

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Mapování indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci
k pohybovým aktivitám se zaměřením na studenty Univerzity
Hradec Králové**

Bakalářská práce

Autor: Dana Schejbalová
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Hradec Králové

červenec 2016



Zadání bakalářské práce

Autor: Dana Schejbalová
Studium: S12262
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Název bakalářské práce: Mapování indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám se zaměřením na studenty Univerzity Hradec Králové

Název bakalářské práce AJ: Mapping of the indicators affecting the motivation of the youth to physical activities focused on students of University of Hradec Králové

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

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

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, ISBN 80-7067-945-X.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-712-7.

SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, ISBN 80-7315-047-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-863-1713-7.

MARCUS, Bess, H., a LeightAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, PhD

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5. 1. 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 1. 7. 2016

Dana Schejbalová

Poděkování

Dovoluji si touto cestou poděkovat vedoucímu bakalářské práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a podporu při zpracování bakalářské práce.

Dále bych chtěla vyjádřit poděkování Mgr. Gabriele Slaninové, Ph.D. za její čas a odborné rady a všem respondentům za jejich ochotu zúčastnit se anketního šetření.

Anotace

SCHEJBALOVÁ, Dana. *Mapování indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám se zaměřením na studenty Univerzity Hradec Králové*. Hradec Králové, 2016. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se věnuje mapování indikátorů ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám. Práce je rozdělena na část teoretickou a na část výzkumnou. Teoretická část objasňuje pojmy motivace a pohybové aktivity. Dále je teoretická část zaměřená na popis vývojového období vysokoškolského studenta a stručně popisuje vliv rodiny, školy, vrstevníků, dění v místě bydliště, médií, partnera a sportovních vzorů. Výzkumná část se zabývá vztahy mezi sledovanými proměnnými v dotazníkovém šetření. Výsledky práce přinášejí poznatky o motivaci studentů Univerzity Hradec Králové k pravidelné pohybové činnosti.

Klíčová slova

motivace, pohybové aktivity, mládež

Annotation

SCHEJBALOVÁ, Dana. *Mapping of the indicators affecting the motivation of the youth to physical activities focused on students of University of Hradec Králové*. Hradec Králové, 2016. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis is focused on mapping of indicators, which influence young people and their motivation to physical activities. The bachelor thesis is divided into theoretical and practical part. The theoretical part clarifies terms as motivation and physical activities. The theoretical part is also interested in characteristic of evolutionary period of students. It also briefly describes influence of family, people the same age, events in near neighbourhood, media, partners and sport idols on youth. The practical part pursues relationships between examined variables in a questionnaire survey. Results of the thesis reveal findings about motivation of students of University in Hradec Kralove to regular physical activities.

Key words

motivation, physical activity, youth

OBSAH

ÚVOD	1
1. MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	2
1.1 VYMEZENÍ POJMU MOTIVACE	2
1.2 TEORETICKÉ POJETÍ MOTIVACE	4
1.3 VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ MOTIVACE	6
2. POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTĚ MLÁDEŽE	10
2.1 VYMEZENÍ POJMU MLÁDEŽ	10
2.2 VYMEZENÍ POJMU POHYBOVÉ AKTIVITY	11
2.3 ZÁSADY POHYBOVÝCH AKTIVIT	14
2.4 PŘÍNOS POHYBOVÝCH AKTIVIT	15
2.5 POHYBOVÉ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE MLÁDEŽE V ČESKÉ REPUBLICE	18
3. SOCIÁLNÍ ASPEKT MOTIVACE MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM ..	21
3.1 VLIV RODINY	24
3.2 VLIV ŠKOLY.....	25
3.2.1 <i>Klima školy</i>	25
3.2.2 <i>Tělesná výchova</i>	25
3.3 VLIV VRSTEVNÍKŮ	27
3.4 VLIV PARTNERA.....	29
3.5 VLIV DĚNÍ V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ	29
3.6 VLIV MÉDIÍ.....	30
3.7 VLIV SPORTOVNÍCH VZORŮ A REPREZENTANTŮ ČESKÉ REPUBLIKY.....	31
4. VÝZKUMNÉ OTÁZKY, CÍL A ÚKOLY VÝZKUMU	33
4.1 CÍL VÝZKUMU	33
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	33
4.3 ÚKOLY VÝZKUMU.....	34
5. METODIKA VÝZKUMU	35

5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	35
5.2 METODY SBĚRU DAT	36
5.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT	36
6. VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ.....	37
7. SOUHRN.....	56
ZÁVĚR.....	58
REFERENČNÍ SEZNAM	60
SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

Tělesný pohyb je přirozeným projevem a jednou z hlavních biologických potřeb každého člověka. Bohužel je znakem moderní společnosti, že se lidé pohybují čím dál méně. Výsledkem zrychleného tempa, technologického rozvoje a urbanizace dnešního světa je, mimo jiné, i trend nahrazovat přirozenou chůzi pasivními způsoby dopravy. Je potvrzeno, že pohybová inaktivita se v kombinaci s dalšími aspekty nezdravého životního stylu zásadně podílí na vzniku civilizačních chorob. Je nezbytné již od útlého věku apelovat na celoživotní potřebu aktivního způsobu života a děti i mládež upozorňovat na rizika pohybové nedostatečnosti

Závažnost situace potvrzují statistiky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy z roku 2010, ze kterých vyplývá, že v pohybové činnosti mladých lidí Česká republika zaostává za ostatními státy Evropy. Z hlediska počtu obézních obyvatel se navíc umístila na alarmujícím čtvrtém místě. Probíhající významné změny v životním stylu mládeže se nevyhýbají ani studentům vysokých škol, kteří jsou často vystavováni stresu, což je umocněno nedostatkem spánku, nevhodnými stravovacími návyky a také nedostatkem pohybu. Ve svém volném čase dávají přednost pasivním netvořivým formám zábavy a opomíjejí nutnost kompenzovat studijní vypětí vhodně zvolenými pravidelnými pohybovými aktivitami. Na studenty by se mělo cíleně působit a motivovat je, aby pohybové aktivity do denního režimu zařazovali. Motivace je významný psychologický pojem, který je zkoumán v souvislosti s pohybovými aktivitami častěji z hlediska vnitřních motivů člověka.

Tato práce je zaměřena na vnější činitele, kteří mají na motivaci mládeže vliv. Jimi mohou být rodiče, sourozenci, vrstevníci, učitelé tělesné výchovy apod.. V současné době roste významně také vliv masmédií a sportovních vzorů. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a výzkumnou. Teoretická část obsahuje vymezení základních pojmů, kterými jsou motivace, pohybová aktivita a mládež. Důraz je kladen na determinanty ovlivňující pohybovou aktivitu. Výzkumná část pak využívá kvantitativní výzkumnou metodu, konkrétně dotazník. Jejím cílem je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti podílely vybrané osoby a instituce v životě studentů Univerzity Hradec Králové, a následně sestavit pořadí jednotlivých indikátorů.

1. MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

Kapitola se věnuje základnímu vymezení motivace a zároveň uvádí i některé konkrétní příklady vztahu motivace a pohybových aktivit, kterými se pak podrobněji zabývá druhá kapitola. Pojem motivace pochází z latinského *movere* = hýbati, uváděti do pohybu, pohybovati. Za její základní prvek je považován motiv neboli pohnutka, vysvětlující, proč se jedinec chová daným způsobem (Nakonečný, 2009).

1.1 Vymezení pojmu motivace

Zcela zjednodušeně lze říci, že pomocí pojmu motivace vysvětlujeme, proč někdo něco dělá. Jedná se o psychologický, hypotetický konstrukt, který popisuje, resp. vysvětluje, psychologické příčiny chování (Lokšová a Lokša, 1999; Nakonečný, 1996). Nakonečný (1996) motivaci vidí jako rozpor mezi tím, co subjekt aktuálně prožívá a tím, co prožívat touží. Motivace je podle něj postulovaný proces určující zaměření (zacílení), trvání a intenzitu chování (jednání).

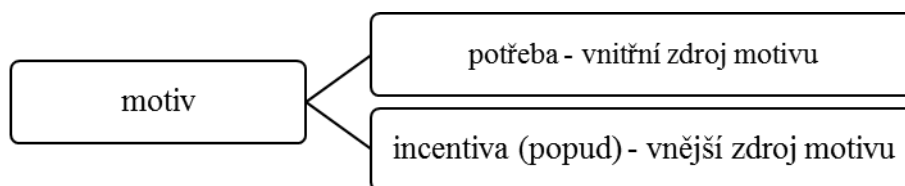
Slovy Juklové a kol. (2015) je motivace proces vyvolávání, udržování a regulování způsobu dané aktivity. Pojem zahrnuje všechny stavy a pochody, mezi které patří potřeby, snažení, cíle, tenze a žádosti, a současně všechny vědomé a nevědomé procesy, jež ovlivňují chování. Podle Lokšové a Lokši (1999) má motivace dynamizující, aktivizující a usměrňující funkci. Rovněž Gillernová a Buriánek (2001) chápou motivaci jako soubor činitelů, které člověka buď podněcují, nebo naopak utlumují.

Motivace je zkoumána z různých úhlů pohledu, proto se v odborné literatuře v souvislosti s motivací setkáme se širokou škálou termínů. Nejfrekventovanějšími pojmy jsou **motiv** a **potřeba**. Vzájemně se prolínají. Motiv definovali Výrost a Slaměník (2008, s. 159): „Motiv určuje směr a intenzitu chování buď jako aktualizovaný motiv, nebo jako dispozice k jeho vzniku a uplatnění.“

Jako potřebu chápou subjektivně pociťovaný nedostatek něčeho pro život nezbytného. Nakonečný (2009) motiv od potřeby rozlišuje. V souladu s Gillernovou a Buriánkem (2001) tvrdí, že motiv vyjadřuje obsah uspokojení, které vede k redukci původního motivačního stavu (nějaké potřeby). Jako příklad uvádí motiv nasycení, který souvisí s uspokojením potřeby (v tomto případě potřeby potravy).

Naopak Říčan (2010) zastává názor, že o motivu se často mluví jako o potřebě. Jako další klíčové pojmy zmiňuje **puď**, který zdůrazňuje mimo jiné biologické energetické hledisko motivu. Pojmy **přání, zájem, postoj** atd. pak podle něj vyjadřují spíše subjektivní, prožitkovou stránku motivu. I Gillernová a Buriánek (2001) vidí mezi motivem a potřebou souvislost. Potřebu vysvětlují jako výchozí motivační stav, tedy i základního činitele rozvoje procesu motivace. S tím podle jejich názoru souvisí zájmy, které lze chápat jako motivy získané, v nichž se projevuje vztah jedince k určité činnosti, nebo k určité skutečnosti.

Přehledně shrnul jednotlivé pojmy Helus (2011). Podle něj se motiv skládá ze dvou činitelů, z potřeby a **incentivy**. Potřebu chápe jako základní složku motivu a jeho vnitřní osobnostní zdroj. Incentiva (popud) je naopak vnějším zdrojem motivu a různou silou působí na vyvolání potřeby a její směřování, viz Obrázek 1. Z Helusova pojetí vychází i dělení motivace na potřebnostní a incentivní. V literatuře se častěji uvádí rozdělením na vnější a vnitřní motivaci, které je vysvětleno v samostatné podkapitole.



Obr. 1 Vymezení pojmů podle Heluse (2011, s. 128)

Další často zmiňovaný pojem v odborné literatuře je **postoj**. Hartl a Hartlová (2010) ho chápou jako trvalejší hodnotící vztah vyjádřený sklonem k ustáleným reakcím na předměty, osoby, instituce, situace a na sebe sama. Tvoří ho složka poznávací, citová a konativní. Valjent (2010) ve své práci prezentuje postoj a motiv jako synonyma. To je v rozporu s výše zmíněnou definicí Říčana (2010), který chápe postoj jako subjektivní, prožitkovou stránku motivu. Ryba a kol. (1998) také pojmy rozlišuje. Postoj vidí jako: „Tendenci chovat se v dané situaci, k dané věci či osobě určitým způsobem.“ Postoj je podle něj tvořen osobními zkušenostmi i prostřednictvím sociálního učení a celkově ovlivňuje lidské chování. Rozhodující je společnost, ve které člověk žije. Z ní přejímá pojmy, představy, hodnoty, pocity, potřeby i postoje. Právě její hodnoty mu určují, co je a co není správné.

Podstatné je, že jednotlivé motivy se různým způsobem kombinují a propojují. Často tedy nelze říci, že daný čin byl determinován pouze jedním motivem. Je třeba chápat motivy v kontextu všech, i protikladných pohnutek, nikoliv izolovaně. (Geist, 2000; Říčan, 2010). Na tom se odborníci zpravidla shodují.

1.2 Teoretické pojetí motivace

Teorie motivace představuje početný soubor relativně nezávislých a vnitřně rozmanitých koncepcí. To je dáno tím, že motivace má aspekty nejen fyziologické, psychologické, filozofické, ale například i etické a sociální. Také rozhoduje, zda se autoři soustředí více na **obsahovou**, nebo **procesuální** stránku. Respektive, zda zkoumají, co člověka motivuje a s tím spojené jednotlivé motivy, nebo se zaměřují na způsob, jakým motivy na chování působí. (Kolman, 2012; Lokšová a Lokša, 1999)

Lokšová a Lokša (1999) rozdělili teorii motivace podle velkých paradigmat soudobé psychologie na:

- **Behaviorální přístup** (motivace jako důsledek vnějších činů)
- **Humanistický přístup** (motivace jako důsledek snahy překročit současný stav vlastní existence realizací vývojových možností jedince)
- **Kognitivní (poznávací) přístup** (lidé jsou motivováni tím, co si uvnitř myslí, zpracovávají získané informace a činí rozhodnutí)

Ryba a kol. (1998) připomínají některé další výkladové teorie a přístupy:

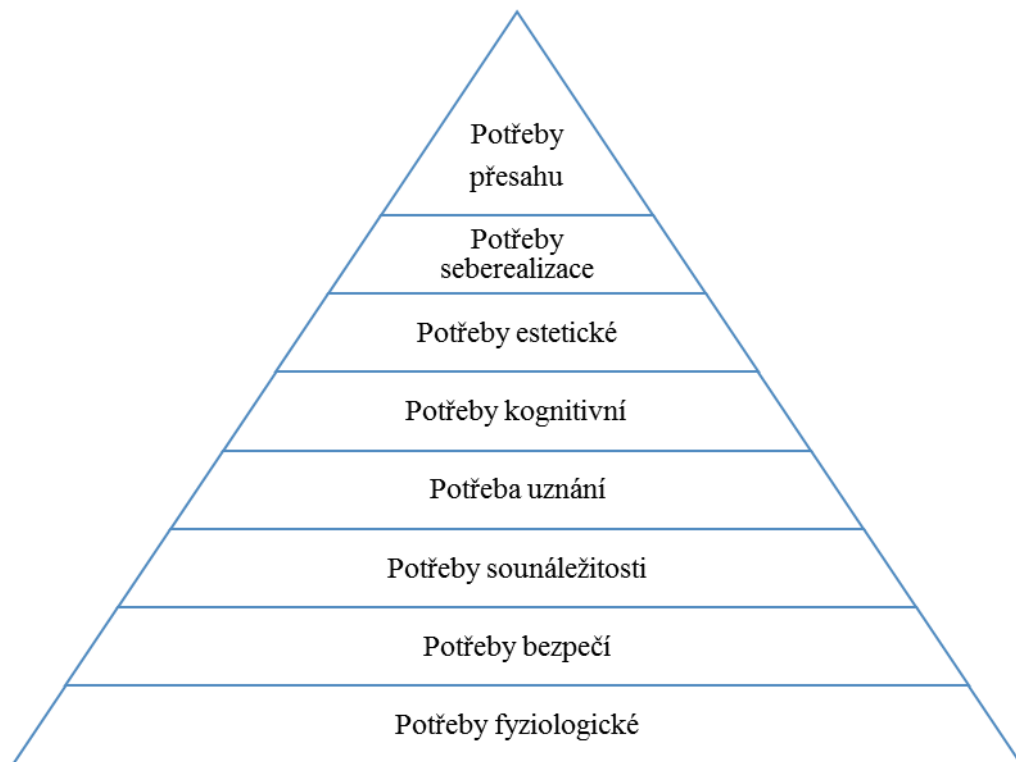
- V **biologických teoriích** jsou jako motivační činitele preferovány potřeby, instinkty, emoce, mentální teorie přání, žádosti a snaha.
- **Hédonistický přístup** staví lidské chování do souvislosti s prožitkem libosti a nelibosti. „Člověk směřuje k maximalizaci libosti a vyhýbá se nelibosti.“
- Dle **Homeostatického přístupu** je v případě porušení rovnováhy vnitřního prostředí organismu (např. nedostatkem potravy) motivováno chování, které má za úkol ztracenou rovnováhu obnovit.
- V **Nehomeostatickém pojetí** je naopak základním principem lidského chování potřeba aktivity. Zdůrazněna je tendence narušit stav rovnováhy organismu.

Mezi významné komplexní teorie patří například psychoanalytická pudová teorie Sigmunda Freuda, teorie potřeb Henryho Murraye a **hierarchie potřeb amerického psychologa Abrahama Maslowa**. (Plháková, 2004). Často bývá odkazováno právě na poslední z výše uvedených koncepcí. Čelný reprezentant humanistické psychologie A. Maslow sestavil hierarchické uspořádání sedmi kategorií lidských potřeb:

1. Fyziologické potřeby, jež bývají signalizovány při porušení homeostáze organismu, jsou potřeby jídla a pití, kyslíku, sexuálního uspokojení, odpočinku a spánku po únavě či vyčerpání apod.
2. Potřeba bezpečí se objevuje u dětí bezprostředně po narození a její neuspokojení má za následek dlouhodobé, ne-li trvalé následky. Člověka provázejí po celý život. Aktualizují se například při ztrátě zaměstnání, vážném onemocnění nebo při katastrofických událostech.
3. Potřeby sounáležitosti a lásky se projevují jako touha být milován a náležet nějaké skupině. Patří sem mimo jiné potřeba nacházet v někom oporu a mít kolem sebe důvěrné přátele.
4. Potřeby uznání, respektu, kompetence, mezi které patří touha být respektován a uctíván a zároveň mít koho respektovat, zahrnuje i potřebu člověka vážit si sám sebe.
5. Potřeby kognitivní se projevují jako touha poznávat, chápat, objevovat nové souvislosti atd.
6. Estetické potřeby se vyznačují jako touha prožívat něco krásného.
7. Potřeby seberealizace zahrnují osobnostní rozvoj, sebezdokonalení a realizaci smysluplného života.
8. Potřeby transcendence, přesahu, doplnil Maslow později. Míjí jimi touhu jedince dosáhnout nadosobních cílů.

