

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Motivace žáků na 1. stupni ZŠ k pohybovým aktivitám ve volném čase
Motivation of primary school children for physical activities in their free time

Barbora Matuščinová, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: 1.ST

Odevzdáním této diplomové práce na téma Motivace žáků na 1. stupni ZŠ k pohybovým aktivitám ve volném čase 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 dne 30. 6. 2024

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za odborné vedení, věcné připomínky a trpělivost při zpracování této diplomové práce.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na žáky prvního stupně, konkrétně 4. a 5. tříd, základní školy Praha – Slivenec a jejich motivaci k pohybovým aktivitám ve volném čase. Cílem této práce je zjistit, jaké faktory ovlivňují a motivují respondenty při výběru pohybových volnočasových aktivit a do jaké míry toto rozhodnutí může ovlivnit výuka tělesné výchovy.

Teoretická část se zaměřuje na základní pojmy jako je motivace, mladší školní věk, pohybová aktivita či volný čas.

Výzkumná část je zaměřena na faktory, které respondenty ovlivňují či motivují při výběru volnočasových aktivit. Obsahuje výsledky dotazníkové šetření, které žáci čtvrtých a pátých tříd na základní škole Praha – Slivenec vyplnili. Výzkum se dále zabývá kvalitou výuky tělesné výchovy a zda učitelé či samotná hodina tělesné výchovy motivují respondenty k tomu, aby se ve svém volném čase pohybovým aktivitám věnovali. Dále jsou zde zpracovány výsledky, které odhalily, že tělesná výuka a učitelé nehrají téměř žádnou roli při volbě volnočasových aktivit a jejich vykonávání. Respondenty nejvíce k vykonávání pohybové aktivity motivuje zábava a potěšení z pohybu. V poslední řadě tu nalezneme doporučení pro praxi a závěr.

KLÍČOVÁ SLOVA

motivace, volný čas, žák, pohybová aktivita, mladší školní věk

ABSTRACT

The diploma thesis focuses on the pupils of the first grade, namely 4th and 5th grades, of the primary school in Prague – Slivenec and their motivation for physical activities in their free time. The aim of this thesis is to find out what factors influence and motivate the respondents in their choice of leisure-time physical activities and to what extent this decision can be influenced by physical education teaching.

The theoretical part focuses on basic concepts such as motivation, younger school age, physical activity or leisure time.

The research part focuses on the factors that influence or motivate respondents in their choice of leisure activities. It contains the results of a questionnaire survey completed by fourth and fifth grade students at the Prague-Slivenec Primary School. The research also examines the quality of physical education teaching and whether teachers or the physical education class itself motivate respondents to engage in physical activities in their free time. Furthermore, the results are elaborated, revealing that physical education and teachers play almost no role in the choice of leisure activities and their performance. Respondents are most motivated to perform physical activity by fun and enjoyment of movement. Finally, there are recommendations for practice and a conclusion.

KEYWORDS

motivation, leisure, pupil, physical activity, younger school

Obsah

Úvod	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
1.1 Motivace	10
1.1.1 Význam motivace	11
1.1.2 Vnitřní motivace	12
1.1.3 Vnější motivace	12
1.1.4 Sebmotivace.....	12
1.1.5 Amotivace.....	13
1.1.6 Motivace výkonu	13
1.1.7 Motivace k pohybové aktivitě	14
1.2 Mladší školní věk	16
1.2.1 Fyzický vývoj	16
1.2.2 Kognitivní vývoj.....	17
1.2.3 Emocionální a sociální vývoj	17
1.3 Pohybová aktivita	18
1.3.1 Biologická a motorická specifika	19
1.3.2 Psychologická specifika	20
1.3.3 Pedagogická specifika	20
1.3.4 Zdravotní benefity	21
1.3.5 Rizika pohybové aktivity.....	21
1.4 Volný čas	22
1.4.1 Volný čas dětí	23
1.4.2 Funkce volného času	24
1.4.3 Způsoby trávení volného času	26

1.4.4	Faktory ovlivňující volný čas	26
1.5	Instituce působící v oblasti volného času	27
1.5.1	Školní družina.....	27
1.5.2	Školní klub.....	28
1.5.3	Střediska volného času	28
1.5.4	Základní umělecké školy	29
1.6	Rešerše zkoumané problematiky	29
1.6.1	Motivace	29
1.6.2	Pohybové aktivity	30
1.6.3	Volný čas	30
2	CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE.....	31
2.1	Cíl práce.....	31
2.2	Výzkumné otázky	31
2.3	Úkoly práce.....	31
3	METODOLOGIE PRÁCE	32
3.1	Charakteristika výzkumného souboru	32
3.2	Základní škola a mateřská škola Praha – Slivenec	32
3.3	Metody výzkumu.....	34
3.4	Metody zpracování získaných dat	34
4	VÝSLEDKY ŠETŘENÍ	35
5	DISKUSE	54
	Závěr.....	58
	Seznam použitých informačních zdrojů	61
	Seznam příloh.....	66

Úvod

Motivace k pohybovým aktivitám u dětí ve volném čase je stále aktuální téma, které je klíčové pro zdravý vývoj dětí. Pohybové aktivity mají zásadní význam nejen pro fyzické zdraví, ale i pro psychický a sociální vývoj. V českém kontextu se o toto téma zabývalo několik významných autorů, kteří neustále poukazují na to, jak je důležité podporovat a rozvíjet pohybové aktivity již od raného věku dítěte. U žáků základních škol je pozorována zhoršující se fyzická kondice a celková nechuť k pohybu. Je velmi důležité, aby se aktivní způsob života stal součástí životního stylu, což záleží i na motivaci a vůli samotného jedince.

Pohybové aktivity přispívají k prevenci mnoha zdravotních problémů, jako jsou obezita, diabetes či kardiovaskulární onemocnění. Pravidelný pohyb má pozitivní vliv nejen na psychické zdraví, ale také zlepšuje náladu, podporuje sociální interakce a snižuje úroveň stresu. Přesto se mnohé děti pohybovým aktivitám nevěnují dostatečně, což může být způsobeno nedostatečnou motivací a podporou z různých stran.

Motivace k pohybovým aktivitám je ovlivněna širokou škálou faktorů, včetně rodinného a školního prostředí, dostupnosti sportovních zařízení, vlivu učitelů a vrstevníků, ale také individuálních zájmů a preferencí dítěte (Dovalil, 2009). Pro efektivní podporu aktivního životního stylu je důležité tyto faktory identifikovat a porozumět jejich vlivu na chování dětí.

Vzhledem k současnému sedavému životnímu stylu společnosti je pravděpodobné, že dítě nebude aktivně vedeno k vykonávání pohybových aktivit. V současném nastavení školního systému je převážná část trávena sezením ve školní lavici. Na základní škole Praha – Slivenec mají žáci možnost trávit třetí přestávku aktivně venku. Mohou tak získat kladný vztah k pohybové aktivitě i mimo hodin tělesné a pohybové výchovy, které jsou do školního rozvrhu zařazeny v dotaci tři hodin týdně, avšak aktivní složka trvá jen několik minut. Dopad tělesné výchovy je tedy téměř zanedbatelný, proto je žádoucí, aby během těchto několika minut získali žáci k pohybové aktivitě natolik kladný vztah, aby ji vykonávali i ve svém volném čase.

Tyto důvody mě přiměly k tomu, abych se tímto tématem zaobírala, a to nejen z důvodu, že tělesnou výchovu vyučuji.

Cílem této diplomové práce je analyzovat a zhodnotit motivaci žáků 4. a 5. tříd na základní škole Praha – Slivenec, kde již druhým rokem působím jako třídní učitelka. Práce je zaměřena na identifikaci hlavních motivátorů, které ovlivňují účast dětí na těchto aktivitách a také nabídne pohled na to, do jaké míry lze tuto skutečnost ovlivnit výukou tělesné výchovy. Dále nabídne praktická doporučení pro školu, rodiče a učitele. Výzkumná složka bude zahrnovat dotazníkové šetření.

Práce se opírá o teoretické poznatky autorů, kteří se zaměřují na oblast tělesné výchovy a sportu v kontextu vzdělávání a volnočasových aktivit dětí. Jejich publikace poskytují cenné informace a názory, které mohou přispět k efektivní podpoře pohybových aktivit u žáků na 1. stupni základních škol.

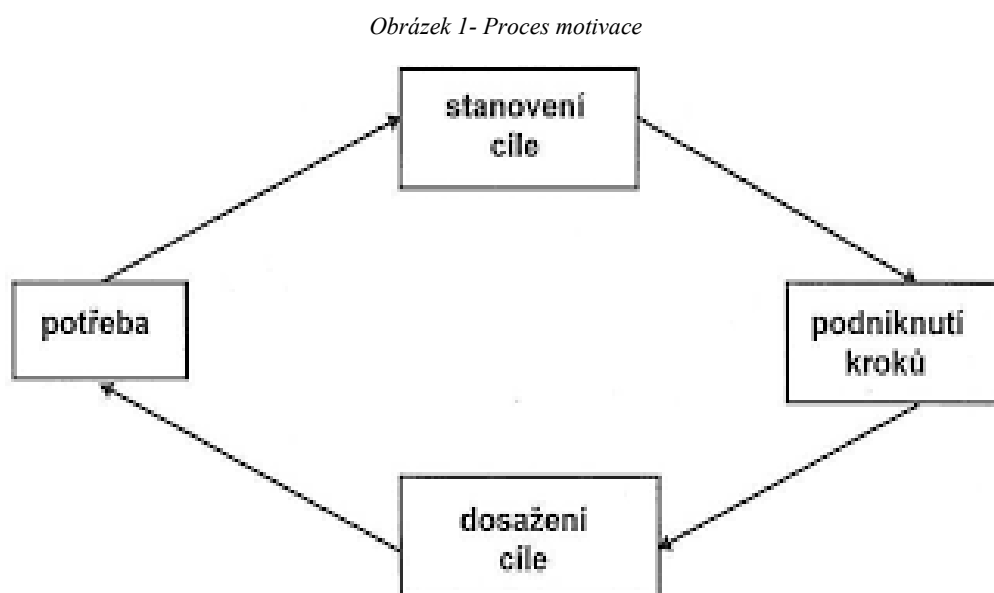
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Motivace

Motivace je pojem, který nese mnoho definic a významů. Motivaci lze chápat jako proces či úsilí osob k akci, vedoucí k požadovanému splnění nějakého cíle. Lze ji rozdělit na tři základní složky – směr, úsilí a vytrvalost. Směr nám udává to, co se daná osoba snaží udělat. Úsilí lze definovat jako píli. Vytrvalostí rozumíme dobu snažení. Z pedagogického hlediska je motivace nedílnou součástí člověka, a to hlavně v případě, pokud chceme znát různé faktory chování a jednání primárně u dětí (Blažej, 2019).

Lokšovi vymezují pojem motivace těmito slovy: „pomocí pojmu motivace se snažíme přijít na to, proč někdo něco dělá (nebo nedělá), a jak mu pomoci, aby něco v budoucnu dělal (nebo nedělal). Motivace má dynamizující, aktivizující a usměrňující funkci.“ (Lokša, Lokšová, 1999, s. 10).

Proces motivace dle pana Michaela Armstronga (2002) definuje obrázek 1.



Zdroj: Armstrong, 2002

Jak může model napovědět, motivace je iniciována zjištěním, že neuspokojujeme své potřeby.

Podle Nakonečného (1998) je důležité si uvědomit, že smysl motivace spočívá v dosažení cíle, který se vyjadřuje vnitřní potřebou člověka, a je tedy nutné tuto potřebu uspokojit. V případě, je-li stanoven cíl a podniknuté kroky vedou k jeho úspěšnému dosažení, je možno očekávat obdobné chování, pokud se v budoucnu objeví podobná potřeba. V případě, že cíle nebylo úspěšně dosaženo, je velmi pravděpodobné, že nastane změna v podniknutých krocích či se stanoví nižší hranice cíle.

Podle Mareše (2013) motivace zahrnuje soubory vnitřních a vnějších faktorů, které ovlivňují chování jedince. Tyto faktory aktivují lidské jednání a dodávají mu potřebnou energii. U jednotlivce aktivizují určitá očekávání, jak ohledně sebe samého, tak čelícímu úkolu, popřípadě situaci, ve které se nachází. Udržují jednání v chodu a dodávají mu energii pro jeho pokračování. V neposlední řadě vyvolávají prožívání úspěchů a neúspěchů, a podněcují jedince k hodnocení vlastního jednání i jednání ostatních lidí.

1.1.1 Význam motivace

Podle Hanuše a Chytilové (2009) je motivace obecným výsledkem účelového, k cíli zaměřeného chování, které vede k uspokojení. Toto chování zahrnuje různé specifické změny v celé osobnosti člověka. Motivované dítě zkoumá a objevuje svět, ptá se nebo přemítá věci, aby zjistilo, jak věci fungují. Tato téměř instinktivní potřeba, přijít věcem na kloub, často vymizí vlivem různých faktorů už v poměrně raném věku.

U každé volnočasové aktivity se snažíme probudit a prozkoumat jinou stránku naší lidské podstaty. Někdy motivace povzbuzuje naše fyzické síly, jindy zase psychické. Někdy se může stát, že se tyto síly aktivují současně (Hanuš, Chytilová, 2009).

Motivace může mít v procesu volnočasových aktivit vysoký význam, nejen pro dítě samotné, ale také pro volnočasového pedagoga či rodinu dítěte. Pro dítě je klíčový prožitek z dané činnosti, který může přinést pocity uspokojení a seberealizace. Pro pedagoga je důležitý snadný přístup k dítěti, prohloubení jejich vzájemných vztahů, příjemná spolupráce a uspokojení z vykonané práce. Pro rodinu dítěte může motivace představovat impuls ke

změně jejich postojů vůči dítěti a k novému pohledu na jeho potřeby a zájmy (Hanuš, Chytilová, 2009).

1.1.2 Vnitřní motivace

Vnitřní motivace je jeden z klíčových pojmů psychologie a lidského chování, který se zaobírá pohnutkami a touhou jedince vykonávat určité činnosti vedoucí k dosažení cíle. Můžeme jej nazvat vnitřním pohonem. Například pokud se dítě rozhodne, že chce hrát fotbal jen kvůli tomu, že ho baví samotná hra a neočekává žádnou odměnu nebo pochvalu, jedná se o vnitřní motivaci. Tento druh motivace je spojován se schopnostmi vlastní volby a kontrolou nad svým jednáním podporovaný pocitem vnitřního uspokojení. Jedná se o dynamický proces, který je ovlivněn různými faktory a podmínkami. Nedostatek podpory může naopak vnitřní motivaci oslabit, což může poté vést k jejímu poklesu. (Lokšová, Lokša, 1999).

1.1.3 Vnější motivace

Jedná se o druh motivace, která vede jedince k vykonávání určité činnosti nebo dosažení cíle na základě vnějších faktorů. To znamená, že jedinci jsou motivováni například z důvodu očekávání odměny či uznání. Ve škole se může jednat o zisk dobré známky. Cílem učitele by nemělo být motivovat pouze dobrými a špatnými známkami, ale měl by se snažit především o to, aby žáka daná aktivita bavila, našel v ní jistý smysl a pokud možno, věnoval se jí i ve volném čase. Vnější motivátory bývají účinné, bohužel nemají dlouhého trvání, jelikož jsou vnucené z vnějšku a jsou často ovlivněné různými faktory, včetně sociálního prostředí či ekonomickými podmínkami. (Lokšová, Lokša, 1999).

1.1.4 Sebemotivace

Nejedná se o nic jiného než motivovat sám sebe, přičemž klíčovou roli hraje vnitřní motivace, protože touha pro dosažení výsledků je to, co nás pohání kupředu. Typickým znakem vnitřně sebemotivovaného člověka je skutečnost, že sám od sebe jedná. Za jednání lze považovat cokoli – dobrovolnictví, trávení času s jinými osobami až po vyhledávání nejrůznějších informací... Několika studiemi je potvrzen vztah mezi vnitřní motivací a schopností dosahovat cílů, přičemž je tento vztah silnější než při využití vnitřních motivů v rámci daných činností (K. M. Sheldon & A. J. Elliot, 1999).

