

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2023

Bc. Hoppeová Andrea

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vztah žáků druhého stupně ke sportu

Diplomová práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Kamil Kotlík Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Andrea Hoppeová

Praha, 2023

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří se mnou spolupracovali, zejména svému vedoucímu práce PhDr. Kamilu Kotlíkovi, Ph.D. za jeho čas, vstřícnost, trpělivost a cenné rady, které mi věnoval při vedení mé diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala zaměstnancům a žákům ze škol Základní škola Neratovice, Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice, Gymnázium Františka Palackého Neratovice za jejich vstřícnost a čas, který věnovali praktické části mé diplomové práce.

Abstrakt

- Název:** Vztah žáků druhého stupně ke sportu
- Cíle:** Hlavním cílem této práce je zjistit vztah žáků druhého stupně ke sportu. Dílčím cílem je odhalit, jestli žáci sportují pravidelně, kdo je ke sportu přivedl a zda sportovní aktivita nebo vzdělání rodičů ovlivňuje jejich vztah ke sportu. Dalším dílčím cílem je vyhodnotit životní styl žáků, jak tráví volný čas a zda je sportování ovlivněno pohlavím či místem bydliště.
- Metody:** Vztah žáků ke sportu na základních školách byl zkoumán prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazník byl sestaven speciálně pro tento výzkum.
- Výsledky:** Z výsledků je patrné, že žáci sport považují v 97 % za velmi důležitý ze zdravotního hlediska, z ekonomického hlediska ho považuje za důležitý nadpoloviční většina, vztah mezi názory a pohlavím nebyly prokázány. Pozitivním výsledkem je, že 84 % dotazovaných považuje sport za součást svého životního stylu a 88 % sportuje buď pravidelně, nebo nepravidelně. Výsledky ukazují, že s narůstající úrovní vzdělání rodičů, roste i pozitivní vztah ke sportu u dětí. Dále bylo zjištěno, že místo bydliště neovlivňuje způsob trávení volného času.
- Klíčová slova:** sport, volný čas, žáci druhého stupně, životní styl

Abstract

- Title:** Relationship of second grade pupils to sport
- Objectives:** The main goal of this thesis is to describe a relationship of lower-secondary pupils to sport. Partial goal was to reveal whether students do sport regularly, who made them start sport and whether sport activities or education of parents have an influence on their relationship to sport. Furthermore, a student's lifestyle is evaluated, namely how they spend their leisure time. This work is also focused on the impact of gender and place of residence on doing sport.
- Method:** A relationship of lower-secondary pupils to sport was examined via questionnaire, which was created specially for this research.
- Results:** The outcome is that 97 % of pupils consider sport very important from the point of view of health, overall majority thinks it is important from the point of view of economics. No impact of gender was shown. The good news is that 84 % of respondents consider sport as part of their lifestyle and 88 % of respondents do sport regularly or irregularly. The results show that with the increasing level of education of parents, the positive attitude towards sports in children also grows. Furthermore, it was found that the place of residence does not affect the way of spending leisure time.
- Keywords:** Sport, free time, second grade pupil, life style

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Teoretická část.....	12
2.1 Tělesná kultura	12
2.2 Pohybová aktivita	13
2.2.1 Charakteristika a vymezení pojmu	13
2.3 Sport	16
2.3.1 Definice a vymezení pojmu sport.....	17
2.3.2 Rozdělení sportu.....	19
2.3.3 Cíle a hodnoty sportu	20
2.3.3.1 Vnější hodnoty	20
2.3.3.2 Vnitřní hodnoty	21
2.3.4 Faktory podmiňující participaci ve sportu	22
2.3.5 Zapojení do sportu a pohybové aktivity	23
2.4 Tělesná výchova a její vztah ke sportu.....	27
2.5 Volný čas a jeho definice	29
2.6 Vymezení pojmu zdraví	31
2.6.1 Determinanty zdraví.....	32
2.6.1.1 Životní styl	33
2.7 Ontogeneze.....	34
2.7.1 Základní členění	34
2.7.2 Dospívání	35
2.7.2.1 Pubescence	35
2.7.2.1 Adolescence	37
2.8 Motivace.....	38
3 Výzkumná část	40
3.1 Cíle práce.....	40
3.2 Úkoly práce	40
3.3 Výzkumné otázky.....	40
3.4 Hypotézy	41
4 Metodika práce	42
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	42

4.2 Metody sběru dat	43
4.3 Zpracování dat	44
5 Výsledky	45
5.1 Důležitost sportu	45
5.2 Životní styl a sport	46
5.3 Pravidelnost sportu	47
5.4 Zapojení do sportu	48
5.5 Frekvence	49
5.6 Počátek sportu	50
5.7 Sport rodičů	50
5.8 Vzdělání	51
5.9 Společný sport	53
5.10 Vztah vzdělání rodičů a sportu	53
5.11 Sporty	58
5.12 Budoucnost ve sportu	59
5.13 Počet sportů	61
5.14 Denní režim a životní styl	61
5.15 Volný čas	63
6 Diskuse	66
Závěr	72
Seznam literatury	74
Seznam tabulek	81
Seznam příloh	83

1 Úvod

Tématem diplomové práce je vztah žáků druhého stupně ke sportu. Ve své diplomové práci jsem se chtěla věnovat tématu, které by mi bylo blízké, a tím je sport jako takový, který provozuji od dětského věku. V průběhu dospívání jsem se setkávala s otázkami z okolí a případy výběru jen jednoho sportu a omezování sportovních aktivit kvůli dalšímu vzdělávání. Aktuálně se věnuji více druhům sportů a zároveň také trénování dětí. Přestože prací na obdobné téma bylo napsáno nespočet, dává mi smysl věnovat se mu i nadále, neboť zájem dětí o sport a pohybovou aktivitu klesá. Tato problematika se neustále vyvíjí úměrně společnosti, ve které děti žijí. Právě společnost a rodina jako taková patří mezi faktory, které vztah dětí ke sportu a dalším aktivitám velmi ovlivňují.

A proč by děti měly sportovat? Na tuto otázku existuje velké množství pádných odpovědí. Dnešní doba je příliš rychlá. Velké množství času lidé tráví sezením u počítače nebo za volantem, případně na jiném sedadle auta. Totéž se týká dětí. Z dnešního způsobu života mizí přirozený pohyb venku a je nahrazován sedavými činnostmi. Rodiče z časových důvodů často vozí své potomky autem, především pokud nejsou kroužky v blízkosti bydliště, kam by si děti mohly dojít samy.

Teoretická část diplomové práce bude nejprve zaměřena na charakteristiku a popis základních pojmů v jednotlivých kapitolách. Prvním z nich je tělesná kultura. Tento pojem je odrazovým můstkem pro rozbor a popis celé problematiky, neboť tělesná kultura představuje část naší kultury, pod kterou spadá sport, tělesná výchova i pohybové aktivity a další prostředky k tomu potřebné. Poté budou charakterizovány pojmy jako sport, pohybová aktivita, volný čas, životní styl, ontogeneze, vztah a motivace. V kapitole „Sport“ zpracuji oblast definice, vymezení pojmu sport a rozdělení sportu. Dále budou popsány cíle a hodnoty a nejpoblárnější sporty u nás i v zahraničí. Kapitola o pohybové aktivitě obsáhne definice a vymezení pojmu nejpoblárnější pohybové aktivity. Část zabývající se volným časem bude sestavena z jeho definice a návrhů, jak jej využít. Dále pak popíši část zabývající se životním stylem, ta bude složena z jeho definice a vymezení pojmu „zdraví“ a „životní styl“. Posledními zpracovanými kapitolami budou ontogeneze člověka se zaměřením na školní věk a adolescenci, dále vztah a motivace.

Hlavním cílem této práce bude zhodnotit a porovnat výsledky dotazníkového šetření na téma *Vztah ke sportu mezi žáky 9. tříd základních škol v Neratovicích*. Tito žáci pochází ze škol Základní škola Neratovice, Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice a Gymnázium Františka Palackého Neratovice. Na gymnáziu budou osloveny kvarty, jelikož část žáků může také přecházet na jinou střední školu nebo mohou pokračovat ve studiu. Dílčím cílem bude odhalit, jestli žáci sportují pravidelně, kdo je ke sportu přivedl a zda sportovní aktivita nebo vzdělání rodičů ovlivňuje jejich vztah ke sportu. Dalším dílčím cílem bude vyhodnotit životní styl žáků, jak tráví volný čas a zda je sportování ovlivněno pohlavím či místem bydliště.

2 Teoretická část

Teoretická část je rozdělena do několika hlavních kapitol: tělesná kultura, sport, pohybová aktivita, volný čas, životní styl, ontogeneze a motivace ke sportu. Tyto kapitoly tvoří základní strukturu, od které se bude práce dále odvíjet. Tato témata jsou zvolena, aby vytvořila teoretický podklad pro následný výzkum.

2.1 Tělesná kultura

Definice pojmu „tělesná kultura“ se liší. Matvejev (1985 s. 33) tělesnou kulturu charakterizuje jako jednu „z *efektivních prostředků všestranného harmonického rozvoje osobnosti, účinným sociálním faktorem postupu každého člověka na cestě tělesného zdokonalování.*“ Šprynar (1985, s. 13) do pojmu tělesná kultura zahrnuje všechny druhy a formy her, soutěží a tělesných cvičení. Řadí sem také propagaci tělesné kultury, vzdělávání, přednášky a média s tematikou tělesné kultury.

Tělesná kultura je nedílnou součástí naší společnosti a člověka, která obsahuje všechny činnosti, prostředky, podmínky a výsledky, jenž se podílejí na úmyslném tělesném a pohybovém zdokonalování člověka. Přispívá velkou částí k harmonickému rozvoji, upevňuje psychické a fyzické zdraví jedince, vede obecně k výchově a pomáhá rozvíjet pohybový projev a chování v tělovýchovném odvětví. Tělesná kultura je prostředkem odpočinku, zábavy a smysluplného využívání volného času. Strukturu tvoří tělesná výchova, sport, turistika, pohybová rekreace a pohybové umění. Prostředkem pro realizaci jsou různá tělesná cvičení, která vedou k výše zmíněnému. Tvoří tak významný prvek sociálního způsobu života. Božik (2018)

Moudr (2017) píše ve své publikaci o nenásilném vynucení pojmu „sport“, který vedl k odklonu od pojmu „tělesná kultura“. Proto už nemáme sport chápat pouze jako specifickou pohybovou aktivitu, jenž má své charakteristické znaky. Zejména jde o pravidla, soutěž či výkon, ale patří sem i další tělocvičná aktivita jako například jóga nebo cvičení v rámci

tělesné výchovy. Sport je označován jako subsystem tělesné kultury včetně legislativy a institucí.

Pojem pohybová kultura charakterizuje Jirásek (2005, s. 138) jako „*prostor pro realizaci možností autentické existence prostřednictvím pohybu a jeho kultivace, jako pole pro odhalování smyslu lidského způsobu bytí pohybem.*” Rozděluje pohybovou kulturu do pěti prostředí: ve sportu, v pohybové výchově, pohybové rekreaci, pohybové terapii a pohybovém umění.

Prostředí sportu vidí Jirásek (2005) jako nejvíce preferované, jelikož je téměř v celém světě tento pojem využíván pro velké množství záměrně prováděných pohybových aktivit. Přivádí ke sportu nejen aktivní sportovce, kteří podávají výkony, ale také přitahuje velký zájem diváků a má značný ekonomický vliv. Sport není brán jako hlavní propagátor zdravého životního stylu. Pro zdravý životní styl nebo zvýšení upadající fyzické zdatnosti se zde objevuje oblast pohybové rekreace, která zasahuje takřka každého člověka každé věkové kategorie.

2.2 Pohybová aktivita

Pohyb je základním prvkem a projevem v životě člověka. Jedná se o činnost, která nás provází a ovlivňuje každý den v mnoha situacích. Projevuje se jako pohyb cílený neboli uvědomělý a pohyb spontánní, který si neuvědomujeme. Hned po narození je člověk schopen pohybu, v tomto období převládá pohyb spontánní, později jsou to pohyby uvědomělé a promyšlené.

2.2.1 Charakteristika a vymezení pojmu

„*Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec.*“ MŠMT (2002, s. 15). Takto zní definice pohybové aktivity podle ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Vyplývá z toho, že pohybová aktivita nezahrnuje pouze sport, ale i další aktivity jako jsou běžné denní činnosti. Pohybová aktivita ve vztahu ke sportu je dle této definice pojmem nadřazeným.

Hendl, Dobrý et al. (2011) charakterizují pohybovou aktivitu (physical activity) jako druh lidského pohybu, který se vyznačuje zvýšením energetického výdeje a svalovou prací. Dále je rozdělují například na pohybové aktivity: sportovní, zdraví podporující, strukturované, nestrukturované, bazální a další.

Sportovní pohybová aktivita je charakterizována jako konkrétní pohybová aktivita prováděná podle určených pravidel, těmi se účastníci řídí v soutěžích/ zápasech/závoděch a snaží se podat maximálně nejlepší výkon ve vykonávané sportovní disciplíně. Sportovní pohybová aktivita je měřitelná vzdáleností, jednotkou času, frekvencí nebo je porovnatelná s jinými účastníky. Hendl, Dobrý et al. (2011)

Často se setkáváme s různými termíny označujícími pohybovou aktivitu – cvičení, tělesná cvičení, fyzická aktivita, sport, pohyb a další. Jejich přesná definice obvykle není přesně dána nebo se liší. Stackeová (2009) využívá základní kinantropologické pojmy: pohybová aktivita, pohybová aktivnost a pohybová nedostatečnost.

Stackeová (2009) jako pohybové aktivity uvádí „*druhy tělesného pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje.*” Pohybové aktivity lze rozdělit podle cíle na základní (bazální), zdraví podporující a sportovní.

- Základními neboli bazálními pohybovými aktivitami jsou označovány aktivity každodenního života (stání, chůze, manipulace s předměty, domácí práce, práce na zahradě, zaměstnání, nákupy a další). Tyto aktivity jsou vykonávané nízkou intenzitou a z hlediska podpory zdraví jsou většinou nedostatečné. K jejich vykonávání nepotřebujeme žádné zvláštní zařízení, vybavení ani prostor.
- Zdraví podporující aktivity jsou aktivity, které mají strukturu, jsou druhově specifické, přinášejí při pravidelném opakování zdravotní benefity a vedou ke zvyšování tělesné zdatnosti (chůze, běh, plavání, jízda na kole, rekreační sporty - fotbal, tenis a další). Lze je popsat pomocí vzdálenosti, času, intenzity a frekvence a je k nim často potřeba využít speciální zařízení, vybavení či prostor.

- Sportovní pohybové aktivity jsou strukturované specifické pohybové aktivity a jejich účastníci jsou začleněni do organizovaných soutěží a mohou se tak snažit dosáhnout nejlepších výsledků v dané sportovní disciplíně. Sportovní pohybové aktivity jsou popsitelné z hlediska času, vzdálenosti, intenzity nebo frekvence a je k nim taktéž potřebný zvláštní prostor, vybavení, oblečení nebo náčiní.

Pohybová aktivnost dle Stackeové (2009) je „*souhrn bazálních, zdraví podporujících a sportovních pohybových aktivit v určité časové jednotce.*” Tato pohybová aktivnost, pokud bude mít trvalý charakter, je považována za jeden z nejdůležitějších faktorů zdraví každého jedince v jakémkoli věku.

Pohybová nedostatečnost je pojmem, který charakterizuje chování jedince, který se projevuje velmi malou aktivitou v oblasti bazálních aktivit a absencí pohybových aktivit strukturovaných.

Pravidelná pohybová aktivita/aktivnost je významnou součástí zdravého životního stylu. Mezi hlavní benefity pohybových aktivit v dětství a dospívání patří rozvoj kardiovaskulárního a respiračního systému, zvýšení svalové síly a zdatnosti, vyšší kvalita kostní tkáně (hustota a odolnost), zlepšení metabolického zdraví. Dále ovlivňuje složení těla (pohybově aktivní jedinci mají vyšší podíl aktivní tělesné hmoty) a přispívá ke snížení depresivity v dětství a dospívání. Stackeová (2009), Pate et al. (1996)

V dospělosti a starším věku se pohybovou aktivitou snižuje riziko předčasné smrti a zdravotních komplikací, jako jsou ischemické choroby srdeční a cévní mozkové příhody či riziko hypertenze (vysoký krevní tlak). Dále pozitivně ovlivňuje hladinu lipidů v krvi, zvyšuje senzitivitu k inzulinu a tím snižuje riziko diabetes mellitus typu II. Mezi další benefity patří nižší riziko metabolického syndromu, rakoviny tlustého střeva a prsu. Pohybová aktivita slouží jako prevence nadváhy, obezity a přispívá k redukci tělesné hmotnosti. Stejně jako v dětství a dospívání napomáhá rozvoji kardiorespirační a svalové zdatnosti. V seniorském věku snižuje riziko pádu, snižuje depresivitu a má pozitivní vliv na nervový systém, konkrétně na kognitivní funkce. Warburton et al. (2006), Stackeová (2009), Vařeková, Daňová (2014)

Frömel et al. (2022) zmiňují ve svém článku úroveň a směr zdravotního stavu adolescentů, který je dle autorů alarmující. V mnoha zemích světa dochází v závislosti na věku k nárůstu nadváhy a obezity, psychických problémů, a to převážně u dívek, zhoršení zdatnosti.

Více adolescentů má problémy a nedostatky ve správném držení těla, které jsou důsledkem snížení zájmu mládeže o pohybovou aktivitu.

O zdravotním stavu a vhodnosti dostatečného množství pohybové aktivity hovoří také Dylevský, Kučera et al. (1996), kteří zmiňují pozitivní vliv pohybové aktivity na fyzické i psychické zdraví. Autoři upozorňují na nebezpečí plynoucí z nedostatku pohybové aktivity u dětí, které může vést v pozdějším věku k rozvoji civilizačních onemocnění.

V dnešní době jsme v České republice i v mezinárodním měřítku svědky poklesu orientace mládeže na pohybové a sportovní aktivity. K výraznému poklesu pohybové aktivity dochází již ve věku mezi 10 až 12 lety, jiní autoři uvádějí i pozdější věk. Sedavý způsob života a nedostatečná pohybová/sportovní aktivita vedou ke zdravotním, somatickým a psychickým problémům. Tento jev je daleko častější u mládeže nesportující, naopak sportující mládež má větší důvěru ve své zdraví, vypadají lépe, méně se jich pokusí o sebevraždu a méně využívají tabákových výrobků, alkoholu a marihuany. Valjent, Flemr (2010)

2.3 Sport

Jednou z charakteristik sporu je, poskytuje-li možnost srovnávat se s ostatními účastníky. To se neobejde bez dalšího kritéria a tím je zastřešení organizacemi nebo institucemi klubů a asociací. Sport slouží jako prostředek setkání a komunikace mezi lidmi, proto můžeme hovořit o jeho společenském charakteru. Dosah sportu se neustále zvyšuje, objevují se neustále nová odvětví sportu, která lákají více sportovců. Velký dosah mají v dnešní době média, která zprostředkovávají přenos závodů, zápasů apod. Díky tomu přibývá velké množství pasivních zájemců o sport - tedy diváků. Svoboda (2000)

Různá sportovní odvětví nalezneme kdekoli ve světě. Jsou rozšířená mezi všemi věkovými kategoriemi. Můžou sloužit jako využití volného času, které přináší radost. V jiném případě ho lze využít také jako zaměstnání, které nabízí možnost získat peníze či slávu a uznání, v opačném případě je to zklamání a neúspěch. Hlavním projevem sportu je soutěžení, jejichž cílem by mělo být uspět - zvítězit.

Slepička, Hošek a Hátlová (2020) sport vnímají jako aktivitu či pohyb, který vyvolává fyzickou námahu, tedy práci lidského organismu, čímž dále ovlivňuje jeho chod. Pohyb patří mezi základní potřeby života a je taktéž základním projevem života. Novosad (2011) vidí pohyb jako základní nástroj a prostředek naší existence, působí na socializaci člověka a na vývoj osobnosti, dále ovlivňuje fyzické, psychické zdraví, možnost prožívání, samostatnost, komunikaci.

Dále Božik (2018) hovoří o sportu jako o pohybové činnosti soutěžního charakteru, jehož základním prvkem je snaha o nejlepší výkon a cílem je zvítězit nad soupeřem podle platných pravidel. K tomu vede sportovní trénink, který má jedince připravit tak, aby podal co možná nejlepší sportovní výkon.

2.3.1 Definice a vymezení pojmu sport

Základní význam slova sport pochází z anglosaského *disport* neboli rozptylovat se. Další možnost původu je z latinského *desportare* neboli bavit se.

Je známo, že ve světě není jednotný pohled na sport, tj. co vše sportem je a co není. Sport lze definovat z pohledu mnoha oborů, v této kapitole se nahlédne na sport z řad významných organizací a oborů. Můžeme se setkat s velkým množstvím autorů, kteří se touto problematikou zabývají. Existuje proto mnoho definic sportu, které se v řadě věcí shodují nebo se navzájem se doplňují.

Rada Evropy obecně hovoří o sportu jako o společenském a ekonomickém jevu, který nabírá na významu a přispívá k naplňování strategických cílů stanovených Evropskou unií. Proto Rada Evropy definuje sport jako „*veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, vytvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ (Bílá kniha o sportu, 2007). Toto vymezení je velmi široké a jeho dodržování není pravidlem. Proto se dnes více hovoří o tělesné nebo pohybové aktivitě.

