

Univerzita Hradec Králové  
Přírodovědecká fakulta  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Mapování indikátorů ovlivňující mládež při  
motivaci k pohybovým aktivitám  
v Jičíně a Nové Pace**

Diplomová práce

Autor: Vanda Vojíková  
Studijní program: N1501 Biologie  
Studijní obor: Učitelství biologie pro střední školy  
Učitelství pro střední školy – tělesná výchova

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Vanda Vojíková

**Studium:** S17BI038NP

**Studijní program:** N1501 Biologie

**Studijní obor:** Učitelství biologie pro střední školy, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

**Název diplomové práce:** **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Jičíně a Nové Pace.**

**Název diplomové práce AJ:** Mapping of the indicators affecting the motivation of the youth to physical activities in Jičín and Nová Paka.

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež na středních školách v Jičíně a Nové Pace při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí metody dotazování zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti podílely vybrané osoby a instituce, získaná data porovnat s dosavadními výsledky v ČR.

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, ISBN 80-7067-945-X. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-712-7. SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, ISBN 80-7315-047-6. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-863-1713-7. MARCUS, Bess, H., a LeightAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.2.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 24. 6. 2019

.....

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne 24. 6. 2019

.....

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu diplomové práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, PhD. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

## **Anotace**

Vojíková, V. (2019). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Jičíně a Nové Pace*. (Diplomová práce). Univerzita Hradec Králové.

Tato diplomová práce se věnuje mapování indikátorů ovlivňující žáky na středních školách v Jičíně a Nové Pace. Zjišťuje, do jaké míry se vybrané osoby a instituce podílely na vztahu k pohybu a pohybové aktivitě.

V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy, které souvisí s tímto tématem: pohybová aktivita, motivace, adolescence a objasňuje vliv vybraných indikátorů. Praktická část představuje vyhodnocené výsledky kvantitativního dotazníkové šetření. Výsledky vypovídají o vlivu indikátorů na vztah žáků k pohybové aktivitě.

Klíčová slova: motivace, pohybová aktivita, mládež

## **Annotation**

Vojíková, V. (2019). *Mapping of the indicators affecting the motivation of the youth to physical activities in Jičín and Nová Paka*. (Diploma Thesis). Univerzita Hradec Králové.

This Diploma Thesis focuses on mapping indicators influencing students at secondary schools in Jičín and Nová Paka. It investigates the extent to which selected persons and institutions participated in the relationship to movement and physical activity.

The theoretical part explains the basic concepts related to this topic: physical activity, motivation, adolescence and clarifies the influence of selected indicators. The practical part presents the evaluated results of the quantitative questionnaire research. The results show the influence of the indicators of the relationship of students to physical activity.

Key words: motivation, physical activity, youth

## Obsah

Úvod.....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1.1 Pohyb .....	11
1.1.1 Pohybová aktivita.....	11
1.1.2 Doplnující pojmy k pohybové aktivitě .....	15
1.1.3 Pohybová aktivita a její vliv na organismus .....	17
1.1.4 Pohybová aktivita mládeže .....	20
1.2 Motivace .....	20
1.2.1 Definice pojmu motivace.....	20
1.2.2 Teoretické pojetí motivace.....	23
1.2.3 Vnitřní a vnější motivace.....	24
1.2.4 Motivace k pohybovým aktivitám v TV .....	25
1.3 Charakteristika věkového období středoškolské mládeže .....	27
1.3.1 Tělesný vývoj.....	27
1.3.2 Sociální a psychický vývoj .....	28
1.3.3 Pohybové aktivity v období dospívání.....	29
1.4 Aspekty motivace mládeže k pohybovým aktivitám.....	30
1.4.1 Rodina.....	33
1.4.2 Škola, učitel TV .....	33
1.4.3 Kamarádi, spolužáci, partner .....	34
1.4.4 Dění v místě bydliště .....	34
1.4.5 Média (TV, rozhlas, tisk).....	34
1.4.6 Sportovní vzor a úspěch našich reprezentantů.....	34
2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY .....	35
2.1 Cíl výzkumné části práce .....	35
2.2 Výzkumné otázky .....	35



2.3 Úkoly výzkumu.....	35
3 METODOLOGIE PRÁCE.....	36
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	36
3.2 Metody sběru dat.....	36
3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat .....	36
4 VÝSLEDKY A DISKUZE .....	37
5 ZÁVĚRY .....	58
5.1 Závěry empirického výzkumu .....	58
5.2 Doporučení pro teorii.....	59
5.3 Doporučení pro praxi .....	59
6 SOUHRN .....	60
REFERENČNÍ SEZNAM .....	62
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	65
PŘÍLOHY .....	66

## Úvod

Pohybová aktivita a motivace k ní jsou v dnešní době velmi diskutovaná témata, protože pohyb je jedna ze základních lidských potřeb, nutností pro organismus a podílí se na podpoře růstu a vývoji orgánů. Moderní doba, která je typická velkým rozvojem technologií, ovlivňuje náš současný způsob života a to tak, že úroveň pohybové aktivity a míra tělesné zdatnosti klesá i přes to, že pohybová aktivita má neodmyslitelný pozitivní vliv na aktuální i budoucí zdravotní stav člověka. (Rubín et al., 2018)

Tato situace vytváří vhodné podmínky pro zvýšení počtu osob, které trpí obezitou. Výzkum, který provedl Státní zdravotní ústav v roce 2016, týkající se výskytu obezity u dětí a mládeže, prokázal, že tímto onemocněním trpí 10 % dětí a mladistvých. V závěru práce také uvádí, že nesportující děti a mládež, kteří tráví svůj volný čas u počítače trpí na vadné držení těla a zvýšený výskyt bolesti hlavy. (Dlouhý et al., 2017; Státní zdravotní ústav, 2016)

Vzhledem k tomu, co způsobuje nízká pohybová aktivita, je důležité jí předcházet, proto se ve své diplomové práci věnuji motivaci k pohybové aktivitě, přesněji řečeno zkoumám vnější indikátory, které ovlivňují mládež ve vztahu motivace k pohybovým aktivitám. Správně zvolenou formou motivace a správným přístupem můžeme dozajista zvýšit pohybovou aktivitu mládeže, a také je přimět k celoživotnímu pohybu.

V této diplomové práci bych ráda zjistila, které vnější indikátory ovlivňují mládež ve vztahu k pohybovým aktivitám nejen pozitivně, ale i ty, které ji ovlivňují negativně, protože to může být pomyslným odrazovým můstkem pro zvýšené zaměření na studium správných přístupů motivace a následně ke zvýšení pohybové aktivity.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Pohyb

Lidské tělo je stvořeno k pohybu a všechny funkce lidského těla s pohybem blízce souvisí. Během mnoha tisíců let se jedinec a jeho organismus vyvíjel za podmínek velmi obtížných na pohyb a pohybovou aktivitu. Těmto nesnadným a obtížným podmínkám se musel přizpůsobovat. Například prosté zabezpečení dostatečného množství potravy se neobešlo bez pohybové činnosti, která trvala několik hodin denně. Tomuto způsobu života jsou v dnešní době stále přizpůsobeny všechny životní funkce, geneticky zakódovaná fyziologická výbava současného novorozence je stejná, jako před padesáti tisíci lety, avšak rozvoj průmyslu a technologií zapříčinil podstatné snížení přirozené pohybové aktivity. (Měkota & Cuberek, 2007)

Mužik a Krejčí (1997) definují pohyb jako jednu z mnoha známek života, ačkoliv se nám může zdát, že v klidu neprovádíme žádný pohyb. Ale nadechujeme se, vydechujeme (tedy provádíme dechové pohyby), dalším neuvědomělým pohybem je neustálá kolující krev díky srdečním stahům. Pohyb se stal hlavním výrazovým prostředkem člověka, vyjadřuje naše pocity, nálady a byl vlastně první formou lidské komunikace. Lidský pohyb je tedy propojením několika složek, a to fyzické, duševní a duchovní, které společně tvoří harmonický celek.

### 1.1.1 Pohybová aktivita

Pojem pohybová aktivita je v literatuře vysvětlen pomocí mnoha definic, které spolu však souvisí. Frömel, Novosad a Svozil (1999) uvádí, že pohybová aktivita vytváří soubor lidského chování, jenž obsahuje všechny pohybové činnosti člověka, které jsou uskutečňovány pomocí zapojení kosterního svalstva, při kterém dochází zároveň k vydávání energie.

Dle Měkoty a Cubereka (2007, s. 38) je pohybová aktivita „*vymezena jako suma těch činností, které realizuje kosterní svalový systém, je podmíněna energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí.*“ Ve své publikaci dále uvádějí definici, která se užívá v anglické lékařské literatuře, kde je pohybová aktivita vysvětlena jako každý tělesný pohyb utvářený kosterním svalstvem, který doprovází kalorický výdej.

Zmíněná pohybová aktivita ovlivňuje energetický výdej, pomocí kosterního svalstva dochází ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. (Sigmund & Sigmundová, 2011)

Sigmund a Sigmundová (2011, s. 7), ve své publikaci vysvětlují pojem energetický výdej: „*Energetický výdej je celková spotřeba energetických zdrojů nutná k zabezpečení existence organismu*”.

Fialová (2013) dodává, že energetický výdej je ovlivněn mnoha faktory: tělesná hmotnost, dědičné dispozice, věk, pohlaví, stupeň trénovanosti a zdravotní stav.

Energetický výdej sedavého člověka je tvořen přibližně 65 % klidovým metabolismem, který je podstatný pro zachování základních životních funkcí, dále je tvořen 10 % tepelným účinkem potravy, který obsahuje trávení, vstřebávání, transport, rozdělování a skladování energetických zdrojů v organismu a zbylých 25 % tvoří energetické požadavky organismu při pohybové aktivitě. Pokud je jedinec vrcholový sportovec, nebo má velmi náročné zaměstnání, může energetický výdej při PA tvořit až 50 % z celkového energetického výdeje. (Sigmund & Sigmundová, 2011)

Definici pohybové aktivity lze tedy shrnout jako druh tělesného projevu člověka, který se vyznačuje vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, intenzitou atd.) i vnější podobou a formou, kterou vytváří pohybová soustava, která se skládá ze svalové a kosterní soustavy, při zvýšeném energetickém výdeji, než je klidový metabolismus člověka. (Dobry & Čechovská, 2009)

Dle chápání jejich specifických vlastností lze pohybovou aktivitu rozdělit do několika skupin.

Mužik a Süß (2009) rozdělují pohybovou aktivitu na dva poddruhy:

1. Běžné denní pohybové aktivity, nestrukturované, habituální: činnost jedince, která je součástí jeho denní rutiny (práce v domácnosti, na zahradě, cesta do zaměstnání, školy atd.), pro jejich vykonávání není nutné speciální oblečení či prostor
2. Pohybové aktivity dovednostního charakteru, strukturované: plánované, prováděné s určitým účelem, opakované, s časovým a prostorovým vymezením, jejich činnost je stanovena pravidly, pro jejich popis se používají jednotky času, vzdálenosti, intenzity, frekvence a pro jejich vykonávání je nutné mít určitý prostor nebo zařízení, dále náčiní a oblečení

Frömel et al. (1999) uvádí, že nejčastější dělení pohybové aktivity je habituální a sportovní, organizované a neorganizované.

1. Habituální pohybová aktivita: uskutečňována neúmyslně, je složkou každodenních činností

2. Sportovní pohybová aktivita: plánovaná, má určitou strukturu, přispívá ke zvýšení tělesné zdatnosti a má dovednostní charakter
3. Organizovaná forma pohybové aktivity: strukturovaná pohybová aktivita, která je vykonávána pod odborným dohledem, a to například učitele, lektora, trenéra nebo vychovatele
4. Neorganizovaná forma pohybové aktivity: pohybová aktivita je prováděna bez odborného dohledu, samovolně, a to buď samostatně, nebo ve skupině

Sigmund a Sigmundová (2011) dělí pohybovou aktivitu na:

1. Habituální pohybová aktivita: každodenní činnost, která je prováděna organizovaně i neorganizovaně, obsahuje lokomoci, manipulaci, hru, sport, běžnou životní motoriku
2. Organizovanou pohybová aktivita: strukturovaná pohybová aktivita vykonávaná pod vedením pedagogického dozoru, jedná se o vyučující jednotky TV, trénink
3. Neorganizovanou pohybová aktivita: aktivita prováděná bez pedagogického dozoru, kterou si jedinec svobodně zvolil dle vlastních zájmů a potřeb, součástí této aktivity je i spontánně prováděná pohybová aktivita
4. Týdenní pohybová aktivita: shrnutí všech prováděných aktivit během sedmi po sobě následujících dnů, organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit

Členění pohybových aktivit dle Fialové (2013):

1. Habituální pohybová aktivita: v této definici se shoduje Fialová (2013) s Frömelem et al., (1999) pohybová aktivita zahrnuje pohybové činnosti každodenního života, intenzita těchto činností není dostačující vzhledem k optimálnímu zdravotnímu účinku, podstatné je v této situaci dosažení určitého objemu, s nárůstem objemu též narůstá energetický výdej
2. Pracovní pohybová aktivita: tato pohybová aktivita je prováděna v zaměstnání. Od druhu zaměstnání a její náročnosti se odvíjí i energetický výdej. V dnešní době, ale představuje pracovní činnost zejména polohu v sedě či jednotvárné manuální pohyby (Fialová, 2013)
3. „*Sportovně pohybové aktivity: soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce nebo skupiny, s upřesněním druhu (tělovýchovná, rekreační, sportovní) a s konkrétním vyjádřením pohybu (hrát fotbal, cvičit aerobik). Je zastoupena spontánní a řízenou pohybovou aktivitou*” (Fialová, 2013, s. 58)

4. Rekreační pohybové aktivity: provádění záměrné pohybové aktivity, která má funkci aktivního odpočinku, relaxace a udržení či zvýšení fyzické zdatnosti (Fialová, 2013)

### **Pohybová aktivnost**

Hendl a Dobrý (2011, s.17) charakterizují pojem pohybová aktivnost tímto způsobem: „*nakumulovaný souhrn bazálních, zdraví podporujících, sportovních a jiných aktivit určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka apod.), vykonaných v jednom intervalu nebo nashromážděných v několika oddělených intervalech*“. Pohybová aktivnost je velmi různorodá a může obsahovat mnoho druhů pohybových aktivit. Mezi ně patří například chůze, domácí práce na zahradě (např. hrabání listí), ale i strukturované aktivity, jako je kondiční běh.

Mužik a Süß (2009) vysvětlují tento pojem jako soubor nestrukturovaných pohybových aktivit tedy aktivity, které jsou složkou činností každodenní rutiny jedince a soubor strukturovaných pohybových aktivit, tedy aktivit dovednostního charakteru.

Podle Fialové (2013) jedinec, který provádí činnost jednorázově, krátkodobě a nepravidelně, tak reakcí jeho těla na pohybovou aktivnost je pouze reakce, ale pokud jedinec provádí pohybovou aktivnost dlouhodobě a pravidelně, jeho tělo se přizpůsobuje.

### **Pohybová inaktivita**

Sigmund a Sigmundová (2011) definují pohybovou inaktivitu jako opak pohybové aktivity. Autoři doplňují definici tohoto pojmu ve své novější publikaci a uvádějí, že pod pojmem pohybová inaktivita rozumíme nedosažení dostatečného množství středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity v rámci doporučení pro pohybovou aktivitu. (Sigmund & Sigmundová, 2015) Tento fyzicky nenáročný životní styl je hlavní příčinou celosvětově obecně vysoké míry pohybové inaktivity. (Sigmund & Sigmundová, 2011) Ve vyspělých zemích je takový životní styl provázen (Sigmund & Sigmundová, 2011, s.7):

- a) „*snižujícími se potřebami pohybové aktivity doma, v zaměstnání, ve společnosti*“
- b) „*pasivním dominantně motorizovaným transportem*“
- c) „*pracovním i volnočasovým využíváním informačních technologií (televize, počítač, internet) převážně při sezení*“
- d) „*používáním výtahů a eskalátorů namísto statických schodišť*“

- e) „využíváním automatických spotřebičů a přístrojů minimalizujících tělesnou námahu”
- f) „pohybově nevstřícným prostředím (betonová zástavba, nadměrný dopravní provoz, aj.)”

Synonymum pro pohybovou inaktivitu používají Hendl a Drobny (2011, s. 17) pojem pohybová nedostatečnost, kterou vysvětlují jako „*chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevalencí sedavého způsobu života.*”

Tyto pojmy doplňuje pojem sedavé chování. Sigmund a Sigmundová (2015) ve své publikaci již rozlišují pojmy pohybová inaktivita a sedavé chování, přestože původně byly tyto pojmy vysvětlovány a chápány ekvivalentně. Autoři tedy sedavé chování definují jako nadměrné sezení. Pod tímto pojmem si lze představit sezení u televize, počítače, řízení vozidla a další. Pro tyto činnosti jsou charakteristické drobné pohyby, které mají velmi malý energetický výdej.

Fialová (2013) udává 5000 kroků jako hranici sedavého způsobu života, tzv. sedentarismus.

### **1.1.2 Doplnující pojmy k pohybové aktivitě**

#### **Objem pohybové aktivity**

Objem pohybové aktivity lze vysvětlit jako množství pohybové aktivity vztažené k určitému ukazateli, nejčastějším ukazatelem objemu je množství času, avšak tento ukazatel je také nejméně přesný. Jako další možný ukazatel objemu lze využít celkové množství vydané energie. Jako nejpřesnější údaj o objemu pohybové aktivity považujeme množství energie v kcal/kJ na kilogram tělesné hmotnosti. Pro pozitivní vliv na zdravotní stav by měl být týdenní energetický výdej v rozsahu 10-25 kcal/kg tedy 41,8-105 kJ/kg. (Fialová, 2013)

#### **Intenzita pohybové aktivity**

Intenzita zátěže je pro efektivitu pohybové aktivity nejdůležitějším údajem, jak z hlediska přínosu, tak i rizik s ní spojených. Intenzita by měla odpovídat aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku a trénovanosti. Intenzita je spojena s časem, obecně platné pravidlo udává, že čím vyšší je intenzita zátěže, tím nižší je čas aktivity. (Fialová, 2013)

Dle Fialové (2013) je nejčastější a nejvyužívanější formou vyjádření intenzity pohybové aktivity pomocí zatížení kardiovaskulárního a kardiopulmonálního systému. Jako měřítko se udává procentový objem z maximální srdeční frekvence. Pro přesné stanovení se využívá zátěžová ergometrie, pro orientační výpočet hodnoty maximální srdeční frekvence se používá vzorec:

$$SF_{max} = 220 - \text{věk v letech}$$

Pro přesnější výpočet maximální tepové frekvence je doporučován tento vzorec:

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

Oba tyto výpočty však neberou v úvahu rozdíly v aerobní zdatnosti jednotlivců. Výpočet maximální tepové rezervy (MTR) je přesnější pro odhad intenzity zatížení. Tento výpočet lze charakterizovat jako rozdíl mezi maximální tepovou frekvencí jedince a klidovou tepovou frekvencí jedince. (Fialová, 2013)

$$MTR = 220 - \text{věk} - TF_{klid}$$

*„Úroveň intenzity zátěže je odvozována z procentuálního zastoupení maximální srdeční frekvence.“* (Fialová, 2013, s. 68)

Nízká intenzita zátěže představuje srdeční frekvence do 50-60 %  $SF_{max}$ . V této intenzitě nedochází k rozvoji aerobní kapacity a pohybové aktivity tak mají podprahový efekt. Konkrétní příklady pohybových aktivit představují například relaxační cvičení, strečink, dechová a zdravotní gymnastika, jóga, kalanetika, pilátes, tai-chi, vycházková chůze, pěší turistika a také cykloturistika. (Fialová, 2013)

Střední intenzita zátěže představuje srdeční frekvence v intervalu 60-80 %  $SF_{max}$ . Tato intenzita má již u netrénovaných jedinců rozvíjející efekt a u trénovaných jedinců udržuje aerobní kapacitu. Tuto intenzitu zastupují pohybové aktivity jako např. nízký aerobik, jízda na kole či rotopedu, plavání, bruslení, jízda na kolečkových bruslích a další. (Fialová, 2013)

Submaximální intenzita zátěže představuje srdeční frekvence v intervalu 80-90 %  $SF_{max}$ . Tato intenzita má vždy rozvíjející efekt aerobní kapacity organismu. Pod touto intenzitou si lze představit pohybovou aktivitu jako sportovní trénink, provádí se pohybové aktivity jako v předešlé intenzitě, avšak tyto aktivity jsou realizovány s vyšší rychlostí, větším svalovým úsilím a zapojením většího počtu svalů.