Člověk je již od narození velmi zvědavým tvorem, hledající nové výzvy a využívající svého potencionálu, což jsou aspekty disponující vnitřní motivací. Tyto aspekty jsou podporovány ještě teorií sebedeterminace – tu lze chápat jako schopnost identifikovat své potřeby a najít cestu, jak tyto potřeby uspokojit. Je ovšem potřeba, aby se jedinec pohyboval v prostředí, v němž je umožněn zdravý psychický a sociální vývoj. Pro tuto teorii jsou charakteristické tři zásady, které v případě svého splnění umožní dosáhnout nejsilnější vnitřní motivace vycházející ze základních psychologických potřeb. Těmito zásadami jsou kompetence, příslušnost a svébytnost (Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2002).

Kompetence je v tomto smyslu chápána jako disponování možností přijmout nové výzvy, rozvíjet své schopnosti a limity. Kompetence je podmíněna sebeúčinností.

Příslušnost lze chápat jako potřebu být členem nějaké sociální skupiny, ve které lze uspokojovat své dílčí potřeby.

Svébytnost chápeme jako nezávislost jednání v oblasti vlastních zájmů a hodnot. Pokud tedy jedinec disponuje ve svém prostředí touto svébytností neboli autonomií, může se skrze své chování projevit bezpečně (Blažej, 2019).

1.1.5 Amotivace

Nedílnou součástí motivace je amotivace. Jedná se o stav, kdy jedinec nevykazuje žádný, nebo jen minimální zájem o činnost – cítí se velmi nekompetentně k jejímu vykonávání. Častou příčinou amotivace mohou být i faktory, které jsou obecně považovány za motivační. Vzhledem k tomu, že je pohyb přirozenou potřebou, neměla by se amotivace v kontextu pohybových aktivit vůbec vyskytovat (Blažej, 2019).

1.1.6 Motivace výkonu

Výkon může být motivován jak vnitřními, tak vnějšími faktory. Úspěch nebo neúspěch mohou jedince ovlivnit při jeho další motivaci. Motivace k výkonu, společně s fyzickými předpoklady, tvoří základní determinanty pohybového výkonu. Výkonnost lze zvýšit i formováním motivace (Heckhausen, 1980).

Děti s potřebou vyhnout se neúspěchu, jsou často ty, které ve škole selhávaly opakovaně. Jejich motivace je poháněna strachem, což vytváří silnou bariéru spojenou s dalším očekávaným neúspěchem. U těchto dětí se bude projevit určitá pasivita podpořená snahou

se vyhnout dalším neúspěchům, tudíž budou mít i velmi nízkou motivaci k výkonu. Tyto děti si častěji vybírají příliš snadné nebo naopak velmi obtížné úkoly, kde je neúspěch nepřekvapí (Nakonečný, 1996).

Druhou skupinu tvoří děti, které mají silnější potřebu dosáhnout úspěchu, čímž se mohou vyhnout neúspěchu. Tyto děti si často vybírají středně obtížné úkoly, kde mají padesátiprocentní šanci na úspěch. Jednoduché úkoly odmítají. Úspěch přisuzují své usilovné práci, zatímco neúspěch vnímají jako náhodu, popřípadě nedostatečné úsilí. Děti zaměřené na úspěch mohou být motivovány jak úspěchem, ale tak neúspěchem k dosažení lepšího výkonu. Ve srovnání s dětmi, které se snaží vyhnout neúspěchu, mají obvykle lepší známky a lépe si poradí s různými úkoly a problémy (Nakonečný, 1996).

Podle Průchy, Walterové a Mareše (2001) lze chování jedince, který chce dosáhnout určitého výkonu, rozdělit do těchto čtyř fází:

- a) vzbuzení potřeb jedince
- b) posouzení vlastních možností dosáhnout výkonu
- c) očekávání, že bude daná potřeba uspokojena
- d) rozhodnutí vykonat zvolenou činnost

Mezi výkonové potřeby dítěte patří mimo jiné potřeba samostatnosti, kompetence, úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu, a dokonce i úspěchu (Průcha, Walterová a Mareš, 2001)

1.1.7 Motivace k pohybové aktivitě

Motivace, ale i emoce jsou zásadními faktory k vykonávání pohybové aktivity. Celková struktura motivačních tendencí bude u každého jedince jiná a také závislá na dosaženém stupni aktivity (Jansa, 2018). Hlavní roli hraje řada sociálních a biologických aspektů:

1. Zdravotní přínos – bývá z jedním hlavních důvodů, proč daný jedinec vyhledává pohybovou aktivitu. Pravidelný pohyb má pozitivní vliv na fyzické zdraví, za což můžeme považovat například snížení rizika srdečních chorob či obezitu. Pohybová aktivita celkově zlepšuje kondici a pohyblivost, která je v mladším školním věku nepostradatelnou součástí jedince (Jansa, 2018)

2. Psychologické výhody – mají dopad na duševní zdraví jedince. Pravidelný pohyb může snížit úroveň stresu a zlepšovat náladu. Pohybová aktivita může také sloužit jako způsob relaxace (Jansa, 2018)
3. Sociální interakce – pro většinu jedinců, především dětí, je motivací k pohybové aktivitě trávení času s vrstevníky, které považují za kamarády či rodinu. Převážně skupinové aktivity mohou poskytnout sociální podporu a posilovat pocit příslušnosti. Zásadní motivací je v tomto případě role rodičů, a to již v prvních letech života, kteří jedince podporují v jeho pohybových dovednostech, volnočasových aktivitách a základních herních pravidlech (Harwood, Knight, 2016).
4. Cíle a úspěch – stanovení si konkrétních cílů a samotné dosažení úspěchu mohou být velmi silnými motivátory. Příliš vysoké nároky ale mohou vést ke zklamání z neúspěchu, naopak nízké nemusejí jedince natolik motivovat, aby pohybovou aktivitu vykonával. Zde je velmi důležité, aby nastavení cílů bylo relevantní k věku, schopnostem a dovednostem jedince (Čapek, 2017).
5. Příjemný zážitek – pro mnoho jedinců je důležitá i samotná zábava a potěšení, které je s pohybovou aktivitou spjato. Při volbě aktivity je důležité, aby aktivita byla jedinci příjemná a natolik uspokojivá, aby ji byl ochoten provozovat pravidelně. Velmi často se stává, že jsou rodiče přesvědčeni o tom, že jejich potomky bude bavit taková aktivita, která baví je. Klíčovým faktorem je přístup nejen u rodičů, ale také učitelů, trenérů a přátel. Jedince do ničeho nenutíme, jelikož může dojít k rezignaci, která vede k opačnému efektu (Sekot, 2019)

Tyto faktory motivace se navzájem nevyklučují, v častém případě působí současně a vzájemně se doplňují. Zajímavým příkladem může být, kdy se jedinec začne aktivně pohybovat za účelem zdravotních benefitů, ale postupem času si sám vytvoří návyk a může tak v samotném pohybu najít potěšení. Největší vliv na motivaci dětí má však sociální a finanční podpora. Pokud dáme dítěti pocit, že je schopné vykonávat nějakou aktivitu a finančně jej podpoříme, tím, že mu zajistíme podmínky pro rozvoj, bude více motivované aktivitu vykonávat (Pavel, Pavlová, 2019).

1.2 Mladší školní věk

Erikson (1946) nazval toto období fází píce a snaživosti. Jedinec totiž aktivně usiluje o takové chování, za které je chváleno, čímž se tak zvyšuje jeho sebehodnocení.

Psychologicky můžeme mladší školní věk nazvat obdobím střízlivého realismu. Dítě se v tomto věku intenzivně zajímá o to, jak věci skutečně fungují a snaží se pochopit okolní svět. Tento zájem se projevuje v jeho řeči, kresbách, písemných projevech, čtenářských zájmech i ve hře. Na začátku je dětský realismus ovlivněn tím, co mu říkají autority jako učitelé nebo rodiče. Později se dítě stává kritičtější, a jeho pohled na svět se mění, což naznačuje blížící se období dospívání (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Rozdělení lidského života do jednotlivých etap akceptuje určité biologické a sociální „předěly“, které úzce souvisejí s psychickými změnami (Jansa, 2018).

„Koncepce vývojových stádií předpokládá, že vývoj osobnosti probíhá v stádiích, jejichž pořadí je nutné a zákonité. Nelze je vynechat nebo změnit.“ (Čáp, Mareš, 2001, s. 214).

Období mladšího školního věku zahrnuje děti ve věkovém rozmezí od 6 do 11 let. Jedná se o období významného fyzického, kognitivního, emocionálního a sociálního vývoje (Jansa, 2018).

Zde si popíšeme vybrané jednotlivé charakteristiky tohoto období.

1.2.1 Fyzický vývoj

Pro fyzický vývoj je charakteristický postupný a rovnoměrný nárůst tělesné hmotnosti a výšky. Zde dochází ke změně tělesných proporcí, zejména u dolních končetin, které se prodlužují. Děti v tomto věku rostou pomaleji. Postupně se zvyšuje tělesná energie, a tím tak celková výkonnost jedince. Okolo jedenáctého roku se také zdokonaluje jemná i hrubá motorika, děti jsou schopné osvojovat si jednotlivé pohyby, které jsou specifické a obtížné. V tomto věkovém období většinou přirozeně přichází zájem o pohybové činnosti – běhy, skoky, hody, hry, lezení či překonávání překážek. Děti mají obvykle vysokou úroveň energie a vyžadují pravidelný pohyb. Tělesná cvičení a pohybové aktivity se zaměřují převážně na rozvoj rychlostních a obratnostních dovedností a schopností, jednostranně vytrvalostním a silovým cvičením se spíše vyhýbáme. V pohybových hrách se pak projevují výraznější

tendence k soutěživosti. Na konci období mladšího školního věku můžeme spatřit jisté rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Jansa, 2018).

1.2.2 Kognitivní vývoj

Známý švýcarský psycholog Jean Piaget se zaměřil na interakci zrání dítěte a jeho prostředí. Podle něj se děti v tomto věku posouvají od předoperačního myšlení ke konkrétním operacím. To znamená, že začínají lépe rozumět logickým principům, a mohou tak řešit problémy, které jsou konkrétní a praktické, a to i přesto, že je abstraktní myšlení stále v počáteční fázi (Atkinson, 2003).

1.2.3 Emocionální a sociální vývoj

V této oblasti je pro dítě důležitým společenským mezníkem zahájení školní docházky. Dítěti se rozšiřuje spektrum vrstevníků a dospělých autorit, s nimiž přicházejí do každodenního styku. Dítě se stává jedním z mnoha členů sociální skupiny, která pro něj v životě hraje velmi důležitou roli, a proto si vytváří pevnější přátelství a začíná rozvíjet své sociální dovednosti. Dítěti tak končí období hry a přesouvá se do období, kde dochází k plnění školních povinností. Zvyšuje se kapacita paměti a schopnost koncentrace pozornosti až na 15 minut. Myšlení je vázáno na realitu (Vágnerová, 2005). Při procesu učení je pro děti důležitější chápání celku. Postupně roste schopnost přesnějšího pozorování a objevují se kritické postoje k jednání spolužáků, učitelů, ale také rodičů a dalších výchovných autorit. Dále dochází k rozvíjení slovní zásoby, schopnosti čtení a psaní. Kromě povinných školních aktivit jsou děti zapojovány do dalších mimoškolních zájmových činností či kroužků. V oblíbenosti v tomto věku bývá sezení u počítače a sledování filmů. Pokud vedeme děti k aktivnějšímu vyplnění volného času, rozvíjíme u nich emoční inteligenci a empatii. Vnitřní regulace emocí je v tomto věku zpočátku nízká, objevuje se až kolem jedenáctého roku věku dítěte (Jansa, 2018).

Tyto jednotlivé charakteristiky poskytují ucelený pohled na to, co lze od dětí v mladším školním věku očekávat, a tedy jakým způsobem mohou rodiče, učitelé i trenéři podporovat jejich vývoj (Jansa, 2018).

1.3 Pohybová aktivita

Sigmund a Sigmundová (2011) charakterizují pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb vykonávaný kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení energetického výdeje na úroveň klidového metabolismu jedince. Korvas a Kysela (2013) považují za pohybovou aktivitu výsledek svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje. Toto vykonávání může mít různé příčiny a důvody, neboť pohybová aktivita může zahrnovat různé formy fyzických aktivit, od běžných každodenních činností, jako je například chůze, až po strukturované cvičení a sportovní aktivity.

Pohybová aktivita se dá tedy chápat jako nějaká činnost, při které se jedinec přemísťuje v daném prostoru a čase. Jedná se o jistý druh pohybu, kde převažuje účinek svalové práce, což znamená, že pohyb je určen svaly, klouby a nervy, ale také prostorem, časem či jiným jedincem. Oproti klidovému režimu zde dochází ke zvýšení energetického výdaje (Mužík, Vlček, 2010).

Pohybová aktivita je úzce spjata s vývojem jedince. U dětí má pozitivní vliv na zdravý vývoj pohybového aparátu, jelikož zvyšuje zdatnost, snižuje krevní tlak, a především hmotnost u obézních jedinců. Také má velký vliv na náladu, a to nejen díky endorfinu, který je v průběhu vykonávání pohybové aktivity vyplavován. Už v samotném dětství se utváří první postoj a vztah k pohybové aktivitě, proto je velmi důležitá její pravidelnost, abychom ovlivnili její vyšší provádění i ve starším věku (Sigmund, Sigmundová, 2011.).

Podle Sigmunda a Sigmundové (2011), lze dělit pohybovou aktivitu do těchto tří kategorií:

1. Habituaální pohybová aktivita – jedná se o druh aktivity, která je prováděna běžně ve volném čase, ve škole nebo v zaměstnání. Tento druh aktivity zahrnuje manipulaci, sport, hru či motoriku.
2. Organizovaná pohybová aktivita – do této kategorie spadá vyučovací hodina tělesné výchovy, trénink či cvičební jednotka, která je prováděna pod vedením, většinou učitele, trenéra nebo instruktora.
3. Neorganizovaná pohybová aktivita – zde můžeme zařadit všechny pohybové aktivity, které jsou svobodně volitelné, vedené vlastním zájmem a potřebami. Tyto aktivity jsou prováděny ve volném čase.

U dětí má pohybová aktivita různá specifika, která jsou ovlivňována řadou faktorů, jako je etnický, demografický, ekonomický, politický, časový, sociální, kulturní i osobnostní. Důležité je si uvědomit, že tato specifika je potřeba dodržovat a respektovat, jelikož pohybová aktivita u dospělých nemůže být přenesena na pohybovou aktivitu u dětí (Korvas, Kysel, 2013).

1.3.1 Biologická a motorická specifika

Za dva dominující biologické aspekty pohybové aktivity u dětí lze považovat věk a pohlaví. Dětský organismus prochází rychlým růstem a vývojem, což ovlivňuje jeho fyzické schopnosti. U zdravých jedinců se přirozeně počítá s tím, že mají potřebu být pohybově aktivní. Kostní, nervová a svalová soustava se neustále vyvíjejí, proto je důležité, aby pohybové aktivity podporovaly tento proces bez nadměrné zátěže. Nedostatek pohybové aktivity v průběhu vývoje může vést k adaptačním poruchám či se projevit i na mentálním vývoji u dítěte.

Chlapci se cítí fyzicky zdatnější a úspěšnější než dívky, což vede k tomu, že vnímají méně překážek k vykonávání pohybové aktivity. Rozdíly mezi pohlavími v jednotlivých zemích lze vysvětlit sociokulturními a behaviorálními faktory. Chlapci jsou také od dětství vedeni k pohybovým aktivitám a častěji zkoumají okolní prostředí, zatímco dívky jsou převážně vystaveny sedavému způsobu života. Nezáměr o pohybovou aktivitu roste s věkem, což velmi často souvisí s přechodem na vysokou školu či do zaměstnání (Bertuol, Silva, Tassitano, Lopes & Nahas, 2021).

Ve srovnání s dospělým člověkem, mají děti vyšší energetické nároky, jsou přirozeně flexibilnější a rychleji se učí nové pohybové dovednosti. Období mezi 6. - 11. rokem života nazýváme jako zlatý věk motoriky. Nicméně jejich koordinace a rovnováha nejsou plně vyvinuté, což vyžaduje specifický přístup při výběru a realizaci pohybových aktivit. V motorickém vývoji mezi 7. - 9. rokem života jsou zaznamenány nejvyšší roční přírůstky v pohybové rychlosti a aerobní vytrvalosti. Silové schopnosti se vyvíjejí komplexně a plynule, přesto již od mladšího školního věku lze zpozorovat rozdíly mezi silou u chlapců a dívek. Tento vývoj je však utlumen v průběhu puberty, poté opět dochází ke zlepšení (Korvas, Kysel, 2013).

