

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Přírodovědecká fakulta**

**Analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného
vzorku žáků na různých typech středních škol ve
Zlíně**

Diplomová práce

Bc. Kristýna Jüngerová

Školitel: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.
(katedra tělesné výchovy a sportu)

České Budějovice 2017

Jüngerová, K., 2017: Analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na různých typech středních škol ve Zlíně [The analysis of leisure-time physical activities of the selected sample students in different type of high school in Zlín. Mgr. Thesis, in Czech.] – 67 p., Faculty of Science, University of South Bohemia, České Budějovice, Czech Republic.

Anotace:

My study was focused on the analysis of leisure time physical activities and performed on a selected sample of students from three different types of high schools using a standardized questionnaire Compass II (Coordinated monitoring participation in sport). We were specifically interested in regular assessment and implementation of physical activities, frequency of locomotive activity realization, which physical activities are preferred by males and which by females, and what kind of structural differences of physical activities are present in terms of competitiveness.

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 18. 4. 2017

Zde bych chtěla především poděkovat mému školiteli PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za trpělivost, pomoc při práci a za jeho cenné rady, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Přehled poznatků.....	3
2.1	Volný čas.....	3
2.1.1	Nástin historie vývoje volného času	3
2.1.2	Vymezení pojmu „volný čas“	5
2.1.3	Funkce volného času	7
2.2	Pohybová aktivita.....	9
2.2.1	Charakteristika pohybové aktivity	9
2.2.2	Fyziologické pojetí pohybové aktivity.....	12
2.2.3	Pohyb a zdraví.....	14
2.3	Determinanty ovlivňující přístup mládeže k pohybové aktivitě	17
2.3.1	Institucionální podmínky	18
2.3.2	Sociální podmínky	19
2.3.3	Ostatní podmínky.....	21
2.4	Období dospívání	23
2.4.1	Tělesné změny.....	24
2.4.2	Kognitivní a emocionální vývoj.....	26
2.4.3	Sociální vývoj	27
2.4.4	Pohybová aktivita v období adolescence	29
3	Cíl, úkoly a výzkumné otázky.....	30
3.1	Cíl práce	30
3.2	Úkoly práce	30
3.3	Výzkumné otázky.....	30
4	Metodologie	31
4.1	Charakteristika souboru	31
4.2	Použité metody.....	31
5	Výsledky.....	33
5.1	Aktivity prováděné pravidelně ve volném čase	33
5.2	Význam volnočasových pohybových aktivit	37
5.3	Lokomoční pohybová aktivita.....	41
5.4	Druhy sportovních a pohybových aktivit.....	44
5.5	Pohybové aktivity z hlediska organizovanosti a soutěživosti.....	45
6	Diskuze.....	53

7	Závěr.....	58
	Referenční seznam	60
	Bibliografické zdroje.....	60
	Internetové zdroje.....	62
	Seznam tabulek	63
	Seznam obrázků	64
	Seznam příloh.....	65

1 Úvod

Pohyb má v životě nejen člověka, ale všech živých organismů, nezastupitelné místo. Díky němu dokážeme uspokojit základní fyziologické potřeby, jako jsou např. hlad a žízeň, kdy za pomoci složitých fyziologických procesů probíhajících v našem těle, dochází k pohybům úst a dalších částech trávicí soustavy a my tak získáváme důležité živiny a látky nezbytné pro správnou funkci organismu a vůbec naši existenci. Bez pohybu by nedošlo ani k početí a spojení pohlavních buněk a následnému vzniku nového života.

Složkami, kterými se budu v mé diplomové práci zabývat ve spojení s pohybem, je volný čas a mládež studující na středních školách. Volný čas má své nezastupitelné místo provázející vývoj člověka. Není to jen prázdná ničím nevyplněná doba v našem životě, jak si mnozí mohou myslet. Tato fáze dne má své zákonitosti a pravidla, které je nutné dodržovat, často proto, abychom například odbourali stres plynoucí z každodenní pracovní rutiny, velkého zatížení, neharmonického rodinného soužití nebo úzkosti vzniklé z celosvětového dění, násilí, nespravedlnosti a podobných nepříjemných okamžiků či situací.

Toto téma jsem si zvolila nejen z důvodu, že spojení pojmů mládež, volný čas a aktivní pohyb jsou nezdědka diskutovanými problémy dnešní společnosti a jejího životního stylu, zároveň jsou předmětem mého vysokoškolského studia učitelství biologie a tělesné výchovy, tudíž je považuji za mně blízké.

Přičemž beru jako velký přínos pro mou budoucí praxi ponoření se hlouběji do problematiky trávení volného času adolescentů, pohybu a zdraví. Jak je známo s rozvojem moderní techniky, kdy lidé vkládají své životy do virtuálních světů, aktivního pohybu značně ubývá a naopak přibývá civilizačních onemocnění plynoucích z nedostatku tohoto přirozeného komponentu bytí. Jako budoucí kantor budu mít určitou možnost ovlivnit trávení volného času studentů, na které budu mít příležitost pedagogicky působit. Jestliže budu mít povědomí, co je opravdu zajímavá, mohu tomu přizpůsobit nejen hodiny tělesné výchovy, ale i vyučování biologie a snažit se je v provádění smysluplných volnočasových aktivit podpořit a motivovat je k nim.

Aktivní pohyb dětí a mládeže však není jen v mém centru zájmu, ale i v zájmu mnoha odborníků. Na příklad odborníci z oblasti kinantropologie, kteří se jak z názvu vyplývá, zabývají pohybem člověka, usilují o zdravý a pohybově aktivní životní styl lidí, s čímž je spojeno monitorování jejich pohybové aktivity. S monitorováním pohybové aktivity je to stejné jako u

lékaře, nejprve musíme stanovit diagnózu, analyzovat situaci a posléze můžeme se zjištěnými informacemi a daty pracovat a přibližovat a snažit se tak o účelnou nápravu.

Analýzu volnočasových pohybových aktivit žáků na středních školách jsem prováděla ve Zlíně z toho důvodu, že jsem zde vyrůstala, toto město je mi blízké a pravděpodobně budu mou nadcházející pedagogickou dráhu vykonávat zde. Tak mi mé vysokoškolské studium nedá jen nutné základy, které mají všichni studenti podobné, ale umožní mi vkročit do života výdělečně činných, jako začínající laik s malým náskokem.

2 Přehled poznatků

2.1 Volný čas

2.1.1 Nástin historie vývoje volného času

Pravěké kmeny nerozdělovaly volno a pracovní dobu stejně ostře, jako to dnes děláme my. Neoddělovaly od sebe čas pracovní a čas pro relaxaci. Pracovalo se, pokud to bylo možné a zároveň nutné. Práce byla prostoupena různými zvyklostmi a rituály, které lidé považovali za nezbytné pro úspěšný lov, sklizeň apod. Rituály zahrnovaly tance, modlitby, odevzdávání obětí či hodování. To všechno bylo součástí práce. Postupem času jak se vesnice a města vyvíjely, starali se o hospodářství lidé z nižších vrstev, kvůli tomu získávala společnost z vyšších vrstev moc, bohatství a volný čas, který byl oddělen od pracovní doby. To se dělo zhruba v letech 5000 před našim letopočtem (McLean & Hurd, 2014).

Antické civilizace se již věnovaly zábavě záměrně. Egypťané se zabývali sportem jako součástí vzdělávání a rekreování. Zahrnuta byla gymnastika, hry s míčem, běh, zápasy. Celkově vedli pestré životy, bavili se býčím zápasy, divadlem, tancem, hrou na hudební nástroje. Ve starověké Izraeli nebyly používány meče a oštěpy jen k obraně a lovu, ale i k hrám pro vyplnění volných chvil, ale hlavně tam byl zaveden sabat, který spadá na sedmý den. V tomto dni bylo volno a sloužil k odpočinku od práce a bohoslužeb. Některé národy dodržují Sabat dodnes. Pro římské občany se míra volného času zvyšovala se vznikem vojenské služby, zábava se tak stávala hlavní náplní života některých z nich. Běžně se každý den bavili cvičením, navštěvováním lázní a stravováním. Ve starověkém Řecku vykonávali téměř všechnu práci otroci nebo cizinci. Řečtí filosofové věřili v jednotu těla a mysli. Cítili, že aktivní život je nezbytný pro zdravý fyzický a psychický vývoj dítěte. Jen ženy si neužívaly volna jako muži až na pár historických výjimek, které se mohly zapojit jak do vzdělávání, tak k atletickým soutěžím (McLean & Hurd, 2014). Konkrétními výjimkami žen, které se do her mohly zapojit, se zabývá Brett Mills (1994) v práci s názvem *Women of Ancient Greece: Participating in Sport?*.

Řecký filosof Aristoteles (384–322 př. n. l.) se zajímal o pojem „čas“. Jeho pojetí času, to že „čas je počítaný pohyb vzhledem k „před“ a „po“, je stejně chápáno do dnes. Ač jej každý může vnímat trochu odlišně, nejběžněji čas počítáme a měříme (Dohnal & Hobza, 2007). Aristotelova filosofie vyzdvihovala intelektuální činnost nad manuální prací. Za vrchol lidského

uspokojení považoval rozjímání, které se mělo realizovat právě ve volném čase. Toto rozjímání nazýval scholé (Hodaň, 2002).

Místo volného času v životě středověkého zemědělce nám dokumentuje kniha *Legenda o Ostojovi* od Zdeňka Smetánky (2004), která byla sepsána na základě listiny, která měla charakter rozsáhlé závěti oráče Ostoje. Tato listina vznikla pravděpodobně za vlády knížete Soběslava I. datováno do let 1125–1140. Obyčejný, průměrný člověk, jakým byl zemědělec Ostoj pracoval ve středověku v průměru 14 hodin v období žní a pokud roční doba dovolila, bylo to až 16 hodin denně. Mimo práci spal. Ovšem když nastala zima, jeho denní režim se změnil, pracoval jen 12 hodin, a tak měl v této části roku i chvíle, kdy se mohl věnovat sám sobě, své rodině a měl určité volno. Kromě zimního období, kdy nemusel celé dny pracovat, nemusel pracovat ještě v neděli a o svátcích.

Jak se postupem času zlepšovala životní úroveň člověka, ubýval čas nutný pro zabezpečení základních životních potřeb, začíná se objevovat více příležitostí k volnému času. Vývoj se lišil dle sociálních vrstev a postavení. Významný posun v této oblasti nastává v průběhu 19. a 20. století. Lidé si začínají uvědomovat, že pokud se nikdo nebude starat o mládež v době mimo vyučování, bude neposlušná. A tak uvažovali o smysluplném vyplnění této části dne. Vznikaly aktivity a zařízení pro trávení volného času, zaměřené především pedocentricky (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, & Pavlíková, 2002).

Podle Jaroslava Čihovského, který přednesl svou práci *K vývoji názorů na volný čas* (od Aristotela k Dumazedierovi) na symposiu „Volný čas a jeho současné problémy“ v Olomouci v roce 2002, je významnou osobností Karel Heinrich Marx (1818–1883), který přispěl k objasnění problematiky volného času. Marx ve svých Rukopisech přiznává objev tajemství struktury a organizace času kapitalismu. Rozumí volnému času jako jednomu z prostředků rozvoje osobnosti, je to podle něj oblast lidské svobody, svobodné činnosti a svobodného rozhodování. Práce je nutnost, naopak volný čas je svoboda. Ovšem, aby mohl mít člověk volno, kdy může odpočívat, musí nejprve pracovat. Vidí tedy souvislosti mezi prací a volným časem.

Němec (2002) rozděluje vývoj volného času po druhé světové válce na tři etapy. V první etapě (50.–60. léta) společnost upřednostňuje práci a považuje vzdělání jako prostředek kvalifikace k danému pracovnímu zařazení. Volný čas je opakem (práce, studia) a slouží pro odpočinek, rekreaci a oddech k reprodukci pracovní síly. Pro děti a mládež vznikají zájmové skupiny trávící čas převážně venku, procházkami a organizováním příprav k vyučování. V této

době také vznikla věda o volném čase, která zkoumá jeho rozvoj, rozsah a funkce ve společnosti (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008). V druhé etapě (70.–80. léta) se rozvíjí různé zájmové činnosti. Lidé se chtějí bavit, chtějí mít prožitky a seberealizovat se. Volný čas přestává být výsadou vyšších vrstev. Ve třetí etapě (90. léta) vstupuje do popředí kultivace osobnosti. Člověk vyhledává zájmové aktivity, protože něco chce, potřebuje nebo jej něco baví.

Ve vývoji má značný vliv vznik Světová organizace pro volný čas v roce 1952 (World Leisure Organization). Je organizací celosvětovou, nevládní a zabývá se zkoumáním a vytvářením podmínek pro co nejlepší využití volného času ve smyslu rozvoje člověka a jeho blahobytu. Zajímá se o to, jak proniknout do života dětí a dospívajících a mít na ně účelný vliv (worldleisure.org, 2016).

Dohnal (2002) se zmiňuje o tom, že přestože se problematikou volného času zabývali již antičtí filosofové, je brán hlavně jako postindustriální, novodobý jev. Můžeme ho pojmut jako fenomén na straně jedné, na straně druhé jako problém (Hodaň, 2002).

Vývoj zastoupení volného času v životě lidí byl ovlivněn jak sociologicky, politicky, ekonomicky, tak i geografickou polohou. Dříve na něj měla každá sociální vrstva jiné „právo“. Lidé z nižších vrstev museli více pracovat, aby se užívali, a tak jim nezbyvalo tolik času pro to, aby se mohli věnovat sami sobě. Nesmíme opomenout vliv vývoje ontogenetického. Trávení volného času je ovlivněno i tím, jak je člověk starý. Také záleží na tom, jakého je pohlaví, na jeho rodinném statutu, zdraví, vzdělání, profesi, kvalifikaci, ekonomicko-materiálním zabezpečení apod.

2.1.2 Vymezení pojmu „volný čas“

Začali bychom vymezením od Joffreho Dumazediera (1962), který ve své době poukázal, že se neklade dostatečný zřetel na teoretické poznatky a naopak je věnovaná příliš velká pozornost analýzám činností prováděných ve volném čase. Všiml si souvislostí mezi prací a volným časem a zároveň se zmínil i o dalších možných vztazích. Rozlišuje mimopracovní dobu a volný čas, kdy volný čas je jen částí doby mimopracovní, kam dále spadají biologické potřeby a rodinné potřeby.

Hájek et al. (2004, s. 25) považuje Dumazedierovu definici volného času za nadčasovou a použitelnou i dnes: *„souhrn činností, které člověk může provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních rodinných i společenských“.*

Vážanský a Smékal (1995) vidí volný čas jako společenský fenomén, jenž je rozsáhlou sférou, která není ovlivňována jen vlastními pravidly, zákony a normami. Je to součást komplexního dění průmyslově společenského systému, organizace lidí a moderní civilizace se podřizuje, respektuje působení všech determinant a nepřipouští odlišné chápání příčinných činitelů.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) vymezují volný čas, jako dobu, kdy člověk vykonává činnosti sebeurčující a sebeutvářející. Tím je myšlen odpočinek, zábava, rozvíjení zájmů, zlepšování kvalifikace a účast na veřejném životě. Za volný čas není považována doba, kdy člověk provádí biofyziologické potřeby jako je spánek, stravování, osobní hygiena apod., dále docházení do školy a práce, což je spojené s dopravou a ostatními nezbytnými mimoškolními, mimopracovními povinnostmi, starání se o domácnost a rodinu.

V zahraničních literaturách se často zabírá anglickým slovem „leisure“, které kromě toho, že se překládá jako „volný čas“ (není zapotřebí překládat do anglického jazyka jako „leisure time“) zároveň vyjadřuje provádění určité volnočasové činnosti, což je činnost, kterou dělat nemusíme, ale chceme, přičemž z ní máme pozitivní prožitek (Dohnal, 2002). Dohnal (2002, s. 119) považuje za výstižnou definici od Sebastiana de Grazia (1964), ten charakterizuje volný čas jako „*stav bytí, kdy je činnost prováděna pro činnost samou*“ (Hodaň, 2002).

S volným časem souvisí pojmy jako potřeby, zájem a motivace. Motivace může být jak momentální, tak dlouhodobá. Momentální motivace je okamžité zaujetí a nadšení se pro věc, rozděluje se na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace pochází z pohnutek a potřeb člověka. Činnosti jedinec vykonává pro vlastní potěšení z vlastního zájmu. Souvisí především s poznávacími potřebami. Vnější motivace pochází z požadavků okolí, z vnějších tlaků, nároků. Jedinec provádí činnosti, protože k tomu byl přinucen odměnami, tresty a podobně. Její využití je běžné, ale nestačí k dosažení dlouhodobých výsledků. Dlouhodobá motivace je celková zaměřenost člověka, je podmíněna potřebami, hodnotami a zájmy (Hájek et al., 2004). U jiných autorů se setkáváme s rozlišením motivace na vědomou, kdy víme, co děláme a proč, a nevědomou, kdy jsou příčiny chování jiné, než si myslíme.

Součástí motivace jsou potřeby. Je to stav nějakého nedostatku. Základní lidské potřeby jsou biologického původu a zajišťují přežití. Sekundární potřeby, nejsou vrozené, jsou podmíněny jedinečností vývoje každého jedince. Je to např. potřeba bezpečí, jistoty, někam patřit, být uznán

okolím a seberealizace. Hierarchii potřeb přehledně znázorňuje pyramida od Abrahama Maslowova (1943).

Zájmy jsou specifická zaměření osobnosti, soustředění pozornosti na určitou věc nebo činnost. Podporují rozvoj osobnosti, jsou tzv. aktivačně-motivačním činitelem. Vedou ke zdokonalení vědomostí, zručnosti, přinášejí uspokojení a určité uvolnění (relaxaci) pro aktivní odpočinek nebo zábavu.

Ve volném čase mají lidé nepřehledné možnosti ve výběru činností, které mohou provádět. Záleží na jejich zájmu, ale bohužel někdy i na finančních prostředcích. Volnočasové aktivity mohou být prováděny jak doma, tak mimo domov. Lidé tráví čas na počítači, sledováním televize, posloucháním rádia, čtením tisku, knih nebo jen příjemným pobytem doma. Dále jsou oblíbenou činností procházky, návštěva přátel či známých. Někdo se rád zabývá ručními pracemi, jako je kutilství, opravování předmětů, úklid, práce na zahradě, jiní upřednostňují, cestování, turistiku, různé druhy sportů. Uspokojení plyne i ze vzdělávání, zvyšování kvalifikace a podobně (Vážanský & Smékal, 1995).

Spousta, Faltýsková, Hřebíček, Knotová a Řehulka (1996) upozorňují na škodlivost toho, když člověk nemá žádný volný čas, anebo není schopný odpočívat. Hlavním důvodem bývá špatná organizace práce a denního režimu. V takových případech může klesat pracovní výkonnost. Opačným extrémem je, když člověk neumí účelně volno využít. Potom nastává jev, který je označován známým slovem „nuda“. Nuda je nepříjemný stav, kdy se člověk cítí napjaté, prázdně, čas prožívá zkresleně, má pocit, jakoby se zastavil. Výše zmíněné problémy označuje Spousta et al. (1996), jako patologii volného času. Příčinou bývá i častá neznalost psychohygieny.

2.1.3 Funkce volného času

Autoři se nezdírká zabývají tím, jaké funkce plní volný čas v životě lidí. V jakých oblastech nás může ovlivňovat, pokud vůbec. Má-li vliv negativní, pozitivní nebo jen neutrální a jaké podmínky se k daným stavům vztahují.

Klasik sociologie volného času, který zde byl již několikrát zmíněn, Dumazedier (1962) vymezuje 3 základní funkce, které spolu souvisí, překrývají se, takže může být obtížné je rozlišit. Zároveň by měly být zastoupeny v životě člověka všechny 3, jinak může nastat jednostranná deformace. Rozdělení je následovné:

1. Odpočinek: zotavení, reprodukce pracovní síly. Volný čas zbavuje člověka únavy, pomáhá odstraňovat nervové nebo fyzické poruchy způsobené prací, povinnostmi a napětím.
2. Rozptýlení: zábava, kompenzace, únik od stereotypu práce, únik do imaginárního světa.
3. Rozvoj osobnosti: umožňuje lepší socializaci, zapojování se do společenského dění, lepší péči o tělo i ducha. Ukazuje nové možnosti, jak se zapojit do života, doplňuje poznatky jak citové, tak rozumové a zároveň má vliv na rozvoj schopností.

Masarik, Žbirková a Masariková (1995) považují za nejdůležitější funkce volného času následující:

- ✓ Relaxaci a regeneraci duševních a tělesných sil – kompenzaci pracovního zatížení a studia.
- ✓ Rozvoj a formování schopností, nadání, talentu – zabezpečení duševních a tělesných schopností.
- ✓ Seberealizaci.
- ✓ Socializaci.
- ✓ Prevenci proti negativním formám chování.

Břetislav Hofbauer v knize Děti, mládež a volný čas (2004) zmiňuje pohled na funkce volného času od současného sociologa Rogera Sue:

- ✓ Psychosociologická – přináší uvolnění, zábavu a rozvoj.
- ✓ Sociální – zahrnuje socializaci jak primární, tak sekundární.
- ✓ Terapeutická – nejen ve smyslu prevence nemocí, ale i rozvoje smyslů, zdravého životního stylu apod.
- ✓ Ekonomická – výplň volného času ovlivňuje člověka v profesní činnosti.

Další, v některých bodech odlišné více v jiných méně, rozdělení funkcí volného času nalezneme v publikaci od Kratochvílové Emílie (2004):

- ✓ Zdravotně-hygienická: Kompenzační, odpočinková, rekreační, regeneruje fyzické a psychické síly. Je nejdůležitější funkcí pro dobrý zdravotní stav člověka. Jestliže chceme, aby byly volnočasové aktivity prospěšné pro zdraví, musí probíhat v jiném prostředí, než kde se konají každodenní povinnosti.

- ✓ **Formativně-výchovná:** výchovně-vzdělávací proces navazující na výchovu ve škole, v rodině apod.
- ✓ **Seberealizační:** vytváří podmínky pro uspokojení specifických individuálních potřeb a zájmů. Pokud mají tyto aktivity racionální charakter, kultivují jedince.
- ✓ **Socializační:** ve volném čase člověk vstupuje do různých sociálních sfér, stává se členem sociálních skupin a navazuje sociální vztahy.
- ✓ **Preventivní:** je účinnou prevencí proti sociálně-patologickým jevům. Zároveň se účelné využívání volného času stává efektivním způsobem terapie.

Kouteková (1999) vidí hodnotu volného času hlavně v rozvoji osobnosti. Říká, že jakým způsobem člověk tráví svůj volný čas a jaké aktivity si vybírá, poukazuje do jisté míry na to, jaký skutečně sám je. A i když se ve volném čase může člověk seberealizovat, tak na něj může mít vliv i negativní. Může být potlačena jeho individualita a i snaha o začlenění se do společnosti může mít výsledky patologické.

