

Univerzita Hradec Králové

Přírodovědecká fakulta

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Motivace adolescentů k volbě volnočasových pohybových
aktivit**

Diplomová práce

Autor: Bc. Anna Vaňková
Studijní program: N1501 - Biologie
Studijní obor: Učitelství biologie pro střední školy
Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Anna Vaňková

Studium: S17BI037NP

Studijní program: N1501 Biologie

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

Název diplomové práce: **Motivace adolescentů k volbě volnočasových pohybových aktivit**

Název diplomové práce A): Motivation of adolescents to choose free time physical activities.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Na základě dotazníkového šetření zjistit faktory ovlivňující motivaci studentů středních škol k volnočasovým pohybovým aktivitám. Získané údaje o pohybové aktivitě porovnat v závislosti na typu školy či pohlaví. **Metody:** analýza pramenů, dotazníkové šetření, komparace

Fialova, L. (2010). Aktualní téma didaktiky: školní tělesná výchova. Praha, Czechia: Karolinum., Fialova, L., Flemr, L., Maradova, E. & Muzik, V. (2014). Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole (pp. 8794). Praha, Czechia: Karolinum. Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I. (2011). Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén. Marcus, H., Leightann H. (2010). Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál., Weinberg, R., Gould, D. (c2007). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením Mgr. Dany Urbanové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, 23. 6. 2019

Podpis.....

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

V Hradci Králové, 23. 6. 2019

Podpis :.....

Na tomto místě bych ráda vyjádřila velký dík své vedoucí práce Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za odborné vedení, věnovaný čas, ochotu a rady, které mi výrazně pomohly při tvorbě diplomové práce.

Anotace

Vaňková, Anna. *Motivace adolescentů k volbě volnočasových pohybových aktivit*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019, 75 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá problematikou motivace adolescentů k volbě volnočasových pohybových aktivit. Cílem práce je na základě dotazníkového šetření zjistit faktory ovlivňující motivaci studentů středních škol k volnočasovým pohybovým aktivitám. Získané údaje o pohybové aktivitě porovnat v závislosti na typu školy či pohlaví.

Teoretická část objasňuje pojmy motivace, adolescence, volný čas, pohybová aktivita a jejich vzájemné souvislosti.

V praktické části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření, které jsou porovnávány dle typu školského zařízení a pohlaví. Nakonec jsou zodpovězeny výzkumné otázky a stanoven závěr a doporučení.

Klíčová slova

motivace, adolescence, volný čas, pohybová aktivita

Annotation

Vaňková, Anna. *Motivation of adolescents to choose free time physical activities*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019, 75 pages. Diploma thesis.

The diploma thesis deals with adolescents' motivation for free time physical activities.

The aim of the thesis is to determine, on the basis of questionnaire research, factors influencing secondary school students' motivation for free time physical activities. The acquired data concerning the physical activities are analyzed with respect to different types of schools or gender.

The theoretical part explains the terms motivation, adolescence, free time, physical activity and their mutual relation.

In the practical part, the outcomes of the questionnaire survey are presented and compared with relation to a type of school and gender. In the last section of the thesis, research questions are answered and the conclusion and recommendation are stated.

Key Words

motivation, adolescence, free time, physical activity

Obsah

ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1 Motivace.....	11
1.1.1 Vnitřní motivace	15
1.1.2 Vnější motivace	15
1.1.3 Posilování sebevědomí	16
1.1.4 Motivace výkonu	17
1.1.5 Motivační připravenost ke změně.....	17
1.2 Adolescence	18
1.2.1 Tělesný vývoj.....	19
1.2.2 Psychický, sociální a pedagogický vývoj	19
1.2.3 Pohybový vývoj	21
1.2.4 Rizikové chování adolescentů	22
1.3 Volný čas.....	23
1.4 Pohybová aktivita.....	25
1.4.1 Zásady pohybové aktivity	28
1.4.2 Pohybová inaktivita	30
1.4.3 Pozitivní vliv pohybových aktivit.....	30
1.4.4 Negativní vliv pohybových aktivit	31
1.4.5 Pohybová aktivita a adolescenti.....	31
1.5 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu.....	33
2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY VÝZKUMU	35
2.1 Cíl práce	35
2.2 Výzkumné otázky.....	35
2.3 Úkoly výzkumu.....	35
3 METODOLOGIE PRÁCE	36
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	36
3.2 Metody sběru dat.....	36
3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat	37
4 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	38
5 ZÁVĚRY	64
5.1 Závěry empirického výzkumu.....	64

5.2	Doporučení pro teorii	65
5.3	Doporučení pro praxi	66
	SOUHRN	67
	REFERENČNÍ SEZNAM	68
	SEZNAMY	71
	Seznam obrázků	71
	Seznam tabulek	72
	Seznam příloh.....	73

ÚVOD

Pohybová aktivita je důležitou složkou zdravého životního stylu a měla by být součástí života každého z nás. V dnešní době je ale pohybová aktivita spíše vzácností. Stále více se rozšiřuje sedavé zaměstnání, díky novým technologiím jsme také oproštěni od velkého množství domácích prací a automobil dnes vlastní skoro každý. Pohyb byl vždy nedílnou součástí života a nebyl nijak nucený, ale zcela automatický. Dnes se ale stále více rozšiřuje sedavý způsob života. Sedíme ve škole a v práci, poté sedíme doma u televize, u počítače nebo asi nejčastěji s mobilem v ruce na sociálních sítích. Aniž bychom si to třeba uvědomovali, většinu dne prosedíme. Aktivní pohyb je stále méně zahrnut jako způsob vlastní dopravy. Díky široké nabídce sportovních klubů, školních kroužků, zájmových činností či otevřených pohybových lekcí máme možnost se věnovat pohybové aktivitě každý den. Většina lidí ale nevyužívá ani těchto zajímavých možností.

Tato práce se zabývá studenty středních škol, kteří naštěstí mají zaručený alespoň nějaký pohyb ve formě školní tělesné výchovy. Ale jak asi každého napadne, takový pohyb není dostačující. Úkolem nejen učitelů je studenty motivovat k tomu, aby se pohybové aktivitě věnovali i ve svém volném čase. Tomu pomáhá, když studentům nabídneme v hodinách tělesné výchovy co nejvíce pohybových aktivit, aby si každý vybral tu, která ho nejvíce baví. Důležitým prvkem je také úspěch, který by měl student zažívat. Pohyb by nás měl uspokojovat, a ne stresovat. V této práci se snažím zjistit nejen, zda studenti středních škol provozují ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu, ale také důvody, proč danou pohybovou aktivitu provozují a co je k tomu vedlo. Kromě toho se práce zaměřuje i na studenty, kteří se ve svém volném čase pohybové aktivitě nevěnují. Úkolem je zjistit, proč tomu tak je a co by studenty k volnočasové pohybové aktivitě mohlo motivovat. Zjištěné informace by nám jako budoucím učitelům mohly pomoci ve vedení hodin tělesné výchovy, ale také by mohly dobře posloužit i samotným studentům, kteří se výzkumu účastní. Mohli by si díky tomu uvědomit, zda je jejich pohybová aktivita dostatečná, protože někdy se člověk nad svojí pohybovou aktivitou ani nezamyslí.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Motivace

Motivace je důležitým prvkem v životě každého z nás, jelikož ovlivňuje veškeré naše chování, veškerou naši činnost či nečinnost, a to jak fyzickou, tak psychickou. Právě motivace nás vede k rozhodnutí danou činnost vykonávat, nebo naopak nevykonávat. Jedná se o pohon, který řídí naše jednání. Následující text vysvětluje, co vlastně motivace znamená a jaké druhy motivace lze rozlišovat.

Co se týče vlastní definice motivace, autoři se zcela neshodují, ale v podstatě vychází ze stejného základu, a to z doslovného překladu slova motivace. Slovo motivace pochází z latinského slova „moveo“ překládaného jako hýbám (Nakonečný, 2014) či „motus“, které v překladu znamená pohyb (Říčan, 2010).

Nakonečný (2014, s. 15) uvádí, že „*motivace je intrapsychicky probíhající proces, vycházející z nějaké potřeby a vyústující ve výsledný žádoucí vnitřní stav, proces, který je iniciován endogenně nebo exogenně*“. Dále také uvádí, že veškeré naše jednání vychází z vnitřních příčin, kdy cílem by mělo být uspokojení našich vnitřních potřeb. Většinou buď chceme něco získat, anebo se něčeho zbavit. K tomu nám mimo jiné pomáhají vnější objekty. Vnitřní potřeby a vnější objekty jsou tedy ve vzájemném vztahu.

Motivaci také podle Průchy, Walterové & Mareše (2013) můžeme definovat jako veškeré vnější a vnitřní faktory, které ovlivňují lidské jednání z hlediska jeho aktivizace, působení na jeho směr, průběhu a dosahování cílů.

Lokšová a Lokša (1999) zdůrazňují funkci motivace, kterou je aktivizace a usměrnění jednání.

Jako další příklad lze uvést definici Výrosta et al. (2008, s. 147), kteří definují motivaci jako „*hybnou sílu psychického charakteru*“. Tyto hybné síly zaktivují naše chování a dají mu určitý směr a intenzitu. Výrost et al. (2008) rozlišují dva zdroje motivace, vnitřní a vnější. Jako vnitřní zdroj motivace uvádí motiv a jako vnější pobídku (incentivu).

Říčan (2010, s. 96) považuje za důležitější spíše než motivaci vysvětlit pojem motiv, který je základem motivace. Za motiv považuje zjednodušeně „*cokoliv, co vede k aktivitě*“, má sílu a směr.

Lokšová a Lokša (1999, s. 18) chápou motiv jako „*bezprostřední činitel, který vyvolává, řídí a integruje chování*“. Motivy rozlišují na vnitřní, vnější a interiorizované sociální motivy. V případě vnitřních motivů provádíme danou činnost, protože sami chceme. Vnější motivy vychází z nějakého nařízení, nutnosti, očekávání odměny nebo vyhnutí se trestu. Interiorizované sociální motivy vychází z názoru, že se naše chování odráží v hodnotě naší osobnosti.

Nakonečný (2014, s. 15) vysvětluje motiv jako „*způsob jednání přinášející nějaké uspokojení*“. Nakonečný (2014) rozlišuje motivy podle druhu či formy, přičemž mezi formy patří pud neboli „*vrozená reakce*“ či „*prožívání instinktů*“ (Nakonečný, 2014, s. 174), potřeba, která je charakterizovaná nějakým nedostatkem a zájmy. Nedostatky můžeme pociťovat v oblasti biologické i sociokulturní. Říčan (2010) pud charakterizuje jako vědomý biologický i psychický souhrn instinktů, které doprovází určité emoce. Co se týče potřeb, ty rozlišuje na primární a sekundární, primární ještě dále rozlišuje na fyziologické a psychologické. Primárními potřebami lze označit takové potřeby, jejichž uspokojení, které je zajišťováno instinktivně, je životně důležité. Navíc se jedná o potřeby původní a nejstarší. Patří sem například potřeba kyslíku, potřeba zbavení se oxidu uhličitého. Na těchto dvou příkladech jsou vysvětleny dva modely, které Říčan (2010) zdůrazňuje. Model nedostatku, kdy člověk je motivovaný k jednání na základě tužby něco získat, a zaplnit tak určitou prázdnotu a model vybití, kdy člověk uspokojí své potřeby na základě zbavení se něčeho.

V oblasti potřeb nám pomáhá se orientovat známá Maslowova hierarchie potřeb (Obrázek 1). Do pyramidy sestavil potřeby podle nutnosti jejich uspokojení a podle jejich vývoje. Spodní patro zahrnuje potřeby, jejichž uspokojení je důležité pro udržení životních funkcí. Poté co jsou uspokojeny biologické potřeby, přichází na řadu potřeba bezpečí, dále potřeba přimknutí. Následuje potřeba úcty, kam patří i sebeúcta. Předposlední potřebou, která přichází na řadu až po uspokojení potřeb předchozích, je potřeba seberealizace. Dotyčný má potřebu něčeho dosáhnout, mít nějaký smysluplný cíl. Poslední potřebou v pyramidě je potřeba transcendence, kdy si je člověk plně vědom, že je součástí přírody a snaží se podle toho chovat (Říčan, 2010).



Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Říčan, 2010, s. 111)

Z hlediska tématu práce je zajímavá také biologická potřeba tělesného pohybu. Tato potřeba vychází například z nahromadění energie, které se člověk potřebuje zbavit (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Vracíme se tedy opět k modelu vybití. Slepička et al. (2009) uvádějí jako další důvody k potřebě hýbat se například svalovou ztuhlost či křečovitost, kdy se člověk potřebuje tohoto stavu zbavit, k čemuž využije například protažení. I přesto, že se jedná o jednu ze základních biologických potřeb, je tato potřeba čím dál více redukována. K tomu dochází například v důsledku nějakého úrazu či nemoci, ale především v důsledku celkového životního stylu a pohodlnosti lidí.

Za zmínku stojí také pojmy motivační stav a motivační vlastnost. Motivační stav je krátkodobé aktuální působení motivů, které ovlivňuje naše aktuální chování. Oproti tomu motivační vlastnost je dlouhodobá a trvalá charakteristika člověka. Motivační vlastnost předurčuje, jak se pravděpodobně budeme chovat (Říčan, 2010).

Podle Výrosta et al. (2008) se motivy vzájemně překrývají, doplňují. K určitému jednání nás může vést více motivů, které se ale mohou lišit u různých osob. To znamená, že i přesto, že výsledné jednání je u více osob stejné, neznamená, že je k tomuto jednání vedly i stejné motivy. Důležité je také říci, že člověk se vyvíjí nejen po fyzické, ale i po psychické stránce, takže se v průběhu života mohou motivy k určitému jednání změnit. Říčan (2010) zase zmiňuje, že motivy působí i proti sobě. V takovém případě není možné, aby došlo k uspokojení všech motivů. Stejně tak Výrost et al. (2008) tvrdí, že nelze uspokojit všechny motivy, a proto dojde k uspokojení jen některých na úkor těch ostatních.

Co se týče rozdělení motivace na druhy, nejznámější je asi rozdělení na motivaci vnitřní a motivaci vnější. Nakonečný (2014, s. 23) rozlišuje kromě motivace vnitřní (intrinsická) a motivace vnější (extrinsická) ještě motivaci vědomou a nevědomou a primární a sekundární. Perič a Dovalil (2007) ještě zmiňují rozdělení motivace podle intenzity na nízkou, střední a vysokou, přičemž za nejúčinnější ve sportovní oblasti považují střední, kdy má motivace největší pozitivně orientovaný vliv na výkon. Paulík (2006) navíc ještě rozlišuje motivaci pozitivní a motivaci negativní. V prvním případě je cílem dosáhnout něčeho pozitivního a ve druhém je cílem vyhnout se něčemu negativnímu.

Někdy se můžeme setkat také s tzv. amotivací, kdy chybí jakákoliv motivace. Člověk nemá žádný důvod k určitému chování, nemá zájem ani potřebu. S amotivací se stále více setkáváme v oblasti pohybu, díky čemuž se potřeba pohybu redukuje a rozvíjí se tak hypokineze (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

I přesto, že se lze často setkat s dělením motivace na vnitřní a vnější, tak Nakonečný (2014) tvrdí, že motivaci takto rozdělit není zcela jednoduché, a to z důvodu toho, že jakákoliv motivace vychází zevnitř, motivace je intrapsychický proces vycházející z vnitřních příčin. Navíc nelze vnitřní a vnější motivaci od sebe zcela oddělit, protože někdy může jednání vycházet z obou motivací.

Vzhledem k tomu, že jsou tyto pojmy ale ustálené, budou v následujícím textu nastíněny.

1.1.1 Vnitřní motivace

Podle Nakonečného (2014) je člověk motivovaný vnitřně, pokud jedná z vlastních pohnutek. Činnosti, které lze považovat za vycházející z vnitřní motivace, jsou činnosti, které člověk přijme za své, dělá je právě kvůli té činnosti a je jí zaujatý. Nejčastěji sem patří činnosti jako hra a zábava, zájmy či sport.

Lokšová a Lokša (1999) uvádí, že se jedná o činnost vycházející z vnitřní motivace v případě, že za danou činnost nic neočekáváme. Činnost provádíme, protože nás sama o sobě uspokojuje. Činnosti prováděné z vnitřní motivace jsou mnohem efektivnější.

Paulík (2006) v oblasti pohybové aktivity považuje za pohyb vycházející z vnitřní motivace takový pohyb, který provádíme z vlastní iniciativy.

1.1.2 Vnější motivace

Vnější motivace vychází z vnější pobídky. Dá se říct, že činnost nevykonáváme z vlastní iniciativy, ale kvůli někomu nebo něčemu. Jedná se o nějaký úkol, po jehož splnění následuje nějaká odměna (Nakonečný, 2014).

Když po nějaké činnosti následuje nějaké očekávání, jsme pod větším tlakem a často taková činnost vycházející z vnější motivace je doprovázena pocitem úzkosti, které vycházejí ze strachu z neúspěchu (Lokšová & Lokša, 1999).

Převedeme-li vnější motivaci na pohybovou aktivitu, tak pohyb vycházející z vnější motivace je takový pohyb, který vykonáváme na základě pobídek (incentiv), tedy vnějších zdrojů motivace. Mezi takové pobídky lze zařadit například přání rodičů, média a další (Paulík, 2006).

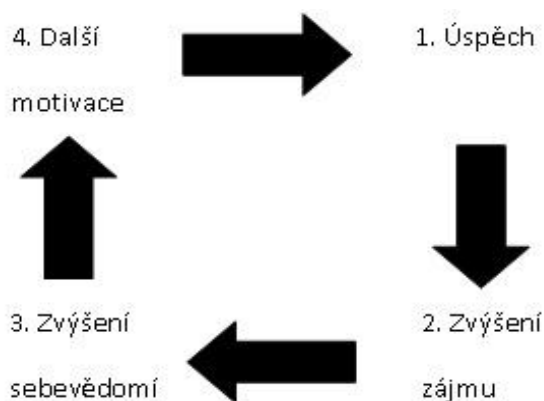
Lokšová a Lokša (1999) rozlišují čtyři druhy vnější motivace a regulace chování: externí regulace, regulace pasivně převzatá, identifikovaná regulace a integrovaná regulace. Rozdělení vychází z míry vnější motivace, z toho, zda je daná činnost vykonávána pouze na základě vnějších podnětů nebo zda je daná činnost alespoň částečně přijata za své. Externí regulace je takové chování, kdy danou činnost provádíme pouze na základě vnější motivace, a to na základě získání odměny, nebo vyhnutí se trestu. V případě regulace pasivně převzaté se člověk s danou činností,

kteřou provádí z vnějšších pohnutek, sice ztotožní, ale – jak z názvu vyplývá – pouze pasivně. Činnost provádí, protože cítí, že to tak má být, ne proto, že to tak sám chce. Identifikovaná regulace je takové chování, které člověk už za své přijme ve větší míře. Činnost provádí proto, aby byl úspěšný. Není sice motivován vnitřně, ale opět tlakem z vnějšku, přičemž se ochotně dané činnosti věnuje, aby byl úspěšnější. Integrovaná regulace vychází často z více činností, které jsou pro člověka stejně důležité, ale je těžké dosahovat stejných výsledků. Pokud by ale dosáhl špatných výsledků v jedné činnosti, ovlivnilo by to i činnost druhou.

S vnější motivací je často spojováno působení odměn a trestů. Odměny a tresty výrazně ovlivňují naše chování. Odměny naše chování posilují, zvyšují jeho frekvenci. Naopak tresty frekvenci chování snižují. V obou případech by ale následek, tedy odměna, nebo trest, měl následovat ihned po daném chování. V případě trestů bychom ale měli být shovívaví. Když už jich chceme využívat, měla by být předem stanovena pravidla, kdy k trestu dojde a trest by měl být přiměřený (Lokšová & Lokša, 1999).

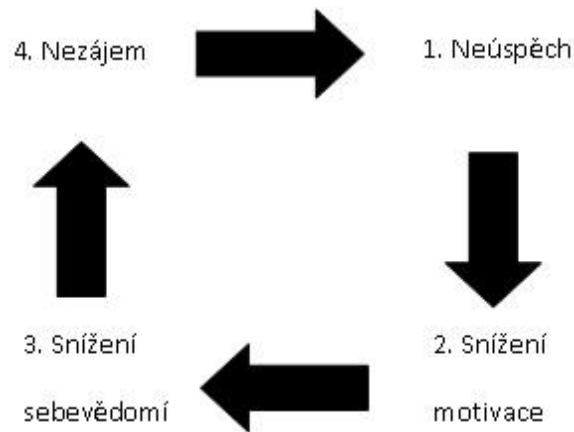
1.1.3 Posilování sebevědomí

Pro motivaci má velký význam také pocit úspěchu. Pokud určité jednání přináší úspěch a ocenění, zvyšuje se naše sebevědomí a tím se také zvyšuje pravděpodobnost, že se bude dané chování opakovat, naše motivace se tedy zvyšuje. V tomto smyslu mluvíme o tzv. kruhu úspěchu (Obrázek 2) a kruhu neúspěchu (Obrázek 3) (Sitná, 2009).



Obrázek 2. Kruh úspěchu (Sitná, 2009, s. 20)

Pokud jsme úspěšní, zvýší se náš zájem o danou činnost, ve které se zlepšujeme, jelikož jsme v dané činnosti dobří, máme vyšší sebevědomí a máme potřebu dělat činnost opakovaně (Sitná, 2009).



Obrázek 3. Kruh neúspěchu (Sitná, 2009, s. 21)

Pokud něco neumíme, činnost se nám nedaří a jsme neúspěšní, sníží se naše sebevědomí, sníží se také náš zájem a celková motivace danou činnost provozovat znovu (Sitná, 2009).

1.1.4 Motivace výkonu

V souvislosti s pohybem stojí za zmínku i tzv. výkonová motivace, která se týká především sportu. Ta funguje na potřebě být úspěšný, zlepšovat svůj výkon a zvládat určité úkoly. S těmito potřebami souvisí soutěživost. Tyto potřeby se ale netýkají pouze oblasti sportu, ale má je v určité míře každý jedinec v různých oblastech. Smyslem motivace je především potřeba úspěchu a vyhnutí se neúspěchu (Tod et al, 2012).

