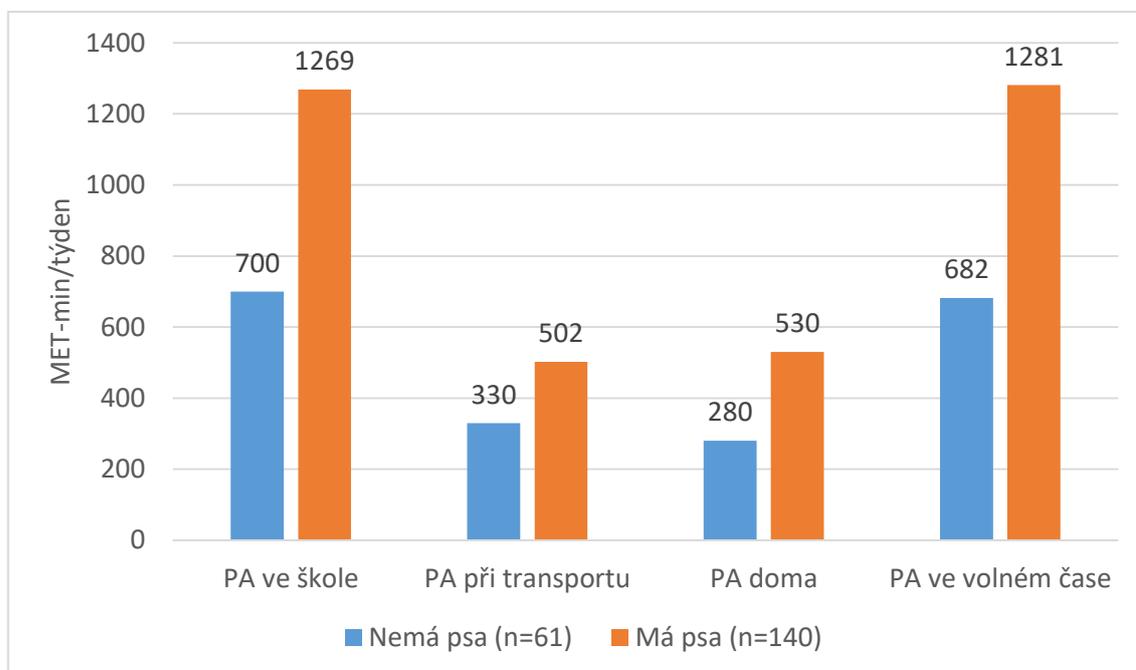
Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

5.1.4 Z hlediska vlastnictví psa

V dotazníku uvedlo 61 žáků, že nevlastní psa a 140, kteří ho vlastní. Z hlediska vlastnictví psa byla úroveň pohybové aktivity u všech kategoriích vyšší, kteří psa vlastní (Obrázek 12, 13).



Obrázek 12. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví psa (MET-min/týden)



Obrázek 13. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví psa (MET-min/týden)

Při detailnějším rozboru byly vzhledem k vlastnictví psa (Tabulka 4) zjištěny signifikantní rozdíly v kategorii „chůze“ ($U = 3408,5$; $p = 0,032696$), dále „PA doma“ ($U = 3469$; $p = 0,04835$) a také v kategorii „PA ve volném čase“ ($U = 3468,5$; $p = 0,048199$). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

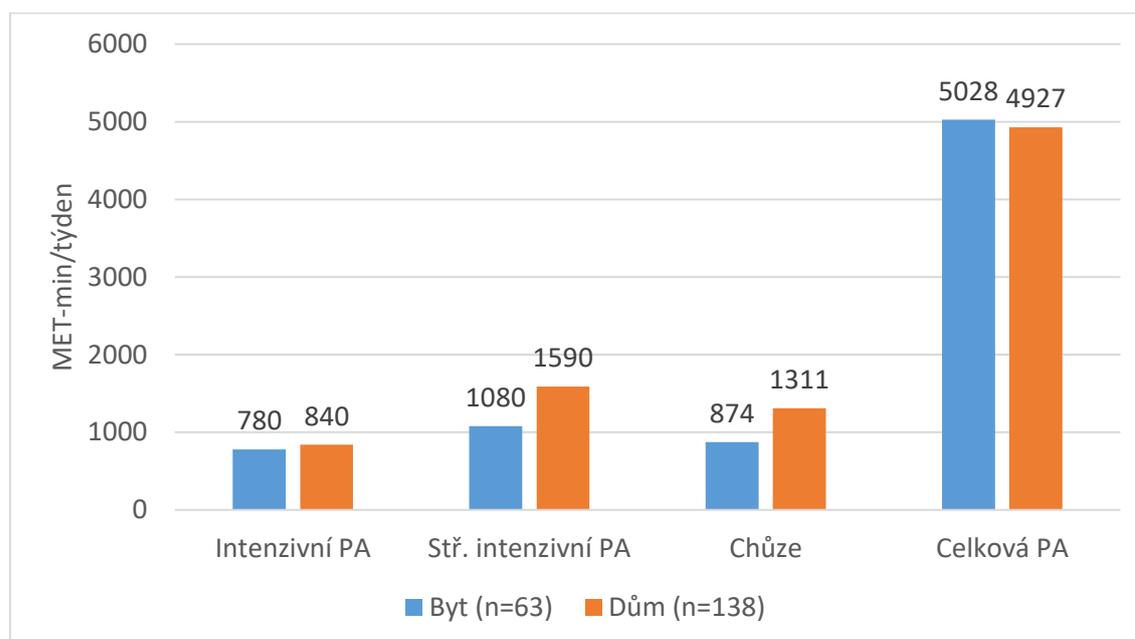
Tabulka 4. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví psa

	U	Z	p
Intenzivní PA	4038	-0,45519	0,648971
Středně intenzivní PA	3773,5	-1,16134	0,245503
Chůze	3408,5	-2,1358	0,032696
Celková	3651	-1,48839	0,13665
PA ve škole	3909,5	-0,79826	0,424722
PA při transportu	3673	-1,42965	0,152818
PA doma	3469	-1,97428	0,04835
PA ve volném čase	3468,5	-1,97562	0,048199

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

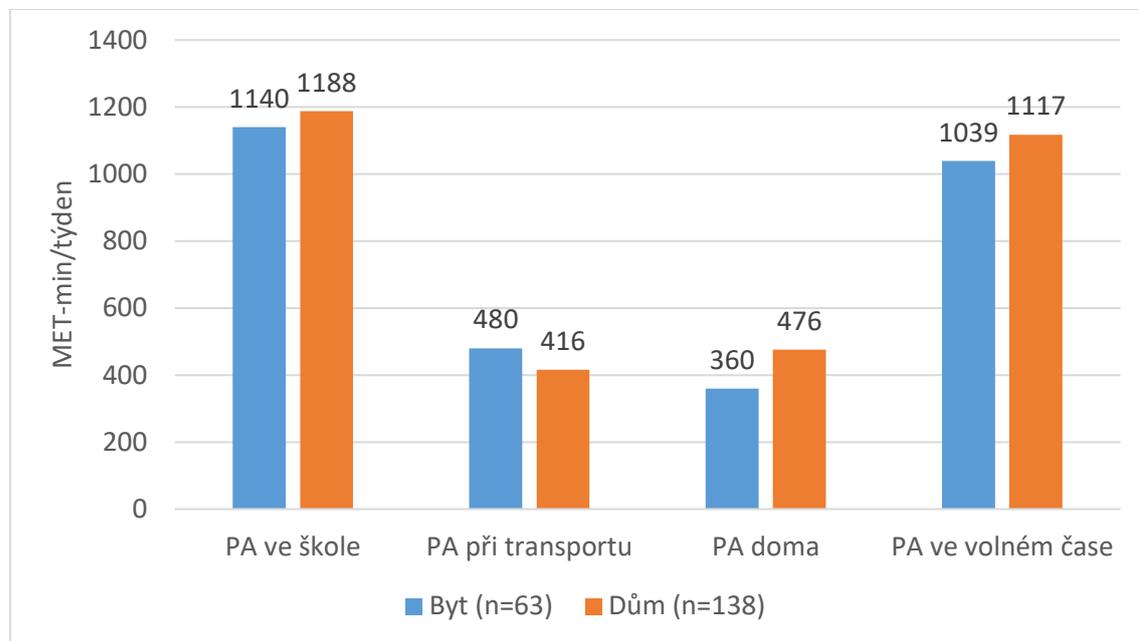
5.1.5 Z hlediska způsobu bydlení

Z dotazovaných respondentů bydlí v bytě 63, zbylých 138 má zajištěno bydlení v domě. Ve všech kategoriích (Obrázek 14) vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity žáci, kteří bydlí v domě. Nicméně nepatrně vyšší úroveň pohybové aktivity v kategorii „celková PA“ měli respondenti bydlící v bytě o 101 MET-min/týden.



Obrázek 14. Úroveň pohybové aktivity vzhledem ke způsobu bydlení (MET-min/týden)

Obrázek 15 informuje o vztahu způsobu bydlení k jednotlivým druhům pohybové aktivity. Poměrně vyrovnané jsou kategorie „PA ve škole“, „PA při transportu“ a „PA ve volném čase“. Na vyšší rozdíl poukazuje kategorie „PA doma“ rozdílem 116 MET-min/týden.



