

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Motivace žáků sedmých tříd města Svitavy k pohybovým aktivitám**

**Motivation of seventh grade students for physical activities in Svitavy**

Anna Fiedlerová

Vedoucí práce: Mgr. Martin Pádivý

Konzultant práce: prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání - Biologie,  
geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „Motivace žáků sedmých tříd města Svitavy k pohybovým aktivitám“ potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze a ve Svitavách 14. dubna 2023

..... podpis

Mé poděkování patří Mgr. Martinovi Pádivému za pomoc při výběru a upřesnění tématu práce. Za poskytnuté odborné konzultace a cenné rady bych také ráda poděkovala prof. PhDr. Jiřímu Suchému, Ph.D. Velké poděkování patří všem respondentům, učitelům a ředitelům vybraných škol, bez kterých by tato práce nemohla být realizována. V neposlední řadě bych ráda věnovala poděkování rodině, která mě podporuje ve studiích.

Anna Fiedlerová, 14. 4. 2023

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá motivací dětí staršího školního věku k pohybovým aktivitám. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy jako motivace, pohybová aktivita, tělesná zdatnost a starší školní věk. Dále se práce věnuje rozdělení motivace na vnitřní, vnější a uvedení do problematiky motivace dětí k pohybovým aktivitám. Definiuje pojem potřeba, který s motivací úzce souvisí a pojem výkonová motivace. Následně představuje definici pohybu a důležitost pohybových aktivit, jak ze sociálního hlediska, tak i z hlediska zdravotní prevence. V neposlední řadě se práce věnuje také charakteristice města Svitavy a možnostem organizovaných pohybových aktivit, které město nabízí. Stručně představuje vybrané svitavské školy a jejich vztah k pohybovým aktivitám. Praktická část se zakládá na dotazníkovém šetření pomocí částečně standardizovaného dotazníku MPAM-R, který zkoumá míru motivace a sílu jednotlivých motivů podněcujících k zahájení pohybové aktivity. Zabývá se také rozdílnými výsledky v síle zkoumaných motivů u dotazovaného souboru děvčat a chlapců, rozdíly v míře motivace u respondentů sportovně aktivních a u respondentů sportovně neaktivních. Následně ověřuje závislost úrovně tělesné zdatnosti, která byla testována ve školním roce 2022/23 Českou školní inspekcí (ČŠI), na míře motivace. Zkoumaný soubor se skládal ze 78 žáků staršího školního věku z toho 49 děvčat a 29 chlapců. Míra motivace a všech jednotlivých motivů byla vyšší u testovaného souboru chlapců než u souboru děvčat. Síla motivace měla pro soubor chlapců vliv na jejich výkony v testování tělesné zdatnosti.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

motivace, pohybová aktivita, starší školní věk, tělesná zdatnost, Svitavy

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis deals with the motivation for physical activities of children of older school age. In the theoretical part, basic concepts such as motivation, physical activity, physical fitness and older school age are defined. Furthermore, the work divides motivation into internal and external. And also introduces the issue of children's motivation for physical activities. It defines the concept of need, which is closely related to motivation, and the concept of performance motivation. Subsequently, it presents the definition of movement and the importance of physical activities, from a social point of view and also from the point of view of health prevention. Last but not least, the work is also focused on the characteristics of the city of Svitavy and the possibilities of organized physical activities that the city offers. Briefly presents selected schools of Svitavy and their relationship to physical activities. The practical part is based on a questionnaire survey using the partially standardized MPAM-R questionnaire, which examines the strength of motivation and the strength of motives that stimulate to start physical activity. It also deals with the different results in the strength of the researched motives in the surveyed group of girls and boys, differences in the strength of motivation of sports-active respondents and sports-inactive respondents. Subsequently, it verifies the dependence of the level of physical fitness, which was tested in the 2022/23 school year by the Czech School Inspectorate, on the strength of motivation. The aim of the bachelor's thesis is to map the above-defined group of seventh grade students in Svitavy and to answer the research questions stated in the practical part of the thesis. The studied group consisted of 78 pupils of older school age, of which 49 were girls and 29 were boys. The level of motivation and all individual motives was higher in the tested group of boys than in the group of girls. For the group of boys, the power of motivates had an effect on their performance in physical fitness testing.

## **KEYWORDS**

motivation, physical activity, older school age, physical fitness, Svitavy

## Obsah

ÚVOD.....	8
1. TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1.1. MOTIVACE .....	9
1.1.1. POTŘEBY.....	10
1.1.2. ROZDĚLENÍ MOTIVACE.....	11
1.1.3. MOTIVACE DĚTÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM:.....	12
1.1.4. VÝKONOVÁ MOTIVACE:.....	13
1.2. POHYB .....	14
1.2.1. POHYBOVÁ AKTIVITA.....	15
1.2.2. TĚLESNÁ ZDATNOST .....	18
1.3. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	19
1.4. DOTAZNÍK MPAM-R.....	20
1.4.1. SOUČASNÝ STAV POZNATKŮ .....	21
1.5. TESTOVÁNÍ ČESKÉ ŠKOLNÍ INSPEKCE .....	22
1.6. MĚSTO SVITAVY .....	23
1.6.1. SVITAVY A SPORT.....	23
1.6.2. VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ.....	25
2. CÍLE A HYPOTÉZY .....	27
2.1.1. VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	28
2.1.2. HYPOTÉZY: .....	28
2.2. METODIKA .....	29
2.2.1. TESTOVANÝ SOUBOR:.....	29
2.2.2. METODY MĚŘENÍ .....	29
2.2.3. PRŮBĚH ŠETŘENÍ .....	31
2.2.4. ANALÝZA DAT .....	32
3. VÝSLEDKY:.....	32
4. DISKUZE:.....	42
ZÁVĚR.....	44
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK: .....	46
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:.....	47

<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>52</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>53</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>54</b>

## ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá motivací dětí k pohybovým aktivitám ve městě Svitavy. Toto téma považuji vzhledem k proběhlé pandemii Covid-19 a s ní souvisejícím omezením pohybových aktivit na území České republiky za aktuální. Téma mě oslovilo i z hlediska vlastní zkušenosti. Svitavy jsou mé rodné město, které z mého pohledu nabízí řadu možností organizovaných i rekreačních pohybových aktivit. Od dětského věku jsem vedena k pozitivnímu vztahu ke sportu. Prošla jsem řadou svitavských sportovních oddílů a konkrétně do volejbalového oddílu jsem se vrátila i jako trenérka mládeže. Ovšem i přes to, že mám vytvořený silný pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, nemohu tvrdit, že motivace k pohybovým aktivitám u mě byla vždy silná. Mnohokrát jsem na sobě pozorovala, jak se liší moje výkony, pokud mám stanovený cíl a tedy vysokou motivaci vykonávat danou pohybovou aktivitu, a jaké jsou moje výkony v případě, kdy mám motivaci na nízké úrovni.

V teoretické části práce se věnujeme vymezení jednotlivých pojmů, které jsou klíčové k pochopení problematiky práce. První kapitolu věnujeme motivaci, a to konkrétně definici motivace, rozdělení motivace a představení výkonové motivace. Další kapitola pojednává o důležitosti pohybu jak ze zdravotního, tak ze sociálního hlediska. Třetí kapitola se věnuje definici období staršího školního věku, což je vývojové období člověka, ve kterém se nacházel testovaný soubor. V poslední kapitole teoretické části se soustředíme na charakteristiku města Svitavy a na možnosti sportovního vyžití, které nabízí.

V druhé části práce, tedy praktické části práce, popisujeme realizaci a vyhodnocování dotazníků MPAM-R, který slouží k zjištění síly motivace k pohybovým aktivitám. V této části práce sledujeme sílu motivace a sílu jednotlivých motivů podněcujících k započatí pohybové aktivity u testovaného souboru. Dále sledujeme závislost síly motivace na výkony v testech tělesné zdatnosti.



## 1. TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce má za úkol představit jednotlivé pojmy, které jsou klíčové k pochopení problematiky práce. První kapitola je věnována motivaci. Zabývá se také konkrétně problematikou motivace dětí k pohybovým aktivitám. Další kapitola přibližuje pojmy pohyb, pohybová aktivita a tělesná zdatnost. Kapitola věnovaná staršímu školnímu věku je klíčová k přiblížení testovaného souboru. Poslední kapitoly práce představují použitý dotazník MPAM-R, testování tělesné zdatnosti podle ČŠI a město Svitavy.

### 1.1. MOTIVACE

Pojem motivace, pocházející z latinského slova *movere*, tedy hýbat nebo pohybovat, je různě vysvětlován řadou autorů, kteří se ale v podstatě shodují na tom, že jde o několik činitelů, jejichž výslednicí je určité chování (Čáp, a další, 1995). Kaufman (2006) zjednodušuje definici motivace tak, že ji představuje jako něco, co nám pomáhá dosáhnout vytyčeného cíle. Dále také definuje motivaci jako důležitý faktor, který podněcuje člověka k určitému jednání nebo chování. Motivaci lze tedy považovat za zdroj chování. „*Motivace je interakcemi vnitřních pohnutek a vnějších pobídek utvářenou výslednou vnitřní determinantou vnějších procesů označovaných jako chování.*“ (Nakonečný, 2014). Také Sigmund (2014) uvádí, že naše chování je výsledkem působení vnitřních podnětů. Definice, že jde o proces, ovlivňující lidské chování – jeho sílu (míru vynaloženého úsilí), zaměření a trvání, je interpretována jak profesorem Milanem Nakonečným (2014) tak také autorem knihy *Flow ve sportu* Adamem Blažejem (2020). Již tyto dva autoři pracují pro vysvětlení motivace s pojmem potřeba. „*Motivace je často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba. Obecný princip motivace lze vyložit jako maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného a udržování psychické rovnováhy*“ (Blažej, a další, 2020). Autor ovšem upozorňuje, že ne vždy je tato definice aplikovatelná. Například při náročném tréninku na nějakou sportovní událost se sportovec potýká s nepříjemnými stavy, které ho ale dovedou k tíženému výsledku, který mu nakonec přinese zmiňovaný příjemný pocit. Definice motivace podle Blažeje (2020) se řadí do hédonického přístupu, který „sleduje lidské chování především v souvislosti s prožitkem libosti a nelibosti“ (Hrabal, a další, 1989). Podle Nakonečného (2014) v motivaci lidského

chování jde o vznik a uspokojování potřeb, které vyjadřují nedostatky v životě lidí. Potřeby jsou chápány jako nejzákladnější motivy, tedy nejzákladnější hybné prvky motivace. Dalšími motivy, které se neřadí mezi potřeby, mohou být: zájem, zvyk, aspirace a jiné (Sigmund, a další, 2014).

### 1.1.1. POTŘEBY

„Potřeby jsou obvykle považovány za dispoziční motivační činitele, a to jak potřeby vrozené, tak i potřeby získané během života jedince.“ (Hrabal, a další, 1989) Mezi lidské potřeby lze zařadit nejen základní potřeby biologické, které se také označují za potřeby vrozené či primární, ale také potřeby člověka jako sociální bytosti. Potřeby biologické jsou takové potřeby, bez kterých není možné zabezpečit existenci organismu. Jedná se o potřeby přijímat potravu, dýchat, ale také o potřebu pocitu bezpečí (Sigmund, a další, 2014). Potřeby sociální neboli získané není nezbytně nutné uspokojovat kvůli zabezpečení existence organismu, ale především kvůli duševní a psychické rovnováze jedince (Sigmund, a další, 2014). Tyto potřeby můžeme dělit na potřeby kulturní, kam řadíme například touhu učit se, poznávat nové lidi nebo být hravý, a na potřeby psychické jako je radost, štěstí apod (Sigmund, a další, 2014). Ve sportovní motivaci lze mluvit o biologické potřebě pohybu. „Lidská motivace je chápána jako interakce potřeb a tlaků.“ (Blatný, 2010) Potřeby nám osvětlují, proč daná osoba dělá to, co dělá, a tlaky určují, jak se tato osoba bude chovat za dané situace. (Blatný, 2010).

Lidské potřeby popisuje Maslowova pyramida potřeb. Jedná se o jednu z nejrozšířenějších teorií motivace. Tato teorie je ovšem aplikovatelná jen v dlouhodobém měřítku. V krátkodobém měřítku se totiž můžeme dostat do situace, kdy dojde k potlačení potřeb, které se nachází na samém základě pyramidy na úkor potřeb, které jsou na jejím vrcholu. Situace, ve kterých upřednostňujeme právě potřeby na vrcholu Maslowovy pyramidy potřeb, jsou ve sportovní sféře časté. K extrémním výkonům jsou sportovci motivováni například potřebou seberealizace nebo uznání, nikoli potřebou bezpečí. Potřeba bezpečí bývá v adrenalinových sportech na úkor již jmenovaných potřeb často potlačována (Blažej, 2019).

### 1.1.2. ROZDĚLENÍ MOTIVACE

Motivace se skládá ze dvou složek. První složkou je motivace emoční, která je ovlivněna pohnutkami, které si uvědomujeme až při zpětné analýze našeho chování. Druhou složkou je motivace racionální, kterou si jedinec uvědomuje a dokáže tak říct, co ho k danému chování vedlo. Většinou je spojena se stanovením cíle a vědomým chováním jedince, které ho k dosažení cíle přibližuje. Tyto dvě složky jsou většinou úzce propojené. Často je racionálně stanoven cíl, kterého chce jedinec dosáhnout, ale vedlejší motivy, které ho k dosažení cíle pohání, jsou ovlivňovány právě stránkou emoční (Blažej, 2019).

### VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ MOTIVACE

Motivaci lze rozdělit na motivaci vnitřní a vnější. U vnitřní motivace můžeme mluvit o potřebách, které nás vedou k určitému chování či vykonání činnosti, nejedná se ovšem o fyziologické potřeby, bez kterých by organismus nebyl schopen života. Vnitřní motivace zahrnuje například touhu soutěžit, bavit se, poznávat nové přátele či prohlubovat již vzniklé přátelské vztahy. Vnitřní motivace k vykonávání nějaké aktivity zapříčiňuje radost z aktivity samotné nebo radost z úspěšného dosažení vytyčeného cíle. K těmto aktivitám není zapotřebí vnější pobídka a po dokončení aktivity neočekáváme žádnou odměnu. Pozitivní vnitřní motivace, tedy taková, která dává jedinci prostor k seberealizaci, je nejudržitelnější formou motivace (Blažej, 2019).

Velký důraz na vnitřní motivaci klade teorie sebedeterminace, kterou představili autoři Deci a Ryan v roce 2007. Tato teorie zastává myšlenku, že chování jedince je určeno vnitřními potřebami, které se snaží uspokojovat. Tato teorie také mluví o třetím typu motivace a tou je amotivace. „*Jedná se o stav, kdy jedinec nevykazuje žádné či jen minimální známky zájmu o činnosti a nekompetentnost pro výkon činnosti.*“ (Blažej, 2019) V důsledku neuspokojování životně nedůležitých potřeb může docházet k rozvíjení různých psychických problémů, „*neboť i potlačovaná potřeba je stále potřebou*“ (Blažej, 2019).

