

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Motivace k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni základní školy
ve Středočeském kraji**

Diplomová práce

Autor:	Zuzana Hartmanová
Studijní program:	M7503 / Učitelství pro základní školy (2. stupeň)
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň základních škol – etická výchova Učitelství pro 2. stupeň základních škol – tělesná výchova
Vedoucí práce:	Mgr. Urbanová Dana, Ph.D.
Oponent práce:	PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Zuzana Hartmanová

Studium: P16P0819

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň základních škol - etická výchova

Název diplomové práce: **Motivace k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni základní školy ve Středočeském kraji**

Název diplomové práce AJ: Motivation to physical activity of pupils at the second stage of primary school in Central Bohemia

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem práce je zjistit, které faktory a jak ovlivňují žáky k výběru pohybových aktivit, vztah žáků k pohybové aktivitě.

Klíčová slova: pubescence, pohybová aktivita, učitel tělesné výchovy

Metody: dotazování, sběru dat, analýza, syntéza, dedukce

Adair, J. E. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing.

Carr-Gregg, M. & Shale, E. (2010). *Pubertáci a adolescenti*. Praha: Portál

Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu*. Praha: Grada.

Pospíšilová, H. (2010). *Mládež, hodnoty a volný čas*. Olomouc: Hanex

Vallerand, R. & Thill, E. (1993). *Introduction to the psychology of motivation*. Canada: Vivantes.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Motivace k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni základní školy ve Středočeském kraji vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Podpis autora práce:

Prohlášení

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

Datum:.....

Podpis studenta:.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování své vedoucí práce Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícné konzultace, věnovaný čas a cenné rady, které mi pomohly při tvorbě diplomové práce.

Anotace

Hartmanová, Z. (2021). *Motivace k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni základní školy ve Středočeském kraji*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá studií motivace k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni na dvou vybraných základních školách ve Středočeském kraji. Cílem práce je zjistit, které faktory a jak ovlivňují pubescenty při výběru volnočasových pohybových aktivit. Sesbíraná data porovnat s předešlými výzkumy, které zkoumaly podobnou problematiku.

V teoretické části práce objasňuje pojmy jako je motivace, pohybová aktivita a dospívání. Zaměřuje se na vnější a vnitřní motivaci, dále na pohyb jako podporu zdraví a specifika dospívání.

Praktická část znázorňuje zpracovaná data o motivaci pubescentů k pohybové aktivitě, výsledky dotazníkového šetření. Dále jsou zodpovězeny výzkumné otázky, provedena diskuse a nakonec stanoveny závěry uplatnitelné v praxi.

Klíčová slova: pubescence, pohybová aktivita, učitel tělesné výchovy

Annotation

Hartmanová, Z. (2021). *Motivation to physical activity of pupils at the second stage of primary school in Central Bohemia*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. Diploma Thesis.

The diploma thesis studies the second basic school grade pupils' motivation to physical activities. The research was carried out in two basic schools in central Bohemian region. The objective of the work is to find out which factors have influence on adolescents in case of free-time physical activities selection and the way they choose to do some. The survey compared some collected data with previous researches, which focused on similar topic.

In its theoretical part, the work defines some key words, such as motivation, physical activities and adolescence. It specializes in the inner and outer motivation, the motion as a health supportive means and the adolescence in general.

The practical part shows processed data on teenagers' motivation to physical activities and questionnaires results.

In addition, the survey questions are answered, a discussion is realized and finally, there is a conclusion which can be used in practice.

Key words: adolescence, physical activities, physical education teacher

Obsah

Úvod	10
1 Teoretická část	11
1.1 Motivace	11
1.1.1 Definice motivace	11
1.1.2 Motivace vnitřní a vnější	13
1.1.3 Potřeby	14
1.1.4 Motivace k pohybové aktivitě	17
1.2 Pohybová aktivita	19
1.2.1 Charakteristika pohybové aktivity	19
1.2.2 Pohybová aktivita jako podpora zdraví	23
1.2.3 Absence pohybové aktivity	24
1.2.4 Pohybová aktivita na základní škole	25
1.3 Dospívání	28
1.3.1 Charakteristika dospívání	28
1.3.2 Důležitost pozitivního vztahu k pohybové aktivitě	29
2 Cíle, výzkumné otázky a úkoly	30
2.1 Cíl práce	30
2.2 Výzkumné otázky	30
2.3 Úkoly práce	30
3 Praktická část	31
3.1 Charakteristika výzkumného vzorku	31
3.1.1 Základní škola Zásmyky	32
3.1.2 Základní škola Kolín	33
3.2 Metody sběru dat	33
3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat	34
4 Výsledky a diskuze	35
4.1 Vyhodnocení a analýza získaných dat	35
4.2 Výzkumné otázky	48

4.3	Diskuse.....	51
5	Závěr.....	55
5.1	Závěr do praxe	56
	Referenční seznam.....	57
	Monografie	57
	Elektronické zdroje.....	58
	Kvalifikační práce.....	59
	Seznam obrázků.....	60
	Seznam tabulek.....	61
	Seznam příloh	62
	Přílohy	a

Úvod

V dnešní době se rozmáhá sedavý způsob života a pohybová aktivita ustupuje do pozadí. Lidé sedí v zaměstnání, v autě i doma. Děti školou povinné to mají velmi podobně jako jejich rodiče, sice mají dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně, ale to je velmi nedostačující. Přitom dříve byl pohyb nedílnou součástí života. To se ale postupným zaváděním technologií, digitalizací a modernizací začalo měnit. Až nyní převládá sedavý životní styl. Možná, že lidem chybí motivace k pohybu. Často okolo sebe od lidí slýchám, že cvičit nebudou, místo toho si raději sednou k televizi se slanými či sladkými pochutinami a zhlédnou sociální síť.

Aktuální vládní opatření proti onemocnění Covid-19 ještě více zdůraznilo pohybovou neaktivitu u většiny lidí. Myslím, že by se v médiích a všude kolem nás měl více zmiňovat pozitivní přínos pohybové aktivity na zdraví člověka. Lidé mnohdy ani netuší, jakým lékem pohyb může být. Tuto skutečnost by měl do podvědomí žáků dostávat i učitel tělesné výchovy. Měl by usilovat o pozitivní zapojení žáků do volnočasových pohybových aktivit. Jinými slovy řečeno, měl by je vhodně motivovat k pohybu.

Jelikož získávám pedagogické zkušenosti, a i v budoucnosti se chci věnovat profesi učitelky tělesné výchovy na 2. stupni základní školy, toto téma mě velice zajímá. Domnívám se, že aktivní pohyb u lidí je velice důležitý a měl by se budovat již od útlého dětství. Chtěla bych to naučit i žáky během mých vyučovacích hodin. Proto jsem zvolila tuto diplomovou práci. Prostřednictvím anketového šetření bych chtěla zjistit, jak mám žáky nejlépe motivovat při vyučovacích jednotkách. Konkrétně jaký vnější a vnitřní činitel žáky ovlivňuje. Jaký mají žáci vztah k pohybové aktivitě a do jaké míry se jí věnují mimo školní tělesnou výchovu. Výzkum budu provádět na dvou vybraných základních školách ve Středočeském kraji. V teoretické části se budu věnovat samotné motivaci, následně pak pohybové aktivitě, kde zmíním příznivý dopad pohybu na zdraví člověka, a nakonec se zaměřím na dospívání.

1 Teoretická část

1.1 Motivace

Motivace je velice důležitá pro každou věkovou kategorii ať už ve škole či v zaměstnání. V dnešní době je také velmi diskutovaná a stále neuzavřená. Pojem motivace je v psychologii velmi rozsáhlý a není jednotný. Pochází z latinského slova “movere“. V latinském jazyce motivace znamená “hýbat, pohybovat“ (Adair, 2004). Pro pojem motivace uvádějí psychologové různé termíny. Těmi mohou být například pobídka, instinkt, pud, pohnutka, stimulace a další (Čáp & Mareš, 2007).

Motivaci všeobecně chápeme jako souhrn faktorů, které pobízejí, aktivují, směřují a udržují chování a jednání člověka. Provedené studie motivace lidského chování hledají příčiny a odpovědi na to, proč se lidé chovají právě tak, jak se chovají, a proč jednají zrovna takovým způsobem (Řepka, 2005).

1.1.1 Definice motivace

Madsen (1972, s. 53) ve své knize popisuje definici motivace jako: „motivace = všechny proměnné, které aktivují, udržují a usměrňují chování.“

Adair (2004) motivaci chápe jako nějakou vnitřní potřebu, touhu, či emoce. Slovo motivace nám naznačuje, že něco v nás pracuje a pohání nás to vpřed. Samotná motivace nestačí k uskutečnění určitého jednání. S motivací úzce souvisí naše vůle, která se musí zapojit, aby mohlo dojít k určitému jevu. Podle našeho chování se nechá poznat, do jaké míry je silná naše motivace. Bude zjevné naše přesvědčení, odhodlání a náš plán, který povede k pokoření zvoleného cíle. Realizace našich tužeb je vědomá. Díky té vědomosti se tím lišíme od zvířat, ale zároveň i od počítačů a strojů.

Vallerand a Thill (1993, s. 18) motivaci definují jako: „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ Tuto teorii ve své publikaci potvrzují také Lokšová a Lokša (1999), dále doplňují, že motivace je abstraktním pojmem.

Podle Zimbarda (1983, citováno v Nakonečný, 1996) je motivace pojem, který nikdy nikým nebyl spatřen. Jsou to vyjádřené závěry z pozorování chování. Chování vede k určitým cílům za pomoci využití tužeb a přání, aby člověk dosáhl svého cíle, musí k tomu vynaložit určité úsilí. Tyto své potřeby lidé uspokojují různými způsoby v různých situacích. Jako příklad uvádí vlastní prezentaci, kterou se lidé snaží dosáhnout uznání či obdivu, zisku

schválení od ostatních, nebo se snaží povýšit nad své odpůrce. Dalším příkladem uvádí situaci, kdy se různí muži snaží různým způsobem získat přízeň u žen.

Sitná (2009, s. 18) uvádí: „Motivace je proces zvnitřněného zdůvodnění potřeby učícího jedince se učit. Podle intenzity a délky trvání rozlišujeme motivaci krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá motivace je intenzivnější, silnější, vydrží však kratší dobu. Je specifická u mladších lidí.“ Naopak dlouhodobou motivaci připisuje starším a vyzrálejším jedincům. Dotyčný musí být cílevědomý.

Weinberg a Gould (2015) nám ve své publikaci sdělují, že motivaci lze chápat zjednodušenou formou jako směr a intenzitu našeho úsilí. Pod pojmem směr si můžeme představit hledání nových situací a přístupů k dosažení vlastního cíle. Intenzita znamená míra vynaloženého úsilí pro získání konkrétního cíle. Lidé mají rozdílnou osobní motivaci na různé cíle a vynakládají rozdílné úsilí.

Nakonečný (1996) ve své knize píše, že motivace je psychický proces, který se skrývá uvnitř duše člověka. Jeho počátek vzniká díky vnitřní či vnější situaci jedince. Jako vnitřní situaci uvádí například pocit hladovění. Naopak jako vnější situaci uvádí nějaké ohrožení či finance.

„Motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat“ (Čáp & Mareš, 2007, s. 92).

Čáp a Mareš (2007) jednotlivé motivy označují pod pojmem potřeba. Motivace u lidí není snadná a na každého působí rozdílně. Lidé mohou vykonávat stejnou činnost, přesto každý z jiného důvodu, jejich motivace se může lišit. Další složitost ukazuje různorodost motivů na jednoho jedince, které se navíc v průběhu života mohou měnit. Jednotlivé motivy mezi sebou mohou být ve sporu. K tomu dochází, když jeden motiv pobízí k uskutečnění činnosti a druhý naopak odrazuje. Některé motivy si lidé uvědomují, ať už zčásti nebo úplně, ale jiné si uvědomovat ani nemusí.

Řepka (2005, s. 51) vysvětluje: „Problematika motivace v psychologii je značně rozsáhlá, pojmově nejednotná a dosud zdaleka ne uzavřená. Existuje k ní řada přístupů uplatňujících různé výkladové principy. Hédonický přístup například sleduje lidské chování především v souvislosti s prožitkem libosti a nelibosti.“ Zakládá se na primární pobídce. Sděljuje, že se jedinec snaží dosahovat maximální libosti, a naopak uniká stavu nelibosti. Pokud se dotyčný do stavu nelibosti dostane, snaží se vydat maximální úsilí, aby se od tohoto stavu odvrátil.

„Kognitivistické teze chápou motivaci jako výsledek funkce poznávacích procesů. Vychází z předpokladu, že člověk je především „zpracovatel“ informací a „rozhodovací instituce“. Lidské chování je tedy logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí.“ Dále se zmiňuje o homeostatickém principu, který předpokládá, „že přirozený stav organismu, je stav rovnováhy jeho vnitřního prostředí.“ Nehomeostatický princip narušuje stav rovnováhy. Jako nejdůležitější „princip lidského chování považuje potřebu aktivity“ (Řepka, 2005, s. 51).

„Dynamika motivů a s nimi spojené procesy se neustále prolínají se společensko-ekonomickou strukturou se všemi reálnými vazbami mezi prvky objektivní reality. Motivace i potřeba jsou včleněny do předmětné i vnitřní činnosti člověka“ (Madsen, 1979, s. 10).

Paulík (2006, s. 29) ve své knize sděluje, že: „Každý jedinec má vlastní, individuální motivačně dispoziční strukturu (motivační vlastnosti), která je příznačná sklony a tendencemi k jednání určitého druhu.“ Tyto motivační vlastnosti se v průběhu života mohou měnit.

Shrneme-li tuto část motivace, můžeme ji podle výše zmíněných autorů chápat v nejširším slova smyslu jako proces, který se odehrává u lidí. Motivace je souhrn faktorů, které podněcují, dynamizují, aktivizují, ale zároveň i usměrňují a řídí průběh chování člověka. Odpovídá nám na vznikající otázky „proč“. Proč se lidé chovají tak, jak se chovají? Právě motivace je příčinou těchto lidských chování. Motivaci lze chápat též jako stav organismu, který se projevuje v chování, jako souhrn činitelů prožívání člověka s jeho vztahy s lidmi, okolním světem a k sobě samému.

1.1.2 Motivace vnitřní a vnější

Motivace se dá dělit podle několika různých kritérií. Mezi dva takové základní typy se řadí vnější motivace neboli vnější podněty a vnitřní motivace neboli vnitřní pohnutky. Oba tyto typy mohou působit společně a vzájemně se posilovat (Plamínek, 2007). Vnější podněty nazývá Hrabal et al. (1989) takzvaně incentive. Kdežto vnitřní pohnutky přirovnává k potřebám člověka. Ve svém díle uvádí příklad člověka s potravou, na kterém vysvětluje tyto dva základní podněty. „Člověk, který jí, může jíst proto, že měl hlad – neměl uspokojenou potřebu potravy – nebo proto, že viděl chutné jídlo – incentive schopnou vzbudit jeho potřebu potravy“ (Hrabal et al., 1989, s. 16).

Plamínek (2007) pojmenovává vnější podněty jako stimuly. Vnitřní pohnutky nazývá motivace. Dále motivaci nazývá děj, ke kterému došlo na základě předcházejících motivů. V tomto případě jedinec vykonává daný úkol, protože ho to baví a považuje to za důležité či významné. Lokšová a Lokša (1999) rovněž souhlasí, že vnitřní a vnější motivace na sebe

vzájemně působí. Lidé jsou motivováni vnějšími pohnutkami neboli tím, co vykonávají, nebo už vykonali. Tyto vnější jevy označují stejně jako Hrabal incentive. Tyto události jsou převážně uspokojivé a často zde dochází k nabuzení člověka. Může docházet k pozitivním, ale i k negativním incentive. K tomuto výroku se pojí behaviorální přístup. Zároveň jsou lidé motivováni vlastním vnitřním světem neboli vnitřními pohnutkami. Tyto potřeby nám tělo dává najevo pocitem nedostatku či pocitem přebytku, které vznikají při poruše homeostázy organismu. Pokud dojde k aktivizaci potřeby, ihned vzniká motiv vycházející z vlastních potřeb. Velmi úzce souvisí s chováním člověka. Motivem může být cokoli, co v člověku vyvolává jednání, například myšlenky, zájmy, hodnoty, potřeby, cíle, kterých si je dotčený vědom. Tyto potřeby mohou být jak vrozené, tak ale i získané. S tímto výrokiem se ztotožňuje kognitivní přístup. Dle humanistického přístupu musíme myslet na základní lidské potřeby a na specificky lidské potřeby. Hrabal et al. (1989) nám též sdělují jako Lokšová a Lokša (1999), že potřeby mohou být vrozené ale i naučené. Incentivy za námi přichází ze vnějšku. Mohou to být jakékoli události, jevy či odehrané situace. Výše uvedení autoři rozlišují pozitivní a negativní incentive. Ty negativní vnější podněty mohou vyvolat potřebu, ale už ji nemohou uspokojit. Jevy z našeho okolí nejsou zaměřeny pouze na jednu potřebu v nás, ale vyvolávají současně více potřeb. Proto se někde hovoří o komplexních incentive. Nejkomplexnější incentive jsou peníze. Umí uspokojit několik lidských potřeb. Pokud dojde k aktivizaci potřeby, vznikne motiv. Poté začíná člověk vykonávat určité úkony. Motivy souvisejí s chováním člověka (Hrabal et al., 1989).

Dle Nakonečného (2005) se odborná literatura příliš nevěnuje rozdělení na vnější a vnitřní motivaci. Uvádí, že motivem může být jediné vnitřní stav neboli potřeba jedince, která touží po uspokojení celkového stavu. Motivem nemůže být žádný podnět, který by přišel zvenčí.

1.1.3 Potřeby

Výraz potřeba člověka má několik podob. Potřeba může být biologická, fyziologická, psychická, ekonomická, sociologická nebo psychologická. Lidskou potřebu nenacházíme pouze u jednotlivců (Nakonečný, 2005). Nacházíme ji také u sociálních skupin a u celé společnosti. Potřeby spolu úzce souvisejí a navazují na sebe, mají určené místo a čas. V každou dobu se vyskytuje několik různých potřeb na několika různých místech. Níže se budeme zabývat potřebou u lidí. Dalo by se říci, že potřeba hledá předpoklady pro ideální chod organismu, lidského vývoje a života. Jedinci vyžadují nespočet různých potřeb, které mohou být různě silné (Čáp & Mareš, 2007). Teorie potřeb nám říká, abychom lépe

dosahovali našich cílů, měli bychom významně podporovat motivační klima, kterým je myšleno prostředí, ve kterém plníme cíl (Tod et al., 2012).

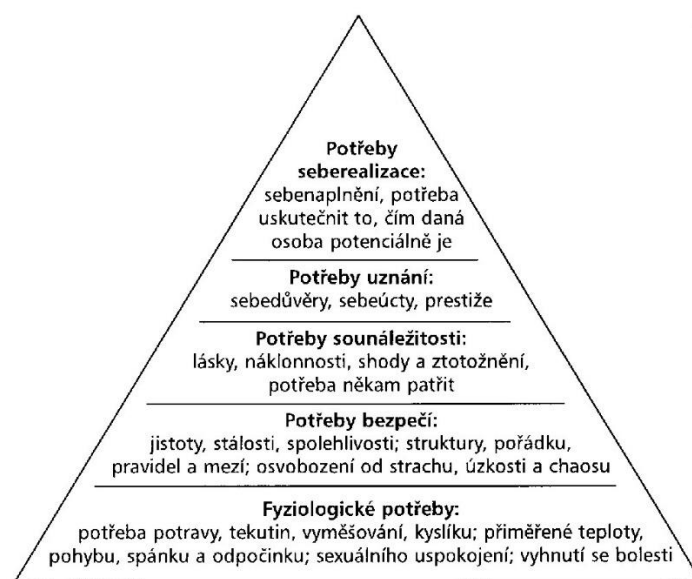
Čáp a Mareš (2007, s. 148) chápou potřeby jako: „aspekty jediného motivačního celku.“ Podle Lokšové a Lokši (1999) se vzájemně propojují potřeby i z několika různých oblastí. Jsou získané i vrozené. Potřeby reagují na poruchu homeostázy organismu. Projevují se pocity vnitřního nedostatku či přebytku. Každý má svou osobnostní hierarchii potřeb.