Maximální intenzita zátěže se projevuje zatížením kardiovaskulárního systému nad 90 %  $SF_{max}$ . Tato intenzita však není vhodná pro rekreační pohybové aktivity. (Fialová, 2013)



Během pohybové aktivity lze rozpoznat správně zvolenou intenzitu orientačním ukazatelem, kterým je schopnost konverzace. Další přesnější ukazatel přináší využívání sport testerů. (Fialová, 2013)

### **Frekvence pohybové aktivity**

Většinou se udává v týdenním režimu. Frekvence je ovlivněna druhem, objemem a intenzitou pohybové aktivity, jejími cíli a v neposlední řadě trénovaností a věkem jedince. (Fialová, 2013)

### **Životní styl**

Machová et al. (2016) vysvětluje definici životního stylu jako dobrovolné chování v určitých životních situacích. Životní situace jsou ovlivněny pouze naším individuálním rozhodnutím z několika možností, a je tedy na nás, zda zvolíme zdravou alternativu nebo tu, která bude našemu zdraví škodit. Rozhodnutí jsou ovlivněna rodinou, tradicemi, ekonomickými možnostmi a rozhodující roli hraje i věk, temperament, vzdělání, zaměstnání, příjem, pohlaví a další. Dodávají, že správná rozhodnutí přichází až tehdy, když má jedinec dostatečné znalosti o tom, co na jeho zdraví působí pozitivně, tedy ho podporuje a upevňuje, a naopak tedy, co mu škodí.

S tímto pojmem souvisí i pojem aktivní způsob života, který uvádí Hendl a Dobrý (2011), jak už napovídá, jedná se o život, který je obohacen o trvalou pohybovou aktivitu, která odpovídá doporučením zdravotnických institucí.

### **1.1.3 Pohybová aktivita a její vliv na organismus**

*„Pohyb je pro lidský organismus nezbytný, zaručuje funkčnost jeho orgánů, pomáhá vyrovnávat energie a stabilizuje dobrou náladu. Endorfíny a serotonininy vylučované na určité úrovni pohybové činnosti jsou nazývány hormony radosti. K příjemné svalové únavě, pocitu vylučování toxinů a zážitku z průběhu aktivity se připojuje i jejich účinek a doplňuje se pocit spokojenosti.“* (Cathala, 2007, s. 37)

Pohybová aktivita je velmi úzce spjata s již zmíněným zdravím, které je významnou hodnotou pro každého člověka. V dnešní době je zdraví považováno jako nutný prostředek k dosažení určitého cíle. Ve 21. století je zdraví vysvětleno pomocí mnoha definic, které se liší pohledem na definici pojmu zdraví. Některé definice se zaměřují na zdraví jako fyzický stav jedince, další definice chápou zdraví jako zboží v komerčním pojetí farmakoterapie. *„Široká definice zdraví by měla obsahovat*

vrozenou i získanou podmíněnost zdraví, vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a blaha jedince.” (Čeledová & Čevela, 2010, s. 15)

Definice pojmu zdraví dle WHO (1948, s.1) v překladu znamená „*Stav úplného tělesného, duševního a sociálního blahobytu, a ne pouze absence choroby nebo nemoci.*”

Kvalita života je ovlivněna mnoha faktory, ale jeden z nevýznamnějších je právě zmíněná pohybová aktivita, která je závislá na množství a kvalitě. Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na psychický a zdravotní stav jedince v různých stádiích jeho ontogeneze. (Neuls & Frömel, 2016)

Hedl a Dobrý (2011, s. 21) vytvořili seznam zdravotních výhod pohybových aktivit:

- „*zvýšení úrovně HDL (tzv. dobrý cholesterol)*”
- „*snížení vysokého krevního tlaku*”
- „*spalování tuku, které pomáhá zlepšovat složení těla*”
- „*udržování příznivé hladiny krevního cukru*”
- „*zvýšování kostní denzity (hustota kostní dřevě)*”
- „*posilování imunitního systému*”
- „*zlepšování nálady a snižování možnosti vzniku deprese*”
- „*vylepšování tělesného zevnějšku (body image)*”
- „*ve spojení s vyváženou dietou udržování přijatelné tělesné hmotnosti*”
- „*snížení klidové srdeční frekvence*”
- „*zvýšení výkonnosti energetických systémů*”
- „*zlepšení metabolismu*”
- „*rychlejší usínání, lepší spánek*”

Pohybová aktivita patří mezi hlavní ovlivnitelné rizikové faktory životního stylu. Další hlavní ovlivnitelné faktory představují nezdravá výživa, kuřáctví a stres. Nedostatek pohybové aktivity je jedním z faktorů, který zapříčiňuje vznik chronických neinfekčních chorob. Dle odhadů SZO je nedostatek pohybové aktivity ročně příčinou 1,9 milionu úmrtí na celém světě. Z hlavních rizikových faktorů globální úmrtnosti je fyzická neaktivita na 4. místě a zapříčiňuje 6 % všech úmrtí na celém světě. (Müllerová, Aujezdská, Dvořáková, Klepač, Langmajerová, Pokorný, Sedláček & Zloch, 2014)

Stejný názor jako Müllerová et al. (2014) mají i Čeledová a Čevela (2010), kteří uvádějí, že aktuální kvalitu a kvantitu života neovlivňují v takové míře infekční

onemocnění a hlad, ale tzv. civilizační choroby. Shodují se i v příčině těchto onemocnění, kterým je špatný životní styl a chyby, které se v něm vyskytují – sedavý způsob života, nadměrný příjem potravy či zhoršující se mezilidské vztahy.

Mezi civilizační choroby, jak byly dříve označovány chronické neinfekční choroby, patří velmi rozsáhlá skupina onemocnění. Pokud bude docházet k dalším technologickým pokrokům, bude se jejich výčet pravděpodobně dále rozšiřovat o nová onemocnění, nebo bude docházet k modifikaci onemocnění již existujících. Mezi chronické neinfekční choroby patří kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, obezita, nádorová onemocnění a další. Autorka dodává, že bránění se technickému pokroku není řešením. Tím je snaha o nalezení biologické podstaty – tedy potřeba pohybu, rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem a péče o zdravé mezilidské vztahy, které jsou založeny na porozumění, pochopení a úctě. (Machová et al., 2016)

### **Vliv pohybové aktivity na psychiku**

Pohyb má velký vliv na psychiku člověka – zmírňuje úzkost, deprese, napětí, vyplavuje hormon endorfin, který potlačuje bolest a vyvolává pocit radosti a uspokojení. Pravidelná pohybová aktivita může způsobit v našem těle pocit rovnováhy mezi tělem a psychikou a vyvolat v jedincích dobrý pocit ze zlepšení kondice a koordinace. (Marková, Venglářová & Babiaková, 2006)

### **Negativní vliv pohybové aktivity**

Pohybová aktivita má nesporné pozitivní účinky, ale mohou ji provázet i potencionální zdravotní rizika. U pohybových aktivit jsou nejčastějším zdravotním rizikem úrazy, které vznikají v kontaktních situacích mezi sportujícími osobami, nebo při kontaktu sportujících osob s vnějším prostředím. (Fialová, 2013)

K úrazům dochází většinou při statickém či dynamickém přetížení (krátkodobém i dlouhodobém) pohybové soustavy, která se skládá ze svalové a kosterní soustavy, nebo kardiovaskulární soustavy. Chyby, které se vyskytují ve vybraných pohybových programech u sportovně rekreační pohybové aktivity nebo chyby v tréninkových plánech u sportovně výkonnostní aktivity mohou též představovat riziko pro vznik úrazů. (Fialová, 2013)

Pokud dojde k přetížení jedince, může dojít k úrazu, mikrotraumatu, chronickému poškození orgánů nebo organismu. (Fialová, 2013)

#### **1.1.4 Pohybová aktivita mládeže**

Se stoupajícím věkem dospívajících dochází ke snížení objemu pohybové aktivity. U chlapců je velmi kritickým obdobím vysokoškolské studium, u dívek dochází ke krizi, a tedy i ke snížení objemu pohybové aktivity, již v období středoškolské docházky. V dospívání, tedy v období, kdy jsou jedinci nazýváni jako mládež, patří mezi aktivnější chlapci, kteří mají vyšší objem pohybové aktivity než dívky. V období dospívání je ale pohybová aktivita velmi důležitá, a to významně z hlediska sociálního a emocionálního. Aktuální životní styl mládeže však neodpovídá požadavkům organismu – hlavní chybou bývá nedostatečný objem. (Frömel et al., 1999)

Sigmund a Sigmundová (2015) doplňují význam pohybové aktivity u mládeže. Dle autorů hraje klíčovou roli nejen z hlediska sociálního a emocionálního, ale podílí se také na vývoji fyzickém, psychickém, a dokonce i mentálním.

Hendl et al. (2011) uvádí, že dospívající jedinci neboli mládež, by měli provádět pohybovou aktivitu denně, nebo skoro každý den. Pohybové aktivity mírné intenzity (týmové hry, individuální sporty, transporty, rekreace, tělesná výchova) by měly trvat nejméně 30 minut. Vyšší intenzita by se měla v týdnu vyskytnout nejméně třikrát, a to v 20minutových lekcích.

*“Všeobecně se dá říci, že pohybová aktivnost mládeže by měla být zaměřena na vyšší objem a mírnou intenzitu pohybových aktivit.”* (Hedl et al., 2011, s. 27)

### **1.2 Motivace**

Motivace je v dnešní době často diskutované téma – lze ji vysvětlit pomocí několika definic, které uvádím níže. Používání motivace vede k pozitivnímu působení na jedince, které se poté projeví v jeho chování. Bohužel v některých případech, kdy je motivace využívána nesprávným způsobem či pomocí chybných metod, může ovlivnit jedince i negativně.

#### **1.2.1 Definice pojmu motivace**

Lze říci, že se jedná o soubor vnitřních i vnějších faktorů, které ovlivňují lidské chování. Motivace je spouštěčem lidského jednání a zároveň tomuto jednání dodává energii pro řízení jeho průběhu a také dosahování vytyčených výsledků. Faktory směřují jednání určitým směrem, tato funkce nám dává možnost něčeho dosáhnout, nebo naopak se něčemu vyhnout. (Průcha, Walterová & Mareš, 2013)

Lokša a Lokšová (1999) však chápou motivaci jako soubor faktorů, které vyvolávají, vzbuzují a řídí průběh chování jedince a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu i k sobě samému. Jedince motivují vnější důsledky jeho činů (behaviorální teorie), samotná mysl jedince (kognitivní přístup) a v neposlední řadě také základní potřeby.

Hlavní znaky struktury motivace (Lokša & Lokšová, 1999, s. 11)

- „*Aktivace chování*”
- „*Zaměřenost chování, která dává obsahovou a hodnotovou náplň aktivitě (postoje, zájmy, hodnoty), zde má velký význam učení a výchova*”
- „*Cílevědomost neboli úsilí dosáhnout cíle (vůle, aspirace, úspěch)*”

Říčan (2010) popisuje motivaci jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Nejprve vysvětluje, že slovo motiv je převzato z latiny, kde motus znamená pohyb. Můžeme tedy zjednodušeně uvést, že motiv je faktor, který uvádí jedince do pohybu. Autor mluví o motivu jako o vektoru, který má sílu a směr. U motivu lze určit cíl, jenž představuje změnu něčeho v prostředí, ve vlastním těle, i ve vlastní mysli.

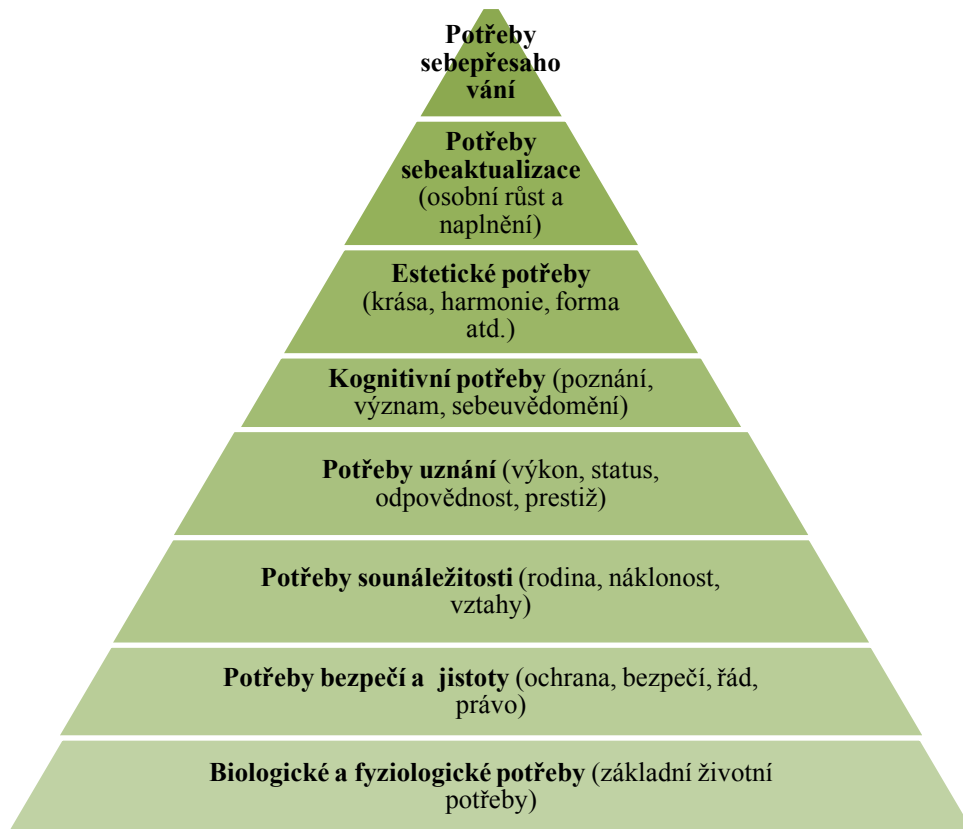
Pro představu Říčan (2010) uvádí i příklad: člověka si můžeme představit jako stroj, motiv se pak v našich představách stává jak motorem, tak řidičem s rukama na volantu, který rozhoduje, kam se pojedou.

Dalším často se vyskytujícím pojmem, který se týká motivace, je potřeba – tu definuje Říčan (2010) jako motiv. K této látce doplňuje ještě pojem pud. Pud dle autora představuje motiv, který je skupinou instinktů, a navíc obsahuje emoce, je tedy biologický, psychický i zčásti vědomý a jeho hlavním znakem je, že se projevuje jako touha dosáhnout určitého cíle. Přání, zájem a postoj jsou dle Říčana (2010) subjektivní prožitkovou stránkou motivu.

Gillernová a Buriánek (2001) definují potřebu jako určitý počáteční stav a faktor, který rozvíjí proces motivace. V souvislosti s tímto názorem uvádí autoři pojem zájem, jenž představuje motiv získaný, kde lze vidět vztah jedince k určité činnosti, nebo k určité skutečnosti.

Lokša s Lokšovou (2011) předpokládají, že motivace chování vychází z vnitřních pohnutek, z vnitřní potřeby či z vnějšího popudu neboli incentive. Dle autorů mohou být potřeby naučené, nebo vrozené, a projevují se pocitem vnitřního nedostatku, nebo přebytku, který vzniká při homeostáze organismu. Pro vysvětlení incentive zvolili autoři tato slova: vnější podněty, jevy, události. Tyto podněty, jevy a události mohou

být pozitivní i negativní, a jejich vlastností je schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby člověka.



Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: Horská, 2009, s. 45

Americký humanistický psycholog A. Maslow vytvořil hierarchii potřeb, kde jsou potřeby seřazeny dle naléhavosti a projevů základních lidských potřeb během individuálního vývoje. Na prvním místě jsou potřeby, které zajišťují samotný život, proto jsou nazvány jako biologické potřeby: pití, jídlo, kyslík, odpočinek atd. Pro uspokojení vyšších potřeb je nutné nejprve uspokojit potřeby nižší. Pokud k tomu nedochází a nižší potřeby nejsou uspokojovány, vynucují si pozornost. (Říčan, 2011) Lokša a Lokšová (1999) uvádí jednodušší a snadněji zapamatovatelnou hierarchii potřeb, teorii ERG, název pochází z angl. Existence – základní potřeby spojené s přežitím, Related-ness – sociální potřeby, Growth – potřeby rozvoje, osobnostního růstu.

Tabulka 1 Teorie ERG

<b>Růst</b> Osobní rozvoj, sebeúcta, uspokojení a naplnění života
<b>Vztahy</b> Kontakt s lidmi, láska, přátelství, soutěž
<b>Existence</b> Materiální potřeby: Potrava, tekutiny, peníze

Zdroj: Lokša, Lokšová, 1999, s. 14

### **Amotivace**

Jedná se o nepřítomnost jakékoli motivace pokoušet se o nějaké chování. Příkladem mohou být lidé se sedavým způsobem života, kteří nemají žádný důvod a ani potřebu vykonávat určitou pohybovou aktivitu. (Tod, Thatcher & Rahman, 2012)

### **1.2.2 Teoretické pojetí motivace**

Motivace je vysvětlena a popsána pomocí několika teoretických přístupů, tyto přístupy se liší v zaměření, buď se zajímají o obsahovou stránku (co člověka motivuje, jaké jsou základní motivy a vztahy mezi nimi) či o stránku procesuální (jak motivy působí na chování). (Lokša & Lokšová, 1999)

Teoretické přístupy dle Lokše a Lokšové (1999):

#### **Behaviorální teorie**

V této teorii je jako zdroj motivace považováno úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování, nebo snaha vyhnout se důsledkům nepříjemným. Důležitým motivačním činitelem je pak vnější odměna. V určitých situacích je tato metoda velmi účinná, ale přináší s sebou i jistá rizika. (Lokša & Lokšová, 1999)

#### **Humanistický přístup**

*„Přístup je založen na předpokladu, že specificky lidská motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence tím, že člověk realizuje své vývojové možnosti.“* (Lokša & Lokšová, 1999, s. 11)

Humanisté kladou důraz na vytváření prostředí charakteristické vřelým osobním vztahem, bezpečím a bezpodmínečným přijetím každého jednotlivce, tyto

charakteristické znaky by měly vést k následné samostatnosti. I tento přístup může mít jisté nedostatky. (Lokša & Lokšová, 1999)

### **Kognitivní přístup**

Dle této teorie jsou pro chování člověka velmi významné poznávací procesy, jedinec je „zpracovatelem“ informací a „institucí činící rozhodování“. „Zpracování informací je tedy logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka.“ (Lokša & Lokšová, 1999, s. 11)

## **1.2.3 Vnitřní a vnější motivace**

### **Vnitřní motivace**

„Motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn“ (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, s. 42) Autoři uvádějí, že čím vyšší je sebeurčená motivace člověka, tím pozitivnější jsou jeho výsledky, a tedy i kvalitnější pohybové aktivity.