Zatímco vnější motivace, definující se jako soubor pobídek, přicházejících z okolí jedince, které podněcují k určitému výkonu, přináší v první řadě radost z odměny, strach z trestu nebo například strach z výsměchu. Tento druh motivace musí být mířený na nějakou z vnitřních pohnutek, kterou pomocí různých prostředků aktivuje. Vnější

motivace je dostatečně silná k namotivování jedince či skupiny k dané aktivitě, ale uvádí se, že není tak stabilní jako motivace vnitřní (Blažej, 2019) (Nakonečný, 2014). Nejméně stabilní motivací je negativně působící vnější motivace, tedy právě výhrůžky trestem a podobně. Tato motivace může velmi dobře působit krátkodobě, jelikož v jedinci vyvolá spoustu negativních emocí, které ho motivují, aby přešel zmíněnému trestu, ale jedná se o neudržitelný stav, který při opakování v jedinci může vyvolat až snahu vyhybat se dané aktivitě (Blažej, 2019).

### 1.1.3. MOTIVACE DĚTÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM:

Motivace dětí k pohybovým aktivitám je zásadně ovlivňována rodiči, kteří jsou v tomto procesu hlavními vzory dítěte. Především rodiče, kteří sami mají pozitivní vztah k pohybovým aktivitám nebo je sami provozují, jsou největšími iniciátory toho, aby dítě sportovalo. Nejsilnější vliv na motivaci k pohybovým aktivitám dítěte mají rodiče v první dekádě života svého potomka. Nejedná se pouze o budování vztahu ke sportu, ale skrze různé rekreační aktivity, jako jsou třeba procházky v přírodě, dochází také k budování vztahu k přírodě a utužování rodinných vztahů. Při jiných pohybových aktivitách může jít také o rozvoj vůdcovských dovedností, pochopení a respektování pravidel či přijetí autorit a jejich respektování. Motivace dětí ke sportu by měla cílit především na radost z pohybu, potkávání nových přátel nikoli na hodnoty podaných výkonů či míru úspěchu dítěte (Sekot, 2019). Děti, které bydlí ve městě, nemají takový prostor ke spontánním pohybovým aktivitám jako děti z vesnic, proto je potřeba nabízet jim organizované pohybové aktivity. Pro děti mladšího školního věku je důležitá různorodost pohybových aktivit. Vhodnou motivací je předkládat jim pohybové aktivity formou hry (Kaplan, 2021). Mládež, tedy děti od 15 roku života, již není v participaci na pohybových aktivitách tolik vázány na rodiče. V tomto období jsou jedinci již připraveni účastnit se pohybových aktivit samostatně, ale k tomu je nutná míra motivace k sportovním aktivitám spojená s kladným vztahem k nim (Macek, 2003). Motivace je chápána jako klíčový aspekt k sportovním úspěchům. Další z důležitých aspektů je osobnost (Dovalil, 2002).

Konkrétně sportovní motivace má velkou váhu při rozvoji osobnosti sportovce. Ovlivňuje nejen jeho výkony, ale také postoje a jednání. A to buď kladně, nebo záporně. Sport dává možnost vyzkoušet si jak situace, ve kterých jedinci musí spolupracovat

nebo situace, ve kterých mezi sebou soutěží (Jarvis, 2006). Motivace, konkrétně tedy to, kdy se u sportovce projevuje, je také velmi důležitá v procesu vytváření priorit. Některými sportovci může být jejich sport upřednostňovaný nad jinými aktivitami, které se ostatním zdají důležitější (Macák, a další, 1989). Na motivaci můžeme nahlížet ze tří rovin. Z roviny situační, globální nebo kontextové, kdy všechny tyto roviny jsou na sebe závislé. V rovině kontextové mluvíme o třech různých faktorech, o faktoru vzdělání (škola nebo práce), faktoru mezilidských vztahů a faktoru volného času, kam právě řadíme sportovní motivaci. Motivování jsme vždy vícero motivy, které se navzájem propojují a ovlivňují (Sigmund, a další, 2014).

#### 1.1.4. VÝKONOVÁ MOTIVACE:

*„Vlastní sportovní činnost vytváří krátkodobě i dlouhodobě proces speciální výkonové motivace.“* (Macák, a další, 1989) Výkonová motivace nás motivuje k dosažení vytyčeného cíle i přes nutnost překonání překážek či plnění složitých úkolů. Podle Blahutkové (2005) lze říct, že čím vyšší je motivace k výkonu, tím je i vyšší samotný výkon. Vysoké výkony se tak stávají silnou motivační strukturou sportovce a tím posilují zájem o vykonávanou pohybovou aktivitu (Slepička, a další, 2009). Podle Blahutkové (2005) je jedním z důležitých faktorů výkonové motivace aspirační úroveň. Aspirační úroveň můžeme chápat jako vytyčování určitých cílů, kterých očekáváme i následné dosažení. Neúspěch, tedy selhání v dosažení vytyčených cílů, může být jeden z faktorů snižující výkonovou motivaci. Při častém setkávání se s neúspěchem, může předčít sílu motivace k dobrému výkonu snaha vyhnout se neúspěchu. I tento motiv se může podílet na dosažení vytyčeného cíle. Neustálé setkávání se s neúspěchem může ovšem zapříčinit neustálé snižování motivace a až snahu vyhnout se dané aktivitě (Blahutková, a další, 2005). Tato tvrzení také potvrzuje Hrabal (1989), který uvádí, že základ výkonové motivace tvoří dvě potřeby, které na sobě nejsou závislé. Jedná se o potřebu úspěšného zvládnutí vytyčeného cíle a potřeba vyhnout se neúspěchu. Tyto potřeby patří do důležitého faktoru ovlivňujícího výkonovou motivaci, tedy faktoru „osobních zkušeností jedince“. Dalším faktorem je také přístup rodičů k výkonům. Pokud jsou rodiče dítěte orientováni na výkon, dítě již v útlém věku rozeznává rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem (Hrabal, a další, 1989). Důležitá je také správná míra nároků na dítě. Pokud jsou rodičovské požadavky přiměřené k schopnostem dítěte a

podněcují ho k výkonu, je pravděpodobné, že se u dítěte projeví potřeba dosahovat úspěšných výkonů. V případě, že rodiče mají na své dítě požadavky moc nízké, pravděpodobně dojde ke zbrzdění rozvoje potřeby výkonu. V opačném případě, tedy pokud okolí má takové požadavky na výkon jedince, kterých není schopen dosáhnout, může dojít k již zmíněné situaci - ke snaze vyhybat se neúspěchu až k vybudování ochranného mechanismu před prožití selhání (Hrabal, 2011). Toto tvrzení podporuje také Aktinsonova teorie výkonové motivace, která uvádí, že záleží na přiměřenosti stanoveného cíle. Lidé s nízkou motivací, si dávají cíle, které neodpovídají jejich možnostem. Jedná se buď o cíle příliš nízké, které nemají problém splnit, nebo o cíle příliš vysoké, na jejichž obtížnost se při nesplnění mohou vymluvit (Blažej, 2019).

## **1.2. POHYB**

Pohyb se označuje za jednu ze základních fyziologických potřeb člověka a jedním ze základních znaků života. Dostatek pohybu je potřebný k formování posturálního svalstva, které přispívá ke správnému držení těla. Také pozitivně ovlivňuje činnosti vnitřních orgánů a mentální vývoj jedince. Odezva na nedostatek pohybu není tak intenzivní jako odezva na neuspokojení jiných fyziologických potřeb. Potřeba živin se projeví žízní nebo hladem, který je jasným impulsem k tomu, že máme tuto potřebu uspokojovat. Nedostatek pohybu se na lidském těle projeví mnohem později než již zmíněný hlad nebo žízeň. Značí ho různé svalové dysbalance, vadné držení těla nebo nedokonalá funkce vnitřních orgánů. Na uspokojování této potřeby bychom měli dbát pravidelně a tak těmto vadám předcházet (Sekot, 2015).

Pohyb je také nejstarší formou lidské komunikace. Jedná se o komunikaci neverbální, do které se řadí mimika (výrazy obličeje), kinezika (pohyby těla a postoj člověka) či oční kontakt. V neverbální komunikaci nemluvíme o zdravém a špatném držení těla jak je tomu ve Zdravotní tělesné výchově, ale o držení uvolněném, napjatém, otevřeném a uzavřeném držení těla (Adamczyk, a další, 2005). Pohybem můžeme vyjádřit naše pocity, emoce a nálady (Blahutková, a další, 2005). Pohyb tedy nemá jen funkci zdravotní, ale také socializační nebo komunikační (Machová, a další, 2015).

### 1.2.1. POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita zahrnuje veškeré činnosti kosterního svalstva, za kterých je spotřebovávána energie. Anglický termín pro pohybovou aktivitu, tedy „physical activity“, označuje veškerý tělesný pohyb, který zapříčiňuje energetický výdej (Měkota, a další, 2007).

Pohybovou aktivitu provází vyplavování endorfinů. Endorfiny jsou lidově označovány za hormony štěstí a jejich uvolňování do organismu navozuje pocity libosti, zlepšení nálady, radost z vítězství či snížení bolesti (Měkota, a další, 2007). Působení pohybových aktivit na emotivní složku pomáhá také k nabití sebevědomí či snížení stresu (Rychtecký, a další, 2017).

Měkota (2007) dělí pohybové aktivity do tří skupin:

1. *Pohybové aktivity parciální.* To jsou takové pohybové činnosti, které mají jasný cíl. Řadit se sem může například úklid, práce na zahradě, ale i běh na lyžích či kolektivní sporty. „*Jde o lidské chování a jednání, ve kterém dominuje pohybová složka.*“ (Měkota, a další, 2007)
2. Běžné každodenní aktivity a pracovní aktivity. Takové aktivity, které člověk vykonává za účelem uspokojení základních biologických potřeb, jako je například chůze. Dále sem patří takové aktivity, které člověk vykonává v zaměstnání. Intenzita těchto aktivit záleží na životním stylu jedince a na charakteru jeho povolání.
3. Tělocvičné, sportovní a rekreační aktivity. Jsou sem zařazovány aktivity, které se vyznačují charakteristickými znaky sportu. Pokud je aktivita součástí přípravy na závod či zápas, vyznačuje se charakteristickým znakem – zaměřením na výkon, mluví tak o sportovní aktivitě. Aktivity z této skupiny se dají definovat také tak, že jejich cílem je rozvoj člověka. Ať už mluvíme o rozvoji duševní, fyzickém či sociálním. Rekreační aktivity jsou formy aktivního odpočinku, můžeme sem zařadit rekreační plavání či hry, které jsou s pobytem na plovárně spojené, ať už ve vodě či na souši (Měkota, a další, 2007).

### **POHYBOVÁ AKTIVITA POHLEDEM ZDRAVOTNÍ PREVENCE**

Primární úlohou pohybových aktivit, je zdravotní prevence. „*Pro zachování a upevnování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb*“ (Machová, a další, 2015). Sekot (2015) uvádí, že dospělý jedinec by se měl věnovat sportovním aktivitám pravidelně 4 až 6 hodin týdně, právě kvůli udržení dobrého fyzického i duševního zdraví. Pro děti předškolního věku uvádí minimálně 14 hodin týdně a pro děti školního věku pak 8 až 10 hodin týdně (Sekot, 2019). Předškolní období je vhodné k zařazování pravidelných pohybových aktivit. V tomto období je jedinec silně ovlivňován a inspirován okolím a tak je snadné u něj rozvíjet zájem o pohybové aktivity a vytvářet tak návyk k aktivnímu životnímu stylu. Předškolní období je také charakterizováno radostí z pohybu, jelikož je pohyb často prezentován ve formě her. Období školního věku je spojeno s úbytkem pohybové aktivity v důsledku zahájení povinné školní docházky. Z pohledu pohybových aktivit jakožto zdravotně preventivního nástroje je toto období kritické. Kvůli snížení neřízené pohybové aktivity může být toto období počátečním bodem v rozvoji obezity či špatného držení těla (Pastucha, 2011). „*Sportovně pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince a je označována jako základní prvek zdraví.*“ (Blahutková, a další, 2005) Díky sportovní pohybové aktivitě lze redukovat tělesnou hmotnost a předcházet civilizačním chorobám jako je cukrovka, obezita, psychické problémy nebo kardiovaskulární onemocnění jako například infarkt myokardu. Aktivní životní styl s množstvím sportovních pohybových aktivit je tedy jedním z faktorů, který podporuje aktivní dlouhověkost (Sigmund, a další, 2011).

### **POHYBOVÁ AKTIVITA POHLEDEM SOCIALIZACE**

Další úlohou pohybových aktivit může být již zmiňovaná socializace. Podle Horneho (2012) je socializace proces, díky kterému se jedinci učí přizpůsobovat se sociálním normám, chovat se podle kulturních norem a ztotožňovat se se společenskými pravidly chování. Dále se také označuje za proces zahrnující sociální interakci a formování identity.

Sportovní aktivity jsou jedinečnou pomůckou při navazování nových kontaktů či utužování přátelských vztahů. „Socializace je procesem osvojování si sociálních rolí (chování, které se od nás v dané situaci v souladu se zaujímáním sociální pozice



očekává) a vzájemné interakce s okolním světem. Formuje povědomí o sobě samém a o významu a smyslu životního směřování.“ (Sekot, 2019) Právě přijetí sociálních rolí se díky sportovním hrám člověk učí již od předškolního věku. Při sportovních hrách je jedinec často omezován pravidly, ovšem právě jejich dodržováním a respektováním se učí schopnosti dodržování sociálních závazků. Pohybové aktivity mohou také značně působit na morální růst osobnosti, dávají jedinci prostor k seberealizaci a napomáhají při získání sebekontroly. Pohybové aktivity jsou také prostředím, ve kterém jedinec musí čelit různým nástrahám a problémům. Řešení těchto problémů jedince zoceluje a připravuje na situace v každodenním životě (Kunz, 2020). Velký vliv na socializaci má rodina, která ovlivňuje jedince při výběru pohybových aktivit již v útlém věku, a to nejen svými časovými a finančními možnostmi, ale také například vyjádřenou podporou. Podpora ze strany rodičů, může pramenit z přesvědčení, že participace na pohybových aktivitách pomáhá pozitivně utvářet charakter jedince (Sekot, 2008). Během dvacátého století se v Anglii věřilo, že sport pomáhá utvářet disciplínu a soběstačnost u mladých mužů (Horne, a další, 2012). Faktem je, že sportovní aktivita *„pro mnohé je i důležitým prostředím pro výchovu a osvojení důležitých funkcí sociálně kulturní reprodukce, prostředkem osvojení důležitých hodnot naší kultury.“* (Rychtecký, a další, 2017)

Sport nepřispívá jen k formování jedince, ale je také prostředkem k formování společnosti (Sekot, 2019). *„Sport, jeho organizace, cíle a funkce vypovídají mnoho o celé společnosti, neboť sport proniká do mnohých struktur společnosti a je jejich odrazem“* (Slepička, a další, 2009). Společnost se formuje jak výběrem sportovních aktivit tak jejich aktivním či pasivním provozováním. Aktivním provozováním sportovních aktivit rozumíme účast na těchto aktivitách, zapojování se do cvičení, pohybových her a podobně, naopak pasivním provozováním můžeme rozumět sledování utkání v televizi či na tribuně. Pasivní provozování sportu se dále dělí na pozorování přímé a nepřímé. Přímým pozorováním se rozumí sledování nějaké sportovní události na místě, kde se daná událost koná. Nepřímé pozorování je poté pozorování této události prostřednictvím médií (Sekot, 2008).

Pohybové aktivity mohou na socializaci působit také negativně. Jedním z negativně působících faktorů je raná sportovní specializace. Specializace na konkrétní sport totiž upřednostňuje výkony před radostí z pohybu (Sekot, 2008).

### 1.2.2. TĚLESNÁ ZDATNOST

Tělesná zdatnost neboli kondice se definuje jako schopnost organismu vykonávat fyzicky náročné pohybové činnosti a vypořádávat se s vlivy vnějšího prostředí bez zjevných ztrát energie. Tělesná zdatnost se skládá ze čtyř složek: vytrvalostní/ aerobní zdatností, která je pro zdraví člověka nejdůležitější, dále svalové síly, flexibility a koordinace. Každou z těchto složek lze rozvíjet specifickými aktivitami. Vytrvalostní složku lze rozvíjet aerobními aktivitami minimálně po dobu 20 minut. Mezi aerobní aktivity se řadí běh, rychlá chůze, plavání nebo cyklistika. Pro správný výběr aktivit na rozvoj svalové síly je nutné brát v potaz, že kosterní svaly jsou dvojího typu. Prvním typem jsou svaly fyzické, které mají sklon k ochabování, a proto je tyto svaly nezbytné posilovat. Druhým typem jsou svaly tonické, které mají sklon se zkracovat. Tonické svaly je nezbytné protahovat, abychom předešli svalovým dysbalancím. Rozvoj flexibility lze zajistit obdobně jako rozvoj svalové síly. Ideálními aktivitami pro rozvoj této složky jsou takové činnosti, které střídají zátěž a uvolnění (Machová, a další, 2015).

Tělesnou zdatnost lze rozvíjet dvěma směry:

1. **SPORTOVNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST**, která se soustředí především na výkony a zdravotní stránkou se zabývá jen okrajově. Koncentruje se primárně na rozvíjení jedné z výše uvedených složek. Sportovně nebo také výkonově orientovaná zdatnost se projevuje v různých výkonových testech jak v poli pracovním tak v poli sportovním.
2. **ZDRAVOTNĚ ORIENTOVANÁ ZDATNOST**, se soustředí právě na rozvoj všech složek tělesné zdatnosti stejnou mírou. Jelikož zanedbávání tréninku ostatních složek může zapříčinit vznik svalových dysbalancí až špatného držení těla. Klade důraz na pozitivní dopad pohybových aktivit na organismu a bere v potaz věková a zdravotní specifika jedince (Machová, a další, 2015).

### 1.3. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Starší školní věk, označován také za období prepuberty a puberty, zahrnuje všechny jedince ve věku 11-15let. Toto období se charakterizuje zásadními anatomiccko-fyziologickými změnami. Nejzásadnější změny se odehrávají v pohlavním dospívání jedinců a to dříve u dívek než u chlapců. Jsou spojeny s rozvojem žláz s vnitřní sekrecí, což vede k vývoji primárních a druhotných pohlavních znaků, mezi které patří například pubické ochlupení. Dalšími změnami prochází také stavba těla. Růst do výšky je oproti růstu tělesné hmotnosti výraznější, což zapříčiňuje vyšší výdej energie a tedy i rychlejší únavu. Kvůli rychlému růstu, někdy až o 12-15cm za rok, „*může docházet do jisté míry ke krátkodobé „pohybové neohrabanosti“, která však mizí po adaptaci muskulo-skeletálního systému na probíhající změny a dochází ke zlepšení koordinace rovnováhy.*“ (Pastucha, 2011) Toto období je charakteristické pro zvýšený zájem o pohybové aktivity což značí vyšší tělesnou výkonost jedinců. Také dochází k rozšíření zájmů či výběru preferovaných odvětví (sport, umění, věda...). Může docházet také ke specializaci na preferované odvětví, ve kterém mnozí jedinci projevují značnou odbornost. Sociální sféra nabývá důležitosti. Mezilidské vztahy se prohlubují a vznikají první lásky, ale také mezigenerační konflikty, které jsou pro toto období charakteristické (Jansa, 2012).

V období staršího školního věku dochází k výraznému zrání intelektu či schopnosti abstraktního myšlení. Pro toto období je důležitý rozvoj identity, tedy vnímání a uvědomování si jakým člověkem daný jedinec je, smysl jeho existence ve společnosti, nebo také to, čím se liší od druhých. Podle Macka (2003) při rozvoji identity mohou jedinci staršího školního věku procházet čtyřmi různými stavy, které nejsou trvalé, ale spíše se jedná o momentální chování v reakci na aktuální situaci. Díky těmto stavům si lépe formuje své osobnostní rysy (Pugnerová, 2019).

1. Difuzní (rozptýlená) identita: V tomto stádiu je jedinec velmi nestabilní v názorech i chování, které přizpůsobuje skupině, ale potýká se také se značnou nestabilitou sebevědomí.

2. Přejatý způsob identity: Jedná se o stav, ve kterém pro jedince jsou hlavními autoritami rodiče nebo učitelé. Své vrstevníky jako autority neuznává a kvůli častým konfliktům s nimi nemá pevné vztahy.
3. Moratorium či stav prodloužení či odložení, je definován experimentováním jedince s různými názory, postoji i sociálními rolemi. Je spojen také s rozvíjením různých zájmů, nalézáním hodnot či pozitivním smýšlením o sobě samém.
4. Dosažená identita je stav, kdy si jedinec stojí za svými názory a za činnostmi z nich vyplývajících. Další definicí tohoto stavu je odpovědné chování ve vztazích s druhými, větší flexibilita a často také pozitivní sebeobraz (Pugnerová, 2019).

#### 1.4. DOTAZNÍK MPAM-R

Dotazník „Motivace k pohybové aktivitě“ zkráceně MPAM-R (The Motives for Physical Activity Measure) je dotazník o 30 otázkách, od autorů Ryan a kolektiv. Tento dotazník sleduje sílu pěti skupin motivů k pohybové aktivitě. Součtem sil těchto motivů je výsledná síla motivace k pohybové aktivitě respondenta. Zkoumanými skupinami motivů v dotazníku jsou *zájem/prožitek*, *výzva*, *vzhled*, *zdatnost/kondice* a *sociální interakce* (Vašíčková, a další, 2018).

U všech pěti skupin se jedná o zjišťování počátečních sil motivů, tedy sil podněcujících k započatí pohybové aktivity. Tyto motivy se časem mohou měnit, ztrácet či přibývat a síle. Důvodem k zahájení pohybové aktivity může být pro některé jedince například redukce tělesné hmotnosti nebo zlepšení výskoku. Jedinec díky vykonávání pohybové aktivity může vytyčený cíl splnit a s aktivitou i nadále pokračovat. To může být zapříčiněno tím, že se k prvotnímu motivu přidají další motivy, například vykonávání aktivity pro vlastní potěšení. Při vyplňování dotazníku je potřeba, aby respondenti měli na mysli stále jednu (jejich nejčastěji provozovanou) sportovní pohybovou aktivitu (Vašíčková, a další, 2018).

Dotazník MPAM-R je založen na vnitřní motivaci, nikoliv na motivaci vnější. Nehodnotí tedy, zda je respondent motivován okolím ať už pod záminkou získat pochvalu při úspěchu nebo ve snaze vyhnout se potrestání při neúspěchu. Důvodem, proč dotazníky zkoumá právě vnitřní motivace je, že vnitřní motivace je trvalejší než motivace vnější (Vašíčková, 2016).

Česká verze dotazníku MPAM-R je částečně standardizována a může být použita k zjišťování vnitřních motivů k vykonávání pohybové aktivity jak jednotlivců, tak skupin. Česká verze dotazníku byla již použita v řadě studií, dotazníky lze distribuovat jak v papírové tak elektronické formě. Verze v českém jazyce je několikanásobným překladem z amerického originálu (Vašíčková, a další, 2018).

#### 1.4.1. SOUČASNÝ STAV POZNATKŮ

Na základě rešerše dostupných zdrojů zmiňujeme dva zahraniční články a dvě závěrečné práce, které zkoumaly motivaci k pohybové aktivitě pomocí dotazníku MPAM-R. Tyto zdroje jsme vybrali na základě věku zkoumaných souborů. V případě zahraničních článků se zkoumaný soubor skládal ze studentů středních a vysokých škol. V případě závěrečných prací se zkoumané soubory skládaly z žáků druhého stupně, a to převážně 8. a 9. tříd. Další práce, ve kterých bylo zpracováno obdobné téma, jsme vyřadili, protože se značně vzdalovaly věkem od námi zkoumaného souboru. Zpracované téma v práci či článku, konkrétně na území města Svitav nebo Svitavska, jsme nedohledali.

Vašíčková, Hřebíčková a Groffik (2014) ve své studii, která zkoumala právě motivaci k pohybovým aktivitám respondentů z polských středních a vysokých škol uvádí, že nejsilnějším motivem pro celý zkoumaný soubor byl motiv zdatnost (fitness). Druhým nejsilnějším motivem pro soubor dotazovaných žen byl motiv vzhled (appearance) a u souboru mužů se jednalo o motiv zájem. S nejsilnějším a nejslabším motivem se také ztotožňuje studie, na které se podíleli autoři Kołpa, Jurkiewicz a Stander (2017). Tato studie ovšem nezkoumala rozdílné síly motivů na základě pohlaví.

Hrbáková (2020) ve své práci zkoumala motivaci k pohybovým aktivitám u žáků 9. tříd základních škol ve Zlínském kraji. Výzkumný soubor tvořilo 50 žáků z toho 23 chlapců a 27 děvčat. Nejsilnějším motivem pro celý soubor byl motiv zdatnost a nejslabším motivem byl motiv sociální interakce.

Novotný (2020) ve své práci zkoumal vybrané aspekty pohybové gramotnosti u žáků 2. stupně základních škol. Respondenty rozdělil do skupin podle pohlaví a věku a tyto dvě skupiny dále rozdělil na sportovně aktivní a neaktivní žáky. Nejsilnějším motivem k pohybové aktivitě pro soubor sportujících i nesportujících chlapců byl motiv zdatnost.

Nejslabším motivem pro sportující chlapce byl motiv výzva. Pro nesportující chlapce to byl motiv sociální interakce. Pro sportující děvčata vyšel nejsilněji motiv zdatnost a pro nesportující děvčata vyšel nejsilněji motiv vzhled. Pro celý soubor děvčat vyšel motiv výzva jako nejslabší.

## 1.5. TESTOVÁNÍ ČESKÉ ŠKOLNÍ INSPEKCE

Testování tělesné zdatnosti vybraných ročníků základních a středních škol proběhlo na začátku školního roku 2022-2023. Testování zahrnovalo 3. a 7. třídy základních škol, 2. ročníky středních škol a také odpovídající ročníky výše uvedenému na víceletých gymnáziích. Původně bylo testování plánováno na jarní měsíce školního roku 2021-2022, ale vzhledem k ruské invazi na Ukrajinu v únoru 2022, která se odrazila také na situaci na českých školách, bylo testování přesunuto právě na začátek školního roku 2022-2023.

Cílem testování je zjišťování informací a směrodatných dat o tělesné zdatnosti žáků českých škol a případné poskytnutí podpory tělesného vzdělávání v České republice. *„Tělesná zdatnost žáků byla měřena prostřednictvím sady motorických testů podle metodiky, kterou pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy zpracovalo Vysokoškolské sportovní centrum Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně a vybranými pracovišti dalších českých vysokých škol.“* (Česká školní inspekce, 2022)

Sady motorických testů pro základní a střední školy byly částečně odlišné. Každá sada obsahovala 4 testy. Sada pro základní školy obsahovala skok daleký z místa, leh-sed, běh 4x10metrů a vytrvalostní člunkový běh. Sada pro střední školy se lišila shyby, kdy u chlapců se testoval počet shybů a u dívek se měřil čas výdrže ve shybu. Další tři testy z testovací sady byly shodné jako testy pro základní školy, tedy skok daleký z místa, lehy-sedy a vytrvalostní člunkový běh. Všechny vybrané testy jsou standardizované, nejsou časově náročné (realizovatelné maximálně ve dvou 45 minutových hodinách tělesné výchovy), zahrnují zjišťování klíčových oblastí zdatnosti žáků a jsou materiálně i prostorově dostupné pro všechny testované školy (Česká školní inspekce, 2022).

## **1.6. MĚSTO SVITAVY**

Město Svitavy leží v Pardubickém kraji a je okresním městem. Okres Svitavy vznikl v roce 1960 sloučením bývalých okresů Polička, Litomyšl, Moravská Třebová a Svitavy. Počet obyvatel města k 1. 1. 2022 je 16261. Město Svitavy se nachází na Svitavské pahorkatině, zasahuje také z části na Hornosvrateckou vrchovinu, Moravskotřebovskou pahorkatinu a Boskovickou brázdu, konkrétně na část Malé Hané (Český statistický úřad, 2022).

### **1.6.1. SVITAVY A SPORT**

Svitavy se v roce 2015 vyhrálo v kategorii „towns“, která zahrnuje města s méně než 25 000 obyvatel, titul Evropské město sportu. Získáním tohoto titulu se město Svitavy zavázalo, že bude nadále podporovat rekreační aktivity pro všechny věkové kategorie, modernizovat sportoviště, trvale podporovat sportovní kluby, jednotlivce a školy. (Sdružení pro město Svitavy, 2014). Sportovní vyžití ve městě Svitavy nabízí společnost SPORTEŠ Svitavy s.r.o., která se podílí také na pořádání různých sportovních a kulturních akcí. Mezi sportoviště, která spravuje, patří: krytý plavecký bazén, koupaliště, svitavský stadion, areál zimního stadionu, centrální tělocvična Šapito, volejbalové kurty, sportovní hala Na Střelnici nebo hřiště Lány s umělou travnatou plochou a v zimě také běžecké okruhy v okolí města Svitavy (Sportes Svitavy s.r.o.). Možnosti organizovaných pohybových aktivit nabízejí především různé sportovní kluby a oddíly jako například: Volejbalový oddíl TJ Svitavy, fotbalový klub TJ Svitavy, basketbal TJ Svitavy, florbalový klub TJ Svitavy, Tenisový oddíl TJ Svitavy, atletický oddíl TJ Svitavy, oddíl sportovní gymnastiky, Plavecký klub Svitavy, hokejbalový oddíl TJ Sršni Svitavy nebo sportovní klub 4SPORTS zaměřující se na triatlón a mnoho dalších (Městské informační centrum Svitavy a vy.).

### **ORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NA ÚZEMÍ MĚSTA SVITAVY TJ SVITAVY, FOTBALOVÝ KLUB**

Fotbalový klub ve Svitavách byl založen v roce 1935. Zapsat dítě do oddílu lze již v 5 letech a to konkrétně do fotbalové školičky. Zájem o tento sport je znatelná ve všech věkových kategoriích, jelikož Fotbalový klub TJ Svitavy hraje soutěže napříč všemi kategoriemi od soutěží přípravků (U8 až U11) až po soutěž mužů. Fotbalový oddíl

využívá k tréninkům a k zápasům areál Svitavského stadionu, hřiště Lány a fotbalové hřiště v areálu svitavského gymnázia (TJ Svitavy fotbalový klub).

### **VOLEJBALOVÝ ODDÍL, TJ SVITAVY**

Volejbalový oddíl ve Svitavách funguje již od roku 1942. V současné době má 360 členů a tak je 3. největším volejbalovým oddílem v ČR. Sezónu 2021/22 hrálo celkem 41 týmů ve 21 soutěžích. Přes léto jsou tréninky všech kategorií realizovány v areálu Hřiště za Národním domem a na umělé ploše v areálu Základní školy Svitavy, Riegrova 4. Mimo letní období jsou k tréninkům využívány prostory haly Na Střelnici a tělocvičen svitavských základních škol. Každý rok oddíl pořádá také turnaje pro amatérské volejbalisty a Městskou volejbalovou ligu, která je rozdělená do třech výkonnostních skupin. Volejbalisté od 9 let do 13 let mají možnost hrát barevný minivolejbal, který má v každé kategorii specifická pravidla, a volejbalový oddíl ve Svitavách je častým pořadatelem turnajů barevného minivolejbalu (Čížek, 2022).

### **FLORBALOVÝ KLUB, TJ SVITAVY**

Florbalový oddíl byl založen v roce 1995 pod názvem Florball Club Svitavy, název se během let několikrát změnil. Od roku 2017 je až do dnes oficiálním názvem oddílu FbK TJ Svitavy. Hlavním sportovištěm oddílu je hala Na Střelnici. Dále oddíl využívá také tělocvičnu svitavského gymnázia, tělocvičnu obchodní akademie, centrální tělocvičnu Šapito a umělou plochu krytého zimního stadionu v areálu Svitavského stadionu. V mládežnických kategoriích oddílu fungují tréninkové jednotky od přípravky, přes mladší a starší žactvo až po dorostence (Oddíl florbalu TJ Svitavy).

### **TJ SVITAVY, Z. S.**

Basketbalový oddíl ve Svitavách nabízí možnost hrát basketbal kategoriím mladší minizáci U12, starší minizáci U13, mladší žáci U14, junioři U19 a muži. K trénování a k následným zápasům využívá oddíl halu Na Střelnici a tělocvičnu ZŠ Felberova 2.

### **TJ SVITAVY, ODDÍL ATLETIKY**

Historie atletiky ve Svitavách sahá do roku 1958, kdy byl ve městě vybudován atletický stadión a atletický oddíl byl založen hned vzápětí. Stejně jako volejbalový oddíl tak i



atletický oddíl nesl název TJ Jiskra Svitavy. Aktuálně ve svitavském atletickém oddíle působí 6 tréninkových skupin. Nejmladší skupinou jsou děti ve věku 6-7let. Tato skupina se zaměřuje především na základní pohybové dovednosti. Druhá skupina je skupina dětí ve věku 8-11 let a jejím hlavním cílem je všeobecná příprava dětí. U dětí ve věku 12-15 let se již začíná se specializací, tudíž tato věková kategorie má k dispozici 3 skupiny. První z těchto skupin je zaměřená na běhy, překážky a skok o tyči. Druhá ze skupin se specializuje na víceboje, skoky a překážky. A poslední skupina určená pro děti ve věku 12-15 let je věnována specializaci na víceboje a vrhy. Poslední tréninkovou skupinou je skupina pro věkovou kategorii 14let a více pod vedením Milana Boučka (Atletika Svitavy, 2022).

#### **4SPORTSTEAM**

4SPORTS TEAM je sportovní klub pro příznivce triatlonu, ve kterém se sportovci trénují právě triatlonové disciplíny jako je běh, plavání a cyklistika. Ve sportovním klubu jsou realizovány společné tréninky pro nejmladší členy, ale také individuální tréninky pro starší sportovce. Členství v tomto sportovním klubu nabízí při splnění kritérií zařazení závodníka do střediska talentované mládeže (4SPORTSteam).

### **1.6.2. VZDĚLÁVACÍ ZAŘÍZENÍ**

#### **ZÁKLADNÍ ŠKOLA SVITAVY, FELBEROVA 2**

Základní škola Svitavy, Felberova 2 byla poprvé otevřena v září roku 1991. O tři roky později, tedy v roce 1994 byl k pavilónu učeben a jídelny přistavěn také komplex tělocvičen. Svůj název nese podle bývalého rektora Českého vysokého učení technického v Praze, který byl v roce 1942 popraven za odboj proti nacistům. V současné době se škola pyšní dvěma vybavenými tělocvičnami, zrcadlovým sálem a atletickým areálem. Ve školním roce 2021-2022 navštěvovalo školu 456 žáků, z toho 271 žáků prvního stupně a 185 žáků stupně druhého (Základní škola Svitavy, Felberova 2, 2016). ZŠ Felberova se prezentuje jako škola podporující pohybové aktivity. Na půdě školy působí Školní sportovní klub pod záštitou AŠSK. Myšlenkou této organizace je zpřístupnit pohybové aktivity všem dětem již od prvního stupně základní školy. Snahou je nabídnout možnost organizovaných pohybových aktivit i těm dětem, které nemají možnost být členy mimoškolních sportovních organizací. Hlavními cíli, kterých se

organizace díky nabídce sportu pro všechny snaží dosáhnout, jsou zlepšení zdraví, tělesné zdatnosti či omezení vzniku civilizačních chorob u dětí a mládeže, formování pozitivního vztahu k pohybu a zdravému životnímu stylu nebo snaha předcházet zneužívání návykových látek, které organizace považuje za nástrahy spojené s dospíváním (Základní škola Svitavy, Felberova 2).

V roce 2019 se Základní škola Svitavy, Felberova 2, zapojila do projektu „Sportuj ve škole“, který navazoval na projekt „Hodina pohybu navíc“ vedený Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Tento projekt je koncipován nejen jako prostředek ke zlepšení pohybových dovedností žáků, ale také jako prostředek pro zlepšení vztahů mezi žáky různých tříd. Lekci se mohou účastnit děti docházející do školní družiny, tedy děti různých věků (Základní škola Svitavy, Felberova 2).

### **ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA SVITAVY, SOKOLOVSKÁ 1**

Ve školním roce 2021-2022 základní škola vzdělávala 348 žáků, z toho se jednalo o 183 žáků prvního stupně a 165 žáků druhého stupně. Základní škola se snaží mimo jiné zaměřovat na rozvoj kladného vztahu k pohybu a vzdělávat žáky v oblasti zdravého životního stylu. Žáci 5. - 8. tříd se na konci roku pravidelně účastní sportovního dne u rybníku Rosnička. Tento den neslouží jen jako možnost zapojení dětí do pohybových aktivit, ale také klade důraz na spolupráci, jelikož děti pracují v ročníkové „*namíchaných*“ týmech (Vašáková, 2022). Základní škola a mateřská škola Svitavy, Sokolovská 1 nabízí žákům také volitelný předmět Sportovní výchova, který je financován městem Svitavy. Předmět se zaměřuje na všestrannou sportovní přípravu žáků a slouží také jako prevence rizikového chování žáků základních škol (ZŠ5 Svitavy).

### **GYMNÁZIUM, OBCHODNÍ AKADEMIE A JAZYKOVÁ ŠKOLA S PRÁVEM STÁTNÍ JAZYKOVÉ ZKOUŠKY SVITAVY**

Od roku 1989, po několika změnách v historii, dostala škola status víceletého gymnázia s všeobecným zaměřením. Až do školního roku 2001-2002 byla škola vedena zároveň jako gymnázium čtyřleté, sedmileté a osmileté. Od školního roku 2002-2003 při škole funguje také státní jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky. Poslední změnou, která proběhla v roce 2018, bylo připojení Obchodní akademie k svitavskému

gymnáziu. Gymnázium, obchodní akademie a jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Svitavy tedy umožňuje jak všeobecné střední vzdělání, tak odborné střední vzdělání v rámci Obchodní akademie. Škola byla investorem výstavby haly Na Střelnici, jejíž prostory může využívat. Dále disponuje velkou tělocvičnou, posilovnou, atletickým oválem, fotbalovým minihřištěm s umělou trávou a víceúčelovým hřištěm přebudovaným z dřívějšího tenisového kurtu (Báča, a další).

Svitavské gymnázium každoročně organizuje kurz netradičních sportů, kde si studenti mohou vyzkoušet řadu sportů jako například jízdu na koloběžkách nebo kin-ball nebo například na začátku školního roku také čtyřadvacetihodinový turnaj ve fotbale. Obchodní akademie pořádá na konci školního sportovní den o putovní pohár ředitele školy (Báča, 2022).

## 2. CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem práce bylo zjistit míru motivace (na škále od 1 do 7) dětí staršího školního věku k pohybovým aktivitám na území města Svitavy a zmapovat hlavní motivy podněcující k zahájení pohybové aktivity. Zda se síla jednotlivých motivů liší u děvčat a chlapců. Jako vedlejší cíl práce jsem stanovila zjišťování závislosti míry motivace (na škále od 1 do 7) na výkony v testování tělesné zdatnosti.

Stanovila jsem si dílčí úkoly, které vedly ke splnění vytyčeného cíle:

1. provést rešerši dostupných zdrojů,
2. připravit informovaný souhlas pro zákonné zástupce dotazovaných jedinců – viz příloha č. 1,
3. převést dotazník MPAM-R do elektronické podoby (Google forms) – viz příloha č. 2,
4. sesbírat výsledky testování tělesné zdatnosti podle ČŠI,
5. vyhodnotit dotazníky MPAM-R (míru motivace a sílu jednotlivých motivů),
6. vyhodnotit veškerá data ve vybraných programech (Excel, Statistica),
7. na základě výsledků formulovat závěry.

### 2.1.1. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V1: Jaká je míra motivace k pohybovým aktivitám (na škále od 1 do 7) žáků 7. tříd svitavských základních škol a jaké z motivů podněcujících k pohybové aktivitě u těchto žáků převažují?

V2: Existuje závislost mezi silou motivace k pohybovým aktivitám a tělesnou zdatností dětí staršího školního věku ze Svitav?

V3: Jak se liší síla jednotlivých motivů v závislosti na pohlaví u žáků 7. tříd svitavských základních škol?

Podmínkou k zodpovězení uvedených otázek byl sběr dat kvantitativního charakteru, v mém případě to byla data získaná dotazníkem MPAM-R. Na základě použité literatury a vlastních zkušeností jsem se rozhodla stanovit hypotézy, jejichž ověření či vyvrácení by mohlo napomoci zodpovědět uvedené výzkumné otázky.

### 2.1.2. HYPOTÉZY:

H1: Svitavští žáci s vyšší mírou motivace k pohybovým aktivitám budou vykazovat lepší výsledky v testování tělesné zdatnosti.

H2: Čím silnější je motiv „výzva“ u respondentů, tím lepší budou jejich výsledky v testování tělesné zdatnosti.

H3: U svitavských chlapců budou převažovat motivy výzva a zdatnost nad děvčaty. Hodnotit: Statisticky významný rozdíl dokazují takové hodnoty p, které jsou menší než hodnota alfa ( $\alpha=0,05$ ).

H4: U svitavských děvčat bude převažovat motiv vzhledu nad svitavskými chlapci.

Hodnotit: Statisticky významný rozdíl dokazují takové hodnoty p, které jsou menší než hodnota alfa ( $\alpha=0,05$ ).

H5: Sportovně aktivní jedinci ze Svitav mají vyšší míru motivace k pohybové aktivitě.

## 2.2. METODIKA

### 2.2.1. TESTOVANÝ SOUBOR:

Testovaný soubor tvořilo 78 žáků sedmých tříd ze Základní školy Felberova 2, Základní školy Sokolovská 1 a nižšího stupně svitavského víceletého gymnázia. Stáří respondentů bylo 12-13let, což odpovídá staršímu školnímu věku. Ze Základní školy Felberova 2 bylo dotazováno 20 děvčat a 18 chlapců. Ze základní školy Sokolovská 1 bylo dotazováno 12 děvčat a 6 chlapců a na Gymnáziu, obchodní akademii a jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky Svitavy dotazník vyplnilo 17 děvčat a 5 chlapců. Jednalo se o příležitostný výběr, kdy hlavním kritériem pro výběr právě těchto tří škol byl souhlas ředitele k poskytnutí dat testování tělesné zdatnosti podle ČŠI a dále téměř 90% návratnost informovaného souhlasu potvrzeného zákonným zástupcem respondentů.

### 2.2.2. METODY MĚŘENÍ

#### DOTAZNÍK MPAM-R – ZKOUMANÉ MOTIVY

1. ZÁJEM/PROŽITEK: První skupina otázek (7) představuje míru motivace člověka pro vykonávání pohybové aktivity za cílem vlastního potěšení či za cílem pouhého prožitku aktivity.
2. VÝZVA/KOMPETENCE: Druhá skupina motivů je taková, která vzbuzuje v člověku zájem o pohybovou aktivitu, kterou považuje za výzvu nebo se při ní učí novým dovednostem. Obsahuje 7 položek, které zjišťují míru motivů této skupiny.
3. VZHLED: Třetí skupina ukazuje, zda člověka k vykonávání pohybové aktivity motivuje zvýšení atraktivity, zlepšení vzhledu či redukce tělesné hmotnosti. Obsahuje celkem 6 položek, které se dotazují na sílu právě zmíněných motivů.
4. ZDATNOST/KONDICE: Míru motivace k pohybové aktivitě způsobenou zlepšením kondice a zdraví ukazuje čtvrtá skupina pěti otázek.
5. SOCIÁLNÍ INTERAKCE: Poslední skupina zaznamenává, zda pro člověka je silnou motivací poznávání nových lidí či prohlubování již vzniklých mezilidských vztahů. Na sílu motivu sociální interakce se v dotazníku táže 5 tvrzení (Vašíčková, a další, 2018).

V rámci přizpůsobení dotazníku věku jsme se rozhodli pozměnit otázku číslo 16. V původní otázce zaznívalo slovo „kardiovaskulární systém“, které jsme uznali za příliš obtížné pro žáky sedmých tříd.

Původní otázka č. 16: Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.

Upravená otázka č. 16: Sportuji, protože si chci zlepšit činnost srdce. (Při dobré činnosti srdce, budeš lehčeji zvládat i fyzicky náročné aktivity.)

### **TESTOVÁNÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI PODLE ČESKÉ ŠKOLNÍ INSPEKCE - SADA TESTŮ**

1. Skok daleký z místa: Nezbytnými pomůckami při tomto testu jsou pásma či svinovací metr o délce minimálně 5m a lepicí páska na vyznačení místa odrazu. Test je prováděn skokem snožmo a testovaný žák má tři pokusy. Měření probíhá s přesností na centimetry. Výsledkem testování je žákův nejlepší dosažený výkon.
2. Sed-leh opakovaně: Pomůcky k provádění tohoto testu jsou stopky a gymnastický koberec/tuhé gymnastické žíněny. Testování jsou čtyři žáci najednou. Výsledkem testu je počet dosažených cyklů poloh za jednu minutu. Jeden cyklus se rovná přechodu z lehu do sedu a zpět ze sedu do lehu. Pokud testovaný žák není schopen vykonávat sedy-lehy po dobu celé jedné minuty, jako výsledek je zaznamenán maximální dosažený počet sedů-lehů tohoto probanda. Vyučující během testu oznamuje, kolik sekund zbývá do ukončení testování, a to pokaždé po uplynutí 20s.
3. Běh 4x10 metrů: Nezbytné pomůcky k tomuto testu jsou dva kužely vysoké 20-30cm, lepicí páska, svinovací metr či pásma a stopky. Kužely jsou od sebe vzdálené 10 metrů. Start se nachází v úrovni prvního z kuželů. Po startu žák oběhne protilehlý kužel, vrací se na startovací místo, ve 2. a 3. úseku obíhá kužely tak aby jeho dráha vytvořila osmičku, po třetím úseku se dotýká kužele a nejkratší dráhou sprintuje do cíle, kde končí svůj pokus dotykem startovacího

kužele. Každý testový absolvuje test dvakrát. Mezi pokusy musí být dodržena pauza minimálně 5 minut.

4. Vytrvalostní člunkový běh: Pomůcky k provedení tohoto testu jsou: audionahrávka určující, kdy se testovaný žák má dostavit na vyznačenou čáru, zařízení na přehrání již zmíněné audionahrávky, pásmo/svinovací metr o délce minimálně 20metrů, barevné kužely, lepicí páska. Testovaný žák překonává během vzdálenost vymezenou dvěma kužely, které jsou od sebe vzdáleny 20m. Rychlost běhu je koordinována pomocí audionahrávky, která obsahuje zvukové signály. Testovaný žák se musí ke kuželu (na čáru) dostavit před zaznění zvukového signálu, poté se otočí a běží na druhou vyznačenou čáru (ke kuželu), kam se opět musí dostavit před zaznění zvukového signálu. Cílem testované osoby je překonat co nejvíce 20m úseků v limitu zvukové předlohy. Signály ve zvukové předloze jsou od sebe vzdáleny tak, že na začátku testu odpovídají pomalému běhu (8km/h). Během testu se doba mezi signály zkracuje a rychlost běhu zvyšuje, a to každou minutu. Testovaný žák test končí v momentě, kdy není dvakrát po sobě schopen dosáhnout vyznačené čáry před zazněním signálu z audionahrávky. Výsledkem testovaného žáka je počet dokončených přeběhů. Každý žák má na test pouze jeden pokus (Česká školní inspekce, 2022).

### 2.2.3. PRŮBĚH ŠETŘENÍ

Nejprve učitelé tělesné výchovy vybraných tříd upravili záznamový arch výsledků testování tělesné zdatnosti tak, aby každé z uvedených jmen žáka bylo zaměněno číslem. Tato čísla byla sdělena dětem jako identifikátory pro vyplnění dotazníku. Učitelé mi poté poskytli seznam s výsledky testování tělesné zdatnosti již se skrytými jmény, tedy obsahující pouze čísla, která byla rozdána žákům. Každý žák poté vyplnil dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) buď v hodině informačních technologií (IT) nebo samostatně doma. Svou odpověď žáci označili číslem, které jim bylo učitelem tělesné výchovy zadáno a které sloužilo jako identifikátor ke spárování výsledků dotazníku s výkony tělesné zdatnosti. Dotazník byl pro žáky dostupný na platformě Google forms a jeho vyplnění zabralo průměrně 5 minut. Prostřednictvím této

platformy byla data z dotazníku zanášena do tabulky a jednotlivé odpovědi byly zobrazovány také graficky.

#### 2.2.4. ANALÝZA DAT

Získaná data byla zanesena do tabulkového softwaru Excel, kde byla také spárována s výsledky testů tělesné zdatnosti. Pro zjišťování síly jednotlivých motivů a celkové míry motivace byla použita funkce PRŮMĚR. Pro určení, zda se jedná o stejnorodý nebo různorodý vzorek, byla použita funkce SMODCH, která slouží k výpočtu směrodatné odchylky. Pro vytvoření grafů byla data převedena do aplikace Microsoft Word. Data proměnných, u kterých jsem zjišťovala závislost, byla nejdříve zadána do softwaru Excel a poté převedena do programu Statistica. Zde byla vyhodnocována pomocí funkce korelační analýza. Korelační analýza mi poskytla výsledky obousměrné závislosti proměnných. Finální vyhodnocení těchto výsledků proběhlo v programu Statistica.pro.

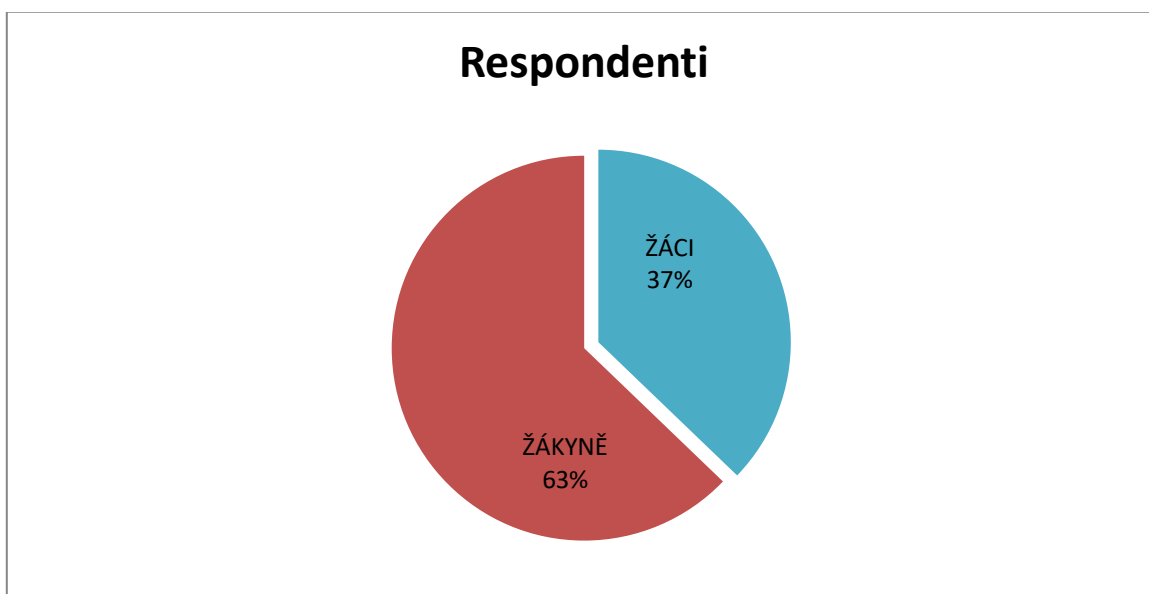
### 3. VÝSLEDKY:

Výzkum byl realizován v souladu se stanovenou metodikou. Výsledky byly vyhodnoceny na základě získaných dat z dotazníku MPAM-R a výsledků tělesných testů podle ČŠI. Cíle práce byly naplněny v plném rozsahu.

Na základě rozdělení respondentů na chlapce a dívky jsem nejdříve vyhodnotila sílu motivace k pohybové aktivitě a poté sílu jednotlivých motivů podněcujících k pohybové aktivitě.

První graf procentuálně zobrazuje zastoupení dotazovaných děvčat a chlapců. Graf znázorňuje značnou převahu respondentů ženského pohlaví.





Graf č. 1: Rozdělení testovaného souboru podle pohlaví

Tabulky č. 1, 2 a 3 popisují zkoumaný vzorek dle základních statistických metod: M = průměr, Min=minimum, Max=maximum, Md= median, SD= směrodatná odchylka a n = četnost.

Základní škola	M (průměr)	Min	Max	Md	SD	n
Felberova 2						
VĚK RESPONDENTA	12,82	12,00	13,00	13,00	0,39	-
ŽÁCI	-	-	-	-	-	18
ŽÁKYNĚ	-	-	-	-	-	20

Tabulka č. 1: Zkoumaný soubor – Základní škola Felberova 2

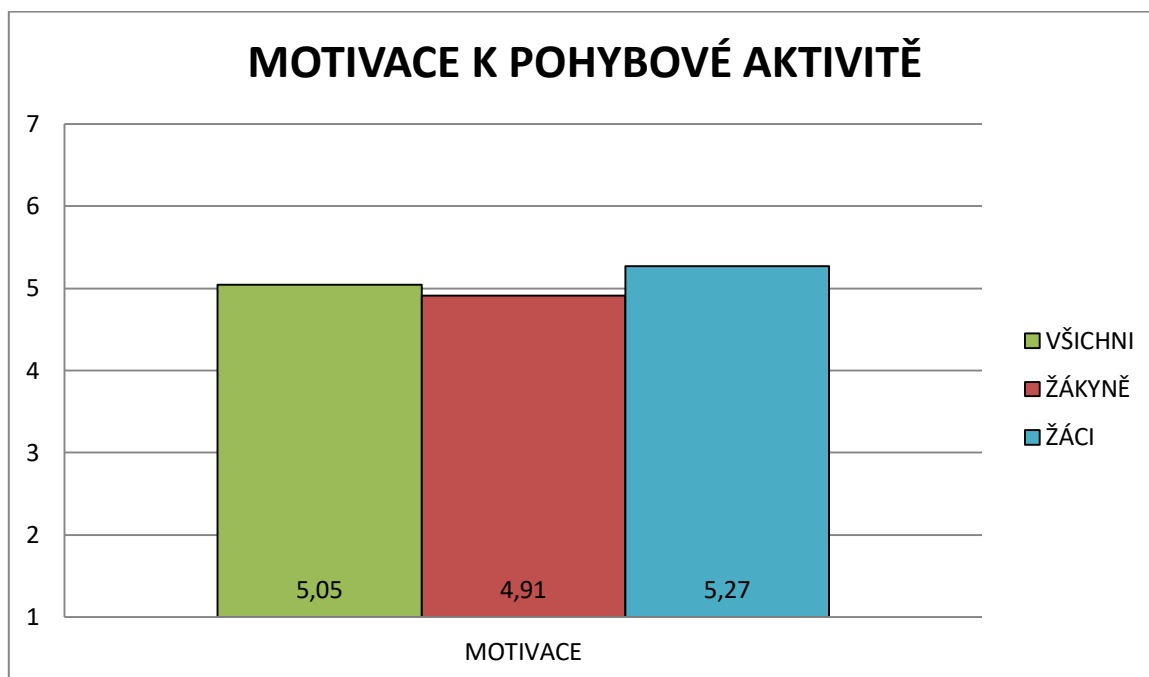
Základní škola	M (průměr)	Min	Max	Md	SD	n
Sokolovská 5						
VĚK RESPONDENTA	12,61	12,00	13,00	13,00	0,49	-
ŽÁCI	-	-	-	-	-	6
ŽÁKYNĚ	-	-	-	-	-	12

Tabulka č. 2: Zkoumaný soubor – Základní škola Sokolovská 5

Gymnázium Svitavy	M (průměr)	Min	Max	Md	SD	n
VĚK RESPONDENTA	12,55	12,00	13,00	13,00	0,50	-
ŽÁCI	-	-	-	-	-	5
ŽÁKYNĚ	-	-	-	-	-	17

Tabulka č. 3: Zkoumaný soubor – Gymnázium Svitavy

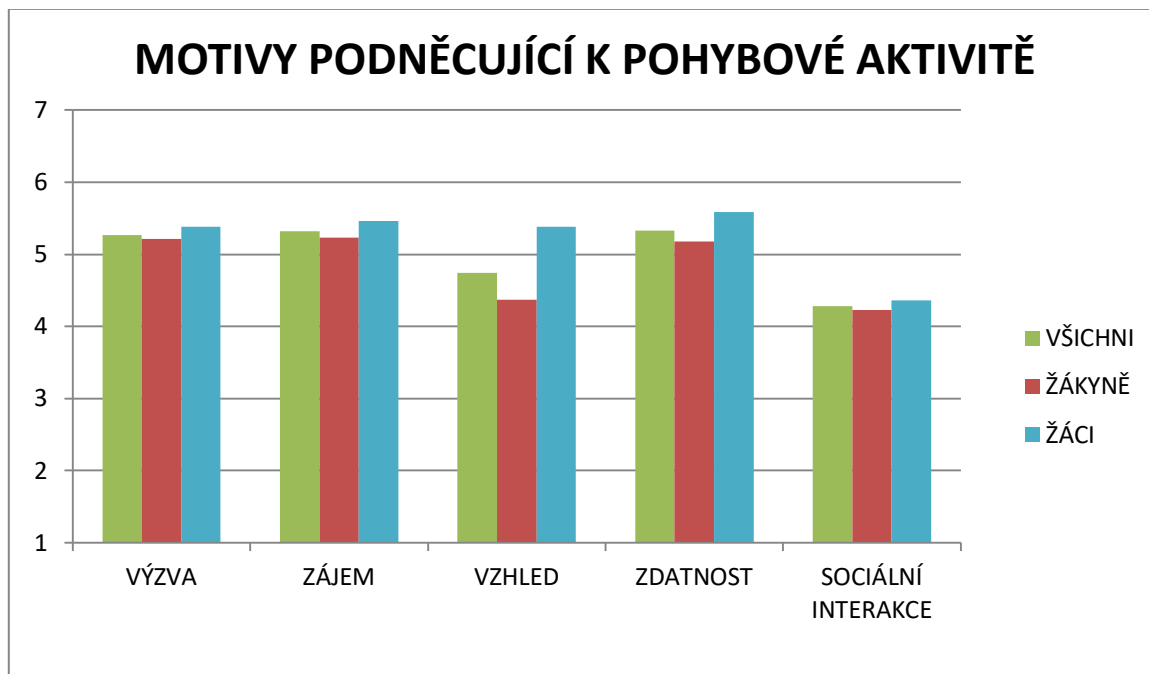
Z druhého grafu lze vyčíst, že motivace k pohybové aktivitě je silnější u chlapců než u děvčat. Přičemž motivace celého zkoumaného souboru dosahuje hodnoty 5,05 na škále s maximální hodnotou 7. Přičemž směrodatná odchylka pro děvčata je rovna 1,01, pro chlapce 1,25 a pro celý testovaný soubor 1,13.



Graf č. 2: Motivace k pohybové aktivitě

Třetí graf zobrazuje sílu jednotlivých motivů podněcujících k pohybové aktivitě. Pro celý soubor respondentů, nerozlišený dle pohlaví, byl nejsilnějším motivem k pohybové aktivitě motiv zdatnost. Tento motiv byl také nejsilnějším motivem pro soubor chlapců a třetím nejsilnějším motivem u děvčat. Druhým nejsilnějším motivem pro chlapce byl motiv zájem, který byl pro dívky nejsilnějším motivem k pohybové aktivitě. Druhým

nejsilnějším motivem byl pro děvčata motiv výzva. Nejslabším motivem jak pro děvčata, tak pro chlapce byl motiv sociální interakce.



Graf č. 3: Síla jednotlivých motivů

Hypotéza H3 byla na základě výsledků potvrzena.

Hypotéza H4 nebyla na základě těchto výsledků potvrzena.

VO1 zjišťovala, jak velká míra motivace k pohybovým aktivitám se objevuje u žáků 7. tříd svitavských základních škol a motivy podněcující k pohybové aktivitě u těchto žáků převládají. Na základě výsledků dotazníku MPAM-R jsme zjistili, že výsledná síla motivace pro celý testovaný soubor je 5,05 bodů na škále od 1 do 7. Motivace u chlapců dosahuje hodnoty 5,27 a u děvčat 4,91. Nejsilnějšími motivy pro celý testovaný soubor byly motiv výkon o hodnotě 5,33, motiv zájem o hodnotě 5,32 a motiv výzva o hodnotě 5,27. Motiv výkon byl sledován nejsilnějším motivem také ve studiích Kořpa et al. (2017) a Vašíčkové a kolektivu (2014). Nejslabšími motivy pro celý testovaný soubor byly motivy vzhled o hodnotě 4,74 a sociální interakce o hodnotě 4,28.

Tabulka č. 4 zaznamenává statistické rozdíly mezi silou jednotlivých motivů u chlapců a děvčat. Statisticky významný rozdíl dokazují takové hodnoty p, které jsou menší než

hodnota alfa ( $\alpha = 0,05$ ). Z tabulky lze vyčíst, že statisticky významný rozdíl, pozorujeme pouze u motivu vzhled.

	Hodnota P
<b>MOTIVACE</b>	0,1704
<b>VÝZVA</b>	0,5988
<b>ZÁJEM</b>	0,5171
<b>VZHLED</b>	0,0056
<b>ZDATNOST</b>	0,1962
<b>SOCIÁLNÍ INTERAKCE</b>	0,7168

Tabulka č. 4: statistické rozdíly mezi chlapci a děvčaty

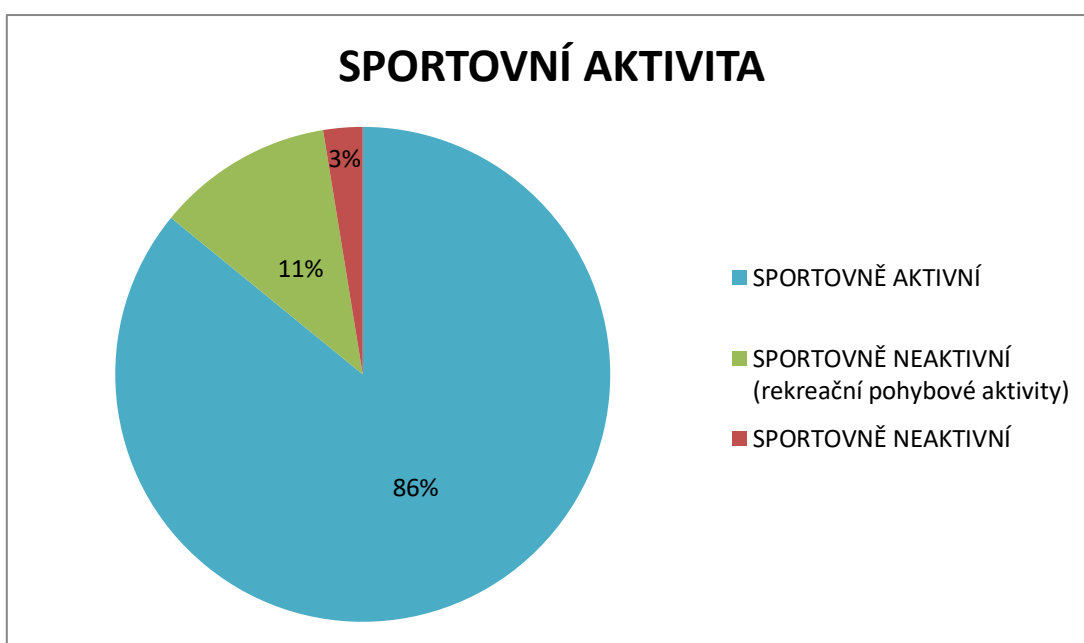
VO3: „Jak se liší síla jednotlivých motivů v závislosti na pohlaví?“. Z výsledků je patrné, že síla všech zkoumaných motivů je vyšší pro soubor chlapců. Rozdíly mezi silou motivů výzva, zájem, zdatnost a sociální interakce, mezi soubory děvčat a chlapců jsou zanedbatelné a statisticky nevýznamné. Největší rozdíl byl pozorován u motivu vzhled, kdy síla tohoto motivu převažuje u soboru chlapců o 1,01 nad souborem děvčat. K této výzkumné otázce byly vytvořeny také hypotézy H3 a H4. Hypotéza H3, která tvrdí, že „u chlapců budou převažovat motivy výzva a zdatnost nad děvčaty“ byla prokázána. Hypotéza H4, která tvrdí, že „u děvčat bude převažovat motiv vzhledu nad chlapci“ se nepotvrdila, jelikož motiv vzhledu u chlapců výrazně převyšoval sílu tohoto motivu u děvčat.

Tabulka č. 5 zobrazuje směrodatnou odchylku pro jednotlivé motivy u celého zkoumaného souboru, u zkoumaného souboru děvčat a u zkoumaného souboru chlapců. Z tabulky lze vyčíst, že zkoumaný soubor dívek byl velmi různorodý.

	SD pro celý soubor	SD pro žákyně	SD pro žáky
VÝZVA	1,36	5,57	1,47
ZÁJEM	1,45	5,43	1,63
VZHLED	1,58	4,83	1,12
ZDATNOST	1,34	5,60	1,44
SOCIÁLNÍ INTERAKCE	1,47	4,50	1,56

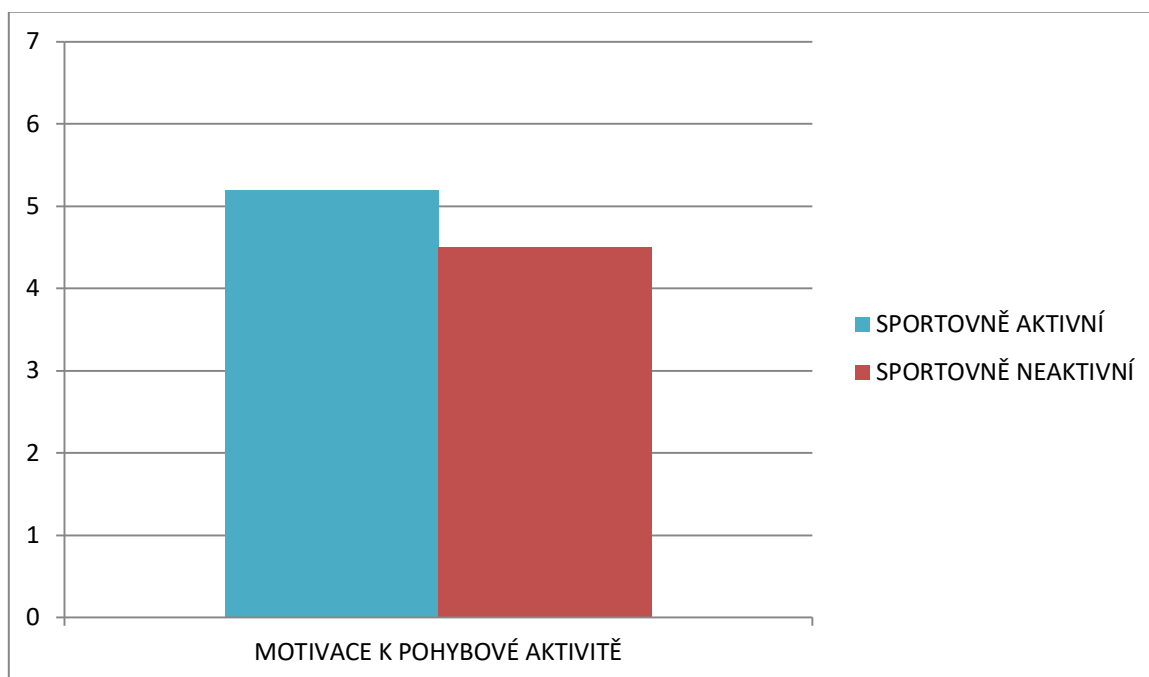
Tabulka č. 5: Směrodatné odchylky

Následující graf číslo 4 zobrazuje rozdělení respondentů na ty, kteří uvedli, že se pravidelně věnují pohybovým aktivitám (v grafu je označují jako sportovně aktivní) a na ty, kteří uvedli, že se pravidelně nevěnují pohybovým aktivitám (označují je v grafu jako sportovně neaktivní). Ze všech dotazovaných pouze 11 respondentů uvedlo, že se nevěnuje žádnému sportu, z toho pouze 2 respondenti uvedli, že se nevěnují ani žádné rekreační pohybové aktivitě. Jako rekreační pohybové aktivity dotazovaní uváděli procházky se psem, jízdu na kole a plavání.



Graf č. 4: Rozdělení zkoumaného souboru na sportovně aktivní a sportovně neaktivní

Na základě rozdělení respondentů na sportovně aktivní, tedy ty, kteří se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě minimálně po dobu 8-10hodin týdně (včetně tělesné výchovy), a sportovně neaktivní, jsem vytvořila graf znázorňující míru motivace k pohybovým aktivitám obou těchto skupin. Z grafu lze vyčíst, že vyšší míru motivace k pohybovým aktivitám vykazují právě ti respondenti, kteří uvedli, že se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě. Tento výsledek potvrzuje hypotézu H5, tedy, že sportovně aktivní jedinci mají vyšší míru motivace k pohybové aktivitě.



Graf č. 5: Motivace sportovně aktivních a sportovně neaktivních

Hypotéza H5 „Sportovně aktivní jedinci mají vyšší míru motivace k pohybové aktivitě.“ byla na základě výsledků potvrzena. Jak samotná míra motivace tak i veškeré zkoumané motivy byly vyšší u sportovně aktivních jedinců.

Tabulka číslo 6 popisuje průměrnou sílu jednotlivých motivů a celkové motivace u vzorku respondentů sportovně aktivních. Z tabulky lze vyčíst, že nejsilnějším motivem pro tento zkoumaný vzorek byl motiv zájem. Nejslabším motivem byl motiv sociální interakce.

SPORTOVNĚ AKTIVNÍ	M (průměr)	Min	Max	Md	SD
MOTIVACE	5,14	1	7	5,30	1,10
VÝZVA	5,45	1	7	5,57	1,22
ZÁJEM	5,47	1	7	5,83	1,32
VZHLED	4,72	1	7	5,00	1,67
ZDATNOST	5,43	1	7	5,60	1,29
SOCIÁLNÍ INTERAKCE	4,33	1	6	4,80	1,46

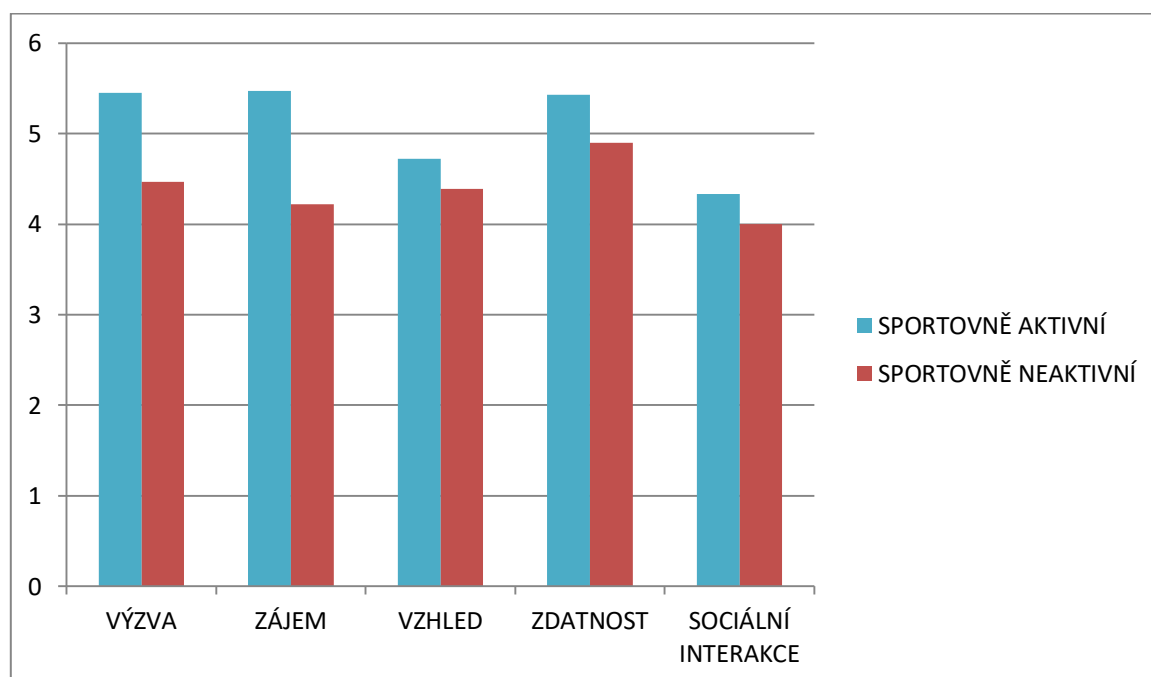
Tabulka č. 6: Síla motivace a jednotlivých motivů u sportovně aktivních

Tabulka č. 7 popisuje průměrnou sílu jednotlivých motivů a celkové motivace u vzorku respondentů sportovně neaktivních. Z tabulky lze vyčíst, že nejsilnějším motivem pro vzorek sportovně neaktivních byl vzhled. Nejslabším motivem byla sociální interakce.

SPORTOVNĚ NEAKTIVNÍ	M (průměr)	Min	Max	Md	SD
MOTIVACE	4,47	3	6	4,10	1,17
VÝZVA	4,22	2	7	4,29	1,66
ZÁJEM	4,39	2	7	5,83	1,82
VZHLED	4,90	3	6	4,17	0,83
ZDATNOST	4,78	2	7	5,20	1,48
SOCIÁLNÍ INTERAKCE	4,00	2	6	4,75	1,47

Tabulka č. 7: Síla motivace a jednotlivých motivů u sportovně neaktivních

Graf č. 6 zobrazuje rozdíl mezi silou motivů sportovně aktivních a sportovně neaktivních, Z grafu je zřetelné, že všechny motivy jsou silnější u sportovně aktivních.



Graf č. 6: Rozdíly mezi silou jednotlivých motivů u sportovně aktivních a sportovně neaktivních

Tabulka č. 8 zobrazuje korelační analýzu pro soubor chlapců. Červené hodnoty jsou statisticky významné. Na základě této analýzy můžeme tvrdit, že existuje vztah mezi motivací a počtem sedů lehů a motivací a beep-testem. Dále lze z tabulky vyčíst, že existuje vztah mezi motivem výzvy a všemi disciplínami testů tělesné zdatnosti. Korelační analýza také prokázala vztah mezi počtem vykonaných sedů lehů a motivy zájem a vzhled. Ve výsledcích závislosti člunkového běhu 4x10m na další proměnné pracujeme s nepřímou úměrou. Nepřímá úměra ve vztahu motivu výzva a člunkového běhu 4x10m nám říká, že čím vyšší je motivace, tím rychlejší bude výkon u disciplíny 4x10m.

ŽÁCI	4X10	SKOK	SEDY-LEHY	BEEP	MOTIVACE	VÝZVA	ZÁJEM	VZHLED	VÝKON	SOCIÁLNÍ
4X10	1,00000	-0,60531	-0,62967	-0,69953	-0,35882	-0,40301	-0,33160	-0,21096	-0,32556	-0,25715
SKOK	-0,60531	1,00000	0,43580	0,48792	0,23771	0,38052	0,23239	-0,00227	0,17426	0,16530
SEDY-LEHY	-0,62967	0,43580	1,00000	0,69495	0,39075	0,46069	0,38431	0,17173	0,36986	0,23429
BEEP	-0,69953	0,48792	0,69495	1,00000	0,39161	0,44871	0,33231	0,18470	0,36464	0,32341
MOTIVACE	-0,35882	0,23771	0,39075	0,39161	1,00000	0,93657	0,95063	0,68343	0,88373	0,75432
VÝZVA	-0,40301	0,38052	0,46069	0,44871	0,93657	1,00000	0,90733	0,59044	0,77436	0,61557
ZÁJEM	-0,33160	0,23239	0,38431	0,33231	0,95063	0,90733	1,00000	0,55124	0,79160	0,68330
VZHLED	-0,21096	-0,00227	0,17173	0,18470	0,68343	0,59044	0,55124	1,00000	0,61310	0,27209
VÝKON	-0,32556	0,17426	0,36986	0,36464	0,88373	0,77436	0,79160	0,61310	1,00000	0,59721
SOCIÁLNÍ	-0,25715	0,16530	0,23429	0,32341	0,75432	0,61557	0,68330	0,27209	0,59721	1,00000

Tabulka č. 8: Korelační analýza pro soubor chlapců

Z tabulky č. 9 lze vyčíst, že pro soubor dívek nebyla prokázána žádná významnost vztahu mezi motivací a jednotlivými výsledky testů tělesné zdatnosti.

ŽÁKYNĚ	4X10	SKOK	SEDY-LEHY	BEEP	MOTIVACE	VÝZVA	ZÁJEM	VZHLED	VÝKON	SOCIÁLNÍ
4X10	1,00000	-0,31988	-0,18498	-0,51500	-0,09143	-0,03887	-0,13662	-0,01164	-0,00158	-0,13317
SKOK	-0,31988	1,00000	0,07456	0,28640	-0,27140	-0,29931	-0,34814	-0,01530	-0,10484	-0,24133
SEDY-LEHY	-0,18498	0,07456	1,00000	0,44857	0,12225	0,03096	0,11433	0,23804	0,04658	-0,02569
BEEP	-0,51500	0,28640	0,44857	1,00000	-0,02915	-0,06801	-0,14874	0,10841	0,07095	-0,07200
MOTIVACE	-0,09143	-0,27140	0,12225	-0,02915	1,00000	0,84277	0,83677	0,54379	0,79716	0,72220
VÝZVA	-0,03887	-0,29931	0,03096	-0,06801	0,84277	1,00000	0,78063	0,14004	0,76819	0,50160
ZÁJEM	-0,13662	-0,34814	0,11433	-0,14874	0,83677	0,78063	1,00000	0,16603	0,56078	0,61957
VZHLED	-0,01164	-0,01530	0,23804	0,10841	0,54379	0,14004	0,16603	1,00000	0,34559	0,27446
VÝKON	-0,00158	-0,10484	0,04658	0,07095	0,79716	0,76819	0,56078	0,34559	1,00000	0,39142
SOCIÁLNÍ	-0,13317	-0,24133	-0,02569	-0,07200	0,72220	0,50160	0,61957	0,27446	0,39142	1,00000

Tabulka č. 9: Korelační analýza pro soubor děvčat

VO2: Existuje závislost mezi silou motivace k pohybovým aktivitám a tělesnou zdatností dětí staršího školního věku ze Svitav? Výsledkem korelační analýzy pro



soubor chlapců bylo zjištěno, že **existuje vztah mezi motivací a dvěma disciplínami tělesných testů**. Konkrétně, že existuje vztah mezi silou motivace a počtem vykonaných sedů lehů a také vztah mezi silou motivace a počtem uběhnutých úseků při beep-testu. Pro soubor děvčat nebyla prokázána statistická významnost závislosti mezi motivací nebo jednotlivými motivy a výkony testů tělesné zdatnosti. Sportovní výkon závisí na funkčních a morfologických předpokladech jedince stejně tak i na jeho psychických vlastnostech nebo motorických dovednostech.

Hypotéza H2 „Čím silnější je motiv výzva u respondentů, tím lepší budou jejich výsledky v testování tělesné zdatnosti.“ Tato hypotéza byla v případě chlapců potvrzena, ovšem v případě děvčat nikoliv. Hypotézu H2 považuji tedy za nepotvrzenou.

#### 4. DISKUZE:

Hlavním cílem práce bylo zjistit míru motivace na škále od 1 do 7 a hlavní motivy podněcující k vykonávání pohybové aktivity u dětí 7. tříd základních škol ve Svitavách. Motivace, kterou jsme pomocí dotazníku MPAM-R sledovali, byla konkrétně pozitivní vnitřní motivace. Tato forma motivace se dle Blažeje (2019) považuje za nejudržitelnější formu motivace. Rozvíjet kladný vztah k pohybovým aktivitám u dětí je velmi důležité a to především do 15 let života dítěte. V období adolescence rodiče již takový vliv na rozvíjení vztahu ke sportu u dětí nemají (Macek, 2003). Vedlejším cílem bylo zjišťování závislosti síly motivace na výkony tělesných testů, které byly prováděny na základních školách po celé České republice v rámci výzkumu ČŠI. Tento cíl byl stanoven na základě tvrzení Dovalila (2002), že motivace je jedním z klíčových aspektů pro sportovní úspěchy. Pomocí korelační analýzy jsme v tomto případě sledovali, zda existuje vztah mezi hodnotami získanými pomocí dotazníku MPAM-R a výsledky tělesných testů podle ČŠI.

Testovaný soubor činilo 78 žáků 7. tříd základních škol ve Svitavách. Pouze 3% dotazovaných žáků zodpovědělo, že se nevěnují žádné pohybové aktivitě a to ani na rekreační úrovni. Při srovnání s pracemi na podobné téma, je procento sportujících výrazně vyšší u našeho testovaného souboru. Například Vacardová (2015) ve své práci uvádí, že z testovaného souboru žáků pražských základních škol uvedlo 27% žáků, že se nevěnují žádné pohybové aktivitě během týdne. Totéž uvedlo 44% dotazovaných žáků ze základních škol v Semilech. Vyšší procentuální zastoupení pohybově aktivních žáků v námi testovaném souboru (97%) může být příkládáno široké nabídce organizovaných pohybových aktivit nebo také množstvím udržovaných rekreačních sportovišť na území města Svitavy. Dále tento výsledek může být ovlivněn nabídkou pohybových volnočasových aktivit na vybraných základních školách. Podle Kaplana (2021) je velmi důležité nabízet organizované pohybové aktivity především dětem žijícím ve městě, jelikož oproti dětem žijícím na vesnici nemají tolik možností spontánních pohybových aktivit. Město Svitavy je v tomto ohledu velmi dobře vybavené jelikož díky svému titulu „Město sportu“ se zavázalo k podpoře sportovců a ke správě sportovišť na jeho území. Díky tomuto závazku stále vznikají nová sportoviště dostupná veřejnosti, dostává se podpory jak sportovním organizacím, tak jednotlivcům. Každoročně se

pořádá vyhlášení nejúspěšnějších sportovců roku. Právě prostřednictvím této akce město finančně podporuje vyhlášené sportovce v kategoriích týmy, jednotlivci a trenéři. Předpokládám tedy, že určitou roli ve výsledcích motivace na území města Svitavy hraje právě samotná podpora ze strany města. Pokud porovnáme hodnoty zjištěné motivace k pohybové aktivitě námi testovaného souboru a hodnoty testovaného souboru podobné věkové kategorie ze Zlínského kraje, můžeme konstatovat, že vyšší míru motivace vykazoval námi testovaný soubor. Průměrná hodnota motivace námi testovaného souboru dosahuje na škále míry motivace o stupeň výše než průměrná hodnota již zmíněného souboru ze Zlínského kraje (Hrbáková, 2020).

Za limity práce považujeme nedostatečné množství dat ve zkoumaných souborech rozdělených dle pohlaví, místo realizace dotazníku nebo prodlevu mezi testováním ČŠI a vyplňováním dotazníku MPAM-R. Dotazník byl realizován buď v hodině informačních technologií (IT) nebo samostatně doma. Prostředí, ve kterém byl dotazník respondenty vyplňován, mohlo mít vliv na odpovědi respondentů. Dotazník byl respondentům poskytnut o měsíc později, než bylo na školách realizováno testování tělesné zdatnosti ČŠI, což mohlo značně ovlivnit výsledky dotazníku. Například počítačová učebna na Gymnáziu ve Svitavách je situována tak, že žáci při práci na počítači vidí i na obrazovky dalších spolužáků. Musíme tedy brát v potaz, že některé odpovědi v dotaznících mohly být kvůli této skutečnosti značně zkreslené. Dotazníkové šetření bylo realizováno na třech svitavských základních školách s žáky sedmých tříd. Pro zvýšení vypovídající hodnoty dat by bylo vhodné zapojit do výzkumu další svitavské školy, které jsme při výběru škol oslovili, ale spolupráce s nimi nebyla uskutečněna.

Vzhledem k věku respondentů jsme pozměnili otázku v částečně standardizovaném dotazníku MPAM-R. V původní otázce zaznívalo slovo „kardiovaskulární systém“, které jsme uznali za příliš obtížné pro žáky sedmých tříd. Při této úpravě nedošlo k změně významu otázky, tudíž nepovažujeme tuto skutečnost za jednu z limit práce.

## ZÁVĚR

V této závěrečné práci jsme se věnovali motivaci k pohybovým aktivitám v období staršího školního věku. V teoretické části práce jsme se zabývali přiblížením pojmů motivace, pohybová aktivita, tělesná zdatnost a starší školní věk.

Ve druhé kapitole teoretické části práce jsme se věnovali klíčovému tématu motivace. Blíže jsme popsali jak motivaci vnější, tak motivaci vnitřní, která byla pozorována v praktické části práce. V další kapitole jsme vyzdvihli důležitost pohybových aktivit pohledem zdravotní prevence a socializace. V této kapitole byl také představen pojem tělesná zdatnost. Čtvrtou kapitolu práce jsme věnovali definici období staršího školního věku, který je charakteristický pro zvýšení zájmu o pohybové aktivity. Charakteristika tohoto vývojového období mi pomohla přiblížit testovaný soubor žáků 7. tříd ze svitavských škol. V dalších kapitolách jsme stručně přiblížili dotazník MPAM-R, který byl použit v praktické části práce, a problematiku testování tělesné zdatnosti Českou školní inspekcí. V poslední kapitole teoretické části bylo představeno město Svitavy, které získalo v roce 2015 titul Evropské město sportu a ze kterého pocházel testovaný soubor. Město Svitavy se získáním zmíněného titulu zavázalo k podpoře sportovních organizací, sportovců a modernizaci sportovišť na jeho území. V této kapitole jsme se také zabývali představením vybraných sportovní klubů, které reprezentují možnosti organizovaných pohybových aktivit ve městě Svitavy.

V praktické části byl představen testovaný soubor žáků 7. tříd, který se skládal ze 78 žáků svitavských škol. Dále jsem popsala zkoumané proměnné jak v dotazníku MPAM-R tak v testech tělesné zdatnosti od ČŠI. V neposlední řadě jsme popsali průběh šetření a metody, které jsme použili při vyhodnocování výsledků. Výsledky jsme znázornili a popsali v kapitole výsledky. V kapitole diskuze jsme se zabývali limitujícími faktory studie.

Kvantitativní studie nám pomohla formulovat tyto konkrétní závěry:

- Síla celkové motivace testovaného souboru dosahovala hodnoty 5,05 na stupnici od 1 až 7.
- Nejsilnějším motivem pro testovaný soubor byl motiv zdatnost.

- Síla motivace a všech jednotlivých motivů byla vyšší u testovaného souboru chlapců než u souboru děvčat.
- Síla motivace měla pro soubor chlapců vliv na jejich výkony v testování tělesné zdatnosti.
- Síla motivace testovaného souboru byla vyšší u sportovně aktivních.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK:

ČSI	Česká školní inspekce
Fbk	Florbalový klub
IT	informační technologie
M	průměr
Max	maximum
Md	median
Min	minimum
MPAM-R	motivace k pohybové aktivitě
SD	směrodatná odchylka
TJ	tělovýchovná jednotka

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

**4SPORTS**team. Vše o klubu: 4sportsteam. *4SPORTS*team. [Online] © 2023 4Sports team triatlonový mládežnický oddíl. [Citace: 2. Březen 2023.] <https://www.4sportsteam.cz/>.

**Adamczyk, Gregor a Bruno, Tiziana. 2005.** *Řeč těla*. Praha : Grada, 2005. ISBN: 978-80-247-1313-7.

**Atletika Svitavy. 2022.** Tréninkové skupiny. *Atletika Svitavy*. [Online] 2. září 2022. [Citace: 1. Březen 2023.] <https://www.atletikasvitavy.cz/Treninkove-skupiny.html>.

**Báča, Milan. 2022.** Sportovní aktivity studentů gymnázia a obchodní akademie na konci školního roku. *Gymnázium, obchodní akademie a jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Svitavy*. [Online] 1. Červenec 2022. [Citace: 25. Únor 2023.] <https://www.gyoa.svitavy.cz/sportovni-aktivity-studentu-gymnazia-a-obchodni-akademie-na-konci-skolniho-roku/>.

**Báča, Milan, Velešík, Vladimír a Pavlišová, Ivana.** Historie. *Gymnázium, obchodní akademie a jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Svitavy*. [Online] [Citace: 25. Únor 2023.] <https://www.gyoa.svitavy.cz/historie/#1595597073806-e72bc51f-6b80>.

**Blahutková, Marie, Řehulka, Evžen a Dvořáková, Šárka. 2005.** *Pohyb a duševní zdraví*. Praha : Paido, 2005. ISBN: 80-7315-108-1.

**Blatný, Marek. 2010.** *Psychologie osobnosti*. Praha : Grada, 2010. 978-80-247-3434-7.

**Blažej, Adam a Kostolanská, Katarína. 2020.** *Flow ve sportu*. Brno : Grada, 2020. 978-80-271-1392-7.

**Blažej, Adam. 2019.** *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno : Masarykova Univerzita, 2019. 978-80-210-9355-3.

**Čáp, Jan, Čechová, Věra a Rozsypalová, Marie. 1995.** *Psychologie 1 obecná psychologie pro 1. ročník středních pedagogických škol*. Praha : SPN, 1995. 80-04-26627-4.

**Česká školní inspekce. 2022.** Aktuality: Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol. *Česká školní inspekce*. [Online] 26. Červenec 2022. [Citace: 13. Únor 2023.] <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Testovani-telesne-zdatnosti-zaku-zakladnich-a-stre>.

- Český statistický úřad. 2022.** Charakteristika okresu Svitavy. *Český statistický úřad*. [Online] 15. červen 2022. [Citace: 1. březen 2023.]  
[https://www.czso.cz/csu/xs/charakteristika\\_okresu\\_svitavy](https://www.czso.cz/csu/xs/charakteristika_okresu_svitavy).
- Čížek, Adam. 2022.** Nábory. *Volejbal Svitavy*. [Online] © 2007-21 Volejbalový oddíl TJ Svitavy & Luboš Branda, 23. Červen 2022. [Citace: 12. Březen 2023.]  
<http://www.volejbal.svitavy.cz/drupal/prijd-si-o-prazdninach-zasportovat-1>.
- Dovalil, Josef. 2002.** *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. ISBN: 80-7033-760-5.
- Horne, John, a další. 2012.** *Understanding sport a socio-cultural analysis*. London : Routledge, 2012. 978-0415591409.
- Hrabal, Vladimír a Pavelková, Isabella. 2011.** *Školní výkonová motivace žáků: dotazník pro žáky*. Praha : Národní ústav odborného vzdělávání, 2011. ISBN 978-80-87063-34-7.
- Hrabal, Vladimír, Pavelková, Isabella a František, Man. 1989.** *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha : SPN - pedagogické nakladatelství (SPN - Státní pedagogické nakladatelství), 1989. ISBN: 80-04-23487-9.
- Hrbáková, Alena. 2020.** *Motivace k pohybové aktivitě u žáků 2. st ZŠ*. Brno : Masarykova Univerzita, 2020.
- Jansa, Petr. 2012.** *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
- Jarvis, Matt. 2006.** *Sport psychology, A student's handbook*. London : Routledge, 2006. 9780203965214.
- Kaplan, Aleš. 2021.** *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha : Karolinum, 2021. ISBN:978-80-246-4562-9.
- Kaufman, Robert. 2006.** *Achieving High Performance : Research-based Practical Approach*. místo neznámé : HRD Press, 2006. ISBN: 9780874259278.
- Kolpa, Małgorzata, Jurkiewicz, Beata a Stander, Małgorzata. 2017.** *SELF-ESTEEM IN STUDENTS' EVERYDAY LIFE, DEPENDING ON THE NUTRITIONAL STATUS AND MOTIVES FOR PHYSICAL ACTIVITY*. Tarnow : Institute of Health Sciences, 2017.
- Kunz, Vilém. 2020.** *Společenská odpovědnost ve sportu*. Praha : Grada, 2020. ISBN: 978-80-271-1209-8 .