Obrázek 15. Úroveň pohybové aktivity vzhledem ke způsobu bydlení (MET-min/týden)

Při detailnějším rozboru jednotlivých kategorií v souvislosti ke způsobu bydlení nebyly zjištěny žádné signifikantní rozdíly v pohybové aktivitě (Tabulka 5). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

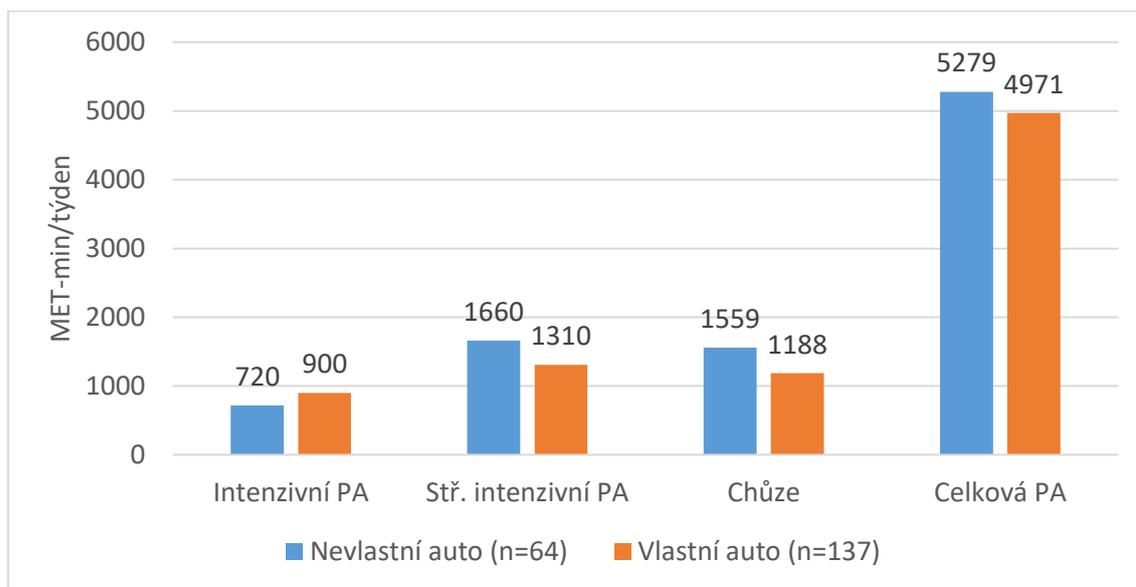
Tabulka 5. Pohybová aktivita z hlediska způsobu bydlení

	U	Z	p
Intenzivní PA	3995	-0,56999	0,568683
Středně intenzivní PA	3868	-0,90905	0,363324
Chůze	3929,5	-0,74486	0,456356
Celková	3959,5	-0,66477	0,506199
PA ve škole	3943	-0,70882	0,478437
PA při transportu	3944	0,70615	0,480095
PA doma	4059	-0,39779	0,690783
PA ve volném čase	3786	-1,12797	0,259333

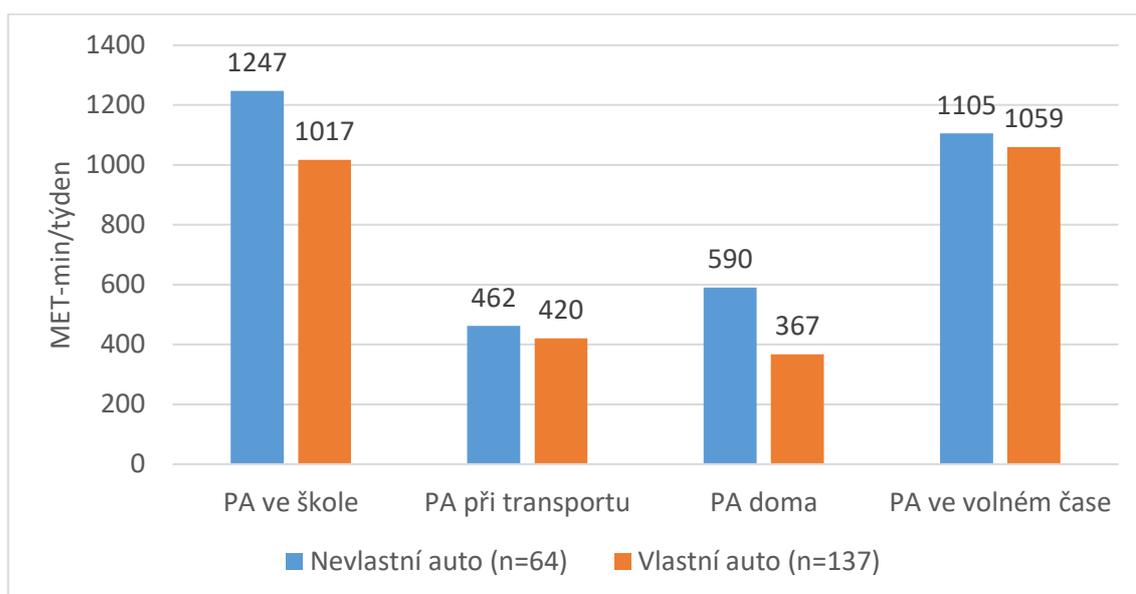
Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

5.1.6 Z hlediska vlastnictví automobilu v rodině

Ve zkoumaném souboru uvedlo 137 respondentů automobil v rodině, což je asi 69 % a 64 z nich v rodině automobilem nedisponuje. Kromě kategorie „intenzivní PA“, ve které mírně převažovala aktivita respondentů vlastních automobil v rodině, byla pro zbylé kategorie zjištěna vyšší aktivita u jedinců, kteří nevlastní automobil v rodině (Obrázek 16, 17).



Obrázek 16. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví automobilu v rodině (MET-min/týden)



Obrázek 17. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví automobilu v rodině (MET-min/týden)

Šetření souboru v souvislosti s vlastnictvím automobilu (Tabulka 6) nám neukázaly signifikantní rozdíly v úhrnu pohybové aktivity. Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

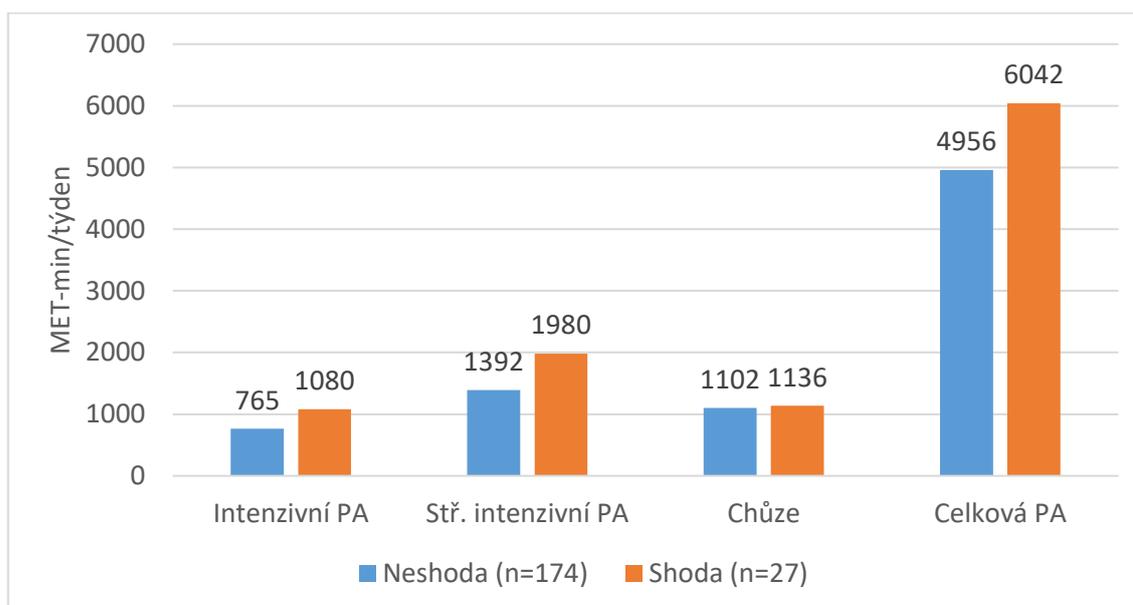
Tabulka 6. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví automobilu

	U	Z	p
Intenzivní PA	3959,5	-0,948683	0,342782
Středně intenzivní PA	3753,5	1,491541	0,135821
Chůze	3984,5	0,882803	0,377344
Celková	4021	0,786617	0,431507
PA ve škole	4037	0,744453	0,456603
PA při transportu	4123	0,517823	0,604582
PA doma	3739,5	1,528434	0,126406
PA ve volném čase	4127,5	0,505964	0,612882