Jak můžeme vidět v předchozím textu, kde bylo představeno několik pohledů na funkce volného času, jeho účelné vyplnění je velmi důležité. Ač každý z autorů považuje za nejdůležitější jinou sféru, téměř všichni se shodují na tom, že je prostředkem začleňování jedince do společnosti čili socializace. Dále rozvíjí osobnost a zdravé sebepojetí jedince. Způsob jeho trávení slouží k odpočinku od práce, školy a ostatních povinností. Pokud volný čas kvalitně zorganizujeme, má pak blahodárné účinky na naše zdraví, a to jak psychické, tak i fyzické. Můžeme jej využít také jako forma určitého sebevzdělávání. Kouteková správně zmiňuje i problematiku nebo-li patologii, aktivit nevhodně zvolených, nebo ocitnutí se ve skupině lidí, která má negativní vliv na rozvoj osobnosti, na socializaci, zdraví a další aspekty výše zmíněné.

2.2 Pohybová aktivita

2.2.1 Charakteristika pohybové aktivity

Pohyb je významnou součástí života člověka. Odnepaměti slouží ke komunikaci nejen mezi lidmi, ale mezi všemi živými organismy. Silva a Rydl (1999) o něm hovoří jako o nejpřirozenější věci na světě, která má rozhodující význam v oblasti zdraví a nemoci, psychiky a životní cesty člověka. Pomocí něj komunikujeme nejen s okolním prostředím, ale i se sebou samými.

Machová a Kubátová (2009) hovoří o důležitosti pohybu ve spojení se socializací, která probíhá od útlého dětství až do smrti. Pohybováním částí těla (hlava, trup, končetiny) vyjadřujeme naše emoce, pocity, nálady.

Hošková (1998) označuje pohyb jako základní znak a způsob bytí, jako složku eventuality změny pozice v prostoru a čase. Pohybová aktivita je určitým výrazem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění daného pohybového úkonu.

Z dokumentu Evropské unie EU Physical Activity Guidelines přeloženo pod názvem Pokyny EU pro pohybovou aktivitu z roku 2008, (s. 3) se dozvíme, že pohybová aktivita se „obvykle definuje jako jakýkoliv tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity. To je pohybovou aktivitu ve volném čase, pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou“.

Podle Jirásk (2005), který se zabývá pohybem z pohledu kinantropologie, nelze pohyb zjednodušovat jen do mechanické formy. Je potřeba jej vnímat celkově, tudíž nelze oddělit pohyb těla od pohybu lidské existence. Je to spojení těla-ducha-duchovna-společnosti. Je samozřejmý, intuitivně pochopitelný, není diskutabilní ve spojení s ontologií. Nejasný je jen pokud se zajímáme o jeho kvalitu, jeho charakteristiku se zřetelem na rychlost nebo dosaženou vzdálenost.

Hátlová (2003) charakterizuje pohyb z pohledu kinezioterapie. Jeho smysl spočívá v udržení života a je příznakem změny, aktivity. Ostatní jevy jsou doprovodné. Lidé se musí neustále učit pohybovým dovednostem a zároveň se v nich zdokonalovat, jelikož jimi nejsou dostatečně vybaveni. Životními okolnostmi jsou nuceni se neustále adaptovat na vnitřní i vnější podmínky.

Bursová a Rubáš (2001) sledují pohyb z hlediska životního stylu, aby byl jedinec zdravý je pro něj pohyb nezbytnou součástí, má významný vliv na osobnost po stránce fyziologické, psychologické i sociální. Zároveň je pohyb zásadní složkou předcházení některým zdravotním oslabením. Podobný názor má Kukačka (2010), který pokládá pohyb jako jeden ze základních činitelů ovlivňující zdraví jedince. Pro kvalitu života je rozhodující objem, intenzita a kvalita prováděného pohybu.

Marcus a Forsyth (2009) poukazuje na to, že někteří profesionálové i amatéři nevidí rozdíl mezi pojmy tělesná zdatnost, pohybová aktivita a pohybové cvičení, a přisuzují jim jeden stejný význam. Což není zcela správně. Pohybová aktivita je jakýkoliv pohyb spojený s větší spotřebou

kalorií. Již určitý druh pohybové aktivity se označuje jako pohybové neboli tělesné cvičení. Rozdíl je v tom, že tělesné cvičení má strukturu, je opakující se a plánované. Pravidelným vykonáváním tělesných cvičení s určitou intenzitou a délkou je dosahováno tělesné zdatnosti.

Podobný pohled na pohybovou aktivitu zastávají Sigmund a Sigmundová (2011), kteří ji charakterizují jako jakýkoliv tělesný pohyb, zprostředkovaný činností kosterního svalstva, který směřuje ke zvýšení výdeje energie nad úroveň klidového metabolismu jedince. Zároveň ji rozdělují z hlediska životního stylu na aktivitu prováděnou v domácnosti, ve škole, ve volném čase nebo jako součást přesunu z jednoho místa na druhé.

Ward, Saunders a Pate (2007) charakterizují pohybovou aktivitu jako komplex chování. Zdůvodňují to tím, že může být prováděna mnoha odlišnými způsoby, v nesčetném množství fyzických a sociálních prostředí a z různých důvodů. Závod v triatlonu, hra předškoláků na hřišti, chůze k sousedům, přemístění se z obývacího pokoje do kuchyně, to všechno jsou formy pohybové aktivity, ale každá je vykonávána pro dosažení jiného cíle.

Pohybová aktivita se může dělit podle základního vymezení, zaměření, trvání, sledovaných znaků a podle hlavních technik registrace a objektivizace do tří skupin na singulární, parciální a globální. Singulární pohybová aktivita je vymezena sledem pohybů nutných pro realizaci pohybového úkonu, je časově omezena rámcem sekund, zaměřuje se na splnění daného úkolu, sledované znaky bývají převážně obecného a kvalitativního charakteru (plynulost, rytmus apod.) a hlavními technikami registrace a objektivizace je pozorování, biomechanické záznamy, rozborů aj. Singulární pohybovou aktivitou je například přeskok, běh na 100m. Parciální a globální pohybová aktivita spadají společně do skupiny tzv. pluralitní pohybové aktivity. Parciální je vymezena množinou pohybových aktů zaměřených na dosažení cíle, délka aktivity je v minutách až hodinách, zaměřuje se na splnění obecného cíle (např. sehrát utkání), sledovanými znaky jsou objem a intenzita a technikami registrace a objektivizace jsou chronometráže, herní záznamy apod. Parciální pohybovou aktivitou je například tenis. Třetí je skupina globální, která je vymezena souhrnem všech pohybových aktů (singulárních pohybových aktivit) a aktivit za konkrétní období, tyto aktivity mají trvání dlouhodobé v rámci týdnů, měsíců až roků, zaměřují se stejně jako parciální na splnění obecnějšího cíle (např. zlepšení zdravotního stavu), sledovanými znaky jsou různorodost, soustavnost, ale i objem a intenzita. Hlavními technikami zaznamenávání a objektivizace jsou pedometry, akcelerometry, dotazníky apod. Příkladem

globální aktivity je například všechna pohybová činnost žáka v průběhu týdne (Měkota & Cuberek, 2007).

Na pohyb je nahlíženo z mnoha úhlů. Všeobecně o něm můžeme říct, že je přirozeným aspektem života a základním komunikačním prostředkem. I přesto, že každý autor jej definuje jinak, podstata zůstává stále stejná. Je součástí životního stylu a je významným zdravotním a sociálním faktorem.

2.2.2 Fyziologické pojetí pohybové aktivity

Hošková (1998) rozlišuje dvě složky pohybu, a to aktivní a pasivní. Pasivní tvoří kostra a aktivní kosterní svalstvo. Na pohybu se podílí komplexní svalová souhra, která je charakterizována prací agonistických a antagonistických svalů, které jsou podstatou základních pohybových funkcí. Pohyb je sloučením složek statických, dynamických, dechových a relaxačních. Také Machová a Kubátová (2009) rozlišují stejně jako Hošková a mnoho dalších, pohyb na aktivní a pasivní. Aktivní pohyb slouží k přemístování těla v prostoru a pasivní je ve smyslu využívání živočichů nebo technických prostředků. Jestliže si chceme upevnit a udržet zdraví je důležité, abychom vykonávali pohyb aktivní.

Při fyzické aktivitě dochází k větší spotřebě energie a tělo se tomuto stavu musí přizpůsobit. Změny probíhají především v soustavě kardiovaskulární a respirační. Tyto dva systémy pracují jeden za druhým a jsou zodpovědné za přenos kyslíku z atmosféry do tělních buněk. Dýchací soustava, zahrnující plíce a dýchací cesty, posunuje vzduch bohatý na kyslík z atmosféry do malých vzduchových vaků v plicích. Kardiovaskulární systém, který zahrnuje srdce a cévy, prohání krev plicemi, kde se okyslíčí a poté putuje do tkání v těle. Během aktivity spotřebovávají svaly energii, která vzniká za přístupu kyslíku. Kyslík musí být dodáván do svalů úměrně s rychlostí energetického výdeje. Zaostává-li rychlost dodávky kyslíku za rychlostí výdeje energie, nastupuje poměrně rychle únava (Ward, Saunders & Pate, 2007).

Základem pohybu je aktivní stah nebo kontrakce příčně pruhovaného kosterního svalu, ten je způsoben dočasným spojením aktinu a myozinu. Sval je funkčně spojen se skeletem, který je pasivní a spolu tvoří aktivní pohybový aparát, který je řízený nervově (Jansa & Dovalil, 2007). Pokud jsou imobilizovány končetiny, dochází velmi rychle ke svalové atrofii vedoucí až k degenerativním změnám, jejichž důsledkem může být ztráta kontraktility (stažitelnosti). Při

správné pohybové zátěži dochází k funkční i morfologické hypertrofii, z toho plyne vyšší tělesná zdatnost a výkonnost (Havlíčková et al, 1994).

Aby mohla být vykonávána práce, je nezbytné, aby docházelo k přísunu energie. Zdroji energie jsou buď makroergní fosfáty nebo makroergní substráty. Z makroergních fosfátů se získává energie bezprostředně a jsou to konkrétně adenzin trifosfát (ATP), adenzin difosfát (ADP) a kreatin fosfát (CP). Náhradními zdroji energie jsou makroergní substráty, které zahrnují cukry, tuky a bílkoviny (Bartůňková et al., 2013). Jestliže je organismus v klidu nebo je prováděna jen málo intenzivní práce, je energie čerpána ze všech živin. Pokud je činnost intenzivní, jsou výhradním zdrojem cukry. O tom, které živiny jsou právě metabolizovány, nás může informovat respirační kvocient (R), což je poměr mezi spotřebovaným kyslíkem a vydechnutým oxidem uhličitým. Při stejném poměru obou látek ($R = 1$) se oxidují glycidy, pokud se oxidují tuky $R = 0,7$ a pokud je hodnota $R = 0,8$ oxidují se bílkoviny (Havlíčková et al., 1994).

Tělesná cvičení a pohybovou aktivitu lze dělit do několika skupin podle doby trvání, intenzity, využití energetických zdrojů, stupně metabolického zatížení a vtažením mezi aerobním a anaerobním podílem metabolického krytí. Podle intenzity prováděné činnosti se pohybová aktivita může dělit na maximální, submaximální, střední (krátká, dlouhá) a mírnou. Při maximálním zatížení, je možné aktivitu provádět v rámci sekund a zdroje energie bývá ATP a CP. Jestliže je zatížení submaximální, trvá v desítkách sekund a hlavním zdrojem energie je anaerobní glykolýza. Činnost střední intenzity krátká trvá v rámci minut a organismus při ní využívá zdroje anaerobní i aerobní glykolýzy. Desítky minut trvá aktivita střední dlouhá, která je zabezpečována aerobní glykolýzou a lipolýzou a činnost mírné intenzity, která je uskutečňována v rámci hodin využívá zdrojů aerobní glykolýzy a štěpení tuků (Bartůňková et al., 2013).

Nedílnou součástí výdeje energie je metabolická přeměna energie, tělesná teplota i složení konzumovaných potravin. Energie, která je nutná pro udržení základních životních funkcí se nazývá bazální metabolismus. Znalost jeho hodnot může sloužit například pro diagnostiku nemocí, jako jsou poruchy štítné žlázy apod. U žen má hodnoty kolem $5000 \text{ kJ} \cdot 24 \text{ h}^{-1}$, u mužů kolem $6000 \text{ kJ} \cdot 24 \text{ h}^{-1}$. Vztah objemu a intenzity zatížení není přímo úměrný. Což znamená, že pokud je prováděna činnost s vysokou intenzitou, je objem malý. Příkladem mohou být sprinty. Opačným příkladem je maraton, který je nižší intenzity, ale vysokého objemu. Energeticky můžeme objem vyjádřit následovně (Bartůňková et al., 2013, s. 23):

✓ *Fyzická aktivita lehká* $10-12 \text{ MJ} \cdot 24 \text{ h}^{-1}$

- ✓ *Fyzická aktivita střední* $13-15MJ.24 h^{-1}$
- ✓ *Fyzická aktivita těžká* $18-22MJ.24 h^{-1}$

Při fyzické zátěži dochází ke změnám v hodnotách pH, iontového složení, množství tekutin a osmotického tlaku, proto se organismus musí naučit udržovat stálé vnitřní prostředí, nebo-li homeostázu. Úlohou vnitřního prostředí je zajistit přísun živin, ze kterých získává energii, dále přísun kyslíku, hormonů a protilátek, musí odvádět odpadní látky metabolismu a oxidu uhličitého, udržovat stabilní množství tekutin v těle, koncentraci anorganických a organických látek a teplotu těla. Limitujícími činiteli jsou kyslík, oxid uhličitý a změny pH za fyziologické hranice (Bartůňková et al., 2013).

2.2.3 Pohyb a zdraví

Je nezbytné si říci, proč je pro nás aktivní pohyb vlastně důležitý. Jaký má vliv na jednu z nejcennějších věcí v našem životě, kterou máme, a to je zdraví, jak psychické, tak fyzické i duševní. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „*stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody*“. I proto je vhodné monitorovat pohybovou aktivitu nejen mládeže, ale i dětí a dospělých. Jirásek (2005) považuje zdraví za jednu z hlavních hodnot rozvoje osobnosti, mělo by se na něj pohlížet v souvislosti s lidskou tělesností i všemi aspekty pohybové kultury. Zdraví můžeme chápat jako absenci nemoci, strachu či bolesti.

Slepičková (2005) si je vědoma toho, že zdraví překročilo rámec medicíny. Souvisí s kulturními a sociálně ekonomickými podmínkami ve společnosti na celém světě. O zdraví tedy nejvíce zájem jen medicínské obory, ale i obory zabývající se např. sociální péčí, výchovou a vzděláváním v dnešní době i sport. Lidé považují dobré zdraví za předpoklad spokojeného života.

Pohyb má na tělo účinky regenerační a rehabilitační. Rozporem současné doby je úbytek pohybu a zároveň zvyšování zájmu lidí o teoretické poznatky s ním související. S úbytkem pohybu je prokázáno snižování zdatnosti a faktorů, které jsou považovány za ukazatele zdravotního stavu (Jirásek, 2005).

Vlastností dobrého stavu organismu jsou neporušené řídicí pochody, schopnost organismu přizpůsobovat se vlivům okolí a změnám prostředí, nesnížená výkonnost a dobrý psychický stav (Kyrálová & Matoušová, 1996). Pravidelnou pohybovou činností a vhodným stimulováním lze účinně ovlivňovat úroveň řídicího adaptačního mechanismu a zlepšovat funkce jednotlivých orgánových soustav v těle.

Pohybová aktivita je účinným prostředkem v primární i sekundární prevenci. Úkolem primární prevence je ovlivňovat příčiny vzniku a rozvoje nemocí, oslabit působení rizikových činitelů a zvýšit celkovou odolnost organismu člověka. Snaží se zabránit onemocnění nebo jej alespoň oddálit. Primární prevence je založena na aktivitě samotného člověka, je efektivnější a méně nákladná než případná následná léčba. Úkolem sekundární prevence je včas diagnostikovat již nastalou nemoc či poruchu a zakročit, aby nedocházelo k jejich dalšímu rozvoji. Sekundární prevence spočívá především v pravidelných lékařských prohlídkách (Bartůňková et al., 2013).

Světová zdravotnická organizace má pro každou věkovou skupinu doporučení, kolik a jak intenzivní pohybové aktivity mají vykonávat lidé daného věku pro jejich optimální zdraví. WHO tyto návrhy získala od předních sportovních a medicínských amerických asociací. Tato doporučení jsou následující (Bartůňková et al., 2013):

- ✓ Mladí lidé ve věku 5–18 let – každý den 60min střední nebo vysoké intenzity.
- ✓ Dospělí ve věku 18–65 let – 5x týdně 30min střední intenzity nebo 20min 3x týdně náročné intenzity a nejméně 2x týdně provádět 8–10 cviků s opakováním každého 8–12x.
- ✓ Lidé starší 65 let – platí stejná doporučení jako pro cvičení dospělých, ale s ohledem na věk a jejich stáří, tudíž je nutné zvolit správnou intenzitu a typ. Děle cvičení pružnosti a rovnováhy.

Pro děti a mládež je významným zdrojem aktivního pohybu tělesná výchova ve školách, na které docházejí. Její funkcí je zvyšovat úroveň pohybové aktivity a zlepšovat tělesnou zdatnost žáků. Z doporučení dle WHO zmíněných výše jsme si mohli všimnout, že pro děti a mládež má být zatížení každodenní alespoň hodinové, abychom dosáhli signifikantních změn týkajících se dobrého zdraví. Ovšem toho se většinou na školách nedostává. Výjimkami jsou školy se sportovním zaměřením. Podle dokumentu Pokyny EU pro pohybovou aktivitu se zdravotní stav zlepšil i při tělesném cvičení vykonávaném dvakrát až třikrát týdně, ale již s menší významností. Aktivní tělesný pohyb je velmi důležitý, proto se uvažuje i o rozšíření učebního plánu nebo vytvoření mimo-učebního plánu, tak aby nebyly ošizeny žádné ostatní předměty. Je možné řízenou pohybovou aktivitu zařazovat do programů školních družin, na což nemusí být vyhrazovány žádné finanční prostředky navíc (EU, 2008).

Zároveň Provozník, Komárek a Provozníková (1998) píšou o tom, že školní tělesná výchova a organizovaný sport jsou činnostmi, při nichž dochází u dětí školního věku nejčastěji k úrazům.

U děvčat je úrazovost při TV častější než u chlapců. Nejčastějšími zraněními jsou fraktury, výrony, distorze a dislokace. Jen o něco menší byl výskyt úrazů dětí při hře a sportu bez dohledu. Zde již nebyly zaznamenány rozdíly úrazovosti mezi chlapci a děvčaty. Stejně tak Slepíčková (2005) neopomíná zmínku o extrémním zatěžování organismu, které má negativní vliv na zdraví člověka.

Bartůňková et al. (2013, s. 223) hovoří o pozitivním vlivu pohybové aktivity na organismus člověka a vytvořila následující seznam oblastí, ve kterých se vliv pravidelného aktivního pohybu projevuje:

- ✓ *Práce srdce, krevní oběh (PA zvyšuje průtok krve a díky tomu je menší pravděpodobnost výskytu periferních cévních onemocnění).*
- ✓ *Dýchání a schopnost těla využít co největší množství přijatého kyslíku (zvýšení tělesné zdatnosti).*
- ✓ *Krevní tlak (snížení systolického tlaku o 5–25 torrů a diastolického o 3–15 torrů, je způsobeno zvýšenou aktivitou autonomního nervového systému).*
- ✓ *Cholesterol (zvýšení podílu složky HDL).*
- ✓ *Glykémie (ovlivňuje produkci inzulínu a citlivost buněk na něj).*
- ✓ *Pomáhá chránit před nemocemi srdce a cév před cukrovkou.*
- ✓ *Zvyšuje svalovou koordinaci a sílu (zlepšení pohyblivosti, vytrvalosti).*
- ✓ *Zpevňuje kosti, čímž zpomaluje proces jejich řídnutí.*
- ✓ *Udržování optimální hmotnosti těla, zabraňuje vzniku obezity zvýšením energetického výdeje.*
- ✓ *Posiluje většinu přirozených funkcí organismu, včetně funkce sexuální.*
- ✓ *Zvyšuje sebedůvěru a pomáhá se vyrovnat se stresovými situacemi.*
- ✓ *Snižuje duševní napětí, psychickou tenzi, úzkost. Zlepšením nálady posiluje osobnost.*

Pohybová cvičení mají značný vliv při léčbě psychických poruch. Již v Egyptě byla používána terapie pohybem při léčbě psychicky nemocných lidí. Výzkumy potvrzují pozitivní vliv tělesných cvičení na duševní zdraví, a to konkrétně ve zvyšování sebedůvěry, přijetí sebe sama, pozitivní vnímání vlastního „Já“, lepší kvality spánku, zvýšení produktivity vlastní činnosti, zmírnění fobií. Nejúčinnější cvičení jsou ta, která se provádí cyklicky s aerobní zátěží např. jízda na kole (Hátlová, 2003).

S nedostatkem aktivního pohybu souvisí i pojem hypokineze (hypokinetický syndrom). Bývá reakcí na klidový stav člověka, který mu byl buď naordinovaný, nebo byl nezbytný vzhledem k jeho zdravotnímu stavu. Příčinami nepohyblivosti mohou být bolesti, poruchy kosterní a svalové soustavy, poruchy soustavy nervové, infekce, ale i problémy psychické. Podle charakteru může mít trvání krátkodobé i dlouhodobé. Důvod neschopnosti pohybu může být primární či sekundární. Primární ve smyslu přímého následku úrazu nebo choroby. Sekundární vzniká až druhotně například po infarktu myokardu (Minaříková, 2008).

Jestliže si chceme zachovat dobré zdraví, musíme přijmout aktivní pohyb jako součást našeho života. Udělat pro něj místo v našem životním stylu. Vhodné je se pokusit najít to, co nás bude bavit, jakoukoliv sportovní aktivitu. Alternativou může být turistika, kdy se spojuje cestování s poznáváním krajiny a pohybem. Jedinou nevýhodou je časová náročnost. Jestliže již pocítujeme oslabení organismu, není vůbec na škodu začít se zdravotní tělesnou výchovou, která má za úkol zlepšovat stav oslabených jedinců. Čím dříve začneme, tím lépe pro nás. Budeme ušetřeni zdlouhavým a mnohdy nepříjemným lékařským vyšetřením a zákrokům.

2.3 Determinanty ovlivňující přístup mládeže k pohybové aktivitě

Determinanty, které ovlivňují postoj mladých lidí k pohybové aktivitě, je možné dělit podle spousty různých znaků. Fialová (2010) se zabývá školní tělesnou výchovou a dělí podmínky na institucionální, sociální, materiální, personální a právní. Tyto podmínky úzce souvisejí především s institucí školy a každá z nich zahrnuje ještě další faktory. Ovšem škola není jediné prostředí, které ovlivňuje přístup mládeže k pohybové aktivitě. Dalšími důležitými činiteli jsou podle Vilímové (2009) trenéři, cvičitelé, masová média, mezipředmětové vztahy, lékaři, konkrétně dětské lékaři. Masmédia zmiňuje i Fialová (2010), ta hovoří o vlivu technologického rozvoje, se kterým souvisí virtuální realita a umělá inteligence.