Takto pojatá hierarchie bývá zobrazována jako pyramida, viz Obrázek 2. Každá z výše uvedených kategorií zahrnuje celý okruh, třídu potřeb. Nepřihlíží se pouze ke kvalitativnímu rozdílu mezi potřebami organismu, které má člověk společné se zvířaty, a specifickými lidskými potřebami, odrážejících úroveň vývoje společnosti. Primárně musí být splněné potřeby nižšího řádu, aby mohl člověk usilovat o naplnění

potřeb vyšších. Tato teorie je v současnosti kritizována, protože například umělci jsou schopni sebeaktualizace i přes bídu apod. (Helus, 2011)



Obr. 2 Schéma hierarchie potřeb dle Maslowa (Helus 2011, s. 130)

1.3 Vnitřní a vnější motivace

V psychologii existují dvě tradiční pojetí motivace. Jedno pojetí vychází převážně z vnitřních potřeb a pohnutek člověka, druhé pak z vnějšího popudu. Motiv lze definovat jako vnitřní mentální pohnutku, která chování jedince ovlivňuje, nebo naopak zkoumá základní vnější zdroje motivace, pobídky, nazývané také incentivy (Lokšová a Lokša, 1999; Plháková, 2004). Slovy Kolmana (2012) motivy buď přitahují, nebo postrkují.

Podle **teorie sebeurčení** (Self-determination Theory) může být motivace vnímána kontinuálně (viz Obrázek 3).

„Čím dále směrem do levé části kontinua se jedinci nacházejí, tím více je jejich motivace považována za řízenou a méně sebeurčující.“ (Tod a kol., 2012, s. 41).



Obr. 3 Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení (Tod a kol., 2012, s. 41)

Na levém konci kontinua by se nacházela tzv. **amotivace**. Podle Toda a kol. (2012) je amotivace nepřítomnost jakékoliv motivace pokoušet se o nějaké chování. Příkladem může být člověk, u kterého převládá sedavý způsob života a necítí potřebu začít cvičit. V tomto ohledu se jedná o amotivovaného jedince.

Na opačné straně by se nacházela **vnitřní motivace**, což je stav, kdy člověk vykonává určitou činnost jen kvůli ní samotné, bez očekávání jakékoliv pochvaly, odměny, či jiného vnějšího podnětu. Dítě, které se jde samo od sebe projet na kole, je k této aktivitě vnitřně motivované. Takové chování bývá spontánnější, pružnější a tvořivější. (Lokšová a Lokša 1999). Tod a kol. (2012) konstatují: „Většina jedinců, kteří sportují, to dělá pro čistou radost z účasti a je k tomu vnitřně motivovaná.“ Jako příklad vnitřní motivace je např. samotný zájem o pohyb, cíl zlepšit fyzickou kondici, upevnit zdraví nebo zlepšit svůj vzhled.

Valjent (2010) zkoumal motivy, které přivádějí studenty vysokých škol k pohybovým aktivitám. Vytvořil přehledné rozčlenění na osm dimenzí:

Dimenze I.: Postoje k výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu.

Dimenze II.: Postoje k rozvoji osobnosti, charakteru, morálně-volních vlastností.

Dimenze III.: Postoje k zábavě, sociálnímu kontaktu, přátelství.

Dimenze IV.: Postoje k napětí, riziku, odvaze a dobrodružství.

Dimenze V.: Postoje k estetickým zkušenostem, kráse a ladnosti pohybu.

Dimenze VI.: Postoje k relaxaci, kompenzaci, snižování tenze, radosti z pohybu.

Dimenze VII.: Postoje k zdatnosti, zdraví a dokonalému vzhledu.

Dimenze VIII.: Negativní postoje ke sportu a pohybové činnosti.

Mezi vnitřní motivací a amotivací by se na zmíněném kontinuu nacházela **vnější motivace**, kterou Tod a kol. (2012) rozumí, že zdrojem motivace je vnější podnět, například ve formě zmíněných odměn či trestů. Činnost může být vykonávána pod určitým tlakem, nebo doprovázena napětím, protože neprovozujeme danou činnost z vlastního zájmu, ale pod vlivem vnějších činitelů. Pokud zmíněnému dítěti rodič slíbí koupit zmrzlinu pouze za podmínky, že pojedou do cukrárny na kole, jedná se již o motivaci vnější vyvolanou vidinou odměny. V případě vnější motivace je rozhodující, jakým způsobem jedinec daný podnět ocení a ohodnotí. (Výrost a Slaměník, 2008).

Novější výzkumy vymezily čtyři druhy chování člověka motivovaného vnějšími činiteli. Lokšová a Lokša (1999) vycházejí z Deci a kol. (1991) a předkládají následující dělení:

1. **Externí** (vnější) regulace

Chování je motivované výhradně vnějšími činiteli, odměnou či trestem. Vychází z vnitřních zdrojů osobnosti nejméně z uvedených. Jako příklad lze uvést situaci, kdy musí pacient dodržovat zdravý životní styl na základě nařízení lékařem.

2. Regulace **pasivně převzatá** (také introjиковaná regulace)

Externí motivace je převzatá, ale nestává se z ní vnitřně akceptovaná regulace chování.

3. **Identifikovaná** (rozpoznaná) regulace

Nastává tehdy, když člověk přijme danou hodnotu za svou a identifikuje se s požadovaným chováním. Jedinec již nejedná pod tlakem, ale chování je více regulováno zevnitř.

4. **Integrovaná** regulace

Nejvyšší forma vnější motivace. Zde již dochází k asimilaci vnějšího činitele s ostatními zájmy, hodnotami a potřebami jedince. Výsledná činnost je pak pro daného člověka důležitá z hlediska vysokého hodnocení potencionálních výsledků, což ji odlišuje od vnitřní motivace.

Na závěr podkapitoly nelze vynechat přívlastek výkonová, který je s motivací v odborné literatuře také uváděn. Pojem **výkonová motivace** se objevuje mimo jiné i v oblasti tělovýchovy. Motivem i cílem je v tomto případě dosažení dobrého výkonu, překonat překážky, překonat sám sebe, být rivalem druhých a předčít je, vyhnout se neúspěchu apod. Souvisí s potřebou úspěchu a aspirací, kterou se rozumí úroveň a struktura cílů, které si člověk dává na základě předchozího výkonu v dané situaci. (Výrost a Slaměník, 2008). Výkonová motivace je uváděna převážně v souvislosti s vrcholovým

a výkonnostním sportem (viz definice sportu uvedená níže), který zahrnuje sportovní výkon, než v souvislosti se všeobecnou pohybovou aktivitou. (Kučera a kol., 2011; Ryba a kol., 1998).

2. POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTĚ MLÁDEŽE

Tato kapitola uvádí další klíčové pojmy, které je pro účely této práce nutno vymezit. Níže je definován pojem mládež, jakožto vývojové období, do kterého spadá vysokoškolský student. Dále se kapitola zabývá pohybovými aktivitami a zmiňuje jejich pozitivní vliv na člověka. Závěrem následuje zhodnocení aktuální situace pohybových aktivit mládeže v České republice.

2.1 Vymezení pojmu mládež

Věkové vymezení mládeže je vzhledem k probíhajícím změnám ve struktuře současné společnosti složité. Nejednotnost vymezení jednotlivých vývojových období člověka se podle Geista (1992, s. 228) vztahuje k:

„Různým geografickým lokalitám, kulturně-historickému a sociálnímu prostředí, k různým sociálním strukturám, sociálním útvarům, třídám i k různým výchozím kritériím (psychologickému, anatomicko-fyziologickému, atd.).“

Mladí lidé v dnešní době později vstupují do manželství a zakládají rodinu. Celkově se posunul přechod do tzv. produktivního období života. U vysokoškolských studentů se nástup do zaměstnání prodlužuje o 5–7 let. Jak uvádí Kraus (2015, s. 59) v posledních desetiletích se hranice určující sociální dospělost stále posunuje směrem nahoru (přibližně k 30. roku života). Geist (2000) vidí pojem mládež jako synonymum pro adolescenci. Jiný názor má Průcha a kol. (2003, s. 125), který definuje mládež jako sociální skupinu tvořenou lidmi přibližně ve věku 15–25 let. Podobně jako Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které přisuzuje mládeži věk 18 až 26 let ve vydané koncepci podpory mládeže 2014 – 2020. (MŠMT, 2014).

Vysokoškolský student je z pohledu vývojové psychologie řazen částečně do období dospívání, adolescence (od 10 do 20 let) a zároveň do období mladé dospělosti (od 20 do 40 let). (Vágnerová 2005, 2007). Na základě výše zmíněných východisek lze tedy považovat vysokoškolského studenta za mládež.

Mládež představuje přechodné stádium v procesu opouštění role dítěte a vstupu do světa dospělých. Vyznačuje se charakteristickým způsobem chování a myšlení. Jedinci ve zmíněném věkovém období zpravidla uznávají jiné vzorce, normy a hodnoty. Vyhraňují

se především vůči předchozím generacím. Vzniká mezigenerační napětí, protože mládež disponuje větší schopností prosazovat nové věci, ale společnost menší ochotou tyto změny přijímat. (Průcha a kol, 2003). Dospívající prochází etapou hledání a přehodnocování a musí překonat vlastní přeměnu, což souvisí s dosažením optimálního sociálního postavení a vytvoření své vlastní identity. Pro mládež je charakteristické zaměření na své cítění, myšlení a jednání a brání ohledu na druhé. (Vágnerová, 2005). Toto období je zároveň rozhodující ve vytváření pozitivního postoje k pohybu, v pozdějším věku to lze již jen velmi obtížně. (Sigmundová a Sigmund, 2015).

V České republice mládež představuje nedílnou a dynamicky se rozvíjející složku obyvatelstva. Podle statistických údajů Eurostatu bylo k 1. lednu 2012 v České republice celkem 18,5% mladých lidí ve věku 15-29 let. (MŠMT, 2016).

2.2 Vymezení pojmu pohybové aktivity

Primárním projevem živého organismu je **tělesný pohyb**. Ten je definovaný jako změna místa, nebo polohy těla zapříčiněná vlastními silami. Tělesné pohyby aplikované v různých formách tělesné výchovy a sportu s cílem tělesného a pohybového rozvoje člověka jsou nazývány jako **tělesná cvičení**. (Zvonař a Duvač, 2011). Podle Marcuse a Forsytha (2010) chybí v české odborné literatuře jednotná terminologie základních pojmů. Prolínají se odborné a hovorové výrazy. To je způsobeno i problematikou překladu z cizojazyčné literatury. V anglicky psané odborné literatuře je používán výraz **physical activity**. Do češtiny je pak překládán jako pohybová aktivita (uváděno v čísle jednotném, představuje jednu konkrétní pohybovou aktivitu), nebo jako pohybové aktivity (uváděno v čísle množném, jako několik různých pohybových aktivit), (Mužík a Süß, 2007). Dle WHO (2016) by nemělo docházet k záměně pojmů physical activity a exercise. Tělesná cvičení je třeba chápat jako podmnožinu pohybových aktivit. Jsou plánovaná, strukturovaná, pravidelná, dávají si za cíl zlepšit, nebo udržet jednu nebo více složek fyzické zdatnosti. Marcus a Forsyth (2010) zmiňují, že mezi tělesná cvičení patří například aerobní, prostá, posilovací a protahovací tělesná cvičení. Pohybové aktivity zahrnují tělesná cvičení i další aktivity, které souvisí s tělesným pohybem a mohou být vykonávány jako součást hry, práce, aktivitního transportu, domácích prací, nebo rekreačních aktivit.

Pojem physical activity může být překládán také jako **pohybová aktivnost**, za kterou je považován souhrnný přehled jakýchkoliv pohybových aktivit, které jedinec vykoná v určitém časovém období (denní, týdenní atd.) (Mužik a Süß, 2007), nebo v několika oddělených intervalech (nashromážděných, akumulovaných aktivit) (Hendl a kol., 2011). V anglicky psané literatuře je uváděna také jako total physical activity nebo physical activity behavior (Hendl a kol., 2011; Marcus a Forsyth, 2010). Fialová (2013) považuje pojem pohybová aktivnost za neustálený. Podle jejího názoru zatím nebyl odborníky zcela akceptován, na rozdíl od zavedeného termínu pohybová aktivita. Pohybovou aktivitu definovali mimo jiné Hendl a kol (2011, s. 289, 301) jako: „Druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou a formou.“

Komeščík (1998) uvádí, že pohybová aktivita je: „Soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce, skupiny s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní) a s konkrétním vyjádřením (hrát fotbal, cvičit aerobní gymnastiku apod.).“

Podle Marcus a Forsyth (2010) představují pohybové aktivity mnohovýznamový koncept a mohou nést různá označení. Například Jansa a kol. (2001) za pohybové aktivity považují sport, tělesnou výchovu, kondiční cvičení, rekreační a zájmové pohybové činnosti, turistiku, tanec aj. Delší procházky, chůze do školy, spontánní pohybové hry a některé tělesně náročnější pracovní činnosti lze podle jejich názoru také považovat za pohybové aktivity. Hendl a kol. (2011) pak mezi ně řadí i izometrickou svalovou práci, při které dochází pouze ke svalové kontrakci, nikoli k pohybu samotnému.

Fialová (2013) dělí pohybovou aktivitu z hlediska účelu:

- **Habituální pohybová aktivita**, která zahrnuje všechny pohyby běžného života včetně chůze, domácích prací atd. nedosahuje požadované intenzity, aby přinášela zdravotní benefity, ale důležitý je v jejím případě celkový objem. (Marcus a Forsyth (2010) užívají název base line psychical activity nebo lifestyle psychical activity)
- **Pracovní pohybová aktivita** nehraje velkou roli v denním energetickém výdeji. Současné pracovní činnosti jsou totiž často spojeny s polohami vsedě a jednotvárnými manuálními pohyby.
- **Sportovní pohybová aktivita** je soubor vědomě vykonávaných pohybových činností, má specifický význam a cíl. Charakteristická je upřesněním druhu (tělovýchovná, rekreační, sportovní) a konkrétním vyjádřením pohybu (hrát volejbal, plavat apod.)
- **Rekreační pohybová aktivita** je prováděná za účelem aktivního odpočinku, relaxace a udržení či zvýšení fyzické zdatnosti. Podle autorky bývají rekreační pohybové aktivity a rekreační sport dávány do souvislosti se zdravotně orientovanou zdatností.

Z publikace Marcuse a Forsytha (2010) lze doplnit **health enhancing physical activity**, **zdraví podporující pohybové aktivity**, které jsou plánované, prováděné pravidelně odpovídající objemem i intenzitou ověřeným doporučením založeným na evidenci. Přinášejí žádané zdravotní benefity.

Jak uvedli Jansa a kol. (2001), mezi pohybové aktivity patří i sport, který je v mnoha ohledech specifický, Sekot (2003, s. 10) ho definuje jako:

„Institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.“

Dále Sekot (2008) sport dělí na **výkonností vrcholový**, který klade důraz zejména na sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, je s ním spojena soutěživost, systematická sportovní příprava, vítězství, překonávání osobních možností. A na **zájmový rekreační**, který naopak zdůrazňuje prožitek, osobní projev, vzájemnou podporu spoluhráčů i protihráčů. Účast je dobrovolná a cílem je dosažení pocitu radosti a duševní a fyzické pohody. Slepíčková (2005) uvádí dělení sportu vycházející z pohledu motivace. Podle

individuálního aspektu účasti lze dělit sport na: elitní, soutěžní klubový, rekreační, fitness, rizikový a dobrodružný, požitkářský a kosmetický sport.

2.3 Zásady pohybových aktivit

Podle Sigmundové a kol. (2012) je obecně pohybová aktivita chápána jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a popisováno s použitím FITT charakteristik. Mezi ně řadí **frekvenci**, **intenzitu**, **objem** a **druh** pohybových aktivit (FITT principle = frequency, intensity, time, type).

Frequency - frekvence (udává, jak často se lidé činnosti věnují, užívá se škála). **Intensity - intenzita** (posouzení z hlediska tepové frekvence, bývá také uváděna ve formě násobků klidového metabolismu MET.). **Time - objem** (udáván jako délka doby trvání). **Type - druh** pohybové aktivity je „soubor prostředků a forem činností přispívajících k udržení a rozvoji fyzické zdatnosti.“ (Fialová, 2013, s. 60). Slepíčková (2005) rozlišuje také formu účasti a konkrétní sport. Frömel a kol. (1999) zmiňují aspekty pohybových aktivit, které lze v rámci kinantropologie zkoumat:

- **Strukturální**

Lze rozlišit zejména organizované a neorganizované pohybové aktivity. Dle Hendla a kol. (2011) strukturované pohybové aktivity jsou takové, které jsou vedeny odborníkem (trenérem, učitelem tělesné výchovy) a mají pevnou strukturu a pravidla. Do nestrukturované aktivity jsou řazeny všechny činnosti bez pevného řádu a jsou vykonávány spontánně např. zahrádkaření, venčení psa, apod.

- **Vztahový**

Zejména vztah k určitému druhu a zaměření pohybové aktivity a curriculum

- **Integrativní**

Emotivní, sociální, zdravotní, kognitivní i konativní aspekt realizace pohybové aktivity

Slepičková (2005) uvádí obecně známé dělení na individuální a kolektivní pohybové aktivity, podle sociálního hlediska, na provozované člověkem samostatně, nebo v rámci skupiny. Rozlišuje také, zda jsou pohybové aktivity provozovány uvnitř nějaké organizace, nebo naopak bez jakéhokoliv členství. Fialová (2013) uvádí rozdíl v pohybových aktivitách také podle prostředí, kde jsou prováděny. Ve vnitřním prostředí se jedná o indoorové pohybové aktivity, ve venkovním prostředí o outdoorové pohybové aktivity.

Pro účely této práce lze shrnout, že pohybová aktivita je soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností, (viz výše Komeščík (1998), které v zásadě se dělí na pohybové aktivity ve smyslu **záměrného trávení volného času** (projet se na kole, proběhnout se) a **účelově lokomočních činností** (chůze do školy, popoběhnutí na autobus).