Dle Maslowa (1954, citováno v Nakonečný, 2005) nejsou potřeby samy o sobě důležité, nýbrž jsou prostředkem, díky kterému má jedinec dosáhnout určených cílů. Daleko důležitější je význam potřeb a dosažení jejich uspokojení. Všechny potřeby jsou vědomé, lidé díky nim mohou uskutečnit svůj záměr. Potřebu jinými slovy označuje jako výchozí motivační stav jedince.

„Lidská potřeba není něco historicky neproměnného; konkrétní potřeby se utvářejí v samotné lidské praxi, která má společenský a historický charakter. Motivace i potřeba jsou tu včleněny do předmětné i vnitřní činnosti člověka“ (Madsen, 1979, s. 10).

Mezi biologickou rovinu potřeb zahrnujeme všechny základní lidské potřeby, jako jsou hlad, žízeň, potřeba kyslíku, tepla, ochrany a další (Čáp & Mareš, 2007). Fyziologická rovina potřeb se vyznačuje vrozenými potřebami aktivity, vyhýbání se bolesti, sexuálními potřebami a dalšími. Tuto rovinu mají společnou všichni živočichové (Lokšová & Lokša, 1999). Do psychické roviny patří většina sociálních potřeb, potřeby poznání, sebeurčení a mnoho dalších. Psychické potřeby jsou pro člověka charakteristické. V některé literatuře jsou uváděny pod pojmem sekundární potřeby. Jsou rozvíjeny cílevědomě, společností, ale u každého dítěte se nemusí rozvinout v plné míře. Mohou být utvářeny učním a nemají cyklický charakter (Hrabal et al., 1989). Psychologická rovina označuje vnitřní psychický stav jedince, kdy dochází k určitému napětí. Následně dochází k usilování něčeho, k tužbám, přáním, chtění a ke snaze něco získat. Psychologie rozlišuje potřeby na biogenní a sociogenní. Pod biogenní potřeby spadají všechny deficity organismu, jako je únava, pohyb, potrava, odpočinek, spánek a další (Nakonečný, 2005). Potřeba tělesného pohybu patří k nejelementárnějším potřebám člověka, hlavně u dětí a mládeže. Ovšem to neznamená, že senioři nepotřebují pohyb, opak je pravdou (Slepičková, 2000). Potřeba pohybu vzniká v pohybových centrech nervové soustavy. Tuto potřebu též vyvolávají ztuhlé a unavené svaly nebo svaly v křeči. Obzvláště po delším stání či sezení. Některé svalové skupiny poté u člověka vyvolávají potřebu krátké procházky, protažení či protřepání končetin. Postupnou ontogenezi se tato biogenní potřeba mění. Ve stáří je snižena na nejnižší hodnotu. Záleží též na životním stylu jedince. Při sedavém způsobu života převládající v dnešní společnosti se

tato potřeba velmi snižuje, a naopak se zvyšuje tělesná pohodlnost (Slepička et al., 2006). Sociogenní potřeby se vyznačují sociálními deficity, kam patří například potřeba lásky, úcty, opory, jistoty, bezpečí a tak dále. Ne všichni psychologové tyto potřeby a motivy rozlišují (Nakonečný, 2005). „Maslow předpokládá, že se potřeby člověka vyvíjejí postupně podle závažnosti pro existenci člověka“ (Hrabal, 1989, s. 18). Maslow (citováno v Hrabal et al., 1989) sestavil hierarchickou pyramidu potřeb, kterou známe pod názvem jeho příjmení: Maslowova pyramida potřeb. Všimnout si ji můžeme na obrázku 1. Hierarchii elementárních potřeb rozdělil na pět stádií podle rozvoje ontogeneze.



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (www.medium.com, 2017)

Maslow vytvořil teorii potřeb na základě sledování opic. Zjistil, že upřednostňují některé základní potřeby, například: pociťuje-li jedinec zároveň hlad a žízeň, nejprve uspokojí potřebu žízně, až poté se věnuje potřebě hladu (Kirchner, 2009).

Na obrázku 1 vidíme Maslowovu pyramidu potřeb, kterou se pokusíme vysvětlit. Maslow (citováno v Hrabal et al., 1989) považuje za nejdůležitější a elementární potřeby fyziologické, kam spadají základní biologické potřeby, jako je vzduch, hlad, žízeň, sexuální potřeba, teplo a další. Dochází-li od začátku života dítěte k uspokojování těchto potřeb, vytváří se vhodné prostředí pro druhou skupinu. Tou je potřeba bezpečí a jistoty. Pod toto stadium spadá například pud sebezáchovy nebo zvládání nebezpečných situací a další. Pokud ale nedochází od útlého věku dítěte k uspokojování těchto potřeb, pravděpodobně se na tyto potřeby bude více zaměřovat v dospělosti. Je-li dítě neustále psychicky ohrožováno, ať už ve školním či rodinném prostředí, není zde čas ani prostor pro vyvinutí třetí potřeby. Tou jsou pozitivní vztahy neboli potřeba sounáležitosti, potřeba lásky, přátelství, vzájemná pomoc a tak

dále. Ohrožený jedinec se věnuje především zajištění vlastního bezpečí. Rozvíjení potřeby pozitivních vztahů je v dětství také velmi důležité. Neuspokojování těchto potřeb konkrétněji například potřeby rodičovské lásky vede k deprivaci dětí.

Pokud v raném dětství byly řádně uspokojovány první tři etapy elementárních potřeb (fyziologických, potřeba bezpečí a jistoty a potřeba pozitivních vztahů), vytvořil se předpoklad pro další nové stadium. Maslow ho označuje jako potřeby spjaté s pocitem vlastní hodnoty. Toto stadium najdeme také pod názvem potřeba uznání, respektu, úcty a sebeúcty. Pokud nejsou tyto potřeby opět rozvíjeny v dostatečné míře, nevytvoří se prostor pro vznik poslední skupiny. Tou je potřeba rozvinutí vlastních schopností a potencialit nebo zkráceně potřeba seberealizace, též sebeaktualizace, jež se vyznačuje hodnotami naplnění životního smyslu. Toto stadium je velmi důležité, stejně jako ty předešlé, pro harmonický rozvoj celé osobnosti dítěte (Hrabal et al., 1989).

1.1.4 Motivace k pohybové aktivitě

Motivace sportovní činnosti patří mezi hlavní lidské potřeby. Je silně motivována sama sebou. Je to zájmová činnost založená na dobrovolnosti každého jedince. Vykonávání sportovní činnosti doprovází řada emocí a různorodé vnější pobídky (Slepička, 2006).

Rodina, nejbližší sociální prostředí, je elementárním motivem, která jako první udává impuls pro základy dítěte ke sportu. Vytváří vztah, postoje a znalosti sportu. Později se stává důležitým propagátorem sportu školní prostředí a širší sociální prostředí. Důležitým faktorem je vytvoření pozitivních vztahů a naučení základních dovedností. Je prokázáno, že rodiče s pozitivním vztahem ke sportu vedou a podporují ve sportovní činnosti i své děti. Rovněž jsou do sportu častěji zapojovány děti rodičů s vyšší úrovní vzdělání (Slepičková, 2000).

Děti školou povinné dle Slepičkové (2000) motivuje ke sportu hlavně dobrý učitel tělesné výchovy. Velmi důležitým faktorem je také hodnocení a klasifikace školní tělesné výchovy. U žáků ve starším školním věku a v dospívajícím věku je velmi významným motivem slavný sportovec, trenér nebo také kamarád či kamarádka, později partner. Může jím být i uznávaný vrstevník.

Podle Marcuse a Forsytha (2010) změnu životního stylu rozdělíme do pěti stádií. V mnoha případech jsou tato stadia cyklická, nikoli lineární. V první fázi lidé na změnu životního stylu ani nepomyslí. Postupně se jejich postoj k aktivnímu životnímu stylu mění, až nakonec změní i své priority. Bohužel se v mnoha případech lidé vracejí z jednoho stadia zpět do předchozího a nejsou schopni postoupit do vyššího stadia až ke konečnému zdolání všech stádií:

- stadium bez uvažování o změně -> toto stadium se vyznačuje absolutním nedostatkem pohybu. Platí pro lidi, kteří nevykonávají žádné pohybové aktivity ani nemají plány se v následujícím půl roce začít aktivně hýbat.
- stadium uvažování o změně -> sem patří lidé, kteří doposud nevykonávali pohybovou aktivitu, ale mají v plánu do půl roku začít s aktivním pohybem.
- stadium občasné pohybové aktivity -> pro toto stadium jsou charakterističtí lidé, kteří vykonávají pohybovou aktivitu nepravidelně či nedostatečně. V tomto případě jedinci nemusí přemýšlet nad zvyšováním pohybových aktivit.
- stadium dostatečné pohybové aktivity -> lidé v tomto stadiu se doporučené pohybové aktivitě věnují pravidelně, avšak není to déle než šest měsíců. Tudíž ještě není jasné, zda jim to vydrží dlouhodobě. V nejlepším případě by došlo k trvalé doporučené pohybové aktivitě vykonávané pravidelně.
- stadium trvalé pohybové aktivity již je součástí způsobu života -> jak už nám název napovídá, jedná se o stadium, kdy se lidé věnují pohybové aktivitě dle obecně doporučené normy (5x týdně alespoň 30 minut v kuse; 3x týdně alespoň 20 minut střední až těžké intenzity) již po dobu delší šesti měsíců.

Podobně jako Marcus a Forsyth (2010) rozdělil jednotlivá stadia k návyku na pravidelnou fyzickou aktivitu i Stejskal (2004), pouze s rozdílnými názvy. První stadium nazývá jako bezstarostné. Poté nastává stadium přemýšlení. Následuje stadium příprav. Čtvrtým velice zásadním je stadium rozhodování. A poslední stadium nazval jako dlouhodobou adherenci k životnímu stylu neboli vydržení u plánované a optimální fyzické námahy nejdříve po půl roce od předchozího stadia.

Rozhodnou-li se lidé změnit životní styl a podaří-li se jim to, podle Stejskala (2004) nejsou ochotni, možná ani schopni udržet se ve zdravém stylu života po delší dobu. Dokonce osm až devět osob z deseti se opět vrátí ke špatnému životnímu stylu. Proto je fáze rozhodnutí velmi důležitá. Měla by se brát vážně a zodpovědně.

Již od pradávna se dívky a ženy věnují pohybovým aktivitám v menší míře než chlapci a muži. Je to tak dodnes, přestože se ženy v posledních letech prosazují v typicky mužských sportech, jako je například fotbal či hokej. Motivy ke sportovní činnosti jsou velmi individuální, liší se věkem, sociálními změnami, konkrétním odvětvím sportu, historickým vývojem sportu, tradicí v dané lokalitě a mnoha dalšími kritérii. Obecně však lze říci, že chlapci a muži vyhledávají motivy adrenalinu, vzrušení, dobrodružství a kolektiv kamarádů. Tyto motivy jim přináší sport. Tato fakta jsou doložena několika statistikami a sociologickými

šetřeními (Korvas & Kysel, 2013; Slepíčková, 2000). Mužík a Süss (2009) na základě výzkumů také potvrzují skutečnost, že muži sportují ve větší míře nežli ženy. Dále doplňují důvody žen, proč je sportovní činnosti příliš nepřitahují. Mezi nejčastější patří například nedostatek času a financí.

Dojde-li k trvalému osvojení pohybové aktivity, převládají u jednotlivců motivy k uskutečňování pravidelného pohybu (Slepíčka et al., 2006).

Musíme zmínit poslední faktor, který je též velmi významným pro motivaci k pohybové aktivitě. Tím je sociální postavení ve společnosti a úzce související dosažené vyšší vzdělání. Lidé s vyšším sociálním statusem se spíše účastní sportovních činností. Na základě provedených sociologických výzkumů můžeme obecně říci, že lidé s dosaženou vyšší úrovní vzdělání se zajímají o zdravý životní styl a chovají se tak, aby ho dodržovali. Pro upřesnění do zdravého životního stylu samozřejmě řadíme i dostatečnou míru pohybové aktivity (Slepíčková, 2000).

1.2 Pohybová aktivita

Pohybové aktivity jsou nedílnou součástí fungování lidského organismu. Pohyb provází lidstvo již po mnoho tisíce generací. V dávných dobách byl velmi obtížný a stal se neoddělitelnou součástí života. Lidé strávili denně několik hodin pohybem, respektive obstarání obživy sběračstvím a lovením zvířat. Těmto náročným pohybovým podmínkám se lidský organismus přizpůsobil (Měkota & Couberek, 2007). Pro nynější společnost je tato forma života spíše nepředstavitelná. Pohyb se vyvinul od obstarávání základních životních potřeb ke sportovní či umělecké činnosti (Machová et al., 2009).

V dnešní době je lidská aktivita v literatuře popisována jako proces, který vede k ukojení lidských potřeb, včetně základní potřeby pohybu. S pohybem člověka se úzce propojují všechny lidské funkce. Mnozí živočichové žijí právě díky potřebnému pohybu. My se v této části budeme zabývat pohybovou aktivitou u člověka v dnešní době (Měkota & Couberek, 2007).

1.2.1 Charakteristika pohybové aktivity

Lidský organismus je vyvinutý k pohybu a aktivitě. I když je člověk v klidu, jeho orgány stále pracují, pohybují se. Srdce pracuje nepřetržitě, krev stále protéká žilami, dochází k dechovým pohybům, k pohybům střev a k několika dalším pohybům orgánů a buněk. Pohyb patří k nejelementárnějším projevům lidstva a veškerých živých organismů. Je podmíněn

činnostmi pohybového aparátu. Úzce spolupracuje s lidskými projevy psychické činnosti, příkladem může být komunikace, a s pracovními činnostmi (Machová et al., 2009).

Pohybová aktivita je definována mnoha způsoby. Obecně se setkáváme s vyjádřeními, že pohybová aktivita je souhrn neplánovaných rutinních pohybových činností, ale také záměrně opakovaných dovednostních dílčích pohybů těla v prostoru a čase. Dochází při ní k energetickému výdeji a je podmíněna svalovou prací. Může být prováděna různými způsoby za účelem různorodých příčin a mít spoustu důvodů (Matouš, 2002).

Mužik a Süß (2009, s. 10) definují: „Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitu a podobně) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě.“ Kalorická spotřeba znamená vyšší výdej energetické spotřeby při námaze než v klidovém stavu člověka.

WHO (2020) definuje pohybovou aktivitu jako kterýkoli tělesný pohyb, který je tvořen kosterním svalovým systémem, a dochází při něm k energetickému výdeji. Jako pohybovou aktivitu vnímají všechny pohyb, jako jsou pracovní činnosti, přeprava z místa do místa i veškerý pohyb ve volném čase člověka. Dále doplňují, že fyzická aktivita podporuje zdraví. Měkota a Couberek (2007) vymezují pojem pohybová aktivita velmi podobně.

Nejde tedy pouze o sport, ale o různé pohybové činnosti člověka vykonávané během školních aktivit, dětských her, pěší chůze do školy či do zaměstnání (Kalman et al., 2009). Této struktury pohybové aktivity si můžeme všimnout na obrázku 2.



Obrázek 2: Struktura pohybové aktivity (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009, s. 21)

Machová et al. (2009) sdělují, že pohybovou aktivitou dochází k přemísťování těla v prostoru, jež nazývají aktivní pohybovou aktivitou, která je velmi důležitá pro zkvalitňování vlastního zdraví.

Pohybová aktivita často získává další přívlastky, například intencionální (cílená), habituální (běžná, obvyklá), podporující zdraví, bazální, spontánní (samovolná), strukturovaná i nestrukturovaná, každodenní, běžná, sportovní, volnočasová, organizovaná (řízená klubem, trenérem, pedagogem,...) (Korvas & Kysel, 2013; Měkota & Couberek, 2007).

Slepičková (2000) nám ve své knize sděluje, že od roku 1992 existuje v Evropě tak zvaná Evropská charta sportu. Listina vytvořená Evropskou unií sport ve společnosti vymezuje v rozsáhlé definici následovně: „Sportem se rozumí všechny pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ Listina vyjadřuje důležitost vrcholového sportu, sportování za účelem posílit zdraví, ale také za účelem rekreace a prožívání emocí při provozování sportovní činnosti.

Výzkumníci s dlouhodobými zkušenostmi provedli několik výzkumů a zjistili, že pohyb je přirozeným prostředkem k sebevýchově a k sebeřízení (Matouš, 2002).

Od Mužika a Süsse (2009) se dozvídáme o dvou typech skupin pohybové aktivity. Těmi jsou běžné denní pohybové aktivity a pohybové aktivity dovednostního charakteru. Název první skupiny nám napovídá, že se bude týkat habituálních úkolů. Jako je domácí běžný úklid, práce na zahradě, cesta na nákup, cesta do zaměstnání, chůze po schodech a další individuální činnosti každodenního režimu. Těmito aktivitami se rozumí lehká fyzická námaha místo využití moderních pomůcek. Konkrétněji: využijeme vlastní tělo k dopravě do zaměstnání, do obchodu, výtah zaměníme za schody a podobně. U těchto činností se většinou nepopisuje intenzita, frekvence, čas ani vzdálenost. K těmto rutinním činnostem není zapotřebí speciálního oděvu, času ani zařízení. Druhou skupinou jsou myšleny záměrné, opakované, strukturované, plánované pohybové aktivity. Zde je potřeba extra vymezení času, prostoru, většinou i speciálního oděvu, náčiní a pomůcek pro vykonávání pohybové aktivity. Většinou se určuje míra intenzity neboli míra zatížení, frekvence a objem. Každá pohybová aktivita spadající do této skupiny má většinou svá jasná pravidla.

Měkota a Couberek (2007) popisují čtyři charakteristické rysy pohybové aktivity u lidí. Pohybová aktivita je založena na inteligenci, jinými slovy člověk je schopen vytvářet a provádět náročné aktivity. Pohybová aktivita u člověka je založena na etice a estetice. Člověk umí pohybem vyjádřit emoce, například radost, smutek, hněv, údiv a další. Pohybová aktivita je flexibilní a adaptabilní. Lidé zvládají všemožné kombinace různých pohybů s lidským tělem. Čtvrtým charakteristickým rysem lidské pohybové aktivity je zlepšování zdatnosti dílčích i komplexních pohybů a zvyšování vlastní výkonnosti.

Podle Mužíka a Süsse (2009) z hlediska týdenní četnosti praktikování pohybové aktivity rozlišujeme tři kategorie pohybové úrovně:

- absolutní pohybová neaktivita -> myšleno za poslední dva týdny;
- pravidelná pohybová aktivita -> vykonávána minimálně 5x v týdnu po dobu 30 minut a déle;
- dynamická pravidelná pohybová aktivita -> vykonávána alespoň 3x týdně střední intenzitou zatížení organismu (zapojení srdeční a dechové frekvence více než z padesáti procent).

Na základě doporučení Marcuse a Forsytha (2010) by lidé měli vykonávat pohybovou aktivitu minimálně 30 minut střední intenzitou nejméně pět dní v týdnu. Střední intenzita znamená 60 – 74 % maximální srdeční frekvence. Pokud cvičící raději zvolí velmi náročnou pohybovou aktivitu, pak by měla být po dobu minimálně 20ti minut alespoň třikrát za týden. U tohoto typu cvičení znamená mít srdeční frekvenci v rozmezí 75 – 85 %. Velmi důležité jsou aerobní schopnosti. Silové schopnosti a strečink jsou také důležité, obzvláště pro starší populaci. Lidé staršího věku by měli protahovací cvičení provádět každý den, aby byli více ohební. Ve své publikaci uvádějí několik příkladů pohybové aktivity vykonávané střední intenzitou:

- jízda na kole;
- rychlá chůze (1 km/10–12 minut);
- tanec;
- práce na zahradě;
- golf (bez motorového vozíku);
- turistika a chození;
- aktivní hraní s dětmi;
- volejbal;
- hrabání listí;
- vysávání koberců;
- mytí a voskování auta.

Korvas a Kysel (2013) souhlasí s denním cvičením po minimální dobu 30ti minut mírné až střední intenzity zatížení, ale jako ideální dobu cvičení vidí 45 – 60 minut. Tento čas je závislý na intenzitě zatížení. Dosažení třicetiminutového cvičení je možné rozložit na tři jednotlivá cvičení během dne. Je prokázána stejná účinnost jako při cvičení v kuse. Mírnou

intenzitu lze poznat při mírném zapocení a zvýšenou srdeční frekvencí. Během aktivity je možné si povídat.