1.1.5 Motivační připravenost ke změně

Marcus a Forsyth (2010) v souvislosti motivace a pohybové aktivity zmiňují model, který popisuje cestu za pravidelnou pohybovou aktivitou. Tento model zahrnuje pět stadií připravenosti ke změně. Jednotlivá stadia popisují, v jakém stadiu pohybového chování se jedinec nachází:

- stadium 1 = stadium bez úvah o změně
pohybová nedostatečnost, bez plánu začít se pohybovým aktivitám věnovat;
- stadium 2 = stadium úvah o změně
pohybová nedostatečnost, plány začít se pohybovým aktivitám věnovat;
- stadium 3
občasná pohybová aktivnost, ale ne na úrovni doporučeného množství;

- stadium 4
dostatečná pohybová aktivnost podle doporučení, ale po dobu kratší než šesti měsíců, není tedy jistota udržení daného chování;
- stadium 5
trvalá dostatečná pohybová aktivnost podle doporučení.

Procházení jednotlivými stadii není lineární, ale cyklické. Některá stadia vynecháváme, někdy se vracíme zpět ke stadiím předchozím, někdy se zasekneme v jednom stadiu. I přesto, že se jedinec dostane do posledního stadia, hrozí riziko, že sklouzne k nějakému z předchozích stadií, nejčastěji je příčinou zranění.

1.2 Adolescence

Vývoj člověka lze rozdělit na dvě základní velká období, a to období prenatální a postnatální. Pro tuto práci je důležité období postnatální, konkrétně období adolescence. Adolescence je období mezi dětstvím a dospělostí. Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují postnatální období na období novorozenecké, batolecí, předškolní, mladší školní, období dospívání, časnou a střední dospělost, pozdní dospělost a stáří. Období adolescence společně s obdobím pubescence zařazují do období dospívání.

U některých autorů se lze setkat s označením adolescence ve smyslu celého dospívání, tedy období mezi dětstvím a dospělostí. Důvodem je změna tělesného vývoje, který se urychluje, a změna ve vzdělávání, které se naopak prodlužuje. Toto období poté rozdělují na ranou a pozdní adolescenci (Vágnerová, 2005) či na časnou, střední a pozdní (Macek, 2003).

Jelikož se práce věnuje výzkumu na středních školách, zabývá se adolescencí neboli obdobím mladistvých, jak je toto období často označováno (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil & Kovář, 2014; Langmeier & Krejčířová, 2006), jako obdobím mezi 15. a 20. rokem (Jansa et al, 2014; Vágnerová, 2012), Langmeier a Krejčířová (2006) považují za horní hranici adolescence 22. rok. Jedná se o období, během kterého člověk dozrává fyzicky, reprodukčně, psychicky, sociálně i právně. Jako u ostatních vývojových období i zde jsou menší odchylky mezi jedinci.

Pojem adolescence pochází z latiny, ze které se slovo „adolescere“ překládá jako dorůstat, dospívat či mohutnět (Macek, 2003).

1.2.1 Tělesný vývoj

V období adolescence nedochází k žádným výrazným změnám v tělesné dispozici. Maximálně už pouze doznívá ustálení růstu a pohlavní dozrávání, které mělo nejintenzivnější průběh v období pubescence. V tomto období se adolescenti svým tělem hojně zaobírají a kladou na vzhled velký důraz. Jak Vágnerová (2000, s. 255; 2005, s. 328) uvádí, lze mluvit o „*narcistním zaměřeni*“. Často se adolescenti srovnávají s ostatními vrstevníky či nějakými idoly, na což mají velký vliv i média. Chtějí se líbit nejen sobě, ale především okolí, chtějí být nejen přijímáni, ale také uznáváni a žádáni, především ze strany druhého pohlaví, i proto často prostřednictvím oblečení zdůrazňují své přednosti, či naopak schovávají své nedostatky. U adolescentů jde často proti sobě tendence být originální, ale přitom snaha splňovat normu ideálu. Většinou jde snaha o originalitu na úkor uniformity do pozadí, protože tak alespoň nehrozí neúspěch, který by mohl vést k nějaké úzkosti, zklamání. V některých případech se ale nelze vyrovnat ideálu i přes veškerou snahu, a to v případě neodpovídající výšky, pohlavní nezralosti, nebo dokonce nějakého handicapu. Takoví adolescenti mohou mít nízké sebevědomí, psychické problémy, mohou být terčem posměchu, nebo dokonce šikany. Většinou tento problém nastává ale u mladších adolescentů či u adolescentů, kteří ještě nejsou inteligenčně a psychicky tolik zralí, aby měli určitý odstup k názoru na to, co vlastně znamená být krásný (Vágnerová, 2000; Vágnerová, 2005).

1.2.2 Psychický, sociální a pedagogický vývoj

V oblasti myšlení je adolescent na svém maximu a k jeho zlepšení dochází na základě nových zkušeností. Adolescent dokáže navrhovat konkrétní řešení podle daného problému, dokáže najít rozdíly a rozdílně reagovat. Neustále také hledá nové možnosti. Vzhledem k tomu, že zkušenosti teprve sbírají, mohou být někdy jejich reakce příliš radikální, neuvážené a nepřiměřené. Upřednostňují vyřešit situaci rychle a jednoznačně, kompromis příliš nepřijímají (Vágnerová, 2000).

V období adolescence se stabilizuje vztah s rodiči. Po vypjatém období, kdy si pubescent s rodiči nerozumí, odmítá jakékoliv jejich názory a náklonnost, přichází období, kdy je dotčený sice samostatný a nezávislý, ale rád se k rodině vrací a s rodiči udržuje vztah bez konfliktů. Zároveň se u některých adolescentů můžeme setkat s touhou po vlastní rodině, především u dívek. Proti tomu ale působí odmítání

zodpovědnosti. Adolescence se vyznačuje svobodou, se kterou jde ale ruku v ruce i zmíněná zodpovědnost, která už pro ně není tolik atraktivní, a proto ji také tolik nepřijímají za své. Co se týče dodržování nějakých pravidel, tak záleží, zda se s nimi ztotožní. Pokud jsou pro ně pravidla smysluplná, tak je radikálně dodržují (Vágnerová, 2000).

Pro adolescenty je důležitý vztah s vrstevníky, který jim mimo jiné pomáhá k osamostatnění od rodiny. Díky kontaktu s vrstevníky se adolescent učí, poznává sám sebe a ostatní. U vrstevníků hledá také jistotu a bezpečí, které do té doby nacházel u rodiny. Mění se ale vztah ve smyslu potřeby patřit k nějaké skupině na vztah ke konkrétnímu jedinci, který mu je přítelem, má společné zájmy a podobné názory. Kromě potřeby mít přítele se stále více projevuje potřeba mít partnera (Vágnerová, 2000).

Co se týče oblasti školního vzdělávání, nemají adolescenti, pokud se nechystají na vysokou školu, potřebu vynikat. Jsou si vědomi toho, že se nikdo nezajímá o to, jak školu zvládli, ale zda ji zvládli. Cílem adolescentů je udržení určité normy, která jim stačí k sebeuspokojení, vyhnutí se problémům a konfliktům. Pokud pro ně není prioritou pokračovat ve vzdělávání, stačí jim pocit, že školu dodělali. Rozdíl ale také pocítujeme mezi studenty středních škol a učilišť. Učňové v době studia nejsou tolik uznáváni jako studenti středních škol. Naproti tomu jsou ale adolescenti schopni se pro určitou aktivitu nadchnout a věnovat se jí naplno. Takovými aktivitami může být umění, sport, technika nebo jakákoliv jiná aktivita, která pro ně má nějaký hlubší význam. Stejně tak se adolescenti jsou schopni nadchnout pro nějaký cíl, který je ne vždy reálný. Ale díky odhodlání a optimismu, který v sobě mají, se snaží daného cíle za každou cenu dosáhnout. Celkově se u adolescentů setkáme s potřebou vše vyzkoušet a co nejvíce si užívat. Vyhledávají takové aktivity, které jsou intenzivní, díky kterým překonávají sami sebe (Vágnerová, 2000).

Období adolescence je přípravné období, kdy se student připravuje na další studium či na zaměstnání. V případě nástupu do zaměstnání je ukončeno dospívání, jelikož si dotyčný už vydělává a tím pádem se samostatnost, nezávislost a zodpovědnost ještě zintenzivní. Někdy ale může být adolescent zklamaný, protože se realita liší od jeho očekávání. Jako začínající nemusí být mezi ostatními spolupracovníky uznávaný, čímž dojde k určitému znejistění a snížení sebevědomí. Navíc si se spolupracovníky často

nerozumí, protože se od sebe liší věkově, a tudíž i zájmy a názory. Adolescenti často pracovní povinnosti vnímají jako jakési omezení jejich svobody. Tyto pocity mohou vést k odchodu ze zaměstnání, po kterém následuje období poflakování se a hledání smyslu života (Vágnerová, 2000).

1.2.3 Pohybový vývoj

V období adolescence je biologický vývoj víceméně ukončen. Adolescent má zcela rozvinutou svalovou, oběhovou a dýchací soustavu. Navíc má dostatek energie. V tomto období lze tedy zařadit intenzivní zatěžování a rozvíjet všechny pohybové schopnosti (Jansa et al., 2014).

Mezi dívkami a chlapci lze pozorovat výkonnostní rozdíly více než v předchozích vývojových obdobích, proto je také kladen větší důraz na rozdílné metody a nároky. Celkově jsou adolescenti ale na vrcholu svých možností a jsou schopni podávat maximální výkony. Jedná se o období, ve kterém je přáno rozvoji všech pohybových schopností a dovedností, ale důraz je kladen především na výkon. V tomto období je rozvíjena především pohybová schopnost vytrvalostní, s kterou je zároveň posilována vůle (Slepička et al., 2009).

Velký význam má pro adolescenty sport, který zajišťuje mnoho funkcí. Mezi ně patří například socializace, kdy adolescenti sdílejí stejný zájem o daný sport se svými vrstevníky a zároveň se učí společně spolupracovat. Sport rozvíjí soutěživost, sebekontrolu a sebeúctu. Sport také adolescentům umožňuje zbavit se energie, které mají nadbytek. Adolescenti často vyhledávají rizikové sporty, protože umožňují sebepřekonávání a zprostředkovávají určité vzrušení (Vágnerová, 2005).

Celkově ale zájem o sport i o pohybovou aktivitu jako takovou oproti předchozím obdobím klesá. Nezájem můžeme pozorovat spíše u dívek. Chlapci mají většinou o pohybovou aktivitu zájem, a to například díky touze posílit své tělo nejen funkčně, ale také vzhledově. Naopak u dívek, i přesto, že dbají na svůj vzhled, s kterým souvisí i udržení určité hmotnosti, je zájem o pohybové aktivity nižší. Důvodů je mnoho, příkladem je například strach z možného neúspěchu, který berou jako ztrapnění, špatný pocit z pocení, nechuť k převlékání, celkový nezájem nebo lenost. V tomto období je ale důležité motivovat adolescenty k pohybové aktivitě, aby si udrželi zájem i do dospělosti (Fialová, Flemr, Marádová & Mužík, 2014).

1.2.4 Rizikové chování adolescentů

U dospívajících se častěji setkáváme s podlehnutím rizikovým faktorům než u dětí a dospělých. Takové rizikové faktory výrazně ovlivňují životný styl a tím zdraví jedince. Stále častěji je takové rizikové chování příčinou smrti. Rizikové chování můžeme rozdělit do třech oblastí, které se často navzájem doprovází a vzájemně se ovlivňují: zneužívání návykových látek a závislost na nich, rizikové chování v oblasti psychosociální a rizikové chování v oblasti sexuální. Příčinami rizikového chování je například zanedbávání a zneužívání v dětství, ztráta v rodině, chronické onemocnění rodičů nebo vlastní handicap. Častěji se s rizikovým chováním setkáme u dospívajících, kteří trpí nedostatkem sebevědomí a sebeúcty. Často se také jedná o příslušníky menšin nebo o dospívající z chudých nebo naopak zámožných rodin. Naopak jako prevence rizikového chování slouží dobré vztahy a komunikace v rodině a podpora sebeúcty a sebevědomí (Machová et al., 2009).

U adolescentů se lze setkat se zneužíváním návykových látek a závislostí na nich. Mezi návykové látky řadíme nikotin a alkohol, které jsou často pouhým začátkem. Další nejčastější návykovou látkou je marihuana. Příčinou užívání návykových látek je socializační faktor, kdy se dospívající snaží zapadnout, chtějí, aby je ostatní vrstevníci uznávali. V tuto chvíli často hrozí sklouznutí i k tzv. tvrdým drogám (Machová et al., 2009).

Často lze také pozorovat rizikové chování v oblasti psychosociální, kam lze zařadit například útěky z domova, krádeže, agresivita i sebevražedné chování. Období dospívání je vlivem rizikového chování obdobím častých úrazů, ke kterým dochází například právě díky agresi či užívání návykových látek (Machová et al., 2009).

Jelikož je v období adolescence pohlavní dozrání převážně dokončeno, setkáváme se i s rizikovým chováním v sexuální oblasti. Začíná se projevovat touha po sexuálním životě, která je někdy až příliš naléhavá a předčasná. Rizikové chování v této oblasti se objevuje u dospívajících, kteří nejsou zralí ani psychosociálně, ani socioekonomicky, nemají smysl pro odpovědnost a sebeovládání. Často jsou pod tlakem vrstevníků nebo médií (Machová et al., 2009).

1.3 Volný čas

Vzhledem k tomu, že se práce zabývá pohybovými aktivitami provozovanými mimo školu, tedy ve volném čase, je třeba definovat pojem volný čas. Dle Hofbauera (2004, s. 13) se jedná o „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“. Jedná se tedy o čas, který nastává po splnění nějakých povinností. Je to část dne, která nám umožňuje si odpočinout, bavit se a rozvíjet svou osobnost na základě vlastního svobodného rozhodnutí. Pávková, Hájek a Hofbauer (1999, s. 15) ještě do volnočasové oblasti zahrnují rekreaci, zájmovou činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolnou společensky prospěšnou činnost. Pro upřesnění autoři ještě uvádějí činnosti, které se do volného času nezařazují, jako jsou například činnosti týkající se vyučování a chodu rodiny a jejího zázemí, věnování se svému zevnějšku a uspokojování biologických potřeb (jídlo, spánek, ...).

Hájek et al. (2004), podobně jako předchozí autoři, rozdělují volný čas na tři části. Část relaxační, část zábavy a část pro sebevzdělávání. Část relaxační charakterizují jako čas pro především fyzický, ale také psychický odpočinek. Neřadí sem spánek a odpočinek nutný pro biologicky podmíněnou obnovu sil. Jedná se o pasivní formu odpočinku, kdy zkrátka lenošíme a nic neděláme. Část zábavy zahrnuje aktivní odpočinek i pasivní zábavu. Pasivní zábavou mají na mysli například poslech hudby, sledování televize, návštěva divadla, koncertu a diskotéky. Patří sem také scházení se s přáteli a partnerem, rodinné oslavy, návštěvy, rekreační pobyty a mnoho dalších. V neposlední řadě sem řadí i rekreační sportovní činnost. Sebevzdělávání jako součást volného času je myšlen čas, při kterém se vzděláváme dobrovolně po splnění povinností. Jedná se o rozšiřování vědomostí a dovedností.

Slepičková (2005) volný čas rozděluje do několika skupin aktivit. Aktivity manuální, kam řadí například zahrádkaření, aktivity fyzické, jako například procházky či sport. Dále aktivity kulturně uměleckého typu receptivního, konkrétně například četba či návštěva divadla, aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního, kam řadí například fotografování a zpěv, aktivity kulturně racionální, kam patří dobrovolné vzdělávání. Do volného času řadí ještě aktivity společensko formální, jako jsou schůze a aktivity společensko neformální, jako jsou různé rodinné návštěvy. V neposlední řadě

do volného času řadí hru, sběratelství, diváctví a aktivní odpočinek. Volný čas společně s časem pracovním a nutnou dobou mimopracovní tvoří náš celkový čas.

Z hlediska množství volného času celkově přibývá, což je výsledkem snižování pracovní doby. Volný čas zaujímá největší podíl z celkového času člověka. Po volném času je nejvíce zastoupen čas věnovaný udržování základních potřeb. Nejmenší část dne tvoří čas věnovaný práci (Hofbauer, 2004).

Obecně volného času přibývá, ale ne vždy ho umí lidé efektivně využít, a to i přesto, že k tomu na rozdíl od lidí s omezenými právy, sociálně znevýhodněnými či vyloučenými mají možnost. V některých případech se můžeme setkat i s omezením volného času. Pokud bychom se nezabývali vyhrocenými situacemi, jako je zneužívání dětí a mladistvých, rasismus, neúnosnými životními podmínkami a dalšími, mohli bychom si uvést jako příklad snížení volného času v důsledku přivydělávání si. Přičemž mladiství si nejčastěji přivydělávají buď pro zajištění rodiny, kterou teprve zakládají, nebo na své vysokoškolské studium. V tomto ohledu je volný čas u dětí a mladistvých ovlivněn i v případě, kdy si musí přivydělávat jejich rodiče v důsledku rostoucích životních nákladů. Časté jsou i případy, kdy se lidé svého volného času kvůli práci vzdávají dobrovolně. I v tomto případě může dojít k narušení volného času dětí a mládeže, protože se omezí rodinné volnočasové aktivity (Hofbauer, 2004).

Hofbauer (2004) zmiňuje, že někteří mladiství neumí volný čas využít. I přesto, že mají volného času dostatek, a navíc mají i dostatek možností k jeho využití, neumí s volným časem pracovat. Za příčinu považuje například neinformovanost, neznalost, nedostatečnou motivaci, nepřitažlivost nabídek nebo nezájem o vlastní zdraví. Výsledkem je, že se mladiství nudí a věnují se činnostem, které jsou často protizákonné. Pávková et al. (1999) se domnívají, že volný čas dětí a mládeže by měl být pedagogicky ovlivňován právě z důvodu, že se nedokážou v dané oblasti tolik orientovat. Hofbauer (2004) zdůrazňuje pomoc dospělých, kteří by měli děti a mladistvé informovat o možnostech využití volného času, měli by jim nabídnout dostatek možností k využití volného času a naučit je, jak tyto možnosti využít, a v neposlední řadě je motivovat a odstraňovat tak nezájem.

Dnes je spousta možností, jak volný čas využít, včetně řízených volnočasových aktivit. Stále se objevují nové možnosti, za což vděčíme rozvoji techniky, financování prostor

a pomůcek, samovzdělávání pracovníků, výzkumům, díky kterým víme, co aktuálně mladiství vyžadují apod. (Hofbauer, 2004).

Volný čas ovlivňují různé instituce, přičemž v rodině se poprvé setkáváme s možnostmi využití volného času. Rodina společně s vrstevníky a místem bydliště patří mezi přirozené výchovné instituce. Další institucí ovlivňující volný čas je tzv. instituce se zprostředkovaným výchovným působením, kam patří například média, cestovní kanceláře a společnost. Poslední institucí je instituce s přímým výchovným působením. Sem lze zařadit školu a jiná školská zařízení, jako například družinu a školní klub (Hájek et al., 2004).

Volný čas umožňuje věnovat se pohybovým aktivitám a sportu, a to nejen aktivně, ale i pasivně. Mezi pasivní trávení volného času sportem patří například sledování různých utkání či závodů, a to ať živě, nebo v televizi. Patří sem také sledování sportovního zpravodajství. Pohybové a sportovní činnosti se lze věnovat také ve smyslu trenérství nebo organizování sportovních událostí. V neposlední řadě sem patří právě aktivní vykonávání pohybových aktivit. Pohyb se ale na úkor jiných aktivit dostává ve volném čase do pozadí (Jansa et al, 2012).

1.4 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je dnes velmi probírané téma, hlavně ve smyslu jejího nedostatku, což negativně ovlivňuje zdraví člověka.

Základem života nejen člověka je pohyb, jehož hlavní funkcí je získání potravy, vyhnutí se nebezpečí nebo obrana před nebezpečím a vyhledání partnera. To jsou základní funkce, které zajišťují uspokojení základních biologických potřeb. Dnes má pohyb daleko rozsáhlejší funkčnost (Kubátová, 2009).

Dle Kubátové (2009) lze rozlišit pohyb aktivní a pasivní. Pro práci je klíčový aktivní pohyb, při kterém jsme schopni měnit svou polohu díky vlastní pohybové aktivitě. Oproti tomu pasivní pohyb nám umožňuje se přemisťovat pomocí jiných prostředků.

Pohyb je zajištěn díky pohybovému aparátu, který se skládá nejen z opěrného a nosného systému, kam patří kosti, klouby, šlachy a vazy, ale i z výkonného systému, kam patří svaly, ale také sem patří systém řídicí. Do tohoto systému patří receptory, periferní nervová soustava a centrální nervová soustava. Pohybový aparát funguje na principu

spolupráce všech těchto systémů. Systém nervů dává impulsy k pohybu, svaly aktivně rozhýbají celé tělo a kosterní aparát pasivně pohyb kopíruje na základě mechaniky (Kubátová, 2009).

Pohyb je nejobecnější pojem, ze kterého se odvozují další pojmy. Světová zdravotnická organizace (WHO, 2018) považuje za pohybovou aktivitu veškerý pohyb, který je vykonáván na základě činnosti kosterního svalstva a během kterého se spotřebovává energie. Na základě této definice sem tedy řadí například i pracovní činnosti, práci v domácnosti, cestování a rekreační aktivity.

Hendl, Dobrý et al. (2011, s. 16) definují pohybovou aktivitu jako *„druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou.“* Pojem pohybová aktivita je stále obecný, pohybovou aktivitu můžeme dále dělit, například na každodenní či sportovní.

Dle Měkoty a Cuberky (2007) lze mluvit o pohybové aktivitě v souvislosti s činností kosterních svalů. Aktivitu jako takovou považují za prostředek k uspokojení potřeb, v případě pohybové aktivity tedy uspokojení potřeby pohybu. Pohybovou aktivitu dále rozdělují například na cílenou, běžnou, spontánní, sportovní, volnočasovou, organizovanou a další.

Podobně definují pohybovou aktivitu i Sigmund a Sigmundová (2011), kteří navíc dodávají, že při pohybové aktivitě se oproti klidnému metabolismu zvýší energetický výdej. Ve smyslu dělení pohybové aktivity se převážně shodují s předchozími autory a rozlišují pohybovou aktivitu školní/pracovní, v domácnosti, volnočasovou, sportovní, pohybovou aktivitu umožňující přesun a dopravování se z místa na místo.