2.4 Přínos pohybových aktivit

Pohybové aktivity jsou podle Sigmundové a kol., (2012) jedním ze znaků zdravého životního stylu. Člověk by měl provozování zdravotně prospěšných pohybových aktivit dále podpořit vyváženou stravou a dostatečným příjmem tekutin, nekuřáctvím, neuzíváním drog a většího množství alkoholu a také eliminací opakovaných stresových situací. Zdravý životní styl, v literatuře nazývaný také aktivní životní styl definuje Valjent (2010, s. 10) jako:

„Životní styl závislý na vzájemné, z hlediska zdraví a duševní pohody člověka, kladné kombinaci především těchto faktorů: zdravé výživy, pitném režimu, rizikových faktorů (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (televize, počítače) a pohybové aktivity.“

Dále zmiňuje tzv. 3P: „Přiměřenost v příjmu živin a energie, pravidelnost pohybové aktivity a prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům.“

Shrnutí přínosů pohybových aktivit v oblasti tělesné a duševní uvádí i Slepíčková (2005, s. 64):

1. Zvyšují účinnost srdce a plic
2. Snižují riziko srdečně cévních onemocnění
3. Zvyšují svalovou sílu a vytrvalost
4. Snižují problémy se zády
5. Zlepšují vzhled
6. Napomáhají k udržení správné tělesné hmotnosti
7. Zlepšují psychické funkce
8. Snižují působení stresu
9. Oddalují procesy stárnutí
10. Způsobují přirozenou únavu a zklidnění

Naštěstí si stále více lidí uvědomuje **zdravotní benefity** pohybových aktivit a jejich vliv na kvalitu života. Ustupuje se od přístupu, že pohyb slouží primárně ke zvýšení tělesné zdatnosti. (Fialová a kol., 2014; Marcus a Forsyth, 2010). Mužík a Krejčí (1997) souhlasí a zmiňují, že od 90. let je kladen důraz na zdraví a prožitek, přičemž prožitek je chápán jako protiklad výkonu. Mnoho autorů, mimo jiné Sigmundová a Sigmund (2015), zdůrazňují, že pohybové aktivity jsou velmi důležité v rámci prevence zmíněných civilizačních onemocnění. Ovlivňují zdraví v každém věku.

Pohyb je prostředek k uchování zdraví i díky svému pozitivnímu působení na lidskou psychiku. Spojení duševní a tělesné stránky člověka potvrzuje již z antiky známá kalokagathia. Ryba a kol. (1998) zmiňují silný psychologicko-prožitkový dopad ve smyslu introspekce, sebereflexe, imaginace, meditace, sebeaktualizace, auto afirmace. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje také studijní výsledky, asertivitu, sebevědomí, emocionální stabilitu, intelektuální funkce, sebekontrolu, paměť, vnímání a postřeh a pracovní efektivitu. Zároveň snižuje agresivitu, náchylnost k alkoholové či jiné závislosti, úzkost, deprese, fobie, nepřátelství a napětí. (Weinberg a Gould, 2007). I Frömel a kol.(1999) potvrzují, že pohybovou činností lze dosáhnout změn v psychice a zlepšit vnímání sebe a sebe ve vztahu k okolí. Komplexní výčet benefitů pohybu předkládají Bursová a Rubáš (2001):

„Pohyb kromě fyziologického významu (funkce zdravotní a zdravotně preventivní) umožňuje příjemné trávení volného času (funkce spojená s fenoménem volného času), ovlivňuje psychickou stránku jedince a jeho vlastnosti (intelekt, citlivost, poctivost, sebedůvěru, vůli ...), napomáhá formovat jedince po stránce sociální (funkce psychosociální a výchovná).“

U mládeže je pak důležitý vliv pohybových aktivit na celkový fyzický, sociální, ale i mentální vývoj. Především je třeba si uvědomit, že provozování pohybových aktivit v dětství a adolescenci přímo ovlivňuje vztah k pohybovým aktivitám v období dospělosti. (Sigmundová a Sigmund, 2015).

„Pravidelná PA v dětství a dospívání je nezbytná pro zdravý vývoj pevnosti kostí a funkčnosti svalového aparátu, je udržovatelem optimální tělesné hmotnosti a pokladnicí zdravotních přínosů v dospělosti a ve stáří“ (Sigmundová a kol., 2010, s. 12).

V souvislosti s výše uvedenými přínosy se v literatuře objevuje mnoho doporučení pro realizaci pohybových aktivit pro děti i dospělé. Při jejich tvorbě je třeba zohlednit individuální možnosti daného člověka. Fialová (2013) zmiňuje především zdravotní stav, dále věk, pohlaví, zkušenost s pohybovou aktivitou a dobu, po kterou nebyla pohybová aktivita prováděna. Dále uvádí, že podle některých autorů je pro pozitivní ovlivnění zdraví potřeba dosáhnout 7–10 tisíc kroků za den. Denní počet kroků pod 5000 vidí jako ukazatel sedavého způsobu života. Při mapování pohybových aktivit je třeba zohlednit komplexnost pohybového chování člověka, proto jsou doporučení často založena na základě FITT charakteristik. (Sigmundová a kol. 2012). Ze zdravotního hlediska jsou podle Fialové (2013) obecně doporučovaná vytrvalostní (aerobní) cvičení, silová (odporová) cvičení, cvičení obratnosti (pohyblivost, flexibilita, rovnováha, koordinace a cvičení relaxační). Tato cvičení je pak nezbytné provádět ve vyváženém poměru s nadpoloviční převahou aerobních aktivit. Dle doporučení WHO (2016) by pak mělo být nejméně 2x týdně zařazeno posilování velkých svalových skupin.

Jako konkrétní doporučení minimálního denního energetického výdeje uvádí Fialová (2013) u dětí přibližně 3 – 4 kcal/kg. Pro dosažení dalších benefitů by měl být v rozmezí 6 – 8 kcal/kg za den. U dospělých uvádí přibližně 10 – 25 kcal/kg za týden, což je zároveň minimální výdej pro snížení rizikových faktorů. Čiháková a Škubalová (1998) doporučují

u adolescentů provádět pohybovou aktivitu denně v rozsahu 30 minut, intenzitou 3–4 METs (odpovídá spotřebě 500kcal). To podle nich odpovídá dolní hranici preventivního působení pohybových aktivit. WHO (2016) i Fialová (2013) se shodují, že aerobní aktivita by měla být prováděna v intervalech dlouhých nejméně 10 minut. Sekot (2010) uvádí doporučení 8–10 hodin intenzivní pohybové aktivity týdně.

2.5 Pohybové aktivity ve volném čase mládeže v České republice

Volný čas definuje Slepíčková (2005, s. 14) jako:

„Dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“

Mezi úlohy volného času řadí instrumentální, humanizační a zábavnou. Dle první zmíněné funkce by měl člověk ve svém volném čase především zregenerovat síly, odpočívat a upevnit své zdraví. Funkce humanizační pak shrnuje výchovné, vzdělávací a socializační možnosti volného času. Řadí se sem i kultivace ducha a těla, která byla zmíněna v souvislosti s přínosy pohybových aktivit. Třetí z uvedených funkcí pak považuje autorka za hlavní. Úzce souvisí se sociálně psychologickými a psychologickými aspekty volného času. Vztahuje se k naplnění osobních přání a potřeb, přináší pocit uspokojení a příjemné prožitky a právě pojmy radost, prožitek a zábava jsou podle jejího názoru hlavními znaky volného času. (Slepíčková, 2005).

Studenti mají na výběr z mnoha druhů činností (tzv. koníčků), kterým se ve svém volném čase rozhodnou věnovat. Rozhodující jsou subjektivní a objektivní faktory, do kterých se promítají i hodnoty uznávané a prosazované ve společnosti. Pohybovým aktivitám (činnostem tělovýchovným) konkurují činnosti společenskovední, pracovní-technické, přírodovědné nebo esteticko-výchovné. Každý student nemusí mít zájem věnovat se ve svém volném čase právě sportovním aktivitám nebo pohybovým aktivitám.

Podle Slepíčkové (2005) jsou pro současnou dobu typické negativní tendence v trávení volného času, které souvisí s vyhledáváním netvořivých forem zábavy, hédonismem a subjektivismem. Přes veškerá výše zmíněná pozitivní pravidelné pohybové aktivity se

zdá, že moderní člověk stále nepochopil nutnost zařazení pohybových aktivit do svého životního stylu. V důsledku toho odborníci upozorňují na pohybovou nedostatečnost napříč všemi věkovými kategoriemi (Kudláček a Frömel, 2012). V literatuře je nazývána také jako **inaktivita** nebo hypokineze (Sigmundová a kol., 2012; Hendl a kol., 2011). Komeščík (1998) používá výraz: „Pohybová pasivita“.

Široká škála vyskytujících se pojmenování v literatuře jen potvrzuje, jak vážným problémem je hypokineze, což platí i v případě české mládeže. Účast mládeže, nejen v organizovaných formách pohybové aktivity, lze podle denního a týdenního režimu nazvat za nedostačující. S přibývajícím věkem se ukazuje jako obecný trend postupné snižování účasti ve sportu, jak u děvčat, tak u chlapců. (Frömel a kol., 1999, s. 89). Za to může mimo jiné snižující se výkonnost a změna motivace sportovat. Podle Slepíčkové (2005) by neměl věk na provozování pohybových aktivit nic měnit, protože jejich výše popsané pozitivní účinky jsou podstatné v každém období života.

Ze statistik Evropské unie vyplývá, že šest z deseti obyvatel ve věku nad 15 let se nevěnuje, nebo jen zřídka se věnuje tělesnému cvičení a sportovním pohybovým aktivitám. Více než polovina lidí se nezapojuje, nebo jen zřídka se zapojuje i do jiných druhů pohybových aktivit jako je jízda na kole, tanec, zahradničení apod. (WHO, 2016). U dětí středního školního věku bylo zjištěno, že 67% z nich, kromě dvou hodin při povinné školní výchově, necvičí. (Fialová a kol., 2014). V České republice se podle výsledků statistik pouze 25 % mladých lidí ve věku 15–30 let aktivně věnuje činnosti ve sportovních klubech. Průměrný výsledek Evropské Unie je 34 % (MŠMT, 2014). Při porovnání z hlediska pohlaví vychází, že dívky se pohybovým aktivitám věnují méně než chlapci. (Frömel a kol., 1999). V souvislosti se vzděláním lze také pozorovat rozdíly. Je potvrzeno, že s vyšším stupněm dosaženého vzdělání roste i čas věnovaný pohybovým aktivitám. (Slepíčková, 2005).

Z pohledu konkrétních druhů pohybových aktivit lze uvést preference mládeže v České republice. Objevují se především genderové rozdíly. U dívek patří mezi nejoblíbenější plavání, bruslení a sjezdové lyžování. Preferují také pohybové aktivity s hudebním doprovodem, například tanec nebo aerobic. U starších dívek roste zájem o kondiční kulturistiku a turistiku. Zároveň s věkem klesá zájem o sportovní hry, ze kterých je oblíbený volejbal a pálkovací hry. Chlapci na rozdíl od dívek preferují sportovní hry, především fotbal. V oblíbenosti plavání, bruslení a sjezdového lyžování se shodují s dívkami.

Podle Rychteckého (2006) chlapci preferují organizované formy sportu. Pro dívky je charakteristická obliba v komerčně orientovaných aktivitách a také v domácím cvičení.

3. SOCIÁLNÍ ASPEKT MOTIVACE MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

Minaříková (1998, s. 96) uvádí, že při utváření struktury motivace k pohybovým aktivitám jsou významné sociální determinanty (např. zdravotní prevence, potřeba pohybu, seberealizace).

„Jejich vliv souvisí s věkem a pohlavím jedince. Také aspekty sociální, ekonomické, politické významné ovlivňují postoje k pohybové aktivitě (pozitivní i negativní).“

Sociální aspekt motivace zmiňuje také Kolman (2012), který zdůrazňuje, že lidské chování a reakce na podněty z okolí jsou často ovlivněny přítomností dalších lidí. Ryba a kol. (1998) potvrzuje, že:

„Společnost, v níž jedinec žije, do něj otiskne svůj svět pojmů, představ, hodnot, pocitů, potřeb, postojů.“

Sociální aspekt motivace zohledňuje i sociálně kognitivní teorie, podle které souvisí změna chování s interakcí mezi prostředím, osobnostními faktory a atributy chování. (Marcus a Forsyth, 2010).

Sociální faktory ovlivňující jedince při motivaci k pohybovým aktivitám jsou zmiňovány mnoha autory. Kudláček a Frömel (2012) o nich mluví jako o determinantech, Fialová a kol. (2014) uvádí pojmy činitelé a sociální momenty a Valjent a Flemr (2011) je nazývají indikátory. V neposlední řadě se objevuje i pojem mediátor. Všechna výše uvedená pojmenování lze jednotně definovat slovy Marcuse a Forsytha (2010) jako rozhodující, určující, usměrňující parametry pro žádoucí či nežádoucí aktivitu člověka. Výčty indikátorů, které sestavili zmínění autoři, jsou vypsány v následujících tabulkách, na které v druhé části kapitoly navazují stručné charakteristiky konkrétních indikátorů.

Rozdělení jednotlivých faktorů podle Marcuse a Forsytha (2010) znázorňuje tabulka:

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

Tab. 1 Různé úrovně ovlivňování (Marcus a Forsyth, 2010)

Podle Kudláčka a Frömela (2012) se determinanty v jednotlivých obdobích lidského života mění. Rozdělili je do šesti teoretických okruhů:

- **Demografické a biologické faktory** - věk, vzdělání, pohlaví, genetické faktory, pravděpodobnost srdečního onemocnění, socioekonomický status, předchozí zranění, nadváha/obezita, rasa/etnicita
- **Sociální a kulturní faktory** - velikost skupiny, cvičební modely, skupinová koheze, dřívější vlivy rodiny, vliv lékaře, sociální izolace, sociální podpora ze strany přátel a vrstevníků, rodiny nebo instruktora
- **Psychologické, kognitivní a emoční faktory** - postoje, bariéry tělesných cvičení, kontrola nad tělesnými cvičeními, očekávané přínosy, kontrola zdravotního stavu, důvody ke cvičení, znalosti v oblasti zdraví a tělesných cvičení, nedostatek času, náladovost, normativní přesvědčení, osobnostní variabilita, chabá tělesná image, psychologické zdraví, sebeúčinnost, sebmotivace, vlastní cvičební schéma, stav změny, stres, náchylnost k nemocem, hodnota cvičebních výstupů

- **Faktory prostředí pro realizaci PA** - aktuální a očekávaný přístup do sportovních zařízení, klima/období/sezónnost, cena programu, narušení programu, domácí vybavení/možnosti
- **Charakteristiky pohybové aktivity** - intenzita, očekávané úsilí
- **Atributy chování a dovedností** – pohybová aktivita v předchozích vývojových etapách, užívání alkoholu, povinné cvičební programy, výživové zvyklosti, dřívější pohybové programy, procesy změn, školní sport, dovednost vyrovnat se s překážkami, kouření, vliv sportovních médií

Pojetí Hendla a kol. (2011) vychází z teorie chování, která bývá v souvislosti s motivací uváděna. Tabulka 2 znázorňuje determinanty chování, podle úrovně působení na zvýšení pohybové aktivity.

ÚROVEŇ PŮSOBNÍ	PROMĚNNÁ (DETERMINANTA)	ZVÝŠENÍ AKTIVNOSTI SE DOSTAVÍ, POKUD:
Individuální faktory přímo ovlivňující jedince	<ul style="list-style-type: none"> - Vnímaná účinnost (sebeuplatnění) - Očekávání - Úmysl být pohybově aktivní - Behaviorální dovednosti 	Jedinec <ul style="list-style-type: none"> - Má sebedůvěru ve své schopnosti - Očekává benefity z pohybové aktivity - Má úmysl být aktivní - Má behaviorální dovednosti udržet pohybovou aktivnost na zvolené úrovni
Interpersonální vlivy skupiny a vztahy ve skupině	<ul style="list-style-type: none"> - Sociální prostředí (včetně vzorů nebo učení pozorování) - Sociální podpora/sítě 	Významný druhý <ul style="list-style-type: none"> - Rodina poskytuje podporu - Přátelé jsou pohybově aktivní - Dospělí podporují a slouží jako příklad pohybové aktivity
Organizace - vlivy organizace, ve které děti nebo dospělí tráví určitý čas	<ul style="list-style-type: none"> - Změny v organizaci - Politiky organizace 	Škola a ostatní organizace <ul style="list-style-type: none"> - Poskytují přístup a příležitosti k zábavným pohybovým aktivitám - Mají zásady podporující pohybové aktivity
Komunita – ovlivnění v komunitě a prostředí	<ul style="list-style-type: none"> - Změny vztahů mezi organizacemi - Rozvoj komunity 	Komunita <ul style="list-style-type: none"> - Poskytuje bezpečný přístup k zajímavým pohybovým aktivitám - Snaží se zmenšit počet překážek - Vytváří nová zařízení a příležitosti

Tab. 2 Výběr a organizace vybraných determinant pohybové aktivity podle úrovně působení

Činitele působící na motivaci k pohybové činnosti dělí do jednotlivých kategorií také Fialová a kol. (2014). Dle jejího názoru motivaci významně formují:

- pozitivní sociální hodnocení (pochvala, přijetí ostatními dětmi), společnou činnost a soutěžení ovlivnění vzory (osoby, hrdinové, činnosti)
- kladné hodnocení referenční skupinou (rodiči, kamarádi)
- postoj sdělovacích prostředků a tradice
- „živý model“, s nímž se dítě identifikuje

Valjent a Flemr (2011) potvrzují vliv rodiny, kamarádů a vzorů. Mezi indikátory dále zařadili školu, dění v místě bydliště, média a partnera/partnerku. Ve svém výzkumném šetření autoři zjišťovali, kdo nebo co přivádí mládež (studenty ČVUT) ke sportu. Na základě jejich pojetí byl vytvořen seznam indikátorů zkoumaný v praktické části této práce. V druhé části této kapitoly jsou konkrétní indikátory stručně charakterizovány.

3.1 Vliv rodiny

Jako první je vhodné charakterizovat rodinu, která je primární socializační činitel a plní funkci reprodukční, materiální, výchovnou a emocionální. U dítěte se budoucí vztah k pohybovým aktivitám formuje ve věku 1–3 let. Rodina nese jednoznačně odpovědnost za vytvoření podmínek a seznámení s vhodnými pohybovými aktivitami. (Hendl a kol., 2011) „I nenarozené dítě „kopíruje“ pohyby matky při plavání, cvičení apod. a následně pak po celý život.“ (Kudláček a Frömel, 2012)

V rodině se formují modely chování a zároveň i vlastní osobnost, jedinečnost a svébytnost jedince. Rozhodující je konkrétní situace, respektive možnosti rodiny (finanční, úplnost rodiny, vztahy mezi členy apod.). (Slaměník a Výrost, 1998) S vyšším věkem se k vlivu rodiny stále více přidávají vlivy širšího sociálního prostředí jako je škola, kamarádi, různé zájmové organizace a podobně. (Slepičková, 2005) V adolescenci a mladé dospělosti svůj význam rodina ztrácí, protože člověka ovlivňují partnerské vztahy a cíl založit vlastní prokreační rodinu (Slaměník a Výrost, 1998).

3.2 Vliv školy

V období mladšího školního věku se dítě nachází v druhém senzitivním období, které je zásadní z hlediska budování vztahu k pohybovým aktivitám. Hlavní odpovědnost v tomto období spadá právě na školu a školní prostředí. (Hendl a kol., 2011).