Evropská charta sportu nahlíží na sport jako na sociální právo pro každého jedince, snaží se toto právo uplatnit ve všech členských státech, aby měl každý možnost pohybu a předcházelo se zdravotním problémům, které vyplývají z dnešního životního stylu.

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) vychází ze stejné definice jako Rada Evropy. Definice sportu podle MŠMT z roku 2009 uvedená v analýze financování sportu v České republice zní: „*Sport je lidská činnost založená na základních společenských, výchovných a kulturních hodnotách. Sport tyto hodnoty bez ohledu na pohlaví, rasu, věk, zdravotní postižení, náboženství a víru, sexuální orientaci a společenské či ekonomické zázemí u jednotlivců i ve společnosti jako celku posiluje.*” Jak již bylo zmíněno výše, sport je společenský a ekonomicky narůstající jev, který přispívá k rozvoji společnosti. V zemích EU se sportem zabývá velké procento populace, kdy je v průměru 20 % organizováno v klubech a velká část se sportu věnuje neorganizovaně.

V české legislativě nenalezneme zdůraznění práva na sport jako základní lidské právo. Pouze zákon č. 115/2001 Sb., o něm hovoří a je inspirován Evropskou chartou: „*Sportem je pro účely tohoto zákona každá forma tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů rekreačně nebo v soutěžích všech úrovní, a to individuálně nebo společně.*” (Zákon č. 115/2001 Sb., Zákon o podpoře sportu)

Martínková (2013) definuje sportovní aktivity z pohledu soutěžního sportu jako: „*Organizovaná, pravidly řízená soutěž, v níž je porovnáváno splnění daného úkolu, který je vymezen s ohledem na projevení pohybových schopností a dovedností člověka.*”

Sport lze vymezit také z ekonomického hlediska. Tyto informace nabízí Vilniuská definice, která je tvořena ze tří vrstev. První vrstva je velmi stručná, zahrnuje ekonomické činnosti neboli sportovní služby. Druhá vrstva neboli „úzká definice” zahrnuje veškeré atributy, které jsou potřebné pro zahájení sportovní aktivity, například míče, dresy, sportovní obuv a další. Třetí vrstva čili „široká definice” zahrnuje výše zmíněné činnosti a dále aktivity, které mají přímý i nepřímý vztah ke sportovní činnosti, lze sem například zařadit televizní vysílání. (ČSÚ, 2019)

Etický pohled na sport není častým tématem ve společnosti, protože pojem etika sportu byla nahrazena slovním spojením fair-play. Fair play představuje komplex, který zahrnuje celou řadu základních hodnot. Tyto hodnoty jsou stavebním prvkem každého sportu, ale jsou součástí i každodenního života. Fair-play neboli „rovná hra” představuje spravedlnost, respekt, přátelství, týmového ducha, rovnost, sport bez dopingu, dále respekt k integritě, solidaritě, toleranci, péči, dokonalosti a radosti. What is fair play (2023)

Kodex sportovní etiky chápe sport jako: „*Společensko-kulturní činnost, která je přínosem pro společnost a přátelství za podmínky, že je provozována čestně.*“ Umožňuje jedinci, aby sám sebe rozvíjel a zdokonaloval, lépe se poznal a rozvíjel své “já”. Dalším přínosem sportu je možnost využití společenské interakce – sport nabízí velké množství pozic a dává tak jedinci možnost najít si svou pozici.

2.3.2 Rozdělení sportu

V dnešní době je snaha sport rozlišovat do následujících skupin: sport soutěžní, vrcholový a sport pro všechny. V literatuře se můžeme dále setkat s rozlišováním sportu individuálního, kolektivního, rodinného, masového, většinového, expresivního, závodního, komerčního, volnočasového, instrumentálního, populárního, aktivního, pasivního, alternativního, rizikového, extrémního, sportu pro všechny, profesionálního, amatérského, poloprofesionálního, olympijského a dalších. Jirásek (2005)

Sekot (2003) dělí sport do následujících kategorií: rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní; soutěžní, nesoutěžní; masový, alternativní; silně nebo slabě medializovaný; mužský, ženský; prestižní, neprestižní; vysoce materiálně výnosný, nevýnosný; profesionální, amatérský, poloprofesionální; individuální, týmový; olympijský, neolympijský; rychlostní, vytrvalostní; kontaktní, branný, technický; dlouhodobě pěstovaný, omezeně časově pěstovaný.

Sporty lze rozdělit podle činnosti, kterou při něm sportovec vykonává. Mohou to být například sporty vytrvalostní (různé formy běhů – maraton, orientační běh), silové (kulturistika, vzpírání), rychlostně-silové. Možné dělení je na individuální a týmové (kolektivní) sporty. Dále dělení sportu na dvě skupiny: sporty zaměřené na úkol a esteticko-koordinační. Martínková (2013)

Sporty zaměřenými na úkol rozumíme takové sporty, mezi které patří sportovní hry a rekordové sporty. Kolektivními sporty zaměřenými na úkol jsou například fotbal, volejbal, lední hokej, florbal, štafetový běh, individuálními jsou tenis, badminton, atletika, squash. Mezi sporty esteticko-koordinační patří například moderní gymnastika, sportovní gymnastika, krasobruslení a sportovní aerobik. Bernaciková (2010)

2.3.3 Cíle a hodnoty sportu

O sportu lze hovořit jako o prostředku sloužícím k dosažení hodnot, kterých se snažíme docílit. Mohou to být peníze, sláva, úspěch, udržení si zdraví a další. Martínková (2013) dělí cíle (hodnoty) ve sportu na dvě roviny – rovina vnějších a vnitřních. Vnější cíle (hodnoty) jsou takové, které nejsou přímo součástí, tj. sport je využíván pouze jako prostředek k jejich dosažení. Jsou to cíle (hodnoty) nahodilé, například úspěch, sláva, socializace, finance, zdraví. Vnitřní cíle jsou rozdělené do dvou skupin – úkolové a soutěžní. Úkolový cíl je například vstřelit gól či uběhnout co nejrychleji danou trať, cílem soutěžním pak je překonání soupeře neboli vítězství. Martínková (2013)

Smysl, účel, cíl, tedy nejvyšší hodnotu sportu vnímá Jirásek (2005) v podání maximálního výkonu a vítězství v soutěži. Cílem je předvedení co nejlepšího výkonu v organizovaných podmínkách, tedy v podmínkách daných přesnými pravidly: *„Sport, jako vysoce hodnocená lidská praxe, je nejlépe promyšlena jako soutěžní, pravidly svázána, náročná tělesná aktivita, jejíž vnitřní cíle, dovednosti a normy jsou kvůli nim samým prováděny morálním způsobem.“* Arnold, (1996, s. 95) v Jirásek (2005)

2.3.3.1 Vnější hodnoty

Martínková (2013) píše ve své publikaci, že samotný sport může být použit jako nástroj k prosazování hodnot, například může razit zdraví, morální hodnoty, socializaci nebo jiné hodnoty. Ve sportu můžeme sledovat velké množství hodnot, ať už jsou pozitivní, nebo negativní. U vrcholového sportu je vnější hodnotou finanční odměna, naopak u sportu pro všechny to může být výše zmíněná socializace. Společným prvkem je například hodnota úspěchu, která pochází z vítězství nad soupeřem.

Po každé soutěži/zápase/závodě máme vítěze a poražené, protože cílem každého sportovce by mělo být vyhrát neboli překonat ostatní. Tento sportovní úspěch nám dává předpoklad pro ekonomické využití a díky medializaci sportu je tlak na úspěch daleko vyšší. Být vítězem v profesionálních soutěžích přináší určitý zisk, který může sloužit k vylepšení sociálního postavení a ekonomické situace. Finanční zisk z úspěchu se netýká pouze sportovců, ale také trenérů a agentů, kteří sportovce zastupují a jsou tak jeho nedílnou součástí. Nebezpečí

můžeme nalézt, pokud se jedná o zprostředkování zisku úspěchu nebo i financí. Často se s ním lze setkat u dětí a mládeže, kdy jsou děti nástrojem touhy svých rodičů nebo trenérů a plní si tak své sny a cíle. Slepíčka (2018)

Sport může posloužit jako nástroj morální výchovy – každý, kdo se sportem začíná, si musí osvojit pravidla a získat si k nim respekt, vede tedy sportovce k vlastní sebekázní. Další hodnotou je socializace neboli proces začlenění do prostředí, které slouží ke společenskému rozvoji (Slepíčka, 2018). Sport nám nabízí možnost vhodného začlenění nejrozličnějších skupin lidí: dětí, seniorů, osob se specifickými potřebami, přistěhovalců nebo národnostních menšin. (Dovalil, 2004)

Důležitou úlohu má sport z hlediska prevence negativního chování, slouží jako náplň volného času, pomáhá nám vyčistit hlavu (box, kontaktní sporty). V neposlední řadě je zásadní hodnotou, zdraví. To je považováno za jednu z nejdůležitějších hodnot, které se snažíme během života dosáhnout. Slouží jako prevence civilizačních onemocnění a zlepšuje naše fyzické a psychické zdraví. (Martínková, 2013)

2.3.3.2 *Vnitřní hodnoty*

Vnitřní hodnoty nám přináší sport sám prostřednictvím naší účasti v daném sportu. Martínková (2013) je popisuje jako „sportovní vnitřní hodnoty“. První z nich je zážitek vyplývající ze samotné účasti ve sportu a nejen z jeho sledování. Tato hodnota vychází z učení a provozování sportu, proto může zahrnovat hodnoty, jako je vzrušení, snaha a zlepšení, cvičení dovedností, výzva, radost, aktivní účast, spokojenost s vlastním výkonem, tvorbou a hrou, vyjádřením sebe sama.

Pak nalézáme další vnitřní hodnoty pramenící ze soutěže. Ty zahrnují úsilí, snahu vyhrát, odhodlání, soustředění atd. Další skupina hodnot má povahu sebepoznání, které nabýváme při soutěži, protože získáváme přehled o svých schopnostech a dovednostech, jež jsme schopni využít. Při sportu lze objevit, jakým způsobem bude jedinec jednat pod tlakem a jak se bude chovat k soupeři. Sport nám tak může pomoci odpovědět na otázku, kdo jsme. Martínková (2013)

Další aspekt, který skrývají vnitřní hodnoty, jsou hodnoty s asketickým charakterem. Asketický charakter (askeze), vychází z řeckého askésis neboli cvičení, praxe, disciplína. Jeho hlavním významem je sebeomezování, sebezapření, zdrženlivost, díky kterému se máme směřovat k sebezdokonalení, k dosažení mravní čistoty skrze ctnostný život. K sebeovládání nás má dovést dodržování mravních zásad (Nešpor, 2017). To je způsobeno snahou zlepšovat své dovednosti v kontextu s platnými pravidly a snahou vyhrát. Patří sem hodnoty související s dozráváním jedince v průběhu vývoje jak po stránce psychické, tak i fyzické. Je to například rozvoj techniky, zdokonalování znalosti pravidel, ovládnutí těla v pohybu a svého chování. Dalšími hodnotami sportu jsou mezilidské hodnoty. Řadíme sem vzájemné uznání, mír, oddanost, přátelství, spolupráci či rovnost všech. Dále morální hodnoty, které nám ukazují, co je správné a co naopak správné není. V neposlední řadě sem řadíme specifické hodnoty, kde záleží na typu sportu. Dovalil (2004), Martínková (2013)

2.3.4 Faktory podmiňující participaci ve sportu

Dnešní doba je charakteristická nedostatečnou orientací dětí a mládeže na sportovní a pohybové aktivity. Sedavý způsob života přináší daleko více zdravotních oslabení, které čítalo na přelomu tisíciletí 40 % dětí a mládeže, častěji se také setkáváme s psychickými, somatickými a zdravotními problémy. Zmíněné studie popisují, že ke snižování pohybové aktivity dochází již mezi 10–12 lety. (Valjent, Flemr, 2010)

Zapojení do sportu ovlivňuje široké spektrum faktorů, které působí na jedince společně. Rozdělit je lze na podmínky vnější a vnitřní. Mezi vnější podmínky řadíme znalost sportu, postoj, motivaci, příležitost se se sportem setkat, náklady na sport. Vnitřními podmínkami jsou věk, pohlaví, rodina, zájem, volný čas, zdraví a finanční situace. (Slepičková, 2000)

Ve výzkumech, které popisuje Sekot (2003) dochází k závěrům, že velmi důležitou roli ve vztahu ke sportu má rodina a je tak největším motorem pro sport dětí a mládeže. Pokud rodina dává sportu nějaký význam a hraje pro ni důležitou roli v životě, odráží se to poté i na dětech, které pak přebírají tyto hodnoty od rodičů. V dětském věku právě rodiče děti učí házet, chytat, plavat a jezdit na kole či na bruslích. Ovlivňuje to i fakt, že rodiče dětem pořizují sportovní vybavení a pomůcky.

Sigmund et al. (2008) a další zahraniční autoři ve svých výzkumech zjistili, že pokud rodiče vykonávají pravidelně pohybové aktivity, jejich potomci budou také pohybově aktivnější.

Hledání odpovědi na otázku, jestli má větší vliv na sportování dětí matka nebo otec, nepřinesla jasné výsledky. Dalšími faktory, které ovlivňují zahájení a udržení sportovní aktivity, jsou přátelé a spolužáci. Nedílnou součástí je prožitek ze sportování, který je mezi mládeží nejdůležitějším faktorem pro jeho udržení. V období adolescence zde můžeme najít silný vliv vrstevnických skupin, které pomáhají utvářet hodnotovou orientaci, i když to nemusí být podle představ dospělých. Sekot (2010)

2.3.5 Zapojení do sportu a pohybové aktivity

Sport a pohybová aktivita jsou (významnou součástí života společnosti a z pohledu jedince a společnosti je velmi potřebné tyto aktivity pravidelně provozovat - zdravotní, socializační, ekonomické...) pro celou populaci důležitou aktivitou, je potřeba ji pravidelně provádět. Děti a mládež ve věku 5-17 let by se dle doporučení měli věnovat fyzické aktivitě alespoň 60 minut denně, ideálně střední intenzity a výš (tj. svižnější procházky, cyklistika, běh, plavání atd.). Kalman (2018)

Faktor, který velmi často ovlivňuje zapojení dětí do sportu a pohybové aktivity, je rodina. Ta by měla jít dětem příkladem, u nespportujících rodičů je také větší počet nespportujících dětí. Dalším důležitým faktorem je vzdělání rodičů, kdy vzdělanější rodiče přikládají sportovním aktivitám svých dětí větší váhu a uvědomují si jejich důležitost. Valjent, Flemr (2010)

Výzkum Eurobarometr byl proveden v roce 2013 na vzorku 28 členských států Evropské unie, kde se zúčastnilo přibližně 28 tisíc respondentů. V Evropské unii se 41 % respondentů věnuje sportu nebo cvičení alespoň jednou týdně. Naopak 59 % tak činí zřídka nebo nikdy. Výsledky byly porovnány s rokem 2009. Mezi těmito daty nebyly velké rozdíly. Například rozdíl byl patrný u těch, kteří nespportují nebo necvičí, zde se tento podíl zvedl z 39 % na 42 %.

Jinou formu pohybové aktivity (například jízda na kole nebo zahradničení) dělá alespoň jednou v týdnu 48 % dotazovaných, zatímco 30 % lidí se nevěnuje žádnému druhu pohybové činnosti. Ve srovnání mužské a ženské evropské populace hovoří výsledky ve prospěch mužů. Nejvýraznější rozdíl je ve věkové skupině 15–24 let, kdy jsou muži fyzicky aktivní v 74 % případů, ženy pouze v 55 %. Eurobarometr (2013)

Z výsledků jde obecně vyhodnotit, že nejvíce fyzicky aktivní jsou lidé žijící v severní části Evropy. Podíl sportujících/cvičících alespoň jednou týdně je nejvyšší ve Švédsku (70 %), dále 68 % v Dánsku, 66 % ve Finsku, 58 % v Lucembursku a 54 % v Nizozemsku. Nejnižší míra účasti je naopak v jižních státech Evropy. Nejvíce nespportujících/necvičících nalezneme v Bulharsku (78 %), dále pak na Maltě (75 %), v Portugalsku (64 %) a v Itálii a Rumunsku, kde se procenta pohybují okolo hodnoty 60. Eurobarometr (2013)

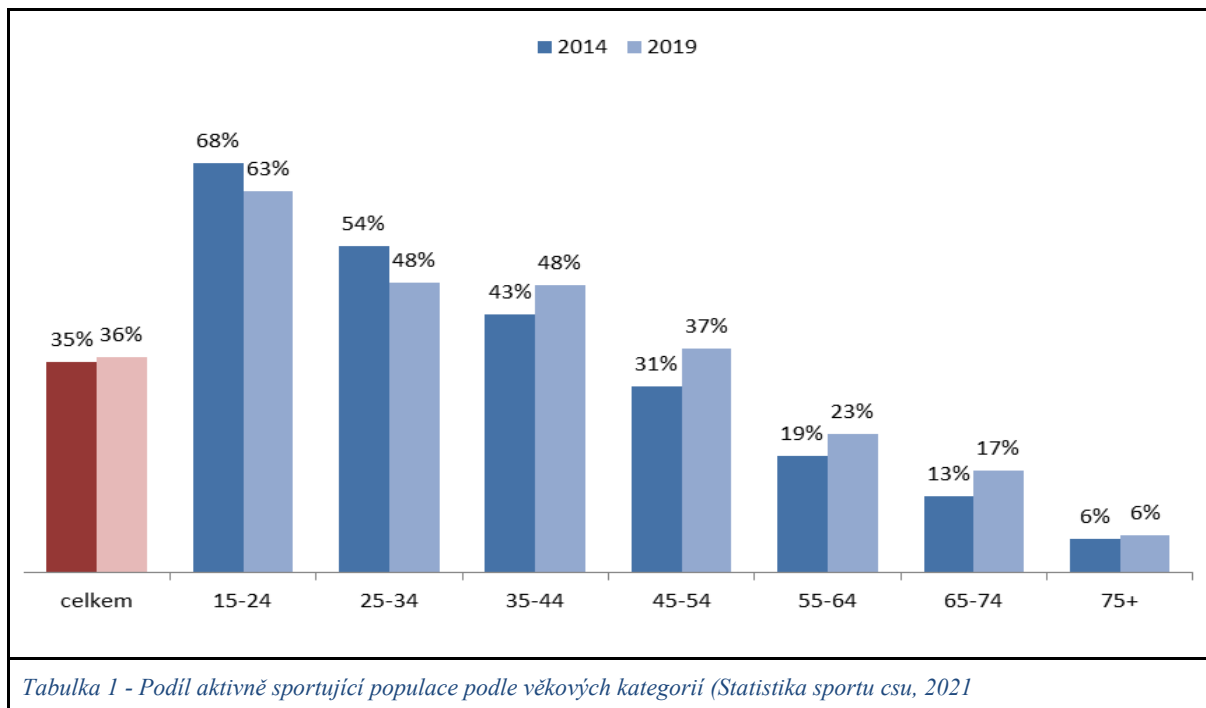
Na klubové úrovni sportuje pouze 36 % z dotazovaných. V roce 2009 toto číslo bylo vyšší, uvádí Eurobarometr (2013). Mezi nejčastější důvody, proč lidé sportují, patří zdraví (62 %). Dalším důvodem je zlepšení kondice (40 %), relaxace a zábava. Naopak důvodem, proč lidé pravidelně nespportují, se nejčastěji uvádí nedostatek času (42 %), dále nedostatek motivace nebo zájmu, zdravotní postižení či nemoc nebo fakt, že je sport příliš nákladný.

V závislosti na frekvenci, tedy jak často jedinci sportují, uvádí výzkum Eurobarometr (2013), že v České republice sportuje nebo se pravidelně hýbe 5 % populace, s menší pravidelností vykonává sport nebo pohyb 31 % populace, 29 % cvičí zřídka a 35 % necvičí vůbec.

Zapojení české populace do sportovních aktivit přináší Evropské výběrové šetření o zdraví z let 2019 a 2014, které vychází z jednotné metodiky. V tomto výzkumu se za sportovní aktivity považuje aerobní fyzické aktivity způsobující určité zvýšení dechové či tepové frekvence (krom sportu do toho zařazují také fitness nebo rekreační fyzickou aktivitu). Ze získaných údajů vyplývá, že více než jedna třetina populace se věnuje sportu, fitness či rekreační fyzické aktivitě alespoň jednou týdně. Statistika sportu CSU, (2021)

Tabulka 1 popisuje podíl aktivně sportující populace podle věkových kategorií. Nejvíce aktivní jsou mladí lidé ve věku 15–24 let, v tomto období se věnuje pravidelně sportu 63 % osob. Kolem 45. roku věku se sportu věnuje necelá polovina populace, ale s narůstajícím věkem aktivita klesá. Lidé nad 65 let už sportují jen ze 17 %, osoby ve věku nad 75 let pouze z 6 %.

V porovnání s rokem 2014 se lehce snížil podíl sportujících ve věku 15–34 let, naopak se lehce zvýšil podíl sportujících ve středním a starším věku.