1.3.2 Psychologická specifika

Pohybová aktivita je prostředkem uspokojení zvědavosti vlastní aktivitou, prostředkem pro získávání zkušeností, poznávání a učení. Děti jsou motivovány hrou a zábavou, proto by pohybové aktivity měly být zábavné a různorodé, aby udržely jejich zájem a nadšení. Pohybové aktivity jsou důležitým prostředkem pro rozvoj sociálních dovedností a osobnostní vývoj. Děti vedené k pohybovým aktivitám jsou sebevědomější, soběstačnější, učí se spolupráci, komunikaci a respektu k ostatním. Také se snáze vyrovnávají s nezdarem a stresujícími situacemi. Je však důležité děti podporovat a poskytovat pozitivní zpětnou vazbu (Korvas, Kysel, 2013).

1.3.3 Pedagogická specifika

Pohybové aktivity je třeba přizpůsobit věku a individuálním schopnostem dětí. Co je vhodné pro děti v předškolním věku, nemusí být vhodné pro starší děti v mladším školním věku. Využití vhodných didaktických metod a postupů je nezbytné pro efektivní učení pohybových dovedností. Hry, soutěže i interaktivní přístupy jsou často nejúčinnější. Děti jsou při pohybové aktivitě více poddajné edukačním vlivům a také více podléhají vzorům dospělých jedinců. V tomto věku inklinují ke spravedlivé a šanci vyrovnané soutěživosti, dodržování pravidel, čestnosti a „fair play“. S porušováním těchto pravidel se velmi těžko smířují. Velkou roli hraje také bezpečnost. Děti by měly být pod dohledem při všech pohybových aktivitách a prostředí by mělo být přizpůsobeno tak, aby minimalizovalo riziko zranění (Korvas, Kysel, 2013).

Prostředí školy lze zařadit mezi důležité determinanty zdraví. Škola pomáhá ovlivňovat vnímání, postoje, aktivitu a chování ke svému zdraví nejen u žáků, ale i učitelů či rodičů. Z hlediska pohybové aktivity je škola významným prostředím tím, že existuje povinná školní docházka a díky tomu jsou redukovány socioekonomické faktory jako determinanty úrovně pohybové aktivity (Korvas, Kysel, 2013).

Rodina je klíčovým faktorem, který může ovlivnit postoj dítěte při předávání hodnot a norem týkající se pohybové aktivity. Ovšem i toto se s věkem mění, jelikož dospívající děti postupně přestávají přijímat rady, hodnoty a postoje k pohybové aktivitě od osob, které na ně měli v dětství výrazný vliv. Tento jev je způsoben rozvojem pocitu autonomie a vnímání nezávislosti (Bertuol, Silva, Tassitano, Lopes & Nahas, 2021).

1.3.4 Zdravotní benefity

Pakliže hovoříme o zdravotních benefitech získaných pohybovou aktivitou, jedná se o zdravotní prospěch z pravidelně realizované činnosti, jinými slovy se jedná o kumulativní efekty pohybových aktivit na zdraví jedince. Každá aktivita přináší pozitivní vlivy na organismus člověka, které se projevují v základních složkách života. Především plní funkci preventivní. Vědecká a zdravotnická evidence potvrzuje, že pravidelná pohybová aktivnost může snížit až o 50 % neinfekčních nemocí, jakou jsou mrtvice, vysoký krevní tlak, cukrovka typu 2 či infarkt. Pravidelná pohybová aktivnost pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost, přispívá ke zdraví svalů, kloubů a kostí, u starších jedinců snižuje riziko pádů, bolesti při artritidě, symptomy deprese a úzkosti, přispívá ke snížení návštěv lékaře, nákupu léků a hospitalizací. Uvedené příklady nemocí jsou důsledkem pohybové nedostatečnosti, která je vedle kouření, hypertenze a zvýšenou hladinou jednotlivých složek tuků v plazmě jejich čtvrtým hlavním rizikovým faktorem. Na seznamu zdravotních benefitů pohybové aktivity se nejčastěji objevují takové, které silně snižují rizika výše uvedených chorob. Příkladem může být posilování imunitního systému, zlepšení metabolismu či rychlejší usínání a lepší spánek. Pro dosažení zdravotních benefitů nemusí být pohybová aktivita nějak namáhavá, stačí postupně navyšovat intenzitu, frekvenci a trvání aktivit (Korvas, Kysel, 2013).

1.3.5 Rizika pohybové aktivity

Každá lidská činnost je vystavena určitým rizikům a není tomu jinak při vykonávání pravidelné pohybové aktivity. Jedná se především o zranění pohybového aparátu či akutní kardiovaskulární příhody, které mohou být spojovány s nadměrnou intenzitou vykonávané pohybové aktivity, skrytými vadami organismu nebo při přetížení či přetěžování nedostatečně připraveného organismu. Zvýšená rizika vykazují také pohybové aktivity, které jsou vykonávané nepravidelně (Korvas, Kysel, 2013).

Negativní vliv pohybové aktivity na lidské zdraví je velmi rozmanitý (Whyte a kol., 2016):

- úrazy, přetížení pohybového aparátu
- patologická únava, poškození organismu oxidačním stresem
- selhání či poškození zatížených tělesných orgánů a systémů při nemoci či dopingu

1.4 Volný čas

Pod pojmem volný čas si každý z nás představuje něco jiného, dokonce i odborníci se ve svých definicích částečně liší. Volný čas lze definovat jako čas, kdy jedinec není zapojen do pracovních, vzdělávacích nebo jiných povinností, může se tak věnovat činnostem dle vlastního výběru, které mu přinášejí radost, relaxaci či zábavu. Tento čas může zahrnovat různé aktivity, jako je sport, čtení, cestování, sociální interakce nebo zájmové činnosti (Korvas, Kysel, 2013).

Podle českého sociologa Jiřího Šubrta (2008) představuje volný čas prostor pro činnosti, které buď jedinec vykonává ze své vlastní vůle a přináší mu určité potěšení, nebo jsou považovány za hodnotné. Šubrt (2008) dále zdůrazňuje, že volný čas je klíčový pro regeneraci fyzických a duševních sil a pro rozvoj osobnosti.

Pan Hofbauer charakterizuje volný čas jako „*činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.*“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Slepičková (2000) ve své knize upozorňuje na to, že volný čas může mít různé podoby v závislosti na zájmech a zaměření každého jednotlivce. Může se jednat o:

- a) Aktivity manuální – kutilství, ruční práce...
- b) Aktivity fyzické – sport, turistika, procházky...
- c) Aktivity kulturně uměleckého typu – hudba, zpěv, četba...
- d) Aktivity kulturně racionální – luštění křížovek, sebevzdělávání...
- e) Aktivity společensko – formální – výkon veřejných funkcí, schůze...
- f) Aktivity společensko – neformální – rodinné návštěvy, návštěva kavárny...
- g) Hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, hraní společenských her...
- h) Pasivní odpočinek – spánek, polehávání, kouření, sezení...

Velmi důležité je zmínit to, že volný čas není tzv. „nicnedělání“, ale je to příležitost ke smysluplné činnosti a osobnímu rozvoji, tedy k plnohodnotnému životu. Celkově lze můžeme říct, že volný čas dětí a mládeže je čas, který mohou využít podle vlastního uvážení. Nicméně, toto využití bývá ovlivněno zásahy rodičů a sociálního prostředí. Důležitý je také způsob, jakým děti samy chápou volný čas, což může vést k rozdílům v tom, jak jednotlivé

činnosti během volného času interpretují. Některé činnosti, jako jsou domácí práce, příprava do školy nebo nákupy, mohou být považovány za sporné. Přesnější označení by bylo „mimoškolní“ nebo „mimopracovní“ volný čas (Jíra, 1997).

Dalším hojně využívaným termínem je „polovolný čas“. Tento pojem vychází z poznání, že hranice mezi volným časem a povinnostmi není vždy jasně definovaná. Existují povinnosti, které člověk vykonává s radostí, a volnočasové aktivity, které nejsou pouze zábavou, ale přinášejí i užitek – například kutilství, zahradničení nebo chov zvířat (Pávková, 2014).

Je pravděpodobné, že pro pojem volný čas obecná definice neexistuje, jelikož každý z nás má jiné představy o tom, co volný čas znamená.

1.4.1 Volný čas dětí

Pokud volný čas definujeme jako dobu po školním vyučování, děláním úkolů, sebeobsluze a plnění povinností, mohli bychom říci, že děti mají obecně více volného času než dospělí jedinci. Skutečné množství volného času dětí ovšem záleží na jejich rodičích, a tak se může v jednotlivých případech velmi lišit. Vedle dětí, jimž rodiče dopřávají přiměřené množství volného času, existují dvě extrémní skupiny: děti s přemírou volného času, se kterým neumějí vhodně nakládat, a děti, jejichž právo na volný čas je výrazně omezováno nebo téměř upíráno. Děti, které jsou přetěžovány a nemají dostatek času na odpočinek a naplnění vlastních tužeb, přání a potřeb, lze rozdělit do čtyř skupin podle toho, z jakých důvodů je jim jejich volný čas upírán nebo potlačován (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010):

- a) Děti přetěžované školními povinnostmi – tyto děti často čelí nereálným požadavkům ze strany školy nebo rodičů, přičemž se opomíjejí jejich individuální potřeby. Děti jsou nuceny věnovat více času školním povinnostem na úkor volného času, což vede k jejich přetěžování a častěji i k výchovným problémům.
- b) Děti s přemírou aktivit a zájmových kroužků – dětem často bývá odepíráno právo na volný čas kvůli ambicím rodičů, kteří se snaží uspět v různých zájmových oblastech svých dětí. To vede k nedostatku času na odpočinek, děti jsou unavené a své činnosti vykonávají spíše na příkaz rodičů než z jejich vlastní vůle.
- c) Děti věnující se zájmovým činnostem na vrcholové úrovni – jde opět především o nadměrné nároky ze stran rodičů kladoucí na děti vysoké požadavky v určité oblasti života, což jim brání v relaxaci a spontánním kontaktu s vrstevníky.

- d) Děti přetěžované pracovními povinnostmi – tato skupina často zahrnuje děti z neúplných nebo mnohočetných rodin. Děti, jejichž rodiče jsou silně pracovně vytíženi prací. Tyto děti často trpí nejen nedostatkem volného času, ale také nedostatkem času na plnění školních povinností.

1.4.2 Funkce volného času

Volný čas je klíčovou součástí života, která plní několik důležitých funkcí. Hlavní funkce volného času ustanovil významný německý pedagog a sociolog Horst W. Opaschowski (in Vážanský, 2001) takto:

- a) Rekreace – odpočinek, uvolnění, odreagování se
- b) Edukace – vzdělávání se, učení, poznávání, rozvoj osobnosti
- c) Integrace – začlenění do skupin, sociální učení, hry
- d) Enkultura – řešení problémů, kreativní rozvoj, aktivita subjektu
- e) Participace – vlastní iniciativa, účast, angažovanost
- f) Kompenzace – potěšení, rozptýlení, požitky z činnosti
- g) Kontemplace – sebereflexe, hledání vlastní identity, čas pro sebe
- h) Komunikace – společné prožívání volného času s blízkými, sdílení, sociální kontakt

Kratochvílová (2004) popsala funkce volného času z pedagogického hlediska. Podle ní volný čas plní několik důležitých funkcí, které přispívají k celkovému rozvoji jednotlivce. Jedná se o tyto funkce:

- a) Rekreční – volný čas slouží k odpočinku a relaxaci, což pomáhá regenerovat fyzické a psychické síly. Tento odpočinek je nezbytný pro obnovení energie potřebné pro další činnosti a povinnosti.
- b) Zdravotní – aktivní trávení volného času, zejména prostřednictvím sportu a fyzických aktivit přispívá ke zlepšení fyzického zdraví a celkové kondici. Podporuje prevenci zdravotních problémů a zlepšuje celkovou pohodu.
- c) Kultivační – volný čas lze využít k rozvoji kulturního povědomí a estetického cítění prostřednictvím návštěv kulturních akcí a dalších uměleckých aktivit. Tato funkce podporuje rozvoj osobnosti a estetické vnímání.

- d) Socializační – volný čas poskytuje příležitost k rozvoji sociálních vztahů a interakcí s ostatními lidmi. Účast na společenských aktivitách či klubových činnostech podporuje rozvoj sociálních dovedností a posiluje sociální integraci.
- e) Seberealizační – volný čas umožňuje jedincům rozvíjet své zájmy, schopnosti a dovednosti. Kreativní a seberealizační aktivity, jako jsou umění, hudba nebo sport, napomáhají osobnímu růstu a naplnění.
- f) Kompensační – volný čas slouží k vyrovnávání jednostranného zatížení, které může pocházet z pracovních nebo školních povinností. Poskytuje prostor pro vyvážení stresu a monotónnost každodenního života.
- g) Výchovná – volný čas umožňuje rozvoj morálních hodnot, odpovědnosti a dalších pozitivních charakterových vlastností. Pedagogové mohou využít volný čas k vedení jedinců k prosociálnímu chování a etickým hodnotám.

Všechny tyto funkce jsou navzájem propojené a dohromady tvoří komplexní rámec pro pochopení významu volného času v životě jedince. Pedagogové a další odborníci mohou využít tento rámec k realizaci a navrhování programů volného času, které podporují celkový rozvoj a pohodu jednotlivců (Kratochvílová, 2004).

Aktivity ve volném čase se vzájemně prolínají, doplňují a podporují. Mohou poskytovat odpočinek, zábavu nebo přispívat k rozvoji osobnosti. Pokud se zaměříme na děti mladšího školního věku, můžeme skrze volný čas dosáhnout výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní funkce. Výchovně-vzdělávací funkce přispívá k formování osobnosti ve všech jejích složkách – tělesné, psychické i sociální. Pestré aktivity motivují děti ke smysluplnému trávení volného času, což podporuje rozvoj žádoucích vlastností. Výchova ve volném čase umožňuje uspokojování potřeb, rozšiřování zájmů a zdokonalování jedinečných schopností. Zdravotní funkce podporuje zdravý fyzický, duševní a sociální vývoj. Prostřednictvím sociální funkce děti navazují nové vztahy a kontakty, často s lidmi s podobnými zájmy. Tím se rozvíjejí sociální kompetence, komunikační dovednosti a schopnost sociální interakce. Preventivní funkce je obzvláště důležitá pro děti, kteří jsou stále více vystaveni sociálně patologickým jevům. Proto je důležité investovat čas a úsilí do prevence, než následně řešit jejich převýchovu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

1.4.3 Způsoby trávení volného času

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2002) rozlišuje dva způsoby trávení volného času takto:

- a) **Aktivní trávení volného času** – zahrnuje činnosti, které zapojují tělo i mysl, přinášejí prospěch nebo osobní rozvoj. Mezi tyto aktivity se řadí sportování, vzdělávání, dobrovolnictví a další podobné aktivity, které aktivně angažují jedince a přinášejí jim pozitivní zkušenost.
- b) **Pasivní trávení volného času** – zahrnuje činnosti, které jsou převážně konzumní a nevyžadují aktivní účast jedince. Patří sem především sledování televize, prohlížení sociálních sítí bez konkrétního účelu a interakce v reálném životě, hraní na počítači bez pedagogického nebo kreativního přínosu a další.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2002) zdůrazňuje důležitost podpory aktivního trávení volného času, které přispívá k celkovému zdraví a rozvoji mladých lidí, ať už mentálně, fyzicky nebo sociálně.

Způsob trávení volného času je jedním z ukazatelů životního stylu. Výchova dětí k efektivnímu využívání volného času a podpora aktivního trávení volného času jsou součástí výchovy ke zdravému životnímu stylu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

1.4.4 Faktory ovlivňující volný čas

Způsob, jakým lidé tráví volný čas je ovlivněn řadou faktorů zasahujících od společenského prostředí až po psychologické a fyziologické aspekty jedince. Klíčovou roli hraje společenské prostředí – jeho úroveň vyspělosti a aktuální situace určují, jaké možnosti volného času jsou k dispozici a jak jsou na jednotlivce kladeny požadavky. Vyspělé společnosti s bohatou nabídkou kultury a volnočasových aktivit mohou vést k jiným zájmům než společnosti, které jsou postižené ekonomickou nejistotou či politickou nestabilitou (Vážanský, 2001).