S ohledem na organizování lze pohybovou aktivitu rozdělit na organizovanou a neorganizovanou. V případě organizované pohybové aktivity se jedná o takovou pohybovou aktivitu, která je vedena určitým edukátorem, tím může být například učitel tělesné výchovy, trenér ve sportovních klubech, cvičitel nebo vychovatel. Do neorganizovaných pohybových aktivit řadíme pohybové aktivity, které provozujeme svobodně, sami, bez dohledu edukátora (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Pohybovou aktivitu ve smyslu účelnosti můžeme dále dělit na habituální, pracovní a sportovně pohybovou. Součástí habituální pohybové aktivity jsou všechny běžně

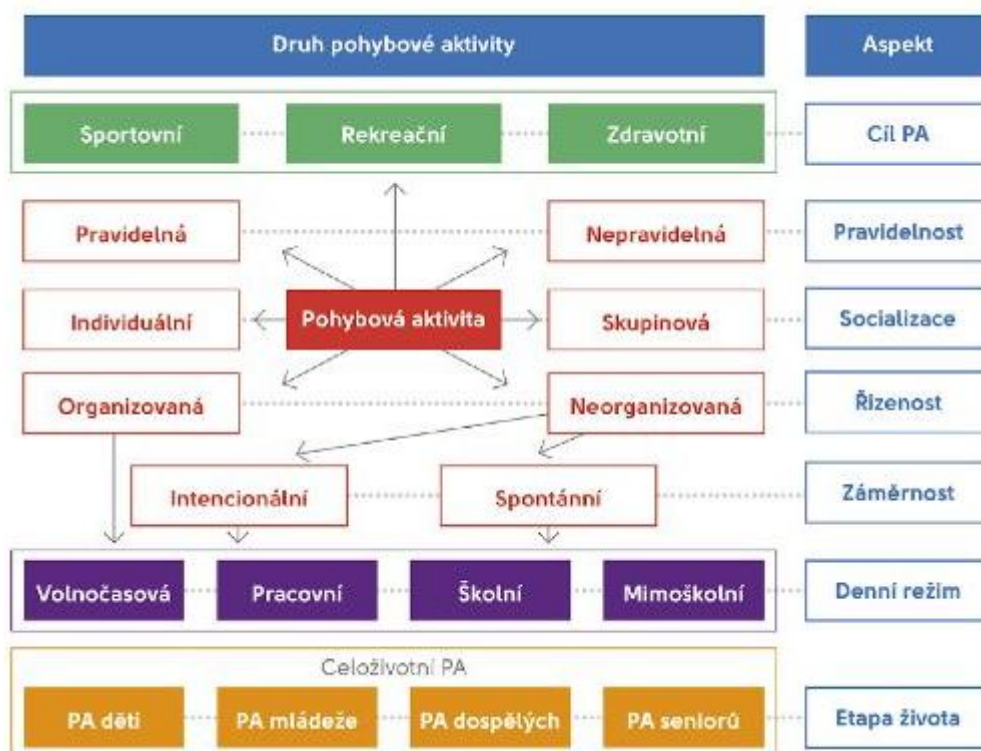
vykonávané pohybové aktivity, například chůze nebo domácí práce. Jedná se o aktivity, které by měly být součástí života každého z nás automaticky. Jsou totiž prvotní možností k ovlivnění zdraví prostřednictvím pohybu. Pracovní pohybová aktivita zahrnuje pohyb během našeho zaměstnání. Bohužel stále více pracovních pozic je spojeno s pohybovou inaktivitou nebo jednotvárným pohybem. Sportovně pohybová aktivita zahrnuje takové pohybové aktivity, které jsou cílené. Lze je rozlišovat dle druhu nebo dle konkrétního pohybového vyjádření. Patří sem pohybová aktivita rekreační, tělovýchovná a sportovní. Sportovně pohybovou aktivitu ještě dělíme na spontánní a řízenou (Fialová, 2013).

Dobry, Čechovská, Krčmář, Psotta a Süss (2009) dělí pohybovou aktivitu obdobně, konkrétně na dvě velké skupiny. První skupinou jsou pohybové aktivity, které jsou běžnými aktivitami, staly se součástí denního režimu člověka. Pro provozování takových aktivit není třeba speciálních podmínek, ale jsou podmíněny běžnými situacemi. Nekonkretizujeme je časem, vzdáleností, intenzitou ani frekvencí. Řadíme sem například domácí pracovní povinnosti, cestování za školou/prací, nakupování a další každodenní aktivity, které jsou součástí našeho života. Do druhé skupiny řadíme pohybové aktivity, které mají dovednostní charakter. Jedná se o aktivity vymezené prostorem, časem a pravidly, aktivity, které si plánujeme a které záměrně opakujeme. K jejich vykonávání jsou zapotřebí specifické podmínky, jako je prostor, náčiní či oblečení. Lze je konkretizovat jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence.

Světová zdravotnická organizace (WHO, 2018) zmíněnou druhou skupinu pohybových aktivit označuje jako cvičení („exercise“), jehož cílem je zlepšování fyzické zdatnosti.

Za zmínku stojí také sportovní pohybová aktivita. Jedná se o druh pohybové aktivity, která je charakterizovaná pravidly a dosahováním co nejlepších výkonů. Součástí sportovní pohybové aktivity je i účast v organizovaných sportovních soutěžích. Sportovní pohybová aktivita je závislá už na specifických podmínkách, jako je určitý prostor, náčiní či oblečení. Sportovní pohybovou aktivitu lze popsat jednotkami, měříme například čas či vzdálenost (Hendl, Dobry et al., 2011).

Nyní byla uvedena různá dělení pohybových aktivit podle různých autorů. Autoři se víceméně shodují nebo doplňují. Pro lepší orientaci nám může sloužit následující obrázek (Obrázek 4, Sigmundová, Sigmund 2015, s. 10), ve kterém je pohybová aktivita dělena podle různých aspektů.



Obrázek 4. Dělení pohybových aktivit (Sigmundová, Sigmund, 2015, s. 10)

Dalším užívaným pojmem, který stojí za zmínku, je pohybová aktivnost. Jedná se o všechny pohybové aktivity vykonané v určitém časovém období, například ve škole, za přestávku či za celý den. Patří sem tedy jak pohybové aktivity běžné (bazální), tak i pohybové aktivity dovednostní (Hendl, Dobrý et al., 2011).

1.4.1 Zásady pohybové aktivity

Některé pohybové aktivity lze konkretizovat za pomoci zásad, které jsou důležité především z hlediska dosahování stanovených cílů. Mezi zásady patří: druh, objem, intenzita a frekvence (Fialová, 2013).

Druh (struktura) pohybové aktivity je definován jako „soubor prostředků a forem činností přispívajících k udržení a rozvoji fyzické zdatnosti“ (Fialová, 2013, s. 60). Podle druhu lze rozlišit pohybové aktivity na vytrvalostní cvičení, cvičení silová, cvičení pohyblivosti, balanční cvičení, relaxační cvičení (Fialová, 2013).

Objem (množství) pohybové aktivity lze definovat například jednotkou času. Podle měřítka času by měl být minimální objem pohybové aktivity denně 3 x 10 minut. Objem lze definovat také množstvím vydané energie, což je výsledek času a intenzity. Jako minimální hodnota výdeje energie pohybovými aktivitami se uvádí 4200–6300 kJ/týden

(1000–1500 kcal), jako optimální se ale uvádí hodnoty 9000–19000 kJ/týden. Nejpřesnější možností, jak objem definovat, je pomocí energie vydané na kilogram tělesné hmotnosti. Jako minimální se uvádí hodnota 41,8–105 kJ/kg (10–25 kcal/kg). Poslední možností je definování počtem kroků, přičemž se uvádí minimální množství 10 000 kroků/den (Fialová, 2013).

Intenzita pohybové aktivity určuje zatížení kardiovaskulárního a kardiopulmonálního systému. Nejčastějším způsobem určení intenzity je procentovým objemem z maximální srdeční frekvence (SF_{max}), jedná se také o nejpřístupnější ukazatel. Maximální srdeční frekvenci vypočítáme vzorcem: $SF_{max} = 220 - \text{věk}$. Podle procentuálního objemu z maximální srdeční frekvence rozlišujeme:

- nízkou intenzitu (50-60 % SF_{max}) – převážně podprahový efekt, vhodné pro starší osoby, pro osoby nemocné a rekonvalescenty, pro osoby s nízkou fyzickou zdatností, pro osoby začínající nebo znovuzačínající s pohybovou aktivitou; řadíme sem například aktivity jako je jóga, kalanetika, strečink, dechová a relaxační cvičení, turistika a cykloturistika;
- střední intenzitu (60-80 % SF_{max}) – udržovací nebo rozvíjející efekt, vhodné pro redukci hmotnosti; do této skupiny lze zařadit aktivity jako plavání, jízda na kole, bruslení, sportovní hry, bosu a další;
- submaximální intenzitu (80-90 % SF_{max}) – rozvíjející efekt, vhodné pro trénované jedince; patří sem aktivity předchozí prováděné v rychlejším tempu, se zapojením většího množství svalů a aktivity jako je běh do vrchu, squash, crossfit a další;
- maximální intenzitu (nad 90 % SF_{max}) – vhodné pouze pro trénované jedince ve sportovním tréninku (Fialová, 2013).

Intenzitu pohybové aktivity lze definovat i pomocí násobků klidového metabolismu (1 MET = množství spotřebovaného kyslíku/min/kg v klidu) nebo pomocí hodnoty maximální spotřeby kyslíku VO_{2max} (Fialová, 2013).

Zásada frekvence nám udává opakování během určité doby (týden). Frekvence pohybové aktivity závisí na druhu, objemu a intenzitě (čím vyšší objem a intenzita, tím menší frekvence). Jako optimální frekvence se uvádí každodenní pohybová aktivita střední nebo submaximální intenzity trvající okolo čtvrt hodiny (Fialová, 2013).

1.4.2 Pohybová inaktivita

Důležitý pojem nejen pro tuto práci, ale i z celkového pohledu na pohyb dnešní doby je pohybová nedostatečnost, známá také jako inaktivita. Jedná se o stav, kdy převažuje sedavý způsob života a pohybové aktivity jsou značně redukovány, a to ať se jedná o aktivity dovednostního charakteru, tak i ty běžné, denní (Hendl, Dobrý et al., 2011). Podle Sigmunda a Sigmundové (2011) je v případě pohybové inaktivity energetický výdej na klidové úrovni, jedná se tedy o protiklad pohybové aktivity.

Sigmundová a Sigmund (2015, s. 10) uvádí novější definici pohybové inaktivity jako *„nedosažení dostatečného množství středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve smyslu neplnění specifických doporučení pro pohybovou aktivitu.“*

Dle Kubátové (2009) se někdy v souvislosti s pohybovou nedostatečností můžeme setkat s pojmem hypokineze. Dobrý (2008a) zmiňuje, že současná generace adolescentů je považována za nejméně aktivní generaci v historii.

Dle Světové zdravotnické organizace (2010) lze o inaktivitě mluvit jako o rizikovém faktoru, který se výrazně podílí na celosvětové úmrtnosti. Po vysokém krevním tlaku, kouření a vysoké hladině glukózy v krvi se jedná o hlavní faktor. Nedostatek pohybové aktivity ovlivňuje negativně zdraví a podílí se tak na řadě onemocnění, mezi které řadíme například velkou skupinu kardiovaskulárních onemocnění, cukrovku či rakovinu.

Příčin nedostatku pohybu je mnoho, patří sem například pohodlnost a s tím spojená doprava prostřednictvím dopravních prostředků, výtahů a eskalátorů. Další příčinou je snížení domácích prací v důsledku modernizace. Výraznou oblastí snižující pohybovou aktivitu je oblast médií a jiných technologií, jako jsou televize, mobily a tablety (Kubátová, 2009).

1.4.3 Pozitivní vliv pohybových aktivit

Pohybová aktivita má pozitivní vliv na normální činnost fyziologických funkcí. Pohybová aktivita zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, pozitivně ovlivňuje psychickou stránku zdraví, podílí se na zpevnění kostí a snižuje riziko jejich onemocnění či zlomenin, redukuje bolesti zad, zlepšuje prokrvení a v neposlední řadě působí proti civilizačním onemocněním (Kubátová, 2009).

Pravidelná pohybová aktivita výrazně snižuje pravděpodobnost výskytu neinfekčních onemocnění, známých pod pojmem civilizační onemocnění, jako je ischemická choroba srdeční, cévní mozkové příhody, cukrovka, vysoký krevní tlak, rakovina tlustého střeva a prsu, onemocnění kosterního aparátu (osteoporóza), obezita a deprese (WHO, 2010; Dobrý, 2008b).

Pro adolescenty má pravidelná pohybová aktivita pozitivní vliv především na aerobní zdatnost, snížení krevního tlaku, udržování hmotnosti a snížení hmotnosti obézních jedinců, na zvýšení hustoty kostí a také může ovlivnit životní styl v dospělosti (Hendl, Dobrý et al., 2011).

1.4.4 Negativní vliv pohybových aktivit

I přes převažující pozitiva, nese pohybová aktivita i některá rizika. Největší oblastí negativního vlivu pohybové aktivity jsou možné úrazy. Úraz může vzniknout z kontaktu mezi dvěma pohybově aktivními osobami, nebo na základě kontaktu pohybově aktivní osoby a prostředí. K úrazu dochází také na základě přetížení svalového, kosterního a kardiovaskulárního systému. Kromě úrazu se také můžeme setkat s mikrotraumaty, chronickým poškozením, nebo selháním orgánů či celého organismu. Nejčastěji je ale příčinou jakéhokoli poškození nerespektování svého aktuálního zdravotního a fyzického stavu v souladu se zásadami pohybových aktivit. Důležité je brát také v potaz rodinnou a osobní anamnézu, opomíjet bychom neměli ani svůj věk. Pokud je pohybová aktivita zvolena vhodně v závislosti na konkrétní osobě, jejím zdraví a zdatnosti, tak se riziko poškození snižuje (Fialová, 2013).

1.4.5 Pohybová aktivita a adolescenti

Adolescenti mají už dostatek zkušeností a informací v souvislosti s pohybovou aktivitou. Na základě těchto zkušeností a informací jsou schopni si plánovat pohybové aktivity s ohledem na své zdraví, psychické naladění, sociální vztahy a pohybové schopnosti a dovednosti. Dokážou vnímat, jak tělo na pohybovou aktivitu reaguje, co se s ním děje. I přes všechna tato fakta se stále častěji setkáváme u adolescentů s nedostatkem pohybových aktivit, a to především u dívek (Pastucha et al., 2014).

Winberg a Gould (2015) uvádí, že až polovina dospívajících ve věku mezi 12 a 21 let se pravidelné pohybové aktivitě nevěnují.

Světová zdravotnická organizace (2010) navrhuje obecná minimální doporučení v oblasti pohybových aktivit pro jednotlivé skupiny, konkrétně pro věkové skupiny od 5 do 17 let, od 18 do 64 let a od 65 let.

Práce se zabývá adolescenty, jejichž věk se pohybuje v rozmezí od 15 do 20 let. Věková kategorie, kterou se práce zabývá, stojí na pomezí prvních dvou skupin, proto budou popsány obě skupiny s důrazem na skupinu první. Důvodem je, že se práce zabývá středoškoláky, kteří věkem odpovídají spíše první skupině, navíc je často období adolescence úzce spojeno s dřívějším obdobím pubescence.

Pro první skupinu by měl být pohyb součástí každodenního života, měl by být součástí dopravy, rekreace, rodinných a školních aktivit. Neměla by se opomíjet školní tělesná výchova a pohyb prostřednictvím her a sportování. Už každodenní aerobní pohybová aktivita mírné až vysoké intenzity, trvající alespoň 60 minut denně, snižuje riziko vzniku kardiorespiračních a metabolických onemocnění. Těchto 60 minut lze rozdělit do kratších intervalů, například po 30 minutách, které ideálně postupně navyšujeme. Silové pohybové aktivity vyšší intenzity se doporučují alespoň třikrát týdně. Mohou být součástí hry, lezení, skákání atd. (WHO, 2010).

Pro druhou kategorii se doporučuje pro snížení rizika vzniku onemocnění minimálně 150 minut aerobní pohybové aktivity mírné intenzity týdně, nebo 75 minut aerobní pohybové aktivity vysoké intenzity týdně. Tyto hodnoty mohou být opět rozděleny do kratších úseků minimálně po 10 minutách. Ideálně by měla být pohybová aktivita střední až vysoké intenzity zastoupena alespoň třikrát až pětkrát týdně po dobu 30 až 60 minut. Postupně by se mělo množství pohybových aktivit navyšovat až na 300 minut pohybových aktivit mírné intenzity za týden. Činnosti na posílení hlavních svalových skupin by měly být zařazovány alespoň dvakrát týdně. Pohybové aktivity by měly být součástí volného času, pracovních a domácích povinností, her, sportovních činností a společenských aktivit (WHO, 2010).

Pohybová aktivita by měla být zastoupena v denním režimu každý den, a to alespoň po dobu 30 minut mírné intenzity. Alespoň třikrát týdně by měla být zastoupena pohybová aktivita vysoké intenzity trvající alespoň 20 minut. Pohybové aktivity by měly být provozovány prostřednictvím dopravy, rekreace, tělesné výchovy, společenských aktivit, her a sportů. Kromě zmíněných požadavků na frekvenci, dobu trvání a intenzitu pohybových aktivit se někdy můžeme setkat s požadavkem na minimální počet ujitých

kroků. Pro chlapce ve věku šest až sedmnáct let platí minimum 13 000 kroků za den a pro dívky stejného věku minimálně 11 000 kroků denně (Hendl, Dobrý et al., 2011).

Neuls a Frömel (2016) uvádějí jako nejčastější pohybové aktivity u adolescentů aktivní transport prostřednictvím cyklistiky nebo chůze, neorganizované pohybové aktivity jako hry během volného času, organizované pohybové aktivity jako školní tělesná výchova či sportování v klubech a v neposlední řadě domácí práce.

1.5 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

Adolescenti kladou důraz na svůj vzhled, je pro ně důležitý vztah s vrstevníky, mají většinou již bezproblémový vztah s rodinou, jsou součástí nepovinné školní docházky, jsou součástí partnerského vztahu a jsou pod vlivem médií. Nejen tyto faktory působí na adolescenty a ovlivňují je tak ve všech složkách chování, včetně toho pohybového. Marcus a Forsyth (2010) zmiňují následující faktory, které ovlivňují pohybové chování jedince:

- osobní faktory – faktor psychologický, biologický a vývojový;
- sociální faktory – přátelé, rodina, kolegové/spolužáci;
- institucionální faktory – škola, zdravotní zařízení;
- komunitní faktory – dostupnost pohybových aktivit v místě, bezpečnost;
- veřejná politika – výhodnější pojištění pro zdatné jedince.

Fialová et al. (2014) zmiňují následující činitele, ovlivňující motivaci k pohybové aktivitě. Mezi prvními činiteli zmiňují novost situace, která souvisí s vrozenou zvědavostí. Vliv také může mít nová činnost, která nějak souvisí s činnostmi předchozími, což vede k rozvoji. Velký vliv má také pocit uspokojení z dané činnosti, která by nám měla dělat radost. Důležitá je také úspěšnost, která zvyšuje naše sebevědomí a sebehodnocení a díky tomu stoupá motivace danou činností provozovat opakovaně. Úspěch by ale neměl být až příliš snadně dosažitelný. Cíl by měl být relativně obtížný, aby nás jeho dosažení těšilo, ale ne tak obtížný, aby bylo jeho dosažení beznadějně. Výraznou skupinou ovlivňující motivaci jsou sociální momenty, jako například sociální hodnocení, kam patří pochvala či přijetí ostatními členy skupiny, ať už se jedná o kamarády nebo rodinu. Naši motivaci výrazně ovlivňují i vzory, sdělovací prostředky i tradice. V neposlední řadě může motivaci ovlivnit i učitel.

Pohybové chování ovlivňuje primárně rodina. Důležitými činiteli ovlivňující vztah k pohybu jsou také masmédiá, ať už se jedná o televizi, tisk nebo filmy a literaturu. Výraznými činiteli jsou také učitelé tělesné výchovy, lékaři a sportovní vzory (Fialová et al., 2014).

Podle výzkumu Fialové, Mešejdové a Pavlíkové (1999) jsou významnými motivy ovlivňující pohybovou aktivitu zábava, potřeba být fit, potřeba zlepšovat svou fyzickou zdatnost, což byl častější motiv u chlapců, a celkový vzhled, který byl důležitější pro dívky. Motiv zdraví byl méně častý a vyskytoval se častěji u gymnazistů. Weinberg a Gould (2015) také zmiňují faktor zábavy a sebeuspokojení. Dále zdůrazňují socializační faktor pohybových aktivit. Právě díky socializaci většina lidí začíná s pohybovou aktivitou.

Je dobré se podívat i na příčiny pohybové neaktivity. Bunc (2008) zmiňuje nedostatek času, špatné počasí, pocit nebezpečnosti a nevědomost, jak se pohybové aktivitě věnovat. Dle Weinberg a Gould (2015) jsou hlavními bariérami finanční náročnost, nemoc či zranění, nedostatek možností v okolí, zažívání pocitu nepohodlí, nedostatek rozvinutých dovedností, strach ze zranění a nedostatek času. U adolescentů je navíc překážkou nedostatečná rodičovská podpora, předchozí pohybová neaktivita a pohybová neaktivita sourozenců.

2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY VÝZKUMU

2.1 Cíl práce

Cílem práce je na základě dotazníkového šetření zjistit faktory ovlivňující motivaci studentů středních škol k volnočasovým pohybovým aktivitám. Získané údaje o pohybové aktivitě porovnat v závislosti na typu školy či pohlaví.

2.2 Výzkumné otázky

VO1: Z jakého důvodu se studenti vybraných středních škol nejčastěji věnují volnočasové pohybové aktivitě, trvající minimálně 30 minut, dle typu školského zařízení a pohlaví?

VO2: Jaký faktor studenty vybraných středních škol nejvíce ovlivnil k tomu, začít se věnovat volnočasové pohybové aktivitě, dle typu školského zařízení a pohlaví?

VO3: Jaké volnočasové pohybové aktivitě, trvající minimálně 30 minut, se studenti vybraných středních škol věnují nejčastěji, dle typu školského zařízení a pohlaví?

VO4: Jaký důvod u studentů vybraných středních škol je nejčastější překážkou k tomu, věnovat se ve svém volném čase pohybové aktivitě, dle typu školského zařízení a pohlaví?

