



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Struktura motivace k volnočasovým aktivitám  
sportovního charakteru dětí staršího školního věku

Vypracoval: Františka Sosnová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2022



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of Health Education

Bachelor Thesis

Structure and motivation for leisure activities of  
sports characters of children of older school age

Author: Františka Sosnová

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2022

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Struktura motivace k volnočasovým aktivitám sportovního charakteru dětí staršího školního věku

**Jméno a příjmení autora:** Františka Sosnová

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2022

### **Abstrakt**

Pohybová aktivita je důležitou součástí lidského života, a to především s přihlédnutím do současného životního stylu. Práce si klade za cíl pomocí elektronických dotazníků v internetovém informačním systému Indares určeným dětem získat poznatky o motivaci k pohybové aktivitě a ke sportovním preferencím u žáků staršího školního věku (13–15 let) na Základní škole ve Volarech.

Teoretická část se zabývá objasněním pojmů motivace, pubescence, volný čas a pohybová aktivita. Součástí teoretické části je také charakteristika fyzického, emočního vývoje a vývoje poznávacích procesů dětí staršího školního věku.

Praktická část analyzuje motivaci a zájem o sportovní aktivity, zkoumá, zda žáci ve volném čase sportují, nebo jestli je tělesná výchova oblíbeným předmětem. Také zkoumá, jaké aktivity ve volném čase provozují, co je motivuje ke sportovní aktivitě a které aktivity více preferují.

**Klíčová slova:** Pohyb, motivace, volný čas, škola, postoj dítěte k pohybu, dotazník Indares, pubescence

## **Bibliographic identification**

**Title of bachelor thesis:** Structure of motivation for leisure activities of sports character of children of older school age

**Author's name and surname:** Františka Sosnová

**Field of Study:** Health Education Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Thesis supervisor:** doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

**Year of bachelor thesis defense:** 2022

### **Abstract**

Physical activity is an important part of human life, especially about the current lifestyle. The thesis aims to use electronic questionnaires in the Internet information system Indares designed for children to gain knowledge about the motivation for physical activity and sports preferences in older school-age pupils (13-15 years) at the Primary School in Volary.

The theoretical part deals with the clarification of the concepts of motivation, pubescence, leisure, and physical activity. The theoretical part also includes the characteristics of physical, emotional, and cognitive development of older school-age children.

The practical part analyzes the motivation and interest in sports activities, examines whether students play sports in their free time, or whether physical education is a popular subject. It also examines what leisure activities they do, what motivates them to play sports and which activities they prefer.

**Keywords:** Movement, motivation, free time, school, child's attitude to movement, Indares questionnaire, pubescence



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznam citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 20. 4. 2022

.....

Františka Sosnová

## **Poděkování**

Na úvod této práce bych ráda poděkovala vedoucímu práce panu doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, CSc., za všestrannou pomoc, cenné rady a zároveň za trpělivost a ochotu při konzultacích poskytnutých ke zpracování této práce. V neposlední řadě patří obrovské poděkování mé rodině a panu řediteli Mgr. Petru Horálkovi za uskutečnění výzkumu dětí na Základní škole ve Volarech.

## Obsah

1	Teoretická část .....	9
1.1	Pohybová aktivita .....	9
1.2	Sport.....	10
1.3	Starší školní věk (pubescence).....	11
1.3.1	Obecná charakteristika.....	11
1.3.2	Rozvoj kognitivních a emocionálních procesů .....	11
1.3.3	Tělesný a pohybový rozvoj .....	12
1.3.4	Socializace .....	13
1.4	Vývoj dětí staršího školního věku .....	14
1.4.1	Fyzický vývoj dítěte.....	15
1.4.2	Vývoj poznávacích procesů dítěte .....	15
1.4.3	Vývoj osobnosti dítěte .....	16
1.5	Volný čas .....	17
1.5.1	Volný čas dětí staršího školního věku .....	17
1.5.2	Faktory ovlivňující volný čas .....	18
1.5.3	Využívání volného času.....	19
1.6	Motivace .....	20
1.6.1	Dělení motivace .....	20
1.6.2	Motivační struktura.....	21
1.6.3	Motivace k pohybové aktivitě.....	22
1.6.4	Výkonová motivace .....	23
1.7	Podobné studie.....	24
1.8	Negativní dopady současného životního stylu.....	25
2	Cíle a úkoly .....	26
2.1	Hlavní cíl.....	26
2.2	Výzkumné otázky .....	26
2.3	Úkoly práce.....	26
3	Metodika .....	27
3.1	Popis výzkumného souboru .....	27
3.2	Charakteristika obce a školy .....	27
3.3	Příprava plánu výzkumu a metodika výzkumu.....	28
3.4	Indares.....	28
3.5	Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ).....	28
3.6	Dotazník preference sportovních aktivit (PPA).....	29
4	Výsledky a diskuse .....	31
4.1	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	31
4.2	Limity práce.....	48
5	Závěry .....	49
6	Souhrn.....	50
7	Summary .....	51
	Seznam literatury .....	53
	Seznam obrázků.....	57
	Seznam tabulek.....	57
	Seznam příloh .....	58

## Úvod

Život pubertální mládeže se v dnešní době odehrává v jakési mediální nebo virtuální realitě. Tělesný, psychický a sociální vývoj probíhá v jiné realitě než dříve, a to už od útlého věku. V rodinách se dnes využívá zejména televize, počítač nebo tablet v podobě důležitého socializačního prostředku například pro přehrávání pohádek místo čtení knihy. V této uspěchané době, kdy se rozvíjí věda a technika, jdou sportovní aktivity dětí, ale i dospělých do pozadí. Kvůli této nečinnosti u nás přibývá stále více stresu, nemocí a obézních lidí.

Žáci staršího školního věku mohou sezení v lavicích proložit pohybovými aktivitami během přestávky, ale největší možnost získání kladného vztahu k pohybové aktivitě si žáci osvojí během hodin tělesné výchovy, v nichž na ně záměrně působí pedagog. Tělesná výchova na základních školách je zařazena v dotaci dvou až tří hodin týdně a během těchto hodin žák tráví aktivně jen pár minut, které jsou pro žáka a jeho zdraví téměř zanedbatelné. Je proto žádoucí, aby během hodin školní tělesné výchovy získal žák k pohybovým aktivitám natolik kladný vztah, aby je chtěl vykonávat i ve svém volném čase.

Cílem předkládané bakalářské práce nazvané „Struktura motivace k volnočasovým aktivitám sportovního charakteru dětí staršího školního věku“ je poznat, jakým činnostem a sportům se děti ve svém volnu věnují nejraději a co je jejich největším motivem sportovat. Při výzkumu byl použit dotazník, jímž bylo dotázáno 54 dětí staršího školního věku na Základní škole ve Volarech, které bych tímto chtěla poděkovat za ochotu a vstřícnost.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je nedílnou součástí života každého jedince. Napomáhá udržovat organismus v dobrém zdravotním stavu, tedy tělesné, duševní a psychosociální pohodě. Je vhodnou překážkou před stresem a častými chorobami jako krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu, cukrovka a obezita. Určuje souhrn všech pohybových činností během dne, které vedou ke zvýšení energetického výdeje (Blahutková, 2003).

Pohybová aktivita je vázána s pojmem pohybová činnost, která ukazuje konkrétní projev každého jedince. Základní proces lidské aktivity vede k uspokojení lidských potřeb, vyjma potřeby pohybu. Pohybovou aktivitu můžeme definovat jako souhrn činností, které zapřičiňuje kosterně svalový systém a které jsou podmíněny energetickým výdejem všech fyziologických funkcí (Měkota & Cuberek, 2007).

Dělení pohybové aktivity dle Měkoty (2007):

- intencionální (záměrná),
- habituální (běžná, obvyklá),
- spontánní (samovolná),
- sportovní,
- volnočasová,
- organizovaná (ve škole, v klubu).

Dělení pohybové aktivity dle Frömela a kol. (1999):

- každodenní pohybové činnosti – souvisí s běžnými činnostmi v životě, můžeme sem zařadit domácí práce, venkovní procházky, chůze na autobus, při tomto pohybu nedochází ke zvýšení tělesné činnosti;
- sportovní činnosti – většinou bývají plánované a opakované, dochází při nich ke zlepšování tělesné zdatnosti, k vykonávání je potřeba speciálního vybavení;
- organizovaná aktivita – jde o zájmovou pohybovou aktivitu, kterou řídí trenér, pedagog apod., je zaštiťována institucemi jako škola nebo sportovními organizacemi jako je Sokol;
- neorganizovaná aktivita – jedná se o spontánní pohyb člověka venku, doma nebo tam, kde se právě nachází, nebývá zpravidla nikým řízena, zařadit sem můžeme pohyb na hřištích, běh do schodů a poskakování.

Vzhledem k tomu, že testovanou skupinou byli žáci 7., 8. a 9. tříd (13–15 let), optimální množství pohybové aktivity je charakterizováno právě pro tuto skupinu. Dle Sigmunda & Sigmundové (2011) by měla být denní dávka pohybové aktivity vykonávána alespoň 60 minut ve střední intenzitě. Doporučuje se dále vykonávat chůzi nebo jinou pohybovou aktivitu alespoň 5krát týdně po dobu třiceti minut. Doporučené množství pohybové aktivity vyjádřené počtem kroků by dle Sigmunda & Sigmundové (2011) by mělo být pro chlapce 13 000 kroků za den a pro dívky 11 000 kroků za den, přitom by se tento počet kroků měl opakovat alespoň 4krát za týden.

Sigmundová & Sigmund (2011) dále doporučují:

- netrávit více než 2 hodiny denně u televize nebo počítače;
- navýšit počet dětí, které se během hodin školní tělesné výchovy dostanou do střední až vysoké intenzity zatížení;
- využívat co nejvíce chůzi pro přesun do a ze škol, zájmových organizací či klubů;
- zvýšit počet adolescentů, kteří alespoň 3krát týdně navštěvují organizované pohybové aktivity.

## 1.2 Sport

Vývoj člověka sahá pět milionů let do historie. Základním předpokladem pro určení sociální pozice byla psychomotorická zdatnost. „Zdatnější jedinci se snáze dostávali k potravě a k reprodukčním příležitostem“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Úroveň motoriky ovlivňovala všechny vrozené instinkty a reakce související s nimi: sebezáchovu, obživu, reprodukci, útěk, útok aj. Původní úloha motoriky v průběhu evoluce ztrácí na důležitosti v běžném životě a motorické schopnosti se využívají v imaginárním pohybovém procesu, psychologicky charakterizovaném jako hra. Nejprve mohlo jít o nápodobu loveckých a bojových situací, která se postupně transformovala do manifestace pohybových schopností. Manifestace funguje i ke společenským účelům, iniciačním rituálům. Tyto výkonové zkoušky daly vznik prvkům konkurenčního sportovního prostředí. Historii sportu z psychologického hlediska můžeme datovat do období, kdy motorický výkon začal sloužit k radosti a zábavě. První zmínky jsme díky písemným dokumentům mohli dohledat až 5 000 let zpátky. „Sport je individuální nebo skupinová aktivita prováděná jako cvičení nebo pro zábavu, často s prvky zkoušky fyzických schopnosti a ve formě soutěže“ (Hartl a Hartlová, 2000).

Velký vliv na popularizaci sportu měla a stále má televize. S tím také souvisí podceňování volnočasových rekreačních sportů i přes to, že je jejich bio-psychosociální prospěšnost dokázána. Rekreační sport přináší pozitivní vlivy na kvalitu života. Pohyb jako takový má vliv na více oblastí našeho života.

### **1.3 Starší školní věk (pubescence)**

#### ***1.3.1 Obecná charakteristika***

Pubescence trvá od 11 až do 15 let, kdy je ukončena pohlavní dospělostí. Toto období je označeno jako nejdramatičtější období ve vývoji jedince. V období pubescence dochází k souhrnné proměně všech složek osobnosti dospívajícího. E. Erikson charakterizuje dospívání jako hledání vlastní identity, boj s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, o své pozici ve společnosti (Vágnerová, 2000).

V období pubescence začínají fungovat pohlavní žlázy, vytvářejí se druhotné pohlavní znaky, nastává puberta a urychluje se růst. Začátek puberty je charakteristický růstovým spurtem. Prodlužují se končetiny, ztrácí se koordinace pohybu, snižuje se tělesná výkonnost a zvyšuje unavitelnost. Nastupují první známky dospívání. Somatické a hormonální změny u jedince zvyšují citlivost a podrážděnost. Citové reakce jsou většinou nepřiměřené vzhledem k dané situaci. Pubescenti jsou přehnaně sebekritičtí a radikální, což bývá obrana před jejich nejistotou. Nastávají problémy v přijmutí sám sebe a zkoumání vlastního nitra. Mění se jim citový život a určité věci prožívají hlouběji. Ve vývoji také dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající se osamostatňuje od rodičů, zvyšuje se potřeba přátelství a začleňování se do skupiny vrstevníků. Mění se vztah k rodičům, pedagogickým pracovníkům a k autoritám celkově. Učí se navazovat vztahy a objevují své první lásky. U děvčat se objevuje 1. menstruace (menarche) a u chlapců 1. samovolný výron semene (poluce) (Bičovská, 2011).

#### ***1.3.2 Rozvoj kognitivních a emocionálních procesů***

Kognitivní vývoj jedince je výsledkem zrání a učení. Poznávací funkce u pubescentů se podrobují několika změnám. Vývojem také prochází uvažování a myšlení, krok za krokem dochází k přemýšlení v abstraktní rovině a pubescent hypoteticky pracuje s událostmi, které nenastaly. Mladší žák doposud přijmul pravdu na základě autority, nyní však začíná získávat věcnou pravdu a hodnoty, a to nezávisle na těchto autoritách. Úvahy pubescenta mohou obsahovat cokoliv. Pubescent uvažuje o více možnostech, jak problém vyřešit. „Formálně logické operace umožňují myslet o neskutečném, neexistujícím ‚kdyby‘, např. o tom, co by se stalo, kdyby přestala působit zemská tíže“ (Říčan, 1990).

Narůstá podíl logické paměti a schopnost vnímat podstatné. Pubescent uvažuje systematicky, dokáže si stvořit hypotézu a postupnými kroky ji potvrdit nebo vyvrátit. Také dovede kombinovat myšlenky na hypotetické úrovni a dokáže manipulovat s abstraktními jednotkami. Pubescenti ještě nevlastní tolik zkušeností a na základě subjektivního pochopení řádu světa a proudu informací dochází ke kritičnosti, kdy jsou ujištěni, že lze všechno jednoduše vyřešit. Dospívající uvažuje o různých hlediscích světa, ve kterém žije, chápe a respektuje řád a normy, které platí ve společnosti, a také je žádoucí, aby bylo vše náležitě dodržováno. Odmítá kompromisy a výjimky (Vágnerová, 2000).