Na individuální úrovni pak hrají roli psychologické a fyziologické faktory. Mezilidské vztahy, potřeby, věk, pohlaví a zdravotní stav ovlivňují jedince v tom, jak svůj volný čas tráví. Mladí lidé mohou upřednostňovat aktivní společenské a sportovní aktivity, zatímco starší jedinci mohou preferovat aktivity klidnější, spojené s odpočinkem a relaxací. Tento

komplexní pohled na faktory ovlivňující volný čas nám napomáhá lépe porozumět tomu, proč lidé volí určité aktivity a jaké jsou jejich individuální preference (Vážanský, 2001).

Každý z nás je ovlivňován svým okolím. Během života se stáváme členy různých skupin, které nás do jisté míry formují. Existuje mnoho činitelů, kteří mají vliv na děti a mládež. Patří sem především přirozené výchovné instituce jako rodina, vrstevníci a obec ve které žijeme, ale také instituce, jejichž hlavním cílem je výchova jedince. Dále sem spadají instituce s přímým výchovným vlivem, jako jsou školy, školská zařízení a vzdělávací subjekty (Hájek a kol., 2004).

1.5 Instituce působící v oblasti volného času

V dnešní době je bohaté množství škol a institucí, které nabízejí velmi široké spektrum volnočasových aktivit. Školská zařízení se dají rozdělit do tří hlavních kategorií, kterými jsou školní družiny, kluby a střediska volného času. Poté zařízení poskytující ústavní a ochrannou péči, jako jsou diagnostické a výchovné ústavy, dětské domovy a dětské domovy se školou. Důležité je zmínit školy a ubytovací zařízení, jako jsou domovy dětí a mládeže, internáty a školy v přírodě. Zvláštní pozornost je třeba také věnovat základním uměleckým školám, které sice nabízejí vzdělávání ve volném čase, ale jsou klasifikovány spíše jako školy než školská zařízení (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

Na využití volného času se podílí i několik nestátních subjektů. Mezi tyto subjekty lze zařadit nestátní neziskové organizace, nadace a nízkoprahová zařízení, občanská sdružení, sportovní kluby, náboženská společenství a jiné (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

1.5.1 Školní družina

Školní družina je instituce s dlouholetou tradicí v naší zemi, která hraje velmi důležitou roli pro žáky prvního stupně základní školy (Hájek, Pávková, 2007).

Hlavní náplní školní družiny je každodenní pedagogická práce s žáky, kteří jsou přihlášení k pravidelné docházce. Vedle toho se pořádají i příležitostné akce určené i pro rodiče nebo širší veřejnost. Patří sem například slavnosti, sportovní dny, karnevaly, besídky či veřejně přístupné výstavy prací (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Kromě výchovné a zdravotní péče hraje klíčovou roli v sociální oblasti, protože poskytuje dětem sociální zabezpečení a bezpečí v době, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání. S ohledem

na věkové zvláštnosti mladších školáků, jako je široké spektrum zájmů a jejich proměnlivost, je výchovná činnost zaměřena na co nejpestřejší nabídku zájmových aktivit a uspokojení velké potřeby pohybu. Školní družiny mohou také za poplatek organizovat zájmové kroužky pro další zájemce (Pávková, 2008).

1.5.2 Školní klub

Podle vyhlášky č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání je školní klub jedním ze zařízení pro výkon zájmového vzdělávání, jak je uvedeno ve školském zákoně č. 561/2004 Sb. Školní klub poskytuje zájmové vzdělávání žákům jedné nebo více škol. Je určen především pro žáky druhého stupně základní školy, žáky nižšího stupně šestiletého nebo osmiletého gymnázia a odpovídajících ročníků osmiletého programu konzervatoře. Vyhláška však umožňuje účast ve školním klubu i žákům prvního stupně základní školy, kteří nejsou přijati k pravidelné denní docházce do družiny (Vyhláška č. 74/2005 Sb.).

1.5.3 Střediska volného času

Střediska volného času jsou součástí školských zařízení. Zřizovat je mohou školské úřady, církev, obce, soukromé osoby a jiné subjekty (Pávková, 1999).

Dle Pávkové (1999) jejich činnost zahrnuje několik označení, kterými jsou:

- a) Kroužek – jedná se o menší zájmový útvar, který se zaměřuje na vnitřní obohacení členů
- b) Klub – jedná se o zájmový útvar s volnější organizační strukturou
- c) Oddíl – s tímto výrazem se setkáváme především u turistických nebo tělovýchovných útvarů
- d) Kurz – jedná se o zájmový útvar s přesně danou délkou trvání, činnosti směřují k osvojení vědomostí a dovedností
- e) Akce pro veřejnost – seznámení veřejnosti s činnostmi střediska formou výstav, vystoupení a jiných podobných akcí

Dalšími aktivitami středisek volného času jsou různé soutěže, turnaje, výlety, exkurze, tábory a také zájezdy (Pávková, 1999).

1.5.4 Základní umělecké školy

Základní umělecké školy jsou zaměřeny na jednotlivce s výraznými zájmy a schopnostmi v estetických oblastech. Tyto školy nabízí přípravu v několika různých oborech, jako je hudební, hudebně – pohybový, literárně – dramatický a výtvarný (Němec, 2002).

1.6 Rešerše zkoumané problematiky

Důležité je zmínit, že v současné době není výzkum volného času dětí v mladším školním věku ze sociologického hlediska dostatečně komplexní a systematický. Mnoho studií se zabývá otázkami spojenými s volným časem dětí a mládeže pouze jako součástí svých širších šetření, obvykle však s výběrem populace ve věkovém rozmezí od 15 do 26 let. Tyto studie se často zaměřují spíše na možné vazby mezi širším sociálním kontextem a volným časem jako doplňkovým faktorem.

V této části práce se zaměříme na rešerši k hlavním tématům zkoumané problematiky, tedy motivaci, pohybovým aktivitám a volnému času.

1.6.1 Motivace

Michael Armstrong ve své knize *Řízení lidských zdrojů* (2002) definuje samotný pojem motivace a zároveň tvrdí, že je iniciovaná zjištěním, že své potřeby neuspokojujeme. Seznamuje nás s procesem, který ji provází, tj. potřeba – stanovení cíle – podniknutí kroků – dosažení cíle. Dále ji člení na vnější, vnitřní a sebemotivaci. Jedná se o dílo, které je pravděpodobně nejčastěji citované a používané k pochopení dané problematiky.

Vnitřní, vnější a sebemotivaci také popisují manželé Lokšovi ve své knize *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole* (1999). Vnitřní motivace je vyobrazena jako pohnutky nebo touhy a vychází z člověka samotného. Naopak vnější je vidina nějakého určitého cíle (pochvaly nebo trestu). Sebemotivace, jak už název sám napovídá, představuje motivaci člověka samotného. Jejím důkazem je to, že člověk sám od sebe jedná, aby uspokojil své potřeby a cíle.

„Žák vnitřně motivovaný dělá tuto činnost ochotně, protože samo učení ho těší a jeho výsledek ho uspokojuje. Výzkumy ukázaly, že žáci, u nichž převládá vnitřní motivace k učení, vykazují vyšší školní úspěšnost, chodí do školy mnohem raději a připravují se na výuku lépe než ti žáci, u kterých převládá motivace vnější.“ (Lokšová, Lokša, 1999, str. 15)

1.6.2 Pohybové aktivity

Asi nejlépe tento pojem popisují Sigmund a Sigmundová v jejich knize *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže* z roku 2011. Jedná se tedy o tělesný pohyb vykonávaný kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení energetického výdaje. Můžeme ji chápat jako činnost, při které se jedinec přemísťuje daném prostoru a čase. Sigmund se Sigmundovou také rozdělili tuto problematiku do tří základních kategorií (viz výše). Také uvádějí, že přímý a obrovský vliv na aktivitu u dětí mají jejich rodiče –pokud jsou oni aktivní, velmi pravděpodobně tyto zvyklosti převezmou i jejich potomci.

Toto tvrzení také potvrzují Korvas s Kyselou – *Pohybové aktivity ve volném čase* (2013). Do pohybové aktivity je možné zařadit v podstatě vše, od chůze až po strukturované sportovní aktivity (plavání, atletika atd.)

Za velmi zajímavé považují také dotazníkové šetření, které popisuje Jansa v díle *Pedagogika sportu* (2018). Z toho vyplývá, že mezi nejoblíbenější činnosti u dětí a mládeže patří pohyb venku s kamarády a sportovní aktivity. Naopak nejméně oblíbené je sledování televize, které je ale zároveň činností nejvyhledávanější. Na základě tohoto výsledku lze usoudit, že přání dítěte je v rozporu s jeho možnostmi.

1.6.3 Volný čas

V této části je opět využito dílo Korvase a Kysely *Pohybové aktivity ve volném čase* (2013). Dle nich je volný čas součástí dne, kdy člověk vykonává činnosti dle svého výběru (sport, cestování a jiné).

Tato „definice“ je podpořena i Jiřím Šubrtem v díle *Soudobá sociologie* (2008). Ten dále upozorňuje na fakt, že volný čas je velmi důležitým faktorem při regeneraci fyzických i duševních sil a pro rozvoj osobnosti.

Funkce také popisuje Kratochvílová ve své knize z roku 2004 (*Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*). Ty můžeme mimo jiné rozdělit na rekreační, zdravotní nebo i seberealizační a výchovné.

2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této práce je za pomoci dotazníkového šetření zjistit, jaké faktory ovlivňují a motivují žáky 4. a 5. tříd na základní škole Praha – Slivenec, při výběru pohybových volnočasových aktivit a do jaké míry toto rozhodnutí může ovlivnit výuka tělesné výchovy.

Díličními cíli je analyzovat, jak často se žáci pohybovým aktivitám věnují, identifikovat nejčastěji vykonávané pohybové aktivity, zjistit, zda žáci mají rádi tělesnou výchovu a zhodnotit její kvalitu.

2.2 Výzkumné otázky

VO č.1: Jak často se žáci věnují pohybovým aktivitám ve volném čase?

VO č.2: Které pohybové aktivity jsou mezi žáky nejoblíbenější?

VO č.3: Co nejvíce motivuje žáky k tomu, aby se věnovali pohybovým aktivitám?

VO č.4: Jaký vliv má podpora učitelů tělesné výchovy na motivaci žáků k pohybovým aktivitám ve volném čase?

VO č.5: Jaký vliv má výuka tělesné výchovy na současný přístup k pohybovým aktivitám?

2.3 Úkoly práce

K dosažení stanovených výzkumných cílů jsem si stanovila následující úkoly:

1. Volba školského zařízení, kde bude provedeno dotazníkového šetření
2. Nastudování teoretických východisek pro výzkum z odborné literatury
3. Stanovení cíle, výzkumných otázek a úkolů práce
4. Výběr respondentů
5. Vytvoření dotazníku a jeho ověření na menším vzorku respondentů
6. Sběr dat, realizace výzkumu s vybranými respondenty
7. Zpracování všech získaných údajů a následné vyhodnocení
8. Prezentace výsledků
9. Závěr a doporučení

3 METODOLOGIE PRÁCE

V této části práce se zaměřuji na charakteristiku výzkumného souboru, kterou doplním o informace týkající se školy, ve které šetření bylo provedeno, včetně vybavení tělocvičen a nabídky volnočasových aktivit. Dále zde popisuji metody a techniky sběru dat a jejich finální zpracování.

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Na konci dubna 2024 byl proveden předvýzkum u žáků 4. tříd na základní škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy. Tento předvýzkum sloužil ke zjištění srozumitelnosti otázek, které byly pokládány v dotazníku. V prvním týdnu v květnu 2024 proběhl sběr dat na základní škole Praha – Slivenec u žáků 4. a 5. tříd. Z celkového počtu 102 žáků, kteří byli osloveni, jich dotazník vyplnilo 69, konkrétně 37 dívek a 32 chlapců. Všichni zúčastnění respondenti museli nejprve předložit informovaný souhlas, podepsaný jejich zákonným zástupcem. Všechny dotazníky byly vyplněny správně a včas, tudíž návratnost dotazníkového šetření dosáhla 100 %.

3.2 Základní škola a mateřská škola Praha – Slivenec

Popis školy vychází z vlastní zkušenosti, jelikož na této škole druhým rokem působím jako třídní učitelka a zároveň jako pedagog vyučující tělesnou výchovu v 1. - 3. třídách.

Základní škola Praha – Slivenec je škola úplná s devíti ročníky (dvě třídy v každém ročníku, vyjma 6. ročníku, kde jsou třídy tři) s kapacitou přibližně 450 žáků. Celkem zde můžeme najít tři budovy školy nacházející se v centru obce, nedaleko městského úřadu, v dobré dochozí vzdálenosti od dětských hřišť a sportovišť, která jsou využívána k vycházkám tříd i oddělení školní družiny, ale zároveň k výuce tělesné výchovy.

Dvě ze tří budov disponují prostory pro realizaci tělesné výchovy. V historické budově najdeme malou tělocvičnu, v pavilonové budově tělocvičnu poněkud větší. Žáci z kontejnerové budovy, ve které nenajdeme tělocvičnu, docházejí za doprovodu pedagoga do budovy pavilonové. Malá tělocvična je využívána žáky velmi zřídka, vzhledem k nabízeným dopoledním pronájmům ze strany školy. Naopak velká tělocvična je využita maximálně – ve většině případech se o velkou tělocvičnu dělí dvě třídy. Každá z tříd využívá polovinu, která je oddělena závěsným systémem. Výuka tělesné výchovy probíhá 2x týdně

po dobu jedné vyučovací hodiny, tedy 45 minut. Tyto vyučovací hodiny jsou doplněné o pohybovou výchovu či sportovní hry, které jsou do rozvrhu začleněny 1x týdně v rámci jedné vyučovací hodiny. Hned vedle školy najdeme venkovní hřiště, v případě příznivého počasí je možné realizovat hodiny tělesné výchovy právě tam.

Náplň hodin tělesné výchovy záleží na jednotlivých vyučujících, kteří se musí držet školního vzdělávacího programu. Vyučující se sami rozhodují, který týden se budou věnovat atletice, gymnastice či sportovním hrám a podobně – náplň hodiny se žáci dozvídají v samotném úvodu.

Velká tělocvična má rozlohu 520 m², což odpovídá velikosti házenkářského hřiště. Je vybavena pěti koši na basketbal, žebřinami, kruhy, žíněnkami, švédskou bednou, kozou, koněm, duchnami, tyčemi a lany na šplh, kladinami, hrazdou, gymnastickým kobercem, lavičkami, odrazovými můstky, vybavením na skok vysoký, brankami od nejmenší velikosti až po ty na házenou a volejbalovými sloupky. Ve skladu pomůcek lze využít míče na basketbal, volejbal, házenou, rugby nebo vybíjenou, medicinbaly, létající disky, švihadla, karimatky, trampolínu, sady na badminton, vybavení na florbal, gymnastické míče a mnoho dalšího i pro netradiční sportovní hry. V prostorách tělocvičny nalezneme 2 šatny a oddělené toalety.

Malá tělocvična, jejíž povrch tvoří parkety, a oproti velké disponuje pouze základním vybavením – nalezneme zde žíněny, žebřiny, švédskou bednu v nepříznivém stavu, lavičky, švihadla, trampolínu a několik míčů na volejbal a basketbal. Tělocvična disponuje pouze toaletami, pro převlékání žáci využívají třídu nebo společné šatny, kde najdeme skříňky, kam si žáci odkládají své věci.

Na venkovním hřišti nalezneme menší fotbalové hřiště a tartanový povrch, kde se většinou hraje volejbal, přehazovaná či házená nebo vybíjená. Vedle hřiště se nacházejí tři běžecké dráhy, které měří 100 metrů a doskočiště s pískem, určené pro skok daleký. Bohužel jiné atletické vybavení na této škole není k dispozici.

U školy se také nachází velké fotbalové hřiště, které je k dispozici pouze pro členy fotbalového týmu, a je tedy žákům v době vyučování nepřístupno.