Tabulka 2 udává přehled o konkrétních sportovních aktivitách, které jsou provozovány organizovaně v České republice. Tabulka je složená z dvaceti nejvýznamnějších sportů v ČR podle počtu členů. Nejpopulárnějším sportem je jednoznačně fotbal, který čítá přes 300 tisíc členů, z toho je přibližně 165 tisíc mládežnického věku. Druhým nejčastějším sportem v ČR je atletika se základnou kolem 79 tisíc členů a na třetím místě se umístil florbal se zhruba 75 tisíci členy. Ve většině sportů dominují muži, výjimky tvořil volejbal, jezdectví a gymnastika, kde dominují ženy. Statistika sportu CSU, (2021)

Sport	Celkem	z toho mládež	Muži	Ženy	Počet oddílů
Všechny sporty celkem	1 334 529	661 615	961 038	368 613	19 571
fotbal	337 154	165 160	319 792	17 362	3 643
atletika	79 324	49 932	41 216	38 108	356
florbal	75 737	51 100	61 257	14 480	413
tenis	69 791	33 210	44 959	24 832	1 245
bojová umění	60 463	41 564	43 208	17 255	784
golf	52 262	5 655	36 270	15 992	187
volejbal	44 450	24 922	16 959	27 491	1 511
basketbal	42 207	22 112	27 088	15 119	451
judo	36 769	31 382	28 363	8 406	219
lední hokej	35 751	23 587	33 904	1 847	722
hokejbal	33 390	5 857	31 934	1 456	165
lyžování	30 465	14 153	18 826	11 639	487
stolní tenis	27 174	6 516	24 281	2 893	1 256
plavecké sporty	26 165	20 719	13 116	13 049	211
horolezectví	24 484	8 115	15 984	8 500	402
šachy	20 404	8 085	18 336	2 068	514
jezdectví	18 358	5 131	3 023	15 335	1 585
házená	17 461	10 636	11 010	6 451	179
gymnastika	16 475	13 974	4 847	11 628	134
kuželky a bowling	13 934	2 535	10 689	3 245	359

Tabulka 2 - Počet členů sportovních svazů podle pohlaví v roce 2019 – dvacet vybraných sportů podle velikosti členské základny (Statistika sportu csu, 2021)

Nejčastěji provozovaným sportem se v České republice v roce 2020 podle Hrtúsové a Nováka stal fotbal. Organizovaně se mu věnuje kolem 330 tisíc mužů a 19 tisíc žen. Na dalších příčkách se umístil tenis a atletika s členskou základnou kolem 50 tisíc členů, zde je poměr mezi muži a ženami vyrovnaný. Sporty, kde převažují ženy, jsou volejbal, gymnastika a jezdectví.

Výzkum zabývající se sportovní aktivitou adolescentů, kterou provedl Valach et al. (2017) v západních Čechách ukazuje, že jsou odlišné preference sportovních aktivit mezi dívkami a chlapci. Chlapi si častěji vybírají týmové sporty, na prvních třech místech se umístil fotbal, florbal a basketbal. Dívky uváděly nejčastěji individuální sporty, na prvních třech místech se umístilo plavání, cyklistika a sjezdové lyžování.

Odlišnosti v zapojení do sportu nalezneme u dívek i chlapců. Chlapci jsou více orientováni na sportovní výkon a soutěžního ducha, což je považováno za součást dozrávání

v muže. U dívek je tomu odlišně. Sport je přitahuje převážně díky společenskému uznání. Sekot (2010)

Další práce poukazují na vliv ekonomické situace rodiny – větší zapojení do sportu je u vyšších vrstev. Zahraniční autoři Owen (1999) i Brockman et al. (2009) či Sekot (2010) konstatují, že většina rodičů své děti ve sportování podporuje a motivuje. Je zde faktor, který děti rozděluje podle socioekonomického statusu, a to vstupní cena do sportovních oddílů a dále náklady na vybavení a cestování. Mládež s vyšším socioekonomickým statusem je více zapojena v klubech a organizacích, kde sportují pod dohledem trenérů a realizují se po škole a o víkendu. Mládež s nižším socioekonomickým statusem se zapojuje v aktivitách více neřízených, bez dozoru dospělých.

Seabra (2008) zkoumal souvislosti mezi účastí na sportu, demografickými a sociokulturními faktory u dětí a dospívajících v Portugalsku. Výsledky ukázaly, že mládež s vysokým socioekonomickým statusem se zabývá organizovaným sportem ze 71 %, mládež se středním socioekonomickým statusem z 59 % a s nejnižším statusem tomu bylo pouze u 50 % mládeže.

Sekot (2010) píše o tendencích ke sportu adolescentů ve věku 10 až 19 let, kdy chlapci v městech tíhnou k organizované formě sportu a ve venkovských oblastech to jsou převážně neorganizované aktivity. Dívky více přitahují taneční studia, fitness centra a s větší oblibou cvičí doma.

2.4 Tělesná výchova a její vztah ke sportu

Tělesná výchova je nezastupitelnou složkou výchovy a učí základní pohybové vzdělání. Má za úkol podporovat všestranný a harmonický rozvoj jedince, upevňovat a posilovat zdraví, učit a zdokonalovat pohybové dovednosti a zvyšovat tak tělesnou zdatnost. Na školách je tělesná výchova povinný předmět s časovou dotací minimálně dvou až tří vyučovacích jednotek týdně. Jejím obsahem jsou cvičení pořadová a průpravná, základní gymnastika a atletika, plavání a dále sportovní hry, jako například volejbal, fotbal, florbal nebo basketbal. Božik (2018)

Jansa (2012, s. 16) charakterizuje tělesnou výchovu pomocí tělesných cvičení a popisuje ji jako „rozvoj fyzické zdatnosti a pohybové kultivovanosti člověka, seznamuje jej se základy sportovních dovedností, rozvíjí pohybové schopnosti a režimové návyky se zřetelem k jeho tělesnému a psychickému zdraví.“

Průzkum hodnotící celosvětovou situaci školní tělesné výchovy ukazuje, že 89 % základních škol a 87 % středních škol má tělesnou výchovu zařazenou mezi povinné předměty. To znamená, že tělesná výchova je povinným předmětem ve většině vzdělávacích systémů a tam, kde není povinná, je vyučována jako předmět všeobecné praxe. Zahájení školní docházky může být v zemích světa odlišné, ale celkově se počet let výuky tělesné výchovy na školách pohybuje mezi 8–14 lety s tím, že většina se pohybuje kolem 11–12 let výuky. Počátek a návaznost sportování je stěžejní pro individuální rozvoj a dlouhodobou účast na sportu fyzické nebo jiné aktivitě. První roky jsou důležité z hlediska rozvoje základních motorických dovedností, které poskytují příležitost pro optimální rozvoj fyzických schopností. Pokud školní tělesná výchova končí předčasně, může docházet k odklonu dětí od fyzické aktivity, neboť si nestihly utvořit pro pravidelnou činnost návyk. Následkem je, že ani v pozdějším věku se nevěnují fyzické aktivitě. Hardman (2008)

Článek EDUin (2019) pojednává o hodnocení výchov na školách – jedná se o výtvarnou, hudební a tělesnou výchovu. V případě tělesné výchovy se dá vše měřit a hodnotit, otázkou je však vhodnost. Kotlík v EDUin (2019) popisuje školní věk jako „zlatý věk motoriky, čím mladší člověk je, tím lépe tvarovatelný“ a v tomto období lze jedince nejvíce rozvíjet. Proto by podle něj měla vést tělesná výchova k aktivnímu pohybu a psychohygieně. Z tohoto základu utvořeného v dětství může jedinec fungovat celý život. Klade důraz na hodnocení jakožto prvku zpětné vazby, nikoli jako známky.

Autoři Matoulek, Svačina a Lajka (2010) píší ve svém článku „Výskyt obezity a jejích komplikací v České republice“ o příčinách obezity a nadváhy. Jednou ze základních příčin je nízká pohybová aktivita nejen v dospělosti, ale již v dětství a dospívání. Nejlepší období pro získání návyku na pohybovou aktivitu je dle autorů již mládí a dětství, proto se zaměřili na význam tělesné výchovy, kterou si projde téměř každý a která nadále ovlivňuje vztah k pohybu během celého života. Z výsledků zjistili, že pozitivní vztah k tělesné výchově mají převážně muži a podnítilo je to k dalšímu sportování, u žen má tělesná výchova opačný vliv, kdy dívky od sportu dvakrát častěji odradila.

Sekot (2010) zmiňuje důležitou úlohu učitelů tělesné výchovy na základních a středních školách, kde je snaha přivést děti ke sportu klíčová. Pedagog má pomoci najít cestu ke sportu, a tak k životnímu stylu plnohodnotnému a aktivnímu.

Dobry (2008) charakterizuje učitele tělesné výchovy i trenéra jako člověka, který by měl přesvědčovat, motivovat, neodrazovat a nerozkazovat. Má se pokoušet směřovat své svěřence k úpravě jejich životního stylu, jakožto významné složky kvality života. Snahou je dostat mládež k pravidelné, trvalé pohybové aktivitě a přesvědčit je, že je to nezbytné pro celý jejich život a zejména pro stáří – to je vnímáno jako nejtěžší úkol. Zájem o pohyb nevyvoláme tím, že žáky necháme běhat dlouhé tratě, aby získali aerobní zdatnost, ale bude zapotřebí jim tento pojem vysvětlit, objasnit benefity a nabídnout možnosti vhodných pohybových aktivit, které k tomuto cíli povedou. Tělesnou výchovu vidí jako klíčový faktor pro podporu a rozšiřování pohybové aktivity mládeže, která je významným činitelem prevence zdraví.

Na druhém stupni základních škol lze pozorovat velké rozdíly mezi přístupem žáků k tělesné výchově. Nacházíme zde skupiny se zájmem o výkon, váhavou skupinu a skupinu s nižším zájmem o pohybovou činnost. Nové výzkumy zjistily, že v období 11 až 14 let se skupina s nižším zájmem o pohybovou činnost zvětšuje. Proto je třeba pracovat s učebními osnovami tak, aby hodiny tělesné výchovy přinášely více radost a zábavu i této skupině a ovlivnily tak jejich přístup ke sportu a pohybové aktivitě v dospívání. J. Gelbič v Dobry (2008)

2.5 Volný čas a jeho definice

Volný čas je doba, kdy máme prostor či příležitost věnovat se svým zálibám a provádět činnosti, které nás naplňují. Tato činnost není naší povinností, děláme ji, jelikož si ji sami zvolíme. Je tedy pouze na nás, jak volný čas využíváme.

Slepičková (2005, s. 14) definuje volný čas jako *“Čas, který může být naplněn řadou činností od nečinnosti a prázdného povídání přes takové aktivity, jako je zahrádkaření, kutění, pletení, jejich charakter je na rozmezí práce a volného času, přes poslech rádia, televize, četbu, návštěvu kina, divadla, až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské.”* Také hovoří

o volném čase jako o prostoru, kde nemá jedinec žádné povinnosti vůči sobě ani nikomu jinému a věnuje se tak aktivitám, které si sám zvolí. Tyto aktivity ho naplňují, baví ho, přináší mu radost a nejsou příčinou žádných negativních pocitů nebo obav.

Je tedy na každém jedinci jak bude naplňovat svůj volný čas. Měl by být brán jako složka, kterou nelze nahradit, jako složka zaměřená na kompenzaci práce, jednostranné zátěže a stresu. Výsledek trávení volného času by měl vést k fyzické i psychické rovnováze.

Možnosti aktivit, kterými trávit volný čas, jsou velmi široké, ale čas je omezený. Sportu a aktivnímu trávení konkuruje pasivní forma zábavy, která nevyžaduje mentální ani fyzické úsilí a nevede tak k dalšímu rozvoji.

Sak (2006) v novodobé historii vnímá volný čas jako možnost člověka, využít ho nejen aktivitami nutnými pro přežití. Nyní je proměna charakteru trávení volného času velmi rychlá. Akcelerace je dána technologickým vývojem, pro současnou starší generaci bylo hlavním médiem sledování televize. Pro současnou generaci mládeže uvádí počítač, mobilní telefon a přístup k internetu. Tyto činnosti pak upozadují aktivní trávení volného času.

Volný čas podle Slepíčkové (2005) může plnit řadu funkcí a člení ho do tří skupin. Instrumentální úloha hovoří o volném čase jako o úloze odpočinku po práci, regeneraci a upevňování si vlastního zdraví. Humilizační úloha nabízí výchovné, edukační a socializační možnosti. Jako poslední je funkce zábavná. Ta ve volném čase dává možnost věnovat se svým zájmům a zálibám.

Sportovní volnočasová aktivita nám nabízí možnost, využít sport jako náplň volného času a zároveň nám poskytuje sociální interakci, zmírňuje důsledky psychického stresu pro zdraví a působí jako prostředek k emoční pohodě. Dále zlepšuje zdravotní stránku sportujících, kteří se cítí lépe, a nabízí jim radost z pohybu, proto je třeba ji vykonávat pravidelně a přiměřeně. Špaček v Sekot (2008)

Nejčastěji je účast ve sportu vztahována k věku, pohlaví, sportovnímu odvětví nebo druhu, sportovní organizaci, konajících se soutěží a lokalitě. Slepíčková (2005) uvádí, že klesá účast ve sportu se zvyšujícím se věkem. Dále pak, že se ženy do sportu zapojují méně často než muži, převážně po 25. roce života se účast žen ve sportu snižuje. Důvody, proč ženy a muži sportují, mohou být odlišné, ženy nejčastěji uvádějí důvody zdravotní a kosmetické a muži naopak upřednostňují důvody vzrušení, kolektivu. Zastoupení jednotlivých pohlaví ve sportech se dnes velmi změnilo. Sporty, které byly dříve výhradně mužské, nyní provozují i ženy, to souvisí se společenskými změnami a s pohledem na ženské pohlaví.

To, jakým způsobem tráví jedinec volný čas, patří mezi významná kritéria, která charakterizují jejich životní styl. V průběhu dospívání dochází k odlišení a vymezení provozovaných aktivit, které diferencují jedince. Výzkum prováděný světovou zdravotní organizací se zabýval také trávením volného času fyzickou aktivitou. Csémy (2005)

Skupina dívek a chlapců vykazovala významné rozdíly – dívky se fyzické aktivitě věnují méně než chlapci. Ve výzkumu nebylo specifikováno, o jakou fyzickou aktivitu jde. Zhruba třetina chlapců a čtvrtina dívek se průměrně věnovala fyzické aktivitě každý den alespoň hodinu. Na druhé straně se fyzické aktivitě věnuje jednou týdně nebo vůbec 10,2 % dotazovaných. Dalším výsledkem zjištěným z výzkumu byl klesající zájem dětí o fyzickou aktivitu s jejich rostoucím věkem. Csémy (2005)

počet dnů, kdy se věnuje fyzické aktivitě	chlapci	dívky	celkem
0	3,4	3,7	3,5
1	5,7	7,6	6,7
2	9,5	12,5	11,1
3	12,1	17,3	14,8
4	14,3	14,8	14,6
5	13,3	14,3	13,8
6	10,7	7,4	9,0
7	31,1	22,3	26,6

Tabulka 3 - Fyzická aktivita během týdne v závislosti na pohlaví v % Csémy (2005)

2.6 Vymezení pojmu zdraví

Zdraví je nadřazenou složkou pro životní styl, který bude popsán v následující kapitole a kterým se práce více zabývá. Právě životní styl a zdraví se navzájem ovlivňují, příkladem může být dle Csémy (2005) vztah kouření a rakoviny plic nebo vztah nesprávné výživy, nedostatku pohybu, nadměrná konzumace alkoholu či kouření a onemocnění srdce a cév. Zdraví je bráno jako velmi důležitá hodnota. Je předpokladem naší existence a je nutné k dosažení spokojenosti. Dříve byl pojem zdraví vymezován jako nepřítomnost nemoci. Někdo

zdraví vnímá jako samozřejmost a povšimne si ho až ve chvíli, kdy ho ztratí. Naopak pro někoho je zdraví nejvyšší hodnota.

Základní definici nám poskytuje Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1946, která popisuje zdraví jako: „*Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.*“ Nešpor (2018)

Definice od Seedhouse z roku 1995, který definuje zdraví jako „*Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické potenciály.*“

Další definici udává Žáček v (Holčík et al., 2015), která vychází z definice WHO, popisuje shodně pohodu tělesnou, duševní a sociální, dále přidává další: optimální sociální vztahy a společenské role, životní funkce a adaptace na změny v prostředí. Zdraví a determinanty - TU v Liberci (2023)

2.6.1 Determinanty zdraví

Marková (2012, s. 7) definuje determinanty zdraví jako: „*Determinanty zdraví jsou faktory, které působí na potenciál zdraví a mohou jej ovlivnit jak pozitivně, tak negativně.*“

Dají se rozdělit na vnitřní a vnější determinanty. Vnitřními rozumíme dědičné faktory a vnějšími zevní faktory, které ovlivňují zdraví a dělí se do skupin: životní styl, zdravotnické služby, kvalita životního a pracovního prostředí. Vnitřní determinanty nelze ovlivnit, jsou geneticky dané, naopak vnější faktory lze ovlivnit. Machová, Kubátová (2015)

Mezi základní skupiny determinantů zdraví patří: životní styl (životní úroveň, sociální faktory, způsob práce, stres, vzdělání, strava, pohybové aktivity, abúzus, vztah ke svému zdraví a péče o něj, chování), životní a pracovní prostředí (voda, půda, ovzduší, klima, prostředí, kde daný jedinec žije, pracuje), péče o zdraví a zdravotnictví (dostupnost zdravotní péče, zdravotnický systém, úroveň zdravotnictví), individuální faktory a biologický základ (vrozené vady, predispozice, pohlaví). Zdraví a determinanty - TU v Liberci (2023)

2.6.1.1 Životní styl

Životní styl je tou z determinant zdraví, kterou se práce a výzkum zabývá, proto jej více přiblížím v této kapitole.

Jedna z definic popisuje životní styl jako „*systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, které jsou typické pro daného člověka. Jedná se o systém relativně ustálených praktik, s charakteristickým chováním a výběrem činností. Je to způsob života s volbou určitých priorit, velmi často spojených s uspokojováním osobních potřeb.*“ Kábrt (2014 s. 458)

Honzík (1976) ve Slepíčkové (2008) definoval životní styl jako „*funkční a estetickou integraci společenského života*“ neboli souhrn životních forem, které vyjadřují postoj skupiny či jednotlivce.

Lichart ve Slepíčkové (2008) popisuje definici životního stylu, která zahrnuje:

1. *formy využívání volného času a strukturu časových rozpočtů;*
2. *pracovní charakteristiky (prostředí, charakter práce, složitost práce aj.);*
3. *parametry spotřeby, jak kvantitativní, tak kvalitativní;*
4. *postoje a chování spotřebitele k předmětu spotřeby;*
5. *systémy a množství interakcí, formy sousedství a přátelství;*
6. *zvyky, obyčeje, rituály.*

Hodaň (2000) ve Slepíčkové (2008) hovoří o dvou pojmech: životní styl a způsob života. Vidí životní způsob jako pojem nadřazený, protože se týká skupiny nebo celé populace a ukazuje nám normu pro danou skupinu. Životní styl popisuje jako individuální formu, je charakteristický pro jednotlivce a je odvozen od způsobu života.

Vztah k životnímu stylu se utváří během celého života, ovlivňuje ho více faktorů, jako jsou například: sociální prostředí, kam můžeme řadit rodinu či vrstevníky, dále výchova nebo vzdělání. Mužík (1997)

Kábrt (2014) také hovoří o faktorech ovlivňujících životní styl – ve své práci popisuje stejné jako Mužík (1997) a přidává postavení, módní vlivy nebo kulturní prostředí. Nešpor (2020) ve svém článku předpokládá, že životní styl vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti.

Slepičková (2008) popisuje jako nezbytnou součást životního stylu pohybovou aktivitu. Ta se do povědomí dostala po 2. světové válce, proto poté docházelo k tvorbě pohybových programů za účelem podpory zdraví a zdatnosti, a to nejvíce v 70. a 80. letech. Postupný rozvoj společnosti vedl k obohacování společnosti i jedince. Volný čas a sport se staly mnohem dostupnější pro širokou veřejnost a zároveň se staly i předmětem komerce. Sport postupně pronikal do běžného života, a tak je nyní nedílnou součástí životního stylu.

To, jakým způsobem žijeme a jaký máme životní styl, může působit na náš zdravotní stav. Ten je ovlivněn především prostředím s velkou mírou stresu, které zvyšuje pravděpodobnost vzniku zdravotních komplikací. Kábrt (2014)

2.7 Ontogeneze

Význam slova ontogeneze člověka v nejširším pojetí znamená vývoj jedince od početí po smrt. Studuje veškeré změny, ke kterým dochází v průběhu života. Vývoj psychiky je u člověka mnohem složitější, než je tomu u jiných druhů, jelikož u ostatních savců jsou čerstvě narozená mláďata zanedlouho připravena se bránit a sama žít. Velké změny přicházejí u člověka až po narození.

V dalších podkapitolách se zabývám základním členěním ontogeneze a následně detailněji fází pubescence a adolescence, jelikož jsou pro práci tyto dvě období nejstěžejnější. A vybraní probandi prochází zmíněnými obdobími.

2.7.1 Základní členění

Člověk se v průběhu celého života neustále vyvíjí a dochází k četným změnám. V každém životním období se rozvíjí fyzická i duševní stránka jedince, mohou to být například funkce motorické, percepční, kognitivní, řečové nebo sociální. K nejvýraznějšímu rozvoji dochází od narození do dospělosti. Dále je uvedeno ontogenetické členění dle Radka Vobra (2023)

- Prenatální období
 - Nitroděložní vývoj - 40 týdnů, od početí do narození
- Dětství
 - Novorozenecké období - 6 týdnů
 - Kojenecké období - 6 týdnů až 1 rok
 - Rané období - 1 až 3 roky
 - Předškolní období - 3 až 7 let
 - Školní období - 7 až 11 let
- Dospívání
 - Pubescence - 11 až 15 let
 - Adolescence - 15 až 20 let
- Dospělost
 - Mladší dospělost - 20 až 30 let
 - Střední dospělost - 30 až 45 let
 - Starší dospělost - 45 až 60 let
- Stáří
 - Počáteční stáří - 60 až 75 let
 - Pokročilé stáří - 75 - 90 let
 - Krajní stáří - nad 90 let

2.7.2 Dospívání

Langmeier a Krejčířová (2006) ve své publikaci vymezují období dospívání od věku 11-12 let až do přibližně 20-22 let. Popisují velké rozdíly mezi 11 letým a 20 letým, proto toto období dělí ještě na období pubescence a adolescence.