Zároveň je důležitý i vztah mezi pohybovou aktivitou a oblastí vzdělávací. Tento vztah má tři hlediska: školní tělesná výchova, pohybová aktivita v místních společenstvích a školení a vzdělávání pro zdravotníky, instruktory a v neposlední řadě pro pedagogy v oblasti tělesné výchovy (EU, 2008).

V naší práci jsme dali hlavní prostor podmínkám institucionálním a sociálním. Personální determinanty jsme zahrnuli do podmínek sociálních, jelikož je role učitele jedna ze sociálních rolí

člověka vykonávajícího danou profesi. Zbývající determinanty jsme shrnuli do jedné podkapitoly s názvem Ostatní podmínky.

2.3.1 Institucionální podmínky

Zahrnují řízení, organizaci a pravidla určitých institucí. Některé instituce mají vliv na výchovu mladých lidí k pohybové aktivitě a celkově volnému času podstatněji než jiné.

Rozdělení institucí podle Vilímové (2009):

- ✓ škola,
- ✓ školní sportovní kluby,
- ✓ obecní úřady,
- ✓ další organizace.

Hlavní výchovně vzdělávací institucí je škola, která je základní organizací ve výchovně vzdělávacím procesu. Na základních školách je státem daná minimální časová dotace v každém ročníku na dvě vyučovací hodiny týdně. Tělesná výchova ve školách je tedy nejdostupnějším zdrojem pro podporu pohybové aktivity mezi mladými lidmi (EU, 2008). Proto je velmi důležité, aby pedagogové tělesné výchovy byli aprobovaní odborníci, a snažili se o to, aby žáci měli pozitivní přístup ke školní TV a zároveň tak rozvíjeli pozitivní postoj k volnočasové pohybové aktivitě. Nesmí chybět ani dostatečné zařízení a pomůcky pro vykonávání TV.

Práce a organizace ve školských zařízeních mimo vyučování se liší od samotného školního vzdělávacího procesu. Účast tam není povinností, jako tomu je u školní docházky. Účast vychází především z vnitřní motivace, jedinec o ní rozhoduje relativně sám a dobrovolně. Organizace programu vyplývá více než ze stanovených norem pro školní vzdělávání, ze skutečné úrovně zájmů. Je více preferován individuální přístup, vlastní tempo a nejsou dány standardy. Je větší časová volnost a proto více možností využití různých metod a forem práce (Hájek et al., 2008).

Snaha vést mládež k aktivnímu pohybu mimo denní vyučovací dobu, nutí vymýšlet různé metody a formy volnočasových organizací a aktivit. Je důležité, aby byl sport a pohyb přitažlivý a dostupný, čímž se zvýší motivace k provádění těchto činností.

Vilímová (2009) se zmiňuje o tom, že nejvíce rozšířené sportovní organizace jsou školní sportovní kluby, které jsou podstatné pro aktivní a účelné využití volného času a zároveň uspokojí tělovýchovné a sportovní zájmy mládeže.

V České republice existuje Asociace školních sportovních klubů, která organizuje zájmovou TV na školách. Organizuje také školní soutěže, a to jak mezi školami, tak soutěže celostátního charakteru. Žákům, kteří podávají vynikající výkony, je umožněna účast na mezinárodních soutěžích (Evropská komise, 2013).

Dalšími sektory organizujícími mimoškolní aktivitu jsou například sportovní svazy, olympijské výbory, sdružení, nadace, které efektivně přispívají k rozšíření nabídky. Často i samotné školy organizují mimoškolní činnosti. V tomto případě bývají většinou závislé na práci žáků, rodičů a dobrovolníků. Tyto aktivity se pak mohou zařadit do vzdělávacích projektů nebo akčních plánů (Evropská komise, 2013).

2.3.2 Sociální podmínky

Vliv na postoj mládeže k pohybovým činnostem a sportu má celkový význam těchto aktivit ve společnosti, v rodinách, ve školách a třídách, v sociálních skupinách a v neposlední řadě v hromadných sdělovacích prostředcích (Vilímová, 2009).

Význam vlivu rodiny na postoj jedince nejen k pohybu, ale celkově k zájmové aktivitě a jeho rozvoji dokládají mnohé studie. Fialová (2010) hovoří o vzniku základů dovedností a návyků pro komunikaci s okolím a pro chování. Zkušenosti z rodinného prostředí ovlivňuje participaci dítěte v sociálních skupinách mimo něj, zda jedinec bude umět či neumět navazovat sociální vztahy, jakým způsobem bude zvládat či nezvládat případné konflikty apod. Votík (2011) vidí dvě roviny vlivu rodiny. Za první rovinu považuje generační přenos a mezigenerační vztahy a jako druhá rovina je považována socializace, kdy je rodina významným činitelem v procesu primární socializace a tzv. rané sportovní socializace. Sigmund, Lokvencová, Sigmundová a Turoňová (2008) výzkumem vztahů mezi aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich dětí dokládají, že aktivita rodičů přímo úměrně souvisí s aktivitou jimi vychovávaných dětí. Tomu odporuje Frömel, Novosad a Svozil (1999), kteří svými výzkumy adolescentů zjistili, že pokud vykonávají intenzivní aktivitu, kompenzují ji potom delší neaktivitou ve formě sledování televize, času tráveného u počítače nebo jen ležením, tudíž výsledky nekorelují s aktivitou rodičů. Sigmund et al. (2008) zároveň prokázali, že matky mají stejný vliv na syny i dcery, oproti otcům, kteří se více věnují synům.

Pokud rodina dítě týrá a zneužívá jej (prokazuje patologické jevy), stává se překážkou při výchově ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám. Dítě pak pocítuje místo dobrého pocitu a radosti ze sportu stres a apatii (Charvát, 2002).

Dalším činitelem, který ovlivňuje dítě v přístupu k životu a zároveň pohybové aktivitě, je školní třída, do které pravidelně dochází. Po primární sociální skupině – rodině – tvoří skupinu sekundární (Lašek, 2012). Pro dítě hraje třídní kolektiv velmi důležitou roli, tráví v ní spoustu svého času (Fialová, 2010). Je to formální sociální skupina, což znamená, že je zřízena organizací a řídí se podle předepsaných norem. Třída je součástí instituce škola, která stanovuje cíle, kterých má dosahovat. Je dán obsah činností žáka, učitele a i to, jak se mají chovat. Ty přesahují individuální potřeby příslušníků. Podle Koláře (2012) se třída stává postupem času skupinou neformální, přičemž si stále udržuje znaky skupiny formální.

Jedinec je do jisté míry závislý na pomoci spolužáků a zároveň se učí jim jejich podporu oplácet. Podle Laška (2012) může třída žáka podporovat ve výkonech, naučit ho spolupráce, ale zároveň jej naučit například i podvádět. To, jak ovlivňuje prostředí třídy žáka, uvádí např. Mareš (1998). Sociální vlivy, jimž je žák vystaven mohou jedince vést k učení, anebo naopak od učení odvádět. Tlak třídy bývá silnější než snahy a úsilí učitelů i rodičů.

Ke zpevnění kolektivu ve třídě je přímo předurčen předmět tělesná výchova, často při ní bývá uvolněná atmosféra. Při ní jsou žáci vystavováni různým sociálním rolím, učí se toleranci, respektu, dovednostem, vytvářejí si postoje spojené s aktivním pohybem, pracovat se svými emocemi i emocemi ostatních. Při kolektivních hrách a činnostech se učí spolupracovat, přizpůsobovat se stanoveným cílům a zájmům týmu, ale zároveň prosadit své nápady a zároveň se učí být soudržní (Svoboda, Karger & Kocourek, 1980).

Ač mnozí autoři řadí učitele do skupiny činitelů personálních. Pro naši práci je dostačující, aby byl ve skupině „sociálních podmínek“. Je to totiž jedna z jeho sociálních rolí a zároveň je provádění této profese důležité pro socializaci dítěte. Hlavní úlohou pedagoga je zprostředkovat znalosti z vědních oborů a vhodně zvolenou formou je předat jako dovednosti, vědomosti a návyky žákům (Lašek, 2012). Zároveň se učitel snaží vést žáky k tomu, aby si vytvořili pozitivní postoj ke škole a aby se sžili s třídou. Svoboda, Karger a Kocourek (1980) charakterizují profesi učitele jako pracující s komplexní žákovou osobností, vedoucí ho k tomu, aby poznal, jak důležité je mít rozvinutou schopnost přizpůsobit se a zároveň mu pomáhá v optimálním rozvoji jeho osobnosti, v němž se projevují dědičné předpoklady i získané znaky.

Hurychová a Vilímová považují učitele hned po rodině za rozhodujícího činitele ve výchově. Nepostradatelnou složkou jeho práce jsou pochvaly, tresty, zákazy, příkazy atd. Jestliže je učitel nedůsledný, hrozí, že se u žáka vytvoří negativní rysy v jeho osobnosti. Svou činnost

musí důkladně promýšlet a plánovat. Aby použil vhodné metody a prostředky, je důležité, aby žáky dobře znal. Také musí přizpůsobit styl výuky vývojovým zvláštnostem, pohlaví a vyspělosti žáků. S tím souvisí i výběr adekvátních pohybových prostředků, příkladů a pravidel. Měl by se snažit vytvořit radostné pracovní prostředí nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i při soutěžích.

Učitel by měl být psychicky odolný, flexibilní, měl by umět komunikovat a řešit nastalé situace alternativními způsoby, měl by mít schopnost učit se novým věcem, poznatkům a být sociálně empatický. Lašek (2012) bere jako obecné pravidlo, že jsou před učiteli direktivními a rigidními upřednostňováni učitelé, kteří dávají prostor pro žákovu individualitu, jsou spíše dohlížející, sociálně zdatní a schopní s žáky komunikovat, vést rozhovory a diskuze.

Aby byla výuka efektivní, kvalitní a zároveň vedla k celoživotnímu profesnímu rozvoji a odehrávala se v pozitivní sociálně vztahové dimenzi, musí ji vést kvalifikovaný odborník. Přes mnoho rozdílů (např. osobnostních), se najde i mnoho charakteristických znaků, které jsou pro profesi učitele shodné. Tyto znaky se označují jako kompetence. Tomková et al. (2012) uvádí následující kompetence učitele:

- ✓ kompetence pedagogické a didaktické,
- ✓ kompetence k partnerské komunikaci a spolupráci se žáky, kolegy, rodiči atd.,
- ✓ kompetence k reflexi a sebereflexi.

Jestliže již jedinec začne navštěvovat nějaký kroužek či sportovní klub apod., kde je pod vedením trenéra, cvičitele či vychovatele prováděna záměrná, organizovaná pohybová aktivita, má vliv na postoj k pohybové aktivitě jedince daná osoba. Trenéři a cvičitelé ovlivňují jen tu část populace, která se zapojuje do mimotřídních a mimoškolních sportovních činností. Často se stává, že nejsou kvalifikovaní a neznají pravidla sportovního tréninku a přístupu k mládeži. Tím se vytváří nejen negativní postoj k osobě trenéra a sportu, který trénuje, ale i celkově k pohybové aktivitě. Děti si často stěžují na to, že jim trenér nerozumí nebo naopak oni nerozumějí jemu. Pro sportovní trenéry platí stejně jako pro učitele tělesné výchovy znalost kompetencí a jejich praktické využití (Ward et al., 2007).

2.3.3 Ostatní podmínky

Ostatními činiteli ovlivňujícími vytváření postoje mládeže k pohybovým aktivitám jsou např. materiální podmínky, prostor, kde je pohyb prováděn, právní podmínky, masová média, lékaři, především pediatři.

V kontextu s pohybovou aktivitou je důležité kvalitní vybavení prostorů ve školách, jako jsou specializované učebny, konkrétně tělocvičny se speciálním neklouzavým povrchem, vybavené potřebným náradím a náčiním. Dále je vhodné zřizování prostorů pro relaxaci a samostatné vzdělávání, prostorů, kde se mohou žáci setkávat, anebo vykonávat nenáročné pohybové aktivity (Fialová, 2010). Základní vybavení škol stanovuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Pokud nejsou dodržovány základní normy a pravidla, nejen že klesá efektivita vyučování, ale zároveň klesá i aktivita a zájem žáků (Vilímová, 2009). Dobré materiální vybavení by nemělo být samozřejmostí jen škol, ale všech sportovních zařízení. Alternativní náčiní a náradí pak zvyšuje atraktivitu prováděné aktivity, ovšem někdy stačí jen zapojit fantazii a využít, co máme běžně po ruce.

O podmínkách právních hovoří Vilímová (2009) především ve spojení se školami. Škola je státní institucí, která se řídí zákony, výnosy a směrnicemi, které vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Hlavním dokumentem je školský zákon, který stanovuje, jaká má být školní docházka, jak rozdělovat žáky do stupňů i typů škol, nalezneme v něm možnosti výchovy ve školských i mimoškolských zařízeních, spolupráci s jinými institucemi, podniky aj. Dalším dokumentem je Rámcový vzdělávací program (RVP), kde je na příklad stanoveno, které předměty musí být odučeny, v jakém množství hodin a v průběhu kolika let. Pro každý typ školy je Rámcový vzdělávací program trochu odlišný. Dalším specifikem RVP jsou klíčové kompetence. Klíčové kompetence jsou odlišné pro střední a základní školy. Přičemž všechny typy ZŠ i SŠ mají stanoveny klíčové kompetence shodné. Škola sama si potom na základě státem stanovených předpisů a zákonů vytváří školní řád, osnovy atd.

Na dospívající jedince mají velký vliv masová média, jako jsou tisk, televize, rozhlas internet apod. Jimi jsou zejména ovlivňovány kognitivní postoje pubescentů a adolescentů k pohybové činnosti. Pro média není důležitá vzdělávací funkce. Naučné pořady jsou zastoupeny jen ve velmi malém množství ve srovnání s celkovou nabídkou. Fialová (2010) zmiňuje, že média sama o sobě nejsou příčinou nevhodného životního stylu mládeže, problémem je způsob jejich využívání. Hlavními problémy současné kultury ve společnosti je obsah informací sdělovaných a záměry komunikace. Kultura je měněna okamžitou dostupností téměř neomezeného množství informací.

V dnešní době tráví lidé spoustu svého času sledováním televize, sezením u počítače nebo se svými mobilními telefony. Podle Průchy (2003) omezuje technologie přirozený rozvoj jazyka

a ničí kulturu, která je podle něj jedním z hlavních rysů vzdělanosti a kvality kultury vůbec. Na druhou stranu pozitivně ovlivňuje logické a abstraktní myšlení nebo vizuální představivost. Moderní technologie poskytují obraz primární životní zkušenosti a vstupují tak do života mladých lidí místo přímých zkušeností, které vznikají při kontaktu s reálným světem. To může vést k omylům až s nedozírnými následky.

Lékaři (pediatři), zabývající se lidmi ve věku, na který je směřována naše práce, působí především na výchovně-praktické úrovni. Pohybovou aktivitu doporučují především jako prostředek primární a sekundární prevence. Nesmíme opomenout, že do jisté míry mají vliv i sportovci, kteří se často stávají vzory nejen dětí. Proto i ti by měli mít naučené kladné vzorce chování. Také mezipředmětové vztahy jsou faktorem činným v ovlivňování mládeže a jejich postojů. Ve školním prostředí je to propojení převážně biologie, tělesné a rodinné výchovy.

2.4 Období dospívání

Každý člověk prochází ontogenetickým vývojem, což je jeho vývoj počínající splynutím mužských a ženských pohlavních buněk až po dospělost. Ontogeneze je charakteristická proděláním mnoha změn tělesných i duševních. Jde ruku v ruce s pohybem a mají na sebe navzájem velký vliv. Probíhající změny jsou jak kvantitativní, tak kvalitativní. Za kvantitativní se považuje růst těla, zvětšování jeho částí vnějších i útrobních, při čemž se mezi jednotlivými částmi mění i poměry. Růst je ukončen na počátku období dospělosti. Na rozdíl od kvantitativních změn probíhají změny kvalitativní celý život. Souvisejí se vznikem, rozlišením a obnovováním tkání jednotlivých orgánů (Pavlík, Zvonař & Vespalec, 2013).

Podle změn anatomických, fyziologických, psychologických a sociálních se rozlišuje život člověka na několik období. Ne všichni autoři rozdělují období totožně. Známy český pedagog Václav Příhoda dělí životní éru člověka na osm období: prenatální, rané dětství, předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk, dospívání, dospělost a stáří. Toto členění je v České republice zřejmě nejpoužívanějším, především v lékařských oborech (Pavlík et al., 2013).

Pro naši studii je podstatné znát období dospívání, které je přechodem mezi dětstvím a dospělostí. Chlapci se vyvíjí a tedy i dozrávají asi o jeden až dva roky později než děvčata. Můžeme jej dělit na období pubescence (11–15 let) a období adolescence (15–20/22 let). Novotná, Hříchová a Miňhová (2012) se rozdělením trochu liší. Od 10 do 12 let je tzv. období preadolescence, poté následuje raná adolescence, která trvá od 13 do 16 let a poslední fází

dospívání je pozdní adolescence, která trvá od 17 do 21 let. Jinde nalezneme období od 11 do 15 let pod pojmem starší školní věk a po adolescenci jedinci kolem 20 let bývají řazeni do mladší dospělosti.

2.4.1 Tělesné změny

Vývoj těla mohou dospívající jedinci prožívat poměrně intenzivně, protože tělo je součástí jejich identity. Zevnějšek člověka reprezentuje, je to první část, kterou okolí zaregistruje. Je jedním z předmětů porovnávání se s vrstevníky či různými ideály. Tím, že se mění tělo, mění se i chování lidí, se kterými se dospívající setkávají. Toto chování je poté odraženo v sebepojetí dospívajících. Pokud jsou reakce negativní, je i sebehodnocení negativní a z toho plyne negativní sebepojetí (Vágnerová, 2005).

Chlapci dosahují na začátku období pubescence asi 55% jejich maximální výšky v dospělosti, u dívek je to cca 59%. Nejvyšší rychlost růstu do výšky je u dívek dříve než u chlapců. U dívek je to kolem 12 let u chlapců až zhruba kolem 14 let. Hmotnost se průměrně zvyšuje o 2kg za rok, zhruba 6 měsíců po největším nárůstu výšky. U chlapců se zvyšuje především množství buněk svalových, u dívek narůstá počet buněk tukových. Dochází k rozlišení pohlaví podle míst ukládání tuku. Chlapcům se hromadí tuk především na horní části trupu, dívkám na končetinách (hýždě, stehna) a dolní části trupu (Provazník, Komárek, & Provazníková, 1998). Dívky bývají v adolescenci cca o 2,5kg těžší než chlapci, to je způsobeno jejich dřívějším dospíváním. Po 14. roce života je chlapci předběhnou. Kvůli vyšší produkci androgenů mají chlapci méně tukové tkáně, naopak jim přibývá tkáň netuková, především svalová. Vyšší množství tukové tkáně u žen je pravděpodobně způsobeno produkcí estrogenu. Avšak v závěru mají obě pohlaví stejné množství zásobního tuku (Máček & Radvanský, 2011).

Toto období je velmi důležité z hlediska biologického, jelikož se dítě začíná měnit v člověka, který je schopen reprodukce (Vágnerová, 2005). V dětství produkují chlapci i děvčata téměř stejné množství hormonu androgenu i estrogenu. V období pubescence vlivem působení hypotalamu na hypofýzu, která dále stimuluje endokrinní žlázy (varlata, vaječníky, nadledvinky), se vyplavují různé množství hormonů. Dochází ke zrání a rozvoji primárních i sekundárních pohlavních znaků. U chlapců je vyšší produkce androgenů, což zapříčiní zhrubnutí kůže, prohloubení hlasu, zrychlení růstu svalové hmoty, zvětšování varlat a penisu. U dívek se zvýší produkce estrogenu, zvětšují se jim prsa, rozšiřuje se pánev a boky, ukládá se větší množství tuku.

U obou pohlaví začíná růst ochlupení pubické i podpažní. Toto období bývá také někdy označováno jako druhá změna postavy. Vývojovým znakem u dívek je menarche (Kouba, 1995).

V období od 12 do cca 15 let se vyvíjí svaly a roste množství svalových buněk. Zrání kostí, zpevňování šlach a vazů neprobíhá stejně rychle. Při přetěžování pak můžou vznikat choroby jako např. Scheuermannova nebo Osgood-Schlatterova. Proto je při sportování nutné dbát na to, že dospívající potřebují velké množství pohybu, který bude účelně zvolen a bude zatěžovat celý organismus. Potřebné je i dynamické střídání činností. Dodržováním konkrétních pohybových zásad pro dané období předcházíme možnosti vzniku maladaptací organismu (Kučera et al., 1997). Často nastává jev zvaný asynchronie. To je způsobeno nestejným vývojem částí těla, adolescent pak může působit neohrabaně (Leifer, 2004).

S tělesným rozvojem se může měnit i sociální postavení jedinců. U chlapců je preferována vyšší postava a rozvinuté svaly, jak vrstevníky, tak i dospělými. Na rozdíl od chlapců jsou u dívek zřetelnější sekundární pohlavní znaky. Problémem pro dítě může být zpomalený i předčasný vývin. Ovšem u chlapců není předčasný až tak viditelný, jelikož děvčata dospívají dříve než kluci, není mezi nimi již takový rozdíl. Naopak pro ně bývá těžký růst zpomalený (Vágnerová, 2005).

Na konci období je již zřetelná motorika typicky ženská a typicky mužská. Dívkám se zaobluje postava. Zpomaluje se růst, až je úplně ukončen, kosti jsou vyvinuty a osifikovány. Útrobní orgány mají plnou funkčnost a výkonnost. Důsledkem velkého nárůstu svalové síly, mívají chlapci často zhoršenou plynulost pohybu, což se časem při správném cvičení může spravit. Anatomické disproporce jsou postupně vyrovnávány a pohyb se tak stává koordinovaným, přesným, plynulým a estetickým (Pavlík et al., 2013). V 16 až 20 letech dosahuje jedinec fyzického vrcholu, je plně rozvinut, může tak vykonávat i fyzicky namáhavější činnosti a aktivity, které dokáže provést s menším úsilím. Tyto předpoklady bývají uplatňovány v oblasti sportu. Zde dosahují adolescenti mnohdy vyšších a cennějších úspěchů než dospělí lidé a získávají tak společenské uznání a také sebeúctu. Jedinec si samozřejmě může vybrat i jinou oblast, která jej bude uspokojovat například herectví či malířství. Výhodou sportu však je, že je jednoznačné, kdo je nejlepší. Hodnocení dejme tomu hereckého výkonu je více subjektivní záležitostí a proto přináší více nejistoty (Vágnerová, 2005).

Podle Vágnerové (2005) podporuje dobrá fyzická zdatnost pozitivní uvědomění si vlastní identity. Kdyby to bylo nutné, může se stát základem adolescentovi nezávislosti a soběstačnosti,

ten si je pak vědom toho, že by se o sebe byl schopný postarat. Nezávislost posiluje jejich sebevědomí.