VO5: Co by mohlo studenty vybraných středních škol nejvíce motivovat k provozování volnočasové pohybové aktivity, dle typu školského zařízení a pohlaví?

2.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění zvoleného výzkumného cíle byly stanoveny následující úkoly výzkumu:

- studium odborných zdrojů daného tématu;
- stanovení cíle výzkumu;
- realizace výzkumu (sběr dat prostřednictvím dotazníkového řešení);
- zpracování a vyhodnocení získaných dat;
- vypracování textu výzkumné části včetně prezentace výsledků;
- vyslovení závěru a doporučení pro teorii a praxi.

3 METODOLOGIE PRÁCE

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Vzhledem ke studovanému oboru Učitelství pro střední školy byli k výzkumu vybráni studenti středních škol, které nabízejí čtyřleté studium s maturitou. Trutnovské školy byly vybrány z důvodu dostupnosti v souvislosti s místem bydliště. Výzkumu se po konzultaci s vedením školy a vyučujícími zúčastnily školy Gymnázium Trutnov (dále jen GTU), Česká lesnická akademie (dále jen ČLA), Střední průmyslová škola Trutnov (dále jen SPŠ) a Obchodní akademie Trutnov (dále jen OA). Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 416 studentů, avšak do vlastního výzkumu byla zahrnuta data 398 studentů vybraných středních škol napříč ročníky, tedy od 15 do 20 let, tedy období adolescence. Jedná se o použitelná data, tedy data ze správně a kompletně vyplněných dotazníků. V práci tedy pracuji pouze s těmito daty. Zmíněný výzkumný soubor 398 studentů je tvořen 142 dívkami a 256 chlapci. Přičemž dívky převažují na GTU a OA, na ČLA výrazně převažují chlapci a na SPŠ se výzkumu zúčastnili pouze chlapci, neznamená to však, že dívky školu nenavštěvují vůbec. Dá se předpokládat, že obory na ČLA a SPŠ lákají spíš chlapce.

3.2 Metody sběru dat

Data byla získávána prostřednictvím dotazníků v papírové podobě, které po domluvě rozdali vyučující studentům dle svých možností. Vyučující měli k dispozici vždy okolo 150 dotazníků s prosbou o vyplnění co nejvíce z nich. Otázky v dotazníku byly sestaveny jak pro studenty, kteří se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě, tak i pro ty, kteří se volnočasové pohybové aktivitě nevěnují. Prostřednictvím dotazníků bylo cílem tedy zjistit nejen faktory, které ovlivňují studenty k tomu, se dané pohybové aktivitě věnovat, ale také zjistit důvody, proč se studenti volnočasovým pohybovým aktivitám nevěnují. Mimo to bylo zjišťováno, jak často se studenti pohybovým aktivitám věnují a jaké aktivity nejčastěji provozují. Dotazník se skládá z 9 otázek, přičemž 3 jsou povinné pro všechny, 4 otázky jsou směřovány na studenty, kteří se volnočasové pohybové aktivitě věnují, a 2 jsou určeny pro studenty, kteří se volnočasové pohybové aktivitě nevěnují. Většina otázek byla uzavřená s možností výběru odpovědí, pouze otázka týkající se druhu pohybové aktivity byla otevřená.

Většinou měli studenti možnost zaškrtnutí více odpovědí, což se netýkalo otázek na pohlaví a typ školy a otázky na zjištění míry ovlivnění.

3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření byla zpracována pomocí programu MS Excel. Nejprve byla data pomocí čárkovací metody rozdělena podle odpovědí a následně zanesena do vytvořených tabulek. Pro práci s daty byla využívána funkce SUMA. Data byla také pro lepší porovnatelnost převedena na procenta. Základem je vždy 100 %, což představuje celkový počet studentů, kteří na danou otázku odpověděli. Z vytvořených a vyplněných tabulek byly vytvořeny grafy. U otázky na druh pohybové aktivity najdeme výsledky zpracované v tabulkách. Otázka na zjištění míry ovlivnění je též zpracována v tabulkách, ve kterých najdeme aritmetický průměr a směrodatnou odchylku. Data jsou porovnávána podle typu školského zařízení a pohlaví, v práci lze najít tedy grafy a tabulky zvlášť pro školské zařízení, a zvlášť pro pohlaví.

Směrodatná odchylka byla spočítána pomocí vzorce $\sqrt{s_x^2} = \frac{1}{n} \cdot \sum_{j=1}^r x_j^2 \cdot n_j - \bar{x}^2$, kdy:

$\sqrt{s_x^2}$ – směrodatná odchylka

n – počet statistických jednotek (tj. počet studentů, kteří odpověděli)

x_j – j-tý znak statistických jednotek (tj. pro j = 1 odpověď 1, pro j = 2 odpověď 2 atd.)

r – počet různých hodnot znaku (tj. počet možných odpovědí, tedy v tomto případě r = 5)

n_j – četnost znaku x_j (tj. pro j = 1 počet studentů, kteří odpověděli 1 (neovlivnil))

\bar{x} – aritmetický průměr znaků x_i

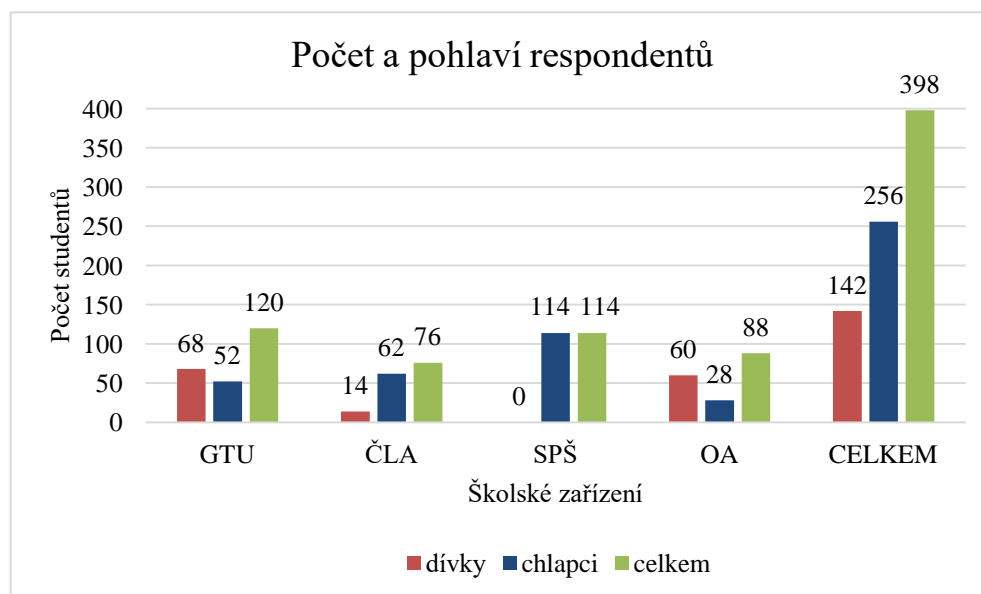
4 VÝSLEDKY A DISKUSE

V následujícím textu jsou prezentovány výsledky jednotlivých otázek a vyhodnoceny výzkumné otázky.

Nejprve jsou zaznamenány výsledky jednotlivých otázek. Až na otázky č. 1 a č. 2 jsou výsledky zpracovány procentuálně. U otázek, kdy mohli studenti zvolit více možností odpovědí, vycházím z předpokladu, že každý mohl vybrat všechny možnosti, to znamená, že teoreticky může každá odpověď mít 100% zastoupení. 100 % odpovídá celkovému počtu studentů, kteří na danou otázku odpovídali. V úvodních otázkách odpovídali všichni studenti, další otázky byly rozděleny podle toho, zda ve svém volném čase pohybovou aktivitu trvající alespoň 30 minut vykonávají, či nikoliv.

Otázka č. 1: Jste: žena/ muž.

Otázka č. 2: Jakou školu navštěvujete? GTU, ČLA, SPŠ, OA.

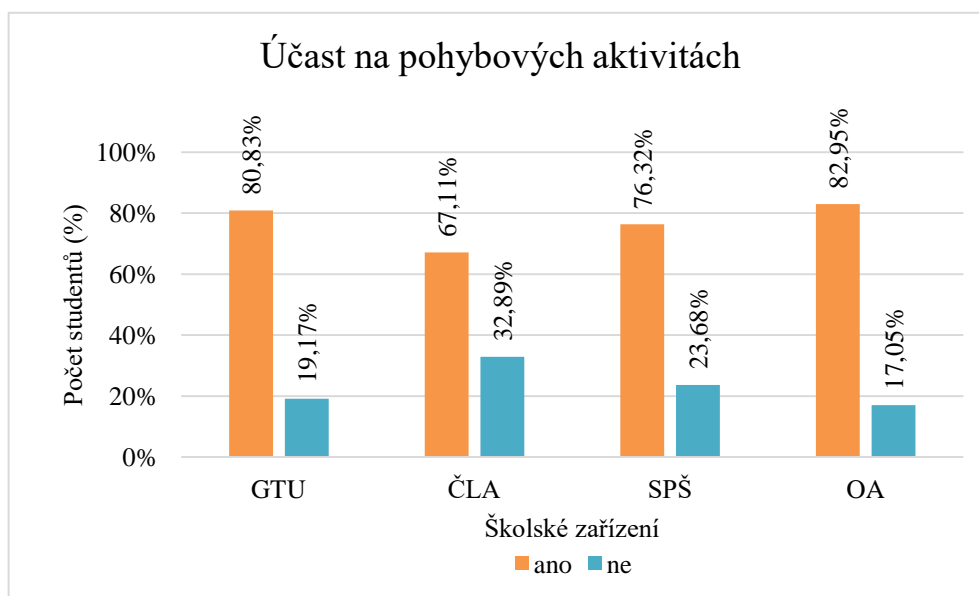


Obrázek 5. Počet a pohlaví respondentů

První otázka byla zaměřena na zjištění pohlaví studenta a druhá otázka na zjištění školského zařízení, které student navštěvuje. Otázky byly spojeny do jednoho grafu pro lepší představu o počtu studentů a pohlaví. Z Obrázku 5 lze vyčíst, že se výzkumu zúčastnilo celkem 398 studentů, z toho 142 dívek a 256 chlapců. Z GTU to je celkem 120 studentů, z toho 68 dívek a 52 chlapců. Z ČLA zodpovědělo na dotazník celkem 76 studentů, z toho 14 dívek a 62 chlapců. Ze SPŠ se výzkumu zúčastnilo 114 chlapců, což odpovídá celkovému počtu zúčastněných. Z OA se výzkumu zúčastnilo celkem 88

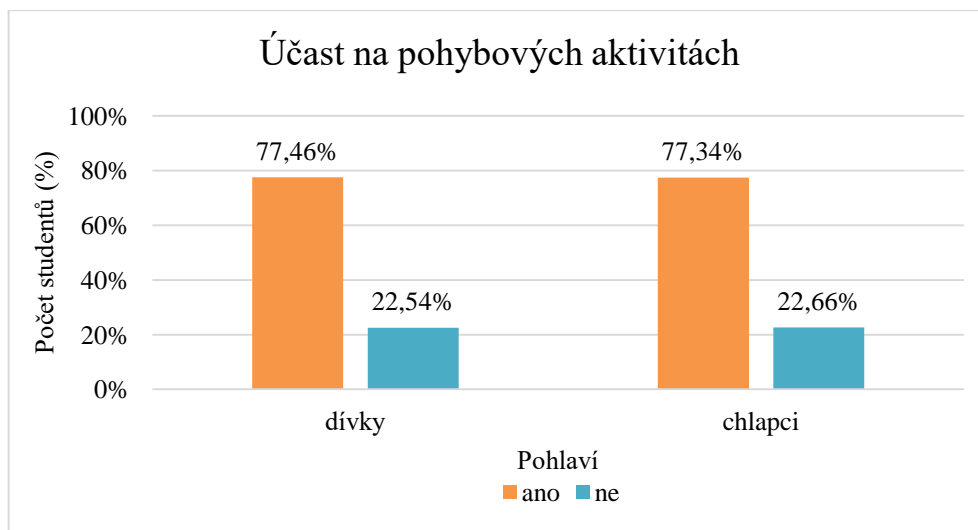
studentů, z toho 60 dívek a 28 chlapců. Z důvodu jasného přehledu o počtu zúčastněných studentů nejsou data zpracována do dvou grafů a zároveň nejsou zpracována procentuálně. V následujících otázkách jsou data použita pro převedení na procenta.

Otázka č. 3: Věnujete se ve svém volném čase (mimo školu) nějaké pohybové aktivitě? (Myšlena pouze pohybová aktivita trvající déle než 30 minut).



Obrázek 6. Účast na pohybových aktivitách dle typu školského zařízení

Třetí otázka zjišťovala, zda se studenti věnují ve svém volném čase (mimo školu) nějaké pohybové aktivitě trvající déle než 30 minut. Pro lepší porovnání byla data převedena na procenta. Obrázek 6 se věnuje účasti na pohybových aktivitách podle typu školského zařízení. Z obrázku lze vyčíst pozitivní zprávu, a to, že se většina studentů ve svém volném čase pohybovým aktivitám věnuje. U GTU a OA se volnočasovým pohybovým aktivitám věnuje přes 80 % studentů. Na SPŠ je účast na volnočasových pohybových aktivitách o něco nižší, přesně 76,32 %, což je překvapující, vzhledem k tomu, že respondenty jsou pouze chlapci. Na ČLA je účast na pohybových aktivitách ještě nižší, nedosahuje ani 70 %. Výsledek je opět zarážející, jelikož mezi respondenty převažují chlapci.

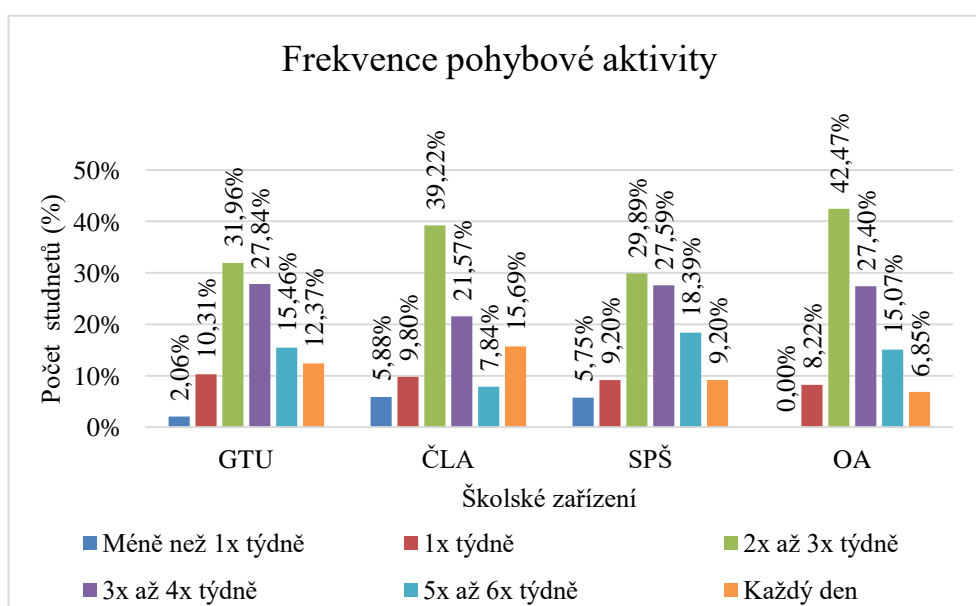


Obrázek 7. Účast na pohybových aktivitách dle pohlaví

Obrázek 7 se věnuje stejné otázce, jako obrázek předchozí, avšak z pohledu pohlaví. U obou pohlaví výrazně převažuje pohybová aktivita nad pohybovou neaktivitou. Nejsou patrné rozdíly z hlediska pohlaví, v obou případech se studenti věnují volnočasovým pohybovým aktivitám v 77 % případů, u dívek to je přesně 77,46 % a u chlapců 77,34 %. V tomto případě tedy neplatí tvrzení Fialové et al. (2014), že dívky projevují o pohybové aktivity menší zájem než chlapci.

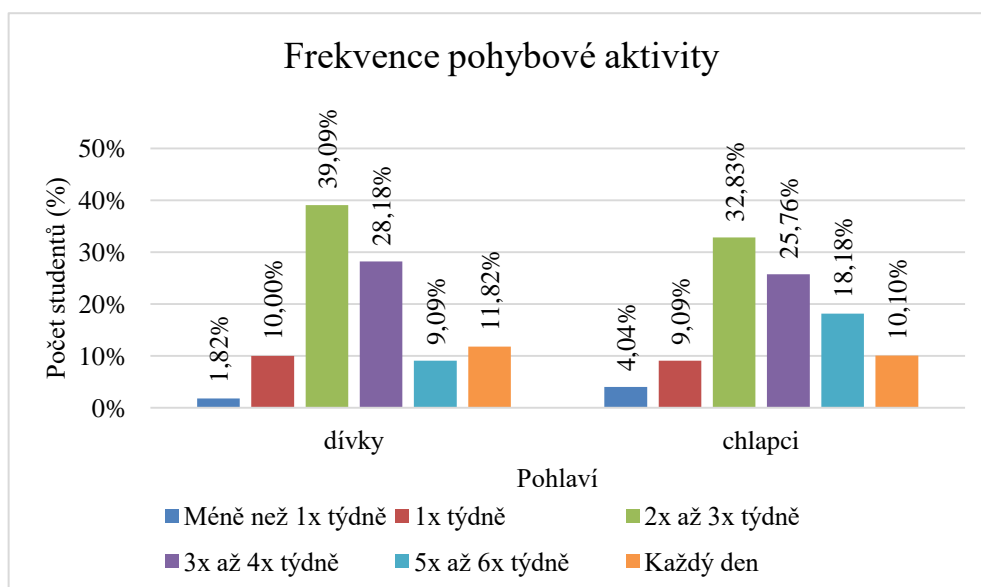
Studenti, kteří se ve svém volném čase pohybové aktivitě nevěnují, byli odkázáni na otázku č. 8. Studenti, kteří se pohybové aktivitě věnují, pokračují otázkou č. 4.

Otázka č. 4: Jak často v týdnu se (obvykle) pohybové aktivitě věnujete?



Obrázek 8. Frekvence pohybové aktivity dle typu školského zařízení

Otázka č. 4 byla určena pro studenty, kteří se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě. Cílem bylo určit, jak často v týdnu se volnočasové pohybové aktivitě věnují. Z Obrázku 8 je patrné, že nejčastější odpovědí u všech typů školského zařízení bylo 2x až 3x týdně. Druhou nejčastější odpovědí bylo 3x až 4x týdně. Příjemnou zprávou je, že se někteří studenti věnují pohybové aktivitě každý den, nejvíce z nich tvoří studenti ČLA (15,69 %) a GTU (12,3 %). Podle Světové zdravotnické organizace (2010) je ideální věnovat se pohybové aktivitě alespoň třikrát až pětkrát týdně po dobu 30 až 60 minut. Většina studentů tuto podmínku minimální pohybové aktivity splňuje a aktivita má pro ně tedy z hlediska zdraví smysl. Z GTU se pohybové aktivitě o frekvenci méně než 2x týdně věnuje 12,37 % studentů, z ČLA to je 15,68 %, ze SPŠ 14,95 % a z OA 8,22 %.



Obrázek 9. Frekvence pohybové aktivity dle pohlaví

Pokud se na stejnou otázku podíváme z pohledu pohlaví (Obrázek 9), výsledky jsou opět stejné. Nejčastější odpovědí je 2x až 3x týdně a druhou nejčastější 3x až 4x týdně. Patrný rozdíl lze vidět u odpovědi 5x až 6x týdně, která byla u chlapců (18,18 %) častější než u dívek (9,09 %). Dívky oproti tomu častěji než chlapci odpověděly 2x až 3x týdně. Ostatní odpovědi jsou u obou pohlaví srovnatelné.

Otázka č. 5: Jakou pohybovou aktivitu obvykle vykonáváte? (V případě vykonávání většího počtu pohybových aktivit vypiš ty nejčastější.)

Tabulka 1 Druh pohybové aktivity dle typu školského zařízení

POŘADÍ CELKOVĚ	POHYBOVÁ AKTIVITA	CELKEM ODPOVĚDÍ	ŠKOLSKÉ ZAŘÍZENÍ počet studentů (%)			
			GTU	ČLA	SPŠ	OA
1.	posilování	111	31,96 %	33,33 %	36,78 %	42,47 %
2.	běh	88	31,96 %	17,65 %	20,69 %	41,10 %
3.	cyklistika	62	14,43 %	19,61 %	26,44 %	20,55 %
4.	fotbal	45	6,19 %	15,69 %	24,14 %	13,70 %
5.	chůze	26	7,22 %	11,76 %	11,49 %	4,11 %
6.	tanec	22	15,46 %	-	-	9,59 %
7.	florbal	21	6,19 %	5,88 %	8,05 %	6,85 %
8.	plavání	19	7,22 %	3,92 %	2,30 %	10,96 %
8.	volejbal	19	11,34 %	3,92 %	2,30 %	5,48 %
9.	in-line	14	2,06 %	1,96 %	3,45 %	10,96 %
10.	lezení	12	7,22 %	5,88 %	1,15 %	1,37 %

Otázka č. 5 zjišťovala, jakým pohybovým aktivitám se studenti nejčastěji věnují. Studenti svou odpověď vypisovali, přičemž měli možnost vypsát více aktivit, avšak ty nejčastěji vykonávané. V Tabulce 1 je zobrazeno 10 nejčastěji provozovaných pohybových aktivit z hlediska celkového počtu, jejich pořadí a počet odpovědí. Dále lze v tabulce najít zastoupení vybraných pohybových aktivit na jednotlivých školských zařízeních. Odpovědi jsou opět zaznamenány procentuálně, přičemž se vychází z předpokladu, že každý mohl vybrat každou pohybovou aktivitu. Jednotlivé pohybové aktivity mohly být tedy zastoupeny ve 100 % případech, 100 % odpovídá celkový počet studentů, kteří na otázku odpovídali, tedy počet studentů, kteří se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě trávající alespoň 30 minut.