2.7.2.1 Pubescence

V tomto období jsou jedinci ve věku zhruba od 11 do 15 let. Dochází k pohlavnímu dospívání. V těle jedince se odehrává velké množství zároveň probíhajících změn, lze sledovat vývojové mezníky, které je možné posuzovat z hlediska biologického, psychického

a sociálního. „*V souvislosti s tím se mění zevnějšek dospívajícího a stává se podnětem ke změně sebepojetí i chování okolí.*“ (Vágnerová, 2012, s. 369)

Ptáček a Kuželová (2013) ve své publikaci vymezuje období pubescence mezi 12 až 15/16 lety. Z hlediska motoriky dochází ke zhoršení koordinace, je to dáno prudkým nárůstem tělesné výšky a hmotnosti. Objevuje se také častěji labilita emocí, změny nálad, sexuální zvědavost, dále citlivost ke kritice; nestálost a nepředvídatelnost je v tomto období charakteristická. Jedinci jsou velmi kritičtí k okolnímu světu, typický je vzdor a odmítání autorit, často jsou ovlivněni vrstevnickými skupinami, ve kterých se pohybují.

O pubescenci píše také Radek Vobr (2023) v časopise *Antropomotorika*, které charakterizuje jako stádium přestavby a diferenciací.

Právě pubescence je charakterizována jako období emoční lability, která je podmíněna změnami organismu jedince. Pohlavní dospívání a vnitřní změny v organismu jedince způsobují jeho precitlivělost na podněty, které přichází z vnějšího prostředí. Projevy bývají velmi nápadné a silné, proto lze toto období označovat jako období bouří a krizí. Velmi často může právě emoční nestabilita způsobovat zhoršené soustředění a nestálost, což může vést k zhoršení prospěchu. Dále se velmi často střídají fáze únavy a apatie s kratšími fázemi zvýšené aktivity. Langmeier a Krejčířová (2006)

Vývoj motoriky je v tomto období výrazný, dochází k rychlému rozvoji dovedností, u kterých potřeba síla, hbitost, koordinace a rovnováha. Odsud může plynout následně zájem o sport a zároveň se zde objevuje riziko pro méně úspěšné, kteří naopak mohou sport opustit. Langmeier a Krejčířová (2006)

V tomto období dochází k opuštění závislosti na rodičích a na druhou stranu dochází k navazování různorodých a významných vztahů na úrovni vrstevníků. Už od dětství dochází částečně k emancipaci od rodiny, protože si jedinec tvoří vztahy a socializuje se mimo rodinu, přesto je stále pevněji svázáno s rodinou. K nejvýraznějším odlišnostem dochází následně v období dospívání. Langmeier a Krejčířová (2006)

2.7.2.1 Adolescence

Původ slova adolescence nacházíme v latinském slově *adolescere*, které v překladu znamená dospívat, vyvíjet se, vyrůstat. Jedná se o období mezi pubertou a dospělostí.

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) adolescence probíhá přibližně od 15 do 22 let. A jedinci jsou označováni jako dospívající, mladiství, dorost nebo teenagers. V průběhu dochází k reprodukční zralosti. Mění se postavení jedince ve společnosti, emoční projevy jsou silnější, navazují první vztahy a mění se výrazně pojetí sebe sama. Velkou změnu přináší přechod ze základní školy do učebního oboru nebo přechod na školu střední. Jedinec se začíná rozhodovat podle svého rozhodnutí a nebere ohled na názory autorit ani rodičů, proto ve sportu může docházet k odlivu členů.

Ptáček a Kuželová (2013) považují za charakteristické pro toto období pohlavní zralost a ukončení základní školy. Dle nich by toto období mělo sloužit k urovnání si vlastních hodnot a cílů, proto aby bylo možné nakládat se svobodou a odpovědností, které považují za základní atributy dospělosti. Tělesný vývoj se dokončuje a fyzické dovednosti se zvyšují, intelektuální potenciál dosahuje vysoké úrovně, jen zatím jedinci nemají zkušenosti ze života, které budou získávat v dalších etapách.

Kognitivní vývoj dle starších publikací dosahuje vrcholu v 15-16 letech, novější publikace popisují jeho rozvoj může pokračovat nejen v období adolescence, ale také v období časně dospělosti. Langmeier a Krejčířová (2006)

V dnešní době je typická sekundární akcelerace, pod tímto pojmem si můžeme představit urychlování růstu a vývoje jedinců během staletí. Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že první známky dospívání se sice začínají projevovat v nižším věku, ale jiné znaky dospívání přichází naopak později. Dnešním trendem je získat co nejvyšší vzdělání, proto je třeba také více času k jeho dokončení. Dále dokončení rozvoje všech osobností je časově náročnější v závislosti na stoupajícím tlaku a nároků společnosti. Ve výsledku se tedy může zdát, že sekundární akcelerace přinesla dřívější začátek duševního i tělesného rozvoje a nabízí také možnost déle se rozvíjet pro dozrání osobnosti. Proto se období dospívání rozšiřuje oběma směry, tedy zkracuje se období dětství a oddaluje se příchod dospělosti.

2.8 Motivace

Motivace je součástí našeho každodenního života. Jedná se o proces, který nám ukazuje, proč se jedinec chová tak, jak se chová. Proto je zkoumání motivace jedním ze základních úkolů psychologie. Jedinec se snaží maximalizovat libé, příjemné pocity a minimalizovat pocity nelibé. Působí na nás jako hnací motor, který nás vede k setrvání v činnosti, a díky tomu se blížíme k našemu cíli. Proto je motivace důležitým prvkem v setrvání ve sportu či pohybové aktivitě.

Slovo motivace je odvozeno od latinského *moveo*, tedy hýbat se, pohybovatí. V životě jednáme a chováme se určitým způsobem, to můžeme přisuzovat hybné síle, která nás ovlivňuje. Harbichová (2014) Také Dobrý (2006) uvádí, že motivace je jedním z prvků důležitých pro podporu aktivního životního stylu.

Dle Průchy, Walterové a Mareše popisuje Harbichová (2004, s. 14) motivaci jako *„souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují a dodávají energii lidskému jednání a prožívání, dále zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem a řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků.“* Dále hovoří o motivaci jako o podnětu, který aktivuje naše jednání a chování, tedy dává mu určitý směr, ovlivňuje délku chování a reakce jedince v určitých situacích.

Existuje pět základních zdrojů motivace, jsou jimi potřeby, zájmy, návyky, hodnoty a ideály, které tvoří tzv. motivační profil člověka. Právě potřeby jsou brány jako základní forma motivů, protože v případě nějakého nedostatku, je vyvoláno v jedinci motivační napětí. To považuje za nepříjemné a dochází ke snaze o redukci nebo odstranění toho napětí, poté přichází snaha o naplnění dané potřeby ve snaze dosáhnout optimálního psychického nebo fyzického uspokojení. V tomto případě motivace vzniká na podkladě našich potřeb. Harbichová (2014)

Vallerand (2004) popisuje motivaci jako teoretický prostředek používaný k popisu síly, která má vnější nebo vnitřní charakter a vede k iniciaci, vytrvalosti a akci.

Vnější a vnitřní motivace se vzájemně ovlivňují a tvoří spolu typické chování pro daného člověka. Motivační faktory u vnější motivace přichází z vnějšku, tedy nejedná se o naplnění základních potřeb, ale jedinec tak jedná v důsledku získání odměny. U vnitřní

motivace naopak tyto podněty přichází z vnitřku - z jedince samotného. Úzce souvisí s primárními potřebami, které jsou hlavními motivačními původci. Popisuje ji například Maslowova pyramida potřeb. Základním prvkem jsou fyziologické potřeby (hlad, žízeň, pohyb, spánek), dále potřeba bezpečí (jistota, ochrana), společenské potřeby (pocit sounáležitosti, láska), potřeba uznání (sebeúcta, status) a na vrcholu je potřeba seberealizace (rozvoj osobnosti). Blažej (2019)

V období adolescence je potřeba motivace k pohybové aktivitě a sportu vyšší, jelikož u adolescentů každodenní aktivita výrazně klesá. Sekot rozděluje sportovní motivy na potřebu pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace. U mládeže jsou to motivy následující: radost ze soutěžení, ambice, kondice, vzhled, radost z pohybu, zdraví, relaxace. Sekot (2003)

3 Výzkumná část

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce je zjistit vztah žáků druhého stupně ke sportu. Dílčím cílem je zjistit, jestli žáci sportují pravidelně, kdo je ke sportu přivedl a zda sportovní aktivita nebo vzdělání rodičů ovlivňuje vztah dětí ke sportu. Dále je v práci cílem vyhodnotit jejich životní styl, jak žáci tráví volný čas a zda je sportování ovlivněno pohlavím či místem bydliště.

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledat a prostudovat odbornou literaturu, která se vztahuje k danému tématu.
2. Vybrat výzkumnou skupinu.
3. Vytvořit nestandardizovaný dotazník pro mé potřeby.
4. Získat souhlas etické komise.
5. Kontaktovat vybrané školy.
6. Uskutečnit vlastní výzkum.
7. Vyhodnotit výsledky.

3.3 Výzkumné otázky

1. Je sport nedílnou součástí životního stylu žáků druhého stupně?
2. Kolik žáků pravidelně sportuje?
3. Kolik času věnují sportu dívky/chlapci po škole?
4. Z jakého důvodu žáci sportují?
5. Plánují žáci sport provozovat i do budoucna?
6. Jsou děti sportujících rodičů sportovně aktivnější než děti rodičů nespportujících?
7. Má vzdělání rodičů souvislost se sportem dětí?

3.4 Hypotézy

1. Chlapci jsou sportovně aktivnější než dívky.
2. Žáci ze sportovní třídy se ve svém volném čase věnují sportu více než žáci z běžných tříd základních škol.
3. Nadpoloviční většina dětí s rodiči nesportuje.
4. Nadpoloviční většina žáků považuje sport za důležitou součást svého životního stylu.
5. Nadpoloviční většinu žáků ke sportu přivedli rodiče.

4 Metodika práce

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazníkové šetření bylo provedeno na dvou základních školách (Základní škola 28. října, Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova) a gymnáziu (Gymnázium Františka Palackého) v Neratovicích mezi žáky 9. ročníků a kvart. Deváté ročníky a kvarta byly vybrány, protože žáci končí základní povinnou docházku a nastává přechod na střední školu, případně vyšší ročník gymnázia. Proto lze očekávat změny v jejich preferencích využití volného času a tedy i času stráveného sportovní aktivitou.

Vybrány byly všechny běžné základní školy z města Neratovice a pro možnost komparace byla zařazena sportovní třída ze Základní školy Ing. M. Plesingera-Božinova a dvě třídy kvart z Gymnázia Františka Palackého. Výzkumný vzorek byl zvolen dle dostupnosti, jedná se tedy o dostupný výběr.

Výzkumu se zúčastnilo 203 respondentů ve věku 14–16 let. Rozložení dotazovaných dle pohlaví je vyvážené, dotazník vyplnilo 49 % dívek a 51 % chlapců. Dotazník byl distribuován na třech školách a vyplňovali ho žáci z 11 tříd. Otevřelo ho 301 respondentů, vyplněn byl 203krát a opustilo ho 6 žáků. Návratnost je tedy 67 %.

Ze základní školy Ing. M. Plesingera-Božinova se zúčastnilo výzkumu celkem 72 žáků (36 %) z běžné třídy je 46 žáků (23 %), z toho 26 žáků (13 %) navštěvuje sportovní třídu. Na základní škole 28. října dotazník vyplnilo nejvíce žáků, konkrétně 86 (42 %), z gymnázia Františka Palackého vyplněných dotazníků celkem 45 (22 %), viz tabulka 4.

24. Škola, kterou navštěvují:			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Sportovní třída - Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice		13 %	26
Běžná třída - Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice		23 %	46
Základní škola 28. října Neratovice		42 %	86
Gymnázium Františka Palackého Neratovice		22 %	45
Celkový počet odpovědí: 203			

Tabulka 4 - Škola, kterou žáci navštěvují (zdroj: vlastní)

Celkové rozložení probandů dle lokality bydlení ukazuje tabulka 5: z města pochází 61 % dotázaných, z vesnice 36 % a městys obývají pouze 2 % žáků. Žáci ze základních škol žijí z 65 % ve městě, z 34 % na vesnici a pouze 1 % obývá městys. Rozdělení dle bydliště je u žáků na gymnáziu vyrovnanější. Jelikož se sem hlásí žáci nejen z Neratovic, je zde vyrovnanější poměr – ve městě žije 49 %, na vesnici 44 % a městys obývá opět nejméně probandů, pouze 7 % dotázaných.

23. Kde bydlíš?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Město		61 %	124
Městys		2 %	5
Vesnice		36 %	74
Celkový počet odpovědí: 203			

Tabulka 5 - Bydliště probandů (zdroj: vlastní)

4.2 Metody sběru dat

Pro výzkum byl zvolen kvantitativní přístup, který využívá například experimentů, testů, pozorování nebo dotazníků. Pro získání dat k diplomové práci bylo využito dotazníkového šetření. V této práci byl využit nstandardizovaný dotazník vlastní konstrukce sestavený pouze pro účely diplomové práce.

Jedná o jednoduchou, časově nenáročnou kvantitativní metodu získání dat potřebných pro výzkumnou část práce. Hlavní důvod využití tohoto nástroje byla možnost přesného tematického zacílení. Dalšími výhodami je možnost uchovat vysokou míru anonymity respondentů a dotazník může být opakovaně použit v dalších letech pro srovnávací šetření.

Nevýhodou nestandardizovaného dotazníku je jeho nemožnost porovnat jej s jinými výzkumy. Skládá se ze čtyř tematických částí, které tvoří celkem 25 otázek. Každá část zastupuje jedno téma: význam sportu, životní styl, demografický charakter a denní režim. Některé otázky jsou rozděleny na podotázku “A” a dle odpovědi se přejde na část “B”. Jeho vyplnění zabere přibližně 5 minut, proto jej můžeme řadit mezi časově nenáročné. Otázky jsou z velké části uzavřené, respondent tak vybírá jednu odpověď, nebo v pár otázkách může vybírat z více odpovědí, které lze rozdělit podle důležitosti. V dotazníku se objevují i otázky otevřené, kde jedinec v krátkosti odpovídá svými slovy. Daný dotazník je součástí příloh diplomové práce.

Data byla získávána vyplněním online dotazníku. Výhodou je časová úspora při jeho zadávání, dotazník se tak mohl v krátkém časovém horizontu dostat k více respondentům, dalším benefitem je, že data byla uchována v zahaslovaném programu, aby nemohlo dojít k jejich zneužití. Omezení lze nalézt v neosobním předání a zadání dotazníků, protože by nebylo možné položit dotaz přímo zadávajícímu. Návratnost byla 67 %.

4.3 Zpracování dat

Data pro výzkum byla získávána pomocí dotazníků, které byly rozdány ve třech vybraných školách. Využito bylo online prostředí pomocí aplikace click4survey. Výsledky byly dále zpracovány pomocí stejné aplikace do grafů a tabulek a následně byly vzájemně komparovány.

V práci byly využity sloupcové grafy, které obsahují relativní i absolutní četnosti. Podkladem pro grafy byly frekvenční tabulky a k interpretaci byly využity také kontingenční tabulky.

5 Výsledky

5.1 Důležitost sportu

První dvě otázky dotazníku se zaměřovaly na důležitost sportu. Tabulka 6 obsahuje výsledky, zda žáci považují sport důležitý ze zdravotního hlediska. Devadesát sedm procent z nich udává, že je sport důležitý, a pouze 3 % dotázaných uvádí, že důležitý není. Při rozdělení odpovědí dle pohlaví zůstala procenta stejná. Naopak žáci ze sportovní třídy považují sportu důležitý ze zdravotního hlediska všichni, tedy 100 %.

1. Myslíš si, že je sport důležitý ze zdravotního hlediska?			
Souhrn všech tříd:			
Hodnota		Procent	Odpovědi
Ano, je důležitý.		97 %	197
Ne, není důležitý.		3 %	6
Sportovní třída:			
Hodnota		Procent	Odpovědi
Ano, je důležitý.		100 %	26
Ne, není důležitý.		0 %	0

Tabulka 6 - Důležitost sportu ze zdravotního hlediska (zdroj: vlastní)

Výsledky druhé otázky ukázaly, že 61 % žáků považuje sport za důležitý z ekonomického hlediska a 39 % uvedlo, že důležitý není. Tyto údaje jsou uvedeny v tabulce 7. Údaje z pohledu dívek byly odlišné, 56 % dívek považuje sport z pohledu ekonomického za důležitý a 44 % dotázaných dívek odpovědělo, že důležitý není. 66 % chlapců uvedlo, že je sport důležitý z ekonomického hlediska a 34 % ho považovalo za nedůležitý. I v této otázce více žáků sportovních tříd považují sport z ekonomického hlediska za více důležitý, konkrétně 81 %.

2. Myslíš si, že je sport důležitý z ekonomického hlediska?

Souhrn všech tříd:

Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano, je důležitý.	61 %	124
Ne, není důležitý.	39 %	79

Sportovní třída:

Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano, je důležitý.	81 %	21
Ne, není důležitý.	19 %	5

Tabulka 7- Důležitost sportu z ekonomického hlediska (zdroj: vlastní)

5.2 Životní styl a sport

Třetí otázka byla zaměřena na vztah sportu k jejich životnímu stylu. Údaje nalezneme v tabulce 8. Zde žáci uvedli, že sport patří do jejich životního stylu v 84 % případů a pouze 16 % žáků ho tam neřadí. 86 % chlapců řadí sport do svého životního stylu a u dívek toto číslo není příliš odlišné, řadí ho tam 82 %. Výsledky po rozdělení žáků, podle školy, kterou navštěvují, jsou následující. Sedmdesát osm procent žáků z běžné základní školy řadí sport do svého životního stylu. Ve sportovních třídách ho tam řadí 100 % a na gymnáziu 91 % dotázaných.

3. Je sport součástí tvého životního stylu?

Souhrn všech tříd:

Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano	84 %	170
Ne	16 %	33

Sportovní třída:

Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano	100 %	26
Ne	0 %	0

Tabulka 8 - Životní styl a sport (zdroj: vlastní)

5.3 Pravidelnost sportu

Otázka číslo čtyři byla rozdělena do dvou částí. Část “A” se dotazovala, zda probandi vykonávají nějaký sport pravidelně, nepravidelně nebo vůbec. Údaje nalezneme v tabulce 9. Pozitivním výsledkem je, že sportuje 88 % dotázaných, 58 % z nich pravidelně a 30 % alespoň nepravidelně. Při srovnání výsledků podle pohlaví dívky uvedly, že sportuje pravidelně 51 % a 34 % nepravidelně. U chlapců bylo číslo sportujících vyšší, 65 % z nich sportuje pravidelně a 25 % nepravidelně.

V případě sportovní třídy, lze vidět vyšší procenta u pravidelného sportování, zde sportuje 85 % dotázaných ze sportovní třídy. Nepravidelný sport zaškrtnulo pouze 15 % žáků. Viz tabulka 9.

Při vyčlenění skupin podle lokality bydlení výsledky ukazují velmi podobné hodnoty. Z města i vesnice pravidelně sportuje 58 % dotázaných, u nepravidelně sportujících dětí se objevily nepatrné rozdíly, tj. městských dětí nepravidelně sportuje 31 % a vesnických 28 %. Nesportujících z města je 11 % a z vesnice 14 %. Městys má nejmenší počet obývajících žáků, tam je rozložení následující. Pravidelně sportuje 60 % žáků, nepravidelně 20 % a 20 % vůbec.

Podotázka “B” se dotazovala, co je důvodem jejich sportování, tedy proč sportují. U chlapců, kteří sportují, se objevovaly nejčastěji odpovědi: *baví mě to, z důvodu zdraví, relax, zábava nebo smysluplná náplň volného času*. Dívky, které sportují, nejčastěji uváděly, že se sportu věnují, *protože je to baví, dále kvůli vzhledu, jiným důvodem je zdraví nebo například trávení času s přáteli*. U obou pohlaví se v některých případech objevil důvod, že dělají sport, který vyžaduje pravidelný trénink nebo že sportují kvůli rodičům, kteří je do sportu nutí, a tyto žáky velmi často sport poté nebaví. Naopak jedinci, kteří odpověděli v podotázce “A”, že nesportují, uváděli tyto důvody: *lenost, nebaví je to, dále, že nemají čas nebo mají jiné záliby, případně zdravotní důvody, které jim znemožňují sportovat*.

4a. Děláš nějaký sport?

Souhr všech tříd:

Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano, pravidelně.	58 %	118
Ano, nepravidelně.	30 %	60
Ne.	12 %	25

Sportovní třída:

Hodnota	Procent	Odpovědi
Ano, pravidelně.	85 %	22
Ano, nepravidelně.	15 %	4
Ne.	0 %	0

Tabulka 9 - Pravidelnost sportu (zdroj: vlastní)

5.4 Zapojení do sportu

Pátá otázka zjišťovala, kdo probandy přivedl ke sportu. Tyto údaje nám poskytuje tabulka 10. Nejčastěji to byli právě rodiče (42 %), následovali kamarádi (25 %), v odpovědi jiné (17 %) bylo nejčastěji uvedeno, že se ke sportu dostali sami nebo přes sociální sítě, a škola měla nejmenší vliv, pouhých 6 %. Procentuální zastoupení u dívek je v podstatě stejné, v případě chlapců se o jednotky procent zvýšila odpověď *kamarádi*. V případě vyčlenění sportovní třídy se u těchto žáků zvedla odpověď rodina na 54 %.