2.4.2 Kognitivní a emocionální vývoj

Kognitivní vývoj závisí na vzájemném působení zrání a učení. Až když je dospívající jedinec dostatečně zralý z neurofyziologického hlediska a má dostatečné množství zkušeností, které získal během vzdělávání, je schopen rozvíjet své poznávací schopnosti. Zvyšuje se kapacita paměti, jelikož dokážou používat účinnější strategie zapamatování si, také ovládání pozornosti se zlepšuje, umí ji rozdělit mezi více prvků (Vágnerová, 2005).

Podle Skorunkové (2011) klesá u dospívajících schopnost živě si představovat situace, předměty aj, ale zdokonaluje se myšlení, které se stává pružným, samostatným a tvořivým. Myslí hypoteticky, učí se se používat formální logické operace. Termín pocházející od Jeana Piagetta (1966) a znamená, že člověk dokáže přemýšlet o možnostech, které reálně neexistují nebo jsou nepravděpodobné. Mladiství se často pouštějí do nových, neznámých a riskantních situací, protože nemají dostatek životních zkušeností (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2012).

Vágnerová (2005) shrnula podle Keatinga (1991) myšlení u dospívajících do třech bodů podle základních projevů:

- ✓ připouštění různorodosti možností – posuzování problému z více stran, rozšíření a obohacování úvah. Významné pro pochopení odlišných názorů jiných lidí.
- ✓ Systematické uvažování – změna způsobu zacházení s informacemi. Dokáže navrhnout hypotézy a ty po sléze systematicky a logicky vyloučit nebo přijmout. Myšlení již není ta stereotypní jako u školáků.
- ✓ experimentování s vlastními úvahami – schopnost slučovat a sjednocovat myšlenky a úvahy v jeden celek s tím je spojen i rozvoj flexibility myšlení.

Jednou z úloh adolescentů je osvojit si abstraktní způsob myšlení. Langmaier a Krejčířová (2006) hovoří o novém způsobu myšlení tzv. formálně abstraktním. To bývá příčinou kritizování společnosti a světa. Tato kritika je rozporem mezi vlastními ideály a realitou.

Na světě je mnoho věcí nejednoznačných a nejasných, dospívající se proti tomu brání tak, že se chovají radikálně. Upřednostňují jednoznačná, zásadní a rychlá řešení, která směřují k jistotě, protože krajní řešení bývají jednoznačná. Kvůli jejich nezralosti nedokážou akceptovat nejistotu do určité míry jako trvalý a neměnný stav. Jsou nevyrovnaní a citově příliš zaujatí, často

tak reagují zkratovitými generalizacemi, které mohou být nesmyslné. Nejsou ochotni přijmout jiný názor než ten vlastní. Nacházení kompromisů není dosti kvalitní a žádoucí, mnohdy to považují za morální selhání. Řešení různých situací mohou být nová, netradiční, logicky správná, ale někdy i zbrklá, necitlivá a necelistvá (Vágnerová, 2005).

Typickým znakem tohoto období je hledání příčin a touha po poznání. Jedinci nebývají spokojeni se svým společenským postavením a přejí si přispět k pokroku v životě společnosti, což je pro ně běžné a přirozené. Neustále se snaží rozšiřovat obzory, nacházet nové informace o bodu jejich zájmu, najít uplatnění ve společnosti, aby jí byli přijati, což je vede k mnoha filozofickým otázkám (Svoboda, 2000).

V průběhu dospívání se zlepšuje způsobilost odhadnout, jaké jsou jejich schopnosti a dovednosti a jaké mají možnosti. Pak dokážou účelně využít podmínek, které mají. Na konci období již dokážou posoudit stupeň náročnosti úkolu a stanovovat si přiměřené cíle. Ne každý se naučí přiměřeně ocenit své schopnosti, což může přetrvávat i v dospělosti. Mohou mít málo rozvinuté nebo deformované sebehodnocení, což může být způsobeno velkým množstvím různých důvodů (Vágnerová, 2005).

Období dospívání je charakteristické proměnou, která je způsobena změnou sekrece hormonů. Hormonální změny mají vliv i na citové prožívání. Člověk je pak často labilní, podrážděný, reaguje přecitlivěle i na všední podněty, narůstá emoční zmatek, celkově se u něj projevuje nestálé emoční ladění. Citové prožívání adolescentů bývá intenzivní, ale většinou krátkodobé a proměnlivé, proto je u nich složité předpovídat, jakým způsobem zareagují na danou situaci. Nejen pro okolí, ale i pro samotné dospívající je složité se se změnami jejich nálad vyrovnat. Neví, jak si vysvětlit příčiny toho co se děje. Potom kvůli tomu bývají podráždění a mrzutí, zhoršuje se jim nálada. Předpokládá se, že i kdyby si dospívající byli vědomi toho, co se děje, ani přesto by nebyli schopni své emoce ovládat, protože nejsou v tomto směru dostatečně vyzrálí (Vágnerová, 2005).

2.4.3 Sociální vývoj

Toto vývojové období je podstatné z hlediska socializace, bývá nazýváno obdobím druhého sociálního narození, spojené se vstupem do společnosti. Významným krokem bývá odpoutání se od rodiny. To je většinou provázeno četnými konflikty s rodiči. Ti by měli být tolerantní a nechat dospívajícímu prostor, proto aby se mohl osamostatnit, je pro něj pak snazší a méně frustrující dosáhnout cíle. Ke konci období se vztahy zklidňují. Rodiče již nejsou považováni za neomylné

a všemocné, jako v dětství, rodina je však stále zdroj hodnot a dospívající v ní vidí oporu (Langmaier, 2006).

Přestože jsou sociální skupiny, kterými jsou dospívající obkloповáni téměř stejně jako v dětství, mění se jejich vliv a význam (Vágnerová, 2005):

- ✓ Rodina – i přes osamostatňování a odpoutání se, je stále důležitá. Poskytuje zázemí a partnerskou roli rodiče z hlediska vymezení se.
- ✓ Škola – významná pro budoucí profesní zaměření tedy i sociální zařazení.
- ✓ Vrstevníci – vrstevnická skupina nabývá na důležitosti. Je zdrojem emoční a sociální opory. Je místem, kde se vytváří přátelství a první lásky. Adolescent se s ní identifikuje.
- ✓ Volnočasové instituce – jsou činiteli ovlivňujícími zařazení dospívajícího do určité sociální skupiny. Rozvíjí jeho schopnosti a dovednosti. A mohou být významné v kompenzaci případně vzniklých negativních vlivů rodiny a školy.

Langmaier (2006) popisuje rozšiřování vztahů s vrstevníky pomocí pěti stupňů. Upozorňuje na to, že uváděný věk u jednotlivých stupňů je spíše orientační, protože jejich nástup bývá individuální.

- 1 Skupinový izosexuální stupeň – cca věk 11–15 let, vznikají skupiny rozdělené na chlapce a děvčata, jejich organizace je stabilnější, rozdělení rolí členů je výraznější.
- 2 Individuální izosexuální stupeň – hledání „nejlepšího přítele“, se kterým může dospívající sdílet své pocity nejistoty.
- 3 Přejídný stupeň – vábívé vztahy se členy ze skupin opačného pohlaví. Jedinci stále zůstávají ve svých původních izosexuálních skupinách, avšak někteří již navazují vztahy se členy ze skupin druhého pohlaví.
- 4 Heterosexuální polygamní stupeň – nastává zhruba od 15 let, je tedy spojována s obdobím pozdní adolescence. Je to fáze, kdy přichází na řadu navazování intimních vztahů, které nebývají stálé.
- 5 Stupeň zamilovanosti – v poslední fázi dospívání se jedinci snaží navázat hlubší intimní vztahy s konkrétní osobou. Tento stupeň se může označovat jako počátek dlouhodobých vztahů.

2.4.4 Pohybová aktivita v období adolescence

Pro celkový harmonický rozvoj člověka má pravidelný pohyb ve formě tělesné výchovy či sportu v tomto období velký význam (Pavlík et al., 2013). Aby nedošlo k nežádoucím adaptacím a reakcím, je nutné dodržovat určité zásady a být si vědom potřeb a projevů biologických i mentálních (Kučera et al., 1997):

- ✓ vysoká potřeba pohybu,
- ✓ zapojování všech částí těla v souladu s prováděnými pohyby,
- ✓ omezení jednostranných pohybů (hrozba vzniku hypertrofie),
- ✓ nároky na střídání činností,
- ✓ svaly mají vysokou schopnost odpovídat na zatížení,
- ✓ přizpůsobení pohybové činnosti změnám myšlení, které nastávají z důvodů pohlavního dozrávání,
- ✓ zvýšený zájem o činnosti, které dříve byly tlumeny např. posilování, soutěživost,
- ✓ upřednostňování aktivní regenerace před pasivní,
- ✓ dobrá imitační schopnost (napodobování i negativních vzorů),
- ✓ časté neuznávání autority rodičů, učitelů, vychovatelů atd.,
- ✓ větší vliv kolektivu a vrstevníků.

Co se týká školní tělesné výchovy a sportu, postoje jedinců se rozcházejí v závislosti na systému jejich hodnot. Děvčata mají ráda cvičení s hudbou a aktivity, které jim pomou zlepšit jejich tělesnou image naopak nemají příliš rády aktivity, které vyžadují podávání výkonů. Oproti tomu chlapcům většinou vyšší nároky na výkonnost nedělají problém (Vilímová, 2009). Podle Vilímové (2009) jsou dospívající kritičtí ke školní tělesné výchově, což je negativní i pro následné sportování ve volném čase. Mládež by upřednostňovala provádění právě těch aktivit, kterými se může zabývat i ve volném čase. Problémem je neflexibilita stávajících školních osnov a lpění na tradičních sportech.

3 Cíl, úkoly a výzkumné otázky

3.1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je analýza volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na třech různých typech středních škol ve Zlíně.

3.2 Úkoly práce

- ✓ Provést obsahovou analýzu literatury.
- ✓ Záměrným výběrem zvolit vhodné střední školy.
- ✓ Provést dotazníkové šetření.
- ✓ Zpracovat výsledky získané dotazníkovým šetřením a následně je vyhodnotit pomocí grafů a tabulek.
- ✓ Získané výsledky zobecnit v diskuzi, uvést v širších souvislostech a vyvodit z nich závěry.

3.3 Výzkumné otázky

VO 1: Jaké jsou rozdíly v pravidelném provádění a hodnocení volnočasových pohybových aktivit mezi žáky na gymnáziu, průmyslové škole a škole hotelové?

VO 2: Jaké jsou rozdíly v četnosti provádění lokomočních aktivit mezi žáky gymnázií, průmyslové školy a školy hotelové?

VO 3: Které pohybové aktivity upřednostňují žáci gymnázia, průmyslové školy a školy hotelové v závislosti na pohlaví?

VO 4: Jaké jsou rozdíly ve struktuře pohybových volnočasových aktivit žáků gymnázia, průmyslové školy a školy hotelové z hlediska organizovanosti a soutěživosti?

4 Metodologie

4.1 Charakteristika souboru

Pro analýzu volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na různých typech středních škol ve Zlíně, byly pro srovnávání vybrány tři střední školy - Gymnázium Tomáše Garriguea Masaryka (GZTGM), Střední průmyslová škola polytechnická (SPŠP) a Střední škola hotelová (SŠH). Tyto školy byly zvoleny kvůli rozdílným studijním zaměřením a proto, že do druhých a třetích ročníků, které byly pro výzkum zvoleny, dochází téměř stejný počet žáků. Zkoumaný soubor činí celkem 820 respondentů ve věku od 16 do 19 let. Jejich průměrný věk je 17 let. Z toho bylo 298 respondentů z GZTGM, 293 ze SPŠP a 229 ze školy hotelové. Všichni studenti byli seznámeni s průběhem výzkumu a byla jim přislíbena anonymita.

Tab. I: Charakteristika výzkumného souboru podle typu škol a pohlaví respondentů.

	děvčata	chlapci	celkem
GZTGM	219	79	298
SPŠP	114	179	293
SŠH	107	122	229

Z tabulky č. 1 je zřejmé, že celkový počet dotazovaných studentů na gymnáziu a na průmyslové škole je téměř totožný. Jen na škole hotelové je žáků o něco méně, což však není pro naše účely problém. Dalším rozdílem je množství chlapců a dívek docházející na jednotlivé typy škol. Na gymnáziu studuje znatelně méně chlapců než dívek, zatímco na škole průmyslové je více chlapců a na škole hotelové je zastoupení chlapců i dívek srovnatelné.

4.2 Použité metody

Pro vytvoření této diplomové práce byla použita metoda pro sběr kvantitativně orientovaných dat, kterou je dotazník. Pro jejich následné zpracování byly využity statistické metody a to konkrétně aritmetický průměr, medián a četnosti. A pro srovnání jsme využili funkce programu Microsoft Office Excel.

Dotazník je velmi častou metodou získávání dat týkajících se nejrůznějších oblastí lidského života. Chráska (2016, s. 158) používá vymezení dotazníku P. Gavory (2000), který ji definuje jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“. Štumbauer (1989) píše,

že je to většinou dokument, obsahující předem připravené a formulované otázky k tématu, které je středem našeho zájmu. Na tyto otázky odpovídá osoba, které se dotazujeme. Na tento typ dokumentu je kladeno nemalé množství požadavků. Měl by zahrnovat jen takové problémy, které nelze zjistit jiným způsobem, otázky musí být tvořeny tak, aby byly odpovědi na ně vyčerpávající, musí být přiměřené věku a vzdělání respondentů, nesmí je přivádět do rozpaků, musí být jednoznačné, rychle zodpověditelné a neutrální. Je vhodné pro začátek volit jednodušší otázky vzbuzující důvěru. Je důležité, aby zaručoval anonymitu, nezasahoval do soukromí a intimních věcí. Nesmíme opomenout promyslet dopředu jeho zpracování (Štumbauer, 1989).

Aby byl dotazník dobrý, musí být validní a reliabilní. To, že je dotazník validní znamená, že zjišťuje, co opravdu zjišťovat má. To znamená, že zjišťuje to, co je cílem studia. Reliabilitou se rozumí schopnost dotazníku spolehlivě a přesně zachytit zkoumané jevy (Chráška, 2016).

Nevýhodou dotazníků je jejich subjektivita, každý jedinec si může otázky vyložit po svém, proto je důležitá velká obezřetnost, abychom byli schopni odlišit zjištění objektivní od soudů subjektivních. Naopak výhodou je celkem rychlé a zároveň ekonomické shromáždění dat od velkého množství respondentů (Chráška, 2016).

Pro náš výzkum byl využit standardizovaný dotazník COMPASS II. Ten vychází z projektu COMPASS (Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports přeloženo do češtiny jako Koordinované monitorování účasti ve sportu).

Medián je hodnota oddělující v řadě hodnot, které jsou uspořádány podle velikosti, jednu polovinu menších hodnot od poloviny větších hodnot. Dobrá vlastnost mediánu je, že minimalizuje součet absolutních odchylek měření od daného čísla. Použití mediánu je přípustné, pokud jsou získaná data v pořadovém měřítku, pokud nás zajímá, jak jsou data rozdělena, pokud data zahrnují odlehlé hodnoty a jestliže je rozdělení dat značně zešikmené (Hendl, 2006).

Aritmetický průměr je součet všech naměřených hodnot dělených jejich počtem. Jeho pomocí získáme střední hodnotu souboru, která není známá. Je nejčastější používanou tak zvanou mírou polohy. Aritmetický průměr se používá za předpokladu, že jsou data získána alespoň v intervalovém měřítku, pokud je rozdělení symetrické a pokud chceme použít statistické testy (Hendl, 2006).

5 Výsledky

V této části jsou uvedena získaná data ze všech třech typů škol (gymnázium, průmyslová škola, hotelová škola). Ta jsou zpracována, mezi sebou porovnávána a zanesena do tabulek a grafů doplněných slovním komentářem.

5.1 Aktivity prováděné pravidelně ve volném čase

Jednou z částí projektu COMPASS bylo zjistit, jaké místo má volnočasová pohybová aktivita mezi množstvím ostatních volnočasových aktivit. Účastníci výzkumu zde měli za úkol vybrat aktivity, které ve svém volném čase provádějí a jaké pro ně mají význam. Na výběr bylo 21 aktivit plus zvolit možnost „další“ pokud by respondenti prováděli jiné činnosti, než byly na výběr ze seznamu. Každou vybranou aktivitu měli za úkol označit podle míry významnosti na škále od 1 do 4, přičemž 1 = velmi významné a 4 = nevýznamné. Seznam aktivit byl následující:

- 1 poslech hudby,
- 2 hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru,
- 3 sledování televize/videí,
- 4 vydělávání peněz,
- 5 loudání a povídání s přáteli,
- 6 schůzky s chlapcem/dívkou opačného pohlaví,
- 7 hraní karet, video hry, počítačové hry,
- 8 četba (knihy, časopisy),
- 9 organizování soutěživých sportů,
- 10 návštěvy sportovních utkání, soutěží,
- 11 mimořádné práce pro školu v návaznosti na domácí úkoly,
- 12 návštěvy večírků, tance,
- 13 umělecké a rukodělné činnosti
- 14 relaxace, denní snění aj. o samotě,
- 15 nakupování,
- 16 návštěvy kin, divadel, koncertů,
- 17 dobrovolné práce, sociální činnosti,
- 18 pomoc v domácnosti,
- 19 návštěvy mládežnických klubů, místních center,

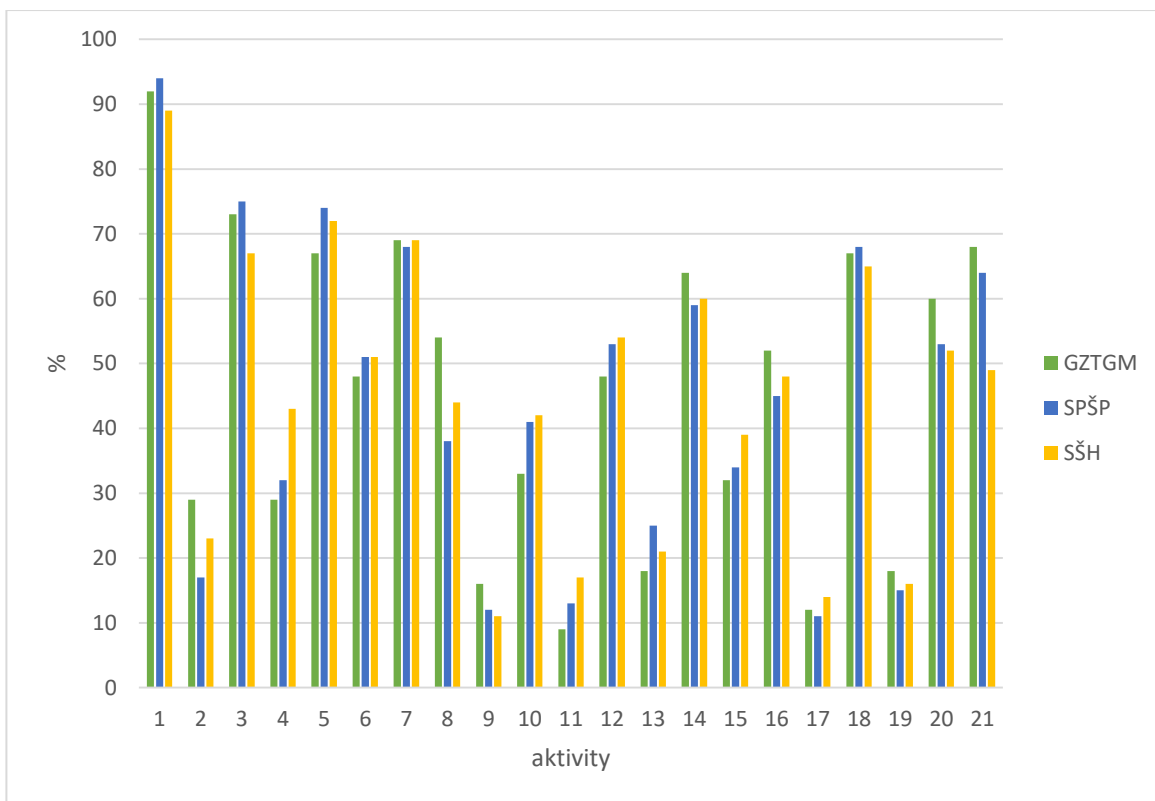
- 20 návštěvy příbuzných,
- 21 rekreační, organizovaný, neorganizovaný sport,
- 22 další.

V následujícím grafu můžeme vidět rozdíly v provádění volnočasových aktivit mezi chlapci, kteří dochází na tři různé typy škol. Nejčastěji prováděnou aktivitou bez rozdílů studijního zaměření je poslech hudby, kdy z vybraného vzorku žáků zvolilo tuto možnost 92% gymnazistů, 94% chlapců z průmyslové školy a o něco méně hochů z hotelové školy konkrétně 89%. Znatelné rozdíly jsou v pravidelném hraní na hudební nástroj a zpívání ve sboru, kterým se chlapci z gymnázia zabývají o celých 12% častěji než na škole průmyslové, budoucí hoteliéři jsou uprostřed mezi těmito dvěma hodnotami s 23%. Další aktivitou vykazující větší rozdíly je č. 4, což je vydělávání peněz. Tuto volbu označilo 43% chlapců z hotelové školy na rozdíl od gymnazistů, kterých si vydělává 29% a na průmyslové škole je to 32% dotazovaných chlapců. Z obrázku je viditelné, že nejvíce čtou gymnazisté, tuto možnost označilo 54% respondentů, na druhém místě je mužské osazenstvo ze školy hotelové, a to se 44% a na škole průmyslové čte pravidelně jen 38% chlapců. O aktivitu číslo 10, kterou je navštěvování sportovních utkání, mají kluci z SPŠP a SŠH srovnatelný zájem 41% a 42% na rozdíl od hochů z GZTGM, kterých se o sportovní utkání zajímá jen 33%.

Aktivitou nejméně vykonávanou ve volném čase jsou u chlapců z gymnázia mimořádné práce pro školu v návaznosti na domácí úkoly, pravidelně ji vykonává jen 9% respondentů. Na průmyslové škole jsou nejméně oblíbené dobrovolné práce a sociální činnost, věnuje se jim jen 11% dotázaných. Stejně procento chlapců z hotelové školy zvolilo angažování se při organizaci soutěživých sportů.

Položkou číslo 21 je pro náš výzkum podstatná volnočasová aktivita, a to vykonávání rekreačního, organizovaného či neorganizovaného sportu. Tuto možnost zvolilo 68% chlapců z gymnázia jen o 4% méně chlapců ze školy průmyslové a nejméně sportujících je na hotelové škole, kde se pravidelných sportovních aktivit účastní jen 49% hochů.

Mezi aktivitami, které nebyly zahrnuty do komentáře, nejsou výraznější diference, co se týká typu škol.