Pubescence je takzvané období hormonální bouře. Nálady bývají labilní, nápadně často se mění, převládají záporné emoce, rozmrzelost, neklid, horečná aktivita. Příznačné jsou i poruchy soustředění, snadná unavitelnost, nepokoj, neklid. Spánek je méně klidný a vydatný. Objevuje se úzkost. Pubescent většinou reaguje podrážděně, emoce jsou negativní. U citlivých jedinců se často objevuje problém se zhoršením školního prospěchu, které je způsobeno hormonální bouří. Ta má za následek občasné destruktivní výbuchy chování, výtržnost a násilí, které ovšem nelze trpět (Říčan, 2005).

### ***1.3.3 Tělesný a pohybový rozvoj***

Podle Periče (2012) je pubescence obdobím stále intenzivnějšího růstu, který se mění i s hmotností více než v kterémkoliv jiném věkovém období. Již po 13. roce mohou tyto růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů. Růst není identický, končetiny rostou rychleji než trup, růst do výšky je rychlejší než do šířky, růst pohybového ústrojí je rychlejší než růst vnitřních orgánů, a to především ve druhé fázi tohoto období. Proto je velice důležité dodržovat návyky správného držení těla. Tělesná změna vyvolává vysoce ceněný význam tělesné atraktivity, u dívek v oblasti vzhledu a u chlapců se projevuje především v oblasti síly. V období pubescence je značný rozvoj hormonální činnosti a s tím spojený vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. V pubescenci jsou u dívek oblíbené nesoutěživé hry a esteticky zaměřená cvičení, u chlapců pro změnu výkonově zaměřené pohybové činnosti a hry soutěživého charakteru (Slepička, Hošek, & Hatlová, 2009).

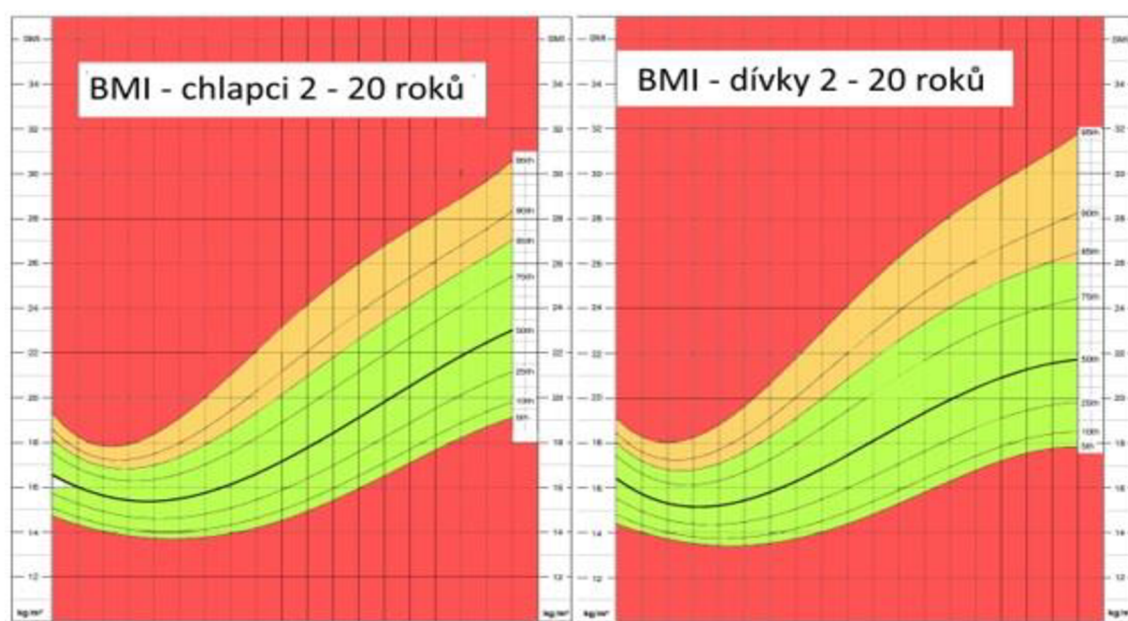
#### *Morfologická stavba těla*

Index tělesné hmotnosti neboli *body mass index* (dále BMI) je ukazatel podváhy, normální váhy, nadváhy a obezity v každém věku, a proto je často používaný v praxi.



Vypočteme ho pomocí následujícího vzorce:  $BMI = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m}^2)$ . U dětí a dospívajících je hodnocení hmotnosti možné použít pouze s přihlédnutím k tělesné výšce a věku jedince. Hodnoty BMI se u dětí a dospívajících výrazně mění s věkem a stupněm pohlavního dozrávání, proto není možné používat u dětí stejného hodnocení jako u dospělých (Pařízková & Lisá, 2007).

BMI pro děti a mládež do 20 let vychází stejně jako u dospělých z výšky a váhy. Hodnoty se poté porovnávají s růstovými grafy odpovídajícími danému věku a pohlaví. U dětí se nevyužívají číselné hodnoty, ale využívají se procenta (převzato z [www.bezhladoveni.com](http://www.bezhladoveni.com), 2022).



Obrázek 1. percentilový graf u dívek a chlapců (převzato z [www.chci-zhubnout.eu](http://www.chci-zhubnout.eu))

#### 1.3.4 Socializace

Socializace je ovlivněna novými kompetencemi, během dospívání se mění názor na jiné lidi, proměnou procházejí i sociální role, dospívající odmítá podřízenou roli. Ovlivněna je také komunikace dospívajících s dospělými. Mění se vztah ke škole, dobrý výsledek přestává být cílem, ale stává se prostředkem. Mění se vztah k pedagogovi, jako autorita je považován pouze za předpokladu, že něčím imponuje. Odpoutání se od rodiny je důležitým vývojovým mezníkem. Dochází k modifikaci (ne ke zrušení) vztahu k rodičům. Pubescent dospívá ke zjištění, že rodiče nejsou neomylní a zkouší se od nich nějakým způsobem odlišit. Odmítá nekritické přijetí rodičovské autority (Ptáček & Kuželová, 2013).

V době dospívání je důležitá i role vrstevnické skupiny. Ve třídě vzniká obliba a neobliba spolužáků. Na základě pozice ve třídě jsou žáci voleni do třídního parlamentu,

který zajišťuje komunikaci mezi dospělými. Pubescent zjišťuje a porovnává své pozice v rodině a srovnává s ostatními. Pro svou roli ve skupině, která je pro něho velice důležitá, je schopen udělat cokoli, aby si ji udržel. Komunikace v pubescenci je velice typická – konflikty, nepochopení a zvýšené napětí. Dospívající chce být brán jako dospělý, ale dospělí to nechtějí akceptovat. Při této situaci jsou často rozhovory ukončeny hádkou a nepochopením obou stran. Při dorozumívání se svými vrstevníky vzniká vlastní komunikační styl, který má své náležitosti – posunky, slova, obraty, oslovení a zkratky. Velmi často jsou ruku v ruce s hlučností používána hrubá slova a slang. Nejdůležitější komunikační pomůckou pubescentů je počítač a telefon (Bičovská, 2011).

Vrstevnická skupina je po rodině nejdůležitější socializační činitel. Charakterizuje ji blízkost věková i názorová a má na své členy obrovský vliv. Skupiny vznikají spontánně a jsou neformálního charakteru. Můžeme je rozdělit dle věku, pohlaví, velikosti, sociálního statutu, struktury apod. Také je můžeme rozdělit dle cílů, které si utváří. Jsou skupiny jednoznačně pozitivní (například sportovní) a skupiny negativní (například drogová komunita), jejichž cíle jsou asociální. Společná činnost podporuje jejich soudržnost a pocit, že někam náleží. Vrstevníci jsou skupinou kamarádů, kteří mohou vyznávat odlišné hodnoty a mohou jednat dle odlišných norem, než jaké si dospívající osvojil v rodině. Pak se pubescent těžko rozhoduje, zda si zachovat hodnoty vštípené rodiči a postavit se vrstevnické skupině, nebo naopak a dostat se tím do konfliktu v rodině. Vrstevnické skupiny nás provázejí celý život, ale v období dospívání jsou pro jedince důležitým místem v životě. „Skupinová identita je pro pubescenta velmi významnou hodnotou, protože posiluje jeho pocit jistoty a bezpečí v době, kdy se emancipuje z vazby na rodinu (jako dosavadní hlavní emoční zázemí)“ (Vágnerová, 1997).

#### **1.4 Vývoj dětí staršího školního věku**

Starší školní věk je vymezen mezi 11. až 15. rokem života člověka. Je důležitým biologickým a sociálním mezníkem a končící základní školní docházkou a samotnou volbou povolání. Průběh a nástup tohoto věku je velmi individuální. Z biologického hlediska jde o první fázi dospívání – období pubescence. Toto období můžeme považovat za přechod mezi dětstvím a dospělostí. Jedinec v něm prochází psychickou, sociální a tělesnou proměnou, krom toho prochází i změnou osobnosti. Nejvýraznější viditelnou změnou je v tomto období tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráváním. Můžeme pozorovat změnu zejména zevnějšku dospívajícího, to je podnětem k reakcím z okolí a ke změně vlastního sebepojetí. Během celkového vývoje dochází také ke změně

způsobu myšlení. Dochází k osamostatňování a odpoutávání se od rodičů, přitom důležitou roli hrají vrstevníci. Toto období je provázeno prvními láskami a velkou důležitostí hraje přátelství. Dospívající usiluje o změnu svého zevnějšku, životního stylu a snaží se tak diferencovat od dětství a přiblížit se dospělosti (Vágnerová, 2007).

#### ***1.4.1 Fyzický vývoj dítěte***

Tělesné dospívání u dětí je nejvíce viditelné a projevuje se tzv. růstovým spurtem – dočasné zrychlení růstu. Dívky vyrůstají do výšky průměrně o 18 cm, chlapci až o 26 cm v tomto období. Mimo růstu se mění sekundární pohlavní znaky, funkce pohlavních orgánů, proporce a sexuální prožitky (Ptáček & Kuželová, 2013).

Tělesná proměna může mít pozitivní, ale i negativní vliv na vlastní integritu osobnosti. U chlapců je v první řadě patrný růst a rozvoj svalů, rozšiřování ramen, růst hrtanu a počátky mutace. Tyhle změny jsou chápány jako kvantitativní a změna sekundárních pohlavních znaků na první pohled není nápadná. Dochází u nich k poluci, která je ve většině případů vyvolána snem. U děvčat jsou sekundární pohlavní znaky nápadnější a dospělými chápány jako kvalitativní změny. Změny sekundárních znaků se projevují nástupem menstruace, která se objevuje přibližně ve věku 12 let, a růstem prsů. Také jim v tomto období roste pánev a rozšiřují se boky, v nichž se usazuje podkožní tuk (Vágnerová, 2007).

#### ***1.4.2 Vývoj poznávacích procesů dítěte***

Pro dospívání je charakteristická změna myšlení. Způsoby myšlení dospívajících mají své osobité znaky, kterými jsou připouštění variability různých možností, experimentování s vlastními úvahami a snaha uvažovat systematictěji. Dospívající si krok za krokem osvojují abstraktní myšlení, jehož obsah je zaměnitelný, ale způsob zůstává stejný (Vágnerová, 2007).

Podle J. Langmeiera a D. Krejčířové (1998) lze myšlení dospívajících vystihnout v těchto bodech:

- dokážou pracovat s abstraktními pojmy a chápat správný význam slov (například spravedlnost a pravda);
- jsou schopni vytvářet nereálné hypotézy, jsou jen potencionální, ty pak porovnávají s realitou;
- při řešení problémů přemýšlí o více možnostech;

- jsou schopni užívat logických operací bez závislosti na tom, co obsahují soudy, a přemýšlí o myšlení.

Tyto změny v myšlení jsou nadmíru důležité z hlediska chápání a zvládnání obsahu vyučovacích předmětů. Dospívající tak přemýšlí a porovnává to, co je reálné, produkuje si nový pohled na svět, což má dopad v podobě nespokojenosti a kritice v tomto období (Langmeier a Krejčířová 1998).

Další proměnou prochází i pozornost dospívajících, kterou jsou schopni ovládat, což vede ke zvýšení soustředění a řešení určitých úkolů, tudíž se projevuje efektivním učením. Těmito změnami je ovlivněna potřeba bezpečí, jistoty a seberealizace. Dospívající zvyšují i kapacitu paměti a vybavované používání účinnějších paměťových strategií (Vágnerová, 2007).

### ***1.4.3 Vývoj osobnosti dítěte***

Hormonální změny v období dospívání mají významný vliv na citové prožívání. Ty se projevují nestálostí emočního ladění, větší dráždivostí a labilitou, nárůstem emočního zmatku a přepečlivějším reagováním i na běžné podněty. Emoční reakce pubescentů jsou méně přiměřené vzhledem k podnětům a nápadnější. Jejich citové prožitky mohou být o dost intenzivnější, ale bývají krátkodobé a velmi proměnlivé. Navenek se změna emočního prožívání může projevit nedostatkem sebeovládání a větší impulzivitou (Vágnerová, 2007).

Rušivým faktorem v mezilidských vztazích a přispívání k vzniku konfliktů má nízká frustrační tolerance (míra odolnosti vůči stresu a zátěži), přecitlivělost a proměnlivost nálad. Charakteristická pro pubescenty je i nechuť projevovat své city navenek. Nemají ve svých pocitech jasno, bojí se nepochopení, výsměchu nebo se stydí. Tento fakt ukazuje, že mezi prožitky a projevy lidí mohou být jasné rozdíly. Dochází také ke změně pohledu na sebe samé. Základním prostředkem sebehodnocení jsou emoce, kde nejistota a emoční nevyrovnanost dospívajících v sebehodnocení se projevuje přecitlivostí na reakce jiných jedinců. Jeden z rysů osobní nejistoty bývá také vztahovačnost dospívajících, hostilita (sklon k nepřátelským agresivním impulsům navenek), narůstá negativismus a agrese. Změny ve vývoji pubescentů se rovněž dotýkají volných vlastností, a to hlavně ve vytrvalosti a schopnosti sebeovládání. Na samotný konec dospívání dochází ke stabilizaci emočních prožitků, která je způsobena hormonálním vyrovnáváním

a adaptací organismu na pohlavní dospělost. Tato fáze je také nazývána „obdobím vystřízlivění“ (Vágnerová, 2007).

## **1.5 Volný čas**

Volný čas je celkový čas, se kterým člověk samostatně nakládá. Dělíme ho dle sociologů na čas produkční (věnovaný práci, která je potřebná k zajištění nezbytných životních potřeb), reprodukční (kdy jde o regeneraci sil a hygienu) a volný, se kterým člověk může libovolně naložit. Ten zahrnuje zbytek dne (po odečtení času produkčního a reprodukčního), dvoudenní víkend, volný čas v důchodu a volný čas při nezaměstnanosti (Veselá, 1999).

