

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A  
SPORTU

Volno-časové pohybové aktivity a sport studentů UK

FTVS obor TVS

Diplomová práce

Vedoucí práce:  
Mgr.Ladislav Vomáčko Ph.D

Vypracoval :  
Bc.Jakub Měchura

Praha, prosinec 2012

Touto cestou bych rád poděkoval doktoru Ladislavovi Vomáčkovi za odborné vedení mé diplomové práce, docentu Janu Neumanovi za konzultace a nápad a všem blízkým za podporu.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl 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 diplomanta

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

## Obsah

1	ÚVOD.....	7
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	9
2.1	Volný čas.....	9
2.1.1	Znaky volného času.....	11
2.1.2	Aktuální problémy volného času.....	12
2.2	Pohyb.....	13
2.2.1	Pohybová aktivita.....	14
2.2.2	Přínosy pohybové aktivity.....	17
2.2.3	Problémy dnešní populace v oblasti pohybové aktivity.....	18
2.3	Sport.....	18
2.3.1	Vývoj sportu.....	19
2.3.2	Znaky současného sportu.....	20
2.3.3	Dělení sportu.....	21
2.3.4	Sport a volný čas.....	25
2.3.5	Sport a volný čas v Praze.....	26
2.3.6	Volný čas a sport dnešních adolescentů.....	27
2.3.7	Rekreace.....	27
2.4	Volno-časová pohybová aktivita – VČPA.....	28
2.4.1	Znaky volno-časové pohybové aktivity.....	29
2.4.2	Dělení volno-časových pohybových aktivit.....	30
2.5	Zájem o sport a pohybové aktivity.....	31
2.6	Faktory podmiňující účast ve sportu.....	32
2.6.1	Faktory zapojení do sportu ve volném čase.....	32
2.6.2	Trendy účasti populace ve sportu.....	33
2.6.3	Motivace.....	34
2.6.4	Sociální prostředí.....	35
2.6.5	Příčiny odchodu dospívající mládeže z tělesné výchovy.....	35
2.7	Struktura výuky na UK FTVS a rozdíly mezi jednotlivými směry TVS.....	36
2.7.1	Volno-časové pohybové aktivity na UK FTVS.....	37
2.8	Osobnost studenta UK FTVS obor TVS.....	38
2.8.1	Volný čas a zaměstnanost studentů.....	38
2.8.2	Životní styl studentů FTVS.....	39
2.9	Předešlé výzkumy a díla týkající se problematiky.....	39
2.9.1	Dříve použité dotazníky.....	43
2.10	Dotazníky.....	43
2.10.1	Konstrukce dotazníků.....	44
3	CÍLE A ÚKOLY.....	46
4	METODIKA PRÁCE.....	47
4.1	Charakteristika výzkumu.....	47
4.2	Charakteristika výzkumného vzorku.....	47
4.3	Charakteristika dotazníku.....	48
4.4	Průběh dotazování.....	48
4.5	Matematicko-statistické metody zpracování údajů.....	48
5	ROZSAH PLATNOSTI.....	49
6	VÝSLEDKY.....	50
6.1	Základní údaje respondentů.....	50

6.2	Sport před nástupem na FTVS .....	51
6.3	Soutěžní sport před nástupem na FTVS .....	51
6.4	Soutěžní sport v současnosti .....	52
6.5	Volno-časové pohybové aktivity (VČPA) před nástupem na FTVS .....	53
6.6	Volno-časové pohybové aktivity v současnosti .....	55
6.6.1	VČPA v současné době .....	55
6.7	Frekvence provozovaných sportů .....	57
6.8	Motivace .....	57
6.8.1	Rodina (rodiče, sourozenci, příbuzní) .....	57
6.8.2	Známí, kamarádi (socializace) .....	58
6.8.3	Přítel / přítelkyně .....	59
6.8.4	Idoly ve sportu / popularita sportu .....	59
6.8.5	Finance / dostupnost sportu .....	60
6.8.6	Sebeuspokojení .....	61
6.8.7	Potřeba soutěžit .....	61
6.8.8	Potřeba pohybu / uvolnění přebytečné energie .....	62
6.8.9	Zdraví / krása .....	62
6.8.10	Radost z pohybu .....	63
6.9	Finance pro sport .....	64
6.9.1	Financování vlastní osobou .....	64
6.9.2	Financování příbuznými .....	65
6.9.3	Financování sponzory, klubem .....	65
6.10	Osoby, se kterými jedinec provozuje VČPA .....	66
6.11	Prostory pro provozování sportu .....	67
6.12	Přivedlo Vás studium na UK FTVS k nějaké VČ pohybové aktivitě? .....	68
6.12.1	Jaké sporty / druhy aktivit provozujete díky FTVS? .....	68
6.13	Závislost pohlaví na participaci ve VČPA .....	69
6.14	Závislost formy studia na participaci ve VČPA .....	69
6.15	Závislost místa pobytu na participaci ve VČPA .....	70
6.16	Závislost studijního směru na participaci ve VČPA .....	70
6.16.1	Studijní směr .....	70
6.16.2	Participace jednotlivých směrů v soutěžním sportu .....	71
6.16.3	Participace jednotlivých směrů ve VČPA .....	71
6.17	Závislost pracovního úvazku na participaci ve VČPA .....	72
6.17.1	Doba strávená provozováním VČPA .....	73
6.18	Závislost příjmů na participaci ve VČPA .....	73
6.18.1	Doba strávená provozováním VČPA .....	73
7	DISKUZE .....	75
7.1	Zhodnocení výsledků průzkumu .....	75
7.2	Porovnání jednotlivých skupin a jejich participace ve VČPA .....	77
8	ZÁVĚR .....	79
9	SEZNAM LITERATURY .....	81
10	PŘÍLOHY .....	88

# 1 ÚVOD

Volný čas mládeže byl, je a bude jedním s neustále probíraných témat v oblasti životního stylu, zdraví a aktivity populace. V dnešním moderním světě plném automatizací a digitalizací se stále více zapomíná na aktivní trávení volného času. Ačkoli nabídka pohybových aktivit, zájezdů a kurzů je obrovská, stále se u některých jedinců setkáváme se sedavým způsobem života, nízkou pohybovou aktivitou a malým zájmem o aktivity podporující zdravý životní styl.

Díky vědeckým studiím, průzkumům a jejich zveřejňování v médiích, především v televizi a na internetu se u velké části populace ať už vědomě či nevědomě dostává zdravý životní styl do povědomí jako cesta k lepšímu a delšímu životu. Díky tomu můžeme sledovat nárůst pohybové aktivity u dospělé populace. U dětí mládeže je tomu ale naopak. Tato problematika se dotýká především participace mládeže na volnočasových aktivitách. Zdá se, že děti, které již od raného dětství provozují nějaký druh sportu a jsou k němu vedeny buď klubem, nebo rodiči, vytrvají ve své aktivitě i v pozdějším věku.

Důležitým zlomem v pohybové aktivitě jedince je především přechod ze studentského života do života pracovního. V tomto období dochází k obrovským změnám v návycích, vztazích, biorytmech a dalších faktorech ovlivňujících chování jedince ve všech oblastech života. Mnoho lidí právě v tomto „životním zlomu“ opouští své doposud provozované aktivity a nahrazuje je aktivitami jiného druhu, věnuje se více své profesi nebo se věnuje svým blízkým.

V této práci se budeme zabývat pohybovou aktivitou studentů Univerzity Karlovy – Fakulty Tělesné Výchovy a Sportu (dále jen FTVS) ve volném čase. Student FTVS, a především student oboru Tělesná výchova a sport (dále jen TVS) by měl dle mého názoru, jakožto reprezentant zdravého aktivního životního stylu, provozovat nějakou pohybovou aktivitu během celého svého života. Základem studia oboru TVS je kladný vztah ke sportu a to zejména k aktivní účasti ve sportu. Sport se tak vlastně stává podstatou studentova života. Sám si zvolil tento směr života a měl by jít příkladem všem lidem, na které v průběhu svého osobního i profesního života působí.

Jako student FTVS na sobě sám v období přechodu ze studentského života do života profesního pocítuji tíhu změn, jež ovlivňují život z hlediska volného času a jeho náplně.

Nedokáží si však představit život bez radosti a pozitivní energie, kterou dává sport a pohybová aktivita obecně. Tento názor rozhodně mezi studenty FTVS není ojedinělý. Téměř každý se v této etapě života potýká se změnami, které přímo či nepřímo ovlivňují život člověka. Každý tak více či méně přizpůsobuje své zájmy okolním působícím faktorům a nezřídka se stává, že musí omezit nebo rovnou opustit některé aktivity, jež pro něj dříve byly denním chlebem.

Cílem práce je popsat chování studentů UK FTVS studující obor TVS z hlediska participace na volno-časových aktivitách a jejich následná komparace. Srovnání bude provedeno jak mezi jednotlivými směry, které si student oboru TVS může vybrat, tak i mezi dalšími proměnnými. V závěru práce bychom měli být schopni popsat účast studentů na volno-časových pohybových aktivitách z hlediska různých faktorů, vyjádřit jak tyto faktory ovlivňují různé složky provozovaných sportů, popsat motivaci, která vede studenty ke sportu, chování studentů z hlediska volného času a sportu, a také změny v tomto chování z hlediska časové přímky.



## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1 Volný čas

Významný francouzský sociolog volného času Joffre Dumazedier říká, že „volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti – biologické potřeby a povinnosti rodinné.“ V. Spousta (1996) „chápe volný čas jako zbytkový, který zbývá po splnění všech povinností – pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb.“ M. Pásková a J. Zelenka (2002) „považují za volný čas ten, kde lidé nevykonávají činnosti pod tlakem pracovních závazků či rodinného systému.“ Obecně je potom volný čas definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyziologického či rodinného systému“ (Velký sociologický slovník, 156).

Pod pojmem volný čas si většina lidí představuje dobu, kterou nemusí vyplnit žádnou činností potřebnou ke splnění své sociální role, statusu a postavení.

Jedna z definic pro volný čas je: Část doby, kterou má jedinec pro sebe a s níž může disponovat podle svého uvážení, je volným časem. (Slepičková, 2005)

Volný čas však může mít různé podoby a existuje více druhů volného času. Volný čas předpokládá, že jedinec v této době nemá žádné povinnosti vůči svému zaměstnání, tedy nemusí pracovat, nemá žádné závazky vůči ostatním lidem, tedy nemusí vykonávat činnosti, které zajišťují vztahy mezi ním a ostatními jedinci, a není vyplněn spánkem, jelikož ve spánku nelze vykonávat žádnou jinou aktivitu.

Činnosti, které člověk musí vykonávat, naplňují nejen pracovní, ale i nutnou mimopracovní dobu. V běžném režimu dne v průměru jedinci zabere 8 hodin práce v zaměstnání, 8 hodin spánek, 2 hodiny jídlo a osobní hygiena a minimálně 1 hodinu čas strávený v dopravních prostředcích. Abychom mohli vymezit reálnou dobu volného času, je zapotřebí jej vztáhnout k celkové náplni dne. To vyjadřuje následující tabulka vytvořená I. Slepičkovou.

Doba	Činnost
Pracovní	V této době člověk vykonává práci. Tato činnost je motivována získáním prostředků k životu. Jedná se o hlavní zaměstnání, přesčas, individuální přípravu na zaměstnání či účast na školení. Zahrnuje i vedlejší zaměstnání a další zabezpečené obživy jako je např. chov užitkového zvířectva apod.
Nutná mimopracovní	Je naplněna činnostmi nezbytnými pro prostou existenci člověka a dále činnostmi, které nepřinášejí finanční efekt a nejsou ani věci svobodného výběru. Jedná se o: a) uspokojování bio-fyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče...) b) ostatní činnosti (cesta do práce a z práce, péče o domácnost - příprava jídla, úklid, praní prádla atp.)
Volný čas	a) aktivity manuální – zahrádkaření, kutilství, ruční práce, atp. b) aktivity fyzické – procházky, turistika, sport, atp. c) aktivity kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu atp. d) aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp. e) aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělání, sledování masmédií, luštění křížovek atp. f) aktivity společensko-formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích g) aktivity společensko-neformální – rodinné aj. návštěvy, návštěvy kaváren h) hry, podívání, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry i) pasivní odpočinek – sedění, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp.

Tabulka č.1 Přehled nominálního fondu času dle Slepíčkové (2005)

Na základě této tabulky můžeme uvést další definici dle Slepíčkové (2005):

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“ Poslední věta této definice je velmi důležitá, především z hlediska vyplňování volného času sportem. U volného času je významná možnost seberealizace jedince. Člověk totiž potřebuje pro spokojený život subjektivní pocit smysluplného využití času. Dlouhodobý nedostatek tohoto pocitu vyvolává u většiny z nás nespokojenost, rozladěnost až psychické trauma a bývá často zdrojem různých výstřelků v chování. Lidé proto spontánně či záměrně směřují k aktivitám, které jim tento pocit dávají. Jde o zcela konkrétní prožitek, při němž si člověk uvědomuje své přednosti, předpoklady a možnosti sebe sama, prostě svou existenci (Spousta, 1996).

Právní formou je volný čas a práva s ním spojená zaštitěna Evropskou Unií, jak píše Cushman (2005): Volný čas je jedním ze základních práv člověka chráněné Univerzální deklarací lidských práv, jak dokazují tyto články:

Každý má právo na odpočinek a volný čas, a zároveň na rozumnou míru placeného volna a pravidelné dovolené.

Článek 24

Každý má právo svobodně se účastnit na kulturním životě komunity, aby si užil umění a sdílel jeho vědecký přínos a výhody.

Článek 27

V Evropě byla myšlenka volného času zahrnuta do vztahu s jedním aspektem volného času, konkrétně jmenovaném sport, na Evropském koncilu, v roce 1978 v části Sport pro všechny, který ustanovil: Každý jedinec má mít právo účastnit se sportu.

Z ekonomického hlediska je volný čas universálním spotřebním statkem ve sféře konečné spotřeby. Z tohoto pohledu existuje několik typů vztahů, které má člověk k volnému času: Vztah k množství volného času, Vztah k aktivitám volného času, Vztah k funkcím volného času, Vztah práce a volného času (*Volný čas Pražanů - Ústav pro výzkum kultury. Praha, 1973*).

### **2.1.1 Znaky volného času**

Vysvětlení volného času, jeho podstaty a významu je možné ze dvou resp. tří pohledů – subjektivního, objektivního a syntézy obou, tj. celostního neboli holistického (Murphy, 1987 in Slepíčková, 2005). Subjektivní pojetí vychází z aristotelského pohledu na svět a společnost a z pohledu psychologického a psycho-sociálního. Objektivní přístup je nejčastěji založen na kvantifikaci a na teoriích vysvětlujících a předvídajících lidské chování. Celostní přístup se pak snaží pohlížet na otázky volného času souhrnně, ze všech aspektů.

Volný čas lze v kombinaci uvedených přístupů chápat jako záležitost a) svobodné volby, b) jako časový prostor, c) formu činnosti, d) symbol sociálního statusu, e) sociální nástroj a f) funkci sociálních skupin a životního stylu. Tyto obecné znaky volného času umožňují též pochopit, jakou pozici zaujímá či může zaujímat ve volném čase sport (Slepíčková, 2005)

## 2.1.2 Aktuální problémy volného času

Problémy trávení volného času souvisí především s tím, jak jedinec volný čas tráví, jak s ním umí naložit a s podmínkami pro trávení volného času. Tyto faktory závisí na typu společnosti a stupni jejího rozvoje.

Z hlediska věku je bezpochyby nutnost věnovat zvýšenou pozornost skupině dětí a mládeže. Tato populace se pohybuje v prostředí rodiny a školy, ve skupinách svých vrstevníků. Rodina je první, která na jedince uplatňuje svůj vliv a měla by ho v nejlepším případě vést ke smysluplnému trávení volného času. Většinou v souladu s přesvědčením rodičů působí na dítě škola, učitelé a trenéři, kteří dávají dítěti podněty k provozování ušlechtilých činností ve volném čase. Naproti ale zároveň někdy v souladu s požadavky rodičů a školy působí vrstevníci, spolužáci a spoluhráči. Říká se, že kamarády si na rozdíl od rodičů můžeme vybírat, což na jednu stranu pravda, ale na druhou stranu společenská konformita, kterou chováme v sobě ve vztahu s lidmi, které máme rádi, nás někdy nutí dělat i činnosti, které bychom původně sami od sebe možná ani nevyzkoušeli (kouření, drogy, výtržnictví, šikana atd.). Stejně tak mají na mladé lidi velký vliv masmedia. Ty mohou mít taktéž vliv pozitivní i negativní. Rodiče by měli v tomto směru své ratolesti určitým způsobem ovlivňovat a kontrolovat, ale v dnešním světě vyspělé techniky si bystré dítě vždy dokáže najít cestu k informacím. Proto je velmi důležitá prvotní myšlenka o smysluplném trávení volného času, kterou by měla dítěti vtisknout do paměti právě rodina.

Další specifická skupina pro tuto problematiku jsou lidé v post-produktivním věku. Nemají již povinnosti v zaměstnání a mají již většinou i vyřešené veškeré vztahové problémy (rodina, blízcí přátelé). Díky tomu jim zbývá velmi mnoho volného času. Jak s tímto volným časem nakládají, záleží nejvíce na průběhu jejich dosavadního života, který hodně ovlivnil jejich zdravotní stav, jejich vztahy s ostatními vrstevníky, vztahy v rodině atd. Rodina může často vyplňovat velkou část prostoru volného času – starání se o vnoučata, pomoc přímým potomkům s jejich profesí apod. Participace této vrstvy společnosti na pohybových aktivitách závisí na tom, zda v produktivním věku provozovali sport, zda mají známé, kteří se sportu věnují a zda jim současný zdravotní stav dovoluje ještě nějaké pohybové aktivity vykonávat.

Nabídka aktivit pro seniory je dnes poměrně široká a osvěta v problematice zdravého životního stylu natolik dostatečná na to, aby se tito lidé sami ze své vlastní vůle zapojili do některé z pohybových aktivit. Nicméně nejlepší cestou je samozřejmě zdravý postoj

ke sportu z dětství a produktivního věku a vztah k některé z aktivit nízké energetické náročnosti, která se dá provozovat po celý život, jako jsou například aktivity v přírodě typu cyklistika, pěší turistika, dnes čím dál oblíbenější nordic walking apod.

Trávení volného času populací v produktivním věku nejvíce ovlivňuje sociální zařazení a konkrétní období života, finanční otázka, volba mezi kariérou a výdělkem, dostatek volného času k naplňování jiných životních hodnot. Typickým problémem této vrstvy společnosti je volba mezi „penězi a volným časem“. Tedy jednoduše řečeno volba mezi vyšším pracovním nasazením, které povede k většímu výdělku a malému množství volného času, ve kterém si jedinec vydělané peníze může užít nebo nižším pracovním nasazením a tudíž i nižším výdělkem, potažmo množstvím peněz použitelných k trávení volného času, kterého zbývá logicky více (Robinson, Godbey, in Slepíčková, 2005).

## 2.2 Pohyb

„Člověk se pohybuje. Pohybuje se všemi směry a nelze ho zastavit. Pohyb je mu dán, jako nutnost, jako touha, jako potřeba.“ Tento citát víceméně přesně vystihuje hlavní podstatu pohybu. Pohyb je něco, co je člověku vlastní, jako samotný život. Pohyb je nedílnou součástí každodenního života člověka již od pravěku, kdy byl nutný pro obživu, ochranu a další životní nezbytnosti. Dnes je pohyb ve smyslu lokomoce člověka činností sice běžnou, nýbrž už ne nezbytnou. Téměř veškeré činnosti, které dříve vyžadovali pohybovou aktivitu člověka, za něj v dnešním světě dokáží vykonat stroje. Na místa, kam je potřeba dostat nás doveze některý z dopravních prostředků, práci vykonáváme pomocí strojů, jídlo si obstaráme telefonem nebo po internetu a zábavu obstarají audiovizuální a multimediální prostředky. Zdá se, že jediným zdrojem pohybu nezbytným pro zachování života na zemi zůstává rozmnožování. Hošková (1998) charakterizuje pohyb jako „základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku - kostru, aktivní složku potom tvoří kosterní svalstvo. Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem

negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.“

### **2.2.1 Pohybová aktivita**

„Pohybová činnost nebo také pohybová aktivita se chápe jako pohyb člověka, který získává svou realizaci v definovaném prostředí, cílesměrnou a účelovou podmíněností dovednostní charakter. Pohybová aktivita rozvíjí a kultivuje dovednostní výbavu člověka, která slouží především vyrovnávání se s vnějším prostředím lidské činnosti existence, často je však zaměřena na demonstraci hranic možnosti lidských jedinců v těchto aktivitách. Takto definovaná pohybová aktivita člověka je dále diferencovaně rozdělena do tří oblastí praxe nazvanými – tělesná výchova, sport a fyzioterapie.“ (Dobrá a kol. 1997)

Pohybová aktivita (PA) je celosvětově chápána odbornou veřejností jako jeden z nejzávažnějších faktorů při řešení otázek prevence a veřejného zdraví (MŠMT, 2012).

Berger (In Rychtecký, 2006) uvádí, že „pohybová aktivita působí emocionálně, přináší subjektu významné emocionální prožitky“ jako je zlepšení nálady, odbourání stresu a napětí i získání sebedůvěry. Pohybovou aktivitou můžeme i vhodně vyplnit volný čas, potkáváme při ní spoustu nových přátel, setkáváme se s dlouholetými přáteli a upevňujeme tak sociální vazby.

Jansa, Dovalil (2007, s. 38) prezentují včetně socializačního aspektu další funkce pohybových aktivit pro člověka následovně:

- upevnění zdraví,
- rozvoj fyzické zdatnosti,
- uspokojení přirozené potřeby pohybu,
- zotavení po psychické zátěži,
- vlastní prožitek,
- socializační aspekty,
- výchovné usměrnění jedince

Daněk (1983 s. 16 in Slepíčková, 2005) se zabývá rozdělením druhů pohybu, které můžeme vykonávat ve svém volném čase. Předkládá následující:

- základní a rekreační tělesná výchova – má poskytnout základní všestranné

pohybové vzdělání, pohybovým obsahem jsou základy hlavních sportů a sportovních her (atletika, lyžování, plavání, fotbal, volejbal, basketbal),

- turistika – aktivní pohyb krajinou spojený s kulturně poznávací činností,
- sport – pohybová činnost prováděná za závodním, soutěžním účelem.

„Člověk je morfologicky i funkčně adaptován na způsob života, ve kterém schopnost vyrovnat se s náročnou tělesnou činností patřila k základním atributům žití a přežití. Tělesná nečinnost nebo sedavý způsob života jsou spojeny s množstvím zdravotních poruch a potíží, které jsou nejčastěji uváděnou příčinou chronických poruch zdraví. Sportovně pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince. Je dokonce označována jako základní prvek zdraví. Pohybová činnost je jednou z nejvýznamnějších potřeb člověka, zejména v dětském věku. Přesto v naší společnosti přetrvává hypokinetický životní styl.“ (Mužík, Krejčí, 1997).