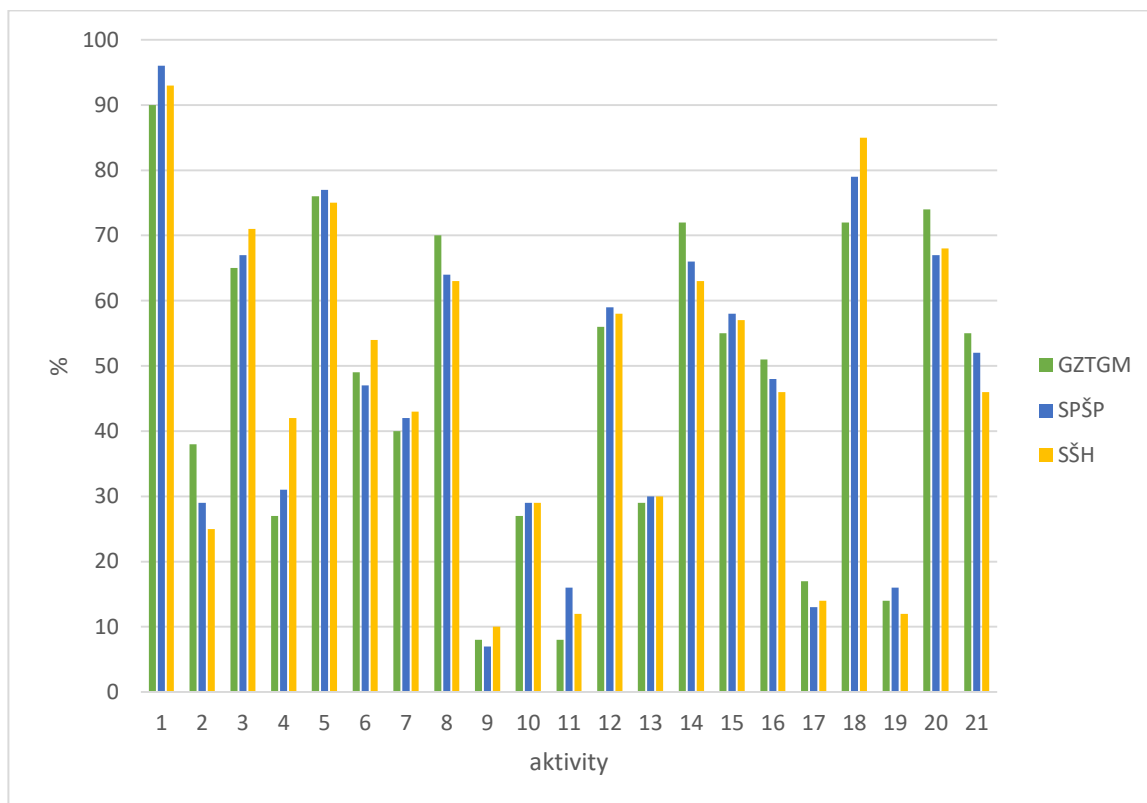
Obr. 1: Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách chlapců podle typů škol.

Na obrázku číslo dvě je vyobrazeno srovnání účasti dívek v aktivitách, kterým se věnují ve svém volném čase podle typů škol. Stejně jako chlapci i děvčata nejraději poslouchají hudbu. Největší procento je zaznamenáno u dívek z průmyslové školy, a to 94%, dívky ze školy hotelové jen o 1% méně a gymnazistek pravidelně poslouchajících hudbu je 90%. Stejně jako chlapci z GZTGM mají větší oblibu ve hře na hudební nástroje a zpěvu dívky z GZTGM, než dívky na dalších dvou školách. Aktivitě s číslem dvě se věnuje 38% děvčat z GZTGM, 29% ze SPŠP a jen 25% ze SŠH. Podobné zjištění jako u chlapců jsme získali ohledně aktivity číslo 4, vydělávání peněz. Pravidelně si přivydělává 42% dívek studující na hotelové škole, ze studentek gymnázia je to jen 27% a na škole průmyslové vydělává peníze 31% děvčat. V domácnosti pravidelně pomáhá 85% dívek ze školy hotelové ve srovnání s děvčaty studujícími na gymnáziu, které pomáhají s domácími pracemi jen v sedmdesáti dvou procentech. Nejmenšími pomocníky v domácnosti jsou chlapci ze SŠH (65%).

Všechna děvčata bez rozdílu typu škol se nejméně věnují organizování soutěživých sportů (GZTGM 8%; SPŠP 7%; SŠH 10%). Stejný počet studentek gymnázia, které se v organizaci

sportovních soutěžích angažují, se také zapojuje do mimořádných prací pro školu v návaznosti na domácí úkoly.

Sport je u dívek celkově méně oblíbený než u chlapců z gymnázia a školy průmyslové. Jen studenti školy hotelové mají menší oblibu ve sportu než děvčata z gymnázia a školy průmyslové. V 55% se gymnazistky věnují pravidelně sportu, velmi podobný je zájem u děvčat z průmyslové školy 52% a nejméně atraktivní je sportování pro dívky ze školy hotelové, jen 46% respondentek zvolilo možnost číslo 21.



Obr. 2: Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách dívek podle typů škol.

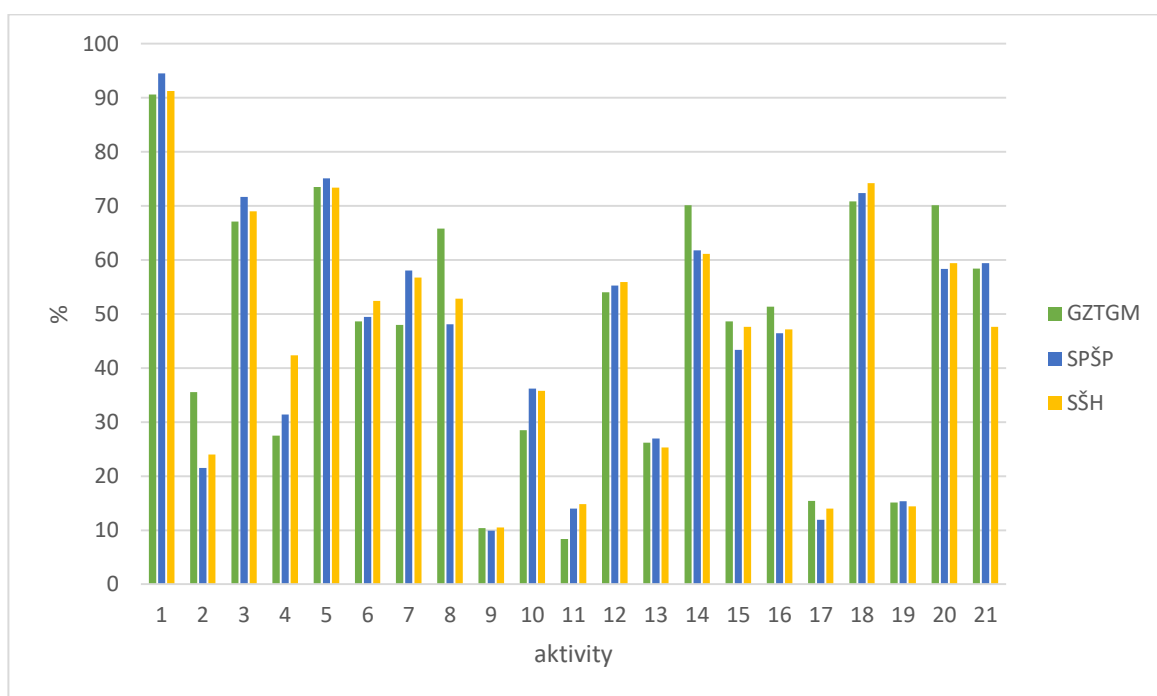
Na obrázku číslo 3 je graf, který nám ukazuje rozdíly v účastnění se 21 volnočasových aktivit žáků na různých typech středních škol. V tomto grafu jsou vyjádřeny hodnoty bez genderového rozdělení.

Největší rozdíly jsme zaznamenali u aktivit skrývajících se pod čísla 2, 4, 8, 14, 20 a 21. Číslo 2 je hra na hudební nástroj a zpěv ve sboru. Nejvíce na hudební nástroje hrají a zpívají žáci gymnázia, tuto položku označilo 36% na rozdíl od žáků hotelové školy, kterých se této činnosti věnuje 24% a žáků školy průmyslové jen 22%. Peníze vydělává 42% žáků hotelové školy, zatímco studentů průmyslové školy 31% a jen 27% gymnazistů. Nejen že se studenti gymnázia

zabývají produkováním hudby z těchto tří typů škol nejvíce, ale také jsou nejčastějšími čtenáři. Pravidelně jich čte 68%, žáků na průmyslové škole čte pravidelně 48% a na hotelové škole 53%. Možnost relaxace a denního snění zvolilo 70% studentů a studentek gymnázia, z průmyslové školy tuto činnost zaznamenalo 62% žáků a ze školy hotelové 61% chlapců a děvčat. Příbuzně pravidelně navštěvuje 58% žáků a žákyň ze školy průmyslové, 59% z hotelové školy a 70% z gymnázia.

Nejméně prováděnou aktivitou u respondentů z průmyslové a hotelové školy je angažování se při organizaci sportovních soutěží. U dotazovaných z gymnázia je nejmenší účast na mimořádných pracích pro školu v návaznostech na domácí úkoly.

Pravidelnému rekreačnímu, organizovanému či neorganizovanému sportu se nejvíce věnují žáci studující na průmyslové škole, nejmenší zájem o sport má mládež chodící na školu hotelovou. Tuto možnost vybralo 59% žáků ze SPŠP, 58% z GZTGM a 48% z SŠH.



Obr. 3: Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách podle typů škol bez rozdílů v pohlaví.

5.2 Význam volnočasových pohybových aktivit

Dalším bodem našeho zájmu bylo zjistit, jaký význam má aktivní pohyb a sport význam v životě mládeže na třech typech škol. Na škále od 1 do 4 měli respondenti vybrat, jaký pro ně

má která aktivita význam. Přičemž 1 = velmi významná; 2 = významná; 3 = méně významná; 4 = nevýznamná.

V následující tabulce je procentuálně zaznamenáno, jaký význam má sport pro respondenty, kteří se mu pravidelně věnují. Jsou to tedy procenta vyjádřená jen z těch, kteří zvolili možnost 21 z výčtu volnočasových aktivit.

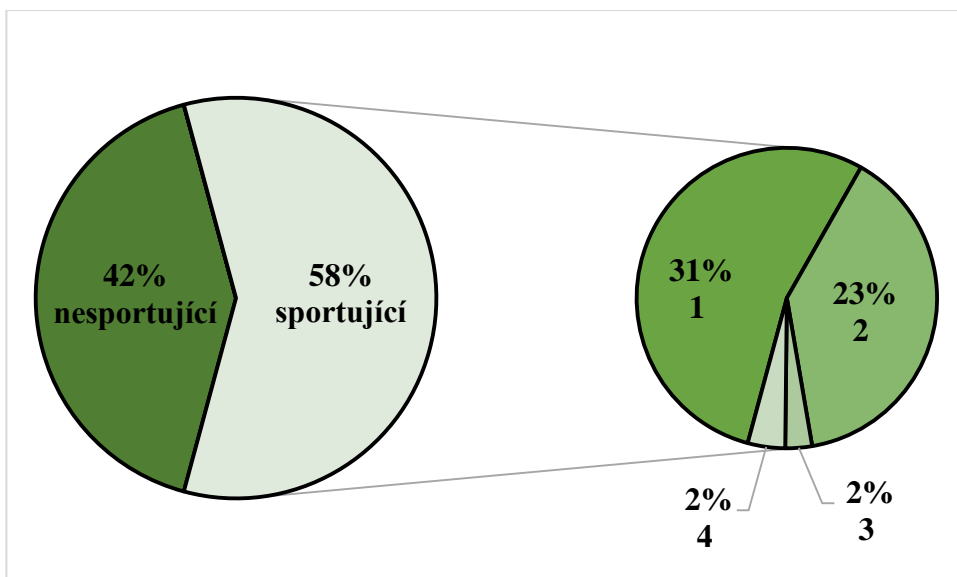
Tab. II: Význam sportu vyjádřen z počtu respondentů, jež označili možnost 21 (rekreační, organizovaný a neorganizovaný sport).

	1	2	3	4
GZTGM	54,02	39,08	2,87	4,02
SPŠP	47,71	43,68	1,15	7,47
SŠH	44,95	46,79	4,59	3,67

Z předchozí tabulky zjišťujeme, že pro více než polovinu žáků gymnázia, kteří pravidelně sportují, je tato činnost velmi významná. Méně významná nebo zcela nevýznamná je jen pro malé množství z nich. Významný je pohyb i pro mládež ze školy průmyslové, kde možnost 1 ve významnosti zvolilo 48% dotazovaných a 44% možnost číslo dvě. Na SPŠP je největší procento dotazovaných, kteří považují aktivní pohyb za nevýznamný. Jen na hotelové škole je pro studenty sport, který provádějí spíše významný než velmi významný.

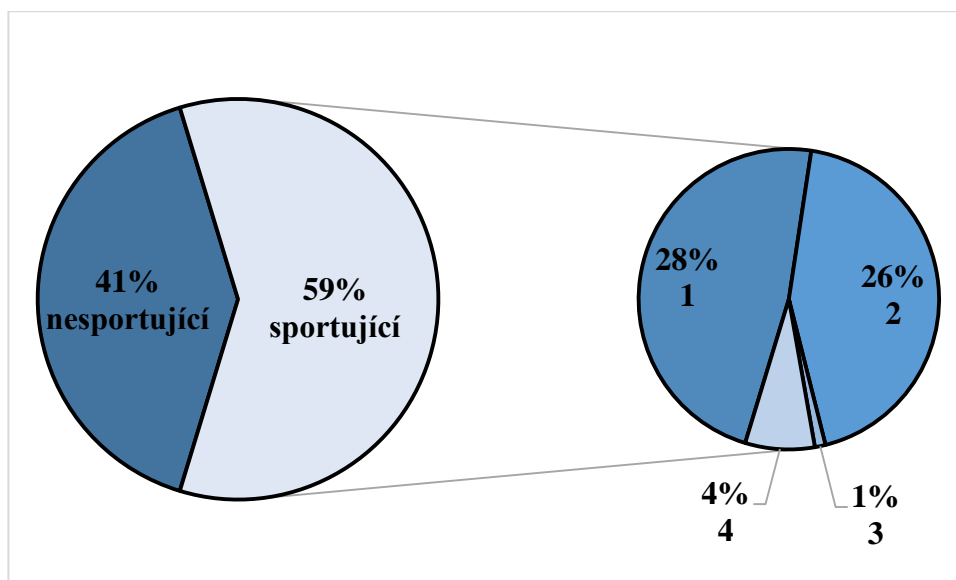
Na následujících třech obrázcích (obr. 4, obr. 5 a obr. 6) je pomocí dvojrozměrných výsečových grafů s dílčí výsečí zaznamenáno, jaký význam má sport a pohybová aktivita pro žáky na třech různých typech škol z celkového počtu dotazovaných na konkrétní škole.

V prvním výsečovém grafu jsou zaznamenány postoje ke sportu mládeže studující na gymnáziu. Z celkového počtu gymnazistů, kteří vyplňovali dotazníky, 58% pravidelně sportuje. Velmi významná je pohybová aktivita pro 31% dotazovaných a pro 23% je pohyb významný.



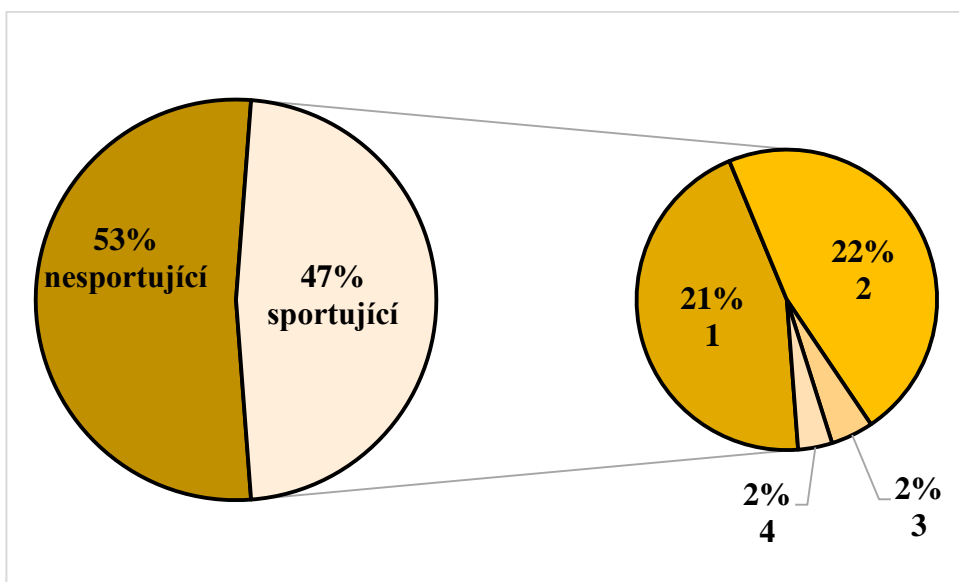
Obr. 4: Význam pohybové aktivity pro žáky a žákyně gymnázia.

V následujícím obrázku číslo pět je graficky zaznamenáno, jaký význam má pohyb pro chlapce a děvčata na škole průmyslové. 59% žáků a žákyně uvedlo, že se sportovní činnosti věnuje pravidelně. Pro 28% dotazovaných je rekreační, organizovaný či neorganizovaný sport velmi významný a významný je pro 26%. Čtyři procenta respondentů, kteří pravidelně sportují, označili tuto aktivitu jako pro ně nevýznamnou.



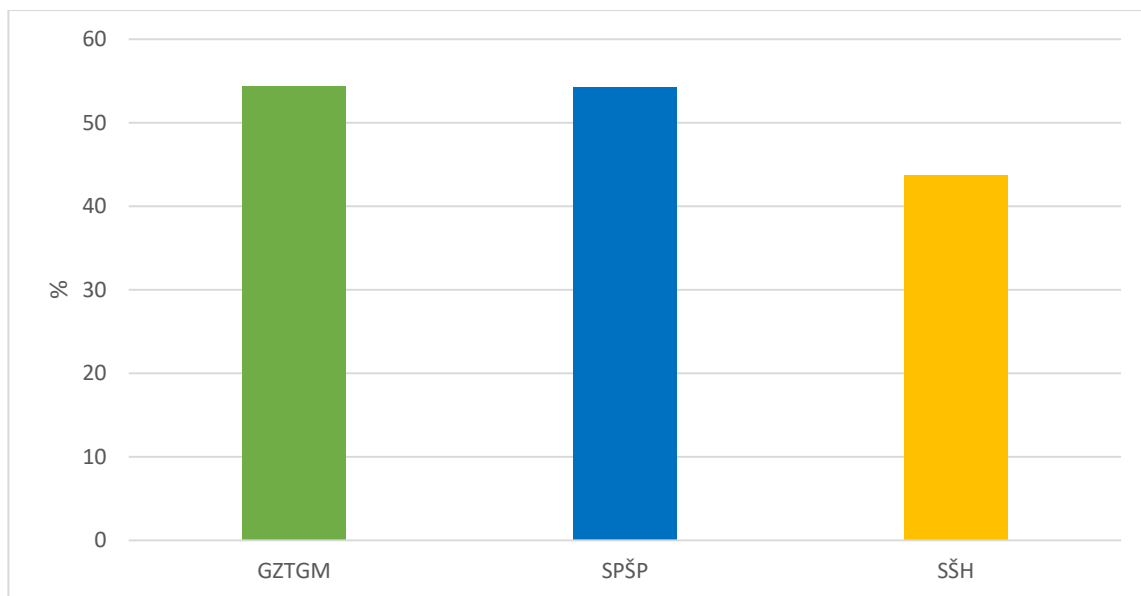
Obr. 5: Význam pohybové aktivity pro žáky a žákyně průmyslové školy.

V obrázku číslo 6 jsou zaznamenány odpovědi studentů ze školy hotelové. Pro ně má sport o něco menší význam než pro dospívající chodící na gymnázium a průmyslovou školu. Zde pravidelně sportuje 47% dotazovaných. Aktivní pohyb je velmi významný pro 21% respondentů a významný pro 22% studujících.



Obr. 6: Význam pohybové aktivity pro žáky a žákyně hotelové školy.

Na obrázku číslo 7 je graficky znázorněno sloupcovým grafem porovnání významnosti rekreačního, organizovaného či neorganizovaného sportu dotazovaných z GZTGM, SPŠP a SŠH. Byly zde spojeny položky „velmi významná“ a „významná“, jelikož jsou obě brány jako ukazatele pozitivního vztahu ke sportu. Více než polovina studentů a studentek z GZTGM a SPŠP považují svou účast na pravidelném provádění sportovní činnosti za významnou, a to ve shodném výsledku 54%. Menší význam má sport pro dotazované ze školy hotelové, a to o celých 10% méně než u dalších dvou typů škol. Na hotelové škole je aktivní pohyb významný pro 44% dotazovaných.

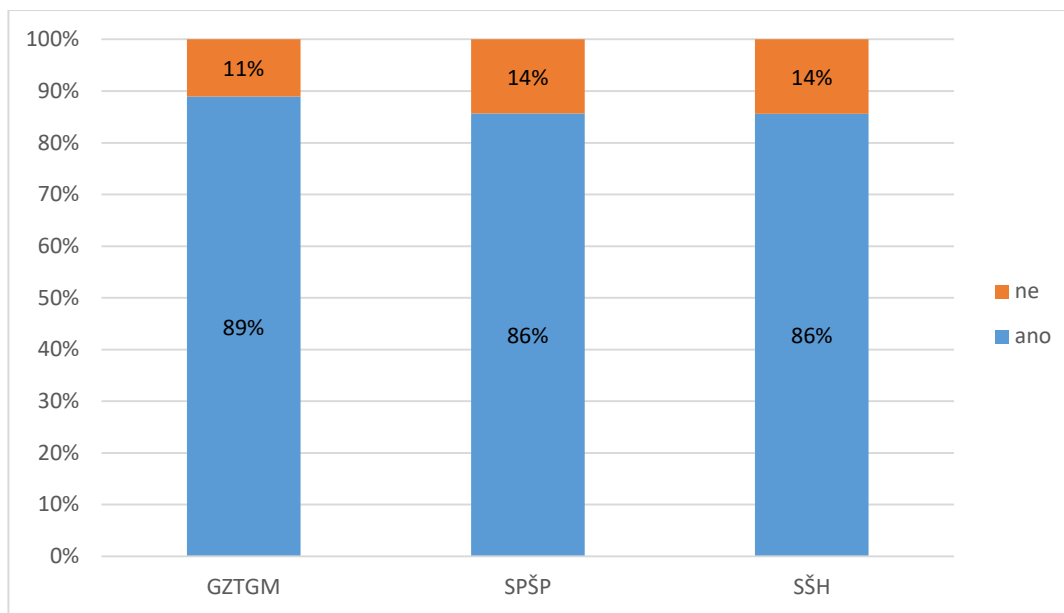


Obr. 7: Porovnání významnosti pohybové aktivity pro studenty v závislosti na typu střední školy, kde studují.

5.3 Lokomoční pohybová aktivita

Lokomoční aktivita ve smyslu chůze dostala ve výzkumu vlastní prostor, protože má podle Amisola a Jacobsona (2003) významný přínos pro zdraví, ovšem musí splňovat podmínku alespoň dvou kilometrové vzdálenosti (Rychtecký, 2006). První otázka týkající se chůze byla, zda respondenti během posledních 12 měsíců od dnešního dne (dne, kdy vyplňovali dotazníky) prováděli chůzi, či pěší procházky delší než 2km. Jestliže byla odpověď ano, měli za úkol se zamyslet a napsat kolikrát za poslední 4 týdny uskutečnili tento typ lokomoční pohybové aktivity delší než 2km.