- Macák, Ivan, a další. 1989.** *Psychologiči tělesné výchovy a sportu: celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty.* Praha : SPN, 1989.
- Macek, Petr. 2003.** *Adolescence.* Praha : Portál, 2003. ISBN: 80-7178-747-7.
- Machová, Jitka a Kubátová, Dagmar. 2015.** *Výchova ke zdraví.* Praha : Grada, 2015. ISBN: 978-80-247-5351-5.
- Měkota, Karel a Cuberek, Roman. 2007.** *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- Městské informační centrum Svitavy a vy. Služby ve městě: Spolky a zájmová činnost. Městské informační centrum Svitavy a vy.** [Online] © Město Svitavy 2023. [Citace: 20. únor 2023.] <http://www.ic.svitavy.cz/cs/m-28-spolky-a-zajmova-cinnost/>.
- Nakonečný, Milan. 2014.** *Motivace chování.* Praha : Triton, 2014. 978-80-7387-830-6.
- Novotný, Jakub. 2020.** *Porovnání vybraných aspektů pohybové gramotnosti u sportujících a nespportujících žáků druhého stupně základní školy.* Brno : Masarykova Univerzita, 2020.
- Oddíl florbalu TJ Svitavy. Historie. Florbal Svitavy.** [Online] © 2020 Oddíl florbalu TJ Svitavy. [Citace: 23. březen 2023.] <https://florbal-svitavy.cz/historie/>.
- Pastucha, Dalibor. 2011.** *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity.* místo neznámé : Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-7259-2.
- Pugnerová, Michaela. 2019.** *Psychologii: pro studenty pedagogických oborů.* Praha : Grada, 2019. ISBN: 97880271105328.
- Rychtecký, Antonín a Tilinger, Pavel. 2017.** *Životní styl české mládeže: Pohybová aktivita a normy motorické výkonosti.* Praha : Karolinum, 2017. ISBN: 978-80-246-3746-4.
- Sdružení pro město Svitavy. 2014.** Svitavy získaly titul „Evropské město sportu“ - Sdružení pro město Svitavy. *Sdružení pro město Svitavy aktuálně.* [Online] © 2023 [sdruzenipromestosvitavy.cz](https://www.sdruzenipromestosvitavy.cz), 17. červenec 2014. [Citace: 20. únor 2023.] <https://www.sdruzenipromestosvitavy.cz/cs/m-65-svitavy-ziskaly-titul-evropske-mesto-sportu>.
- Sekot, Aleš. 2015.** *Pohybové aktivity pohledem sociologie.* Brno : Masarykova univerzita, 2015. 978-80-210-7918-2.
- , 2019. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže.* Brno : Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.

—. **2008.** *Sociologické problémy sportu*. Praha : Grada, 2008. ISBN: 978-80-247-2562-8.

**Sigmund, Erik a Sigmundová, Dagmar. 2011.** *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN-13: 978-80-244-2811-6.

**Sigmund, Martin, Kvintová, Jana a Šafář, Michal. 2014.** *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4372-0 (e-kniha).

—. **302.** *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 302. ISBN 978-80-244-4372-0.

**Slepička, Pavel, Hošek, Václav a Hátlová, Běla. 2009.** *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN: 9788024616025.

**Sportes Svitavy s.r.o.** O společnosti: Sportes Svitavy s.r.o. *Sportes Svitavy s.r.o.* [Online] © Město Svitavy 2023. [Citace: 20. únor 2023.]  
<http://www.sportes.svitavy.cz/>.

**TJ Svitavy fotbalový klub.** Klub: Tj Svitavy . *Tj Svitav oficiální stránky fotbalového klubu*. [Online] © 2004-2013 TJ Svitavy fotbal . [Citace: 13. březen 2023.]  
<http://www.tjsvitavy.net/klub.html>.

**Vacardová, Lucie, Gabriela. 2015.** *Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2015.

**Vašáková, Alena. 2022.** VÝROČNÍ ZPRÁVA o činnosti školy ve školním roce 2021/2022. *Základní škola a mateřská škola Svitavy, Sokolovská 1*. [Online] 30. Prosinec 2022. [Citace: 25. Únor 2023.]  
[https://www.zs5.svitavy.cz/uredni\\_deska/vyrocní\\_zprava.pdf](https://www.zs5.svitavy.cz/uredni_deska/vyrocní_zprava.pdf).

**Vašíčková, Jana a Pernicová, Hana. 2018.** Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná kultura*. [online] : Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. Sv. 41, 2. ISSN 1211-6521.

**Vašíčková, Jana. 2016.** *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN: 978-80-244-4883-1.

**Vašíčková, Jana, Hřebíčková, Hana a Groffik, Dorota. 2014.** Gender, Age and Body Mass Differences Influencing the Motivation for Physical Activity among Polish Youths. *Journal of Sports Science*. 2014, Sv. 2, 1.

**Základní škola Svitavy, Felberova 2. 2016.** 30. výročí otevření školy. *Základní škola Svitavy, Felberova 2.* [Online] 2016. [Citace: 19. Únor 2020.]

<https://www.zsfelberova.svitavy.cz/files/documents/246/Vyrocní-zprava-ZS-Felberova-2021-2022.pdf>.

—. Sportuj ve škole - *Základní škola Svitavy, Felberova 2 . Základní škola Svitavy, Felberova 2.* [Online] [Citace: 20. Únor 2023.]

<https://www.zsfelberova.svitavy.cz/sportuj-ve-skole>.

—. Školní sportovní klub, AŠSK. *Základní škola Svitavy, Felberova 2.* [Online] *Základní škola Svitavy, Felberova 2.* [Citace: 20. únor 2023.]

<https://www.zsfelberova.svitavy.cz/skolni-sportovni-klub>.

**ZŠ5 Svitavy.** Sportovní výchova - ZŠ5 Svitavy. *ZŠ5 Svitavy.* [Online] *ZŠ5 Svitavy.* [Citace: 20. únor 2023.] <https://www.zs5.svitavy.cz/cs/sportovni-vychova-520.html>.

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Rozdělení testovaného souboru podle pohlaví.....	33
Graf č. 2: Motivace k pohybové aktivitě .....	34
Graf č. 3: Síla jednotlivých motivů .....	35
Graf č. 4: Rozdělení zkoumaného souboru na sportovně aktivní a sportovně neaktivní .....	37
Graf č. 5: Motivace sportovně aktivních a sportovně neaktivních.....	38
Graf č. 6: Rozdíly mezi silou jednotlivých motivů u sportovně aktivních a sportovně neaktivních.....	39

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1: Zkoumaný soubor – Základní škola Felberova 2.....	33
Tabulka č. 2: Zkoumaný soubor – Základní škola Sokolovská 5 .....	33
Tabulka č. 3: Zkoumaný soubor – Gymnázium Svitavy .....	34
Tabulka č. 4: Statistické rozdíly mezi chlapci a děvčaty.....	36
Tabulka č. 5: Směrodatné odchytky .....	37
Tabulka č. 6: Síla motivace a jednotlivých motivů u sportovně aktivních.....	38
Tabulka č. 7: Síla motivace a jednotlivých motivů u sportovně neaktivních .....	39
Tabulka č. 8: Korelační analýza pro soubor chlapců .....	40
Tabulka č. 9: Korelační analýza pro soubor děvčat .....	40

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Informovaný souhlas pro rodiče

Příloha č. 2 – Dotazník MPAM-R

## Příloha č. 1

Vážený pane/ Vážená paní,

Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a obracím se na Vás s žádostí o spolupráci na mé bakalářské práci na téma „Motivace žáků sedmých tříd města Svitavy k pohybovým aktivitám“. Výzkum bude realizován částečně standardizovaným dotazníkem v hodinách informačních technologií (v případě absence dítěte bude možné vyplnit dotazník z domu). Výsledky dotazníků budou později spárované s výsledky testů tělesné zdatnosti zadanými Českou školní inspekcí, které děti podstoupili v rámci hodin tělesné výchovy. Cílem studie je zjistit míru motivace k pohybovým aktivitám a zodpovědět výzkumnou otázku, zda míra motivace ovlivňuje výsledky tělesných testů. Celý výzkum bude zcela anonymní, nikde nebude tedy figurovat jméno Vašeho dítěte.

Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte prosím podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným.

Já níže podepsaný/podepsaná souhlasím s účastí svého dítěte ve studii. Byl/a jsem obeznámen/a s cíli projektu. Jsem si vědom/a, že kdykoliv během studie mohu účast svého dítěte ukončit. Účast ve studii je dobrovolná.

Byl/a jsem srozuměn/a s tím, že veškerá mnou poskytnutá data poskytnu nenárokově, není-li uvedeno jinak.

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat, která nebudou spojována s mým jménem (jménem mého dítěte) a s jejich následným využitím do výzkumu. Jsem seznámen/a se svými právy, týkajícími se přístupu k informacím o výzkumu a o ochraně osobních údajů.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytnu dobrovolně.

V..... dne .....

## MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

Dobrý den, jmenuji se Anna Fiedlerová a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy obory Tělesná výchova a sport a Biologie, geologie a environmentalistiku. Jsem studentkou posledního ročníku bakalářského programu.

Tímto bych Vás ráda poprosila o pár minut pro vyplnění dotazníku **Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)**, který je součástí mé bakalářské práce na téma **Motivace dětí k pohybovým aktivitám**. Cílem práce je zjistit, díky čemu jsou děti k pohybovým aktivitám motivovány a jestli míra motivace má vliv na jejich výkonnost.

**Aby v dotazníku byla zachována anonymita, každý z žáků dostal přiřazené číslo/písmeno, které bylo náhodně vybráno. Pod stejným číslem/písmenem mi budou poskytnuty i výsledky aktuálních testů zadaných Českou školní inspekcí, které na základě již zmiňovaného označení (čísla/písmena) budou později spárovány s tímto dotazníkem. Jména žáků pro mě i pro veřejnost zůstanou skrytá.**

Předem děkuji za spolupráci.

Anna Fiedlerová

[Přihlaste se do Googlu](#), abyste mohli uložit dosavadní postup. [Další informace](#)

ČÍSLO, KTERÉ MI BYLO PŘÍŘAZENO PRO VYPLNĚNÍ TOHOTO DOTAZNÍKU.

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

POHLAVÍ

žena

muž

VĚK

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

Věnuješ se nějakému sportu? (chodíš pravidelně na tréninky atd..)

ano

ne



KOLIK HODIN TÝDNĚ STRÁVÍŠ SPORTEM/POHYBOVOU AKTIVITOU?  
(započítej do toho i hodiny tělesné výchovy)

- 8-10h/týdně
- méně než 8 hodin týdně
- více než 8 hodin týdně

**MPAM-R – Dotazník motivace k pohybové aktivitě.**

V následujících otázkách, se tě ptám na různé otázky a zajímá mě jak moc tato tvrzení považuješ **pro sebe** za pravdivá. **Žádná odpověď není špatná.** Tvoje odpovědi nikdo nebude spojovat s tvým jménem, takže prosím zkus odpovídat podle pravdy a "nepřikrášlovat" si odpovědi. Nemusí jít konkrétně o sport, může jít klidně o procházky v přírodě či jiné pohybové aktivity.

**Ohodnoťte tvrzení: 1= nesouhlasím s tvrzením, 7= toto tvrzení je pro mě zcela pravdivé**

1. Sportuji, protože chci být v dobré kondici.

1 2 3 4 5 6 7  
NEPRAVDIVÉ        VELMI PRAVDIVÉ

2. Sportuji, protože je to zábava.

1 2 3 4 5 6 7  
NEPRAVDIVÉ        VELMI PRAVDIVÉ

3. Sportuji, protože mě baví dělat aktivity, které jsou pro mě pohybovou "výzvou".

1 2 3 4 5 6 7  
NEPRAVDIVÉ        VELMI PRAVDIVÉ

4. Sportuji, protože se chci naučit novým dovednostem.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

5. Sportuji, protože chci vypadat lépe.  
(mít více svalů, zhubnout, udržet si svou figuru...)

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

6. Sportuji, protože chci být s přáteli.  
(kamarádi z oddílu, běh s "parťákem", házení na koš s kamarády....)

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

7. Sportuji, protože to mám rád/ráda.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

8. Sportuji, protože se chci zlepšovat v mých dovednostech.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

9. Sportuji, protože mám rád/ráda výzvy.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

10. Sportuji abych vypadal/a lépe.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

11. Sportuji, protože mě to uspokojuje/ mám z toho dobrý pocit.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

12. Sportuji, protože si chci udržet ty dovednosti, které jsem díky sportu získal/a.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

13. Sportuji, protože chci mít více energie.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

14. Sportuji, protože mám rád/a aktivity, které jsou fyzicky náročné a díky sportu je můžu dělat. nebo sport, který dělám je právě fyzicky náročný a proto mě to baví.

1    2    3    4    5    6    7  
NEPRAVDIVÉ                                VELMI PRAVDIVÉ

15. Sportuji, protože jsem rád/a s lidmi, co také rádi sportují/hýbou se/jsou aktivní.

1    2    3    4    5    6    7  
NEPRAVDIVÉ                                VELMI PRAVDIVÉ

16. Sportuji, protože si chci zlepšit činnost srdce.  
(Při dobré činnosti srdce, budeš lehčeji zvládat i fyzicky náročné aktivity.)

1    2    3    4    5    6    7  
NEPRAVDIVÉ                                VELMI PRAVDIVÉ

17. Sportuji, protože chci zlepšit svůj vzhled.

1    2    3    4    5    6    7  
NEPRAVDIVÉ                                VELMI PRAVDIVÉ

18. Sportuji, protože si myslím, že je to zajímavé.

1    2    3    4    5    6    7  
NEPRAVDIVÉ                                VELMI PRAVDIVÉ

19. Sportuji, protože chci žít zdravě a mít sílu.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

20. Sportuji, protože se chci líbit druhým.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

21. Sportuji, protože chci poznávat nové kamarády.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

22. Sportuji, protože mě to baví.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

23. Sportuji, protože si chci udržet zdraví a psychickou (duševní) pohodu = být v dobré náladě.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

24. Sportuji, protože chci zlepšit svojí postavu.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

25. Sportuji, protože se v tom chci zlepšovat.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

26. Sportuji, protože mě tato aktivita povzbuzuje.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

27. Sportuji, protože bych se pro své okolí necítil/a atraktivní kdybych necvičil/a.

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

28. Sportuji, protože to po mně chtějí ostatní.  
(rodiče, přátelé, učitelé...)

	1	2	3	4	5	6	7	
NEPRAVDIVÉ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	VELMI PRAVDIVÉ

29. Sportuji, protože mám rád vzrušení při této aktivitě.

1 2 3 4 5 6 7

NEPRAVDIVÉ        VELMI PRAVDIVÉ

30. Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.

1 2 3 4 5 6 7

NEPRAVDIVÉ        VELMI PRAVDIVÉ

Odeslat

Vymazat formulář

Nikdy přes Formuláře Google neposílejte hesla.

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem. [Nahlásit zneužití](#) - [Smluvní podmínky služby](#) - [Zásady ochrany soukromí](#)

Google Formuláře