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

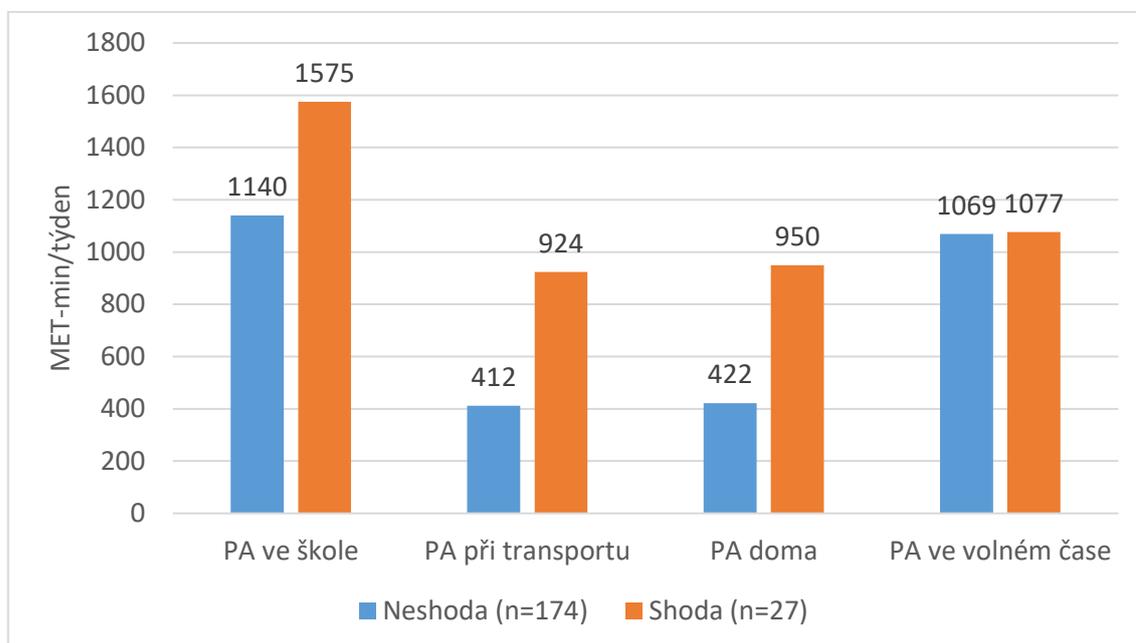
5.1.7 Z hlediska shody v pohybové aktivitě

Shodu v pohybové aktivitě naznačuje totožnou aktivitu, kterou žák provozuje, a kterou by si přál provozovat. Na základě těchto podmínek byl výzkumný soubor rozdělen na 27 respondentů, u nichž došlo ke shodě, u 172 respondentů shoda nenastala. Obrázek 18 poukazuje u všech kategoriích vyšší úroveň pohybové aktivity u jedinců, kteří vykazují shodu.



Obrázek 18. Úroveň pohybové aktivity vzhledem ke shodě v pohybové aktivitě (MET-min/týden)

V rozboru dalších kategorií pohybových aktivit (Obrázek 19) je výsledek totožný s předchozím grafem. Opět vykazují vyšší hodnoty jedinci, kteří uvedli shodu v pohybové aktivitě.



Obrázek 19. Úroveň pohybové aktivity vzhledem ke shodě v pohybové aktivitě (MET-min/týden)

Byly realizovány statistické výpočty v souvislosti se shodou v pohybové aktivitě. Statistickým vyhodnocením nebyly prokázány signifikantní rozdíly u žádné z hodnocených kategorií (Tabulka 7). Hladina statistické významnosti byla stanovena $p < 0,05$.

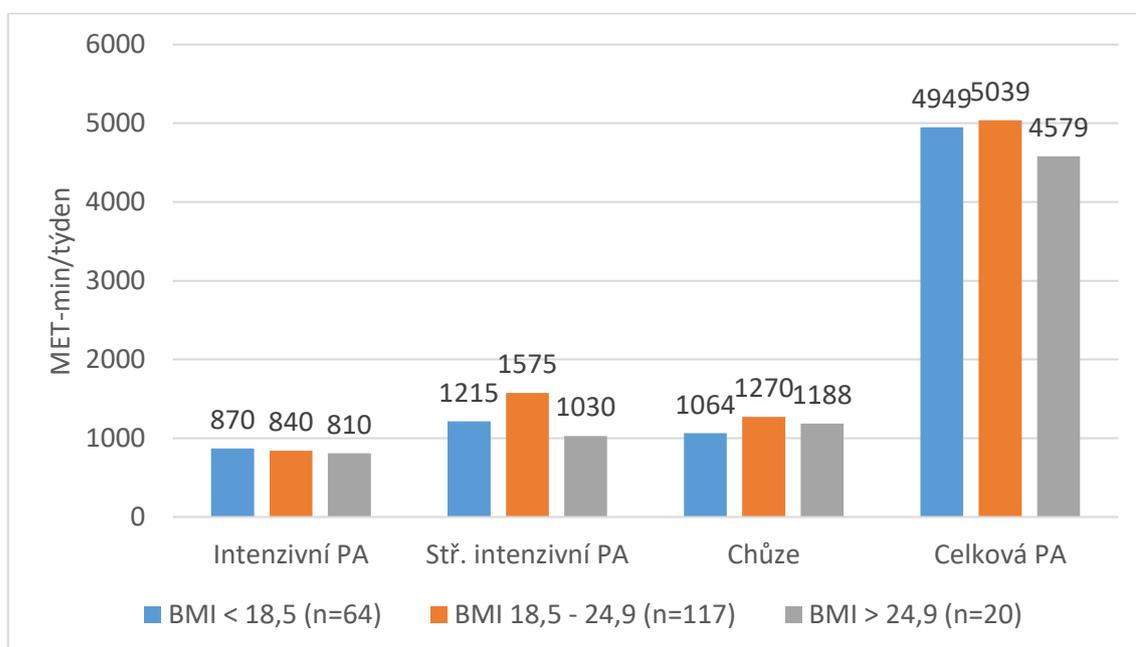
Tabulka 7. Pohybová aktivita z hlediska shody v pohybové aktivitě

	U	Z	p
Intenzivní PA	1990,5	-1,18975	0,234144
Středně intenzivní PA	2024	-1,06934	0,284917
Chůze	2111,5	-0,75483	0,450352
Celková	2071	-0,9004	0,367906
PA ve škole	2174,5	-0,52838	0,597236
PA při transportu	2031,5	-1,04238	0,297235
PA doma	1964	-1,28501	0,198791
PA ve volném čase	2115,5	-0,74045	0,459026

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

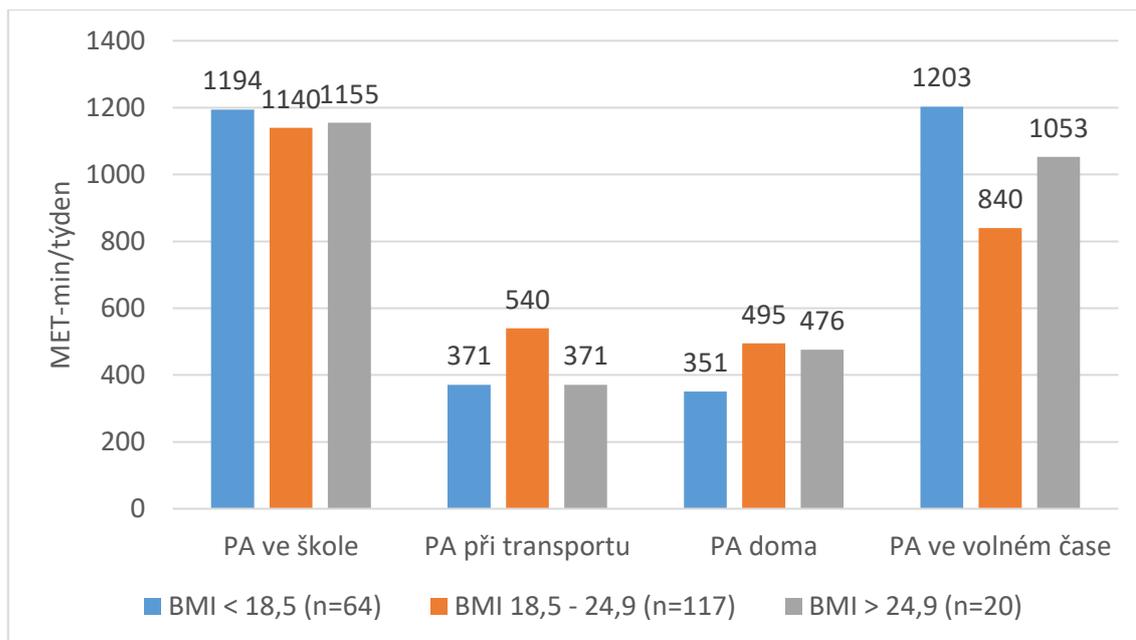
5.1.8 Z hlediska BMI

Index tělesné hmotnosti označovaný zkratkou BMI je základní index charakterizující podváhu, normální hmotnost, nadváhu a obezitu. Vypočítáme ho podílem hmotnosti těla v kilogramech a druhé mocniny jeho výšky v metrech. Podle Světové zdravotnické organizace odpovídá normální hmotnost hodnotě BMI mezi 18,5 až 24,9. Hodnoty pod tímto pásmem jsou označovány jako podváha a hodnota nad 24,9 je spojena s nadváhou. Obrázek 20 ukazuje úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI. Kategorie „intenzivní PA“ vypovídá o snižování úrovně pohybové aktivity se zvyšující se hodnotou BMI. Skupina zastoupena jedinci s BMI nad 24,9 nedosáhla v žádné kategorii nejvyšší úrovně pohybové aktivity. V kategorii „celková PA“ jsou neaktivnější žáci s hodnotou BMI mezi 18,5 až 24,9.