Provozování pohybové aktivity je ovlivněno několika individuálními faktory. Bývá zde zahrnováno především úzké sociální prostředí, zejména rodinné a školní prostředí a společenský status. Dalšími faktory jsou ekonomické záležitosti, dostupnost a vzdálenost sportoviště od bydliště, přírodní podmínky, lokalita bydliště a mnoho dalších (Korvas & Kysel, 2013).

1.2.2 Pohybová aktivita jako podpora zdraví

Stále častěji začínáme slyšet v médiích a všude okolo nás, že pohyb podporuje zdraví. Mnohdy se už ale nedozvíme konkrétnější informace. Proto se v této části práce pokusíme zmínit více informací.

Je prokázáno, že pravidelná pohybová aktivita vykonávaná dlouhodobě prodlužuje lidem život a snižuje procento úmrtnosti na civilizační choroby. Řízená, spontánní ale i přirozená pohybová aktivita spoluutváří s vyváženým energetickým příjmem potravy nejlepší preventivní ochranu organismu (Stejskal, 2004). V každém věku života jedince zvyšuje pohybová aktivita odolnost organismu, tělesnou zdatnost, funkci jednotlivých orgánů, pozitivně posiluje zdraví, imunitní systém a psychiku člověka. Pomáhá ke snížení hladiny cholesterolu, lepšímu prokrvení a okysličení mozku. Velmi úzce souvisí s kvalitou života jedince. Pohyb dále zpevňuje postavu a kosti, tím dochází k menšímu riziku zlomenin, příznivě působí na duševní zdraví člověka a pomáhá mu vyrovnávat se s psychickou zátěží (Machová et al., 2016; Matouš, 2002; Měkota & Couberek, 2007). Přiměřená pohybová aktivita vykonávaná pravidelně působí též jako primární, sekundární ale i terciální prevence různých onemocnění. Lidé věnující se pohybové aktivitě jsou méně agresivní, více si důvěřují, mají vyšší sebevědomí, mívají lepší náladu, kvalitnější spánek, více energie, zrychlený metabolismus, snadněji ovládají každodenní stres a obecně trpí méně úzkostmi a depresemi. Umí si lépe poradit s běžnými denními úkoly. Dokáží lépe redukovat svou hmotnost (Korvas & Kysel, 2013; Marcus & Forsyth, 2010; Řehulka, 2011; Stejskal, 2004). Pohyb obecně snižuje konzumaci alkoholu a užívání drog (Blahutková et al., 2009). Přináší nové pozitivní zkušenosti a zážitky, zvyšuje efektivitu v zaměstnání (Stejskal, 2004). Pohybovou aktivitu lze také využívat jako prostředek fyzické rehabilitace. Podle Stejskala (2004) dochází k těmto pozitivním změnám chování, prožívání a jednání u člověka v mozku díky správnému životnímu stylu. Lidský mozek tělesně aktivního člověka zvyšuje tvorbu některých nervů a modulátorů. To bývá příčinou snížení bolesti, lepší nálady a pocitu radosti.

Jakmile si jedinec na pravidelné cvičení navykne a bude nucen ho na nějakou dobu přerušit, posléze mu pravidelný pohyb bude scházet.

Několikrát jsme zde zmínili výrazy: pravidelná, přiměřená a dostatečná pohybová aktivita. Pro ujasnění, co tím míníme, vysvětlíme podle Toda et al. (2012). Jako ideální objem omezující vznik civilizačních onemocnění je považováno vykonávání pohybové aktivity po dobu 30ti minut střední intenzity prováděnou většinu dní v týdnu.

Shrneme-li výše zmíněná fakta, docházíme ke stejnému názoru jako Blahutková et al. (2009, s. 8): „Pohyb prostě k životu patří a pokud jej nebudeme dostatečně využívat ke svým potřebám, náš život nebude plnohodnotný.“

1.2.3 Absence pohybové aktivity

Dnešní společnost je nastavena na úplně jiný životní styl než před padesáti tisíci lety. Převládá sedavý způsob života, který se vyznačuje především nedostatečnou pohybovou aktivitou a zvýšeným energetickým příjmem. Což má negativní dopady na zdraví lidí (Stejskal, 2004).

Sedavý způsob života či sedavý životní styl znamená totéž, špatný životní styl. Tímto způsobem žijí především lidé ve středním a vyšším věku (Mužík & Süß, 2009). Pro tento moderní způsob života je charakteristický nedostatek pohybu ať už při běžných denních činnostech, v zaměstnání nebo ve volném čase (Stejskal, 2004). Dnešní člověk jí nadměrné množství polotovarů, fastfoodů a dalších nezdravých jídel. Roste tak kalorický přísun v přijímané potravě. Dochází tak k velké spotřebě cukru a tuku. Tyto špatné stravovací návyky vedou k nadváze dospělých, ale i dětí (Mužík & Süß, 2009). Tento styl života vede k energetické nerovnováze, zdravotním a duševním problémům, následně k onemocněním. Ta nazýváme civilizační onemocnění, nebo také civilizační choroby, jelikož se na světě vyskytují ve velmi velké míře, především v rozvinutých, technologicky vyspělých zemích. Řadí se k nejčastějším důvodům úmrtí v dnešní společnosti. Pro tato onemocnění je též možný název: „hromadná neinfekční onemocnění“ (Stejskal, 2004, s. 11). Mezi civilizační onemocnění patří například ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, ateroskleróza, diabetes mellitus II. typu, Čechům známá jako cukrovka II. typu, hypertenze taktéž vysoký krevní tlak, obezita, vysoký cholesterol, osteoporóza neboli řidnutí kostí, onemocnění dýchacích cest, některá nádorová onemocnění, onemocnění páteře, zhoršený imunitní systém. Opěrná a kosterní soustava jsou zeslabené, čímž dochází k častějším poruchám a poškozením pohybového aparátu (Stejskal, 2004; Tod et al., 2012). Následkem nadměrného sezení

(v zaměstnání, v dopravě a doma) dochází ke špatnému držení těla a vznikají tak svalové dysbalance a nesprávné pohybové stereotypy (Blahutková et al., 2009).

1.2.4 Pohybová aktivita na základní škole

Na území České republiky je tělesná výchova povinným předmětem, povinné školní docházky, a to od roku 1869. Ne vždy byl přístup k tomuto předmětu stejný. Byl také kladen důraz na různé pohybové činnosti. Například po druhé světové válce byl důraz kladen hlavně na výkonnost žáků. V dnešní době se ve výuce preferuje dosažení pozitivního vztahu žáka k pohybové aktivitě a osvojení přístupu celoživotní dobrovolné pohybové aktivity (Řepka, 2005).

Školy poskytují možnost pohybové aktivity pro děti a mládež právě díky hodinám tělesné výchovy, sportovním programům, školním sportovním klubům a kroužkům (Kalman et al., 2009). S nástupem do první třídy se děti setkávají s mnoha změnami. Výraznou a velmi náročnou změnou je pro ně sezení v lavici a tím dochází k velice omezenému pohybu ve srovnání s předchozím obdobím. S neuspokojením potřeby pohybu věnují pozornost jiným objektům, a tím mohou rušit spolužáky. Právě tyto silné dětské potřeby by měli žáci uspokojovat během výuky tělesné výchovy. Na prvním stupni základní školy je základem pro děti hra. Proto by v tělesné výchově na prvním stupni měly být nejvíce využívány pohybové hry. Ty se v pozdějším věku uplatňují jako průprava pro sportovní hry (Sigmund, 2007).

Pohybová aktivita by se měla vykonávat již od raného věku dítěte, proto je školní tělesná výchova velmi důležitá již od první třídy. Právě v tomto období se organismus nejlépe adaptuje na pohyb (Matouš, 2002). U velké části populace se vytvoří návyk na pravidelný pohyb a kladný vztah k pohybu, který přetrvává po celý život až do seniorského věku (Matouš, 2002; Řepka, 2005). Tělesná výchova je jediný předmět ve škole, který může přímo vytvářet či zpevňovat zdraví u dětí, dospívajících a později i u dospělých. Tělesná výchova podporuje a zvyšuje pohybovou aktivitu u dětí a mládeže (Mužík & Süß, 2009; Řepka, 2005). Děti jsou nejaktivnější skupinou ve společnosti, protože je pohyb baví. Umí se rychle unavit, ale také rychle regenerovat. Děti mají většinou rády větší intenzitu pohybového zatížení s krátkými pauzami (Sigmund, 2007). Tělesná výchova seznamuje žáky s informacemi o pravidelné fyzické aktivitě a dodává žákům praktické zkušenosti. Z těchto základů by žáci měli čerpat po celý život. Podobně jako tomu je u základů českého jazyka nebo matematiky, tak i u tělocviku mohou stavět na své základy další a další zkušenosti a poznatky z praxe tělesné aktivity (Mužík & Süß, 2009; Řepka, 2005). V současnosti je počet povinných vyučovacích jednotek tělesné výchovy nedostačující. U žáků a zejména u mládeže

se nedaří vytvářet ze sportovní činnosti zálibu, kterou by vykonávali ve volném čase (Řepka, 2005). Korvas a Kysel (2013) čtenáře informují, že školní tělesná výchova by měla být minimálně třikrát za týden. Škola by se měla snažit zařídit jednu hodinu tělocviku denně, což by bylo nejideálnější. Měla by tělesnou výchovu považovat za jeden ze základních a hlavních předmětů. Škola by měla neustále zkvalitňovat vzdělávání učitelů a jejich přípravy na vyučování. Vylepšovat zařízení pro tělesnou výchovu.

Tělesnou výchovu lze řadit mezi organizované pohybové aktivity. Proto by mělo být v zájmu školy rozšiřování tělocviku například v rámci volitelných předmětů, v mimoškolní výuce, sportovních kroužcích a klubech. Oblíbí-li si žáci pohyb ve školní tělesné výchově, pravděpodobně se budou aktivně hýbat i po celý život. Tělesná výchova je velmi přínosným předmětem (Korvas & Kysel, 2013). Školy by měly dávat žákům větší možnost pro provozování pohybové aktivity, aby ji žáci chápali a přijali jako základní potřebu a lidské právo. V posledních letech je to důležitější než kdy dříve. Nejen dospělí vedou sedavý způsob života, ale i děti. Je nevhodné zvyšovat počet kantýn a komunikačně informačních technologií ve školách. Jelikož to podporuje spíše pasivní způsob života dětí a mládeže. Do hodin tělocviku by měli být zapojováni neaktivní žáci. Lze to udělat méně soutěživou formou, a naopak se více soustředit na alternativní formu pohybových aktivit bez výkonnostního charakteru (Kalman et al., 2009). Ve výuce tělesné výchovy by si žáci měli vyzkoušet co nejvíce různých pohybových činností, které budou přiměřené jejich věku. Měli by mít dostatečný prostor a čas k osvojení dané dovednosti. Také by se mělo dbát na prožitek a radost z pohybu. Dojde-li k vnitřní motivaci žáka, je velmi pravděpodobné, že jej bude vykonávat jako volnočasovou pohybovou aktivitu. Minimálně se na danou činnost bude těšit i v dalších vyučovacích jednotkách (Sigmund, 2007). Učitelé tělesné výchovy by se během výuky měli snažit každého žáka motivovat k celoživotním a k volnočasovým pohybovým aktivitám. Měli by podporovat pravidelnou pohybovou aktivitu žáků a postupně by se měli snažit o její navýšení. Měli by žáky naučit vytvářet si dostatečný čas a intenzitu pro denní fyzickou aktivitu (vcelku 30 – 60 minut denně s různou intenzitou cvičení). Učitelé by měli žákům vysvětlovat onemocnění, která jsou spojena s nedostatkem pohybu (Mužík & Süß, 2009). Žáci by měli chápat, jak důležitý význam má pohybová aktivita po celý jejich život (Kalman et al., 2009).

„Hlavním cílem současného pojetí školní tělesné výchovy je „vytvářet pozitivní vztah žáků a studentů k pravidelné, celoživotní a dobrovolné realizaci pohybové aktivity“ (Sigmund, 2007, s. 21). V první řadě úkolem školní tělesné výchovy je naučit žáky základní kompenzační návyky při sedavém životním stylu a hlavně získávat radost z pohybu (Řepka,

2005). RVP neboli rámcový vzdělávací program obsahuje základní vzdělávací oblasti. Pro lidské zdraví je nejdůležitější cílevědomá oblast “člověk a zdraví“. Jejím úkolem je podporovat a seznamovat žáky se zdravím a působit na jejich život do budoucna. Dále je rozčleněna na předmět výchova ke zdraví a předmět tělesná výchova (Kalman et al., 2009).

Díky předmětu tělesná výchova žáci poznávají své pohybové schopnosti, dovednosti a učí se dalším novým pohybovým dovednostem. Získávají mnoho nových prožitků a potěšení z pohybu. Osvojují si pohyb na různých sportovních náčiních, využívají různá sportovní nářadí, stále rozvíjejí svou tělesnou zdatnost a zlepšují si své sportovní výkony (Řepka, 2005; Sigmund, 2007). Pokud je ale důraz v tělesné výchově kladen na výkony a soutěživost, vede to k demotivaci žáků. Vhodnějším stylem výuky je progresivní vyučování, které je podmíněno spoluprací a tvořivostí žáků a vede k daleko větší míře aktivity ze strany žáků. Při výzkumu účelnosti progresivního vyučování v letech 2000 – 20005 byl zjištěn výraznější vzestup aktivity a zlepšení žáků s nižší motivací k pohybovým aktivitám. Základních znaků aktivního vyučování si můžeme všimnout na obrázku 3 (Sigmund, 2007).

	<u>Tradiční vyučování</u>		<u>Progresivní vyučování</u>
ŽÁK ➤	Spíše pasivní role, opakovatel úkolu	×	Aktivní role, hledač a tvůrce řešení, organizátor a realizátor úkolu
UČITEL ➤	Dodavatel znalostí, dominující vedoucí a „kontrolor“ provedení; převládá direktivní didaktický styl	×	Průvodce vzdělávacími zkušenostmi, rádce a partner; převládá didaktický styl s řízeným objevováním
UČIVO ➤	Důraz na procvičování, opakování a dril; úzce vázané na vyučovaný předmět	×	Je technikou objevování s důrazem na tvořivé vyjádření; mezipředmětová integrace, využitelnost v praxi
DĚNÍ ➤	„Svázanější“ – soutěžení, testování, vnější motivace; žáci nezasahují do plánování	×	„Volnější“ a integrativnější, spolupráce, vnitřní motivace; žáci se podílejí na plánování a výběru učiva

Obrázek 3: Tradiční X progresivní vyučování (Sigmund, 2007, s. 24)

1.3 Dospívání

1.3.1 Charakteristika dospívání

Dospívání je jedna z etap lidského života. Tato specifická etapa je přechodná mezi dětstvím a dospělostí. Věkově se zařazuje do rozmezí od deseti do dvaceti let. Každý v tomto bouřlivém období prochází významnými a nepřehlédnutelnými změnami, až komplexní proměnou jedince. Těmi jsou všechny oblasti: somatické (tělesný vývoj), psychické neboli duševní a sociální (jedinec získává společenské a zdravotní návyky, které přetrvávají po celý život (Kalman et al., 2009; Vágnerová, 2012). Tyto změny jsou převážně závislé na biologických faktorech. Vzájemně na sebe působí a ovlivňují se s psychickými a sociálními faktory. Proces dospívání závisí také na kulturních a společenských podmínkách, kde jedinec žije (Vágnerová, 2012).

Dospívání má své charakteristické znaky a objektivní a subjektivní význam. V tomto období se jedinci hledají a přehodnocují své priority a hodnoty. Toto období není vůbec snadné, dospívající musí zvládnout vlastní proměnu a získat postavení ve společnosti, kterou bude přijat. Což pro ně může být velmi matoucí. Jejich organismus dozrává a oni se učí přijímat své tělo a identitu tak, aby byli se sebou samotnými spokojeni (Melgosa, 2003; Vágnerová, 2012).

Vágnerová (2012) rozděluje dospívání na dvě stadia, ranou a pozdní adolescenci. Melgosa (2003) dělí dospívání na tři zásadní stadia, těmi jsou rané dospívání (11 – 15 let), střední dospívání (16 – 18 let) a pozdní dospívání (18 – 22 let). Období pozdního dospívání se v dnešní době spíše prodlužuje až na 25 let. Je to způsobeno pozdějším nástupem mladých lidí do zaměstnání, a tím tak později dosažené samostatnosti a nezávislosti na rodičích.

Smolík (2012) ve své publikaci oslovuje mladé lidi mládeží. Tu dělí na dvě kategorie, a to pubescenci neboli dospívání a na adolescenci neboli mládí.

Jelikož se v této práci zabýváme žáky z druhého stupně základní školy, budeme se věnovat rané adolescenci. Ranou adolescenci známe také pod názvem pubescence a je prvním stadiem zhruba mezi jedenáctým a patnáctým rokem života jedince. Toto období končí většinou ukončením povinné školní docházky (Vágnerová, 2012). Ale u každého je to velmi individuální, může trvat jen pár měsíců, ale i několik let (Melgosa, 2003). Toto věkové období má několik úkolů, jedním z nich je získání nového společenského postavení. Velmi úzce s tím souvisí potvrzení určité jistoty (Vágnerová, 2012). Pubescence je nám pod českým názvem známa jako puberta. Výraz puberta má původ z latinského slova “pubes“, což v překladu znamená ohanbí. Ochlupení ohanbí označuje první znaky dospívání (Melgosa, 2003).

1.3.2 Důležitost pozitivního vztahu k pohybové aktivitě

Děti jsou neaktivnější skupinou společnosti, ale přesto je jejich pohybová aktivita nedostatečná. Tato nízká pohybová aktivita stále ještě klesá. V rané dospělosti u většiny populace nastává obrovský pokles fyzické zátěže (Kalman et al., 2009).

Od narození si lidé tvoří své pohybové návyky a pohybový režim. Což znamená, že lidé provádí různé pohybové aktivity, které patří do jejich životního stylu, pravidelně. Je velmi důležité, aby jednotlivci přijali pohybovou aktivitu jako svou nedílnou součást každodenního režimu (Machová & Kubátová, 2009).

Výzkumy provedené v rozvinutých zemích světa ukazují, že nadváha a obezita dětí rapidně stoupá. Kalman et al. (2009) nám uvádí příklad z Velké Británie, kde za posledních dvacet let došlo k ztrojnásobení obézních dětí. Kanada a USA jsou na tom velmi podobně.

V posledních desetiletích dochází ke snižování fyzické kondice u dětí a mládeže již ze základních škol. Příčinou bývá odpor k pohybovým aktivitám, převládající sedavý způsob výuky ve školách, výtahy, dopravní prostředky, rozvíjení služeb a moderní domácnosti. Což je hlavně pro děti velice nepříznivou jednostrannou zátěží. Naopak se velmi zvyšuje dlouhodobé sezení u televizních obrazovek, počítačových monitorů a rozvojem různých dálkových ovládání u dětí znamená pohybovou inaktivitu (Machová & Kubátová, 2009). Studie prokázaly, že čím více se mladá populace věnuje pohybovým aktivitám, tím méně kouří (Kalman et al., 2009). Pozitivní vztah k pohybové aktivitě přináší spousty zdravotních benefitů. Machová a Kubátová uvádějí (2009) několik následujících příkladů. Vhodně zvolená pohybová aktivita brání u dětí vzniku svalové dysbalance, rozvíjí pohybové dovednosti a smyslové vnímání.

Pohybová aktivita podporuje i duševní zdraví. Je také socializačním prostředkem. Díky ní mládež přichází do kontaktu s vrstevníky, kteří mají společné zájmy, dochází tak k rozvíjení sociálních dovedností. Mládež vykonávající pravidelnou pohybovou aktivitu je vystavena určité zodpovědnosti. Zároveň dochází ke zlepšování schopnosti rozhodování se (Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing, 2020).

2 Cíle, výzkumné otázky a úkoly

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, které faktory a jak ovlivňují žáky k výběru pohybových aktivit, vztah žáků k pohybové aktivitě.

2.2 Výzkumné otázky

Pro dosažení cíle diplomové práce byly formulovány následující otázky:

VO1: Jak často se žáci věnují volnočasové pohybové aktivitě?

VO2: Který vnější činitel nejvíce ovlivňuje žáky k vykonávání volnočasové pohybové aktivity?