3.2.1 Klima školy

Kromě tradiční vzdělávací funkce je tato instituce důležitá z hlediska socializace. Ve škole na žáka působí komplex faktorů. Největší vliv mají především učitelé a spolužáci. Důležité je celkové klima školního prostředí. Čapek (2010, s. 134) uvádí definici:

„Klima školy je souhrn subjektivních hodnocení a sebehodnocení účastníků vzdělávání v dané škole, které se týká všech aspektů vzdělávání. Patří do něho jejich vzájemná komunikace a sociální vztahy, stejně tak jejich vnímání prostředí, prožitky a emoce a další sociální a psychické procesy, které děje v této škole vyvolávají.“

3.2.2 Tělesná výchova

„Vytváření postojů a tím i hodnotové orientace ke sportu a pohybovým aktivitám ve školní tělesné výchově je v současné době problémem velmi podstatným. Především děti pohybově zaostalejší do kontaktu s pohybovými aktivitami mimo školu nepřicházejí. Pod vlivem školní tělesné výchovy si utváří svůj vztah k pohybovým aktivitám prakticky celá populace.“ (Ryba a kol., 1998, s. 123).

Pokud nemá dítě sportující rodiče, kteří by ho k pohybu vedli, je velmi pravděpodobné, že se jeho postoj k pohybovým aktivitám a ke sportu bude formovat právě během hodin tělesné výchovy.

Mužík a Tupý (1999) definují cíl tělesné výchovy takto: „Cílem tělesné výchovy je pohybově a tělesně kultivovaný člověk, který chápe pohybovou činnost jako nezbytnou součást svého života, zařazuje do svého denního režimu individuálně vhodnou a přiměřenou pohybovou aktivitu podporující zdraví a má dostatečné teoretické vědomosti o pohybovém zatěžování a jeho účincích na organismus.“

(Sigmundová, Sigmund) uvádí obecný cíl školní tělesné výchovy předložený MŠMT: „Utvářet pozitivní vztah žáků a studentů k pravidelné, celoživotní a dobrovolné realizaci PA prostřednictvím pestré škály organizačních a didaktických forem a prostředků uplatňovaných na všestranně rozvíjejícím pohybovém obsahu.“

Kromě povinné tělesné výchovy mají žáci možnost na základní a střední škole využít nabídku školních sportovních klubů. Školy rovněž organizují lyžařské výcviky, turistické, cyklistické, a v poslední době u učitelů méně oblíbené, vodácké kurzy. (Fialová, 2014) Mužík a Krejčí (1997) zastávají názor, že celá škola by měla být v pravém slova smyslu „pohyblivější“. Pohyb by neměl být výhradou hodin tělesné výchovy, ale součástí veškeré výuky a chodu školy.

Iniciativa pedagogů, především pak **učitelů tělesné výchovy**, rozhoduje o tom, jaký vztah k pohybu si mládež vytvoří. Vliv pedagoga je v tomto ohledu zásadní, protože může poznamenat vztah dítěte k pohybu na celý život. Právě učitelé tělesné výchovy by měli ukázat žákům na základních a středních školách cestu k plnohodnotnému a aktivnímu životnímu stylu (Koukal, 1996). Učitel si musí uvědomovat individuální potřeby žáků. Subjekt cvičence není „dokončený“, a nelze na něj působit vypočitatelným způsobem. Podle Ryby a kol. (1998) je ve strategii motivačního přístupu učitele tělesné výchovy nutné:

„Respektovat některé zvláštnosti dětské psychiky. Především zdůrazňovat situační podněty, ve kterých si děti vytvářejí novou identitu. Důležité je snažit se posilovat sebejistotu dětí pomocí konfrontačních sociálních situací.“

V rámci motivačního přístupu učitele pak vidí potřebu zaměřit se na:

- „Poznání svěřenců. Stanovení jejich motivační dominanty a způsobu interakce s hlavními typy situací.
- Stanovení vlastních výhod a nevýhod ve vztahu k žákům. Je výhodné být sám sebou, mít ohledy na jednotlivce, ale nevázat se na nějaké podmínky.
- Ovlivňovat prostředí tak, aby dávalo příležitost začlenit se sociálně, vyniknout a prožít emocionální pohybovou aktivitu.
- Přiměřeně povzbuzovat snahu a výkon.
- Přibírat žáky k rozhodování o cílech pohybových aktivit.“

Fialová (2014) potvrzuje motivační úlohu známky v tělesné výchově. Mužík a Krejčí (1997) doporučují, aby učitelé tělesné výchovy nevyužívali hodnocení žáků podle norem, ani klasifikaci typu úspěš nebo neúspěš. Žáci by se podle jejich názoru měli podílet na svém hodnocení a je vhodné používat tzv. kriteriální hodnocení, které je založeno na dosažení předem stanovených cílů. Úlohou učitele by mělo být především poskytnutí zpětné vazby a korekce.

Také vyučující dalších předmětů, jako je výchova o zdraví, zdravý životní styl, občanská výchova apod., by měli dětem připomínat důležitost pohybových aktivit ve volném čase. Někteří učitelé propojují pohybovou činnost i s učební látkou jiných předmětů. V literatuře se v souvislosti se školním prostředím také hovoří o tzv. tělovýchovné chvilce a rekreační přestávce. (Mužík a Krejčí, 1997)

Nástupem na vysokou školu pro většinu studentů definitivně končí hodiny povinné tělesné výchovy, která je již na středních školách často pouze ve formě povinně volitelného předmětu. Je již zcela na studentech, zda se budou účastnit pohybových aktivit organizovaných školou.

Podkapitola věnovaná škole a jejímu vlivu potvrzuje, že školní tělesná výchova má z pohledu motivace k pohybovým aktivitám nezastupitelnou roli. Fialová (2014) uvádí doporučení European Heart Health Initiative (EHHI), které navrhuje navýšení počtu vyučovacích jednotek tělesné výchovy na minimálně 3 hodiny týdně. Dále je v něm zmíněno i nezbytné vzdělávání učitelů tělesné výchovy.

3.3 Vliv vrstevníků

Většina mladých lidí podléhá v době dospívání vlivu své vrstevnické skupiny. Ty se vyznačují trvalejšími strukturovanými vztahy. Příslušníci většinou sdílí společnou sociální a morální hodnotu. Často vznikají skupiny na základě společných zájmů. V odborné literatuře se vyskytují různá pojmenování např. kolektiv, gang, tým apod. V období mladé dospělosti nahrazují přátelé a partnerské vztahy původní rodinné vazby, od nichž se dospívající odpoutávají již v průběhu adolescence.

Pro vrstevníky jsou typické společné hodnoty a postoje. Jedinec se často přizpůsobí hodnotám party, i přes své původně odlišné názory. V mladším věku snáze podlehne tlaku

vrstevnické skupiny ve snaze o přijetí. To může vyústit v nepříznivé důsledky pro tělesné, či duševní zdraví, nebo ústící do asociálního, či antisociálního chování (experimentování s alkoholem a drogami, záškoláctví, vandalismus, krádeže apod.). (Hartl a Hartlová, 2010; Sekot 2003)

MŠMT (2014) uvádí, že trávení volného času může často pozitivně ovlivnit i budoucí profesní dráhu jedince. Je významným prostředkem prevence rizikového chování, především dětí a mládeže. Jeho smysluplné využívání přispívá k rozvoji osobnosti jedince, jeho zájmů a nadání.

U dětí zapojených od útlého věku do výkonnostního sportu je zpravidla průběh dospívání ovlivněn specifickým sportovním kolektivem (týmem), který se pro ně může stát „druhou rodinou“.

V období mladé dospělosti je pak důležité přátelství zejména v době, kdy si ještě nevytvořili trvalejší partnerský vztah. (Hartl a Hartlová, 2010; Vágnerová, 2007).

V souvislosti s vlivem vrstevníků lze zmínit nově vzniklou komunitu nazvanou **Seberevolta**. Tyto nově vznikající party mladých lidí se snaží přispět k rozvoji zdravého životního stylu, selského rozumu a duševního zdraví ve společnosti. Podcíle si tato komunita definovala následující:

- Obnovení vzájemné důvěry ve společnosti a váhy lidského slova díky dodržování morálních principů,
- Česká a Slovenská republika bez drog,
- Masivní snížení konzumace alkoholu,
- Pracovitá a cílevědomá mládež ochotná spolupracovat,
- Lidé, kteří přecházejí od slov k činům, z efektu do příčiny.

Po celé České republice roste síť „workout hřišť“, na kterých mladí ze Seberevolty organizují kruhové tréninky. Preferují cvičení s vahou vlastního těla a předávají svým vrstevníkům základní znalosti o zdravém životním stylu. (Seberevolta o.p.s., 2016).

3.4 Vliv partnera

„Partnerský vztah je velmi důležitým prostředkem osobního rozvoje mladého dospělého. V partnerském vztahu mohou muži a ženy vzájemně stimulovat specifické vlastnosti a kompetence svých partnerů / partnerek.“ (Vágnerová, 2007, s. 65)

„Pokud chování partnera zcela neodpovídá jejich představám, snaží se lidé vědomě, či nevědomě posilovat žádoucí varianty a eliminovat nežádoucí, anebo je alespoň jinak interpretovat či prostě popírat.“ (Vágnerová, 2007, s. 69)

Jak dále Vágnerová (2007) uvádí, partnerství má v mladém dospělém věku podobu trvalejšího a stabilnějšího vztahu. V tomto období se z něj stává nejdůležitější intimní vztah, ve kterém je již diferenciovaná role ženy a muže. Lze pozorovat určité genderové rozdíly v představách o partnerství. Ženy mají od vztahu jiná očekávání a je u nich vyšší potřeba udržet si partnera. Z toho důvodu se častěji přizpůsobí partnerovi a nechají se snáze ovlivnit. Naopak pro muže je typické dominantnější postavení ve vztahu. Právě oni jsou od počátečního seznámení hlavními iniciátory. Zpravidla rozhodují o dalším průběhu vztahu, o společných aktivitách apod.

3.5 Vliv dění v místě bydliště

Skutečnost, že i dění v místě bydliště může určitým způsobem motivovat k pohybové aktivitě, potvrzuje i již zmíněná komunita, která se postupně rozšiřuje do většiny českých měst. V místě bydliště lze mimo školských zařízení (školní družiny, základní umělecké školy, školní kluby apod.) využít nabídku specializovaných zařízení (středisko pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže apod.). Dále existují dobrovolná sdružení, nadace a církevní organizace (Junák, pionýr, YMCA apod.). (Slepičková, 2005). V místě bydliště ziskové a neziskové organizace poskytují služby ve formě kurzů, pravidelných lekcí, jednorázových či pravidelných soutěží a akcí atd. Slepičková (2005).

Slepičková (2005) vidí dostupnost sportovních zařízení jako důležitý aspekt ovlivňující provozování pohybových aktivit. Problém může nastat u některých sportovišť, která nejsou přístupná široké veřejnosti. Další překážkou může být nutnost dojíždět do vzdálenějších měst. Sekot (2003, s. 125) v souvislosti se sportovními spolky a obcemi upozorňuje na neucelenost tělovýchovných rozvojových programů a zastaralost

sportovních zařízení. „V současnosti vyvíjí v České republice soustavnou pohybovou činnost více jak 20 000 lokálně působících klubů a jednot a více jak 150 sportovních svazů s celostátní působností.“ Nabídku občanských sdružení doplňuje podnikatelská činnost v tělovýchově a sportu. Nabídku fit center a wellness klubů podle něj využívá malá část populace, zpravidla dobře finančně zajištěná. Sekot také upozorňuje na nízkou odbornou úroveň těchto komerčních zařízení z hlediska vlivu na harmonický všestranný rozvoj jedince.

Vliv má také přírodní prostředí dané lokality (cyklostezky, přes zimu ledová plocha na hladině rybníka apod.) Z hlediska porovnání města a vesnice, je pro město charakteristická širší nabídka služeb. To platí pro všechny výše zmíněné organizace a instituce, sportoviště, sportovní kluby atd. Lidé na vesnici většinou nemají možnost využívat sportovní areály, plavecké bazény, zimní stadiony, komerční fitness centra apod. ve stejné míře jako obyvatelé měst. Výzkumem týdenní pohybové aktivity se zabývali Mitáš a Frömel (2011). V jejich studii se překvapivě ukázala vyšší účast u obyvatel menších sídel. V tomto ohledu je podle jejich názoru Česká republika specifická. Slepíčková (2006) ovšem zastává opačný názor, lidé na venkově podle ní sportují méně. Výsledky Mitáše a Frömela jsou zdůvodnitelné tím, že ve výzkumech nebyla započítávána pouze pohybová aktivita záměrná. Výsledky obyvatel menších sídel byly vyšší, protože lidé na venkově častěji vykonávají manuální práci (např. spojenou se zemědělstvím), také volí častěji chůzi jako způsob dopravy, vzhledem k malým vzdálenostem. Podle Rychteckého (2006) se obyvatelé měst více účastní organizovaných pohybových aktivit a sportu, na vesnici jsou naopak populárnější neorganizované aktivity.

3.6 Vliv médií

Možnost široce využívat média způsobil jeden z největších přelomů v dějinách lidstva. Je předvídatelné, že také média více, či méně, ovlivní i oblast tělovýchovy. Slepíčková (2005, s. 19) zdůrazňuje, že vliv sdělovacích prostředků v dnešní době je velmi silný a pokud má volný čas pozitivně přispívat k životu jedince i společnosti, je třeba nejen vytvořit vhodné podmínky, ale také zohlednit mediální politiku. Masmédia jsou prostředkem masové komunikace, která: „...vytváří obecné hodnocení, upevňuje nebo

rozvolňuje normy, podílí se na procesu socializace a plní funkce propagandy a reklamy“.
(Sekot, 2005, s. 135)

V otázce médií je diskutovaný jejich manipulativní vliv. Proti tvrzení, že média s lidmi manipulují, se vyjádřil například G. Lipovetsky, který vidí média jako napomáhající k samostatnému rozhodování a rozšiřování myšlenkového obzoru. Dále podle jeho názoru: „Poskytují možnost a náměty k rozhovoru, podněcují diskusi a neničí schopnost společenského styku. Vytvářejí tak místo, kde se utvářejí názory a veřejná kritika.“
(Kubátová, 2010, s. 207).

Oblast médií lze rozdělit na dvě položky. První reprezentuje média (TV, tisk, rozhlas a internet) a druhá sociální sítě (Facebook, Instagram apod.). Rozdělení vychází z teoretického pojetí Heluse (2015). Jako první uvádí média, kterými je z nějakého výchozího střediska komunikováno se širokým publikem. Za taková média, zprostředkovávající masovou komunikaci, považuje především tisk, rozhlas, televizi a internet. Právě internetu přisuzuje zároveň i jiný význam a vidí ho jako:

„Prostředek k interakci mezi členy jednotlivých zainteresovaných skupin, sdílejících určité názory, zájmy, nálady, postoje apod. Podstatné je v tomto případě využívání možností interagovat nad rámec bezprostředního interpersonálního styku.“ Tím Helus myslí sociální sítě, ze kterých lze uvést například Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Google plus apod.

3.7 Vliv sportovních vzorů a reprezentantů České republiky

Obecně je vzor, neboli idol, vnímán jako objekt napodobování, se kterým se jedinec ztotožňuje. Z pohledu psychoanalytické teorie je vzor volen na narcistickém základě. Obdivovatel v něm nachází to, co si vysnil, ale čeho nikdy sám nedosáhl. Charakteristická je touha získat určité vlastnosti idolu. (Hartl a Hartlová, 2010). Vzorem může být kdokoliv, příbuzný, známá osobnost, sportující kamarád apod. Slepíčková (2005) zastává názor, že identifikace se sportovním vzorem může hrát významnou roli ve vytváření zájmu o sport.

Vliv sportovních vzorů a idolů také úzce souvisí s již zmíněnými médii, která se zasloužila o celkovou popularizaci sportu již v 19. století. V době počátku moderního sportu začínají lidé obdivovat výjimečné sportovní výkony. Jsou fascinováni dovednostmi, technikou, stylem a výkonností vybraných jedinců, kteří jsou prezentováni mimo jiné právě prostřednictvím médií. S tím souvisí fenomén diváctví a fanouškovství, který ke sportu neodmyslitelně patří. (Sekot, 2008).

„V kontextu rostoucí komercializace se sport stává důležitým hráčem jak na půdě osobních kariér, tak v rovině národních sentimentů.“ (Sekot, 2008, s. 174) Z úspěšných sportovců se stávají národní hrdinové a celebrity. V České republice je divácky nejoblíbenější, a tedy i nejvlivnějším sportem hokej, následovaný fotbalem a atletikou.

4. VÝZKUMNÉ OTÁZKY, CÍL A ÚKOLY VÝZKUMU

Následující část bakalářské práce je zaměřena na popis samotného dotazníkového šetření. V jednotlivých podkapitolách jsou definovány cíle a formulovány výzkumné otázky, následuje výpis dílčích úkolů práce. V kapitole metodika jsou rozepsány zvolené metody, které byly aplikovány, včetně bližšího popisu respondentů. Jednotlivé podkapitoly obsahují charakteristiku výzkumného vzorku a popisují techniku sběru dat. Závěrem výzkumné části jsou prezentovány výsledky, vysloveny závěry a vyhodnocen přínos práce.

4.1 Cíl výzkumu

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

4.2 Výzkumné otázky

Z hlavního cíle výzkumu byly stanoveny následující výzkumné otázky:

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

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

Výzkumná otázka č. 3:

Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně muže a ženy?

4.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění vytyčeného výzkumného cíle byly definovány úkoly práce:

1. Zpracovat téma bakalářské práce na základě studia odborné literatury a ostatních zdrojů a zvolit oblast výzkumu
2. Stanovit cíl, výzkumné otázky a úkoly práce
3. Určit okruh respondentů a následně realizovat dotazníkové šetření – sběr dat
4. Zpracovat získaná data pomocí zadání do PC
5. Vyhodnotit výsledky výzkumného šetření
6. Vypracovat výzkumnou část práce včetně prezentace výsledků
7. Na základě vypracované práce a zjištěných výsledků výzkumu vyslovit závěry a doporučení pro teorii a praxi

5. METODIKA VÝZKUMU

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří výhradně studenti Univerzity Hradec Králové. Anketní šetření bylo cíleno na studenty akreditovaných studijních programů v prezenční formě studia jedné z pěti oborově specializovaných součástí. Jmenovitě Univerzitu Hradec Králové tvoří Filozofická fakulta (FF) sídlící na náměstí Svobody 331, Fakulta informatiky a managementu (FIM) v Hradecké ulici č. p. 1249/6, Fakulta pedagogická (PdF) se sídlem na náměstí Svobody 301 a Fakulta přírodovědecká (PřF) sídlící v ulici Jana Koziny č. p. 1237. Ústav sociální práce (ÚSP) se nachází v ulici Víta Nejedlého č. p. 573. Do výběrového souboru nebyli zahrnuti občané využívající programy a kurzy celoživotního vzdělávání UHK.