Pokud tedy hovoříme o vnitřní motivaci, jedinec neočekává vnější podnět – tedy ocenění, pochvalu či jinou odměnu, protože činnost vykonává jen kvůli ní samé. Jedinec, který vykonává určitou aktivitu v důsledku vnitřní motivace, tuto činnost vykonává rád, protože ho těší. Jedinci s vnitřní motivací pak vykazují vyšší úspěšnost. (Lokša & Lokšová, 1999)

### **Vnější motivace**

Vnější motivace představuje vykonávání určité aktivity či činnosti pro naplnění vnějšího požadavku. Jedinec nevykonává aktivitu z vlastního zájmu, ale pod tlakem vnějších činitelů. (Tod, Thatcher & Rahman, 2012; Lokša & Lokšová, 1999)

Chování, které vzniká v důsledku vnější motivace, se nazývá tzv. instrumentální chování. Jedná se o nástroj pro dosažení vnějších motivačních činitelů – odměna, nebo vyhnutí se trestu. (Lokša & Lokšová, 1999)

Tod, Thatcher & Rahman (2012) rozdělují motivaci do čtyř typů vnější regulace:

- Vnější regulace (chování ovlivňují vnější odměny, hrozby potrestání, dochází k podrývání vnitřní motivace)
- Introjektovaná regulace (obsahuje protikladné motivy, objevují se pozitivní i negativní motivy, ve kterých je základem vnější motivace, která je převzatá a není akceptovaná vnitřním chováním)
- Rozpoznaná regulace (jedinec přijímá hodnotu určitého chování, stále však vykonává činnost v důsledku vnější motivace)



- Integrovaná regulace (nejvíce zvnitřněná forma vnější motivace)

### **1.2.4 Motivace k pohybovým aktivitám v TV**

Učitelé tělesné výchovy nemají snadný úkol, jejich úkolem je motivovat žáky k pohybové aktivitě. Všichni učitelé by si však měli uvědomit, že účelem není přimět žáky k pohybové aktivitě pouze v hodinách TV ve škole, ale především k trvalé tělesné aktivitě mimo školu. (Paulík, 2006)

V hodinách tělesné výchovy by měla převažovat pozitivní motivace. Pokud při pohybové aktivitě převažuje důvod dosáhnout něčeho příjemného jako např. uspokojení, úspěchu, zlepšení se v pohybové aktivitě, mluvíme o pozitivní motivaci. Pod pojmem pozitivní motivace si můžeme představit například tyto aktivity: nenásilné a vstřícné jednání, zjišťování zájmu o určité pohybové aktivity, časté zařazování oblíbených aktivit, zařazování populárních sportů, vysvětlování prospěšnosti dané aktivity. Velmi důležité je přizpůsobení látky úrovni studentů, předvádění názorné ukázky a své odbornosti. (Fialová, Flemr, Marádová & Mužík 2015; Paulík, 2006)

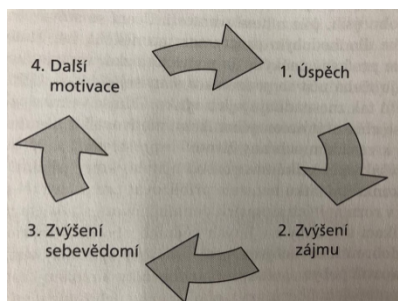
Opakem pro tuto motivaci je motivace negativní – ta se vyskytuje u žáků, kteří nemají vyšší potřebu pohybu. Žáci jsou pobízeni k pohybové aktivitě a často se poté stává, že ji vykonávají s nechutí a snaží se TV a pohybové aktivitě raději vyhnout. (Paulík, 2006) Negativní motivaci si lze představit jako nepřiměřené požadavky, které jsou na žáky kladeny to zahrnuje známkování výkonů, plnění limitů, vyžadování reparátů a v neposlední řadě zadávání nepopulárních úkolů. (Fialová et al., 2015; Paulík 2006)

Podle Lokše a Lokšové (1999) je pozitivní motivace důležitou či možná nejdůležitější podmínkou pro vykonávání určité činnosti. Má několik funkcí: především dynamizující, aktivizující a usměrňující.

Jako učitelé bychom neměli zapomínat na posilování sebevědomí žáků při každé vyučovací hodině. Proto je důležitý stálý pozitivní kontakt s žáky, orientace na dobré výsledky, úspěch a v neposlední řadě i neustálá podpora žáků. (Sitná, 2013). Mnoho jedinců nemá zájem přímo o pohybovou aktivitu jako takovou, ale chtějí dosáhnout určitého úspěchu, jelikož ten jim zvedá sebevědomí. Zvýšené sebevědomí vyplývající z opakujících se úspěchů je jednou z nejsilnějších motivací. Nevýhodou této motivace je, že může působit i opačně. V praxi poté uvádíme kruh úspěchu a kruh neúspěchu. (Sitná, 2013)

## Kruh úspěchu

O kruhu úspěchu hovoříme ve chvílích, kdy se osobám daří, provádějí aktivity s větším zaujetím, častěji a lépe. Jedince aktivita baví a má zájem o problémy, které se aktivity týkají. Důsledkem toho je zlepšení se v aktivitách a dosažení lepšího výsledku, čímž se opět zvyšuje sebevědomí. (Sitná, 2013)

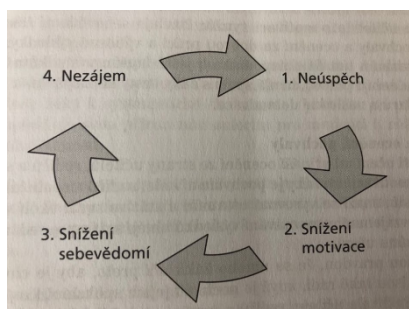


Obrázek 2 Kruh úspěchu

Zdroj: Sitná, 2013, s. 20

## Kruh neúspěchu

Pokud osoba aktivitu nezvládá, neumí ji nebo se napoprvé nezdaří, dochází k vyhýbání se aktivitě, nezájmu, čímž následně dochází ke snížení motivace i sebevědomí. (Sitná, 2013)



Obrázek 3 Kruh neúspěchu

Zdroj: Sitná, 2013, s. 21

Nespornou a velmi důležitou složkou, jak žáky motivovat, je vytváření pozitivního prostředí, které působí na vnitřní motivaci mládeže přirozeně. (Fialová et al., 2015)

## Rušivé momenty

Tyto momenty by měli znát všichni učitelé (nejen učitelé tělesné výchovy), aby se jim mohli záměrně vyhnout. Autoři považují zvládnutí těchto momentů za mnohem obtížnější než zvládnutí samotné motivace k aktivitě. Mezi rušivé činitele řadí nasycenost danou činností (aktivita je prováděna příliš dlouho, stejným způsobem), nedostatečná organizace, emoční napětí (zesměšňování dítěte, negativní postoj

vedoucího, konflikt mezi žáky), nerespektování potřeby odreagovat se (nucení k soustředění, přetěžování náročnou činností), nepochopení, proč mají žáci danou aktivitu provádět. (Fialová et al., 2015)

### **Výkonová motivace**

O lidech lze všeobecně říci, že mají potřebu se seberealizovat, jsou motivováni dosáhnout úspěchu, zlepšit výkon a na tomto principu je založena výkonová motivace. Ta se utváří již od raného dětství a velkou roli v ní hrají rodiče a blízké osoby svým povzbuzováním, oceňováním úspěchů, podporou vytrvalosti. Jako motiv se tedy využívá zisk dobrého umístění, tedy dobrý výkon, vyhnutí se neúspěchu, být konkurenceschopný. Tuto motivaci však autoři zahrnují spíše do oblasti sportu, sportovních aktivit, netýká se tedy přímo všeobecných pohybových aktivit. (Paulík, 2006; Tod, Thatcher & Rahman, 2012)

## **1.3 Charakteristika věkového období středoškolské mládeže**

Dospívání neboli adolescenci můžeme chápat jako přechodnou fázi lidského života. Tato fáze je charakteristická přechodem mezi dětstvím a dospělostí, avšak nesmíme zapomenout, že jedinec je stále ještě ve vývoji. (Machová et al., 2009) Adolescenti (v českém jazyce nazýváni jako mládež) jsou jedinci, kterým je mezi 15 a 20 lety života. (Vágnerová, 2000) Jako počátkem adolescence je vnímána plná reprodukční zralost a za zakončení tohoto období je považováno dosažení osobní autonomie, ukončení vzdělání a následné získáním profesní kvalifikace. Ukončení tohoto období lze vysvětlit jako dosažení psychologické a sociální vyspělosti. (Macek, 2003)

V členění adolescence se autoři rozcházejí Macek (2003) se shoduje s Andersonem (2004) a člení toto období na časnou adolescenci 10 (11) - 13 let, střední adolescenci 14-16 let a pozdní adolescenci 17 až 20 let. Oproti tomu Vágnerová (2000), jak již bylo psáno výše, datuje adolescenci jako období od 15. roku života.

### **1.3.1 Tělesný vývoj**

Za začátkem dospívání je považována pohlavní zralost. V těle jedince, který se nachází ve fázi dospívání, již nedochází k velkým změnám. (Vágnerová, 2000) Plně funkční pohybová soustava, kardiovaskulární a dýchací soustava tak umožňují jejich intenzivní zatěžování. Předpoklady jsou vytvořeny, takže může nastat rozvoj všech pohybových

schopností. Dotvářejí se tělesné proporce těla, a to včetně rozlišení mužských a ženských znaků. (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil & Kovář, 2014)

Adolescenti své tělo často porovnávají s ostatními vrstevníky, nebo ho srovnávají s aktuálně přijímaným ideálem, čímž se stává tělové schéma jednou z nejdůležitějších součástí vlastní identity. Pokud se podobá současnému ideálu krásy, stává se oporou sebevědomí a zvyšuje šance přijetí jedince v sociálních skupinách. Zjednodušeně tedy můžeme říci, že v období adolescence se stává zevnějšek prostředkem k dosažení sociální akceptace, prestiže, a to hlavně u dospívajících, kteří nejsou úspěšní jinak. (Vágnerová, 2000)

### **1.3.2 Sociální a psychický vývoj**

Mentální funkce u mládeže jsou již plně rozvinuty. Adolescenti jsou schopni složitějších myšlenkových operací, jako je schopnost analýzy, syntézy, usuzování, zobecňování a abstrakce. Již by pro ně neměl být problém aplikovat teoretické poznatky do životní praxe a naopak. Dospívání je tedy charakteristické především komplexní psychosociální proměnou. Mládež umí uvažovat flexibilně, ale jelikož není zatížena zkušenostmi, bývá ve svém jednání někdy až příliš radikální. Pokud se adolescenti dostanou do situace, na které jim opravdu záleží, dokážou se pro ni nadchnout a vypracovat se, avšak často jim chybí motivace k lepším výkonům. (Jansa et al., 2014; Vágnerová, 2000)

U jedinců se projevuje snaha o samostatnost, vymanění ze závislosti na rodičích a dalších dospělých autoritách. Pokud s nimi dospělí jednají jako s dětmi, jsou popuzeni, ale všeobecně se jejich vztahy s rodinou, a hlavně tedy s rodiči, stávají stabilnějšími a klidnějšími. (Jansa et al., 2014; Vágnerová, 2000) Mládež si sama vybírá hodnoty a normy, ke kterým se bude přiklánět. Nepřiklání se automaticky k tomu, co jim nabízí rodina či společnost. Lze ale říci, že rodiče jsou jakousi předlohou určitého způsobu života a dospělosti. Tuto předlohu adolescenti hodnotí a srovnávají ji se svým ideálem, který si vytvořili. (Vágnerová, 2000) Pokud v rodině dojde ke krizi, která může vést až k jejímu rozpadu, je to pro mládež velmi nepříjemné a může vytvářet soubor určitých rizikových faktorů, které mohou narušit jeho socializační proces a vyvolat emoční deprivace, neurózy a jiné poruchy. (Ryba, 1998)

Jedinci v období adolescence přijímají svobodu, ale mívají problém ztotožnit se se zodpovědností. (Vágnerová, 2000) Přijímání svobody, a tím vznikající

nezávislosti, dodává mladistvým sebevědomí, avšak tato situace s sebou nese i podstatná rizika spojená s tendencí snahy vymanit se ze sociální závislosti na rodičích, protože většina adolescentů není ještě sociálně dospělá. (Jansa et al., 2014)

Zakončení tohoto období je charakteristické dovršením přípravného období na budoucí profesi, po němž následuje nástup do zaměstnání. (Vágnerová, 2014)

Velký význam v období dospívání zaujímají vrstevníci, kteří získávají ještě významnější roli než v předešlých obdobích vývoje. Dochází k navazování partnerských vztahů, a to významně zasahuje do vývoje osobnosti, protože tyto vztahy jsou již mnohem zralejší než dříve. Vrstevníci dokáží u mládeže uspokojit různé potřeby. Stabilní přítel, který má podobné zájmy a hodnoty, vytváří tzv. emoční jistotu. (Jansa et al., 2014; Vágnerová, 2014)

### **1.3.3 Pohybové aktivity v období dospívání**

O zájmových aktivitách mládeže lze říci, že jsou velmi různorodé, diferenciované a specifické. V zaměření na pohybové aktivity může jedinec dosahovat poměrně vysoké výkonnosti, avšak je zde část dospívajících, kteří nevidí v pohybové aktivitě smysl a znamenají pro ně spíše představu nudy a projev vnitřní prázdnoty. Tyto názory mohou být pouze dočasné, ale u někoho představují budoucí životní styl. Důležitou poznámkou je, že pohybová aktivita představuje v období adolescence možnost kontaktu s vrstevníky, je typická rozvojem sociálních vztahů, schopnosti kooperovat a v neposlední řadě i soutěžit. (Jansa et al., 2014; Vágnerová, 2000) Stejný názor vyjadřují ve své publikaci i Sigmund se Sigmundovou (2015), kteří uvádějí, jak důležitý je vliv pohybové aktivity, kterou vykonáváme v období adolescence, a to hlavně z důvodu přenosu této aktivity do dospělosti. Dalším důležitým vlivem pohybové aktivity je pozitivní účinek na zvýšení sebedůvěry jedince. S tím souhlasí i Machová, Kubátová a et al., 2009, které uvádějí, že pohybová aktivita u mládeže zlepšuje trénovanost, posiluje kosterní svalstvo, a jestliže je prováděna v pojetí fair play, má velké účinky na osobnostní rozvoj a zlepšuje socializaci.

V cestě ke zdravé dospělosti se dospívání stalo v důsledku moderní technologické společnosti nejrizikovějším obdobím. Zdraví ohrožují rizika v psychosociální oblasti a také rizikové chování adolescentů. V souvislosti s těmito problémy je doplněna pro období dospívání charakteristika zdraví (Machová, Kubátová et al., 2009):

- „nepřítomnost nemoci”

- „plnění vývojových úkolů tohoto věku”
- „nepřítomnost takového rizikového chování, které už lze pokládat za problémové a které může dospívajícího poškodit” (Machová, Kubátová et al., 2009, s. 174)

Rizikové chování zahrnuje zneužívání návykových látek (nikotin, alkohol, kanabinoidy, tvrdé drogy), které se poté může stát i závislostí, rizikové chování v oblasti psychosociální (krádeže, záškoláctví, agresivita, sebevražedné chování), rizikové chování v oblasti sexuální. Tyto druhy rizikového chování se většinou nevyskytují samostatně, ale v kombinaci s ostatními. (Machová, Kubátová et al., 2009)

#### **1.4 Aspekty motivace mládeže k pohybovým aktivitám**

Přirozená touha po pohybu je charakteristická pro období dětství a je vysvětlena fyziologickou potřebou. S nástupem puberty se tato touha začíná vytrácet. Zde je na místě začít působit na vnitřní motivaci pubescentů a adolescentů pro získání pohybu a zdravého životního stylu a přesvědčit je o důležitosti aktivního způsobu života. (Fialová et al., 2015)

Jako nejsilnější aspekt v motivaci k pohybové aktivitě udává Fialová et al. (2015) sociální momenty, významnou složkou těchto momentů je pozitivní sociální hodnocení činnosti. Pod tímto termínem si můžeme představit pochvalu či přijetí ostatními dětmi. Velmi důležitou složkou pro motivaci jsou osobní vzory dospívajícího např. osoby v rodině, sportovci, kamarádi, spolužáci, partner a v neposlední řadě také učitel TV. Mládež rovněž silně vnímá sdělovací prostředky a v dnešní době velmi aktuální sociální sítě (Facebook a Instagram).

Valjent a Flemr (2011) používají pro pojem sociální momenty, který uvádí Fialová et al. (2015), slovo indikátory. Indikátory ovlivňují mládež k pohybovým aktivitám. Marcus a Forsyth (2010) používají jiný pojem, který je shodný s momenty i indikátory, a to jsou faktory. Autorky vysvětlují faktory, momenty či indikátory jako parametry, které rozhodují, určují či usměrňují aktivitu člověka.

Provádění pohybové aktivity je neméně závislé na prostředí a dění v místě bydliště. Vliv na pohybovou aktivitu mají dostupná zařízení, tzn. cyklistické stezky, zdravotní kluby v místě bydliště, cesty pro chodce či bazény. Důležitým vlivem je také bezpečnost provádění pohybové aktivity – pokud se vyskytuje kriminalita, málo veřejného osvětlení či vysoká intenzita provozu, bude pohybová aktivita nižší.

Důležitým vlivem je také estetika prostředí výskyt hezké krajiny, zelených ploch, kopců, stromů. (Marcus & Forsyth, 2010)

Marcus a Forsyth (2010) uvádějí tabulku s indikátory:

Tabulka 2 Složky ekologického modelu

Složky	Příklady
Osobní faktory	Psychologické Biologické Vývojové
Sociální faktory	Přátelé Rodina Kolegové
Institucionální faktory	Firmy Školy Zdravotní zařízení
Komunitní faktory	Organizace pro podporu zdraví Pohybové aktivity v místě bydliště Cesty pro bezpečnou chůzi či jízdu na kole
Veřejná politika	Snížení daní za pohybovou aktivnost podporující zdraví Zákony chránící zelené plochy Výhodnější pojištění pro zdatné jedince

Zdroj: Marcus, Forsyth, 2010, s. 45

Hedl, Dobrý et al. (2011) uvádějí pojem determinanty, které na pohybovou aktivnost mládeže také působí. Vytvořili tabulku, ve které uvádějí determinanty dle úrovně působení.