Naštěstí větší část populace již dnes ví, že pohybová aktivita je důležitá pro zdravý životní styl. Problémem zůstává, že ačkoli o této skutečnosti ví, nedokáže ji vždy naplnit. Pohybová aktivita, zdraví a kvalita života jsou úzce spojeny. Jak již bylo řečeno, lidské tělo je stvořené k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Bylo prokázáno, že sedavý životní styl představuje riziko pro rozvoj mnoha chronických nemocí, včetně kardiovaskulárních chorob, které jsou hlavní příčinou smrti v západním světě. Aktivní způsob života kromě toho poskytuje mnohé další sociální a psychologické přínosy, navíc existuje přímá spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života, proto pohybově aktivní lidé obvykle žijí déle než neaktivní. Sedaví lidé, kteří začali vést pohybově aktivnější život, udávají, že se cítí lépe z pohybového i duševního hlediska a těší se vyšší kvalitě života. (MŠMT, 2012)

Více než polovina české populace nespĺňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti. (SZÚ, 2012)

Proč tomu tak je a jaké faktory se podílejí na zanedbávání minimální pohybové aktivity je otázka pro dlouhodobou studii celé populace České Republiky a jejích návyků. My se budeme zabývat pouze zlomkem této populace – studenty tělovýchovy v Praze, a výsledky průzkumu by tak měly ukázat část té neaktivnější části populace ČR.

Podle Hodaně (1997) dělíme pohybové aktivity:

1) z hlediska řízení:

a) organizované – tyto aktivity mají většinou odborné vedení, záštitu sportovního klubu, odpovídající materiální i prostorové vybavení. Jsou pravidelně pořádané ve formě tréninku, příprav, soustředění, soutěží. V průběhu týdne mají pevnou pozici v čase, v místě.

b) neorganizované – aktivity volnočasové, tyto aktivity většinou nejsou pevně zakomponovány do časového plánu týdne, provozují se většinou při uvědomění si, že tuto aktivitu chceme dělat.

2) z hlediska fyzického zatížení:

a) rekreační – zde se neaspiruje na výraznější sportovní výkon, ani na společenské uplatnění prostřednictvím sportu. Má funkci spíše společenskou, regeneruje organismus, zvyšuje fyzickou a duševní zdatnost, pěstuje volní vlastnosti, napomáhá všestrannému rozvoji osobnosti.

b) závodní – má tyto znaky: systematickosti a plánovitosti tréninku, stanovení cílů ve vztahu k dosažení výkonu, účast v soutěžích. Je dominantní v seberealizaci člověka, někdy se stává i vlastním těžištěm života.

3) z hlediska opakování aktivit:

a) pravidelné – zde jsme upřesnili, že aktivita musí být prováděna minimálně jednou za týden po dobu uplynulých 4 týdnů

b) nepravidelné – náhodně provozovaná aktivita, spontánní reakce na vnější podněty, ne však stálá.

Pohybové aktivity provázejí člověka, v rozličných formách a podobách, po celý život a jsou velmi důležitým faktorem pro harmonický rozvoj osobnosti. Dnes se, bohužel, začíná vyčleňovat z množiny všech pohybových činností podmnožina „sport“. Sport (myšleno vrcholový sport) je stále více spojován s dosažením výkonu a v soudobé společnosti hraje dominantní roli. Dochází k stále větší provázanosti mezi



sportem a ekonomikou a obrovský příliv peněz do vrcholového výkonnostního sportu má za následek fakt, že sport se stává zbožím.

### 2.2.2 Přínosy pohybové aktivity

Podle vyhlášky MŠMT **Pokyny EU pro pohybovou aktivitu**: v lidském těle dochází v důsledku pravidelné pohybové aktivity k morfologickým a funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit naši výkonnost při tělesné námaze. V současnosti existuje dostatek důkazů, které svědčí o tom, že pohybově aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy, včetně:

- snížení rizika kardiovaskulárních chorob,
- prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem,
- dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí,
- stabilní úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu,
- zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity,
- sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva,
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku,
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu,
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života,
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy,
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence,
- nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku,
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu,
- snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů),
- nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím.

### 2.2.3 Problémy dnešní populace v oblasti pohybové aktivity

Děti a mladí lidé se účastní různých pohybových aktivit, například hraní her a provozování rozličných sportů. Jejich každodenní návyky se však změnilы vlivem nových schémat trávení volného času (TV, internet, videohry) a tato změna úzce souvisí s nárůstem dětské nadváhy a obezity. Z toho vyplývá, že pohybová aktivita u dětí a mládeže byla v posledních letech nahrazena sedavějšími činnostmi. Příležitostí věnovat se pohybové aktivitě s blížící se dospělostí obvykle ubývá a nedávné změny životního stylu tento jev ještě zesílily. V důsledku významných vynálezů nedávné doby se projevilo výrazné snížení množství tělesné námahy potřebné k vykonávání nutných každodenních domácích prací, k přepravě z místa na místo (automobil, autobus) a dokonce k dosahování aktivit ve volném čase (včetně činností s obsahem pohybových aktivit). Podle dostupných údajů vede sedavý způsob života 40 až 60 % obyvatelstva EU. (MŠMT, 2012)

## 2.3 Sport

Abychom lépe pochopili, co se skrývá pod pojmem volno-časová pohybová aktivita, budeme se nejdříve muset blíže podívat na pojem sport a jeho rozdělení dle různých kategorií.

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (MŠMT, 2012)

Jiné vymezení sportu předkládá Choutka (1988, s. 7), který uvádí, že „sport je společenský jev, jehož jádrem jsou historicky vzniklá a rozvinutá sportovní odvětví, reprezentovaná konkrétními sportovními činnostmi. Dlouhodobá, plánovitá a cílevědomá příprava spolu se systémem soutěžení jsou základními součástmi sportu, v nichž probíhá proces tvorby a zprostředkování hodnot sportu. Prostřednictvím těchto procesů se uskutečňují společenské vztahy mezi jedinci, sociálními skupinami a společností“.

Další definici sportu uvádí Sekot (2008, s. 10), který chápe sport jako „institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem“. Toto vymezení je ale dle našeho názoru dost úzkoprsé a nezahrnuje v sobě další motivy, které jsou pro některé jedince důležitější než zde uvedené.

V současné době se zvyšuje význam sportu v rovině socializace (Mužík, Süß, 2009) a to zejména v souvislosti s chápáním smysluplné náplně volného času sportem, při kterém se získávají a upevňují sociální vazby. Právě sport je jedna z možností, kde můžeme získat mnoho nových přátel a vhodně prostřednictvím sportu udržovat kontakt s přáteli.

### **2.3.1 Vývoj sportu**

Dnešní pojetí sportu je výsledkem jeho historického vývoje v kontextu společenského vývoje v posledním století. V době vzniku novodobého sportu v Anglii se pro pohybové hry a soutěživá tělesná cvičení začalo užívat slovo sport. Těmito činnostmi byl vyplněn volný čas mladého anglického gentlemana, který se tak zároveň připravoval i pro plnění úkolů pro svou zemi. Sport si postupně našel místo i mezi dalšími společenskými vrstvami. Ve srovnání s vyššími vrstvami, měl sport pro lidi z nižších tříd mnohdy i funkci získávání financí (boxeři, zápasníci). Po první světové válce došlo k velkému rozvoji sportovních klubů a organizací na národní i mezinárodní úrovni, k vytvoření systémů pravidelných soutěží a jednotných pravidel. Sport se tak institucionalizoval. Stále měl však spíše rekreační charakter

Výkonnostní prvek sportu se v plné šíři uplatnil po 2. světové válce, kdy se ve společnosti začal prosazovat prvek výkonu a soutěživosti. Tyto hodnoty představovaly důležité impulsy tak potřebné pro rychlou obnovu společnosti a hospodářství zničených válkou. Orientace na výkon převažující ve společnosti se pochopitelně promítla i do sportu. Vystoupil do popředí výkon společně s ekonomickým oceněním. Do sportu zaměřeného na výkon a konkurenční boj se mohli zapojit již jen jedinci talentovaní s vysokou výkonovou motivací, fyzicky a psychicky silní a odolní, ochotní podstoupit tvrdý trénink.

Začaly se také projevovat negativní dopady civilizačního pokroku. Nedostatek pohybu v pracovním i mimo pracovním životě měl za následek nízkou úroveň tělesné zdatnosti obyvatelstva a nárůst civilizačních chorob. Tyto skutečnosti ukázaly na nutnost zabývat

se otázkou, jak zvýšit podíl tělesné aktivity v životě běžné populace. Narůstající podíl volného času vytvořil prostor, v němž bylo možné nahradit celkový nedostatek pohybu. Nejvhodnějším prostředkem se ukázal být právě sport a cvičení.

Začátkem 60. let se začala rozvíjet jednotlivá hnutí. Ve Spojených státech amerických to bylo hnutí Fitness, které se v 70. letech prosadilo také v Evropě pod názvem Trim a fitness. V Československu měl tento trend podobu hnutí Pohybem ke zdraví a realizován v akcích Bud' fit, 12x12, Fit rodina a dalších. Ve sportu se začal odrážet i vývoj společnosti. Sport přestával být soustředěný pouze na výkon, ale u mnoha lidí začaly převažovat jiné motivy jako: zábava, radost z pohybu či poznávání nových lidí. Lidé začali více sportovat i mimo organizované kluby. Navíc vznikly pojmy jako např. masový sport a díky němu začali vznikat netradiční akce soutěžního charakteru, které umožňovaly účast i neregistrovaným zájemcům o sport.

Neméně významným aspektem, který ovlivnil účast lidí ve sportu, bylo vymýšlení nových sportovních aktivit. U nich je typické, že ze začátku se jim lidé věnují jen z recese, ale po čase se začnou většinou také profesionalizovat. K tomuto vymýšlení nových sportů se přidává také šíření tradičních sportů z různých států, překračování disciplín sportů za hranice regionů. Co se týče budoucího vývoje sportu, sociologové předpokládají, že si sport v nejbližších dvaceti letech nejen udrží, ale i zvýrazní své současné znaky. Komeracionalizace a medializace budou narůstat, sport se bude odehrávat stále více jako privátní a veřejná služba (Pigeassou, 2000 in Slepíčková, 2005).

### **2.3.2 Znaky současného sportu**

Sport jako takový se od svých počátků v dávné době hodně změnil. Tím není myšlena samozřejmě jen jeho vnější podoba, pravidla, materiály, sportoviště a podobně, ale také motivy vedoucí k provozování sportu, specializace ve sportovních odvětvích a diferenciaci sportu, která byla v průběhu historie nutná.

Jansa, Dovalil (2007, s. 39) uvádí za nejdůležitější znaky současného sportu následující:

- Je činností velmi rozšířenou věkové rozmezí aktivně sportujících je od předškolního věku až po veterány.
- Zvyšuje se rozsah sportovních odvětví, např. různé aplikace sportovních her jako plážový volejbal, futsal, různé cyklistické specializace, atd.

- Většina sportů má společenský charakter, setkávají se při něm sportovci, trenéři, organizátoři, diváci, aj.
- Vzrůstající konkurence ve sportu vyžaduje specializace v rámci jednoho sportu, např. v ledním hokeji najdeme obránce, útočníka, brankaře, atd.
- Pedagogický charakter sportu – k vyššímu sportovnímu výkonu se pravděpodobně nedostanu sám jako samouk, ale pod odborným vedením se systematickou tréninkovou přípravou.

### 2.3.3 Dělení sportu

#### 2.3.3.1 Dělení sportu podle výkonnosti

Základním dělení sportů pro účely této studie bude dělení sportu podle výkonnosti. Toto dělení je, co se týče souvislosti s volným časem, nejvhodnější, jelikož zohledňuje právě přístup ke sportu z hlediska času, náročnosti a formy organizace. Dle výkonnosti tedy sport dělíme na:

- Výkonnostní sport

„Výkonnostní sport je v podstatě forma organizované sportovní činnosti, členící se přísně podle sportovních odvětví“ (Choutka, 1988, s. 36). Sportovci jsou členy sportovních klubů a oddílů a zúčastňují se mnoha organizovaných sportovních soutěží. Choutka (1988) dále uvádí, že charakteristickým rysem výkonnostního sportu je snaha o dosažení maximálního výkonu na základě systematické a dlouhodobé přípravy. Výkonnostní sport je masový, to znamená, že jej praktikuje široká veřejnost relativně širokého věkového spektra s největším zastoupením právě u mládeže.

- Vrcholový sport

Vrcholový sport na rozdíl od výkonnostního není masový, praktikuje ho jen malá skupina sportovců, ale má důležitý společenský význam. Choutka (1988, s. 73) uvádí, že „vrcholový sport je nejvyšší výkonnostní úroveň sportu a vždy v minulosti představoval a stále představuje reprezentaci daného sportovního odvětví v domácích a mezinárodních soutěžích“. Podle Slepíčkové (2001) je vrcholový sport pro sportovce hlavním prostředkem obživy a odehrává se mimo sféru volného času. Vrcholový sport

klade důraz především na sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, obrovské úsilí po vítězství, získávání medailí a trofejí, překonávání se, vydávání maximálního výkonu, posouvání hranic lidských možností. K dosažení těchto cílů potřebují vrcholoví sportovci dodržovat systematicky složený tréninkový plán, jehož dodržování vyžaduje od sportovců silnou disciplínu. Vrcholový sport je dokonale organizován a také ekonomicky zabezpečen.

- Rekreační sport

Rekreační sport je nejdůležitější pro běžnou populaci, jelikož u něj není zapotřebí větší organizovanosti. To znamená, každý ho může provozovat téměř v jakémkoli možném čase, prostředí, s kýmkoli, za všech podmínek a v podstatě jakkoli, tedy bez potřeby pravidel. Zahrnuje všechny druhy sportovních aktivit, za jejichž praktikováním nás nežene vidina vítězství, překonávání rekordů či získávání materiálních odměn. Jsou to pohybové aktivity, které děláme ve svém volném čase a z motivů, které většinou nesouvisí s vnějšími faktory, nýbrž s faktory vnitřní motivace, jako je radost z pohybu, tělesná zdatnost, regeneraci sil atd. Přináší nám radost a pocit duševního uspokojení a pohody. Sekot (2008) přiznává, že zájmový rekreační sport může mít znaky soutěživosti, ale prvotně je zaměřen na pozitivní mezilidské vztahy a na osobní vyjádření radosti z pohybových aktivit.

### 2.3.3.2 Dělení sportu podle etap jeho vývoje

Ve vývoji sportu se samozřejmě odrážel i vývoj společnosti. Z hlediska novodobého sportu jsou důležité tři etapy vývoje. V první etapě došlo k institucionalizaci sportu, tedy k vytvoření mezinárodně platných pravidel. V druhé etapě pak k přeorientování sportu směrem ke zdraví a zdatnosti populace. Třetí etapa je specifická hledání nových pohledů na svět a způsob života ve sféře volného času a tedy i ve sportu.

Toto členění, které obsahuje tyto tři zaměření, orientace sportu předkládá Wopp (1992 in Slepíčková, 2005).

- 1.etapa – tradiční sport

První orientace reprezentuje „opravdové provozování sportu“. Podoba sportovních činností je dána přesně vymezenými pravidly daného sportovního odvětví či disciplíny a to většinou s mezinárodní platností. Snahou účastníků je dosáhnout nejvyššího relativního či absolutního výkonu. Absolutně maximální výkon v podobě profesionálního a vrcholového sportu stojí mimo prostor volného času.

Tradičně orientované sporty mají svou ustálenou terminologii a pravidla. Sportovci jsou členy formálních skupin, musejí o členství většinou usilovat, musejí splňovat výkonnostní kritéria. Systém soutěží je pravidelný a podle úrovně se uskutečňuje na lokální, regionální, národní či mezinárodní úrovni. Patří sem všechny známé kolektivní sporty jako je fotbal, basketbal, hokej, házená a individuální jako atletika, plavání, tenis a další, které mají výše uvedené charakteristiky. V těchto sportech jsou obrovské rozdíly v motivaci, především napříč věkovými kategoriemi. Pro mladé sportovce je tato úroveň sportu prvním stupněm v cestě za sportovní kariérou, pro starší sportovce může nabízet i jiné příjemné pocity než uspokojení z výkonu, ale třeba radost z času stráveného v kolektivu stejně smýšlejících lidí.

- 2. etapa – socio-kulturně orientovaný sport

Tento typ sportu nabízí svým účastníkům aktivní využití svého volného času prostřednictvím pestré škály tělesných aktivit. Je spojen s přínosy kulturního a sociálního prostředí pro člověka. Podstatou těchto tohoto typu sportu je zaměření na zdatnost a zdraví, ale také na nabízejí prostor pro kontakt s dalšími lidmi, seberealizaci, překonávání sama sebe i přírody.

Činnosti provozované v tomto zaměření sportu se podobají tradičním sportům, ale často bývají modifikované a uzpůsobené zájmům, fyzickým a psychickým předpokladům zúčastněných. Aktivity většinou nemají ustálenou terminologii a někdy má spíše hovorový charakter.. Obsah a forma aktivit jsou ovlivněny vnějšími podmínkami. Pravidla si účastníci také upravují sami, dle potřeb a zvláštností jedinců, kteří činnost provozují. Jedinci nejsou členy formálních skupin, nýbrž skupin dočasných, neformálních. Členy se stávají zcela dobrovolně a mohou kdykoliv vystoupit. Veškerá organizace se odehrává v režii zúčastněných, kteří vše upravují sami podle vlastních potřeb.

- 3. etapa – alternativně orientovaný sport

Orientace tohoto sportu je vázána na postmodernistické vnímání společnosti. Představuje odklon od materialistického pojetí sportu a zaměřuje se na jiné alternativy. Je velmi často spojována s ekologickými a mírovými hnutími. Sport zde přispívá ke kultivaci člověka a k humanizaci společnosti. Provozované činnosti jsou zaměřeny na solidaritu a spolupráci. Příkladem jsou protestní jízdy na kolech či akce zvyšující povědomí o nebezpečí zákeřných chorob (Běh Terryho Foxe).

V této orientaci se objevuje řada nových aktivit, relaxačních a zdravotních cvičení, která jsou prováděna svobodně ne na předpis lékaře. Vhodným příkladem jsou východoasijská bojová umění, která se zaměřují na harmonii duše a těla.

Aktivitám této orientace se lidé věnují ve skupinách i individuálně. Využívají k tomu organizace, které služby poskytují buď na komerční bázi nebo bezplatně.

Jakýkoli sport ve smyslu sportovního odvětví může být zastoupen ve všech třech sférách. Obdobně jednotlivé sporty mění svou orientaci. Ze sportů původně zaměřených na zdraví, relaxaci a uvolnění časem vznikly sportovní disciplíny s vlastním soutěžním systémem, pravidly a organizacemi. Také pohybové formy jiných kultur byly převedeny za hranice regionů a ujaly se i v jiných zemích. Právě těmito cestami vzniklo dnes téměř nepřeberné množství různých pohybových aktivit.

### 2.3.3.3 Dělení sportu podle motivace

Další související dělení sportu předkládá Slepíčková (2005) a to dělení sportu podle motivace. Tato struktura sportu je pro nás neméně důležitá, jelikož participace ve volnočasových aktivitách či, jak jsme si ukázali jinak řečeno, na rekreačních sportech, závisí především na dostatku motivů vedoucích k provozování pohybových aktivit.

Struktura sportu podle motivace tedy zahrnuje sport elitní, soutěžní klubový, rekreační, fitness sport, dobrodružné či také adrenalinové, požitkářské a konečně i kosmetický sport.

- Elitní sport překračuje hranice volného času, koresponduje s vrcholovým sportem a hlavními motivy jsou: dosažení maximálního výkonu, sociálního



postavení a peněz. Nezbytná je samozřejmě profesionální účast sportovce.

- Adrenalinové sporty v sobě nesou určité riziko a směřují k uspokojení touhy po dobrodružství a napětí. Typickým znakem adrenalinových sportů je pocit i realnost rizika, poměrně vysoké finanční náklady na materiál a provozování těchto aktivit.
- Fitness sporty jsou zaměřeny na tělesnou zdatnost, rozvoj síly a pohyblivosti. Jsou provozovány ve sportovních fitcentrech především v soukromém sektoru, nebo se jedná o individuální tělesnou aktivitu jako je plavání, cyklistika, jogging, atd.
- Klubový sport je organizačně napojen na sportovní kluby a federace. Zahrnuje celou řadu motivů k jeho vykonávání, a to např. vzrušení ze soutěží, snaha po osobním maximálním výkonu, touha po vítězství, potřeba relaxace a sociálního kontaktu aj.
- Kosmetický sport je jednostranně zaměřen na dokonalý osobní vzhled. S těmito druhy sportu souvisí i využívání různých typů zkrášlovacích procedur, které nejsou přímo pohybovou aktivitou jako např. solária, masáže, lázeňské služby aj.
- Požitkářské sporty jsou motivovány touhou po prožití něčeho výjimečného, exkluzivního, něčeho co nám snadno přinese zábavu a potěšení. Jedná se o různě praktikované rekreační sporty pod odborným vedením. Někdy se v souvislosti s těmito sporty používá i označení S-sporty = sun, sea, sand, snow, sex, speed, satisfaction. Tyto typy sportů patří do komerční sféry a úzce souvisí s cestovním ruchem.

### **2.3.4 Sport a volný čas**

Náplň volného času je otázkou mnoha faktorů, které ovlivňují člověka v běžném životě. Problémem se stává především otázka kolik volného času má člověk k dispozici, respektive jakou zvolí rovnováhu mezi časem věnovaným činnostem zajišťujícím pohodlný život a časem „volným“. V základu podle toho kolik volného času jedinec má, kolik psychických a fyzických sil mu mimo pracovní dobu zbývá, dále volí činnosti, které jsou pro něj nejlepší z hlediska naplnění jeho vnitřních potřeb. Spektrum aktivit je velmi široké a při tom časový prostor není zas tak velký. Pohybovým aktivitám

konkuruje celá řada dalších aktivit, které jsou pro mnoho lidí větším lákadlem z hlediska využití krátkého časového prostoru.

Které činnosti jsou vybrány, je podmíněno řadou subjektivních a objektivních faktorů. Do nich se promítají hodnoty uznávané a prosazované ve společnosti. V současné době se industriální společnost nachází v určité krizi hodnot. Na jedné straně stojí ryze materiální orientace kladoucí důraz na výkon, úspěch. Na straně druhé se objevují post-materialistické hodnoty směřující k spoluúčasti na konání ostatních, na svobodě, rovnosti, seberealizaci. Stále více lidí má potíže nalézt správnou rovnováhu mezi hodnotami a jejich osobní model hodnot tak může obsahovat dokonce nepřekonatelný rozpor (Slepičková, 2005).