Základní škola a obec Praha – Sliveneč nabízí dětem několik možností, jak mohou využívat svůj volný čas formou pohybových aktivit. Ve Slivenci dominuje fotbalový klub AFK Sliveneč, do kterého dochází několik žáků, především prvního stupně. Studenti dále mají možnost navštěvovat tenisový kroužek, florbalový kroužek, karate, gymnastiku, balet či kroužek sportovních a míčových her. Pokud si však nevyberou z této nabídky, mohou si vybrat kroužek angličtiny, kutilství, keramiky, veselé vědy a jiných. Základní škola také úzce spolupracuje se základní uměleckou školou, která má sídlo přímo v pavilonové budově školy – převážně zde probíhá výuka na kytaru, flétnu, klavír a hoboj.

3.3 Metody výzkumu

Pro sběr dat jsem využila empirickou metodu dotazníkového šetření, jedná se tedy o kvantitativní výzkum. Jak jsem již výše zmínila, na začátku dubna roku 2024 byl proveden předvýzkum, který sloužil k ověření srozumitelnosti pokládaných otázek. Dotazníky byly distribuovány papírovou formou, které jsem předala třídním učitelům a nechala jim je k dispozici pro předem domluvenou dobu. Učitelé si tak mohli určit, ve které vyučovací hodině žákům dotazníky rozdají. Tuto metodu jsem volila z důvodu snadného dotázaní většího množství respondentů. Otázky jsem sestavila na základě zvolených výzkumných otázek. Dotazník obsahoval celkem 20 otázek uzavřeného i otevřeného typu. První otázky se zaměřují na pohlaví a věk respondentů. Následující otázky směřovaly ke stanovenému cíli tohoto šetření. U některých otázek měli respondenti možnosti výběru z několika možností, některé otázky podle odpovědí přeskočili. U poslední otázky měli možnost vyjádření se k současné výuce tělesné výchovy. Na odpovědi dostali respondenti neomezený časový prostor. Vzor dotazníku je přiložen v příloze č.1.

3.4 Metody zpracování získaných dat

Data získaná dotazníkovým šetřením jsem vložila do tabulky v programu Microsoft Office Excel. Nejprve jsem si vytvořila tabulku, kde jsem si za pomoci čárek zaznamenala přehled všech odpovědí. Odpovědi na otevřené otázky jsem zaznamenala slovně. Jelikož všechny dotazníky byly vyplněny správně, nebylo potřeba žádný z dotazníků vyřadit. Výsledky jsem zpracovala do grafů, vyhodnotila a následně odpovídala na výzkumné otázky.

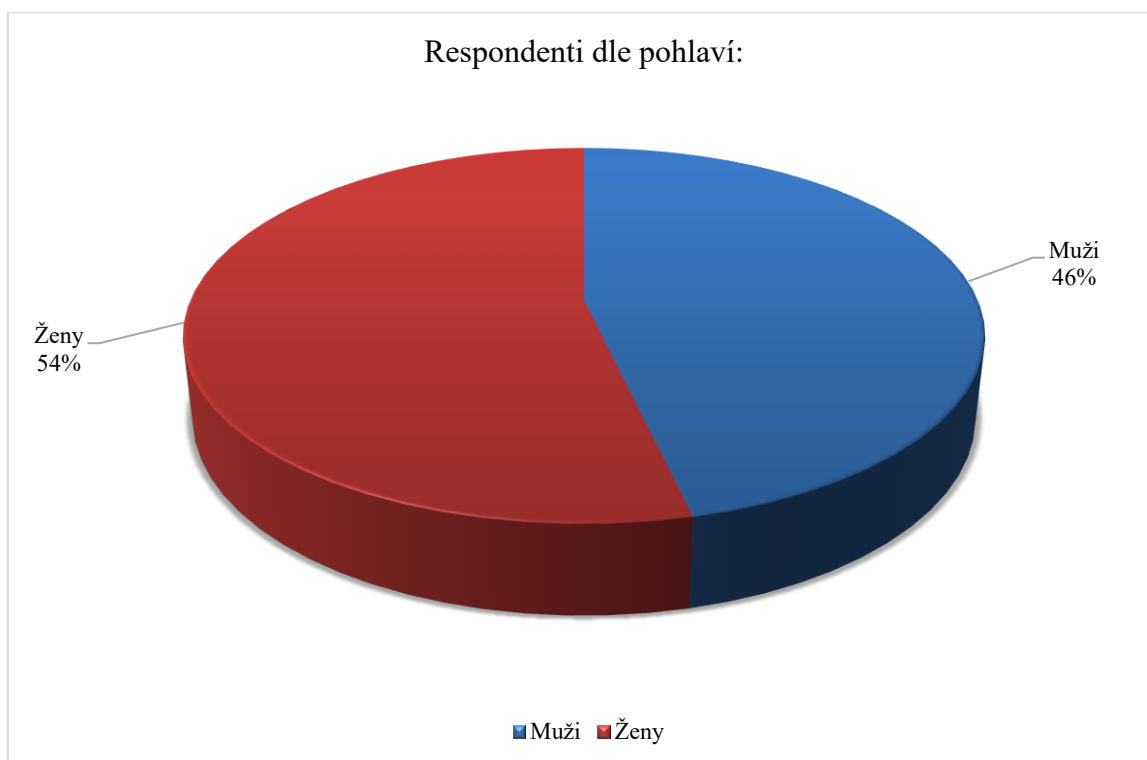
4 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

V této části jsou prezentovány výsledky jednotlivých otázek, které byly zpracovány v programu MS Office Excel. Otázky znázorněny koláčovým grafem jsou vyjádřeny i procentuálně.

Otázka č. 1: Jsem chlapec nebo dívka?

První otázka zjišťovala pohlaví respondentů. Již výše jsem se zmínila, že se dotazníkového šetření zúčastnilo celkem 69 respondentů (100 %). Z toho bylo 37 dívek (54 %) a 32 chlapců (46 %).

Obrázek 2 - Grafické zpracování dle pohlaví



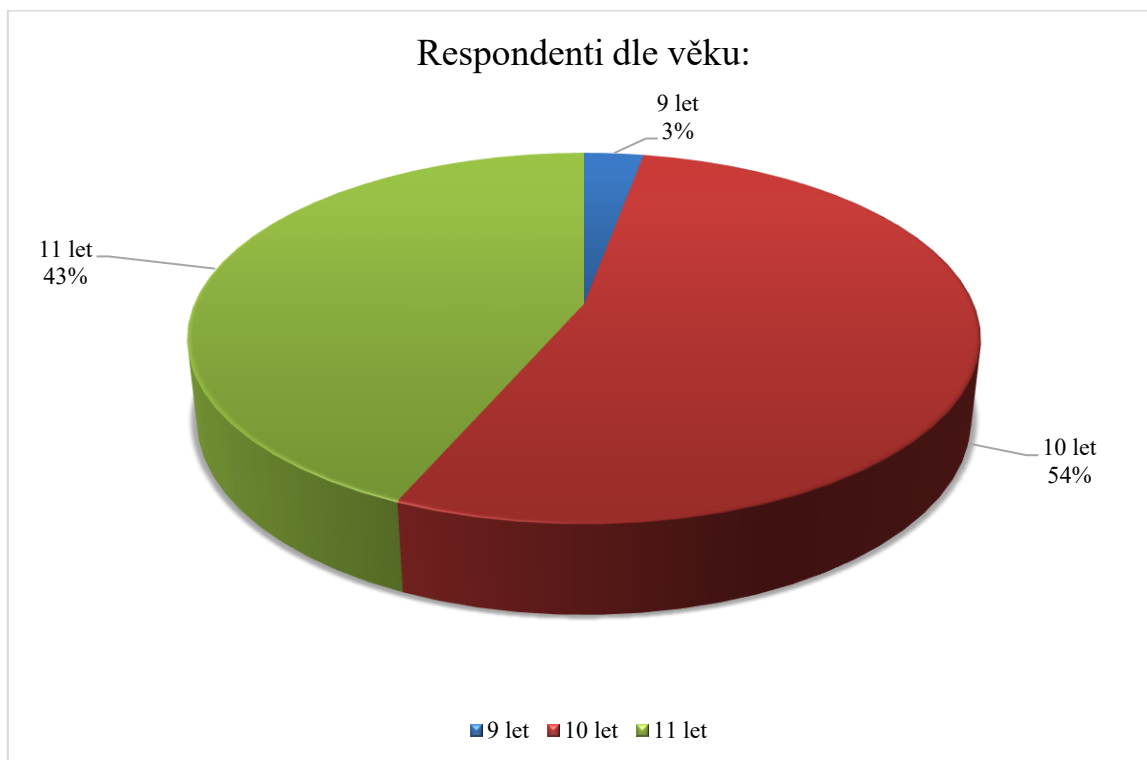
Zdroj: vlastní

Otázka č. 2: Kolik je ti let?

Druhá otázka byla otevřená a zjišťovala věk respondentů. Ve výzkumném vzorku byly zastoupeny celkem tři věkové kategorie. Z celkového počtu 69 respondentů (100 %) měla nejnižší zastoupení věková skupina 9 let - 2 respondenti (3 %). Nejpočetněji byla zastoupena

věková skupina 10 let - 37 respondentů (54 %). Věková skupina 11 let byla zastoupena 30 respondenty (43 %). Pro přehlednost jsou údaje graficky zobrazeny na obrázku 3.

Obrázek 3 - Grafické zpracování dle věku



Zdroj: vlastní

Otázka č. 3: Do jaké třídy chodíš?

V této otázce mě zajímalo, kterou třídu respondenti navštěvují. Z 69 respondentů (100 %) navštěvuje 39 respondentů (57 %) čtvrtou třídu. Zbýlých 30 respondentů (43 %) třídu pátou.

Obrázek 4 - Grafické zpracování dle ročníku

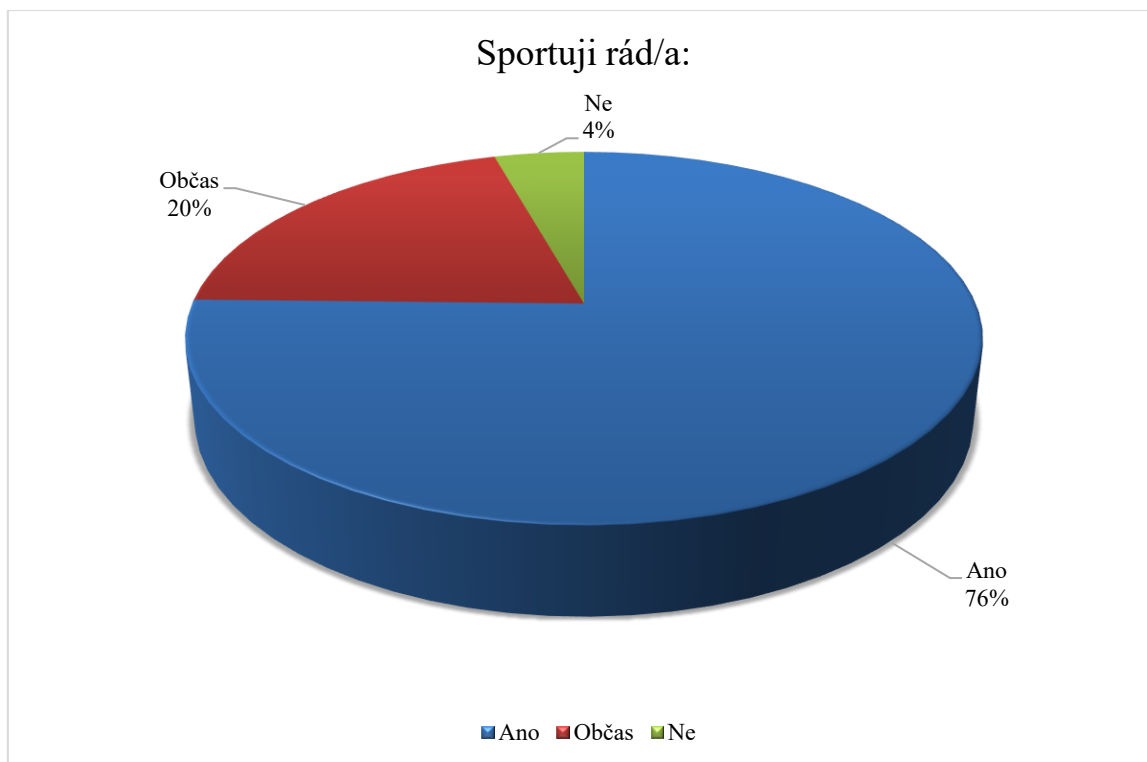


Zdroj: vlastní

Otázka č. 4: Sportuješ rád/a?

V této otázce mě zajímalo, zda respondenti rádi sportují. Měli na výběr ze tří variant odpovědi: ano, občas, ne. 52 respondentů (76 %) uvedlo, že ano, což mě samotnou velmi potěšilo. Dalších 14 respondentů (20 %) uvedlo, že občas. Naopak pouze jediní 3 respondenti (4 %) uvedli, že ne.

Obrázek 5 - Sportuji rád/a



Zdroj: vlastní

Otázka č. 5: Věnuješ se ve svém volném čase mimo vyučování nějaké pohybové aktivitě?

U této otázky jasně převažuje odpověď ano, celkem takto odpovědělo 64 respondentů (93 %). Zbýlých 5 respondentů (7 %) odpovědělo ne. Výsledek byl pro mě překvapující, jelikož dle Machkové a Kubátové (2009) se jen malá část dětí věnuje pohybové aktivitě mimo tělesnou výchovu a vyučování, což se z mého šetření absolutně nepotvrzuje.

Obrázek 6 - Věnování se pohybové aktivitě mimo vyučování

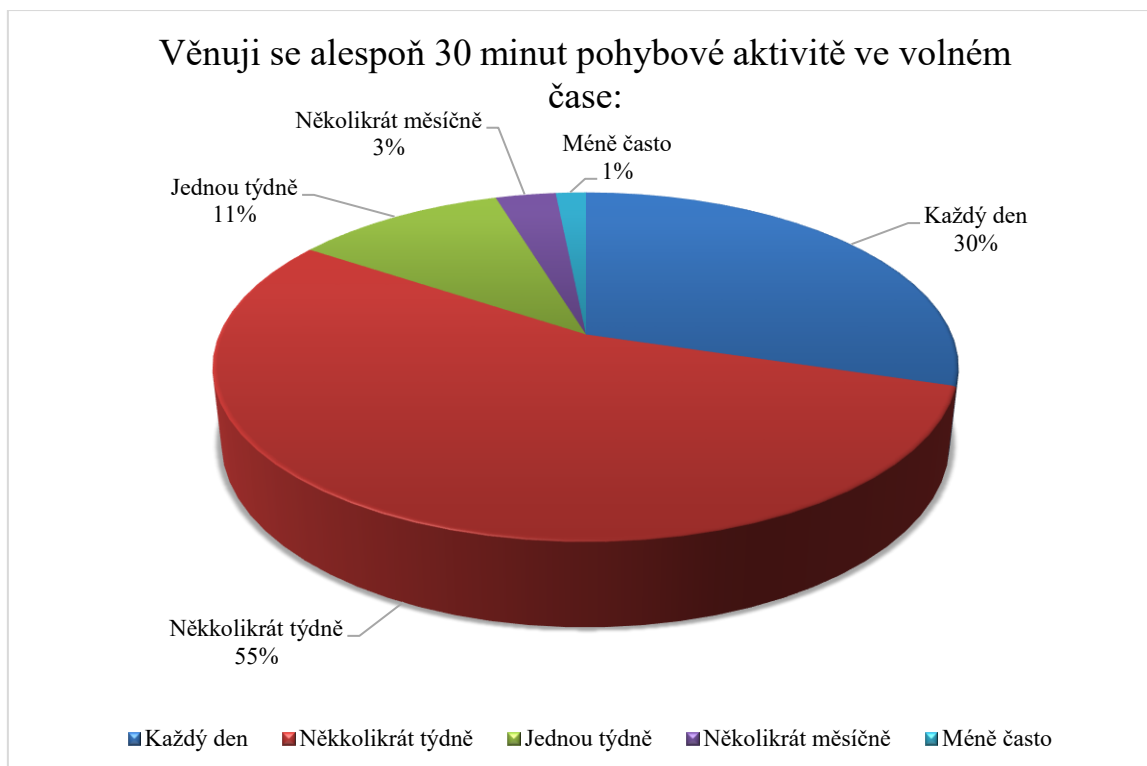


Zdroj: vlastní

Otázka č. 6: Jak často se věnuješ alespoň 30 minut pohybovým aktivitám ve volném čase?