Volný čas vede člověka celým životem a představuje důležitou roli v celé ontogenezi. U předškolního dítěte je zcela organizován, vyplněn výchovou, odpočinkem a zábavou, povinností je menší množství. Nástupem do školy se volný čas postupně začíná měnit. Jeho rozsah zůstává i nadále relativně velký (v mladším školním věku je stále do značné míry veden dospělými), ale přibývají povinnosti. Puberta, vyznačující se potřebou osamostatňování, přináší i touhu dětí rozhodovat o svém volném čase. V období adolescence přechází výchova do sebevýchovy a mladí jsou zodpovědní za trávení svého volného času. Volný čas v dospělosti zaujímá důležitou psychohygienickou kategorii a je determinován osobností a společensko-ekonomickou situací. Zvláštní roli hraje v období stáří, a to hlavně po odchodu do důchodu. Správné a úspěšné trávení volného času je velice důležité pro životní pohodu (Spousta, 1994).

### ***1.5.1 Volný čas dětí staršího školního věku***

V období staršího školního věku dochází k velkým tělesným i duševním změnám. Biologické změny se projevují v psychice, a to nevyrovnaností, výbušností a neklidem. Dospívající hledá sám sebe. V neshodě stojí rozumová a tělesná složka, které jsou relativně vyžralé, na rozdíl od nevyžralosti sociálních vztahů a citů. Toto období můžeme označit jako období druhého vzdoru projevující se ve zvýšené kritičnosti k autoritám. Hraje zde roli výchova v dřívějším věkovém období. První fáze dospívání bývá bouřlivější, druhá naopak klidnější. U dívek i chlapců probíhá dospívání odlišně, a to tak, že jsou zájmy hlubší, diferencovanější a trvalejší. V tomto věku se může začít utvářet celoživotní zájem (Hájek, 2011).

Srovnáme-li volný čas dospělých a dětí, ukazují se jisté rozdíly, a to ve skladbě činností, v množství, míře samostatnosti a závislosti i v záměrném ovlivňování. Lze

shledávat, že obecně mají děti volného času více než dospělí. Existují také výjimky, kdy toto tvrzení neplatí. Jde o děti, které jsou přetěžovány pracovními a školními povinnostmi, četnými zájmovými kroužky nebo se věnují zájmové činnosti na vrcholové úrovni. Následkem toho děti pocítují nedostatek volného času, činnosti ztrácejí charakter dobrovolnosti, nemají čas na neformální kontakty s vrstevníky a v krajním případě se mohou objevit i výchovné problémy. Nedostatek, ale i nadbytek volného času lze z výchovného hlediska považovat za problematický. Obecně volný čas považujeme za zdroj rekreace, zájmové činnosti, rozvoje osobnosti, a hlavně jako odpočinek (Hájek, 2003).

V čem tedy spočívá význam volného času u dětí? Spočívá v regeneraci sil, odreagování se a kompenzaci jednostrannosti v rámci vyučování.

### **1.5.2 Faktory ovlivňující volný čas**

Faktorů ovlivňujících volný čas dětí je nespočet. Obecně by se daly rozdělit na faktory vnitřní a vnější. K vnitřním faktorům, které se týkají jedince, můžeme zařadit:

- vlastnosti osobnosti – schopnosti, vlohy, potřeby, motivace, zájmy, temperament, charakter;
- zdravotní stav – nemoc a zdravotní handicap omezují do jisté míry výběr i možnosti trávení volného času, se zdravotním stavem souvisí i duševní kondice – únava a stres;
- věk – náleží k nejdůležitějším faktorům, které ovlivňují náplň volného času;
- pohlaví – i přes stálé se stírající rozdíly mezi pohlavími existují oblasti, ve kterých dominují chlapci, ale i ty, v nichž dominují dívky;
- vlastní aktivita jedince (Pávková, 2008), (Veselá, 1999), (Spousta, 1996).

K vnějším faktorům působícím záměrně i nezáměrně na volný čas dle Janiše (2009) patří:

- prostředí – venkovské, městské, velkoměstské;
- rodina – životní styl, výchova rodičů, vzdělání, zdraví a postoj k práci;
- vrstevnické skupiny – primární a sekundární;
- média – tisk, rozhlas, televize a média souhrnně.

Na volný čas obecně v dnešní době působí bohužel nespočet negativních faktorů. Jsou to hlavně demografické změny. Také pak zhoršující se situace u části dospělé populace, kdy roste životní nejistota a značně klesá schopnost pokrýt finanční náročnost. To se

promítá jak do života rodin, tak i do volného času jejich dětí – nečerpání dovolené, čerpání, ale zůstávání doma, případně jiné přechodné zaměstnání v rámci dovolené. Stále se zvyšující nezaměstnanost vyvolává redukci rodinných výdajů, nákladů na nákup časopisů, novin a knih, menší účast na kulturních aktivitách či vzdělávacích exkurzích, což se pak projeví v nižší úrovni vzdělání. Přednost pak tedy dostává pasivní odpočinek, potulování se a jednoduchá zábava. Ve volném čase se tak odráží vlivy i důsledky vývoje společnosti, může se stát zdrojem nicnedělání, životní nudy a mnohdy i nežádoucího jednání vůči jiným, sobě či majetku (Hofbauer, 2004).

### ***1.5.3 Využívání volného času***

Využívání volného času dětí a mládeže spadá k důležitým ukazatelům životního stylu. Existují různé způsoby jeho trávení. „Při jejich třídění můžeme spatřit shody podle různých sociálních charakteristik, tj. podle sociálního původu a postavení ve společnosti, věku, pohlaví, vzdělání, druhu vykonávané práce, ale i charakteru obce, v níž žijeme. Na druhé straně jsou odlišnosti dány osobními zvláštnostmi“ (Faltýsková, 1996).

Dnešní děti svůj čas tráví v rámci institucí, kde probíhá výchovné působení. Do této skupiny můžeme zařadit státní instituce, organizace nekomerčního sektoru, církevní a náboženské společnosti a privátní komerční sféru. Dále mohou svůj čas trávit v rámci rodiny a vrstevnické skupiny (Knotová, 2011).

Státní instituce se rozdělují na čtyři základní skupiny. První jsou školy a zařízení, která jsou součástí škol (školní kluby a družiny), dále mimoškolní zařízení volného času (stanice zájmových činností, domovy dětí a mládeže, domovy mládeže), zařízení pro ústavní výchovu (dětské domovy) a další organizace (Hájek, 2003).

Aktivity, které lze ve volném čase provozovat, dělíme dle Veselé (1999) následovně:

- manuální činnosti (ruční práce);
- fyzické činnosti (sport);
- kulturně umělecké činnosti členící se dále na receptivní (návštěva divadel), interpretační a tvořivé (hra na hudební nástroj);
- kulturně racionální činnosti (četba knih a tisku);
- společenské činnosti, které zahrnují činnosti formální (schůze) a neformální (uvnitř rodiny a mimo rodinu);
- hry a pasivní odpočinek.

## 1.6 Motivace

Pavel a Pavlová (2019) definují motivaci jako stav, který je zodpovědný za provedení aktivit v určitém čase. Slovo motivace pochází z latinského slova „motio“. Pokud chybí motivace u dospívajícího, chybí i produkce, energie, směr a výkon. Je to důležitý předpoklad k tomu, abychom získali požadovaný výsledek, po kterém toužíme. Můžeme říct, že je to nutkání dělat danou aktivitu.

Řada psychologů je přesvědčena o tom, že je motivace jedním z nejdůležitějších pojmů v psychologii, jelikož se na jejím základě odvíjí chování člověka. O tuto problematiku se zajímá spousta autorů, tudíž existuje velké množství definic.

Podle Říčana: „Motiv je jakýkoliv vnitřní činitel, který člověka nebo jiný organismus vede k aktivitě. Motivem činnosti často bývá dosažení určitého stavu, který subjekt zná ze zkušenosti. Veškeré jednání je vedeno snahou dosahovat v co nejvyšší míře a intenzitě příjemných pocitů“ (Říčan, 2005).

Podle Vágnerové: „Motivy lze interpretovat jako osobní příčiny určitého chování, které dávají smysl. Chování člověka mohou ovlivňovat vědomé i nevědomé motivy. V motivaci se odráží vnitřní psychický i somatický stav jedince, ale působí na ni i nejrůznější vlivy vnějšího prostředí“ (Vágnerová, 2004).

Podle Kassina: „Motivaci můžeme definovat jako vnitřní stav, který podněcuje k aktivitě směřující k určitému cíli. Touhu, pokus, přání, naléhání, záměr, vášeň, pud, cíl, energii a ambice v této souvislosti dosyta uplatníme“ (Kassin, 2007).

Umění motivovat někoho spočívá v tom, že přilákáme jeho zájem a myšlenky ke konkrétní činnosti. Motivovat znamená přinutit člověka k nějakému chování, jde většinou o činnosti, které by sám od sebe neprováděl. Motivovat ale znamená lákat, nikoli pobízet. (Nakonečný, 2004)

### 1.6.1 Dělení motivace

Blažej (2019) ve své knize dělí motivaci na vnitřní a vnější, na pozitivní a negativní. Nesmíme opomenout i amotivaci. Amotivace je stav, kdy jedinec projevuje minimální nebo žádný zájem o činnost a nekompetentnost pro vykonání činnosti. Nicméně vzhledem k pohybu jakožto přirozené potřebě by se přítomnost amotivace v prostředí pohybových aktivit vůbec neměla objevovat (Blažej, 2019). U amotivace dochází k relativní absenci motivace, tudíž jedinec nemá potřebu danou aktivitu vykonávat (Řepka, 2005).



Když se zaměříme na rozdělení motivace na pozitivní a negativní, tak pozitivní motivace je definována dle Blažeje (2019) jako postup založený na vytváření dojmu pozitivní zkušenosti, který ponouká k opakování činnosti, jež byla dříve nějakým způsobem odměněna. Můžeme ji taky chápat jako touhu dosáhnout úspěchu, získat odměnu nebo uznání. Jsou tři faktory, které pozitivní motivaci ovlivňují. Faktor zainteresovanosti, faktor seberealizace, nakonec faktor morálního ocenění. Na druhé straně máme motivaci negativní. Ta je dle Blažeje (2019) definována jako postup varující před opakováním činnosti, které v minulosti vyústilo v postih. U sportu lze za negativní motivaci považovat například vyhnutí se neúspěchu z pohledu hráče nebo tresty od trenéra.

### **1.6.2 Motivační struktura**

V průběhu dějin se pohled na motivační strukturu výrazně měnil. Zpočátku byl motivační strukturou myšlen jen výčet všech motivačních sil, ovšem na každou ze složek motivační struktury bylo nahlíženo nejrůznějšími pohledy. Dle Stuchlíkové a Mana je motivační struktura založena na teorii *current concerns* (teorie momentálních starostí), kterou se zabýval zejména Eric Klinger (Stuchlíková & Man, 2008).

Eric Klinger definoval *current concerns* jako nevědomé (latentní) procesy spouštěné v okamžiku, kdy osoba cítí nutkání dosáhnout určitého cíle. Toto nutkání trvá do doby, než je cíle dosaženo nebo od něj upuštěno. Motivační struktura podle této teorie může být chápána jako „dynamický komplex provázaných procesů interakce, ve kterém je dostatek prostoru jak pro porozumění vnějším situačním vlivům, které na jedince působí, tak i pro hledání habituálních, stabilnějších či rysových charakteristik, které motivaci jedince popisují z osobnostní perspektivy“ (Klinger 1975 in: Harvey, 2004).

Hierarchie motivační struktury (vertikální seřazení jednotlivých motivů) tvoří šest složek, těmi jsou:

- potřeby,
- zájmy,
- postoje,
- hodnoty,
- cíle,
- ideály.

Zájem je „trvalé úsilí člověka zabývat se předměty nebo činnostmi, které jsou pro ně poutavé, ať už z hlediska poznávacího či citového“ (Štefanovič, Greisinger, 1985). Zájmy mají funkci například v dobrovolném sebezdokonalování, myšlení člověka a v aktivaci vůle.

Nejčastější druhy zájmů, hojně využívané i ve většině sociologických a psychologických testů ke klasifikaci převažující zájmové skupiny u jedince, jsou dle Kopecké (Kopecká, 2012):

- intelektuální – např. četba naučné literatury;
- estetické – např. zájmy o výtvarné umění, hudbu či přírodní krásy;
- sociální – související např. s kontaktem s lidmi, pořádáním zájmových sdružení;
- technické – zaměřené např. na elektrotechniku, či průmyslovou činnost;
- aktivní – např. sportovní činnosti jak v roli diváka, tak aktivního účastníka.

### ***1.6.3 Motivace k pohybové aktivitě***

Potřeba pohybu získává společenský charakter již od raného dětství. V pohybové aktivitě je pohyb základním podnětem, který za určitých podmínek vede člověka ke sportovní činnosti. Mnohoznačným pojmem, jež je spojený s motivací k pohybu, je zájem. Pro jednotlivce je hlavní struktura jeho zájmu, nakolik je zájem hluboký, intenzivní a trvalý. Vzbuzení zájmu k pohybové aktivitě je předmětem zkoumání mnoha pedagogů, psychologů a jiných odborníků (Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B., 2006).

Osoba motivovaná účastnit se pohybové aktivity má pozitivní vztah k sobě samé a také má důvěru ve své fyzické schopnosti. Účastní se pohybové aktivity s předpokladem, že to bude pozitivní a uspokojující zkušenost. Motivace je ochota a nadšení se účastnit dané činnosti a je vrozená každému malému dítěti, u nichž je to součástí jejich zvědavosti a přirozenosti při objevování a komunikaci s každou stránkou jejich okolního prostředí. Nedostatek motivace, ve špatném případě negativní zkušenost při pohybové aktivitě je hlavní příčinou, proč se jedinci do pohybové aktivity nezapojují. Tudiž by při pohybových aktivitách měl každý jedinec zažívat uspokojení a úspěch. Ze sebeúcty a z důvěry v sebe sama získané pomocí zkušeností může vzniknout motivace (Vašíčková, 2016).

S motivací také souvisí aspirační úroveň – je to očekávání našeho výkonu, které roste nebo klesá dle toho, zda předtím byl nebo nebyl jedinec úspěšný. Příliš vysoká aspirace

vede k nemotivovanosti a nedosažitelný cíl ke zklamání. Nízká aspirační úroveň jedince dostatečně nemotivuje (Čapek, 2017).