### **2.3.5 Sport a volný čas v Praze**

Dynamické město, jakým Praha bezesporu je, nabízí mnoho různých možností, a to i ve sportu. Nespočet již dnes existujících a dobře fungujících sportovních center, bazénů, stadionů a dalších prostor určených ke sportům doplňují stále další, které nabízejí nejen tělesné vyžití, ale současně stále více poskytují i další služby, které požitky ze sportu ještě zvyšují. Vznikají tak nejen nová specializovaná či víceúčelová sportoviště, ale také např. nové trasy pro in-line bruslení, cyklostezky a trasy pro cyklisty, hřiště s lanovými prvky nebo umělé horolezecké stěny. Současně těmito aktivitami pro jednotlivce se v hlavním městě uskutečňuje rovněž mnoho sportovně zaměřených akcí, kterých se mohou účastnit jak jednotlivci, tak celé rodiny. Mnohé z těchto akcí mají i mezinárodní charakter. Hl. m. Praha rozvoj sportovního vyžití občanů podporuje prostřednictvím Celoměstských programů podpory sportu a tělovýchovy na území hl. m. Prahy a dále v rámci partnerství při pořádání významných sportovních akcí.

Zájmové vzdělávání se uskutečňuje ve školských zařízeních, především ve střediscích volného času, domy dětí a mládeže (dále jen "DDM") a školních klubech. Personální zabezpečení zájmového vzdělávání v DDM je na velmi dobré úrovni a převážná část pedagogických pracovníků má požadovanou kvalifikaci. Střediska volného času, zejména DDM a školní kluby společně s občanskými sdruženími pracujícími s dětmi a mládeží ve volném čase vytvářejí širokou nabídku pro vhodné využívání volného času dětí a mládeže nejen v průběhu školního roku, ale i o prázdninách. Na území hl. m.

Praha je vytvořena dobře fungující a dopravně dostupná síť 15 DDM, z toho je 13 DDM zřizovaných hl. m. Prahou a 2 DDM zřizované MČ. DDM uskutečňují výchovnou, vzdělávací, zájmovou a tematickou rekreační činnost pro děti a mládež formou pravidelné, příležitostné, spontánní a prázdninové činnosti, zabezpečují realizaci soutěží a přehlídek, včetně celostátně vyhlašovaných MŠMT, vzdělávání dospělých včetně pedagogických pracovníků. (Školy – Město Praha, 2012)

### **2.3.6 Volný čas a sport dnešních adolescentů**

Studenti 3.ročníku FTVS, kterými se tato diplomová práce zabývá, spadají většinou svým věkem a mentální vyspělostí do kategorie adolescentů. Je to dáno jak věkem, tak také tím, že jedinci studující na vysokých školách si studiem oddalují vstup do opravdového života. U studentů FTVS v oboru TVS je tento trend více než viditelný. Adolescenti jako takoví tvoří podstatnou část populace a pro posouzení participace ve volno-časových pohybových aktivitách je to vzorek více než vhodný. Adolescence je vrcholným obdobím volno-časových potřeb. Mladí lidé mají více volného času a méně povinností. Existují však i omezení. Hendry et al. (1996 in Slepíčková, 2005) je vidí v malé kupní síle adolescentů, malých možnostech vlastní dopravy, limitech daných rodiči a psychologické překážky. Jaké aktivity si vyberou je podmíněno řadou faktorů. Roberts (1981 in Slepíčková, 2005) uvažuje faktory sociální a faktory podmiňující rozhodování. Sociálními faktory jsou věk, pohlaví, sociální třída, vzdělání, finanční situace, motivace, uvědomění si možností, osobní volný čas a finanční prostředky.

### **2.3.7 Rekrece**

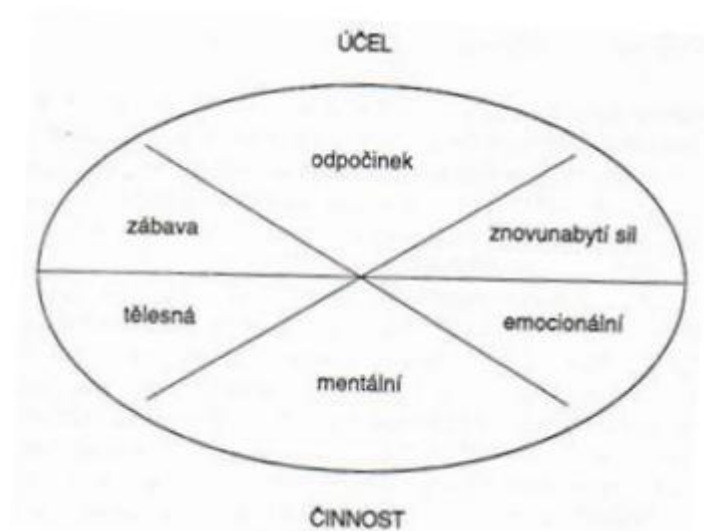
Z výše uvedeného rozdělení vyplývá, že nejvíce s využíváním volného času souvisí sporty rekreační. Abychom si ještě více ujasnili jaké sporty, jakým způsobem provozované a z jakých důvodů, podíváme se, co je podstatou rekreace.

Volný čas poskytuje prostor pro naplnění řady lidských potřeb. Mezi základní patří také nutnost odpočinout si, zregenerovat své fyzické a psychické síly. Z latiny – re creare = opětovné vytvoření tedy také obnovit, osvěžit. Rekreaci lze charakterizovat jako

tělesnou a duševní činnost, jíž se lidé věnují ve svém volném čase pro radost, osvěžení, posílení a odpočinek. Tato činnost závisí jak na samotném jedinci, tak na společenském prostředí, v němž se uskutečňuje. Rekreace je spojována s dobou mimo práci tedy s volným časem. Každý jedinec dává přednost jiné náplni tohoto času. Výběr činnosti je podmíněn mnoha faktory a okolnostmi. Rekreace v sobě zahrnuje aktivity určitého typu, které by měly přinášet zábavu, odpočinek a znovunabytí psychických a fyzických sil.

Brightbill (1960) uvádí 4 znaky rekreace:

- a) Rekreace je činností
- b) Rekreace je činnost dobrovolná a svobodná
- c) Rekreace je různorodá – řada forem a podob, dovednosti, znalosti, zkušenosti
- d) Rekreace slouží rozvoji lidské osobnosti - v psychické, fyzické i emocionální sféře



Tabulka č.2 Schéma rekreace (Slepičková, 2005)

## 2.4 Volno-časová pohybová aktivita – VČPA

Volno-časové aktivity jsou složky volného času, které vedou k aktivnímu odpočinku a zdravějším či hodnotnějším způsobům trávení volného času. Patří sem sport, kultura, hry, zábavné a poučné klubové a organizační aktivity. Volno-časové aktivity mají dále význam v tom, že poskytují jinou úroveň mezi-osobních vztahů než v rodině a rozšiřují podněty pro sebepoznání, vzájemné poznání členů společnosti, pro

sociální učení či resocializace a pro získávání nových sociálních dovedností. (Pávková, a kol., 2002, s. 83).

Pohybovou aktivitu chápeme na rozdíl od sportu, který směřuje především k výkonu, překonávání se, zlepšování se a soutěži jako činnost tohoto druhu s jinými než soutěžními cíli. Hlavními cíli bývá prožitek z pohybu, při kterém prožíváme pozitivní emoce spojené s pohybem a také je to jedna z možností navázání či udržování sociálních styků. Sport je na rozdíl od pohybových aktivit institucionalizován a organizován. Při sportu je hlavním cílem dosažení maximálního výkonu, při pohybových činnostech je zásadním záměrem upevnění si zdraví a také prožitek a radost z pohybu.

„Pohybová činnost nebo také pohybová aktivita se chápe jako pohyb člověka, který získává svou realizaci v definovaném prostředí, cíle-směrnou a účelovou podmíněností dovednostní charakter. Pohybová aktivita rozvíjí a kultivuje dovednostní výbavu člověka, která slouží především vyrovnávání se s vnějším prostředím lidské činnosti existence, často je však zaměřena na demonstraci hranic možnosti lidských jedinců v těchto aktivitách. Takto definovaná pohybová aktivita člověka je dále diferencovaně rozdělena do tří oblastí praxe nazvanými – tělesná výchova, sport a fyzioterapie.“ (Dobry a kol. 1997)

Odpočinkové činnosti jsou velmi klidné, pohybově i psychicky nenáročné. Nejvydatnější formou odpočinku je spánek. Rekreační činnosti mají naopak charakter vydatné pohybové aktivity, nejlépe na zdravém vzduchu. Mohou mít podobu činností tělovýchovných nebo manuálně pracovních

#### **2.4.1 Znaky volno-časové pohybové aktivity**

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že pohybová aktivita provozovaná ve volném čase, aby se opravdu mohla nazývat volno-časová pohybová aktivita, musí splňovat tyto podmínky:

a) aktivita musí jedince bavit

- b) přinášet mu radost a uspokojení
- c) nepůsobí jako zdroj trvalých úzkostí.

Pohybové aktivity, kterými vyplňujeme volný čas, by měly být především uspokojující potřeby jedince a to především podle jeho individuálních zvláštností. Některým jedincům stačí aktivity nízké pohybové úrovně, nízké energetické náročnosti, náročnosti na pohybovou koordinaci, s nízkou mírou vzrušení a pro jejich organizmus bude i tak dostatečně velkým stimulem. Na druhé straně existují jedinci, kteří díky dlouhodobému provozování pohybových aktivit již od útlého věku, jsou na fyzickou a psychickou práci zvyklí a jejich organizmus vyžaduje stimuly mnohem vyšší úrovně.

Obrovskou výhodou a jasným typickým znakem VČPA tedy je zvolení si úrovně, intenzity, objemu, náročnosti, typu sportu a dalších faktorů podle individuálních potřeb, možností a zájmu jedince. V soutěžním a vrcholovém sportu tuto možnost volby sportovci nemají a tyto složky jsou většinou „diktovány“ trenéry a kouči. Trenéři často nutí sportovce jít až za své hranice možností a „přepínat“ tak své síly. S těmito faktory souvisí i obliba volno-časových pohybových aktivit. Pro člověka je jednodušší a příjemnější zapojit se do aktivity, ke které nebude nikým nucen a při které mu bude někdo říkat, jak ji má dělat. Soutěžní / závodní sport je jasně omezen pravidly, časově vymezen a nenabízí tak velkou možnost kreativního přemýšlení.

Dalším důležitým znakem volno-časových pohybových aktivit je jejich přístupnost. Existuje mnoho časově, fyzicky, psychicky i finančně nenáročných pohybových aktivit, do kterých se může zapojit kdokoli z široké veřejnosti, bez ohledu na jeho sociální zařazení, fyzické zdatnost, místě pobytu atd.

Volnočasové fyzická aktivita je spojena s delší životností, a to dokonce i při relativně nízké úrovni aktivity a bez ohledu na tělesnou hmotnost. Podle studie, kterou provedl tým výzkumníků pod vedením National Cancer Institute (NCI), která je součástí Národního ústavu Zdraví, lidé, kteří se zapojili do volnočasové pohybové aktivity, měli zisky délka života až o 4,5 roku. (Plos Medicine, 2012)

#### **2.4.2 Dělení volno-časových pohybových aktivit**

Při strukturování VČPA nelze použít modely, které byly použity při dělení sportu, jelikož volno-časová aktivita vychází z těchto dělení jako samostatný bod. Nabízí se aplikovat například dělení aktivit podle motivace (Slepičková, 2005). Musíme zde však

vytvořit dělení nové a některé typy sportů zde vyřadit, jelikož samy jejich definice popírají možnost provozovat sport rekreačně a pouze ve volném čase.

Struktura VČPA podle motivace pak bude zahrnovat sport rekreační, fitness sport, adrenalinový sport, požitkářský sport a kosmetický sport.

Další dělení je podle místa provozování sportu. Podle toho můžeme pohybové aktivity rozdělit na indoor a outdoor, tedy halové a venkovní. Přičemž musíme brát v úvahu i to, že většina sportů se dá provozovat jak venku tak uvnitř, tudíž jediná směrodatná informace bude, kolik procent času jedinec provozuje aktivity v uzavřených prostorách a kolik ve venkovních prostorách.

## **2.5 Zájem o sport a pohybové aktivity**

V dnešní složité době, kdy podnětů pro trávení volného času je přespříliš, je zájem o sport ve velkém ohrožení. Naštěstí díky mnoha studiím o pozitivním dopadu dlouhodobého provozování pohybových aktivit se mnoho lidí začalo zajímat o různé sportovní aktivity, které by jim pomohly žít zdravěji a dožít se tak vyššího věku. Děti, které o problematice svého zdraví ještě tolik nepřemýšlejí, však musí být motivovány jinak. Jak přinutit děti ke sportování a jak rozšířit jejich fyzickou aktivitu? Tuto otázku si klade spousta rodičů. Tělesná výchova ve školách asi není dostačující odpovědí, a proto se dnes objevují různé akce pro děti na podporu aktivního trávení volného času (Odznak všestrannosti Olympijských vítězů apod.) Dnešní hlavní myšlenkou působení na děti v oblasti sportu je všestranný rozvoj jejich schopností a dovedností a zároveň vytvoření přirozeného návyku na pohyb a tudíž i na dlouhodobé provozování pohybových aktivit neboli sportu. K takovému působení se potom dá využít zapojení jedince do soutěžního sportu, kde je motivací úspěch v disciplíně, zlepšování výkonnosti, ale také socializace, vytváření nových vztahů, uspokojení touhy patřit do nějakého kolektivu apod.

Na druhé straně stojí VČPA, ke kterým mimo školu jsou děti a mládež motivovány především ze strany rodičů, sourozenců nebo svých vrstevníků. Jak bylo řečeno, hlavními motivačními faktory zde nejsou soutěživost a potřeba vítězit, ale především radost z pohybu, sebeuspokojení, uvolnění energie. Z dlouhodobějšího hlediska jsou takové aktivity trvanlivější, zvláště pro svou specifiku v provozování aktivity ve volném

čase a bez určené doby. Jinými slovy velkou výhodou volno-časových aktivit je, že nemusíme ostatní aktivity spojené s životem (škola, práce, partner) přizpůsobovat jim, jak je to u soutěžního sportu, nýbrž přizpůsobujeme provozování našeho oblíbeného sportu těmto aktivitám.

## **2.6 Faktory podmiňující účast ve sportu**

Nepůsobí izolovaně, ale vytvářejí složitý komplex podmínek. Otázka je, jak působit na obyvatelstvo ve smyslu zapojení sportu do životního stylu. Rogers 1977 vypracoval model pro potřeby Rady Evropy (Thomas, 1993 in Slepíčková, 2001). Dva druhy podmínek: vnitřní a vnější.

1.Vnější: a) znalost sportu, b) postoj ke sportu, c) motivaci, d) kontakt se sporty, e) příležitost, f) sociální image sportu, g) přístup ke sportovním zařízením, h) volný čas a ch) náklady na sport. Jedná se o vlivy v celospolečenském kontextu, které působí na znalosti, chování a jednání lidí.

2.Vnitřní: a) věk, b) pohlaví, c) rodina, d) zájem, e) volný čas a f) finanční situace . Určují jakým konkrétním způsobem se jedinec sportu účastní. Jsou to osobní, individuální podmínky jedince. My k těmto faktorům přidáváme ještě zdravotní stav, který je neméně důležitou podmínkou pro provozování pohybových aktivit.

### **2.6.1 Faktory zapojení do sportu ve volném čase**

Základní ukazatelé zapojení do sportu ve volném čase podle Slepíčkové (2005) jsou:

a) frekvence, b) objem, c) intenzita, d) forma účasti, e) preference sportů

a) Frekvence

Frekvence účasti ve sportu je údaj, který říká, jak často se lidé této činnosti věnují. Obvykle se pro posouzení používají škály. Jejich stupně jsou vyjádřeny buď v obecnějších pojmech (často, občas, vůbec) nebo jsou kvantifikovány ( 1 x týdně, 5 x měsíčně, 10 x za rok).

b) Objem



U sportu ve volném čase se užívá jako jednotka nejčastěji doba, kterou jedinec stráví provozováním této aktivity (minuty, hodiny, dny).

#### c) Intenzita

Pokud se při sportování ve volném čase sledují zdravotní, výkonnostní a kondiční cíle, je nutné vědět, zda je organismus dostatečně zatěžován, aby zátěž měla požadované účinky. K posouzení se většinou používá tepová frekvence. Pro účely našeho výzkumu tento údaj nepotřebujeme, tudíž tento ukazatel vynecháme.

#### d) Forma účasti

Tradiční členění na sporty kolektivní a individuální zdaleka nepostihuje možnosti, které nabízí sportování ve volném čase. Rozlišení způsobu účasti vychází také ze sociální formy sportu. Sportující jedinec buď nepotřebuje žádného partnera k této činnosti, anebo se do ní zapojuje ve společnosti různě velké skupiny lidí. Zde především záleží, zda jedinec provozuje sport pod záštitou nějaké organizace, či sám a také na sportovní disciplíně, jelikož některé sporty bývají často provozovány individuálně a u některých je to prakticky nemožné. My v našem průzkumu zohledňujeme osoby, s kterými jedinec své aktivity provozuje, pokud je neprovozuje sám.

#### f) Preference sportů

Při posuzování účasti ve sportu je důležité znát, jakým konkrétním sportovním činnostem se lidé věnují. Pro někoho je to pouze jedna sportovní disciplína, pro jiné je to celý repertoár disciplín. Vliv na výběr má mimo jiné popularita sportu, která se mění s dobou. V našem dotazníkovém šetření se z výsledků dozvíme jak, které sportovní disciplíny jedinec provozuje, tak také proč.

## **2.6.2 Trendy účasti populace ve sportu**

Tyto trendy jsou podle Slepíčkové (2005) nejčastěji dokumentovány ve vztahu k následujícím kritériím: věk, pohlaví, druh sportu, sportovní odvětví, členství v organizacích, účast v soutěžích, lokalita, sociální postavení, vzdělání. My jsme pro naši studii začlenili do průzkumu pouze některá z těchto kritérií, která se nám zdála nejrelevantnější k problematice.

Ve vztahu k věku se ukazuje jako obecný trend postupné snižování účasti ve sportu s narůstajícím věkem (např. Jansa et al.,1994; Rychecký, 1997; Slepíčka et al.,2001).

Obecně platí, že ženy a dívky se zapojují do sportu méně než jedinci opačného pohlaví. Jejich účast je podobná do věku 25 let, poté se snižuje (tradice, kultura, náboženství). Z hlediska pohlaví se objevují rozdílné motivy: ženy – kosmetické, zdravotní, muži – dobrodružství, vzrušení a kolektiv. Účast na konkrétních sportech je snadno dokumentovatelná pomocí pravidelných statistik.

Porovnání údajů získaných ze statistických i sociologických šetření jednoznačně ukazuje na výrazný vliv lokality na výběr sportu, jemuž se lidé věnují. Je to zcela pochopitelné, neboť možnost provozovat určitý sport je velmi úzce vázána na přírodní a klimatické podmínky. Projevují se zde však i historická a kulturní specifika dané oblasti či to, zda se jedná o město nebo venkov. V globálním geografickém pohledu platí, že účast ve sportu posuzovaná podle organizovanosti se snižuje od severu k jihu (Thomas, 1993 in Slepíčková, 2001). Lidé na venkově sportují méně než lidé ve městech.

Sociální postavení – sociologické výzkumy, účast ve sportu souvisí s vyšším sociálním statutem (trávení volného času), úroveň vzdělanosti (zdravý životní styl).

### **2.6.3 Motivace**

„Termín motivace je odvozen z latinského slova moveo, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele.“ (Nakonečný, 1996)

Kolektiv autorů Průcha, Walterová a Mareš shrnují v Pedagogickém slovníku charakteristiku motivace jako jakýsi souhrn faktorů vnitřních a vnějších vzbuzujících, aktivujících a dodávajících energii lidskému jednání a prožívání.

Toto jednání je zaměřeno na prožívání určitým směrem. Motivace řídí nejen způsob dosahování výsledků, ale ovlivňuje také způsob reagování jedince na své jednání a prožívání a jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (Průcha, 1995).

Již zmíněný M. Nakonečný dále charakterizuje motivaci jako proces, ve kterém se determinuje zaměření, energetizace a setrvávání chování. O motivaci lze tudíž říct, že je to proces vyvolaný potřebou, která odráží nějaký deficit, a směřuje k odstranění právě zmíněného nedostatku. Pokud dojde k odstranění deficitu, nastává uspokojení. Výchozí motivační stav definovaný nedostatkem je označován jako potřeba. Podstatou chování je pak udržování tohoto stavu, nebo obnova, pokud došlo k narušení. Z toho vyplývá, že motivace zajišťuje účelné chování, udržující vitální a sociální funkce u lidí, jinými slovy psychické zdraví (Nakonečný, 1996).

Lze tedy konstatovat, že všechno, co děláme, děláme z nějakého důvodu, pohnutek – nebo také motivů. Termínem motivace označujeme vzbuzení aktivity, její zaměřenost a projevy. Motivem mohou být základní potřeby, pudy, vrozené dispozice, osobní plány, životní hodnoty atd. (Hájek, 2008).

#### **2.6.4 Sociální prostředí**

Každý člověk se potýká s problémy ovlivňování sportovního života sociálním prostředím. Díky inspiraci v sociálním prostředí mnoho mladých lidí začíná provozovat nějakou sportovní disciplínu, anebo se naopak nikdy k žádnému sportu nedostane.

Sociální prostředí může na jedince působit jak pozitivně tak i negativně. Sociální prostředí vytváří některé lidské potřeby, jako jsou například potřeba uznání, posedlost mít lepší výkonnost než ostatní lidé, ale vždy trochu tlumí některé existující potřeby. Pod tlakem sociálního prostředí se vytváří chování jedinců. Je rozdílné ve velkých městech, na vesnicích, mezi lidmi, kteří žijí v horách a obyvateli pralesů, mezi sportovně založenými lidmi a „kavárenskými povaleči“. Prostředí působí na člověka miliony stimulů, které ovlivňují způsob lidského poznání a vývoj jeho osobnosti.

Od doby kdy městské prostředí vytvořilo sport v dnešní formě, musíme se ptát jaké faktory tohoto prostředí přiměje lidi k provozování sportu. Nejpravdivější se zdá stanovisko, že množství sportovních disciplín koresponduje s množstvím faktorů způsobujících praktikování sportů ve všech variantách. Sociální psychologové studující problémy života ve velkých městech, mezi dalšími S.Milgram stanovil, že je charakterizován informačním přetížením. Proto není náhoda, že pojmy sport a rekreace jsou spojovány od doby, kdy existuje potřeba lidí relaxovat a zbavovat se stresu. Prostředí velkého města jednoduše nutí k návyku na rekreační sporty (Matusewicz in Siwinski, 1992).