VO3: Který vnitřní činitel nejvíce ovlivňuje žáky k vykonávání volnočasové pohybové aktivity?

VO4: Vykonávají žáci pohybovou aktivitu během „koronavirové“ doby?

2.3 Úkoly práce

1. Studium literatury související s tématem diplomové práce a následné zpracování teoretických východisek.
2. Stanovení cílů, výzkumných otázek a úkolů práce.
3. Vybrání dvou základních škol na Kolínsku pro uskutečnění cílů práce.
4. Příprava dotazníků pro žáky základních škol.
5. Zjištění a zpracování odpovědí žáků z připravených dotazníků.
6. Vyslovení závěrů a shrnutí obsahu diplomové práce.

3 Praktická část

3.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum pro zpracování praktické části diplomové práce byl uskutečněn na dvou vybraných základních školách, a to Základní škola Zásmyky a 7. Základní škola Kolín. Tyto školy byly zvoleny podle dostupnosti z místa bydliště ve Středočeském kraji. Jelikož je diplomová práce zaměřena na 2. stupeň základních škol, respondenti byli žáci od 6. do 9. tříd. Školy z obou měst se snaží pozitivně motivovat své žáky k pohybové aktivitě i mimo povinnou tělesnou výchovu. Žáci mají možnost se zúčastnit nepovinných sportovních kurzů, navštěvovat sportovní kroužky nebo se přihlásit do vybraných sportovních soutěží. Obě města, ve kterých bylo dotazníkové šetření uskutečněno, nabízejí zájemcům různé možnosti trávení volného času pohybovou aktivitou. Jsou zde pro ně volně přístupná hřiště, ale i organizace či různé sportovní kluby. Ve městě Zásmyky tak můžeme zmínit velmi navštěvovaný Sokol, dále například volejbal, fotbal, sbor dobrovolných hasičů nebo organizaci kynologie, nalezneme zde také stěnu na lezení. Ve městě Kolín jsou možnosti vyžití volnočasových pohybových činností ještě rozmanitější. Kolín má pro zájemce připravená například dvě workoutová hřiště, plavecký bazén, cyklostezky a několik dalších volně přístupných multifunkčních hřišť. Co se týče organizací nabízí Kolín mnohonásobně větší možnosti nežli menší město Zásmyky. V Kolíně najdeme několik desítek sportovních oddílů a klubů. Mezi nejznámější patří oddíl atletiky, fotbalový klub, basketbalový klub, hokejový klub, oddíl cyklistiky, sportovní gymnastika, tenisový klub, klub vodních sportů, judo, několik tanečních oddílů jako je například crossdance, breakdance, street dance, hiphop, atd. a mnoho dalších odvětví sportu.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 245 žáků. Konkrétněji 132 dívek a 113 chlapců ve věku 11ti – 15ti let. Počet respondentů ze Základní školy Zásmyky byl 142 žáků, tedy 58 % všech zúčastněných. Ze 7. Základní školy Kolín bylo vybráno 103 odpovědí, což znamená 42 %. Ze šestých ročníků bylo dohromady nashromážděno dotazníkových šetření nejméně, a to 43 žáků a žákyň. Naopak žáci ze sedmých ročníků odpověděli v největším počtu, 87 žáků. V osmém ročníku bylo vybráno 46 odpovědí a v devátém ročníku odpovědělo 69 respondentů.

Z celkového počtu nashromážděných dotazníkových šetření bylo zjištěno, že pohybové aktivitě se ve volném čase věnuje 217 respondentů, což znamená 89 % a pouhých 28 respondentů, tedy 11 %, se nevěnuje volnočasové pohybové aktivitě vůbec. Nejvíce je zastoupena rekreační úroveň v počtu 132 dětí (60 %). Pohybovou aktivitu na výkonnostní úrovni provádí 77 dětí (35 %). Pravidelným denním tréninkům a účasti na národních nebo mezinárodních soutěžích se věnuje 12 dětí (5 %). Na otázku, proč se nevěnuješ žádné volnočasové pohybové aktivitě, odpovědělo dohromady 61 respondentů. Nejvíce dětí zde zaškrtnulo, že je pohybová aktivita nebaví. Odpověď byla zaznamenána od 14ti dětí. 11 dětí nám v dotazníku sdělilo, že nemají čas. Následující možné důvody, proč se děti nevěnují volnočasové pohybové aktivitě, byly zaškrtnuty vždy po 5ti respondentech. Mezi důvody se objevily odpovědi: nemám s kým trénovat, nejde mi to a kvůli dojíždění.

Z dotazníkového šetření je patrné, že více než polovina dětí se věnuje takové pohybové aktivitě, u které není vyžadovaná registrace pod nějakým klubem, či organizací. 96 žáků uvedlo, že cvičí doma. Dále je zde zastoupen běh, který byl zaznamenán v počtu 88 žáků. Třetí nejčastější aktivitou je cyklistika, a to u 50ti respondentů. Stejný počet respondentů hraje fotbal. Mezi další nejčastější druhy pohybové aktivity můžeme zařadit například tancování, atletiku, florbal a gymnastiku.

Během aktuálních vládních opatření, která se dotkla i omezení sportovních aktivit, ubylo dětí vykonávající volnočasovou pohybovou aktivitu. 201 (82 %) žáků vykonává i nadále volnočasovou pohybovou aktivitu. 44 (18 %) respondentů nám v dotazníkovém šetření odpovědělo, že se volnočasové pohybové aktivitě za poslední půl rok nevěnují.

3.1.1 Základní škola Zásmuky

Základní škola Zásmuky je státní škola pro žáky prvních až devátých ročníků. Škola je umístěna na náměstí v malém městě Zásmuky. Budova školy je historická se dvěma podlažími. Maximální stanovená kapacita je 480 žáků. Školu navštěvují z poloviny děti ze Zásmuk. Druhou polovinu tvoří dojíždějící děti z okolních obcí. Budova školy je vybavena výtahem a bezbariérovým přístupem pro handicapované žáky. Tělesná výchova se zde vyučuje ve dvou 45ti minutových vyučovacích jednotkách týdně. Žáci na druhém stupni mají jednou týdně tělesnou výchovu po dobu 90ti minut. Tělesná výchova se vyučuje ve školní tělocvičně, na školním hřišti a na travnatém dvoře. Aktuálně školní hřiště probíhá rekonstrukcí. Připravuje se zde multifunkční hřiště s umělým povrchem a

s atletickým oválem. Vyučující tělesné výchovy mají k dispozici také zařízení TJ Sokol Zásmyky. Žáci se mohou účastnit soutěží podle svých zájmů a schopností.

3.1.2 Základní škola Kolín

7. Základní škola Kolín je též státní školou pro žáky prvních až devátých ročníků. Poprvé byla otevřena v roce 1982. Dlouhodobě je jednou z největších škol v Kolíně. Aktuálně školu navštěvuje 564 žáků. Dříve, od 6. ročníku, byla vždy jedna třída v ročníku sportovní s hlavním zaměřením na lehkou atletiku. V současnosti si žáci v šestém ročníku volí své zaměření na atletiku nebo jinou možnost. Žáci, kteří si zvolí jako volitelný předmět atletiku, mají dvě 45ti minutové hodiny navíc. V rozvrhu je mají většinou na odpolední vyučování, aby stihli dojít na atletický stadion v Kolíně, který často využívají.

3.2 Metody sběru dat

Pro získání dat k výzkumu byla použita kvantitativní diagnostická metoda, tedy anketní šetření. Kvantitativní výzkum je záměrná a systematická činnost, která empirickými metodami zjišťuje hypotézy mezi zkoumanými respondenty. Nejrozšířenější metodou pro pedagogické výzkumy je dotazník, který byl využit i pro tuto práci. Pomocí dotazníku výzkumník zjišťuje data o zkoumaném objektu, jeho názory a postoje k určitým záležitostem. Obsahuje baterii otázek, na které respondent odpovídá (Skutíl, 2011). Odpovídá sám za sebe, bez pomoci druhých. Součástí dotazníku by měl být úvod, do něhož bychom měli zařadit motivační prvky pro řádné vyplnění. Je nutné mít dotazník důkladně sestaven a předem vyzkoušen z důvodu předcházení nedokonalostí (Kozel, 2006).

Výzkum byl proveden v březnu 2021, kdy jsme byli omezeni vládními nařízeními kvůli onemocnění Covid-19. Data byla sbírána prostřednictvím dotazníku v elektronické formě a všem respondentům zaslána na email. Tomuto kroku předcházela domluva s panem magistrem Strejčkem (ředitel školy) ze 7. Základní školy Kolín a vyučujícími tělesné výchovy. Všichni byli informováni, jaký konkrétní problém zkoumám. Byli poučeni ohledně postupu vyplnění a důležitých informací. Následně svým žákům do jednotlivých ročníků rozeslali dotazníky. Jejich vyplnění bylo na základě dobrovolnosti. Na Základní škole Zásmyky jsem se paní magistrou Bernardovou (ředitelka školy) domluvila osobně. Následně jsem žákům dotazníky rozeslala emailem. Ve třídách, kde vyučuji, jsem žáky informovala předem a podala jim důkladné instrukce k vyplnění

dotazníku. Ostatní třídy informovali jejich třídní učitelé, které jsem o to požádala. Instrukce k vyplnění si žáci mohli přečíst i v zaslaném emailu. Přesto někteří žáci dotazník nevyplnili zcela správně.

Obsah otázek v dotazníku byl vytvořen na základě inspirace již zhotovených dotazníkových šetření jiných diplomových prací v aplikaci Formuláře Google. Poté byl zkušebně vyplněn mou sestrou a jejími kamarády od 6. do 9. tříd. Následně jsme prodiskutovali, zda veškerá zadání byla pro ně srozumitelná. S vyplněním neměli žádný problém, vše pro ně bylo jasné. U jejich odpovědí jsem ani já nezpozorovala, že by například vyplnili nějakou otázku navíc. Na základě těchto 15 experimentů jsem rozeslala dotazníková šetření na obě školská zařízení.

První tři otázky zjišťují úvodní informace o respondentovi. Konkrétně pohlaví, školu a třídu. Následuje deset otázek zjišťujících vztah respondenta k volnočasové pohybové aktivitě před vládními omezeními i během vládních opatření a dále jeho motivaci k pohybové aktivitě. Jsou zde obsaženy uzavřené otázky, některé s možností doplnění vlastní informace. U některých je možnost pouze jedné nebo i více zaškrtnutých odpovědí. Bylo zde myšleno i na žáky, kteří v první otázce odpoví, že se nevěnují žádné pohybové aktivitě ve svém volném čase. Zde nás zajímá proč. Právě u této otázky odpovídali někteří žáci, kteří měli tuto otázku přeskočit. Dotazníkové šetření bylo anonymní. Je přiloženo mezi přílohy na konci diplomové práce.

3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Získaná data z dotazníkového šetření byla zpracována a vyhodnocena v počítačovém programu Microsoft Word 2016 a Microsoft Excel 2016. Přestože dotazník byl zpracován přes Google Formuláře, které zaznamenávaly odpovědi respondentů, musela jsem kvůli možnosti volného dopsání respondentů vlastního důvodů/motivu/aktivity veškerá data zpracovat do předem vytvořených tabulek v Excelu. Opakovaly se zde možnosti vícekrát, a to Formuláře nezpracovaly. V MS Excelu byly použity funkce SUMA, zaokrouhlit a aritmetický průměr. Následně byl tento obsah převeden na grafy.

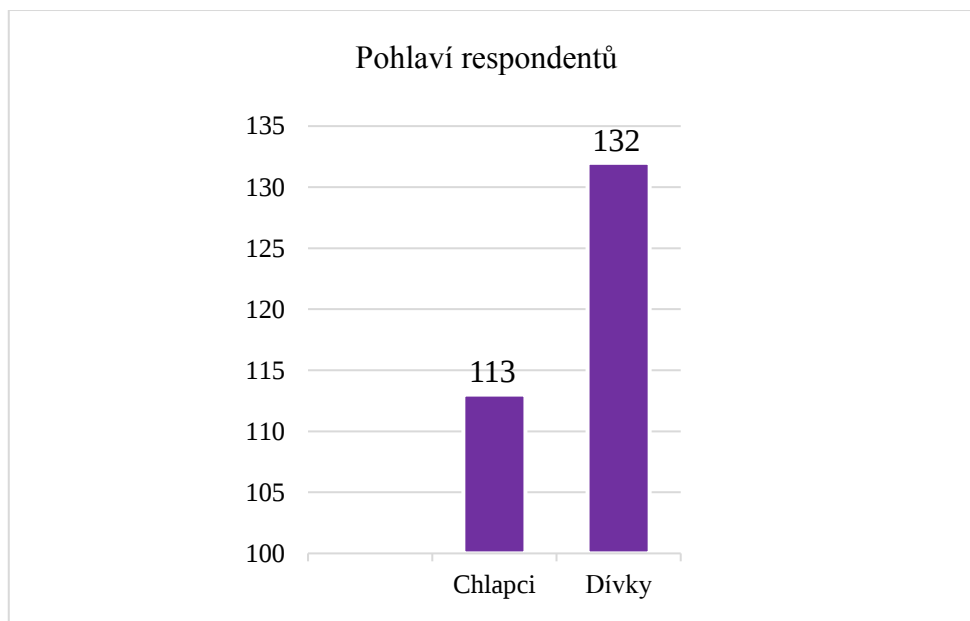
4 Výsledky a diskuze

4.1 Vyhodnocení a analýza získaných dat

V této kapitole se budeme zabývat výsledky zhodnocených otázek. Jsou zde obsažena veškerá data, která byla prostřednictvím anketového šetření získána. Je zde zachována postupnost otázek, jak byly seřazeny za sebou v dotazníku. Výsledky jsou znázorněny graficky pomocí sloupcových grafů. Grafy jasně znázorňují na první pohled počet respondentů vyjádřených k dané možnosti. Ke každé otázce je tak přiložen jeden obrázek s vysvětlujícím grafem.

Otázka č. 1: Zaškrtni pohlaví:

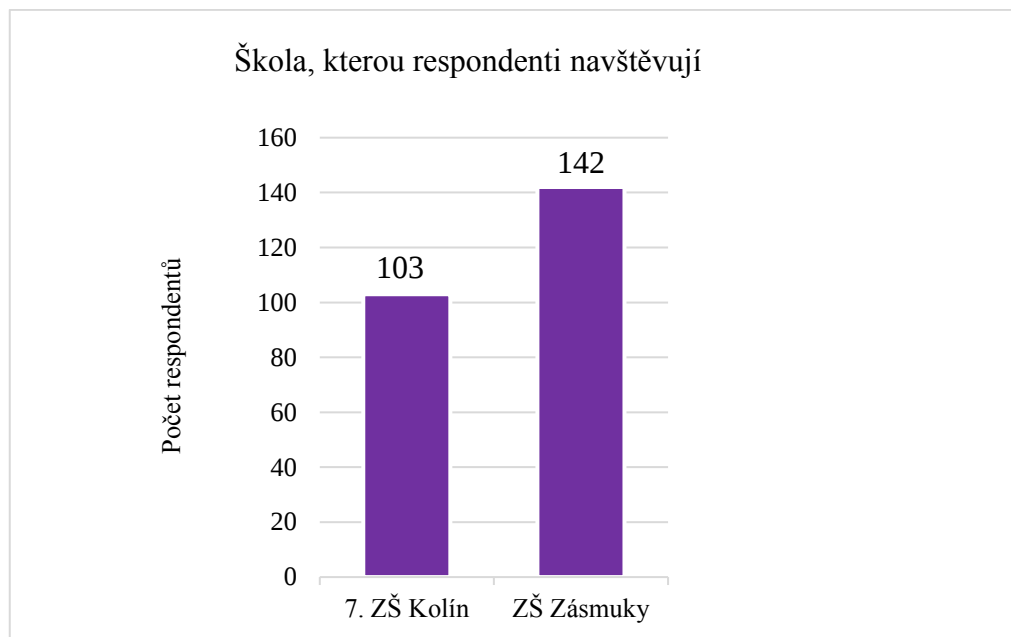
První otázka byla zaměřena na zjištění pohlaví respondentů. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 245 žáků. Konkrétněji 132 dívek (54 %) a 113 chlapců (46 %). Z obrázku 4 je patrné, že počet dívek byl vyšší nežli počet chlapců. Přesto ale rozdíl mezi pohlavími není zvlášť významný.



Obrázek 4: Pohlaví respondentů

Otázka č. 2: Zaškrtni školu, kterou navštěvuješ:

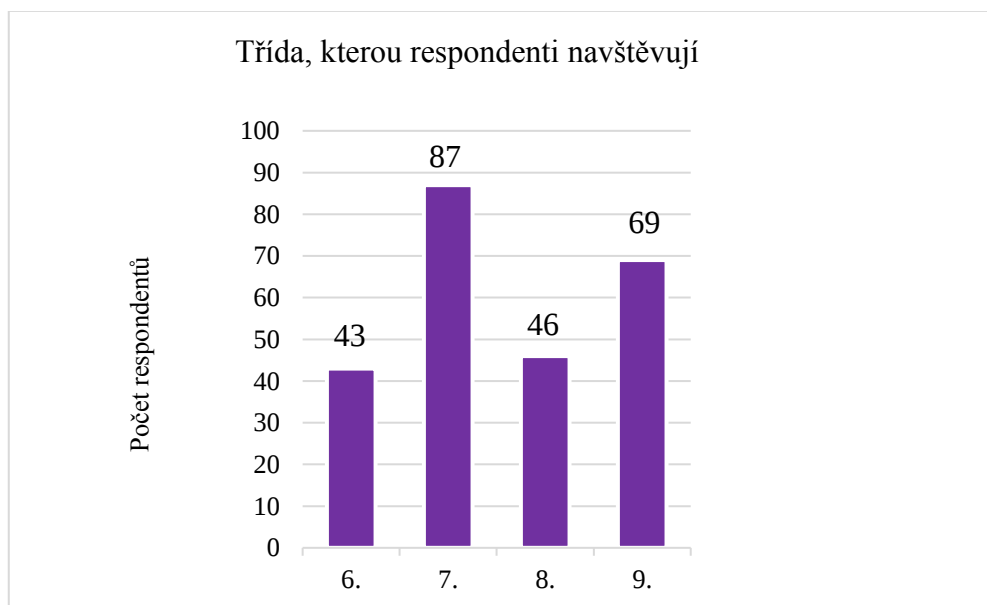
Druhou otázkou jsme zjistili, jaký počet respondentů se z obou škol výzkumu zúčastnil. Níže na obrázku 5 si můžeme všimnout větší převahy žáků ze Základní školy Zásmyky, tedy 142 (58 %). Ze 7. Základní školy Kolín to je pak 103 (42 %) žáků.



Obrázek 5: Škola, kterou respondenti navštěvují

Otázka č. 3: Zaškrtni třídu, kterou navštěvuješ:

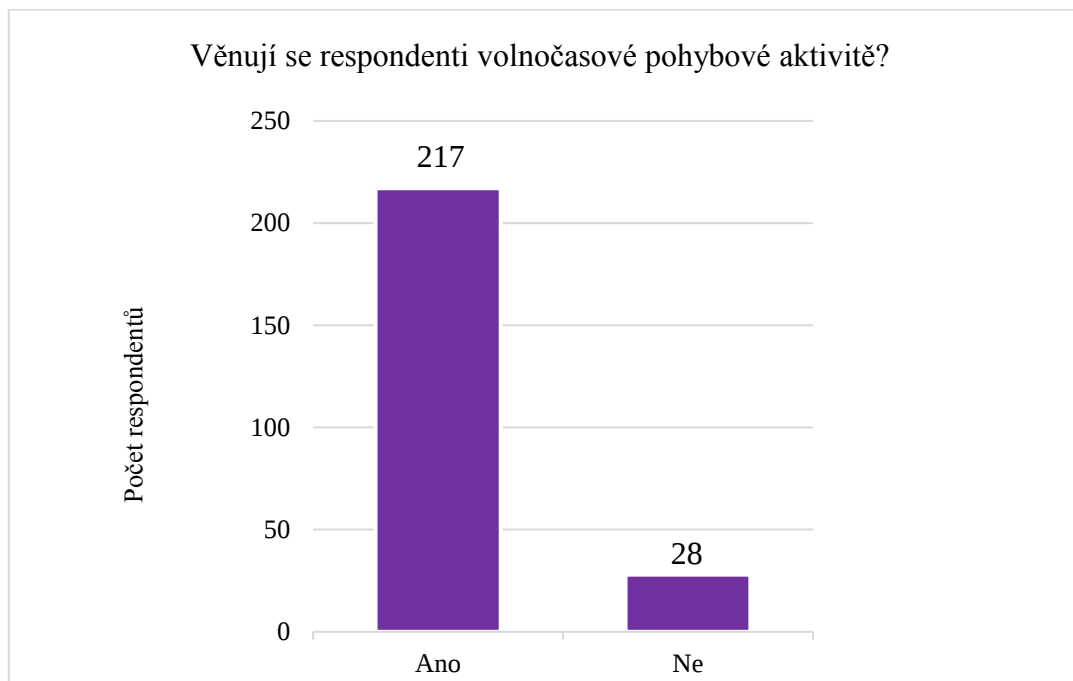
Tuto otázku jsme žákům položili, abychom zjistili, jaký ročník právě navštěvují. Mohli vybírat ze čtyř možností. Jelikož byl dotazník směřován na 2. stupeň základních škol možnostmi tedy byl 6. – 9. ročník. Na obrázku 6 vidíme nejméně odpovědí od 6. ročníku, tedy 43 (18 %). Naopak ze 7. ročníku vidíme nejvíce respondentů čili 87 (35 %). Počet respondentů v 8. ročníku je opět nižší, a to 46 (19 %). Z 9. ročníku jsme získali 69 (28 %) vyplněných dotazníků.