Pro motivaci žáků je důležité stanovit vztahové normy. Hodnotí se jimi standard, se kterým se srovnává výsledek. Známe tři typy vztahových norem:

- sociální vztahové normy – porovnává se výsledek jedné osoby s výsledky druhých osob (např. výsledek jednoho žáka se srovnává s výsledky jeho spolužáků v rámci školní třídy);
- individuální vztahové normy – jsou standardem výsledků, kterých daná osoba dosáhla v minulosti u úloh podobně obtížných, aktuální výkon jedince se srovnává s jeho vlastním výkonem (nikoli výkony spolužáků v předchozím období), lze je úspěšně používat u žáků velmi talentovaných nebo u žáků velmi slabých;
- kriteriální či věcné vztahové normy – důležité je stanovené kritérium, jeden a ten samý výsledek může být různě hodnocen; záleží, jaká se v daný moment použije vztahová norma.

Vztahové normy mohou být zadány z vnějšku. Například se žákům sdělí, co se požaduje na jedničku, dvojku, trojku, čtyřku, pětku (Řepka, 2005; Man, Mareš 2005).

Jeden z největších vlivů na motivaci dětí je finanční a sociální podpora. Pokud se dítě cítí schopné a má motivaci se účastnit nějaké pohybové aktivity, je z velké části závislé na povzbuzování rodičů, okolí a na velikosti podpory. Jde tedy o sociální, ale i finanční podporu (Pavel & Pavlová, 2019).

#### **1.6.4 Výkonová motivace**

Samotná teorie výkonové motivace vznikla v USA v šedesátých letech minulého století. Všeobecně výkon je funkcí motivace a schopností. Pokud chybí jedna podmiňující složka, k výkonu nedojde. Podle teorie výkonové motivace snaha ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi snahou vyhnout se selhání a snahou dosáhnout úspěchu. Snaha vyhnout se selhání je funkcí motivu vyvarovat se neúspěchu. Stejně tak snaha dosáhnout úspěchu je chápána jako funkce motivu dosáhnout úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnost dosažení daného úspěchu (Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B., 2006).

Obrovskou roli pro výkonovou motivaci hrají dřívější zkušenosti jedince, také jeho situační faktory a sociální role. Během života jedince se motivace k výkonu pokládá za

produkt sociálního učení, kdy jedinec usiluje o souhlas a pokouší se vyhnout nesouhlasu okolí. Významnou úlohu hraje i harmonické a vřelé rodinné klima s výkonově orientovanou aspirační úrovní, které stimuluje výkonové snažení jedince a vede ho k autonomii. Podstatný je především vliv rodiny a výchovy, hlavně v prvních osmi letech, kdy by jedinec měl být provázen samostatností a nezávislostí (Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B., 2006).

Hrabal, Man & Pavelková (1989) uvádí, že pilířem výkonové motivace jsou dvě na sobě nezávislé potřeby. Je to potřeba úspěchu a potřeba vyhnout se neúspěchu. Tyto složky výkonové motivace jsou aktualizovány v jakékoliv situaci vyžadující výkonové chování.

### **1.7 Podobné studie**

Podobný výzkum prováděla Mgr. Petra Novotná v roce 2021, která ve své diplomové práci zkoumala motivaci k pohybové aktivitě u dětí 7., 8. a 9. tříd na gymnáziu a základní škole v Tišnově. Výzkumný soubor tvořilo 105 žáků, z toho 55 dívek a 50 chlapců. Dotazníky distribuovala autorka písemnou formou a vyplňovány byly při hodinách tělesné výchovy.

V této práci bylo pomocí dotazníku k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) zkoumáno 5 motivů pro pohybovou aktivitu. Ve výsledcích byl převažující motiv pro pohybovou aktivitu vzhled u obou pohlaví, a to 26 % u chlapců a 38,2 % u dívek. U chlapců je převažujícím motivem i zdatnost, a to také z 26 %. V další části se autorka zaměřila na konkrétní sociální motivy a motivy v oblasti kompetencí k pohybové aktivitě. Dívky označily jako převažující sociální motiv k pohybové aktivitě, protože chtějí být s přáteli. Chlapci označili jako převažující sociální motiv k pohybové aktivitě, protože je baví trávit čas s ostatními při této činnosti. U dívek i chlapců jsou převažující motivy v oblasti kompetencí k pohybové aktivitě, protože se chtějí v této aktivitě zlepšit nebo si chtějí vylepšit svoje dovednosti (Novotná, 2021).

Další podobný výzkum prováděl Bc. Jan Heger v roce 2019, který ve své diplomové práci zkoumal motivaci k pohybové aktivitě na základní škole ve Vyškově. Jeho výzkumný soubor tvořilo 62 žáků (29 dívek a 33 chlapců) ve věku 14–16 let navštěvujících 8. a 9. třídu. Dotazníky byly vyplňovány písemnou formou na konci vyučovací hodiny tělesné výchovy. Žáci se dle svého názoru zařadili do horní nebo dolní

poloviny třídy z hlediska úrovně sportovní tělesné dovednosti vzhledem k ostatním žákům.

Nejčastějším motivem k pohybové aktivitě u chlapců, kteří se zařadili do horní poloviny, byla zdatnost. Na druhém místě skončil motiv kompetence/výzva. Hlavním motivem pro chlapce, kteří se z hlediska výkonnosti řadí do dolní poloviny třídy, je vzhled. Na druhém místě skončil motiv zdatnost a na třetím místě sociální motiv. U dívek, které se zařadily do horní poloviny třídy z hlediska výkonnosti, je převažujícím motivem vzhled a na místě druhém je motiv zdatnost. Třetí a čtvrté místo si dělí motiv kompetence/výzva a sociální motiv. Dívky, které se zařadily do dolní poloviny třídy, uvedly jako převažující motiv k pohybové aktivitě vzhled. Na dalším místě skončil motiv zdatnost a třetí byl sociální motiv. Chlapci, kteří mají tělesnou výchovu v oblibě, mají jako převažující motiv k pohybové aktivitě zdatnost (Heger, 2020).

### **1.8 Negativní dopady současného životního stylu**

Dle Hladíkové (2015) můžeme hovořit o vlivu nových technologií, nedostupnosti volnočasových aktivit, nízké motivaci, nezájmu, omezené podpoře ze stran učitelů, rodičů, a hlavně o nedostatku financí. Je známo, že současný životní styl snižuje tělesnou aktivitu napříč generacemi. Absence pohybové aktivity klesá a volný čas není příliš smysluplně využíván. Sami si tedy neseme zodpovědnost za následek zvýšené obezity u dětí. Poslední studie ukazují, že každé třetí dítě trpí nadváhou. Nedostatek tělesného pohybu zvyšuje výskyt časných chronických onemocnění, jakou jsou diabetes a kardiovaskulární choroby, které pak následně snižují kvalitu života jedince a zatěžují státní rozpočet zdravotnictví. Česká republika se dostává na pomyslnou špičku v negativním trendu nárůstu civilizačních nemocí. V takové situaci je potřebné, abychom reagovali způsobem, jenž tento trend zvládne postupně zvrátit. Čas strávený během sportovních aktivit ve školách a v rodině znamená obrovský přínos pro zdraví dětí, tento čas je potřeba nejvíce rozvíjet.

## **2 Cíle a úkoly**

### **2.1 Hlavní cíl**

Cílem výzkumu je za pomoci dotazníkového šetření zjistit faktory ovlivňující motivaci u dětí staršího školního věku a jejich preferenci sportovních aktivit.

### **2.2 Výzkumné otázky**

**VO1** – Jaké je rozložení žáků z hlediska kategorií BMI?

**VO2** – Jaká je oblíbenost tělesné výchovy u dívek a u chlapců?

**VO3** – Jaká je preference pohybových aktivit a jak se liší u dívek a chlapců?

**VO4** – Jaké jsou nejvýznamnější motivy u chlapců a u dívek?

### **2.3 Úkoly práce**

Pro naplnění vytyčených výzkumných cílů byly stanoveny následující úkoly práce:

1. volba oblasti výzkumu,
2. studium teoretických východisek pro výzkum z odborné literatury,
3. stanovení metodologie výzkumu – cíl a výzkumné otázky,
4. výběr školy a respondentů,
5. výběr dotazníkového šetření a rozdělení informovaných souhlasů,
6. realizace výzkumu s vybranými respondenty – sběr dat,
7. zpracování získaných údajů a jejich vyhodnocení,
8. prezentace výsledků,
9. vyslovení závěrů.

### 3 Metodika

#### 3.1 Popis výzkumného souboru

Výzkum byl uskutečněn v lednu 2022 na Základní škole Volary, U Nádraží 512. Výzkumný soubor tvořilo 62 žáků (35 dívek a 27 chlapců) ve věku 12–15 let navštěvujících 7., 8. a 9. třídu. Projekt byl schválen ředitelem školy (příloha 1) a k realizaci projektu byl potřeba souhlas od zákonných zástupců (příloha 2).

Z celkového počtu 104 rozdaných informovaných souhlasů se úspěšně zaregistrovalo 62 žáků. Samotného šetření a vyplnění požadovaných dotazníků se zúčastnilo 54 žáků. Návratnost dotazníkových šetření tedy dosáhla 56,16 %.

*Tabulka 1. Charakteristika výzkumného souboru*

Věk	Počet žáků		
	chlapci a dívky	chlapci	dívky
12 let	4	2	2
13 let	20	7	13
14 let	22	11	11
15 let	8	4	4
<b>celkem</b>	<b>54</b>	<b>24</b>	<b>30</b>

#### 3.2 Charakteristika obce a školy

Základní škola se nachází v šumavském městě Volary, které má přibližně 3 700 obyvatel. Volary jsou součástí CHKO Šumava a NP Šumava. Je zde několik možností, jak trávit volný čas aktivně. Celoročně je otevřen krytý plavecký bazén, jehož součástí je sauna, posilovna a tenisový kurt. V zimním období jsou zde ideální podmínky na běžky a turistiku. Je zde i několik zájmových kroužků, které děti staršího, ale i mladšího školního věku mohou navštěvovat.

Popis Základní školy Volary vychází z vlastního pozorování a z rozhovoru s místním učitelem tělesné výchovy. Rozhovor proběhl dne 17. 2. 2022.

Školu ve Volarech navštěvuje 399 žáků rozdělených do devíti tříd (většinou dvě třídy v jednom ročníku). Tělesná výchova se vyučuje v tělocvičně nebo případně na školním atletickém hřišti. Školní tělocvična je určena pro všechny třídy prvního i druhého stupně, proto je neustále obsazená a plně vytížená. Využívá se i mimo dobu školní výuky, a to zájmovými útvary, zejména fotbalisty, stolními tenisty, volejbalisty a také domem dětí a mládeže.

Při tělesné výchově mohou žáci využívat celou řadu pomůcek a prostředků ke zkvalitnění výuky, např. kladinu na gymnastiku, brankářské helmy a mantinely na florbal, stoly na stolní tenis, sítě na volejbal, nohejbal a podobně. Na venkovním hřišti, které je určené především pro atletické účely, jsou i koše na street basketbal a brány na házenou. Na atletickém hřišti probíhá každý rok atletická olympiáda, soutěží se ve sprintu, vytrvalostním běhu, skoku dalekém a vysokém, hodu míčkem a vrhu koulí.

### **3.3 Příprava plánu výzkumu a metodika výzkumu**

Výzkum byl zahájen v listopadu 2021, kdy byly rozdány informované souhlasy pro rodiče žákům na Základní škole Volary a vše jim bylo řádně vysvětleno. Souhlasy se vybraly v prosinci 2021 a v lednu bylo uskutečněno samotné šetření. Do bakalářské práce byla data získána pomocí dotazníkového šetření. Byly použity dva dotazníky, a to dotazník MPAM-CZ, který zjišťoval motivaci k pohybové aktivitě, a dotazník PPA, který se zaměřil na sportovní preferenci žáků. Dotazníky byly distribuovány elektronickou formou v systému Indares při hodinách informační technologie na školních počítačích.

### **3.4 Indares**

Indares (*International Database for Research and Educational Support*) je on-line systém, který slouží k analýze pohybové aktivity uživatelů. Cílem tohoto projektu, který se vyvíjel ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, je podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity. Tento systém je přístupný široké veřejnosti, je tak optimálním systémem pro ukládání dat, která jsou dále využívána pro vědecké účely Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (Indares.com, 2011).

Po registraci do systému a skupiny lze vkládat a porovnávat vlastní výkon s ostatními uživateli. Tento systém má v dnešní době veliký motivační potenciál.

### **3.5 Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)**

Dotazník funguje k získání důvodu, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, cvičení a sportu. Odpovědi dotazovaných by měly odpovídat upřednostňované pohybové aktivitě. Dotazník se věnuje přesným motivům, které ovlivňují respondenty na pohybových aktivitách sportu. Skládá se z 30 tvrzení, která se vztahují k 5 skupinám motivů, proč se lidé věnují pohybové aktivitě. Testování hodnotí jednotlivá tvrzení pomocí sedmibodové Likertovy škály (1 = vůbec to není pravda, 7 = velmi pravdivé), kde dotazovaní odpovídají podle svého názoru (Indares.com, 2011).



Dotazník se skládá z 5 skupin motivů:

- zájem/prožitek – jedinec je pohybově aktivní pro potěšení a prožitek z dané činnosti;
- kompetence/výzva – jedinec je pohybově aktivní, protože se touží naučit nové, zlepšit nebo udržet získané pohybové dovednosti;
- vzhled – jedinec je pohybově aktivní, aby udržel či zlepšil svůj vzhled nebo dosáhl či si udržel konkrétní tělesnou hmotnost;
- zdatnost – jedinec je pohybově aktivní, aby byl v dobré fyzické kondici, udržel si fyzické zdraví a sílu;
- sociální motiv – jedinec je pohybově aktivní, aby se setkával s přáteli nebo poznal nové lidi.

### **3.6 Dotazník preference sportovních aktivit (PPA)**

Dotazník preference sportovních aktivit je koncipován tak, aby zjistil základní informace zapojení respondentů dělat sportovní aktivity v rámci organizovaných a neorganizovaných forem. Struktura preference sportovních aktivit je rozdělena na osm oblastí:

- individuální sporty,
- týmové sporty,
- kondiční aktivita,
- sportovní aktivity ve vodě,
- sportovní aktivity v přírodě,
- bojové umění,
- rytmické a taneční aktivity,
- sportovní aktivity souhrnně.

Respondenti vyberou pořadí pěti sportovních aktivit, které preferují. V posledním kroku se vybírá nejoblíbenější aktivita podle typu souhrnně. Doba vyplňování dotazníku je cca 10 minut (Indares.com, 2011).