#### **2.6.5 Příčiny odchodu dospívající mládeže z tělesné výchovy**

Příčin, které vedou dospívajícího jedince k ukončení sportovní činnosti je mnoho a často se silně prolínají. Pro utvoření pohledu na tuto problematiku uvádíme rozdělení těchto příčin podle Fialy (1971):

- 1.základní obecné a individuální biologické sociální a sociálně-psychologické příčiny (samo pohlavní dospívání)
- 2.příčiny vyvěrající z vnějších sociálních a materiálních podmínek pěstování tělesných cvičení a sportů, které mají ekonomickou a organizační povahu ( převládající názor na tělesnou výchovu v naší společnosti, její společenské postavení a hodnocení)
- 3.náhodné příčiny trvalejšího významu (vliv současného rozvoje výroby, nastupující vědecko-technické revoluce na osobnosti člověka)

Zkušenosti z pedagogické teorie i výchovné praxe potvrzují, že sebelepší metody v tělesné výchově mládeže, včetně užívání sportovních tréninkových metod, stačí sice k vyvolání zájmu o pohybovou aktivitu téměř u všech, ale nestačí k jeho trvalému udržení u většiny mládeže.

Negativní působení výběrového výkonnostního a závodního sportu na většinu mladých dospívajících lidí je evidentní. (Metodický dopis - Zájem mládeže o tělesnou výchovu a sport, Ústřední výbor české tělovýchovné organizace – Vědecká rada, 1971, Dr.Václav Fiala)

Proto znovu uvádíme nezpochybnitelnou výhodu participování ve volno-časových pohybových aktivitách, které vedou právě k trvale udržitelné účasti v těchto aktivitách až do pokročilého věku.

## **2.7 Struktura výuky na UK FTVS a rozdíly mezi jednotlivými směry TVS**

Obor Tělesná výchova a sport je na Fakultě tělesné výchovy a sportu zajištěn tříletým studiem zakončeným odevzdáním bakalářské práce na zvolené téma a statní zkouškou. Po úspěšném dokončení získá student titul bakalář a to buď obecný bakalář nebo bakalář se specializací ve zvoleném směru. Tyto směry, které si student volí již na začátku prvního ročníku jsou profilovány povinně volitelnými předměty týkající užší specializace v oboru. Studenti mohou volit mezi těmito směry:

- Aktivity podporující zdraví (AZ)
- Aktivity v přírodě (AP)

- Ochrana obyvatelstva (OO)
- Sportovní specializace (TR)
- Obecný bakalář (OB)

Každý ze směrů, jak názvy napovídají má svůj specifický charakter a profilující předměty se týkají právě těchto specifik. AZ je směr zaměřený na práci s tělesně i mentálně postiženými jedinci, na civilizační problémy spojené s pohybovou inaktivitou (obezita apod.). AP se zabývají především tzv.outdoorovými sporty (vysokohorská turistika, horská kola, kanoistika, lyžování atp.). OO se zaměřuje na obory jako je záchranářství, hasičství a jiné. TR je směr, díky kterému student na závěr studia získá trenérskou licenci pro zvolený sport. Týká se tedy celé studium jednoho konkrétního sportu. Obecný bakalář je vlastně studium bez zaměření. Student získá obecné informace o tělesné výchově a sportu, které poté v profesním životě využije například jako učitel tělocviku na základní, střední či vysoké škole. (FTVS, 2012)

### **2.7.1 Volno-časové pohybové aktivity na UK FTVS**

Během studia oboru TVS musí student absolvovat povinné předměty, které se přímo týkají některých sportovních disciplín. Je atletika, gymnastika, plavání a sportovní hry. Okrajově se výuka dotýká i další disciplín jako úpoly, některé aktivity v přírodě a další. Mnohdy si student díky častému trénování disciplíny kvůli splnění zápočtových požadavků vytvoří kladný vztah k tomuto sportu, někdy si naopak vytvoří přirozený odpor. Mimo tyto sporty si ale student v rámci povinně volitelných a volně volitelných předmětů může nenásilnou formou vyzkoušet celou řadu aktivit, kde je seznámen se základy těchto sportů a může si tak vybrat zda se mu v budoucnu bude více věnovat či ne.

Zde je výčet sportovních disciplín, které si student může v rámci svého studia na FTVS volit: atletické posilování, jóga, bruslení a lední hokej, paragliding, parašutismus, kooperativní a dobrodružné hry v přírodě, sportovní potápění, pohybová výchova a tanec, pohybové hry, aerobik, rytmická gymnastika, tenis, turistika, úpoly, lyžování, běžecké lyžování, snowboarding, kanoistika, kajak, orientační běh, skitouring, skialpinismus, jachting, windsurfing, sportovní lezení, vysokohorská turistika (VHT), biatlon, účelová gymnastika, kondiční atletika, střelba, lukostřelba a další.

Navíc se student v některých disciplínách může zapsat do tzv. Specializace, což mu umožní účastnit se výuky určité disciplíny v každém semestru studia a navíc získat například licenci trenéra či instruktora.

## **2.8 Osobnost studenta UK FTVS obor TVS**

Studenti FTVS studující obor TVS jsou většinou aktivní sportovci se zájmem o určitý směr studia, který se v jiných oborech FTVS nevyskytuje. Dle zvoleného směru se pak hlouběji dostávají do problematiky těchto směrů. Studenti sportovních specializací si prohlubují znalosti o své disciplíně sportu a směřují k pracovním pozicím v oboru trenérství, managementu a jiných uplatnění v jejich sportu. Často se stále aktivně věnují svému sportu soutěžně, pravidelně trénují a účastní se závodů a soutěží na různých úrovních. Studenti AZ se zaměřují na práci s populací s různými druhy vad a tedy často spojené hlavně s tělovýchovným lékařstvím. Sportu se věnují ve svém volném čase, v praxi s klientelou, která vyžaduje jejich péči a ve škole díky povinným předmětům na FTVS. Studenti studující směr AP jsou zaměřeni více na outdoorové sporty, které se většinou provozují jako volno-časové pohybové aktivity. Není však vyloučeno, že svou disciplínu outdoorového sportu neprovozují závodně a pravidelně se nezúčastňují soutěží. Případně mohou patřit i do klubu, který sdružuje závodníky jejich disciplíny. To platí samozřejmě pro všechny studenty FTVS. Participace v soutěžních sportech zaštiťovaných jednotlivými kluby není v žádném případě vyloučena u žádného ze směrů. Toto je pouze přibližný nástin návyků studentů jednotlivých směrů, ze kterých také vychází naše hypotézy, které budou uvedeny níže.

### **2.8.1 Volný čas a zaměstnanost studentů**

Student vysoké školy prochází ve svém věku často životními změnami jako je odloučení od rodiny, přestěhování do vlastního bydlení, stravování mimo domov a další. To se promítne především do jeho rozpočtu. Většinou je pro studenta tedy nezbytné zároveň se školou chodit na různé brigády případně si najít zaměstnání na částečný úvazek. Mnoho studentů se dostává do takové situace, kdy již kvůli svému zaměstnání nedokáží věnovat tolik času škole a přecházejí na dálkové studium.

Procento studentů studujících FTVS dálkově bude také předmětem našeho šetření. Škola studenty z počátku vytěžuje poměrně výrazně po stránce časové i fyzické a psychické. Postupem času se ale nároky snižují a volný čas studentů se pozvolna zvětšuje. Mají tak větší prostor věnovat se ostatním činnostem, jako je práce, socializace, či volno-časové aktivity.

### **2.8.2 Životní styl studentů FTVS**

V bakalářském studiu v prezenční formě je, jak bylo řečeno student poměrně hodně vytížen. Denně se musí povinně účastnit 2 až 3 přednášek a docházet na povinná cvičení. To ve výsledku znamená, že denně student oboru TVS prezenčního studia stráví „ve škole až 8 hodin. Průměrně se pak student věnuje škole až 30 hodin týdně. Přičemž další hodinu denně musí věnovat přípravám či psaní seminárních prací. Do toho někteří studenti tráví i 30 hodin týdně v zaměstnání. Tempo života je tak oproti jiným oborům dost vysoké. Na druhou stranu většina studentů jsou aktivní sportovci a na vysoké tempo života jsou již od dětství zvyklí. Studentský život je samozřejmě spojen i s mnoha okrajovými akcemi, které se netýkají přímo sportu, ale jde v nich především o setkávání studentů mimo školu a vyměňování získaných informací. Typický student FTVS tak během týdne zvládá školní povinnosti, volno-časové aktivity, svůj sport, práci, setkávání s přáteli, večírky i odpočinek. Je tak jedním z představitelů nejaktivnějšího života s jakým se můžeme u běžné populace setkat.

## **2.9 Předešlé výzkumy a díla týkající se problematiky**

Během hledání literatury související s problematikou a vyhledávání předešlých výzkumů týkající se sportu, volného času, volno-časových pohybových aktivit jsme narazili na několik více či méně zajímavých projektů, které jsme podrobněji prozkoumali a snažili se najít jejich plusy a mínusy. V některých jsme se nechali inspirovat volbou otázek v dotazníku, u jiných také teoretickými východisky, ze kterých studie vycházely. Zde je krátký výčet těch, které byly pro naši práci, alespoň částečnou inspirací.

Analýza nabídky a poptávky volnočasových aktivit studentů, Bc. Veronika Kozlíková, Brno, 2011

Práce se zabývá poptávkou po volno-časových pohybových aktivitách v určitém regionu a dotazuje se určité specifické skupiny dětí, což jsou žáci středních škol v Krnově. Je to zajímavá ukázka průzkumu v malé oblasti a má velký význam pro organizaci sídlící v tomto městě a zajišťující volno-časové pohybové programy právě pro obyvatele tohoto města.

Volný čas a volnočasové aktivity žáků druhého stupně základní školy a nižšího gymnázia v Tišnově, Bakalářská práce, Andrea Kunstová, Brno, 2012

V této práci se autorka zaměřuje jak na analýzu dostupných organizací zprostředkávajících volno-časové pohybové aktivity, tak na zájem studentů základních škol ve zvoleném regionu o tyto aktivity. Otázky z autorkou vypracovaného dotazníku nám mohou posloužit jako inspirace při vytváření otázek pro náš výzkum. Musíme ovšem zohledňovat to, že otázky byly tvořeny pro žáky základních škol. Mohly by proto studentům UK FTVS připadat příliš jednoduché.

Diplomová práce, Pohybová aktivita a zdatnost populace ČR ve vybraném kraji  
Bc. Petr Čermák, Brno, 2012

Další výzkum v oblasti pohybové aktivity ve zvoleném regionu. Znovu jsme se nechali inspirovat otázkami v dotazníku použitým v tomto šetření.

Volný čas adolescentů v historickém kontextu, Diplomová práce  
Bc. Eva Musilová, Brno 2012

Zde se autorka zabývá především trávením volného času jakýmkoli aktivitami, ale část dotazníku, která se týká sportu nám, opět pomohla vytvořit si lepší představu o nejhodněji zformulovaných otázkách.

Uplatnění absolventů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze na pracovním trhu

Pavel Tilinger, Karel Kovář, Praha 2005



Studie provedená na bývalých studentech UK FTVS a řešící problém uplatnění studentů na pracovním trhu. Je zvláště důležitá jako zpětná vazba pro vedení školy, které v souvislosti s výsledky průzkumu může změnit či opravit studijní programy současných studentů.

Věra Krejzlíková, Kouření a volný čas žáků základních škol, Bakalářská práce, Brno 2011

Tato práce se více zabývá volným časem v souvislosti s kouřením a jeho návykovostí. Řeší pozitivní dopad trávení volného času sportem a dalšími aktivitami na životní styl mladých lidí.

Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour, Martin Lindstrom, Bertil S. Hanson, Per-Olof Ostergren, 2012

Studie švédských vědců se zabývá dopadem socioekonomických rozdílů na participaci ve volno-časových pohybových aktivitách. Jedním z vysvětlení podle nich mohou být relevantní psychosociální podmínky. Proto se ve svém výzkumu zaměřili právě na proměnné jako: socioekonomický status (rozdělení zaměstnaných a nezaměstnaných do dalších skupin), místo narození, prodělané nemoci a omezení v pohybu, sociální participace (účast na společenských akcích), sociální náležitost (příslušnost ke skupině), instrumental support (chápeme jako podporu ve smyslu např. přístup k informacím, k materiálu), emotional support (kde byly zohledněny faktory jako opatrnost, kuráž apod.) To nám může posloužit jako vhodná inspirace pro zvolení proměnných, které použijeme v našem průzkumu.

National Leisure Participation and Time-use Surveys: A Future, Grant Cushman, Jiri Zuzanek, Anthony James Veal

Jedná se článek, který shrnuje výsledky výzkumu provedeného v 18 zemích po celém světě a zabývající se participací obyvatel na volno-časových aktivitách. Tento výzkum je zajímavý především z hlediska obrovského množství zahrnutých aktivit, které je možno provozovat ve volném čase.

Differences in Leisure-Time Activities According to Level of Physical Activity in Adolescents, Jorge Mota, Maria Paula Santos, and José Carlos Ribeiro, Walingford, 2005

Autoři se zaměřují na využití volného času adolescentů v Portugalsku a vztahy mezi účastí ve sportovních aktivitách a jiných volno-časových aktivitách. Zároveň se také zabývají rozdíly ve struktuře sportu a aktivit volného času z hlediska pohlaví adolescentů.

Nechali jsme se inspirovat i dalšími dotazníky, které byly a jsou používány v různých studiích po celém světě jako např. Kvalita života – Dotazník světové zdravotnické organizace, WHOQOL-BREF (krátká verze) či WHOQOL 100 – česká verze

Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development, Haase et al., 2012

Tato studie se zaměřila na fyzickou aktivitu univerzitních studentů ve 23 státech po celém světě. Má proto velmi vysokou výpovědní hodnotu. Autoři hledali souvislosti mezi fyzickou aktivitou studentů a jejich přesvědčení o dopadu zdravého životního stylu na jejich zdraví, na rizika fyzické inaktivity a na vývoj národní ekonomiky. Kromě jiného jasně prokázali, že samotné přesvědčení o kladném dopadu aktivního života na zdraví jedince vede k vyšší aktivitě studenta. Zároveň zjistili, že je zde velká souvislost mezi fyzickou aktivitou studentů a stavu národního ekonomického systému.

Standard Eurobarometer 77 - PUBLIC OPINION IN THE EUROPEAN UNION

Eurobarometr dlouhodobě sleduje populaci Evropské unie a její spokojenost s jednotlivými faktory, které ovlivňují jejich běžný život. Je zajímavé se na tuto studii občas podívat a udělat si obrázek o tom, jak jsou lidé v různých státech Evropské unie spokojeni se svou zemí, vládou a obecně životní úrovní.

### **2.9.1 Dříve použité dotazníky**

Jak bylo uvedeno, nechali jsme se inspirovat mnoha dotazníky, jež byly použity v předešlých studiích. Sledovali jsme především jejich zaměření, jejich hlavní cíle a to jak úzce či dalece se týkají naší problematiky. Byly tedy hledány podle klíčových slov: volný čas, fyzická aktivita, pohybová aktivita, volno-časová aktivita, sport, dotazník.

Nepodařilo se nám nalézt pro naši studii standardizovaný dotazník. Náš průzkum řeší specifickou část populace, proto některé otázky musely být postaveny přímo na míru. Použili jsme ale některé metody a strukturu otázek, jaká byla již použita v jiných dotaznících. Všechny zdroje byly již uvedeny v předchozí kapitole. Ve většině případů byly vyhledány na webu pomocí klíčových slov. V některých případech byly vyhledány na doporučení některého pedagoga z UK FTVS.

### **2.10 Dotazníky**

Dotazníky mohou písemně vyplňovat dospělí i děti. Proti rozhovoru mají tyto výhody: šetří čas výzkumníka, lze jich užít hromadně, podnětová situace je standardnější než při rozhovoru, osoby samy provádějí registraci, analýzu odpovědí lze učinit značně objektivní, odpovědi lze snáze kvantifikovat, dotazníky možno rozeslat poštou (úspora času a finančních prostředků). Nevýhody proti rozhovoru: Není kontrola, zda dotazovaný rozuměl otázkám; nemůžeme si doplňující otázkou ujasnit smysl odpovědi; odpadá stimulující vliv osobního kontaktu, zvl. v případě rozesílání poštou; mnohé osoby nejsou schopny vyjádřit písemně to, co by dovedly říci: obvykle nižší věrohodnost dat (zařazení tzv. lžiskóre sice umožní vyřadit nejméně věrohodné odpovědi, neumožňuje však přiblížit se k pravdivým odpovědím); příprava dotazníku vyžaduje větší pečlivost než příprava rozhovoru.

Řešitel výzkumu může zkonstruovat vlastní dotazník nebo použít některého známého standardizovaného dotazníku. Výhody standardizovaných dotazníků: validita a spolehlivost bývají známy, kvantifikace odpovědí bývá vypracována (takže lze někdy získat intervalovou úroveň měření), bývají známy normy (střední hodnoty výsledku a rozptyl u standardizační skupiny). Existují i dotazníky, založené na faktorové analýze.

### 2.10.1 Konstrukce dotazníků

Tvůrce dotazníku musí klást sám sobě tři otázky: a) Znají dotazovaní to, co se chci dozvědět? b) Budou schopni to sdělit? c) Budou ochotni to sdělit?

K obsahu otázek: Protože lidé neradi vyplňují dlouhé dotazníky, šetříme počtem otázek. To nás nutí k širokým otázkám jako „Co narušuje spokojenost rodiny?“. Nevýhodou velmi širokých otázek je, že si je různé osoby různě vyloží. (Někdo pomyslí jen na narušování hlukem a prachem a nenapadne jej, že nám jde o citové vztahy.) Detailní otázky opět přinášejí nebezpečí, že nevyčerpají předmět našeho zájmu; nebo že přinesou mystifikující konkrétní odpovědi. Např. otázka

Věnuje se otec v neděli dětem?" Je třeba hledat účelný kompromis mezi obecností a konkrétností otázky. Obsah otázky nemá zahrnovat předpojaté názory, jež by mohly vzbudit rezistenci dotazovaného. („Kdy jste měla potrat?" apod ). Zejména u dětí musíme počítat s nepravdivými odpověďmi na otázky zjišťující nežádoucí vlastnosti, stavy a situace.

Znění otázek Musíme zaručit srozumitelnost pro nejméně vzdělané, nejméně inteligentní a nejmladší osoby v zkoumané skupině. Vyhýbáme se dlouhým otázkám, abstraktům, zkratkám. Zrádné jsou záporné otázky nebo dokonce dvojí zápor. Ale i zcela obvyklá slova mohou být různě chápána. Např. otázka „Jak trestáte dítě?" pro někoho zahrnuje i hubování a domluvu, pro jiného jen formu výprasku. Slovo „obvykle" nebo „často" může znamenat „víckrát denně" nebo také „Jednou za týden". Z otázky má být jasné patrné, že se ptáme na skutečnost nebo na to, jakou by si dotazovaný skutečnost přál mít. Vyhýbáme se sugestivním otázkám, zvyšujeme upřímnost odpovědí eufemismy (zjemnění výrazu nahrazením hrubšího jemnějším).

Forma odpovědí. Dotazovanému musí být zcela jasné, jakou formou má odpovědět, aby byly odpovědi srovnatelné. Je možno volit mezi volnými písemnými odpověďmi, nebo nuceným zaškrťáváním (nucenou volbou) předtištěných odpovědí, nebo kombinací obojího. Ukázka kombinované formy:

Pracoval jste více hodin kvůli zvýšení příjmů? ano ne Z jakého důvodu?

Většina standardizovaných dotazníků užívá nucené volby; protože vede k snadné a objektivní kategorizaci. Nucená volba se ovšem hodí pro pokročilejší stádia výzkumu. Je možno nabídnout i volbu mezi více než dvěma odpověďmi. Nucená volba přináší nebezpečí náhodného rozhodnutí pro některou z předtištěných odpovědí. Je žádoucí, aby předtištěné odpovědi vyčerpávaly všechny možnosti, jinak dochází k vynechávání otázek. Vyčerpávající sérii odpovědí lze snadno dosáhnout neurčitými formulacemi odpovědí. (Např. „velmi“, „středně“ a „málo“ na otázku, zda je dítě zlostné.) Neurčitost předtištěných odpovědí však má za následek, že každý si je vyloží po svém. Srovnatelnost dotazníků se zaškrťáváním odpovědi je lepší, jsou-li nabídnuty odpovědi určitější. Aby odpovědi byly přesné a přitom vyčerpávající, k tomu je zapotřebí dobrá znalost problematiky při konstrukci dotazníku. (Příklad: chceme se ptát rodičů na frekvenci výskytu nějakého příznaku dotazníkem. Nechá-li je zaškrťávat mezi odpověďmi „často“, „občas“, „zřídka“ získá nesrovnatelné údaje. Ví-li však něco o výskytu příznaku, může možná nabídnout volbu mezi „vícekrát za den“, „asi jednou denně“, „jednou za týden nebo méně“). Převod odpovědí na kvantitativní ukazatele je snazší při nucené volbě, avšak i zde vyžaduje náročné matematické zpracování dotazníku, chceme-li se přiblížit intervalové úrovni. U dětí pod 10-12 let se dotazníků používá málo. Osoby mají při vyplňování dotazníku sklon k stereotypii, tendenci odpovědět vždy „ano“, sklon k líbivým odpovědím bez ohledu na skutečnost. Omezený rozsah verbálního porozumění a čtenářská nevypělost mladších dětí omezují užitečnost dotazníkové techniky pro věk pod 10 let.

Validita a spolehlivost dotazníků vcelku nejsou nižší než u rozhovoru. Dotazníky jsou více „objektivní“ technikou, zejména chápeme-li odpovědi jako vnější psychickou reakci, nechávající stranou otázku jejich pravdivosti. Upřímnost odpovědi ostatně nezávisí jen na dotazníku - záleží též na důvěře vůči řešiteli úkolu, který vyplnění dotazníku žádá. Důvěru lze zvýšit vysvětlením účelu výzkumu, zárukou důvěrnosti. Při dotazníkové technice ovšem nelze odstranit zkreslující vliv silných emočních zábran. Výhodou je, lze-li vyplněný dotazník probrat v rozhovoru.

Podle počtu zkoumaných dimenzí se obvykle rozlišují jednodimenzionální a multidimenzionální dotazníky, existuje však řada dalších možných dělení podle různých kritérií (Kebza, 2001 in Hendl, 2012).

### 3 CÍLE A ÚKOLY

Cílem práce zjistit zda se studenti FTVS věnují volno-časovým aktivitám. Jaké sporty nejvíce provozují, jak často se jim věnují a jaké jsou faktory, které ovlivňují participaci studentů v těchto aktivitách. Dále také zjistit, který ze studijních směrů oboru TVS nejvíce inklinuje k VČPA.