Obrázek 6: Třída, kterou respondenti navštěvují

Otázka č. 4: Věnuješ se ve svém volném čase (mimo tělesnou výchovu) pohybové aktivitě?

Zde byly na výběr pouze dvě možnosti, a to ano, či ne. Tato otázka byla rozhodující, podle níž se žáci měli orientovat v následujících otázkách. Pro nás byla také velmi důležitá. Díky ní jsme zjistili, kolik žáků se ve volném čase věnuje pohybové aktivitě. Velmi příznivým zjištěním bylo, že 217 z dotazovaných se pohybové aktivitě ve svém volném čase věnuje. Převědeme-li toto číslo na procenta, činí to 89 %. Výrazně menší počet žáků se pohybové aktivitě nevěnuje, což znamená 28 žáků. V procentech 11 %. Výsledky jsou opět zaznamenány v grafu. Tuto skutečnost vidíme na obrázku 7. Tato otázka byla první z deseti, která je zaměřena na volnočasovou pohybovou aktivitu. Ti žáci, kteří zde odpověděli, že se žádné pohybové aktivitě nevěnují, měli přejít na následující otázku. A poté na otázku označenou v dotazníku pod číslem osm. Někteří žáci takto však neučinili a odpověděli i na další otázky.

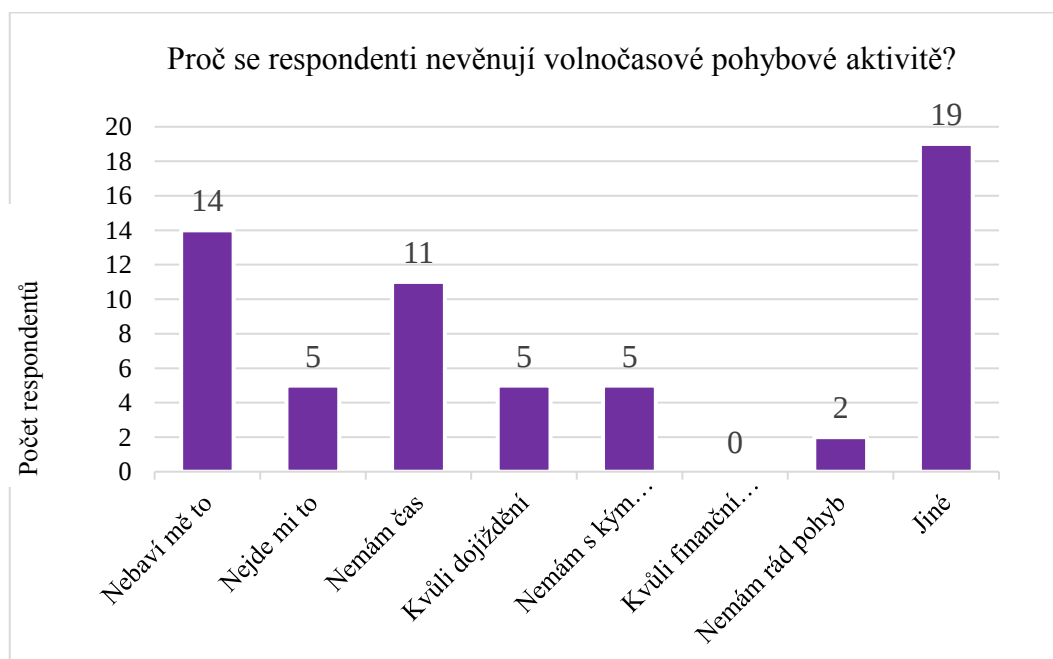


Obrázek 7: Věnují se respondenti volnočasové pohybové aktivitě?

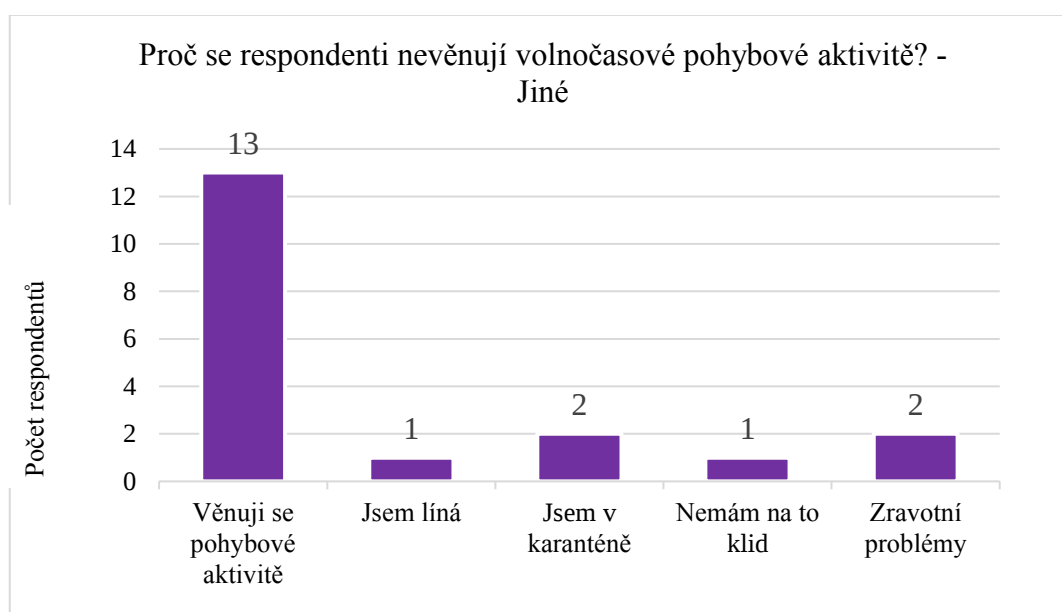
Otázka č. 5: Proč se nevěnuješ žádné pohybové aktivitě?

Tato otázka byla určena pouze pro respondenty, kteří v předešlé otázce odpověděli "ne". Jak je z obrázku 8 patrné, odpověď zde vyplnilo více žáků, než mělo. Také si můžeme všimnout 13ti odpovědí (21 %), kde je uvedeno vykonávání pohybové aktivity. 14 respondentů (23 %) odpovědělo, že je pohybová aktivita nebaví. Druhým největším záparem je nedostatek času, ke kterému se přihlásilo 11 žáků (18 %). Byly zde ještě tři možnosti, na které reagovalo vždy 5 žáků (8 %). Mezi možnosti patří problém

s dojížděním, dalších 5 (8 %) si myslí, že jim pohybová aktivita nejde, anebo nemají s kým pohybovou aktivitu vykonávat. 2 žáci (3 %) uvedli, že nemají rádi pohyb. Poslední možností zde bylo políčko s názvem: „jiné“. Kam žáci přiřadili svůj důvod, který nenašli mezi možnými odpověďmi. 2x (3 %) se zde objevily zdravotní problémy, 2 žáci (3 %) nám sdělili, že jsou v karanténě a 1x (1%) se zde objevilo přiznání: „Jsem líná“. Poslední důvod byl, že dotyčný na pohybovou aktivitu nemá klid. Byl zaznamenán 1 případ (1 %). Tyto odpovědi jsou rozčleněny do grafu, kterého si můžeme všimnout na obrázku 9.



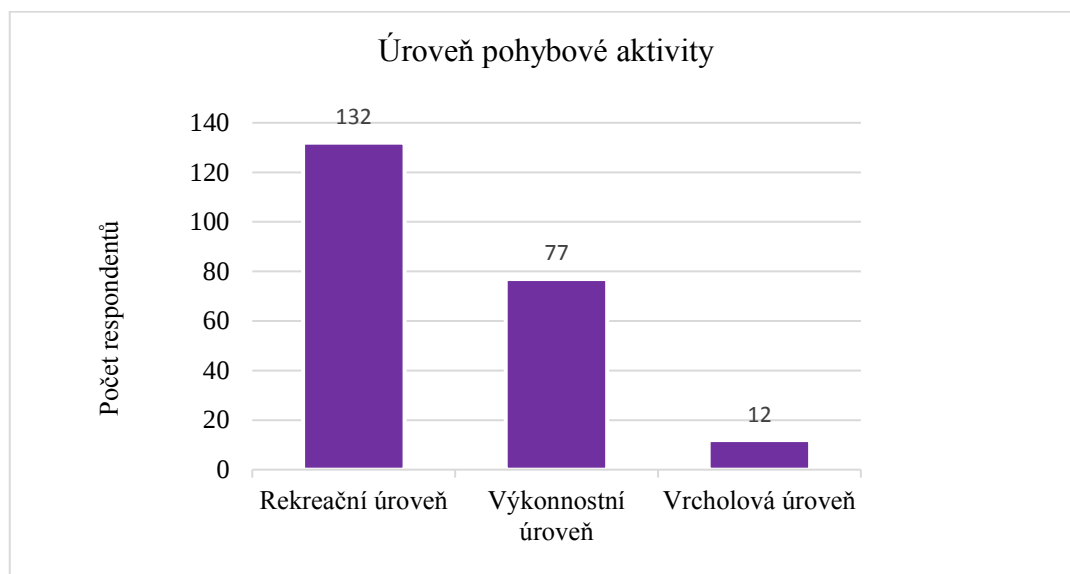
Obrázek 8: Proč se respondenti nevěnují volnočasové pohybové aktivitě?



Obrázek 9: Proč se respondenti nevěnují volnočasové pohybové aktivitě? - Jiné

Otázka č. 6: Na jaké úrovni vykonáváš volnočasovou pohybovou aktivitu?

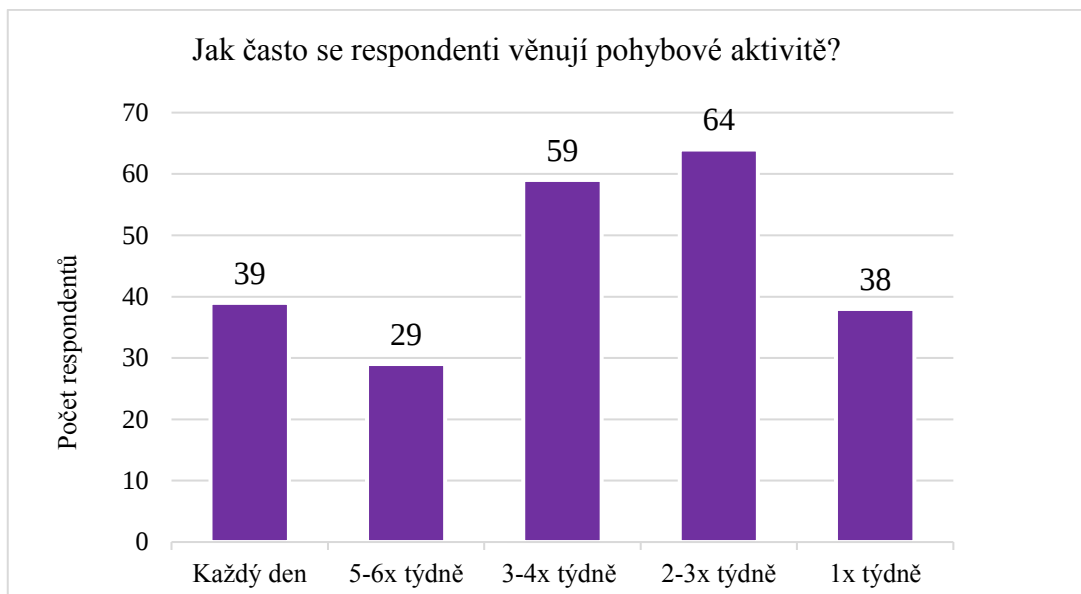
V této otázce bylo na výběr ze tří možných uzavřených odpovědí. Jejich jasné grafické znázornění můžeme vidět na obrázku 10. 132 respondentů (60 %) vykonává pohybovou aktivitu na rekreační úrovni bez registrace v nějaké organizaci či sportovním klubu. Spadají sem hlavně takové pohybové aktivity, které většinou nejsou finančně nákladné ani časově náročné. Tréninku na výkonnostní úrovni se věnuje 77 respondentů (35 %). Mezi dotazovanými bylo i 12 (5 %) vrcholových sportovců, kteří mají pravidelné každodenní tréninky a účastní se národních nebo mezinárodních soutěží.



Obrázek 10: Úroveň pohybové aktivity

Otázka č. 7: Jak často v týdnu se (obvykle) volnočasové pohybové aktivitě věnuješ?

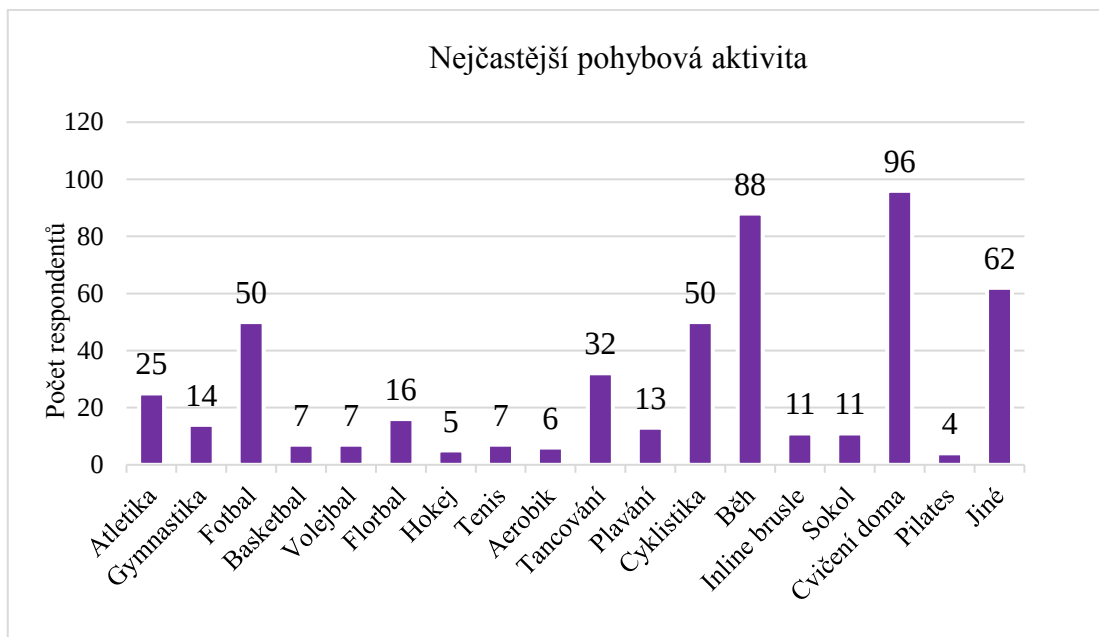
Tato otázka se věnovala týdenní četnosti pohybových aktivit žáků. Respondenti měli na výběr z pěti uzavřených odpovědí. Těmi byly: každý den, 5x – 6x týdně, 3x – 4x týdně, 2x – 3x týdně, 1x týdně. Na obrázku 11 si můžeme povšimnout, že nejčastější četností je 2x – 3x týdně. K této odpovědi se připojilo 28 % žáků. V přepočtu na jednotlivé žáky jich je 64. Následuje pohybová aktivita vykonávaná 3x – 4x týdně, ke které se přihlásilo 26 %, což znamená 59 žáků. 17 %, konkrétněji 39 žáků, vykonává volnočasovou pohybovou aktivitu každý den. O jednoho žáka méně, 16 %, čili 38 žáků se věnuje pohybové aktivitě pouze 1x týdně. 5x – 6x týdně se aktivně hýbe 13 %, což je 29 žáků.



Obrázek 11: Jak často se respondenti věnují pohybové aktivitě?

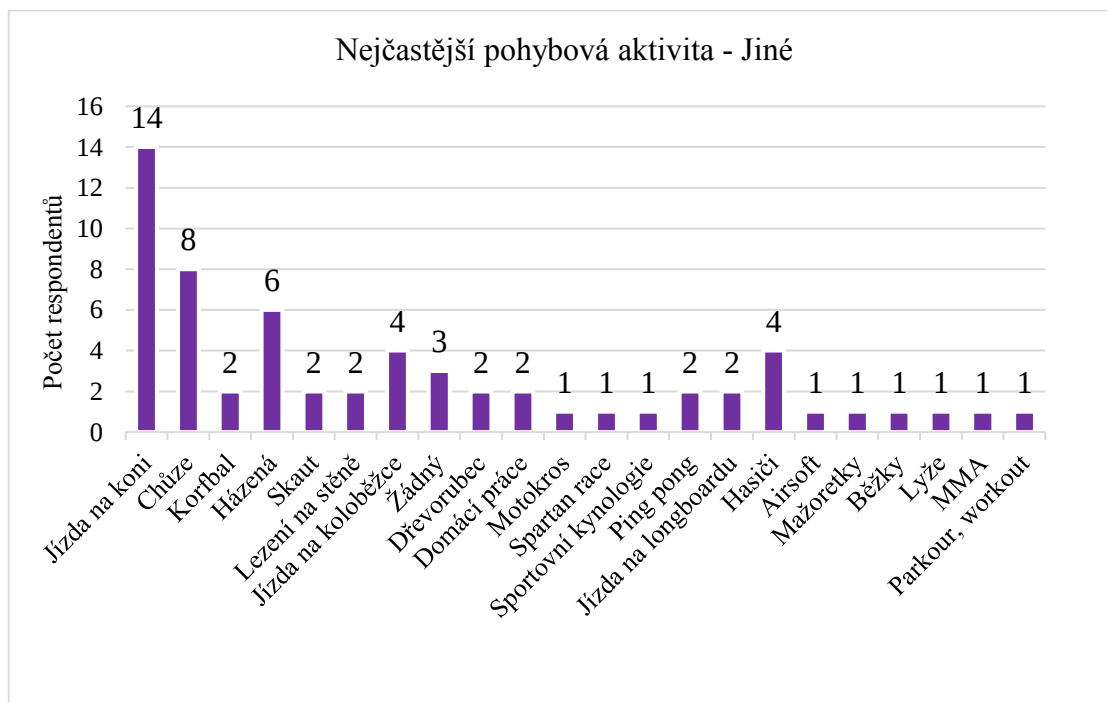
Otázka č. 8: Jakou volnočasovou pohybovou aktivitu vykonáváš?