Na Univerzitě Hradec Králové si studenti mohou vybrat ze široké nabídky pohybových aktivit. Mají možnost přihlásit se ve volných registracích v systému STAG na předměty vyučované na Katedře tělesné výchovy a sportu (Pedagogická fakulta) nebo na Katedře rekreologie a cestovního ruchu (Fakulta informatiky a managementu). Při první zmíněné katedře působí i Univerzitní sportovní klub – USK HK. Nabízí studentům a zaměstnancům Univerzity Hradec Králové pravidelné pohybové aktivity (například skupinové lekce TRX, kruhové tréninky, taneční lekce, volejbal apod.). Při katedře dále působí Akreditační středisko AKRES, které studentům umožňuje absolvovat kurzy akreditované MŠMT. Studenti mají také možnost reprezentovat univerzitu na každoročně konaných Českých akademických hrách. Rovněž jsou pořádány sportovní akce, například tradiční volejbalový turnaj O pohár rektora. V letošním akademickém roce se poprvé konal také Univerzitní sportovní den, v rámci kterého byl studentům nabídnut velký výběr sportovně-pohybových aktivit.

Výzkumu se celkem zúčastnilo 434 respondentů. Vyřazeno bylo 14 dotazníků studentů jiné než prezenční formy studia. Ve výsledku byly použity dotazníky 420 respondentů ve věkovém rozmezí 18 – 27 let. Dostatečně velký počet respondentů umožňuje získané výsledky zobecnit na základní soubor.

5.2 Metody sběru dat

Byla využita kvantitativní diagnostická metoda – dotazování, respektive online dotazování přes webové rozhraní (CAWI). Výhodou zvolené metody je především oslovení velké skupiny respondentů a snadná, finančně nenáročná distribuce. Elektronický dotazník, který respondenti vyplňovali bez asistence tazatele, byl vytvořený pomocí služby Survio (survio.com). V období od 1. do 25. května 2016 byl zpřístupněn na sociální síti Facebook, konkrétně na oficiálních stránkách jednotlivých fakult Univerzity Hradec Králové. Průměrně trvalo studentům vyplnění dotazníku 5 minut.

Dotazník byl formulován na základě výzkumného šetření provedeného Zdeňkem Valjentem a Liborem Flemrem, „Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?“. Jejich studie, provedená v květnu a v červnu roku 2008, zkoumala míru ovlivnění mládeže při motivaci ke sportu několika vybranými indikátory na výzkumném souboru 1221 studentů. Autoři vymezili jednotlivé kategorie. Dotazník konzultovali se třemi sociologickými experty, právě expertní hodnocení je základní způsob zjišťování validity posuzovacích škál. Následně autoři dotazník otestovali pilotní studií. (Valjent a Flemr, 2011) S jejich svolením byl jimi vytvořený dotazník využit jako podklad pro toto anketní šetření. Výsledná podoba dotazníku, použitého pro tuto práci včetně doplňujících otázek, byla vytvořena po konzultaci s vedoucím práce a Mgr. Gabrielou Slaninovou, Ph.D. Z technického hlediska tvoří dotazník celkem 6 otázek. Vzhledem k velkému počtu respondentů byly využity pouze uzavřené otázky. Dotazník je přiložen k nahlédnutí, viz Příloha 1.

5.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Zpracování získaných dat proběhlo metodami matematicko-statistickými a grafickými. Využitý dotazníkový systém Survio umožnil získaná data uložit v několika formátech. Pro statistickou analýzu byl využit počítačový software Microsoft Excel 2013. Data byla následně pro větší přehlednost naformátována. Výsledkem byla souhrnná tabulka obsahující odpovědi všech 420 respondentů, které byly rozděleny do jednotlivých sloupců. Při analýze získaných kvantitativních dat byly užity logické metody analýzy, syntézy, indukce, dedukce, komparace a zevšeobecnění.

6. VÝSLEDKY A DISKUZE K VÝZKUMNÉMU ŠETŘENÍ

Na výsledky a diskusi, prezentovaných v pořadí otázek v dotazníku, navazuje zodpovězení stanovených výzkumných otázek. V některých částech textu jsou pro zjednodušení použity následující zkratky:

Univerzita Hradec Králové : UHK

Základní škola: ZŠ

Střední škola: SŠ

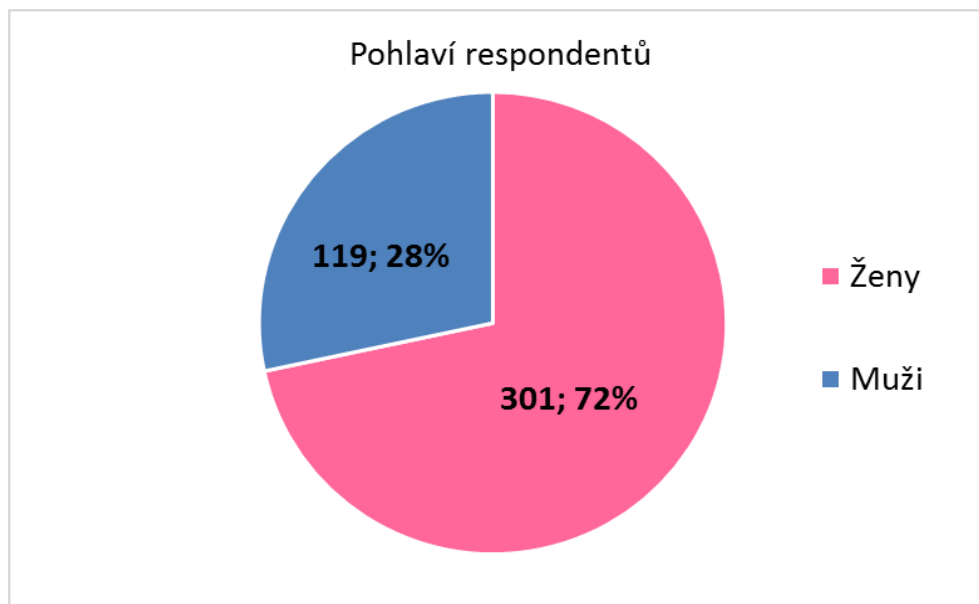
Vysoká škola: VŠ

Pohybová aktivita: PA

Tělesná výchovy: TV

Otázka č. 1:

V první otázce uvedli respondenti své pohlaví. Výsledný poměr mužů a žen znázorňuje Graf 1. Anketního šetření se účastnilo 301 (72%) žen a 119 (28%) mužů studujících na UHK. Genderové rozložení lze odůvodnit tím, že v rámci univerzity je nejpočetnější Pedagogická fakulta, na které studuje více dívek.



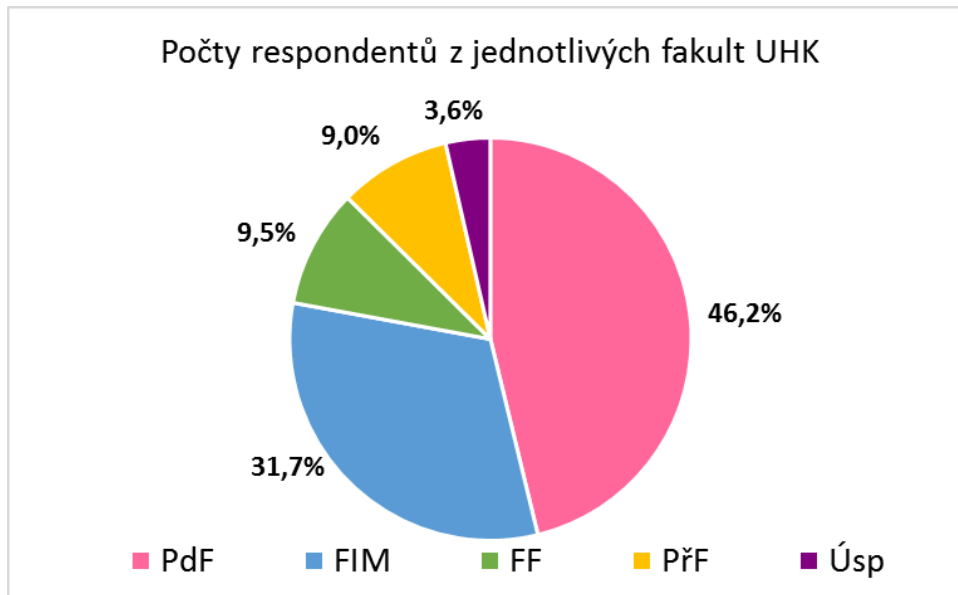
Graf č. 1: Poměr mužů a žen

Otázka č. 2:

V otázce č. 2 respondenti uváděli formu studia. Tato otázka byla zařazena jako filtrační, na jejímž základě bylo vyřazeno 14 dotazníků, které vyplnili studenti kombinované, distanční a celoživotní formy studia. Nabízelo se i případné srovnání s výsledky tohoto šetření, ale vzhledem k malému počtu studentů jiné než prezenční formy studia by nebylo porovnání směřodonné.

Otázka č. 3:

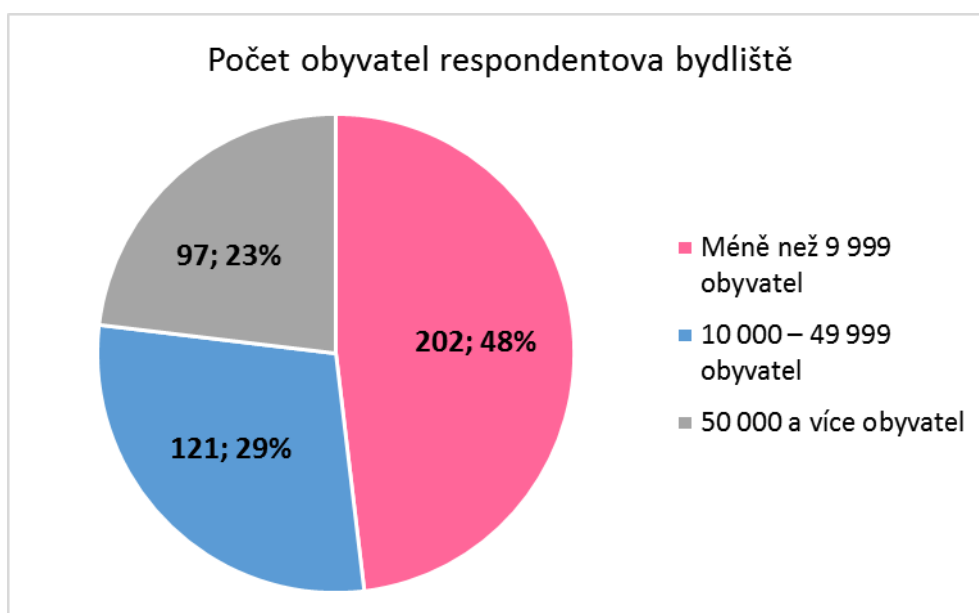
Další otázka zjišťovala, na jaké fakultě respondenti studují. Ke studiu na UHK bylo k 31. prosinci 2013 zapsáno celkem 9 032 studentů. Z výše uvedených to bylo na Pedagogické fakultě (PdF) 3 873 studentů (43%), na Fakultě informatiky a managementu (FIM) 2 436 studentů (27%), na Filozofické fakultě (FF) 1 411 studentů (16%), na Přírodovědecké fakultě (PřF) 757 (8%) a na Ústavu sociální práce (Úsp) 555 studentů (6%). (UHK, 2013) Graf 2 znázorňuje složení výzkumného souboru, který odpovídá proporční charakteristice základního souboru, tedy reálnému počtu studentů na UHK. Respondentů bylo 194 (46,2%) z PdF, 133 (31,7%) z FIM, 40 (9,5%) z FF, 38 (9%) z PřF a 15 (3,6%) z Úsp.



Graf č. 2: Počty respondentů z jednotlivých fakult UHK

Otázka č. 4:

V další otázce se studenti vyjádřili k počtu obyvatel jejich místa bydliště. Měli na výběr ze tří možností. Z Grafu 3 je vidět, že nejvíce respondentů pochází z menších měst a vesnic. Ve městech s 10000-49000 obyvateli žije 29 % respondentů a nejméně jich pochází z měst s 50000 a více obyvateli. Studenti ze vzdálenějších měst často během studia bydlí v Hradci Králové na kolejičkách nebo privátech. Ačkoliv tedy uvedli, že pocházejí z menších měst a vesnic, během studií jsou ve vztahu k pohybovým aktivitám ovlivňováni prostředím, službami a děním v Hradci Králové.

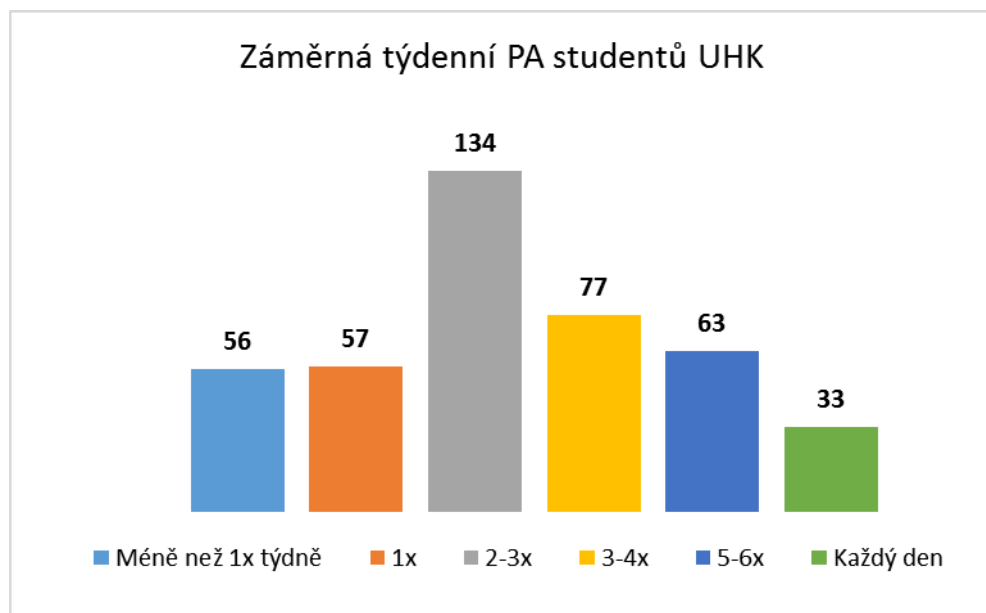


Graf č. 3: Počet obyvatel respondentova bydliště

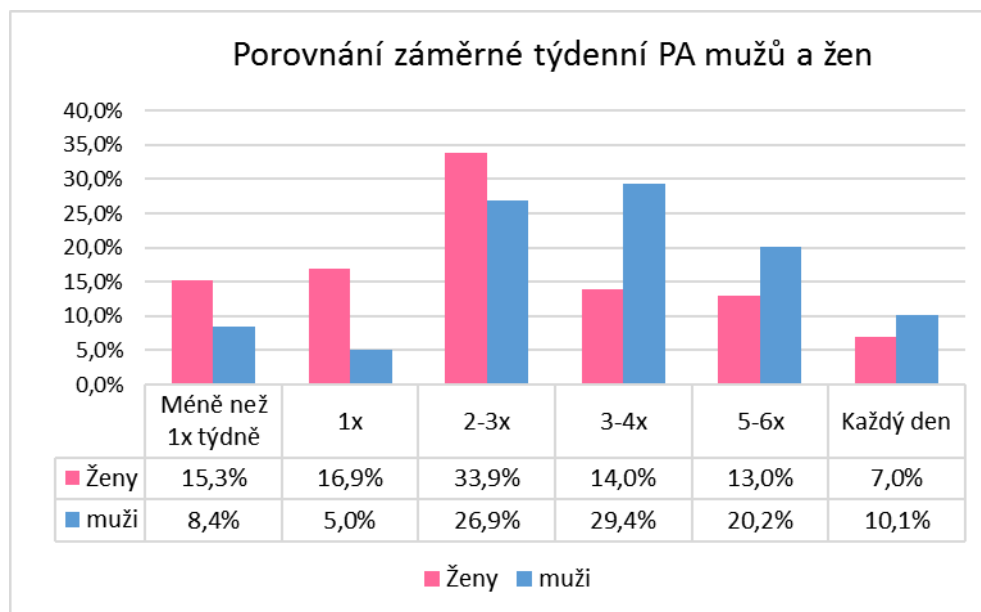
Otázka č. 5:

Pro vytvoření základní představy o vztahu studentů Univerzity Hradec Králové k volnočasovým pohybovým aktivitám a porovnání rozdílů mezi muži a ženami, byla zařazena pátá doplňující otázka. Ta zjišťovala počet dní v týdnu, ve kterých respondenti ve svém volném čase vykonávají záměrnou pohybovou aktivitu trávající déle, než 30 min. Myšlena byla pouze pohybová aktivita ve smyslu záměrného trávení volného času, do které se nepočítá účelově lokomoční činnost (cesta do školy, na nákup, za babičkou atd.). Studenti zaškrtnli jednu z vybraných možností. Výzkumy zaměřené na monitorování

vrcholových sportovců zpravidla zkoumají pohybové aktivity z hlediska všech FITT charakteristik. (Frömel a kol., 1999) Pro účely této práce je dostačující zjistit, kolikrát týdně studenti volí pohybové aktivity jako náplň svého volného času. Více než třetina studentů odpověděla 2-3x týdně. Druhou nejčastější odpověď 3-4x týdně, zvolilo 18 % a 5-6x uvedlo 15 % respondentů. 1x týdně a méně pak uvedlo v součtu 27% studentů, což je poměrně alarmující číslo v porovnání s každodenní pohybovou aktivitou, kterou zvolilo pouze 8 % z dotazovaných. Výsledky jsou znázorněny v Grafu 4. Následující Graf 5 znázorňuje rozdíly v odpovědích mužů a žen.



Graf č. 4: Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů UHK



Graf č. 5: Porovnání záměrné týdenní pohybové aktivity žen a mužů

Porovnat výsledky by bylo možné s doporučením, které udává pro zdravé jedince ve věku 18-65 let minimálně 30 min pohybové aktivity 5 dní v týdnu. (WHO, 2008). Nebo se směrnicí IOM (National Academy of Science), která uvádí doporučení dokonce 60 min denní aktivity mírné namáhavosti (například běh nebo rychlá chůze rychlostí 4-5mil/hod). Podle jejich tvrzení není 30min dostatečných pro dosažení všech zdravotních benefitů. (Hendl a kol., 2011). Z hlediska uvedeného doporučení WHO by za nedostatečnou pohybovou aktivitu bylo považováno vyjádření 80% žen a 70% mužů. Před vyvozením alarmujících závěrů, je třeba tedy zdůraznit, že studenti uváděli záměrné pohybové aktivity, které jsou výsledkem jejich motivace k pohybu. Není tedy zahrnuta účelově lokomoční činnost, která může u studentů tvořit velkou část jejich denního energetického výdeje. Vypočtením aritmetických průměrů a zaokrouhlením na desetiny vychází, že ženy se pro pohybovou aktivitu trvající déle než 30minut rozhodnou 2,6 dní a muži 3,6 dní v týdnu. Takto prezentované výsledky splňují obecně akceptované kritérium účinného sportování mladých lidí, které je podle Sekota (2005) 3x týdně. Znepokojující ovšem je, že více než třetina studentek se pohybové aktivitě věnuje pouze 1x týdně a méně, což je bez ohledu na jakékoliv doporučení nedostačující. U mužů takto odpovědělo jen 13,5% z dotazovaných a naopak více než třetina z nich zařazuje pohyb minimálně 5x týdně, což celkově potvrzuje tvrzení Frömela, Novosada a Svozila (1999) a dalších odborníků, že ženy a dívky se věnují pohybovým aktivitám méně.