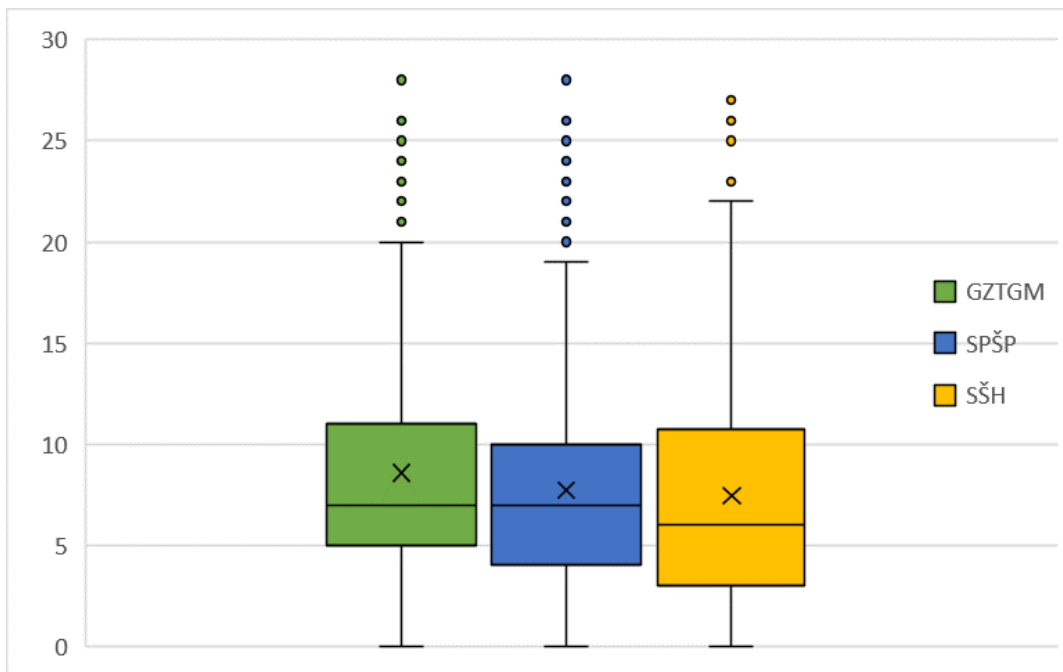
Na obrázku číslo 8 je sloupcovým grafem zaznamenáno kolik respondentů a ze kterého typu školy realizovalo procházky či jiné formy chůze delší než 2km v průběhu 12 měsíců ode dne, kdy vyplňovali dotazníky. Z vybraných vzorků žáků ze SPŠP a SŠH ujde za rok více než 2km shodně 86% studentů a studentek. Z vybraného souboru gymnazistů chodí vzdálenosti minimálně 2km 89% chlapců a dívek.



Obr. 8: Počty dotazovaných provádějících v průběhu roku chůzi delší než 2km.

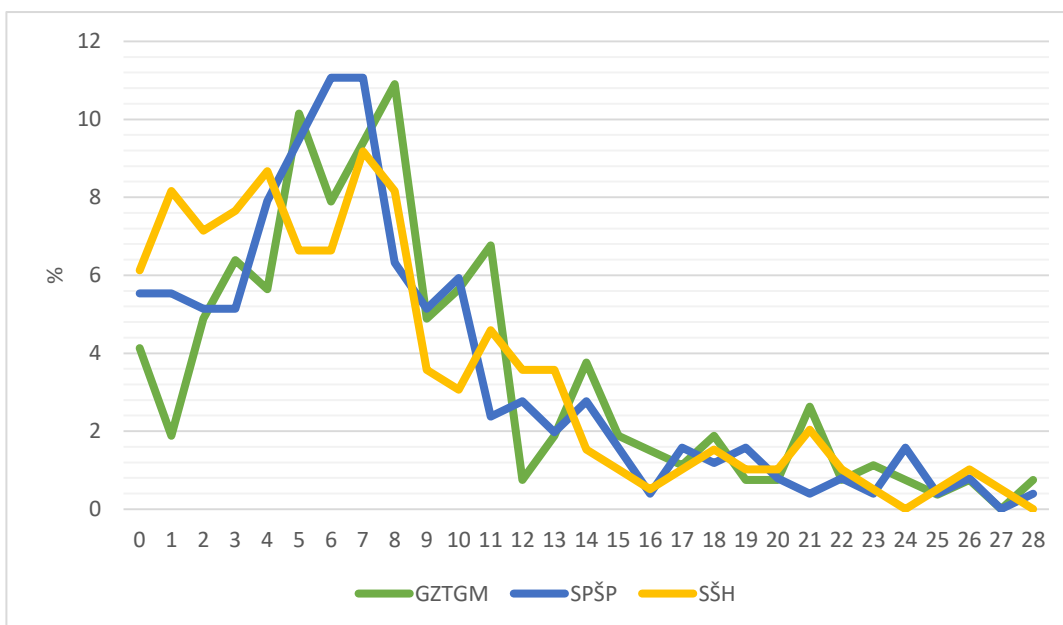
Následující obrázek číslo devět znázorňuje pomocí krabicového grafu četnost chůze středoškolské mládeže na třech typech škol za uplynulé 4 týdny ode dne, kdy byli vyzváni k vyplnění dotazníků. Maximálním počtem bylo 28 uskutečněných lokomočních pohybových aktivit během této doby, kterého nebylo dosaženo jen na škole hotelové. Minimálním počtem byla nula. Střední hodnotou ze souboru žáků studující na GZTGM a SPŠP je 7, mediánem SŠH je 6.

V průměru vykonali studenti a studentky GZTGM lokomoční pohybovou aktivitu o minimální vzdálenosti 2km v rozmezí 4 týdnů 9x, studenti SPŠP cca 8x a studenti SŠH v průměru 7x, což je ze tří typů sledovaných škol nejméně.



Obr. 9: Vyobrazení četnosti chůze ve 4 týdenním intervalu pomocí krabicových grafů.

Na obrázku 10 je vyobrazena četnost chůze delší než 2km ve 4 týdenním intervalu v procentech. Danou minimální vzdálenost zdolali nejvíce krát žákyně z GZTGM a to v počtu 2, vyjádřeno procentuálně 0,75%, ze střední školy průmyslové 1 žákyně, což činí 0,4% ze SŠH byl maximální počet 27, který zdolala jedna žákyně.

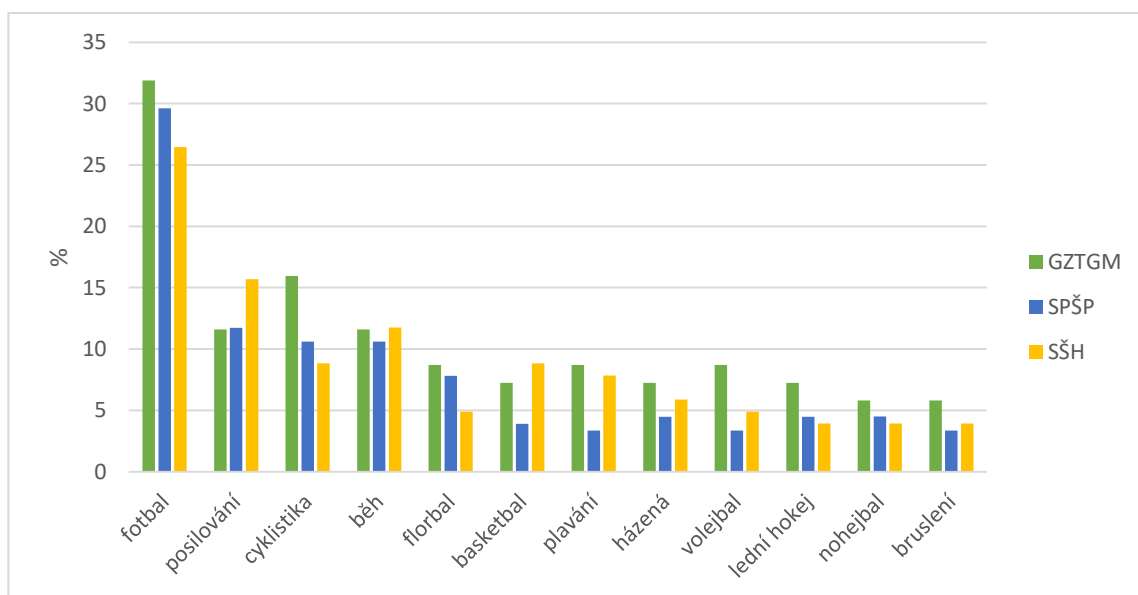


Obr. 10: Četnost chůze delší než 2 kilometry ve 4 týdenním intervalu.

5.4 Druhy sportovních a pohybových aktivit

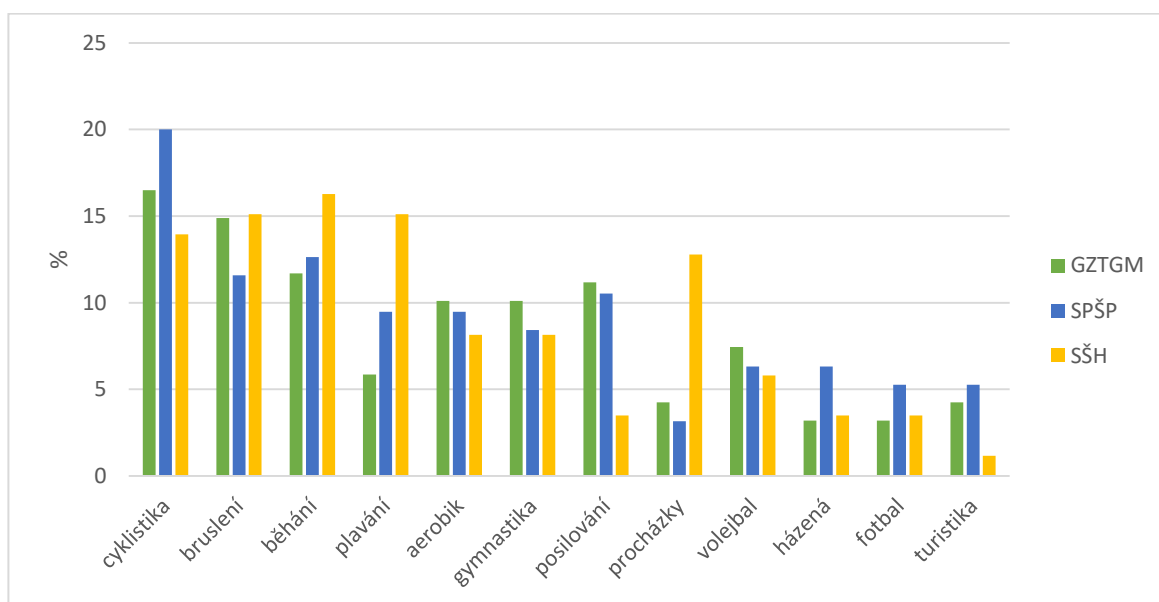
V této části jsou zaznamenány odpovědi respondentů na otázku, jakým typům pohybových a sportovních aktivit se věnovali v posledních 4 týdnech ode dneška (dne, kdy vyplňovali dotazníky). Vybírat mohli z velkého množství aktivit (viz příloha 2). Výsledky jsou zaznamenány na obrázcích číslo 11 a 12. Jelikož se typy aktivit, které vykonávají chlapci a děvčata značně liší, bylo to jedno z kritérií pro porovnání mimo rozdělení dle typů škol.

Následující obrázek 11 znázorňuje za pomoci skupinového sloupcového grafu, kterých 12 sportů je u chlapců na třech typech středních škol ve Zlíně nejoblíbenějších. Na prvním místě se jednoznačně umístil fotbal. Pravidelně jej hraje největší procento žáků z GZTGM a to 32%. Z vybraného vzorku žáků na průmyslové škole našlo oblibu ve fotbale 30% chlapců a na škole hotelové jen 26%, což je nejméně. Druhou nejoblíbenější aktivitou chlapců je posilování. Pravidelně posiluje 16% studentů hotelové školy, na dalších dvou typech škol je oblíbenost shodná, a to 12%. Třetí pohybovou aktivitou je jízda na kole. Ta je stejně jako fotbal nejčastěji vykonávaná gymnazisty, ale jen z 16%. Na kole jezdí pravidelně 11% žáků ze SPŠP a 9% ze SŠH. Čtvrtou aktivitou, které se pravidelně věnuje více než 10% žáků z jednotlivých škol, je běh. Zde se čísla moc neliší. Studentů GZTGM a SŠH běhá shodně 12% a ze SPŠP jen o 1% méně. Dalšími pravidelně vykonávanými sportovními aktivitami je florbal, basketbal, plavání, házená, volejbal, lední hokej, nohejbal a bruslení.



Obr. 11: Pravidelná účast chlapců v různých druzích sportů.

V obrázku číslo dvanáct je zaznamenáno 12 aktivit, které preferují dívky na vybraných třech typech středních škol. U dívek je nejoblíbenější pohybovou aktivitou jízda na kole ve srovnání s chlapci, u kterých je až na místě třetím. Tuto činnost pravidelně vykonává 20% žákyně SPŠP, 16% žákyně z GZTGM a 14% ze SŠH. Druhou nejoblíbenější pohybovou aktivitou je bruslení (zahrnuje jízdu na kolečkových i ledních bruslích). Shodně 15% pravidelně bruslí děvčata GZTGM a SŠH, na průmyslové škole se této aktivitě věnuje 12% děvčat. Pro chlapce není bruslení tak atraktivní, umístilo se až na 12. místě z toho nejvíce 6% chlapců z GZTGM. Na třetí příčce je běhání. Pravidelně běhá 16% studentek SŠH, 13% SPŠP a 12% z GZTGM. U chlapců je běh v oblíbenosti v pořadí čtvrtý. U děvčat je na čtvrté příčce plavání. Pravidelně plave 15% děvčat ze SŠH, 9% z SPŠP a 6% z GZTGM. Dalšími aktivitami, které dosahují oblíbenosti nejméně 10% na jednotlivých typech škol, jsou aerobik, gymnastika, posilování a procházky. I u děvčat se dostal fotbal do pořadí 12 pravidelně prováděných sportů, ale na rozdíl od chlapců je až na 11. místě a nejčastěji jej hrají žákyně SPŠP (5%).



Obr. 12: Pravidelná účast dívek v různých druzích sportů.

5.5 Pohybové aktivity z hlediska organizovanosti a soutěživosti

Další otázkou bylo, v jakém prostředí byly dané aktivity prováděny. Na výběr bylo z následujících možností:

1. uvnitř sportovních zařízení (bazény, tělocvičny, fit centra),
2. v nespportovních zařízení (sály, haly, centra),

3. uvnitř i venku, doma, v bytě,
4. v tělovýchovných zařízeních venku: kurty, hřiště, parky, otevřené bazény, kluziště aj.,
5. v přírodě: jezera, řeky, lesy, louky aj.,
6. další, silnice, pěšiny ve městě, cesty.

Výsledky můžeme vidět na obrázku číslo 13 a 14, kde jsou zaznamenána data dle typů škol a také podle pohlaví, jelikož se ukázalo, že jsou rozdíly i v tomto kritériu. Podle typů škol jsou nejpreferovanější vnitřní prostory sportovních zařízení (bazény, fit centra, tělocvičny) v grafu pod číslem 1. Tyto prostory jsou obsazovány častěji chlapci než děvčaty. Ze střední školy hotelové v tomto prostředí pravidelně sportuje 39% chlapců a o 9% méně dívek. Na gymnáziu a střední škole průmyslové je rozdíl shodný. Uvnitř sportovních zařízení sportuje o 4% více chlapců než dívek.

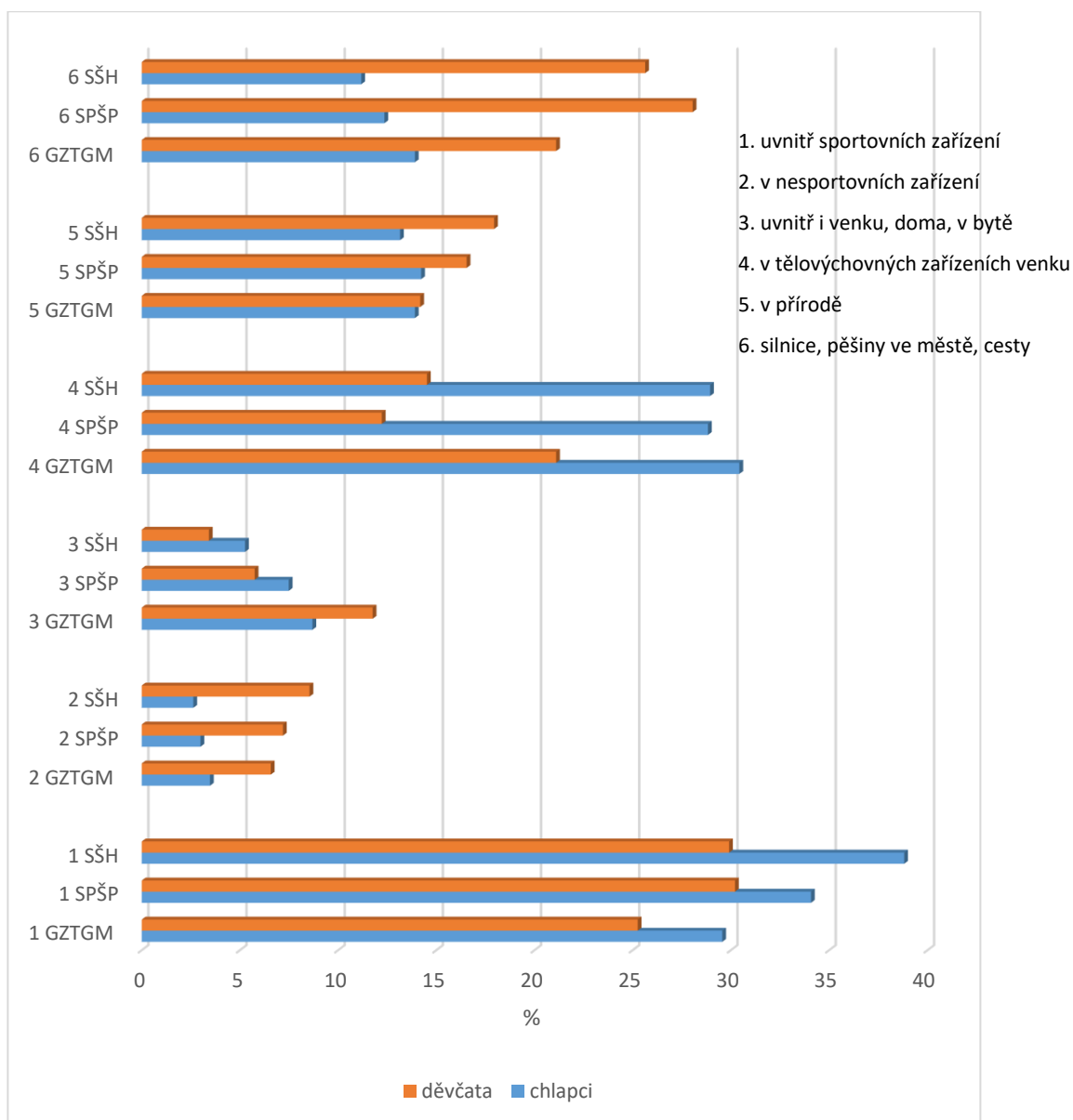
Nejméně využívaným prostředím pro pohybové aktivity jsou prostory nespportovního charakteru, jako jsou haly, sály a různá centra. Zde sportuje více děvčat než chlapců. Tyto prostory průměrně využívá 6% studujících na GZTGM, 5% ze SŠH a 4% ze SPŠP, což můžeme vidět na obrázku 14.

Uvnitř či venku doma nebo v bytě se sportu věnuje nejvíce respondentů chodících na GZTGM, a to 12% děvčat a 9% chlapců. Na SPŠP cvičí v tomto prostředí 7% žáků a 6% žákyň a na SŠH 5% chlapců a 3% děvčat. Čili na gymnáziu preferují cvičení doma spíše dívky oproti hotelové škole a průmyslové škole, kde cvičí v domácím prostředí častěji kluci.

Tělovýchovná zařízení venku využívají jednoznačně častěji chlapci než dívky. Tento výsledek koresponduje s daty získanými z otázky týkající se druhů sportovních a pohybových činností, kde je u chlapců nejoblíbenější fotbal. Z gymnázia využívá pravidelně toto prostředí 30% chlapců, ze školy hotelové a průmyslové shodně 29%. Dívek z GZTGM jej využívá 21%, ze SŠH 15% a ze SPŠP 12%.

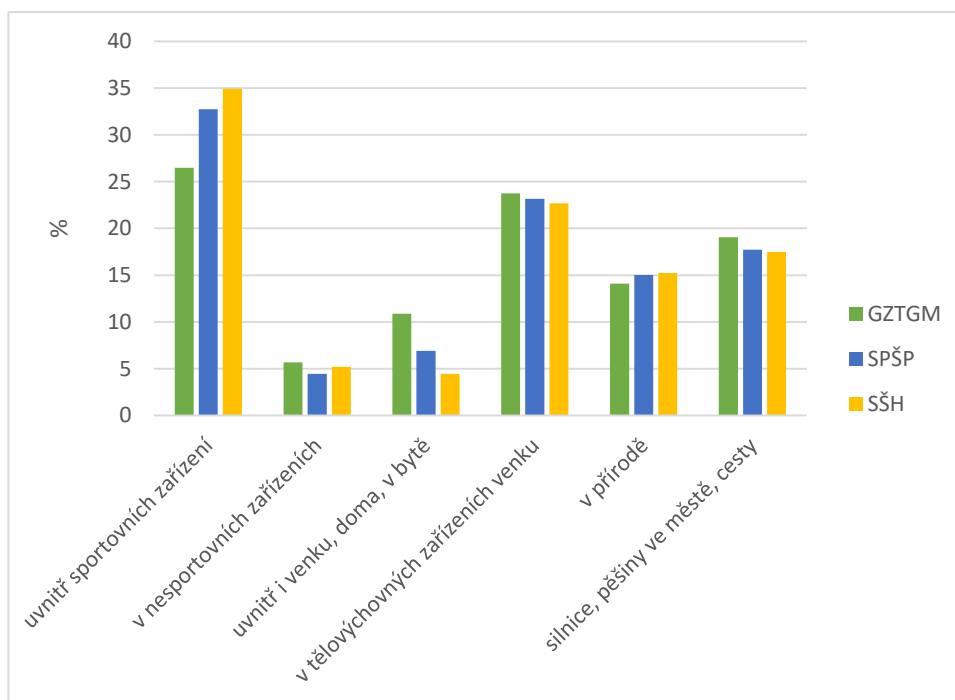
Dalším prostředím, které měli respondenti na výběr byla příroda. Přírodu pravidelně využívají ke svému aktivnímu životu více děvčata než chlapci. Na gymnáziu se liší využití jen o desetiny procent, největší rozdíl vykazují studující na škole hotelové, kde pravidelně sportuje v přírodě 18% děvčat a o 5% méně chlapců. Rozdíl nalezneme i mezi chlapci a děvčaty na škole průmyslové, kdy o 3% více žákyň než žáků sportuje v přírodě.