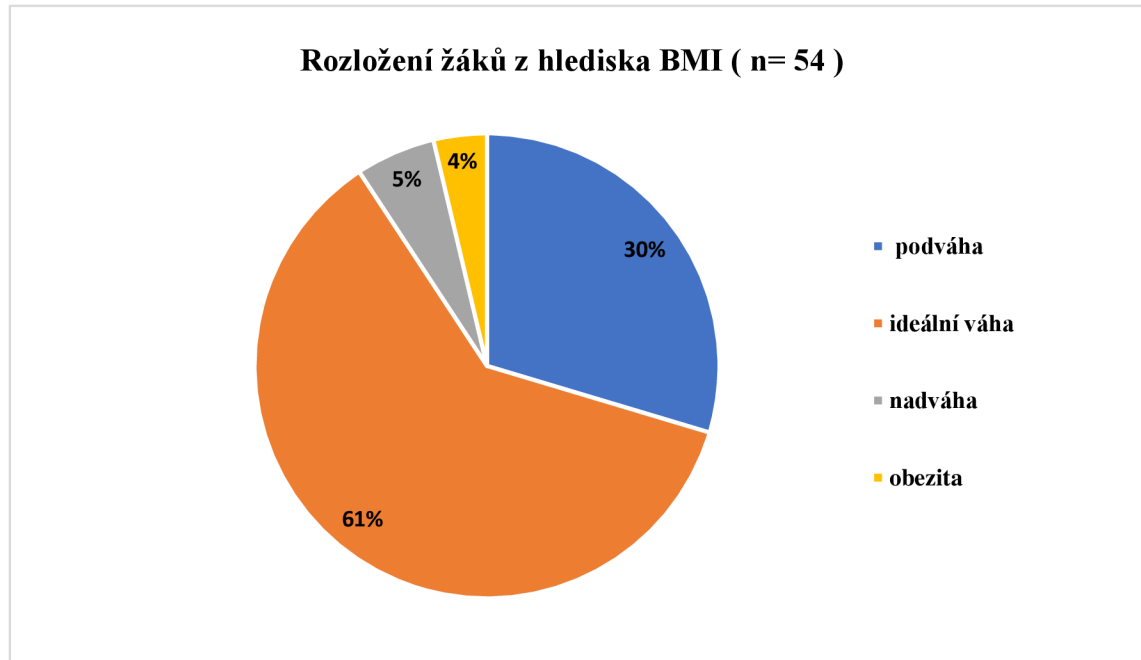
Sestavený software umožňuje zpracovat dotazníky z hlediska nejvýznamnějších charakteristik formou pramenů. Software pracuje s pořadovými a frekvenčními charakteristikami. Výsledkem zpracování je prezentace pořadí preferovaných sportovních aktivit, přehled o účasti v organizovaných formách sportovních aktivit a somatické charakteristiky sledovaného souboru. U celého souboru musíme určit pořadí

v jednotlivých oblastech, a to na základě součtu pořadí u všech zkoumaných žáků. Ve všech oblastech je ke každé sportovní aktivitě, která není zařazena mezi 5 nejoblíbenějších, přiřazen průměr dalších možných pořadí (Kudláček, 2015).

## 4 Výsledky a diskuse

### 4.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

VO1 – Jaké je rozložení žáků z hlediska kategorií BMI?

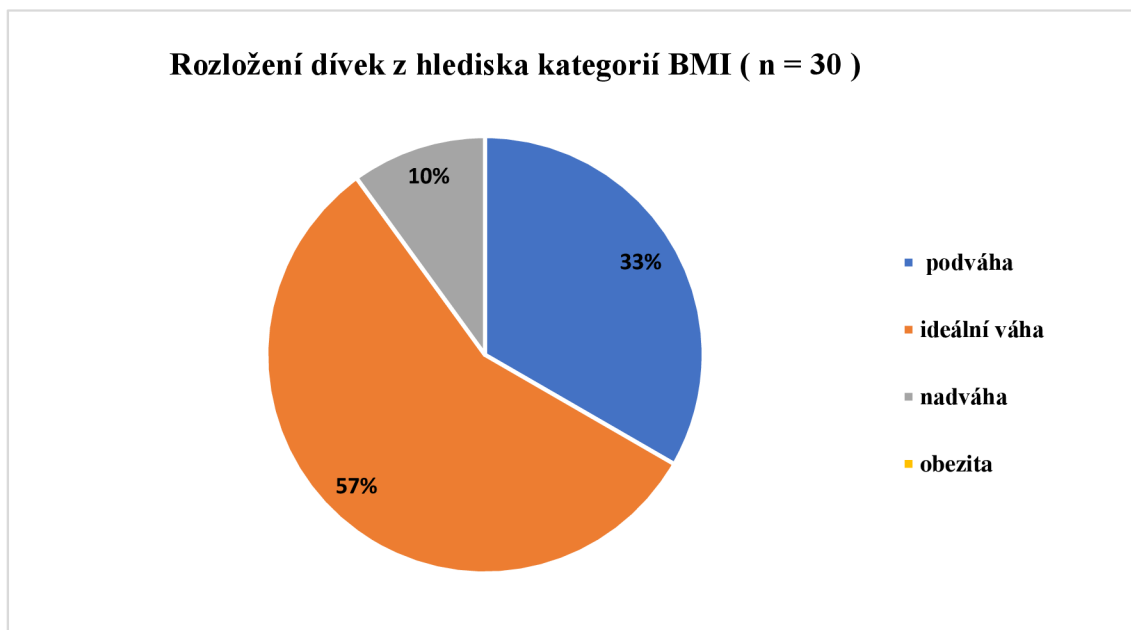


Obrázek 9. Grafické znázornění rozložení žáků z hlediska kategorií BMI

Z obrázku 2 vyplývá, že celkem 33 žáků můžeme zařadit do kategorie ideální váha. Dále vidíme, že 16 žáků trpí podváhou, 3 žáci nadváhou a 2 obezitou.

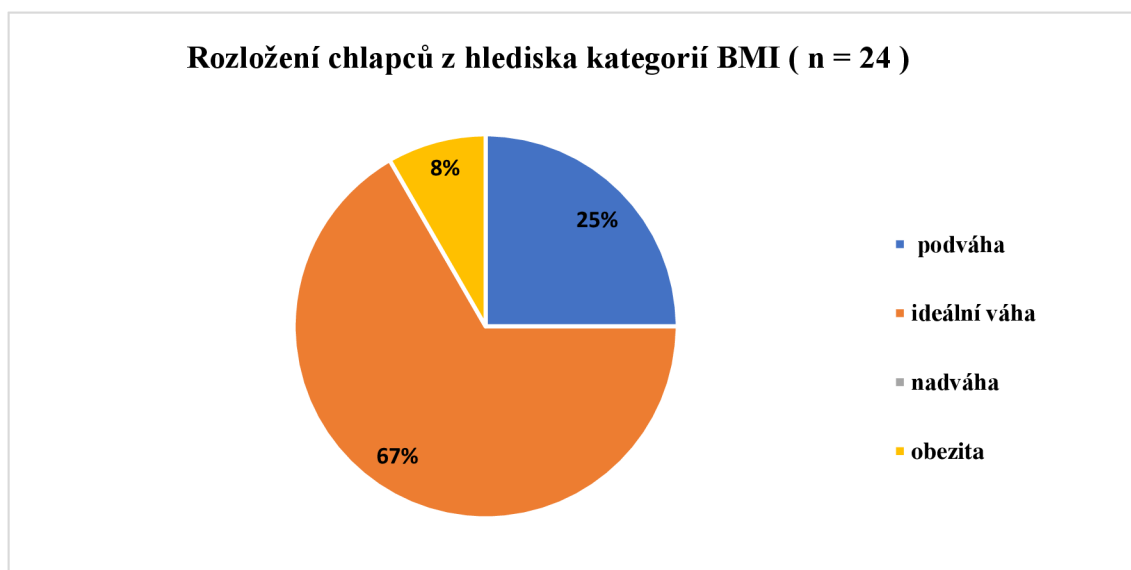
Z šetření vyplývá, že dotazovaní se pohybují podle výpočtu ve všech kategoriích BMI – podváha, ideální váha, nadváha nebo obezita. Dívky se pohybují v kategorii podváha, ideální váha a nadváha. Chlapci se pohybují podle výpočtu BMI ve všech kategoriích, tedy od podváhy až po obezitu.

Někteří žáci sice mohou mít relativně vysoké BMI, ale nemusí to znamenat nadváhu nebo obezitu. Může to znamenat jen to, že ve srovnání se stejně starými dětmi mají menší výšku. Proto je rychlost růstu napříč populací dětí pochopitelně různá. Také je možné, že někteří žáci svou výšku a váhu při vyplňování dotazníku zkreslili, tudíž výsledky nemusí být pravdivé. Podle výzkumu od Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost se vývoj tělesné hmotnosti neustále mění. Tento výzkum se koná od roku 1991, na vzorku jsou 4 386 dětí a čísla jsou procenta z celkové populace. Poslední výzkum z roku 2021 ukázal, že 16,4 % dětí trpí obezitou a nadváhou trpí 9,6 % dětí. V našem výzkumném souboru tedy můžeme vidět, že je většina žáků v normě a obezitou či nadváhou trpí jen malé procento.



Obrázek 10. Grafické znázornění rozložení dívek z hlediska kategorií BMI

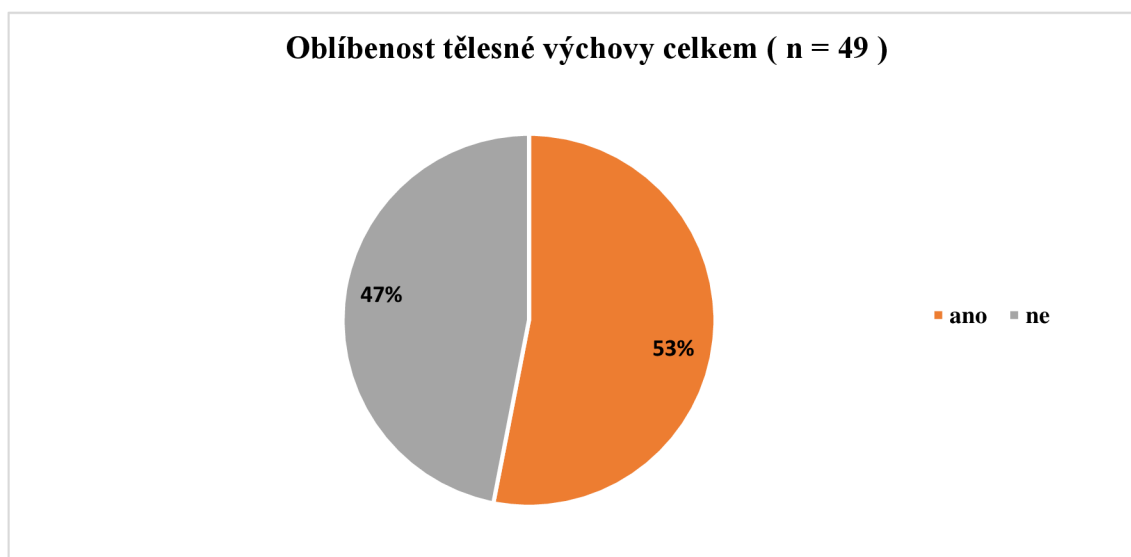
Na obrázku 3 vidíme, že 17 dívek můžeme zařadit do kategorie ideální váha, 10 dívek spadá do kategorie podváha a 3 dívky spadají do kategorie nadváha. Na tomto grafu můžeme také vidět, že žádná z dívek netrpí obezitou.



Obrázek 11. Grafické znázornění rozložení chlapců z hlediska kategorií BMI

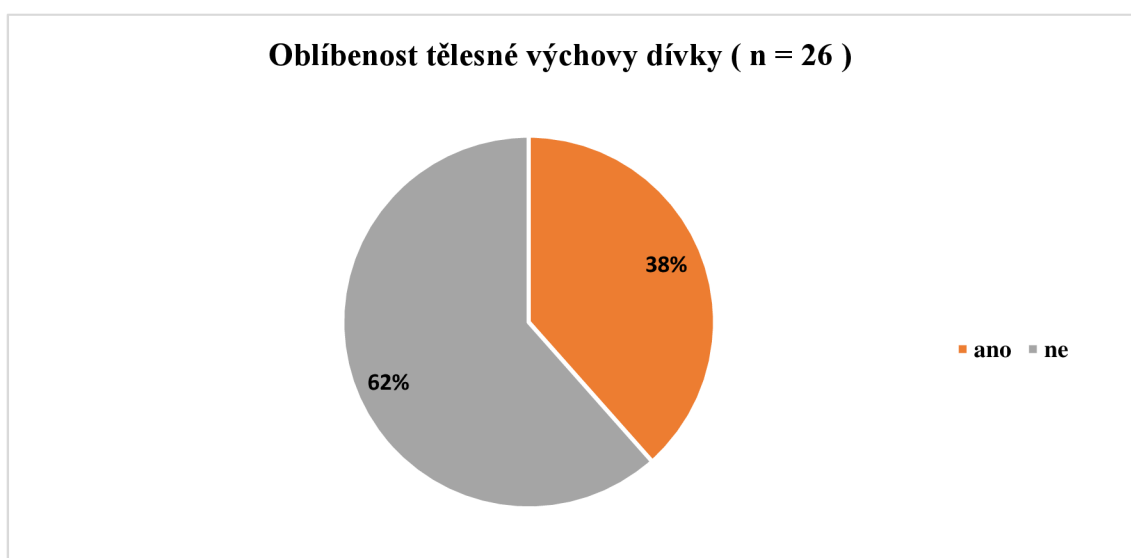
Z obrázku 4 vyplývá, že 16 chlapců můžeme zařadit do kategorie ideální váha, 6 chlapců spadá do kategorie podváha a 2 chlapci spadají do kategorie obezita. Můžeme tedy vidět, že žádný chlapec nespadá do kategorie nadváha.

## VO2 – Jaká je oblíbenost tělesné výchovy u dívek a u chlapců?



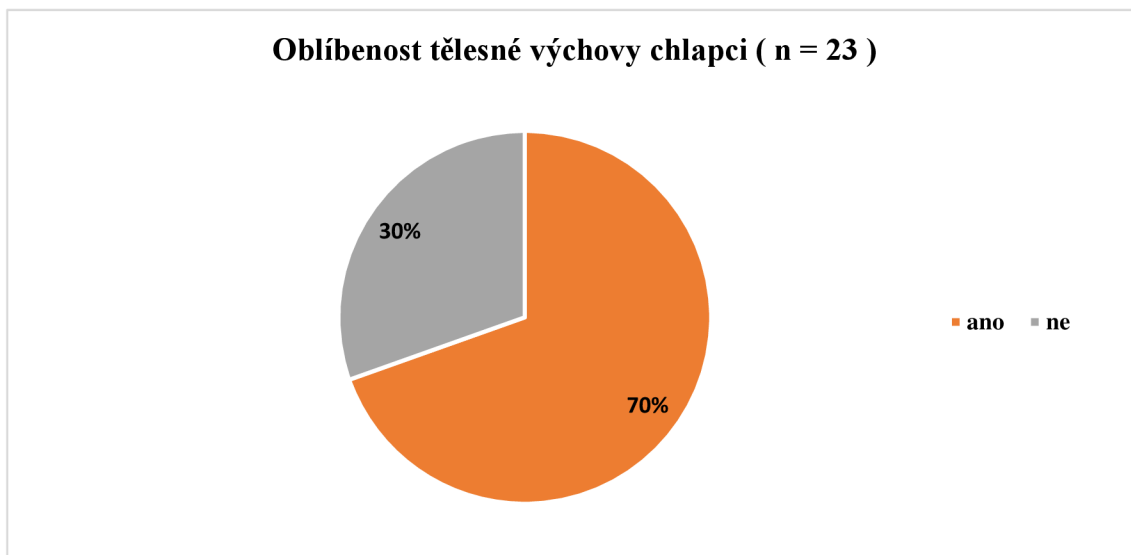
Obrázek 12. Grafické znázornění oblíbenosti tělesné výchovy u celého výzkumného souboru

Z uvedeného obrázku 5 vyplývá, že 26 žáků tělesnou výchovu v oblíbenosti má a je to tedy většina. Naopak 23 žáků tělesnou výchovu v oblíbenosti nemá. Tento dotazník 5 žáků nevyplnilo.