Tato otázka byla zaměřena na respondenty, kteří v předchozí otázce odpověděli ano nebo občas. Zajímalo mě, jak často se respondenti věnují pohybové aktivitě po dobu alespoň 30 minut ve svém volném čase. Jednoznačně vyhrála odpověď několikrát týdně, kterou označilo 35 respondentů (55 %), přičemž pouze jednou týdně označilo celkem 7 respondentů (11 %). Každý den se alespoň třicetiminutové pohybové aktivitě ve svém volném čase věnuje 19 respondentů (30 %), což je velmi příznivý výsledek. 2 respondenti (3 %) označili, že se pohybové aktivitě věnují několikrát měsíčně a pouze 1 respondent (1 %) označil variantu, že se pohybové aktivitě věnuje méně často.

Obrázek 7 - Věnování se pohybové aktivitě alespoň 30 minut ve volném čase



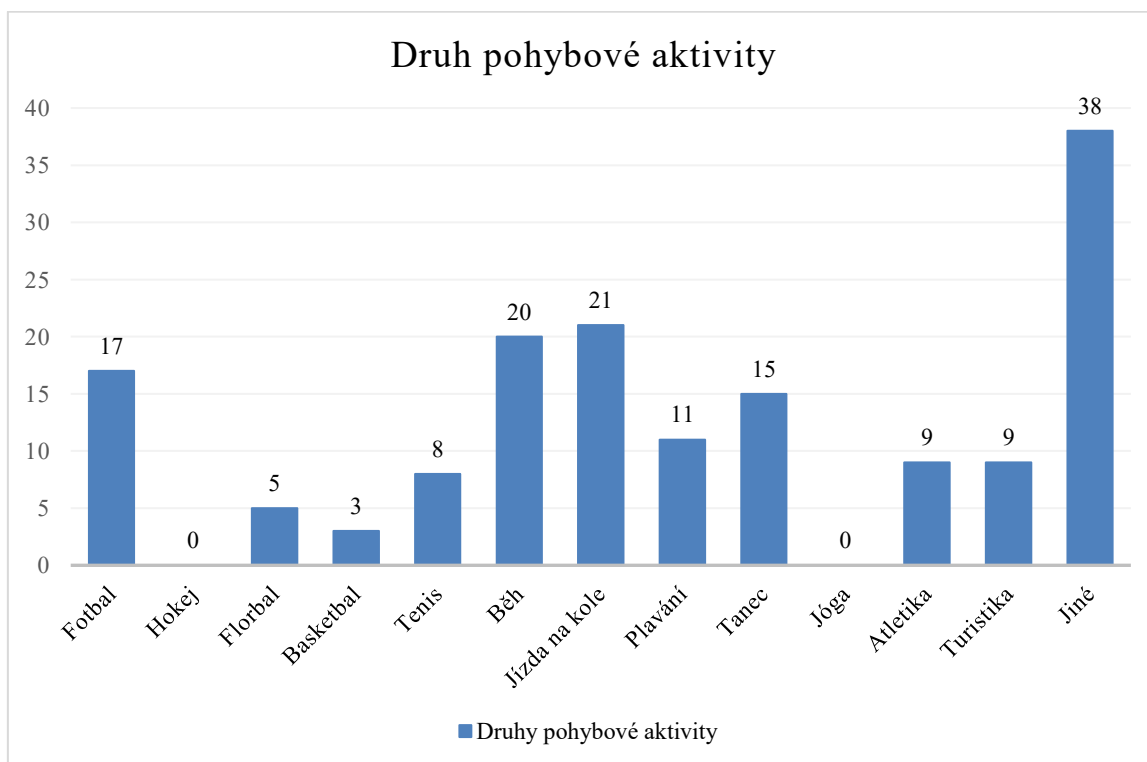
Zdroj: vlastní

Otázka č. 7: Kterým pohybovým aktivitám se ve svém volném čase nejčastěji věnuješ?

Tato otázka byla opět zaměřena na respondenty, kteří u otázky č. 5 odpověděli ano nebo občas. Nutno podotknout, že u této otázky měli respondenti možnost vybrat více možností odpovědi. Nejčastěji byla zastoupena odpověď jiné, a to celkem 38krát, která jako jediná byla odpovědí otevřenou. Nejvíce zastoupení tu zde měla gymnastika, a to celkem 12krát. Respondenti zde dále uvedli následující aktivity: balet, jízda na koloběžce a skateboardu, badminton, kanoistika, biatlon, softball, aerobik, vodní pólo, stolní tenis, volejbal, lezení, jízda na kolečkových bruslích, surfování, jízda na snowboardu, jízda na koni, karate, golf, cvičení doma, skákání na trampolíně a také skákání přes švihadlo. Z uzavřených odpovědí vyhrála jízda na kole, kterou označilo 21 respondentů. Jen o jednoho respondenta méně měl běh. 17 respondentů, převážně chlapců, označilo fotbal. Tanci se věnuje celkem 15 respondentů a ani plavání nemělo malé zastoupení, přesněji jej volilo 11 respondentů. O něco méně respondentů, konkrétně 9, zmínilo atletiku a turistiku. 8 respondentů uvedlo, že se věnuje tenisu. Mezi nejméně vykonávané pohybové aktivity se zařadil florbal, který

označilo 5 respondentů a basketbal, který označili 3 respondenti. Naopak ani jeden respondent neoznačil jógu a hokej, zřejmě kvůli tomu, že tyto aktivity nejsou pro děti z městské části Praha – Slivenec natolik dostupné, aby je vykonávaly.

Obrázek 8 - Nejčastější druhy pohybové aktivity ve volném čase



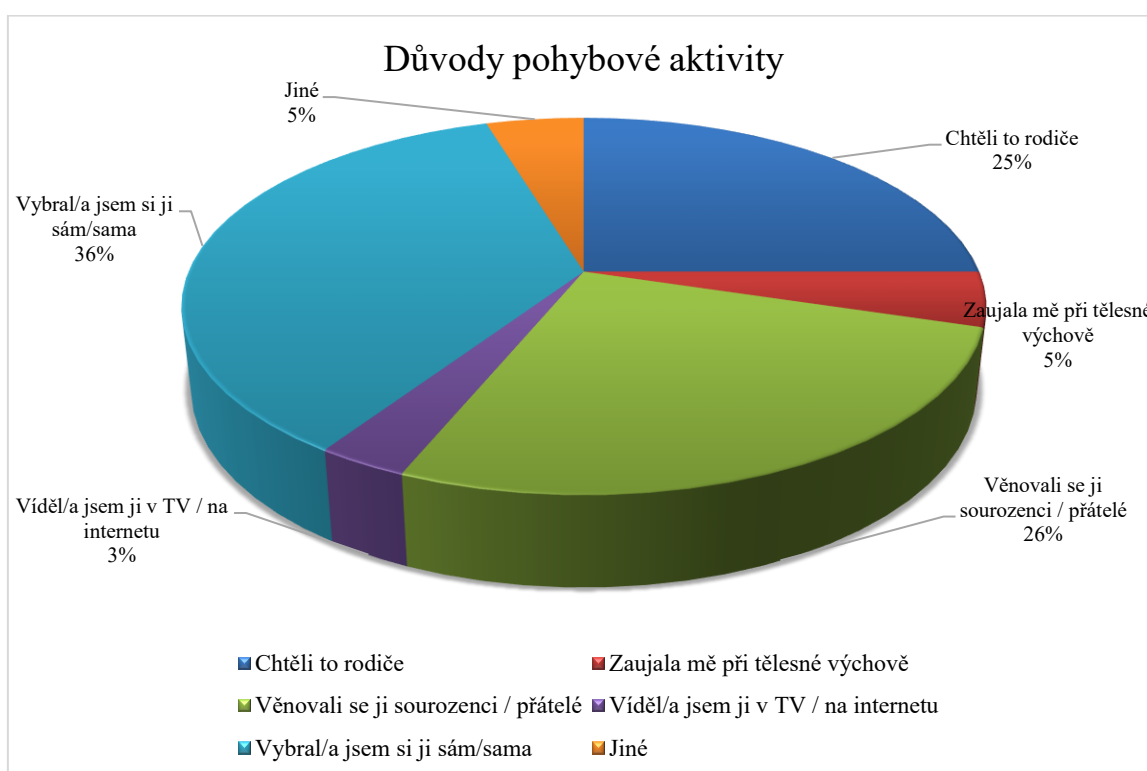
Zdroj: vlastní

Otázka č. 8: Proč ses začal/a pohybové aktivitě věnovat?

Otázka opět směřující na respondenty, kteří u otázky č. 5 odpověděli ano nebo občas. Tato otázka obsahovala 5 uzavřených odpovědí a 1 odpověď otevřenou. V tomto případě ale neměli možnost vybírat z více možností odpovědí, ale volili pouze jednu. V případě, že respondenti označili odpověď jiné, dostali prostor k tomu, aby napsali, co bylo důvodem k tomu, aby se začali pohybové aktivitě věnovat. Z grafu na obrázku č. 9 je patrné, že převažuje odpověď, že si ji respondenti vybrali sami. Celkem tuto odpověď označilo 23 respondentů (36 %). Druhým nejčastějším důvodem bylo, že se pohybové aktivitě věnovali sourozenci nebo přátelé. Tuto odpověď označilo 17 respondentů (26 %). Třetím nejčastějším důvodem bylo, že rodiče chtěli, aby se respondenti aktivně pohybové aktivitě věnovali. Tuto možnost označilo respondentů 16 (25 %). Shodně označili 3 respondenti (5 %) odpověď jiné

a také tu, že je daná aktivita zaujala v hodinách tělesné výchovy. V případě odpovědi jiné, měli respondenti uvést, co bylo konkrétním důvodem. Objevily se zde tři různé odpovědi. První respondentka uvedla, že nechce být tlustá, proto se začala pohybové aktivitě aktivně věnovat. Druhý respondent uvedl, že chtěl prostě sportovat i něco umět. Třetí respondent napsal, že se nejprve chodil dívat na tréninky daného sportu a na základě toho se rozhodl, že se mu začne aktivně věnovat. Poslední 2 zbývající respondenti (3 %), uvedli, že pohybovou aktivitu zahlédli v televizi nebo na internetu, a proto se ji začali aktivně věnovat.

Obrázek 9 - Důvody pohybové aktivity



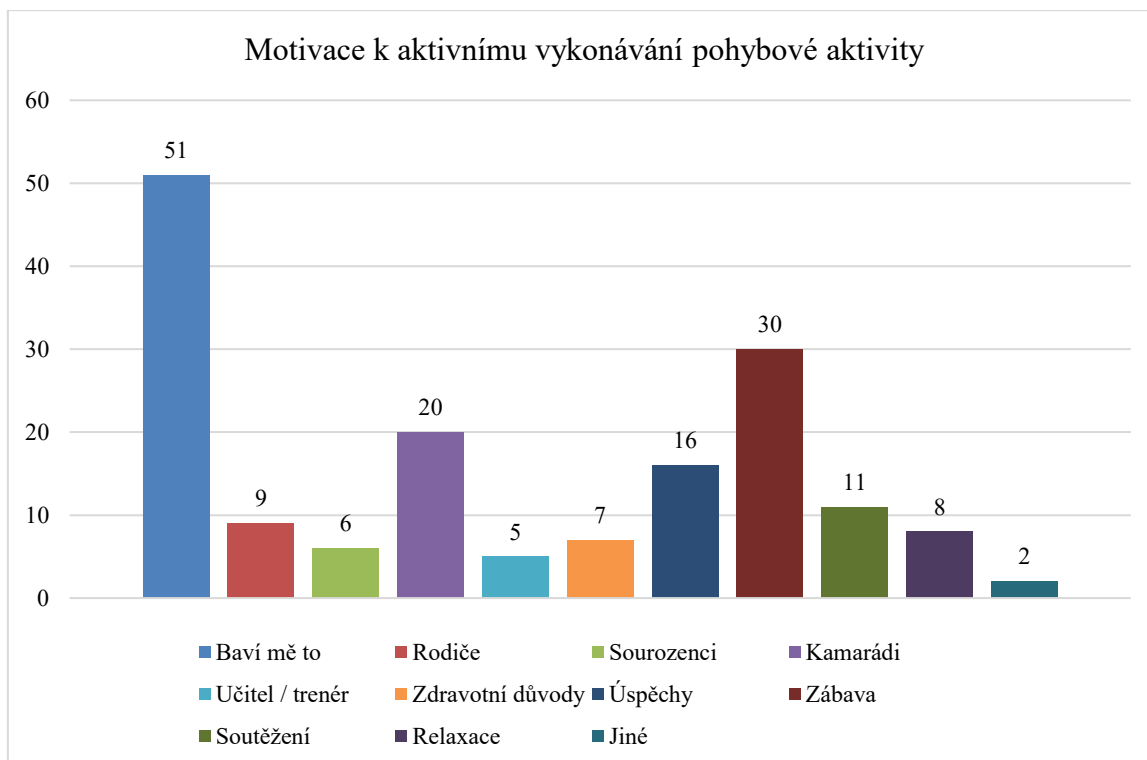
Zdroj: vlastní

Otázka č. 9: Co tě nejvíce motivuje se pohybové aktivitě věnovat?

Poslední otázka týkající se pouze respondentů, kteří u otázky č. 5 odpověděli ano nebo občas. Tato otázka obsahovala 10 uzavřených odpovědí a 1 odpověď otevřenou. V tomto případě měli respondenti možnost vybrat více možností odpovědi. V případě, že zvolili možnost jiné, měli uvést, co, nebo kdo, je motivuje k tomu, aby se pohybové aktivitě věnovali. Pozitivním zjištěním bylo, že většina respondentů (více jak 50 %) uvedla, že hlavní motivací je pro ně to, že je daná aktivita baví a zároveň je to pro ně zábava. Dalším motivátorem v pořadí jsou

kamarádi, celkem tuto variantu označilo 20 respondentů. O něco méně jsou to úspěchy v pohybové aktivitě a soutěžení. Méně jak 10 respondentů uvedlo, že je k aktivnímu vykonávání pohybové aktivity motivují rodiče, sourozenci, učitelé a trenéři, zdravotní důvody a v neposlední řadě i relaxace. Pouze 2 respondenti vybrali možnost jiné, kde uvedli, že je motivuje pocit po vykonání pohybové aktivity a strach o svoji budoucnost.

Obrázek 10 - Motivace k aktivnímu vykonávání pohybové aktivity



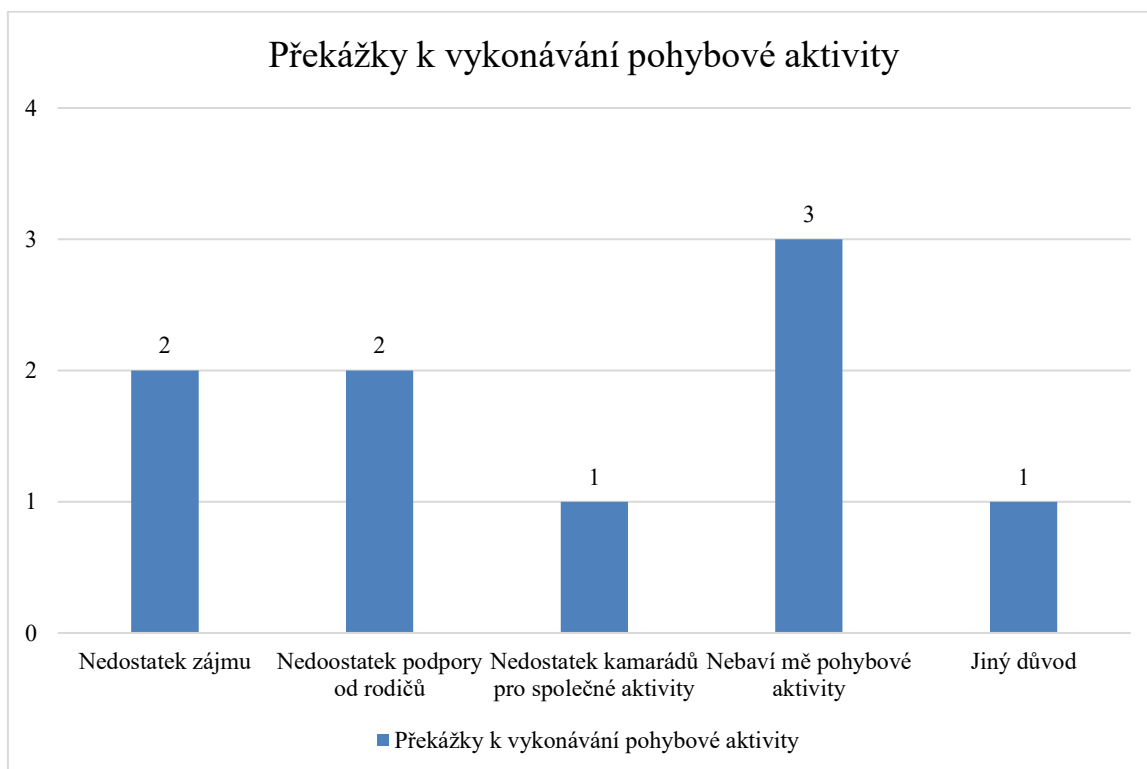
Zdroj: vlastní

Otázka č. 10: Co ti brání věnovat se pohybové aktivitě ve volném čase?