Úkolem této otázky bylo zjistit, jaká pohybová aktivita je aktuálně mezi pubescenty nejčastější. Bylo zde na výběr ze sedmnácti možných aktivit. Zaškrtnuta mohla být jedna až tři odpovědi. Respondenti mohli také zaškrtnout políčko “jiné” a dopsat tak vlastní aktivitu, kterou vykonávají, a v seznamu možných ji nenašli. Našlo se zde i mnoho aktivit, které byly v základu na výběr. Celkem je zaznamenáno 39 různých pohybových aktivit. Jsou mezi nimi jak tradiční, tak i méně tradiční. Na obrázku 12 můžeme zaznamenat základní nabídku aktivit. Poté na obrázku 13 uvidíme dopsané odpovědi respondentů v políčku “jiné”. U této otázky se potvrzuje zjištění z otázky šesté, kde bylo zjištěno, že nejvíce respondentů se věnuje pohybové aktivitě na rekreační úrovni. Jednoznačně zde zvítězilo cvičení doma v počtu 96 respondentů (19 %). Druhou nejčastější aktivitou je samotný běh, a to u 88 respondentů (18 %). O třetí příčku se dělí cyklistika a fotbal. Ke každé z nich se přihlásilo 50 respondentů (10 %). Další nejčastější aktivitou je tancování, v počtu 32 (6 %). 25 respondentů (5 %) dochází na atletiku. S menší četností respondentů se dále vyskytoval florbal, gymnastika, plavání, Sokol a inline brusle. K následujícím aktivitám se hlásí méně než deset respondentů, těmi jsou jak kolektivní sporty – basketbal, volejbal, hokej, tak i individuální sporty jako je tenis. Nebo také aerobik a pilates.



Obrázek 12: Nejčastější pohybová aktivita

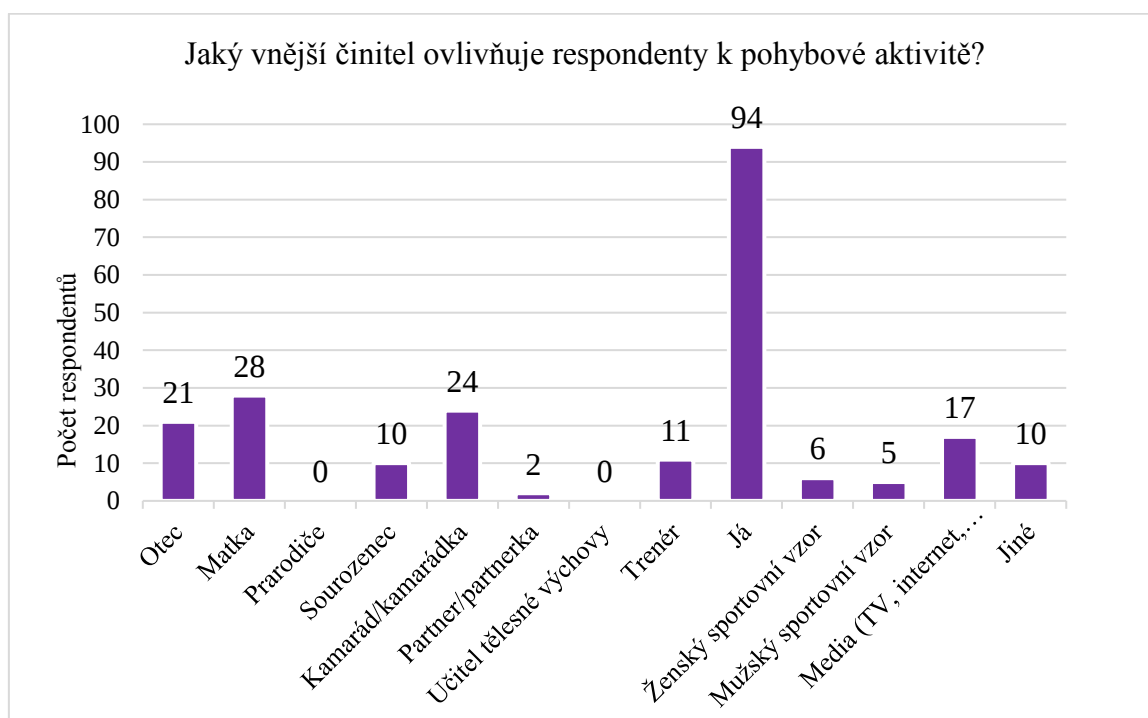
Překvapujícím zjištěním výzkumu byla aktivita dopsaná od 14 respondentů (3 %). Tou byla jízda na koni. Velmi často se zde objevila chůze, konkrétně od 8 respondentů. Dále byly dopisovány tradiční ale i méně tradiční pohybové aktivity. Těmi jsou například hasiči, házená, korfbal, domácí práce, lezení na umělé stěně, jízda a skoky na koloběžce. 2 respondenti se zabývají velmi netradičním sportem, kterým je moderní dřevorubectví.



Obrázek 13: Nejčastější pohybová aktivita - Jiné

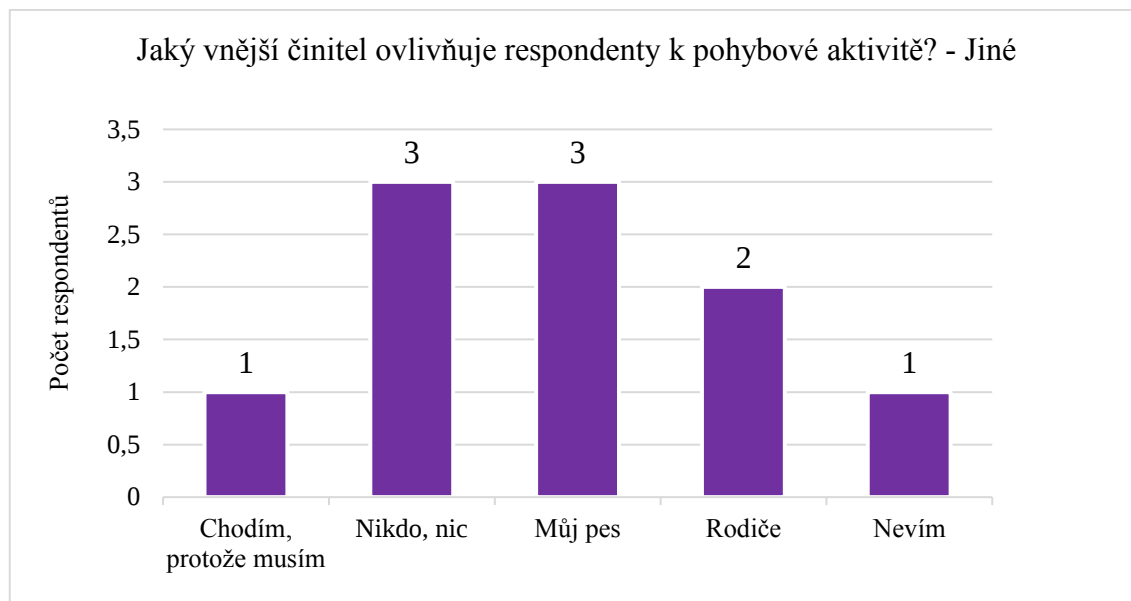
Otázka č. 9: Kdo tě nejvíce pozitivně ovlivňuje (motivuje) k volnočasové pohybové aktivitě?

Zde respondenti mohli vybírat z 12 uzavřených možností. Na konci opět našli políčko “jiné“, ke kterému mohli dopsat svůj vnější motiv, který se neobjevil v seznamu možných. Tato otázka sloužila k tomu, aby bylo zjištěno, jaký vnější činitel motivuje žáky k pohybové volnočasové aktivitě. Na obrázku 14 vidíme, že nejčastější odpovědí byla “já“, a to u 94 žáků čili 41 %. Vliv matky se stal druhým nejčastějším motivátorem u 28 pubescentů, tedy 12 %. Třetí největší vliv na pohybovou aktivitu ve volném čase mají kamarádi a to z 11 %, což znamená u 24 žáků. Až poté přichází na řadu vliv otce, který ovlivňuje k pohybové aktivitě 21 žáků. Převédeme-li toto číslo na procenta, vychází to na 9 %. Trenér ovlivňuje pouze 11 žáků, tedy 5 % zúčastněných. Nepříjemným zjištěním byl vliv učitele tělesné výchovy, který je nulový. Žádný respondent zde neuvedl učitele jako ovlivňující vnější činitel.



Obrázek 14: Jaký vnější činitel ovlivňuje respondenty k pohybové aktivitě?

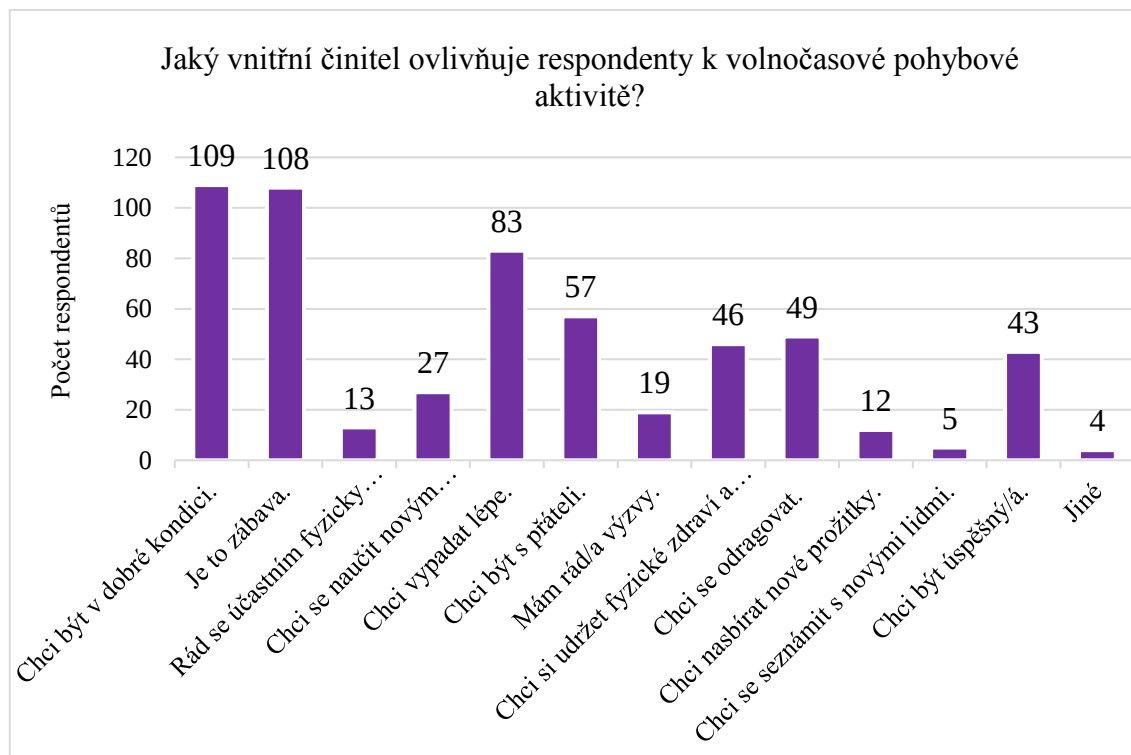
Pokud si respondenti nevybrali z nabízených možností, mohli doplnit svou. Jaké zvolili, si můžeme prohlédnout na obrázku 15. Zde se 3x objevil můj pes a též u 3 žáků se vyskytlo: „Nikdo, nic“. Zřejmě 2 žáci se nemohli rozhodnout mezi matkou či otcem, tudíž dopsali možnost „Rodiče“. 1 z dotázaných nám sdělil: „Chodím, protože musím.“



Obrázek 15: Jaký vnější činitel ovlivňuje respondenty k pohybové aktivitě? - Jiné

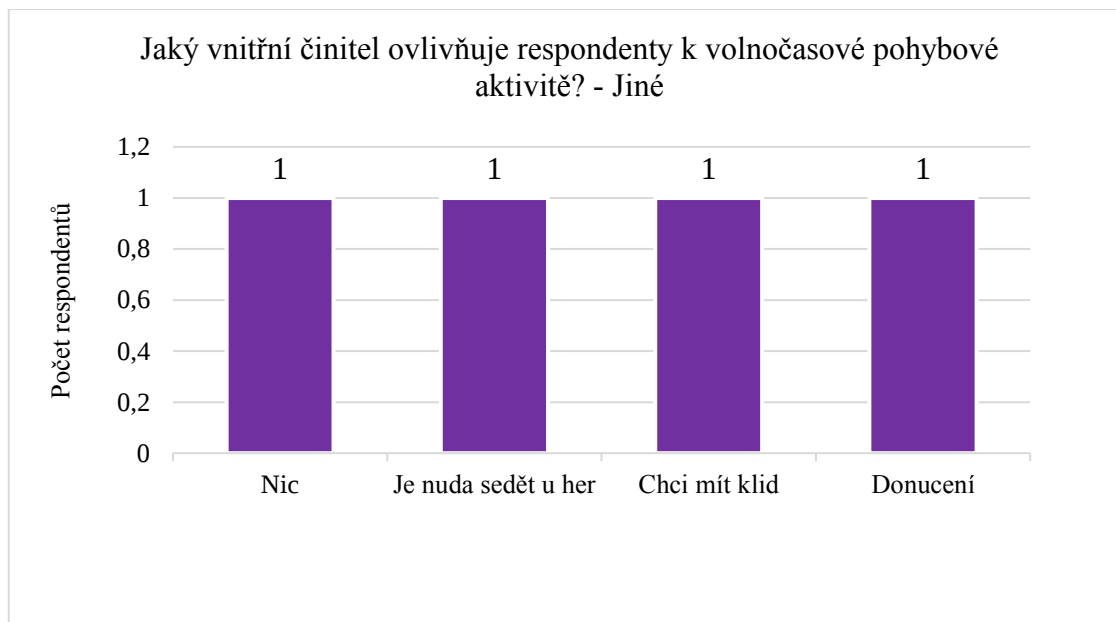
Otázka č. 10: Co tě nejvíce motivuje k tomu, abys vykonával/a volnočasovou pohybovou aktivitu?

Touto otázkou jsme zkoumali vnitřní činitel, který ovlivňuje žáky v pubertálním věku k pohybové aktivitě. Respondenti měli možnost zvolit jednu až tři možnosti z nabídky, či si opět dopsat chybějící motiv. 109 žáků (19 %) vykonává pohybovou aktivitu pro to, aby byli v dobré kondici. O jednoho méně, tedy 108 žáků (19 %) zvolilo možnost: „Je to zábava“. Jak můžeme vidět na obrázku 16, třetí nejčastější odpovědí je: „Chci vypadat lépe.“ Tuto odpověď vybralo 83 žáků (14 %). 57 žáků (10 %) chce být při pohybové aktivitě se svými přáteli. 49 respondentů (8 %) se během fyzické aktivity odreaguje, což je i jejich vnitřním motivem. 46 respondentů (8 %) zřejmě chápe zdravotní přínos pohybové aktivity, proto zvolili možnost: „Chci si udržet fyzické zdraví a duševní pohodu“. 43 respondentů (7 %) se věnuje volnočasové pohybové aktivitě z důvodu zlepšování svých výkonů, aby byli úspěšní. Několik respondentů, konkrétně 27 (5 %), se rádo učí novým dovednostem. Další méně početné si můžeme prohlédnout na obrázku 16.



Obrázek 16: Jaký vnitřní činitel ovlivňuje respondenty k volnočasové pohybové aktivitě?

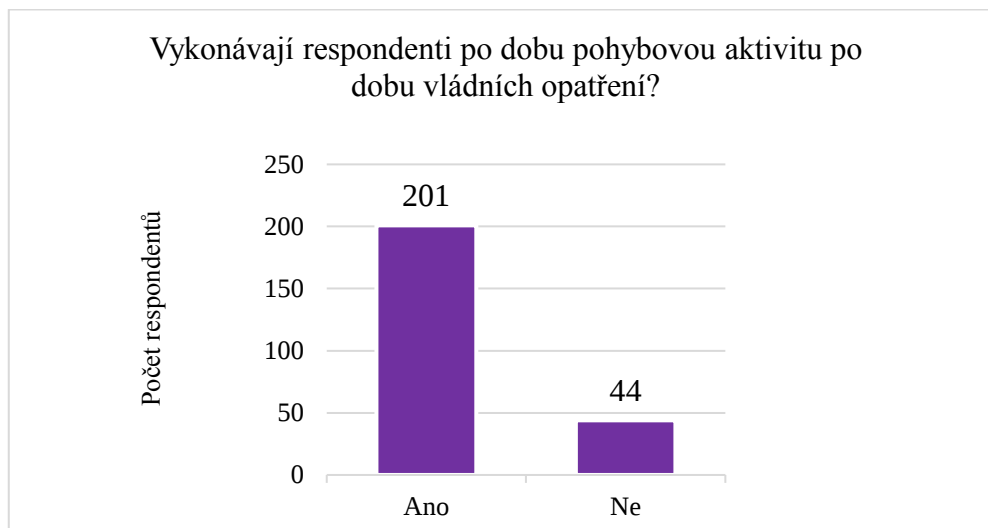
Pokud si respondenti nevybrali možnost z nabídky, mohli si dopsat opět svou. V takovém případě se stalo pouze u čtyř z nich. Jejich důvody si můžeme přechíst na obrázku 17.



Obrázek 17: Jaký vnitřní činitel ovlivňuje respondenty k volnočasové pohybové aktivitě? - Jiné

Otázka č. 11: Vykonáváš nějakou pohybovou aktivitu nyní za poslední půl rok? (Po dobu vládních opatření)

Cílem této otázky bylo zjistit, do jaké míry vládní opatření ovlivnila pohybovou aktivitu pubescentů. Zda měli možnost se stále aktivně pohybovat, či nikoliv. Otázka účel splnila. Ve výsledcích jsme došli k závěru, že vládní omezení měla nepříznivý dopad na pohybovou aktivitu mládeže. Jak je z obrázku 18 patrné, stále sice převažují pohybově aktivní děti ve věku 11 – 15 let, ale jejich počet se oproti běžným neomezeným dnům snížil. Konkrétněji 201 dětí. Naopak se lehce navýšil počet nevykonávajících pohybovou aktivitu, který stoupl na 44 žáků. Převědeme-li tuto částku na procenta, pak to je 82 % vykonávajících pohybovou aktivitu a 18 % nevykonávajících. Ti, co zde označili “ne” jako svou odpověď, měli dotazník odeslat. Na poslední dvě otázky měli pokračovat ti respondenti, kteří odpověděli: “ano”.

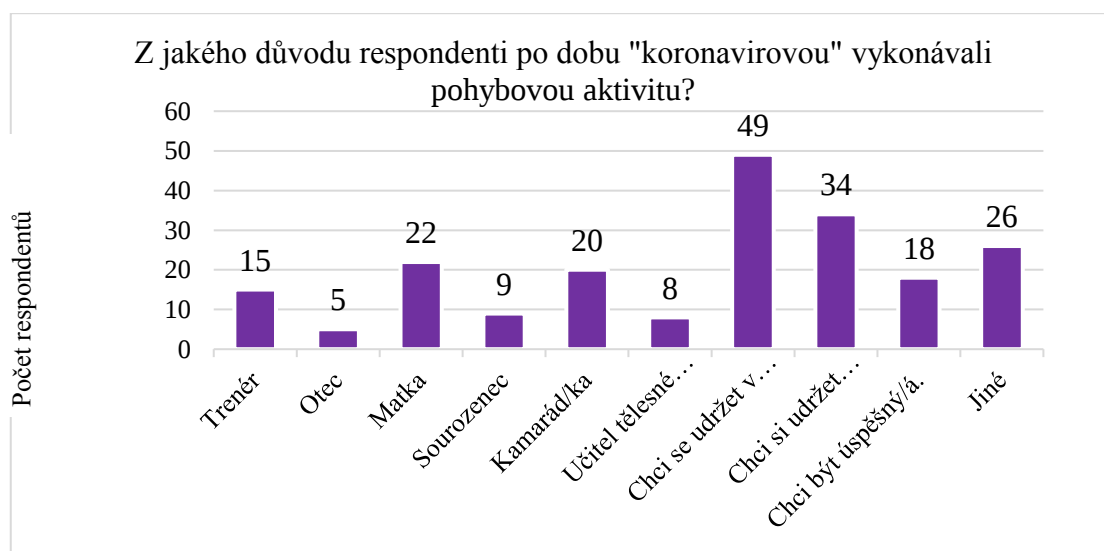


Obrázek 18: Vykonávají respondenti po pohybovou aktivitu po dobu vládních opatření?

Otázka č. 12: Co tě motivovalo v tuto „koronavirovou“ dobu vykonávat nějakou pohybovou aktivitu?