Obrázek 13. Grafické znázornění oblíbenosti tělesné výchovy u dívek

Na obrázku 6 vidíme, že u dívek tělesná výchova není oblíbená. Z 26 dívek má rádo tělesnou výchovu pouze 10. Odpověď ne zvolilo 16 dívek, tudíž většina. Tento dotazník nevyplnily 4 dívky.



*Obrázek 14. Grafické znázornění oblíbenosti tělesné výchovy u chlapců*

Na obrázku 7 můžeme vidět, že tělesná výchova je u chlapců velice oblíbená. Odpověď ano zvolilo 16 chlapců, tedy většina. Odpověď ne zvolilo pouze 7 chlapců. Tohoto dotazníku se nezúčastnil jeden chlapec.

Z uvedených grafů můžeme vidět, že ve výzkumném souboru máme většinou žáky, kteří tělesnou výchovu mají v oblíbě. Překvapivý byl zejména výsledek u dívek, kde se očekávala větší oblíbenost tělesné výchovy. Tuto stránku mohou velmi ovlivnit učitelé a činnosti jimi volené. Je nutné děti zaujmout a vytvořit tak přijatelné podmínky pro daný věk dítěte.

Podle podobného výzkumu (Špičková, 2021) bylo zjištěno, že se tělesná výchova řadí mezi oblíbenější předměty. 76 % respondentů považuje tělesnou výchovu za méně důležitý předmět, ale i přes to by ji ve vzdělávacím systému zanechalo 87 % žáků, 38 % by dokonce navýšilo týdenní počet vyučovacích hodin.

### VO3 – Jaká je preference pohybových aktivit a jak se liší u dívek a chlapců?

Tabulka 2. Nejoblíbenější typ pohybové aktivity celého výzkumného souboru

Pořadí	Typ pohybové aktivity
1.	Týmové sporty
2.	Individuální sporty
3.	Sportovní aktivity v přírodě
4.	Sportovní aktivity ve vodě
4.	Kondiční aktivity

V tabulce 2 vidíme, že u celého výzkumného souboru jsou týmové sporty nejoblíbenějším typem pohybové aktivity. Na druhém místě jsou individuální sporty, na třetím sportovní aktivity v přírodě a na sdíleném čtvrtém místě se umístily sportovní aktivity ve vodě a kondiční aktivity.

Tabulka 3. Nejoblíbenější aktivita celého výzkumného souboru

Pořadí	Nejoblíbenější aktivity
1.	Florbal
2.	Fotbal
3.	Jezdectví
4.	Stolní tenis
5.	Plavání

V tabulce 3 můžeme vidět, že u celého výzkumného souboru je nejoblíbenější aktivitou florbal. Na druhém místě je fotbal, na třetím místě se umístilo jezdectví, na čtvrtém stolní tenis a na posledním místě je plavání. Také můžeme vidět, že nejoblíbenější aktivita na prvních dvou místech souhlasí s nejoblíbenějším typem pohybové aktivity.

*Tabulka 4. Nejoblíbenější typ pohybové aktivity u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Typ pohybové aktivity</b>
1.	Týmové sporty
2.	Individuální sporty
3.	Kondiční aktivity
4.	Sportovní aktivity v přírodě
5.	Sportovní aktivity ve vodě

Z tabulky 4 vyplývá, že nejoblíbenějším typem pohybové aktivity u chlapců jsou týmové sporty. Na druhém místě jsou sporty individuální, na třetím místě jsou kondiční aktivity, čtvrtém místě sportovní hry v přírodě a na posledním, pátém místě jsou sportovní aktivity ve vodě.

*Tabulka 5. Nejoblíbenější aktivita u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Nejoblíbenější aktivita</b>
1.	Florbal
2.	Fotbal
3.	Snowboarding
3.	Stolní tenis
4.	Plavání

V tabulce 5 můžeme vidět, že je florbal nejoblíbenější aktivitou u chlapců. Tento výsledek odpovídá charakteru základní školy, neboť se chlapci tradičně účastní florbalového turnaje. Na druhém místě je fotbal, na sdíleném třetím místě je snowboarding a stolní tenis. Na posledním místě se umístilo plavání.



*Tabulka 6. Nejoblíbenější typ pohybové aktivity u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Typ pohybové aktivity</b>
1.	Týmové sporty
2.	Individuální sporty
3.	Sportovní aktivity ve vodě
4.	Sportovní aktivity v přírodě
5.	Rytmické a taneční aktivity

Z tabulky 6 vyplívá, že nejoblíbenějším typem pohybové aktivity u dívek jsou týmové sporty. Na druhém místě jsou sporty individuální, na třetím místě sportovní aktivity ve vodě, na čtvrtém místě jsou sportovní hry v přírodě a na posledním, pátém místě se umístily rytmické a taneční aktivity.

*Tabulka 7. Nejoblíbenější aktivita u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Nejoblíbenější aktivita</b>
1.	Jezdectví
2.	Basketbal
3.	Plavání
4.	Florbal
5.	Latinsko-americké tance

V tabulce 7 můžeme vidět, že je jezdectví nejoblíbenější aktivitou u dívek. Na druhém místě se umístil basketbal, který byl původně předpokládán jako nejoblíbenější, jelikož se většina dívek z výzkumného souboru každým rokem účastní basketbalového turnaje. Na třetím místě je plavání, na čtvrtém místě se umístil florbal. Na posledním místě se umístily latinsko-americké tance.

*Tabulka 8. Struktura sportovních preferencí – individuální sporty u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Individuální sporty</b>
1.	Plavání
2.	Cyklistika
3.	Stolní tenis
4.	Snowboarding
5.	Lyže sjezdové

Z tabulky 8 lze vyčíst, že nejoblíbenější pohybová aktivita z individuálních sportů u chlapců je plavání. Na druhém místě se umístila cyklistika, na třetím místě je stolní tenis. Na čtvrtém místě se umístil snowboarding a na posledním, pátém místě jsou sjezdové lyže.

*Tabulka 9. Struktura sportovních preferencí – individuální sporty u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Individuální sporty</b>
1.	Plavání
2.	Cyklistika
3.	Bruslení
4.	Atletika
5.	Lyže sjezdové

V tabulce 9 můžeme vidět, že nejoblíbenější pohybová aktivita z individuálních sportů u dívek je plavání, stejně jako u chlapců. Na druhém místě se umístila cyklistika. Na třetím místě je bruslení, na čtvrtém atletika. Na posledním místě se umístilo sjezdové lyžování.

*Tabulka 10. Struktura sportovních preferencí – týmové sporty u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Týmové sporty</b>
1.	Basketbal
2.	Florbal
3.	Volejbal
4.	Házená
5.	Fotbal

Z tabulky 10 lze vyčíst, že nejoblíbenější pohybová aktivita z týmových sportů u chlapců je basketbal. Na druhém místě se umístil florbal, na třetím místě volejbal. Na čtvrtém místě se umístila házená a na posledním, pátém místě je fotbal.

*Tabulka 11. Struktura sportovních preferencí – týmové sporty u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Týmové sporty</b>
1.	Volejbal
2.	Basketbal
3.	Házená
4.	Florbal
5.	Fotbal

Z tabulky 11 vidíme, že nejoblíbenější pohybová aktivita z týmových sportů u dívek je volejbal. Na druhém místě se umístil basketbal, na třetím místě je házená. Na čtvrtém místě se umístil florbal a na posledním, pátém místě je fotbal.

*Tabulka 12. Struktura sportovních preferencí – kondiční aktivity u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Kondiční aktivity</b>
1.	Běh
2.	Posilovací cvičení
3.	Kondiční chůze
4.	Kulturistika
5.	Bodystyling

Z tabulky 12 vidíme, že nejoblíbenější pohybová aktivita z kondičních aktivit u chlapců je běh. Na druhém místě se umístilo posilovací cvičení a na třetím místě je kondiční chůze. Na čtvrtém místě se umístila kulturistika a na posledním, pátém místě je bodystyling.

*Tabulka 13. Struktura sportovních preferencí – kondiční aktivity u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Kondiční aktivity</b>
1.	Běh
2.	Posilovací cvičení
3.	Jóga
4.	Kondiční chůze
5.	Zdravotní cvičení

Z tabulky 13 vyplývá, že nejoblíbenější pohybová aktivita z kondičních aktivit u dívek je běh. Na druhém místě se stejně jako u chlapců umístilo posilovací cvičení. Na třetím místě můžeme vidět jógu. Na čtvrtém místě se umístila kondiční chůze a na posledním, pátém místě je zdravotní cvičení.

*Tabulka 14. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity ve vodě u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Sportovní aktivity ve vodě</b>
1.	Skoky do vody
2.	Plavání s ploutvemi
3.	Zdravotní plavání
4.	Synchronizované plavání
5.	Cvičení ve vodě

Z tabulky 14 vidíme, že nejoblíbenější pohybová aktivita ze sportovních aktivit ve vodě u chlapců jsou skoky do vody. Na druhém místě se umístilo plavání s ploutvemi. Na třetím místě se umístilo zdravotní plavání. Na předposledním místě je synchronizované plavání a na posledním místě je cvičení ve vodě.

*Tabulka 15. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity ve vodě u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Sportovní aktivity ve vodě</b>
1.	Skoky do vody
2.	Cvičení ve vodě
3.	Plavání s ploutvemi
4.	Zdravotní plavání
5.	Synchronizované plavání

Z tabulky 15 vyplývá, že nejoblíbenější pohybová aktivita ze sportovních aktivit ve vodě u dívek jsou skoky do vody, stejně jako u chlapců. Na druhém místě se umístilo cvičení ve vodě, na třetím místě plavání s ploutvemi. Na předposledním místě je zdravotní cvičení a na posledním, pátém místě se umístilo synchronizované plavání.

*Tabulka 16. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity v přírodě u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>
1.	Cykloturistika
2.	Snowboarding
3.	Plavání, vodní atrakce
4.	Pěší turistika
5.	Lyžování sjezdové

Z tabulky 16 vyplívá, že nejoblíbenější pohybová aktivita ze sportovních aktivit v přírodě u chlapců je cykloturistika. Na druhém místě se umístil snowboarding. Na třetím místě se umístilo plavání a vodní atrakce. Na předposledním místě je pěší turistika a na posledním, pátém místě se umístilo sjezdové lyžování.

*Tabulka 17. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity v přírodě u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Sportovní aktivity v přírodě</b>
1.	Bruslení (in-line)
2.	Plavání, vodní atrakce
3.	Jezdectví
4.	Cykloturistika
5.	Lyžování sjezdové

Z tabulky 17 vidíme, že nejoblíbenější pohybová aktivita ze sportovních aktivit v přírodě u dívek je in-line bruslení. Na druhém místě se umístilo plavání a vodní atrakce. Na třetím místě máme jezdeckví, na čtvrtém místě se umístila cykloturistika a na posledním, pátém místě je sjezdové lyžování.

*Tabulka 18. Struktura sportovních preferencí – bojová umění u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Bojová umění</b>
1.	Box
2.	Karate
3.	Judo
4.	Kung-fu
5.	Kick-box

Z tabulky 18 vyplívá, že nejoblíbenější pohybová aktivita z bojového umění u chlapců je box. Na druhém místě se umístilo karate. Na třetím místě se umístilo judo. Na předposledním místě je kung-fu a na posledním, pátém místě se umístil kick-box.

*Tabulka 19. Struktura sportovních preferencí – bojová umění u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Bojová umění</b>
1.	Box
2.	Judo
3.	Karate
4.	Kung-fu
5.	Kick-box

Z tabulky 19 vyplívá, že nejoblíbenější pohybová aktivita z bojového umění u dívek je box. Na druhém místě se umístilo judo, na třetím místě karate. Na předposledním místě je kung-fu a na posledním, pátém místě se umístil kick-box.

Výsledky v kategorii bojové umění mohou být zavádějící. Respondenti nemuseli odpovídat dle toho, zda tuto pohybovou aktivitu skutečně provozují, ale spíše dle toho, co by do budoucna chtěli provozovat, co jim připadá atraktivnější.

*Tabulka 20. Struktura sportovních preferencí – rytmické a taneční aktivity u chlapců*

<b>Pořadí</b>	<b>Rytmické a taneční aktivity</b>
1.	Bojové tance
2.	Standartní tance
3.	Rock'n'Roll
4.	Moderní gymnastika
5.	Balet

Z tabulky 20 vidíme, že nejoblíbenější pohybová aktivita z rytmické a taneční aktivity u chlapců jsou bojové tance. Na druhém místě se umístily standartní tance. Na třetím místě se umístil Rock'n'Roll. Na předposledním místě je moderní gymnastika a na posledním, pátém místě se umístil balet.