Poslední možností jež byla na výběr, byly silnice, pěšiny ve městech, cesty apod. V tomto prostředí dominují děvčata což souvisí s prvními třemi druhy aktivit, které jsou u nich nejoblíbenější (jízda na kole, bruslích a běh). Nejvíce využívají toto prostředí děvčata ze SPŠP o 2% méně s dvaceti šesti procenty jsou na druhém místě ve využívání silnic a pěšin dívky ze SŠH a 21% dívek z GZTGM. Naopak hoši z GZTGM využívají toto prostředí nejčastěji oproti chlapcům ze SPŠP a SŠH, ve stejném pořadí 14%, 12% a 11%.



Obr. 13: Prostředí, kde je pohybová aktivita vykonávána v závislosti na pohlaví a typech škol.

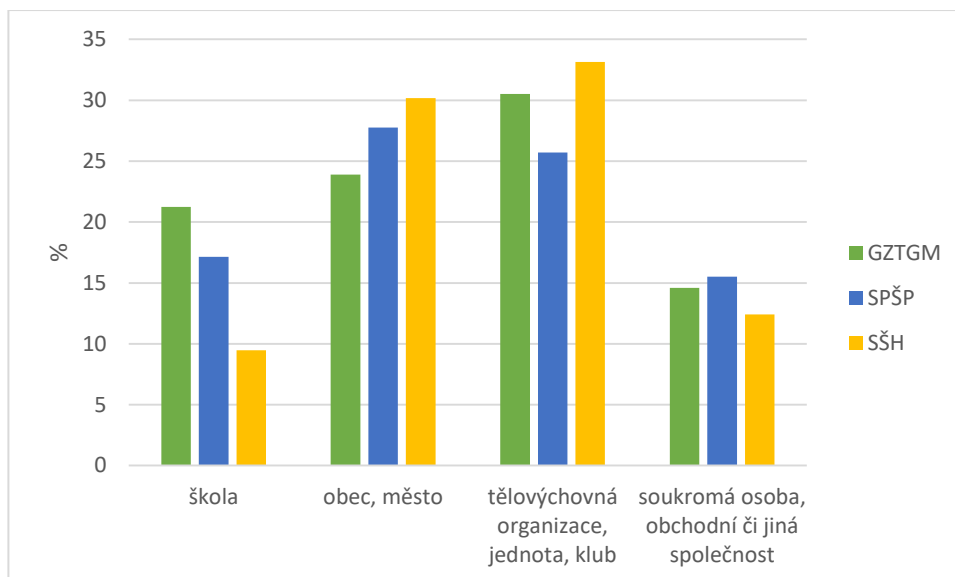
Na obrázku číslo 14 jsou porovnány rozdíly v prostředí, které mládež využívá pro uskutečňování volnočasové pohybové aktivity podle typů škol. Největší odlišnosti vidíme u prostředí „uvnitř sportovních zařízení“ a „uvnitř i venku, doma, v bytě“, kdy první z uvedených využívá největší procento studentů a studentek hotelové školy (35%) a druhé z uvedených nejvíce gymnazistů (11%). Využití ostatních prostředí je u všech typů škol podobné.



Obr. 14: Prostředí, kde je pohybová aktivita vykonávána podle typů škol.

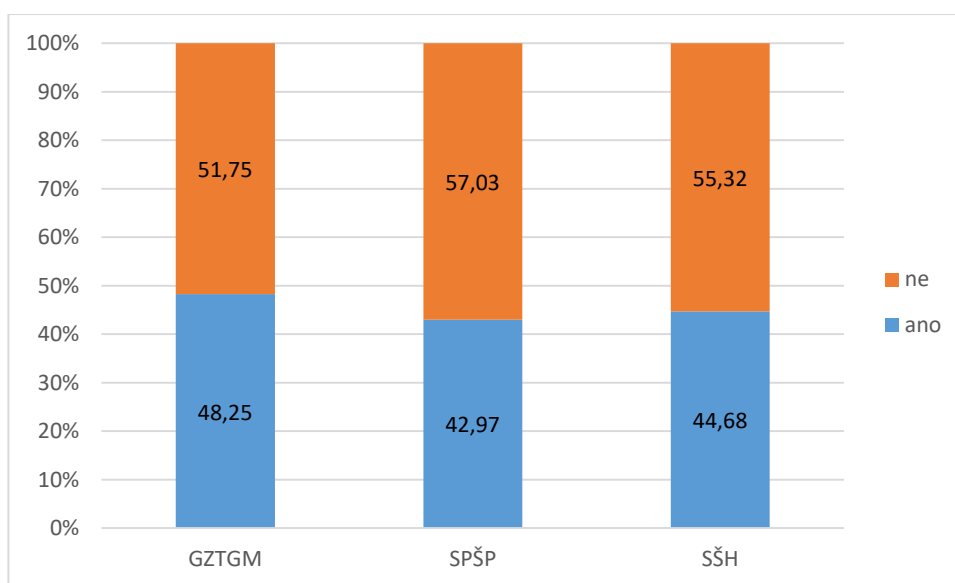
Na další otázku v dotazníku odpovídali jen respondenti, kteří v předchozí otázce zvolili odpověď 1 – uvnitř sportovních zařízení, 2 – v nesportovních zařízení nebo 4 – ve venkovních tělovýchovných zařízeních. Zajímalo nás, kdo je jejich vlastníkem. Bylo více než jasné, že ne všichni respondenti budou znát odpověď, proto byla jedna z možností na výběr „nevím“.

Souhrn odpovědí na tuto otázku je zaznamenán v obrázku číslo 15, ze kterého můžeme vyčíst, že zařízení, ve kterých mládež vykonává pravidelně sportovní aktivity, jsou nejčastěji ve vlastnictví tělovýchovných organizací, klubů či tělovýchovných jednot. Jen studenti a studentky průmyslové školy využívají častěji zařízení patřící obci či městu. Znatelný rozdíl je ve využívání zařízení, která patří škole. Tato prostředí využívají nejčastěji studenti a studentky gymnázia (21%) na rozdíl od studentek a studentů školy hotelové (9%).



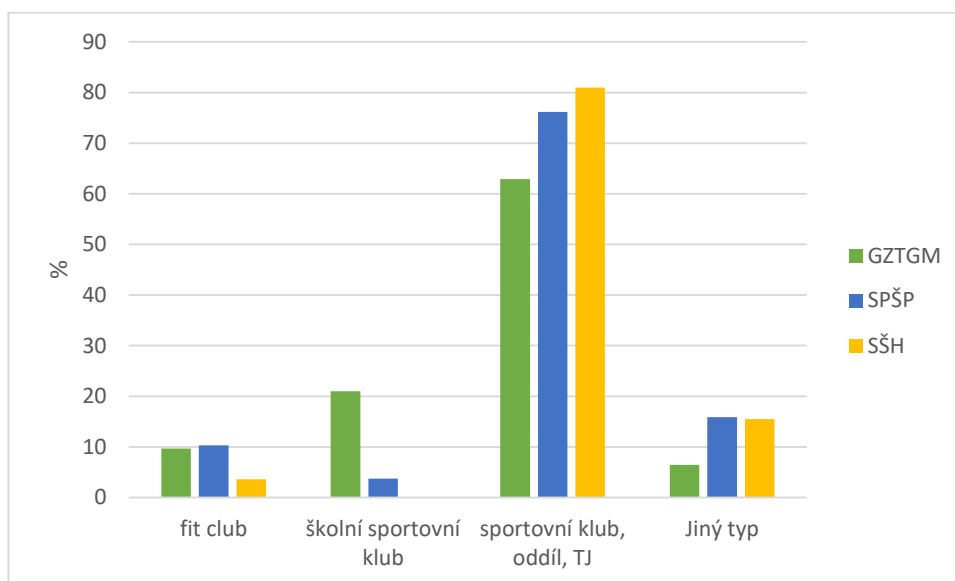
Obr. 15: Vlastníci sportovních zařízení.

Dvě předposlední spolu související otázky se týkaly členství v klubech či jiných organizacích v posledních 4 týdnech ode dne vyplňování dotazníku, ale jen v případě, že se respondenti účastnili činnosti těchto organizací. Na obrázku 16, jsou znázorněny rozdíly v množství dotazovaných, kteří jsou členy nějaké organizace nebo nejsou registrováni nikde. Na žádné z vybraných tří typů škol není více než polovina registrovaných. Nejvíce jich je z gymnázia a nejméně z průmyslové školy.



Obr. 16: Členství ve sportovních klubech, oddílech podle typů středních škol.

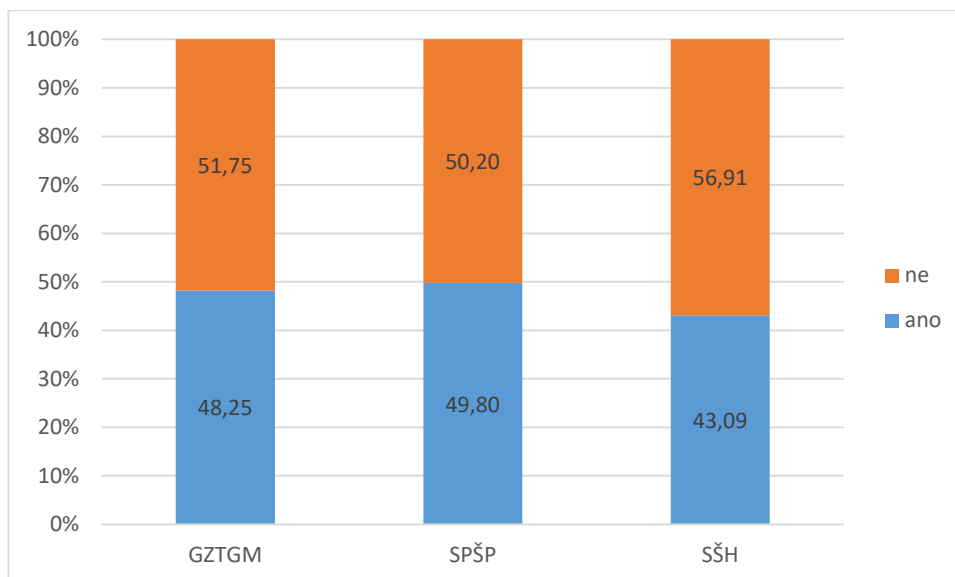
Obrázek 17 vypovídá o tom, v jakých typech organizací jsou dospívající členy v závislosti na typu školy, na kterou dochází. Jednoznačná převaha je v členství ve sportovních klubech, oddílech a TJ. Registrovaných je zde 81% studentů a studentek docházejících na hotelovou školu, 76% ze školy průmyslové a nejméně je 63% z gymnázia Naopak ve školních sportovních klubech není členem nikdo z hotelové školy ve srovnání z gymnazisty, kterých se činnosti těchto klubů účastní 21% a dospívajících z průmyslové školy 4%. Činnosti ve fit klubech se účastní 10% gymnazistů, shodně studentů a studentek ze školy průmyslové, z hotelové školy je v tomto typu členem 4% chlapců a děvčat.



Obr. 17: Členství mládeže v organizacích podle typů škol.

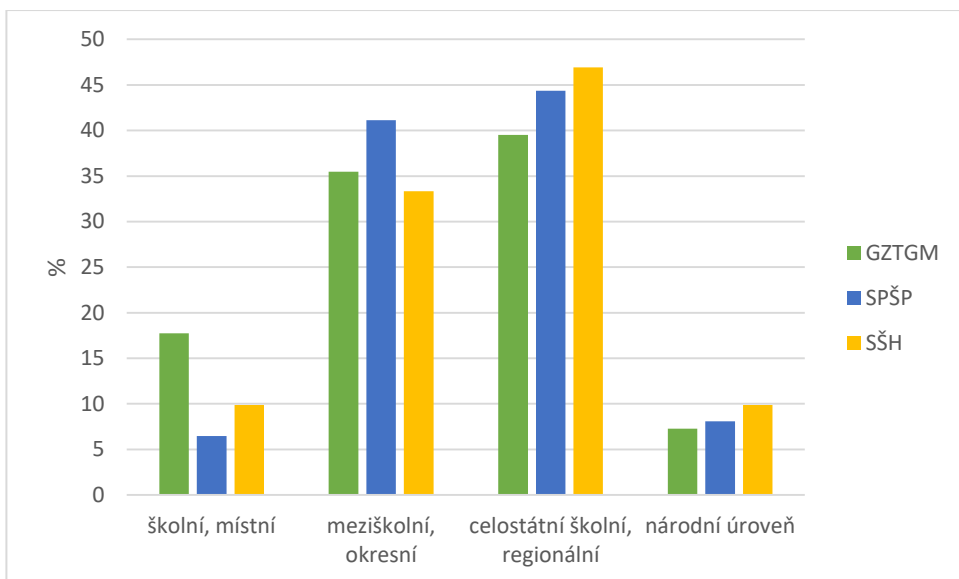
Na posledních dvou obrázcích je znázorněno, zda se respondenti za posledních 12 měsíců (ode dne vyplňování dotazníků) aktivně účastnili soutěží ve svých sportech a jaké nejvyšší úrovně tyto soutěže byly.

Na obrázku 18 vidíme, že se soutěží účastnila méně než polovina studentů a studentek ze všech třech typů škol. Z toho bylo nejméně soutěžících ze školy hotelové, jen 43% a nejvíce ze školy průmyslové, bez mála 49% studentů a studentek.



Obr. 18: Účast mládeže v soutěžích podle typů škol.

Na obrázku číslo 19 můžeme vidět, že nejvíce dotazovaných se účastnilo celostátních školních nebo regionálních soutěží, a to 47% žáků a žákyň hotelové školy, 44% školy průmyslové a nejméně 40% z gymnázia. 41% chlapců a děvčat z průmyslové školy se účastnilo nejvýše soutěže meziškolní či okresní, této úrovně se účastnilo 35% děvčat a chlapců z GZTGM a 33% ze SŠH. Nejvyšší úroveň školní či místní dosáhlo 18% docházejících na GZTGM, 10% ze SŠH a 6% ze SPŠP. Národní úrovně se účastnilo největší procento respondentů ze SŠH, a to 10%, z průmyslové školy 8% a z gymnázia 7%.



Obr. 19: Účast v soutěžích konkrétních úrovní podle typů škol.

6 Diskuze

Z výše uvedených výsledků je patrné, že pohybová aktivita a sport mají pro mládež nezanedbatelný význam. V kontextu s dnešní dobou je to pozitivní zjištění, protože jak je známo, účasti ve sportech v globálním měřítku ubývá a přibývá lidí s posedavým stylem života. Následkem jsou pak v lepším případě choroby v horším až smrt.

Následná diskuze koresponduje se zvolenými výzkumnými otázkami a cílem práce. Výsledky jsou zde porovnány se šetřením projektu COMPASS II z roku 2006.

Znění první výzkumné otázky bylo následující: *Jaké jsou rozdíly v pravidelném provádění a hodnocení volnočasových pohybových aktivit mezi žáky na gymnáziu, průmyslové škole a škole hotelové?*

Minimálně 10% rozdíly mezi školami jsme zaznamenali v následujících volnočasových aktivitách: hra na hudební nástroj či zpívání ve sboru, vydělávání peněz, četba (knihy, časopisy), návštěvy příbuzných a rekreační, organizovaný a neorganizovaný sport.

V roce 2006 podle šetření COMPASS II hrálo ve věku 16–19 let na hudební nástroj či zpívalo ve sboru 11% chlapců a 18% děvčat. To znamená, že v našem výzkumu jsou gymnazisté v provádění této aktivity nadprůměrní (36%). Ve srovnání s výzkumem z roku 2006 jsou v této oblasti aktivnější i studentky a studenty SPŠP (22%) a SŠH (24%). Zatímco na GZTGM jsou čísla vyšší i ve srovnání s výzkumem z roku 2000, u ostatních dvou škol je zapojení o něco málo nižší.

Peníze vydělávalo v roce 2006 i 2000 shodně 29% chlapců. U dívek se výsledky lišily, v roce 2000 jich vydělávalo jen 16%, ale o šest let později to již bylo vyrovnané s chlapci. Nyní v roce 2016 ve Zlíně na hotelové škole si pravidelně vydělává 42% studentů a studentek. Na ostatních dvou školách je to o poznání méně, kde na GZTGM si vydělává 32% studentů a studentek a na průmyslové škole je to o něco méně než v šetření z předešlých let (27%).

V roce 2006 pravidelně četlo 46% dívek ve srovnání s rokem 2000, kdy to bylo 68%, chlapců četlo 34% v roce 2006 a 47% v roce 2000. Námi získané výsledky nejsou překvapující z hlediska toho, že největšími čtenáři jsou gymnazisté, ale proto že zjištěná procenta jsou na všech třech typech škol vyšší než z v roce 2006. Na GZTGM čte pravidelně 66% studentů a studentek, na SŠH 53% a na SPŠP 48%.

I návštěvy příbuzných jsou pro studenty škol ze Zlína pravidelnější než v celorepublikovém měřítku z let 2006 a 2000.

V roce 2000 se sportu a pohybovým aktivitám věnovalo 52% dívek a 60% chlapců, obě tyto hodnoty se do roku 2006 snížily o 4%. Ze sledovaných třech typů škol ve Zlíně sportuje nejvíce žáků a žákyň ze školy průmyslové (59%) což je pozitivní zjištění, protože je výsledek vyšší než v šetření z roku 2006. Na gymnáziu sportuje 58% chlapců a dívek a nejméně aktivními jsou žáci a žákyně ze školy hotelové, kde se jich do aktivní sportovní činnosti zapojuje jen 48%.

Negativním zjištěním je, že vysoký počet respondentů pravidelně sleduje televizi. Nejvíce na průmyslové škole, kde je hodnota 72% zatímco v roce 2006 uvedlo pravidelné sledování televize 57% chlapců a 55% dívek. Na GZTGM uvedlo, že pravidelně vyplňuje svůj volný čas sezením u televize 67% studentů a studentek na SŠH 69%. Hraním karetních, počítačových nebo video her se zabývá ve svém volnu zhruba stále stejné množství dotazovaných. Obě tyto aktivity jsou posedavé a nejsou přispěvatelem k dobrému zdraví člověka.

Co se týká subjektivního hodnocení významnosti pohybové aktivity pro dotazované, můžeme považovat odpovědi za většinou kladné v tom smyslu, že převážná většina volila možnosti „velmi významné“ a „významné“. Jediný rozdíl, který byl, že žáci a žákyně SŠH hodnotí sportování ve větší míře za „významné“ oproti respondentům z dalších dvou škol, kde převažovala možnost „velmi významné“.

Nyní rozebereme druhou otázku, která zněla: *Jaké jsou rozdíly v četnosti provádění lokomočních aktivit mezi žáky gymnázií, průmyslové školy a školy hotelové?*

O lokomoční aktivitě je zde řeč ve smyslu chůze. Podstatným kritériem je vzdálenost, a to minimálně 2km. Je prokázáno, že až potom má tato přirozená, cyklická pohybová aktivita signifikantní význam pro naše zdraví a ovlivňuje zejména naši aerobní vytrvalost. Dokonce je vhodnější než běh, neopotřebovávají se při ní tolik kosti a klouby (Görner, 2014).

V našem výzkumu ušlo danou vzdálenost procentuálně vyjádřeno téměř stejné množství respondentů z průmyslové školy a hotelové školy, gymnazisté prokázali aktivitu vyšší. Množství studentů nevykazujících chůzi delší než 2km je srovnatelné s hodnotami projektu COMPASS II. Průměrně nejvíce krát ujdou minimální danou vzdálenost studenti a studentky gymnázia.

Třetí a předposlední výzkumná otázka zněla: *Které pohybové aktivity upřednostňují žáci gymnázia, průmyslové školy a školy hotelové v závislosti na pohlaví?*

Nejprve vyhodnotíme druhy sportů, které pravidelně vykonávají chlapci. Jednoznačně nejoblíbenějším sportem je fotbal. Stejný výsledek byl zjištěn i v celorepublikovém výzkumu v roce 2006. Fotbal hraje největší procento gymnazistů a nejmenší žáků z hotelové školy. Druhou

nejoblíbenější aktivitou u vybraného vzorku žáků ze Zlína je posilování. V roce 2006 šetření zjistilo, že kulturistika je až dvacátá v pořadí oblíbenosti. Teno rozdíl může být způsoben věkovým rozmezím sledovaného souboru, kde náš soubor je omezen na věkový interval 16–19 let a v souboru se kterým naše data diskutujeme, byli bráni všichni chlapci od 9 do 19 let. Posilování je atraktivnější až ve vyšším věku. V našem věku posiluje ze všech třech typů škol největší procento chlapců z hotelové školy. Třetím nejoblíbenějším sportem je v našem souboru jízda na kole. V roce 2006 se v celorepublikovém výzkumu umístila na místě druhém s tím, že tuto činnost vykonávalo zhruba 13% chlapců. Ve Zlíně pravidelně jezdí na kole 16% gymnazistů, jen 11% chlapců z průmyslové školy a 9% ze školy hotelové. Gymnazisté jsou tedy nejaktivnějšími cyklisty. Z šetření v roce 2006 také zjistíme, že třetím nejoblíbenějším sportem byl florbal s tím, že jej pravidelně hraje více než 10% respondentů. Ve Zlíně je florbal v pořadí oblíbenosti až na místě pátém, kdy jej pravidelně hraje 9% gymnazistů a nejméně 5% chlapců z hotelové školy. Z našich získaných dat je také zřejmé, že ani běhání není zanedbatelnou činností pro život mládeže, objevilo se hned na čtvrtém místě, oproti výzkumu z roku 2006, kdy se běhání u chlapců neobjevilo ani mezi 20 nejoblíbenějšími sporty.

U dívek je škála oblíbených sportů odlišná od chlapců. Z našich dat vyšel jako neoblíbenější sport jízda na kole. I v roce 2006 byla cyklistika nejoblíbenější, věnovalo se jí asi 15% dívek. My jsme zjistili, že na kole jezdí nejvíce děvčata z průmyslové školy, rovných 20%, což je více než bylo zjištěno v roce 2006. Na gymnáziu pravidelně jezdí na kole 16% děvčat a na škole hotelové 14%. Na druhém místě v oblíbenosti se umístilo bruslení, což jsou shodné informace jak z našeho výzkumu, tak z projektu COMPASS II 2006. V pořadí třetí je v naší analýze běhání, které je zároveň nejoblíbenější aktivitou dívek ze střední školy hotelové. V roce 2006 se běhání neumístilo ani mezi 20 nejoblíbenějšími sporty. Dalším rozdílem je pravidelné posilování. V našem průzkumu je sedmé v pořadí, ovšem v roce 2006 v celorepublikovém výzkumu se neumístilo mezi dvaceti nejoblíbenějšími sporty.