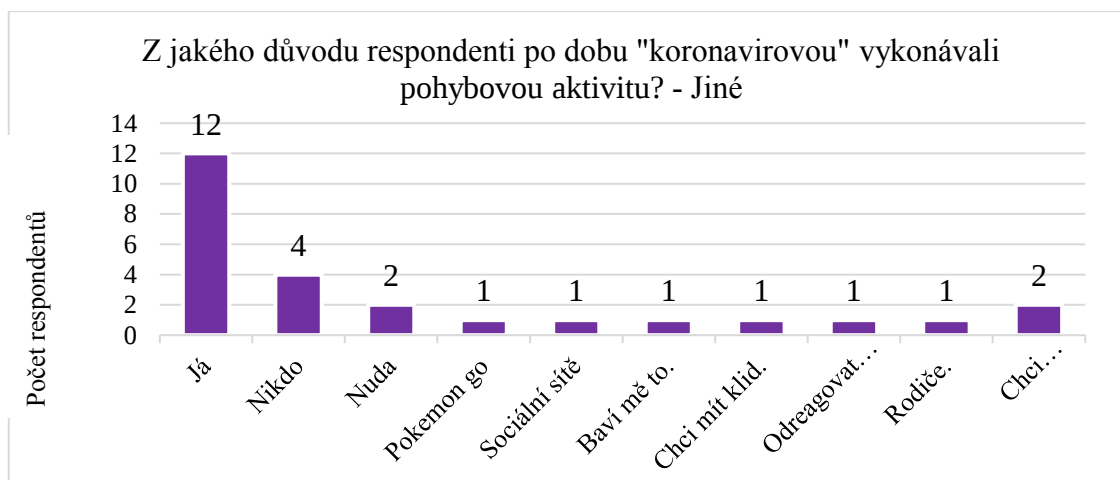
Na základě odpovědí na tuto otázku jsme došli k závěru, že 49 respondentů (24 %) po dobu vládních omezení bylo pohybově aktivních, protože se chtěli udržet v dobré kondici. Druhou pozici obdržela možnost: „Chci si udržet fyzické zdraví a duševní pohodu“. Zřejmě si tito respondenti uvědomují důležitost pohybové aktivity na organismus. Opět i v této době má na dítě a jeho pohybovou aktivitu velký vliv matka a to u 22 dětí (11 %). Vliv kamaráda následuje opět po matce u 20 žáků (10 %). 18 respondentů (9 %) vykonává pohybovou aktivitu, jelikož si jsou vědomi zlepšování své tělesné zdatnosti a chtějí být úspěšní. Možnost “trenér“ v tuto těžkou dobu mírně povýšila. Oproti

normální době, kdy měla tato možnost příznivý vliv na jedenáct žáků. Během „koronavirové“ doby trenér příznivě ovlivnil k pohybu 15 respondentů (7 %). Taktéž možnost „učitel“ v této době povýšila. Učitel, během vládních opatření, namotivoval k pohybové aktivitě 8 žáků (4 %), kdežto za normálních okolností nám z výzkumu vyšlo, že neovlivnil nikoho. Veškeré výsledky z této otázky jsou zaznamenány na obrázku 19.



Obrázek 19: Z jakého důvodu respondenti po dobu „koronavirovou“ vykonávali pohybovou aktivitu?

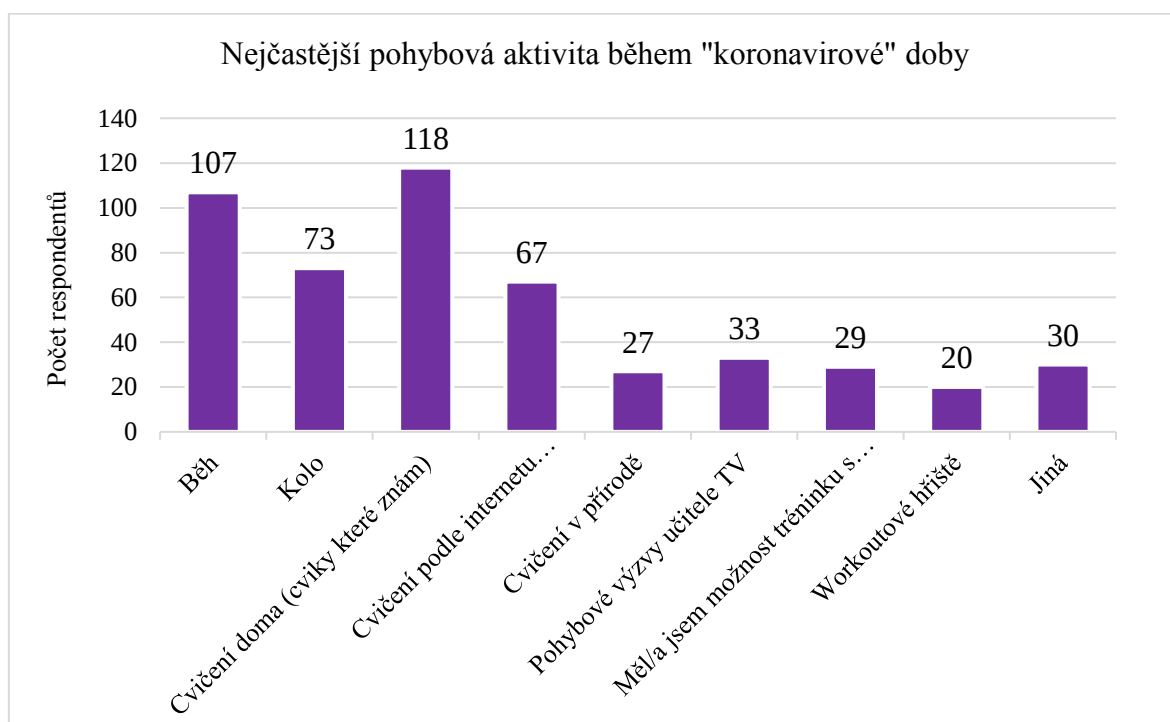
26 respondentů (13 %) mělo potřebu si doplnit svůj důvod k pohybové aktivitě během „koronavirové“ doby, což jim bylo umožněno. 12 žáků (6 %) zde doplnilo možnost „já“. 4 žáky neovlivňuje nikdo k vykonávání volnočasové pohybové aktivitě. Zbylé výsledky jsou zaznamenány na obrázku 20.



Obrázek 20: Z jakého důvodu respondenti po dobu „koronavirovou“ vykonávali pohybovou aktivitu? - Jiné

Otázka č. 13: Jakou pohybovou aktivitu jsi v tuto „koronavirovou“ dobu vykonával?

Tato otázka byla zaměřena na zjištění nejčastější pohybové aktivity během „koronavirové“ doby. Jak se z výzkumu ukázalo, stále nejvíce žáků cvičí doma tak jako před vládními omezeními. Tento počet se ale o několik respondentů navýšil, celkem na 118 (24 %). Před „covidovou“ dobou běhalo 88 žáků, během „covidové“ doby jich běhalo 107 (21 %). Stoupl zájem i o cyklistiku, a to o 23 dětí. Což znamená, že během „covidové“ doby se cyklistice věnovalo 73 respondentů (15 %). 67 žáků (13 %) cvičilo doma podle internetu, respektive podle YouTube a sociálních sítí. 33 žáků (7 %) označilo jako vlastní pohybovou aktivitu pohybové výzvy od učitele tělesné výchovy. V tuto dobu mělo pouze 29 respondentů (6 %) možnost tréninku s trenérem. Na další výsledky se můžeme podívat na obrázku 21, případně pod políčkem „jiné“ najdeme na obrázku 22 další konkrétní pohybové aktivity, kterým se žáci věnovali. Pro upřesnění v této otázce žáci mohli zaškrtnout jednu až tři možnosti, či vypsat své metody pohybu.



Obrázek 21: Nejčastější pohybová aktivita během „koronavirové“ doby

Pokud si žáci nevybrali pohybovou aktivitu z nabídky, mohli zvolit vlastní. Opět se jako nejčastější ukázala jízda na koni, ale už ne v takové míře jako před vládními omezeními, nyní nám sdělilo 6 respondentů, že jezdí na koni. 5 respondentů napsalo, že jezdí nebo skáčou na koloběžce. Ostatní pohybové aktivity jsou znázorněné na obrázku 22.



Obrázek 22: Nejčastější pohybová aktivita během „koronavirové“ doby - Jiné

4.2 Výzkumné otázky

VO1: Jak často se žáci věnují volnočasové pohybové aktivitě?

Tabulka 1: Pohybová aktivita za týden

Pořadí	Varianta	Četnost	Hodnota (v %)
1.	2 - 3x týdně	64	28
2.	3 - 4x týdně	59	26
3.	každý den	39	17
4.	1x týdně	38	16
5.	5 - 6x týdně	29	13

Žáci z druhého stupně základní školy se nejčastěji věnují cílené pohybové aktivitě, která trvá déle než 30 minut, 2 – 3x v týdnu (28 %). O pět respondentů méně se nejčastěji pohybové aktivitě věnuje 3 – 4x v týdnu (26 %). Nejméně žáků (13 %) se cíleně pohybuje 5 – 6x týdně. Každý den vykonává pohybovou aktivitu nejméně žáků, a to pouze 17 %. Přitom děti v pubertálním věku by se měly cíleně hýbat každý den. A to ještě po delší dobu než 30 minut. Zpracované výsledky dle pořadí si můžeme prohlédnout v tabulce 1, najdeme zde počty respondentů i výpočet v procentech. Zde se nám ukazuje problém

moderní společnosti, který postihuje již mladší lidi, dokonce i děti, v našem případě pubescenty. Tím problémem je hypokineze, neboli nedostatečná pohybová aktivita u lidí. O tomto problému běžně slyšíme všude okolo nás. Náš výzkum je potvrzením nedostatečné pohybové aktivity.

VO2: Který vnější činitel nejvíce ovlivňuje žáky k vykonávání volnočasové pohybové aktivity?

Tabulka 2: Vnější činitel

Pořadí	Vnější činitel	Četnost	Hodnota (v %)
1.	Já	94	41
2.	Matka	28	12
3.	Kamarád/kamarádka	24	10
4.	Otec	21	9
5.	Media (TV, internet, sociální sítě,...)	17	7
6.	Trenér	11	5
7.	Sourozenec	10	5
8.	Ženský sportovní vzor	6	3
9.	Mužský sportovní vzor	5	2
10.	Partner/partnerka	2	1
11.	Prarodiče	0	0
12.	Učitel tělesné výchovy	0	0
	Jiné	10	5
13.	Můj pes	3	1
14.	Nikdo, nic	3	1
15.	Rodiče	2	1
16.	Chodím, protože musím	1	1
17.	Nevím	1	1

Podle uskutečněného výzkumu jsme došli k závěru, že nejčastější odpověď byla já. Získala tak 41 % od 94 respondentů. Což znamená, že děti, které volily tuto možnost, ovlivňují samy sebe. Jedině ony si určí své cíle a ovlivní tak svá rozhodnutí pro cílevědomou pohybovou aktivitu. Druhou nejčastější odpovědí byla matka, a to u 28 respondentů (12 %). Z této pozice chápeme, že matka v pubertálním věkovém období má ještě stále velký vliv na své dítě. O pouhých dvě procenta méně se umístil vliv kamaráda/kamarádky. Tuto variantu zvolilo celkem 24 respondentů, což je 10 %. Zde se nám potvrzuje výše zmíněná teorie, kde jsme psali, že v období puberty klesá autorita rodičů a učitele a do popředí přichází autorita a vliv sociálních vztahů. Činitel otec se

umístil na čtvrtém místě. Otec ovlivňuje k pohybové aktivitě 21 dětí (9 %). Média mají vliv na 17 (7 %) respondentů. Trenér ovlivňuje 11 žáků čili 5 %. Velmi nepříjemným zjištěním byl vliv učitele tělesné výchovy, který je nulový. Výsledky si můžeme prohlédnout v tabulce 2.

VO3: Který vnitřní činitel nejvíce ovlivňuje žáky k vykonávání volnočasové pohybové aktivity?

Tabulka 3: Vnitřní činitelé

Pořadí	Vnitřní činitelé	Četnost	Hodnota (v %)
1.	Chci být v dobré kondici.	109	19
2.	Je to zábava.	108	19
3.	Chci vypadat lépe.	83	14
4.	Chci být s přáteli.	57	10
5.	Chci se odreagovat.	49	8
6.	Chci si udržet fyzické zdraví a duševní pohodu.	46	8
7.	Chci být úspěšný/á.	43	8
8.	Chci se naučit novým dovednostem.	27	4
9.	Mám rád/a výzvy.	19	3
10.	Chci nasbírat nové prožitky.	12	2
11.	Rád se účastním fyzicky náročných aktivit.	13	2
12.	Chci se seznámit s novými lidmi.	5	2
	Jiné	4	1
13.	Nic	1	0,2
14.	Je nuda sedět u her	1	0,2
15.	Chci mít klid	1	0,2
16.	Donucení	1	0,2

U této otázky bylo celkem zaznamenáno 575 odpovědí. Respondenti měli na výběr z 12 možností a mohli vybrat až tři. Tato možnost byla zařazena z důvodu velké náročnosti zvolit si pouze jeden vnitřní činitel. Jelikož my všichni se cílevědomě pohybujeme z více možných důvodů. Opět si zde mohli respondenti do políčka jiné připsat vlastní možnost. Tak učinili pouze 4, což je velmi malý počet z celých 575, proto se v tabulce 3 vyskytuje číslo 0,2 %. Nejčastějším vnitřním činitelem se stal faktor, chci být v dobré kondici.

Zvolilo tak 109 respondentů, což vychází na 19 %. Pouze o jednoho méně, znamená to tedy, 108 žáků, se cílevědomě hýbe, protože je pohyb baví. V tak velkém počtu zaznamenaných odpovědí to vychází též na 19 %. Domnívám se, že zábava je jedna ze základních faktorů, která vede člověka kupředu. Lidé chtějí dělat to, co je baví, a tak je tomu u těchto žáků směrem k pohybu. Na třetím místě se 14 % (83 respondentů) je touha po lepším vzhledu. Na ostatní faktory, které vedou mládež k cílevědomému pohybu, se můžeme podívat v tabulce 3.

VO4: Vykonávají žáci pohybovou aktivitu během „koronavirové“ doby?

Tabulka 4: Pohyb během vládních opatření

Pohybová aktivita během vládních opatření	Četnost	Hodnota (v %)
Ano	201	82
Ne	44	18

Pozitivní zprávou z dotazníkového šetření je, že 82 %, čili 201 žáků, se aktivně věnovalo pohybovým aktivitám i během vládních omezení. Výzkum přinesl i negativní zprávu ohledně cílené pohybové aktivity u mládeže po dobu delší než 30 minut. Tou je větší počet dětí, které byly po dobu vládních opatření bez pohybu. Stalo se tak celkem u 44 respondentů, což je o 16 žáků více, než před „covidovou“ dobou. Konkrétněji tento počet vychází na 18 %. Vše si můžeme prohlédnout v tabulce 4. Pozitivní přínos zde měl vliv na pohyb u pubescentů, učitel tělesné výchovy, který k pohybové aktivitě motivoval 8 žáků (4 %) (obrázek 19). Nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitou v tuto těžkou dobu bylo cvičení doma, ihned poté následoval běh a o několik méně respondentů jezdilo na kole. (obrázek 21). Z této výzkumné otázky nám vyplývá, že zřejmě respondenti pochopili význam pohybu pro zdraví. Proto také možnost chci si udržet fyzické zdraví a duševní pohodu, byla druhou nejčastější. (obrázek 19).

4.3 Diskuse

Výzkum této diplomové práce byl zaměřen na motivaci k pohybové aktivitě žáků na 2. stupni základní školy. Konkrétně Základní škola Zásmuky a 7. Základní škola Kolín. Cílem práce bylo zjistit co nebo kdo motivuje pubescenty k pohybové aktivitě prováděné

cílevědomě po dobu delší než 30 minut. Dále jsme zkoumali týdenní četnost pohybu u mládeže a nejčastější pohybovou aktivitu. Bylo zde myšleno i na žáky, kteří se mimoškolnímu pohybu nevěnují. U těch nás zajímal důvod, proč neprovádí žádnou pohybovou aktivitu. Jelikož celý výzkum byl ovlivněn vládními opatřeními proti onemocnění Covid-19, i my jsme přizpůsobili dotazníkové šetření. Této době a aktivnímu pohybu jsme věnovali čtvrtou výzkumnou otázku. U ní nás nejvíce zajímalo, zda žáci mají stále možnost provádět svou oblíbenou pohybovou aktivitu, či nikoli. Dále jsme zjišťovali žákovy motivy pro pohyb v této těžké době. A samozřejmě nás opět zajímal druh pohybové aktivity, abychom ho mohli porovnat s pohybem před „covidem“.

Celkem jsme nasbírali data od 245 respondentů, z nichž 217 se aktivně hýbe, což znamená 89 %. Toto číslo hodnotíme jako kladné. Ovšem výborné by však bylo, kdybychom dosáhli 100 %. Číslo aktivně se pohybujících bohužel během vládních omezení mírně kleslo na 201 žáků, tedy 82 %. To znamená, že stoupl počet nepohybujících se dětí. Profesor Kolář (2020) v takovém případě upozorňuje, že čím déle se děti nebudou hýbat, tím těžší pro ně bude opět návrat k pohybu. Z výzkumu jsme zjistili, že nejvíce respondentů vykonává záměrnou pohybovou aktivitu na rekreační úrovni, a to u 60 % respondentů. Nahlédneme-li do práce Vojíkové (2019), zjistíme, že zaznamenala také rekreační úroveň jako nejčastější. Dokonce ještě s více respondenty (65 %). Velmi se ale lišíme s výsledky od Šťastné (2017), kde převažuje pohybová aktivita na výkonnostní úrovni, a to u více než poloviny dotázaných, respektive u 54 %. Pohybovou aktivitu na rekreační úrovni v této práci vykonává pouze 38 %. V tomto anketním šetření byla data sbírána ze dvou různých základních škol a z gymnázia v Letohradě. Zastoupení pohlaví bylo téměř vyvážené jako v našem výzkumu. Nyní si klademe otázku, z jakého důvodu jsou tak významné rozdíly. Mezi respondenty zde nebyli zahrnuti žáci ze šestých ročníků. Tím pádem se výzkumu zúčastnilo více žáků z osmých a devátých tříd. Je možné, zda právě tento rozdíl není tím hlavním faktorem pro tak velkou změnu. Dále to pak samozřejmě může být vliv jiného kraje, nebo úplně jiných osob.

Z nasbíraných dat jsme zjistili, že 28 % žáků vykonává pohybovou aktivitu 2 – 3x týdně. Vojíková (2019) ve své práci uvádí stejný výsledek, pouze s mírně vyšší hodnotou, a to u 33 % respondentů. Naopak u záměrného pohybu vykonávaném 3 – 4x týdně jsme vyhodnotili o dvě procenta respondentů více. Dále jsme zjistili, že v našem výzkumu každý den vykonává pohybovou aktivitu 17 % respondentů, kdežto v předchozím výzkumu autorky to bylo pouhých 7 %. Toto navýšení každodenního pohybu u mládeže můžeme

hodnotit jako kladné. Musíme ale zmínit rozdíl mezi uskutečněnými výzkumy. Náš se uskutečnil ve Středočeském kraji na dvou vybraných základních školách, oproti výzkumu Vojíkové (2019), který byl proveden v Královéhradeckém kraji na vybraných středních školách.

Jako nejfrekventovanější pohybovou aktivitu jsme z výsledku získali samostatné domácí cvičení, následoval běh, cyklistika a fotbal. Cvičení v domácím prostředí se však v době vládních opatření ještě navýšilo. S porovnáním práce Vaňkové (2019) zjišťujeme, že pořadí prvních čtyř druhů aktivity je totožné, dokonce i s velmi obdobnými výsledky. Toto zjištění je též velice zajímavé, jelikož autorka práce zkoumala pohybovou aktivitu na středních školách. Práce Vojíkové (2019) nám ukazuje mírně odlišné výsledky. Zde zvítězil běh, až poté se umístilo domácí posilování, následuje cyklistika, která si také drží třetí místo jako v našem případě. Kdežto fotbal se umístil v pozadí. Tyto aktivity (běh, domácí cvičení, cyklistika) jsou zřejmě v popředí, jelikož nejsou finančně náročné ani nijak časově namáhavé.

Co se týče vnitřní motivace mládeže k pohybové aktivitě, v našem případě je nejčastější faktor - chci být v dobré kondici - a ihned poté, o jednoho respondenta méně, následuje zábava. Práce Vaňkové (2019) má tyto dva motivy přesně obráceně než v našem případě.