5. Kdo Tě ke sportu přivedl?

Hodnota	Procent	Odpovědi
Rodina	42 %	85
Kamarád/ka	25 %	50
Škola	6 %	12
Nesportuji	10 %	21
Jiné:	17 %	35

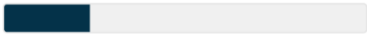
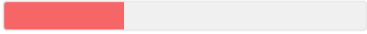
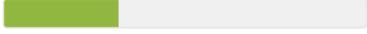
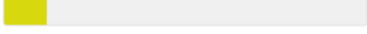
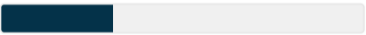

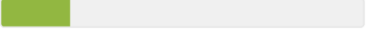
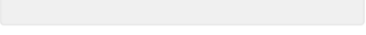
Celkový počet odpovědí: 203

Tabulka 10 - Participace do sportu (zdroj: vlastní)

5.5 Frekvence

Otázka číslo šest se dotazovala na frekvenci, jak často jedinci během týdne sportují. Údaje nalezneme v 11 tabulce. Pozitivním výsledkem je, že sportu se dle vyplněných dotazníků věnuje více než 5krát týdně 24 % dotázaných, 3–4krát týdně sportuje 33 % žáků, 1–2krát týdně 32 % a méně než jednou týdně pouze 12 %.

V případě chlapců se frekvence 5krát a více v týdnu zvýšila na 31 %, o dvě procenta se zvýšila také frekvence 3–4krát týdně, klesla naopak četnost 1–2krát a méně než jednou v týdnu. U dívek v prvních dvou možnostech frekvence sportování klesla možnost 5 a vícekrát v týdnu, tu zvolilo pouze 16 % dívek, a 3–4krát volilo jen 31 % dívek, naopak 1–2krát týdně sportuje 36 % dotázaných a méně než jednou v týdnu 16 %. Žáci sportovních tříd sportují 5krát týdně z 31 % a 3-4krát týdně sportuje 50 % z nich a 1-2krát sportuje 19 % dotázaných, viz údaje z tabulky 11.

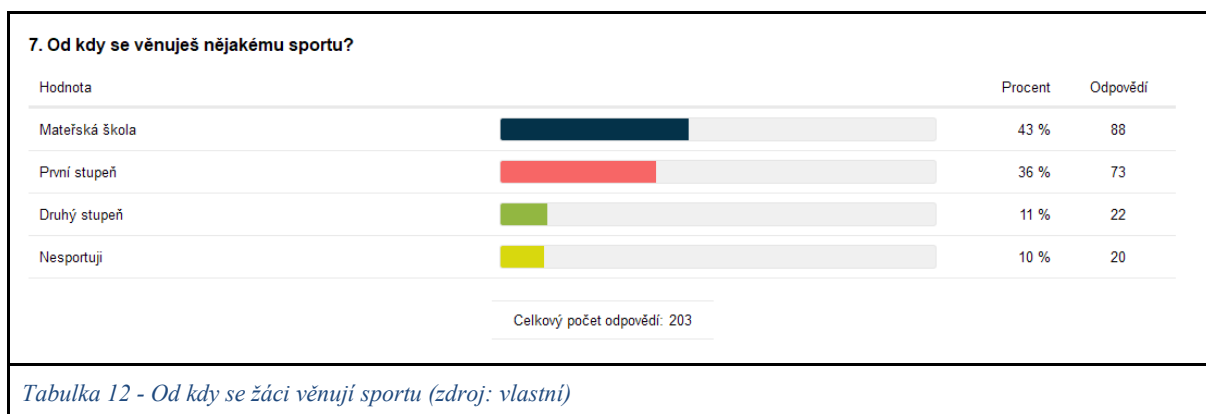
6. Kolikrát týdně sportuješ?			
Souhrn všech tříd:			
Hodnota		Procent	Odpovědi
5 krát a více		24 %	48
3 - 4 krát		33 %	67
1 - 2 krát		32 %	64
Méně než 1 krát týdně		12 %	24
Sportovní třída:			
Hodnota		Procent	Odpovědi
5 krát a více		31 %	8
3 - 4 krát		50 %	13
1 - 2 krát		19 %	5
Méně než 1 krát týdně		0 %	0

Tabulka 11 - Frekvence sportování během týdne (zdroj: vlastní)

5.6 Počátek sportu

V sedmé otázce, od kdy se žáci věnují sportu, uvedlo 43 % dotázaných, že sportují již od mateřské školy, 36 % se mu věnuje od základní školy prvního stupně a 11 % se ke sportu dostalo až na druhém stupni. 10 % žáků vyplnilo, že nesportuje. Žáci sportovních tříd začínali nejčastěji se sportem taktéž v mateřské škole, druhou nejčastější odpovědí byl taktéž první stupeň základní školy. Tyto údaje jsou graficky znázorněné v tabulce 12.

Ty, kteří sportují již od mateřské školy, ke sportu přivedli nejčastěji rodiče nebo rodina, a to v 60 % případů. Třicet tři procent žáků sportujících od základní školy ovlivnili rodiče, ale také z 31 % kamarádi a možnost jiné zvolilo 25 % dotázaných. Ti nejčastěji uvádí, že se ke sportu dostali sami nebo pomocí internetu či sociálních sítí.



5.7 Sport rodičů

Otázky osm a devět byly rozděleny do dvou částí a dotazují se, zda matka a otec sportují, popř. jak často. Respondenti odpověděli, že matka 46 % dotazovaných žáků sportuje, že nesportuje, uvedlo 43 % žáků, 5 % nemohlo odpovědět a možnost jiné zvolilo také 5 % respondentů. Jako jiný důvod uvádí nejčastěji občas/někdy/rekreačně/nevím, proto bych tuto možnost mohla zahrnout více pod skupinu sportující. Tyto údaje nalezneme v tabulce 13.

Frekvence sportování u matky odhalila, že 30 % matek sportuje 3 a vícekrát týdně, 42 % z nich sportuje 1–2krát týdně, 1–2krát za měsíc sportují 3 % matek a 19 % sportuje nepravidelně.

8a. Sportuje matka?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		46 %	93
Ne		43 %	88
Nemohu odpovědět		5 %	11
Jiné:		5 %	11
Celkový počet odpovědí: 203			

Tabulka 13 - Sport matka (zdroj: vlastní)

Z otázky, jak sportují otcové, vzešlo, že 45 % otců sportuje pravidelně, 40 % z nich nesportuje, 9 % nemohlo odpovědět a 5 % uvedlo odpověď jiné, kde nejčastěji uvádí někdy/občas/nevím. Frekvence sportování u otce byla velmi podobná jako u matky. 32 % otců sportuje 3 a vícekrát týdně, 1–2krát týdně sportuje 35 % z nich, 1–2krát za měsíc 5 % a nepravidelně sportuje 20 % dotázaných. Zmíněné informace nalezneme v tabulce 14.

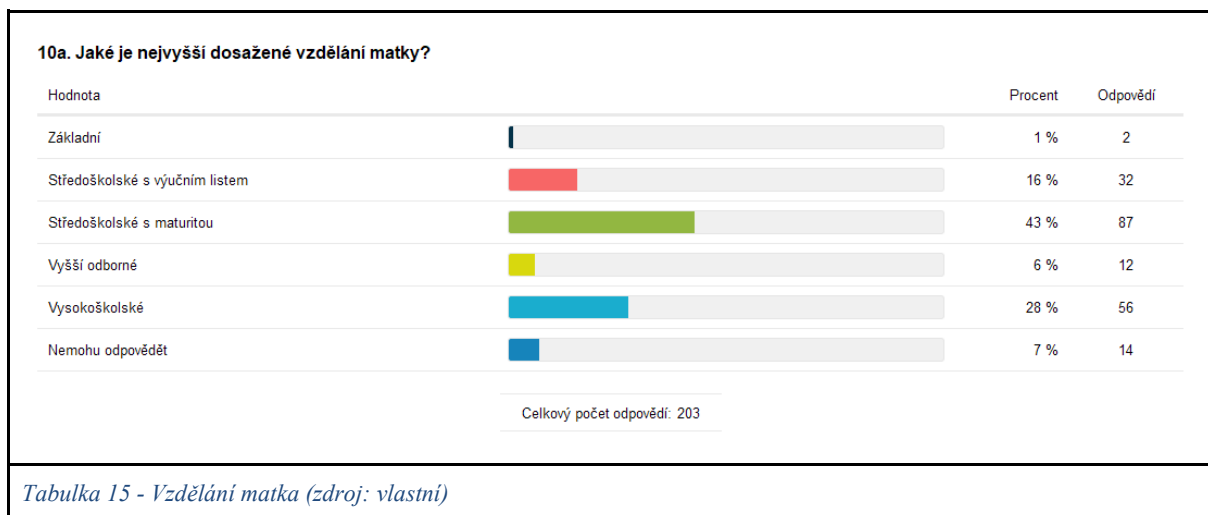
9a. Sportuje otec?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		45 %	91
Ne		40 %	82
Nemohu odpovědět		9 %	19
Jiné:		5 %	11
Celkový počet odpovědí: 203			

Tabulka 14 - Sport otec (zdroj: vlastní)

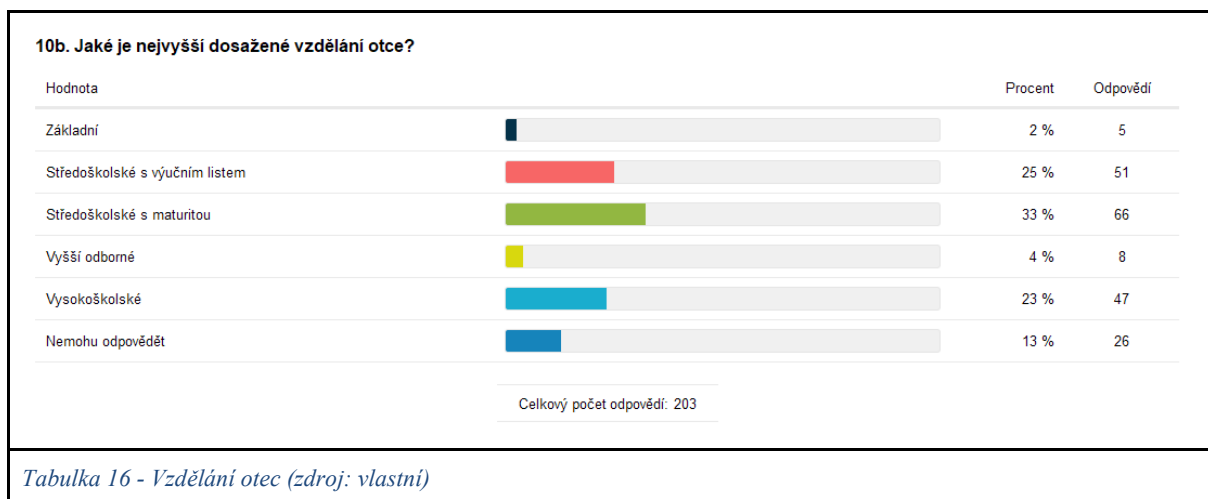
5.8 Vzdělání

Desátá otázka je rozdělena na dvě podotázky a zaměřuje se na vzdělání obou rodičů. Podotázka “A” se dotazovala na vzdělání matek a podotázka “B” na vzdělání otců. Tyto údaje nalezneme v tabulkách 15 a 16.

Základní vzdělání má pouze 1 % matek, 16 % dosáhlo středoškolského vzdělání s výučním listem, maturitu má 43 % matek dotázaných, vyšší odborné získa 6 % matek, vysokoškolského vzdělání dosáhlo 26 % a odpovědět nemohlo 7 % respondentů.

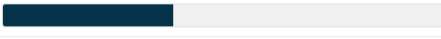
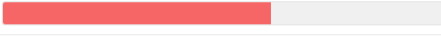


Rozložení vzdělání u otců bylo velmi podobné jako u matek. Základní vzdělání žáci udávají u 2 % otců, 25 % vystudovalo střední školu s výučním listem, 33 % s maturitou, vyššího odborného vzdělání dosáhlo 4 % otců a vysokoškolského 23 %. Odpovědět na tuto otázku nemohlo 13 % respondentů.



5.9 Společný sport

Jedenáctá otázka se zaměřovala na sport dotazovaných probandů společně s jejich rodiči. Výsledné informace popisuje tabulka 17. Celkově sportuje s rodiči pouze 39 % dotázaných a 61 % s nimi nespportuje. Chlapci sportují s rodiči jen z 32 % a dívky sportují s rodiči častěji, tj. ze 46 %. Výsledky při rozdělení běžných tříd a sportovních neukázaly signifikantní rozdíly.

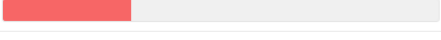
11. Sportuješ s rodiči?			
Hodnota		Procent	Odpovědi
Ano		39 %	79
Ne		61 %	124
Celkový počet odpovědí: 203			

Tabulka 17 - Sport s rodiči (zdroj: vlastní)

5.10 Vztah vzdělání rodičů a sportu

Základní a středoškolské vzdělání s výučním listem

Respondenti, jejichž rodiče dosáhli základního nebo středoškolského vzdělání s výučním listem (n=17), uvádí, že sport je součástí jejich životního stylu v 71 % případů, dále 29 % dotázaných uvádí, že tam sport nepatří, uvedeno v tabulce 18. Padesát tři procent respondentů sportuje pravidelně, 24 % nepravidelně a 24 % nespportuje vůbec. Tyto informace poskytuje tabulka 19.

3. Je sport součástí tvého životního stylu?			
Hodnota		Procent	Odpovědi
Ano		71 %	12
Ne		29 %	5
Celkový počet odpovědí: 17			

Tabulka 18 - Sport a životní styl u žáků, jejichž rodiče mají základní vzdělání nebo výuční list (zdroj: vlastní)

4a. Děláš nějaký sport?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano, pravidelně.		53 %	9
Ano, nepravidelně.		24 %	4
Ne.		24 %	4
Celkový počet odpovědí: 17			

Tabulka 19 - Pravidelnost sportu u žáků, jejichž rodiče mají základní vzdělání nebo výuční list (zdroj: vlastní)

Frekvence sportu v týdnu nebyla tak častá. Respondenti uvedli, že 5krát a více sportuje pouze 18 %, 3–4krát 12 % z nich, 1–2krát 29 % a 41 % uvedlo, že sportují méně než 1krát týdně.

Sport rodičů se základním vzděláním a výučním listem se ukázal jako málo častý, sportujících matek je pouze 24 %, nesportuje jich 76 % a u otců jsou čísla podobná, sportujících je pouze 18 % a nesportujících 76 %. Jelikož většina rodičů nesportuje, nemohly být kladné odpovědi ani u otázky společného sportování.

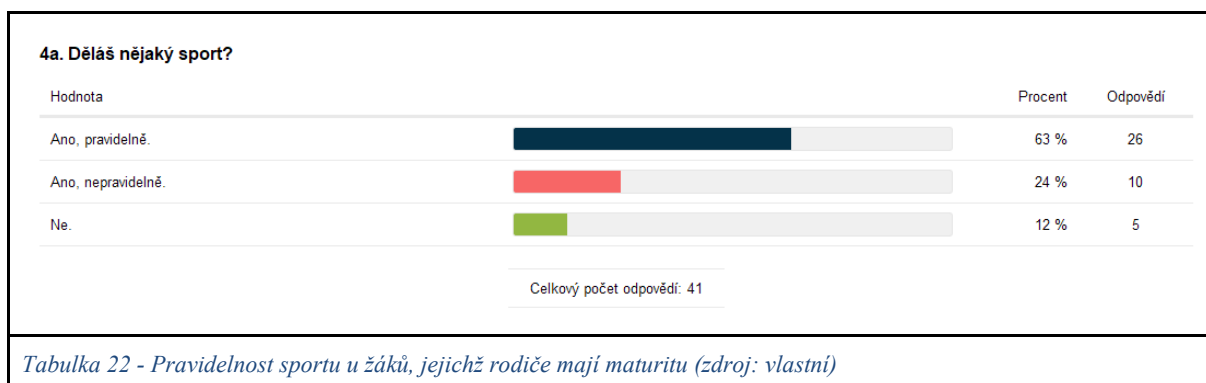
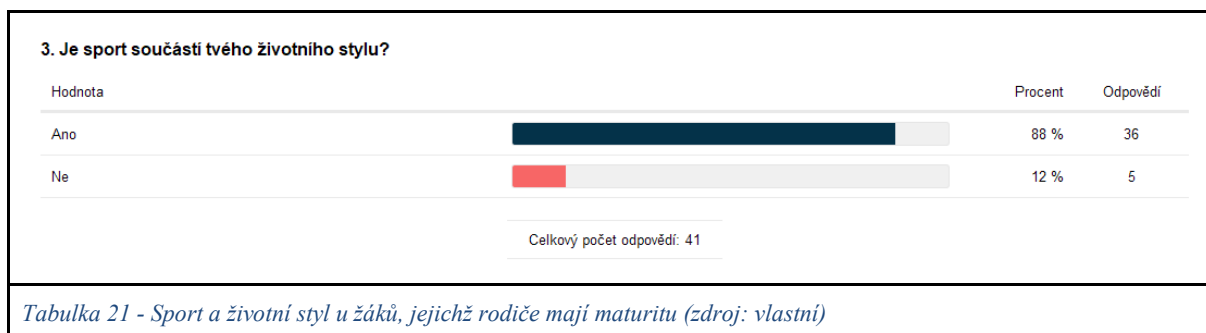
Informace o vstupu do sportovního prostředí poskytuje tabulka 20. Na vstupu do sportovního prostředí má rodina vliv jen u 29 % dotazovaných. Poté se respondenti rozdělili rovnoměrně do skupin po 24 %, kdy je přivedl kamarád, nesportují nebo se ke sportu dostali sami.

5. Kdo Tě ke sportu přivedl?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Rodina		29 %	5
Kamarád/ka		24 %	4
Škola		0 %	0
Nesportuji		24 %	4
Jiné:		24 %	4
Celkový počet odpovědí: 17			

Tabulka 20 - Participace do sportu žáků, jejichž rodiče mají základní vzdělání nebo výuční list (zdroj: vlastní)

Maturita

U rodičů, kteří dosáhli středoškolského vzdělání s maturitou (m=41), odpověděli respondenti na otázku, zda sport patří do jejich životního stylu, že v 88 % tam patří a pouhých 12 % dotázaných odpovědělo, že sport není součástí jejich životního stylu, to nám ukazuje tabulka 21. Další otázkou byla pravidelnost sportu – pravidelně sport provozuje 63 % dotázaných, nepravidelně 24 % a vůbec 12 %. Tyto informace popisuje tabulka 22.

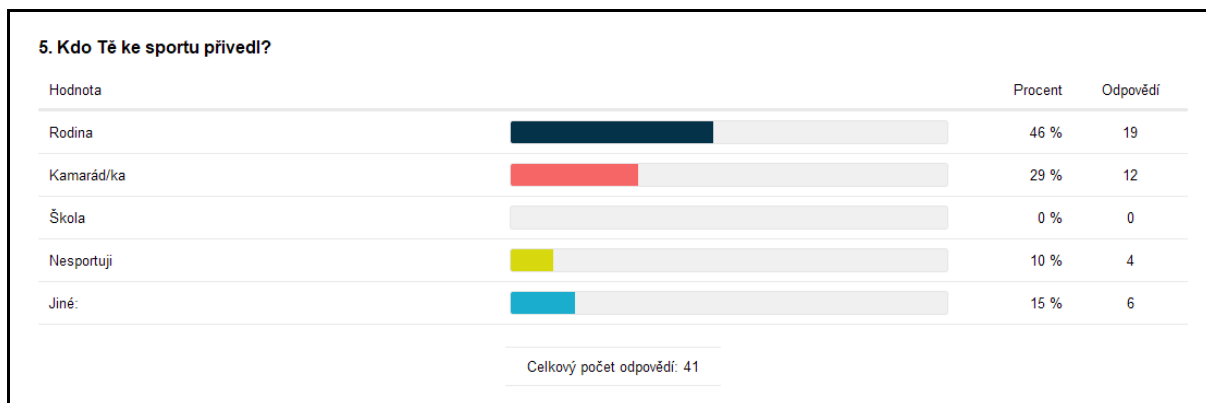


Frekvence sportu se v této skupině zvýšila. Respondenti uvedli, že 5 a vícekrát týdně sportuje 20 %, 3–4krát 39 %, 1–2krát 32 % a méně než 1krát týdně to bylo jen u 10 % dotázaných.

Sportování u rodičů s maturitou je častější oproti rodičům se základním vzděláním a výučním listem. 46 % matek sportuje a 51 % jich nespportuje, u otců jsou čísla podobná, sportuje 49 % a 44 % ne. Odpověď *jiné* zvolilo 5 % dotázaných a odpovědi bylo občas/příležitostně, proto bychom skupinu *jiné* mohli přiřadit převážně ke sportujícím. Na otázku, zda respondenti sportují s rodiči, odpovědělo 44 % kladně a 56 % záporně.

V případě vstupu do sportovního prostředí se zvýšil vliv rodiny oproti rodičům se základním vzděláním a výučním listem z 29 % na 46 %, 29 % žáků dovedl ke sportu kamarád

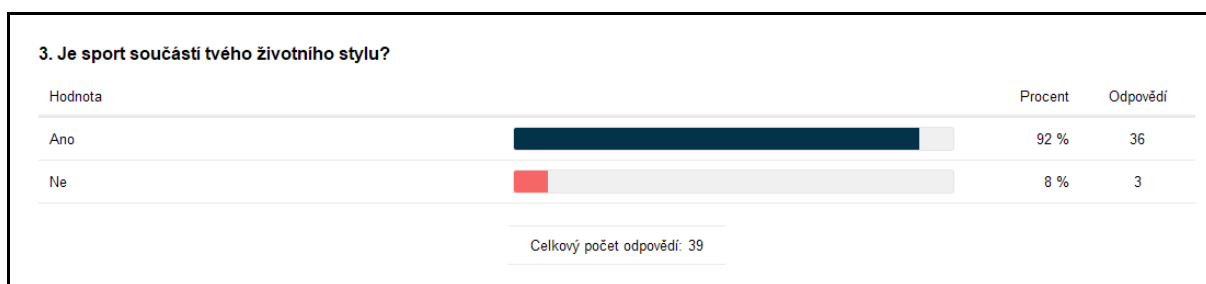
a 15 % respondentů odpovědělo možnost *jiné*, opět nejčastější odpověď byla *já sám* nebo se mezi odpověďmi objevil seriál. Tyto údaje nám poskytuje tabulka 23.



Tabulka 23 - Participace do sportu žáků, jejichž rodiče mají maturitu (zdroj: vlastní)

Vyšší odborné a vysokoškolské vzdělání

Nejvzdělanější skupina byla vytvořena z rodičů, kteří dosáhli vysokoškolského vzdělání a vyššího odborného ($v=39$). U respondentů z této skupiny opět vzrostla procenta zařazení sportu do vlastního životního stylu. Řadí ho tam 92 % dotázaných a pouze 8 % ho nepovažuje za součást. Údaje nám popisuje tabulka 24. Také v další otázce týkající se pravidelnosti sportu procenta vzrostla, konkrétně 72 % respondentů sportuje pravidelně, 21 % sportuje nepravidelně a jen 8 % vůbec, uvedeno v tabulce 25.



Tabulka 24 - Sport a životní styl u žáků, jejichž rodiče mají vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání (zdroj: vlastní)

4a. Děláš nějaký sport?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano, pravidelně.		72 %	28
Ano, nepravidelně.		21 %	8
Ne.		8 %	3
Celkový počet odpovědí: 39			

Tabulka 25 - Pravidelnost sportu u žáků, jejichž rodiče mají vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání (zdroj: vlastní)

Frekvenci provozování sportu 5krát týdně a více uvedlo 44 % respondentů, 3–4krát týdně se sportu věnuje 26 %, stejně jako 1–2krát, možnost méně než 1krát týdně zvolilo 5 % dotázaných.

Sport u rodičů s nejvyšším vzděláním opět vzrostl. Respondenti uvedli, že 67 % matek sportuje a 33 % nesportuje. U otců jsou čísla ještě vyšší, 77 % jich sportuje a 23 % nikoli. Malý nárůst je patrný i u otázky zaměřující se na společné sportování, 49 % respondentů odpovědělo, že s rodiči sportují a 51 % odpovědělo, že ne.

Největší vliv v této skupině na vstup do sportu měla rodina, tj. 49 %, kdy oproti rodičům s maturitou vliv vzrostl ze 46 %, dále žáky ke sportu přivedl kamarád (31 %), škola na vstup do sportovního prostředí měla vliv pouze u 5 % dotázaných a 10 % uvedlo možnost jiné (já sám, sociální sítě), uvedeno v tabulce 26.

5. Kdo Tě ke sportu přivedl?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Rodina		49 %	19
Kamarád/ka		31 %	12
Škola		5 %	2
Nesportuji		5 %	2
Jiné:		10 %	4
Celkový počet odpovědí: 39			

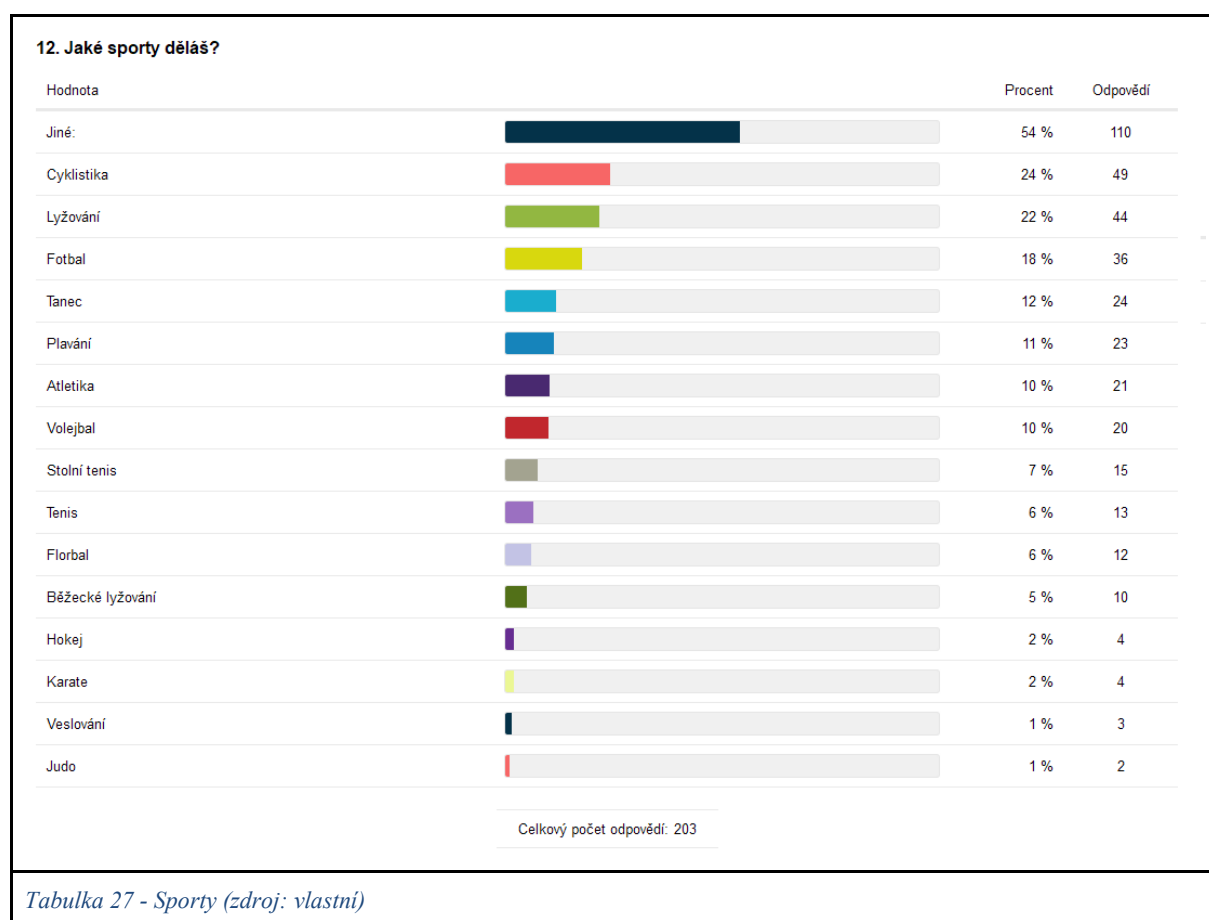
Tabulka 26 - Participace do sportu žáků, jejichž rodiče mají maturitu (zdroj: vlastní)

Závěrem lze tedy říci, že s narůstající úrovní vzdělání, roste i pozitivní vztah ke sportu a k jeho vedení u dětí. Zároveň s vyšším vzděláním vzrůstá vliv rodiny na participaci jedince ve sportu.

5.11 Sporty

V následující otázce žáci odpovídali, jaký sport provozují. Tyto údaje nám poskytuje tabulka 27. Nejčastěji respondenti uváděli odpověď jiné, tam se často skrývaly následující sporty: basketbal, běh, badminton, posilovna/fitness, box, MMA, gymnastika, bruslení, sebeobrana, lezení, házená, hasiči, jezdectví, krav maga, lukostřelba, mažoretky nebo odpověď nesportuji/ nic.

Celkově je nejprovozovanějším sportem cyklistika (24 %), která je následována lyžováním (22 %), dále se umístil fotbal (16 %), tanec, plavání, atletika, volejbal a další sporty. U chlapců je nejoblíbenějším sportem fotbal (33 %) následován cyklistikou (20 %), lyžováním (14 %) a stolním tenisem (13 %). Dívky mají nejvíce v oblibě lyžování (29 %), cyklistiku (28 %), tanec (22 %) a plavání (17 %).



5.12 Budoucnost ve sportu

Tato část dotazníku se zaměřovala na budoucnost žáků ve sportu – pokračování nebo jeho omezení kvůli ukončení základní školy a následnému přestupu na školu jinou. Třináctá otázka se dotazovala na pokračování ve sportu, 78 % dotázaných plánuje ve sportu pokračovat, 11 % nikoli a 11 % respondentů nesportuje. Při rozdělení dle pohlaví vidí svou budoucnost ve sportu probandi stejně, uvedeno v tabulce 28.

Žáci z běžných tříd základních škol vykazují velmi podobná procenta, jako jsou celková, ve sportu plánuje pokračovat 74 % dotázaných, 11 % ne a 14 % nesportuje. Žáci gymnázia nemusí být zatíženi přestupem na jinou školu, jelikož je gymnázium, na kterém se prováděl výzkum, osmileté. Dokazují to i výsledky, kde 91 % plánuje se sportem pokračovat i do budoucna, 2 % ne a 7 % nesportuje vůbec. Ze sportovní třídy plánuje ve sportu pokračovat 77 %, 23 % pokračovat neplánuje.

13. Pokud sportuješ, plánuješ ve sportu pokračovat i do budoucna?			
Souhrn všech tříd:			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		78 %	159
Ne		11 %	22
Nesportuji		11 %	22
Sportovní třída:			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		77 %	20
Ne		23 %	6
Nesportuji		0 %	0
Gymnázium:			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		91 %	41
Ne		2 %	1
Nesportuji		7 %	3

Tabulka 28 - Sport v budoucnu (zdroj: vlastní)

Čtrnáctá otázka se dotazovala na omezení sportu po přechodu na střední školu, případně na vyšší stupeň gymnázia. Celkem 39 % žáků si myslí, že bude muset sport omezit, 51 % se domnívá, že nebude sport omezovat a 10 % žáků nesportuje, uvedeno v tabulce 29.

Rozdíly jsou patrné při rozdělení typů škol, 69 % žáků sportovní třídy si myslí, že bude muset sport omezit, 31 %, že nedojde k omezení a žáci běžných tříd a gymnázia nevykazují viditelné rozdíly.

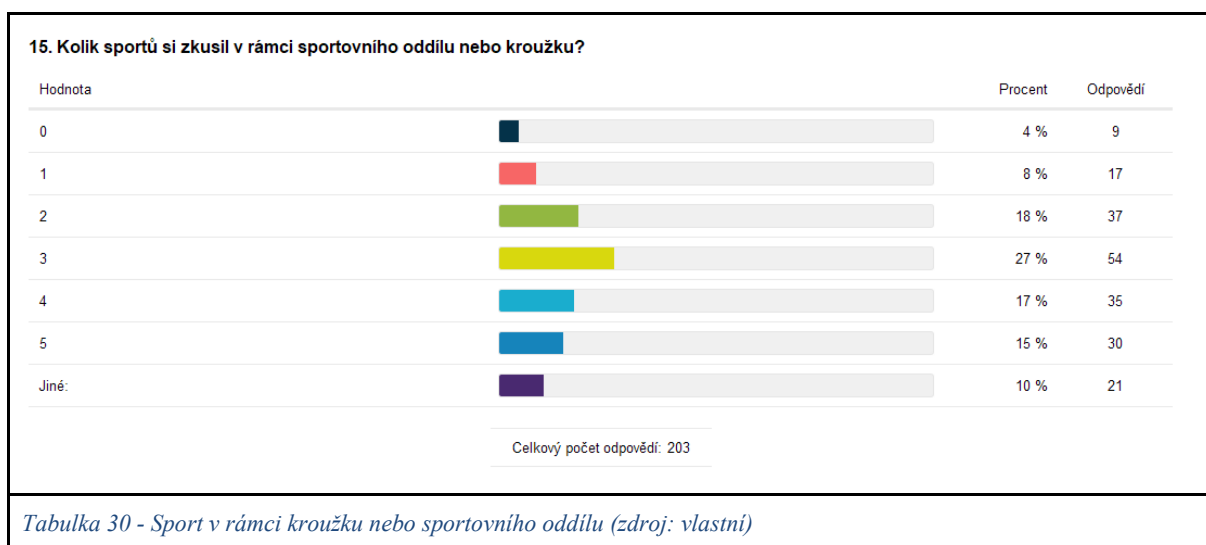
14. Myslíš, že budeš muset omezit sport po přechodu na střední školu?			
Souhrn všech tříd:			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		39 %	79
Ne		51 %	103
Nesportuji		10 %	21
Sportovní třída:			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		69 %	18
Ne		31 %	8
Nesportuji		0 %	0

Tabulka 29 - Omezení sportu (zdroj: vlastní)

Při rozdělení podle navštěvovaných škol, 33 % žáků běžných tříd si myslí, že sport budou muset omezit. Padesát tři procent se domnívá, že to nebude potřeba, a 14 % dotazovaných nesportuje. Ve sportovních třídách si myslí, že bude muset sport omezit 69 % dotazovaných a pouze 31 % se domnívá, že nebude muset sport omezovat. Na gymnáziu si myslí 38 % žáků, že budou muset sport omezit.

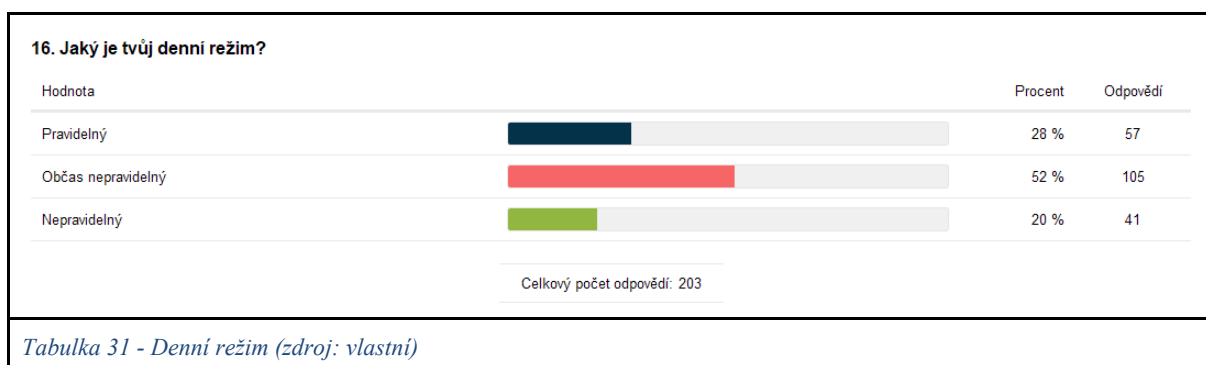
5.13 Počet sportů

Výsledky patnácté otázky ukazují, že sport v rámci oddílu nebo kroužku má velké zastoupení, pouze 4 % dotazovaných se nikdy nezapojilo v oddíle nebo kroužku. Jeden sport zkusilo 8 % dotazovaných, dva sporty vystřídal 18 % žáků, tři sporty 27 %, čtyři sporty 17 %, pět sportů 15 % a odpověď jiné vybralo 10 % dotazovaných, kteří uvádí šest a více sportů, uvedeno v tabulce 30.



5.14 Denní režim a životní styl

Otázky šestnáct až devatenáct se zaměřily na životní styl. Šestnáctá otázka zkoumá denní režim žáků. 28 % z nich odpovědělo, že je pravidelný, 52 % uvedlo, že je občas nepravidelný a 20 % ho má nepravidelný, uvedeno v tabulce 31.



Výsledky sedmnácté otázky popisují pravidelnost spánku. Pravidelný spánek má 29 % dotázaných, často pravidelný 26 %, zřídka pravidelný 22 % a nepravidelný spánek udává zbývajících 13 % dotazovaných, uvedeno v tabulce 32.

17. Máš pravidelný spánek?			
Hodnota		Procent	Odpovědi
Ano		29 %	58
Často		26 %	53
Zřídka		25 %	50
Ne		21 %	42
Celkový počet odpovědí: 203			
<i>Tabulka 32 - Pravidelnost spánku (zdroj: vlastní)</i>			

Osmnáctá otázka hodnotí pravidelnost stravy, tyto údaje jsou popsány v tabulce 33. Třicet pět procent dotazovaných uvádí, že se stravují pravidelně, často tak činí 30 %, zřídka pravidelný 22 % a nepravidelně se stravuje 13 % dotazovaných.

18. Stravuješ se pravidelně?			
Hodnota		Procent	Odpovědi
Ano		35 %	72
Často		30 %	61
Zřídka		22 %	44
Ne		13 %	26
Celkový počet odpovědí: 203			
<i>Tabulka 33 - Pravidelnost stravy (zdroj: vlastní)</i>			

Otázka číslo devatenáct hodnotí, zda si probandí myslí, že se stravují zdravě. 21 % žáků si myslí, že se stravuje zdravě, 37 % si myslí, že tak činí často, 28 % zřídka a 13 % se zdravě nestravuje, uvedeno v tabulce 34.

19. Myslíš, že se stravuješ zdravě?			
Hodnota		Procent	Odpovědí
Ano		21 %	43
Často		37 %	76
Zřídka		28 %	57
Ne		13 %	27

Celkový počet odpovědí: 203

Tabulka 34 - Zdravé stravování (zdroj: vlastní)

Pokud shrneme celou kapitolu zaměřenou na životní styl a denní režim, je patrné většina dotazovaných má občas nepravidelný denní režim, spánek je rozdělen téměř rovnoměrně mezi všechny odpovědi, nelze tedy vyvodit žádný konkrétní závěr o jeho pravidelnosti. Pravidelně nebo často pravidelně se stravuje většina dotázaných, stejně jako většina dotázaných se domnívá, že se stravuje zdravě nebo tak činí alespoň často.

5.15 Volný čas

Dvacátá otázka se dotazuje na to, jak probandi nakládají s volným časem. V celkových výsledcích na prvním místě ho tráví žáci s kamarády, druhé místo obsadil sport, třetí místo zaujímají sociální sítě, dále se umístilo hraní her, vzdělávání se a až na posledním místě čtení. Při rozdělení jednotlivých tříd vždy na prvním místě skončila odpověď kamarádi, jen žáci gymnázia na první místo dosadili sport a na druhé právě kamarády. Sport byl tedy nejčastěji na druhých místech jen žáci běžných tříd ho dosadili na místo třetí, v běžných třídách na druhém místě skončila odpověď sociální sítě. Žáci běžné i sportovní třídy na další příčky dosadili shodně hraní her, následně čtení a na poslední příčku vzdělávání se. Výjimku tvořili žáci gymnázia, ti vzdělávání umístili na čtvrtou příčku, následně hraní her a čtení. Informace jsou uvedeny v tabulce 35.

20. Jak nejčastěji trávíš volný čas?

	Souhrn	Běžná třída	Sportovní třída	Gymnázium
Hodnota	Pořadí	Pořadí	Pořadí	Pořadí
S kamarády	1	1	1	2
Sportem	2	3	2	1
Na sociálních sítích	3	2	3	3
Hraním her	4	4	4	5
Vzdělávání se	5	6	6	4
Čtení	6	5	5	6

Tabulka 35 - Volný čas dle tříd

Dívky v porovnání s chlapci volily nejvíce, že tráví volný čas s *kamarády*. Druhou nejvíce provozovanou aktivitou jsou pro ně *sociální sítě* a až na třetím místě je *sport*. Dále to bylo *čtení*, *vzdělávání se* a *hraní her*.

Chlapci zvolili, že svůj volný čas také nejvíce tráví s *kamarády*, ale na druhém místě se objevuje *sport*, třetí je *hraní her* a v závěsu jsou *sociální sítě*, *vzdělávání se* a *čtení*.

Vztah bydliště a volného času

Při rozdělení žáků podle lokality bydlení, žáci z města a vesnice dosáhli stejného rozdělení jako je celkové. Žáků žijících v městysu není mnoho, ale jejich volba dosadila na první místo sport, následovalo trávení volného času s kamarády, poté hraní her, sociální sítě, čtení a vzdělávání se.

20. Jak nejčastěji trávíš volný čas?

	Souhrn	Město	Městys	Vesnice
Hodnota	Pořadí	Pořadí	Pořadí	Pořadí
S kamarády	1	1	2	1
Sportem	2	2	1	2
Na sociálních sítích	3	3	4	3
Hraním her	4	4	3	4
Vzdělávání se	5	5	6	5
Čtení	6	6	5	6

Tabulka 36 - Volný čas ve městě, městysu a vesnici

Závěrem lze říci, že místo bydliště v této lokalitě neovlivňuje způsob trávení volného času žáků druhého stupně, jelikož žáci bydlící na vesnici i ve městě seřadili aktivity trávení volného času stejným způsobem a sport se v obou případech umístil na druhém místě za trávení volného času s kamarády.