Úkoly:

- Shromáždit teoretické podklady o problematice a souvisejících pojmech.
- Vybrat vzorek populace, kterou budeme sledovat.
- Nashromáždit co největší množství již použitých dotazníků v této problematice. Vybrat nebo vytvořit otázky, které budou mít největší výpovědní hodnotu a vytvořit dotazník.
- Poslat dotazník všem studentům 3. a 4.ročníku bakalářského studia TVS na UK FTVS.
- Sesbírat data zasláná studenty do systému Google Disk a přesunout je do programu Microsoft Excel.
- Vyhodnotit data z programu, popsat, porovnat a vytvořit grafy

Vědecké otázky:

VO 1: Studenti studijního směru trenérství se ve většině věnují sportu korespondující s jejich specializací a nezbyvá jim čas na jiné aktivity?

VO 2: Většina studentů UK FTVS oboru TVS má dobré sportovní návyky a v oblasti volno-časových pohybových aktivit jsou i přes studijní a pracovní povinnosti velmi aktivní?

VO 3: Nejvíce inklinují k VČPA studenti směru AP, studenti trenérských specializací nejvíce k soutěžnímu sportu?

## **4 METODIKA PRÁCE**

### **4.1 Charakteristika výzkumu**

V rámci plnění úkolů naší práce byly použity následující metody empirického výzkumu: obsahová analýza, terénní šetření. Použité metody rozvádíme v následujících bodech.

1. Obsahová analýza dokumentů jako výzkumná metoda je podle jejího průkopníka Berelsona (1952, 18) charakterizována jako „...procedura pro objektivní, systematický a kvantitativní popis zjevného obsahu komunikace.“. V současné době se zrovnocňuje i její kvalitativní a deskriptivní funkce, což se uplatňuje zejména v humanitních vědách o výchově. (Švec, 2009). Za využití této metody jsme provedli analýzu dokumentů souvisejících s problematikou volno-časových aktivit, sportu a volného času.

2. Terénní šetření bylo provedeno pomocí námi zkonstruovaného dotazníku, který byl distribuován po internetu. Dotazník byl vyplňován online do aplikace Google disk. Odkaz na tuto stránku byl zasílán na emailové adresy studentů, které mají uvedeny ve svém profilu v informačním systému SIS. Otázky byly voleny na základě analýzy předešlých průzkumů v oblasti sportu, volného času a pohybových aktivit. Také nám byly nápomocny faktory uvedené Slepíckovou (2005) ve své publikaci Sport a volný čas.

### **4.2 Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkumný vzorek byl vybrán na základě racionální úvahy a na základě teoretických východisek uvedených výše. Studenti 3.ročníků mají pro náš výzkum největší výpovědní hodnotu, protože se z velké části nacházejí přesně na rozhraní života studentského a života profesního. Mají již jasně zvolen studijní směr svého oboru. Mají také již ustálenější styl života, biorytmy a vztahy v rodině i mimo ni. V průzkumu jsme

tedy oslovili všech 224 studentů 3. a 4.ročníku oboru TVS a to všechny studijní směry a jak v prezenční formě studia tak i v kombinované. Studenti vyplňovali dotazníky zcela dobrovolně a v tom se, jak jsme předpokládali, projevila i návratnost dotazníků.

### **4.3 Charakteristika dotazníku**

Jak jsme předeslali, dotazník použitý v tomto průzkumu byl zkonstruován námi na základě analýzy dotazníkových šetření z minulosti a na základě analýzy literatury. V literatuře jsme hledali především záznamy o faktorech souvisejících s participací adolescentů ve volno-časových a pohybových aktivitách. Výsledkem těchto analýz byl dotazník obsahující dvě skupiny otázek: 1. otázky týkající se sportu, volno-časových pohybových aktivit a návyků ve sportu, 2. sociodemografické otázky. V dotazníku byly použity jak otevřené otázky, tak otázky uzavřené typu: výběr jedné možnosti, výběr více možností, výběr bodu na škále a procentuelní zastoupení.

### **4.4 Průběh dotazování**

Dotazování proběhlo v listopadu 2012 a sběr dat trval po dobu jednoho měsíce. Dotazníky byly vytvořeny v programu Google Disk a odkaz na stránku s dotazníkem odeslán na emailovou adresu každého studenta 3. a 4. ročníku oboru TVS. Ti poté vyplňovali dotazník přímo na stránce Google Disku a odpovědi se zaznamenávaly do formuláře.

### **4.5 Matematicko-statistické metody zpracování údajů**

Výsledky z dotazníkového šetření byly zaznamenány do tabulky, kterou jsme poté snadno přenesly do programu Microsoft Excel. V něm byla poté prováděna veškerá zpracování dat. Počítali jsme absolutní četnosti jednotlivých aktivit. Srovnávali procentuelní zastoupení odpovědí studentů v jednotlivých faktorech, počítali aritmetické průměry některých proměnných a srovnávali je mezi sebou.



## 5 ROZSAH PLATNOSTI

Tato práce vznikla na základě zpracování údajů o studentech UK FTVS. Výsledky jsou tudíž nejvíce využitelné právě pro další studie na této fakultě. Dají se využít pro zamyšlení nad strukturou vyučovaných programů a případnou změnou těchto programů ve smyslu zařazení dalších povinně či volně volitelných předmětů, anebo vyřazení některých méně oblíbených předmětů z osnov.

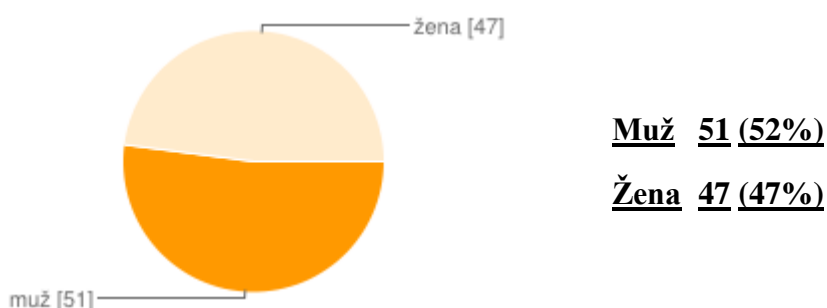
Studie provedená na UK FTVS se dá dále využít ke srovnání s jinými sportovními fakultami nejen v České Republice ale samozřejmě i v celé Evropě. Dotazník se dá velmi snadno přeložit i do jiných jazyků. Dle našeho názoru byly otázky voleny a sestaveny tak, aby představovaly pro respondenty co nejmenší problém odpovědět a byly snadno pochopitelné. Tato diplomová práce může posloužit stávajícím i budoucím studentům jako představa o oblíbenosti VČPA na UK FTVS a také jako inspirace pro další studie, které by v této oblasti mohly být provedeny v budoucnu.

## 6 VÝSLEDKY

### 6.1 Základní údaje respondentů

Počet vyplněných dotazníků byl 98 z celkově 224 rozeslaných dotazníků. Návratnost tohoto průzkumu tedy dosáhla **43,75%**.

Pohlaví respondentů:



Graf č.1 Pohlaví respondentů.

Skutečnost na FTVS: 224 studentů – 161 mužů a 63 žen to je 71,875% a 28,125%.

Všichni studenti, kteří se zúčastnili, průzkumu jsou studenty UK FTVS oboru TVS.

**70%** respondentů byli studenti 3.ročníku a **28%** studenti 4.ročníku bakalářského studia.

Věk respondentů se pohyboval v rozpětí od 21 let do 40 let (průměrný věk = **24,3 let**)

## 6.2 Sport před nástupem na FTVS

### Ano - 100%

Podle očekávání na první otázku dotazníku odpovědělo 100% studentů ano – provozoval jsem sportem již před nástupem na FTVS. Důležitější byly další dvě otázky, které se týkají provozování sportu v klubu a VČPA.

## 6.3 Soutěžní sport před nástupem na FTVS

### Ano – 95 studentů (96, 9%)

### Ne – 3 studenti (3,1%)

Pouze 3 studenti uvedli, že před nástupem na FTVS neprovozovali žádný sport soutěžně a věnovali se sportu nesoutěžnímu.

Počet studentů provozujících jednotlivé soutěžní disciplíny v klubu:

fotbal	22
atletika	18
gymnastika, basketbal	13
volejbal	11
tenis	10
cyklistika	8
lední hokej	7
aerobik, bojové sporty	5
baseball, plavání, kanoistika	4
rugby, triatlon, běžecké lyžování, tanec, florbal	2
moderní pětiboj, šerm, biatlon, golf, házená, frisbee ultimate	1

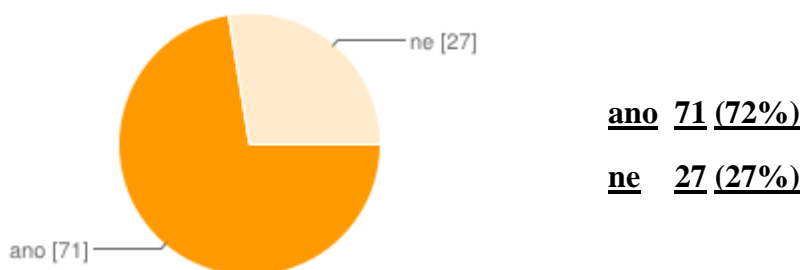
Tabulka č.3 Absolutní četnost soutěžních sportů mezi studenty před nástupem na FTVS

**152 sportů na 95 studentů = 1,6 disciplíny na jednoho studenta**

**Uvedeno bylo 24 různých sportovních disciplín.**

Podle očekávání a předešlých výzkumů v oblasti oblíbenosti sportů, i na této otázce můžeme vidět, že nejoblíbenější byly klasické sporty jako fotbal, atletika či basketbal.

#### **6.4 Soutěžní sport v současnosti**



Graf č.2 Procentuelní zastoupení participace studentů v soutěžním sportu během studia na FTVS.

#### **Ano – 72 % (71 studentů)**

U této otázky vidíme pokles participace v soutěžním sportu o **24,9%** oproti sportu v klubu před nástupem na FTVS. To jasně dokládá, že s postupem času, s nástupem na vysokou školu, nástupem do práce atd. se student stále méně může věnovat sportu pravidelně.

**19 - počet studentů, kteří provozovali více sportů závodně a zůstali jen u jednoho či dvou**

**7 - počet studentů, kteří změnili svůj sport**

**1 - počet studentů, kteří začali dělat nějaký sport soutěžně navíc**

Počet studentů provozujících jednotlivé soutěžní disciplíny v klubu:

fotbal	12
cyklistika, bojové sporty, volejbal, atletika	6
basketbal	8

hokej, tenis	5
baseball, kanoistika	3
aerobik, rugby, běh	2
triatlon, běh na lyžích, tanec, ultimate frisbee, florbal, bodybuilding, skydiving, snowboarding	1

Tabulka č.4 Absolutní četnost soutěžních sportů mezi studenty během studia na FTVS

**74 disciplín na 71 studentů = 1,04 disciplíny na jednoho studenta**

**Uvedeno bylo 21 disciplín sportu.**

Zda jasně vidíme, že během studia na FTVS už nikomu nezbyvá čas na to provozovat více než jednu soutěžní disciplínu, oproti tomu jak to bylo před nástupem na FTVS.

## **6.5 Volno-časové pohybové aktivity (VČPA) před nástupem na FTVS**

**ano – 94 studentů (95,9%)**

**ne – 4 studenti (4,1%)**

Výsledky této otázky ukazují, že valná většina studentů se věnovala volno-časovým pohybovým aktivitám již v minulosti. Pouze 4 studenti odpověděli záporně, přičemž každý z nich provozoval sport v klubu (2 atletiku, 1 fitness aerobik, 1 triatlon).

Počet studentů provozujících jednotlivé VČPA:

Cyklistika	45
Běh	27
Lyžování	25
Plavání	23
volejbal + beachvolleybal	19
Snowboarding	17
Tenis	15
Squash	12

Turistika	13
sportovní lezení, fotbal	11
fitness	10
basketbal, bruslení, kanoistika	9
běžecké lyžování	7
stolní tenis	6
Badminton	5
nohejbal, bojové sporty	4
aerobik, atletika, florbal, golf	3
skateboarding, windsurfing, tanec, bowling	2
frisbee, jízda na koni, paintball, orientační běh, hokej	1

Tabulka č.5 Absolutní četnost VČPA mezi studenty před nástupem na FTVS

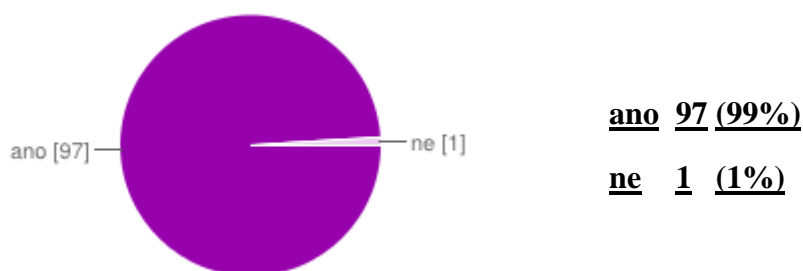
Vidíme, že největší popularitě se v minulosti těšila cyklistika, dále pak běh a překvapivě vysoký počet respondentů uvedlo lyžování. Vzhledem k tomu, že mnoho studentů FTVS pochází z Prahy, je toto číslo poměrně vysoké. Nicméně dokládá, že studenti FTVS jsou všestranní sportovci a aktivně se pohybují po celý rok.

**295 provozovaných aktivit mezi 94 studenty = v průměru 3,1 VČPA na jednoho studenta**

**Uvedeno bylo 34 typů různých aktivit.**

Tady je patrný výrazný rozdíl mezi množstvím provozovaných aktivit oproti soutěžnímu sportu. Různorodost a pestrost aktivit je zde jasně vidět, ačkoli se otázka týkala minulosti čili době před nástupem na FTVS.

## 6.6 Volno-časové pohybové aktivity v současnosti



Graf č.3 Procentuelní zastoupení participace studentů ve VČPA

Oproti participaci ve VČPA před nástupem na FTVS jsme zaznamenali nárůst o další 3%. To značí, že během studia na FTVS si nakonec každý student najde svou aktivitu, kterou provozuje ve svém volném čase, ačkoli má třeba už tak dostatek pohybu na trénincích své soutěžní disciplíny.

### 6.6.1 VČPA v současné době

Počet studentů provozujících jednotlivé aktivity:

Cyklistika	41
Plavání	31
Běh	30
Lyžování	27
Fitness	21
tenis, snowboarding	17
bruslení (inline a lední)	15
squash	14
volejbal + beachvolleybal, běžecké lyžování	9
turistika a vysokohorská turistika	11
gymnastika, fotbal	5
potápění, badminton, basketbal, kanoistika, golf	4
bojové sporty, windsurfing, jóga, slackline, longboard, skialpinismus, kitesurfing	3

rope skipping, stolní tenis, aerobik, atletika	2
tanec, florbal, futsal, orientační běh, nordic walking, házená, frisbee, paragliding, bowling, nohejbal, paintball, střelba, lední hokej	1

Tabulka č.6 Absolutní četnost VČPA mezi studenty během studia na FTVS

**330 provozovaných aktivit mezi 97 studenty = 3.4 VČPA na jednoho studenta, tedy nárůst o 0.3 procenta**

**Bylo uvedeno 45 typů aktivit**

Vzrostlo jak procento provozovaných aktivit na jednoho studenta, tak i počet provozovaných typů VČPA ze 34 na 45. To je jasná známka toho, že studium na UK FTVS podněcuje studenty ke zkoušení nových typů sportu a aktivit. A je vidět, že je tyto aktivity zaujaly, jelikož studenti uvádějí, že se jim nadále věnují.

Tato skutečnost je patrná především u plavání, za což vděčíme nejspíše vysokým nárokům Katedry plavání či nízké úrovni dovedností studentů v plavání před nástupem na FTVS. Pravdou zůstává, že se studenti s touto pohybovou aktivitou během studia natolik sžijí, že jim jako vhodná VČPA vydrží i nadále, tzn. po dokončení předmětu Plavání a Didaktika plavání.

Dále musíme připsat velkou zásluhu katedře Sportů v přírodě. Nárůst oblíbenosti lyžování a sportovního lezení je totiž také patrný. Lyžování a snowboarding jako zimní outdoorová aktivita je bezesporu těžko nahraditelná a je logické, že jakmile se s ní student blíže seznámí, vydrží mu často až do konce života.

Aktivita oproti době před nástupem na FTVS:

**52 - studenti, u kterých vzrostl počet VČPA**

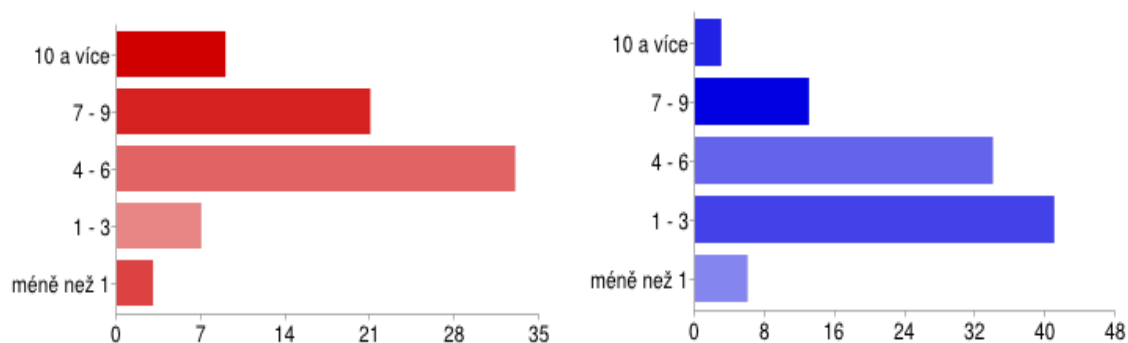
**13 - studenti, kteří provozují stejný počet VČPA**

**22 - studenti, kteří provozují méně VČPA**

**13 - studenti, kteří změnili své aktivity, ale dále provozují stejný počet VČPA**



## 6.7 Frekvence provozovaných sportů



Graf č.4 Doba (v hodinách za týden) věnovaná soutěžnímu sportu (vlevo)

Graf č.5 Doba věnovaná VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – hodiny/týden

VČPA provozuje větší počet studentů, ale tráví při nich během týdne méně času než sportem soutěžním. To je z hlediska typu sportu logické a přirozené. Tréninkem soutěžního sportu stráví jedinec více času, jelikož ho vedou jiné motivy než při provozování VČPA.

Celková průměrná doba strávená provozováním sportu:

**Soutěžní – 6,2 hodiny týdně**

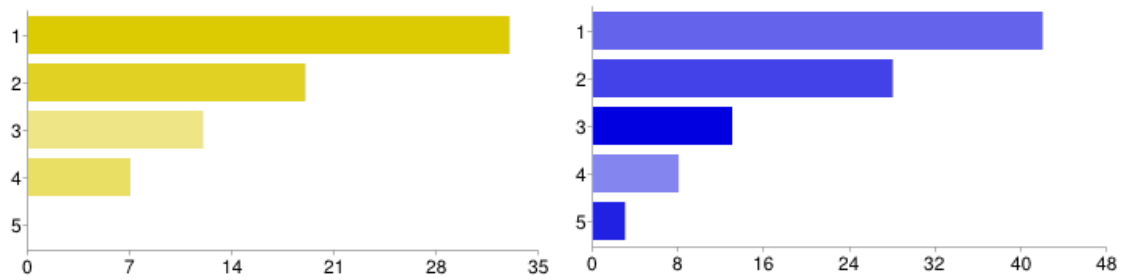
**VČPA – 4 hodiny týdně**

**Dohromady to tvoří průměrnou dobu strávenou sportem nebo jinou pohybovou aktivitou 7,1 hodiny týdně u studentů FTVS oboru TVS.**

## 6.8 Motivace

### 6.8.1 Rodina (rodiče, sourozenci, příbuzní)

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (34%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (43%)



Graf.č 6 Motivace ze strany rodiny pro soutěžní sport (vlevo)

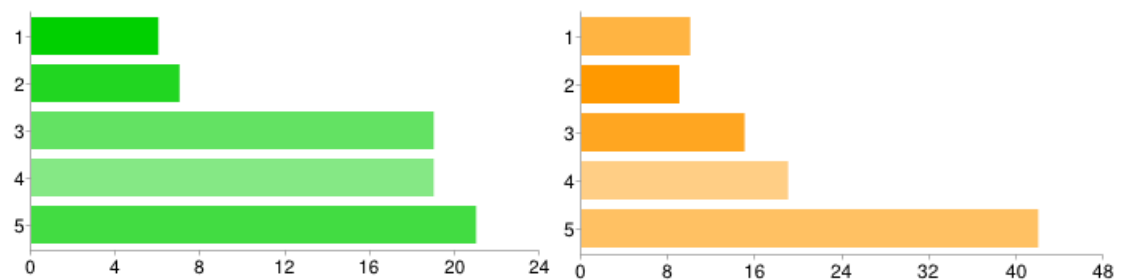
Graf č.7 Motivace ze strany rodiny pro VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Je patrné, že ve věku, v kterém se nachází většina respondentů, již student není ovlivňován rodiči, tudíž odpověď na tuto otázku je ve většině záporná k motivaci ze strany rodiny.

### 6.8.2 Známí, kamarádi (socializace)

- Sport v klubu – nejvíce odpovědi 5 = hodně (21%), 4=spíše ano (19%) a 3=ani ano, ani ne (19%)
- VČPA – nejvíce odpovědi 5 = hodně (43%)



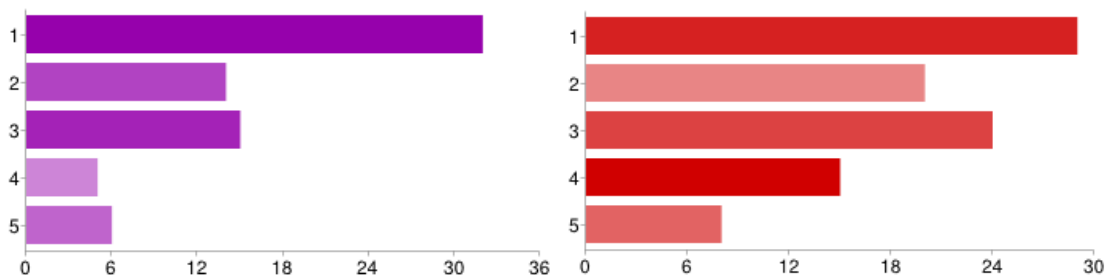
Graf č.8 Motivace ze strany známých v klubu (vlevo)

Graf č.9 Motivace ze strany známých ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

### 6.8.3 Přítel / přítelkyně

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (32%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (29%), spíše ne (20%), ani ne ani ano (24%)



Graf č.10 Motivace ze strany partnera pro soutěžní sport (vlevo)

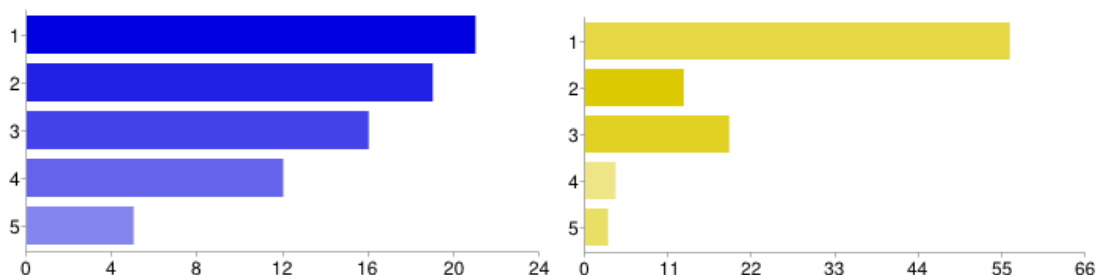
Graf č.11 Motivace ze strany partnera pro VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Odpovědi naznačují, že k soutěžnímu sportu studenty jejich protějšky nemotivují téměř vůbec, naproti tomu u VČPA už se o jisté motivaci v některých případech dá mluvit. Z grafu je patrné, že nejméně 30% respondentů se nechá alespoň trochu svým protějškem motivovat.