Z Tabulky 1 lze vyčíst, že nejčastější pohybovou aktivitou bez rozdílu školského zařízení je posilování. Na GTU vybralo posilování 31,96 % studentů, na ČLA 33,33 %, na SPŠ 36,78 % a na OA 42,47 %. Mezi posilování bylo zařazeno posilování doma, v posilovně i posilování venkovní. Posilování je rozmanitá aktivita, která se dá provozovat nejen v posilovně, ale také venku a doma. Posilovat se může s náčiním, na

náradí, ale také s vlastní váhou těla. Posilovat se dá individuálně, ale také v rámci skupiny. I přesto, že se nejedná o týmovou aktivitu, umožňuje tedy socializaci. Nejen na základě těchto důvodů je zřejmé, že se posilování umístilo na prvním místě provozovaných pohybových aktivit. U studentů GTU je ve stejném počtu zastoupeno běhání. U studentů OA (41,10 %) je běh druhou nejčastější pohybovou aktivitou, u studentů ČLA (17,65 %) je běh až na třetím místě a u studentů SPŠ (20,69 %) dokonce až na čtvrtém místě. Na GTU je druhou nejčastěji vykonávanou pohybovou aktivitou tanec (15,46 %), na OA je tanec zastoupen ve výrazně menším počtu (9,59 %). Na ČLA a SPŠ se tanec nevyskytl vůbec. Mezi tance je zařazen rock'n'roll, zumba, balet, břišní tanec a tanec bez upřesnění. Na ČLA (19,61 %) a SPŠ (26,44 %) je druhou nejčastější pohybovou aktivitou cyklistika. U studentů OA (20,55) se cyklistika vyskytovala jako třetí nejčastější a u studentů GTU (14,43 %) je těsně za tancem na čtvrtém místě. U studentů SPŠ (24,14 %) je třetí nejčastější aktivitou fotbal, důvodem může být, že respondenty jsou pouze chlapi.

Kromě pohybových aktivit, které lze najít v tabulce, se častěji vyskytoval například basketbal, požární sport, tenis, jízda na koni, atletika, turistika, softball či baseball, hokej, golf, americký fotbal a bojové sporty. Mezi bojové sporty je zařazen box, wing-chun, MMA, kempo, systema a bojový sport bez upřesnění. Vyskytovaly se také zimní sporty jako sjezdové lyžování, snowboarding, běžecké lyžování a skialpinismus.

Vzácně se také vyskytla jóga, gymnastika, lukostřelba, bootcamp, kuželky, rope-skipping, motokros, parkour, canicross, triatlon, stolní tenis, rugby, futsal, kolečkové lyže, šerm, nohejbal, házená, orientační běh, airsoft, plavaná (rybaření) a jízda na koloběžce či skateboardu.

Druhá skladba pohybových aktivit je opravdu rozmanitá, vyskytly se i neobvyklé aktivity, je tedy zřejmé, že příležitostí k provozování pohybových aktivit je dostatek, stejně tak je dostatek možností a každý si tak může vybrat tu pohybovou aktivitu, která pro něj bude nejvhodnější, a to jak z hlediska zábavy, času či finanční náročnosti. Stejně tak si každý může vybrat, zda se bude věnovat pohybovým aktivitám individuálním, které u studentů vybraných středních škol převažují, či aktivity týmové. Stejně tak lze volit aktivity venkovní či vnitřní.

Jelikož byl výzkum prováděn v Trutnově, ráda bych řekla pár slov o možnostech, které toto město nabízí. Najdeme zde dvě hlavní organizace, a to TJ Lokomotiva Trutnov a

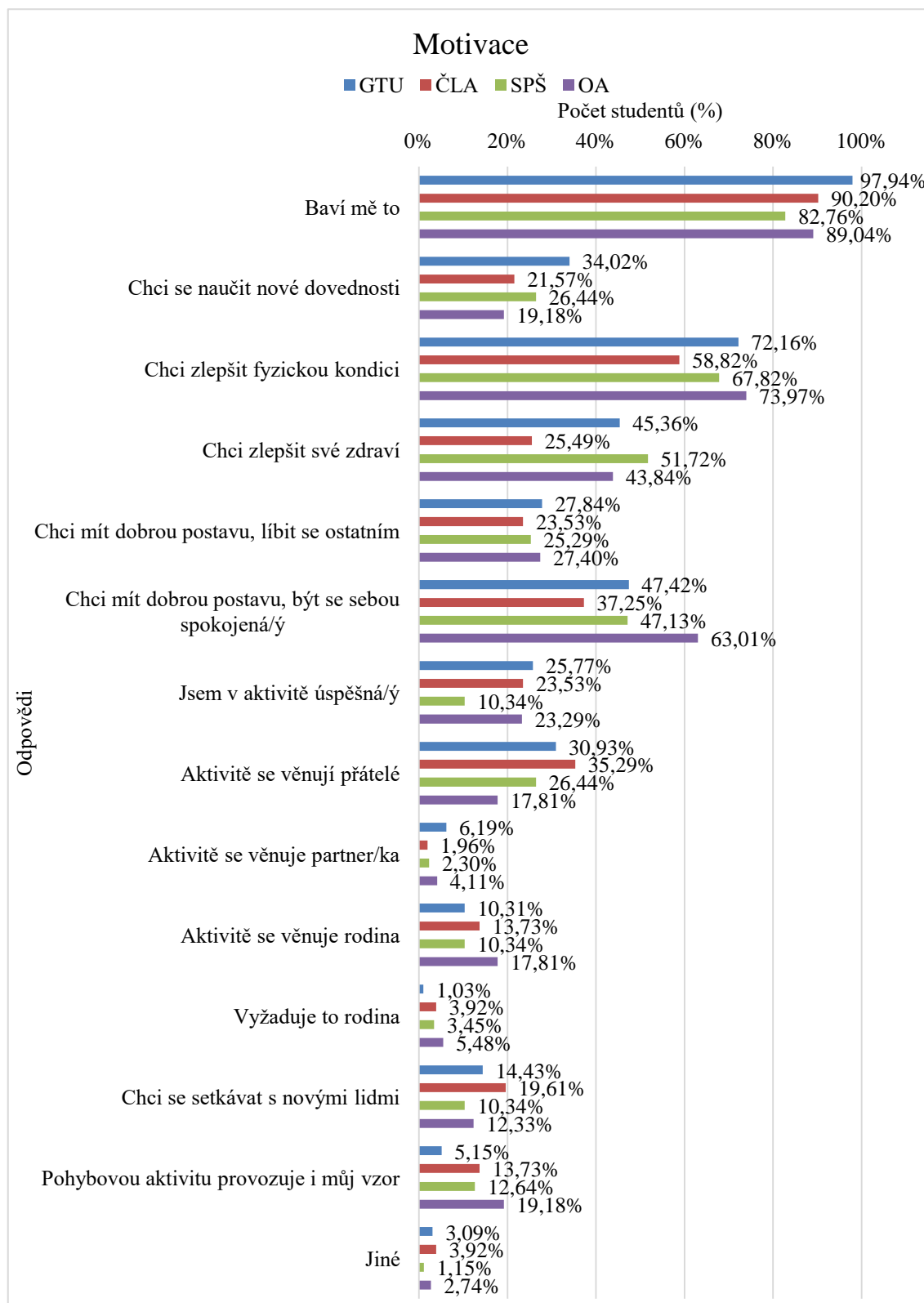
Spartak Trutnov. Najdeme zde také několik fitcenter s posilovkami i otevřenými hodinami, nabízející různé druhy aktivit. Dále fitcentra nabízejí tělocvičny k badmintonu, squashu, ricochetu, stolnímu tenisu a k dalším aktivitám. Kromě toho se zde nachází plavecký bazén, atletický stadion, zimní stadion, lezecká stěna, cyklistická/in-line stezka, nově vybudovaný skatepark a mnoho dalších. Trutnov se nachází blízko hor, takže příležitosti, nejen pro zimní sporty, jsou také v dosahu. Je tedy zřejmé, že rozmanitost pohybových aktivit je na místě.

Tabulka 2 Druh pohybové aktivity dle pohlaví

POŘADÍ CELKOVĚ	POHYBOVÁ AKTIVITA	CELKEM ODPOVĚDÍ	POHLAVÍ počet studentů (%)	
			dívky	chlapci
1.	posilování	111	35,45 %	36,36 %
2.	běh	88	32,73 %	26,26 %
3.	cyklistika	62	17,27 %	21,72 %
4.	fotbal	45	0,91 %	22,22 %
5.	chůze	26	11,82 %	6,57 %
6.	tanec	22	20,00 %	-
7.	florbal	21	0,91 %	10,10 %
8.	plavání	19	8,18 %	5,05 %
8.	volejbal	19	9,09 %	4,55 %
9.	in-line	14	9,09 %	2,02 %
10.	lezení	12	1,82 %	5,05 %

Tabulka 2 zobrazuje výsledky stejné otázky z hlediska pohlaví. Bez většího rozdílu se u obou pohlaví na prvním místě nachází posilování (dívky 35,45 %, chlapci 36,36 %). Druhé místo obsadil běh, avšak z pohledu pohlaví lze pozorovat patrný rozdíl. U dívek byl běh zastoupen v 32,73 % případů a u chlapců v 26,26 % případů. Třetí místo už se liší. U dívek je na třetím místě tanec, který byl zastoupen ve 20 %. U chlapců nebyl tanec zvolen ani v jednom případě. Naopak u chlapců se na třetím místě vyskytuje fotbal (22,22 %). Fotbal byl dívkami zvolen, avšak ve zcela zanedbatelném množství. Na čtvrtém místě se shodně vyskytuje cyklistika, u dívek je 17,27% zastoupení a u chlapců 21,72%.

Otázka č. 6: Z jakého důvodu se dané pohybové aktivitě věnujete? Lze zaškrtnout více možností.

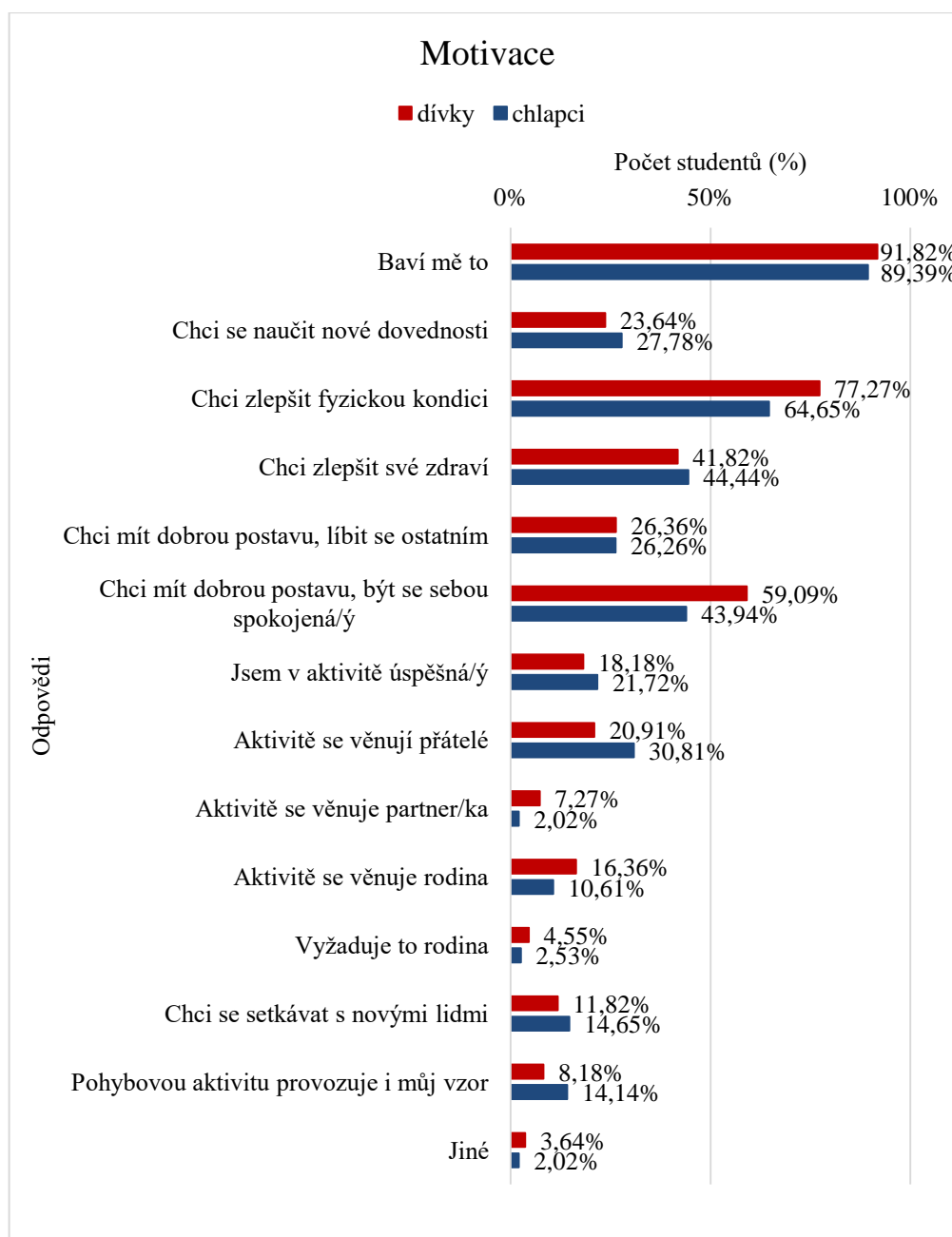


Obrázek 10. Motivace k pohybové aktivitě dle typu školského zařízení

Pro studenty, kteří se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě trvající alespoň 30 minut, byla určena i další otázka (otázka č. 6). Cílem otázky bylo zjistit, z jakého důvodu se studenti dané pohybové aktivitě věnují. Otázka byla spíše zaměřená na důvody osobnějšího charakteru. Studenti měli možnost vybrat více odpovědí z nabídky. Každá možnost byla zpracována procentuálně ze 100 %, kterým odpovídá celkový počet studentů, kteří na otázku odpověděli. Z Obrázku 10 vyplývá, že nejčastější odpovědí na otázku bylo „baví mě to“. Pozoruhodné je, že tuto odpověď nevybrali všichni. Důvodem může být, že pro ně faktor zábavy není tak důležitý, rozhodující, anebo je daná pohybová aktivita zkrátka nebaví. Nejvíce zastoupená byla tato odpověď u studentů z GTU (97,94 %), oproti tomu nejméně byla odpověď zastoupená u studentů SPŠ (82,76 %), u studentů zbylých škol se zastoupení odpovědi pohybovalo okolo 90 % (ČLA 90,20 %, OA 89,04 %). Jako druhý nejvýznamnější faktor studenti vybraných středních škol považují zlepšení fyzické kondice. Pro studenty GTU (72,16 %) a studenty OA (73,97 %) má důvod větší váhu než u studentů ČLA (58,82 %) a studentů SPŠ (67,82 %). Často se také objevovaly odpovědi „chci zlepšit své zdraví“ a „chci mít dobrou postavu, být se sebou spokojená/ý“. Motiv zdraví se objevil v téměř polovině případů, avšak u studentů ČLA se zastoupení odpovědi oproti ostatním studentům výrazně liší, rozdíl činí okolo 18–26 %. Motiv dobré postavy zase výrazně převažuje u studentů OA, a to s rozdílem přes 10 %, ve srovnání se studenty ČLA, pro které faktor zdraví není tak důležitý, dokonce o 25,76 %.

Mezi odpověďmi „jiné“ byla zmíněna například volnost, kterou u aktivity dotyčný zažívá. Vyskytla se také odpověď podobná odpovědi z nabídky, konkrétně odpověď „vyžaduje to přítel“. Pro dalšího studenta je daná pohybová aktivita zvykem, rutinou. Jiný student se u pohybové aktivity cítí skvěle, zažívá pocit euforie. Vyskytla se také odpověď možnosti cestování, díky soutěžím v dané pohybové aktivitě.

Výsledky se shodují s tvrzením Fialové et al. (1999) a s tvrzením Weinberga a Goulda (2015), kteří za významný motiv považují zábavu. Fialová et al. (1999) také zmiňují jako významné motivy potřebu zlepšovat fyzickou zdatnost a vzhled. Tyto motivy byly mezi studenty též významné.



Obrázek 11. Motivace k pohybové aktivitě dle pohlaví

Nyní se na otázku podíváme z pohledu pohlaví (Obrázek 11). Nejčastějším motivem je opět zábava, avšak z pohledu pohlaví se odpovědi výrazně neliší, u dívek (91,82 %) se odpověď vyskytla o trochu častěji než u chlapců (89,39 %). Druhým nejčastějším důvodem bylo zlepšení fyzické kondice, avšak zde je rozdíl výraznější. U dívek (77,27 %) se odpověď vyskytovala častěji než u chlapců (64,65 %). Významnými důvody byly u obou pohlaví také zdraví a postava. Uspokojivé je, že na své zdraví myslí studenti bez rozdílu pohlaví (dívky 41,82 %, chlapci 44,44 %). Dívky i chlapci vykonávají pohybovou aktivitu z důvodu, aby byli sami se sebou spokojeni, pro dívky

(59,09 %) je tento faktor výrazně významnější než u chlapců (43,94 %). Ráda bych také zmínila motiv přátelství a partnerství. Celkově jsou přátelé výrazným motivem u obou pohlaví, avšak u chlapců (o 9,9 %) tento motiv převažuje. Partnerství je zase výraznějším motivem u dívek (o 5,25 %), u chlapců je tento motiv zanedbatelný.

Otázka č. 7: Kdo nebo co Vás nejvíce ovlivnil/o začít se dané pohybové aktivitě věnovat? U každého faktoru zaškrtněte jednu z možností.

Tabulka 3 Faktory a jejich míra ovlivnění dle typu školského zařízení

ŠKOLSKÉ ZAŘÍZENÍ	GTU		ČLA		SPŠ		OA	
	průměr	std.	průměr	std.	průměr	std.	průměr	std.
kamarádi, spolužáci	3,13	1,25	2,71	1,49	3,32	1,38	2,82	1,28
rodiče	3,06	1,37	2,29	1,35	2,28	1,27	2,95	1,45
děni v místě bydliště (sportovní klub, akce)	2,52	1,31	2,61	1,51	2,34	1,35	2,42	1,38
sportovní vzor	1,76	1,11	1,98	1,38	2,09	1,37	2,27	1,26
sourozenec/sourozenci	1,88	1,19	1,86	1,19	1,77	1,10	1,70	1,06
TV na škole	1,76	0,97	2,02	1,45	1,59	0,97	1,73	0,94
média (TV, rozhlas, internet, sociální sítě)	1,84	1,04	1,35	0,71	1,71	1,04	1,92	1,11
prarodiče	1,47	0,95	1,41	0,82	1,57	0,99	1,74	1,07
učitel TV na ZŠ	1,51	0,87	1,59	1,17	1,45	0,93	1,68	1,02
partner/ka	1,44	0,99	1,24	0,76	1,44	0,96	1,74	1,26
učitel TV na SŠ	1,46	0,79	1,76	1,31	1,31	0,72	1,25	0,52
úspěch našich reprezentantů	1,45	0,70	1,20	0,56	1,33	0,71	1,58	0,94

Legenda: průměr – aritmetický průměr, std. – směrodatná odchylka

V otázce č. 7 měli studenti, kteří se věnují volnočasové pohybové aktivitě, vybrat do jaké míry je jednotlivé faktory zapsané v Tabulce 3 ovlivnily v tom, začít se dané pohybové aktivitě věnovat. U každého faktoru studenti vybírali stupeň ovlivnění, přičemž stupeň 1 značí „neovlivnil“, stupeň 2 „spíš neovlivnil“, stupeň 3 „ovlivnil“, stupeň 4 „spíš ovlivnil“ a stupeň 5 „rozhodně ovlivnil“.

Faktory jsou v Tabulce 3 seřazeny od nejvyšší celkové průměrné hodnoty po nejnižší. U jednotlivých školských zařízení lze najít konkrétní průměrné hodnoty. Z tabulky lze vyčíst, že jednotlivé faktory byly průměrně hodnoceny nejvýše stupněm 3, tedy

„ovlivnil“. Častěji se ale vyskytuje hodnota okolo stupně 2, tedy „spíš neovlivnil“. Nejvyšší hodnoty dosahuje u studentů GTU (3,13), ČLA (2,71) a SPŠ (3,32) faktor kamarádi, spolužáci. Kamarádi, spolužáci dosahují u studentů OA hodnoty 2,82. Na prvním místě u studentů OA (2,95) jsou rodiče. Faktor rodiče se vyskytuje na druhém místě na GTU, kde ještě dosahuje stupně „ovlivnil“, přesně hodnoty 3,06. Faktor dění v místě bydliště (sportovní klub, akce) dosahuje u všech školských zařízení hodnoty okolo 2,5, tedy na pomezí „spíš neovlivnil“ a „ovlivnil“. Faktor TV na škole se nachází v polovině faktorů, avšak faktor učitel na ZŠ a obzvláště učitel na SŠ dosahují velmi nízkých hodnot. Studenti se tedy v průměru domnívají, že je jednotlivé faktory výrazně neovlivnily v tom, začít se dané pohybové aktivitě věnovat. Z tabulky lze ale také vyčíst, že jsou hodnoty více či méně odchýleny od daného průměru. Je tedy jasné, že studenti nevolili pouze hodnoty nižší než 3, ale volili různý stupeň.