Obrázek 20. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k BMI (MET-min/týden)

Obrázek 21 nám předkládá výsledky dalších kategorií. Skupina s hodnotou BMI nad 24,9 opět nedisponovala nejvyšší úrovní pohybovou aktivitou v žádné kategorii. Nejvyšší úrovní pohybové aktivity dosáhli jedinci s hodnotou BMI mezi 18,5 až 24,9 v kategorii „PA při transportu“. Naopak tyto jedinci v kategorii „PA ve volném čase“ byli nejméně aktivní. V této kategorii vykazovali nejvyšší aktivitu jedinci s hodnotou BMI pod 18,5.



Obrázek 21. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k BMI (MET-min/týden)

Po provedení statistické analýzy lze konstatovat, že nebyly zjištěny žádné signifikantní rozdíly vzhledem k indexu tělesné hmotnosti. Dupočítávaným koeficientem „effect size“ spatřujeme pouze malý efekt u všech kategorií PA.

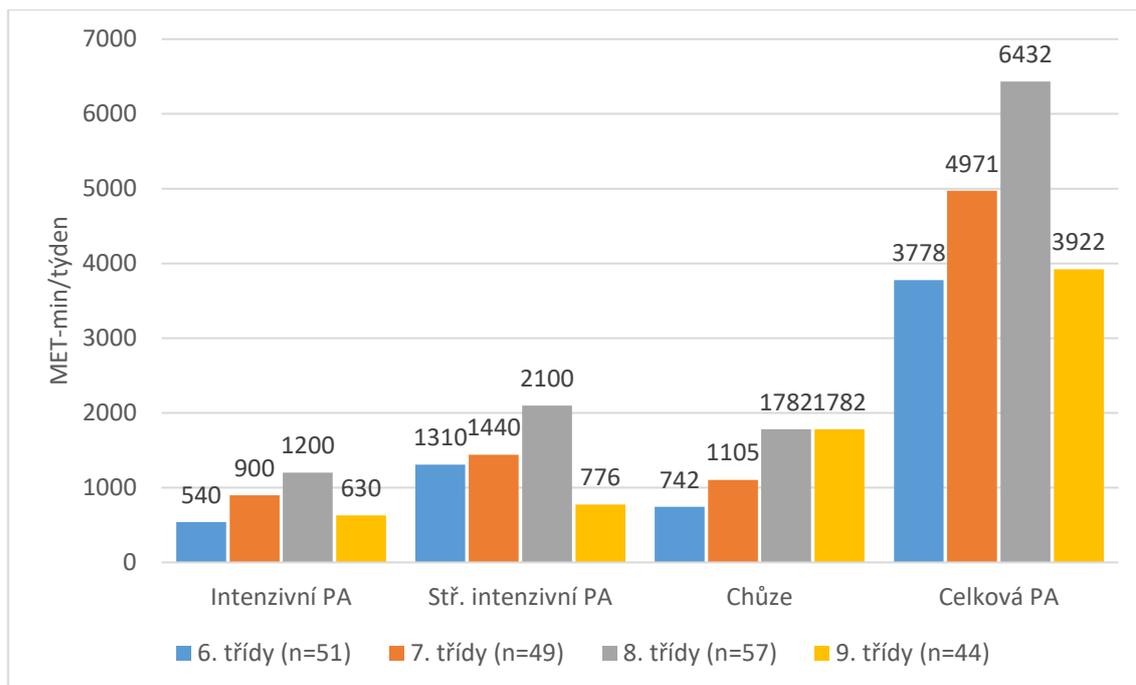
Tabulka 8. Pohybová aktivita z hlediska BMI – Kruskal-Wallis ANOVA (n=201)

Pohybová aktivita	BMI	n	H	p	η^2
Intenzivní PA	< 18,5	64	0,16	0,9228	0,0008
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
Stř. intenzivní PA	< 18,5	64	0,20	0,9010	0,001
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
Chůze	< 18,5	64	0,26	0,8754	0,0013
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
Celková PA	< 18,5	64	0,02	0,9896	0,0001
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
PA ve škole	< 18,5	64	0,15	0,9245	0,00075
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
PA při transportu	< 18,5	64	1,34	0,5102	0,0067
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
PA doma	< 18,5	64	2,74	0,2532	0,0137
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			
PA ve volném čase	< 18,5	64	0,38	0,8264	0,0019
	18,5-24,9	117			
	> 24,9	20			

Legenda: *n* – velikost souboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti, η^2 -koeficient „effect size“

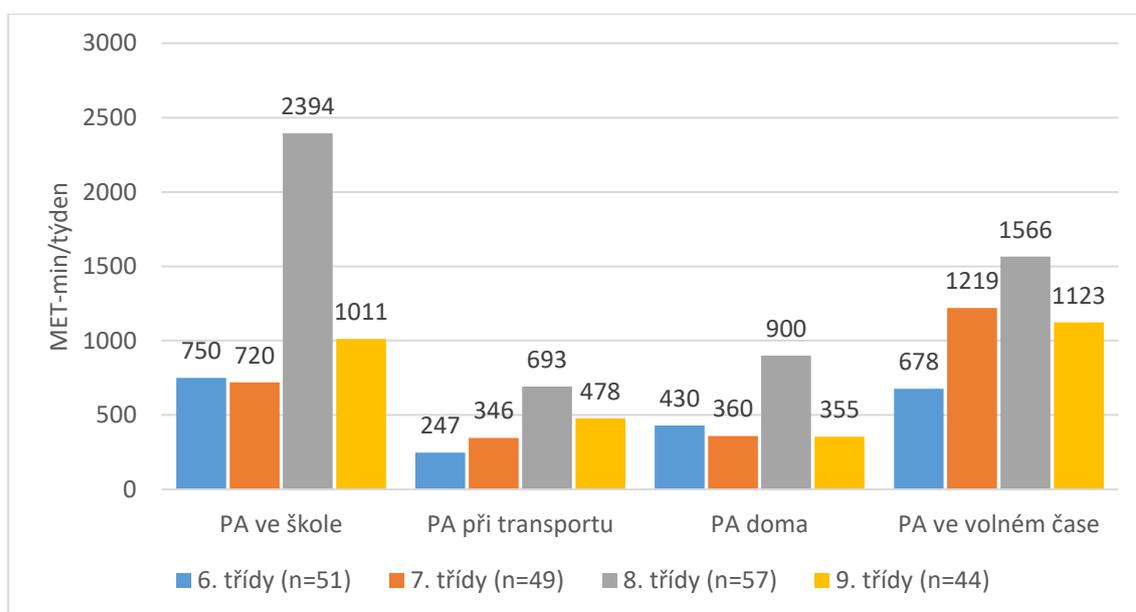
5.1.9 Z hlediska tříd

Vzhledem k věkové struktuře žáků na druhém stupni, byly vytvořeny 4 kategorie podle ročníků, v nichž probíhal další rozbor výsledků. Komparace úrovně pohybové aktivity vzhledem k jednotlivým ročníkům vypovídá o nejvyšší aktivitě žáků 8. tříd ve všech kategoriích PA kromě kategorie „chůze“ (Obrázek 22), kde jsou výsledky shodné s žáky devátých ročníků.



Obrázek 22. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k jednotlivým ročníkům (MET-min/týden)

Komparace dalších kategorií PA (Obrázek 23) mezi jednotlivými ročníky ukazuje nejvyšší hodnoty v úrovni pohybové aktivity žáků 8. tříd. V kategorii „PA ve škole“ převyšuje aktivita o 843 MET-min/týden oproti druhému z neaktivnějších ročníků. Značné rozdíly jedinců z osmých ročníků jsou i v ostatních kategoriích.



Obrázek 23. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k jednotlivým ročníkům (MET-min/týden)

Při detailním rozboru výsledků pohybové aktivity (Tabulka 9) na základě rozlišení mezi jednotlivými ročníky nám ukazuje signifikantní rozdíly v kategorii „stř. intenzivní PA“, dále v kategorii „chůze“ a také v kategorii „celková PA“. Významné rozdíly byly zaznamenány i v kategorii „PA při transportu. Dupočítáním koeficientu „effect size“ lze spatřit pouze střední efekt u „chůze“.