### 6.8.4 Idoly ve sportu / popularita sportu

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí = vůbec (21%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (57%)



Graf č.12 Motivace vycházející z popularity sportu v klubu (vlevo)

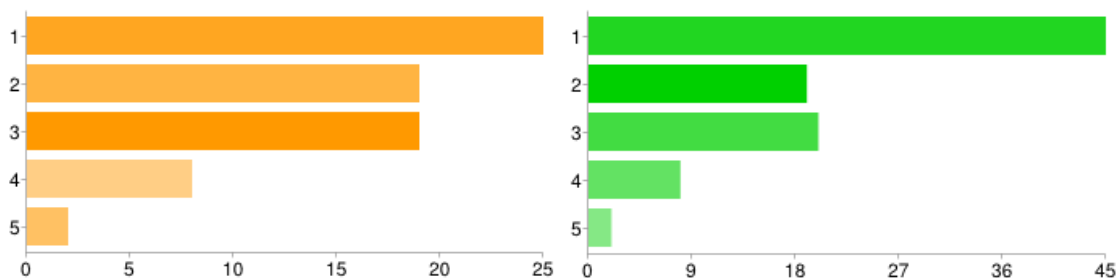
Graf č.13 Motivace vycházející z popularity sportu ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Tento motiv se objevuje více u soutěžního sportu, u VČPA je většina odpovědí záporná. Z toho vyplývá, že pro studenta není důležitá popularita VČPA, aby ji provozoval, nepřikládá tomu žádnou důležitost.

### 6.8.5 Finance / dostupnost sportu

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí = vůbec (25%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (45%)



Graf č.14 Motivace vycházející z popularity sportu v klubu (vlevo)

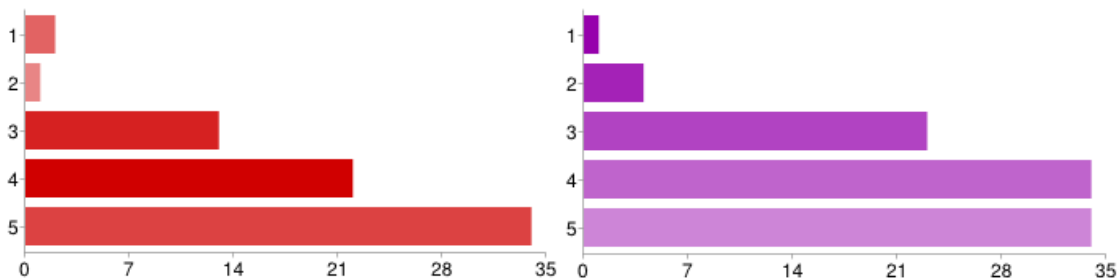
Graf č.15 Motivace vycházející z popularity sportu ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Finanční stránka sportu ve většině případů nikoho ke sportu nemotivuje, pokud nedělá sport profesionálně a nevydělává si jím na život. Na druhé straně dostupnost některých sportů je lákavá pro jejich provozování. Účelem bylo zjistit, zda ať už kladná či záporná stránka věci ovlivňuje studenty při výběru sportu. Je vidět, že u výběru soutěžního sportu je tento faktor o trochu důležitější než u provozování VČPA. Mohl se zde ale projevit zmíněný faktor toho, že v soutěžním sportu se dají vydělat peníze, zatímco u VČPA peníze naopak vždy investujeme.

## 6.8.6 Sebeuspokojení

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 5 = hodně (34%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 5 = hodně (34%), 4 = spíše ano (34%)



Graf č.16 Motivace vycházející ze sebeuspokojení ve sportu v klubu (vlevo)

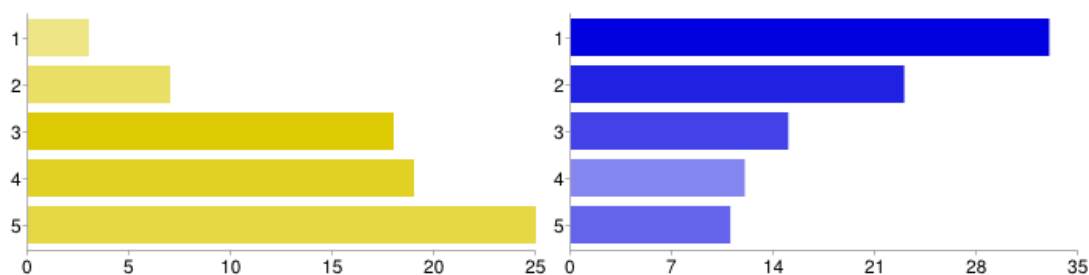
Graf č.17 Motivace vycházející ze sebeuspokojení ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Tento motiv se v odpovědích projevil jako shodně důležitý pro oba dva druhy sportu. Sebeuspokojení je faktor, kterého sportovec dosahuje v každé pohybové aktivitě, ať už za cílem zvítězit nebo jen dosáhnout určité hranice či vydání energie a uvolnění se.

## 6.8.7 Potřeba soutěžit

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 5 = hodně (25%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 1 = vůbec (33%)



Graf č.18 Motivace vycházející z potřeby soutěžit ve sportu v klubu (vlevo)

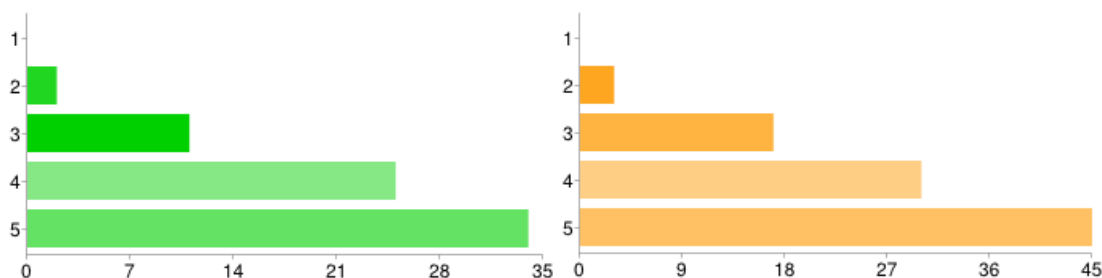
Graf č.19 Motivace vycházející z potřeby soutěžit ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Zde je patrný přesně opačný postoj k provozování sportu v klubu a VČPA. Motiv soutěžit a vítězit jasně v soutěžním sportu převládá, jak už samo označení sportu napovídá. U VČPA není tento motiv téměř vůbec důležitý, jelikož se ve většině případů jedná o aktivity, které dělá člověk sám pro sebe, pro uspokojení svého těla a ne kvůli vítězství. Výjimky tvoří aktivity, kterými jsou sportovní hry a podobně, kde je potřeba soutěžit očividná, jelikož bez úsilí vyhrát nemá takováto aktivita smysl, ačkoli se jedná o zábavu ve volném čase.

### 6.8.8 Potřeba pohybu / uvolnění přebytečné energie

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 5 = hodně (34%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 5 = hodně (45%)



Graf č.20 Motivace vycházející z potřeby pohybu ve sportu v klubu (vlevo)

Graf č.21 Motivace vycházející z potřeby pohybu ve VČPA (vpravo)

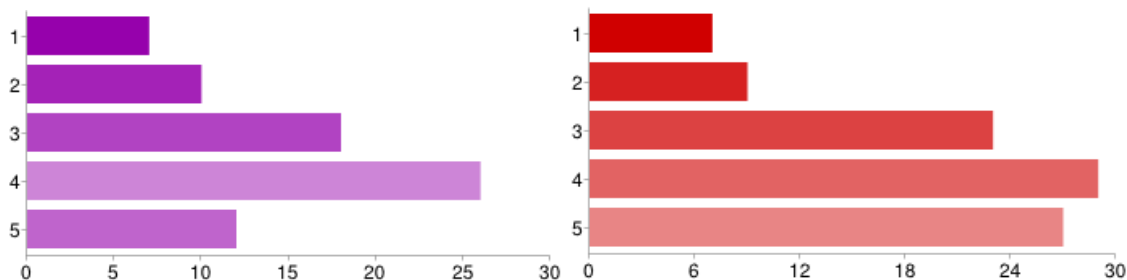
Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Potřeba pohybu je pro oba druhy sportu zcela stejně důležitá. Rozdíly v procentuelním zastoupení pramení pouze z většího počtu studentů odpovídajících na otázky motivace v kategorii VČPA.

### 6.8.9 Zdraví / krása

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 4 = spíše ano (26%)

- VČPA – nejvíce odpovědí 5 = hodně (27%), 4 = spíše ano (29%)



Graf č.22 Motivace vycházející z touhy po zdraví a kráse ve sportu v klubu (vlevo)

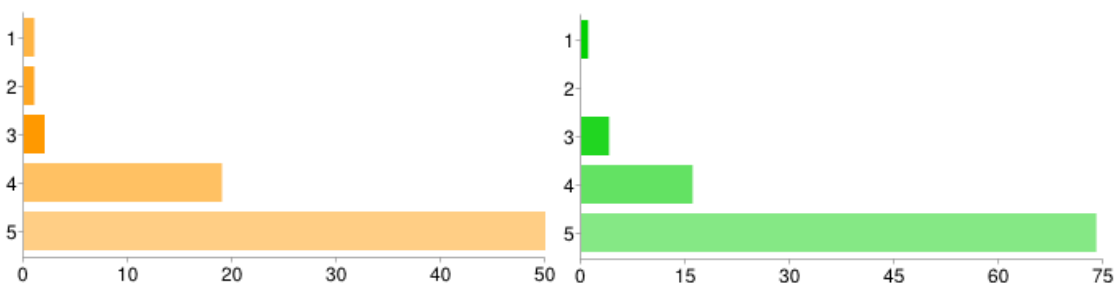
Graf č.23 Motivace vycházející z touhy po zdraví a kráse ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

U VČPA jsme zaznamenali vyšší procento kladných odpovědí na otázku, zda je k aktivitě vede potřeba být zdraví nebo dobře vypadat. To pramení především ze skutečnosti, že soutěžní sport někdy může zdraví i škodit, provozuje se spíše kvůli úspěchu i za cenu úrazu apod. Naopak VČPA se provozují více z důvodu zlepšení svých schopností nenásilnou cestou. Některé aktivity jako například fitness se provozují především a hlavně kvůli dobrému účinku na naše schopnosti, fyziologii a psychiku.

### 6.8.10 Radost z pohybu

- Sport v klubu – nejvíce odpovědí 5 = hodně (51%)
- VČPA – nejvíce odpovědí 5 = hodně (75%)



Graf č.24 Motivace vycházející z radosti z pohybu ve sportu v klubu (vlevo)

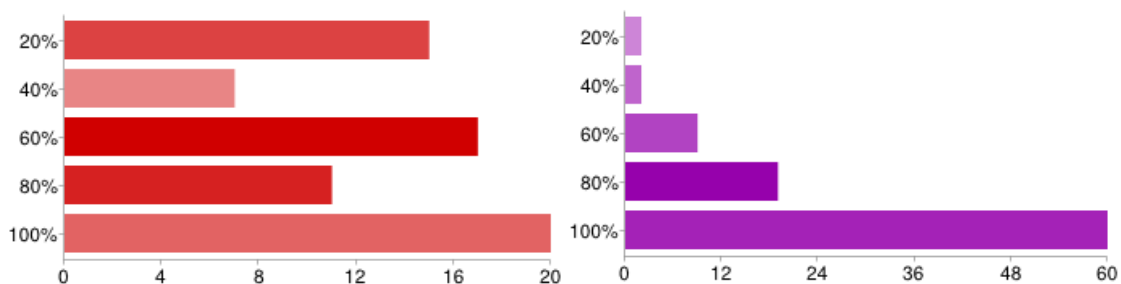
Graf č.25 Motivace vycházející z radosti z pohybu ve VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – odpovědi: 1=vůbec, 5=hodně

Pro obě odvětví je jednoznačně nejdůležitější, že pohyb, ať už provozovaný pouze pro dobrý pocit z dělání něčeho pro sebe, či z potřeby překonávat překážky, soupeře nebo sebe sama, přináší každému sportovci obrovskou radost, která se nedá téměř ničím jiným v životě nahradit. Radost z pohybu tudíž jako faktor motivace pro sport dosáhl nejvyššího skóre ze všech.

## 6.9 Finance pro sport

### 6.9.1 Financování vlastní osobou



Graf č. 26 Financování vlastní osobou u soutěžního sportu (vlevo)

Graf č. 27 Financování vlastní osobou u VČPA (vpravo)

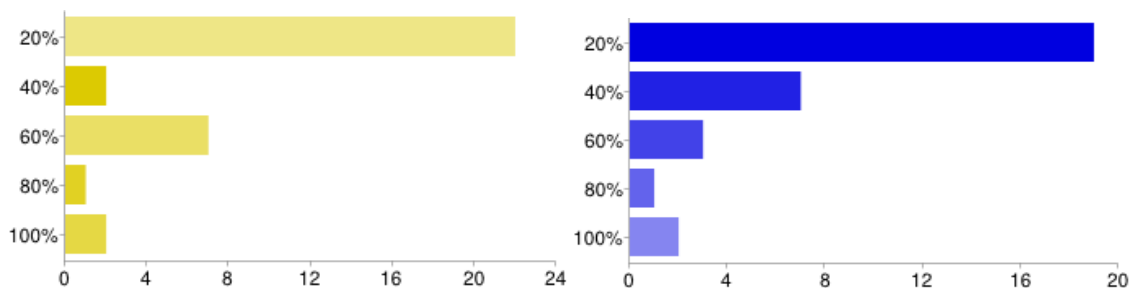
Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – procentuelní zastoupení financování sportu

Dvacet procent studentů uvedlo, že si svůj soutěžní sport hradí ze 100% sami, na druhou stranu patnáct procent studentů uvedlo že jim si svůj sport hradí jen z 20%, což znamená, že z dalších 80% jim ho hradí buď sponzor, nebo rodina.

Naproti tomu u volno-časových pohybových aktivit uvedlo, že si aktivitu hradí sami šedesát jedna procent studentů. To svědčí o jasné závislosti provozování VČPA na skutečnosti, zda student vydělává dostatek peněz, aby si mohl dovolit ve svém volném čase aktivitu provozovat.



## 6.9.2 Financování příbuznými



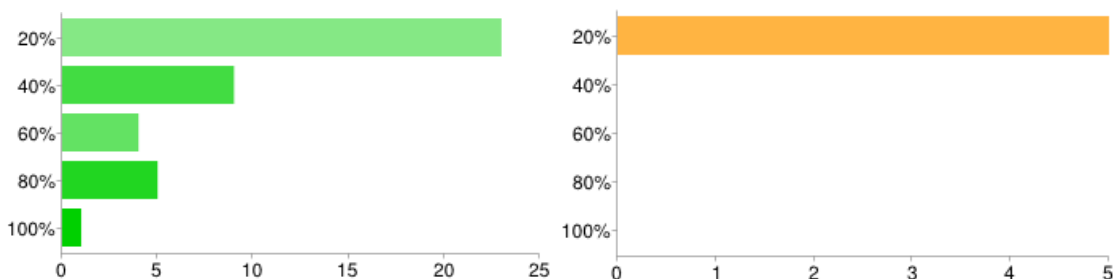
Graf č. 28 Financování příbuznými u soutěžního sportu (vlevo)

Graf č. 29 Financování příbuznými u VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – procentuelní zastoupení financování sportu

Jak jsme předpokládali, financování ze strany příbuzných u vysokoškolských studentů již téměř neprobíhá. Je logické, že ve věku, v jakém se studenti nacházejí, se rodiče na financování jejich aktivit již nepodílejí. Přece jen se jedná o již dospělé jedince, a tak záleží na nich si sehnat prostředky na provozování toho, co je baví.

## 6.9.3 Financování sponzory, klubem



Graf č. 30 Financování sponzorem u soutěžního sportu (vlevo)

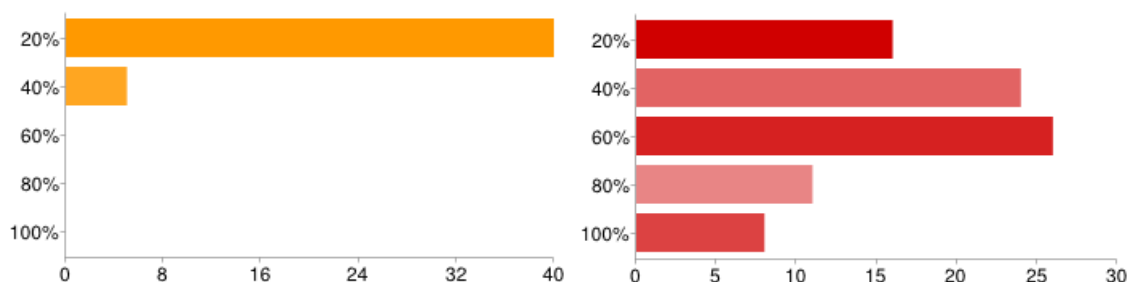
Graf č. 31 Financování sponzorem u VČPA (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – procentuelní zastoupení financování sportu

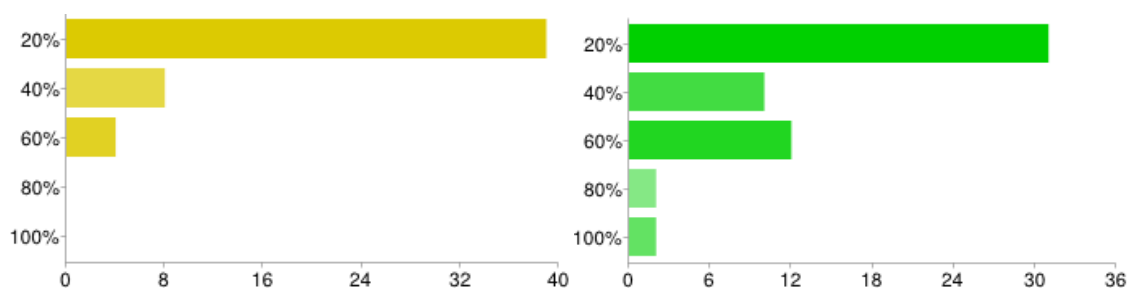
Signifikantní rozdíl jsme našli u financování sportu sponzory nebo klubem. Pouhých 5% studentů uvedlo, že dostává peníze na svou volno-časovou aktivitu a to jen ze 20%.

Jasně to ukazuje, že VČPA se provozují pro zábavu a nefigurují v nich příspěvky na jejich provoz. To je samozřejmě mírná nevýhoda z hlediska možností pro jedince, který potřebuje pro svůj sport více peněz. Na druhou stranu to znamená také volnost pro každého, kdo provozuje sport nesoutěžně, jelikož není svázán žádnými požadavky ze strany klubu či sponzora.

## 6.10 Osoby, se kterými jedinec provozuje VČPA



Graf č.32 VČPA s příbuznými (vlevo), Graf č.33 VČPA s kamarády (vpravo)

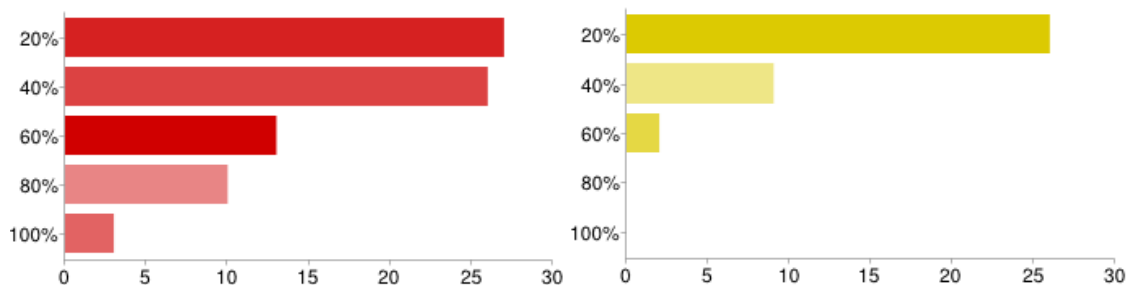


Graf č.34 VČPA s partnerem (vlevo), Graf č.35 VČPA sám (vpravo)

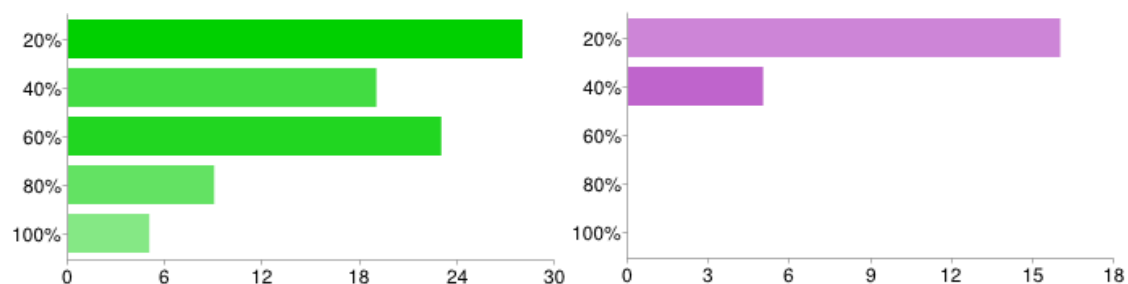
Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – procentuelní zastoupení osob, s kterými studenti provozují VČPA

Nejnižší procento odpovědí se objevilo u provozování aktivit s příbuznými. Nejvíce odpovědí jsme našli u sportování s kamarády. Zajímavé je, že i přes oblíbenost provozování sportu s přáteli, přes 30% studentů občas provozuje aktivity o samotě, s rodiči i se svým partnerem.