Tabulka 3 Determinanty pohybové aktivity

Úroveň působení	Proměnná (determinanta)	Zvýšení aktivity se dostaví pokud
Individuální faktory přímo ovlivňující jedince	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vnímaná účinnost</li> <li>• očekávání</li> <li>• úmysl být pohybově aktivní</li> <li>• behaviorální dovednosti</li> </ul>	<p>Jedinec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• má sebedůvěru ve své schopnosti</li> <li>• očekává benefity z pohybové aktivity</li> <li>• má úmysl být aktivní</li> <li>• má behaviorální dovednosti udržet pohybovou aktivnost na zvolené úrovni</li> </ul>
Interpersonální vlivy skupiny a vztahů ve skupině	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sociální prostředí (včetně vzorů nebo učení pozorováním)</li> <li>• sociální podpora/sítě</li> </ul>	<p>Významný druhý</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rodina poskytuje podporu</li> <li>• přátelé jsou pohybově aktivní</li> <li>• dospělí podporují a slouží jako příklady zvýšené pohybové aktivity</li> </ul>
Organizace vlivy organizace, ve které děti nebo dospělí tráví určitý čas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• změny v organizaci</li> <li>• politiky organizace</li> </ul>	<p>Škola a ostatní org.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poskytují přístup a příležitosti k zábavným pohybovým aktivitám</li> <li>• mají zásady podporující pohybové aktivity</li> </ul>
Komunita ovlivnění v komunitě a prostředí	<ul style="list-style-type: none"> <li>• změny vztahů mezi organizacemi</li> <li>• rozvoj komunity</li> </ul>	<p>Komunita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poskytuje bezpečný přístup k zajímavým pohybovým aktivitám</li> <li>• snaží se zmenšit počet překážek</li> <li>• vytváří nová zařízení a příležitosti</li> </ul>

Zdroj: Hedl, Dobrý et al., 2011, s.112



Pomocí uvedené literatury – studie Valjenta a Flemra (2011), DP Hozové (2017) a rady PhDr. Ivana Růžičky, PhD. jsem si do své diplomové práce vybrala tyto indikátory: Otec, Matka, Prarodiče, Sourozenec/ sourozenci, Škola (celkové klima/systém), Učitel tělesné výchovy na ZŠ, Učitel tělesné výchovy na SŠ, Dění v místě bydliště (sport. klub, akce), Kamarádi, spolužáci, Partner, Média (TV, rozhlas, tisk), Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram), Úspěch našich reprezentantů, Ženský sportovní vzor, Mužský sportovní vzor. V následujících podkapitolách vybrané indikátory stručně charakterizují.

#### **1.4.1 Rodina**

Rodina představuje nejtypičtější primární skupinu. Je spojována s pocitem bezpečí a jistotou. (Výrost et al., 2001) Jak jsem již zmiňovala výše, vztahy v rodině jsou v období dospívání zklidněné a rodina, rodiče, či jiní příbuzní mohou představovat pro adolescenta vzor pro své chování. (Vágnerová, 2000) Rodiče, sourozenci a prarodiče ovlivňují adolescenta svými postoji k významu pohybu a pohybové aktivitě. (Fialová et al., 2015) Fialová et al. (2015) dodávají, že z rodičů má větší vliv na pohybovou aktivitu dětí otec.

#### **1.4.2 Škola, učitel TV**

Škola je místem, kde mládež tráví určitý čas. Aby docházelo ke správné motivaci k pohybové aktivitě měla by škola dodržovat dané zásady podporující pohybovou aktivitu. Pod tím si lze představit například přístup k zábavným pohybovým aktivitám.

Role učitele tělesné výchovy je nezastupitelná pro oblibu toho předmětu, ale i k pohybové aktivitě všeobecně. Učitel by měl být motivátorem, protože motivace má funkci spouštěcí a usměrňovací. Správně zvolená aktivita, která je zajímavá, pochvala, přiměřená náročnost – těmito technikami si může učitel získat oblibu u žáků a poté je může motivovat k pohybové aktivitě v běžném životě. Učitel by měl být pro žáky také důvěrníkem, což znamená, že je schopen žáky chápat, podat jim pomocnou ruku či je vyslechnout. (Fialová et al., 2015)

Vztah žáka a učitele TV je ovlivněn osobnostními dispozicemi, vlastnostmi a postoji. (Paulík, 2006) Cílem učitele TV je, aby si žák odnesl prožitek z provozované pohybové aktivity a návyk k provozování pohybové aktivity v běžném životě. (Mužík & Krejčí, 1997) Ideální prostředí, kde se žáci mohou rozvíjet je místo založené na vzájemné úctě, respektu, podpoře a empatii. (Fialová et al., 2015)

### **1.4.3 Kamarádi, spolužáci, partner**

V období dospívání nabývá na intenzitě společenské uznání, jedinec chce dosáhnout uznání zejména u opačného pohlaví. Významný vliv na zájmu o pohybové aktivity mají referenční a sociální skupiny, které mohou vznikat ve škole (spolužáci) či mimo školu (kamarádi) a jimi upřednostňovaná pohybová aktivita. (Paulík, 2006)

### **1.4.4 Dění v místě bydliště**

Výzkum probíhal v městech Jičín a Nová Paka. Jičín i Nová Paka mají velmi dobrou vybavenost, v městech nalezneme plavecké bazény (plavecký oddíl je však pouze v Jičíně), kryté sportovní haly, atletické stadiony a zimní haly. Jičín disponuje také cyklostezkami, které v Nové Pace nenajdeme. Jičín se pyšní širokou a úspěšnou základnou házenkářského klubu, Sportcentrum Jičín vychovává velmi kvalitní orientační běžce, dále zde najdeme výborný plavecký oddíl, basketbalový a florbalový klub a v neposlední řadě i úspěšný atletický klub. Nová Paka získává přednost v atletice a hokeji. Musím podotknout, že v obou městech je krásná krajina a nedaleko Jičína jsou Prachovské skály, které jsou velice vhodné pro turistiku.

### **1.4.5 Média (TV, rozhlas, tisk)**

Utváří a formují názor žáka a pomáhají mu zaujmout jeho stanovisko na význam pohybové aktivity. Tyto prostředky jsou zaměřeny hlavně na ovlivnění kognitivní složky postoje žáků. (Fialová et al., 2015) Dle Sekota (2008) média podávají pohybovou aktivitu jako určitou formu zábavy a snaží se, aby pohybová aktivita byla globálně přijímanou hodnotou.

### **1.4.6 Sportovní vzor a úspěch našich reprezentantů**

Fialová et al. (2015) nezapomínají ve své publikaci zmínit také pozitivní vliv k pohybové aktivitě na základě úspěchů našich reprezentantů či sportovních vzorů. Tento vliv se utváří nejen na základě jejich výkonů, ale i postojů sportovců.

## **2 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY**

### **2.1 Cíl výzkumné části práce**

Cílem diplomové práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež na středních školách v Jičíně a Nové Pace při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí metody dotazování zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti podílely vybrané osoby a instituce. Získaná data pak porovnat s dosavadními výsledky v ČR – konkrétně se sousedním regionem Trutnovsko.

### **2.2 Výzkumné otázky**

Z cíle výzkumu vyplývají tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

Výzkumná otázka č. 3: Jak se liší získané výsledky od dosavadních výsledků v ČR – sousední region Trutnovsko?

### **2.3 Úkoly výzkumu**

Pro naplnění vytyčených výzkumných cílů jsme definovali následující úkoly práce:

1. Studium odborných zdrojů tematiky a volba oblasti výzkumu
2. Stanovení metodiky výzkumu: cíl, výzkumné otázky
3. Určit výzkumný soubor, tedy okruh respondentů, a provést dotazníkové šetření
4. Realizovat zpracování a vyhodnocení získaných údajů
5. Pomocí vyhodnocených údajů vypracovat výzkumnou část práce včetně prezentace výsledků
6. Vyslovení závěrů a doporučení pro teorii a praxi

## **3 METODOLOGIE PRÁCE**

### **3.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumný soubor pro tuto diplomovou práci je tvořen studenty z vybraných středních škol v Jičíně a Nové Pace, nacházejících se v Královéhradeckém kraji. Pro tuto diplomovou práci bylo využito sběru dat ze tří škol. V Jičíně se do šetření zapojilo Lepařovo gymnázium a v Nové Pace Gymnázium a Střední odborná škola pedagogická, a rovněž Střední škola gastronomie a služeb. O vyplnění dotazníků jsem požádala více škol (v Jičíně i v Nové Pace), ale bohužel mi vyhověly pouze výše uvedené školy.

Celkový počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu, je 487. Vyřazeno bylo pouze 5 dotazníků. Z Lepařova gymnázia bylo využito 285 dotazníků, z Gymnázia a Střední odborné školy pedagogické v Nové Pace 110 dotazníků, zbylých 92 dotazníků je ze Střední školy gastronomie a služeb v Nové Pace. Respondenti, kteří vyplňovali dotazník, byli studenti 1. až 4. ročníků středních škol.

### **3.2 Metody sběru dat**

Pro tuto diplomovou práci byla použita kvantitativní diagnostická metoda – dotazníkové šetření. Dotazníkové šetření poskytuje data, která jsou vysoce standardizovaná. V důsledku standardizace, kdy jsou pro všechny respondenty určeny stejné podmínky, je zajištěna srovnatelnost získaných dat a vyšší reliabilita. (Sedláková, 2014)

Dotazníkové šetření bylo prováděno od února 2019 do dubna 2019 tištěnou formou. Vyplnění dotazníku nebylo nijak časově náročné, trvalo cca 5-10 minut a obsahovalo 6 otázek. Poslední, tedy 6. otázka, byla převzata ze studie, kterou vytvořili Valjent a Flemr (2011). Vzhledem k velkému počtu respondentů bylo získání a vypracování dat velmi náročné. Dotazník byl realizován díky pomoci vyučujících, kteří byli ochotni ve svých hodinách dotazníky rozdat, na 3 školách. Vyučující byli vždy poučeni o postupu při rozdání a vyplnění dotazníků.

### **3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat**

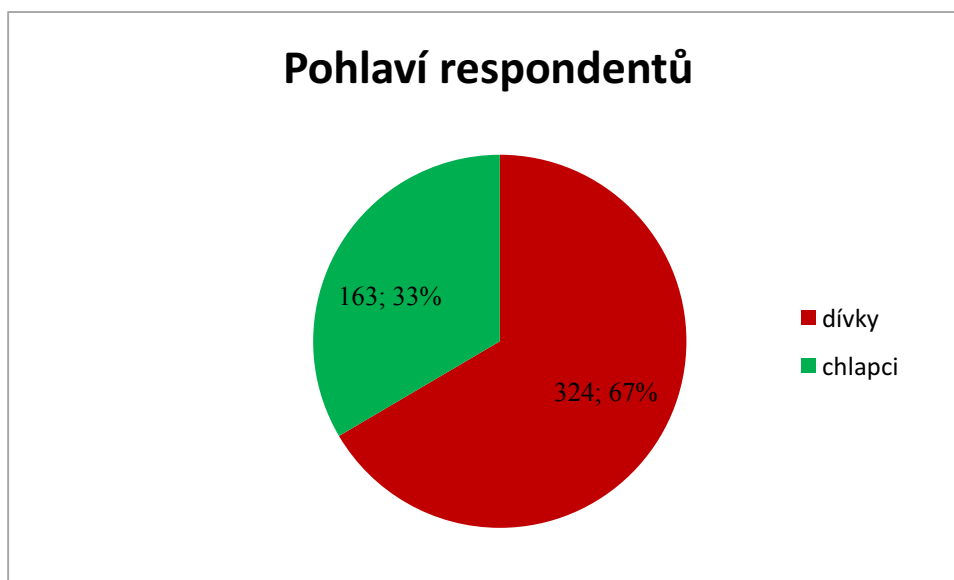
Data, která byla získána dotazníkovým šetřením byla zpracována a vyhodnocena v programech Microsoft Word a Excel. V Excelu bylo využito statistických metod aritmetický průměr a směrodatná odchylka. Získaná data byla následně zanesena do grafů a tabulek.

## 4 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole jsou uvedeny veškeré výsledky, které byly získány během dotazníkového šetření. Výsledky jsou seřazeny dle pořadí otázek v dotazníku. Již během objasňování výsledků celého dotazníku bylo postupně zodpovídáno na výzkumnou otázku č. 3, a docházelo ke komparaci výsledků této diplomové práce s výsledky, které má ve své diplomové práci uvedené Hozová, jež prováděla výzkum v Trutnově v roce 2017. Diplomovou práci Hozové jsem pro porovnání zvolila hned z několika důvodů. Hlavním důvodem je to, že spolu regiony sice sousedí, ale jejich příroda se liší, což se projevuje odlišnou nabídkou pohybových aktivit. Jičín a Nová Paka jsou bránou do Českého ráje, Trutnov je bránou do Krkonoš. Jičín a Nová Paka tedy nabízí například lezení v Prachovských skalách či cykloturistiku, naopak Trutnov a blízké Krkonoše nabízí v letních obdobích turistiku a v zimním období běžecké či sjezdové lyžování.

### Otázka č.1

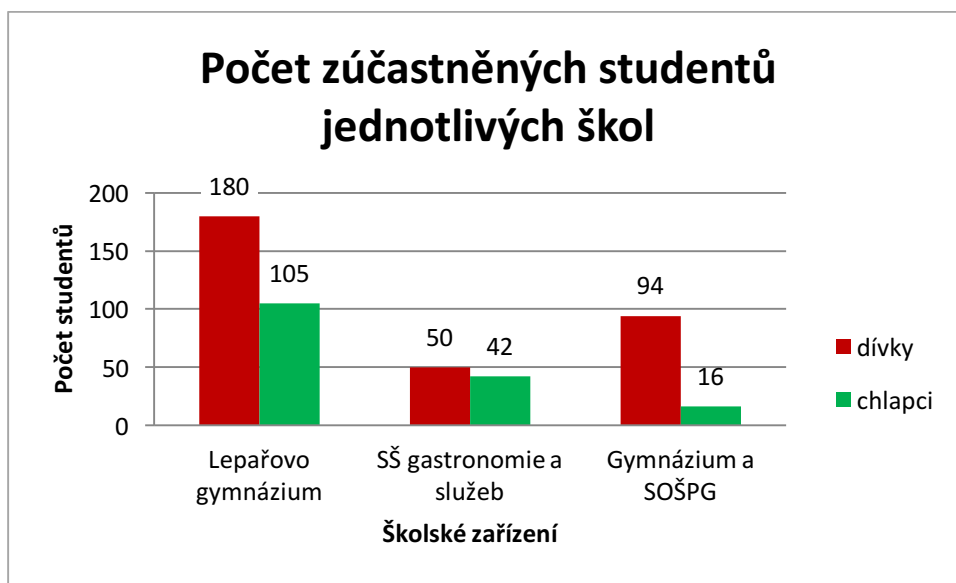
Otázka č. 1, která byla v dotazníku uvedena, se týkala pohlaví respondentů. Celkový počet respondentů byl 487. Na obrázku 4 můžeme vidět, že převažoval počet dívek 324: 67 %. Chlapců bylo 163: 33 %.



Obrázek 4 Pohlaví respondentů

Z obrázku 5 je patrný počet zúčastněných žáků v rámci jednotlivých škol. Lze zde vidět poměr pohlaví na jednotlivých školách. Velký rozdíl mezi pohlavím se vyskytl

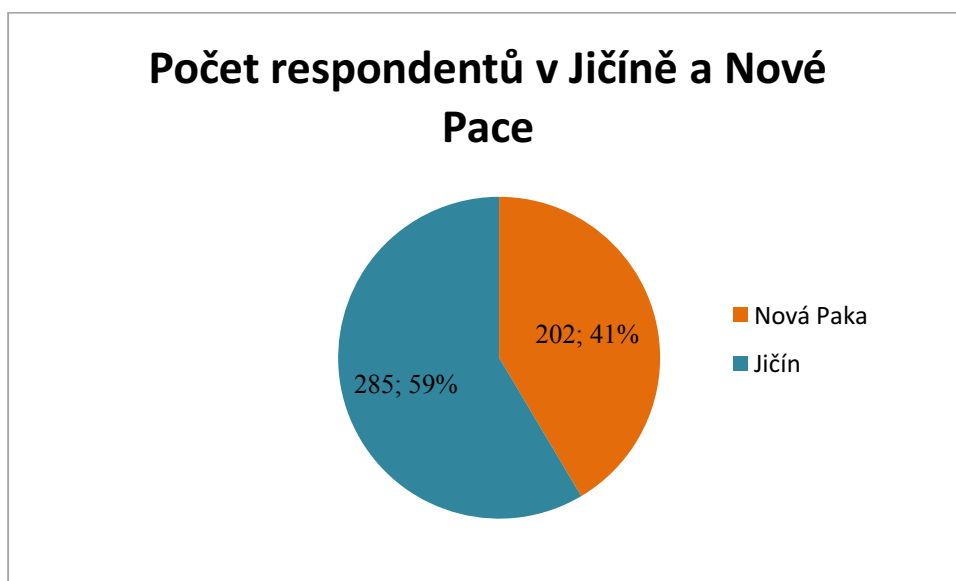
na Lepařově gymnáziu v Jičíně a na Gymnáziu a SOŠPG v Nové Pace, kde rozdíl přičítám pravděpodobně pedagogické škole, kde studují převážně dívky.



Obrázek 5 Počet zúčastněných studentů jednotlivých škol

## Otázka č. 2

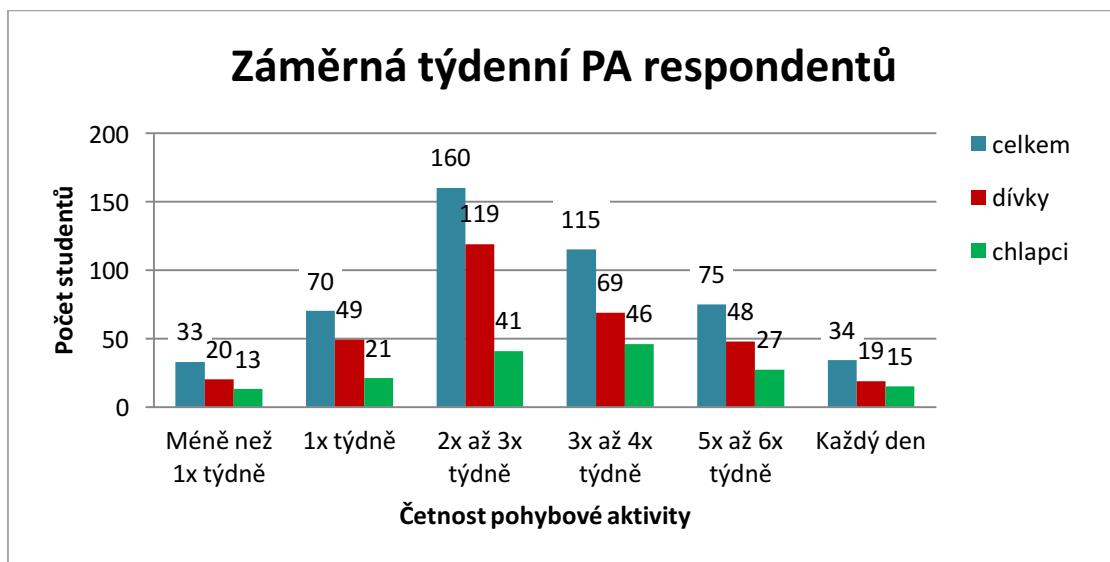
Otázka č. 2 se zabývala místem docházení do školy, kde studenti mohli volit z možností město Jičín, či Nová Paka. Tato otázka sloužila pro rozlišení dotazníků a zjištění počtu respondentů v Jičíně a Nové Pace. V Jičíně vyplnilo dotazník 285: 59 %, v Nové Pace 202: 41 % žáků. Tyto údaje jsou graficky zpracovány a můžeme je vidět na obrázku 6.