Tabulka 9. Pohybová aktivita z hlediska ročníků – Kruskal-Wallis ANOVA (n=201)

Pohybová aktivita	Ročníky	n	H	p	η^2
Intenzivní PA	6. třídy	51	3,35	0,3402	0,01675
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
Stř. intenzivní PA	6. třídy	51	9,30	0,0255	0,0465
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
Chůze	6. třídy	51	13,86	0,0031	0,0693
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
Celková PA	6. třídy	51	9,18	0,0270	0,0459
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
PA ve škole	6. třídy	51	11,71	0,0084	0,0585
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
PA při transportu	6. třídy	51	8,01	0,0457	0,04005
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
PA doma	6. třídy	51	7,68	0,0530	0,0384
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			
PA ve volném čase	6. třídy	51	7,17	0,0666	0,03585
	7. třídy	49			
	8. třídy	57			
	9. třídy	44			

Legenda: *n* – velikost souboru, *H* – Kruskal-Wallis ANOVA, *p* – hladina významnosti, η^2 - koeficient „effect size“

5.2 Sportovní preference

Žáci vybrali pořadí sportovních aktivit, které preferují bez ohledu na pohlaví, věk nebo index tělesné hmotnosti. Preference sportovních aktivit jsou zde vyhodnoceny na základě srovnání ročníků na druhém stupni. Bylo určeno pořadí v jednotlivých oblastech součtem pořadí u všech respondentů. Platí, že 1 označuje nejpreferovanější aktivitu. U každého sportu je uveden bodový průměr. Čím je bodová hodnota průměru nižší, tím je preferovanější.

Tabulka 10 nám ukazuje individuální sporty u jednotlivých skupin. Co do preferencí vítězí u každé skupiny cyklistika. Pouze u žáků šestých tříd je na prvním místě plavání a cyklistika jako druhý nejpreferovanější individuální sport. Zároveň cyklistika se jeví jako největší shoda u všech čtyř skupin. Třetí nejoblíbenější je bruslení. Velkou shodu také bylo zaznamenáno u badmintonu, který patřil ke čtvrté nejoblíbenější aktivitě. Zajímavým výsledkem je druhé místo snowboardu u žáků osmého ročníku. Mezi další oblíbené individuální sporty se řadí plavání a badminton. Nejméně oblíbenými individuálními sporty jsou squash, běžecké lyžování a kombinované sporty. Velkou míru stability vykazují cyklistika a badminton. V kategorii individuální sporty nebyly zjištěny výraznější rozdíly. Mezi jednotlivými ročníky bylo u všech kategorií zaznamenáno vysokého korelačního koeficientu, což svědčí o velmi podobných výsledcích. Mezi sedmými a osmými třídami byl zaznamenán nejnižší koeficient $r_s = 0,76$ ze všech zkoumaných kategorií.

Tabulka 10. Sportovní preference – Individuální sporty (n=201)

Individuální sporty								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Atletika (běžecké aktivity)	7	9	4	8,28	7	8,8	6	8,67
Badminton	3	7,71	5	8,5	3	8,13	3	7,16
Bowling (kuželky, kuleč. sporty, petangue)	10	9,31	13	10,09	9	9,02	12	9,78
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	4	7,88	3	7,65	4	8,21	2	6,5
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	2	7,52	1	5,57	1	7,14	1	5,27
Golf (minigolf)	11	9,74	14	10,18	13	10,21	10	9,76
Kanoistika, veslování	14	10,4	12	10,04	15	10,34	14	10,36
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	15	10,42	15	10,57	14	10,25	15	10,56
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	16	10,53	16	10,67	16	10,36	16	10,64
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	8	9,2	6	8,76	12	9,63	13	9,8
Plavání	1	7,08	2	7,54	5	8,25	4	7,78
Snowboarding	12	10,07	11	9,39	2	7,54	5	8,12
Sportovní gymnastika	13	10,37	9	9,39	11	9,27	11	9,77
Squash (ricochet, racquetball)	17	10,82	17	11,1	17	10,65	17	11
Stolní tenis	6	8,14	8	9,31	10	9,2	8	9,61
Střelba, lukostřelba	9	9,28	10	9,39	6	8,61	7	8,88
Tenis	5	8,08	7	9,28	8	8,87	9	9,61

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

Ve výsledcích sportovních preferencí týmových sportů (Tabulka 11) se na předních pozicích umístily házená, basketbal, volejbal a fotbal. Vysokou míru stability v kolektivních sportech zaznamenaly fotbal, florbal a házená. Podle předpokladů méně preferované sporty mezi žáky druhého stupně jsou lakros a curling. U kolektivních sportů byly mezi jednotlivými skupinami zaznamenány vysoké korelační koeficienty, což vypovídá o podobném pořadí mezi skupinami. V případě šesté a sedmé třídy byl koeficient $r_s = 0,6$, což značí střední závislost.

Tabulka 11. Sportovní preference – Týmové sporty (n=201)

Týmové sporty								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Americký fotbal	8	8,21	9	8,54	7	7,69	6	7,99
Baseball, softball	10	8,55	7	8,28	8	7,87	10	8,26
Basketbal	2	5,38	1	4,76	2	5,89	3	6,1
Curling	9	8,39	11	8,73	13	9,07	14	9,22
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	6	7,8	5	6,88	5	7	5	6,47
Fotbal (futsal)	3	6,67	4	6,2	3	6,03	4	6,45
Frisbee	5	7,65	14	9,17	9	8,08	9	8,22
Házená (vybíjená)	1	4,31	2	5,63	1	5,8	2	5,12
Lakros	13	8,89	13	8,86	11	8,74	13	8,97
Lední hokej (in-line)	11	8,57	8	8,54	6	7,65	8	8,19
Nohejbal	7	8	10	8,61	12	8,79	11	8,64
Ragby	12	8,71	12	8,81	10	8,11	7	8,08
Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	14	8,95	6	8,22	14	9,07	12	8,88
Volejbal (beach, přehazovaná)	4	6,82	3	6	4	6,45	1	4,42

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

V kategorii kondiční aktivity dominuje jednoznačně běh, posilovací cvičení a kondiční chůze (Tabulka 12). Vysoce preferovaná je i jóga. Nejméně preferované sporty uvedli respondenti Teabo a Tai-Chi. V kategorii kondiční aktivity byl zjištěn korelační koeficient $r_s = 0,58$, který nám blíže určuje střední závislost mezi skupinami 8. a 9. třída. Mezi ostatními skupinami nebyly zjištěny výraznější rozdíly, čemuž odpovídají vysoké korelační koeficienty v rozmezí od 0,7 do 0,95. Jako nejvíce stabilní se jeví kondiční chůze. Dále můžeme považovat za vysoce stabilní běh, jógu a posilovací cvičení.

Tabulka 12. Sportovní preference – Kondiční aktivity (n=201)

Kondiční aktivity								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Běh (jogging)	1	4,71	1	3,67	1	3,78	2	3,98
Bodystyling	9	6,99	9	7,31	11	7,33	7	6,74
Jóga	4	5,88	4	6,18	4	6,15	5	6,66
Kondiční chůze (nordic walking)	3	5,28	3	5,38	3	5,63	3	5,15
Kulturistika	6	6,47	6	6,61	5	6,2	11	7,09
Posilovací cvičení	2	4,81	2	4,11	2	3,82	1	3,6
Spinning	5	6,39	7	6,87	9	7,11	9	6,94
Sportovní aerobik	7	6,48	5	6,31	8	6,89	4	5,28
Taebo (box aerobik)	10	7,19	11	7,39	10	7,17	8	6,83
Tai-Chi	11	7,5	10	7,62	6	6,31	10	7,05
Zdravotní cvičení	8	6,5	8	6,89	7	6,57	6	6,68

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

Sportovní aktivity ve vodě jsou nejméně zastoupenou oblastí sportovních aktivit (Tabulka 13). Nejvíce preferovanou sportovní aktivitou jsou skoky do vody a plavání s ploutvemi. Velice nepopulární a nejméně preferovanou sportovní aktivitou z kategorie sportovní aktivity ve vodě je jednoznačně synchronizované plavání. Nebyly zjištěny

rozdíly mezi jednotlivými skupinami. Byla zaznamenána vysoká míra závislosti, což dokumentuje i korelační koeficient, který se pohyboval v rozmezí od 0,7 do 0,9. Nejvyšší míry stability bylo dosaženo u synchronizovaného plavání. Vysokou míru stability lze vyčíst také u skoku do vody a zdravotního plavání.

Tabulka 13. Sportovní preference – Sportovní aktivity ve vodě (n=201)

Sportovní aktivity ve vodě								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Cvičení ve vodě (aquagymn., aqua aerobik)	3	3,48	2	2,93	4	3,48	3	3,1
Plavání s ploutvemi (potápění)	2	2,49	3	2,96	2	2,82	1	2,55
Skoky do vody	1	2,07	1	2,73	1	2,55	2	2,59
Synchronizované plavání	5	3,95	5	3,68	5	4	5	3,58
Zdravotní plavání (koupání)	4	3,76	4	3,5	3	3,46	4	3,47

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

Při zjišťování výsledků sportovních preferencí v kategorii sportovní aktivity v přírodě jsme došli k závěrům, že nejoblíbenějšími sporty jsou cykloturistika, bruslení a plavání. Mezi nejméně oblíbené sporty se jeví orientační aktivity a běžecké lyžování. Lanové aktivity nepreferují žáci 8. ročníků vzhledem k ostatním skupinám. Překvapivě golf řadili pouze respondenti 6. ročníků na páté místo, pro ostatní se jedná o sport, který neupřednostňují. Snowboard získává na atraktivitě u starších ročníků. Nebyly zjištěny výrazné rozdíly mezi skupinami. Korelační koeficient se pohyboval v rozmezí od 0,59 do 0,83, což značí střední až vysokou závislost. Nejvyšší míry stability bylo zaznamenáno u cykloturistiky a bruslení (Tabulka 14).