Otázka č. 6:

Poslední otázka, kterou byl u respondentů zjišťován vliv konkrétních indikátorů, je stěžejní částí celého anketního šetření. Škálování se často používá v psychologii a sociologii při zjišťování postojů, názorů apod., v této otázce byla zvolena Lickertova sedmibodová škála. Respondenti měli vyjádřit, jakým způsobem je ovlivnilo ve vztahu k pohybovým aktivitám vybraných 17 indikátorů. Odpověď zaznamenávali do stupnice s negativní vzestupnou tendencí směrem od 3 až po 1, se středem 4 (nijak neovlivnili) a pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 5 až po 7. Vyjádřit odpověď měli vždy jedním křížkem v každém řádku. Hodnota 1 tedy znamenala maximálně negativní ovlivnění a hodnota 7 maximálně pozitivní ovlivnění. Výsledky jsou přehledně zobrazeny v Tabulce 4. Nejprve jsou zhodnoceny výsledky celého výzkumného souboru bez rozdílu pohlaví a zodpovězeny první dvě výzkumné otázky. Následuje zhodnocení významných rozdílů, které se objevily mezi studenty a studentkami. Zvolená metoda škálování umožnila získání velkého množství dat. Prezentovány jsou nejvýznamnější výsledky, které se u jednotlivých indikátorů objevily.

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

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

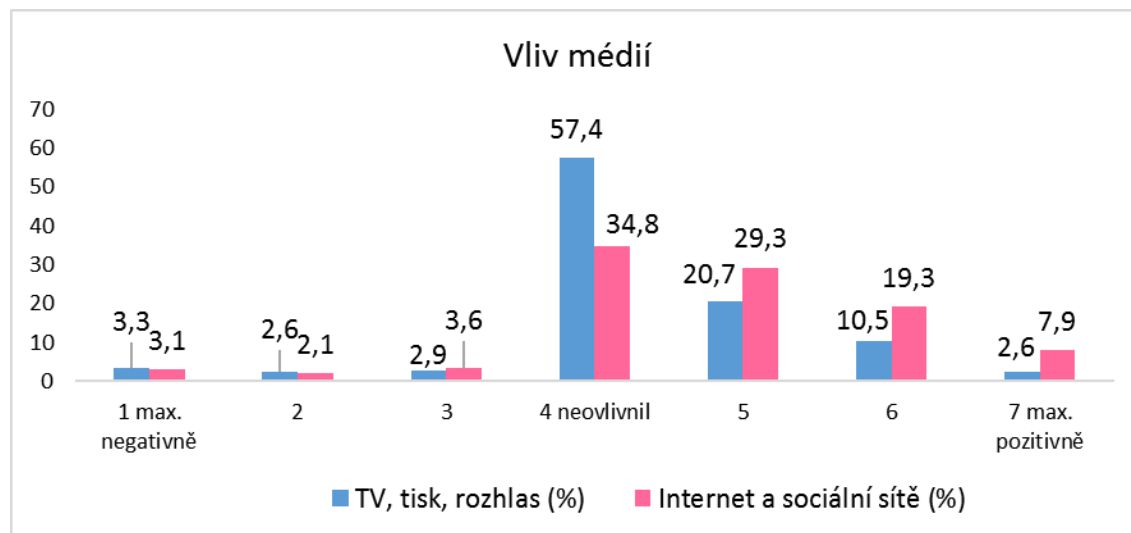
Pro seřazení jednotlivých indikátorů byl vypočten aritmetický průměr všech odpovědí. Ze získaných hodnot byla vytvořena Tabulka 3, ve které první indikátor s nejvyšším dosaženým průměrem ovlivnil studenty nejvíce pozitivně a poslední s nejnižší hodnotou nejvíce negativně. Na základě takto sestavené tabulky lze odpovědět na první a druhou výzkumnou otázku. Studenty ovlivnila většina indikátorů pozitivně, výsledek vyšší než hodnota 4, vyšel u patnácti z nich. Pouze posledních dvě položky v tabulce získaly hodnoty nižší než 4, tady ovlivnily studenty negativně.

Indikátor	Studenti celkem	
	Průměr	Pořadí
Vrstevníci, kamarádi	5,26	1.
Partner	4,97	2.
Otec	4,87	3.
Děni v místě bydliště	4,82	4.
Internet a sociální sítě	4,74	5.
Matka	4,69	6.
Celkové klima a systém na VŠ	4,56	7.
Sourozenci	4,50	8.
Sportovní vzor – muž	4,41	9.
Sportovní vzor – žena	4,32	10.
Média - televize, rozhlas a tisk	4,31	11.
Úspěch českých reprezentantů	4,20	12.
Celkové klima a systém na SŠ	4,18	13.
Učitel TV na VŠ	4,16	14.
Celkové klima a systém na ZŠ	4,10	15.
Učitel TV na SŠ	3,84	16.
Učitel TV na ZŠ	3,68	17.
Průměr všech indikátorů	4,45	

Tab. 3 Pořadí vybraných indikátorů

Významně pozitivní vliv (průměrná hodnota vyšší než 5) na studenty mají pouze **vrstevníci a kamarádi**, uvedlo tak 75,5% (317) respondentů a pouze 4,1% (17) uvedlo negativní ovlivnění. To lze odůvodnit na základě zahraničních studií, které zmiňuje Valjent (2010), podle kterých je pro děti často motivem zapojit se do pohybové aktivity právě kamarádství a snaha začlenit se, pro dospělé pak společenský kontakt. **Partner** je studenty považován za druhý nejsilnější impulz k pohybové činnosti a je těsně následován vlivem **otce** a **děni v místě bydliště**. Partner ovlivnil 55% respondentů pozitivně a pouze 6% negativně. Ze všech indikátorů byl nejčastěji označen hodnotou 7 (maximálně pozitivně), kterou zvolilo 75 respondentů. Pozitivní vliv u partnera lze dát do souvislosti s motivem udržet přitažlivý vzhled, který ženy uvádějí na 2. místě a muži na 4. místě jako odpověď, proč provádějí pohybovou aktivitu (Valjent, 2010). Otec působí pozitivně na stejný počet respondentů jako partner, ale znatelnější je v jeho případě vliv negativní, který označilo 10,5% studentů. Vliv partnera a rodiny je podrobněji rozepsán včetně genderových rozdílů v další části praktické části.

O významu sociálních sítí a internetu v životě mládeže vypovídá skutečnost, že se tabulce umístily výše, než matka, vysoká škola a sourozenci. Graf 6 zobrazuje rozdíl vlivu tzv. **klasických médií (TV, tisku, rozhlasu)** ve srovnání s **internetem a sociálními sítěmi**.



Graf č. 6: Vliv médií

Z grafu je vidět, že nadpoloviční většina studentů není tiskem, rozhlasem ani televizí vůbec ovlivněna. Označení negativní kategorie u médií a internetu lze odůvodnit tím, že mohou od pohybových aktivit odrazovat, protože jim mládež věnuje více času, než pohybu. Mladí se stávají závislí na internetu a sociálních sítích a tráví stále více času sezením u počítače nebo u televize. Nárůst denního množství času stráveného u počítače potvrzuje Sigmundová a Sigmund (2015) výsledky studie z let 2002 – 2014. U chlapců došlo k nárůstu o 3,5h u dívek o 2,9h. Celková doba trvání pohybové aktivity se naopak snižuje o 14% u chlapců a 18% u děvčat.

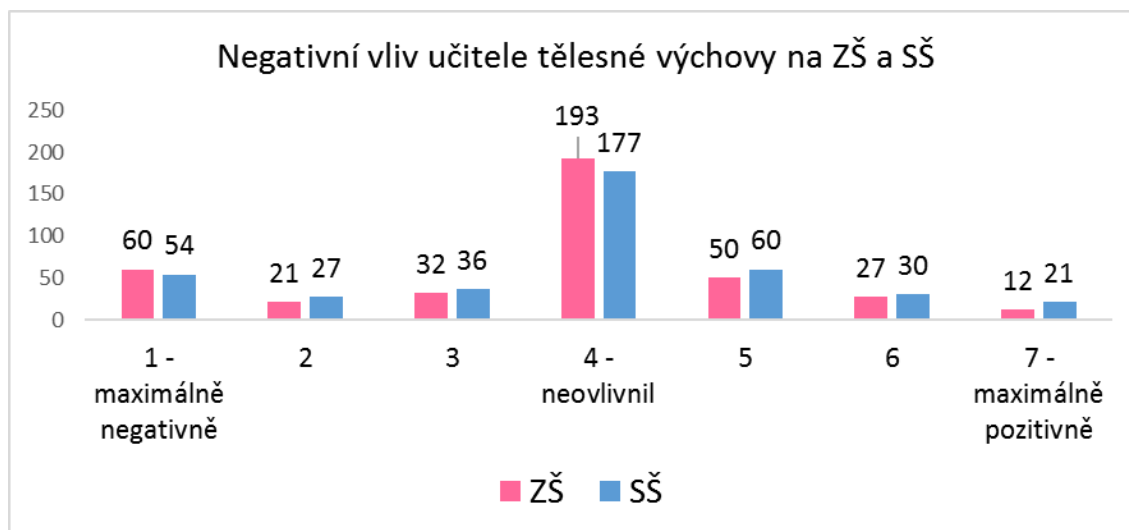
Výsledky dosavadních studií uvádí také Prang (2013). V Německu na vzorku 3500 dětí po dobu 5 let zkoumali souvislost sledování televize s přibýváním dětí na váze. Zjistilo se, že rozhodující jsou reklamy na nezdravé jídlo a nápoje. U dětí sledujících nekomerční stanice, dokumenty, DVD apod., nebyla žádná změna tělesné váhy zaznamenána. U dětí zodpovídají rodiče za množství času stráveného před televizní či počítačovou obrazovkou, studenti mají možnost svobodné volby, jak svůj volný čas stráví. Z výsledků Valjenta (2010) vysokoškolští studenti stále upřednostňují televizi a internet před sportovními aktivitami.

Na druhé straně mohou právě média k pohybovým aktivitám studenty postrčit. Jak ukazují výsledky pozitivnější vliv má jednoznačně internet a sociální sítě. Třetinu studentů však pozitivně ovlivnila i tzv. klasická média. Například televizní přenos sportovního utkání může vyvolat touhu naučit se daný sport, prožít vítězství apod. U tisku lze zmínit přílohy věnované zdravému životnímu stylu, sportu atd., zároveň vycházejí specializované časopisy (např. Kondice, Běhej, Dieta apod.). Na internetu, který motivuje k pohybovým aktivitám nadpoloviční většinu studentů, jsou k dispozici různé online aplikace zaměřené na mapování a podporu pohybových aktivit. Jako příklad lze uvést Indares, nike running apod. Na sociálních sítích se rozrůstá fenomén blogů, stránek a skupin na Facebooku orientovaných na zdravý životní styl. Studenti mohou s celým světem sdílet rady a tipy ohledně cvičení a zdravé výživy. Na Instagramu a Youtube stále přibývají „fitness stránky“, kde jsou ke zhlédnutí nejrůznější videa s posilováním. Motivačně může působit také sdílení svých úspěchů (uběhnuté kilometry, fotky postavy apod.) a následné porovnávání s ostatními, i cizími členy virtuálního světa. Sociální sítě informují své uživatele o mnoha sportovních akcích, závodech, turnajích apod. pro sportovce všech výkonnostních kategorií.

Sportovní vzory a reprezentanti České republiky nedosahují zajímavých průměrných výsledků, významné rozdíly se objevují mezi muži a ženami, které jsou vyhodnoceny u třetí výzkumné otázky níže.

Negativní vliv učitelů tělesné výchovy

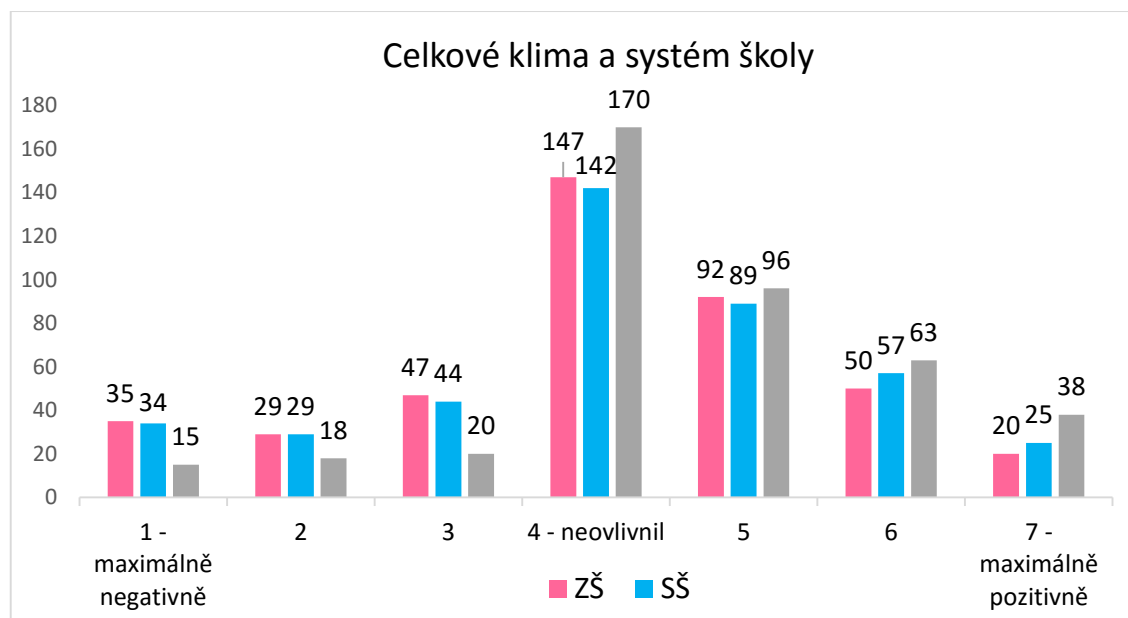
Na posledních místech tabulky se umístily položky související se **školní tělesnou výchovou**. Negativní vliv vyšel u 2 z vybraných 17 indikátorů, a to u učitelů tělesné výchovy na základní a střední škole. Jak je vidět v Grafu 7 negativní ovlivnění v obou případech označila téměř třetina studentů.



Graf č. 7: Negativní vliv učitele tělesné výchovy na ZŠ a SŠ

Maximálně negativně ovlivnil učitel ZŠ 60 studentů a učitel SŠ 54 studentů. Hodnotu 7-maximálně pozitivní vliv v jejich případě označilo pouze 12 studentů u tělocvikáře na ZŠ a 21 studentů u učitele na SŠ. Tyto výsledky jsou znepokojující především proto, že právě v hodinách tělesné výchovy se významně formuje budoucí vztah žáků k pohybovým aktivitám. Fialová a kol. (2014) sice prezentovali výsledky, podle kterých 66% dětí na ZŠ označilo tělesnou výchovu jako oblíbený předmět a na SŠ tak uvedlo 62% studentů. To ale může být způsobeno srovnáním s ostatními ještě méně oblíbenými předměty, mezi kterými je tělesná výchova pro žáky menší zlo. Vlivem tělesné výchovy se zabýval také Sekot (2005), který uvádí, že školní TV přivedla 36% mladých ve věku 14-21let k pravidelnému pohybu ve volném čase. Mnoho vyučujících upřednostňuje pouze úspěšné sportovce, kteří reprezentují školu v okresních, krajských a republikových soutěžích. Opomíjejí ostatní, méně nadané děti. Rozhodující je také známkování, které na žáky vytváří tlak. Pocit neúspěchu, ve srovnání s ostatními úspěšnějšími spolužáky, může ovlivnit vztah k učiteli tělesné výchovy i samotný vztah k pohybu. Hypokineticky založení rodiče často děti v jejich odmítavém přístupu podporují. Fialová (2014) uvádí, že 90% rodičů považuje tělesnou výchovu za méně důležitou v porovnání s ostatními předměty a z hodin je omlouvají. Především dívky se často hodin tělesné výchovy účastní jako necvičící. Na většině středních škol necvičí v průměru 3-5 dívek. (Fialová L., 2014). U učitele nebo lektora předmětu spojeného s pohybovou aktivitou na UHK (dále učitel TV na VŠ) nebyl zjištěn významný vliv. Získal průměrně 4,16. Není zde negativní

hodnocení jako u učitelů na ZŠ a SŠ, což lze odůvodnit tím, že vztah dospělých studentů s učitelem má jiný charakter, než tomu bylo na ZŠ a SŠ. Vyučující vystupuje spíše v jako odborné vedené dané pohybové aktivity a není zde direktivní přístup, jako tomu mohlo být na nižších stupních vzdělávání.



Graf č. 8: Celkové klima a systém školy

Celkové klima a systém na základní, střední a vysoké škole znázorňuje Graf 8, ve kterém jsou uvedeny počty jednotlivých odpovědí. Univerzita Hradec Králové sice 40% studentů neovlivnila vůbec, ale 46% z nich zvolilo pozitivní vliv (hodnoty 5-7), z toho 38 studentů vybralo tuto položku dokonce za maximálně pozitivní. Negativně ovlivnila vysoká škola 15% respondentů, z čehož 15 studentů zvolilo 1-maximálně negativně. Ve srovnání s celkovým klimatem a systémem na ZŠ a SŠ vnímají studenti vysokoškolské prostředí lépe. Podrobně rozepsané hodnoty jsou v Grafu 7. Kladné hodnocení vysokoškolských podmínek lze zdůvodnit tím, že tyto předměty nejsou pro studenty povinné, jako tomu bylo na základní škole. Hlásí se na ně pouze ti, kteří již mají k pohybu kladný vztah. Lze uvést, že podle Školníka (2016) by 80% studentů nevadilo mít rekreační sport nebo pohybovou aktivitu povinně v učebním plánu. Studenti mají možnost volby pohybové aktivity, která je pro ně atraktivní a naplní jejich očekávání. S tím souvisí i zjištění Školníka (2016), že 20% studentů o nabídce pohybových aktivit

v rámci UHK vůbec neví, což potvrzuje zmíněných 40% studentů, které UHK nijak v jejich pohybových aktivitách neovlivnila.

Výzkumná otázka č. 3: Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně muže a ženy?

Jako návaznost na první dvě výzkumné otázky, které se zabývaly negativním a pozitivním vlivem, lze z příložené Tabulky 4 vidět srovnání v závislosti na pohlaví. U studentek vyšly výrazně pozitivní hodnoty u dvou položek. Vrstevníky a kamarády, které považují chlapci za nejpozitivnějšího motivačního činitele, v případě dívek posunul na druhé místo partner. U chlapců těsně pod hodnotou 5 skončilo dění v místě bydliště otec.