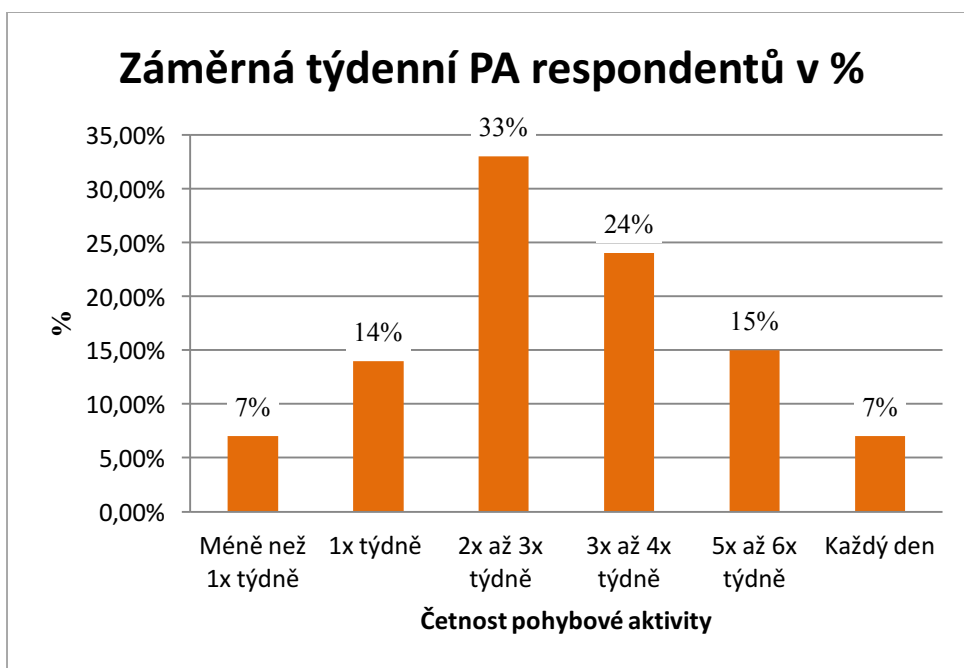
Obrázek 6 Počet respondentů v Jičíně a Nové Pace

### Otázka č. 3

Otázka č. 3 byla směřována k pohybové aktivitě a jejím úkolem bylo zjistit, jak často se studenti věnují záměrné pohybové aktivitě (trvajících déle než 30 minut) ve svém volném čase. Tato otázka byla uzavřená (stejně jako předešlé otázky) a dotazovaní měli na výběr ze šesti možností: méně než 1x týdně, 1x týdně, 2 až 3x týdně, 3 až 4x týdně, 5 až 6x týdně, 5 až 6x týdně, každý den.

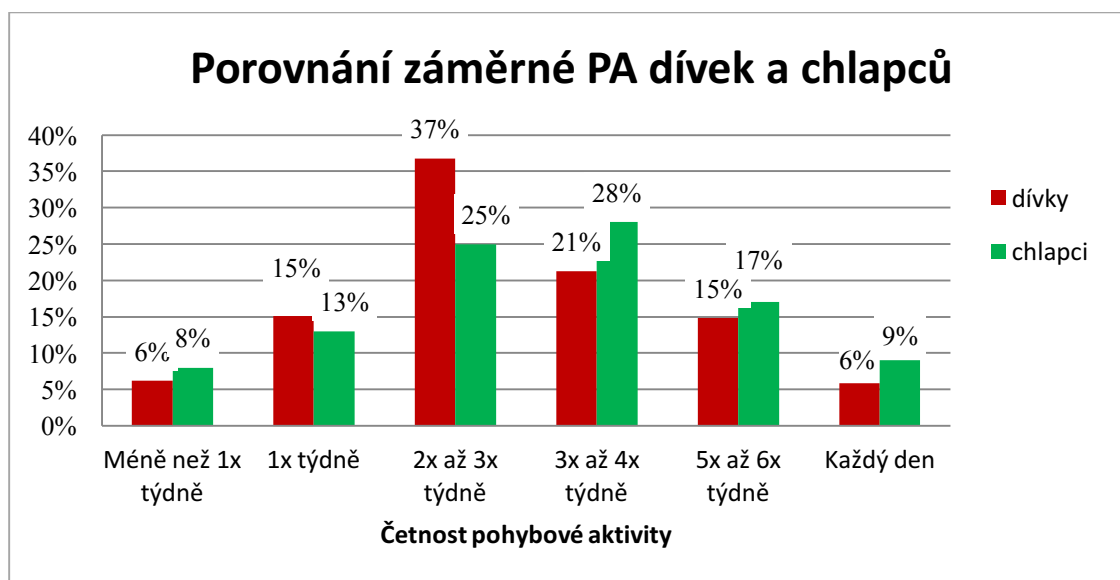


Obrázek 7 Záměrná týdenní PA respondentů



Obrázek 8 Záměrná týdenní PA respondentů v %

Z grafického zpracování výsledků, které lze vyčíst z obrázků 7 a 8 vyplývá, že nejčastěji provádějí respondenti záměrnou pohybovou aktivitu 2-3x týdně. Věnuje se jí 160 z celkového počtu 487 respondentů, což odpovídá téměř 33 % dotazovaných. Ze 160 žáků je 119 dívek a 41 chlapců. Na pomyslném druhém místě je odpověď 3 až 4x týdně. Tuto možnost zvolilo 115 adolescentů (24 %) - poměr dívek a chlapců je 69 ku 41. Pohybovou aktivitu 5x až 6x týdně vykonává 75 respondentů, tedy 15 %. Počet dívek, které provádí pohybovou aktivitu v tomto rozmezí, je 48, chlapců 27. Pouze o 5 žáků méně, tedy 70 (14 %) zvolilo odpověď 1x týdně. Dívek, které se věnují pohybové aktivitě pouze 1x týdně, je 49 a chlapců 21. Každý den vykonává pohybovou aktivitu celkem 34 žáků, tedy 7 %. Poměr pohlaví pro tuto zvolenou odpověď je 19 dívek a 15 chlapců. Bohužel 33 dotazovaných (tedy téměř také 7 %) zaškrtnlo, že pohybovou aktivitu vykonávají méně než 1x týdně, počet dívek s touto odpovědí je 20, chlapců 13. Toto zjištění je v rozporu s doporučením Hendla et al. (2011), který doporučuje vykonávat pohybovou aktivitu denně nebo skoro každý den v závislosti na intenzitě a objemu pohybové aktivity.



Obrázek 9 Porovnání záměrné PA dívek a chlapců

Otázka byla dále využita na porovnání záměrné pohybové aktivity u dívek a u chlapců. Z obrázku 9 je patrné, že dívky nejčastěji vykonávají pohybovou aktivitu 2 až 3x týdně (37 %). Takto odpovědělo 119 dívek z celkového počtu 324 žákyň. Chlapci provozují pohybovou aktivitu dle výsledků nejčastěji 3 až 4x týdně (28 %) - 46 respondentů z celkové počtu 163 studentů. Dívky nejméně provozují pohybovou aktivitu každý den

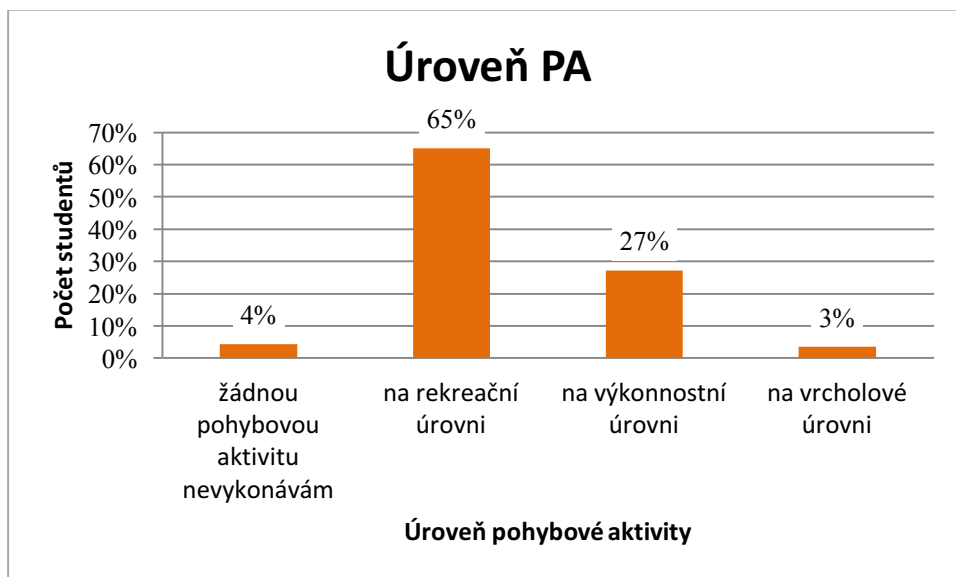


či méně než 1x týdně. U chlapců byla nejnižším procentuálním zastoupením označena možnost, že provádějí aktivitu méně než 1x týdně.

Tuto otázku pokládala také Hozová (2017), která ve svých výsledcích uvedla, že nejčastější odpovědí jejích respondentů na provádění záměrné pohybové aktivity byla možnost 2 až 3x týdně, zde se tedy výsledky získaných dat obou diplomových prací shodují. Na druhém místě v jejích výsledcích byla stejně jako v této diplomové práci zvolena odpověď 3 až 4x týdně. V dalších získaných datech se pak výsledky liší, protože respondenti v Trutnově zvolili jako třetí nejčastější odpověď provádění záměrné pohybové aktivity 1x týdně a následně odpověď méně než 1x týdně. Tato odpověď je ve výsledcích mé diplomové práce až na posledním místě. Nejméně respondentů v diplomové práci Hozové (2017) provádí pohybovou aktivitu každý den. V Jičíně a Nové Pace provádí pohybovou aktivitu každý den více respondentů. Tato možnost se umístila na místě předposledním.

#### Otázka č. 4

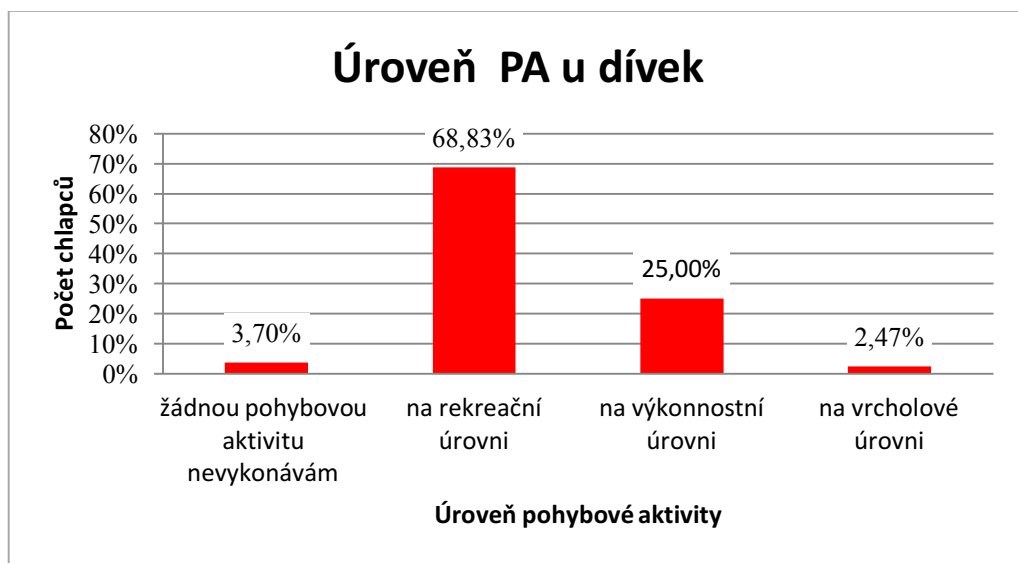
Tato otázka se věnovala úrovni pohybových aktivit žáků. Respondenti měli na výběr ze čtyř uzavřených odpovědí: žádnou pohybovou aktivitu nevykonávám, na rekreační úrovni, na výkonnostní úrovni, či na vrcholové úrovni.



Obrázek 10 Úroveň PA

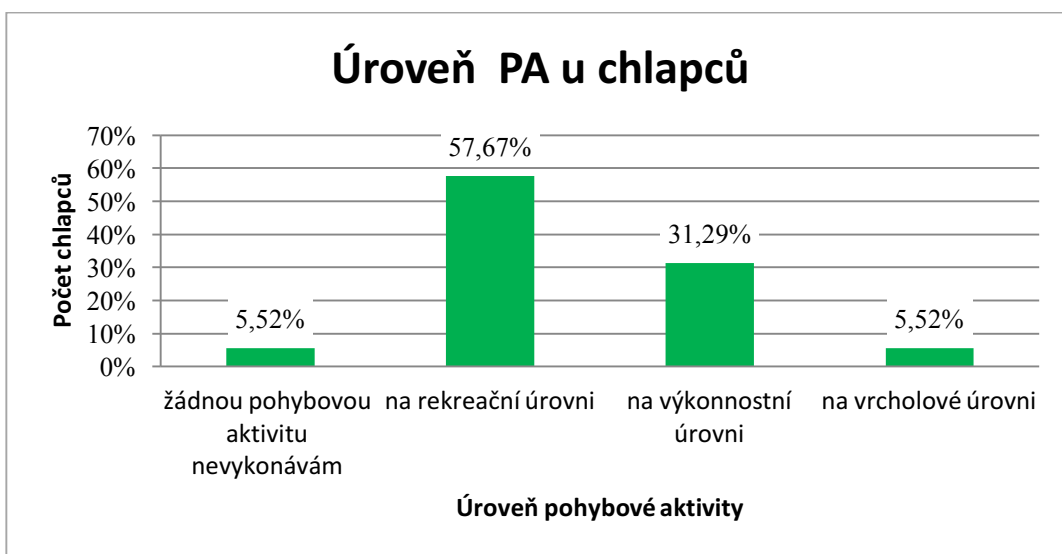
Z obrázku 10 můžeme vyčíst, že nejčastější odpovědí respondentů na úroveň jejich pohybové aktivity byla zvolená možnost na rekreační úrovni. Tuto odpověď zvolilo 317 studentů a tento počet odpovídá celkem 65 %. Pohybovou aktivitu na výkonnostní úrovni vykonává 27 % (132) dotazovaných. Možnost žádnou pohybovou aktivitu

nevykonávám zvolilo jako svou odpověď 4 % (21) studentů a pouze 3 % (17) dotázaných z celkového počtu 487 respondentů zakřížkovalo možnost provádění pohybové aktivity na vrcholové úrovni.



Obrázek 11 Úroveň PA u dívek

Úroveň pohybových aktivit u dívek můžeme vidět na obrázku 11 - celkový počet dívek byl 324. Nejvyšší počet dívek (223 studentek – 68,83 %) se věnuje pohybové aktivitě na rekreační úrovni. Na výkonnostní úrovni provádí pohybovou aktivitu 25 % (81) respondentek. Bohužel 3,7 % dívek (tedy 12) nevykonává žádnou pohybovou aktivitu. Zbýlých 2,47 % (8) respondentek provádí pohybovou aktivitu na vrcholové úrovni.



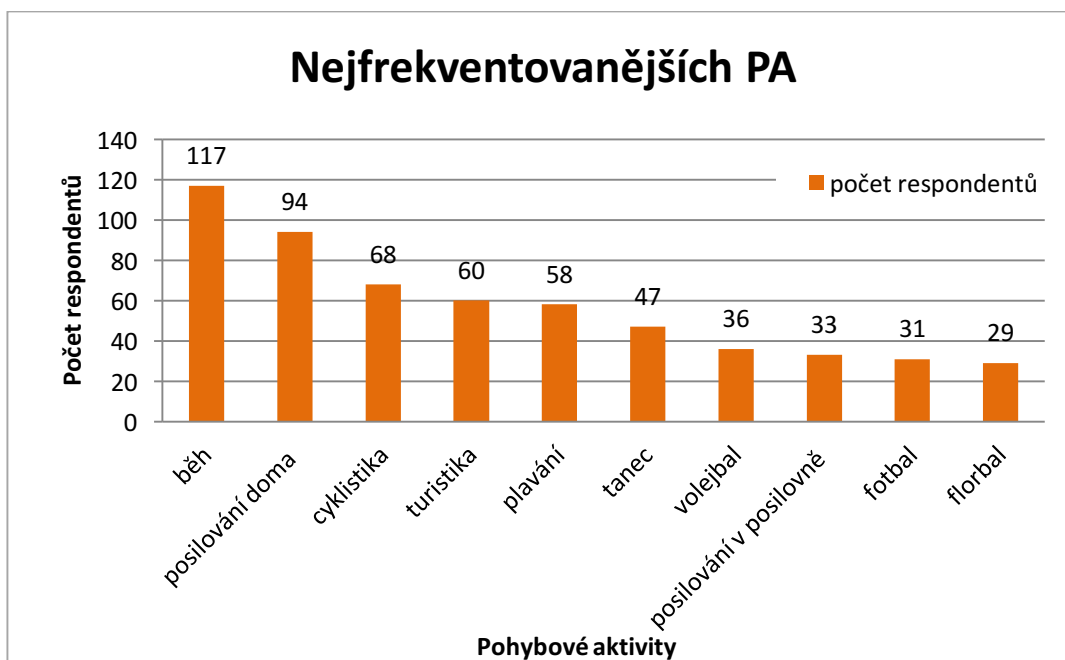
Obrázek 12 Úroveň PA u chlapců

Na obrázku 12 můžeme vidět úroveň pohybové aktivity u chlapců. Zastoupení mužského pohlaví ve výzkumném souboru bylo 163 dotazovaných. Na rekreační úrovni provádí pohybovou aktivitu celkem 57,67 % (94) studentů, pohybové aktivitě na výkonnostní úrovni se věnuje 31,29 % (51) chlapců. Možnosti na vrcholové úrovni a žádnou pohybovou aktivitu nevykonávám mají stejné početní zastoupení, které odpovídá 5,52 % (9) respondentům.

Výsledky Hozové (2017) v této otázce odpovídají s menšími odchylkami datům získaných pro tuto diplomovou práci. Taktéž zvolilo nejvíce jejích respondentů odpověď vykonávání pohybové aktivity na rekreační úrovni a to celých 61,1 %, pohybovou aktivitu na výkonnostní úrovni vykonává 25,7 %. Celkově 9,1 % se dle výsledku Hozové (2017) nevěnuje vůbec pohybové aktivitě. Nejnižší počet dotazovaných a to 4,1 % se věnuje pohybové aktivitě na vrcholové úrovni. Rozdíl ve výsledcích je patrný u odpovědi, kdy respondenti nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu, protože ve výzkumu týkající se této práce zvolilo tuto odpověď 4 % respondentů, ve výzkumu Hozové (2017) zvolilo tuto odpověď 21 %.

#### **Otázka č. 5**

Otázka č. 5 byla první otevřenou otázkou. Úkolem respondentů bylo napsat, jakou pohybovou aktivitu vykonávají. Tato otázka nám umožnila zjistit, které pohybové aktivity jsou pro dnešní mládež atraktivní a zajímavé. Někteří dotazovaní uváděli pouze 1 pohybovou aktivitu, někteří žádnou, protože se pohybové aktivitě nevěnují. Odpovědi zahrnovaly celkem 47 různých pohybových aktivit. Vyskytly se typické pohybové aktivity například: běh, turistika, cyklistika, fotbal, florbal, hokej, běžecké lyžování, sjezdové lyžování, házená, orientační běh, lezení či plavání atd., ale také se v získaných datech vyskytly pohybové aktivity, které již nejsou tak typické: šerm, kterému se věnují 2 respondenti, tchoukball se 4 respondenty, dále například motokros, jumping, nohejbal, curling, balet – tyto pohybové aktivity vykonává vždy 1 žák či žákyně. Výskyt pohybové aktivity plavání příkláním oddílu, který funguje v Jičíně, a to samé platí i u pohybových aktivit házená a orientační běh, jelikož tyto pohybové aktivity jsou v městech Jičín a Nová Paka velmi populární vzhledem k úspěšnosti klubů.



Obrázek 13 Nejfrekventovanější PA

V obrázku 13 je uvedeno 10 nejfrekventovanějších pohybových aktivit. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou je běh – 117 respondentů jej uvedlo jako pohybovou aktivitu, které se věnují. Zde musím uvést poznámku, že tato pohybová aktivita v sobě nezahrnuje atletiku, protože ta byla vedena jako samostatná pohybová aktivita se 13 respondenty. Velké oblibě se těší posilování doma, kterému se věnuje 94 studentů a studentek. Další pohybovou aktivitou, kterou dotazovaní uvedli, byla cyklistika. Cyklistika se umístila na 3. místě v žebříčku pohybových aktivit. Po cyklistice následovala turistika, kterou vykonává 60 dotazovaných, čímž se zařadila na 4. příčku. Plavání, které se umístilo na 5. místě, dle dotazníku vykonává 58 dotazovaných. Na 6. místě se umístil tanec se 47 respondenty. V této pohybové aktivitě byly zahrnuty tance společenské, moderní i scénické. Volejbalu se věnuje 36 dotazovaných, čímž obsadil 7. příčku. Posilování v posilovně uvádí jako svou pohybovou aktivitu 33 respondentů, nachází se tedy na 8. místě. Následuje fotbal, kterému se věnuje 31 respondentů, a je v tomto žebříčku na předposledním místě. Pohybová aktivita, kterou lze nazvat jako 10. nejfrekventovanější, je florbal – ten se těší oblibě u 29 žáků.

Hozová (2017) uvádí jako nejoblíbenější pohybové aktivity svých respondentů též běh a posilování. Na 3. místě oblíbenosti se v diplomové práci Hozové (2017) vyskytla turistika a poté cyklistika. Plavání taktéž jako v této diplomové práci obsadilo 5. příčku. Na 6. místě se umístil fotbal. Jako další pohybovou aktivitu uvádí Hozová (2017) cvičení doma, následované florbaelem, který je tedy umístěn na 8. příčce. Tanec, který je

ve výsledcích této diplomové práce na 6. místě se umístil v diplomové práci Hozové (2017) na místě 9. a 10. nejoblíbenějším sportem je ve výsledcích Hozové (2017) uveden volejbal. Z výsledků a porovnání obou diplomových prací v této otázce vyplývá, že nejoblíbenější aktivitou mládeže je běh a struktura pohybových aktivit se v sousedních regionech příliš neliší.

### **Otázka č. 6**

Na otázce č. 6 je postaven celý výzkumný záměr diplomové práce. Studenti v této otázce volili, jak je v motivaci a ve vztahu k pohybové aktivitě ovlivnily vybrané indikátory. Pro vypracování této otázky byla použita Lickertova sedmibodová škála. Respondenti zanesli do tabulky míru ovlivnění. Pozitivní ovlivnění bylo vyjádřeno čísly se vzestupnou tendencí od 5 až po 7, číslo 4 představovalo neovlivnění respondenta a negativní ovlivnění bylo formulováno čísly s negativní vzestupnou tendencí od 3 až po 1. Svou odpověď studenti zaznamenávali pomocí křížkování (zaškrtnout mohli vždy jen jednu možnost). Pořadí jednotlivých indikátorů bylo zjištěno pomocí výpočtu aritmetického průměru všech odpovědí a následně byl tento údaj doplněn výpočtem směrodatné odchylky. Získané hodnoty byly zaneseny do tabulky 4, kde se na první příčce nachází indikátor, který dosáhl na nejvyšší průměr (studenty tedy ovlivnil nejvíce pozitivně), poslední příčku obsadil indikátor, který ovlivnil žáky nejvíce negativně. Dále byly vytvořeny tabulky 5 a 6, kde jsou výsledky ovlivnění vybraných indikátorů rozděleny podle pohlaví.

Tabulka 4 uvádí pořadí vybraných indikátorů u všech respondentů bez rozdílu pohlaví. Hodnoty průměru se pohybují v rozmezí od 4,04 do 4,95 (viz tabulka 4), lze tedy konstatovat, že všechny indikátory žáky ovlivňují pozitivně, protože žádný indikátor nespadol pod hodnotu 4,00. V popředí tabulky 4 v motivaci k pohybové aktivitě na žáky působí indikátor Otec, který zaznamenal průměr 4,95. Indikátor Otec je následován indikátorem Matka, kterému patří průměr 4,94. Rozdíl mezi těmito indikátory není podstatný a výsledky jsou téměř srovnatelné. Na třetím místě v tabulce 4 se umístil indikátor Kamarádi a spolužáci, který nese průměr 4,86, poté již následuje s větším odstupem indikátor Dění v místě bydliště (sport. klub, akce), a to s průměrem 4,69. Jičín i Nová Paka se totiž mohou pyšnit několika úspěšnými sportovními kluby a velmi dobrým zázemím pro provozování pohybových aktivit. Na 5. místo v tabulce 4 se zařadil indikátor Sourozenec/ sourozenci (s průměrem 4,56). V dnešní době velmi populární indikátor Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram) měly průměr 4,48.

Tento indikátor byl následován indikátory Mužský sportovní vzor a Ženský sportovní vzor a to s téměř minimálním rozdílem v průměrech, protože indikátor Mužský sportovní vzor byl hodnocen studenty průměrem 4,4 a indikátor Ženský sportovní vzor průměrem 4,38. Indikátor Partner se umístil na 9. příčce s průměrem 4,37, následuje jej indikátor Učitel tělesné výchovy na SŠ, který byl hodnocen průměrem 4,33. Indikátor Prarodiče byl umístění studenty na příčku 11. s průměrem 4,28. Indikátor Škola (celkové klima/systém) je hodnocen průměrem 4,25, čímž představuje příčku 12. Z konce tabulky 4 lze vyčíst nejméně pozitivně ovlivňující indikátor, a tím je Učitel tělesné výchovy na ZŠ, kterému náleží průměr 4,04 (tj. neovlivnil). Před indikátorem Učitel tělesné výchovy na ZŠ se umístil na 14. místě indikátor Média (TV, rozhlas, tisk), který měl průměr 4,06. Na 13. místě je v tabulce 4 uveden indikátor Úspěch našich reprezentantů s průměrem 4,17. Celkový průměr všech indikátorů je 4,45.

Tabulka 4 Pořadí vybraných indikátorů

<b>Indikátor</b>	<b>Průměr</b>	<b>Std.</b>	<b>Pořadí</b>
<b>Otec</b>	4,95	1,28	1
<b>Matka</b>	4,94	1,27	2
<b>Kamarádi, spolužáci</b>	4,86	1,2	3
<b>Děni v místě bydliště (sport. klub, akce)</b>	4,69	1,3	4
<b>Sourozenec/ sourozenci</b>	4,56	1,21	5
<b>Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram)</b>	4,48	1,19	6
<b>Mužský sportovní vzor</b>	4,4	1,18	7
<b>Ženský sportovní vzor</b>	4,38	1,17	8
<b>Partner</b>	4,37	1,14	9
<b>Učitel tělesné výchovy na SŠ</b>	4,33	1,26	10
<b>Prarodiče</b>	4,28	1,01	11
<b>Škola (celkové klima/systém)</b>	4,25	1,24	12
<b>Úspěch našich reprezentantů</b>	4,17	1,01	13
<b>Média (TV, rozhlas, tisk)</b>	4,06	1,05	14
<b>Učitel tělesné výchovy na ZŠ</b>	4,04	1,45	15
<b>Průměr všech indikátorů</b>	4,45		

Legenda: Průměr – aritmetický průměr, Std. – směrodatná odchylka

Hozová (2017) také vychází ze studií Valjenta a Flemra (2011) tudíž výsledky této otázky obou diplomových prací mohou být porovnány. Zvolené indikátory pro obě diplomové práce byly totožné.

Hozová (2017) ve své diplomové práci uvádí, že nejpozitivnějšího vlivu na žáky dosáhla matka, která měla průměrnou hodnotu 5,00. Ve výsledcích této diplomové práce na pomyslnou hranici 5, která značí pozitivní vliv, nedosáhl žádný indikátor. Indikátor Matka byl následován indikátorem Kamarádi, spolužáci s průměrem 4,97. Na třetím místě se ve výsledcích Hozové (2017) umístil indikátor Otec, jenž dosáhl průměru 4,95. Ze srovnání výsledků lze tedy vyvodit, že první tři indikátory jsou v umístění stejné, avšak s jiným pořadím, čímž se potvrzuje, že rodina, resp. rodiče, kamarádi a spolužáci mají na jedince v období dospívání významný vliv. Na pomyslném konci tabulky se u Hozové (2017) umístil Učitel tělesné výchovy na SŠ s průměrem 4,14 a skončil tedy na 15. příčce tabulky. Pro srovnání tohoto indikátoru uvádím místo, které zaujal v mé diplomové práci – jednalo se o 10. místo s průměrem 4,33. Podívejme se ještě na indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ, který se umístil u Hozové na 10. příčce její tabulky, a to s průměrem 4,24.

Tabulka 5 uvádí pořadí vybraných indikátorů u dívek. Hodnoty průměru se pohybují od 4,99 do 4,04.

Ve výzkumu si nejlépe vedl indikátor Otec, který je hodnocen průměrem 4,99, čímž mu patří 1. místo v tabulce 5. Následuje jej indikátor Matka, která se svým průměrem zařadila na 2. příčku. Na 3. místo se se svým průměrem 4,91 dostal indikátor Kamarádi a spolužáci. Indikátor Děni v místě bydliště obsadil taktéž 4. příčku s průměrem 4,74. Lze tedy říci, že všechny přední příčky jsou v celkovém hodnocení pořadí indikátorů totožné. Následně v tabulce 5 dochází k drobným změnám – v pořadí indikátor Internet a sociální sítě (, Facebook, Instagram) překonal svým průměrem 4,63, 5. místo indikátor Sourozenec/ sourozenci, který se mohl pyšnit průměrem 4,58, 6. místo. Indikátor Ženský sportovní vzor se svým průměrem u dívek posunul na příčku 7. a naopak indikátor Mužský sportovní vzor klesl na místo 11.(s průměrem 4,33). Poslední místa jsou také stejná jako v tabulce 4. Na posledním místě je u dívek indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ s průměrem 4,04. Předposlední místo, tedy 14., připadlo svým průměrem 1,14 indikátoru Média (TV, rozhlas, tisk) a 13. místo obsadil indikátor Úspěch našich reprezentantů (s průměrem 4,22)

Tabulka 5 Pořadí vybraných indikátorů u dívek

Indikátor	Průměr	Std.	Pořadí
Otec	4,99	1,21	1
Matka	4,98	1,29	2
Kamarádi, spolužáci	4,91	1,08	3
Děni v místě bydliště (sport. klub, akce)	4,74	1,34	4
Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram)	4,63	1,19	5
Sourozenec/ sourozenci	4,58	1,2	6
Ženský sportovní vzor	4,55	1,21	7
Partner	4,53	1,14	8
Prarodiče	4,34	1,03	9-10
Učitel tělesné výchovy na SŠ	4,34	1,13	9-10
Mužský sportovní vzor	4,33	1,1	11
Škola (celkové klima/systém)	4,32	1,15	12
Úspěch našich reprezentantů	4,22	0,96	13
Média (TV, rozhlas, tisk)	4,14	1,04	14
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	4,04	1,46	15
Průměr všech indikátorů	4,51		

Legenda: Průměr – aritmetický průměr, Std. – směrodatná odchylka

V tabulce 6 můžeme vidět pořadí vybraných indikátorů u chlapců. Jak je patrné z tabulky 6, i zde se pohybují hodnoty průměru od 4,87 do 3,91, tudíž žádný z indikátorů nepřesáhl hodnotu 5, ale poprvé se ve výzkumu objevuje negativní ovlivnění, protože jeden z vybraných indikátorů spadl pod hodnotu 4. Tabulka 6 ukazuje, že indikátory Otec a Matka se umístily shodně na 1. místě, protože jejich průměr je totožný a činí hodnotu 4,87. Na 3. příčce se opět umístil indikátor Kamarádi, spolužáci, a to s průměrem 4,75. Následné pořadí je promíchané – na 4. místo se dostal indikátor Mužský sportovní vzor (s průměrem 4,55). Zde je vidět rozdíl mezi pohlavím, protože u dívek byl tento indikátor až na příčce 11., naopak Ženský sportovní vzor se svým průměrem 4,01 zařadil u chlapců až na 14. místo. U dívek se tento indikátor



umístil na 7. příčce a hodnota jeho průměru byla 4,55. Podstatným údajem, který lze vyčíst z tabulky 6 je hodnota průměru u indikátoru Média (TV, rozhlas, tisk), protože tento indikátor negativně ovlivnil žáky středních škol. Jeho průměr činí 3,91.

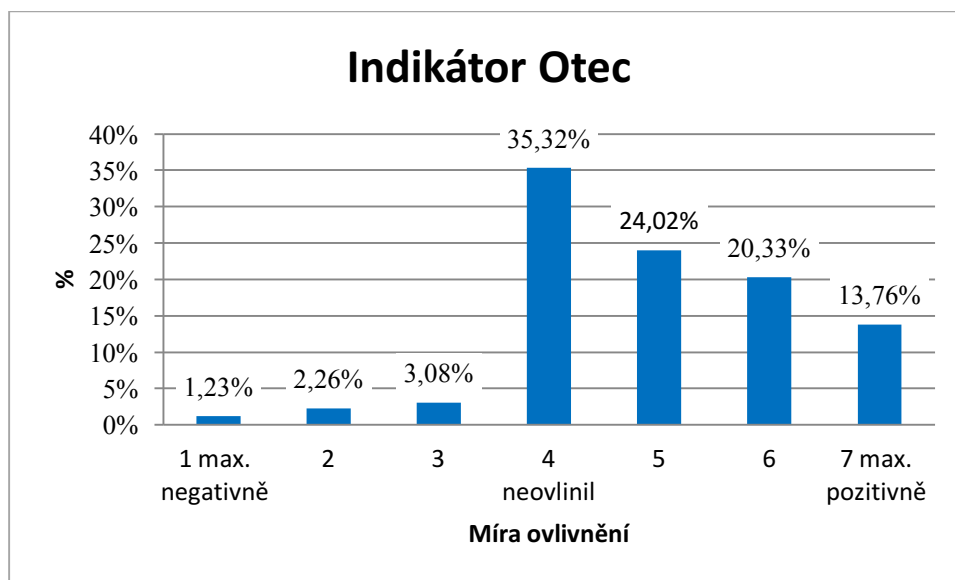
Tabulka 6 Pořadí vybraných indikátorů u chlapců

<b>Indikátor</b>	<b>Průměr</b>	<b>Std.</b>	<b>Pořadí</b>
<b>Otec</b>	4,87	1,39	1-2
<b>Matka</b>	4,87	1,22	1-2
<b>Kamarádi, spolužáci</b>	4,75	1,39	3
<b>Děni v místě bydliště (sport. klub, akce)</b>	4,59	1,22	4
<b>Mužský sportovní vzor</b>	4,55	1,31	5
<b>Sourozenec/ sourozenci</b>	4,5	1,22	6
<b>Učitel tělesné výchovy na SŠ</b>	4,31	1,49	7
<b>Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram)</b>	4,18	1,12	8
<b>Prarodiče</b>	4,15	0,95	9
<b>Škola (celkové klima/systém)</b>	4,09	1,39	10
<b>Úspěch našich reprezentantů</b>	4,07	1,09	11
<b>Učitel tělesné výchovy na ZŠ</b>	4,04	1,43	12
<b>Partner</b>	4,03	1,06	13
<b>Ženský sportovní vzor</b>	4,01	1,01	14
<b>Média (TV, rozhlas, tisk)</b>	<b>3,91</b>	1,05	15
<b>Průměr všech indikátorů</b>	4,33		

Legenda: Průměr – aritmetický průměr, Std. – směrodatná odchylka

### Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

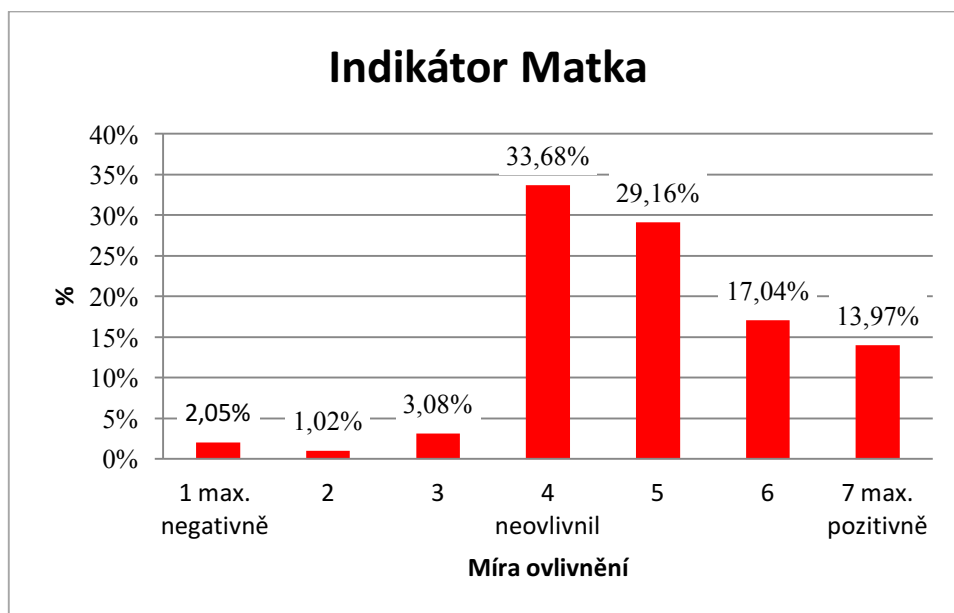
Získaná a vyhodnocená data v tabulce 4 ukazují, že žádný z indikátorů nepřesáhl pomyslnou hranici 5, tedy pozitivně ovlivnil. Nejvíce se k této hranici přiblížil indikátor Otec (s průměrem 4,95).



Obrázek 14 Indikátor Otec

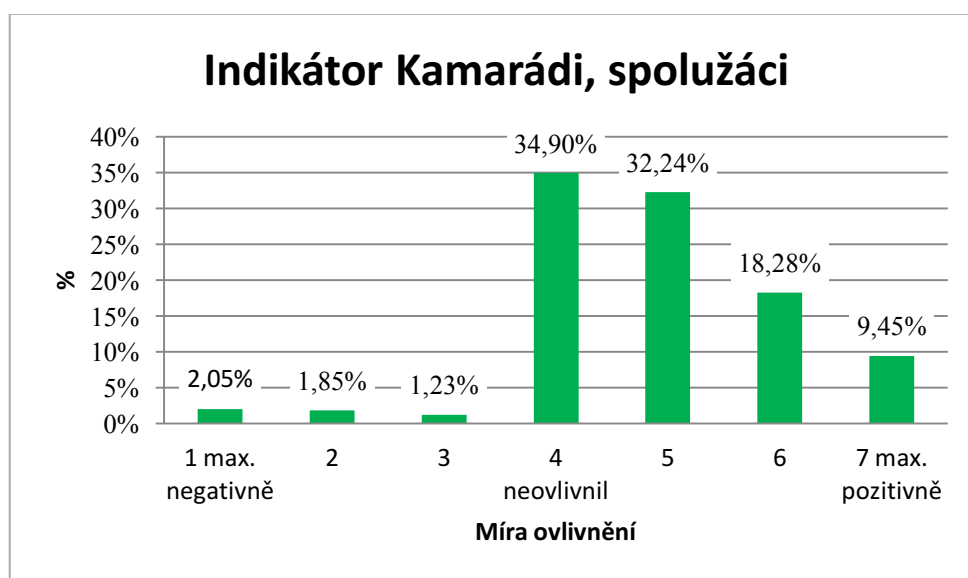
Z obrázku 14 vyplývá, že maximální negativní ovlivnění k pohybové aktivitě zakřížkovalo 6 žáků ze 487 respondentů (1,23 %). Tento indikátor byl dohromady negativně zakřížkován v 6,57 % (tedy 32 žáky). Indikátor Otec dle získaných dat neovlivnil 35,32 % (172 dotazovaných). Celkově pozitivně ovlivnil 58,11 % (283 studentů), z toho maximálně pozitivně 13,76 % (67). Z těchto údajů můžeme vyčíst, že více jak polovina (přesně 58,11 % - 283 respondentů) byla tímto indikátorem ovlivněna pozitivně. Fialová et al. (2015) udává, že právě otcové hrají nejzásadnější roli v motivaci k pohybové aktivitě.

Dalším indikátorem, který se příliš průměrem nelišil od indikátoru Otec (4,95), je indikátor Matka, který dosáhl průměru 4,94, čímž dokládá tvrzení Fialové et al. (2015), která udává, že právě rodiče nejvíce formují postoje a motivaci jedinců k pohybové aktivitě. Rubín et al. (2018) dodává, že pokud se rodiče věnují aktivně pohybové aktivitě, tak i jejich děti budou pohybově aktivnější.



Obrázek 15 Indikátor Matka

Z obrázku 15 můžeme vyčíst, že negativně bylo ovlivněno matkou k pohybové aktivitě celkem 6,15 %, což představuje 30 respondentů. Indikátor Matka neovlivnil k pohybové aktivitě 33,68 % (164 respondentů). Pozitivně bylo ovlivněno celkově 60,17 % (293 studentů), z toho zvolilo maximální ovlivnění tímto indikátorem 13,97 % (68) dotazovaných.



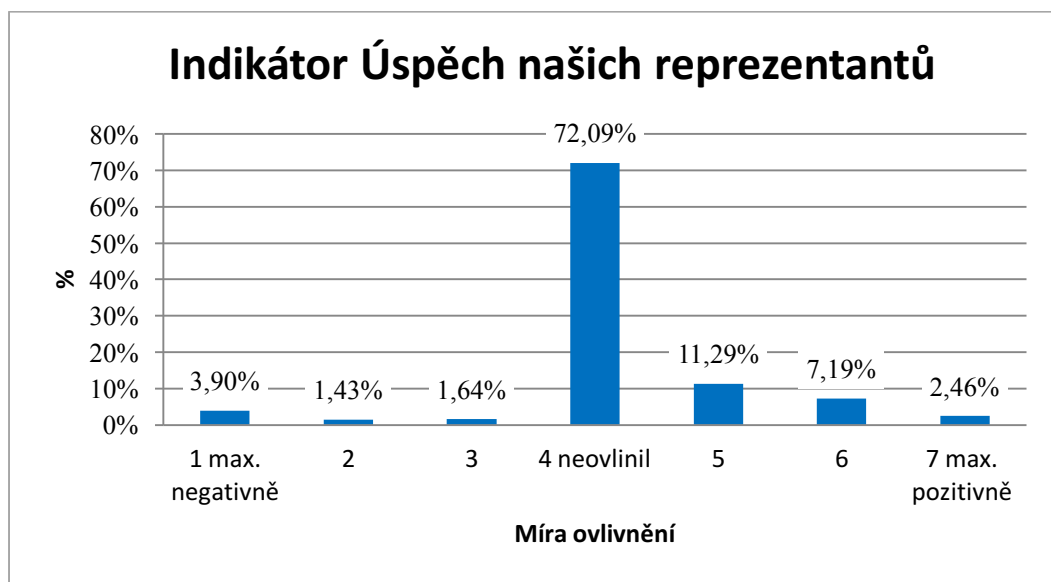
Obrázek 16 Indikátor Kamarádi, spolužáci

Z obrázku 16 můžeme vyčíst, že negativně bylo ovlivněno kamarády či spolužáky 5,13 % (25 studentů). Neovlivněno bylo 34,90 % (170) respondentů. Pozitivně tento indikátor ovlivnil 59,97 % (292), je tedy patrné, že se jedná o více než polovinu

respondentů. Indikátor nebyl příliš vzdálený svým průměrem 4,86 od prvních dvou indikátorů (Otec 4,95, Matka 4,94). Tilinger, Fialová, Flemr, Lejčarová, Perič a Voráloková (2014) ve své publikaci zmiňují motivaci od kamarádů či spolužáků, jako jeden ze způsobů, který může dopomoci ke zvýšení oblíbenosti pohybové aktivity mládeže.

## Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

Z grafického zpracování tabulky 4 je na první pohled patrné, že žádný z indikátorů nedosáhl průměrné hodnoty menší než 4, lze tedy zkonstatovat, že žádný z indikátorů celkově neovlivnil dotazované ve vztahu k pohybové aktivitě negativně (z celkového hlediska všech respondentů). Na 13. místě se s průměrem 4,17 umístil indikátor Úspěch našich reprezentantů. Předposlední místo, tzn. 14., obsadil indikátor Média (TV, rozhlas, tisk) (s průměrem 4,06) a poslední příčku zaujal indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ (s průměrem 4,04).

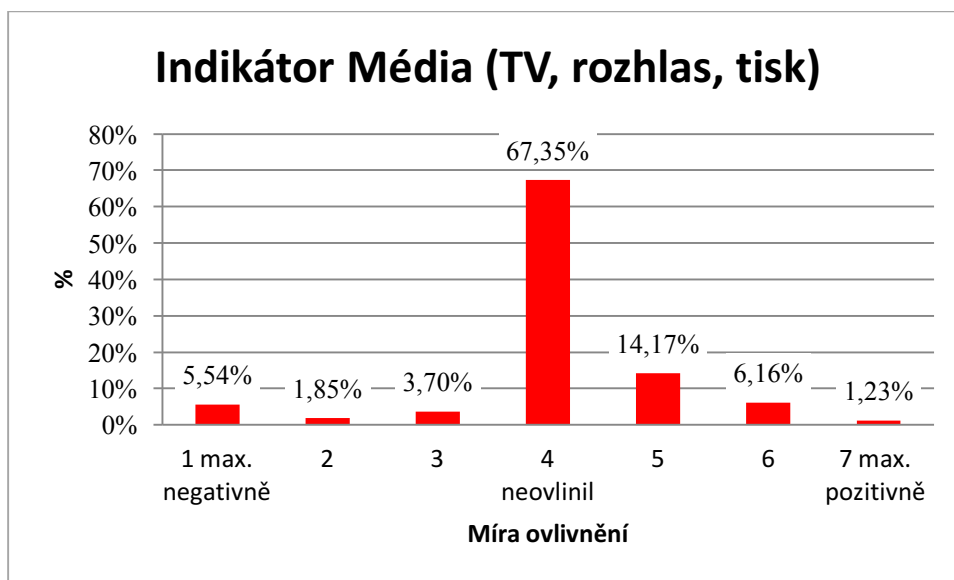


Obrázek 17 Indikátor Úspěch našich reprezentantů

Z obrázku 17 můžeme vyčíst vliv indikátoru Úspěch našich reprezentantů. Nejvíce procent, tedy 72,09 %, představuje neovlivnění tímto indikátorem tzn., že 351 respondentů nebylo ovlivněno, což je také důvodem, proč se tento indikátor umístil až na příčce 13. v tabulce 4. Negativně tento indikátor ovlivnil celkově 6,97 % (34) žáků. Pozitivní vliv však měl tento indikátor souhrnně na 20,94 %, to představuje 102 žáků. Úspěch našich reprezentantů může dopomoci ke zvýšení pohybové aktivity u mládeže,

ale nedílnou součástí vlivu tohoto indikátoru je i osobnost sportovce, která může mít naopak negativní vliv na motivaci k pohybovým aktivitám. (Fialová et al. 2015)

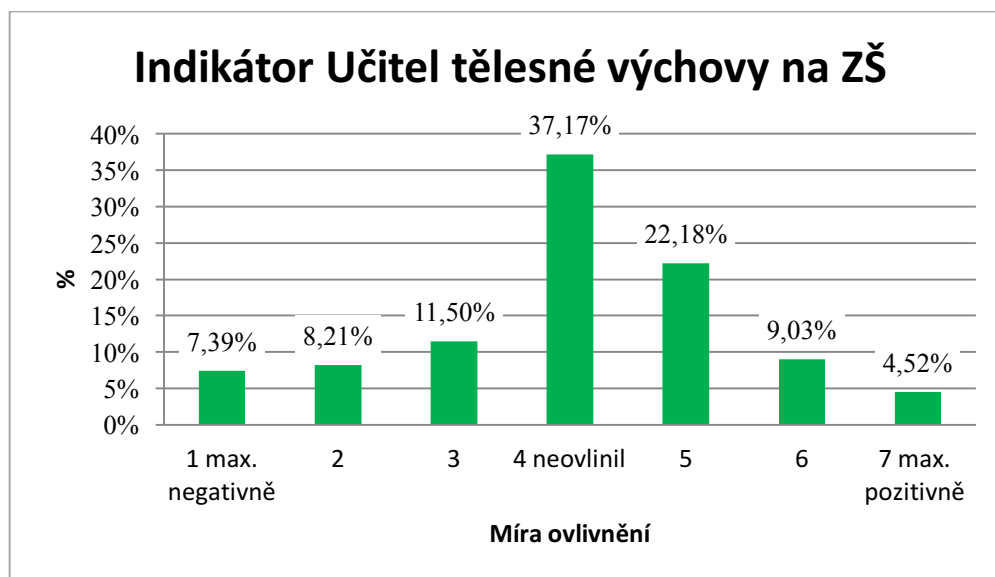
Na 14. místě se v tabulce 4 s nepatrným rozdílem od indikátoru na 15. místě (Učitel tělesné výchovy na ZŠ s průměrem 4,04) vyskytuje indikátor Média (TV, rozhlas, tisk), který má průměr 4,06.



Obrázek 18 Indikátor Média (TV, rozhlas, tisk)

Jak je patrné z obrázku 18, tento indikátor neovlivnil 67,35 % (328 studentů), tedy více jak polovinu respondentů. Tento indikátor negativně ovlivnil 11,09 % (54 dotazovaných) a naopak pozitivně působí na 21,56 % (105 studentů). Jansa et al. (2014) hovoří ve své publikaci o oblíbené volnočasové aktivitě, kterou je právě sledování televize či videí. Dívky se věnují této aktivitě v časovém rozmezí okolo 6-10 hodin týdně, chlapci touto aktivitou tráví přibližně stejně času jako dívky. V tomto směru Slepíčková (2001) udává, že pokud dívky či chlapci sledují v televizi sportovní přenos, tak i ten je může motivovat k pohybové aktivitě. Tento faktor však působí převážně u chlapců. Negativní vliv, který mohl zapříčinit umístění tohoto indikátoru až na 14. příčce, je chování sportovců, kteří využívají různých negativních prostředků, aby dosáhli svého vytyčeného cíle. Pod tím si lze představit například doping či neférové jednání.

Na poslední příčce v tabulce 4 se umístil indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ, a to s průměrem 4,04.



Obrázek 19 Indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ

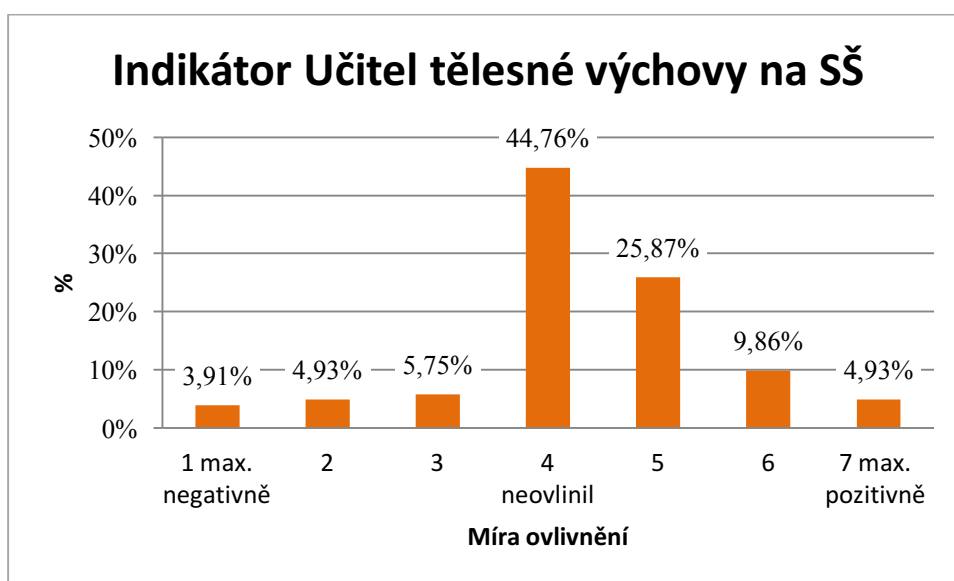
Z obrázku 19 vyplývá, že indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ neovlivnil 37,17 % (181 respondentů). K pozitivnímu ovlivnění naopak došlo u 35,73 % (174), to je tedy ještě o 7 žáků méně, než v míře neovlivnil. Bohužel k negativnímu ovlivnění v motivaci k pohybové aktivitě došlo u tohoto indikátoru u 27,1 %. Toto číslo odpovídá 132 žákům.

Výsledek indikátoru Učitel tělesné výchovy na ZŠ je velmi znepokojující, protože tělesná výchova si klade za cíl vytvářet kladný vztah žáků k péči o své zdraví a také k pohybové aktivitě, které se budou studenti věnovat po celý život. (Mužík & Krejčí, 1997)

Podstatnými rysy osobnosti učitele by měly být spravedlnost, spolehlivost, zodpovědnost, píle a důslednost. V tělesné výchově je také podstatná vitalita, úroveň pohybových dovedností, schopností a v neposlední řadě také zájem o tělovýchovné a sportovní dění. Jako důležitou, ale často opomíjenou složkou je schopnost kritického sebehodnocení a následného použití získaných informací při formování vlastní osobnosti, rozvoj všeobecného i odborného vzdělání, a hlavně odstraňování osobnostních nedostatků. (Paulík, 2006)

Hlavní problém u učitelů TV na ZŠ vidím právě ve schopnosti kritického sebehodnocení či zisku zpětné vazby od žáků, protože ty jsou dle mého názoru využívány ve velmi malé míře. Následkem toho je stálé opakování chyb, které mohou vést k amotivaci v pohybové aktivitě mládeže a zároveň také nízké oblíbenosti předmětu tělesná výchova.

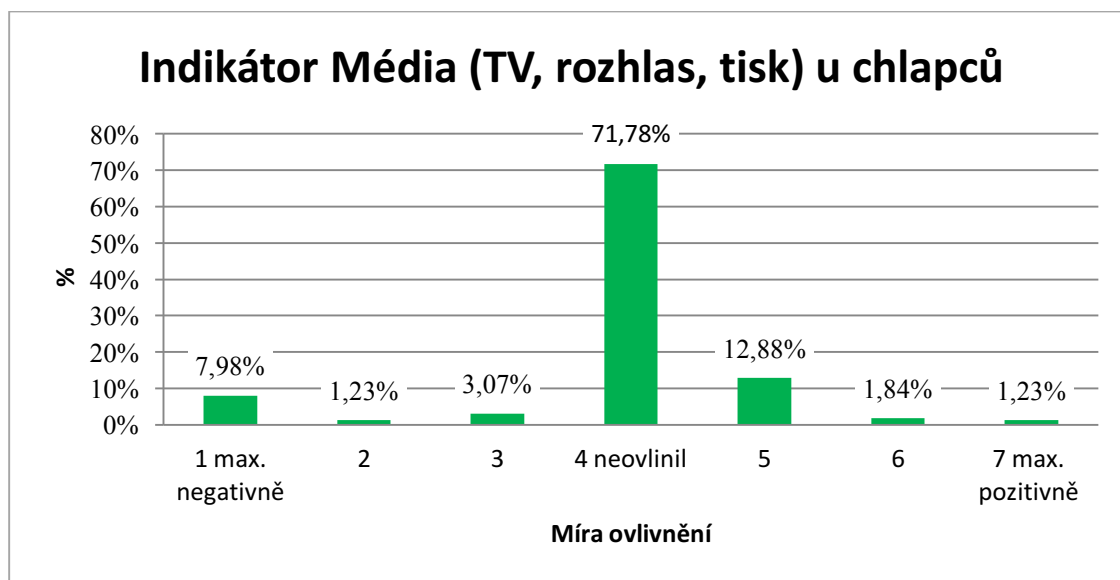
Pro srovnání připomínám, že indikátor Učitel tělesné výchovy na SŠ se umístil na příčce 10., a to s průměrem 4,33. Tento indikátor je graficky zpracován v obrázku 20. Vzhledem k tomu, jaké mají učitelé cíle, je i toto umístění a průměr poměrně neuspokojivý. K pozitivnímu ovlivnění došlo u 40,66 % (198) žáků. Učitel tělesné výchovy na SŠ neovlivnil 44,76 %, což odpovídá 218 dotazovaným. Negativně ovlivnil tento indikátor 14,59 % (71 studentů), je to méně žáků než u indikátorů Učitel tělesné výchovy na ZŠ a Učitel tělesné výchovy na SŠ. Jansa et al. (2014) uvádí, že u mládeže dochází k vzestupu tělesné výchovy a pohybových aktivit v hierarchii hodnot. Dle výsledků, které uvádí, si více než 70 % adolescentů uvědomuje důležitost pohybových aktivit, a to z různých pohledů např. podpora zdraví, duševního a tělesného vývoje v období dospívání a také z hlediska tělesné kondice.



Obrázek 20 Indikátor Učitel tělesné výchovy na SŠ

Avšak z tabulky 6 je patrné, že došlo k negativnímu ovlivnění, a to u indikátoru Média (TV, rozhlas, tisk), který měl průměr 3,91. Tento údaj není brán z celkového hlediska všech 487 respondentů, ale pouze z vyhodnocení dat dotazovaných mužského pohlaví (163).

Z obrázku 21 lze vyčíst, že tento indikátor neovlivnil 71,78 % (117) chlapců. Hodnota maximálně negativně byla zvolena 7,98 % (13) žáky a celkově negativně ovlivnil 12,28 % (20) chlapců. Pozitivně ovlivnil 15,95 % (26) respondentů. Maximálně pozitivně ovlivnil pouze 1,23 % - tedy 2 žáky.



Obrázek 21 Indikátor Média (TV, rozhlas, tisk) u chlapců

### Výzkumná otázka č. 3: Jak se liší získané výsledky od dosavadních výsledků v ČR – sousední region Trutnovsko?

Tato výzkumná otázka byla již interpretována v průběhu celé kapitoly 4, avšak zde uvedu hlavní poznatky a rozdíly mezi výsledky obou srovnávaných diplomových prací.

V otázce č. 3, která se tázala na záměrně vykonávanou pohybovou aktivitu (prováděnou déle než 30 minut) se na první příčce v obou diplomových pracích umístila odpověď, že adolescenti vykonávají pohybovou aktivitu 2 až 3x týdně. Sigmund a Sigmundová (2011) uvádějí, že pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze trvající nejméně 30 minut by měla probíhat minimálně 5x týdně.

Další otázka, tedy otázka č. 4, zkoumala úroveň pohybové aktivity u mládeže. V získaných a vypracovaných datech této diplomové práce se na prvním místě umístilo provádění pohybové aktivity na rekreační úrovni. Hozová (2017) má ve svých výsledcích uvedeno, že nejčastější odpovědí bylo taktéž vykonávání pohybové aktivity na rekreační úrovni.

První otevřená otázka, s číslem 5., se zabývá oblíbeností pohybových aktivit. Zde se výsledky obou diplomových prací opět shodují a jako nejoblíbenější pohybovou aktivitu v Jičíně, Nové Pace i v Trutnově si mládež zvolila běh. V dalších pohybových aktivitách se také téměř shodují, rozdíly jsou pouze v pořadí uvedených pohybových aktivit. Z tohoto výsledku je patrné, že předpoklad odchylek v pohybových aktivitách



v obou diplomových pracích vzhledem k možnostem, které nabízí různorodá krajina v regionech, se nepotvrdil.