Tabulka 14. Sportovní preference – Sportovní aktivity v přírodě (n=201)

Sportovní aktivity v přírodě								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	11	9,53	7	9,16	7	8,97	9	9,61
Bruslení (in-line, kolečkové)	2	7,38	3	7,03	2	7,61	1	6,41
Cykloturistika	1	6,84	2	6,96	1	6,3	2	6,95
Golf	5	8,6	12	9,81	11	9,88	12	9,78
Jezdectví	7	8,95	5	8,59	5	8,19	6	8,65
Lanové aktivity	4	8,41	6	9,13	15	10,43	3	7,81
Létání, plachtění, rogalo	13	10,14	10	9,65	8	9,4	10	9,62
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	9	9,27	14	10,22	16	10,58	14	10,18
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	16	10,24	9	9,6	10	9,57	13	10,05
Lýžování běžecké	14	10,23	16	10,56	14	10,24	17	10,81
Lýžování sjezdové, skialpinismus	6	8,65	13	9,84	9	9,45	16	10,62
Motorismus, skiering, vodní motorismus	15	10,23	11	9,71	13	10,13	11	9,68
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	17	10,99	17	10,64	17	10,65	15	10,48
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	12	10,14	15	10,43	12	9,88	8	8,93
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	10	9,37	4	8,45	6	8,88	7	8,73
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	3	7,45	1	6,61	3	7,71	5	8,5
Snowboarding	8	9,13	8	9,34	4	8,12	4	8,11

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

Výsledky sportovních preferencí u všech skupin v kategorii bojová umění (Tabulka 15) jsou velmi podobné, čemuž odpovídá vysoký korelační koeficient, který se pohyboval v rozmezí od 0,7 do 0,98. Výsledky mezi skupinami 6. tříd a 8. tříd jsou téměř

totožné. Výsledky těchto dvou skupin jsou podloženy korelačním koeficientem 0,98. Jednoznačně nejpreferovanějším sportem v této skupině sportovních aktivit je box, který má také nejvyšší míru stability. Upřednostňovali ho na prvním místě všechny ročníky. Na předních pozicích se dále umístily kung-fu a karate. Nejméně preferovanými sporty v kategorii bojová umění jsou musado a taekwon-do. Možná i z důvodu slabého povědomí o těchto sportech. V této kategorii byla velká míra shodnosti v preferovaných sportech.

Tabulka 15. Sportovní preference – Bojová umění (n=201)

Bojová umění								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Aikido	5	5,92	5	5,22	5	5,32	6	5,19
Box	1	4,25	1	3,68	1	4,25	1	3,72
Judo	4	5,4	6	5,22	4	5,13	4	4,73
Karate	2	4,73	2	4,35	2	4,49	5	4,81
Kick-box (thai-box)	7	6,17	4	5,18	6	5,55	3	4,67
Kung-Fu	3	4,74	3	4,39	3	4,99	2	4,66
Musado	8	6,44	9	6,71	8	6,23	9	6,56
Taekwon-Do	9	6,7	8	6,33	9	6,33	7	6,31
Zápas (sumo)	6	6,05	7	6,3	7	5,86	8	6,41

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

Mezi nejoblíbenější rytmické a taneční aktivity (Tabulka 16) patří jednoznačně moderní tance. Všechny ročníky je preferovaly jako číslo jedna. Dále upřednostňovaly taneční aerobik a balet. Orientální tance jsou poslední v oblíbenosti u všech skupin. Nejvyšší míru stability si zachovala aktivita moderní tance, která je u žáků druhého stupně populární. Stále vysokou míru stability vykazuje i moderní gymnastika, kterou mohou žáci školy navštěvovat v gymnastickém klubu při základní škole. Tento klub spadá do České asociace Sport pro všechny. Balet ztrácí na preferencích mezi žáky 9. tříd. Naopak

bojové tance si oblibu získávají u starších ročníků. Byly zaznamenány větší rozdíly mezi skupinami. Korelační koeficient se pohyboval v rozmezí od 0,47 do 0,76. Nejnižší korelační koeficient ze všech kategorií byl zaznamenán u skupiny 7. a 9. třídy.

Tabulka 16. Sportovní preference – Rytmické a taneční aktivity (n=201)

Rytmické a taneční aktivity								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Balet, výrazový tanec	3	5,49	2	5,5	3	5,83	8	6,07
Bojové tance (capoeira)	6	6,17	7	6,17	2	5,68	3	5,78
Latinsko-americké tance	9	6,67	3	5,62	8	6,26	7	6,06
Lidové tance (country)	7	6,18	9	6,7	9	6,39	9	6,23
Moderní gymnastika	4	5,89	4	5,67	4	5,86	5	5,92
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	1	4,2	1	4,02	1	5,35	1	3,35
Orientální tance (břišní tanec)	10	6,83	10	6,74	10	6,95	10	7,08
Rock'n'roll	5	5,97	8	6,28	7	6,15	6	5,99
Standardní tance	8	6,26	6	6,1	6	6,12	4	5,86
Taneční aerobik	2	5,34	5	5,93	5	6,11	2	4,36

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

Sportovní aktivity souhrnně (Tabulka 17) nám poskytují informace ze všech předešlých kategorií sportovních aktivit. Ani zde nebyly zaznamenány výraznější rozdíly mezi skupinami. Korelační koeficient byl v rozpětí od 0,64 do 0,96. Střední závislost byla u skupin 6. a 7. tříd a také 6. a 8. tříd. Nejpreferovanějšími sportovními aktivitami jsou týmové sporty, dále upřednostňují žáci druhého stupně individuální sporty a jako třetí nejoblíbenější volili sportovní aktivity v přírodě. Jako nepopulární sportovní aktivitu volí žáci bojové umění. Pokud se budeme zabývat stabilitou sportovních aktivit, tak nejvyšší míru stability zaznamenaly týmové sporty.

Tabulka 17. Sportovní preference – Sportovní aktivity souhrnně (n=201)

Sportovní aktivity - souhrnně								
	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body	Pořadí	Body
Bojová umění	7	5,14	7	5,35	5	4,85	7	4,85
Individuální sporty	3	4,09	1	2,88	1	2,89	2	3,49
Kondiční aktivity	5	4,4	3	4,32	4	4,15	3	3,8
Rytmické a taneční aktivity	6	4,74	5	4,44	6	4,86	5	4,17
Sportovní aktivity ve vodě	4	4,38	6	4,49	7	5,05	6	4,83
Sportovní aktivity v přírodě	2	3,85	4	4,41	3	3,41	4	3,86
Týmové sporty	1	2,84	2	3,22	2	3,11	1	3,49

Legenda: sportovní aktivity, na které je poukazováno v komentáři, jsou zvýrazněny

6 DISKUZE

Výsledky výzkumného šetření se dělí na dvě oblasti. První z nich je zaměřená na úroveň pohybové aktivity. Zde byly zaznamenány údaje o množství vykonané pohybové aktivity v různých stupních intenzity v kombinaci s různými druhy činností. Úroveň pohybové aktivity byla vyjádřena metabolickým ekvivalentem MET (pohybová aktivita je udána v jednotkách MET-min/týden). Na základě subjektivního vyplnění dotazníku IPAQ žáky, jsme získali jejich konečné výsledky týdenní pohybové aktivity. Pohybová aktivita je sledována v několika oblastech (intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůze, celková PA, PA ve škole, PA při transportu, PA doma a PA ve volném čase).

Při zjišťování úrovně pohybové aktivity lze spatřit dostatečnou pohybovou aktivitu z hlediska pohlaví. Dívky vykazovaly o něco vyšší úroveň celkové pohybové aktivity, což koresponduje s výzkumným šetřením, které prováděl Lokša (2015) v okresním městě Nový Jičín, pod které Odry spadají. Chlapci oproti městu Nový Jičín vykazovali podstatně vyšší aktivitu. Nebyly zaznamenány signifikantní rozdíly v úrovni pohybové aktivity chlapců a dívek. Ani výsledky z hlediska organizované pohybové aktivity nebyly zjištěny signifikantní rozdíly. Organizovanou pohybovou aktivitu uvedlo 99 žáků, což je 49 % všech žáků na druhém stupni této základní školy. Z hlediska vlastnictví kola ve všech kategoriích pohybové aktivity byla vyšší úroveň pohybové aktivity u jedinců, kteří vlastní kolo kromě chůze. Jedna z příčin může být, že jedinci preferují vlastní kolo před chůzí. Ani zde nebyly zaznamenány statisticky významné rozdíly. Signifikantní rozdíly byly zaznamenány z hlediska vlastnictví psa u pohybové aktivity „chůze“, dále u „PA doma“ a také „PA ve volném čase“. Žáci, kteří vlastní psa, což představovalo 69 %, vykazovali více pohybové aktivity ve všech kategoriích PA, než ti, kteří psa nevládní. Mnoho studií (Westgarth, Christley & Christian, 2014; Cutt, Giles-Corti & Burke, 2007) přináší poznatky, že vlastnictví psa povzbuzuje majitele k procházce a disponuje vyšší úrovní fyzické aktivity. Majitele psů cítí povinnost chodit s nimi ven a uspokojit potřeby svého mazlíčka. To je motivuje k chůzi. U pohybové aktivity z hlediska bydlení, vlastnictví auta a shody v PA nebyly zaznamenány žádné statisticky významné rozdíly. Při posuzování úrovně pohybové aktivity z hlediska BMI nebyly zjištěny signifikantní rozdíly se srovnatelným výzkumem Lokši (2015). Další hodnocenou oblastí byla pohybová aktivita z hlediska skupin, které byly rozděleny podle jednotlivých ročníků na druhém stupni. Výsledky v úrovni pohybové aktivity z hlediska jednotlivých tříd na druhém stupni zaznamenaly signifikantní rozdíly. Statistický významný rozdíl se projevil

