

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

**Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým  
aktivitám v Hradci Králové**

**Bakalářská práce**

Autor: Marek Souček  
Studijní program: B0114A300058 Tělesná výchova se zaměřením na  
vzdělávání  
Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzělávání,  
Základy techniky se zaměřením na vzdělávání  
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Hradec Králové

červen 2024

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Marek Souček

**Studium:** P20P0468

**Studijní program:** B0114A300058 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

**Studijní obor:** Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Základy techniky se zaměřením na vzdělávání

**Název bakalářské práce:** **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Hradci Králové**

**Název bakalářské práce AJ:** Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in Hradec Králové

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

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí metody dotazování u žáku SŠ zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce.

Frömel, K., Novosad, J. & Svozil, Z. (1999) *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (2011) *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. Sekot, A. (2003) *Sport a společnost*. Brno: Paido.

Slepičková, I. (2001) *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Karolinum.

Marcus, B.H. & Forsyth, L.H. (2010) *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.

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

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

**Oponent:** Mgr. Dita Culková, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucího PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. závěrečné práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 21.6.2024

## Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 21.6.2024

Podpis studenta:



## Poděkování

Děkuji PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D. za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce, a za profesionální přístup, trvalou ochotu a vstřícnost.

Anotace

SOUČEK, M. *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Hradci Králové*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 68 s. Bakalářská práce.

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí anketního šetření u žáků tří vybraných středních škol v Hradci Králové a zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce.

Klíčová slova: pohybová aktivita; motivace; mládež; indikátory

## Annotation

SOUČEK, M. *Mapping of Indicators Influencing Youth Motivation for Physical Activities in Hradec Králové*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2024. 68 pages. Bachelor's Thesis.

The aim of the thesis is to map indicators influencing youth motivation for physical activities through a survey conducted among students of three selected high schools in Hradec Králové and to determine the extent to which selected individuals and institutions contribute to their relationship with physical activity and the activity itself in their lives.

Keywords: physical activity; motivation; youth; indicators

Obsah	
ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1.1 Pohybové aktivity mládeže.....	11
1.1.1 Pojem zdraví.....	11
1.1.2 Pojem pohybová aktivita.....	12
1.1.3 Doporučení pohybové aktivity .....	14
1.1.4 Pohybová aktivita dětí a mládeže.....	18
1.1.5 Přínos (benefity) pohybové aktivity .....	22
1.2 Motivace mládeže k pohybovým aktivitám .....	23
1.2.1 Motivace.....	23
1.2.2 Vnitřní a vnější motivace .....	26
1.3 Sociální činitele ovlivňující mládež k pohybové aktivitě.....	29
1.3.1 Rodina.....	29
1.3.2 Vzdělávací instituce.....	31
1.3.3 Média a sociální sítě .....	32
1.3.4 Partner.....	33
1.3.5 Přátelé a vrstevníci.....	33
1.3.6 Místo bydliště .....	34
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
2.1 Cíl výzkumu.....	36
2.2 Výzkumné otázky .....	36
2.3 Úkoly výzkumu .....	37
3 Metodika výzkumu.....	37
3.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	37

3.2 Organizace výzkumu .....	37
3.3 Metody získávání dat .....	38
3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat .....	38
4 Výsledky a diskuse.....	40
5 Shrnutí .....	60
6 Závěry práce.....	62
6.1 Závěr empirické části práce .....	62
6.2 Doporučení do praxe.....	63
Referenční seznam.....	64
Seznam obrázků a tabulek .....	67
Přílohy	

## ÚVOD

V dnešní době, kdy naše společnost prochází technologickým pokrokem a tempo života zrychluje, se stále více zaměřujeme na otázky týkající se zdraví a životního stylu mladších generací. Důležitou rolí v tomto tématu hraje pojem pohybová aktivita, která má pozitivní účinky pro naše fyzické i psychické zdraví.

V bakalářské práci se zaměříme na mapování indikátorů, které vedou žáky středních škol k pravidelné pohybové aktivitě. Cílem práce je zjistit indikátory, které ovlivňují žáky při jejich rozhodování zařadit do svého života sport či aktivní pohyb a zjistit které mají největší vliv na jejich rozhodování.

V souvislosti s aktuálními problémy, spojenými se sedavým způsobem života a nedostatkem fyzické aktivity je důležité zjistit, jak prostředí žáků, ve kterém žijí a školní vzdělávací systém může přispět ke zlepšení situace a k zařazení pravidelné pohybové aktivity do života adolescentů.

Práce se v teoretické části zaměří na přiblížení a specifikaci pojmů pohybové aktivity a motivaci žáků v adolescentním věku ke zdravému způsobu života.

V praktické části provedeme u žáků středních škol vyplnění aplikovaného dotazníku, jehož cílem je získat informace o indikátorech, které mají vliv při jejich rozhodování o zapojení pohybové aktivity do svého života.

V neposlední řadě se zaměříme na analýzu existující literatury, metodologii našeho výzkumu a prezentaci výsledků. Tyto informace mohou být cenným přínosem pro školní instituce, rodiče a všechny zapojené subjekty, kteří se angažují v podporování zdravého životního stylu a pohybové aktivity žáků druhého ročníku středních škol.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Pohybové aktivity mládeže

### 1.1.1 Pojem zdraví

Pokud se zaměříme na hlubší a serióznější zkoumání pojmu zdraví, zjistíme, že jeho definice není jednoduchá. Existuje mnoho rozdílných názorů a perspektiv, které jsou dány různými pohledy a přístupy jednotlivých autorů.

Podle Urbanovské (2018) koncept zdraví provází jedince po celý jejich život. Většina lidí má intuitivní pochopení tohoto pojmu, přitom často spojují zdraví s nepřítomností nemoci. Zdraví je považováno za významnou hodnotu, o kterou je nutné neustále pečovat, protože nám umožňuje plnohodnotně fungovat, pracovat a dosahovat svých cílů. Není to stav, který je samozřejmě neměnný. Obvykle si představujeme zdraví jako vztah, kdy netrpíme žádnou nemocí, úrazem a náš organismus pracuje bez problémů, koordinovaně a optimálně.

Například Světová zdravotnická organizace definuje zdraví přechodným stavem celkové tělesné, psychické, sociální a duchovní pohody, a ne pouze absencí nemoci nebo nedostatečnosti. Je východiskem úrovně každého života, zdůrazňujícím osobní a sociální zdroje, stejně jako tělesné možnosti (WHO, 1948). Z holistického pohledu lze zdraví chápat jako dynamický systém tělesné, psychologické, sociální, ale i duchovní pohody, ve kterém má narušení jedné ze složek za následek nerovnováhu a narušení celku. Mezi základní determinanty zdraví patří genetické předpoklady, lékařská péče, prostředí a životní styl, přičemž právě životní styl je nejvýraznější determinantou zdraví, kterou lze navíc relativně snadno ovlivňovat (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Seedhouse (1995) praví že, podstatou je představa, že člověk je bytostí, která je zaměřena k určitým cílům. Člověk něco chce, má touhy, někam směřuje, chce něco udělat, splnit, něčeho dosáhnout, chce své představy, plány a ideje realizovat. Aby toho dosáhl, potřebuje být zdravý. Zdraví je tedy prostředkem k naplnění našich tužeb, zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle.

## 1.1.2 Pojem pohybová aktivita

V této části si přiblížíme pojem pohybová aktivita, který má výraznou roli v tématu zdravého životního stylu a celkovém zdraví člověka. Pohybová aktivita zahrnuje širokou škálu fyzických činností, které zapojují svaly, zvyšují srdeční tep a dechovou frekvenci.

Je důležité si uvědomit, že pohybová aktivita nespočívá pouze v navštěvování fitcenter a tělocvičen, ale také do ní patří aktivity každodenního života, do kterých můžeme zařadit chůzi, běh, domácí práce či práce na zahradě.

Pohybová aktivita má mnoho definic od různých autorů a institucí, například EU (2008) ve svých doporučeních definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou.

Pohybová aktivita představuje 15–40 % celkového energetického výdeje jedince (Bouchard, Shephard a Stephens, 1994). V obecném smyslu je pohybová aktivita chápána v širším kontextu jako komplexní a mnohorozměrné chování, které lze klasifikovat a charakterizovat pomocí pojmů, jako jsou frekvence, intenzita, typ a trvání (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Autoři Frömel, Novosad a Svozil (1999) uvádějí, že pohybová aktivita je složitým aspektem lidského chování, který zahrnuje široké spektrum pohybových činností jednotlivce a vyžaduje aktivaci kosterního svalstva současně s energetickým výdejem.

Termín pohybová aktivnost (pohybová aktivita) se vztahuje k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu (Caspersen, 1989).

Podle Kasy (2006) je pohybová aktivita odborným termínem, který označuje různorodou pohybovou činnost prováděnou člověkem pomocí jeho pohybových orgánů. Tato činnost je charakterizována lidskými vlastnostmi, jako je sociální determinace, cílevědomost a zapojení do komunikačních procesů mezi jednotlivci. Pojem pohybová aktivita může být použit jak pro označení konkrétního typu pohybu, tak i pro celkový rozsah pohybové činnosti jednotlivce nebo skupiny.



Rozdělení pohybové aktivity:

Frömel, Novosad a Svozil (1999) rozdělují pohybové aktivity podle následujících kritérií:

Každodenní pohybové aktivity a sportovní pohybové aktivity:

**Každodenní pohybové aktivity** jsou aktivity běžného života, které mohou být prováděny automaticky a často si člověk ani neuvědomuje, že je vykonává. Zahrnují činnosti jako chůze do práce, práce v domácnosti, chůze po schodech nebo nákupy. Pro tyto aktivity není potřeba speciálního vybavení,

**Sportovní pohybové aktivity** jsou zaměřeny na zlepšení tělesné kondice a mohou být rozděleny podle typu působení na vytrvalostní, silové nebo rychlostní cvičení. Tyto aktivity jsou často plánované, strukturované a vyžadují specifické vybavení nebo sportovní oblečení.

Pohybové aktivity neorganizované a pohybové aktivity organizované:

**Neorganizované pohybové aktivity** jsou to aktivity prováděné volně bez pedagogického vedení a jsou často založeny na emocionální motivaci. Mohou se vykonávat na volných prostranstvích, jako jsou hřiště nebo parky, a zahrnují činnosti jako běhání, venkovní hry nebo jízda na kole. Tyto aktivity jsou často motivovány zájmem jednotlivce a jeho momentálními potřebami.

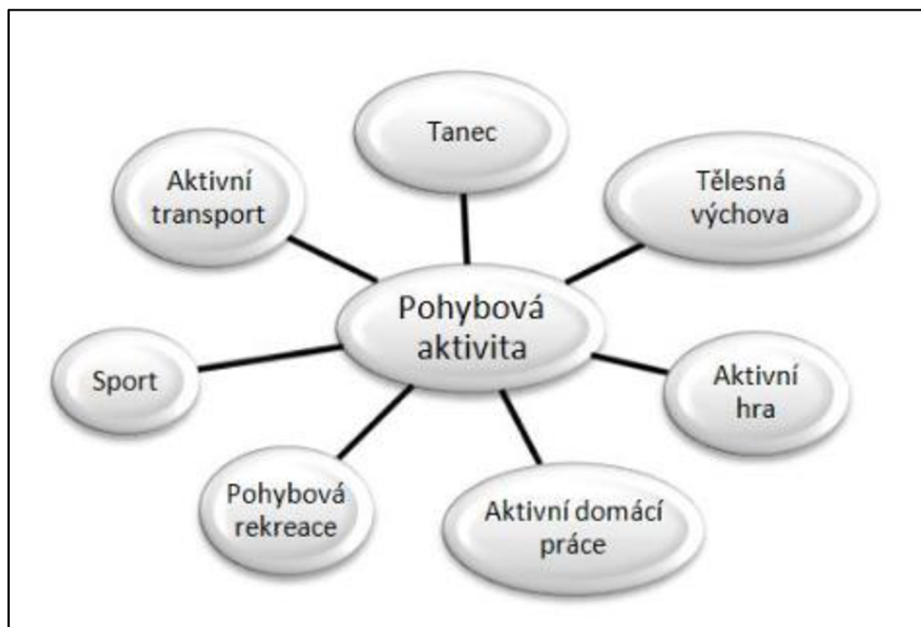
**Organizované pohybové aktivity** jsou to cílené aktivity prováděné pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra a jsou součástí strukturovaných programů, jako jsou zájmové kroužky, sportovní oddíly nebo kurzy. Jsou organizovány institucemi, zabývajícími se sportem a často se provádějí ve sportovních klubech nebo tělovýchovných organizacích.

Podle Kaplana (2021), lze pohybovou aktivitu rozdělit do dvou hlavních kategorií:

**Běžné denní pohybové aktivity** – tyto aktivity jsou součástí každodenního života a zahrnují činnosti jako úklid domácnosti, chůze po schodech, čištění zubů, nákupy nebo odstraňování sněhu. Jsou prováděny spontánně v rámci běžného denního režimu.

**Pohybové aktivity dovednostního charakteru** – jedná se o plánované a strukturované aktivity, které jsou záměrně prováděny opakovaně za účelem zlepšení nebo udržení tělesné kondice a zdatnosti. Tato cvičení jsou zaměřena na posílení svalstva, zvýšení vytrvalosti,

zlepšení flexibility a rozvoj dovedností v určitých sportovních disciplínách. Často jsou organizována na základě časového plánu a vyžadují speciální vybavení a vhodné oblečení.



Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity podle Kaplana (2021)

### 1.1.3 Doporučení pohybové aktivity

Pravidelná pohybová aktivita přináší mnoho výhod pro tělesnou kondici, kontrolu hmotnosti a celkové zdraví, což může vést k delšímu a aktivnějšímu životu. Nicméně účinky této aktivity jsou ovlivněny individuálními faktory, jako jsou věk, pohlaví, současný zdravotní stav a povolání.

Každý člověk má své vlastní predispozice, které mohou určovat, jakým způsobem a v jaké míře se může pohybovat. Například starší lidé vyžadují méně náročné formy pohybu, zatímco lidé s určitými zdravotními problémy zase vyžadují specifické přístupy k formě cvičení.

U lidí v pracovní aktivitě může hrát roli druh práce a životní styl. Například lidé se sedavým zaměstnáním mohou potřebovat pravidelněji prolomit nečinnost cvičebními přestávkami, nebo pohybovými aktivitami mimo pracovní dobu

Obecně lze říct, že aktivní pohyb může pozitivně ovlivnit jak fyzické, tak duševní zdraví a přispět ke zvýšení celkové kvality života. Avšak je velmi důležité, aby si každý individuálně vybral pohybové aktivity podle svých schopností a potřeb a dbal na pravidelnost a vyváženost své pohybové aktivity.

Podle současných norem by měli lidé pravidelně provádět středně namáhavé pohybové aktivity po dobu nejméně 30 minut, přičemž jejich srdeční frekvence by měla dosáhnout 60–74 % maximálního pulsu, a to aspoň pět dní v týdnu. Alternativou k tomu, může být velmi namáhavá pohybová aktivita po dobu nejméně 20 minut, při kterých srdeční frekvence měla dosáhnout 75–85 % maximálního pulsu a to alespoň 3 dny v týdnu (Marcus & Forsyth, 2010).

Debusk et al. (1990) provedli výzkum, který indikuje, že tři desetiminutové úseky středně až velmi náročných pohybových aktivit během jednoho dne mohou mít podobné příznivé účinky na zdraví jako jeden souvislý třicetiminutový interval cvičení. Podobně Ebisu (1985) zjistil, že rozložení pohybových aktivit do tří krátkých bloků může vést k podobnému zlepšení tělesné kondice a zvýšení hladiny HDL cholesterolu jako souvislá aktivita v jednom nebo dvou delších blocích pohybu. Tyto studie naznačují, že jak série kratších intervalů, tak i jeden delší interval středně až velmi náročných pohybových aktivit mohou přinášet významné zdravotní výhody (Marcus & Forsyth, 2010).

Tabulka 1. Doporučené pohybové aktivity ke zlepšení celkového zdraví dle Marcuse a Forsytha (2010, s.21)

Namáhavost	Trvání	Frekvence	Příklady
Střední (60-74 % maximální srdeční frekvence)	Nejméně 30 minut souvisle, nebo několik desetiminutových úseků	Nejméně 5 dnů v týdnu	Rychlá chůze 30 minut Chůze, hrabání listí, nebo honička s dětmi 10 minut
Vysoká (75-85 % maximální srdeční frekvence)	Nejméně 20 minut	Neméně 3 dny v týdnu	Kondiční běh 20 minut Lekce spinningu

Tabulka 2. Doporučení pohybové aktivity pro kontrolu hmotnosti dle Marcuse & Forsytha, (2010, s.21)

Požadovaný cíl	Minimální doba trvání	Minimální namáhavost
Udržení aktuální hmotnosti	60 minut denně	Střední
Prevence zvýšení hmotnosti	60–90 minut denně	Střední

Pro zdraví a pohybovou aktivitu máme čtyři základní ukazatele, které jsou obecně označovány jako zkratka FITT (frekvence, intenzita, typ a trvání pohybové aktivity – Sharkey, 1997) (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Tabulka 3. Doporučení k provádění terénní aktivity pro 11–18leté adolescenty dle Sigmunda & Sigmundové (2011, s. 43)

	FITT charakteristiky		Denní počet kroků
→	Pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně.		
→	Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut alespoň 5x týdně.	→	V převažujícím počtu dnů v týdnu by měl dosahovat <b>11 000 kroků u děvčat</b> <b>13 000 kroků u chlapců.</b>
→	Pohybová aktivita <b>vysoké intenzity</b> , podporující rozvoj a udržení kardiorepirační zdatnosti, <b>nejméně 20 minut alespoň 3x týdně.</b>		
→	<b>Kombinace</b> předchozích doporučení pro PA vysoké, nebo střední intenzity s možností rozložení času do <b>10minutových</b> i delších úseků v rámci celého dne.		

	Další doporučení
→	<b>Podporovat pohybově aktivní</b> (pěší a cyklistický) <b>transport</b> adolescentů do školy a ze školy zájmových organizací, klubů a dalších volnočasových aktivit.
→	<b>Specializovanou sportovní přípravu</b> lze u adolescentů uplatňovat při kontinuálním zachování jejich dalšího <b>všestranného pohybového rozvoje.</b>
→	Zvýšit podíl adolescentů, kteří jsou alespoň <b>3x týdně</b> zapojeni do <b>organizované pohybové aktivity</b> (zahnující vyučovací jednotky tělesné výchovy)

→	Zvýšit podíl adolescentů, kteří ve vyučovací jednotce tělesné výchovy stráví alespoň 50 % času při pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity.
→	<b>Nepřetržité</b> sledování televize či monitoru počítače by nemělo překročit <b>2 hodiny denně.</b>

Tabulka 4. Doporučení vybraných zahraničních studií pro objem pohybových aktivit (Kaplan, J. 2021).

Autoři (rok)	Stát	Doporučená úroveň pohybových aktivit
Ross & Gilbert (1985)	USA	Minimálně 3x týdně, po dobu 20 min. na úrovni 60 % aerobní kapacity, zapojení velkých svalových skupin
Shephard (1986)	Kanada	Minimálně 3 hodiny týdně v průměru 25 min., na úrovni 4 MET (metabolický ekvivalent)
Pyke (1987)	Austrálie	Frekvence 3–4x týdně, po dobu minimálně 30 min., vyšší intenzita nad úrovní 60 % $VO_{2max}$ .
ACSM (1991)	USA	Frekvence 3x týdně, po dobu minimálně 20 min., intenzita na nebo nad úrovní 60 % $VO_{2max}$ .
Telama et al. (1994)	Finsko	Minimálně 30 min. pohybové aktivity každý den
Corbin et al. (1994)	USA	Minimální standart: každý den 30 min. pohybových aktivit střední intenzity s výdejem energie nejméně 3–4kcal.kg <sup>-1</sup> .den <sup>-1</sup> Optimální funkční standart: každý den 60 min. pohybových aktivit alespoň střední intenzity s výdejem energie nejméně 6–8kcal.kg <sup>-1</sup> .den <sup>-1</sup>
Sallis & Patrick (1994)	USA	Doporučení pro děti a mládež ve věku 11–21 let: 30–60 min. pohybové aktivity denně nebo skoro denně, doplněné o 3 nebo více intervalů týdně obsahujících nejméně 20 min. pohybové aktivity střední až vyšší intenzity
Pangrazi, Corbin & Welk (1996)	USA	Denně 30–60 min. pohybové aktivity střední intenzity, z toho alespoň 3x týdně 20 min. kontinuálně, přímo se nedoporučuje pohybová aktivita vysoké intenzity
Cooper (1999)	USA	Denně 30–60 min. pohybových aktivit, z toho minimálně 3–4x týdně 30 min. aerobních aktivit střední a vyšší intenzity, 3x týdně protahovací cvičení a 2–3x týdně posilovací cvičení
Strong et al. (2005)	USA	Denní kumulace nejméně 60 min. vývojově přiměřených, zábavných a rozmanitých pohybových činností střední až vyšší intenzity s dobou trvání jednoho intervalu minimálně 10 min.

### **1.1.4 Pohybová aktivita dětí a mládeže**

Během školního věku dochází k významným změnám v denním režimu dětí. V oblasti pohybové aktivity nastává spíše omezení, což není v souladu s optimálním vývojem a budoucí fyzickou výkonností, jak by tomu mělo být. V době, kdy děti a mládež pravidelně navštěvují školní instituce, je ideální čas pro rozvoj a podporu fyzické aktivity. V tomto období mají žáci možnost rozvíjet své pohybové schopnosti jak v rámci tělesné výchovy, tak i v různých školních i mimoškolních kroužcích a sportovních oddílech.

Je nezbytné, aby školní zařízení a pedagogové aktivně podporovali a podněcovali fyzickou aktivitu během školního dne a vytvářeli prostředí, které mládež inspiruje k zapojení se do sportu a cvičení.

Na vývoji a vztahu mládeže k pohybové aktivitě se podílejí i další okolnosti, jako jsou:

- Genetika
- Vliv rodinného prostředí
- Vliv školního prostředí
- Dostupnost volnočasových aktivit a sportovišť
- Ekonomické faktory v rodině
- Složení těla, podíl svalů, biologický věk
- Schopnost a motivace trénovat
- Schopnost učít se nové kombinace a pohybové vzorce

#### **Předškolní věk 3–6 let**

Ve věku 3 až 6 let je doporučováno, aby děti strávily přibližně 6 hodin denně aktivním pohybem. Důležitou součástí tohoto pohybu by mělo být minimálně 2 hodiny opravdu aktivních činností, zatímco zbývající čas by měl být věnován přirozené spontánní aktivitě. Podle Pastuchy a kolektivu (2011) je tato věková skupina charakterizována vysokými potřebami pohybu, které zabírají až 60 % jejich volného času, s často nevědomým projevem touhy po pohybu. Doporučuje se, aby se tato aktivita prováděla venku, s důrazem na bezpečnost a hygienu prostředí. Tento věk, který končí šestým rokem, je klíčovým a zlomovým obdobím ve vývoji dítěte (Pastucha, 2011).

## Školní věk 6–11 let

Od věku 6 let dochází k výraznému úbytku spontánní pohybové aktivity u dětí. Tento trend je způsoben nejen přirozeným vývojem, ale i změnami v jejich denním režimu. Současně s těmito proměnami se v období od 6 do 10 let dočasně zhoršuje přesnost pohybů a obratnost v souvislosti s přirozenými změnami v těle. Na druhé straně se však zvyšuje pohybová vytrvalost. Z tohoto důvodu je vhodné začlenit do cvičení prvky krátkodobé vytrvalosti a postupně, kdy dítě přechází do staršího školního věku, přejít na aktivity s dlouhodobým vytrvalostním charakterem (Pastucha, 2011).

Sigmund a Sigmundová (2011) podotýkají, že ve věku dětství jsou pro správný vývoj vhodné aktivní hry v týmu jako vybíjená, honěná a fotbal, spolu s dalšími činnostmi zaměřenými na zlepšení obratnosti, například jízda na kole, bruslení, šplhání a lyžování. Tyto aktivity, spolu se základními gymnastickými prvky, by měly být nedílnou součástí života dětí až do puberty. Je doporučeno omezit dobu strávenou u televize nebo počítače na maximálně 90 minut denně. Ideálně by každý den chlapci měli ujít 14 000 kroků, zatímco dívky by měly dosáhnout 12 000 kroků.

Mezi hlavní faktory, které podstatnou měrou ovlivňují motorický vývoj v tomto období řadíme podle Juřinové & Stejskala (1987) následovně:

- a) změnu tvaru těla, kdy mezi trupem a končetinami nastává příznivější pákový poměr končetin. Zlepšením poměru síly a hmotnosti v důsledku menšího podílu trupu a zmenšením podkožní tukové tkáně jsou vytvořeny příznivé předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. To má bezprostřední vliv na motoriku, která ovšem není u všech dětí stejná následkem nestejněměrného fyzického vývoje,
- b) vlastní vstup do školy, kdy na rozdíl od spontánního pohybu před nástupem do školy jsou děti nyní vedeny k relativnímu klidu ve školních lavicích. Výsledkem je, kromě ohrožení správného držení těla, nucený útlum motoriky, nahromadění podle autorů nevybitého pohybového pudu, který se projevuje podivným stave vzrušení,
- c) vývojový stupeň vyšší nervové činnosti,
- d) diferenciací mozkové kůry jejích vrstev a buněk dosahuje takového stupně, kdy jsou vytvořeny funkční předpoklady pro činnost druhé signální soustavy. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad útlumem.

Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku období, zvýšenou mobilitu a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost provázena množstvím společných pohybů vznikajících i při motorickém učení.

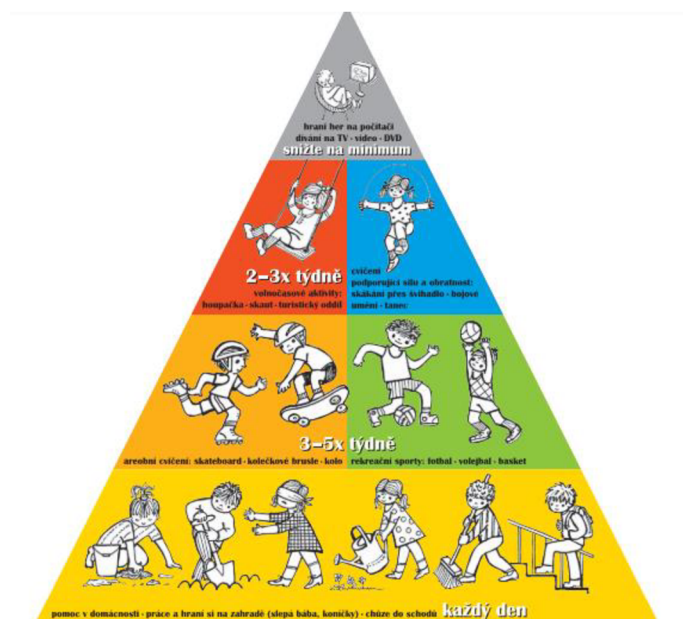
### **Puberta a adolescence 11–18 let**

Podle Kučery & et al. (1997) spadají do staršího školního věku pubescenti a adolescenti ve věku od 12 let do ukončení povinné školní docházky. V tomto období, můžeme u žáků pozorovat změny v utváření těla, vnitřního prostředí, pohybového aparátu a také potřeb pohybu. Takové transformace mohou vést k dysbalancím a dyskoordinacím pohybu, což může měnit jejich přístup k pohybové aktivitě.

Maximální růstová rychlost přichází v 13. věku, poté se rychlost růstu zpomaluje. U dívek probíhá dokončení růstu zpravidla kolem 15. roku života. Poté dochází k ukončení tělesného růstu a k proporčním změnám v oblasti hýždí a pánve. Tuk se ukládá na specifických místech, pro dívky jsou to následující oblasti: břicho, hýždě, nadra a stehna. Ženská postava se tzv. zaobaluje (Kabiček et al., 2014).

Haywood a Getchell (2014) říkají že, s rozvojem těla v adolescenci souvisí také rozvoj motorických dovedností. Během rychlého tělesného růstu může dojít ke krátkodobému zhoršení motoriky, které se projevuje nekoordinovanými a pomalými pohyby. V průběhu středního adolescenčního věku se tyto projevy postupně vyrovnávají a mladí začínají pohybovat sebejistěji a specifičtěji. Dívky obvykle projevují ladnější, lépe koordinované a plynulejší pohyby než chlapci a mají větší flexibilitu. Na začátku dospělosti se obvykle všechny problémy s pohybem vyřeší a nesrovnalosti se vyrovnají.





Obrázek 2. Pyramida pohybu dětí a mládeže podle Gajdošové a Košťálové (2006)

Gajdošová a Košťálová (2006) popisují pyramidu jako 6 pohybových skupin, rozdělených do 4 pater. Ke každé skupině je napsán počet, kolikrát by se měly minimálně dané pohybové aktivity provádět za týden.

- **První patro základna pyramidy** – každodenní pohybová aktivita

Základ pohybové pyramidy tvoří každodenní pohybová aktivita. Mezi ně počítáme pohybové, sportovní i jiné činnosti, které by se měli provádět každý den v co nejvyšší míře. Tato činnost by měla být považována za běžnou a nedílnou součást životního stylu. Mezi tyto aktivity patří například chůze, procházky s psem, používání schodů namísto výtahu, venkovní hry s přáteli a pomocné činnosti v domácnosti, jako je utírání prachu, umývání nádobí nebo zametání.

- **Druhé patro pyramidy**

Do týdenního režimu by měly být 3 - 5x zařazeny aerobní a rekreační sporty. Jako aerobní sport bereme např. rychlou chůzi, běh, jízdu na kole, plavání, jízdu na kolečkových bruslích či na skateboardu. Jako rekreační sporty bereme např. fotbal, florbal, volejbal, tanec neb turistiku.

- **Třetí patro pyramidy**

Minimálně 2 - 3x by se měli v týdenním režimu objevit aktivity volného času a cvičení podporující obratnost a sílu. Mezi volnočasové aktivity se řadí např.: kuželky, turistické oddíly, nebo skaut a mezi cvičení podporující sílu a obratnost řadíme např.: skákání přes švihadlo, kondiční a posilovací domácí cvičení, jógu a bojové umění.

- **Čtvrté patro pyramidy**

Sem patří aktivity, které vedou k negativní energetické bilanci či hypokinezi a jsou tak doporučeny snížit na minimum. Těmito aktivitami jsou dívání se na televizi, hraní her na PC, herních konzolích, nebo jen dlouhé posedávání.

### **1.1.5 Přínos (benefity) pohybové aktivity**

Pokyny EU (2008) tvrdí, že pohybová aktivita, zdraví a kvalita života jsou úzce propojené. Lidské tělo je vytvořeno k pohybu, a proto potřebuje pravidelnou fyzickou aktivitu, aby optimálně fungovalo a předcházelo nemocem. Bylo prokázáno, že sedavý způsob života je rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních chorob, které jsou hlavní příčinou úmrtí v západním světě. Aktivní životní styl poskytuje řadu sociálních a psychologických výhod a existuje přímá souvislost mezi fyzickou aktivitou a průměrnou délkou života. Lidé, kteří jsou fyzicky aktivní, obvykle žijí déle než ti, kteří vedou sedavý život. Ti, kteří přecházejí na aktivnější způsob života, často uvádějí zlepšení svého fyzického a duševního stavu a zvýšení kvality života.

Benefity pohybové aktivity dle Marcuse & Forsytha (2010):

**Redukce rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky:** pravidelná fyzická aktivita přispívá k udržení zdraví kardiovaskulárního systému tím, že zlepšuje průtok krve, snižuje hladinu cholesterolu a zvyšuje citlivost na inzulín. Tyto účinky pomáhají prevenci srdečních onemocnění, hypertenze a cukrovky typu 2.

**Redukce rizika rakoviny tlustého střeva a prsu:** výzkumy naznačují, že pravidelná fyzická aktivita může snížit riziko vzniku určitých typů rakoviny, včetně rakoviny tlustého střeva a prsu. Mechanismy, které k tomuto účinku přispívají, zahrnují například snížení hladiny hormonů spojených s rakovinou a podporu zdravého trávení.

**Zdravé silné kosti:** fyzická aktivita, zejména cvičení, které zatěžuje kosti, jako je běh a odporový trénink, může přispět k posílení a mineralizaci kostí. Tím může být sníženo riziko vzniku osteoporózy a zlomenin.

**Menší riziko chřipky a nachlazení (silnější imunitní systém):** pravidelná fyzická aktivita pozitivně ovlivňuje imunitní systém tím, že zlepšuje krevní oběh a rozložení bílých krvinek v těle, což může snížit riziko infekce.

**Leptší kontrola hmotnosti:** pohybová aktivita spaluje kalorie a pomáhá udržovat zdravou hmotnost tím, že zvyšuje energetický výdej těla. To může být zásadní pro prevenci obezity a souvisejících onemocnění.

**Zvýšená energie, lepší spánek:** pravidelná fyzická aktivita může zvýšit hladinu energie a zlepšit kvalitu spánku. Tím, že pomáhá snižovat úzkost a stres, může také přispět k lepšímu duševnímu zdraví a odpočinku.

**Nižší úroveň úzkosti a deprese:** pohybová aktivita uvolňuje endorfiny, tzv. hormony štěstí, které mohou zlepšit náladu a snížit úzkost a depresi.

**Vyšší sebevědomí:** pravidelná fyzická aktivita může vést k lepšímu sebehodnocení a vyššímu sebevědomí, což může mít pozitivní vliv na celkovou kvalitu života a sociální interakce.

## 1.2 Motivace mládeže k pohybovým aktivitám

### 1.2.1 Motivace

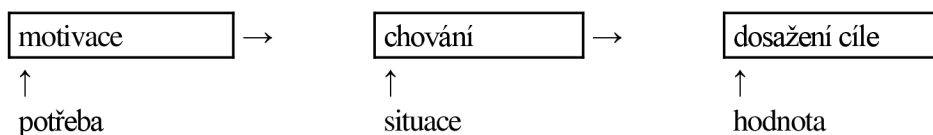
Motivace, odvozená z latinského slova "movere", což můžeme přeložit jako "hýbati" či "pohybovati", představuje komplexní proces usměrňování, udržování a posilování lidského chování. Každá činnost vyplývá z určitých pohnutek, což nám predikuje, že lidské chování je jistým způsobem determinováno. Hledání příčin a důvodů za každým činem je klíčové v kontextu zkoumání motivace, kde se přihlíží k osobnostním charakteristikám jedince, jeho hierarchii hodnot, dosavadním zkušenostem, schopnostem a dovednostem. Emoce, jako je strach, úzkost či bolest, jsou považovány za nežádoucí motivátory, které mohou ovlivňovat

lidské chování. Tento původ nám naznačuje, že pojem motivace je spojen s hnacími, nebo hybnými silami v lidském chování (Smékal, 2002).

Motivace se jeví jako stav připravenosti ke změně či touha po ní, tento stav se ovšem v různých situacích a s časem proměňuje a lze jej ovlivnit. Je to vnitřní stav ovlivněný vnějšími faktory (Miller & Rollnick, 2004).

Nakonečný (1997) uvádí, že motivaci můžeme chápat jako: „Proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení. Výchozí motivační stav charakterizovaný nějakým deficitem lze označit jako potřebu.“ Dále uvádí, že: „Chování je instrumentální aktivita zprostředkující vztah mezi potřebou a jejím uspokojením, přičemž motiv pak vyjadřuje obsah tohoto uspokojení.“ (Nakonečný, 1997, s. 27).

Za velký nedostatek se v psychologické taxonomii považuje zaměňování pojmů motivace a postoje. Pojem motivace nám Nakonečný (2009) jednoduše definuje tak, že funguje jako usměrnění chování směrem k dosažení konkrétního cíle a přidává mu určitou míru intenzity a trvání v čase, kdežto postoje jako hodnotící vztahy pak určují, jak se bude subjekt chovat vůči cílům daného chování z hlediska jejich hodnoty (valence, incentive), a kognice propůjčuje chování určitý způsob z hlediska dané situace, propůjčuje mu tedy určitou strategii - obecně platí, že téhož cíle se v různých situacích dosahuje různými způsoby a různé objekty motivovaného chování mají pro jeho subjekt různou hodnotu.



Obrázek 3. Proces motivace k dosažení cíle dle Nakonečného (2009)

Naopak autoři Bedrnová a Nový (2007) vnímají motivaci jako určitou sílu, která řídí lidské chování a poskytuje mu směr a aktivitu.

Pojem motivace vyjadřuje skutečnost, že v lidské psychice působí specifické, ne vždy zcela vědomé či uvědomované vnitřní hybné síly – pohnutky, motivy. Ty činnost člověka (tj. jeho chování, resp. poznávání, prožívání i jednání) určitým směrem orientují (zaměřují), v daném směru ho aktivizují a vzbuzenou aktivitu udržují. Navenek se pak působení těchto sil projevuje v podobě motivované činnosti, motivovaného jednání (Bedrnová & Nový, 2007).

Lidské jednání obvykle vychází z nějakého motivu. Motivory mohou být chápány jako osobní důvody našeho jednání, které vycházejí z našich potřeb. Tyto motivy často souvisejí s emocemi, které slouží jako signál těchto potřeb a pomáhají nám vyhodnotit aktuální situaci. Například pocit nejistoty může vyvolat nepříjemné emoce a motivovat nás k jednání, které nám pomůže získat potřebné informace (Marcus & Forsyth, 2010).

Nakonečný (2009) popisuje termín "motiv" tak, že vyjadřuje obsah uspokojení, který vede k redukci původního motivujícího stavu, potřeby nebo, z jiného úhlu pohledu, psychologický důvod chování (například, protože mám hlad nebo chuť na něco). Motiv je hypotetický konstrukt, který vysvětluje, proč se jedinec chová tak, aby dosáhl určitého cíle, tedy smysl chování. Motivory se odvozují z obsahu dosaženého uspokojení a obecně vzato z významu určitého chování, nikoli z cílových objektů. Někteří psychologové však tyto terminologické rozdíly opomíjejí. Je důležité zdůraznit, že motivace a motivy jsou vnitřní (endogenní) psychické jevy. Proces motivace může být chápán jako určení základních parametrů chování, tj. jeho směru (zaměření), intenzity a trvání.

Abychom se lépe zorientovali v daném tématu, musíme si definovat pojem „potřeby“. Pro zajištění základních životních potřeb je člověk stále motivován způsoby, jak tyto potřeby dosáhnout, v jakém množství a s jakou kvalitou. Naplnění potřeb vede k dosažení určitých cílů, přičemž jedinec reaguje na tyto cíle a přispívá k volbě dalších cílů. Například, pokud má hlad, bude se snažit najít jídlo, aby se najedl a cítil se spokojený. Tento stav ho pak motivuje k opakování této činnosti a k volbě dalších cílů, které mu mohou zlepšit stav sytosti. Motivací je tedy člověk hnán k tomu, aby dosáhl spokojenosti ve svém životě (Marcus & Forsyth, 2010).

## 1.2.2 Vnitřní a vnější motivace

### Vnitřní motivace

Vnitřní motivace se projevuje tehdy, když člověk vykonává určitou činnost pro její vlastní hodnotu a potěšení, nezávisle na vnějších odměnách nebo tlacích. Když dítě čte knihu proto, že se mu líbí obsah je to příklad vnitřní motivace. Tato forma motivace obvykle podporuje spontánnost, flexibilitu a kreativitu (Lokšová et al., 1999).

Tím můžeme říct, že vnitřní motivace má významný vliv na dlouhodobou udržitelnost a vytrvalost v aktivitách. Když je jedinec poháněn vnitřními faktory, jako je osobní zájem, zvědavost nebo potěšení z dané činnosti, je pravděpodobnější, že vytrvá i přes překážky a neúspěchy. Vnitřní motivace podporuje hlubší zapojení a lepší porozumění, protože jedinec se ponoří do činnosti s nadšením a z vlastní iniciativy.

Znaky vnitřní motivace:

- Učení poháněné zájmem a zvědavostí
- Snaha dosáhnout osobního uspokojení z činnosti
- Upřednostňování nových a flexibilních aktivit
- Touha pracovat samostatně a nezávisle
- Upřednostňování vlastních standardů úspěchu a neúspěchu v práci

### Vnější motivace

Vnější motivace je motivace poháněná vnějšími podněty jako jsou odměny, tresty, pochvaly, nebo názory či očekávání ostatních lidí. Jedinci pohánění vnější motivací vykonávají určité činnosti ne kvůli vlastnímu uspokojení nebo zájmu, ale proto, aby dosáhli konkrétního cíle, vyhnuli se trestu, získali odměnu či naplnili očekávání jiných lidí.

Tabulka 5. Srovnání znaků vnitřní a vnější motivace podle Lokšové et al.

Vnitřní motivace	Vnější motivace
Učení motivované zájmem a zvědavostí	Učení motivované snahou získat dobré známky
Snaha pracovat pro svoje vlastní uspokojení	Snaha pracovat pro uspokojení učitele nebo rodiče
Preference nových flexibilních činností	Upřednostňování lehkých jednoduchých činností
Snaha pracovat samostatně a nezávisle	Závislost na pomoci učitele
Preferování vnitřních kritérií k úspěchu a neúspěchu v práci	Orientace na vnější kritéria posouzení výsledků

(Lokšová et al., 1999, s. 17)

V psychologii byl pro vnější motivaci zaveden termín stimulace, který Bedrnová a Nový (2009) popisují jako: „*ovlivňování činnosti druhého člověka aktivními vnějšími zásahy vedoucími ke změně jeho psychických procesů, především pak ke změně jeho motivace.*“ (Bedrnová & Nový, 2009, s. 364-5).

Stimulace tedy představuje proces, který zahrnuje působení na psychiku z vnějších zdrojů, často prostřednictvím aktivního jednání jiných osob. Stimulaci můžeme chápat jako úmyslné a vědomé ovlivňování motivace a činnosti druhého člověka. Stimulus je jakýkoli podnět, který vyvolává změny v motivaci jednotlivce.

Motivy a stimuly jsou hlavními hnacími silami, které nás vedou k jednání. Hlavní rozdíl mezi nimi spočívá v tom, že motivy pocházejí z našeho nitra a jsou vlastní našim potřebám, zatímco stimuly jsou vnější podněty, které se teprve stávají součástí našeho vnitřního světa. Domnívám se, že motivace je o nalezení rovnováhy mezi osobními vnitřními potřebami a tím, co je očekáváno společností. Když používáme vnější podněty k vyvolání ochoty něco udělat, nazýváme to stimulací. Pokud využíváme vnitřní pohnutky, které člověk již má, jedná se o motivaci. Stimulace je poměrně snadná – dokud poskytujeme odměny nebo jinak kompenzujeme nepohodlí spojené s činností atraktivními hodnotami, můžeme očekávat, že práce bude probíhat. Jakmile však tyto vnější odměny přestaneme poskytovat, práce pravděpodobně ustane. Nevýhodou stimulace tedy je, že práce trvá jen tak dlouho, dokud jsou přítomny vnější stimuly (Plamínek, 2007).

### Znaky vnější motivace:

- Touha po odměnách a uznání od ostatních
- Potřeba vnějšího potvrzení a uznání za vykonanou činnost
- Hlavní motivací je získání vnějších výhod, jako jsou peníze, status, nebo prestiž
- Často pocíťovaný tlak, nebo povinnost splnit očekávání druhých
- Orientace na vnější kritéria posouzení výsledků

Podle Lokšové a Lokši (1999) máme čtyři druhy vnější motivace a regulace chování:

1. **Exténní regulace** – týká se chování, které je spouštěno pouze vnějšími motivujícími faktory, jako jsou odměny nebo hrozba trestu. Například žák, který vykonává určitou činnost, protože mu učitel slibuje známku, nebo proto, že se snaží vyhnout konfrontaci s rodiči, je motivován vnějšími faktory a jeho chování je externě regulováno.
2. **Regulace pasivně převzatá** – zakládá se na externě přijatých, avšak vnitřně neuznaných pravidlech chování. Tento typ motivace vychází z podmíněných norem, které jsou spojeny s trestem (pocit viny) nebo odměnou. Jako příklad lze uvést žáka, který dodržuje pravidelný příchod do třídy jen proto, aby se necítil subjektivně špatně. Tento žák neseznámil se s tímto vnějším motivačním faktorem, a tak jeho docházka do školy není vlastním vnitřním motivem chování.
3. **Identifikovaná regulace** – vzniká, když jedinec přijme danou hodnotu a identifikuje se s požadovaným chováním, což mu pak umožňuje vykonávat danou činnost s větší ochotou. Tím, že se identifikuje s účelem učební aktivity, je mnohem motivovanější k jejímu plnění. Jako příklad může sloužit student, který se dobrovolně učí matematiku i doma, protože si uvědomuje důležitost tohoto předmětu pro svůj úspěch. Přestože je tato motivace vnější, protože studenta primárně motivuje touha dosáhnout dobrých výsledků a známek z matematiky, nikoli jeho vlastní zájem o předmět, stále se identifikuje s cílem a smyslem této činnosti.
4. **Integrovaná regulace** – představuje nejvyšší formu vnější motivace, kdy je motivace již plně začleněna do osobnosti jedince. Vnější motivační faktor je spojen s ostatními zájmy, hodnotami a potřebami jednotlivce. Například žák může mít dva významné motivy: být dobrým studentem a současně dobrým sportovcem. Tyto motivy mohou být na první pohled v konfliktu a vyvolávat napětí, zatímco oba jsou stejně důležité. Teprve



až se tyto motivy stávají vzájemně integrovanými a harmonizují s celou osobností jedince, je regulační proces plně integrován a chování je vyjádřením celé osobnosti. Takové chování se obvykle objevuje u lidí až v dospělosti.

### **1.3 Sociální činitelé ovlivňující mládež k pohybové aktivitě**

Jako sociálního činitele bereme jednotlivce, nebo skupinu, která má schopnost ovlivňovat, jak se ostatní lidé chovají, jaké mají postoje a jaké rozhodnutí přijímají v rámci dané sociální skupiny, nebo komunity. Tato schopnost může být založena na různých faktorech, jako je autorita, důvěryhodnost, charisma, nebo sociální status. Sociální činitelé mají různé úrovně vlivu, a to, jaký účinek mají závisí na situaci a kontextu. Jejich role spočívá v tom, že mohou formovat normy, hodnoty a chování lidí v dané společnosti.

Prostředí, které obklopuje jednotlivce, zahrnuje veškeré vnější faktory, které na něj působí a na něž může reagovat. Tento kontext je tvořen lidmi, věcmi a událostmi v okolním světě. Zejména sociální prostředí má vliv na vývoj jedince, včetně jeho genetického zázemí, psychického života a formování osobnosti. Prostředí je klíčovým prvkem pro existenci a rozvoj jednotlivce, poskytuje zdroje a podněty pro jeho aktivitu. Životní prostředí dítěte má různé dimenze, jako jsou přírodní, kulturní a sociální. Dítě neustále absorbuje a adaptuje různé vlivy z fyzického i sociálního prostředí, které postupně integruje do svého života (Perič, 2008).

Role sociálních činitelů v mládeži a sportu spočívá v jejich schopnosti motivovat mladé lidi k aktivnímu životnímu stylu spojenému se sportem. Ti mohou ovlivňovat chování, postoje a rozhodnutí mládeže, podporující tak zdravý životní styl. Inspirace, kterou poskytují známí sportovci, a podpora ze strany učitelů, trenérů a lékařů posiluje zájem o sport. Začlenění tématu pohybu do vzdělávacích programů a jeho propojení s dalšími oblastmi vzdělání přispívá k lepšímu porozumění důležitosti sportu pro zdraví a celkový rozvoj mladých lidí (Fialová et al., 2014).

#### **1.3.1 Rodina**

Co přesně znamená definice rodiny je jen těžko popsatelné, protože každý z nás vyrůstá, nebo vyrůstal v jiném typu rodiny. Ani v občanském zákoníku není definice rodiny přesně

definován. Obecně však můžeme říct, že rodina je základní sociální jednotkou, která tvoří lidskou společnost a hraje v ní klíčovou roli. Rodina dle sociologie do sebe obvykle zahrnuje jedince spojené pokrevními vazbami, manželstvím nebo adopcí. Tradiční rodinou lze nazvat rodinu, která se skládá z rodičů a jejich dětí. Tuto formu označujeme jako nukleární rodinu. Nicméně koncept rodiny může být i širší a může zahrnovat také rozšířenou rodinu, která zahrnuje prarodiče, tety, strýce a další příbuzné.

Podle Matějčka (1992) mají různí odborníci různé pohledy na definici rodiny a zdůrazňují různé charakteristiky, které ji utvářejí. Právníci mohou zdůrazňovat právní aspekty spojené s rodinou a splnění právních ustanovení. Jiní odborníci pak chápou rodinu jako pospolitost plnící základní funkce, jako je formování osobnosti dítěte a uspokojování psychických potřeb všech členů. Důležitou součástí rodiny jsou hluboké a trvalé citové vztahy mezi dítětem a jeho výchovnými osobami. Rodina by měla zajistit životní jistotu a otevřenou budoucnost, což zahrnuje společné prožívání, plánování a formování osobnosti dítěte. V rodině by měla existovat vzájemná sdílnost, vzájemné učení vzorem a společné činnosti, což poskytuje základ pro další vzdělávání. Interakce mezi členy rodiny je typická a vzájemně ovlivňuje jak vychovatele, tak dítě. Důležité je správné používání odměn a trestů, stejně jako udržování patřičného odstupu a nadhledu.

Obecné rozdělení rodiny podle sociologického slovníku (Jandourek, 2007):

- Atomární rodina: tvořena rodiči a dětmi
- Měšťanská rodina: výrazně patriarchální
- Neúplná rodina: Redukovaná rozvodem, nebo úmrtím jednoho z rodičů
- Nevlastní rodina: Jeden z partnerů má děti z předchozího vztahu
- Primární rodina: člověk se v ní narodí a vyrůstá
- Prorekreační rodina: založena sňatkem nebo narozením dětí
- Rozšířená rodina: obsahuje více generací žijících ve společné domácnosti

Autoři Valjent a Flemr (2010) ve svém výzkumu potvrzují, že rodina je nejdůležitějším faktorem motivujícím mládež k pohybovým aktivitám. Pokud rodiče považují sport za důležitý, Jejich děti ho považují za atraktivní a vhodnou činnost. Zahraniční studie ukazují, že fyzicky aktivní rodiče, bez ohledu na to, zda jde o otce nebo matku, mají tendenci vychovávat děti, které se více věnují sportu, na rozdíl od rodičů, kteří nesportují. Výsledky také naznačují, že role

matky je více spojena s organizací sportovních aktivit, zatímco otcové působí jako vzory svým chováním. Motivace dcer k pohybu je pak silně ovlivněna aktivní účastí jejich matek.

### **1.3.2 Vzdělávací instituce**

#### **Škola**

Škola je do značné míry samostatná společenská instituce se specifickými hodnotami, normami a prostředím, které ji odlišují od jiných společenských institucí. V současných společnostech je škola považována především za veřejnou službu. Společnost od školy očekává, že bude plnit její potřeby a reagovat na výzvy, kterým čelí. Škola by měla rozvíjet osobnosti všech žáků a respektovat jejich individuální zvláštnosti. Měla by poskytovat systematické vzdělání a vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými pro celoživotní učení. Škola by měla být také ochranným místem, kde panuje jistota a lidskost. Měla by být prostředím, kde žáci a mládež tráví většinu svého času v příjemné atmosféře (Walterová, 2004).

Přestože je rodinné prostředí velmi důležité ve vývoji dítěte, škola může významně ovlivnit přístup adolescenta k pohybovým aktivitám. Je tedy nezbytné, aby škola vytvářela prostředí, které bude mladé lidi motivovat k pohybu a kde se budou při sportování cítit dobře a povzbuzováni. V současnosti se používá nový systém kurikulárních dokumentů. Na státní úrovni tento systém zahrnuje Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Na školní úrovni jsou to školní vzdělávací programy, které určují konkrétní vzdělávací postupy jednotlivých škol. Každá škola si vytváří svůj vlastní školní vzdělávací program na základě zásad stanovených v příslušném rámcově vzdělávacím plánu.

Díky platným legislativním pravidlům, dostatečnému prostoru a příznivé ekonomické situaci ve školství se školy v současnosti více zaměřují na zajišťování sportovních a pohybových aktivit pro své žáky. Sport patří mezi tři nejoblíbenější volnočasové aktivity adolescentů, a školy proto využívají tyto poznatky k posílení vnější motivace, zájmu a sportovních dovedností žáků. Dnešní školy skutečně nabízejí více sportovních možností. Tento posun je zčásti způsoben založením Asociace školních sportovních klubů a rozšířením zájmových činností přímo v prostorách škol, což je podporováno jak školami, tak obcemi. Školy nyní umožňují mimo výuku volný přístup do svých sportovních zařízení, včetně využívání sportovního vybavení,

hřišť a tělocvičen, čímž zlepšují kontakt se sportem nejen pro žáky, ale i pro širší veřejnost (Slepičková, 2001).

### **Tělesná výchova**

Tělesná výchova je důležitý článek v motivaci žáků ke sportu a pohybovým aktivitám. Není jen o rozvoji fyzické kondice, ale i o formování pozitivního vztahu ke zdravému životnímu stylu a celoživotnímu pohybu. Důležité je, aby tělesná výchova nebyla vnímána pouze jako povinná část školního programu, ale jako příležitost k radosti z pohybu a rozvoji zdravého životního stylu. V tomto ohledu pak Slepičková (2001) tvrdí, že je důležité, aby tělesná výchova byla žákům prezentována jako nedílná součást našeho zdraví, nikoli pouze jako vedlejší předmět. Kromě toho je podstatné, aby učitelé tělesné výchovy představovali pozitivní příklad v pohybu a tento postoj sdíleli i ostatní členové pedagogického sboru. Ukázkou může být organizace sportovních událostí na škole s účastí učitelů, účast třídních učitelů na sportovních kurzech a školních výletech, pravidelná sportovní aktivita učitelů, ocenění žáků, kteří reprezentují školu ve sportovních soutěžích, a další podobné aktivity. Tím se zdůrazňuje důležitost tělesné výchovy a podněcuje se žáky k aktivnímu zapojení do sportovních činností.

### **1.3.3 Média a sociální síť**

Pro uvedení do oblasti médií a jejich právní regulace je dobré se zabývat samotným pojmem médium/média, jeho původem a významem. Slovo médium má původ v latině a znamená prostředek, zprostředkovatele, to, co něco zprostředkovává, zajišťuje. Obecně to, co existuje uprostřed a vzájemně spojuje dvě nebo více stran. V oborech, které se věnují mezilidské a sociální komunikaci, pojem médium označuje to, co zprostředkovává někomu nějaké sdělení, tedy médium komunikační (Jiráček & Köpplová, 2003). Pojem média je dnes velmi často používán v různých kontextech a oblastech, jako jsou časopisy, televize nebo politika. Obecně lze médium chápat jako prostředek k předávání informací nebo usnadňování komunikace. V dnešní době se s médii setkáváme prakticky všude. V restauracích je běžné, že jsou vybaveny televizí, Wi-Fi připojením a denním tiskem. Televize často přenáší zpravodajství, což vede k tomu, že lidé místo rozhovorů sledují televizi nebo se dívají do svých mobilních telefonů. Tímto způsobem máme nepřetržitý přístup k informacím, které můžeme dále sdílet a šířit.

Sociální sítě dnes patří ke každodennímu životu, jsou fenoménem novodobého světa. Jsou to virtuální platformy, kde si uživatelé mohou vytvořit své profily, kterými se prezentují a mohou využívat různé funkce, které tyto sítě poskytují. Různé sociální sítě se zaměřují na různé aspekty online interakce. Některé sociální sítě jako například Facebook, nebo Instagram, se primárně zaměřují na sdílení obsahu, zatímco jiné, jako WhatsApp či Messenger jsou primárně určeny k „chatování“ mezi uživateli, ti mezi sebou komunikují prostřednictvím tzv. sociálních interakcí.

### **1.3.4 Partner**

V partnerském vztahu může docházet k situaci, kdy jeden z partnerů již před vstupem do vztahu žil aktivním způsobem života, zatímco druhý partner byl méně aktivní nebo měl odlišné zájmy. Tato situace často vede k tomu, že aktivní partner přirozeně přináší svůj zájem o pohyb do vztahu a motivuje tak svého partnera k zvýšení pohybové aktivity. Společná pohybová aktivita v podobě koníčků může přinášet společné zážitky a posilovat tak vzájemné pouto. Například společné turistické výlety, jízda na kole, plavání, nebo taneční lekce mohou být příležitostí k provádění pohybových aktivit a současně ke kvalitně strávenému času společně.

### **1.3.5 Přátelé a vrstevníci**

V období adolescence má pojem "kamarádi" a "vrstevníci" velkou důležitost. Každý den se adolescent pohybuje mezi svými vrstevníky ve škole, při zájmových aktivitách nebo ve volném čase. V tomto zásadním období života je snadné nechat se strhnout partou nebo skupinou lidí ve stejném věku. Toto sociální spojení může mít jak pozitivní, tak negativní vliv na jedince. Negativní vliv se může projevit například v případě tlaku ze strany vrstevníků k užívání drog nebo alkoholu. Naopak, pozitivní vliv může spočívat v podpoře a povzbuzení k pohybové aktivitě. V tomto období se adolescent často napodobuje se svými vrstevníky a je ovlivněn jejich chováním a zájmy. Proto je důležité, aby prostředí, ve kterém se adolescent pohybuje, podporovalo zdravé a pozitivní hodnoty a aktivity, včetně podpory pohybové aktivity a sportu.

Dále pak Slepíčková (2001) popisuje, že s přibývajícím věkem mají adolescenti tendenci se více odtahovat od rodiny, usilovat o nezávislost a začlenit se do sociální skupiny, zejména mezi své vrstevníky. Tento proces se označuje jako formování vrstevnických vztahů, které se často začínají utvářet již v domácím prostředí, kde jsou sourozenci. Další vztahy pak adolescenti rozvíjejí hlavně ve škole a při volnočasových aktivitách. Tyto spojení se obvykle vytvářejí mezi jedinci stejného věku, což je dáno strukturou školní výuky a soutěží, které berou v úvahu biologickou vyrovnanost adolescentů. Ve volnočasových zájmových činnostech již však není nutné striktně dodržovat věkové hranice. Také musíme říct, že „jako vrstevnické prostředí má sport vysoký potenciál a je jedním z projevů kultury mladých, je třeba ponechat adolescentům možnost k vyjádření vlastní identity a svobody, avšak nelze opomíjet případné negativní aspekty.“ (Slepíčková, 2001).

### **1.3.6 Místo bydliště**

Gába et al. (2022) tvrdí, že vhodné podmínky a kvalitní prostředí v okolí bydliště jsou zásadní pro podporu pozitivních změn v životním stylu obyvatel. Městská zástavba, charakterizovaná vyšší hustotou osídlení, propojeností, víceúčelovou zástavbou, dostupnou městskou hromadnou dopravou a přítomností parků, výrazně zvyšuje pravděpodobnost, že obyvatelé budou schopni splnit doporučení týkající se pohybové aktivity.

Výsledky výzkumu Kohouta a Mitáše (2014) poukazují na to, že neaktivnější muži i ženy žijí nejčastěji v malých sídlech nebo v okrajových městských částech s nižší hustotou osídlení. Je zde tedy nižší koncentrace potřebných zařízení k provozování PA a sportů než v městských centrech. Velkou devizou je však atraktivita prostředí, ve kterém obyvatelé sídlí (jednogenerační rodinné domy v blízkosti přírody s nízkou frekvencí dopravy) (Kohout & Mitáš, 2014, s.64).

Dále bychom se měli také zaměřit na rozdíl možností provozovat pohybové aktivity ve městě a na vesnici. Je zcela zřejmé, že dospělí a mládež z malých vesnic nemají stejné příležitosti jako ti z měst. Život na venkově částečně omezuje způsoby trávení volného času, protože nabídka aktivit je často omezená a nemusí vždy vyhovovat potřebám mladých dospělých. Ti pak často musí dojíždět do měst, aby mohli aktivně využívat svůj volný čas, setkávat se s přáteli a navštěvovat divadla, kina, kluby a různé společenské akce, které na

vesnicích nejsou běžně dostupné. Na druhou stranu vesnice nabízejí ideální prostředí pro odpočinek, relaxaci a určité sporty, jako je turistika a cyklistika apod. (Kandert, 2004).

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bakalářské práce se zaměříme na popis provedení dotazníkového šetření. Budou zde stanoveny cíle a formulovány otázky, které nás budou vést. Dále popíšeme jednotlivé kroky, které je nutné uskutečnit pro úspěšné dokončení práce. V metodologické části podrobně vysvětlíme použité metody, způsob získávání dat a charakteristiku respondentů. V závěrečné části předložíme prezentaci výsledků, formulaci závěrů a vyhodnocení přínosu práce.

### 2.1 Cíl výzkumu

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí metody dotazování u žáků SŠ zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce.

### 2.2 Výzkumné otázky

Abychom dosáhli cílů, které jsme si v bakalářské práci zadali a získali relevantní data, formulovali jsme si konkrétní výzkumné otázky, které zní takto:

#### **Výzkumná otázka č. 1:**

Jak často se žáci středních škol věnují záměrné pohybové aktivitě ve svém volném čase?

#### **Výzkumná otázka č. 2:**

Které z dotazovaných indikátorů ovlivňují žáky pozitivně ve vztahu k pohybové aktivitě?

#### **Výzkumná otázka č. 3:**

Které z dotazovaných indikátorů ovlivňují žáky negativně ve vztahu k pohybové aktivitě?

#### **Výzkumná otázka č.4:**

Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybové aktivitě rozdílně chlapce a dívky?



## 2.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění stanovených výzkumných cílů jsme definovali následující úkoly práce:

- Studium odborných zdrojů a výběr výzkumné oblasti
- Stanovení metodiky výzkumu: formulace cílů, hypotéz a úkolů
- Realizace výzkumu s vybranými respondenty – sběr dat
- Zpracování a analýza získaných údajů
- Vypracování textu a výzkumné části práce včetně prezentace výsledků
- Formulace závěrů a doporučení pro teorii a praxi

## 3 Metodika výzkumu

### 3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výběr souboru výzkumu se uskutečnil během první konzultace s vedoucím práce na základě dosavadního omezeného sběru dat v daném regionu, kterým je město Hradec Králové. Výběr věku respondentů zařazených do výzkumu byl prováděn po diskusi s vedoucím práce a zhodnocením prospěšnosti k dosažení cílů a pomoci najít odpovědi na již zmíněné výzkumné otázky.

Výzkumný soubor tvoří žáci druhých ročníků tří středních škol v centru města Hradec Králové. Snažili jsme se zajistit, aby byl poměr pohlaví rovnoměrně vyvážený, a proto jsme vybírali vzdělávací instituce, které tomuto našemu požadavku vyhovovaly. V rámci výzkumu byli osloveni žáci ve věkovém rozmezí od 15 do 19 let, přičemž celkový počet respondentů dosáhl 156. Kromě věku a hledání indikátorů motivujících žáky k pohybové aktivitě jsme také zaznamenávali informace ohledně bydliště respondentů, preferencí a časové dostupnosti pohybových aktivit.

### 3.2 Organizace výzkumu

První školou, která byla zařazena do výzkumu, je Střední průmyslová škola a střední odborné učiliště Hradební, kde jsme se soustředili na obor elektrotechnika. Škola sídlí na adrese

Hradecká 647/1a, 500 03 Hradec Králové 3, a zde jsme získali 14 vyplněných dotazníků. Data byla postupně sbírána v průběhu souvislých praxí v rámci studijního programu "Základy techniky" na Univerzitě Hradec Králové.

Druhou školou, která byla zařazena do výzkumu, je Střední průmyslová škola stavební, nacházející se na adrese Pospíšilova 787, 500 03 Hradec Králové 3. Dotazníkové šetření tohoto výzkumného souboru probíhalo v rámci povinného lyžařského výcviku ve Šindlerově mlýně, kde jsme získali nejvyšší počet vyplněných dotazníků, celkem 82.

Posledním subjektem výzkumu byla Zdravotnická škola Hradec Králové, nacházející se na adrese Komenského 234, 500 03 Hradec Králové 3. Zde jsme získali další soubor 60 vyplněných dotazníků. Šetření probíhalo rozposláním dotazníků do třídních skupin, nejčastěji prostřednictvím sociálních sítí a dalších komunikačních platforem.

### **3.3 Metody získávání dat**

V metodě sběru dat jsme se rozhodli využít metodu výzkumu prostřednictvím internetového dotazníku. Dotazník jsme vytvořili na platformě Survio a poskytli jsme respondentům možnost odpovědět na otázky prostřednictvím odkazu, který jsme aktivně přeposílali prostřednictvím sociálních sítí či jiných internetových komunikačních platforem. Tuto volbu jsme vybrali, protože je snadná na distribuci a má nízké náklady na zhotovení, což je zároveň ohleduplné k životnímu prostředí.

Při tvorbě dotazníku jsme vycházeli z předchozí práce pana PhDr. Ivana Ružičky, PhD., a upravili jsme jej tak, aby byl snadno zpracovatelný v platformě Survio. Dotazník byl dostupný respondentům v období od 1. 3. 2023 do 1. 5. 2024. Průměrný čas, který respondent potřeboval k vyplnění dotazníku, činil 8–10 minut. Tato metoda umožnila efektivní sběr dat od respondentů v pohodlí jejich domova či jiného vhodného místa.

### **3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat**

Pro zpracování dat jsme využili matematicko-syntetické metody spolu s grafickými technikami. Dotazníkový systém Survio, který jsme použili, nám umožnil ukládání dat ve více formátech a jednoduší sdílení výsledných hodnot se softwarem Excel 2405 od společnosti Microsoft, který jsme využili ke statistické analýze. Získaná data jsme následně přeformátováli

pro lepší přehlednost. Z toho nám vznikly výsledné grafy a sloupce, které obsahují odpovědi všech 156 dotázaných respondentů.

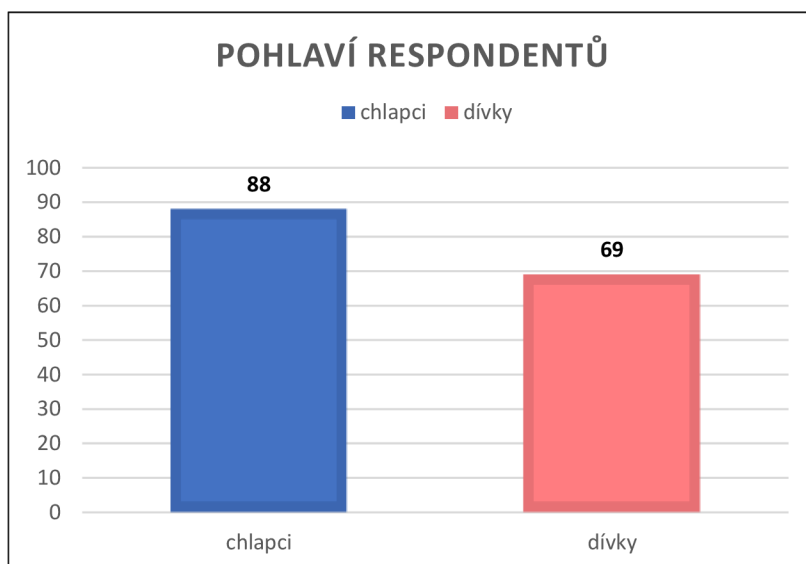
Při analýze kvantitativních dat jsme uplatnili logické metody, analýzy, syntézy, indukce, dedukce, komparace a zevšeobecnění. Tyto přístupy nám přesněji pomohly porozumět datům a jejich vztahům o výzkumném souboru.

## 4 Výsledky a diskuse

V této kapitole se podrobně zabýváme výsledky provedeného dotazníkového šetření a jejich souvislostmi s problematikou zkoumanou v rámci práce. Výsledky jsou systematicky uspořádány do přehledných numerických tabulek a názorných grafů, které jsou doplněny o věcné ověření výsledků. Diskutujeme také o interpretaci výsledků a jejich relevanci v kontextu zkoumané problematiky.

### Otázka č. 1:

Otázka se zaměřuje na pohlaví respondentů. Dotazníkového šetření se účastnilo 156 respondentů z nichž 88 (56 %) jsou chlapci a 69 (44 %) dívky. (Graf 1)

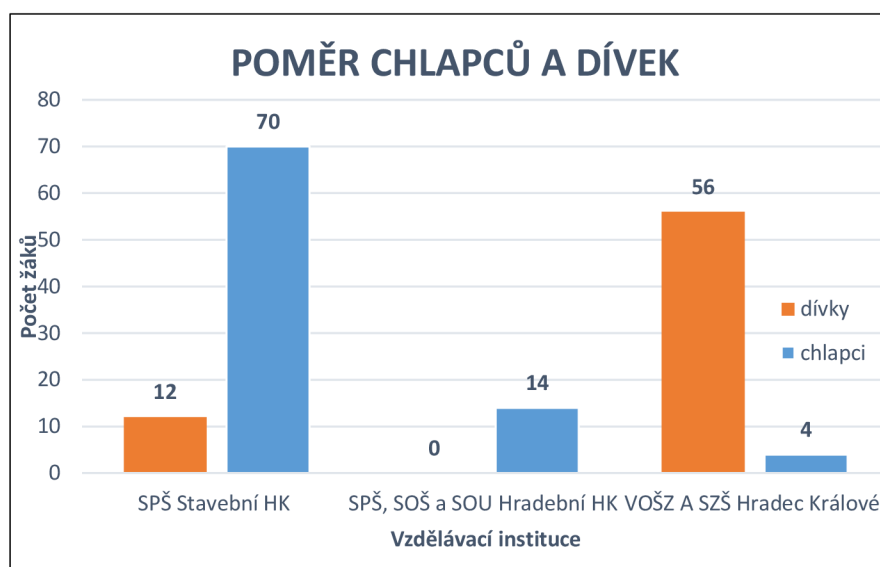


Obrázek 4. Pohlaví respondentů

Do výzkumu jsme zařadili tři vzdělávací instituce, kde situace není genderově vyvážená. V rámci výběru škol jsme se snažili zajistit rovnovážnost pohlaví mezi respondenty. Vysoké procento chlapců ze středních průmyslových škol (Střední Průmyslová Škola, Střední Odborná Škola a Střední Odborné Učiliště Hradební, Hradec Králové a Střední průmyslová škola stavební, Hradec Králové) jsme dorovnali zařazením zdravotnické školy (VOŠZ A SZŠ Hradec

Králové) do výzkumu, kde převládá počet dívek. Tento přístup nám umožnil získat vyvážený vzorek respondentů.

Předpokládáme, že převaha chlapců na průmyslových školách a dívek na zdravotnické škole má hlubší sociální a kulturní kontext. Průmyslové školy se specializují na technické a inženýrské obory, které tradičně přitahují více chlapců. Tato skutečnost je často ovlivněná stereotypy a společenskými očekáváními, která spojují technické a manuální práce s mužskou rolí. Naopak zdravotnické školy se zaměřují na obory, jako je ošetrovatelství, které jsou historicky spojovány s pečovatelskými rolemi, jež jsou vnímány jako ženské povolání. Proto se domníváme, že tyto obory tak přitahují více dívek.



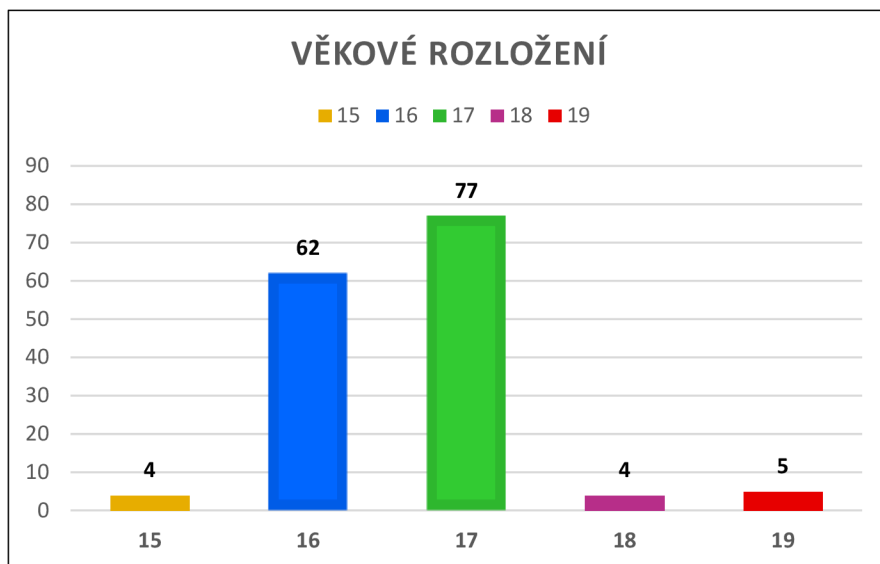
Obrázek 5. Poměr chlapců a dívek ve vzdělávacích institucích

### Otázka č. 2:

Druhá otázka se zaměřuje na věk respondentů. Přestože se výzkumu účastnili výhradně žáci druhého ročníku středních škol, nelze očekávat, že budou všichni stejného věku. Důvodem mohou být různé faktory, jako například odklady s nástupem do povinné školní docházky nebo opakování ročníku kvůli nezvládnutí splnění požadavků. Tyto faktory mohou způsobit mírné rozdíly ve věkové struktuře studentů druhého ročníku.

Navzdory těmto možným odchylkám naše předpoklady a odpovědi dotázaných ukázaly, že ve druhém ročníku mají největší převahu žáci ve věku 16 (62 žáků) a 17 (77 žáků) let.

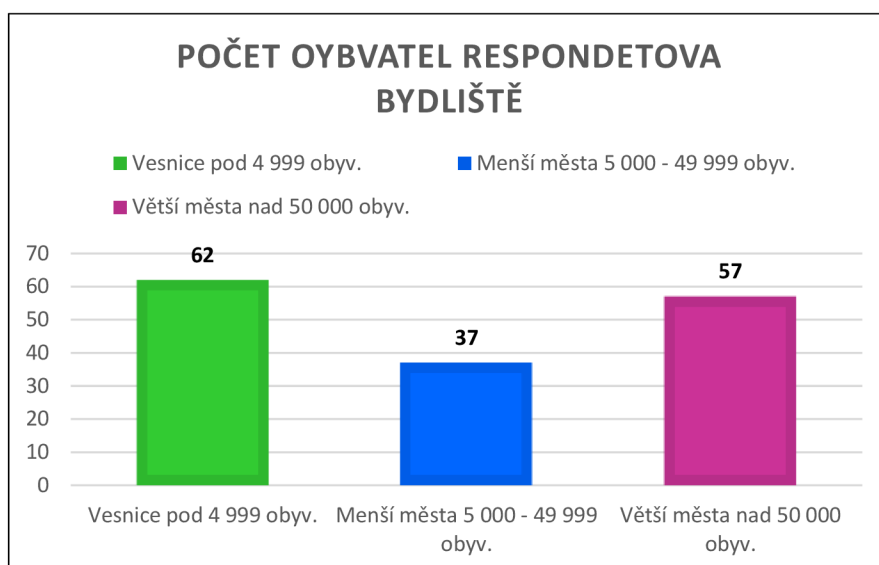
Výjimečně jsme zaznamenali i respondenty ve věku 15 (8 žáků) let, a naopak také několik respondentů ve věku 18 (4 žáci) a 19 (5 žáků) let. Tyto údaje potvrzují, že většina studentů druhého ročníku spadá do očekávaného věkového rozmezí, což je důležité pro interpretaci výsledků a další analýzu výzkumu.



Obrázek 6. Věkové zastoupení respondentů ve výzkumu

### Otázka č. 3

V následující otázce jsme zjišťovali osídlenost bydliště respondentů. V odpovědích měli respondenti na výběr ze tří možností: vesnice do 4 999 obyvatel, menší města od 5 000 do 49 999 obyvatel a větší města nad 50 000 obyvatel. Bydliště a jeho osídlenost mohou mít velký vliv na pohybovou aktivitu adolescentů v daném území. Zejména co se týká možnosti využití sportovišť, kdy na vesnicích budeme těžko hledat specializovaná sportoviště, jako jsou plavecké bazény, umělé lezecké stěny či dostatečně vybavené tělocvičny.



Obrázek 7. Počet obyvatel respondentova bydliště

Respondenti z vesnic tvoří 40 % celkového vzorku. Vesnice obvykle zajišťují lepší přístup k přírodním prostorům vhodným pro volnočasové aktivity, jako jsou chůze, běh nebo cyklistika. Nevýhodou je však omezená nabídka organizovaných sportovních aktivit, které se v těchto oblastech často omezují pouze na fotbal. Menší města, ve kterých žije 24 % respondentů, nabízejí kombinaci výhod venkova a města. Tyto oblasti mají častěji vybudovanou infrastrukturu pro sportovní aktivity, jako jsou sportovní haly, plavecké bazény nebo fotbalová hřiště. Dostupnost organizovaných sportovních aktivit a klubů zde bývá vyšší než ve vesnicích. V městech nad 100 000 obyvatel, která představují bydliště pro 37 % respondentů, poskytují širokou škálu sportovních a rekreačních možností. Adolescenti v těchto oblastech mají přístup k různým druhům sportů, od tradičních týmových sportů po moderní fitness centra a specializované kluby (např. lezení, tanec, bojová umění). Naopak zde díky větší zastavěnosti může být problém v dostupnosti přírodních prostor.

#### Otázka č. 4

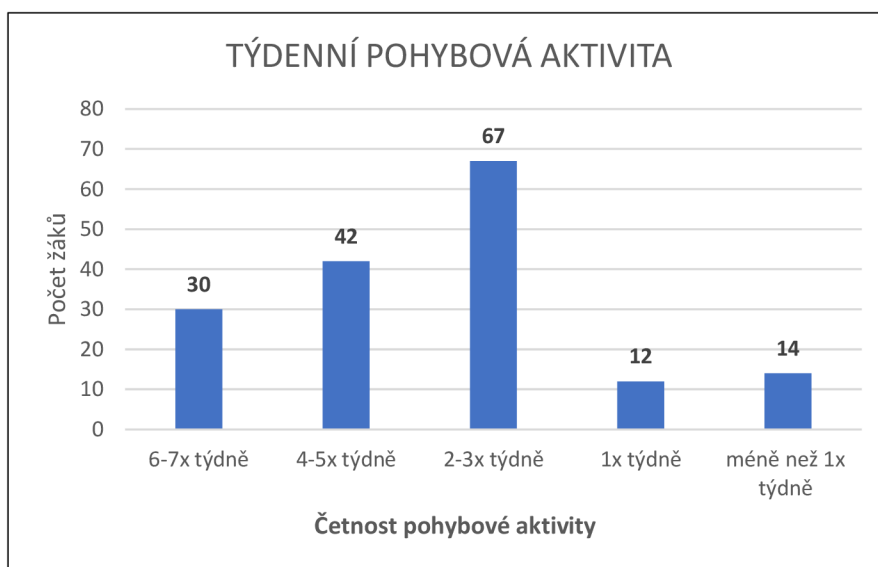
Čtvrtou otázkou našeho výzkumu jsme se zaměřili na četnost pohybové aktivity žáků v týdenním cyklu. Cílem této části šetření je zjistit, kolikrát týdně se jedinec věnuje záměrné pohybové aktivitě trávající alespoň 30 minut. Jako záměrnou pohybovou aktivitu bereme cílenou a plánovanou fyzickou činnost, která zahrnuje například vedený trénink či samostatné aktivity jako je běh, plavání, jízda na kole, fotbal, badminton nebo jiná fyzická aktivita. Do této kategorie

jsme nezařazovali účelové lokomoční činnosti, jako je například cesta do školy, na nákup nebo návštěva příbuzných, které nejsou primárně zaměřeny na fyzickou kondici. Tímto způsobem jsme se snažili zaměřit na aktivity, které mají jasný cíl v podobě zlepšení fyzické kondice, sportovního výkonu nebo obecného zdraví. Touto otázkou jsme si schopni odpovědět na 1. výzkumnou otázku, která zní:

### **Výzkumná otázka č. 1:**

Jak často se žáci středních škol věnují záměrné pohybové aktivitě ve svém volném čase?

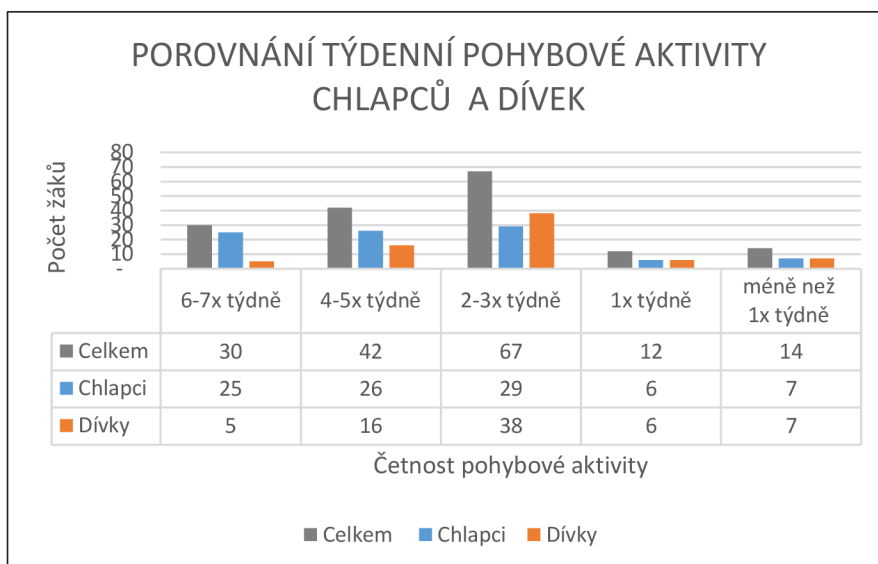
Zde nám výzkum ukazuje, že nejpočetnější skupina žáků, celkem 67, se věnuje pravidelné záměrné pohybové aktivitě 2–3krát týdně. Dalších 42 respondentů uvedlo, že svůj volný čas věnují aktivnímu pohybu 4–5krát týdně. Dokonce 30 žáků ze všech dotázaných potvrdilo svou účast ve sportovních aktivitách 6–7krát týdně. Pouze 12 respondentů uvedlo, že se pohybovým činnostem věnují pouze 1 den v týdnu. Bohužel, se ve výzkumu našlo i 14 pohybově neaktivních jedinců, kteří se sportu nevěnují pravidelně vůbec. Tyto výsledky ukazují, že většina žáků se pohybovým aktivitám věnuje alespoň několikrát týdně, přičemž největší část z nich se zapojuje do pohybových aktivit 2–3krát týdně.



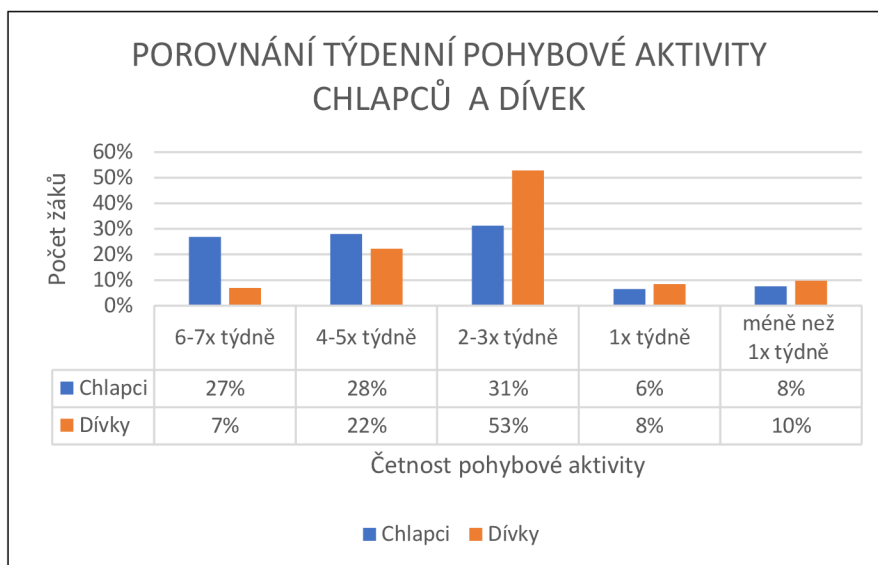
Obrázek 8. Záměrná týdenní pohybová aktivita žáků vybraných středních škol



V porovnání našeho výzkumu a výzkumu Schejbalové (2016), která dané téma analyzovala mezi studenty Univerzity Hradec Králové, lze zhodnotit, že žáci druhých ročníků středních škol se pravidelněji věnují pohybové aktivitě více než studenti vysoké školy. Tento jev lze pravděpodobně přičíst několika faktorům. Mladší studenti mají více volného času a méně akademických a pracovních závazků, což jim umožňuje častěji se zapojovat do fyzických aktivit. Dalším významným faktorem může být vliv rodičů a školního prostředí, které často podporují a organizují sportovní aktivity na středních školách. Naopak vysokoškolští studenti často čelí většímu množství studijních povinností, pracovních závazků a samostatného bydlení, což může omezit jejich časové možnosti pro pravidelnou pohybovou aktivitu.