Negativní vliv pak vyšel u žen opět u dvou položek, a to u učitele tělesné výchovy na základní a střední škole. Studenti považují v motivaci k pohybu za výrazně negativního činitele pouze učitele tělesné výchovy na základní škole.

Průměr	Muži	Pořadí	Ženy	Průměr
5,45	Vrstevníci, kamarádi	1	Partner	5,20
4,99	Děni v místě bydliště	2	Vrstevníci, kamarádi	5,19
4,97	Otec	3	Otec	4,83
4,77	Sportovní vzor – muž	4	Matka	4,77
4,71	Internet a sociální síť	5	Internet a sociální síť	4,76
4,65	Celkové klima a systém na VŠ	6	Děni v místě bydliště	4,75
4,48	Matka	7	Sourozenci	4,54
4,44	Úspěch českých reprezentantů	8	Celkové klima a systém na VŠ	4,52
4,42	Celkové klima a systém na SŠ	9	Sportovní vzor – žena	4,44
4,39	Sourozenci	10	Média - televize, rozhlas a tisk	4,30
4,37	Partner	11	Sportovní vzor – muž	4,27
4,35	Média - televize, rozhlas a tisk	12	Učitel TV na UHK	4,18
4,23	Celkové klima a systém na ZŠ	13	Úspěch českých reprezentantů	4,11
4,15	Učitel TV na SŠ	14	Celkové klima a systém na SŠ	4,09
4,10	Učitel TV na UHK	15	Celkové klima a systém na ZŠ	4,05
4,03	Sportovní vzor – žena	16	Učitel TV na SŠ	3,71
3,79	Učitel TV na ZŠ	17	Učitel TV na ZŠ	3,64

Tab. 4 Rozdíl pozitivního a negativního působení na muže a na ženy

Pro zodpovězení třetí výzkumné otázky, tedy zjištění, zda ovlivňují vybrané indikátory rozdílným způsobem studenty a studentky, byla vytvořena Tabulka 4. Vznikla na základě součtu respondentů, kteří odpověděli hodnotami 1-3 a 5-7 a výsledky jsou zaznamenány v procentech. V tabulce jsou tedy počty žen a mužů, které daný indikátor ovlivnil. Podle intenzity vlivu bylo sestaveno pořadí a ve sloupci rozdíl jsou odečteny výsledky mužů od žen (- (mínus) u rozdílu znamená, že muži dosáhli vyšší hodnoty než ženy). Tabulka je vyhodnocena na základě věcné významnosti, která byla zvolena podle Valjenta (2010) takto:

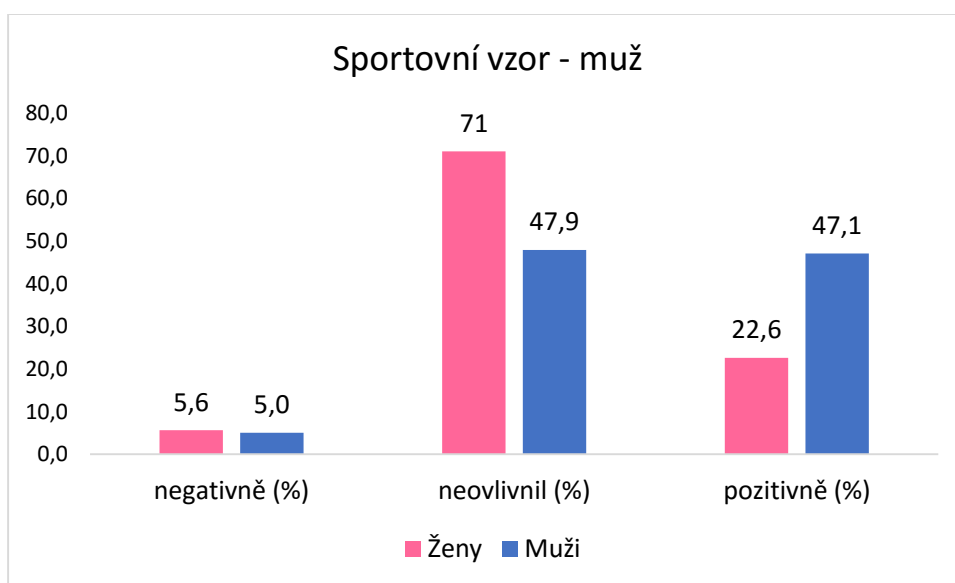
Věcná významnost:

- **Pod 5%** - Nízká (sociologicky neprokazatelná)
- **5 – 9,9%** - Střední (sociologicky prokazatelná)
- **Nad 10%** - Výrazná

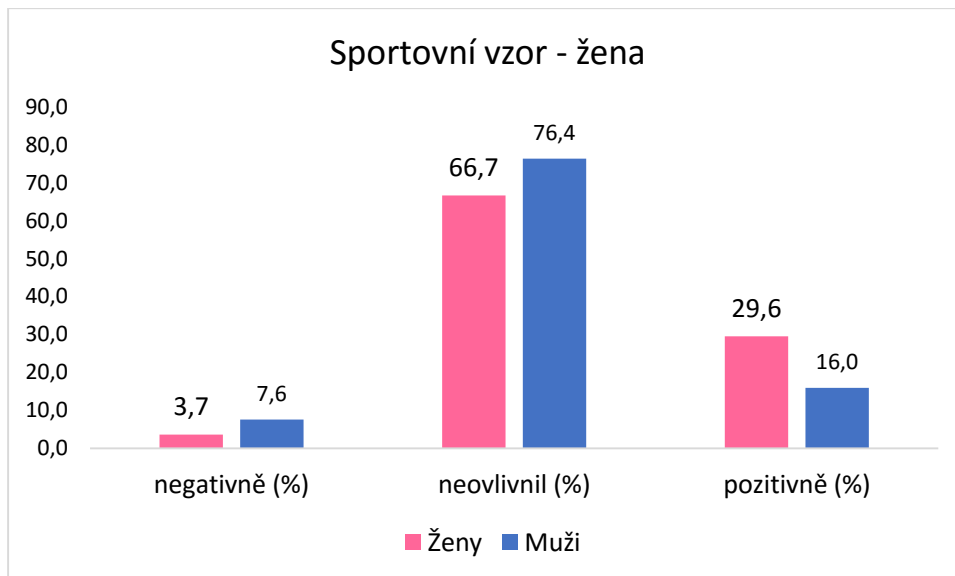
Indikátor	Ženy		Muži		Rozdíl (%)	Věc. V.
	Pořadí	%	Pořadí	%		
Sportovní vzor – muž	16	28,2	10	52,1	23,9	Výrazná
Partner	3	66,8	11	47,1	19,7	
Úspěch reprezentantů ČR	15	28,9	13	44,5	15,6	
Matka	2	67,1	8	54,6	12,5	
Sourozenci	11	47,8	15	37,8	10,0	
Sportovní vzor – žena	14	33,2	16	23,5	9,7	
Učitel TV na VŠ	17	16,6	17	10,1	6,5	Středí
Učitel TV na ZŠ	10	52,5	12	46,2	6,3	
Vrstevníci, kamarádi	1	78,1	1	82,4	4,3	
Celkové klima a systém na ZŠ	6	64,5	5	60,5	3,9	Nízká
Otec	5	65,1	2	68,9	3,8	
Celkové klima a systém na VŠ	7	58,5	4	62,2	3,7	
Internet a sociální síť	8	58,5	7	60,5	2,0	
Děni v místě bydliště	13	58,5	6	60,5	2,0	
Učitel TV na SŠ	9	54,8	9	52,9	1,9	
Celkové klima a systém na SŠ	4	65,4	3	67,2	1,8	
Média - televize, rozhlas a tisk	12	42,9	14	42,0	0,8	

Tab. 5 Porovnání věcné významnosti u mužů a žen

Rozdílly se objevily u většiny vybraných indikátorů. Největší věcná významnost vychází u **mužského sportovního vzoru**, který ovlivnil pouze 28,2% žen, zatímco u mužů byl rozhodující v motivaci k pohybovým aktivitám u 52,1% z dotázaných. Ženy jsou dle očekávání naopak více ovlivňovány **ženským sportovním vzorem**. Pro muže celkově představují sportovní vzory významnější impulz stejně jako **úspěchy reprezentantů České republiky**, které ovlivnily 44,5% z nich, zatímco u žen to byla necelá třetina respondentek. Graf 9 a Graf 10 znázorňuje vliv sportovních vzorů. To lze vysvětlit vyšším zájmem mužů o vrcholový sport. Častěji než ženy se účastní sportovních utkání jako fanoušci a jak bylo zmíněno v teoretické části práce, jsou více orientováni na výkon.

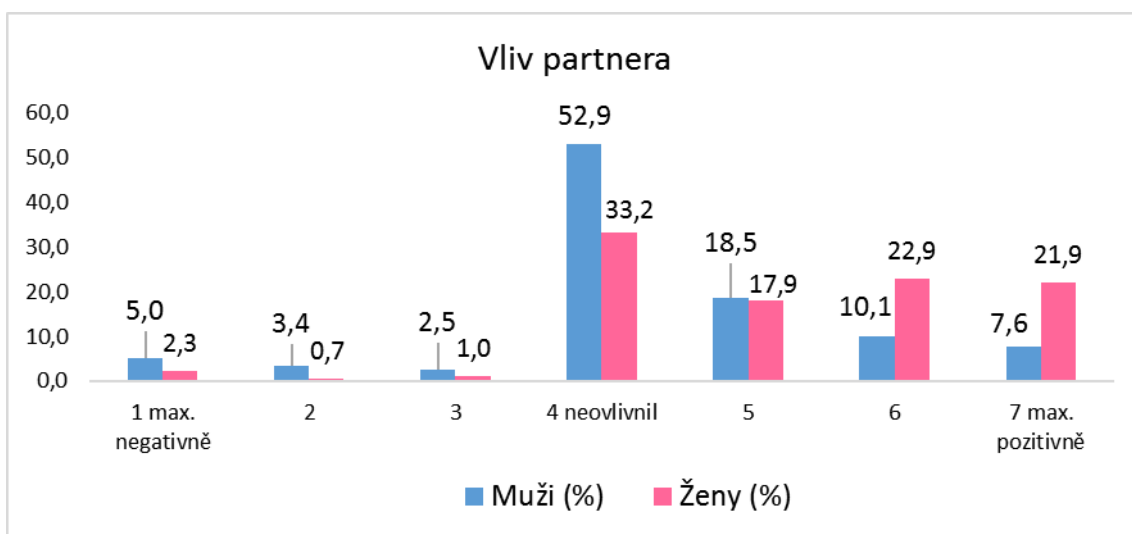


Graf č. 9: Sportovní vzor - muž



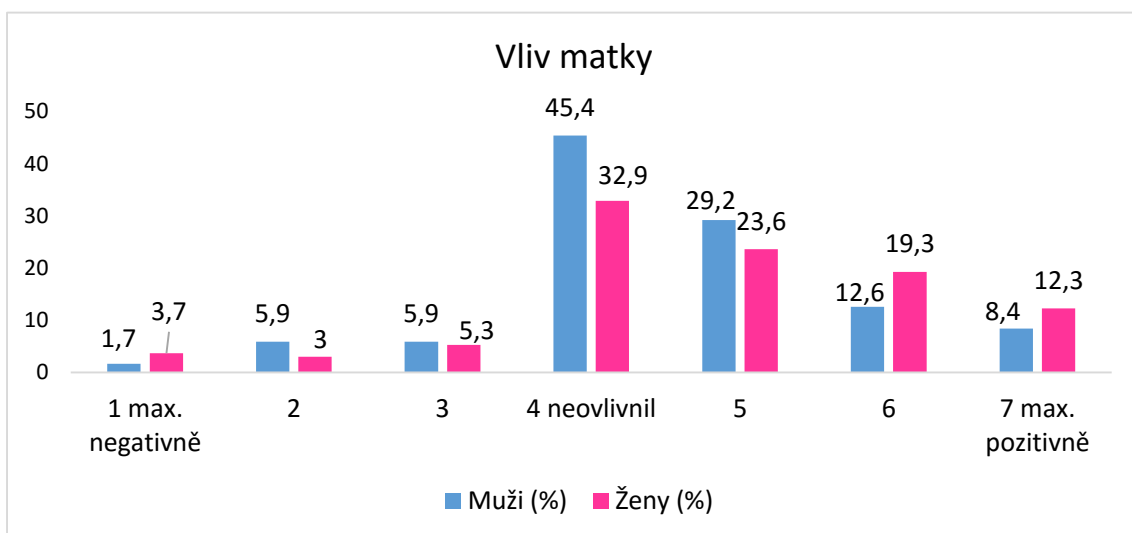
Graf č. 10: Sportovní vzor – žena

Na základě teoretických východisek byl předvídatelný velký rozdíl u **partnera**, což potvrzuje jeho umístění na druhém místě. Výsledky ukázaly, že muži nejsou příliš ovlivnitelní partnerkou, zatímco 68% žen uvedlo, že je partner ovlivnil. To potvrzuje obecně známé dominantní postavení muže, který častěji rozhoduje o trávení volného času. (Vágnerová, 2007). Výsledek může být také ovlivněn skutečností, že mladé ženy jsou oproti mužům častěji zadané (v roce 2000 bylo 65,7 % žen ve věku 18–29 let v dlouhodobějším partnerském vztahu, zatímco z mužů mělo partnerku pouze 50,7 %). Souhrnné výsledky odpovědí na otázku, jak studenty ovlivnil partner, jsou znázorněny v Grafu 11. Zajímavý je rozdíl u hodnot negativního vlivu, je vidět, že studenti považují častěji partnerku, jako negativní vliv ve vztahu k pohybu. 5% z nich označilo dokonce maximální negativní ovlivnění, zatímco ženy své partnery hodnotí většinou kladně.

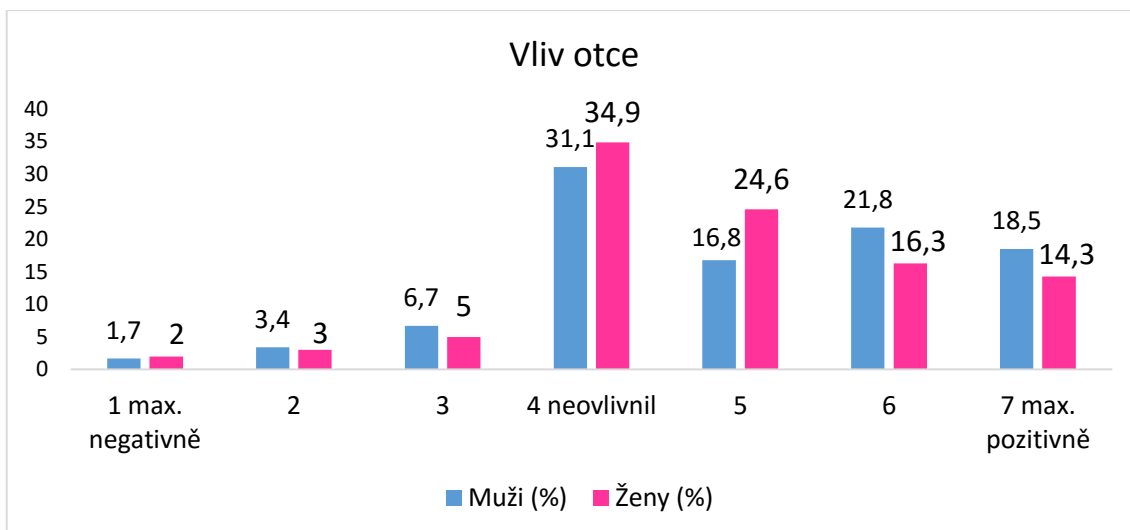


Graf č. 11: Vliv partnera

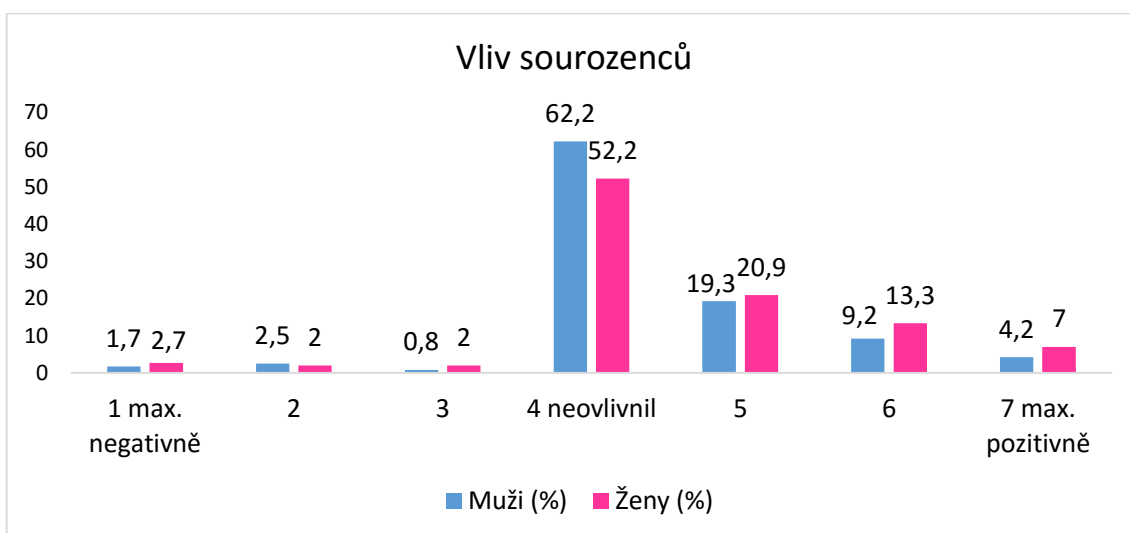
Výrazná věcná významnost se objevila také v případě matky. Ukázalo se, že matky více působí na studentky, zatímco otec má podobný vliv na studenty bez rozdílu pohlaví. U žen je právě matka druhým nejintenzivnějším indikátorem hned po vrstevnicích. Zatímco u mužů se umístila až na 8. místě. Grafu 12 a Graf 13 zobrazuje, souhrn výsledků obou rodičů.