v kategorii „střední intenzivní PA“ u skupiny 8. a 9. třídy, kdy 8. ročníky vykazovaly 2100 MET-min/týden a 9. ročníky pouze 776 MET-min/týden. Signifikantní rozdíly mezi skupinami byly také zaznamenány v kategorii „chůze“ u skupiny 8. a 9. třídy, které byly nejaktivnější vzhledem k 6. třídám. Statisticky významné rozdíly se projeví i v oblasti „celková PA“, ve které zaznamenali nejvyšší úroveň pohybové aktivity žáci 8. ročníků. Naopak nejmenší úroveň pohybové aktivity vykazovali žáci 6. ročníků. Signifikantní rozdílů bylo také zjištěno v kategorii „PA při transportu“ a také „PA ve škole“.

Při zjišťování struktury sportovních preferencí jsme porovnávali všechny čtyři skupiny bez přihlídnutí k jiným faktorům jako pohlaví nebo BMI. Výsledky nepřinesly výraznější rozdíly mezi nimi. Většinou byly dosahovány vysoké korelační koeficienty, které vyznačují vysokou míru závislosti mezi skupinami. Střední korelační koeficient byl zaznamenán u týmových sportů mezi skupinami 6. a 7. třídy $r_s = 0,6$, kondičních aktivit mezi skupinami 8. a 9. třídy. U sportovních aktivit v přírodě byla čtyřikrát zjištěná střední míra korelace mezi skupinami. Rytmické a taneční aktivity zaznamenaly také čtyřikrát střední korelační koeficient. Ve dvou případech byla zjištěna střední míra korelace u sportovních aktivit souhrnně mezi skupinami 6. a 7. třídy a také 6. a 8. třídy.

7 ZÁVĚRY

Pohyb je nedílnou součástí vývoje člověka, kterým může ovlivňovat své zdraví. Je považován za důležitou součást zdravého životního stylu. Jedná se o přirozenou činnost lidí. Za různými účely je pohybová aktivita monitorována a podrobena detailnějšímu rozboru. Z výsledků se dají vyvodit závěry pro volbu dalších postupů.

V diplomové práci bylo provedeno dotazníkové šetření prostřednictvím online systému. Výzkum pomocí elektronického dotazníku je vhodný pro školní prostředí díky své pohodlnosti. Účelem bylo monitorování a následná analýza úrovně pohybové aktivity a sportovních preferencí. Výzkumným souborem byli žáci druhého stupně základní školy, který byl rozdělen na čtyři skupiny po ročnících. Byla provedena komparace získaných výsledků a potvrdila se většina předpokladů. Po zpracování výsledků z Dotazníku sportovních preferencí a Mezinárodního dotazníku pro pohybovou aktivitu jsme dospěli k následujícím závěrům.

Sportovní preference

- V kategorii „Individuální sporty“ žáci preferují cyklistiku (rychlostní, terénní, sálová), plavání a bruslení.
- U kategorie „Týmové sporty“ upřednostňují házenou (vybíjená), basketbal a fotbal (futsal).
- Z hlediska kategorie „Kondiční aktivity“ dominoval běh (jogging) před posilovacím cvičením a kondiční chůzí.
- V kategorii „Sportovní aktivity ve vodě“ zařadili žáci mezi nejatraktivnější aktivity skoky do vody, plavání s ploutvemi (potápění) a cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik).
- Žáci druhého stupně v kategorii „Sportovní aktivity v přírodě“ preferují cykloturistiku, dále bruslení (in-line, kolečkové) a plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody)
- V kategorii „Bojová umění“ jednoznačně vítězí box, na kterém se shodují všechny skupiny. Druhá pozice ve sportovních preferencích v této oblasti patří karate a na třetí místo řadí kung-fu.

- V oblasti „Rytmičké a taneční aktivity“ se žáci shodli a skupiny souhlasně preferují na prvním místě moderní tance (break dance, disko, hip-hop), na druhém místě preferují dle výsledků taneční aerobik a třetí z výsledků vzešel balet (výrazový tanec).
- U kategorie „Sportovní aktivity – souhrnně“ se v preferencích žáků řadí mezi nejoblíbenější týmové sporty, před individuálními sporty a sportovními aktivitami v přírodě.

Můžeme konstatovat, že mezi jednotlivými skupinami nebylo zaznamenáno významných rozdílů. Korelační koeficient, který určuje závislost mezi skupinami, se pohyboval ve všech kategoriích mezi všemi skupinami v rozmezí od 0,48 do 0,98. Což poukazuje na střední až vysokou míru korelace.

IPAQ

- Pohybově aktivnější se ukázaly být nepatrně dívky z hlediska pohlaví. Dívky zaznamenaly v kategorii „celková PA“ 5235 MET-min/týden a chlapci 4912 MET-min/týden. Signifikantní rozdíly nebyly zjištěny. Větší rozdíl byl pouze v oblasti „stř. intenzivní PA“ a „PA ve volném čase“.
- Úroveň pohybové aktivity z hlediska organizovanosti zaznamenali žáci s organizovanou pohybovou aktivitou vyšší hodnoty ve většině oblastí pohybové aktivity, kromě „chůze“ a „PA při transportu“. Signifikantní rozdíl se projevil pouze v kategorii „intenzivní PA“.
- U hodnocení pohybové aktivity z hlediska vlastnictví kola nebyly ve sledovaných kategoriích zjištěny signifikantní rozdíly. Žáci, kteří vlastní kolo, vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity ve většině kategoriích kromě „chůze“.
- Z výzkumného souboru 201 žáků vlastní psa 140 respondentů. Ti vykazovali vyšší úroveň ve všech kategoriích pohybové aktivity. Statisticky významné rozdíly byly zjištěny v kategorii „chůze“, „PA doma“ a „PA ve volném čase“.
- Z hlediska způsobu bydlení je skupina bydlící v domě mírně pohybově aktivnější. Pouze v kategorii „celková PA“ a „PA při transportu“ je nepatrně vyšší u jedinců bydlících v bytě.
- Pohybově aktivnější se jeví žáci, kteří nevlastní v rodině automobil. Pouze v kategorii „intenzivní PA“ vykazovali vyšší úroveň pohybové aktivity žáci, kteří vlastní v rodině automobil.

- V kategorii shoda v pohybové aktivitě jsou aktivnější žáci, kteří uvedli v dotazníku shodu s pohybovou aktivitou ve všech sledovaných oblastech. Signifikantní rozdíly nebyly naměřeny.
- V úrovni pohybové aktivity z hlediska BMI nebyly naměřeny statisticky významné rozdíly. U zkoumaných respondentů bylo zjištěno 32 %, kteří spadají do podváhy, 58 % se řadí do normální hmotnosti a 10 % trpí nadváhou.
- Hodnocení úrovně pohybové aktivity z hlediska tříd byly naměřeny signifikantní rozdíly v kategorii „stř. intenzivní PA“, „chůze“, „celková PA“, „PA ve škole“ a „PA při transportu“. Ve všech sledovaných oblastech byli nejaktivnější žáci 8. ročníků.

Tato práce a výsledky mohou posloužit jako zpětná vazba učitelům tělesné výchovy a také vedení školy. V práci mohou nalézt potřebné informace o množství pohybové aktivity žáků druhého stupně a také o jaké sportovní aktivity jeví zájem. Pro učitele tělesné výchovy může tato práce pomoci při sestavování tematických plánů a volbě správných sportovních aktivit. Hodiny tělesné výchovy mohou být pro žáky příjemnější, atraktivnější. Učitelé tělesné výchovy mohou žáky motivovat, pokud dobře znají preference žáků v předmětu tělesné výchovy. V neposlední řadě se zde nabízí také příležitost předložit práci ve Středisku volného času, který je garantem volnočasových aktivit v Odrách. Jako doporučení bych volil bruslení v zimních měsících na oderském kluzišti. Kroužek by mohl být otevřen v tříměsíčním bloku.

8 SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo provést monitorování pohybové aktivity a sportovních preferencí žáků druhého stupně Základní školy Komenského 6 v Odrách prostřednictvím systému INDARES. Výzkumné šetření proběhlo na základě dotazníku sportovních preferencí a mezinárodního dotazníku pohybové aktivity IPAQ.

Úvodní část práce je zaměřena na vymezení pojmů pohybová aktivita, sport a volný čas. Je zde popsán starší školní věk a charakteristika základní školy, ve které výzkum probíhal.