6 Diskuse

Tato práce se zabývala tématem vztahu žáků druhého stupně ke sportu. Jak již bylo zmíněno, výzkum byl uskutečněn pomocí nestandardizovaného dotazníku, který byl vytvořen přesně pro potřeby této práce. Dotazník byl zcela anonymní, proto předpokládám, že respondenti odpovídali pravdivě. Výzkumný vzorek byl tvořen ze škol v jedné lokalitě a zúčastnilo se ho 203 respondentů, z toho 99 dívek a 104 chlapců. Vzorek je podle pohlaví vyvážený, přesto nelze data zobecňovat na širokou populaci. Je tomu tak z důvodu výběru vzorku.

V této kapitole porovnám své získané údaje z výzkumných otázek a hypotéz s názory a výzkumy jiných autorů.

První výzkumná otázka se dotazovala na vztah životního stylu a sportu. *Je sport nedílnou součástí životního stylu žáků druhého stupně?* Na tuto otázku odpovědělo 84 % dotazovaných, že sport patří do jejich životního stylu. Dívky tak odpovídaly méně často než chlapci, ale rozdíl není příliš signifikantní. Rychetský a Tilinger (2017) ve své publikaci popisují jako nedílnou součást zdravého životního stylu pravidelnou pohybovou aktivitu, tou často bývá právě zapojení do sportovních aktivit. Výsledky jejich výzkumu ukázaly, že pravidelná účast v rekreačním, organizovaném i neorganizovaném sportu jsou relativně nezávislé na věku a pohlaví. Autoři srovnávali pravidelné provádění sportovních a pohybových aktivit u chlapců a dívek, chlapci sport a pohybovou aktivitu umístili na čtvrté místo a dívky na sedmé z dvaceti tří činností. Ve srovnání s lety 2000 a 2006 došlo k mírnému poklesu jejich frekvence a pravidelného provádění, přesto lze uvést, že sport a pohybová aktivita patří do životního stylu mládeže. Koukal ve Valjent (2010) uvádí, že vliv na vztah ke sportu nemá jen rodina, ale velkou měrou k tomu může vést iniciativa pedagogů. Valjent (2010) hovoří také o měnícím se vlivu výchovných činitelů a okolí v průběhu vývoje.

Na otázku *kolik žáků pravidelně sportuje*, odpovědělo 58 % respondentů, že sportuje pravidelně. Chlapci sportují pravidelně více, a to v 65 % případů, u dívek je toto procento nižší, pravidelně sportuje 51 %. Velké riziko popisují autoři Davison a Schmalzová v Valjent (2010) u obézních dívek, které jsou nejvíce rizikovou skupinou, protože jsou vychovávány s vědomím nutnosti se pravidelně hýbat a vykonávat pohybovou činnost či sport. Při diferenciaci respondentů podle bydliště výsledky nepřinesly žádné významné hodnoty, městské ani

vesnické prostředí nemá v této lokalitě vliv na sportovní aktivitu. Rozdíl mezi možnostmi města a vesnice se v dnešní době snižuje, přesto vliv prostředí, ve kterém žijeme, je veliký a projevuje se i ve způsobu trávení volného času. Giddens (1999) uvádí klady a zápory vesnice, jelikož obyvatelé vesnic dojíždějí často za prací do měst, čas strávený cestou do práce může poté chybět a omezí se tak čas pro sportovní aktivity nebo rekreační aktivity. Němec (2002) také vidí problém ve využití volného času, jelikož vesnice nenabízí takové možnosti jako městské prostředí. Přesto se naleznou autoři, jako například Kandert (2004), který popisuje vesnické prostředí jako velmi bohaté pro možnou sportovní a rekreační činnost, jako je turistika nebo cyklistika. Městský život nabízí široké spektrum sportovních center, akvaparků a kroužků, které by mohla mládež navštěvovat. Velkým úskalím by v tomto ohledu mohla být nižší ekonomická situace některých rodin, proto může být pro sociálně slabší rodiny tento způsob trávení volného času nedostupný. S touto myšlenkou se shodují výsledky Kalmana (2018), kdy se děti z nižších socioekonomických poměrů hýbou méně než vrstevníci z lépe situovaných rodin. Výzkum Eurobarometr z roku 2013 přinesl výsledky z 28 členských států Evropské unie (28 tisíc respondentů). V Evropské unii se 41 % respondentů věnuje sportu nebo cvičení minimálně jednou týdně. Naopak 59 % tak činí zřídka nebo nikdy. Jinou formu pohybu jako například jízdu na kole nebo zahradničení dělá minimálně jednou v týdnu 48 % dotazovaných, zatímco 30 % lidí se nevěnuje žádnému druhu pohybové činnosti. V závislosti na frekvenci, tedy jak často jedinci sportují, uvádí výzkum Eurobarometr (2013), že v České republice sportuje nebo se pravidelně hýbe 5 % populace, s menší pravidelností vykonává sport nebo pohyb 31 % populace, 29 % cvičí zřídka a 35 % necvičí vůbec.

Jako jedno z možných řešení pro rodiny z nižších ekonomických vrstev by mohla být možnost zapojení se do projektů České olympijské nadace. Jedná se o charitativní projekt, který podporuje sportovce ve věku 6–18 let, kteří mají chuť pravidelně sportovat, nezáleží tedy na výkonnosti. Lze požádat o příspěvek na konkrétní sportovní vybavení, příspěvky na sport, kurzy, kroužky nebo soustředění.

Třetí výzkumná otázka se dotazovala na to, *kolik času věnují sportu dívky/chlapci po škole*. Pozitivním výsledkem je, že se sportu věnuje více než 5krát týdně 24 % dotázaných, 3–4krát týdně sportuje 33 % žáků, 1–2krát týdně 32 % a méně než jednou týdně pouze 12 %. To naznačuje, že sport má velké zastoupení ve volném čase. Kalman (2018) popisuje, že doporučeného objemu pohybové aktivity dosáhne pouze pětina školáků ve věku 11-15 let, chlapci jsou pohybově aktivnější než dívky, objemu dosáhne 22 % chlapců, dívek

pouze 15 %. Tato procenta s věkem ještě klesají. Pokud bychom zvolili mírnější kritéria, pak dle Kalmana (2018) lze sledovat i jedince, kteří se hýbou alespoň 5krát do týdne, zde jsou již procenta vyšší u chlapců do této skupiny spadá zhruba polovina a v případě dívek je to 40 % z nich. Chlapci tedy sportují častěji než dívky, vliv na to má také do jaké školy chodí, tzn. Ve sportovní třídě je vyšší frekvence sportování než v běžných třídách a na gymnáziu. V národní zprávě o pohybové aktivitě dětí a mládeže z roku 2018 volnočasovému sportu bez zastřešení organizace věnuje pouze 27 % dětí. Zajímavým faktem je, že se organizovanému sportu věnují více chlapci než dívky, jak uvádí Auhuber (2019). Jako nejčastěji provozovaný sport vyšla z dotazníkového šetření cyklistika, následovaná lyžováním a dalšími sporty. Zde bude nejspíš limitace ročním obdobím, jelikož lze předpokládat, že lyžování se budou věnovat v zimním období a nebude to pravidelná aktivita a cyklistika bude prováděna více v letních měsících, tu lze předpokládat jako pravidelnější aktivitu. V odpovědi *jiné* se často skrýval běh, posilovna či fitness a další sporty. U chlapců se na prvním místě objevil fotbal, u dívek to byla právě zmíněná cyklistika a lyžování. Podle České unie sportu (2020), je nejoblíbenějším sportem u mládeže podle zapsaných členů fotbal. Tento výzkum nebere ohled na neorganizovaný sport, kam bude ve velké míře patřit právě cyklistika.

Čtvrtá výzkumná otázka zjišťovala, *z jakého důvodu žáci sportují*. Nejčastější odpovědí bylo, *že je to baví, z důvodu zdraví, relax, zábava* nebo *smysluplná náplň volného času*. Dívky také uváděly, *že sportují kvůli vzhledu nebo kamarádům*. Ti kdo odpověděli, že nesportují, pak nejčastěji uváděli jako důvod *lenost, nebaví je to, nemají čas* nebo *popisovali zdravotní důvody, které jim znemožňují sportovat*. Stenner a kol. (2020) popisují přínos sportu u dospělé populace. Ti vidí benefity nejen zdravotní, ale také možnost být součástí kolektivu, soutěžit a moci zažít pocit vítězství nebo využít možnost cestování a být součástí týmu. Koivula (1999) píše o dalších důvodech, proč sportovat než jen ze zdravotního hlediska. Dalšími pohnutkami ke sportování mohou být motivy související se vzhledem, soutěživostí nebo vzrušením ze sportu, někteří další autoři sem řadí také zbavení se psychických problémů.

V páté výzkumné otázce jsem si dala za úkol zjistit, *zda plánují žáci sport provozovat i do budoucna*. Z výsledků je patrné, že 78 % dotázaných plánuje ve sportu pokračovat, 11 % nikoli a 11 % respondentů nesportuje. Vliv pohlaví nebyl prokázán. Nejvíce žáků, kteří plánují se sportem pokračovat, bylo z gymnázia. Dílčím zjištěním bylo, že 39 % žáků si myslí, že bude muset sport omezit, 51 % se domnívá, že nebude sport omezovat po ukončení základní školy, a 10 % žáků nesportuje. Šestá a sedmá otázka se dotazovala, *zda jsou děti sportovně*

aktivnějších rodičů také sportovně aktivnější a jestli má vzdělání rodičů souvislost se sportem dětí. S výsledky této práce se shoduje Sigmund et al. (2008) a další zahraniční autoři, kteří ve svých výzkumech zjistili, že pokud rodiče vykonávají pravidelně pohybové aktivity, jejich potomci budou také pohybově aktivnější. Z odpovědí je patrný vliv vzdělání, protože vzdělanější rodiče jsou sportovně aktivnější. Můžeme usuzovat, že je tomu tak z důvodu sedavého charakteru jejich zaměstnání, a tak volný čas tráví pohybem, nebo protože se jejich vzdělání promítá v jejich životním stylu a považují sport za důležitější než je tomu u rodičů s nižším vzděláním. Z výsledků práce je patrné, že s narůstající úrovní vzdělání rodičů roste i pozitivní vztah ke sportu a k jeho vedení právě u dětí. Zároveň s vyšším vzděláním vzrůstá vliv rodiny na zapojení jedince ve sportu. Kalman (2018)

Účast ve sportu je podmíněna dle Baileyho a kol. (2013) pěti primárními faktory, jsou jimi kompetence, zábava a prožitek, rodiče, učení se novým dovednostem, přátelé a vrstevníci. Důležitost přikládají také sociokulturnímu kontextu, ve kterém se děti pohybují. Důležité faktory, které podporují účast ve sportu mohou být přátelé, kamarádi, spolužáci, dále mezi ně patří podpůrná funkce rodiny nebo dostupnost sportovních klubů. Davison, Jago, Seabra v Valjent (2010) hovoří o klesajícím vlivu rodiny a učitelů v závislosti na čase, dále stoupá vliv vrstevníků a okolí. Z výsledků této práce vyplývá, že vliv rodiny je v prvopočátku důležitým faktorem, jelikož 42 % žáků přivedli ke sportu právě rodiče, dále následovali kamarádi či vrstevníci. Společný sport rodičů a dětí není příliš častý, s rodiči sportuje pouze 39 % dotazovaných. Odlišnost můžeme nalézt při rozdělení na dívky a chlapce. Chlapci s rodiči sportují méně, činí tak pouze 32 % chlapců, dívek s rodiči sportuje více a to 46 % z nich. S tímto závěrem se shodují i výzkumy, které popisuje Sekot (2003), zde dochází k závěrům, že velmi důležitou rolí ve vztahu ke sportu má rodina a je tak největším motorem pro sport dětí a mládeže. Pokud rodina dává sportu nějaký význam a hraje pro ni důležitou roli v životě, odráží se to poté i na dětech, které pak přebírají tyto hodnoty od rodičů. V dětském věku právě rodiče děti učí házet, chytat, plavat a jezdit na kole či na bruslích. Ovlivňuje to i fakt, že rodiče dětem pořizují sportovní vybavení a pomůcky.

Po vyhodnocení výsledků mohu potvrdit hypotézu číslo jedna, tedy že chlapci jsou sportovně aktivnější, nicméně jen o jednotky procent. V případě pohybové aktivity stejných výsledků dosáhl Kalman (2018), kdy se pohybové aktivitě doporučeného dle WHO věnuje 22 % chlapců a 15 % dívek. Čech (2002) se se svými výsledky také shoduje s výsledky práce, uvádí, že chlapci ve svém volném čase vyhledávají nejčastěji sport nebo pohybové aktivity,

dívky tráví čas více s přáteli. Rychtecký ve Valjent (2010) popisuje tendence adolescentů ve sportovních a pohybových aktivitách, kdy chlapci se účastní více organizovaných forem sportovních aktivit než dívky. Dále o diferenciaci pohlaví píše Valjent (2010), kde dívky jsou rodiči více kontrolovány než chlapci, chlapci mají tak větší svobodu v rozhodování a také více tíhnou k soutěžním a kompetitivním sportům. Výzkum Eurobarometr (2013) ve svém výzkumu přišel s výsledky hovořící ve prospěch mužů. Nejvýraznější rozdíl ve fyzické aktivitě je ve věkové skupině 15–24 let, kdy jsou muži fyzicky aktivní v 74 % případů, ženy pouze v 55 %.

Hypotézu číslo dva, tj. zda se žáci sportovní třídy ve svém volném čase věnují sportu více než žáci běžných tříd základních škol, jsem na základě vyhodnocení výsledků mohla také potvrdit, přestože žáci gymnázia vykazují viditelně vyšší procenta než žáci základních škol. V běžných třídách se sportu pravidelně věnuje 45 % dotázaných a nepravidelně 39 %, ve sportovní třídě pravidelně sportuje 85 % a 15 % nepravidelně, ve volném čase se sport u žáků běžných tříd objevil až na třetím místě, u žáků sportovních tříd se dostal na místo druhé. Volným časem se zabýval také Čech (2002), který ve své publikaci popisuje nejoblíbenější činnosti dětí mladšího školního věku, kde nejvíce respondentů odpovědělo, že tráví čas venku s kamarády (25 %), tato činnost je vyhledávanější především u dívek, u chlapců je až na třetím místě. Největší preferenci je u chlapců sport a pohybové aktivity.

Třetí hypotéza se také potvrdila, jelikož s rodiči sportuje pouze 39 % dotázaných. Zahraniční autoři Owen (1999) i Brockman et al. (2009) či Sekot (2010) konstatují, že většina rodičů své děti ve sportování podporuje a motivuje, i když děti s rodiči příliš často nesportují. Ke stejným závěrům dochází Valjent (2010), ten hovoří o rodině jako o hnacím motoru, který vede ke sportování dětí a mládeže.

Čtvrtá hypotéza byla opět potvrzena, 84 % žáků považuje sport za součást svého životního stylu. Poslední, pátou hypotézu, zda nadpoloviční většinu žáků přivedli ke sportu rodiče nebylo možné potvrdit – přestože rodina byla nejčastějším činitelem, který vedl žáky ke sportu, nedosáhla nadpoloviční většiny. Špačková ve Valjent (2010) popisuje vliv sportu v rodině, jako velmi důležitý prvek pro samotné převzetí sportu do životního stylu dětí.

Další vyhodnocení ukazuje, že rozptyl žáků ve sportovních odvětvích je velmi velký. Spektrum provozovaných sportů je bohaté, některé sporty jsou shodné u dívek i chlapců, ale nalezneme také odlišnosti ve volbě dívek a chlapců. Nejvíce volenou odpovědí bylo jiné (54 %),

zde se skrývaly sporty například: basketbal, běh, badminton, posilovna/fitness, box, MMA, gymnastika, bruslení, sebeobrana, lezení, házená, hasiči, jezdeckví, krav maga, lukostřelba, mažoretky nebo odpověď nesportuji/ nic. Nejčastěji se žáci věnují cyklistice (24 %) nebo lyžování (22 %), chlapci nejvíce preferují fotbal, u dívek je to pak tanec a plavání. Výsledky týkající se životního stylu a denního režimu ukazují, že patrně polovina dotazovaných má většinou pravidelný denní režim, spánek je rozdělen téměř rovnoměrně mezi všechny odpovědi, nelze tedy vyvodit žádný konkrétní závěr o jeho pravidelnosti. Pravidelně nebo často pravidelně se stravuje většina dotázaných, stejně jako většina dotázaných se domnívá, že se stravuje zdravě nebo tak činí alespoň často.

Hlavním limitem této diplomové práce by mohla být nemožnost zobecnit výsledky na širokou populaci a způsob výběru výzkumného vzorku - dostupný výběr. Naopak silné stránky práce jsou: vysoká návratnost vyplněných dotazníků, která činila 67 % (otevřelo ho 301 respondentů, vyplněn byl 203krát a opustilo ho 6 žáků), anonymita respondentů, přesné tematické zacílení.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit a porovnat vztah žáků druhého stupně ke sportu, jaký má sport místo v jejich životě aktuálně i v budoucnu a jak se projeví přechod na střední školu ve sportovní činnosti. Jako výzkumný vzorek byli zvoleni žáci devátých tříd základních škol v Neratovicích, protože budou mít před sebou možnost volby dalšího studia, přijímací zkoušky, případně hledání zaměstnání, a proto může docházet ke změnám v jejich životě. Pro srovnání byly do výzkumu zahrnuty také dvě třídy kvart z víceletého gymnázia, kde nemusíme předpokládat výrazné změny, jelikož žáci většinou pokračují ve studiu.

Teoretická část diplomové práce zahrnuje popis jednotlivých východisek, se kterými práce pracuje. Jedná se o kapitoly *tělesná kultura, sport, pohybová aktivita, volný čas, životní styl, ontogeneze a motivace ke sportu*. Praktická část se věnuje vztahu žáků druhého stupně ke sportu. Dílčími cíli je pravidelnost sportu u žáků, kdo je ke sportu přivedl a zda sportovní aktivita rodičů nebo vzdělání rodičů ovlivňuje jejich vztah. Data byla získána pomocí nestandardizovaných dotazníků, která byla následně komparována.

Na základě dotazníkového šetření měla práce zmapovat vztah žáků ke sportu. Po vyhodnocení výzkumných otázek můžeme říct, že sport je nedílnou součástí životního stylu 84 % žáků druhého stupně a pravidelně se sportu věnuje 58 % dotázaných. Sportovním aktivitám se věnuje v týdnu 5krát a více 24 % probandů (31 % chlapců, 16 % dívek), 3–4krát týdně sportuje 32 % (35 % chlapců, 31 % dívek), 1–2krát týdně 32 % (27 % chlapců, 36 % dívek) a méně než jednou týdně pouze 12 % (8% chlapců, 16 % dívek). Další výzkumná otázka se dotazovala na to, z jakého důvodu žáci sportují. Chlapci nejčastěji uváděli: *baví mě to, z důvodu zdraví, relax, zábava nebo smysluplná náplň volného času*. Nejčastějšími odpověďmi dívek byly: *protože je to baví, dále kvůli vzhledu, jiným důvodem je zdraví nebo například trávení času s přáteli*. Na základních školách plánuje ve sportu pokračovat 78 % žáků a 11 % nehodlá ve sportu pokračovat, v návaznosti na tuto otázku bylo zjištěno, že 39 % žáků si myslí, že bude sport muset omezit, a 51 % si to nemyslí. Předposlední výzkumná otázka zjišťovala, zda jsou děti sportujících rodičů sportovně aktivnější než děti rodičů nesportujících, tato domněnka se potvrdila. Poslední výzkumnou otázkou bylo, *zda má vzdělání rodičů vliv na sport dětí*. Ano vliv je patrný, lze tedy říci, že s narůstající úrovní vzdělání roste i pozitivní vztah ke sportu a k jeho vedení u dětí. Zároveň s vyšším vzděláním vzrůstá vliv rodiny na participaci jedince ve sportu.

Zpracování práce pro mě bylo velkým přínosem a obohacující v mnoha ohledech. Velkou zkušeností pro mě byla komunikace s etickou komisí, která ve výsledku dopadla úspěšně. Komunikace s vybranými školami, realizace a vyhodnocování výzkumu probíhalo hladce, díky vstřícné spolupráci všech škol a účastníků. Pozitivně hodnotím také velkou návratnost dotazníku, která činila 67 %. Výsledky práce mohou být přínosné pro budoucí výzkumy, kdy nabídnou možnost srovnání budoucího vývoje vztahu žáků druhého stupně ke sportu. Práce může být také podkladem pro další výzkumy zabývající se sportem, pohybovou aktivitou u mládeže.

Seznam literatury

ANALÝZA FINANCOVÁNÍ SPORTU V ČESKÉ REPUBLICE. In: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. Praha: MŠMT, 2009 [cit. 2023-04-12]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/analyza-financovani-sportu-v-ceske-republice>

AUHUBER, L. et al., 2019. Leisure Activities of Healthy Children and Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2019, 16(12), 13 [cit. 2022-10-29]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/12/2078>

BAILEY, Richard; COPE, Edward J.; PEARCE, Gemma. Proč se děti věnují sportu a zůstávají u něj? Přehled literatury a diskuse o důsledcích pro sportovní trenéry. Mezinárodní žurnál koučovací vědy, 2013, 7.1.

BERNACIKOVÁ, M., KAPOUNOVÁ, K., NOVOTNÝ, J. Fyziologie sportovních disciplín. Brno: Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních disciplín, 2010. Multimediální internetová učebnice. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/index.html> cit. [29-4-2023]

BLAŽEJ, Adam. Motivace dětí a mládeže ve sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.