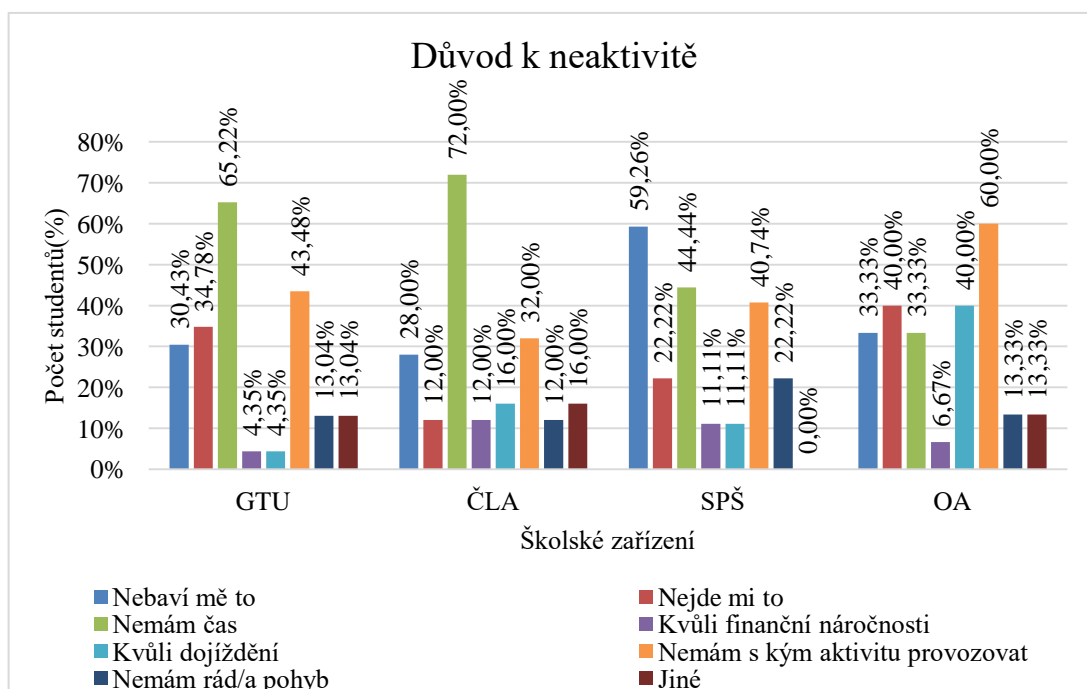
Tabulka 4 *Faktory a jejich míra ovlivnění dle pohlaví*

POHLAVÍ	dívky		chlapci	
	průměr	std.	průměr	std.
kamarádi, spolužáci	2,80	1,35	3,18	1,34
rodiče	3,00	1,42	2,51	1,37
dění v místě bydliště (sportovní klub, akce)	2,48	1,37	2,45	1,38
sportovní vzor	1,89	1,23	2,08	1,31
sourozenec/sourozenci	1,72	1,10	1,85	1,15
TV na škole	1,68	0,99	1,78	1,10
média (TV, rozhlas, internet, sociální sítě)	1,84	1,09	1,69	0,99
prarodiče	1,54	0,95	1,57	1,00
učitel TV na ZŠ	1,56	0,93	1,54	1,01
partner/ka	1,75	1,28	1,33	0,83
učitel TV na SŠ	1,34	0,70	1,46	0,91
úspěch našich reprezentantů	1,47	0,81	1,37	0,73

Legenda: průměr – aritmetický průměr, std. – směrodatná odchylka

Z hlediska pohlaví lze pozorovat rozdíly již na prvních příčkách umístění. Pro dívky jsou významnějším faktorem rodiče, jejichž průměrná hodnota je 3, naopak chlapce více ovlivňují kamarádi, spolužáci (3,18). Ostatní faktory dosahují nižší hodnoty a z pohledu průměru studenty neovlivňují.

Otázka č. 8: Proč se ve svém volném čase nevěnujete žádné pohybové aktivitě? Lze zaškrtnout více odpovědí. (Neodpovídejte v případě, že se pohybové aktivitě věnujete.)



Obrázek 12. Důvod k neaktivitě ve volném čase dle typu školského zařízení

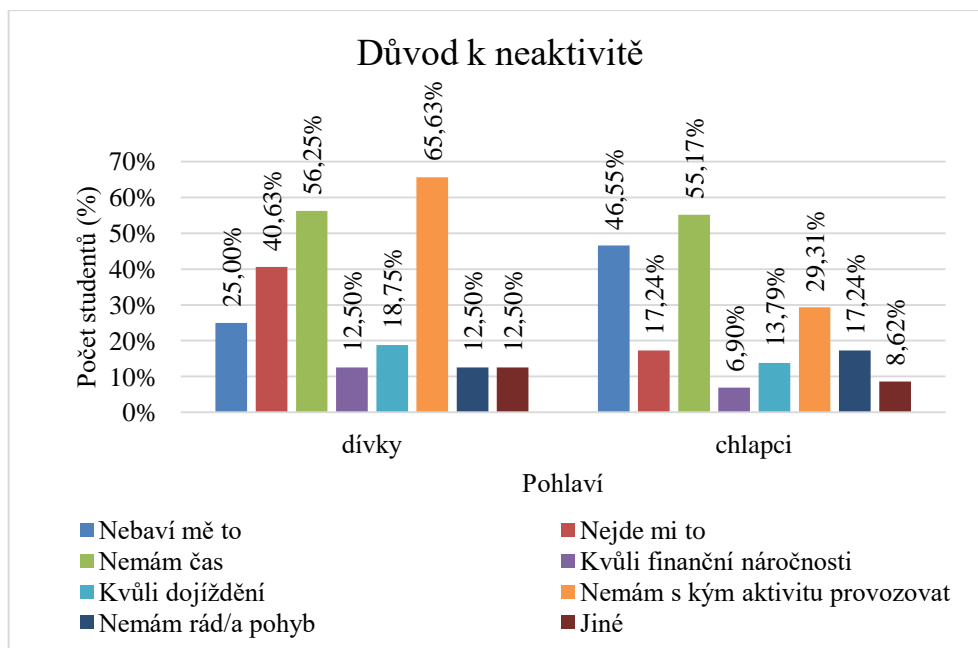
Následující otázka byla určena pro studenty, kteří se ve svém volném čase žádné pohybové aktivitě trávající déle než 30 minut nevěnují. Cílem otázky bylo zjistit, proč tomu tak je, co studenty vede k pohybové neaktivitě. Studenti měli možnost vybrat více možností. Procentuální zastoupení je tedy vypočítáno u každé odpovědi zvlášť, přičemž 100 % je celkový počet studentů, kteří na otázku odpovídali, tedy počet studentů, kteří se volnočasové pohybové aktivitě nevěnují. Jak lze vidět na Obrázku 12, u této otázky jsou rozdíly mezi školskými zařízeními patrnější. Nejčastějším důvodem, proč se studenti ve svém volném čase nevěnují pohybové aktivitě je u studentů GTU i ČLA důvod „nemám čas“. Je zřejmé, že středoškolské studium je časově náročné, a to nejen z pohledu přímého vyučovacího času, ale především z času, který je třeba věnovat přípravě. Avšak i zde je mezi školami patrný rozdíl. Tato odpověď byla u studentů navštěvující GTU (65,22 %) méně častá, než u studentů navštěvující ČLA (72 %), důvodem může být, že se studenti ČLA věnují povinnostem týkající se školy, jako je například práce v lese. U SPŠ (59,26 %) je nejčastější odpovědí „ne baví mě to“. Studenti OA (60 %) nejčastěji volili odpověď „nemám s kým aktivitu provozovat“. Zmíněná odpověď byla druhou nejčastější odpovědí u studentů GTU (43,48 %) i u studentů ČLA (32 %). U studentů SPŠ (40,74 %) byla tato odpověď na třetím místě,

druhou nejčastější odpovědí byl nedostatek času (44,44 %). Druhou nejčastější odpovědí u studentů OA byly ve stejném množství (40 %) zastoupeny odpovědi „nejde mi to“ a „kvůli dojíždění“. Odpověď „nemám čas“ a „nebaví mě to“ se u studentů OA vyskytovaly ve stejném počtu, odpovědělo tak 33,33 % studentů. Studenti SPŠ také často odpovídali (22,22 %) „nejde mi to“ a „nemám rád pohyb“. Myslím si, že tyto dvě odpovědi, společně s odpovědí „nebaví mě to“, kterou studenti vybírali nejčastěji, spolu úzce souvisí. Většinou, když nám něco nejde, tak nás to nebaví a náš vztah se k dané pohybové aktivitě stává negativním. Jako časté odpovědi se u studentů GTU vyskytovaly „nejde mi to“ (34,78 %) a „nebaví mě to“ (30,43 %). Zde si myslím, že opět můžeme vyvodit souvislost mezi odpověďmi.

Za zmínku stojí také odpověď „kvůli finanční náročnosti“, tato odpověď se vyskytla u všech školských zařízení. Je zřejmé, že existují pohybové aktivity nenáročné na finance, ale také aktivity na finance více či méně náročné. Za pohybové aktivity platíme, od plavání, přes posilovnu, společná cvičení až po sporty, na které je třeba speciální vybavení. Věřím, že pro studenty mohou být pohybové aktivity finančně nepřístupné, obzvláště pokud nejsou nabízeny studentské slevy. V případě, že si studenti přivydělávají, může poté nastat problém nedostatku času.

Mezi odpověďmi „jiné“, která byla nejčastěji volena u studentů ČLA, byly například odpovědi „únava z práce“, „přechod na internát“ a „nepotřebuji to“. Takto odpověděli právě studenti z ČLA, kteří mají ale dostatek pohybu v rámci školy či brigády, kdy pracují v lese.

Bunc (2008) a Weinberg a Gould (2015) považují za významnou překážku nedostatek času, toto tvrzení se shoduje s výsledky výzkumu.



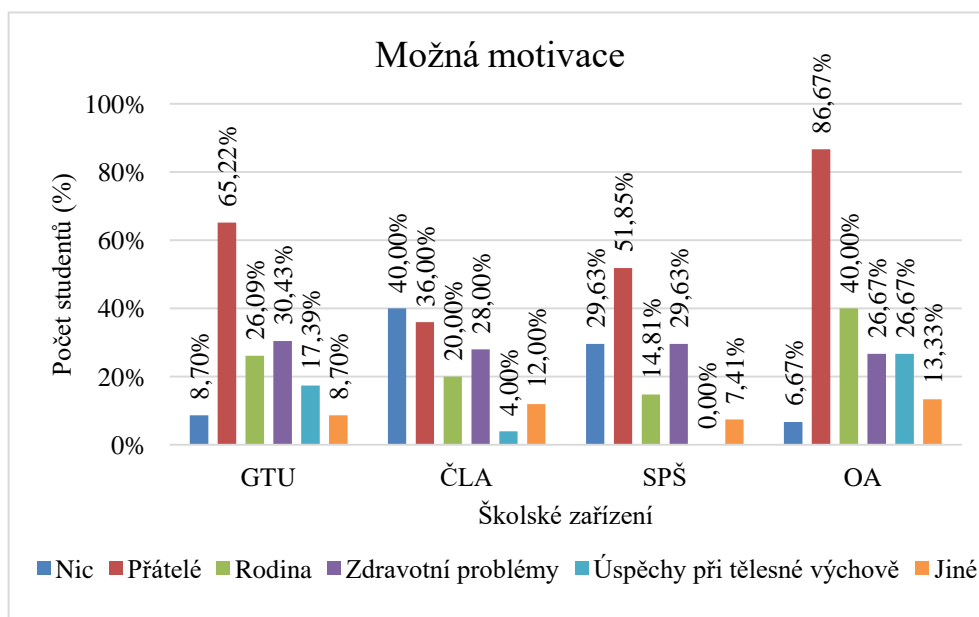
Obrázek 13. Důvod k neaktivitě ve volném čase dle pohlaví

Pokud se na stejnou otázku podíváme z pohledu pohlaví (Obrázek 13), můžeme si již na první pohled všimnout jasných rozdílů. U dívek se nejčastěji vyskytovala odpověď „nemám s kým aktivitu provozovat“, a to ve více než polovině případech (65,63 %). Odpověď se vyskytla častěji než u chlapců, rozdíl činí něco přes 30 %. Nejčastější odpovědí u chlapců byla odpověď „nemám čas“ (55,1 %), u dívek byla tato odpověď druhá nejčastější, avšak zastoupena byla téměř shodně (56,25 %). Chlapci jako druhou nejčastější odpověď volili „nebaví mě to“, a to téměř v 50 % případech (46,55 %). Z dívek tuto odpověď vybralo pouze 25 %.

U dívek (40,63 %) se oproti chlapcům (17,24 %) vyskytovala často odpověď „nejde mi to“. Myslím si, že by zdrojem tohoto pocitu mohlo být i nízké sebevědomí. Četnost ostatních odpovědí je celkem vyrovnaná. Dívky častěji volily odpověď „jiné“, kam zařadili například prostou lenost, chybějící motivace či znepokojující odpověď „trauma“.

Na základě odpovědí této otázky mě napadá, že bychom se více měli zaměřit na studenty, kteří se pohybové aktivitě nevěnují. Na základě příčin neaktivnosti nabízet studentům možná řešení a motivovat je k pohybu i ve volném čase.

Otázka č. 9: Co si myslíte, že by Vás mohlo motivovat k provozování pohybové aktivity? Lze zaškrtnout více možností. (Neodpovídejte v případě, že se pohybové aktivitě věnujete.)



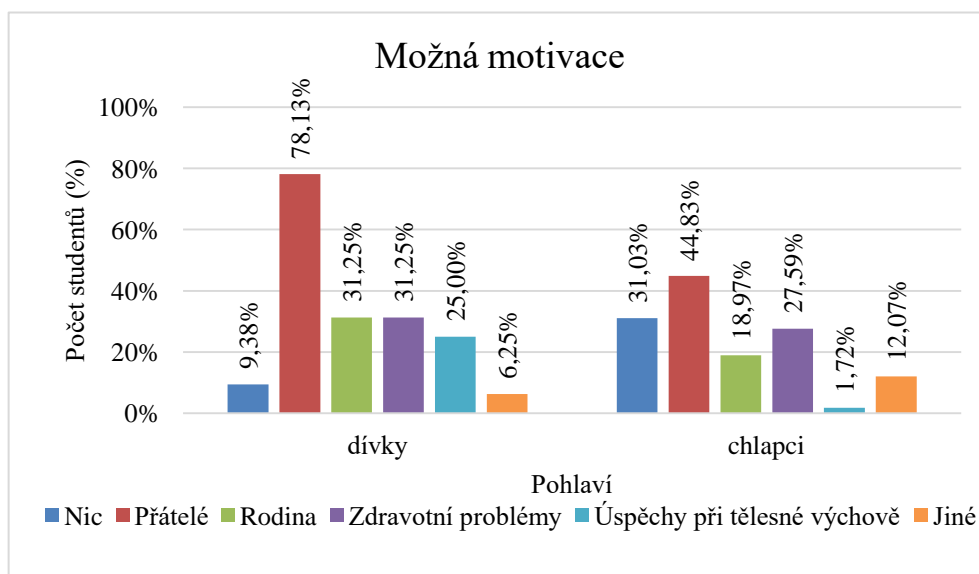
Obrázek 14. Možná motivace k pohybové aktivitě dle typu školského zařízení

Poslední otázka byla opět směřována na studenty, kteří se volnočasovým pohybovým aktivitám nevěnují. Cílem otázky bylo zjistit, co si myslí, že by je k pohybové aktivitě mohlo motivovat. Z Obrázku 14 je na první pohled zřejmé, že největší vliv na to, zda se studenti volnočasovým pohybovým aktivitám věnují, či ne, mají přátelé. Odpovídá tomu i často volená odpověď v otázce předchozí „nemám s kým aktivitu provozovat“. Až na ČLA byli ve všech školských zařízení přátelé zahrnuti ve více než polovině případů (OA 86,67 %, GTU 65,22 % a SPŠ 51,85 %), v ČLA tak odpovědělo pouze 36 % studentů. Studenti ČLA nejčastěji volili odpověď „nic“ (40 %), často tuto odpověď volili také studenti SPŠ (29,63 %), u zbylých školských zařízení to bylo přes 5%. Tato znepokojivá odpověď signalizuje naprostou amotivaci, rezignaci a nezájem.

Často se vyskytovala také odpověď „zdravotní problémy“. Studenti se zřejmě domnívají, že pohybová aktivita je prostředkem pro zlepšení zdraví, avšak vnímají pohyb jako možnost redukce důsledků, a ne jako jedno z preventivních opatření. Za zmínku stojí také odpověď „rodina“, která však v období adolescence nehraje takovou roli jako již zmínění přátelé. Ráda bych zmínila odpověď „úspěchy při tělesné výchově“, která byla vybrána studenty ze všech školských zařízení, až na SPŠ. Domnívám se, že by tato odpověď mohla souviset s odpovědí „nejde mi to“ z předchozí

otázky. Je možné, že dojmou, že jim to nejde, nabyli právě díky tělesné výchově, ve které zažívají neúspěchy. Jako budoucí učitelé bychom se měli zaměřit na to, že úspěch je pro motivaci důležitý, že je dobré, obzvláště, a nejen v tělesné výchově, ocenit snahu, pokrok a chválit za dílčí úspěchy. V žádném případě bychom neměli studenty zesměšňovat, ponižovat nebo shazovat a měli bychom dbát na to, aby se tak nedělo ani mezi studenty.

Mezi odpověďmi „jiné“ se vyskytovaly odpovědi jako „více času“, „lepší dojíždění“, „peníze“, což souvisí s odpověďmi z předchozí otázky. Vyskytla se také odpověď, že by pomohlo, kdyby škola nabízela kroužky a návrat z internátu domů. Mimo to se vyskytla zajímavá odpověď „žádné závody a soutěže“. Je pravda, že spoustu pohybových aktivit lze provozovat pouze ve sportovních klubech, u kterých je častou podmínkou právě účast na soutěžích a závodech. To může některé jedince odradit, protože jim primárně nejde o to soutěžit, ale o pohybovou aktivitu jako takovou. Navíc účast na soutěžích a závodech je časově náročná a pro někoho může být i psychickou zátěží.



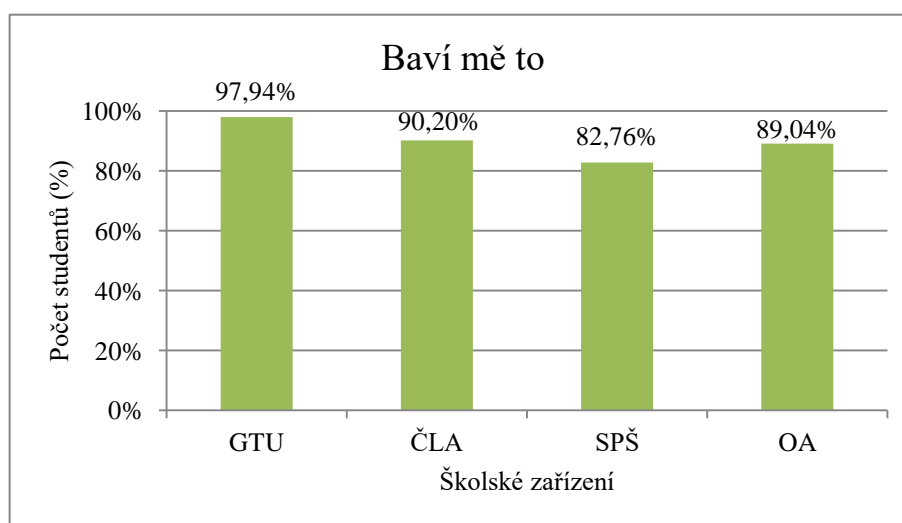
Obrázek 15. Možná motivace k pohybové aktivitě dle pohlaví

Zajímavé jsou výsledky z pohledů pohlaví (Obrázek 15). U obou pohlaví je samozřejmě nejčastější odpovědí „přátelé“, to je zřejmé již z předchozího obrázku. Avšak tento faktor má výrazně větší váhu u dívek (78,13 %) než u chlapců (44,83 %). O více než 10 % se u dívek také vyskytuje častěji než u chlapců faktor rodiny. U dívek (25 %) také oproti chlapcům (1,72 %) výrazně převažuje odpověď „úspěchy při tělesné výchově“. Důvodem může být, že dívky zažívají neúspěch častěji, nebo to, že si dívky neúspěch více berou a má pro ně úspěšnost v tělesné výchově větší význam. Oproti tomu se

u chlapců častěji (o více než 20 %) setkáme s odpovědí „nic“. Chlapci mají pesimističtější přístup než dívky. Odpověď „zdravotní problémy“ je z hlediska pohlaví srovnatelná (okolo 30 %).

V následujícím textu jsou zodpovězeny stanovené výzkumné otázky.

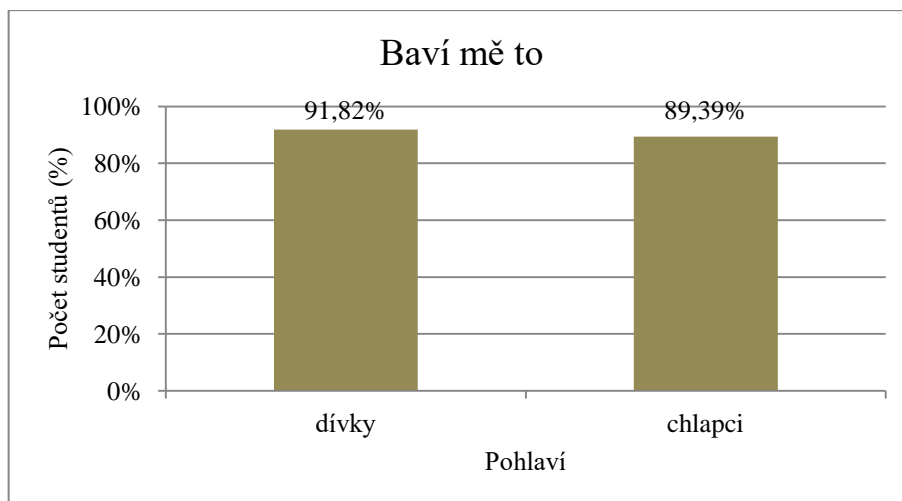
Výzkumná otázka č. 1: Z jakého důvodu se studenti vybraných středních škol nejčastěji věnují volnočasové pohybové aktivitě, trvající minimálně 30 minut, dle typu školského zařízení a pohlaví?



Obrázek 16. Důvod „baví mě to“ dle typu školského zařízení

Studenti vybraných středních škol se věnují volnočasové pohybové aktivitě z důvodu zábavy, a to bez rozdílu školského zařízení či pohlaví. Pro studenty je nejvýznamnějším důvodem, že je daná pohybová aktivita zkrátka baví. Tento důvod považuje jako důležitý většina studentů, avšak ne zcela všichni.