V další části je určen hlavní cíl práce, definovány dílčí cíle a výzkumné otázky. Nachází se v ní také popis metodologie výzkumu, charakteristika výzkumného souboru, techniky a metody, které byly použity, systém INDARES a údaje o statistických postupech při zpracování dat a vyhodnocování výsledků.

Poslední část se věnuje samotnému výzkumu, jeho analýze a vyhodnocení výsledků. Je zde hodnocení úrovně pohybové aktivity respondentů a jejich sportovní preference a zjištěny rozdíly mezi jednotlivými třídami druhého stupně. Formulováním závěrů, které vyplynuly z výsledků výzkumu, je práce ukončena.

Výzkum probíhal na Základní škole v termínu 14. 5. – 25. 5. 2018. Výzkumný soubor tvořil 201 žáků navštěvujících druhý stupeň výše zmiňované školy.

V dotazníku sportovních preferencí byly získávány údaje z pravidelně prováděných a organizovaných sportovních aktivit během jednoho týdne v posledních dvanácti měsících. Následně byly mezi sebou srovnávány jednotlivé ročníky. Žáci vždy vybírali pět nejoblíbenější aktivit z osmi oblastí (individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmičké a taneční aktivity a sportovní aktivity souhrnně).

Úroveň pohybové aktivity byla zaznamenána pomocí dotazníku pohybové aktivity IPAQ. Údaje se uváděly za posledních sedm dní, které byly dále diferenciovány na intenzivní PA a středně intenzivní PA. Úroveň pohybové aktivity se měřila v oblastech celková pohybová aktivita, intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůze, PA ve škole, PA při transportu, PA doma, PA ve volném čase.

9 SUMMARY

The main aim of the diploma thesis was monitoring of physical activity and sports preferences of pupils at primary school Komenskeho 6, Odry of the second degree through the INDARES. The research was conducted on basis of online questionnaires sports preferences and an international questionnaire on IPAQ physical activity.

The first part is considered on definition of terms like physical activity, sport or free time. There is possible to find the description of term the older school age and description of primary school where the research took place.

In the next part there is main aim indicated, partial goals and main questions of research identified. It also includes the description of the research methodology, the characteristic of the research group, the techniques and methods which were used, description of the INDARES system and the statistical procedures needed for data procession and evaluation.

The last part is dedicated to research itself, its analysis and the evaluation of the results. There is the assessment of the level of the physical activity and the sports preferences of respondents and also indicated the differences among the individual grades of second degree. The thesis is finished by conclusion.

The research took place at Primary school from 14. 5. to 25. 5. 2018. The research group consisted of 201 pupils.

The data used in questionnaire was collected from sports activities which were organized regularly every week in last twelve months. Then the individual classes were compared. The pupils always had to select five of the most favorite activities in eight areas (individual sports, team sports, fitness, water sports, outdoor activities, martial arts, rhythmic and dance activities and sports activities in general).

The level of physical activity has been recorded on the basis of online questionnaires created in the Indares system. The data presented in the last seven days were further differentiated to intense physical activity and medium intensity of physical activity. The level of the physical activity was measured as total PA, intensive PA, medium intensity of PA, walking, PA at the school, PA at the transportation, PA at home and PA at free time.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Cakirpaloglu, P. (2013). *Vybrané kapitoly psychologie osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Cihlár, D., Balkó, Š., Císařová, P., Novák, P., & Šonka, V. (2017). Influence of the family environment on the physical activity of primary school children 11 to 15 years of age. *Journal of Physical Education & Sports*, 17, 484.
- Cutt, H., Giles-Corti B., Knuiiman, M. & Burke, V. (2007). Dog ownership, health and physical activity: A critical review of the literature, *Health & Place* 13(1), 261-272.
- Český statistický úřad. (2017). *Počet obyvatel v obcích*. Retrieved 24. 2. 2018 from the World Wide Web: <https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-obyvatel-v-obcich-k-112017>
- Dishman, R. K., Washburn, R. A., & Heath, G. W. (2004). *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dovalil, J. et al. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir*. Paris.
- EU. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. Retrieved 26. 2. 2018 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/file/20028/download>
- Frömel, K., Formánková, S. & Sallis, J. F. (2002). Physical activity and sport preferences of 10 to 14 year old children: A 5 year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis, Gymnica*, 32, 11-16.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hanke, A. (1997). Patří pohyb do školy? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 63(4), 12-15.

- Hlaváčová, B. (2015). *Analýza pohybových aktivit u dětí staršího školního věku*. Diplomová práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice.
- Hobza, V., & Rektořík, J. (2006). *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress s.r.o.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzity Palackého.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Hosák, L. (2004). *Historický místopis země Moravskoslezské*. Praha: Academia.
- Chrásková, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Jansa, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinatropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti, jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Kolisko, P., & Fojtíková, M. (2003). *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava: Projekt vadného držení těla.
- Konečná, Š. (2014). *Korupce ve fotbale*. Brno: BP Masarykova Univerzita.
- Kraus, B. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kristjansdottir, G. & Vilhjalmsón, R. (2001). Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 90, 429-435.
- Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., Fical, J., Kudláček, M., & Mitáš, J. (2007). *Indares.com-online systém* [Computer software]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kučera, M., Kolár, P., Dylevský et al. (2011). *Dítě sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lokša, J. (2015). *Monitoring sportovních preferencí, pohybové aktivity a reálných příležitostí pro sportovní využití u dětí staršího školního věku v Novém Jičíně*. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Maughan, R. J. et al. (2009). *The Olympic textbook of science in sport: Encyclopaedia of sports medicine* (15 th ed.). West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Milisová, Z. (2013). *Pohybová aktivita žáků na druhém stupni základních škol v Olomouci*. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2002). *Volný čas a prevence dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Čihák.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2013). *Bílá kniha o sportu*. Retrieved 21. 2. 2018 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>.
- Morse, D. T. (1999). MINISIZE 2: A computer program for determining effect size and minimum sample size for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.
- Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation: A critique. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 89-112.
- Němec, J. et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Praha: Paido.
- Novotný, J. et al. (2011). *Sport v ekonomice*. Praha: Wolters Kluwer.
- Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: What should Europe do? *BMC Public Health*, 10(10), 10.
- Pastucha, D. & kol. (2011). *Pohyb v terapii a prevence dětské obezity*. Praha: Grada Publishing.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Peková, J., Pilný, J., & Jetmar, M. (2008). *Veřejná správa a finance veřejného sektoru*. Praha: ASPI.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2001). *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2012). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.
- Stackeová, D. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena 1*, 55, 25-28.
- Statistická ročenka školství. (2017/2018). *Výkonové ukazatele*. Retrieved 26. 2. 2018 from the World Wide Web: <http://toiler.uiv.cz/rocnka/rocnka.asp>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Středisko volného času Odry. (2015). *Hlavní strana*. Retrieved 2. 3. 2018 from the World Wide Web: <https://svcodry.cz>

- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Vzdělávací moduly. (2010). *Struktura motivačního procesu*. Retrieved 28. 2. 2018 from the World Wide Web: <https://rozvojpedagoga.eu/moduly/m3/3-2-struktura-motivacniho-procesu.html>
- Westgarth, C., Christley, R. M., & Christian H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*, 10, 55-68.
- World Health Organization. (2014). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved 24. 4. 2018 from the World Wide Web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- Základní škola Odry, Komenského 6. (2016). *Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved 30. 4. 2018 from the World Wide Web: http://komenska.com/images/stories/download/elektronicka_uredni_deska/priloha_svp.doc

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník sportovních preferencí

Příloha 2: Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ – dlouhá verze

Příloha 3: Vyjádření Etické komise FTK UP

Příloha 1

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

Dotazník sportovních preferencí

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: _____ Hmotnost: _____ Výška: _____ Rok narození: _____

Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORŤY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlí, terenní, silová)
					Golf (mimigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TÝMOVÉ SPORŤY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohejbal
					Ragby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Joga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taebo (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdectví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicross, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (břišní tanec)
					Rock 'n' roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYŇE do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnně“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: **JAN** Příjmení: **NOVÁK** Pohlaví: **MUŽ** Hmotnost: **55** Výška: **165** Rok narození: **1990**

Škola (druh, název): **ZŠ J.E. PURKYŇE** Ročník: **9.**

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE

Druh sportovní aktivity: **PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI** Hodin za týden: **4**

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období **PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI** b) v zimním období **SNOWBOARDING**

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vám preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
				X	Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlостní, terénní, sálová)
				X	Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triathlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
	X				Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
	X				Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
				X	Sportovní aktivity v přírodě
		X			Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
				X	Synchronizované plavání
			X		Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

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. Nezahrnuje 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**? Nezahrnujte 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 **chůzí** 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 strávil/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 strávil/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 strávil/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 strávil/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. Nezahrnujte 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 uvedli/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.



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 15.3. 2018 byl projekt diplomové práce

autor: Bc. Richard Blaževič

s názvem **Zájem žáků 6. až 9. tříd o sportovně pohybové aktivity na Základní škole Komenského 6 v Odrách**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **35/ 2018**
dne: **17. 4. 2018.**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz