

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Jméno autora: Tomáš Dohnanský

Název práce: Vliv pohybové aktivity na životní spokojenost u dospívajících ve věku 11-15 let

Vedoucí DP: Mgr. Sylvie Tichotová

Téma práce:

Téma je velmi zajímavé a aktuální i vzhledem k celospolečenským problémům s obezitou a nedostatkem pohybu u dětí a mládeže.

Struktura a rozsah práce:

Práce je členěna na teoretickou a výzkumnou část, přičemž v teoretické části autor zkoumá několik konceptů a teorií souvisejících s tématem životní spokojenosti, motivace, pohybu a dospívání. Praktická část vyhodnocuje dotazníkové šetření provedené na dvou základních školách, autor využívá jednak standardizovaný dotazník DEPI 36 a jednak vlastní dotazník zaměřený na zkoumání pohybové aktivity. DP splňuje svým rozsahem i strukturou dané požadavky.

Teoretická a praktická část, obsah práce:

V teoretické části autor čtenáře strukturovaně seznamuje s jednotlivými tématy, které souvisejí s dospíváním, pohybovou aktivitou a životní spokojeností. Autor používá mnoho různých zdrojů, stanovuje si výchozí body pro svůj výzkum (definice WHO). Zvláště oceňují sepnutost teoretické a praktické části. Jednotlivé koncepty a teoretické modely na sebe logicky navazují a postupně prohlubují čtenářovu znalost tématu. Využívá českou i zahraniční literaturu, přičemž u českých i zahraničních autorů neopomíjí nejdůležitější jména, čímž prokazuje dobrou orientaci v dostupných zdrojích.

Autor detailně zkoumá vztah psychiky a tělesné aktivity a za pomoci odborných studií poukazuje na důležitost pohybu a sportu u dospívajících. Své téma též navazuje na konkrétní doporučení pro učitelství tělesné výchovy. Nevynechává ani téma médií, resp. sociálních sítí a jejich vlivu na pohyb a psychickou pohodu dětí a dospívajících.

Ve výzkumné části nás autor seznamuje s výsledky dotazníkového šetření, kde zkoumá vztah psychické pohody a pohybové aktivity – předpokládá, že aktivnější dospívající budou též spokojenější. Používá dva dotazníky – DEPI 36 jakožto standardizovaný nástroj k měření životní spokojenosti a svůj vlastní dotazník, kterým si doplnil informace o struktuře a frekvenci pohybové aktivity. Dotazníky byly administrovány v osmých a devátých třídách. Výzkumu se účastnilo přes sto respondentů. Autorův dotazník je dobrým doplňkem ke

standardizovanému nástroji a umožňuje zajímavý vhled do korelací mezi životní spokojeností a pohybovou aktivitou.

Většinu hypotéz se autorovi podařilo potvrdit a došel tak k závěru, že dospívající s vysokou mírou pohybu jsou též spokojenější. Pro mne bylo velmi zajímavé jeho zjištění, že mladí u počítačů a sociálních sítích netráví tolik času, kolik by se mohlo zdát – zde se však nabízí otázka, zda se nejedná pouze o zkreslení dané subjektivním odhadem času.

Z výzkumné části bych pak ráda vyzdvihla propracovanost diskuze – autor zde velmi srozumitelně a věcně hodnotí výsledky svého výzkumu a analyzuje též možné proměnné, které mohly výsledky ovlivnit, nezapomíná ani na návrh dalšího výzkumu.

Oceňuji též autorovu samostatnost a odbornou připravenost během vypracovávání diplomové práce.

Jazyková a stylistická úroveň práce: autor své poznatky a zjištění sděluje velmi pěkným a přitom odborným jazykem, nemám připomínek.

Formální stránka práce: splněna

Použitá literatura a použité zdroje: vyhovující, oceňuji využití cizojazyčných zdrojů a odborných článků

Využitelnost pro teorii: střední

Využitelnost pro praxi: vysoká

Cíl práce: autorovi se podařilo cíl jeho práce naplnit

Úroveň diplomové práce: Práce splňuje požadavky

Požadavky na autora u obhajoby:

- Která zjištění z Vašeho výzkumu Vás nejvíc překvapila a jak bychom jim mohli rozumět?
- Jaké konkrétní změny ve výuce tělesné výchovy byste na základě svých zjištění doporučil na úrovni základních a středních škol?

V Hradci Králové 16.12.2019

Mgr. Sylvie Tichotová