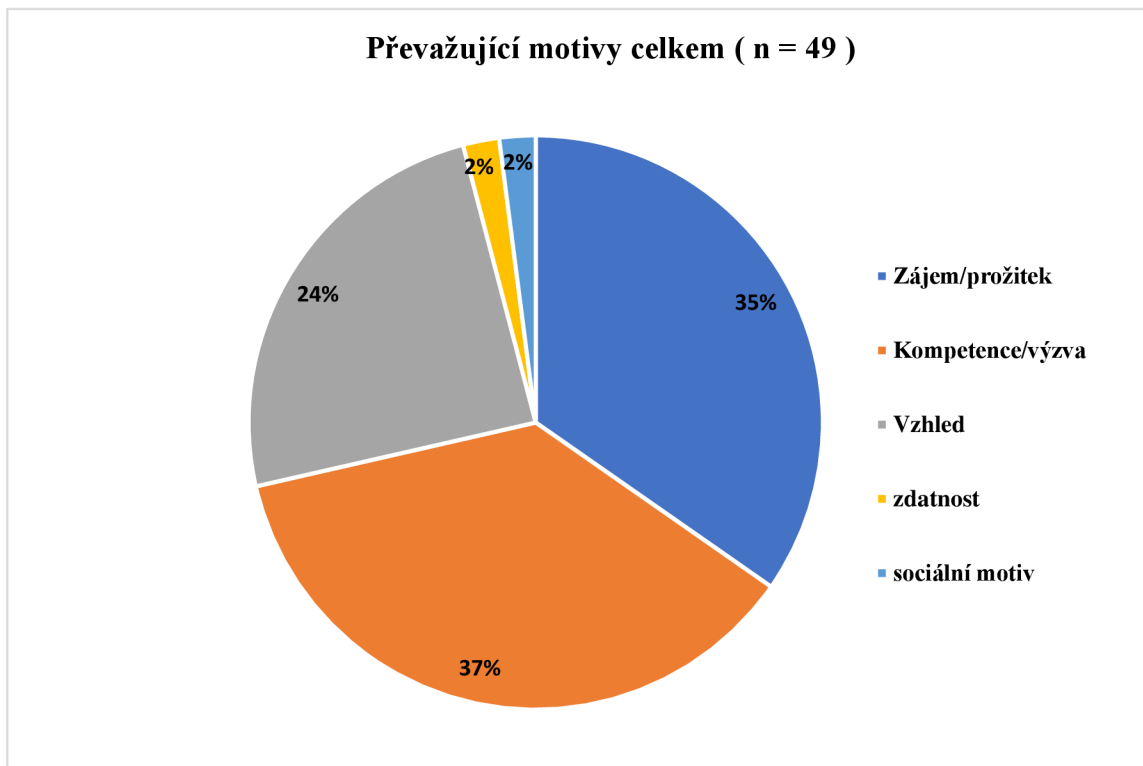
*Tabulka 21. Struktura sportovních preferencí – rytmické a taneční aktivity u dívek*

<b>Pořadí</b>	<b>Rytmické a taneční aktivity</b>
1.	Moderní gymnastika
2.	Balet
3.	Latinsko-americké tance
4.	Taneční aerobik
5.	Standartní tance

Z tabulky 21 je patrné, že nejoblíbenější pohybová aktivita z rytmické a taneční aktivity u dívek je moderní gymnastika. Na druhém místě se umístil balet, na třetím místě latinsko-americké tance. Na předposledním místě je taneční aerobik a na posledním, pátém místě se umístily standartní tance.

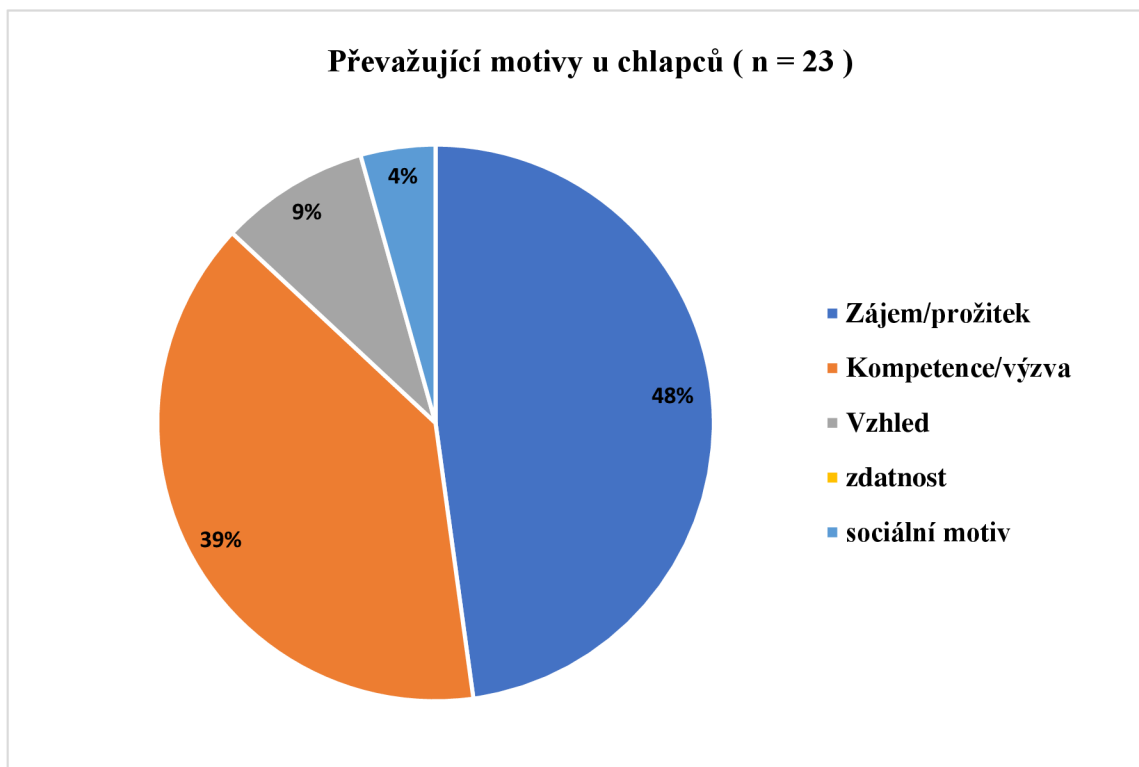


#### VO4 – Jaké jsou nejvýznamnější motivy u chlapců a u dívek?



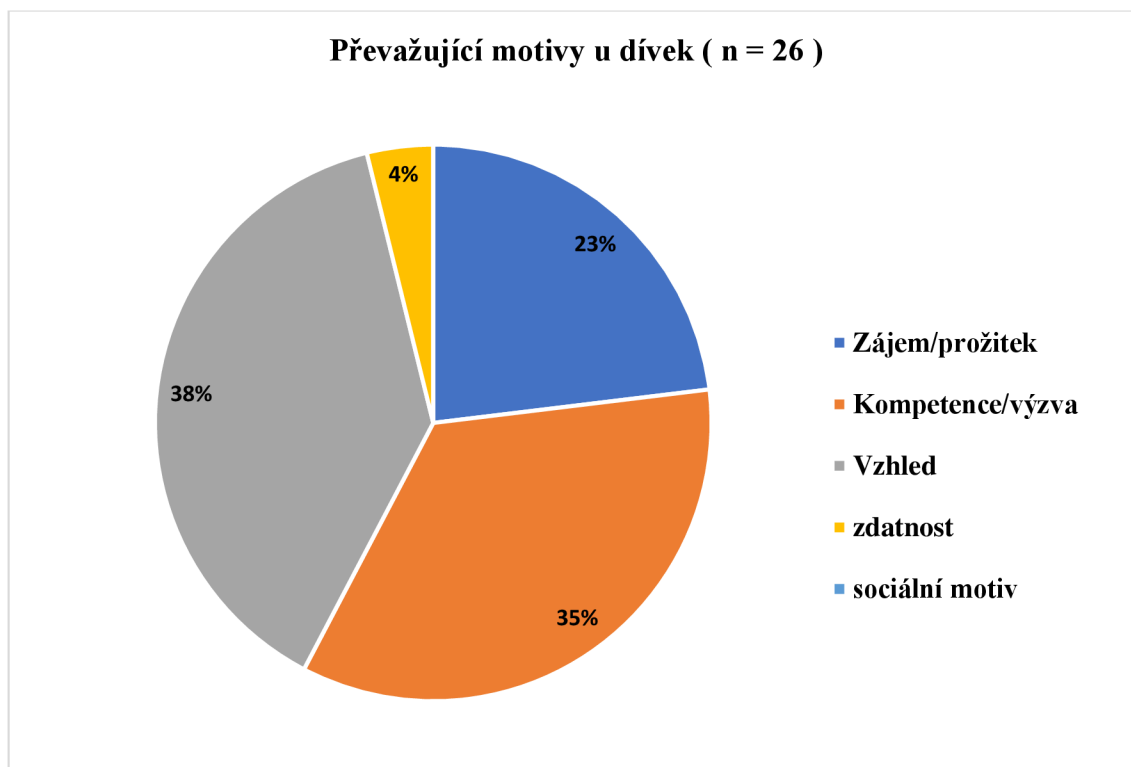
Obrázek 15. Grafické znázornění převažujících motivů u celého výzkumného souboru

Na obrázku 8 vidíme, že nejčastějším motivem k pohybové aktivitě u celého výzkumného souboru je kompetence/výzva. Na druhém místě skončil motiv zájem/prožitek, na třetím místě motiv vzhled a čtvrté místo bylo rozděleno mezi zdatnost a sociální motiv. Z celkového počtu 54 respondentů se tohoto dotazníku zúčastnilo 49 žáků.



*Obrázek 16.* Grafické znázornění převažujících motivů u chlapců

Z obrázku 9 vyplývá, že hlavním motivem pro chlapce je zájem/prožitek. Na druhém místě skončil motiv kompetence/výzva, na třetím místě vzhled a na čtvrtém sociální motiv. Jeden chlapec tento dotazník nevyplnil.



Obrázek 17. Grafické znázornění převažujících motivů u dívek.

Na obrázku 10 vidíme, že u dívek je převažujícím motivem vzhled. Na místě druhém je motiv kompetence/výzva. Na třetím místě je motiv zájem/prožitek a čtvrté místo je zdatnost. Z holčičího souboru tento dotazník nevyplnily čtyři dívky.

Z uvedených grafů vyplývá, že převažující motiv k pohybové aktivitě u skupin stejný nebyl. Vašíčková (2016) ve své publikaci tvrdí, že pro dlouhodobou, pravidelnou a dobrovolnou aktivitu je velice důležitá pozitivní motivace. Jako největší motiv k vykonání pohybové aktivity vidí zdatnost a na druhém místě vidí zájem/prožitek. U chlapců ve výzkumném souboru v této práci byl převažujícím motivem zájem/prožitek. Tento výsledek byl překvapivý, očekávalo se, že u chlapců v této věkové kategorii bude převažujícím motivem zdatnost, kterou dokonce žádný chlapec ne zvolil. Z podobných studií můžeme vidět, že výzkum u Hegera (2020) má na prvním místě zdatnost a vzhled. U dívek byl převažující motiv vzhled, což ukazuje na fakt, že dívky v této věkové kategorii směřují hlavně ke vzhledu. Také tím můžeme potvrdit výzkum Koláře & Dylevského (2001), kteří vidí právě vzhled jako nejvýznamnější motiv českých studentek k vykonání pohybové aktivity. To potvrzuje i výzkum Hegera (2020), kde byl u dívek na prvním místě vzhled. Druhé místo bylo u dívek i chlapců stejné, a to kompetence/výzva.

## 4.2 Limity práce

Za jeden z limitů této bakalářské práce lze považovat velikost výzkumného souboru a nepoměr mezi počtem chlapců a dívek. Kdyby byl soubor početnější, zvýšila by se tím věrohodnost získaných výsledků. Tento fakt nicméně nezpochybňuje výsledky, kterých bylo v práci dosaženo.

Dalším důležitým limitem práce může být subjektivní hodnocení. U některých žáků bylo vidět, že se opravdu zamýšleli a vyplňovali jednotlivé otázky pečlivě, svědomitě a pravdivě. Na druhé straně se našli tací, kteří se odpověďmi tolik nezabývali a bylo vidět, že berou dotazník pouze jako ztrátu času a odpovědi volili bezmyšlenkovitě. V některých případech mohlo být problémem porozumění otázkám, některé otázky přišly žákům složité, vždy jim však byly pečlivě vysvětleny.

Dalším a posledním limitem této práce může být i potřeba informovaného souhlasu od zákonných zástupců dotazovaných respondentů. Velké množství žáků odradilo jen to, že musí rodičům předat souhlas a vyplněný ho přinést zpět do školy.

Výsledky práce mohou být návodem či inspirací nejen pro učitele tělesné výchovy, trenéry a rodiče, ale i pro samotné žáky jako zpětná vazba, jak na tom jejich děti nebo svěřenci jsou a jaký mají k pohybovým aktivitám vztah.

## 5 Závěry

- U celého výzkumného souboru bylo zjištěno, že z hlediska kategorií BMI je většina žáků (61 %) v kategorii ideální váha. Na druhém místě je podváha (30 %).
- U chlapců je tělesná výchova oblíbeným předmětem na 70 %.
- U dívek bylo zjištěno, že tělesná výchova není oblíbený předmět, a to z 62 %.
- Nejvíce preferovaný typ pohybové aktivity u obou pohlaví je týmový sport.
- U chlapců se na prvním místě umístil basketbal a na druhém florbal. U dívek se na prvním místě umístil také basketbal a na druhém místě volejbal.
- U chlapců jsou nejvíce preferované tyto aktivity – florbal, fotbal, snowboarding, stolní tenis a plavání.
- U dívek jsou nejvíce preferované tyto aktivity – jezdeckví, basketbal, plavání, florbal a latinsko-americké tance.
- U chlapců je podle průměrných hodnot preferované prostředí na pohybovou aktivitu sníh a u dívek jsou preferovaná prostředí na pohybovou aktivitu voda a příroda.
- Převažující motiv pro pohybovou aktivitu u celého výzkumného souboru je kompetence/výzva.
- Druhým nejčastějším motivem pro pohybovou aktivitu u celého výzkumného souboru je zájem/prožitek.
- U chlapců je hlavním motivem k pohybové aktivitě zájem/prožitek. To znamená, že jsou chlapci aktivní pro potěšení a prožitek z dané činnosti, na druhém místě je kompetence/výzva. To znamená, že jsou chlapci pohybově aktivní, protože se touží naučit nové, zlepšit nebo udržet získané pohybové dovednosti.
- Převažující motiv k pohybové aktivitě je u dívek vzhled, těsně za ním je motiv kompetence/výzva.

## 6 Souhrn

Hlavním cílem této práce bylo získat poznatky o motivaci k pohybové aktivitě a preferenci sportovních aktivit pomocí elektronických dotazníků v internetovém informačním systému Indares určeným žákům staršího školního věku (13–15 let) na Základní škole Volary.

V teoretické části bakalářské práce byla nejprve pozornost věnována informacím o pohybové aktivitě a sportu. Dalším tématem byla periodizace lidského věku se zaměřením na období staršího školního věku. Další kapitola se soustředila na samotný vývoj dítěte ve starším školním věku, kde byl popsán fyzický vývoj, vývoj poznávacích procesů a vývoj osobnosti dítěte. Třetím tématem, kterému se práce věnovala, byl volný čas, a to jeho využití a faktory, jež ho ovlivňují. V další kapitole byla charakterizována motivace a to, jak ovlivňuje děti u pohybové aktivity, zmíněna byla i motivační struktura. Předposlední kapitola se zaměřila na dvě studie, v nichž jsou popisovány podobné výzkumy.

Poslední kapitola v teoretické části byla zaměřena na negativní dopady současného stylu. Hlavní myšlenkou kapitoly bylo to, že čas strávený během sportovních aktivit ve školách a v rodině znamená obrovský přínos pro zdraví dětí.