Tato otázka byla určeno respondentům, kteří v otázce č. 5 vybrali možnost, že se pohybové aktivitě ve svém volném čase mimo vyučování nevěnují. Tato otázka obsahovala 6 uzavřených odpovědí a 1 odpověď otevřenou. V tomto případě měli respondenti možnost vybrat více možností odpovědi. V případě, že zvolili možnost jiné, měli konkrétně uvést, co jim brání se pohybové aktivitě věnovat. Z 5 respondentů uvedli 3, že je pohybové aktivity nebaví. 2 respondenti uvedli, že jako překážku vnímají nedostatek zájmu a podporu ze strany rodičů. 1 respondent vnímá jako překážku nedostatek kamarádů pro společné aktivity. Tentýž respondent označil také možnost jiné, přesněji se jednalo o

zdravotní důvody, které mu neumožňují pohybovou aktivitu vykonávat. Ani jeden z respondentů neoznačil možnost nedostatek času či finanční náročnost. Tyto možné překážky jsem z důvodu úspory místa do grafu na obrázku č. 11 nezaznamenala.

Obrázek 11 - Překážky k vykonávání pohybové aktivity



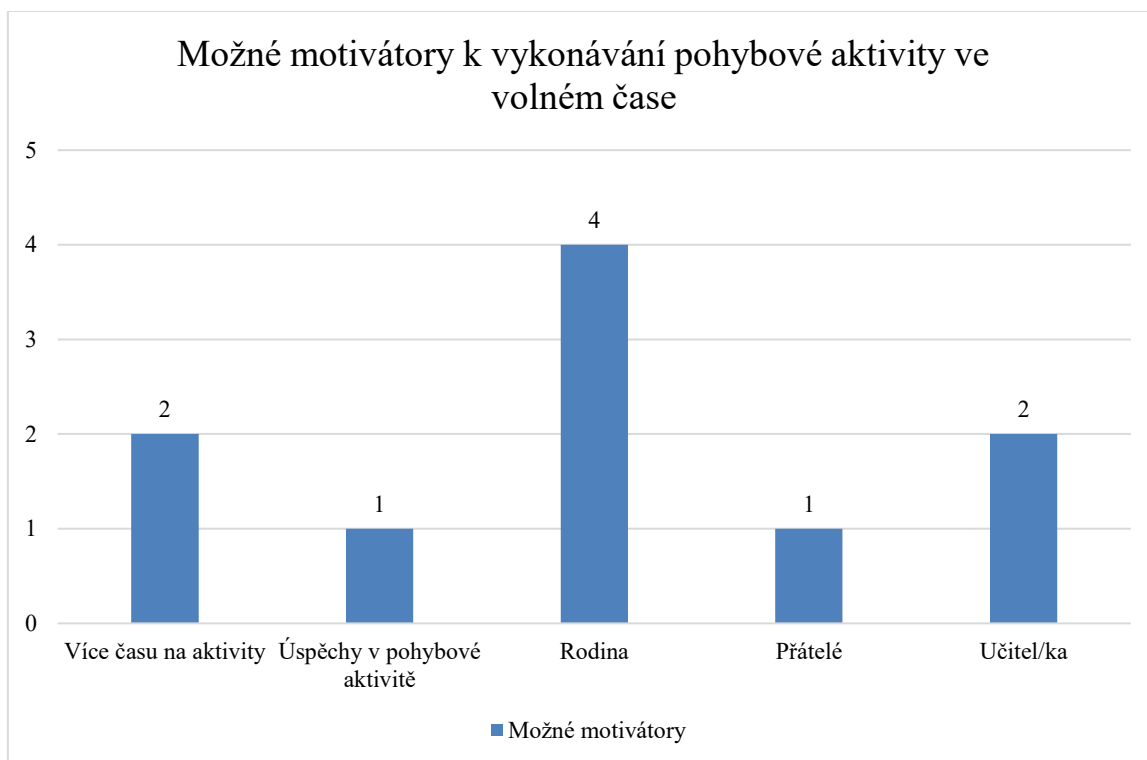
Zdroj: vlastní

Otázka č. 11: Co by tě více motivovalo k tomu, aby ses pohybovým aktivitám ve volném čase věnoval/a?

Opět byla tato otázka určena respondentům, kteří v otázce č. 5 vybrali možnost, že se pohybové aktivitě ve svém volném čase mimo vyučování nevěnují. Zajímalo mě, co by tyto respondenti motivovalo k tomu, aby se pohybovým aktivitám ve svém volném čase věnovali. Tato otázka obsahovala 7 uzavřených odpovědí a 1 odpověď otevřenou. I v tomto případě měli respondenti možnost vybrat více možností odpovědi. Nejvíce by tyto respondenty motivovala rodina, která byla od 5 respondentů označena 4krát. 2 respondenti uvedli, že by je motivoval učitel nebo učitelka, stejně jako více času na aktivity. 1 respondent uvedl, že by ho motivovali přátelé a úspěchy v pohybové aktivitě. Ani jednoho z respondentů by nemotivovaly zdravotní důvody, což bylo pro mě překvapením, jelikož

jsem několikrát v této práci zmínila, že pohybová aktivita má mnoho zdravotních benefitů. Ostatní odpovědi, jako nic by mě nemotivovalo a jiné, nebyly označeny. Tyto neoznačené možné motivátory jsem opět z důvodu úspory místa do grafu na obrázku č. 12 nezaznamenala.

Obrázek 12 - Možné motivátory k vykonávání pohybové aktivity ve volném čase



Zdroj: vlastní

Otázka č. 12: Máš rád/a tělesnou výchovu ve škole?

Tato otázka byla zaměřena na všechny respondenty. 47 respondentů (68 %) uvedlo, že tělesnou výchovu na škole rádi mají, což považuji za velmi pozitivní výsledek. Zbýlých 22 respondentů (22 %) naopak uvedlo, že tělesnou výchovu na škole rádi nemají.

Obrázek 13 - Mám rád/a tělesnou výchovu

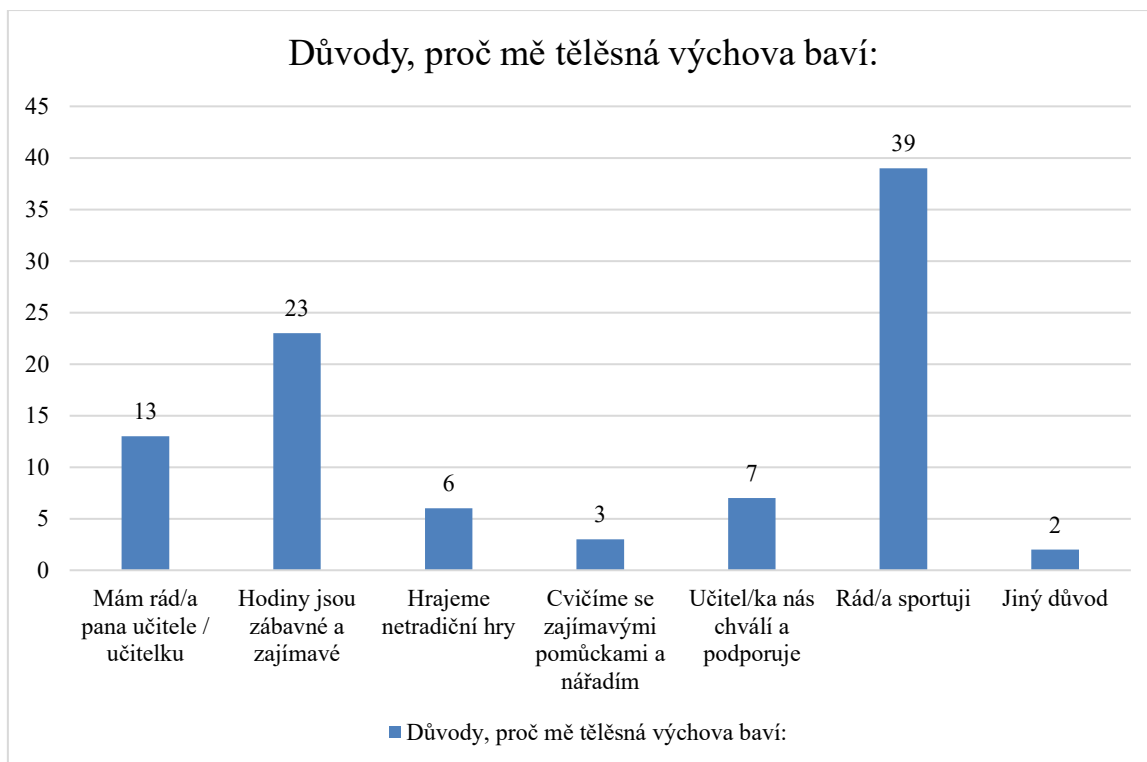


Zdroj: vlastní

Otázka č. 13: Tělesná výchova mě baví, protože?

Otázka určená respondentům, kteří v předchozí otázce zvolili možnost ano. Respondenti měli možnost vybírat z několika možností odpovědi. Nejčastěji uváděným důvodem, proč respondenty tělesná výuka baví byl ten, že rádi sportují. Tuto variantu zvolilo 39 respondentů. Druhým nejčastějším důvodem bylo, že jsou hodiny tělesné výchovy zajímavé a zábavné, tuto variantu volilo respondentů 23. Třetím nejčastějším důvodem bylo, že mají rádi pana učitele / paní učitelku. Méně než 10 respondentů uvedlo, že je tělesná výchova baví, protože je pan/í učitel/ka chválí a podporuje, hrají netradiční hry a cvičí se zajímavými pomůckami a nářadím. Dva respondenti volili možnost jiné a jako důvod uvedli, že nemusí celý den sedět v lavici a mohou se alespoň nějaký čas hýbat.

Obrázek 14 - Důvody, proč mě tělesná výchova baví

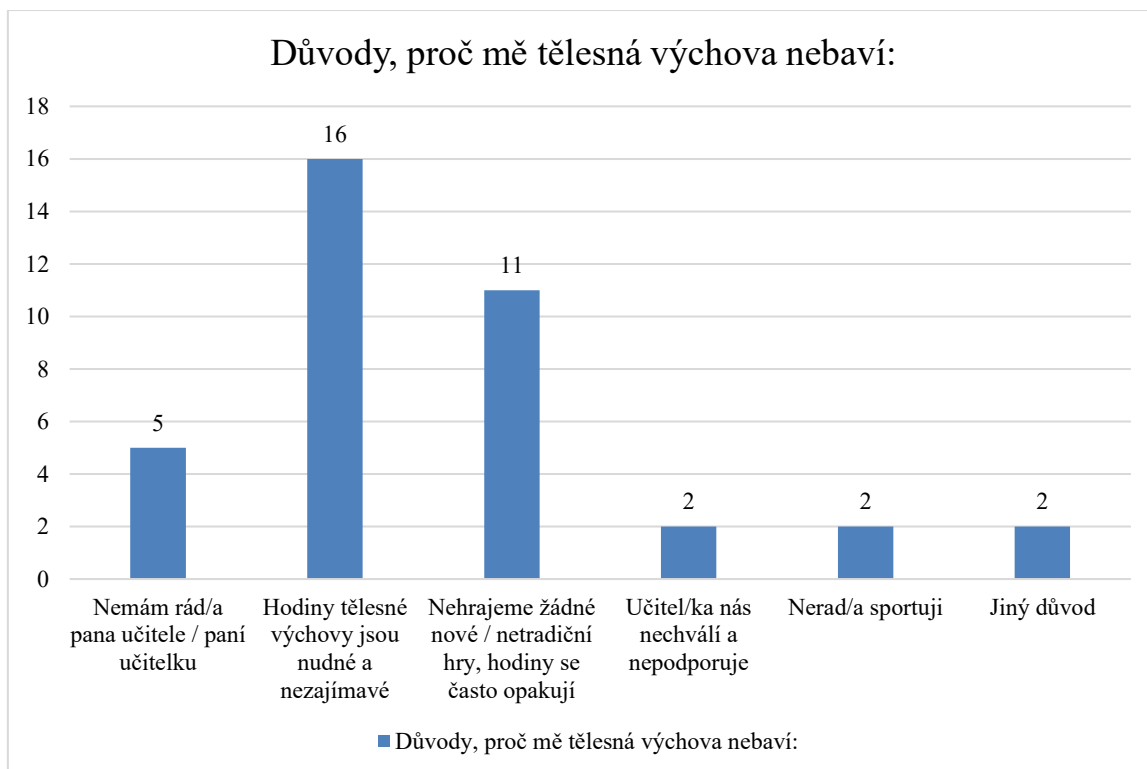


Zdroj: vlastní

Otázka č. 14: Tělesná výchova mě nebaví, protože?

Otázka určena respondentům, kteří u otázky č. 12 uvedli, že je tělesná výchova ve škole nebaví. Respondenti měli opět možnost vybírat z několika možností odpovědi. 16 respondentů označilo, že jsou hodiny tělesné výchovy nudné a nezajímavé, s tím se pojí i druhá nejčastější odpověď, která poukazuje na to, že respondenti nehrají žádné nové či netradiční hry a hodiny se tak často opakují. Třetím nejčastějším důvodem bylo, že respondenti nemají rádi pana učitele/paní učitelku. Dva respondenti uvedli, že je učitel/učitelka nechválí a nepodporuje, což se opět může vztahovat na třetí nejčastější důvod. 2 respondenti uvedli, že neradi sportují, proto je také tělesná výchova nebaví. Respondenti, kteří vybrali možnost jiné uvedli, že je to kvůli tomu, že jim to prostě nejde a pan učitel/paní učitelka jim nedávají moc prostoru pro naučení se daného cviku, i přesto, že zájem o naučení se nových dovedností mají. Jeden z respondentů také uvedl, že ho tělesná výchova nebaví, protože má pocit, že vyučující nadržuje vybraným jedincům, které si oblíbil.