## 6.11 Prostory pro provozování sportu



Graf č.36 Soukromá sportoviště (vlevo), Graf č.37 Veřejná sportoviště (vpravo)



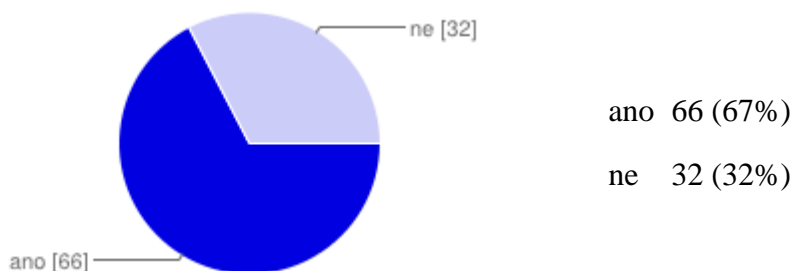
Graf č.38 Přírodní prostředí (vlevo), Graf č.39 Ulice (vpravo)

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – procentuelní znázornění času stráveného VČPA v jednotlivých prostorách

Podle výsledků, které můžeme vidět v grafech, nejvíce studenti provozují VČPA v přírodním prostředí, což značí, že největší procento aktivit se provozuje venku. To souvisí samozřejmě s typem aktivity. Odpovědi tak korespondují například se skutečností, že nejoblíbenějšími aktivitami jsou cyklistika nebo lyžování.

Soukromá sportoviště mají mezi studenty jako místo pro provozování VČPA velké zastoupení. 28% uvádí, že alespoň z 20% zde provozují své aktivity, 27% studentů pak uvádí, že zde provozují sport až ze 40% veškerého času.

## 6.12 Přivedlo Vás studium na UK FTVS k nějaké VČ pohybové aktivitě?



Graf č.40 Procentuelní zastoupení studentů, kteří začali provozovat nějakou volnočasovou pohybovou aktivitu díky studiu na FTVS

Tato informace je poměrně příjemná pro vedení fakulty. Jak vidíme, téměř tři čtvrtiny respondentů uvedlo, že je studium na UK FTVS přivedlo k provozování nějaké volnočasové pohybové aktivity. Vzhledem k tomu, že téměř 100% studentů provozovalo nějaké aktivity již před nástupem na vysokou školu, značí tato skutečnost, že sporty vyučované na UK FTVS jsou natolik zajímavé, že se do nich studenti zapojují i přesto, že již mají v oblibě nějakou aktivitu z minulosti.

### 6.12.1 Jaké sporty / druhy aktivit provozujete díky FTVS?

sportovní lezení, plavání	18
běžecké lyžování	8
sportovní potápění	7
lyžování	6
fitness, cyklistika, squash	5
orientační běh, skilapinismus	4
kitesurfing, atletika, kooperativní hry, paragliding, tenis, slackline	3
kanoistika, turistika, gymnastika, bruslení, rope skipping	2
longboard, windsurfing, parašutismus, triatlon, golf	1

Tabulka č.7 Aktivity provozované studenty na základě studia na FTVS

Bylo uvedeno 26 různých typů VČPA, které studenti začali provozovat díky studiu na FTVS.

### 6.13 Závislost pohlaví na participaci ve VČPA

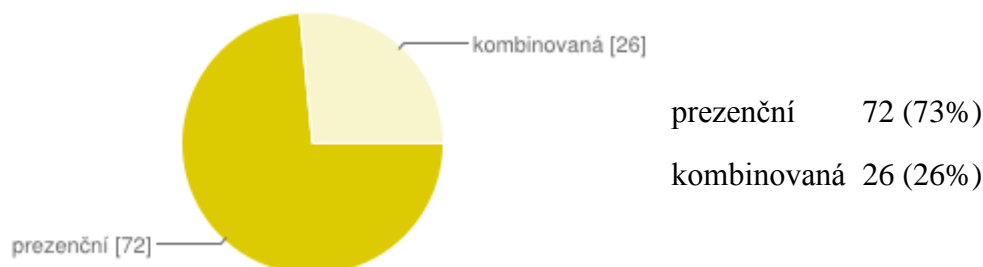
Muži = 4,0 hodin týdně

X

Ženy = 4,0 hodin týdně

Průměrná doba strávená provozováním volno-časových pohybových aktivit je u mužů 4,0 hodin týdně. U žen je toto číslo zaokrouhlené na jedno desetinné místo stejné. Neshledáváme tedy žádnou souvislost mezi pohlavím a participací na VČPA. Obě skupiny provozují aktivity stejný počet hodin týdně.

### 6.14 Závislost formy studia na participaci ve VČPA



Graf č.41 Forma studia

Doba strávená VČPA:

Prezenční studium = **3,8** hodin týdně

Kombinované studium = **4,0** hodin týdně

Nalezli jsme nepatrný rozdíl v participaci na VČPA u dvou různých forem studia. Zdá se, že studenti kombinovaného studia, mají o něco málo více času na provozování svých aktivit a věnují se jim proto častěji. Rozdíl je však jen velice nepatrný.

## 6.15 Závislost místa pobytu na participaci ve VČPA

Pobyt:

Studenti, kteří pobývají 7 dní v týdnu pouze v Praze = 32 (33%)

Studenti, kteří část týdne pobývají v Praze a část v jiném kraji = 66 (67%)

Participace ve VČPA:

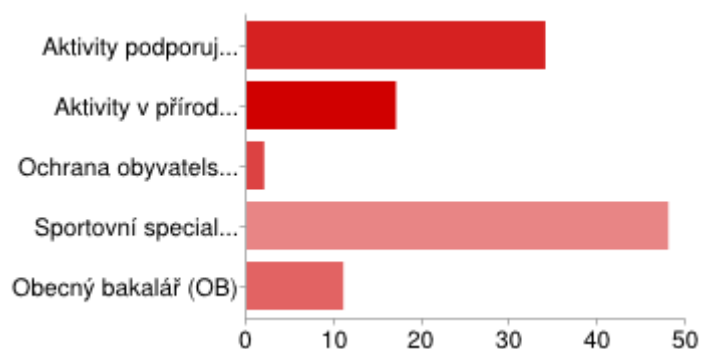
Praha = **3,8** hodin týdně

Jiné kraje = **4,1** hodin týdně

Jak jsme předpokládali, studenti, kteří část týdne tráví ve svých domovech v rodných městech či vesnicích tráví volno-časovými pohybovými aktivitami o 0,3% více 0,3 hodiny více času než studenti žijící v Praze. Tuto skutečnost můžeme připsat větší dostupnosti přírodního prostředí, které jak jsme uvedli výše je nejoblíbenějším prostorem pro provozování VČPA a obecně jsou podmínky pro nejoblíbenější aktivity (cyklistika, lyžování) příhodnější. Studenti žijící část týdne mimo Prahu tak mají větší možnost se těmto aktivitám věnovat.

## 6.16 Závislost studijního směru na participaci ve VČPA

### 6.16.1 Studijní směr



Graf č.42 Studijní směry

Osa x – procentuelní zastoupení v jednotlivých směrech, osa y – studijní směry

Aktivity podporující zdraví (AZ) **34 (35%)**

Aktivity v přírodě (AP) **17 (17%)**

Ochrana obyvatelstva (OO) **2 (2%)**

Sportovní specializace (TR) **48 (49%)**

Obecný bakalář (OB) **11 (11%)**

Uživatelé mohli vybrat více než jedno zaškrtačací políčko, takže procento může vzrůst na více než 100 %.

### **6.16.2 Participace jednotlivých směrů v soutěžním sportu**

Směr:

Aktivity podporující zdraví (AZ) – 16 studentů (**47%**) – průměrně trénují **5,7** hodin týdně

Aktivity v přírodě (AP) – 6 studentů (**35%**) – průměrně trénují **4,7** hodin týdně

Ochrana obyvatelstva (OO) – 2 studenti (100%) – průměrně trénují 3,5 hodiny týdně

Sportovní specializace (TR) – 43 studentů (**90%**) – průměrně trénují **6,5** hodiny týdně

Obecný bakalář (OB) – 6 studentů (**55%**) – průměrně trénují 4,7 hodin týdně

Jak můžeme pozorovat, jasně se potvrdila naše hypotéza, že nejvíce budou participovat v soutěžním sportu studenti směr Sportovní specializace (90%). U studentů směru Ochrana obyvatelstva je to sice 100%, ale vzhledem k tomu, že se průzkumu zúčastnili jen 2 studenti tohoto směru, nemůžeme tuto informaci brát jako validní. U studentů Sportovní specializace navíc vidíme i jasně převažující dobu strávenou tréninkem svého sportu (6,5 hodiny týdně).

### **6.16.3 Participace jednotlivých směrů ve VČPA**

Směr:

Aktivity podporující zdraví (AZ) – 33 studentů (97%) – průměrně provozují VČPA **3,6** hodin týdně

Aktivity v přírodě (AP) – 17 studentů (100%) – průměrně provozují VČPA **4,8** hodin týdně

Ochrana obyvatelstva (OO) – 2 studenti (100%) – průměrně provozují VČPA 2 hodiny týdně

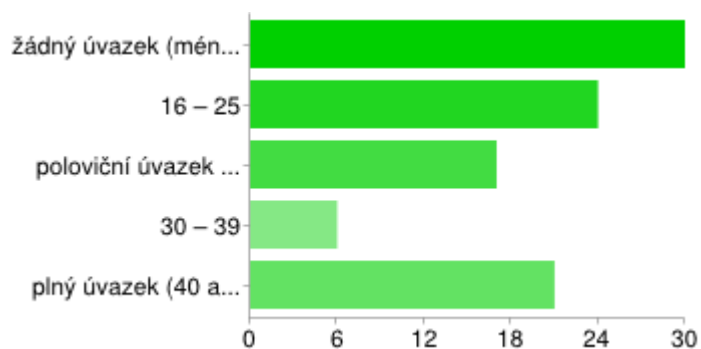
Sportovní specializace (TR) – 48 studentů (100%) – průměrně provozují VČPA 3,7 hodin týdně

Obecný bakalář (OB) – 9 studentů (82%) – průměrná provozují VČPA 4,5 hodiny týdně

Z výsledků vidíme, že se opět potvrdila jedna z hypotéz, a to že studenti směru Aktivity v přírodě se nejvíce věnují volno-časovým pohybovým aktivitám (4,8 hodin týdně). Co se týká celkové participace studentů FTVS ve VČPA, skutečnost, že se téměř všichni věnují nějakým pohybovým aktivitám ve svém volném čase, vyšla najevo již v kapitole 6.6. Procento studentů věnujícím se VČPA je tedy i u jednotlivých směrů vždy téměř 100%.

Tyto výsledky sice potvrdily vědeckou otázku číslo 2 i 3, vyvrátily však otázku číslo 1.

### 6.17 Závislost pracovního úvazku na participaci ve VČPA



Graf č 43 Pracovní úvazek studenta

Osa x – procentuelní zastoupení odpovědí, osa y – typ pracovního úvazku



### 6.17.1 Doba strávená provozováním VČPA

Pracovní úvazek:

Méně než 16 hodin týdně – 3,7 hodin týdně

16 – 25 hodin týdně – 3,5 hodin týdně

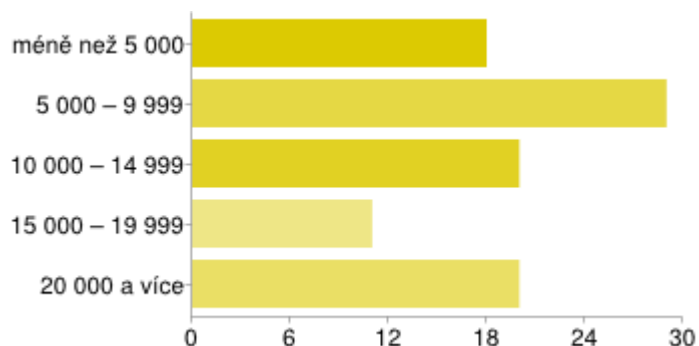
26 – 29 hodin týdně – 4,8 hodin týdně

30 – 39 hodin týdně – VČPA – 5,5 hodin týdně

40 a více hodin týdně – VČPA – 4,4 hodiny týdně

Výsledky této otázky nevyšly dle našich očekávání. Zdá se, že mezi pracovní dobou studentů a dobou strávenou provozováním VČPA neexistuje žádná logická spojitost. Výsledky téměř prokazují, že čím více je student zaměstnaný, tím více času věnuje také volno-časovým pohybovým aktivitám.

### 6.18 Závislost příjmů na participaci ve VČPA



Graf č.44 Měsíční příjem studentů

Osa x – procentuální zastoupení odpovědí, osa y – měsíční příjem studenta v Kč

#### 6.18.1 Doba strávená provozováním VČPA

Příjem v Kč:

Méně než 5000 – VČPA 3,6 hodin týdně

5000 – 9999 – VČPA 3,8 hodin týdně

10 000 – 14 999 – VČPA 4,7 hodin týdně

15 000 – 19 999 – VČPA 4,5 hodin týdně

20 000 a více – VČPA 3,95 hodin týdně

Ani z těchto výsledků není vydedukovatelná žádná spojitost. Jako nejaktivnější skupina ve volno-časových pohybových aktivitách se zdá být skupina studentů s průměrným příjmem, který dostává za průměrnou pracovní dobu. Příjem okolo 12 000 za odpracovaných 25 až 30 hodin týdně. Tato střední cesta je dle výsledků nejvíce nakloněna možnosti věnovat co nejvíce času VČPA.

## 7 DISKUZE

V diskuzi se budeme zabývat interpretací získaných výsledků a jejich srovnávání s předešlými výzkumy. Popíšeme zjištěné informace o studentech FTVS, jejich návycích a jejich aktivitě ve srovnání s běžnou populací.

Průzkum byl proveden za pomoci internetových stránek, které nabízejí přímé vyplňování informací na webové stránce a ukládání odpovědí do paměti serveru. Tím odpadá zdlouhavá distribuce dotazníků v papírové formě osobním kontaktem. Nevýhodou takovéto metody výzkumu je nízká návratnost dotazníků, jelikož student, kterému přijde výzva k vyplnění dotazníku na emailovou adresu, možná email vůbec neotevře, odloží ho na později a zapomene na něj, či jeho vyplňování rovnou zavrhne jako ztrátu času. To se při osobním kontaktu s respondentem většinou nestává. Průzkumu se zúčastnil relativně vysoký počet studentů (98 studentů, což zajistilo dobrou výpovědní hodnotu výzkumu. Zpracovávání dat bylo díky aplikaci Google Disk z počátku jednoduché, jelikož aplikace sama generuje hrubá data vycházející z dotazníku. V druhé části vyhodnocování však bylo potřeba převádět data do programu Microsoft Excel, hledat souvislosti, zapisovat podrobnější data a počítat. Nakonec bylo třeba sesumírovat konečná data a srovnat je do logických posloupností a komentovat. Pro přehlednější pohled na tuto kapitolu jsme zvolili 2 okruhy témat, do kterých je rozdělena.

### 7.1 Zhodnocení výsledků průzkumu

Počet respondentů našeho průzkumu byl 98 z celkově 224 obeslaných studentů. To nám dává návratnost našeho dotazníku 43,75%. V jiných studiích bývá dosahována vyšší návratnost dotazníků – např. v průzkumu v portugalském Aveiru: Differences in Leisure-Time Activities According to Level of Physical Activity in Adolescents (Mota, Santos, Ribeiro) byla návratnost dotazníků 91%. Jednalo se však o distribuci dotazníků za osobní účasti autorů, kteří dotazník rozdávali studentům během hodin tělesné výchovy. Ve výzkumu Uplatnění absolventů FTVS na trhu práce - 1998-2005 (Jansa, Válková, 2008), kde byly dotazníky rozesílány poštou na jednotlivé fakulty a průzkum byl zcela anonymní, byla návratnost dotazníků na UK FTVS pouze 37,5%. V této

souvislosti můžeme říci, že návratnost našeho dotazníku byla relativně vysoká, v porovnání s tím, jakou metodu distribuce dotazníků jsme použili. Stejně jako u studie docenta Jansy (2008) nebyla ani očekávána vyšší návratnost dotazníků. Zasilání dotazníků na emailové adresy je totiž svým způsobem podobné, jako zasílat je na kontaktní adresy uvedené v databázi FTVS. Nedá se zjistit, zda student během roku nezměnil adresu.

Zhruba 50% na 50% se průzkumu zúčastnili jak muži, tak ženy studující na FTVS. Ve skutečnosti je ve vybraném vzorku studentů 3. a 4. ročníku bakalářského studia žen méně než mužů. Z předchozích studií (např. Tilinger, Kovář, 2005) bylo zjištěno procentuelní zastoupení mužů a žen přibližně 60% na 40%. Na výpovědní hodnotě výzkumu se to dle našeho názoru negativně neprojevalo. Rozložení studentů dle formy studia vyšlo stejně jako tomu je ve skutečnosti. Co se týče rozložení studentů do jednotlivých studijních směrů, očekávali jsme trochu vyšší zastoupení u směru Ochrana obyvatelstva. Pravdou však bohužel zůstává, že tento směr se na naší fakultě netěší příliš velkému zájmu.

Absolutní četnosti sportů prokázali víceméně stejné výsledky jako v letech a studiích minulých. Nejoblíbenějšími sporty stále zůstávají klasické disciplíny jako například v průzkumu z roku 1997 (Slepičková, 2005). Největší zastoupení mají disciplíny: atletika, lyžování a plavání.

Poměrně zajímavý byl výsledek otázky, kolik studentů pochází z jiných krajů a kolik je rodilých Pražanů. Ačkoli se FTVS nachází na půdě našeho hlavního města, téměř 70% procent studentů studujících zde, pochází z jiných krajů. To se také v závěru projevilo na celkovém zvýšení participace v tzv. outdoorových sportech jako je cyklistika, běh nebo lyžování. Jak předpokládala naše vědecká otázka č. 3, studenti FTVS jsou částí naší populace reprezentující velmi aktivní životní styl života. To dokazuje jak jejich účast na provozování sportu ještě před nástupem na vysokou školu, což nejspíš také z části podmiňuje výběr naší fakulty a oboru TVS, tak také jejich participace ve volnočasových pohybových aktivitách během studia. Většina studentů tak nejenže zvládá školní povinnosti, vydělává peníze na živobytí a své záliby, ale ještě stíhá provozovat celou řadu aktivit ve svém volném čase.

Studenti si během studia a plnění často nelehkých zápočtových požadavků z povinných předmětů fyzického charakteru, zkoušejí, přibírají a aktivně se zúčastňují dalších pohybových aktivit pouze z důvodu jejich čistého zájmu o sport. Výzkum ukázal, že 67% studentů díky FTVS začalo provozovat nějakou volnočasovou pohybovou

aktivitu. Zlepšují si tak nejen své schopnosti a dovednosti, ale zároveň si i rozšiřují škálu aktivit, z kterých si později mohou operativně vybírat aktivity, které se zrovna hodí do životního období, podmínek, lokality a dalších faktorů vstupujících do života během dospívání.

## **7.2 Porovnání jednotlivých skupin a jejich participace ve VČPA**

Srovnávali jsme některé vybrané výsledky, u kterých jsme nacházeli nám nejzajímavější souvislosti týkající se problematiky participace ve volno-časových pohybových aktivitách. Z hlediska změn probíhajících při nástupu na vysokou školu jsme sledovali, jak se změní participace studentů v soutěžním a nesoutěžním sportu. Jak vyšlo najevo, po nástupu na vysokou školu více než čtvrtina respondentů již neprovozovala soutěžní sport, který provozovala na základní nebo střední škole

Naproti tomu stojí volno-časové pohybové aktivity, které i po nástupu na vysokou školu provozují téměř všichni studenti, a navíc jsme zaznamenali jejich nárůst o 3% během studia na UK FTVS. Nebývají sice provozovány s takovou frekvencí jako sporty soutěžní, ale tvoří o mnoho širší škálu sportovních aktivit.

U skupiny mužů a žen jsme nenalezli žádný očividný rozdíl v provozování soutěžního sportu či VČPA, jak to uvádí např. Slepíčková (2005): Obecně platí, že ženy a dívky se zapojují do sportu méně než jedinci opačného pohlaví.

V porovnání se studií Sport a jiné pohybové aktivity české dospělé populace (Jansa et al.2005), kde se frekvence tělesného zatěžování 21 a více cvičebními jednotkami měsíčně, týkala převážně mladších věkových kategorií ve věku 18 – 30 let (21,8% muži a 14,9%ženy), můžeme říci, že studenti FTVS jako vzorek populace patří do té neaktivnější skupiny. V našem průzkumu jsme zjistili, že průměrně stráví sportem nebo jinou pohybovou aktivitou student FTVS obor TVS 7,1 hodiny (což můžeme počítat jako 5 - 6 cvičebních jednotek týdně, tedy až 24 cvičebních jednotek měsíčně).

Z pohledu motivace jsme nejsignifikantnější rozdíl našli u motivu potřeby soutěžit a financování sportu. Ta samozřejmě o mnoho převládá u sportu soutěžního, jelikož tam je soutěžení jeho podstatou a ohodnocení výkonu jeho odměnou. Na volno-časových pohybových aktivitách je hezké, že tyto motivy nejsou důležité a aktivity jsou studenty provozovány čistě z radosti z pohybu, potřeby uvolnit energii, touze po zdokonalení,

zdraví, krása a setkávání se s přáteli. Obecně se potvrdil názor, že nejsilnější motiv je stejně jako u starších studií – Motivace k provádění sportu v roce 1998 - nejsilnější motiv byl Zábava (Slepičková 2001) – je Radost z pohybu a Zdraví.

Finanční nezávislost je dalším důležitým faktorem VČPA. Zajišťuje sportovci absolutní volnost v tom, kde, kdy, jak a s kým bude sport provozovat a nabízí mu tak mnohem širší pole působnosti než soutěžní sport, kde jsou tyto podmínky diktovány vedením klubu.

S financováním souvisí samozřejmě i problematika poměru času věnovaného vyděláváním peněz a času vyhrazeného pro volno-časové aktivity. Jak jsme zmiňovali v Teoretických východiscích práce, tento problém řeší člověk celý svůj život od doby, kdy se zapojí do pracovního procesu až do důchodu, někdy i až do vlastní smrti. Stejně tak se toto dotýká i studentů vysokých škol, kteří jsou již ve většině případů odkázáni na vlastní schopnost organizovat si čas, vydělávat peníze a plnit své sociální povinnosti. Se sportem úzce souvisí finanční dostupnost sportovního vybavení, financování provozu a údržby jak uvádí Slepičková (2005). To se potvrdilo i v našem průzkumu. Jako nejlepší cesta k dlouhodobé participaci na VČPA se zdá být rovnováha mezi dostatkem vydělaných peněz a dostatkem volného času na jejich utrácení za oblíbené aktivity.