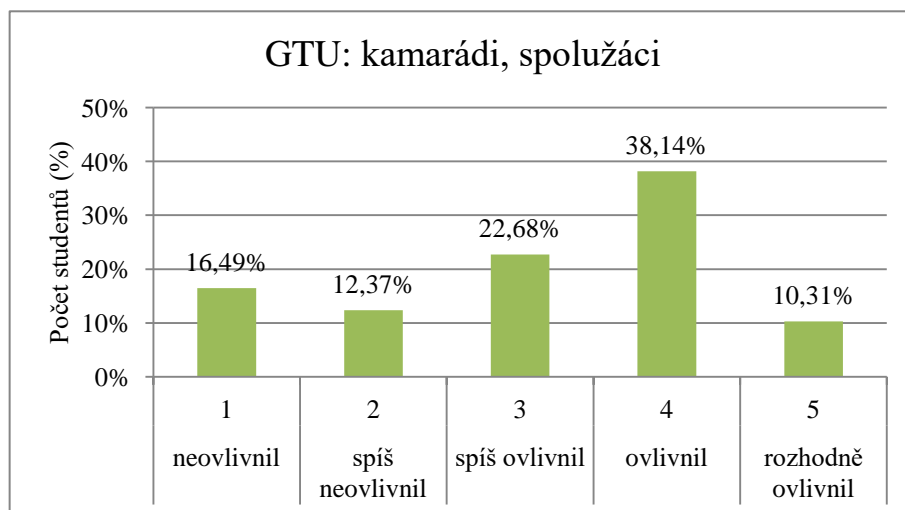
Obrázek 16 zobrazuje nejdůležitější důvod, z jakého studenti vybraných středních škol vykonávají volnočasovou pohybovou aktivitu. Mezi školskými zařízeními lze pozorovat rozdíl, pro studenty GTU je tento důvod nejvýznamnější, byl vybrán téměř všemi studenty (97,94 %). Naopak pro studenty SPŠ je tento důvod méně významný, přesto byl ale vybrán více než třemi čtvrtinami studentů (82,76 %). U studentů ČLA (90,20 %) a OA (89,04 %) má tento důvod podobnou důležitost.



Obrázek 17. Důvod „baví mě to“ dle pohlaví

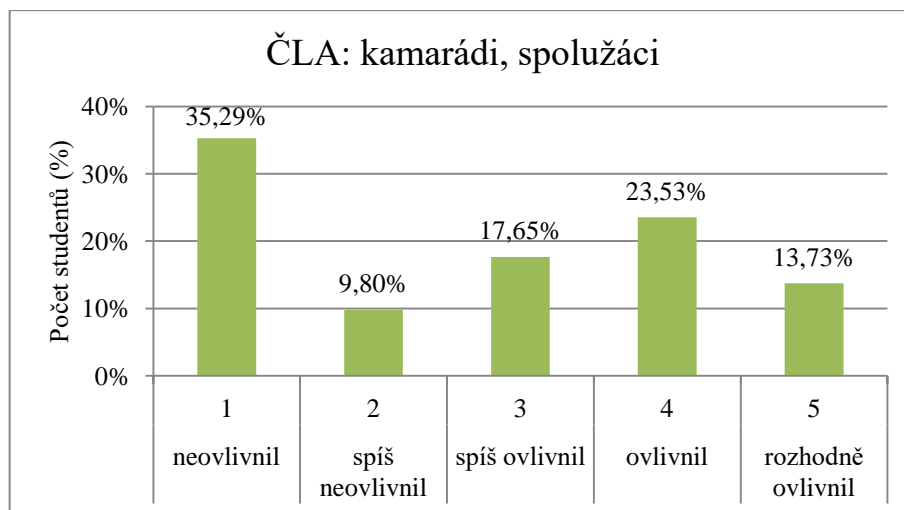
Z hlediska pohlaví (Obrázek 17) je důvod, že studenty daná pohybová aktivita baví, téměř shodně důležitý. Dívky (91,82 %) považují tento důvod za o něco důležitější než chlapci (89,39 %).

Výzkumná otázka č. 2: Jaký faktor studenty vybraných středních škol nejvíce ovlivnil k tomu, začít se věnovat volnočasové pohybové aktivitě, dle typu školského zařízení a pohlaví?



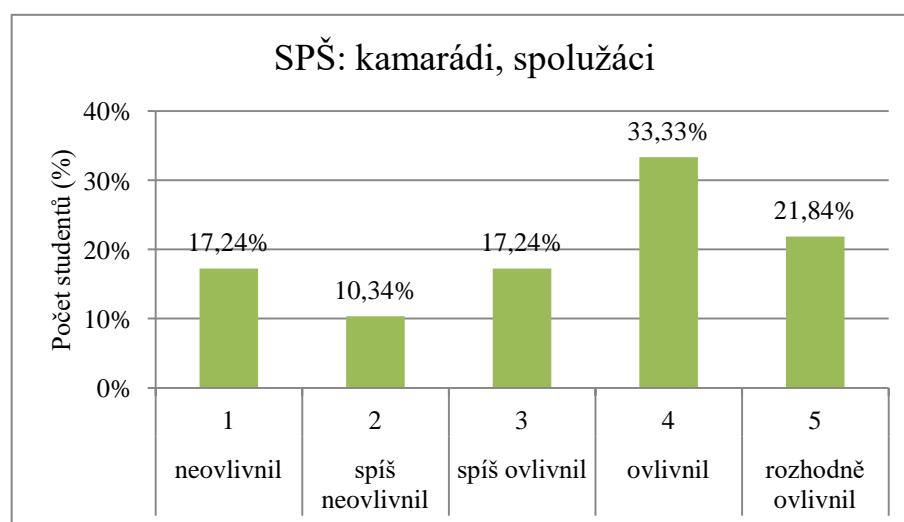
Obrázek 18. GTU: faktor kamarádi, spolužáci

Mezi studenty GTU (Obrázek 18) se na prvním místě umístil faktor kamarádi, spolužáci, který dosáhl průměrné hodnoty 3,13. Nejvíce studentů (38,14 %) volilo stupeň 4, tedy ovlivnil. Jako druhý nejčastější volili stupeň 3 (22,68 %). Na druhém místě se u studentů GTU objevil faktor rodiče, avšak je zřejmé, že v období adolescence mají rodiče na studenty menší vliv.



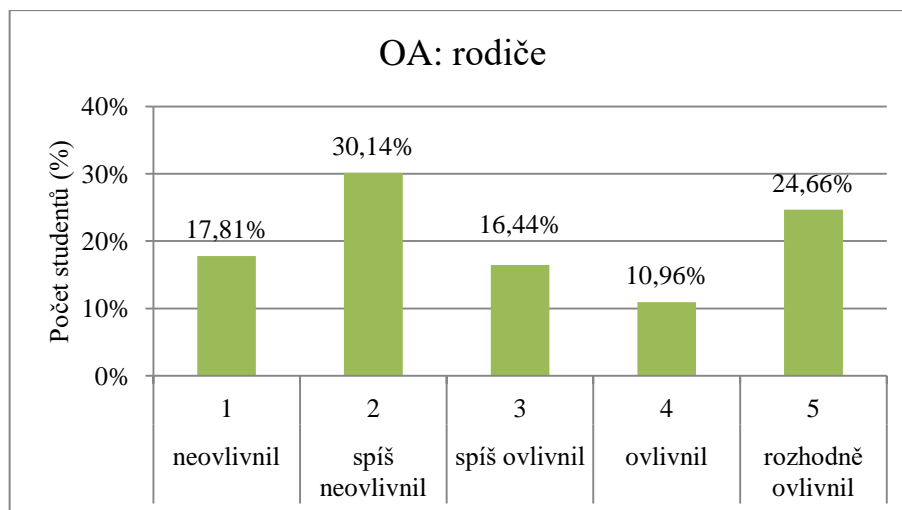
Obrázek 19. ČLA: faktor kamarádi, spolužáci

Z hlediska průměrné hodnoty se na prvním místě u studentů ČLA (Obrázek 19) umístil faktor kamarádi, spolužáci s hodnotou 2,71. Z Obrázku 19 je jasné, že nejvíce studentů odpovědělo, že je daný faktor neovlivnil. Avšak celkem více než 50 % studentů se domnívá, že je kamarádi, spolužáci nějakou měrou ovlivnili (stupeň 3–5). 17,65 % studentů určilo, že je faktor spíš ovlivnil, 23,53 % zvolilo, že je faktor ovlivnil a 13,73 % studentů zvolilo, že je faktor rozhodně ovlivnil k tomu, začít se pohybové aktivitě věnovat.



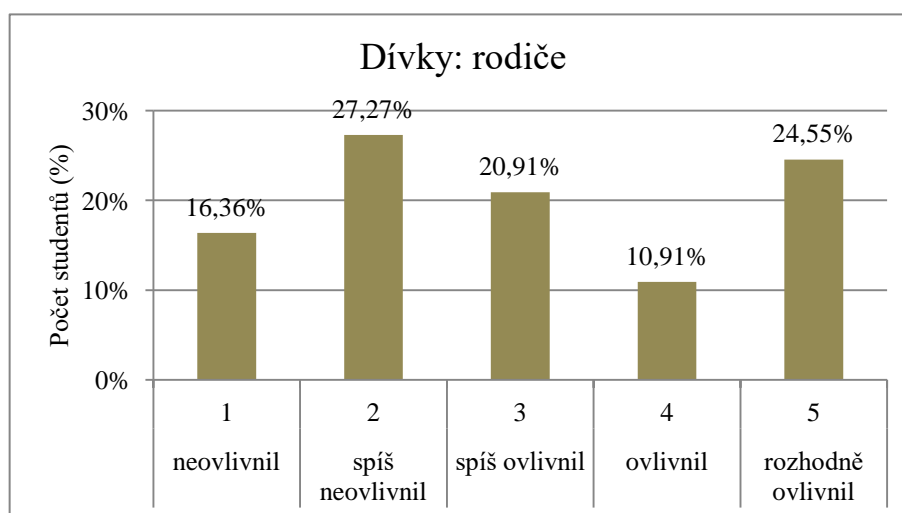
Obrázek 20. SPŠ: faktor kamarádi, spolužáci

Faktor kamarádi, spolužáci dosáhl mezi studenty SPŠ (Obrázek 20) nejvyšší průměrné hodnoty (3,32). Přes 72 % studentů se domnívá, že je kamarádi, spolužáci ovlivnili k tomu, začít se věnovat pohybové aktivitě. Stupeň 4 zvolilo 33,33 % studentů a stupeň 5 21,84 % studentů.



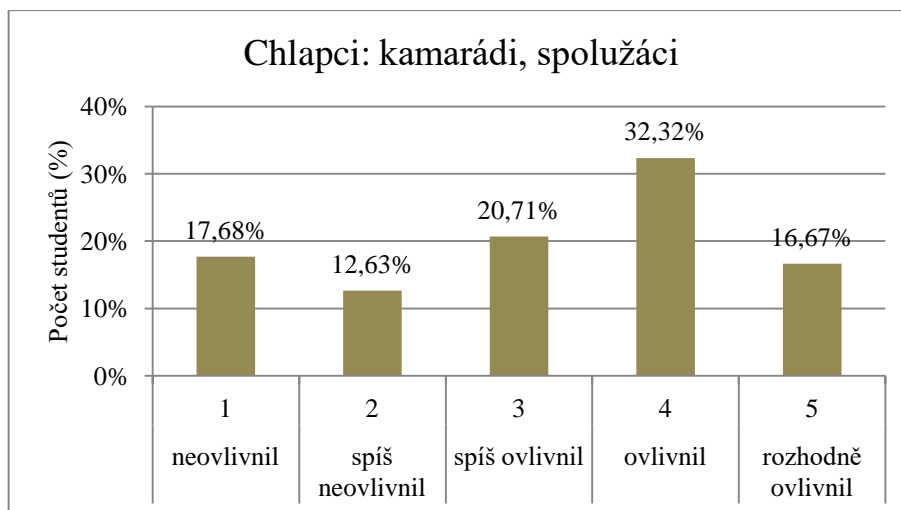
Obrázek 21. OA: faktor rodiče

Nevyššího průměru (2,95) dosáhl mezi studenty OA (Obrázek 21) faktor rodiče, těsně na druhém místě faktor kamarádi, spolužáci. I přesto, že nejvíce studentů (30,14 %) zodpovědělo, že je faktor rodiče spíš neovlivnil, více než 50 % studentů se domnívá, že je rodiče nějakou měrou ovlivnili (stupeň 3–5). 24,66 % studentů zvolilo, že je rodiče rozhodně ovlivnili k tomu, začít se pohybové aktivitě věnovat.



Obrázek 22. Dívky: faktor rodiče.

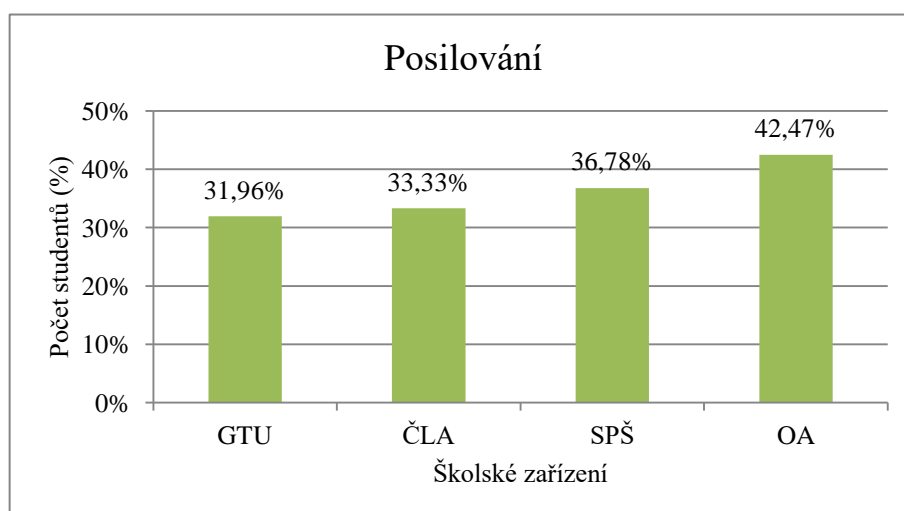
Z hlediska pohlaví se umístění na první příčce liší. U dívek (Obrázek 22) nejvyššího průměru (3) dosáhl faktor rodiče. Na Obrázku 22 lze vidět, že nejvíce dívek odpovědělo, že je faktor spíš neovlivnil, ale přes 50 % dívek určilo, že je rodiče určitou měrou ovlivnili k tomu, začít se pohybové aktivitě věnovat. 20,91 % dívek určilo, že je rodiče spíš ovlivnili, 10,91 %, že je ovlivnili a 24,55 % určilo, že je rodiče rozhodně ovlivnili, začít se pohybové aktivitě věnovat.



Obrázek 23. Chlapci: faktor kamarádi, spolužáci

Na rozdíl od dívek se u chlapců (Obrázek 23) na první příčce umístil faktor kamarádi, spolužáci, který dosáhl průměrné hodnoty 3,18. Téměř 70 % studentů si myslí, že je faktor více či méně ovlivnil k tomu, začít se pohybové aktivitě věnovat. Studenti nejvíce volili stupeň 4, tedy ovlivnil. Tento stupeň zvolilo 32,32 % studentů.

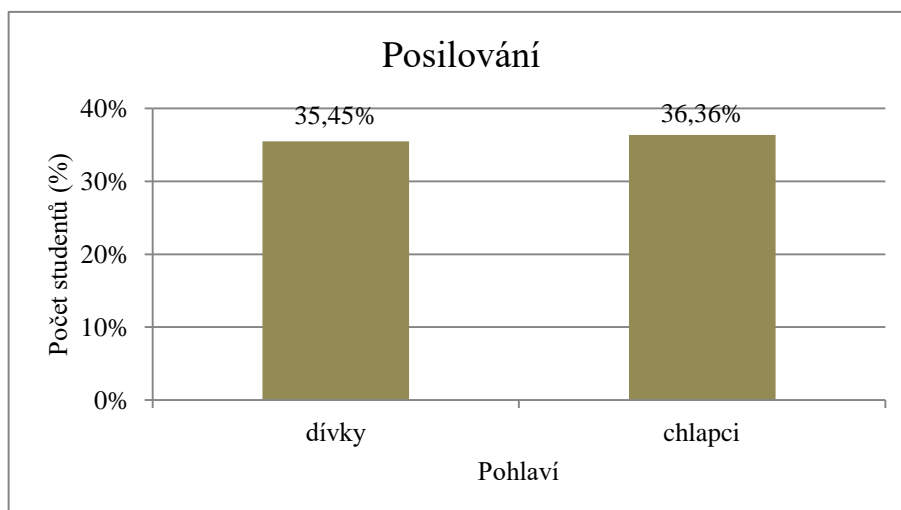
Výzkumná otázka č. 3: Jaké volnočasové pohybové aktivitě, trávající minimálně 30 minut, se studenti vybraných středních škol věnují nejčastěji, dle typu školského zařízení a pohlaví.



Obrázek 24. Druh pohybové aktivity – posilování dle typu školského zařízení

Nejčastěji vykonávanou pohybovou aktivitou je mezi studenty vybraných středních škol posilování, a to bez rozdílu. Rozdíl je pouze v míře zastoupení dané aktivity, což lze pozorovat na Obrázku 24. Nejvíce je tato aktivita vykonávána studenty OA (42,47 %) a nejméně studenty GTU (31,96 %). V případě posilování je výhodou, že se dá aktivita

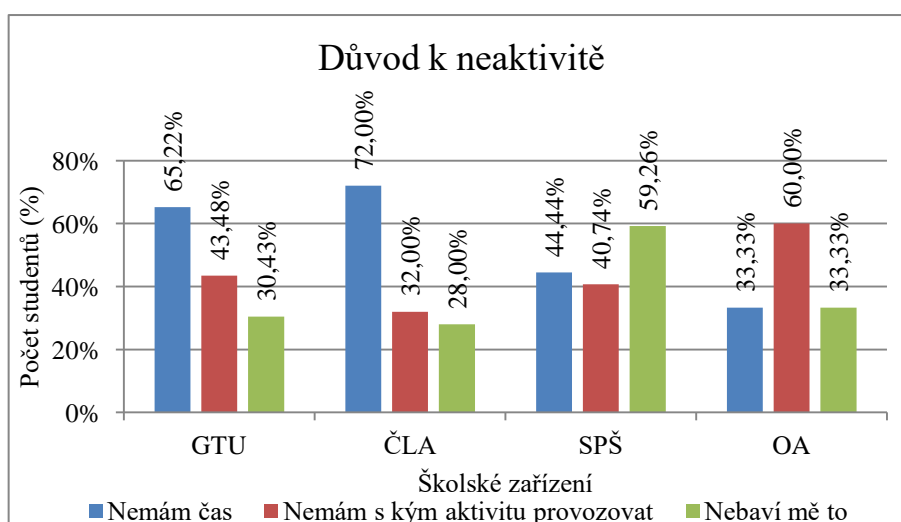
vykonávat v jakémkoliv prostředí, venku i uvnitř, organizovaně i neorganizovaně, samostatně i v kolektivu, s náčiním i bez. Není proto překvapující, že se posilování vyskytlo nejčastěji. Navíc posilování formuje postavu, která je pro studenty středních škol důležitým hlediskem. Je potřeba zmínit, že u studentů GTU bylo ve stejné početné míře zastoupeno běhání.



Obrázek 25. Druh pohybové aktivity – posilování dle pohlaví

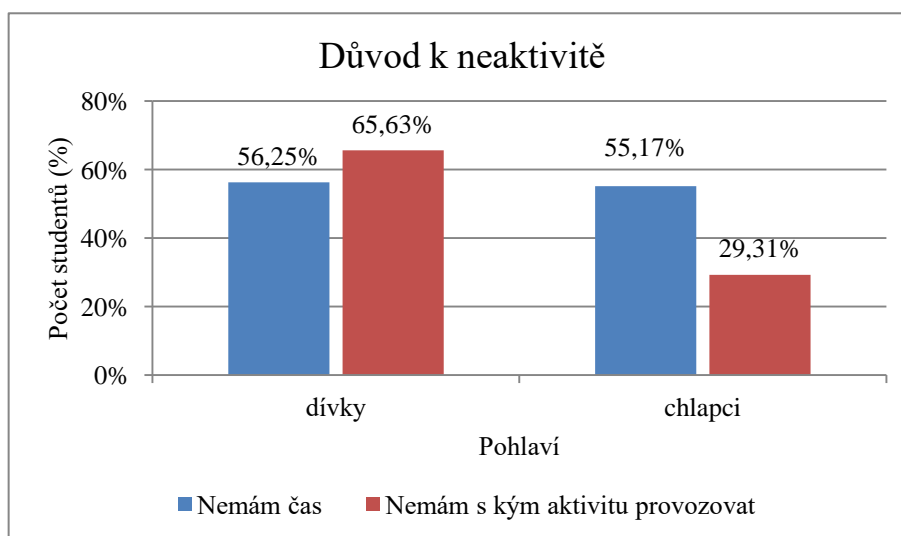
Na rozdíl od předchozího případu, kdy jsme zastoupení posilování porovnávali dle typu školského zařízení, se výsledky téměř neliší. Dívky (35,45 %) posilování volí jako nejčastější aktivitu téměř shodně jako chlapci (36,36 %).

Výzkumná otázka č. 4: Jaký důvod u studentů vybraných středních škol je nejčastější překážkou k tomu, věnovat se ve svém volném čase pohybové aktivitě, dle typu školského zařízení a pohlaví?



Obrázek 26. Nejčastější důvody k neaktivitě dle typu školského zařízení

Důvod, proč se studenti středních škol věnují pohybové aktivitě, byl jednoznačný, avšak v případě důvodu, proč se pohybové aktivitě studenti nevěnují, nalézáme značné rozdíly. Na Obrázku 26 můžeme vidět nejčastější faktory. Na GTU a ČLA je důvod shodný, a to „nemám čas“. Zodpověděla tak více než polovina studentů, z GTU přesně 65,22 % a z ČLA přesně 72 %. I u zbylých dvou škol měl tento důvod určitou váhu. Je jasné, že středoškolské studium je časově náročnější a gymnázia jsou stále považována za výběrové školy. U studentů ČLA se dá předpokládat, že mají mnoho povinností, které souvisí se školou, jako je například práce v lese. U studentů SPŠ je nejčastějším důvodem „nebaví mě to“, odpovědělo tak 59,26 %. Tato odpověď je zarážející, vzhledem k tomu, že respondenty byli pouze chlapci, kteří obecně projevují o pohybové aktivitě větší zájem. Vzhledem k rozmanitosti pohybových aktivit je určitě možné najít si tu, která nás zaujme. Mezi studenty OA byla nejčastěji volena odpověď „nemám s kým aktivitu provozovat“, odpovědělo tak 60 % studentů. I mezi studenty ostatních škol byla tato odpověď celkem často zahrnuta. Spoustu pohybových aktivit je možné provozovat pouze v kolektivu, a i aktivity individuální lákají k tomu, provozovat je společně.