Otázka č. 6 se věnovala míře ovlivnění vybraných indikátorů ve vztahu a motivaci k pohybovým aktivitám. V této diplomové práci žádný indikátor neovlivnil dotazované v celkovém souhrnu negativně, což platí i pro diplomový výzkum prováděný v Trutnově. Na 1. místě se ve výsledcích této diplomové práce umístil indikátor Otec s průměrem 4,95, následoval jej indikátorem Matka s průměrem 4,94. Na pomyslné 3. místo byl adolescenty zvolen indikátor Kamarádi, spolužáci, který se pyšnil průměrem 4,86. Tyto stejné indikátory se umístily i u Hozové (2017) na prvních třech příčkách, avšak s rozdílným pořadím. Na 1. místě byl dle výsledků zvolen indikátor Matka, který dosáhl hodnoty 5,00. 2. místo obsadil indikátor Kamarádi, spolužáci (s průměrem 4,97) a na 3. příčce se umístil indikátor Otec s průměrem 4,95. Nejhůře (tedy na 15. příčce) se ve výsledcích této diplomové práce umístil indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ s průměrem 4,04. V diplomové práci Hozové (2017) to byl Učitel tělesné výchovy na SŠ s průměrem 4,14. Oba tyto výsledky jsou velmi nepříznivé, a to hlavně vzhledem k cílům, které by měla tato profese plnit. V dalším indikátoru, který se umístil na třech posledních příčkách se výsledky opět shodují. Tímto indikátorem jsou Média (TV, rozhlas, tisk). V mé diplomové práci obsadil tento indikátor 14. příčku (s průměrem 4,06), v diplomové práci Hozové (2017) byl umístěn na 13. místo, a to s průměrem 4,21. Je tedy zřejmé, že média na současnou mládež nepůsobí příznivým vlivem v motivaci a zájmu o pohybovou aktivitu.

U výsledků mužského pohlaví Hozová (2017) uvádí na 1. místě indikátor Kamarádi, spolužáci s průměrem 5,05 a naopak poslední příčku obsadil indikátor Ženský sportovní vzor, který měl průměr 3,59, zde tedy došlo k negativnímu ovlivnění, jako i v této diplomové práci, ale v této diplomové práci obsadil tuto příčku indikátor Média (TV, rozhlas, tisk) s průměrem 3,91. U výsledků ženského pohlaví se na 1. příčce umístil indikátor Matka a to s průměrem 5,12. U dívek se umístil na posledním místě indikátor Učitel tělesné výchovy na SŠ s průměrem 4,06.

Z komparace tedy lze vyvodit, že získané výsledky obou diplomových prací se příliš neliší a ukazují na velký vliv rodiny a vrstevníků.

## 5 ZÁVĚRY

### 5.1 Závěry empirického výzkumu

Ve výzkumné části práce jsem se zabývala indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a tomu, do jaké míry se na vztahu k pohybu a pohybové činnosti podílely vybrané osoby a instituce. Výzkum byl proveden na vzorku 487 respondentů, kteří navštěvují střední školy v Jičíně a Nové Pace.

Ke splnění cíle empirické části byly zvoleny konkrétní výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

Výzkumná otázka č. 3: Jak se liší získané výsledky od dosavadních výsledků v ČR – sousední region Trutnovsko?

Výsledky výzkumné otázky č. 1 ukázaly, že respondenty ve vztahu k pohybovým činnostem nejvíce pozitivně ovlivnily tyto indikátory: Otec s průměrem 4,95, Matka s průměrem 4,94 a Kamarádi, spolužáci s průměrem 4,86.

Výsledky výzkumné otázky č. 2 prokázaly, že žádný z indikátorů neovlivnil celkově respondenty negativně, tudíž nedosáhl svým průměrem hranice nižší jak 4 na sedmibodové Likertově škále. Na poslední příčky se se svým průměrem zařadily indikátory: Úspěch našich reprezentantů s průměrem 4,17, Média (TV, rozhlas, tisk) s průměrem 4,06 a nejhoršího výsledku dosáhl indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ s průměrem 4,04. Avšak k negativnímu ovlivnění došlo. Poté, co byly výsledky rozděleny dle pohlaví se ukázalo, že k negativnímu ovlivnění došlo u mužského pohlaví. Negativním indikátorem pro ně byl indikátor Média (TV, rozhlas, tisk) (s průměrem 3,91).

Komparace výsledků sousedních regionů, která se zjišťovala výzkumnou otázkou č. 3, poukázala na to, že ve významných bodech se výsledky neliší. Při zjišťování frekvence pohybové aktivity během 1 týdne došlo ve výsledcích obou prací ke shodě. Mládež

nejčastěji provádí pohybovou aktivitu 2 až 3x týdně. V regionech vykovávají adolescenti nejčastěji pohybovou aktivitu na rekreační úrovni. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou obou regionů je běh. Indikátory, které ovlivňují respondenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně jsou totožné – tedy: Otec, Matka, Kamarádi, spolužáci. K negativnímu ovlivnění celkového počtu dotazovaných v obou diplomových pracích nedošlo. Na posledních místech se umístily indikátory Učitel tělesné výchovy na ZŠ a Učitel tělesné výchovy na SŠ, i zde je tedy vidět určitá shoda. (Hozová, 2017)

## **5.2 Doporučení pro teorii**

Jako možnosti dalšího výzkumu si lze představit komparaci s výzkumy, které proběhly v Královéhradeckém kraji, či jinde v České republice. Dotazníky by bylo možné distribuovat i do základních škol, kde by mohly pomoci objasnit indikátory v mladším školním věku, starším školním věku a v pubertě a v neposlední řadě zvýšit počet respondentů.

## **5.3 Doporučení pro praxi**

Výsledky práce ukazují, že profese učitel tělesné výchovy neovlivňuje žáky k provozování pohybové činnosti v dostatečné míře. Doporučujeme tedy do praxe tyto metody, které mohou zvýšit kvalitu vyučovacího procesu a následné pozitivnější ovlivnění žáků.

- Sebereflexe učitelů
- Vlastní reflexe vyučovacích hodin
- Celoživotní vzdělávání učitelů
- Kooperace rodičů s učiteli
- Zaměření výuky na prožitek

## 6 SOUHRN

Tato diplomová práce se věnovala mapování indikátorů, které ovlivňují mládež na středních školách v Jičíně a Nové Pace při motivaci k pohybovým aktivitám. Využitím dotazníkové metody bylo potřeba zjistit, jak ovlivnily vybrané osoby a instituce vztah mládeže k pohybu a k pohybové činnosti. Následně došlo k porovnání výsledků s obdobnou diplomovou prací, která mapovala situaci na Trutnovsku.

V teoretické části došlo k objasnění několika důležitých pojmů, které souvisí s cílem práce – pohybová aktivita, motivace, vývojové stádium dospívání.

Pojem pohybová aktivita je v literatuře vysvětlován pomocí mnoha definic, které se v některých bodech liší, a proto jich je v teoretické části uvedeno větší množství. V kapitole, která se věnuje pohybové aktivitě, bylo vysvětleno několik doplňujících pojmů, které s tímto tématem souvisí a bylo nutné je pro úplnost teorie uvést (frekvence, intenzita, objem pohybové aktivity, volný čas). Nedílnou součástí pohybové aktivity je i její vliv na organismus, a i toto téma bylo v teoretické části diplomové práce zahrnuto. V neposlední řadě nechybí ani doporučení objemu a intenzity pohybové aktivity pro mládež. Motivace byla vysvětlena pomocí teoretických přístupů a také z hlediska vnější a vnitřní motivace. Teoretická část byla také doplněna o Maslowovu pyramidu potřeb. Dalším bodem teoretické části byla charakteristika vývojového období dospívání, kde byl vysvětlen psychický, sociální a také tělesný vývoj adolescentů. Poslední část teorie se zaměřila na indikátory ovlivňující mládež k pohybové činnosti.

V praktické části došlo k vyhodnocení získaných dat. Data byla získána pomocí dotazníkového šetření, které patří mezi kvantitativní výzkumné metody. V první řadě bylo zodpovězeno na otázky, které byly obsaženy v dotazníku a které doplňují celkový pohled na tuto problematiku. Během interpretace jednotlivých otázek bylo také odpovídáno na výzkumnou otázku č. 3, a to, jak se liší výsledky získané pro potřebu této diplomové práce a výsledky získané na Trutnovsku. Pro komparaci jsem využila diplomovou práci Hozové (2017), která prováděla stejný výzkum v regionu Trutnovsko, a to z důvodu, že spolu regiony sousedí, ale mají odlišné přírodní podmínky pro pohybové činnosti. Výsledky ukazují, že u celkového počtu respondentů (487) nedošlo k negativnímu ovlivnění žádným indikátorem z celkového počtu 15 indikátorů. Nejlépe byly hodnoceny indikátory: Otec, Matka, Kamarádi, spolužáci. Naopak nejhůře byl hodnocen indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ, který byl na posledním místě. Na 14.

příčce se umístila média a 13. místo obsadil indikátor Úspěch našich reprezentantů. Žádný indikátor však neovlivnil v hromadném pojetí respondenty přímo negativně. Po zpracování výsledků dle pohlaví došlo u chlapců k objevení indikátoru, který se vyznačoval negativním vlivem – tím byl indikátor Média (TV, rozhlas, tisk). První místa, tedy indikátory s nejvyšším průměrem, byla stejná jako u celkového vyhodnocení výsledků: Otec, Matka, Kamarádi, spolužáci. U dívek se žádný indikátor nevyznačoval negativním ovlivněním ve vztahu k pohybové aktivitě. První tři místa byla totožná s celkovým souhrnem výsledků. Poslední místo u dívek obsadil indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ. Z výsledků je tedy patrné, že na adolescenty má velký vliv blízká rodina, kamarádi a spolužáci. Ti jsou nedílnou součástí života mládeže a utváří si pomocí nich kladný vztah k pohybové aktivitě.

Pomocí zmíněné komparace diplomových prací bylo zjištěno, že výsledky se v podstatných bodech neliší. Porovnání potvrzuje výrok Valjenta a Flemra (2011), že rodina, kamarádi či spolužáci mají velký vliv na dospívající, protože i ve výsledcích Hozové (2017) jsou tyto indikátory na prvních místech.

Vzhledem k tomu, že na jedince působí silným vlivem osoby z rodiny, kamarádi a spolužáci, ale také osoby, se kterými se stýká ve škole, tedy učitelé, je důležité, aby docházelo ke správné motivaci a sebereflexi právě od učitelů tělesné výchovy, kteří v této diplomové práci obsadili nechvalné příčky.

Učitel tělesné výchovy by měl být pro své žáky vzorem, a to jak na školách základních, tak i na středních. Měl by se stát hlavním nositelem motivace k celoživotní pohybové aktivitě všech žáků.

Naším záměrem bylo zjistit vliv vybraných indikátorů, tento úkol byl splněn. S výsledky lze v budoucnu pracovat a to tím, že využijeme vliv kladně hodnocených indikátorů v pedagogické praxi.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Anderson, S. B. (2004). *Servong older teens*. Westport: Libraries unlimited
- Cathala, H. (2007). *Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Čeledová, L. & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví, Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Dlouhý, M., Dvořáková, H., Engelthalerová, Z., Hájková, J., Hronzová, M., Svobodová, I. & Vojtíková, L. (2017). *Tělesná výchova na 1. Stupni základní školy*. Praha: Karolinum
- Dobrá, L. & Čechovská, I. (2009) *Kinantropologie a pohybové aktivity*. In V. Mužik & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21.století* (s. 8–13). Brno: Masarykova univerzita
- Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno, Czechia: MSD.
- Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E. & Mužik, V. (2015). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum
- Frömel, K., Novosad, J. & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Gillernová, I. & Buriánek, J. (2001). *Základy psychologie a sociologie: základy společenských věd prostřední školy*. Praha: Fortuna
- Hendl, J., Dobrá, L. & et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Hozová, B. (2017). *Mapování indikátorů ovlivnění mládeže při motivaci k pohybovým aktivitám na Trutnovsku*. (Diplomová práce). Dostupné z <https://theses.cz/id/s4zqal/STAG87756.pdf>
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z. & Kovář, K. (2014) *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum
- Lokšová, I. & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál
- Machová, J., Kubátová, D., Hamannová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z. & Wendlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s.

- Machová, J., Kubátová, D., Hamannová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z. & Wendlichová, I. (2016). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Marcus, H. B. & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál
- Marková, E., Venglářová, M. & Babiaková, M. (2006). *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Mužik, V. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex
- Mužik, V. & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita
- Müllerová, D., Aujezdská, A., Dvořáková, J., Klepač, J., Langmajerová, J., Pokorný, T. ... P. & Zloch, Z. (2014). *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum
- Neuls, F. & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Rubín, L., Mitáš, J., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E. ... & Frömel, K. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Ryba, J. & et al. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnost obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál
- Sedláková, R. (2014). *Výzkum medií*. Praha: Grada publishing a.s.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada publishing a.s.
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování*. Praha: Portál

Tilinger, P., Fialová, L., Flemr, L., Lejčarová, A., Perič, T., Vorálková, J. (2014). *Odborné a pedagogické praxe ve sportu a tělesné výchově*. Praha: Karolinum

Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada publishing a.s.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál

Výrost, J., Slaměník, I., Bahbouch, R., Buchtová, B., Baumgartner, F., Drlíková, E., Frankovský, M. ... & Vaňková, J. (2001). *Aplikovaná psychologie II*. Praha: Grada Publishing

### **Internetové zdroje**

Státní zdravotní ústav. (2016). „*Výsledky studie zdraví dětí 2016*“. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne\\_zpravy/OZ\\_16/OZ\\_BMI\\_VDT.pdf?fbclid=IwAR3SoAQjNE2mYo5PRR\\_vp1Fm-eBIeKTE9oeWDKwfRd5bo72-p2QHrFx7xBk](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_BMI_VDT.pdf?fbclid=IwAR3SoAQjNE2mYo5PRR_vp1Fm-eBIeKTE9oeWDKwfRd5bo72-p2QHrFx7xBk) (citováno: 14.4. 2019)

Valjent, Z. & Flemr, L. (2011). *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?*. In Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT v Praze. Dostupné z [https://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_Kdo\\_nejvice\\_privadi\\_mladez\\_ke\\_sportu.pdf?fbclid=IwAR1R-n41oVpZY1EXJDUUuiaUcDAT\\_2wYEUXsYzSU5AhxpZNJ7iJbhMvVPTA](https://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf?fbclid=IwAR1R-n41oVpZY1EXJDUUuiaUcDAT_2wYEUXsYzSU5AhxpZNJ7iJbhMvVPTA) (citováno: 11.2. 2019)

World health organization. (1948). „*Designing the road to better health and well-being in Europe*“. Rakousko. Dostupné z: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/152184/RD\\_Dastein\\_speech\\_wellbeing\\_07Oct.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf) (citováno: 13.2. 2019)



## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 Teorie ERG .....	23
Tabulka 2 Složky ekologického modelu.....	31
Tabulka 3 Determinanty pohybové aktivity.....	32
Tabulka 4 Pořadí vybraných indikátorů.....	46
Tabulka 5 Pořadí vybraných indikátorů u dívek.....	48
Tabulka 6 Pořadí vybraných indikátorů u chlapců .....	49
Obrázek 1 Maslowova pyramida potřeb .....	22
Obrázek 2 Kruh úspěchu.....	26
Obrázek 3 Kruh neúspěchu.....	26
Obrázek 4 Pohlaví respondentů .....	37
Obrázek 5 Počet zúčastněných studentů jednotlivých škol .....	38
Obrázek 6 Počet respondentů v Jičíně a Nové Pace .....	38
Obrázek 7 Záměrná týdenní PA respondentů .....	39
Obrázek 8 Záměrná týdenní PA respondentů v %.....	39
Obrázek 9 Porovnání záměrné PA dívek a chlapců.....	40
Obrázek 10 Úroveň PA .....	41
Obrázek 11 Úroveň PA u dívek .....	42
Obrázek 12 Úroveň PA u chlapců .....	42
Obrázek 13 Nejfrekventovanější PA .....	44
Obrázek 14 Indikátor Otec.....	50
Obrázek 15 Indikátor Matka .....	51
Obrázek 16 Indikátor Kamarádi, spolužáci .....	51
Obrázek 17 Indikátor Úspěch našich reprezentantů .....	52
Obrázek 18 Indikátor Média (TV, rozhlas, tisk).....	53
Obrázek 19 Indikátor Učitel tělesné výchovy na ZŠ .....	54
Obrázek 20 Indikátor Učitel tělesné výchovy na SŠ .....	55
Obrázek 21 Indikátor Média (TV, rozhlas, tisk) u chlapců .....	56

## **PŘÍLOHY**

### **Seznam příloh**

**Příloha 1:** Dotazníkové šetření

## **Příloha 1**

### **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Jičíně a Nové Pace**

Anketní šetření k diplomové práci na PdF UHK

Vážené středoškolačky, vážení středoškoláci,

prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku, který je zaměřen na vybrané osoby a instituce a jejich vliv na vztah mládeže k pohybu a pohybové aktivitě. Na otázky se odpovídá zakřížkováním zvolených možností. Není-li uvedeno jinak, vybírá se pouze jedna možnost. Odpovídejte, prosím, pravdivě podle vlastního uvážení. Účast v dotazníkovém šetření je anonymní a dobrovolná. Získaná data využiji pro účely mé diplomové práce.

Děkuji za spolupráci.

Vanda Vojíková

#### **1. Pohlaví**

- žena
- muž

#### **2. Město, kde docházíte do školy**

- Jičín
- Nová Paka

#### **3. Kolikrát týdně vykonáváte záměrnou pohybovou aktivitu?**

(Myšlena pouze cílená pohybová aktivita trvající déle než 30 minut)

- Méně než 1x týdně
- 1x týdně
- 2x až 3x týdně
- 3x až 4x týdně
- 5x až 6x týdně
- Každý den

#### **4. Na jaké úrovni provozujete pohybovou aktivitu?**

- žádnou pohybovou aktivitu nevykonávám
- na rekreační úrovni (příležitostné sportování v rozsahu několika hodin týdně, bez oficiální registrace nebo s registrací v čistě amatérských soutěžích)
- na výkonnostní úrovni (pravidelný trénink v rozsahu několika jednotek až desítek hodin týdně, registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích)
- na vrcholové úrovni (pravidelný denní trénink, účast na soutěžích mezinárodní nebo alespoň národní úrovni)

5. **Napište, jakou pohybovou aktivitu vykonáváte (např. běh, plavání, turistika, fotbal, posilování doma aj.)**

6. **Jak ovlivnily následující osoby a instituce Váš vztah a motivaci k pohybovým aktivitám?**

K posouzení použijte stupnici s negativní vzestupnou tendencí od 3 až po 1, se středem 4 (nijak neovlivnil) a pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 5 až po 7. U každého indikátoru vždy zakroužkujte pouze jedno číslo.

Indikátor	Maximálně negativně			Neovlivnil	Maximálně pozitivně		
Otec	1	2	3	4	5	6	7
Matka	1	2	3	4	5	6	7
Prarodiče	1	2	3	4	5	6	7
Sourozenec/ sourozenci	1	2	3	4	5	6	7
Škola (celkové klíma/systém)	1	2	3	4	5	6	7
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	1	2	3	4	5	6	7
Učitel tělesné výchovy na SŠ	1	2	3	4	5	6	7

Dění v místě bydliště (sport. klub, akce)	1	2	3	4	5	6	7
Kamarádi, spolužáci	1	2	3	4	5	6	7
Partner	1	2	3	4	5	6	7
Média (TV, rozhlas, tisk)	1	2	3	4	5	6	7
Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram)	1	2	3	4	5	6	7
Úspěch našich reprezentantů	1	2	3	4	5	6	7
Ženský sportovní vzor	1	2	3	4	5	6	7
Mužský sportovní vzor	1	2	3	4	5	6	7