Jak jsme zjistili, existují rozdíly v participaci ve sportu mezi jednotlivými směry studia. Potvrdili jsme naši vědeckou otázku číslo 3, že volno-časovým pohybovým aktivitám se nejvíce věnují studenti směru Aktivity v přírodě a soutěžnímu sportu studenti Sportovní specializace. Vědecká otázka číslo 1 byla vyvrácena. Ukázalo se, že ačkoli studenti směru Sportovní specializace věnují hodně času trénováním soutěžního sportu, dokáží si vytvořit dostatek času i na provozování VČPA a v průměru se jim věnují stejně nebo dokonce více než jiné směry studia oboru TVŠ. Poslední faktor, který zmíníme je místo pobytu studentů během semestru. Výsledky ukazují, že studenti, kteří netráví celý týden v Praze, ale na několik dní v týdnu odjíždí do svých rodišť nebo aktuálních míst pobytu mimo Prahu, věnují provozování VČPA více času než studenti z Prahy.

## 8 ZÁVĚR

Ve studii jsme se zabývali volno-časovými pohybovými aktivitami studentů UK FTVS oboru TVS. V první řadě jsme zachytili, jak vypadá reprezentativní vzorek studentů této fakulty. Uvedli jsme jaké je rozložení studentů z hlediska pohlaví, věku, formy studia, studijního směru i místa pobytu během semestru. Zjistili jsme, že nejoblíbenější sport v klubu je stejně jako jinde i na UK FTVS fotbal. Z VČPA jsou to pak aktivity, které titul nejoblíbenějších nosí již řadu let jako: cyklistika, běh, lyžování či plavání. Bylo zjištěno, že na VČPA se na rozdíl od soutěžního sportu (71% studentů) účastní 100% všech studentů napříč všemi studijními směry i ostatními zachycovanými faktory. Zachytili jsme, jak se liší participace ve sportu před nástupem a během studia na vysoké škole. Zatímco účast v soutěžním sportu klesla při nástupu na FTVS o alarmujících 25%, účast ve VČPA naopak vzrostla o další 3% i u tak již dost vytížených sportovců jako jsou naši studenti. Podařilo se nám zachytit, jaké sporty jsou na naší fakultě nejoblíbenější, které sportovní disciplíny studenti provozují právě díky tomu, že nastoupili na tuto školu a mohli si nepřebornou řadu aktivit víceméně zadarmo vyzkoušet. Bylo především lyžování, fitness a sportovní lezení. Popsali jsme zde, jaké jsou nejdůležitější motivy pro provozování sportu a jaké jsou současné problémy související s touto problematikou. Jako nejvíce signifikantní vyšel najevo motiv radosti z pohybu a to jak u sportu soutěžního, tak u VČPA. Největší rozdíl jsme pak zaznamenali u motivu potřeby soutěžit, jenž je důležitý spíše u sportu soutěžního a motiv sebeuspokojení a zdraví u VČPA.

Nalezli jsme jistý rozdíl (0,3 hodiny týdně) v čase stráveném pohybovými aktivitami mezi studenty pobývajícími pouze v Praze a studenty, kteří alespoň na víkend opouští hlavní město a tráví čas v menších aglomeracích.

Co se týká studijních směrů, zde vyšla najevo předpokládaná skutečnost, že nejvíce se VČPA věnují studenti směru Aktivity v přírodě (4,8 hodin týdně). U soutěžního sportu to byli znovu dle očekávání studenti Sportovní specializace (6,5 hodiny týdně). Překvapivě i tito studenti se dost věnují VČPA (3,7 hodiny týdně). Z toho vyplývá, že právě tito studenti jsou tou nejaktivnější částí FTVS – sportu věnují průměrně 7,1 hodiny týdně!

Dle našeho názoru je student UK FTVS oboru TVS velmi reprezentativní jedinec z hlediska působení na dnešní mládež. Je ukázkou velmi aktivního životního stylu a ve většině případů má velmi široké pole působnosti.

Skutečnost, že se potvrdily jen dvě ze tří předložených hypotéz, je příkladem toho, že není zapotřebí podceňovat studenty oboru TVS a jejich schopnost organizovat čas a účinně ho využívat. Naopak je třeba si vždy pokládat otázku, zda je student tohoto oboru něčeho neschopen.

Z hlediska financí se potvrdilo, že soutěžní sport bývá z části financován sponzory (z 20% až u 25% respondentů) či klubem a i to může pro studenty představovat jistou motivaci (10% studentů odpovědělo kladně na otázku, zda je motivuje finanční stránka jejich sportu). Na druhou stranu u VČPA se tento faktor vůbec neprojevuje (60% studentů uvedlo, že si své VČPA financují ze 100% sami) a i na motivaci se to projevilo zápornými odpověďmi (65% studentů uvedlo, že je finanční stránka aktivity nemotivuje).



## 9 SEZNAM LITERATURY

1. AINSWORTH, B., TUDOR-LOCKE, C. Health and physical activity research as represented in RQES. 1. volume. San Diego: Department of Exercise and Nutritional Sciences, 2005. ISBN 92182-7251. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16122129>
2. BRIGHTBILL, Ch. K. *The Challenge of Leisure*. 1. vyd. New Jersey: Prentice-Hall, 1960. ISBN 1258283964.
3. CUSHMAN, G., LEA, A.J., ZUZANEK, J. Free Time and Leisure Participation: International Perspectives. 1.vyd. Wallingford: Cabi, 2005. ISBN 0851996205. Dostupné z: <http://books.google.cz/books?id=u41ejHvNdw4C&pg=PA41&dq=Free+Time+a+Leisure+Participation:+International+Perspectives&hl=cs&sa=X&ei=n3AULuoLc3ptQbQzYCoAg&ved=0CDEQ6AEwAA>
4. ČERMÁK, P. Pohybová aktivita a zdatnost populace ČR ve vybraném kraji [online]. 2012 [cit. 2012-12-07]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Jan Cacek. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/213740/fsps\\_m/](http://is.muni.cz/th/213740/fsps_m/)>.
5. DOBRÝ, L. et al. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-334-2.
6. FASTING, K. *Physical activity in leisure-time: factors predicting participation*. Oslo: Norges Idrettshogskole, 1979, 27 s. ISBN 8250201361.
7. FIALA, V. *Zájem mládeže o tělesnou výchovu a sport: Metodický dopis*. In: Ústřední výbor české tělovýchovné organizace – Vědecká rada, 1971.
8. HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál, 2008. s. 164. ISBN 978-80-7367-473-1.

9. HAASE, A. et al. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. In: [online]. [cit. 2012-12-07]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S009174350400060X>
10. HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 2005. ISBN 80-85783-48-7.
11. HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. ISBN 80-7067-782-1.
12. HOŠKOVÁ, B. Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu. In: Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1998, 175 s. ISBN 80-7044-228-X
13. CHOUTKA, M. *Teorie sportu*. [1. vyd.]. Praha: Univerzita Karlova, 1988, s.7, 94 s.
14. JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. 38, s. 267 ISBN 8090328083.
15. JANSA, P. Sport a jiné pohybové aktivity české dospělé populace. In: [online]. Praha: FTVS UK [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: [www.ftvs.cuni.cz/.../03-003%20-%20Jansa-e.rtf](http://www.ftvs.cuni.cz/.../03-003%20-%20Jansa-e.rtf)
16. JANSA, P. et al. *Uplatnění absolventů programu tělesná výchova sport na trhu práce v České republice (1998-2005)*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2008. ISBN 978-80-86317-57-1.
17. KOZLÍKOVÁ, V. \textit{Analýza nabídky a poptávky volnočasových aktivit studentů} [online]. 2011 [cit. 2012-12-07]. Diplomová práce. Masarykova

univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Pavel Korvas. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/364574/fsps\\_m/](http://is.muni.cz/th/364574/fsps_m/)>.

18. KUNSTOVÁ, A. \textit{Volný čas a volnočasové aktivity žáků druhého stupně základní školy a nižšího gymnázia v Tišnově} [online]. 2012 [cit. 2012-12-07]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Lucie Pištěková. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/350546/pedf\\_b/](http://is.muni.cz/th/350546/pedf_b/)>.
19. KREJZLÍKOVÁ, V. \textit{Kouření a volný čas žáků základních škol} [online]. 2011 [cit. 2012-12-07]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Miroslava Kyasová. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/326165/lf\\_b/](http://is.muni.cz/th/326165/lf_b/)>.
20. LINDSTRÖM, M., HANSON, B., ÖSTERGREN, O. Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. [online]. [cit. 2012-12-07]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953600001532>
21. LORENCOVÁ, J. \textit{Pohybová aktivita a zdatnost populace ČR ve vybraném kraji} [online]. 2012 [cit. 2012-12-07]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Jan Cacek. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/259734/fsps\\_m/](http://is.muni.cz/th/259734/fsps_m/)>.
22. MOTA, J., SANTOS, M.P., RIBEIRO, J.C. Differences in Leisure-Time Activities According to Level of Physical Activity in Adolescents. In: [online]. [cit. 2012-12-07]. Dostupné z: <http://journals.humankinetics.com/jpah-back-issues/jpahvolume5issue2march/differencesinleisuretimeactivitiesaccordingtolevelofphysicalactivityinadolescents>
23. MUSILOVÁ, E. \textit{Volný čas adolescentů v historickém kontextu} [online]. 2012 [cit. 2012-12-07]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická

fakulta. Vedoucí práce Oldřich Kilián. Dostupné z:  
<[http://is.muni.cz/th/252247/pedf\\_m/](http://is.muni.cz/th/252247/pedf_m/)>.

24. MUŽÍK, V. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
25. MUŽÍK, V., SÜSS, V., *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 168 s. ISBN 9788021048584.
26. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 16, s. 147. ISBN 80-200-0592-
27. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia 17, s. 101. ISBN 80-200-0625-7.
28. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 18, s. 455. ISBN 80-200-0689-3.
29. PÁSKOVÁ, M.; ZELENKA, J. *Výkladový slovník cestovního ruchu*. Praha: MMR ČR, 2002. ISBN 80-239-0152-4.
30. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 15, s. 122. ISBN 80-7178-029-4.
31. RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-86317-44-7.
32. SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, s.10, 223 s. ISBN 9788024725628.
33. SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c1996. 82 s ISBN 8021012757.

34. SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času*. Brno: MU, 1997. ISBN 80-210-1007-X.
35. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas, vybrané kapitoly*. Praha. 2005. 115s. ISBN 80-246-1039-6
36. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. [1. vyd.]. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2001, 127 s. ISBN 8086317137.
37. SIWIŃSKI, W. *Studies in the physical culture and tourism*. [1. vyd.]. Warszawa: Akademia wychowania fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 1992, 136 s. ISBN 8301109971.
38. STENSAASEN, S. *Leisure and sport among youngsters glimpses from a current, nordic project*. Oslo: Norges Idrettshogskole, 1976, 12 s. ISBN 8250200691.
39. ŠNEIDR, M. Podmínky pro Sport a volný čas na brněnských univerzitách [online]. 2009 [cit. 2012-12-07]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Petr Žůrek. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/102206/fsps\\_m/](http://is.muni.cz/th/102206/fsps_m/)>.
40. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, s.83, 231 s. ISBN 8071787116.
41. PĚNKAVA, J. *Volný čas Pražanů: Dílčí úkol č[ís.] VIII-4-5/2 st. programu zákl. výzkumu č[ís.] VIII-4-5 : Závěrečná zpráva. Teoretická východiska a koncepce výzkumu-Představy o volném čase-Vybavení domácností, Volume 1*. Praha: Ústav pro výzkum kultury, 1973.
42. VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 8071843113.

43. WOPP, Ch. *Wir bringen Oldenburg in Bewegung*. Oldenburg: Universitat Oldenburg, 1990.

## SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ:

1. EU\_pohybova aktivita.pdf. In: [online]. [cit. 2012-12-06]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/20028>
2. Pohybová aktivita. In: [online]. [cit. 2012-12-06]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/pohybova-aktivita>
3. EVROPSKÁ CHARTA SPORTU. In: [online]. [cit. 2012-12-06]. Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/ECHS.PDF>
4. Sport a volný čas. In: [online]. [cit. 2012-12-06]. Dostupné z: <http://skoly.prahamesto.cz/Sport-a-volny-cas>
5. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. In: [online]. [cit. 2012-12-06]. Dostupné z: <http://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&tl=cs&u=http%3A%2F%2Fwww.plosmedicine.org%2Farticle%2Finfo%253Adoi%252F10.1371%252Fjournal.pmed.1001335&anno=2>
6. <http://www.ftvs.cuni.cz/>
7. [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm)
8. <http://theses.cz>
9. [http://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/whoqolbref/en/](http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/)
10. [www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/dotaznikpriprava.htm](http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/dotaznikpriprava.htm)

## 10 PŘÍLOHY

Graf č.1 Pohlaví respondentů

Graf č.2 Procentuelní zastoupení participace studentů v soutěžním sportu během studia na FTVS.

Graf č.3 Procentuelní zastoupení participace studentů ve VČPA

Graf č.4 Doba (v hodinách za týden) věnovaná soutěžnímu sportu

Graf č.5 Doba věnovaná VČPA

Graf.č 6 Motivace ze strany rodiny pro soutěžní sport

Graf č.7 Motivace ze strany rodiny pro VČPA

Graf č.8 Motivace ze strany známých v klubu

Graf č.9 Motivace ze strany známých ve VČPA

Graf č.10 Motivace ze strany partnera pro soutěžní sport

Graf č.11 Motivace ze strany partnera pro VČPA

Graf č.12 Motivace vycházející z popularity sportu v klubu

Graf č.13 Motivace vycházející z popularity sportu ve VČPA

Graf č.14 Motivace vycházející z popularity sportu v klubu

Graf č.15 Motivace vycházející z popularity sportu ve VČPA

Graf č.16 Motivace vycházející ze sebeuspokojení ve sportu v klubu

Graf č.17 Motivace vycházející ze sebeuspokojení ve VČPA

Graf č.18 Motivace vycházející z potřeby soutěžit ve sportu v klubu

Graf č.19 Motivace vycházející z potřeby soutěžit ve VČPA

Graf č.20 Motivace vycházející z potřeby pohybu ve sportu v klubu

Graf č.21 Motivace vycházející z potřeby pohybu ve VČPA

Graf č.22 Motivace vycházející z touhy po zdraví a kráse ve sportu v klubu

Graf č.23 Motivace vycházející z touhy po zdraví a kráse ve VČPA

Graf č.24 Motivace vycházející z radosti z pohybu ve sportu v klubu

Graf č.25 Motivace vycházející z radosti z pohybu ve VČPA

Graf č.26 Financování vlastní osobou u soutěžního sportu

Graf č.27 Financování vlastní osobou u VČPA

Graf č.28 Financování příbuznými u soutěžního sportu

Graf č.29 Financování příbuznými u VČPA

Graf č.30 Financování sponzorem u soutěžního sportu



Graf č.31 Financování sponzorem u VČPA  
Graf č.32 VČPA s příbuznými  
Graf č.33 VČPA s kamarády  
Graf č.34 VČPA s partnerem  
Graf č.35 VČPA sám  
Graf č.36 Soukromá sportoviště  
Graf č.37 Veřejná sportoviště  
Graf č.38 Přírodní prostředí  
Graf č.39 Ulice  
Graf č.40 Procentuelní zastoupení studentů, kteří začali provozovat nějakou volno-  
časovou pohybovou aktivitu díky studiu na FTVS  
Graf č.41 Forma studia  
Graf č.42 Studijní směry  
Graf č.43 Pracovní úvazek studenta  
Graf č.44 Měsíční příjem studentů

## TABULKY

Tabulka č.1 Přehled nominálního fondu času  
Tabulka č.2 Schéma rekreace  
Tabulka č.3 Absolutní četnost soutěžních sportů mezi studenty před nástupem na FTVS  
Tabulka č.4 Absolutní četnost soutěžních sportů mezi studenty během studia na FTVS  
Tabulka č.5 Absolutní četnost VČPA mezi studenty před nástupem na FTVS  
Tabulka č.6 Absolutní četnost VČPA mezi studenty během studia na FTVS  
Tabulka č.7 Aktivity provozované studenty na základě studia na FTVS

Dotazník: Volno-časové pohybové aktivity a sport studentů FTVS – obor TVS

Dobrý den,

do ruky se Vám dostává dotazník, jehož účelem je zmapovat participaci studentů UK FTVS 3. a 4.ročníku bakalářského studia ve volno-časových pohybových aktivitách. Výsledkem dotazníkového šetření by měl podrobný přehled o procentuálním zastoupení studentů v jednotlivých směrech oboru TVS (AZ, AP, OO, TR, OB) a jejich participování ve sportech a volno-časových pohybových aktivitách. Získané informace budou použity pro mou diplomovou práci. Prosím Vás tímto o svědomité vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který je zcela anonymní a nezabere Vám více než 10 minut vašeho času.

Mnohokrát děkuji za pomoc.

Jakub Měchura

1.Sport

1.1 Sportoval/a jste již před nástupem na UK FTVS?

a) ano

b) ne (*přejděte k otázce 1.2*)

1.1.2 Jaký druh sportu jste provozoval/a?

1) soutěžně / v klubu .....

2) nesoutěžně / volno-časová pohybová aktivita

.....

.....

1.2 Provozujete v současné době nějaký sport soutěžně / v klubu?

a) ano

b) ne (*přejděte k otázce 1.3*)

1.2.1

Druh/sportovní

disciplína:.....

1.2.2 Kolik hodin týdně strávíte tréninkem svého sportu?

a) 10 a více

b) 7 – 9

c) 4 – 6

d) 1 – 3

e) méně než 1

1.2.3 Co Vás motivuje k provozování vašeho sportu? (1 = vůbec, 5 = hodně)

a) rodina (rodiče, sourozenci, příbuzní)	1	2	3	4
5				
b) známí, kamarádi (socializace)	1	2	3	4
5				
c) přítel/přítelkyně	1	2	3	4
5				
d) idoly ve sportu, popularita sportu	1	2	3	4
5				
e) finance, dostupnost sportu	1	2	3	4
5				
f) sebeuspokojení	1	2	3	4
5				
g) potřeba soutěžit	1	2	3	4
5				
h) potřeba pohybu, uvolnění přebytečné energie	1	2	3	4
5				
i) zdraví, krása	1	2	3	4
5				
j) tělesná zdatnost	1	2	3	4
5				
k) zábava, radost z pohybu	1	2	3	4
5				

1.2.4 Kdo financuje váš sport? (napište v %)

- a) Vy sami .....
- b) Sponzor / Klub .....
- c) Příbuzní .....

1.3 Provozujete v současné době nějaké rekreační / volno-časové pohybové aktivity?

- a) ano
- b) ne (*přejděte k otázce 1.4*)

1.3.1 Druhy/disciplíny volno-časových aktivit:

.....

1.3.2 Kolik hodin týdně průměrně strávíte provozováním těchto aktivit?

- a) 10 a více
- b) 7 – 9
- c) 4 – 6
- d) 1 – 3
- e) méně než 1

1.3.3 S kým provozujete volno-časové pohybové aktivity ? (*kolik % času z celkově strávené doby*)

- a) příbuzní .....
- b) spoluhráči, kamarádi .....
- c) přítel/přítelkyně .....
- d) sám .....
- e) někdo další .....

1.3.4 Co Vás motivuje k provozování vašich oblíbených volno-časových aktivit?

(1=*vůbec*, 5=*hodně*)

- |                                          |   |   |   |   |
|------------------------------------------|---|---|---|---|
| a) rodina (rodiče, sourozenci, příbuzní) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5                                        |   |   |   |   |
| b) známí, kamarádi (socializace)         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5                                        |   |   |   |   |

c) přítel/přítelkyně 5	1	2	3	4
d) idoly ve sportu, popularita sportu 5	1	2	3	4
e) finance, dostupnost sportu 5	1	2	3	4
f) sebeuspokojení 5	1	2	3	4
g) potřeba soutěžit 5	1	2	3	4
h) potřeba pohybu, uvolnění přebytečné energie 5	1	2	3	4
i) zdraví, krása 5	1	2	3	4
j) tělesná zdatnost 5	1	2	3	4
k) zábava, radost z pohybu 5	1	2	3	4

1.3.5 Kdo financuje vaše volno-časové pohybové aktivity? (*napište v %*)

- a) Vy sami .....
- b) Sponzor / Klub .....
- c) Příbuzní .....

1.3.6 Kde provozujete vaše volno-časové pohybové aktivity? (*napište v %*)

- a) soukromá sportoviště (s poplatkem) .....
- b) veřejná sportoviště (bez poplatku) .....
- c) přírodní prostředí (park, les) .....
- d) ulice .....

1.4 Přivedlo Vás studium na UK FTVS k nějaké volno-časové pohybové aktivitě?

- a) ano

b) ne (přejděte k otázce č.2)

1.4.1 Jaké sporty / druhy aktivit provozujete díky FTVS? (vypište)

.....  
.....  
.....

## 2. Sociodemografie

### 2.1 Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2.2 Věk: .....

2.3 Studijní obor na UK FTVS: .....

### 2.3 Studijní směr

- Aktivity podporující zdraví (AZ)
- Aktivity v přírodě (AP)
- Ochrana obyvatelstva (OO)
- Sportovní specializace (TR)
- Obecný bakalář (OB)

### 2.4 Forma studia

- a) prezenční
- b) kombinovaná

### 2.5 Ročník studia:

- a) 3.
- b) 4.

2.6 Místo pobytu během studia na FTVS (*více možností*) :

- a) Praha
- b) Středočeský
- c) Jihočeský
- d) Plzeňský
- e) Jihomoravský
- f) Vysočina
- g) Moravskoslezský
- h) Ústecký
- i) Olomoucký
- j) Královehradecký
- k) Pardubický
- l) Zlínský
- m) Karlovarský
- n) Liberecký

2.6.1 Napište kolik dní v týdnu pobýváte v konkrétním kraji.

.....  
.....

2.7 Z jak velkého sídelního celku pocházíte? (*počet obyvatel*)

- a) Méně než 5000
- b) 5000 – 19 999
- c) 20 000 – 49 999
- d) 50 000 – 100 000
- e) více než 100 000

2.8 V jakém typu bydlení jste žil před nástupem na FTVS?

- a) rodinný dům
- b) panelový/činžovní byt

2.9 V jakém typu obydlí žijete nyní během studia na FTVS?

- a) rodinný dům
- b) panelový/činžovní byt
- c) kolej

2.8 Jaký je váš hrubý měsíční příjem (Kč):

- a) 20 000 a více
- b) 15 000 – 19 999
- c) 10 000 – 14 999
- d) 5 000 – 9 999
- e) Méně než 5 000

2.9 Jaký je váš pracovní úvazek? (*kolik hodin v týdnu pracujete*)

- a) plný úvazek (40 a více)
- b) 30 – 39
- c) poloviční úvazek ( 25 – 30 )
- d) 16 – 25
- e) méně než 15