Obrázek 9. Porovnání týdenní pohybové aktivity chlapců a dívek v absolutních číslech



Obrázek 10. Porovnání týdenní pohybové aktivity chlapců a dívek v procentech

K porovnání hodnot můžeme využít doporučení FITT charakteristik, jak je popisují Sigmund a Sigmundová (2011), kteří doporučují denní aktivitu v délce minimálně 60 minut se střední intenzitou. Tento požadavek v našem výzkumu splňuje 27 % chlapců a pouze 7 % dívek.

Naopak Marcus & Forsyth (2010) tvrdí, že by lidé měli provádět středně namáhavé pohybové aktivity alespoň pětkrát týdně po dobu minimálně 30 minut, přičemž by se intenzita aktivity měla pohybovat mezi střední a vysokou intenzitou (60–74 % maximální srdeční frekvence). Alternativně by měli vykonávat velmi namáhavou pohybovou aktivitu po dobu nejméně 20 minut, kdy by se srdeční frekvence měla pohybovat okolo 75–85 % maximální srdeční frekvence (vysoká intenzita) a to alespoň třikrát týdně. Výsledky našeho výzkumu ukazují, že tento požadavek splňuje 55 % chlapců a 29 % dívek, což je výrazně lepší výsledek ve srovnání s doporučeními pro každodenní 60minutovou aktivitu.

Doporučení vydané WHO (2020) pro zdravé dospělé ve věku 18–65 let stanovuje jako cíl minimálně 30 minut pohybové aktivity pětkrát týdně, nebo alespoň 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity třikrát týdně. Tato doporučení je třeba chápat jako doplněk k běžným každodenním aktivitám, které mají obvykle mírnou intenzitu nebo trvají méně než 10 minut. Tato doporučení splňuje 84 % všech dotázaných respondentů. Konkrétně 2–3krát týdně provozuje aktivitu 31 % chlapců a 53 % dívek, přičemž tato četnost pohybové aktivity je u dívek nejčastější.

V šetření uvedlo 6 % chlapců a 8 % dívek, že se věnují pohybové aktivitě pouze jednou týdně. Tím nesplňují doporučení odborníků a jejich pohybová aktivita je nedostatečná pro prospěch jejich zdraví. Ještě hůře jsou na tom pouze úplně pohybově inaktivní jedinci, kterých je mezi chlapci 8 % a mezi dívkami 10 %. Tato skupina respondentů vůbec neprovozuje žádnou pravidelnou pohybovou aktivitu.

### Otázka č. 5

Hlavní část výzkumu tvoří pátá otázka, která rozebírá dopodrobna, kterými indikátory jsou nejvíce ovlivňováni žáci středních škol k tomu, aby vykonávali pohybovou aktivitu, nebo sport. Výsledné odpovědi a hodnoty z nich jsme zjišťovali pomocí škálování každého indikátoru, kdy žák hodnotil jednotlivě indikátory od 1 do 7. Tím žáci vyjadřovali na kolik je daný indikátor ovlivnil. Čím menší hodnotu uvedli, tím méně je daný indikátor ovlivnil, a naopak čím větší číslo udělili, tím více je daný indikátor ovlivnil. Nejmenší možná hodnota, kterou mohli udělit byla 1 (nejméně ovlivňující) a největší hodnota byla 7 (nejvíce ovlivňující). Respondenti hodnotili celkem 15 indikátorů a u každé možnosti mohli zvolit pouze jedno číslo z bodové škály.

Následně si vyhodnotíme výsledky výzkumu jako celek a potom si rozebereme každý indikátor zvlášť. Na základě těchto výsledků si dokážeme odpovědět na zbylé dvě výzkumné otázky. V tabulce č. 5 jsou prezentovány výsledky hodnocení jednotlivých indikátorů, které respondenti hodnotili na škále od 1 do 7:

Tabulka 6. Výsledky hodnocení jednotlivých indikátorů

<b>Indikátor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Matka	7	11	7	44	30	25	32
Otec	11	7	3	45	18	31	41
Sourozenci	22	13	10	51	20	17	23
Prarodiče	28	8	11	60	17	7	25
Škola – celkové klima, akce	25	11	10	54	30	15	11
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	25	19	13	43	21	24	11

Učitel tělesné výchovy na SŠ	27	14	15	65	8	12	15
Vrstevníci – kamarádi, spolužáci	12	4	9	23	36	31	41
Media – TV, rozhlas, tisk	24	12	12	51	31	8	18
Možnosti pro TVS dění v místě bydliště - sport. akce, klub, sportoviště, prostor	23	9	6	51	29	21	17
Internet a sociální sítě – Facebook, Instagram aj.	14	12	7	40	28	29	26
Partner	48	3	5	61	12	12	15
Úspěchy českých reprezentantů	25	9	13	57	23	12	17
Sportovní vzor – žena	42	7	10	67	13	7	10
Sportovní vzor – muž	20	6	7	51	16	9	47

Podle výsledků z tabulky, která shrnuje odpovědi vybraných respondentů, můžeme určit, že nejvíce pozitivními indikátory pro žáky jsou sportovní vzory mužského pohlaví, které nejvyšší hodnotu sedm označilo 47 respondentů. Sedm bodů dalo 41 respondentů indikátorům "vrstevníci" a "otec", jež jsou druhými nejvíce pozitivně ovlivňujícími indikátory se stejným počtem hlasů. Jako indikátory, které jsou nejvíce neutrální při motivaci žáků, označilo nejvíce respondentů sportovní vzor se 67 označeními čtyřkou a učitele tělesné výchovy na SŠ s 65 označeními čtyřkou. Hned v závěsu, s o čtyři hlasy méně, což je 61 hlasů, umístil indikátor "partner", a s 60 hlasy indikátor "prarodiče". Indikátory, které ovlivňují žáky k pohybové aktivitě negativně, jsou s 48 hlasy "partner" a s 42 hlasy "sportovní ženský vzor". Dále už jsou indikátory výrazně méně zastoupené, kdy jako další má "prarodič" 28 bodů.

Tudíž můžeme konstatovat, že negativní vliv má jen malá část vybraných indikátorů.

Z hodnot, které máme zadané v tabulce si pro každou kategorii vypočítáme aritmetický průměr a směrodatnou odchylku. Tímto postupem zjistíme, které identifikátory jsou nejvíce a které nejméně vlivné. Vyšší průměrná hodnota znamená obecně větší pozitivní vliv na pohybovou aktivitu, zatímco nižší hodnota může značí menší vliv. Nižší směrodatná odchylka nám říká, že hodnocení bylo relativně konzistentní, zatímco vyšší odchylka naznačuje, že názory respondentů se více rozcházel.

Tabulka 7. Vypočítané hodnoty průměru a směrodatné odchylky

Indikátor	Průměr	Směrodatná odchylka	Pořadí
Vrstevníci – kamarádi, spolužáci	4,64	1,81	1
Sportovní vzor – muž	4,56	2,03	2
Otec	4,36	2,08	3
Internet a sociální sítě – Facebook, Instagram aj.	4,08	2,01	4
Matka	3,81	2,1	5
Prarodiče	3,79	2,2	6
Úspěchy českých reprezentantů	3,68	2	7
Možnosti pro TVS dění v místě bydliště - sport. akce, klub, sportoviště, prostor	3,63	2,01	8
Sourozenci	3,61	2,08	9
Média – TV, rozhlas, tisk	3,54	2,02	10
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	3,45	2,05	11
Učitel tělesné výchovy na SŠ	3,4	1,89	12
Škola – celkové klima, akce	3,37	1,85	13
Sportovní vzor – žena	3,3	1,95	14
Partner	2,94	2,01	15
Průměry naměřených hodnot	3,74	2	

### Výzkumná otázka č. 2:

Které z dotazovaných indikátorů ovlivňují žáky pozitivně ve vztahu k pohybové aktivitě?

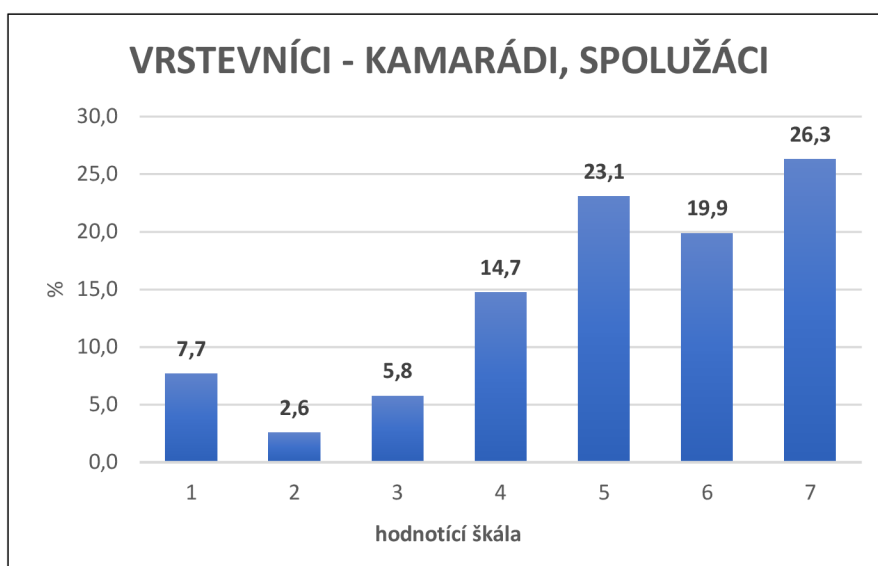
### Výzkumná otázka č. 3:

Které z dotazovaných indikátorů ovlivňují žáky negativně ve vztahu k pohybové aktivitě?

Nyní zjistíme pozitivně a negativně motivující indikátory podle aritmetického průměru všech odpovědí z tabulky č. 6. Nejvýše hodnocenými, a tedy nejvíce motivujícími indikátory

k aktivnímu životnímu stylu, jsou vrstevníci s průměrnou hodnotou 4,64, mužský sportovní vzor s hodnotou 4,56 a otec s hodnotou 4,36. Dále mají pozitivní vliv internetové sociální sítě s hodnotou 4,08. Naopak nejmenší hodnoty vykazují partneři s průměrem 2,94 a sportovní vzor – žena s průměrnou hodnotou 3,3.

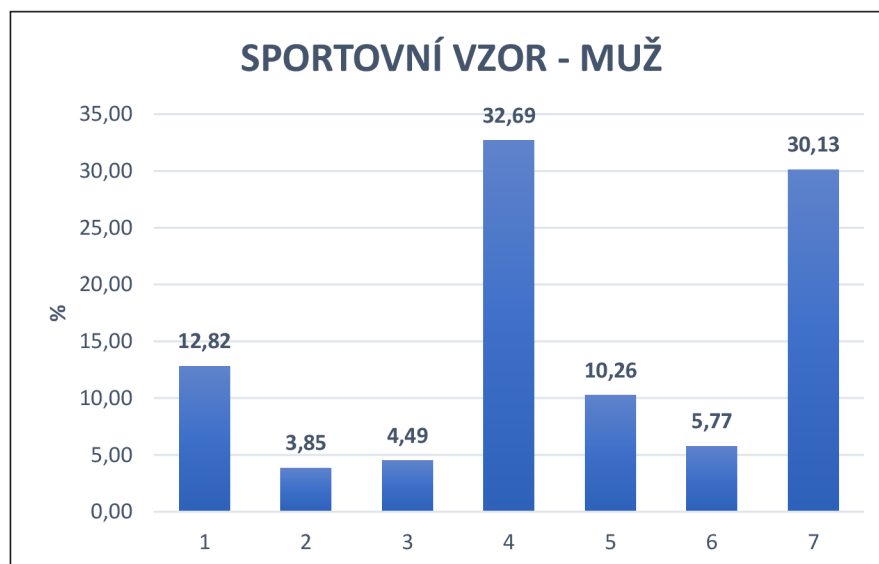
V dalším obsahu praktické části práce si detailněji rozebereme nejvíce pozitivní a nejvíce negativní indikátory a pokusíme se analyzovat, proč byly výsledky takové, jaké vyšly. U každého indikátoru si zobrazíme graf s přesnými výslednými hodnotami a zaměříme na specifické faktory, které mohly ovlivnit hodnocení respondentů. Začneme podrobným zkoumáním indikátorů s nejvyšším hodnocením, abychom pochopili, proč jsou vrstevníci, mužské sportovní vzory a otcové považováni za nejvíce motivující faktory. Poté se zaměříme na indikátory s nižším hodnocením, těmi jsou partner a sportovní vzor – žena.



Obrázek 11. Indikátor vrstevníci – kamarádi, spolužáci

V našem výzkumu jsme zjistili, že vrstevníci dosáhli nejvyššího skóre s průměrnou hodnotou 4,64, což naznačuje jejich významný pozitivní vliv na motivaci žáků k aktivnímu životnímu stylu. Tento indikátor byl pozitivně, nebo spíše pozitivně hodnocen 69,3 % u všech dotázaných respondentů. Neutrálně se k němu vyjádřilo 14,7 % žáků, zatímco 16,1 % respondentů vyjádřilo negativní vnímání. Nejvyšší možnou hodnotu (7) označilo 26,3 % respondentů.

Vrstevníci jsou sami sobě důležitými motivátory, kde jejich přítomnost a podpora má významný vliv na ostatní adolescenty k vykonávání pohybové aktivity. Naše výsledky se shodují s výzkumným souborem Valjenta a Flemra (2010), kteří ve své studii s 1227 respondenty zaznamenali průměrné skóre 5,32 což je ještě o něco vyšší než u nás. Tento rozdíl může být způsoben tím, že jejich studie probíhala na vysoké škole, kde jsou respondenti obvykle méně závislí na podpoře a vztazích s rodiči, než je tomu ve středoškolském prostředí. Jak píše Pastucha (2011), během středoškolských let prochází žáci významnými fyzickými a psychickými změnami. Toto období často doprovázejí výkyvy nálad, konflikty s okolím, možné projevy depresí a pocity odcizení od rodiny a širšího okolí. Adolescenti v této fázi často zažívají nízké sebevědomí a silnou touhu po uznání mezi svými vrstevníky. Pohybové aktivity se v této situaci ukazují jako významná alternativa, která mladým lidem umožňuje seberealizaci a zapojení do kolektivu. To může vést ke vzájemné motivaci k pohybové aktivitě.



Obrázek 12. Indikátor sportovní vzor – muž

Dle průměru je druhým nejvíce pozitivním indikátorem mužský sportovní vzor, který má pouze o 0,8 nižší průměr než vrstevníci. Tento indikátor označilo 46,16 % všech dotázaných jako pozitivně nebo spíše pozitivně ovlivňující. Přestože nejčastěji u tohoto indikátoru respondenti označovali hodnotu 4, což značí neutrální ovlivnění, průměr se dostal na pozitivní úroveň, protože negativní ovlivnění označilo pouze 21,16 % respondentů.

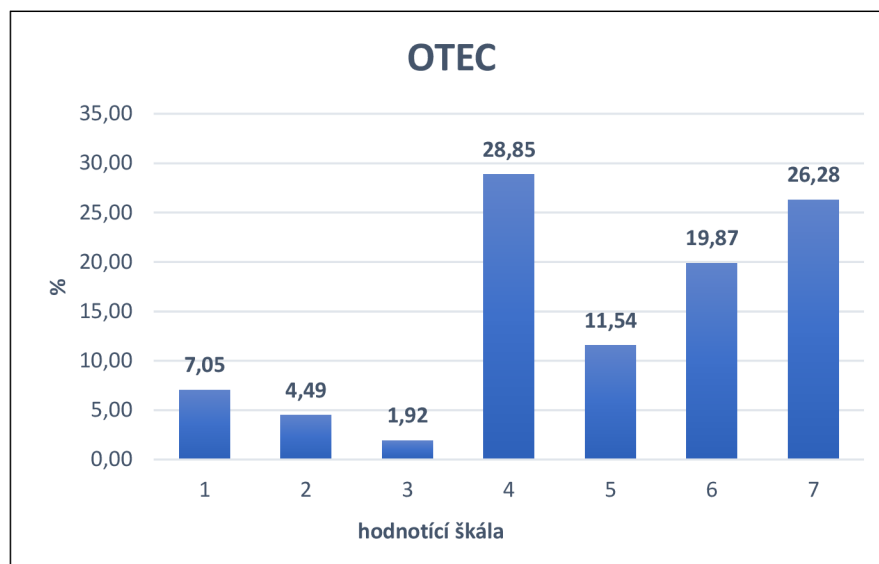
Když se podíváme na přesnější popis hodnocení, můžeme vidět, že 30,13 % respondentů dalo indikátoru hodnotu 7, což potvrzuje pozitivní vliv mužských sportovních vzorů. Pokud se zaměříme na negativní vliv, 12,82 % respondentů hodnotilo indikátor nejnižší možnou hodnotou 1 a 3,85 % druhou nejnižší hodnotou 2. Tyto hodnoty představují menší část vzorku a naznačují, že u některých žáků mužské sportovní vzory nevyvolávají výraznou motivaci. Střední hodnota 3 byla zvolena 4,49 % respondentů, což naznačuje určitou míru neutrality. Vyšší hodnoty, jako je 5 a 6, byly uděleny 10,26 % a 5,77 % respondentů.