Výzkum proveden Klimplovou (2019) ukazuje velmi podobné výsledky s našimi. Jako nejčastější také uvádí činitel chci být v dobré kondici, dokonce od 18 % respondentů, v našem případě tento faktor zvolilo 19 % respondentů, a získal tak první umístění. Druhou položkou autorka uvádí činitel lépe vypadat (14 %), v porovnání s našim výzkumem se lišíme v umístění, my tento činitel máme na třetí pozici, ale také od 14 % respondentů. V naší studii je druhý nejčastější vnitřní činitel zábava (19 %). S Klimplovou (2019) se v tomto případě lišíme. Tento činitel má autorka na čtvrté pozici s 11 % respondentů.

Nejčastějším vnějším činitelem je v našem výzkumu samotné já (41 %). Ke stejnému výsledku došla v diplomové práci Klimplová (2019) s téměř stejnou hodnotou (39 %). Na druhém místě máme faktor matka (12 %), kdežto u Klimplové (2019) zaujímá čtvrtou pozici (6 %). V práci Šťastné (2017) je matka na prvním místě, tudíž jako největší vnější motivátor k pohybové aktivitě. Ve studii Klimplové (2019) má druhý největší vliv na pohybovou aktivitu kamarád/kamarádka (16 %). V našem výzkumu je tato položka na třetím místě (10 %). V práci Klimplové (2019) si vedl lépe i učitel tělesné výchovy, který oproti našemu výzkumu ovlivnil k pohybové aktivitě 4 % respondentů. Je zde nutné zmínit

věkové období respondentů, kteří pocházeli ze středních škol z Pardubického kraje. Možná že právě věkový rozdíl bude důvodem těchto odlišností.

Domníváme se, že naše prezentované výsledky mohly dopadnout rozdílně, pokud by dotazníková šetření nebyla zasílána emailem, ale byla předána osobně žákům do tříd. V takovém případě by se jim dostalo slovního, možná kvalitnějšího, vysvětlení, jak s dotazníkem zacházet. Žáci by tak věděli, jak mají postupovat, obzvláště v případě mladších ročníků by takový přístup byl pravděpodobně vhodnější. Mnozí z nich nemuseli správně pochopit zadání, proto zřejmě odpovídali na otázky, které pro ně cílené nebyly. Při zpracování dat bylo zjištěno několik nepřesně vyplněných dotazníků, které náš výzkum mohly ovlivnit. Určitě bych doporučila pro příští anketní šetření více zkušebních respondentů. Pokud se ale zamyslíme nad porovnanými výsledky předchozích prací, docházíme v mnoha případech k velmi podobnému závěru, ve výjimečných případech k téměř totožným výsledkům. Pouze u jedné otázky jsme se výrazně lišili v porovnání s předchozím výzkumem.

5 Závěr

Motivace je základem pro vykonávání jakékoli činnosti, zvláště v případě záměrné volnočasové pohybové aktivity. Jsme ovlivněni jak vnějšími, tak ale i vnitřními činiteli, které nás popohánějí kupředu. Na základě těchto motivů si stanovíme cíl, konkrétní důvod a snažíme se ho dosáhnout, naplnit. Motivace je velice individuální, proto každý jedinec postupuje svým tempem a může se lišit jeho záměr od ostatních. Po dosažení cíle se dostavuje radostný prožitek.

Cílem této práce bylo zjistit, které faktory a jak ovlivňují žáky k výběru pohybových aktivit. Dále jsme zkoumali, jaký vztah mají žáci k pohybové aktivitě. Na základě cíle jsme určili výzkumné otázky a podle nich jsme sestavili dotazník. Jako inspirace nám sloužily již obhájené diplomové práce s obdobným tématem. V poslední fázi byl dotazník přizpůsoben aktuální situaci a vládním omezením, která v tu dobu platila. Následně bylo anketní šetření odesláno žákům prostřednictvím emailu, jehož součástí byly veškeré informace pro vyplňování. Jednalo se o žáky druhého stupně dvou základních škol Středočeského kraje, konkrétně Základní školy Zásmyky a žáky navštěvující 7. Základní školu Kolín. Během dvou týdnů byly navraceny všechny dotazníky zpět a zaznamenána do Google Formuláře. Poté následovalo zpracování získaných dat a jejich vyhodnocení za pomoci tabulek a grafů. Z výzkumu jsme zjistili, že z celkových 245 respondentů se cílevědomě pohybové aktivitě věnuje 217, tedy 89 %. Po dobu vládních omezení se mírně snížil počet aktérů se záměrným pohybem, a to na 201 žáků (82 %). Dle našeho šetření 14 respondentů (23 %) se nevěnuje pohybové aktivitě, protože je nebaví. Nejčastější pohybovou aktivitou se stalo domácí cvičení, které se po dobu vládních opatření ještě navýšilo. Za normálních okolností cvičí doma 96 žáků, v případě pandemie toto číslo stoupl na 118 žáků. Tito žáci cvičili podle cviků, které znají, dalších 67 hledalo inspiraci na internetu, konkrétně na YouTube a sociálních sítích. Druhou nejfrekventovanější pohybovou aktivitou se stal běh s počtem 88 (18 %), který se díky pandemii také navýšil (107 respondentů; 21 %). Další otázkou jsme zjistili, že nejvíce respondentů (132 dětí, 60 %) provozuje záměrnou pohybovou aktivitu na rekreační úrovni. Nejvíce dětí (64; 28 %) se fyzické aktivitě věnuje 2 – 3x týdně. Výsledky výzkumu ukázaly jako nejčastější vnější činitel sebe samotného, který zvolilo 94 (41 %) respondentů. Na druhém místě se umístil faktor matka, a to ve 28 případech (12 %). Neuspokojivým zjištěním byl vliv učitele tělesné výchovy, který neurčil ani jeden respondent. Během pandemie tuto položku zvolilo

8 respondentů jako motivující činitel k mimoškolnímu pohybu. Toto číslo vychází na pouhých 4 %. Vítězem vnitřní motivace se stala potřeba být v dobré kondici. Této skutečnosti si je vědomo 109 respondentů (19 %). Též 19 %, o jednoho méně čili 108 respondentů odpovědělo, že pohyb je zábava.

5.1 Závěr do praxe

Závěr do praxe vznikl na základě poznatků z teoretické části a výsledků z empirického výzkumu této diplomové práce. Veškeré informace, které jsou zpracovány v této kapitole, jsou názorem autorky této práce.

Nejprve bych se zaměřila na velmi nízký, v první fázi i nulový vliv k volnočasové pohybové aktivitě žáků. Tento poznatek mě nepříjemně zasáhl, přestože v době pandemie již učitele tělesné výchovy 8 respondentů označilo jako největšího motivátora k pohybu. Kvůli tomuto výsledku bych učitelům tělesné výchovy na daných školách doporučila: větší zájem o své žáky, důslednou a pestřejší přípravu vyučovací jednotky, důraz na prožitek v tělesné výchově, ve větší míře zapojovat žáky do výuky, možnost volby pohybové aktivity při tělesné výchově samotnými žáky (například na konci vyučování, výjimečně mít možnost si naplánovat celou vyučovací jednotku). Zároveň je seznamovat s více možnými aktivitami. Učitel by mohl nechat prezentovat žáky během vyučovací jednotky jejich aktivitu/sport. Tím je myšleno představení vlastní pohybové aktivity/sportu s vedením několika minut ve výuce. Cílem žáka by bylo připravit si, předem zkonzultovat s učitelem a nacvičit základní pohybové dovednosti pro danou aktivitu/sport. Ať už by to byl fotbal, atletika, aerobik, gymnastika, jakýkoli druh aktivity. Samotným učitelům bych doporučila celoživotní vzdělávání, sebereflexi, reflexi vyučovací jednotky tělesné výchovy nebo supervizi výuky. Pedagog by měl více se žáky hovořit o důležitosti pravidelné denní pohybové aktivity a o jejím přínosu pro zdravotní stav člověka. Tím by se mohl navýšit počet žáků vykonávajících záměrnou pohybovou aktivitu v týdnu. Rozhodně by se učitel měl zaměřit na pohybově neaktivní žáky a snažit se příznivě ovlivnit jejich volný čas. Napomoci by mohly pestřejší a různorodější vyučovací jednotky tělesné výchovy.

Učitel tělesné výchovy by měl usilovat o založení sportovních kroužků po vyučování, aby měli žáci větší možnost výběru pohybové aktivity, hlavně v těch místech, kde je veřejná nabídka nižší a například i nižší dostupnost dojíždění.

Referenční seznam

Monografie

- Blahutková, M., Pacholík, V., Póč, V., Hrnčířiková, I., & Smolka, O. (2009). *Pohybem proti civilizačním chorobám*. Brno: Masarykova univerzita.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada.
- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE – institut.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Korvas, P., & Kysel, J. (2013). *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně.
- Kozel, R. (2006). *Moderní marketingový výzkum nové trendy, kvantitativní a kvalitativní metody a techniky, průběh a organizace, aplikace v praxi, přínosy a možnosti*. Praha: Grada.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Madsen, K. B. (1972). *Teorie motivace. (Srovnávací studie moderních teorií motivace)*. Praha: Academia.
- Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Matouš, M. (2002). *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada.
- Melgosa, J. (2003). *Žít naplno – kniha o dospívání*. Praha: Advent – Orion.
- Měkota, K., & Couberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužík, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.

- Nakonečný, M. (1972). *Motivace chování: přehled základní problematiky psychologie motivace*. Praha: SNTL.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2005). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada.
- Orvin, G. H. (2001). *Dospívání – Kniha pro rodiče*. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. Praha: Grada.
- Řehulka, E. (2001). *Škola a zdraví: výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti*. Brno: Masarykova univerzita.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. V Českých Budějovicích: Jihočeská.
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc, Hanex.
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování: spolupráce žák ve skupinách*. Praha: Portál.
- Skutil, M. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Smolík, J. (2010). *Subkultury mládeže uvedení do problematiky*. Praha: Grada.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vallerand, R. J., & Thil, E., E. (1993). *Introduction to the psychology of motivation*. Canada: Vivantes.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Weinberg, R. S., & Gold, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human kinetics.

Elektronické zdroje

- Frontiers in Psychology. (2020). *Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing*. [online]. [cit. 2021-04-30]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.543951/full>.

Kolář. (2020). *Pozor na „covidové děti“, varuje profesor Kolář. Vraťte jim pohyb, vyzývá.* [online]. [cit. 2021-06-21]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/article/pozor-na-covidove-deti-varuje-profesor-kolar-vratte-jim-pohyb-vyzyva>

Sedmička. (2021). *Historie školy.* [online]. [cit. 2021-04-30]. Dostupné z: <https://www.7zskolin.cz/www/>

World health organization. (2020). *Physical activity.* [online]. [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Základní škola Zásmyky. (2021). *Proč si vybrat naši školu?.* [online]. [cit. 2021-04-30]. Dostupné z: <https://www.zs-zasmuky.cz/stranka-o-nasi-skole-33>

Kvalifikační práce

Klimplová, A. (2019). *Motivace adolescentů k pohybové aktivitě v Pardubickém kraji.* (Diplomová práce). Dostupné z: <https://theses.cz/id/1k1jcm/STAG89052.pdf>

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

<https://theses.cz/id/e8g7p1/STAG90644.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvnda%20vojt%C3%ADkov%C3%A1%20uhk%26start%3D1>

Šťastná, D. (2017). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Letohradě.* (Diplomová práce). Dostupné z:

<https://theses.cz/id/2k631w/STAG86947.pdf>

Vaňková, A. (2019). *Motivace adolescentů k volbě volnočasových pohybových aktivit.* (Diplomová práce). Dostupné z:

<https://theses.cz/id/wp9rs2/STAG90867.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch>

Seznam obrázků

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (www.medium.com, 2017)	16
Obrázek 2: Struktura pohybové aktivity (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009, s. 21).....	20
Obrázek 3: Tradiční X progresivní vyučování (Sigmund, 2007, s. 24).....	27
Obrázek 4: Pohlaví respondentů.....	35
Obrázek 5: Škola, kterou respondenti navštěvují	36
Obrázek 6: Třída, kterou respondenti navštěvují	36
Obrázek 7: Věnují se respondenti volnočasové pohybové aktivitě?	37
Obrázek 8: Proč se respondenti nevěnují volnočasové pohybové aktivitě?	38
Obrázek 9: Proč se respondenti nevěnují volnočasové pohybové aktivitě? - Jiné	38
Obrázek 10: Úroveň pohybové aktivity.....	39
Obrázek 11: Jak často se respondenti věnují pohybové aktivitě?	40
Obrázek 12: Nejčastější pohybová aktivita	41
Obrázek 13: Nejčastější pohybová aktivita - Jiné	41
Obrázek 14: Jaký vnější činitel ovlivňuje respondenty k pohybové aktivitě?	42
Obrázek 15: Jaký vnější činitel ovlivňuje respondenty k pohybové aktivitě? - Jiné.....	43
Obrázek 16: Jaký vnitřní činitel ovlivňuje respondenty k volnočasové pohybové aktivitě?	44
Obrázek 17: Jaký vnitřní činitel ovlivňuje respondenty k volnočasové pohybové aktivitě? - Jiné.....	44
Obrázek 18: Vykánávají respondenti po pohybovou aktivitu po dobu vládních opatření?	45
Obrázek 19: Z jakého důvodu respondenti po dobu „koronavirovou“ vykonávali pohybovou aktivitu?	46
Obrázek 20: Z jakého důvodu respondenti po dobu „koronavirovou“ vykonávali pohybovou aktivitu? - Jiné	46
Obrázek 21: Nejčastější pohybová aktivita během „koronavirové“ doby.....	47
Obrázek 22: Nejčastější pohybová aktivita během „koronavirové“ doby - Jiné.....	48

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohybová aktivita za týden	48
Tabulka 3: Vnější činitel.....	49
Tabulka 4: Vnitřní činitelé.....	50
Tabulka 5: Pohyb během vládních opatření	51

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro žáky 2. stupně základních škol a

Přílohy

Příloha 1: Dotazník pro žáky 2. stupně základních škol

Milí žáci,

žádám Vás o vyplnění tohoto krátkého dotazníku pro mou diplomovou práci. Jmenuji se Zuzana Hartmanová. Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity v Hradci Králové. Dotazník zjišťuje, co a jak Vás ovlivňuje k pohybové aktivitě (PA) a jak často PA vykonáváte. Pokud PA nevykonáváte, co by vás mohlo k PA motivovat.

Dotazník je anonymní. Pokuste se na chvíli zapomenout na tuto zvláštní „koronavirovou“ dobu. Odpovídejte na otázky tak, jako byste na ně odpovídali před vládními opatření s uzavřením sportovišť (například v létě nebo v loňském roce).

Odpovídejte prosím zcela upřímně a podle pravdy. Vždy zaškrtněte pouze jednu možnost, pokud není uvedeno jinak. Neexistují zde správné, či chybné odpovědi. Záleží čistě na Vás, jak se pohybové aktivitě věnujete. Proto prosím pozorně čtěte otázky a zvažte odpovědi, ale nepřemýšlejte nad nimi příliš dlouho.

Získané informace využiji pouze pro zpracování diplomové práce.

Vysvětlení: Volnočasová pohybová aktivita znamená organizovaná i neorganizovaná pohybová činnost, která je vykonávána cíleně, pravidelně a trvá déle než 30 minut. Nepatří sem školní tělesná výchova.

Děkuji Vám za spolupráci!

Zuzana Hartmanová

Zaškrtni pohlaví:

☐ chlapec

☐ dívka

Zaškrtni školu, kterou navštěvuješ:

☐ ZŠ Zásmyky

☐ 7. ZŠ Kolín

Zaškrtni třídu, kterou navštěvuješ:

☐ 6.

☐ 7.

☐ 8.

☐ 9.

1. Věnuješ se ve svém volném čase (mimo tělesnou výchovu) pohybové aktivitě?

(Před „koronavirovou“ dobou.)

V případě odpovědi „**ano**“, přejdi na otázku č. 3.

V případě odpovědi „**ne**“, přejdi na otázku č. 2, 8.

☐ ano

☐ ne

2. Proč se nevěnuješ žádné volnočasové pohybové aktivitě?

(Vyber 1 odpověď.)

☐ nebaví mě to

☐ nejde mi to

☐ nemám čas

☐ kvůli finanční náročnosti

☐ kvůli dojíždění

☐ nemám s kým aktivitu provozovat

☐ nemám rád pohyb

☐ jiné: _____

3. Na jaké úrovni vykonáváš volnočasovou pohybovou aktivitu?

☐ Na rekreační úrovni (pohybová aktivita, která je příležitostní, bez oficiální registrace či s registrací v amatérských soutěžích)

☐ Na výkonnostní úrovni (pravidelný trénink v rozsahu jednotek až desítek hodin týdně, s registrací ve sportovním svazu a pravidelnou účastí v soutěžích)

☐ Na vrcholové úrovni (pravidelný denní trénink, účast na soutěžích národních nebo mezinárodních a registrace ve sportovním svazu)

4. Jak často v týdnu se (obvykle) volnočasové pohybové aktivitě věnuješ?

(Před „koronavirovou“ dobou, když ještě bylo možné sportovat.)

☐ 1x týdně

☐ 2x až 3x týdně

- ☐ 3x až 4x týdně
- ☐ 5x až 6x týdně
- ☐ každý den

5. Jakou volnočasovou pohybovou aktivitu vykonáváš?

(Vyber 1 odpověď.)

- ☐ atletika
- ☐ gymnastika
- ☐ fotbal
- ☐ basketbal
- ☐ volejbal
- ☐ florbal
- ☐ hokej
- ☐ tenis
- ☐ aerobik
- ☐ tancování
- ☐ plavání
- ☐ cyklistika
- ☐ běh
- ☐ inline brusle
- ☐ Sokol
- ☐ cvičení doma
- ☐ pilates
- ☐ jiné: _____

6. Kdo Tě nejvíce pozitivně ovlivňuje (motivuje) k volnočasové pohybové aktivitě?

(Vyber 1 odpověď.)

- ☐ Otec
- ☐ Matka
- ☐ Prarodiče

- ☐ Sourozenec
- ☐ Kamarád/kamarádka
- ☐ Partner/partnerka
- ☐ Učitel tělesné výchovy
- ☐ Trenér
- ☐ Já
- ☐ Ženský sportovní vzor
- ☐ Mužský sportovní vzor
- ☐ Média (TV, internet, sociální sítě,...)
- ☐ jiné: _____

7. Co Tě nejvíce motivuje k tomu, abys vykonával/a volnočasovou pohybovou aktivitu?

(Vyber maximálně 1 - 3 odpovědi.)

- ☐ Chci být v dobré kondici.
- ☐ Je to legrace.
- ☐ Rád se účastním fyzicky náročných aktivit.
- ☐ Chci se naučit novým dovednostem.
- ☐ Chci vypadat lépe.
- ☐ Chci být s přáteli.
- ☐ Mám rád/a výzvy.
- ☐ Chci si udržet fyzické zdraví a duševní pohodu.
- ☐ Chci se odreagovat.
- ☐ Chci nasbírat nové prožitky.
- ☐ Chci se seznámit s novými lidmi.
- ☐ Chci být úspěšný/á.
- ☐ jiné: _____

8. Vykonáváš nějakou pohybovou aktivitu nyní za poslední půl rok? (Po dobu vládních opatření)

V případě odpovědi „ano“, přejdi na otázku č. 9, 10.

V případě odpovědi „ne“, dotazník odešli.

☐ ano

☐ ne

9. Co tě motivovalo v tuto „koronavirovou“ dobu vykonávat nějakou pohybovou aktivitu?

(Vyber 1 odpověď)

☐ trenér

☐ otec

☐ matka

☐ sourozenec

☐ kamarád/ka

☐ učitel TV

☐ Chci se udržet v dobré kondici.

☐ Chci si udržet fyzické zdraví a duševní pohodu.

☐ Chci být úspěšný/á.

☐ jiné: _____

10. Jakou pohybovou aktivitu jsi v tuto „koronavirovou“ dobu vykonával?

(Vyber 1 – 3 odpověď.)

☐ běh

☐ kolo

☐ cvičení doma (cviky, které znám)

☐ cvičení podle internetu (YouTube, Facebook, Tik Tok,..)

☐ cvičení v přírodě

☐ pohybové výzvy učitele TV

☐ měl/a jsem možnost tréninku s trenérem

☐ workoutové hřiště

☐ jiné: _____