Výzkumná část práce začala stanovením cílů, výzkumných otázek a metodikou. Data byla sesbírána od žáků 7.–9. tříd Základní školy Volary v prosinci roku 2021 a v lednu roku 2022. Výzkumu se účastnilo 54 žáků (30 dívek a 24 chlapců) ve věku 12–14 let. Každý žák dle svého názoru vyplnil dotazník MPAM-CZ vztahující se k motivaci k pohybové aktivitě a také dotazník sportovních preferencí pohybových aktivit. Získaná data byla přepsána do programu Microsoft Office Excel a následně zpracována do grafů. Výsledky se porovnávaly mezi žáky a také s jinými studii.

U celého výzkumného souboru bylo zjištěno, že z hlediska kategorií BMI je většina žáků v kategorii ideální váha. Dále výsledky ukázaly, že tělesná výchova není oblíbená u většiny dívek a jako nejčastější motiv pro pohybovou aktivitu dívky uváděly vzhled. U chlapců se tělesná výchova řadí mezi oblíbené předměty a jako nejčastější motiv pro pohybovou aktivitu uváděli zájem/prožitek. U celého výzkumného souboru bylo zjištěno, že nejvíce preferovaným typem aktivity jsou týmové sporty a nejoblíbenějšími aktivitami jsou florbal, fotbal, jezdectví, stolní tenis a plavání.

## 7 Summary

The main goal of this work was to gain knowledge about the motivation for physical activity and preference for sports activities using electronic questionnaires in the Internet information system Indares for older school age students (13-15 years) at the Primary School in Volary.

In the theoretical part of the bachelor thesis, attention was first paid to information about physical activity and sports. Another topic was the periodization of the human age with a focus on the period of older school age. The next chapter was focused on the development of the child at an older school age, where the physical development, the development of cognitive processes and the development of the child's personality were described. The third topic that the work dealt with was leisure time, its use and the factors that affect it. In the next chapter, motivation was characterized and how it affects children in physical activity, the motivational structure was also mentioned. The penultimate chapter was focused on studies that describe two similar studies.

The last chapter in our theoretical part was focuses on the negative effects of the current style, where the main idea is that the time spent during sports activities in schools and in the family means a huge benefit for children's health, which needs to be developed the most.

The research part of the work began with setting goals, research questions and methodology. Data were collected from pupils 7-9. classes of the Primary School in Volary in December 2021 and in January 2022. 54 pupils (30 girls and 24 boys) aged 12–14 took part in the research. In their opinion, each student filled in the MPAM-CZ questionnaire related to motivation for physical activity and also a questionnaire of sports preferences for physical activity. The obtained data were transcribed into Microsoft Office Excel and then processed into graphs. The results were compared between students and with other studies.

In the whole research group, it was found that in terms of BMI categories, most students in the category are the ideal weight. Furthermore, physical education is not popular with most girls and girls mentioned appearance as the most common motive for physical activity. For boys, physical education is one of the favorite subjects and they mentioned interest as the most common motive for physical activity. In the whole

research group, it was found that the most preferred type of activity is team sports and the most popular activities are floorball, football, horse riding, table tennis and swimming.



## Seznam literatury

Bičovská, L. (2011). *Struktura volnočasových aktivit dětí daného věku ve městě Písek*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze, pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Jarmila Mojžíšová, Ph.D.

Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.

Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.

Čapek, R. ([2017]). *Líný učitel: jak učit dobře a efektivně*. Raabe.

Faltýsková, J. Volný čas a odpočinek. In Spousta, V., aj. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Masarykova univerzita.

Frömel, K., Svozil, Z., & Novosad, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Univerzita Palackého.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2003). *Pedagogika volného času*. Univerzita Karlova.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času* (Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]). Portál.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.

Harvey, Allison, Watkins, Mansell & Shafran. (2004). *Cognitive Behavioural Processes across Psychological Disorders*. Oxford Press.

Heger, J. (2019) *Motivace k pohybovým aktivitám, sebehodnocení pohybové gramotnosti a úroveň pohybových kompetencí u dětí staršího školního věku*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.

Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole* (2., upr. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.

Indares.com. (2011). Retrived from: <http://www.indares.com/public/what-is-indares.com.asp>.

Janiš, K. (2009). *Úvod do problematiky volného času*. Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd.

- Kassin, S. M. (2007). *Psychologie*. Computer Press.
- Knotová, D. (2011). *Pedagogické dimenze volného času*. Paido.
- Kopecká, I. (2012). *Psychologie 2. díl*. Grada.
- Kudláček, M. (2015). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie*. 38. 47-67. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Man, F., & Mareš, J. (2005). *Výkonová motivace a prožitek typu flow*. Pedagogika.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Academia.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti* (Vyd. 2., rozš. a přeprac). Academia.
- Novotná, P. (2021). *Motivace dětí k pohybové aktivitě a jejich míra vlastní efektivity*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
- Pavel, H., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada Publishing.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]* (Vyd. 4). Portál.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Grada.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. Jihočeská univerzita.
- Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Panorama.
- Říčan, P. (2005). *Psychologie: příručka pro studenty*. Portál
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (Vyd. 2). Karolinum.

Spousta, V. (1994). *Teoretické základy výchovy ve volném čase: Úvod do studia pedagogiky volného času*. Vydavatelství Masarykovy univerzity.

Spousta, V. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Masarykova univerzita.

Spousta, V. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Masarykova univerzita

Stuchlíková, I a Mann F. (2008). *Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace* [online]. České Budějovice [cit. 17.2.2022]. Dostupné z: [www.eamos.cz/amos/kat\\_ped/./clanek\\_Motivacni\\_struktura\\_CsPs.doc](http://www.eamos.cz/amos/kat_ped/./clanek_Motivacni_struktura_CsPs.doc). Článek. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Štefanovič, J. a J. Greisinger, (1985). *Psychologie: učebnice pro zdravotnické školy*. Praha: Avicenum.

Vágnerová, M. (1997). *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Karolinum

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál

Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Karolinum.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Veselá, J. (1999). *Základy sociologie volného času*. Univerzita Pardubice

### **Internetové zdroje**

Průvodce [online]. Copyright © [cit. 02.02.2022]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/psychologie.pdf/91da3174-0856-99ce-5c24-2704a0cc7d55>

Indares.com: International Database for Research and Educational Support. Object moved [online]. Copyright ©2022 Indares.com [cit. 02.02.2022]. Dostupné z: <http://www.indares.com/public/Default.aspx?action=login&ReturnUrl=%2fGroups%2fSelectedGroup.aspx%3fidG%3d5175%26idF%3d&idG=5175&idF=#>

BMI kalkulačka podle věku, výpočet BMI indexu s doporučením! Bezhladoveni.cz - Magazín o hubnutí a zdravém životním stylu [online]. Copyright © 2022 [cit. 12.03.2022]. Dostupné z: [https://www.bezhladoveni.cz/bmi-kalkulacka/?gclid=CjwKCAiAg6yRBhBNEiwAeVyL0D8TAXFoauQtcm4RQYBUVe20621wMYveKZ92eJ\\_gbgG7qiP28RfgxoCkvIQAvD\\_BwE](https://www.bezhladoveni.cz/bmi-kalkulacka/?gclid=CjwKCAiAg6yRBhBNEiwAeVyL0D8TAXFoauQtcm4RQYBUVe20621wMYveKZ92eJ_gbgG7qiP28RfgxoCkvIQAvD_BwE)

BMI kalkulačka pro děti a náctileté | Chci zhubnout! Chci zhubnout – Rady a návod jak úspěšně shodit pár kilo [online]. Copyright © 2022 [cit. 12.03.2022]. Dostupné z: <https://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

Dětský lékař. Dětský lékař [online]. Copyright © 1992 [cit. 07.04.2022]. Dostupné z: <https://www.detskylekar.cz/spldd->

## Seznam obrázků

Obrázek 1. percentilový graf u dívek a chlapců (převzato z <a href="http://www.chci-zhubnout.eu">www.chci-zhubnout.eu</a> ).....	13
Obrázek 2. Grafické znázornění rozložení žáků z hlediska kategorií BMI .....	31
Obrázek 3. Grafické znázornění rozložení dívek z hlediska kategorií BMI .....	32
Obrázek 4. Grafické znázornění rozložení chlapců z hlediska kategorií BMI .....	32
Obrázek 5. Grafické znázornění oblíbenosti tělesné výchovy u celého výzkumného souboru .....	33
Obrázek 6. Grafické znázornění oblíbenosti tělesné výchovy u dívek .....	33
Obrázek 7. Grafické znázornění oblíbenosti tělesné výchovy u chlapců .....	34
Obrázek 8. Grafické znázornění převažujících motivů u celého výzkumného souboru.....	45
Obrázek 9. Grafické znázornění převažujících motivů u chlapců.....	46
Obrázek 10. Grafické znázornění převažujících motivů u dívek.....	47

## Seznam tabulek

Tabulka 1. Charakteristika výzkumného souboru.....	27
Tabulka 2. Nejoblíbenější typ pohybové aktivity celého výzkumného souboru.....	35
Tabulka 3. Nejoblíbenější aktivita celého výzkumného souboru.....	35
Tabulka 4. Nejoblíbenější typ pohybové aktivity u chlapců .....	36
Tabulka 5. Nejoblíbenější aktivita u chlapců.....	36
Tabulka 6. Nejoblíbenější typ pohybové aktivity u dívek .....	37
Tabulka 7. Nejoblíbenější aktivita u dívek.....	37
Tabulka 8. Struktura sportovních preferencí – individuální sporty u chlapců .....	38
Tabulka 9. Struktura sportovních preferencí – individuální sporty u dívek .....	38
Tabulka 10. Struktura sportovních preferencí – týmové sporty u chlapců.....	39
Tabulka 11. Struktura sportovních preferencí – týmové sporty u dívek.....	39
Tabulka 12. Struktura sportovních preferencí – kondiční aktivity u chlapců .....	40
Tabulka 13. Struktura sportovních preferencí – kondiční aktivity u dívek .....	40
Tabulka 14. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity ve vodě u chlapců .....	41
Tabulka 15. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity ve vodě u dívek.....	41
Tabulka 16. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity v přírodě u chlapců.....	42
Tabulka 17. Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity v přírodě u dívek.....	42
Tabulka 18. Struktura sportovních preferencí – bojová umění u chlapců.....	43
Tabulka 19. Struktura sportovních preferencí – bojová umění u dívek.....	43
Tabulka 20. Struktura sportovních preferencí – rytmické a taneční aktivity u chlapců.....	44
Tabulka 21. Struktura sportovních preferencí – rytmické a taneční aktivity u dívek .....	44

## **Seznam příloh**

Příloha 1. – Informovaný souhlas od ředitele školy

Příloha 2. – Informovaný souhlas pro zákonné zástupce

Příloha 3. – Úvodní stránka systému Indares



**ZÁKLADNÍ ŠKOLA VOLARY, příspěvková organizace**

**U Nádraží 512, 384 51 Volary**

Souhlasím s online testováním žáků na sportovní preference a motivace k pohybovým aktivitám 7. – 9. tříd. Průzkum provádí Jihočeská univerzita, zastoupená studentkou Františkou Sosnovou. Průzkum bude proveden v období listopadu, prosince 2021.

Ve Volarech Dne 14. 10. 2021

Ředitel ZŠ Volary Mgr. Petr Horálek



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Etická komise Pedagogické fakulty  
Ethics Board of the Faculty of  
Education

## Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážení zákonní zástupci a milí žáci,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu<sup>1</sup> Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu v rámci mé bakalářské práce.

**Název projektu:** Volnočasové aktivity sportovního charakteru u dětí staršího školního věku

**Řešitel projektu:** Františka Sosnová

Tel: 721509209

Email: sosnof00@pf.jcu.cz

**Název pracoviště:** Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

**Vedoucí práce:** Řepka Emil, doc. PaedDr. CSc.

**Cíl výzkumu:** Zjistit sportovní preferenci a motivaci k pohybovým aktivitám u žáků na 2.stupni ZŠ.

**Popis výzkumu:** V rámci své bakalářské práce uskutečňuji výzkumné šetření, jehož cílem je zjistit sportovní preferenci a motivaci k pohybovým aktivitám u žáků na 2.stupni ZŠ. Žáci budou vyplňovat dva on-line dotazníky v informačním systému INDARES (Centra kinantropologického výzkumu FTK UP Olomouc), který je zaměřen na podporu a prevalenci pohybově aktivního životního stylu mládeže. Vyplňování dotazníku zabere žákovi maximálně 20 minut.

Žáci budou vyplňovat dotazník dobrovolně, anonymně, pouze pro účely této bakalářské práce. Pokud by se některý žák rozhodl výzkumné šetření opustit, může tak učinit bez udání důvodu.

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci na výzkumném šetření.

.....  
datum a podpis řešitele projektu

<sup>1</sup> Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (L'ortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské existence v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicíně publikované pod č. 96/2001 Sb. m. v. jsou-li aplikovatelné).





Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Etická komise Pedagogické fakulty  
Ethics Board of the Faculty of  
Education

**Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:**

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí svého dítěte ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, resp. mého dítěte.

Jméno a příjmení účastníka:.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce: .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi:.....

Podpis zákonného zástupce:.....

### Příloha 3.

The screenshot displays the INDARES web application interface. At the top, there is a navigation bar with the INDARES logo, 'Zápisník dat', 'Skupiny', and a user profile for 'Františka Sosnová'. A left sidebar contains a 'MODULY' menu with options like 'Pohybové aktivity', 'Kroky', 'Tělesná zdatnost', 'Aktivní transport', 'Tělesné parametry', and 'Dotazníky'. Below the menu is a 'STATISTIKY UŽIVATELŮ' section with three metrics: 62 930 users, 637 490 activities, and 3 488 413 km walked. The main content area is titled 'Dotazníky' and features a grid of 12 questionnaire cards. Each card includes a title, a status (e.g., 'Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!'), and a 'Vyplnit dotazník' button.

Dotazník	Status	Účinnost
1. Dotazník sportovních preferencí	Dotazník vyplněn: 23.11.2021	Vyplnit dotazník
2. Dotazník IPAQ	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
3. Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)	Dotazník vyplněn: 04.12.2021	Vyplnit dotazník
4. WHO-5 Index emoční pohody	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
5. Dotazník IPEN	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
6. Bernský dotazník subjektivní spokojenosti	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
7. Behaviorální regulace při cvičení	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
8. Dotazník stravovacích zvyklostí	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
9. Dotazník k hodnocení hodiny tělesné výchovy	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
10. Prostředí a pohybová aktivita - dospělí	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
11. Youth Activity Profile	Tento dotazník jste doposud nevyplnil/a!	Vyplnit dotazník
12. Dotazník PIQ	pro žáka – nevyplněn pro rodiče – nevyplněn	Vyplnit dotazník

#### Kontakty

Indares.com : International Database for Research and Educational Support.  
Copyright © Indares.com - Všechna práva vyhrazena



Fakulta tělesné kultury

Radost z pohybu