Graf č. 12: Vliv matky



Graf č. 13: Vliv otce



Graf č. 14: Vliv sourozenců

Na studenty velmi významně a pozitivně působí otec, jak je vidět, nadpoloviční většina označila pozitivní kategorie 5-7. Lze zmínit výsledek Vašiny (2015), že pro 30% z adolescentů je matka nebo otec zároveň sportovním vzorem. V porovnání s Grafem 14, kde jsou znázorněny výsledky sourozenců lze konstatovat, že studenti nepovažují sourozence za významné činitele. Objevuje se jen nepatrný rozdíl, na dívky působí sourozenec pozitivněji, než na chlapce. Valjent a Flemr (2011) potvrzují význam rodičů a sourozenců při budování vztahu k pohybu u dětí. Jejich výsledky ukazují, že matky jsou

důležité z hlediska organizace sportovních příležitostí a kroužků, zatímco otec působí více jako vzor. Výsledky studentů Univerzity Hradec Králové potvrdily, empirické výzkumy, ze kterých je zřejmé, že právě rodina může nejvíce ovlivnit sportování dětí a mládeže. Je důležité, aby měli rodiče kladný vztah k pohybu, protože z výsledků je vidět jejich významný vliv na obě pohlaví. Ačkoliv na vysokoškolské studenty už mnohdy přímý vliv rodiče nemají, je zřejmé, že byli prvotními iniciátory, kteří je v dětském věku ovlivnili, což se odrazilo ve výsledcích. Rodiče hrají důležitou roli v předávání postojů a názorů. Hlásí děti do pohybových kroužků a učí je základní pohybovým dovednostem. Například jezdit na kole a plavat se většinou děti naučí už před nástupem na základní školu a je právě na rodičích, aby byl pohyb pro děti spojen s příjemným prožitkem.

Vliv sourozenců je dle očekávání menší, než vliv rodičů. Na otázku, zda více působí na jedince matka či otec, se názory liší. Pro dívky je pak typické, že jsou ovlivnitelné matkou a častěji se zapojují do sportovní činnosti v případě, že sportuje i ona.

U dění v místě bydliště nebyly zjištěny zajímavé výsledky, což se potvrdilo i při srovnání mužů a žen. Studenti ho hodnotili na sedmibodové škále s průměrným výsledkem 4,75 u žen a muži 4,99. Nesporný je tedy pozitivní vliv v obou případech avšak bez rozdílu vlivu na studenty oproti studentkám.

7. SOUHRN

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

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

Zodpovězením první a druhé výzkumné otázky se ukázalo, že 15 ze 17 předložených indikátorů ovlivňuje studenty v pozitivním ohledu. Výraznější hodnoty v pozitivním směru dosáhli pouze vrstevníci a kamarádi s hodnotou 5,26. Hodnoty znamenající negativní vliv dosáhl učitel tělesné výchovy na střední škole, s průměrným výsledkem 3,84. A za demotivující osobu je studenty považován také učitel tělesné výchovy na základní škole s výsledkem 3,68. U všech členů rodiny vyšel celkově pozitivní vliv, o to více jsou alarmující výsledky pedagogů, kteří jsou vedle vlivu rodičů zodpovědní za formování vztahu dětí k pohybovým aktivitám. Po srovnání výsledků v závislosti na pohlaví vyšly u studentek výrazně pozitivní hodnoty u dvou položek. Vrstevníky a kamarády, které považují chlapci za nejpozitivnějšího motivačního činitele, v případě dívek posunul na druhé místo partner. U chlapců těsně pod hodnotou 5 skončilo dění v místě bydliště a vliv otce.

Výzkumná otázka č. 3:

Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně muže a ženy?

Při porovnání rozdílů mezi tím, kdo významněji ovlivňuje muže na rozdíl od žen, se dle předpokladu objevil na druhém místě partner. Studenti nejsou partnerkami významně ovlivňováni. Jinou než neutrální hodnotu uvedlo 47,1% z nich, častěji než u žen byli také partnerkou ovlivněni negativně. Naopak pro studentky je partner významný motivační činitel. 66,8% respondentek uvedlo, že je ve vztahu k pohybovým aktivitám partner nějakým způsobem ovlivnil. Nejvyššího rozdílů z pohledu pohlaví dosáhl, pro studentky nevýznamný, mužský sportovní vzor. Zajímavé výsledky vyšly v umístění rodičů, pro ženy je druhým nejvlivnějším činitelem matka a pro chlapce je to otec. Celková shoda byla zaznamenána u vrstevníků a kamarádů. V obou případech se jedná o velmi pozitivní působení, které bylo hodnoceno na Lickertově škále průměrnou hodnotou vyšší než 5. Studenti i studenty se na zásadním vlivu vrstevníků shodují, uvedlo tak 82,4 mužů

a 78,1% žen. Sociologicky neprokazatelné rozdíly pak vychází u celkového klima a systému na všech stupních vzdělávání, u otce, učitele tělesné výchovy na střední škole, médií a dění v místě bydliště. Tyto indikátory jsou v motivaci k pohybu důležité srovnatelně pro muže i ženy.

ZÁVĚR

Teoretická část této bakalářské práce je zaměřena na charakteristiku a vysvětlení pojmu motivace, pohybové aktivity a mládež. Cílem v této části bylo objasnění i dalších důležitých pojmů takovým způsobem, aby i nezasvěcený čtenář porozuměl výzkumné části. Teoretická část se opírá o velké množství literatury. Byla v ní porovnána různorodá pojetí motivace, která se v literatuře objevují. Je velice zajímavé sledovat, jak se definice motivace a dalších pojmů liší v podání jednotlivých autorů.

Velmi důležitou součástí práce je využití statistik a jiných výzkumných prací, které k tomuto tématu patří. Tyto zdroje přímo souvisí s tématem této práce, teoretickou část práce obohacují o nejnovější poznatky a také pomáhají vysvětlit jednotlivé výsledky této práce.

Výzkumná část se věnovala otázkou, kdo nebo co ovlivňuje mládež ve vztahu k pohybovým aktivitám. Cílem bylo zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti podílely vybrané osoby a instituce v životě studentů Univerzity Hradec Králové. Analýza dat získaných kvantitativní výzkumnou metodou, anketním šetřením, umožnila vyhodnocení výsledků a zodpovězení výzkumných otázek. Podařilo se sestavit pořadí jednotlivých indikátorů a zjistit, zda se liší odpovědi mužů a žen. Bylo zjištěno, jakým způsobem zvolených sedmáct indikátorů studenty ovlivnilo. Výsledky této práce v zásadě potvrzují teoretická východiska, která zdůrazňují vliv partnera a vrstevníků na vývojové období mládeže.

V oblasti teorie by bylo zajímavé provést longitudinální studii a zjistit, jaký mají studenti vztah k pohybovým aktivitám v posledním ročníku na střední škole a jakým způsobem se mění studiem na vysoké škole. Také lze doporučit provedení hlubšího výzkumu a zjistit, jak motivaci ovlivňují jednotlivé indikátory. Například média, která jsou aktuálně diskutované téma a mládež přichází každý den do styku s internetem a sociálními sítěmi.

Výzkumná část, kterou tvoří vyhodnocení odpovědí 420 respondentů, měla za cíl zodpovědět předem stanovené výzkumné otázky a tím zmapovat indikátory, které ovlivňují mládež při motivaci k pohybovým aktivitám na Univerzitě Hradec Králové.

Výzkum prokázal, že studenty motivuje 15 ze 17 indikátorů a nejsilnějším motivem pro ně jsou vrstevníci a kamarádi. Dalšími silnými motivy jsou partner a rodiče. Zajímavé je porovnání pořadí indikátorů u pohlaví, které zobrazuje, že jak muži, tak ženy jsou motivováni především svým blízkým okolím. Velice znepokojující je zjištění, že učitel na střední a základní škole není motivující indikátor pro více jak 2/3 respondentů.

Jako doporučení pro praxi, lze vzhledem k negativnímu hodnocení učitelů tělesné výchovy vyslovit doporučení právě směrem k nim. Je žádoucí, aby byl přizpůsoben obsah vyučovací jednotky potřebám a přáním žáků a učitelé se své svěřence dostatečně motivovali. Dále by bylo vhodné rozšířit nabídku sportovních aktivit i mimo povinné hodiny tělesné výchovy, kde by žáci měli možnost volby druhu pohybové aktivity. Jak se ukázalo, klima vysoké školy působí na motivaci pozitivněji, což lze zdůvodnit právě širší nabídkou pohybových aktivit.

Vzhledem k rozdílným výsledkům vlivu rodičů a učitelů tělesné výchovy, které v práci vyšly, je nutno zmínit potřebu jednotného působení. Rodiče by měli s učiteli aktivně spolupracovat a nepodřývat jejich autoritu u dětí. Směrem k Univerzitě Hradec lze doporučit zlepšení podpory a propagace pohybových aktivit, které studentům nabízí.

REFERENČNÍ SEZNAM

10 key facts on physical activity in the WHO European Region. In: *World Health Organization 2016* [online]. [cit. 2016-06-29]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/10-key-facts-on-physical-activity-in-the-who-european-region>

BURSOVÁ, M. a K. RUBÁŠ. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

ČAPEK, R. *Třídní klima a školní klima*. Praha: Grada, 2010. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2742-4.

ČIHÁKOVÁ, D. a M. ŠKUBALOVÁ. *Úroveň pohybové aktivity studentek FTK UPOL*. In: JANURA, M.. *Celostátní studentská vědecká konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie: sborník referátů*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. ISBN 80-7067-934-4. s. 27-29.

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

FIALOVÁ, L. Psychika a sport u české dospělé populace. In: JANSÁ, Petr a Václav HOŠEK (eds.). *Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce [FTVS UK v Praze 12. prosince 2001]*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. ISBN 80-86317-21-8. s. 23.

FIALOVÁ, L., L. FLEMR, E. MARÁDOVÁ a V. MUŽÍK. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.

FRÖMEL, K., J. NOVOSAD, Z. SVOZIL, E. SIGMUND, J. VAŠENDOVÁ, S. FORMÁNKOVÁ, H. KLIMTOVÁ a R. DOPITOVÁ. *Pohyb a zdraví: mezinárodní konference, organizovaná Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci*. In: Olomouc, 1999, s. 29-33. ISBN 8024400049.

GEIST, B.. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992. ISBN 80-85605-28-7.

GEIST, B.. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-

GILLERNOVÁ, I. *Základy psychologie, sociologie: základy společenských věd: pro střední školy*. Vyd. 3., upr. Praha: Fortuna, 2001. Základy společenských věd. ISBN 80-7168-749-9.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HELUS, Z.. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4674-6.

HELUS, Z. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3037-0.

HENDL, J. a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

JANSA, P., J. KOCOUREK, G. KŮDOVÁ. Sport a pohybové aktivity dospělé populace v České republice 2001. In: Konference „*Tělesná výchova a sport, výzkum na univer- zitách*“. Bratislava, STU KTV 2001, s.102-108.

JUKLOVÁ, K., I. LOUDOVÁ, R. SKORUNKOVÁ, E. ŠVARCOVÁ aj. VONDROUŠOVÁ. *Vybrané kapitoly z pedagogiky a psychologie nejen pro speciální pedagogy*. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 160 stran. ISBN 978-80-7435-427-4.

KALMAN, M. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)"* : HBSC, Česká republika, 2010. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.

KOLMAN, L. *Motivace, produktivita a způsob života*. Praha: Linde Praha, 2012. ISBN 978-80-7201-892-5.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Koncepce podpory mládeže 2014 – 2020*. [online]. 2014 [cit. 2016-06-13]. Soubor ve formátu Pdf. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/33599/>

KOUKAL, J. *Úloha asociace školních sportovních klubů ČR v rozvoji sportu na základních a středních školách*. In: *Tělesná výchova a sport na základních a středních školách*. Brno: PedF MU, 1996.

KRAUS, B. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUDLÁČEK, M. a K. FRÖMEL. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3128-4.

LOKŠOVÁ, I. a J. LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-X.

MARCUS, B. H. a L. H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

MINAŘÍKOVÁ, D. Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí - pilotní experiment. In: JANURA, Miroslav. *Celostátní studentská vědecká konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie: sborník referátů*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. ISBN 80-7067-934-4. s. 96.

MITÁŠ, J. a K. FRÖMEL. POHYBOVÁ AKTIVITA DOSPĚLÉ POPULACE ČESKÉ REPUBLIKY: PŘEHLED ZÁKLADNÍCH UKAZATELŮ ZA OBDOBÍ 2005–2009. *Tělesná kultura* [online]. 2011, **34**(1), 9-21 [cit. 2016-06-23]. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2011/01/01.pdf>

Mládež v ČR. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/mladez-v-cr>

MUŽÍK, V. a M. KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.

MUŽÍK, V. a V. SÜSS (eds.). *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století: (myšlenky, které by měly usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programů) : sborník vybraných příspěvků ze semináře "Svatoňova Stráž 2006" pořádaného ve spolupráci Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity .. ve Stráži nad Nežárkou ve dnech 6.-8. října 2006*. Brno: Masarykova univerzita pro Centrum pedagogického výzkumu a Katedru tělesné výchovy PdF MU, 2007. ISBN 978-80-210-4258-2.

MUŽÍK, V., TUPÝ, J. Tělesná výchova jako součást výchovy ke zdraví. In *Zdravotně orientovaná tělesná výchova na základní škole*. Brno : MU, 1999. s. 5-14.

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

PRANG, M. D. *Sportujeme pro zdraví?: 77 nepravdivých tvrzení kolem fitness*. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1976-8.

PRŮCHA, J., J. MAREŠ a E. WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

RYBA, J. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998, 254 s. ISBN 80-7041-722-6.

RYCHTECKÝ, A. (Eds.). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: UK FTVS, 2006.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

Seberevolta o.p.s [online]. Praha [cit. 2016-06-20].

Dostupné z: <http://seberevolta.cz/>

SEKOT, A. *Socializace sportem – nezastupitelná součást výchovného procesu. 11. konference ČAPV – Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání*. 2003. [online].[cit. 2016-06-20].

Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/CAPV11/4sekce/4_CAPV_Sekot.pdf

SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SIGMUNDOVÁ, D. a E. SIGMUND. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8. Formát: Pdf

SIGMUNDOVÁ, D., E. SIGMUND a R. ŠNOBLOVÁ. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního*

stylu českých dětí. Tělesná kultura [online]. 2012, **35**(1), 9-27 [cit. 2016-06-21].
Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2012/01/01.pdf>

ŠKOLNÍK, M. *Začlenění pohybových aktivit do učebních plánů studijních oborů na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové*. Hradec Králové, 2016. Bakalářská práce.

SLAMĚNÍK, I. a J. VÝROST (eds.). *Aplikovaná sociální psychologie: [člověk a sociální instituce]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-269-6.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1039-6.

TOD, D., J. THATCHER, R. RAHMAN, N. HOLT a R. LEWIS (eds.). *Psychologie sportu*. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VALJENT, Z. *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. Praha, 2010. Disertační práce. Vedoucí práce Doc.PhDr.Irena Slepíčková, CSc.

VALJENT, Z. a L. FLEMR. KDO NEJVÍCE PŘIVÁDÍ MLÁDEŽ KE SPORTU?
In: *Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT v Praze* [online]. 2011 [cit. 2016-06-20].
Dostupné z: http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf

VAŠINA, L. *Sociální motivace k pohybovým aktivitám v období adolescence*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. Bakalářská práce.

Výroční zpráva o činnosti Univerzity Hradec Králové za rok 2013 [online]. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, [cit. 2015-03-07]. S. 52, 55. Dostupné online. ISBN 978-80-7435-396-3.

VÝROST, J. a I. SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8

WEINBERG, R. S. a D. GOULD. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2007. ISBN 9780736064675.

World Health Organization [online]. Copenhagen, 2008 [cit. 2016-07-08]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/home>

ZVONARĚ, M. a I. DUVAČ. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5380-9.

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Obrázek č. 1 – Vymezení pojmů podle Heluse	3
Obrázek č. 2 – Schéma hierarchie potřeb podle Maslowa	6
Obrázek č. 3 – Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení	7
Graf č. 1 – Poměr mužů a žen	37
Graf č. 2 – Počty respondentů z jednotlivých fakult UHK	38
Graf č. 3 – Počet obyvatel respondentova bydliště	39
Graf č. 4 – Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů UHK	40
Graf č. 5 – Porovnání záměrné týdenní pohybové aktivity žen a mužů	41
Graf č. 6 – Vliv médií	44
Graf č. 7 – Negativní vliv učitele tělesné výchovy na ZŠ a SŠ	46
Graf č. 8 – Celkové klima a systém školy	47
Graf č. 9 – Sportovní vzor - muž	51
Graf č. 10 – Sportovní vzor – žena	52
Graf č. 11 – Vliv partnera	53
Graf č. 12 – Vliv matky	53
Graf č. 13 – Vliv otce	54
Graf č. 14 – Vliv sourozenců	54
Tabulka č. 1 – Různé úrovně ovlivňování	21
Tabulka č. 2 – Determinanty pohybové aktivity	22
Tabulka č. 3 – Pořadí vybraných indikátorů	43
Tabulka č. 4 – Rozdíl pozitivního a negativního působení na muže a na ženy	49
Tabulka č. 5 - Porovnání věcné významnosti u mužů a žen	50

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník	I
-----------------------------------	----------

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Vážené studentky, vážení studenti,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Bakalářskou práci. Mé jméno je Dana Schejbalová, studuji na Univerzitě Hradec Králové obor Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport. Cílem mé práce je zjistit, do jaké míry se u studentů Univerzity Hradec Králové na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v životě podílely vybrané osoby a instituce. Účast v dotazníkovém šetření je zcela anonymní a dobrovolná. Vámi poskytnuté odpovědi budou využity výhradně pro účely mé práce. Předem děkuji za Váš čas a ochotu.

Dana Schejbalová

Věk:

1. Pohlaví:

- Žena
- Muž

2. Jaká je forma Vašeho studia?

- Prezenční
- Kombinovaná
- Distanční
- Celoživotní

3. Na které fakultě/ústavu Univerzity Hradec Králové studujete?

- Pedagogická fakulta
- Fakulta informatiky a managementu
- Filozofická fakulta
- Přírodovědecká fakulta
- Ústav sociálních studií

4. Kolik obyvatel žije v místě Vašeho bydliště?

- Méně než 9 999 obyvatel
- 10 000 – 49 999 obyvatel
- 50 000 a více obyvatel

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

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

6. Jak ovlivnily následující indikátory Vaši motivaci ve vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám?

- K zaznamenání použijte stupnici s negativní vzestupnou tendencí směrem od 3 až po 1, se středem 4 (nijak neovlivnili) a pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 5 až po 7.
- Vyjádřete odpověď vždy jedním křížkem v každém řádku.

1 ovlivnil maximálně negativně - 4 neovlivnil - 7 ovlivnil maximálně pozitivně

INDIKÁTOR	Max. negativně			Neovlivnil			Max. pozitivně
	1	2	3	4	5	6	7
Otec							
Matka							
Sourozenci							
Celkové klima a systém na základní škole							
Učitel tělesné výchovy na základní škole							
Celkové klima a systém na střední škole							
Učitel tělesné výchovy na střední škole							
Celkové klima a systém na vysoké škole							
Učitel předmětu spojeného s PA na UHK							
Média (TV, tisk, rozhlas)							
Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram apod.)							
Dění v místě bydliště (sport.klub, akce)							
Vrstevníci, kamarádi							
Partner							
Úspěch reprezentantů České republiky							
Sportovní vzor – žena							
Sportovní vzor - muž							