BOŽIK, Roman. Základy tělesné kultury. In: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2018 [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: <http://www.utb.cz/fhs/struktura/studijni-opory-ums>

CSÉMY, Ladislav. Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

ČECH, Tomáš. Efektivní využívání volného času jako součást životního stylu dětí v postmoderní společnosti. Online. Pedagogická orientace. 2002, roč. 12., č. 2, s. 108-116. Dostupné z: <file:///C:/Users/hoppe/Downloads/8296-Text%20%C4%8Dl%C3%A1nku-14249-1-10-20171023%20.pdf>. [cit. 2023-11-30].

ČSÚ, 2019. Statistika sportu základní ukazatelé 2017 [online]. Praha: Český statistický úřad [vid. 20.listopadu.2019]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/114421924/09001619.pdf>

ČESKÁ UNIE SPORTU, 2020. Ročenka České unie sportu 2019. Velké Přílepy: Olympia ve spolupráci s VV ČUS, 2014-. ISBN 978-80-7376-601-6.

DOBRÝ, Lubomír. Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. Tělesná výchova a sport mládeže. 2006, roč. 72, č. 4, s. 9-17.

DOBRÝ, Lubomír. Tělesná výchova a sport mládeže. Ceskakinantropologie.cz [online]. 2008, 74(1), 1-27 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fceskakinantropologie.cz%2Ftvm%2Fcisla%2Ftvm108.doc&wdOrigin=BROWSELINK>

DOVALIL, Josef. Olympismus. Praha: Olympia, 2004. ISBN 80-703-3871-7.

EDUin – Informační centrum o vzdělávání. Známkovat hudební, výtvarnou a tělesnou výchovu nedává smysl, shodli se učitelé. [online] 2019 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z: <https://www.eduin.cz/clanky/znamkovat-hudebni-vytvarnou-a-telesnou-vychovu-nedava-smysl-shodli-se-ucitele/>

Evropská komise. Bílá kniha o sportu. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropských společenství, 2007. ISBN 9789279065477

FRÖMEL, Karel, Josef MITÁŠ, Dorota GROFFIK, Lukáš JAKUBEC a Michal VORLÍČEK. Implementation of physical activity recommendations among adolescents in school days. Tělesná kultura [online]. 2022, 45 [cit. 2023-04-18]. ISSN 12116521. Dostupné z: [doi:10.5507/tk.2022.004](https://doi.org/10.5507/tk.2022.004)

GIDDENS, Anthony. Sociologie. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0807-1.

HARBICHOVÁ, Ivana. Motivace ke sportu: vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání [online]. Praha, 2014 [cit. 2023-09-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/63399/IPTX_2010_2_11510_0_298244_0_110254.pdf?sequence=1. Disertační práce. Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu.

HARDMAN, Ken. PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS: A GLOBAL PERSPECTIVE. Kinesiology [online]. 2008, 40.(1), 5-28 [cit. 2023-05-12].

HENDL, J., DOBRÝ, L. a kol. Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, ISBN 978- 80-246-2000-8.

HRTÚSOVÁ, Tereza a Radek NOVÁK. Češi a sport: Ekonomické a strategické analýzy. Csas [online]. 2020, 9. 2020, 1-20 [cit. 2023-05-12]. Dostupné z: https://www.csas.cz/content/dam/cz/csas/www_csas_cz/Dokumenty-korporat/Dokumenty/Analytici/sport_v_CR_09_2020.pdf

JIRÁSEK, Ivo. Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1176-8.

KÁBRT, Jan, et al. Životní styl a riziko civilizačních nemocí. Vnitřní lékařství, 2014, 60.5-6: 458-461.

KALMAN, Michal. Děti se hýbou a sportují. Ale nestačí to. Zdravá generace [online]. 2018 [cit. 2023-11-02]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/pohyb/>

KANDERT, Josef. Každodenní život vesničanů středního Slovenska v šedesátých až osmdesátých letech 20. století. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0782-4.

KOIVULA, Nathalie. Účast na sportu: rozdíly v motivaci a skutečné. Žurnál sportovního chování, 1999, 22.3.

Kodex sportovní etiky [online]. Rada Evropy, MSL-7(92)11 [cit. 2023-04-12]. Dostupné z: https://www.zdarns.cz/media/files/grantove-programy/kodex_sportovni_etiky.pdf

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. Pohybový systém a zátěž. Praha: Grada, 1996.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. Výchova ke zdraví. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARKOVÁ, Marie. Determinanty zdraví. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetřovatelství nelékařských zdravotnických oborů, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

MARTÍNKOVÁ, Irena. Instrumentality and values in sport [online]. Prague: Karolinum, 2013 [cit. 2023-04-18]. ISBN 978-80-246-2288-0.

MATOULEK, Martin; SVAČINA, Štěpán; LAJKA, J. Výskyt obezity a jejích komplikací v České republice. Vnitř Lék, 2010, 56.10: 1019-1027.

MATVEJEV, L. P. Ke zpřesnění ústřední kategorie teorie tělesné kultury. In Matvejev, L. P. (ed.) *Nástin teorie tělesné kultury*. Praha: Olympia, 1985, s. 84

MOUDR, Vratislav. *Pohybová aktivita a tělesná kultura pohledem evoluční ontologie. K otázce „filosofické kinantropologie“*. 1., elektronické vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2017. 302 s. ISBN 978-80-210-8836-8. doi:10.5817/CZ.MUNI.M210-8836-2017.

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

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-731-5012-3.

NEŠPOR, Zdeněk. Sport. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav akademie věd ČR, 2020, 11.12.2017 [cit. 2023-05-12]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Askeze>

NEŠPOR, Zdeněk. Sport. *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav akademie věd ČR, 2020, 21.9.2020 [cit. 2023-03-27]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sport>

NEŠPOR, Zdeněk. Zdraví. *Sociologická encyklopedie* [online]. 2020, 12. 3. 2018 [cit. 2023-09-26]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Zdrav%C3%AD>

PATERR, BARANOWSKI, DOWDA, TROST. Tracking of physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc*. 1996 Jan;28(1):92-6.

PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Vývojová psychologie pro sociální práci* [online]. 2013. ISBN 978-80-7421- 060-0. [cit. 2023-10-23]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/14788/psychologie.pdf>.

RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.

SEABRA, A. F., D. M. MENDONCA, M. A. THOMIS, T. J. PETERS a J. A. MAIA. Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *The European Journal of Public Health* [online]. 2008, 18(1), 25-30 [cit. 2023-05-13]. ISSN 1101-1262. Dostupné z: doi:10.1093/eurpub/ckm049

SEKOT, Aleš. Socializace sportem – nezastupitelná součást výchovného procesu. [online]. 2003 [cit. 2023-05-13] In: 11. konference ČAPV – Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/CAPV11/4sekce/4_CAPV_Sekot.pdf

SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-731-5047-6.

SIGMUND, Erik, Petra LOKVENCOVÁ, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Kateřina TUROŇOVÁ a Karel FRÖMEL. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí. Tělesná kultura [online]. 2008, 31(2), 89-101 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2008/02/06.pdf>

SLEPIČKA, Pavel, Irena SLEPIČKOVÁ a Jiří MUDRÁK. Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže. Vyd. 2. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3995-6.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, I. (2008). Sociology of lifestyle. In Slepíčka (Ed.) Sport and lifestyle. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1624-7

SLEPIČKOVÁ, I. Sport a volný čas. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115s. ISBN 80-246-1039-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Univerzita Karlova, 2001, 127 s. ISBN 80-863-1713-7

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

STACKEOVÁ, Daniela. ZDRAVOTNÍ BENEFITY POHYBOVÉ AKTIVNOSTI. Hygiena. 2009, 55(1), 25-28.

Statistika sportu: základní ukazatele - 2019. In: Český statistický úřad [online]. Praha: CZSO, 2021 [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/statistika-sportu-zakladni-ukazatele-2019>

STENNER, Brad J.; BUCKLEY, Jonathan D.; MOSEWICH, Amber D. Důvody, proč starší dospělí sportují: Systematický přehled. Časopis sportu a zdravotní vědy, 2020, 9.6: 530-541.

SVOBODA, Bohumil. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

ŠPAČEK in SEKOT, A. Sociologické problémy sportu. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 43 - 45.

ŠPRYNAR, Zdeněk, STRÁŇAI, KAROL et al. Teorie tělesné kultury. Praha: SPN, 1985, s. 13.

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, 2018. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže. Activehealthykids.upol.cz [online]. © 2018 [cit. 2021-10-29]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/>

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VALACH, Petr, Karel FRÖMEL, Lukáš JAKUBEC, Daniela BENEŠOVÁ a Václav SALCMAN. Physical activity and sport preferences of West Bohemian adolescents. Tělesná kultura. 2017, 40(1), 45-53. ISSN 12116521. Dostupné z: doi:10.5507/tk.2017.003

VALJENT, Zdeněk a Libor FLEMR. Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu? [online]. Praha, 2010, 1-20 [cit. 2023-07-25]. Dostupné z: https://www.utvs.cvut.cz/files/lector/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf

VALLERAND, Robert J. a Gaétan F. LOSIER. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. Journal of applied sport psychology [online]. 1999, 11(1), 142-169 [cit. 2023-09-29]. Dostupné z: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1999_VallerandLosier_JASpP.pdf

VAŘEKOVÁ, Jitka a Klára DAŘOVÁ. Pohybová aktivita a kognitivní funkce. Medicina sportiva. 2014, 23(4), 210-215. ISSN 1210-5481.

VOBR, Radek. Antropomotorika. Online. Masarykova univerzita. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-18/04.html>. [cit. 2023-12-01].

WARBURTON, NICOL, BREDIN. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006 Mar 14;174(6):801-9

What is Fair Play? In: Fair Play [online]. International Fair Play Committee, 2015 [cit. 2023-04-12]. Dostupné z: <http://www.fairplayinternational.org/what-is-fair-play->

Zákon č. 115/2001 Sb. Zákon o podpoře sportu. In: Zákony pro lidi [online]. AION CS, 2023 [cit. 2023-04-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-115?text=>

Zdraví a determinanty. Technická univerzita v Liberci [online]. 2023 [cit. 2023-09-26].
Dostupné z: <https://elearning.tul.cz/mod/book/view.php?id=295589>

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Podíl aktivně sportující populace podle věkových kategorií (Statistika sportu csu, 2021)	25
Tabulka 2 - Počet členů sportovních svazů podle pohlaví v roce 2019 – dvacet vybraných sportů podle velikosti členské základny (Statistika sportu csu, 2021)	26
Tabulka 3 - Fyzická aktivita během týdne v závislosti na pohlaví v % Csémy (2005)	31
Tabulka 4 - Škola, kterou žáci navštěvují (zdroj: vlastní).....	43
Tabulka 5 - Bydliště probandů (zdroj: vlastní)	43
Tabulka 6 - Důležitost sportu ze zdravotního hlediska (zdroj: vlastní)	45
Tabulka 7- Důležitost sportu z ekonomického hlediska (zdroj: vlastní).....	46
Tabulka 8 - Životní styl a sport (zdroj: vlastní)	46
Tabulka 9 - Pravidelnost sportu (zdroj: vlastní).....	48
Tabulka 10 - Participace do sportu (zdroj: vlastní)	48
Tabulka 11 - Frekvence sportování během týdne (zdroj: vlastní).....	49
Tabulka 12 - Od kdy se žáci věnují sportu (zdroj: vlastní)	50
Tabulka 13 - Sport matka (zdroj: vlastní)	51
Tabulka 14 - Sport otec (zdroj: vlastní)	51
Tabulka 15 - Vzdělání matka (zdroj: vlastní).....	52
Tabulka 16 - Vzdělání otec (zdroj: vlastní).....	52
Tabulka 17 - Sport s rodiči (zdroj: vlastní)	53
Tabulka 18 - Sport a životní styl u žáků, jejichž rodiče mají základní vzdělání nebo výuční list (zdroj: vlastní)	53
Tabulka 19 - Pravidelnost sportu u žáků, jejichž rodiče mají základní vzdělání nebo výuční list (zdroj: vlastní)	54
Tabulka 20 - Participace do sportu žáků, jejichž rodiče mají základní vzdělání nebo výuční list (zdroj: vlastní)	54
Tabulka 21 - Sport a životní styl u žáků, jejichž rodiče mají maturitu (zdroj: vlastní).....	55
Tabulka 22 - Pravidelnost sportu u žáků, jejichž rodiče mají maturitu (zdroj: vlastní).....	55
Tabulka 23 - Participace do sportu žáků, jejichž rodiče mají maturitu (zdroj: vlastní)	56
Tabulka 24 - Sport a životní styl u žáků, jejichž rodiče mají vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání (zdroj: vlastní).....	56

Tabulka 25 - Pravidelnost sportu u žáků, jejichž rodiče mají vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání (zdroj: vlastní).....	57
Tabulka 26 - Participace do sportu žáků, jejichž rodiče mají maturitu (zdroj: vlastní)	57
Tabulka 27 - Sporty (zdroj: vlastní)	58
Tabulka 28 - Sport v budoucnu (zdroj: vlastní)	59
Tabulka 29 - Omezení sportu (zdroj: vlastní)	60
Tabulka 30 - Sport v rámci kroužku nebo sportovního oddílu (zdroj: vlastní).....	61
Tabulka 31 - Denní režim (zdroj: vlastní).....	61
Tabulka 32 - Pravidelnost spánku (zdroj: vlastní)	62
Tabulka 33 - Pravidelnost stravy (zdroj: vlastní).....	62
Tabulka 34 - Zdravé stravování (zdroj: vlastní).....	63
Tabulka 35 - Volný čas dle tříd.....	64
Tabulka 36 - Volný čas ve městě, městysu a vesnici	65

Seznam příloh

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise

Příloha č. 2: Text informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Dotazník vztahu žáků druhého stupně ke sportu

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vztah žáků druhého stupně ke sportu

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: květen 2023 – červenec 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Bc. Andrea Hoppeová (UK FTVS)

Hlavní řešitel: Bc. Andrea Hoppeová (UK FTVS)

Místo výzkumu (pracoviště):

1. Základní škola Neratovice
2. Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice
3. Gymnázium Františka Palackého Neratovice

Vedoucí práce: PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D.

Popis projektu: Předmětem diplomové práce je zjištění vztahu dětí staršího školního věku ke sportu. Jestli sportují pravidelně, zda sport v minulosti měnily nebo plánují v budoucnosti měnit. Práce se bude zaměřovat na žáky 9. tříd základních škol v Neratovicích. Všichni účastníci budou seznámeni s celým průběhem výzkumu.

Jedná se o kvantitativní empirický výzkum, pro získání dat bude využito nestandardizovaného dotazníku, kde bude položeno účastníkům 25 otázek ze 4 modulů (význam sportu, životní styl, denní režim, demografický charakter). Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data. Dotazník bude vyplněn online formou, pomocí odkazu.

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumu se zúčastní cca 230 žáků 9. tříd základních škol v Neratovicích, ve věku 14-15 let. Celkově bude do výzkumu zahrnuto 11 tříd.

Žáci se výzkumu zúčastní jen tehdy, pokud jim to povolí jejich zákonní zástupci. Ti budou osloveni na třídních schůzkách, kde jim bude poskytnut informovaný souhlas. Výzkumu se nezúčastní žák s akutním (zejména infekční) onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Instrukce potřebné pro vyplnění dotazníku a dotazníky jako takové budou předány osobní formou, učitelům jednotlivých tříd. Jedná se o neinvazivní, dotazníkovou metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu:

Vulnerabilní skupiny: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob. Vyplnění dotazníku účastníkům výzkumu nabízí zamyslet se nad vlastním vztahem ke sportu a životním stylem, kterého by měl sport či pohybová aktivita být součástí. Proto může vést ke zlepšení kvality života skrze zařazení sportu do běžného režimu.

Potenciální střet zájmů: Já ani nikdo z řešitelského týmu nemáme soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu ani k výše uvedeným školám. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Mezi získanými daty bude: věk, pohlaví, škola, ze které žáci jsou a odpovědi na otázky v dotazníku, které budou mezi sebou následně porovnány. Všechny získané údaje budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivé či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou po ukončení výzkumu anonymizována. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videl/audio nahrávek účastníků:

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakémkoliv změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 4. 5. 2023

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsdkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

dne:.....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 23 -


podpis předsdkyně EK UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 122/2023

Vážený pane, vážená paní,
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem *Vztah žáků druhého stupně ke sportu prováděné ve školách: Základní škola Neratovice, Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice, Gymnázium Františka Palackého Neratovice.*

Projekt bude probíhat v období: květen 2023 - červenec 2023
Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem diplomové práce bude zjistit vztah dětí staršího školního věku ke sportu, zda sportují pravidelně, jestli sport v minulosti měnili nebo plánují v budoucnosti měnit. Tato práce se bude zaměřovat se na žáky 9. tříd základních škol v Neratovicích. Práce dále prozkoumává životní styl žáků, oblíbené aktivity, zda jsou rozdíly mezi pohlavími a co motivuje žáky k pohybové aktivitě a sportu.
Výzkumný projekt bude prováděn neinvazivně. Žáci se budou účastnit vyplnění dotazníku, pokud by bylo jedinci nepříjemné na nějakou odpověď, vynechá ji.
Časová náročnost projektu: vyplnění dotazníku cirká 15 minut.
Dotazník je plně anonymní.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Tento výzkumný projekt nám odpoví na otázku, jaký mají žáci druhého stupně základních škol vztah ke sportu.

Výzkumu se nezúčastní žák s akutním (zejména infekční) onemocněním.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Výsledky a závěry diplomové práce budou zveřejněny v rámci UK FTVS v elektronické podobě v repozitáři závěrečných prací UK, originál svazku bakalářské práce bude k nahlédnutí ve studovně UK FTVS, eventuálně po vyžádání na emailové adrese: hoppe.aja@seznam.cz

Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Mezi získanými daty bude: věk, pohlaví, škola, ze které žáci jsou a odpovědi na otázky v dotazníku, které budou mezi sebou následně porovnány. Všechny získané údaje budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou po ukončení výzkumu anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.
Pořizování fotografií/vidců/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele: Bc. Andrea Hoppeová
Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Andrea Hoppeová Podpis:.....

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí mého dítěte ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se jeho účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy.. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Nestandardizovaný anonymní dotazník pro výzkumné šetření

1. Myslíš si, že je sport důležitý ze zdravotního hlediska?
 - Ano, je důležitý.
 - Ne, není důležitý.
2. Myslíš si, že je sport důležitý z ekonomického hlediska?
 - Ano, je důležitý.
 - Ne, není důležitý.
3. Je sport součástí tvého životního stylu?
 - Ano
 - Ne
4. Děláš pravidelně nějaký sport?
 - Ano
 - Ne

4b. Uveď důvod proč.

5. Kdo Tě ke sportu přivedl?
 - Rodina
 - Kamarád
 - Našel jsem si sport sám
 - Škola
 - Jiné: _____
6. Kolikrát týdně sportuješ?
 - 5 krát a více
 - 3 - 4 krát
 - 1 - 2 krát
 - Méně než 1 krát týdně
7. Od kdy sportuješ?
 - Mateřská škola
 - První stupeň
 - Druhý stupeň
 - Nesportuji

8. Sportují rodiče?

a) Matka

- Ano
- Ne
- Nemohu odpovědět
- Jiné: _____

b) Otec

- Ano
- Ne
- Nemohu odpovědět
- Jiné: _____

9. Jak pravidelně rodiče sportují?

a) Matka

- 3 a vícekrát týdně
- 1-2 krát týdně
- 1-2 krát za měsíc
- Sportují nepravidelně
- Nesportuje vůbec
- Nemohu odpovědět

b) Otec

- 3 a vícekrát týdně
- 1-2 krát týdně
- 1-2 krát za měsíc
- Sportují nepravidelně
- Nesportuje vůbec
- Nemohu odpovědět

10. Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání tvých rodičů?

a) Matka

- Základní
- Středoškolské s výučním listem
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské
- Nemohu odpovědět

b) Otec

- Základní
- Středoškolské s výučním listem
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské
- Nemohu odpovědět

11. Sportuješ s rodiči?

- Ano
- Ne

12. Jaké sporty děláš?

- Fotbal
- Hokej
- Plavání
- Florbal
- Tennis
- Stolní tenis
- Atletika
- Judo
- Karate
- Tanec
- Cyklistika
- Lyžování
- Běžecské lyžování
- Veslování
- Jiné: _____

13. Pokud sportuješ, plánuješ ve sportu pokračovat i do budoucna (po přechodu na střední školu)?

- Ano
- Ne
- Nesportuji

14. Myslíš, že budeš muset omezit sport po přechodu na střední školu?

- Ano
- Ne
- Nesportuji

15. Kolik sportů jsi zkusil v rámci sportovního oddílu nebo kroužku?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Jiné: ____

16. Jaký je tvůj denní režim? (spánek, škola, odpočinek)

- Pravidelný
- Občas nepravidelný
- Nepravidelný

17. Stravuješ se pravidelně? (snídaně, oběd, večeře, svačina)

- Ano
- Často
- Zřídka
- Ne

18. Máš pravidelný spánek?

- Ano
- Často
- Zřídka
- Ne

19. Myslíš si, že se stravuješ zdravě?

- Ano
- Často
- Zřídka
- Ne

20. Jaké aktivity děláš nejčastěji ve volném čase?

- Sportem
- S kamarády
- Na sociálních sítích
- Hraním her
- Čtení
- Vzdělávání se

21. Pohlaví

- Žena
- Muž

22. Věk

- 14 let
- 15 let
- 16 let
- Jiné: __

23. Kde bydlíš?

- Město
- Městys
- Vesnice

24. Škola, kterou navštěvuješ?

- Sportovní třída - Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice
- Běžná třída - Základní škola Ing. M. Plesingera-Božinova Neratovice
- Základní škola 28. října Neratovice
- Základní škola 28. října Neratovice