Je velmi pravděpodobné, že rozdíly, jež jsou v našich výsledcích a ve výsledcích v celorepublikovém šetření COMPASS II z roku 2006 jsou způsobeny odlišnostmi ve věkových intervalech, kdy naši respondenti měli nejméně 16 let a nejvíce 19, v roce 2006 byli zkoumaní chlapci a děvčata od devíti do devatenácti let. Jelikož byl výzkum prováděn v září a říjnu roku 2016 a otázky byly pokládány ohledně čtyř uplynulých týdnů, neobjevily se ve škálách oblíbených sportů zimní aktivity.

Poslední čtvrtou otázkou, na kterou nás zajímala odpověď, byla: *Jaké jsou rozdíly ve struktuře pohybových volnočasových aktivit žáků gymnázia, průmyslové školy a školy hotelové z hlediska organizovanosti a soutěživosti?*

Nejprve nás zajímalo v jakém prostředí respondenti sportovní a pohybové aktivity provádí. I zde byly zaznamenány rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Nejčastěji jsou využívána vnitřní sportovní zařízení, jako jsou tělocvičny, bazény a fit centra chlapci, což je shodné se šetřením z roku 2006. Děvčata toto prostředí využívají o něco méně ve srovnání s chlapci i s výzkumem prováděným v roce 2006. Celkově je nejvíce využíváno žáky a žákyněmi ze školy hotelové, nejméně z gymnázia. Chlapci také využívají častěji tělovýchovná zařízení venku, což koresponduje s tím, že nejvíce jich hraje fotbal. Dívky využívají nejvíce silnice, cesty, pěšiny ve městech a podobně, což opět souvisí s prvními třemi nejoblíbenějšími aktivitami, kterými jsou jízda na kole, bruslení a běh. Ve využívání prostředí jsou ještě rozdíly mezi školami v aktivitách prováděných doma či v bytě. V tomto prostředí nejčastěji cvičí gymnazisté.

Dále nás zajímalo, kdo jsou vlastníci a provozovatelé tělovýchovných zařízení. Žáci a žákyně hotelových škol a gymnázií nejčastěji sportují v prostředích, která patří TJ nebo klubu. Na průmyslové škole více využívají prostředí obcí a měst. Prostředí patřící obcím a klubům vyšla jako nejvyužívanější i v roce 2006. Značné rozdíly jsou mezi využíváním prostorů patřících škole. Ty nejvíce využívají gymnazisté a nejméně studenti a studentky školy hotelové. To souvisí s tím, jaké má která škola možnosti. Kdy hotelová škola na rozdíl od gymnázia nevlastní venkovní hřiště s oválem.

Aktivními členy nějaké organizace je největší procento gymnazistů, nejmenší žáků a žákyň z průmyslové školy. Nejvíce registrovaných členů je v klubech či sportovních oddílech. Za zmínku stojí členství ve školních sportovních klubech. Na hotelové škole nejsou tyto kluby v nabídce, procento členství v nich je tedy nula. Oproti tomu gymnázium tuto možnost nabízí a do činnosti se zapojuje 21% žáků a žákyň. Ani na průmyslové škole není tato organizace v oblíbenosti, zapojují se do ní jen 4% žáků a žákyň.

Nakonec nás zajímala účast mládeže v úrovních soutěží a závodů. Nejvíce soutěží studenti a studentky ze SPŠP a jen o něco méně z GZTGM. Nejvýše úrovně národní dosáhlo nejvíce žáků a žákyň ze školy hotelové (10%). Toto číslo je menší než v celorepublikovém výzkumu, kde se národních soutěží účastnilo přes 20% chlapců a asi 16% děvčat. Avšak celkově je největší účast všech dívek a chlapců v úrovni celostátní školní a regionální, což je shodné se šetřením z roku

2006. Nejvíce se jich účastní mládež ze školy hotelové, a to 47% což je více než v celorepublikovém výzkumu z roku 2006, kde této úrovně soutěže dosáhlo asi 33% chlapců a 29% dívek.

7 Závěr

Diplomová práce se zabývala analýzou volnočasových pohybových aktivit vybraného vzorku žáků na třech různých typech středních škol ve Zlíně. Vybrané školy byly z důvodu rozdílného zaměření – gymnázium, průmyslová škola a škola hotelová. Na konci září a v průběhu října proběhlo dotazníkové šetření pomocí standardizovaných dotazníků COMPASS II, které bylo následně zpracováno pomocí grafů, na kterých jsou zřetelné rozdíly mezi školami.

První výzkumná otázka zněla: Jaké jsou rozdíly v pravidelném provádění a hodnocení volnočasových pohybových aktivit mezi žáky na gymnáziu, průmyslové škole a škole hotelové?

Ve volném čase sportuje největší procento žáků a žákyň z průmyslové školy, nejméně oblíbený je sport na střední škole hotelové. Jako velmi významnou vnímá sportovní aktivitu více než polovina respondentů z gymnázia i školy průmyslové, pro respondenty docházející na školu hotelovou je procento významnosti o 10% menší.

Druhá výzkumná otázka zněla: Jaké jsou rozdíly v četnosti provádění lokomočních aktivit mezi žáky gymnázií, průmyslové školy a školy hotelové?

Nejvíce pohybové lokomoční aktivity s minimální vzdáleností 2km v průměru vykonávají žáci a žákyň gymnázia, nejméně studenti a studentky docházející na střední školu hotelovou. Maximální počet dané vzdálenosti ušli dotazovaní z gymnázia i průmyslové školy shodný, respondenti ze školy hotelové měli maximum nižší.

Třetí výzkumná otázka zněla: Které pohybové aktivity upřednostňují žáci gymnázia, průmyslové školy a školy hotelové v závislosti na pohlaví?

Tuto otázku jsme museli doplnit o kritérium závislosti na pohlaví, jelikož se škála sportů, které vykonávají chlapci a dívky, liší. Nejoblíbenějšími sporty u chlapců jsou (ve stejném pořadí): fotbal, posilování, jízda na kole, běh, florbal, basketbal, plavání, házená, volejbal, lední hokej, nohejbal, bruslení. Na gymnáziu chlapci upřednostňují ve srovnání s ostatními školami nejvíce fotbal, cyklistiku, florbal, plavání, házenou, volejbal, nohejbal, bruslení, lední hokej. Chlapci chodící na hotelovou školu se zapojují více než hoši z ostatních škol do posilování, běhu a basketbalu. Studenti školy průmyslové nevykazují větší či menší zájem o zmíněné aktivity než studenti z dalších dvou zmíněných škol. Nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami děvčat jsou (ve stejném pořadí): cyklistika, bruslení, běh, plavání, aerobik, gymnastika, posilování procházky, volejbal, házená, fotbal, turistika. Děvčata z gymnázia upřednostňují ve srovnání s ostatními školami nejvíce aerobik, gymnastiku, posilování a volejbal. Respondentky z průmyslové školy

jsou aktivnější více než děvčata z ostatních škol v jízdě na kole, házené, fotbalu a turistice. Pro studentky střední hotelové školy jsou atraktivnějšími aktivitami bruslení, běh, plavání a procházky.

Čtvrtá výzkumná otázka zněla: Jaké jsou rozdíly ve struktuře pohybových volnočasových aktivit žáků gymnázia, průmyslové školy a školy hotelové z hlediska organizovanosti a soutěživosti?

Významnější rozdíly byly zaznamenány ve využívání venkovních sportovních zařízení, kde sportuje největší procento respondentů ze školy hotelové a nejméně gymnazistů. Naopak v domácím prostředí cvičí nejčastěji žáci a žákyně gymnázia, zatímco studenti a studentky z hotelové školy nejméně. Využívané prostory vlastní nejčastěji obce, města, kluby či TJ. Zařízení patřící škole využívají k volnočasovým aktivitám nejčastěji gymnazisté.

Nejméně registrovaných členů ve sportovních organizacích je z průmyslové školy. Nejvíce žáků a žákyň je členy sportovních klubů, oddílů a TJ. Největší rozdíly jsou v členství ve školních sportovních klubech, kdy žáci a žákyně hotelové školy nejsou vůbec registrovaní v tomto typu organizace, na rozdíl od studentů a studentek z gymnázia, kterých je aktivních ve školních klubech 20%.

Nejvíce respondentů ze všech třech typů škol dosáhlo nejvýše celostátní školní či regionální úrovně. Národní úroveň dosáhlo nejvíce dotazovaných ze školy hotelové, meziškolní a okresní nejvíce ze SPŠP a místní a školní úrovně nejvíce žáků a žákyň z GZTGM.

Pozitivním zjištěním diplomové práce bylo, že pohybová aktivita a sport tvoří stále nezastupitelné místo v životě mládeže.

Jako negativum považují provádění dotazníkového šetření v podzimních měsících, kdy většinou respondenti neprovádějí zimní sporty, které tak mohly chybět v seznamu nejoblíbenějších sportů. V celkovém měřítku vykazují nejméně pohybové aktivity žáci a žákyně střední školy hotelové, proto je u nich větší předpoklad pro vznik civilizačních onemocnění.

Pokud bych chtěla na práci navázat a rozvinout ji, prováděla bych dotazníkové šetření opakovaně se stejným vzorkem žáků a žákyň v různých ročních obdobích, aby měli možnost zahrnout do svých odpovědí i sezónní pohybové aktivity.

Referenční seznam

Bibliografické zdroje

- Bartůňková, S., Heller, J., Kohlíková, E., Petr, M., Smitka, K., Šteffl, M., & Vránová, J. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Dohnal, T., Hobza, V., et al. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Görner, K. (2014). *Miesto turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v spôsobe života vysokoškolskej populácie stredoslovenského regiónu*. Banská Bystrica: Belianum.
- Hájek, B., Harmach, J., Hoffmann, O., Jíra, O., Jírová, H., Krtička, K., ... Rampouchová, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál.
- Hátlová, B. (2003). *Kinezioterapie: Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.
- Havličková, L., Bartůňková, S., Dvořák, R., Melichna, J., Šrámek, P., & Vránová, J. (1994). *Fyziologie tělesné zátěže I.: Obecná část*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2002). *Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002*. Olomouc: Hanex.
- Hošková, B. (1998). *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. In *Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP.
- Hurychová, A. & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido.
- Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie. Setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kolář, Z. (2012). *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika volného času*. Bratislava: UK.

- Kučera, M., Dylevský, I., Kolář, P., Korbelář, P., Noble, C., & Otáhal, S. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing.
- Kukačka, V. (2010). *Pravidelný pohyb jako prevence a lék mnoha onemocnění*. In V. Kukačka, *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Kyralová, M., & Matoušová, M. (1996). *Zdravotní tělesná výchova: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy. II. část*. Praha: Onyx.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lašek, J. (2012). *Sociálně psychologické klima školních tříd a školy*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Leifer, G. (2004). *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. Praha: Grada Publishing.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Masarik, P., Žbirková, V., & Masariková, A. (1995). *Teória školskej a mimoškolskej výchovy. (Vybrané kapitoly)*. Nitra: UKF Pedagogická fakulta.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2009). *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Mareš, J. (1998). *Styly učení žáků a studentů*. Praha: Portál.
- McLean, D., & Hurd, A. (2014). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Burlington: Jones & Barlett Learning.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Němec, J. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido.
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Pavlík, J., Zvonař, M., & Vespalec, T. (2013). *Vybrané kapitoly z antropomotoriky pro doktorské studium kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Provazník, K., Komárek, L., & Provazníková, H. (1998). *Manuál prevence v lékařské praxi*. Praha: Fortuna.
- Průcha, J. (2009). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Silva, K. da, Rydl, D.-R., & Bosáková, E. (1999). *Základní kniha kineziologie: energetická rovnováha těla*. Olomouc: Dobra & Fontána.
- Skorunková, R. (2011). *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: Vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Smetánka, Z. (2004). *Legenda o Ostojovi: Archeologie obyčejného života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Spousta, V., Faltýsková, J., Hřebíček, L., Knotová, D., & Řehulka, E. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Svoboda, B., Karger, J., & Kocourek, J. (1980). *Kapitoly z pedagogiky pro studující tělesné výchovy I*. Praha: SPN.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.

- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Votík, J. (2011). *Fenomény vývoje sportovní kariéry: v generačním kontextu československých fotbalových reprezentantů*. Praha: Grada Publishing.
- Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). *Physical Activity Interventions in Children and Adolescent*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher.

Internetové zdroje

- Evropská komise, EACEA, Eurydice (2013). *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě. Studie Eurydice* [online]. Přístup dne 28. 02. 2017 z http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150CS.pdf
- Mills, B. D. (1994). *Women of Ancient Greece: Participating in Sport?* [online]. Přístup dne 28. 02. 2016 z <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED370951.pdf>
- Minaříková, P. (2008) *Sestra. Imobilizační syndrom* [online]. Přístup dne 28. 02. 2017 z <http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra-priloha/imobilizacni-syn-drom-383386>
- Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit* [online]. Přístup dne 28. 02. 2016 z www.msmt.cz/file/20028/download/
- Sigmund, E., Lokvencová, P., Sigmundová, D., Turoňová, K., & Frömel, K. (2008). *Tělesná kultura. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí* [online]. Přístup dne 28. 02. 2017 z <http://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2008/02/06.pdf>
- Tomková, A., Spilková, V., Pišová, M., Mazáčová, N., Krčmářová, T., Kostková, K., & Kargerová, J. (2012). *Národní ústav odborného vzdělávání. Rámcem profesních kvalit učitele: Hodnotící a sebehodnotící arch* [online]. Přístup dne 28. 02. 2016 z http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/08_Ramec_profesnich_kvalit_ucitele.pdf
- World Leisure Organization (2016). *Who We Are* [online]. Přístup dne 28. 02. 2016 z worldleisure.org/about/

Seznam tabulek

Tab. I: Charakteristika výzkumného souboru podle typu škol a pohlaví respondentů.	31
Tab. II: Význam sportu vyjádřen z počtu respondentů, jež označili možnost 21 (rekreační, organizovaný a neorganizovaný sport).....	38

Seznam obrázků

Obr. 1: Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách chlapců podle typů škol.	35
Obr. 2: Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách dívek podle typů škol.	36
Obr. 3: Srovnání účasti ve volnočasových aktivitách podle typů škol bez rozdílů v pohlaví.	37
Obr. 4: Význam pohybové aktivity pro žáky a žákyně gymnázia.	39
Obr. 5: Význam pohybové aktivity pro žáky a žákyně průmyslové školy.	39
Obr. 6: Význam pohybové aktivity pro žáky a žákyně hotelové školy.	40
Obr. 7: Porovnání významnosti pohybové aktivity pro studenty v závislosti na typu střední školy, kde studují.	41
Obr. 8: Počty dotazovaných provádějících v průběhu roku chůzi delší než 2km.	42
Obr. 9: Vyobrazení četnosti chůze ve 4 týdenním intervalu pomocí krabicových grafů.	43
Obr. 10: Četnost chůze delší než 2 kilometry ve 4 týdenním intervalu.	43
Obr. 11: Pravidelná účast chlapců v různých druzích sportů.	44
Obr. 12: Pravidelná účast dívek v různých druzích sportů.	45
Obr. 13: Prostředí, kde je pohybová aktivita vykonávána v závislosti na pohlaví a typech škol.	47
Obr. 14: Prostředí, kde je pohybová aktivita vykonávána podle typů škol.	48
Obr. 15: Vlastníci sportovních zařízení.	49
Obr. 16: Členství ve sportovních klubech, oddílech podle typů středních škol.	49
Obr. 17: Členství mládeže v organizacích podle typů škol.	50
Obr. 18: Účast mládeže v soutěžích podle typů škol.	51
Obr. 19: Účast v soutěžích konkrétních úrovní podle typů škol.	52

Seznam příloh

Příloha 1: Standardizovaný dotazník COMPASS II (Rychtecký, 2006).....	66
Příloha 2: Seznam sportů (Rychtecký, 2006).	67

Příloha 1: Standardizovaný dotazník COMPASS II (Rychtecký, 2006).

Sport a pohybová aktivita
 Jsi chlapce / dívka? 1 2
 Typ školy: Třída: Obec: Okres: Reg.:
 Věk: 8 : 9 : 10 : 11 : 12 : 13 : 14 : 15 : 16 : 17 : 18 : 19 : 20 : 21 : 22

Ukončené roky (vyplň)
 I. Aktivita ve volném čase
 Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas.
Radi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejzajímavější a které skutečně provádíš. Proline, proči si seznam aktivit a vyphním
■ v levém sloupci, označ jen ty aktivity, které provádíš pokud mášno
prováděš. V dalších čtyřech □ označ v každém řádku přibližně
aktivitu vyphním ■ (1, 2, 3, 4), jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně:
 A I 1.1. Provalim pravidelně ■
 A I 1.2. Jsem pro mne velmi důležitá (1), důležitá (2),
 málo důležitá (3), nevyznamé (4)

1. poslech hudby	1.2.1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(1)	(2)	(1)	(4)
2. hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru	1.2.2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. sledování televize/ videa	1.2.3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. vydělávání peněz	1.2.4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. loučení a povídání s přáteli	1.2.5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. schůzky s chlapcem/ dívkou	1.2.6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opuštění pohlaví									
7. hraní karet, video hry, počítač	1.2.7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. četba (knihy, časopisy)	1.2.8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. organizování soutěžních sportů	1.2.9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. návštěvy sportovních soulaží, utkání	1.2.10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. mimořádné práce pro školu, v návaz- mosti na domácí úkoly	1.2.11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. návštěvy veřejná, tance	1.2.12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. umělecká a národní činnosti (foto- grafie, sítí, modelování)	1.2.13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. relaxace, denní snění aj; o samole	1.2.14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. nakupování	1.2.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. návštěvy kin, divadel, koncertů	1.2.16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. dobrovolné práce, sociální činnosti	1.2.17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. pomoe v domácnosti	1.2.18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. návštěvy mládežnických klubů, místních center	1.2.19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. návštěvy příbuzných	1.2.20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. rekreační, neorganizovaný, orga- nizovaný sport	1.2.21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. další (proline např.)	1.2.22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**II. A. 2. Jestliže ano, přemysleš o posledních 4 týdnech od věra (.....)
a např kolikrát jsi provádl(a) chůzi, nebo pěti procházku, turistiku další než
2 kilometry:** 1 2

II. B. Další sporty a pohybové aktivity
Na přiloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl by jsi říci,
zdá jsi některý z nich mimo školní tělesnou výchovu, i v sezóně (zima, léto) prováděl(a)?
za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....). II. B. 1. Ano 1; Ne 2;

II. B. 2. Jestliže ano, přemysleš o posledních 4 týdnech od věra (.....)
a např do první části / číslo sportu a do druhé, kolikrát jsi tyto sporty
či aktivity mimo školní tělesnou výchovu, i v sezóně (zima, léto) prováděl(a)?
Jestliže jsi žádně takové aktivity neprovádl(a), můžeš dva znak odvézdat.
II. B. 3. 1. Číslo sportu: kolikrát /
II. B. 3. 2. Číslo sportu: kolikrát /

II. B. 3. V jakém prostředí byly tyto sporty prováděny ? (1-6)
II. B. 3. 1. uvnitř sportovních zařízení: (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné)
II. B. 3. 2. v neorganizovaných zařízeních: centra, haly, sály
II. B. 3. 3. uvnitř i venku, doma, v bytě
II. B. 3. 4. v tělocvičnách a zařízeních venku: kurry, hrstiše, parky, otevřené
bazény, kuznice aj
II. B. 3. 5. v přirode: pole, lesy, jezera, řeky aj
II. B. 3. 6. další, silnice, cesty, pěšiny ve městě

II. B. 4. Jestliže jsi v II. B. 3. odpovědl(a) 1, 2, nebo 4, patří ano sportovní zařízení
II. B. 4. 1. škole, univerzitě,
II. B. 4. 2. obci, městu,
II. B. 4. 3. tělocvičnové organizaci, jednotě, klubu
II. B. 4. 4. soukromé osobě, občianu či jiné společnosti
II. B. 4. 5. .avim

II. B. 5. Byl(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddílu nk,
že jsi se účastnil(a) jeho činnosti ? II. B. 5a. Ano 1; Ne 2
O jaký typ sportovního klubu, oddílu se jedná: II. B. 5b. 1. Fit klub
II. B. 5b. 2. Školní sportovní klub (mládežnický, seniorský)
II. B. 5b. 3. Sportovní klub, oddíl, T1,
II. B. 5b. 4. Jiný typ, např.

II. B. 6. (Účastník(a) jsi se za posledních 12 měsíců aktivně nějak organizováre
soulaže ve svém sportu ? II. B. 6a. Ano 1; Ne 2;
Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň (1-5) měly tyto soulaže ?
II. B. 6b. 1. školní, místní
II. B. 6b. 2. mezškolní, okresní
II. B. 6b. 3. celostátní školní, regionální - krajskou
II. B. 6b. 4. národní úroveň

Příloha 2: Seznam sportů (Rychtecký, 2006).

Sporty	kód	Sporty	kód	Sporty	kód
Aerobik	01	Korfbal	75	Vodní pólo	53
Akrobatický rock and roll	78	Krnsobruslení	80	Volejbal	51
Americký fotbal	03	Kruhový trénink	79	Vzpírání	69
Asijská bojová umění	61	Kulturnistika	15	Zápas	31
Atletika	27	Kung-fu	62	Jiný sport	94
Badminton	05	Lakros	89		
Baseball, softball	06	Látání závěsné	59		
Basketbal	07	Lezení, horo – stěna	26		
Běhání, jogging	23	Lukostřelba	36		
Biatlon	77	Lyžování běh	40		
Biliár, kulečník	08	Lyžování sjezdové	02		
Boby, skeleton, saně	87	Lyžování skok	76		
Bowling, kuželky	09	Lyžování vodní	70		
Box	10	Metaná	90		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Minigolf	55		
Bruslení, rychlobruslení	12	Moderní pétiboj	91		
Curling	88	Nohojbal	92		
Cyklistika, horská kola	28	Orientační běh	58		
Cyklotrial, motosport	68	Plachtění	38		
Domácí cvičení, posilování	35	Plavání	37		
Drezúra, jízda na koni	29	Potápění	72		
Florbal	13	Ringo	81		
Fotbal	17	Rugby	64		
Friesbee	16	Skateboard	39		
Golf	18	Skiboby	93		
Gymnastika, kalanaetika	19	Skoky do vody	73		
Gymnastika sportovní	30	Snowboard	66	Jiné pohybové aktivity	kód
Házená, evropská, Česká	20	Squash	41	Balet	46
Hokej lední	11	Stolní tenis	48	Houbaření	85
Hokej na kolečkových bruslích	33	Střelctví	49	Hry venku, skoky na laně	74
Hokej pozemní	21	Surfing	42	Chůze procházky	65
Hokej v tělocvičně, venku	71	Šachy	54	Moderní tanec, jazzový tanec	44
Chůze sport	52	Šerm	14	Práce na zahradě, na poli, v lese	84
Jiu-jitsu	22	Taekwondo	67	Procházky se psem, kynologie	82
Joga	60	Tenis	47	Rodinné vycházky vylety	83
Judo	24	Trampolína skoky	50	Rybaření	04
Kanoistika	34	Triatlon	94	Tanec diskó	45
Karate	25	Turistika, tramping	57	Tanec klasický	43
Kick, thai box	63	Veslování	56	Jiné	86