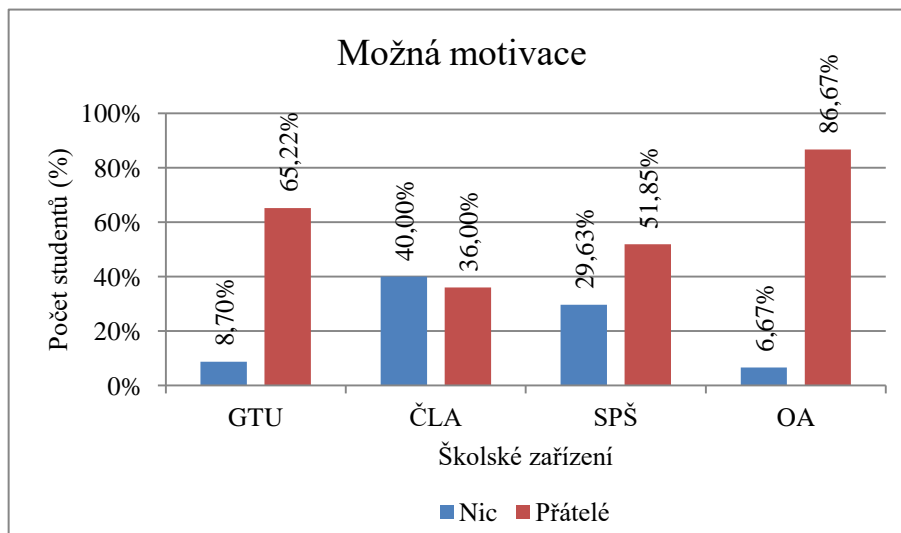


Obrázek 27. Nejčastější důvody k neaktivitě dle pohlaví

Z hlediska pohlaví (Obrázek 27) jsou nejvýznamnějšími faktory „nemám čas“ a „nemám s kým aktivitu provozovat“. Chlapci nejčastěji volili důvod, proč se nevěnují pohybové aktivitě, „nemám čas“. Zvolilo tak 55,17 %, ani u dívek tento důvod nebyl bez významu a volilo tak 56,25 %. U dívek však ještě větší význam má, že nemají pohybovou aktivitu s kým provozovat, tuto odpověď vybralo 65,63 %. Chlapci tak volili pouze ve 29,31 % případů. Důvodem může být jednak to, že pro chlapce není tak

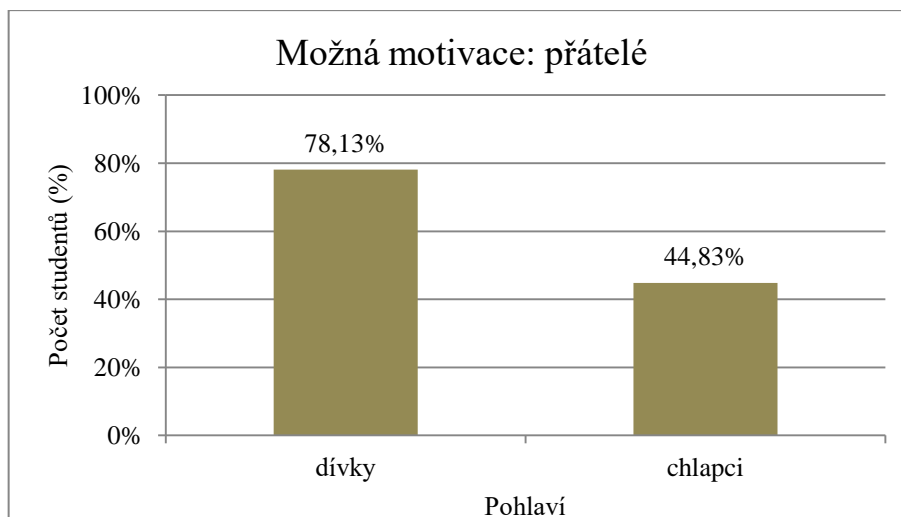
důležité provozovat pohybovou aktivitu s někým, ale i to, že dívky můžou mít větší problém najít člověka, který by s nimi pohybovou aktivitu provozoval.

Výzkumná otázka č. 5: Co by mohlo studenty vybraných středních škol nejvíce motivovat k provozování volnočasové pohybové aktivity, dle typu školského zařízení a pohlaví?



Obrázek 28. Nejčastější možná motivace dle typu školského zařízení

Obrázek 28 se věnuje výzkumné otázce č. 5 z hlediska školského zařízení. Studenti všech vybraných škol kromě ČLA se shodně domnívají, že by je k provozování volnočasové pohybové aktivity motivovali přátelé. Přátelství hraje v období adolescence důležitou roli, a i z ostatních odpovědí je zřejmé, že mají přátelé velký vliv na provozování volnočasové pohybové aktivity. Z OA tak odpovědělo dokonce 86,67 % studentů. Mezi studenty ČLA první příčky obsadila odpověď „nic“. Z této odpovědi plyne totální rezignace a nezájem o jakoukoliv pohybovou aktivitu. Nemilé je, že takto odpověděla téměř polovina studentů. Stejnou odpověď často volili také studenti SPŠ. Zarážející je, že většina respondentů ČLA byli chlapci a respondenty SPŠ dokonce pouze chlapci.



Obrázek 29. Přátelé jako nejčastější možná motivace dle pohlaví

Z hlediska pohlaví (Obrázek 29) v obou případech první příčku možné motivace obsadili přátelé. Avšak lze pozorovat výrazné rozdíly. Dívky se výrazně častěji (o 33 %) než chlapci domnívají, že by je přátelé mohli motivovat k provozování volnočasové pohybové aktivity.

5 ZÁVĚRY

5.1 Závěry empirického výzkumu

Práce přibližuje problematiku týkající se motivace k volbě volnočasové pohybové aktivity u studentů vybraných středních škol. Záměrem výzkumu bylo zjistit, co a kdo nejvíce motivuje studenty k volnočasové pohybové aktivitě. Mimo to výzkum zjišťoval, jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se studenti nejčastěji věnují a jak často v týdnu aktivity provozují. Práce byla zaměřena ale také na studenty, kteří se ve svém volném čase pohybové aktivitě nevěnují, a záměrem bylo zjistit, proč tomu tak je a co by je případně mohlo motivovat k tomu, pohybovou aktivitu vykonávat. Ke splnění cíle empirické části byly zvoleny konkrétní výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1 zjišťovala, z jakého důvodu se studenti vybraných středních škol věnují ve svém volném čase pohybové aktivitě. Nejčastějším důvodem bylo, že je daná aktivita baví, a to bez rozdílu školského zařízení či pohlaví.

Druhá výzkumná otázka zjišťovala, jaký faktor studenty nejvíce ovlivnil k tomu, začít se volnočasové pohybové aktivitě věnovat. Až na OA byli nejvýznamnějším faktorem kamarádi, spolužáci. Mezi studenty OA se na první příčce objevili rodiče. Z pohledu pohlaví pozorujeme také rozdíly, na dívky mají větší vliv rodiče a na chlapce kamarádi, spolužáci.

Třetí výzkumná otázka zjišťovala nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitu. Na první příčce se bez rozdílu školského zařízení i pohlaví vyskytlo posilování. Kromě posilování se ale vyskytla široká škála pohybových aktivit. Nabídka pohybových aktivit je v dnešní době opravdu bohatá a nabízí jak venkovní, tak vnitřní aktivity, organizované i neorganizované, finančně nenáročné i finančně náročnější. Trutnov, ve kterém byl výzkum prováděn, nabízí mnoho možností pro provozování pohybových aktivit, najdeme zde dvě hlavní organizace, a to TJ Lokomotiva Trutnov a Spartak Trutnov. Najdeme zde také několik fitness center s posilovnami i otevřenými hodinami, nabízející různé druhy aktivit. Kromě toho se zde nachází plavecký bazén, atletický stadion, zimní stadion, lezecká stěna, cyklistická/in-line stezka, nově vybudovaný skatepark a mnoho dalších. Trutnov se nachází blízko hor, takže příležitosti, pro nejen zimní sporty, jsou také v dosahu.

Čtvrtá výzkumná otázka byla zaměřena na studenty, kteří se ve svém volném čase pohybové aktivitě nevěnují. Nejčastějším důvodem k neaktivnosti je dle studentů nedostatek času, který obsadil první příčku u studentů GTU a ČLA. Studenty SPŠ pohybová aktivita zkrátka nebaví a studenty OA limituje, že nemají s kým pohybovou aktivitu provozovat. Z hlediska pohlaví je pro chlapce největší překážkou nedostatek času a pro dívky, že nemají pohybovou aktivitu s kým provozovat.

Poslední výzkumná otázka zjišťovala, co by mohlo studenty motivovat k provozování pohybové aktivity. Nejčastěji se studenti domnívají, že by je mohli motivovat přátelé. Pouze studenti ČLA jsou pesimističtější a domnívají se, že by je nic nemotivovalo.

Výsledky práce ukazují, že většina studentů vybraných středních škol se ve svém volném čase věnuje pohybové aktivitě trávající alespoň 30 minut. Většina studentů se také volnočasové pohybové aktivitě věnuje více než 2x týdně, tudíž pro ně má aktivita z hlediska zdraví význam.

Výsledky práce ukazují, že pro studenty vybraných středních škol je důležitým motivem zábava, kondice, zdraví a postava. Významně studenty vybraných středních škol ovlivňují především kamarádi, což také vyplývá z odpovědí na otázku, co by mohlo studenty motivovat k provozování pohybové aktivity.

5.2 Doporučení pro teorii

Práce může sloužit k dalšímu porovnávání s pracemi na podobné téma. Bylo by zajímavé také provést výzkum na školách, které se nachází v menších městech, kde není tolik příležitostí k pohybovým aktivitám a výsledky porovnat. Stálo by za to, provést výzkum na stejných školách po určité době a zjišťovat, jak se účast na pohybových aktivitách mění. Případně by se mohl provést výzkum u studentů prvních ročníků a u stejných studentů ve čtvrtém ročníku a porovnat, zda došlo ke změnám. Samozřejmě je možné provést stejný výzkum s větším počtem respondentů nebo na základních školách.

Po výzkumu se domnívám, že je potřeba se zaměřit více na studenty, kteří se pohybové aktivitě ve svém volném čase nevěnují. Zaměřit se na možné překážky ještě více do hloubky. Zjišťovat příčiny a nabízet studentům možnosti řešení.

Věřím, že výzkum mohl obohatit také samotné studenty, kteří dotazník vyplňovali. Často se nad svým pohybovým režimem ani nezamyslíme, takže si neuvědomujeme, že máme pohybových aktivit nedostatek. Po vyplnění dotazníků se mohli někteří studenti zamyslet, že mají pohybových aktivit málo, a mohlo je to motivovat ke změně.

5.3 Doporučení pro praxi

Výsledky práce ukazují, že největší vliv na studenty mají v oblasti pohybových aktivit přátelé a rodiče. Z hlediska studovaného oboru je smutnou zprávou, že celkově má tělesná výchova a učitelé tělesné výchovy malý vliv na provozování volnočasové pohybové aktivity. Oproti tomu se studenti domnívají, že by je úspěchy ve školní tělesné výchově motivovaly k provozování volnočasové pohybové aktivity. Jako budoucí učitelé bychom se měli snažit studenty motivovat nejen k aktivitě v tělesné výchově, ale především k volnočasové pohybové aktivitě. Měli bychom každému studentovi umožnit, aby v hodinách tělesné výchovy zažil úspěch. Cíle bychom měli volit dle možností a přistupovat ke studentům individuálně a s určitým respektem. Důraz bychom měli klást na průběh, na pokrok a snahu. Navíc máme příležitost studentům ukázat širokou nabídku aktivit, i netradičních, s kterými jsme měli možnost se seznámit v průběhu studia, a umožnit jim, aby si jich co nejvíce vyzkoušeli, a pokusit se, aby je také zaujaly. Jako učitelé tělesné výchovy bychom měli také usilovat o zavedení školních kroužků, díky kterým přibudou další příležitosti k pohybovým aktivitám, což bude mít vliv obzvlášť v místech, kde je veřejná nabídka nižší.

SOUHRN

Cílem práce bylo na základě dotazníkového šetření zjistit faktory ovlivňující motivaci studentů středních škol k volnočasovým pohybovým aktivitám. Získané údaje o pohybové aktivitě porovnat v závislosti na typu školy či pohlaví. K výzkumu byly vybrány trutnovské střední školy, konkrétně Gymnázium Trutnov, Česká lesnická akademie, Střední průmyslová škola a Obchodní akademie. Výzkumu se zúčastnili studenti napříč ročníky, dívky i chlapci. Celkem se výzkumu zúčastnilo 398 studentů.

V teoretické části jsou objasněny základní pojmy důležité pro danou práci. Jedná se především o pojmy motivace, adolescence, volný čas a pohybová aktivita.

Vlastní praktická část obsahuje metodiku výzkumu, kde je charakterizován výzkumný soubor, jsou popsány metody sběru dat a metody zpracování dat. Druhou část tvoří výsledky a diskuse, kde jsou zpracovány výsledky jednotlivých otázek a zodpovězeny výzkumné otázky.

Pozitivním výsledkem je, že výrazně převažují studenti, kteří se ve svém volném čase věnují pohybové aktivitě, oproti těm neaktivním. Bylo zjištěno, že nejčastěji se studenti věnují volnočasové pohybové aktivitě, protože je to baví. Nejvíce studenty také ovlivňují kamarádi, spolužáci a rodiče. Z pohybových aktivit se nejčastěji vyskytovalo posilování, a to bez rozdílu školského zařízení i pohlaví. Většinou se studenti věnují pohybové aktivitě více než dvakrát týdně a vyskytli se i tací, kteří se pohybové aktivitě věnují každý den. Nejčastějšími důvody, proč se studenti nevěnují volnočasovým pohybovým aktivitám, je nedostatek času, protože nemají s kým aktivitu provozovat a protože je to nebaví. Studenti si nejčastěji myslí, že by je mohli motivovat k pohybové aktivitě přátelé.

REFERENČNÍ SEZNAM

Literatura

- Dobry, L., Čechovská, I., Krčmář, B., Psotta R. & Süß, V. (2009). Kinantropologie pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (s. 8–17). Brno: Masarykova univerzita.
- Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD.
- Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E. & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum.
- Hájek, B., Harmach, J., Hoffman, O., Jíra, O., Jírová, H., Krtička, K. ... Veselý, V. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: MŠMT.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z. & Kovář, K. (2014). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie, 1., aktualizované vydání*. Praha: Grada.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnost – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Marcus, B. & Forsyth, L. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Praha: TRITON.
- Neuls, F. & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita.

- Pastucha, D. et al (2014). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Řičan, P. (2010). *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Praha: Portál.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Výrost, J., Slaměnk, I., Bačová, V., Baumgartner, F., Frankovský, M., Janoušek, J. ...
Zel'ová, A. (2008). *Sociální psychologie, 2. přepracované a rozšířené vydání*. Praha: Grada.
- Weinberg & Gould (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human kinetics.

Elektronické zdroje

World health organization (2018). *Physical activity*. Dostupné z: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Citováno 6. 3. 2019.

World health organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

Dostupné z: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf. Citováno 6. 3. 2019.

Články

Bunc, V. (2008). Jak zvýšit množství pohybových aktivit současné mladé generace-základní východiska. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74(7), 2–3.

Dobry, L. (2008a). Na podporu zdravotních benefitů. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74(1), 36–40.

Dobry, L. (2008b). Krátká historie pohybové aktivity a zdravotních benefitů. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74(2), 7–18.

Fialová, L., Mešejdová, H. & Pavlíková, A. (1999). Srovnávací studie vztahu a motivace k pohybovým aktivitám a názorů na vlastní tělesnou výkonnost pražské středoškolské populace. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 65(2), 43–47.

SEZNAMY

Seznam obrázků

<i>Obrázek 1.</i> Maslowa hierarchie potřeb (Říčan, 2010, s. 111)	13
<i>Obrázek 2.</i> Kruh úspěchu (Sitná, 2009, s. 20)	16
<i>Obrázek 3.</i> Kruh neúspěchu (Sitná, 2009, s. 21)	17
<i>Obrázek 4.</i> Dělení pohybových aktivit (Sigmundová, Sigmund, 2015, s. 10)	28
<i>Obrázek 5.</i> Počet a pohlaví respondentů.....	38
<i>Obrázek 6.</i> Účast na pohybových aktivitách dle typu školského zařízení.....	39
<i>Obrázek 7.</i> Účast na pohybových aktivitách dle pohlaví.....	40
<i>Obrázek 8.</i> Frekvence pohybové aktivity dle typu školského zařízení.....	40
<i>Obrázek 9.</i> Frekvence pohybové aktivity dle pohlaví	41
<i>Obrázek 10.</i> Motivace k pohybové aktivitě dle typu školského zařízení	45
<i>Obrázek 11.</i> Motivace k pohybové aktivitě dle pohlaví	47
<i>Obrázek 12.</i> Důvod k neaktivitě ve volném čase dle typu školského zařízení.....	50
<i>Obrázek 13.</i> Důvod k neaktivitě ve volném čase dle pohlaví.....	52
<i>Obrázek 14.</i> Možná motivace k pohybové aktivitě dle typu školského zařízení.....	53
<i>Obrázek 15.</i> Možná motivace k pohybové aktivitě dle pohlaví	54
<i>Obrázek 16.</i> Důvod „baví mě to“ dle typu školského zařízení.....	55
<i>Obrázek 17.</i> Důvod „baví mě to“ dle pohlaví.....	56
<i>Obrázek 18.</i> GTU: faktor kamarádi, spolužáci	56
<i>Obrázek 19.</i> ČLA: faktor kamarádi, spolužáci	57
<i>Obrázek 20.</i> SPŠ: faktor kamarádi, spolužáci.....	57
<i>Obrázek 21.</i> OA: faktor rodiče	58
<i>Obrázek 22.</i> Dívky: faktor rodiče.	58
<i>Obrázek 23.</i> Chlapci: faktor kamarádi, spolužáci.....	59
<i>Obrázek 24.</i> Druh pohybové aktivity- posilování dle typu školského zařízení	59
<i>Obrázek 25.</i> Druh pohybové aktivity- posilování dle pohlaví.....	60
<i>Obrázek 26.</i> Nejčastější důvody k neaktivitě dle typu školského zařízení.....	60
<i>Obrázek 27.</i> Nejčastější důvody k neaktivitě dle pohlaví.....	61
<i>Obrázek 28.</i> Nejčastější možná motivace dle typu školského zařízení	62
<i>Obrázek 29.</i> Přátelé jako nejčastější možná motivace dle pohlaví.....	63

Seznam tabulek

Tabulka 1 <i>Druh pohybové aktivity dle typu školského zařízení</i>	42
Tabulka 2 <i>Druh pohybové aktivity dle pohlaví</i>	44
Tabulka 3 <i>Faktory a jejich míra ovlivnění dle typu školského zařízení</i>	48
Tabulka 4 <i>Faktory a jejich míra ovlivnění dle pohlaví</i>	49

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Anna Vaňková a studuji na Přírodovědecké fakultě Univerzity Hradec Králové obor Učitelství pro střední školy – biologie / tělesná výchova. Ke své diplomové práci na téma Motivace adolescentů k volbě volnočasových pohybových aktivit bych Vás ráda požádala o odpovědi na několik otázek. V otázkách s možností výběru zaškrtněte prosím, pokud není uvedeno jinak, pouze jednu odpověď. Pokud vyberete možnost „jiné“, tak svou odpověď vypište. V případě otevřených otázek odpověď vypište. Dotazník je anonymní a žádná odpověď není špatná. Děkuji za spolupráci.

1) Jste:

- žena muž

2) Jakou školu navštěvujete?:

- GTU SPŠ
 ČLA OA

3) Věnujete se ve svém volném čase (mimo školu) nějaké pohybové aktivitě?

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

V případě odpovědi „ne“, přejděte na otázku č. 8.

- ano ne

4) Jak často v týdnu se (obvykle) pohybové aktivitě věnujete?

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

5) Jakou pohybovou aktivitu obvykle vykonáváte?

(V případě vykonávání většího počtu pohybových aktivit vypiš ty nejčastější.)

6) Z jakého důvodu se dané pohybové aktivitě věnujete? Lze zaškrtnout více možností.

- baví mě to aktivitě se věnuje partner/
partnerka
 chci se naučit nové dovednosti aktivitě se věnuje rodina
 chci zlepšit fyzickou kondici vyžaduje to rodina
 chci zlepšit své zdraví chci se setkávat s novými lidmi
 chci mít dobrou postavu, abych pohybovou aktivitu provozuje
se zalíbil/a ostatním i můj vzor
 chci mít dobrou postavu, abych
byl/a se sebou spokojená/ý
 jsem v aktivitě úspěšná/ý
 aktivitě se věnují přátelé
 jiné:

7) Kdo nebo co Vás nejvíce ovlivnil/o začít se dané pohybové aktivitě věnovat? U každého faktoru zaškrtněte jednu z možností.

	1 neovlivnil	2 spíš neovlivnil	3 spíš ovlivnil	4 ovlivnil	5 rozhodně ovlivnil
Rodiče					
Prarodiče					
Sourozenec/ sourozenci					
Tělesná výchova ve škole					
Učitel tělesné výchovy na ZŠ					
Učitel tělesné výchovy na SŠ					
Dění v místě bydliště (sportovní klub, akce)					
Kamarádi, spolužáci					
Partner/ partnerka					
Média (TV, rozhlas, internet, sociální sítě)					
Sportovní vzor					
Úspěch našich reprezentantů					

8) Proč se nevěnujete žádné pohybové aktivitě? Lze zaškrtnout více odpovědí.

(Neodpovídejte v případě, že se pohybové aktivitě věnujete).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> nebaví mě to | <input type="checkbox"/> nemám s kým aktivitu provozovat |
| <input type="checkbox"/> nejde mi to | <input type="checkbox"/> nemám rád pohyb |
| <input type="checkbox"/> nemám čas | <input type="checkbox"/> jiné: |
| <input type="checkbox"/> kvůli finanční náročnosti | |
| <input type="checkbox"/> kvůli dojíždění | |

9) Co si myslíte, že by Vás mohlo motivovat k provozování pohybové aktivity?

Lze zaškrtnout více možností. (Neodpovídejte v případě, že se pohybové aktivitě věnujete).

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> nic | <input type="checkbox"/> zdravotní problémy |
| <input type="checkbox"/> přátelé | <input type="checkbox"/> úspěchy při tělesné výchově |
| <input type="checkbox"/> rodina | <input type="checkbox"/> jiné: |