Celkově tedy můžeme konstatovat, že mužské sportovní vzory jsou významným pozitivním motivačním faktorem pro velkou část žáků, i když existuje menší podíl respondentů, kteří tento vliv vnímají neutrálně nebo negativně. Ve výzkumu Valjenta a Flemra (2010) dosáhl indikátor "mužský sportovní vzor" průměrné hodnoty 4,46 a umístil se až na 6. místě. V našem výzkumu má tento indikátor průměr 4,56 a umístil se na 2. místě. Tento rozdíl v umístění navzdory podobným průměrným hodnotám lze vysvětlit několika faktory.

Jedním z důvodů může být různé prostředí a věková skupina. Valjent a Flemr prováděli svůj výzkum na vysoké škole, zatímco náš výzkum se zaměřil na středoškolské žáky. Vysokoškolští studenti mohou být více ovlivněni jinými faktory, jako je větší míra samostatnosti oproti středoškolské mládeži, na kterou má ještě částečně vliv rodina a vrstevníci. Druhým faktorem je průměrný aritmetický průměr všech indikátorů. V práci Valjenta a Flemra je průměrný aritmetický průměr všech indikátorů 4,6, což je výrazně vyšší než náš průměr 3,74. To ukazuje, že obecně jsou indikátory v jejich výzkumu hodnoceny vyššími průměry, které ovlivňují celkové výsledky. V neposlední řadě mohou na vysoké škole ovlivňovat studenty jejich osobní ambice nebo akademické tlaky, které jsou silnější než vliv sportovních vzorů. Celkově výsledky ukazují, že i když mužský sportovní vzor má v obou výzkumech podobné průměrné hodnocení, jeho relativní důležitost se liší v závislosti na kontextu a prostředí.



V našem středoškolském kontextu se tento indikátor umístil vysoko, zatímco ve vysokoškolském prostředí se umístil níže.



Obrázek 13. Indikátor otec

Posledním z trojice nejvíce pozitivně ovlivňujících indikátorů je otec, jehož průměrné hodnocení je 4,36, což je o 0,2 bodu nižší než průměr mužského sportovního vzoru (4,56) a o 0,38 bodu nižší než průměr vrstevníků (4,64). Otce jako pozitivní nebo spíše pozitivní indikátor označilo 57,69 % dotázaných respondentů, přičemž 26,28 % z nich mu přiřadilo nejvyšší možnou hodnotu 7. Jako neutrální ve vztahu k ovlivnění pohybové aktivity, tedy hodnotou 4, otce ohodnotilo 28,85 % respondentů. Negativní nebo spíše negativní vliv uvedlo 13,44 % respondentů, přičemž nejnižší možnou hodnotu 1 otci přisoudilo 7,03 % dotázaných žáků středních škol.

V porovnání s indikátorem mužského sportovního vzoru a vrstevníky vykazuje indikátor otec mírně nižší průměrné hodnocení, což nám říká, že i když je stále významným motivátorem, jeho vliv není tak výrazný jako u předchozích dvou indikátorů. Větší část respondentů hodnotí otcův vliv jako pozitivní nebo spíše pozitivní, což potvrzuje jeho důležitou roli v motivaci žáků k pohybové aktivitě.

Na druhé straně, procento respondentů, kteří hodnotí otcův vliv jako neutrální, je relativně vysoké (28,85 %), což může naznačovat, že někteří žáci vnímají vliv otce méně

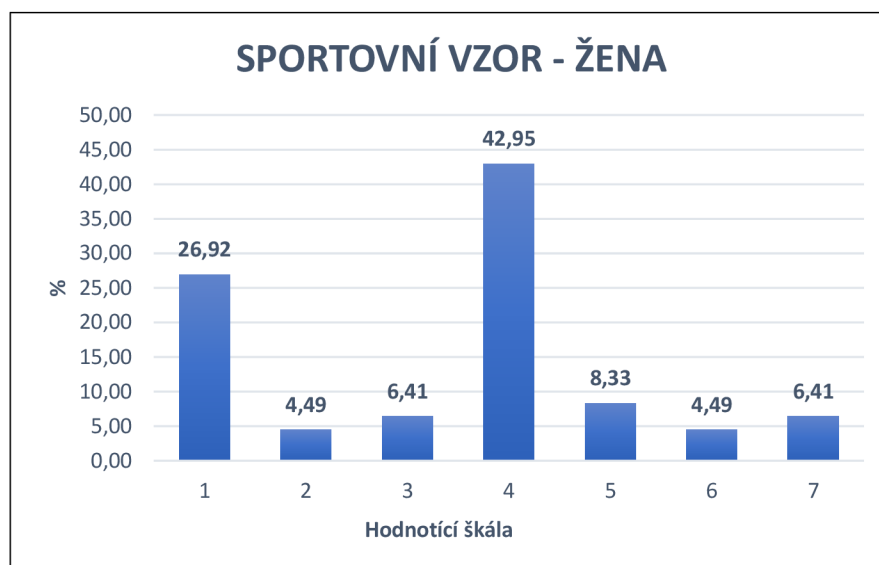
výrazně ve srovnání s vrstevníky a mužskými sportovními vzory. Přestože menší část žáků (13,44 %) hodnotí otcův vliv negativně nebo spíše negativně, je toto procento nižší než u mužského sportovního vzoru, kde negativní hodnocení dosáhlo 21,16 %.

Otec jako indikátor naplnil očekávání s tím, že rodiče mají na žáky v adolescentním věku významný vliv a můžou ovlivňovat jejich názory a pohnutky směrem k pohybové aktivitě, ale méně než vrstevníci a mužské sportovní vzory jenž podle výzkumu zastávají důležitější funkci k jejich motivaci sportovat.

Ve výzkumu Valjenta a Flemra (2010) je otec zahrnut v indikátoru rodiny který dosáhl průměrné hodnoty 5,25. Tento průměr je vyšší než ve našem výzkumu, kde průměr činil 4,36. Tento rozdíl v průměru může být opět způsoben několika různými faktory, jako je věková skupina respondentů a prostředí, ve kterém byl výzkum prováděn. Valjent a Flemr prováděli svůj výzkum na vysoké škole, zatímco náš výzkum se zaměřil na středoškolské žáky. Vysokoškolští studenti mohou více ocenit a reflektovat vliv svých rodičů, včetně otce, ve srovnání s mladšími středoškoláky, kteří mohou být více ovlivňováni vrstevníky a sportovními vzory.

Jak uvádí Sekot (2019) rodiče by měli být obezřetní při motivování svých dětí ke sportovním aktivitám. Je důležité, aby nepřikládali nepřiměřený tlak na výkon a vítězství, protože takový přístup může vést k tomu, že děti ztratí vnitřní motivaci ke sportování. Tento jev je často patrný u rodičů, kteří sami nedosáhli svých sportovních cílů nebo byli vynikajícími sportovci. Rodiče by se měli vyvarovat nátlaku, aby se jejich děti věnovaly sportu, který baví nebo bavil samotné rodiče. Dítě by mohlo k takovému sportu cítit odpor a pravděpodobně s ním přestane, jakmile se sníží rodičovská autorita. Je důležité nevnučovat dětem sport za každou cenu a umožnit jim věnovat se jiným činnostem, pokud preferují nespportovní aktivity. Avšak je také nezbytné zajistit, aby děti zůstaly fyzicky aktivní a nevedly zcela sedavý způsob života.

Z výsledků nám plyne, že i když v našem výzkumu otec jako indikátor byl vyhodnocen až jako třetí nejvlivnější a vykazuje nižší hodnocení než ve výzkumu Valjenta a Fremra, stále se řadí k nejvíce významným indikátorům, kteří ovlivňují žáky druhého ročníku středních škol.

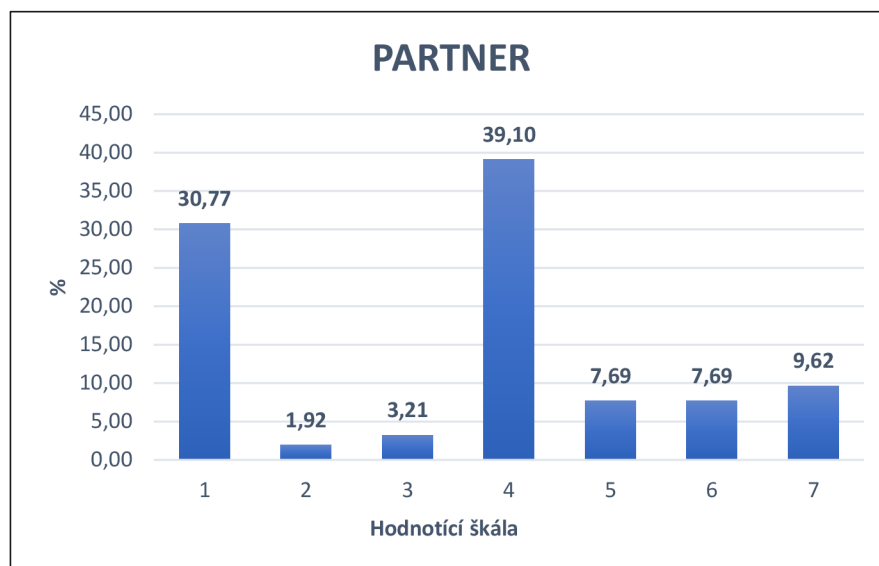


Obrázek 14. Indikátor sportovní vzor – žena

Ženské sportovní vzory podle provedeného výzkumu vystupují jako druhý nejvíce negativně hodnocený indikátor. Nejmenší možné hodnocení udělilo 26,92 % dotázaných, zatímco 37,82 % respondentů označilo tyto vzory za negativní nebo spíše negativní. Největší skupina, konkrétně 42,95 % účastníků, vyjádřila neutrální postoj (4). Pouze 19,23 % respondentů vnímá ženské sportovní vzory jako pozitivní nebo spíše pozitivní motivátory k pohybové aktivitě, a jen 6,41 % dotázaných udělilo těmto vzorům nejvyšší hodnocení (7). Tento výzkum ukazuje výrazný rozdíl v hodnocení mužských a ženských sportovních vzorů. Mužský sportovní vzor je hodnocen jako druhý nejvíce pozitivní indikátor, zatímco ženský sportovní vzor obsadil skončil na opačném konci tabulky, umístěním druhým nejvíce negativním indikátorem.

Schejbalová (2016) tento indikátor také zařadila do svého výzkumu a s průměrem 4,32 se ženský sportovní vzor nachází na 10. místě hned za mužským sportovním vzorem. To značí diametrální rozdíl ve výsledcích našich prací v rozdílu mezi ženským a mužským sportovním vzorem.

Rozdíl v našem výzkumu mezi těmito indikátory může odrážet společenské preference ve vnímání sportovních rolí pohlaví. Musím říct, že sám si tento rozdíl v mé práci dokážu jen těžko vysvětlit. Tento fakt však naznačuje že mužský sportovní vzor má mnohem pozitivnější vliv na motivaci žáků k pohybové aktivitě.



Obrázek 15. Indikátor partner

Nejvíce negativně ovlivňující indikátor z průzkumu vyšel partner, a to jak průměrem 2,94, tak i s nejčastěji označenou nejnižší hodnotou 1, kterou zvolilo 30,77 % dotázaných žáků. 39,10 % žáků uvedlo, že je partner nijak neovlivnil. Pozitivně, nebo spíše pozitivně ovlivněných žáků partnerem je 25 % dotázaných. Když porovnáme dva nejvíce negativní indikátory vychází nám, že sportovní vzor žena má průměrné hodnocení o 0,36 bodu vyšší než partner. Směrodatná odchylka u sportovního vzoru žena, kde činí 1,95 je o něco nižší než u partnera (2,01), což může naznačovat menší variabilitu ve vnímání sportovního ženského vzoru oproti partnerovi. Naopak ve výzkumu z vysoké školy od Schejbalové (2016) skončil partner na druhém místě s průměrem 4,97. Tento rozdíl v porovnání s naší prací může být způsoben vztahovou nevypěstostí žáků v druhém ročníku na středních školách a závislostí na rodičích, kterou žáci mají větší než studenti vysoké školy, kteří už se spíše soustředí na partnerský život a tím je může partner k pohybové aktivitě ovlivňovat na vyšší úrovni. Partner může ovlivňovat pohybovou aktivitu svého protějšku několika způsoby. Zaprvé, pozitivní podpora a motivace partnera mohou vést k pravidelnému cvičení a účasti na sportovních aktivitách. Společné aktivity spojené s pohybem mohou posilovat vztah a zároveň podporovat zdravý životní styl. Partner může také sloužit jako osobní vzor v oblasti aktivního života, což může vést k napodobování zdravých návyků.

#### **Výzkumná otázka č.4:**

Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybové aktivitě rozdílně chlapce a dívky?

Poslední výzkumná otázka navazuje na předchozí dvě, které zjišťovaly, které indikátory žáky středních škol ovlivňují pozitivně a které negativně. V této otázce se zaměřujeme na rozdíly mezi chlapci a dívkami ve vlivu těchto indikátorů. Pro tuto analýzu jsme vytvořili tabulku, kde jsou jednotlivé indikátory seřazeny dle pohlaví. Tento přehled nám umožní provádět další podrobné analýzy a srovnání.

Chlapci obecně vykazují vyšší průměrná hodnocení u většiny sledovaných indikátorů. Například indikátor otec se projevuje jako nejvíce pozitivní a vykazuje průměrné hodnocení 5.42, zatímco u dívek je tento průměr nižší 4.71. Podobně také vrstevníci a spolužáci jsou pro chlapce důležitými motivačními faktory v pohybové aktivitě, s průměrným hodnocením 5.38, zatímco u dívek je to 4.7. Matka i internet a sociální sítě jsou také důležité pro obě pohlaví, s chlapci udělujícími průměrná hodnocení 4.88 a 4.7, a dívkami 4.41 a 4.22. Tyto indikátory spojuje umístění v pořadí do pátého místa, které určuje nejvíce pozitivní motivátory k pohybové aktivitě. U chlapců je nejnižší průměrné hodnocení u indikátoru Sportovní vzor žena s hodnotou 2.95, zatímco u dívek je stejným nejhůře hodnoceným indikátorem Sportovní vzor – muž s hodnotou 3.68. Tento fakt poukazuje na rozdílné vnímání sportovních vzorů podle pohlaví, kde chlapci vykazují nižší hodnocení u sportovního vzoru ženy a dívky naopak nižší hodnocení u sportovního vzoru muže. Další indikátory u chlapců, které jsou níže hodnoceny než u dívek, zahrnují Partnera (3.34 u chlapců vs. 3.78 u dívek) a Učitele tělesné výchovy na SŠ (3.65 chlapců vs. 3.77 u dívek). Naopak, indikátory, které jsou vyšší u chlapců než u dívek, zahrnují Otec (5.42 u chlapců vs. 4.71 u dívek) a Vrstevníci – kamarádi, spolužáci (5.38 u chlapců vs. 4.7 u dívek).

Tabulka 8. Porovnání rozdílu výsledků dle pohlaví v závislosti na průměru

Chlapci	Průměr	Pořadí	Průměr	Dívky
Otec	5,42	1	4,71	Vrstevníci – kamarádi, spolužáci
Vrstevníci – kamarádi, spolužáci	5,38	2	4,7	Matka
Sportovní vzor – muž	5,36	3	4,46	Internet a sociální sítě – Facebook, Instagram aj.
Matka	4,88	4	4,41	Otec
Internet a sociální sítě – Facebook, Instagram aj.	4,7	5	4,22	Možnosti pro TVS dění v místě bydliště - sport. akce, klub, sportoviště, prostor
Prarodiče	4,19	6	4,16	Sourozenci
Možnosti pro TVS dění v místě bydliště - sport. akce, klub, sportoviště, prostor	4,16	7	3,99	Sportovní vzor – žena
Media – TV, rozhlas, tisk	4,14	8	3,81	Škola – celkové klima, akce
Úspěchy českých reprezentantů	4,14	9	3,78	Partner
Sourozenci	4,13	10	3,78	Učitel tělesné výchovy na ZŠ
Škola – celkové klima, akce	3,99	11	3,77	Učitel tělesné výchovy na SŠ
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	3,9	12	3,75	Media – TV, rozhlas, tisk
Učitel tělesné výchovy na SŠ	3,65	13	3,71	Úspěchy českých reprezentantů
Partner	3,34	14	3,68	Prarodiče
Sportovní vzor – žena	2,95	15	3,68	Sportovní vzor – muž

V porovnání s výzkumem Valjenta a Flemra (2010) lze nalézt podobnosti v hodnocení pozitivních i negativních indikátorů mezi oběma pohlavími. Obecně sdílíme shodu ve významu vrstevníků a spolužáků jako nejvíce pozitivních indikátorů k pohybové aktivitě, stejně jako významné role otce a matky, které Valjent a Flemr ve svém výzkumu označují jako rodinné faktory. Konkrétně indikátor vrstevníci a spolužáci dosahuje hodnoty 5,38 u chlapců v našem výzkumu, což je téměř srovnatelné s hodnotou 5,37, kterou uvádějí Valjent a Flemr. U dívek je rozdíl ve vnímání této skupiny trochu výraznější, přičemž dosahují hodnoty 5,26 ve srovnání s 4,71 u nás. Co se týče negativních indikátorů, oba výzkumy ukazují na nízké hodnocení učitelů tělesné výchovy na ZŠ a SŠ, a také učitelů na SŠ a reprezentantů ve sportu, kteří obsazují poslední příčky v obou studiích. Zajímavým rozdílem je nižší hodnocení sportovního vzoru ženy u chlapců v našem výzkumu (průměr 2,95), který výrazně klesá pod hodnotu uvedenou Valjentem a Flemrem. V našem výzkumu také u dívek nejhůře dopadl sportovní vzor muže a prarodiče, s průměrem 3,68.

Osobně mě zaujal výrazný rozdíl ve vnímání sportovních vzorů mezi pohlavími, zejména co se týče preferencí mezi mužskými a ženskými sportovními vzory. Tento rozdíl je pravděpodobně spojen s dominancí mužských sportovních událostí a osobností v médiích, jako jsou fotbalové a hokejové mezinárodní turnaje. Tato skutečnost může podporovat ovlivnění chlapců mužskými sportovními vzory. Na druhé straně, dívky mohou více ocenit ženské sportovní vzory, kteří se přes tuto mediální nerovnováhu dokázali prosadit ve vrcholovém sportu a jsou častěji viděni a slyšeni v médiích a na dalších platformách.

## 5 Shrnutí

### Výzkumná otázka č. 1:

Jak často se žáci středních škol věnují záměrné pohybové aktivitě ve svém volném čase?

Pro zodpovězení první výzkumné otázky můžeme říct, že největší skupina žáků, která představuje 37,4 %, se věnuje záměrné pohybové aktivitě 2–3krát týdně. Dalších 23,5 % žáků uvádí, že se věnuje pohybovým aktivitám 4–5krát týdně, zatímco 16,8 % žáků se aktivně pohybuje 6–7krát týdně. Menší skupiny zahrnují 6,7 % žáků, kteří se pohybovým aktivitám věnují pouze jednou týdně, a 7,8 % žáků, kteří se jim nevěnují vůbec.

Doporučení WHO (2020) pro zdravé dospělé ve věku 18–65 let stanovuje jako cíl minimálně 30 minut pohybové aktivity pětkrát týdně, nebo alespoň 20–25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity třikrát týdně. Tato doporučení splňuje 84 % všech dotázaných respondentů. Konkrétně 2–3krát týdně provozuje aktivitu 31 % chlapců a 53 % dívek, přičemž tato četnost pohybové aktivity je u dívek nejčastější.

V šetření uvedlo 6 % chlapců a 8 % dívek, že se věnují pohybové aktivitě pouze jednou týdně, což je nedostatečné pro jejich zdraví. Ještě hůře jsou na tom úplně pohybově inaktivní jedinci, kterých je mezi chlapci 8 % a mezi dívkami 10 %.

### Výzkumná otázka č. 2:

Které z dotazovaných indikátorů ovlivňují žáky pozitivně ve vztahu k pohybové aktivitě?

Výsledky šetření ukazují, že 10 z 15 vybraných indikátorů pozitivně ovlivňuje dotázané žáky ve vztahu k pohybové aktivitě. Nejvýše hodnoceným indikátorem jsou vrstevníci, spolužáci a kamarádi, kteří dosáhli nejvyšší průměrné hodnoty 4,46. Tento indikátor ovlivňuje pozitivně nebo spíše pozitivně 69,3 % dotázaných žáků. Dalším významným pozitivním indikátorem je mužský sportovní vzor, který dosáhl průměrné hodnoty 4,56. Tento faktor byl hodnocen pozitivně nebo spíše pozitivně značnou částí respondentů. Třetím důležitým pozitivním indikátorem je otec, který dosáhl průměrné hodnoty 4,36. Vliv otce byl hodnocen pozitivně nebo spíše pozitivně více než polovinou dotázaných žáků.



### **Výzkumná otázka č. 3:**

Které z dotazovaných indikátorů ovlivňují žáky negativně ve vztahu k pohybové aktivitě?

Z výzkumu vyplývá, že 5 z 15 indikátorů negativně či spíše negativně ovlivňují respondenty, což znamená, že jejich průměrná hodnota je menší než 3,5. Mezi nejvíce negativní indikátory, které je třeba zdůraznit, patří ženský sportovní vzor a partner, které největší část dotázaných označila nejnižší možnou hodnotou.

Partner byl hodnocen s průměrnou hodnotou 2,94, přičemž 30,77 % dotázaných jej ohodnotilo nejnižší možnou hodnotou 1. Druhým nejvíce negativně hodnoceným indikátorem je ženský sportovní vzor, který získal nejnižší možné hodnocení od 26,92 % dotázaných a 37,82 % respondentů jej označilo za negativní nebo spíše negativní motivátor.

### **Výzkumná otázka č.4:**

Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybové aktivitě rozdílně chlapce a dívky?

V poslední výzkumné otázce jsme se věnovali porovnání průměrů z výsledků mezi chlapci a dívky.

Chlapci mají výrazně vyšší hodnocení u většiny sledovaných indikátorů motivace k pohybové aktivitě ve srovnání s dívkami. Například průměrné hodnocení indikátoru "Otec" dosahuje u chlapců hodnoty 5.42, zatímco u dívek je nižší s hodnotou 4.71. Podobně vrstevníci a spolužáci jsou pro chlapce i dívky výraznými motivátory s průměrným hodnocením 5.38 a u dívek je to 4.7. Matka a internetové a sociální sítě také hrají důležitou roli, přičemž chlapci udělují vyšší hodnocení než dívky. Naopak, chlapci vykazují negativní hodnocení u indikátoru "Sportovní vzor – žena" s průměrem 2.95. Dívky zase nejhůře hodnotí indikátor "Sportovní vzor – muž" s průměrným hodnocením 3.68. Další rozdíly mezi pohlavími se projevují u indikátorů "Partner" a "Učitel tělesné výchovy na SŠ", kde se u chlapců objevuje nižší hodnocení než u dívek.

## 6 Závěry práce

Bakalářská práce se věnovala mapování indikátorů, které vedou žáky třech vybraných středních škol v Hradci králové k pohybové aktivitě. Přesněji měla za úkol určit, které indikátory adolescenty ovlivňují v jejich motivaci pozitivně a které negativně.

Teoretická část se zaměřovala v první části na pojem pohybová aktivita a spojitost pohybové aktivity s mládeží, následovalo téma motivace, a nakonec se práce zaměřila na každý z indikátorů, který může ovlivňovat vztah žáků k pohybové aktivitě. Tyto rozborů jednotlivých indikátorů se poté dali uplatnit v empirické části práce. Tyto jednotlivě rozebrané pojmy a témata, mohou pomoci porozumět následnému výzkumu, který se dané problematice věnuje. Dále práce využívá statistiky a další výzkumné práce, které vzájemně porovnává.

### 6.1 Závěr empirické části práce

Výzkumná část se konkrétně zaměřila na hodnocení respondentů, kdo nebo co ovlivnilo jejich vztah a motivaci k pohybové aktivitě a s jakou pravidelností vykonávají záměrnou pohybovou aktivitu. Cílem výzkumu bylo určit v jaké míře se jednotlivé indikátory podílejí na vlivu žáků středních škol v Hradci králové k jejich motivaci a vztahu k pohybu a samotné pohybové aktivitě. Výzkum byl prováděn na třech středních školách, kterými jsou Střední průmyslová škola stavební, střední zdravotnická škola a Střední průmyslová škola, střední odborná škola a střední odborné učiliště Hradební a zúčastnilo se ho 156 žáků.

Pro sběr a analýzu dat v této práci byla zvolena kvantitativní výzkumná metoda, která se opírala o anketní šetření. Kvantitativní přístup umožnil systematicky a objektivně získat data od respondentů prostřednictvím strukturovaných dotazníků. Anketní šetření poskytuje možnost získat data od širokého spektra respondentů.

Průzkum ukázal, že nejpočetnější skupina žáků vykonává záměrnou pohybovou aktivitu 2–3x týdně a celých 84 % dotázaných splňuje hodnoty doporučené týdenní dávky pohybové aktivity. Dále výsledky sběru dat ukázaly, že nejvíce pozitivními indikátory jsou „vrstevníci“, „sportovní vzor – muž“ a „otec“. Negativní indikátor, který označilo nejvíce dotázaných byl jednoznačně partner. Na stanovené výzkumné otázky jsme našli odpovědi, ale ne vždy jsme dosáhli shody při porovnání s jinými statistikami a výzkumnými soubory. V porovnání rozdílů

mezi chlapci a dívky jsou povětšinou shody, až na pár výjimek. Obě pohlaví se shodli, že velkou mírou je ovlivňují rodiče a vrstevníci. Naopak shodu nenašli u sportovních vzorů, partnerovi a učiteli TV na SŠ.

## **6.2 Doporučení do praxe**

I přesto, že většina dotázaných adolescentů splňuje doporučené hodnoty týdenní pohybové aktivity podle Světové zdravotnické organizace, stále existuje několik procent, kteří tyto hodnoty nedosahují nebo jsou zcela neaktivní. Tento stav lze změnit prostřednictvím správné edukace žáků a zvýšené informovanosti o přínosu pohybu pro psychické i fyzické zdraví. Rozšíření této edukace by mohlo probíhat například prostřednictvím učebních jednotek zaměřených na zdravý životní styl.

Vzhledem k tomu, že vrstevníci byli identifikováni jako nejsilnější pozitivní indikátory, je vhodné podporovat aktivity, které podporují sociální vztahy a týmovou práci mezi žáky a jejich vrstevníky. To může zahrnovat organizaci školních turnajů, různé workshopy a sportovní odpoledne, které by mohly tyto aspekty posílit a přispět k celkovému zlepšení motivace mladých lidí k pravidelné pohybové aktivitě.

## Referenční seznam

- Bedrnová, E., & Nový, I. (2007). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.
- Caspersen, C. J. (1989). Physical activity epidemiology: Concepts, methods, and applications to exercise science. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 17, 423–473.
- EU. (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. MŠMT. <https://msmt.gov.cz/file/20028/download/>
- Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *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.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Univerzita Palackého. <https://doi.org/10.5507/ftk.22.24461069>
- Gajdošová, J., & Košťálová, A. (2006). *Hejbej se! Nedej se!* Brno: Zdravotní ústav Brno. [https://is.muni.cz/th/128223/lf\\_d/Hejbe\\_\\_Nedej\\_se\\_-\\_manual.pdf](https://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Hejbe__Nedej_se_-_manual.pdf)
- Haywood, K., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development*. Champaign: Human Kinetics.
- Jandourek, J. (2007). *Sociologický slovník* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Jirák, J., & Köpplová, B. (2003). *Média a společnost*. Praha: Portál.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha SPN – Pedagogické nakladatelství.
- Kabíček, P., Csémy, L., & Hamanová, J. (2014). *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton.
- Kandert, J. (2004). *Každodenní život vesničanů středního Slovenska v šedesátých až osmdesátých letech 20. Století*. Praha: Karolinum.
- Kaplan, A. (2021). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Karolinum.
- Kasa, J. (2006). *Športová antropomotorika* (3.Vyd). Praha: FTVŠ UK.

- Kohout, M., & Mitáš, J. (2014). Neighborhood environments and its influence on physical activity in Olomouc and neighboring villages. *Tělesná kultura*, 37, 55–70. <https://doi.org/10.5507/tk.2014.008>
- Kučera, M., Ivan, D., & kolektiv. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Lokšová, I., Dobal, J., Koubská, P., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Matějček, Z. (1992). *Dítě a rodina: V psychologickém poradenství*. Praha: Statni Pedagogicke.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2004). *Motivační rozhovory: Příprava lidí ke změně závislého chování* (P. Vrtbovská, Přel.). Tišnov: Sdružení SCAN.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie* (Vyd.2). Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie* (Vyd.2). Praha: Academia.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (Vyd.2). Praha: Grada.
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. Praha: Grada.
- Seedhouse, D. (1995). 'Well-being': Health promotion's red herring. *Health Promotion International*, 10(1), 61–67. <https://doi.org/10.1093/heapro/10.1.61>
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí*. Brno: Masarykova univerzita.
- Schejbalová, D. (2016). *Mapování indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám se zaměřením na studenty Univerzity Hradec Králové [Bakalářská práce]*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.

Smékal, V. (2002). Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno: Barrister & Principal.

Urbanovská, E. (2018). *Psychologie zdraví*. Slezská univerzita v Opavě. [https://is.slu.cz/el/fvp/leto2020/UPPVFK023/um/Psychologie\\_zdravi\\_EPoS\\_2018\\_FIN.pdf](https://is.slu.cz/el/fvp/leto2020/UPPVFK023/um/Psychologie_zdravi_EPoS_2018_FIN.pdf)

Valjent, Z., & Flemr, L. (2010). Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu? *Studia sportiva*, 4(2), 85–95. <https://doi.org/10.5817/StS2010-2-10>

Walterová, E. (2004). Úloha školy v rozvoji vzdělanosti. Brno: Paido.

WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>

## Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity podle Kaplana (2021).....	14
Obrázek 2. Pyramida pohybu dětí a mládeže podle Gajdošové a Košťálové (2006).....	21
Obrázek 3. Proces motivace k dosažení cíle dle Nakonečného (2009).....	24
Obrázek 4. Pohlaví respondentů.....	40
Obrázek 5. Poměr chlapců a dívek ve vzdělávacích institucích.....	41
Obrázek 6. Věkové zastoupení respondentů ve výzkumu.....	42
Obrázek 7. Počet obyvatel respondentova bydliště.....	43
Obrázek 8. Záměrná týdenní pohybová aktivita žáků vybraných středních škol.....	44
Obrázek 9. Porovnání týdenní pohybové aktivity chlapců a dívek v absolutních číslech.....	45
Obrázek 10. Porovnání týdenní pohybové aktivity chlapců a dívek v procentech.....	46
Obrázek 11. Indikátor vrstevníci – kamarádi, spolužáci.....	50
Obrázek 12. Indikátor sportovní vzor – muž.....	51
Obrázek 13. Indikátor otec.....	53
Obrázek 14. Indikátor sportovní vzor – žena.....	55
Obrázek 15. Indikátor partner.....	56
Tabulka 1. Doporučené pohybové aktivity ke zlepšení celkového zdraví dle Marcuse a Forsytha (2010, s.21).....	15
Tabulka 2. Doporučení pohybové aktivity pro kontrolu hmotnosti dle Marcuse & Forsytha, (2010, s.21).....	16
Tabulka 3. Doporučení k provádění terénní aktivity pro 11–18leté adolescenty dle Sigmunda & Sigmundové (2011, s. 43).....	16
Tabulka 4. Doporučení vybraných zahraničních studií pro objem pohybových aktivit (Kaplan, J. 2021). .....	17
Tabulka 5. Srovnání znaků vnitřní a vnější motivace podle Lokšové et al. ....	27
Tabulka 6. Výsledky hodnocení jednotlivých indikátorů.....	47
Tabulka 7. Vypočítané hodnoty průměru a směrodatné odchylky.....	49
Tabulka 8. Porovnání rozdílů výsledků dle pohlaví v závislosti na průměru.....	58

## **Přílohy**

Seznam příloh

**Příloha 1:** Anketní šetření



Dobrý den,

jmenuji se Marek Souček a jsem studentem pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který je zaměřen na zjištění, do jaké míry se u žáků středních škol na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v životě podílely vybrané osoby a instituce.

Dotazník je anonymní, proto prosím o pravdivé a kompletní vyplnění všech otázek.

Získané informace budou použity výhradně pro účely zpracování bakalářské práce.

Děkuji Vám za ochotu a čas, který pro vyplnění tohoto dotazníku věnujete.

1. Pohlaví:

- Žena
- Muž

2. Jaký je Váš věk?

.....

3. Název instituce, na které studujete:

.....

4. Kolik obyvatel žije v místě vašeho bydliště?

- Vesnice pod 4 999 obyvatel
- Menší města 5 000 – 49 999 obyvatel
- Větší města nad 50 000 obyvatel

5. Kolikrát týdně ve svém volném čase provozujete záměrnou pohybovou aktivitu trvající déle než 30 min? (Myšlena je pohybová aktivita ve smyslu záměrného trávení volného času, do kterého se nepočítá účelově lokomoční činnost – cesta do školy, na nákup, za příbuznými atd.)

- Méně než jedenkrát týdně
- 1x týdně
- 2–3x týdně
- 4–5x týdně
- 6–7x týdně

6. Jak ovlivnily následující indikátory Vaši motivaci ve vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám? Následující indikátory ohodnoťte pomocí stupnice 1 až 7 dle toho, jak Vás ovlivnily. Číslice 1 znamená maximálně negativně, 4 (nijak neovlivnily) a číslice 7 maximálně pozitivně. Zakroužkujte vždy jednu odpověď v jednom řádku.

INDIKÁTOR	Maximálně negativně			Neovlivnil			Maximálně pozitivně
	1	2	3	4	5	6	7
Matka							
Otec							
Sourozenci							
Prarodiče							
Škola – celkové klima, akce							
Učitel tělesné výchovy na ZŠ							
Učitel tělesné výchovy na SŠ							
Vstevníci – kamarádi, spolužáci							
Media – TV, rozhlas, tisk							
Možnosti pro TVS dění v místě bydliště, sport. akce, klub, sportoviště							
Internet a sociální sítě – Facebook, Instagram, aj.							
Partner							
Úspěchy českých reprezentantů							
Sportovní vzor – žena							
Sportovní vzor – muž							