Obrázek 15 - Důvody, proč mě tělesná výchova nebaví

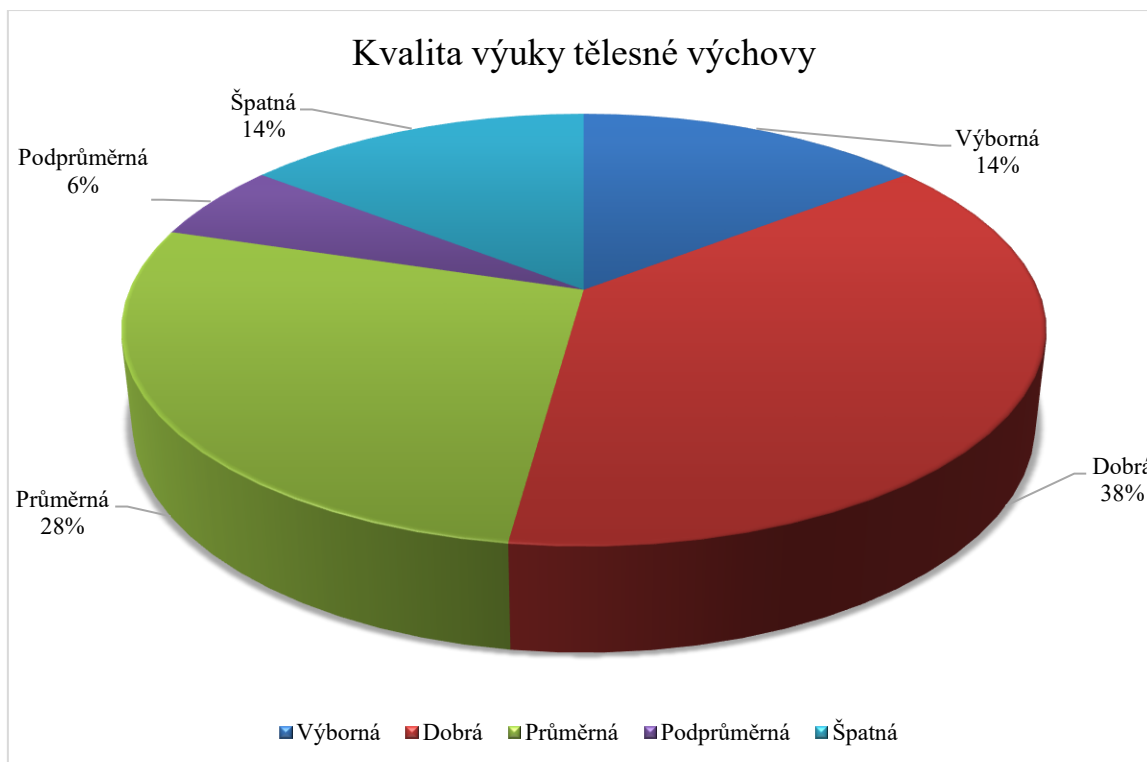


Zdroj: vlastní

Otázka č. 15: Jak hodnotíš kvalitu výuky tělesné výchovy na vaší škole?

Nejvíce respondentů, konkrétně 26 (38 %), hodnotí kvalitu výuky tělesné výchovy jako dobrou. Dalších 19 respondentů (28 %) zvolilo variantu průměrná, což není úplně uspokojivý výsledek. Třetí nejčastější volbou byly hned dvě varianty z možných odpovědí. Shodně 10 respondentů (14 %) hodnotilo kvalitu výuky tělesné výchovy jako výbornou, ale zároveň i jako špatnou. Nejméně respondentů, konkrétně 4 (6 %) označili variantu podprůměrná.

Obrázek 16 - Kvalita výuky tělesné výchovy

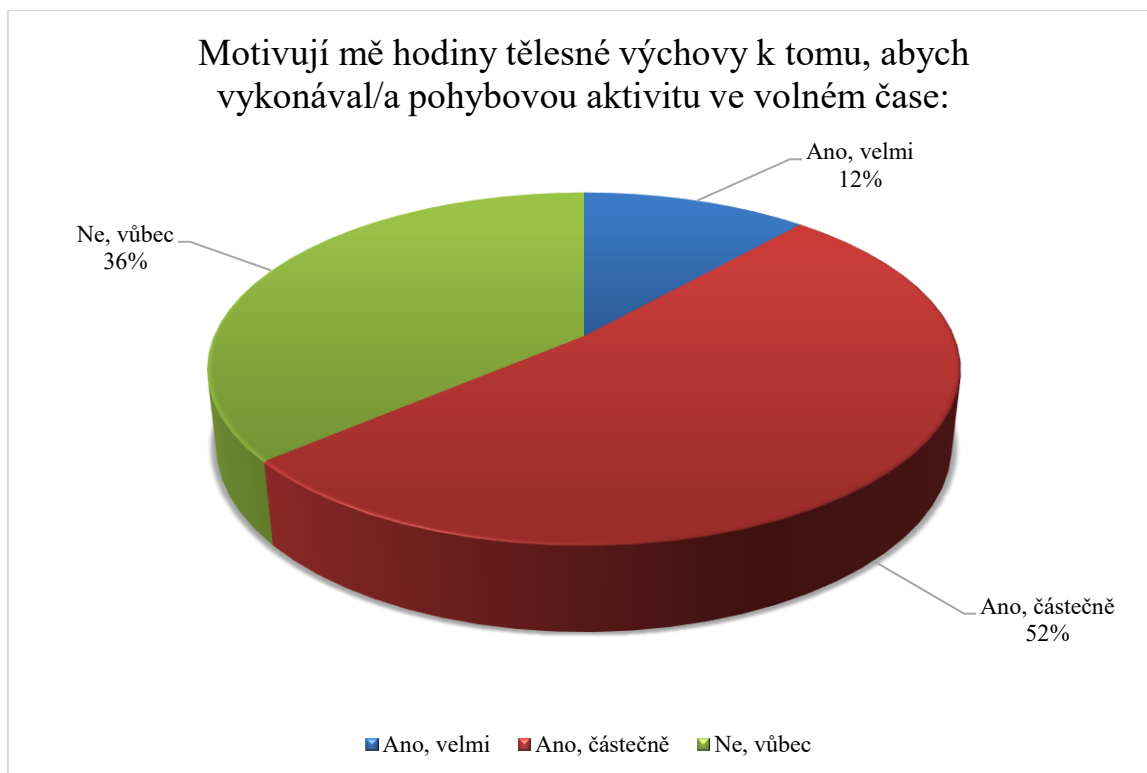


Zdroj: vlastní

Otázka č.16: Motivují tě hodiny tělesné výchovy k tomu, abys vykonával/a pohybovou aktivitu ve volném čase?

Více jak polovina všech respondentů volila nejčastěji variantu ano, částečně. Konkrétně to bylo 36 respondentů (52 %). O něco méně respondentů, konkrétně 25 (36 %), volilo variantu ne, vůbec. Pouze 8 respondentů (12 %) zvolilo, že je hodiny tělesné výchovy velmi motivují k tomu, aby ve svém volném čase vykonávali pohybovou aktivitu, což není úplně pozitivní výsledek.

Obrázek 17 - Motivace hodin tělesné výchovy ve vztahu k vykonávání pohybových aktivit ve volném čase

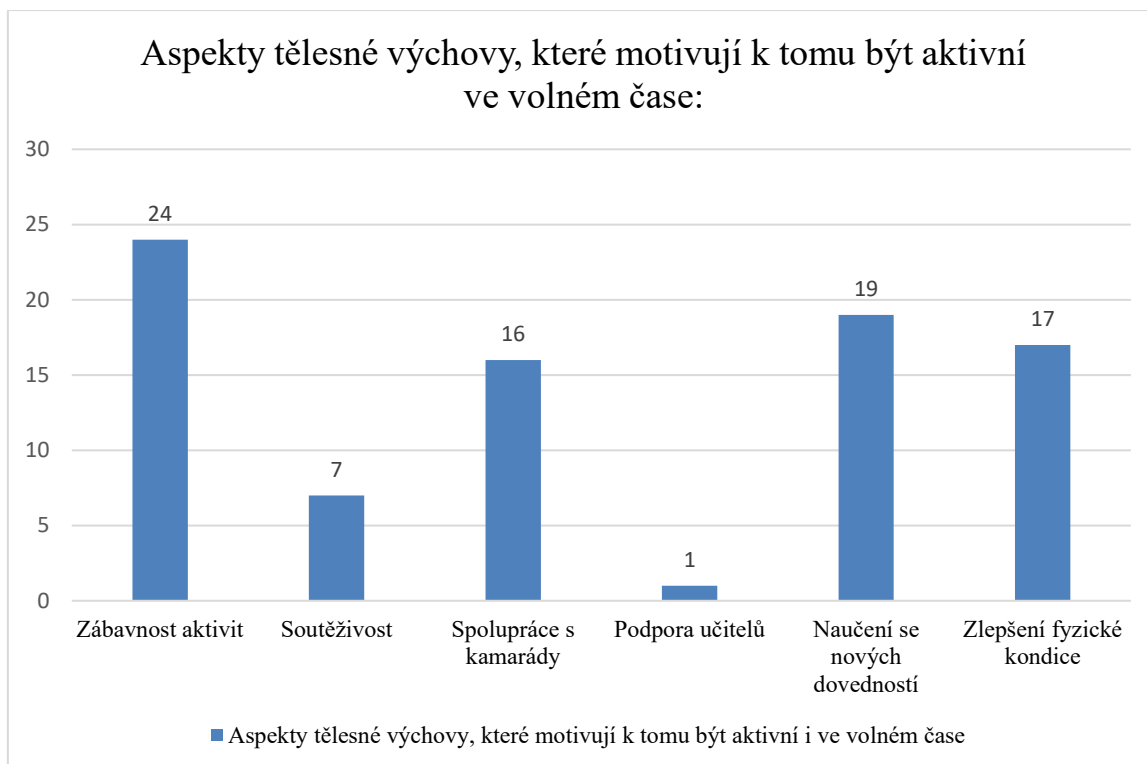


Zdroj: vlastní

Otázka č.17: Které aspekty tělesné výchovy tě nejvíce motivují k tomu abys byl/a aktivní i svém volném čase?

Otázka určena pouze respondentům, kteří v předchozí otázce zvolili možnosti ano, velmi nebo ano, částečně. Respondenti mohli v této otázce opět volit několik možností odpovědi. Dle grafu na obrázku č. 18 můžeme vidět, že hlavními aspekty tělesné výchovy, které respondenty nejvíce motivují k tomu, aby ve svém volném čase byli aktivní se řadí zábavnost aktivit, naučení se nových dovedností, zlepšení fyzické kondice a spolupráce s kamarády. Mezi jednotlivými aspekty nebyly výrazné rozdíly v počtu zvolení. O něco méně respondenty motivuje soutěživost. Velmi nepříznivý výsledek zaznamenala možnost podpora učitelů, kterou zvolil pouze 1 respondent. Variantu jiné nezvolil ani jeden z respondentů, proto jsem ji z důvodu úspory místa do grafu nezaznamenala.

Obrázek 18 - Aspekty tělesné výchovy, které motivují k tomu být aktivní ve volném čase

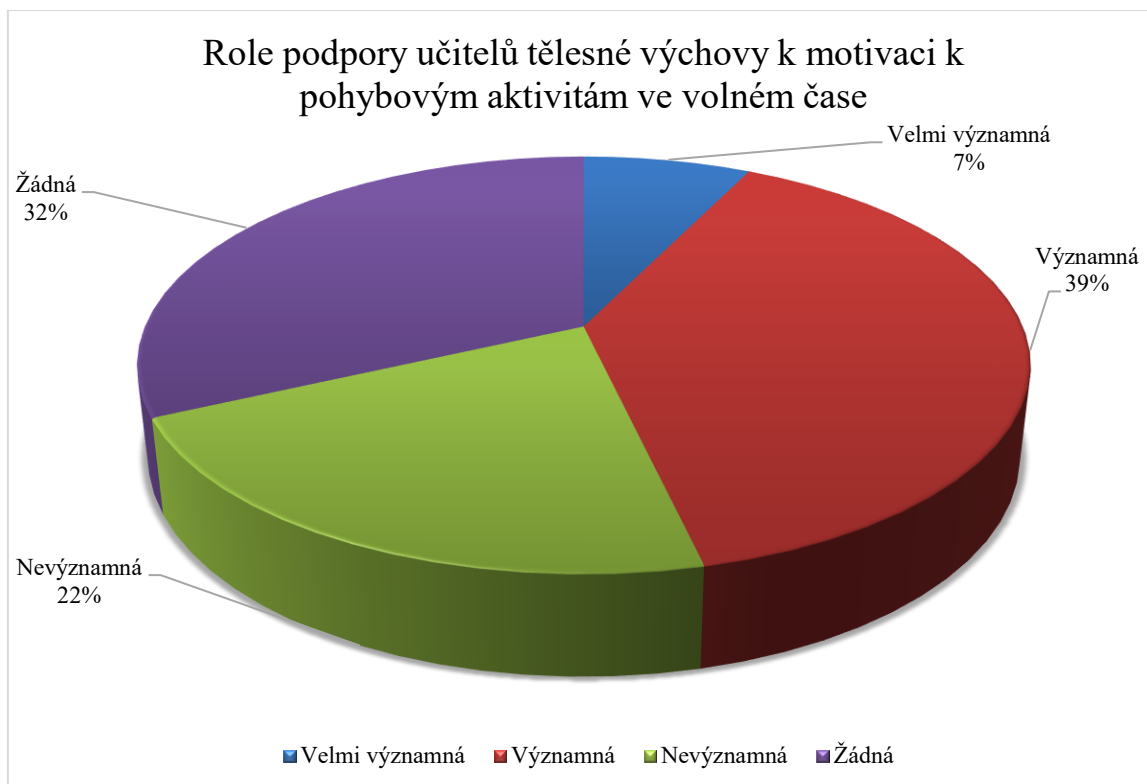


Zdroj: vlastní

Otázka č. 18: Jakou roli hraje podpora učitelů tělesné výchovy ve vaší motivaci k pohybovým aktivitám ve volném čase?

Nejvíce respondentů, konkrétně 27 (39 %), zvolilo, že podpora učitelů tělesné výchovy je pro ně významná, co se pohybových aktivit ve volném čase týče. Naopak 22 respondentů (32 %) uvedlo, že u nich tato podpora nehraje žádnou roli. Pro 15 respondentů (22 %) je podpora ze stran učitelů nevýznamná. Pouze 5 respondentů (7 %) uvedlo, že je pro ně podpora ze stran učitelů velmi významná k tomu, aby se pohybové aktivitě ve svém volném čase věnovali.

Obrázek 19 - Role podpory učitelů

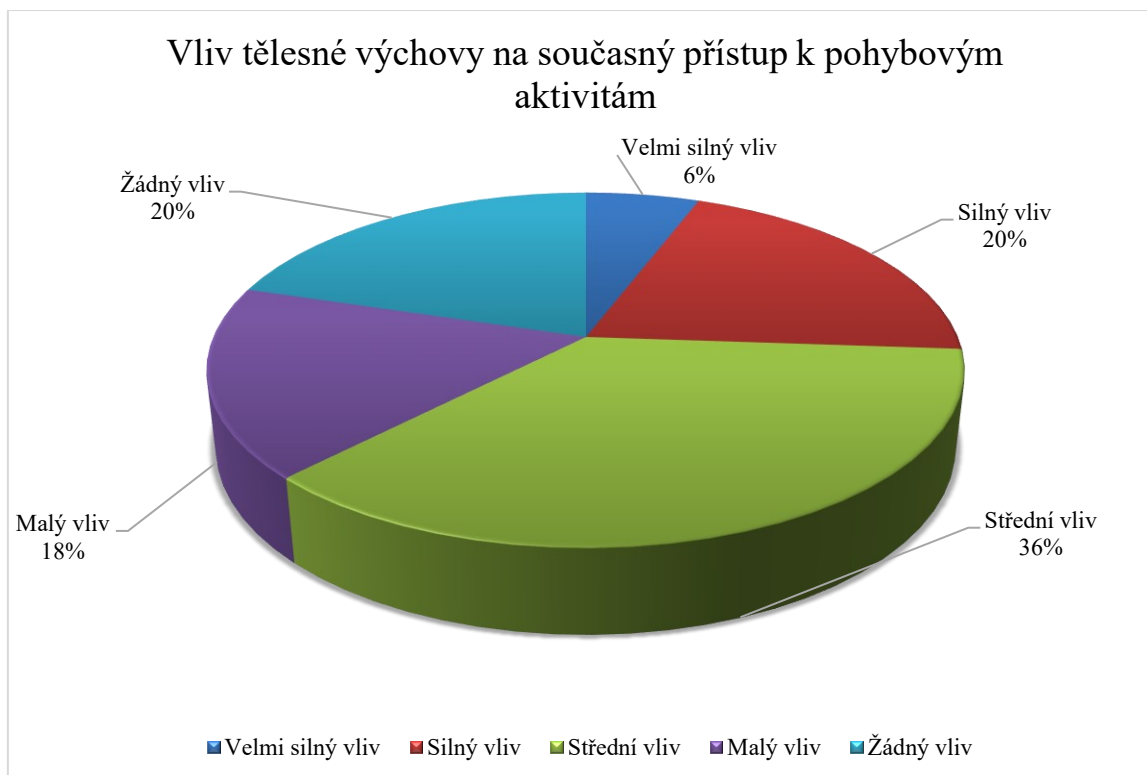


Zdroj: vlastní

Otázka č. 19: Jaký vliv má podle tebe výuka tělesné výchovy na tvůj současný přístup k pohybovým aktivitám?

Pro 25 respondentů (36 %) má výuka tělesné výchovy na jejich přístup k pohybovým aktivitám střední vliv. Téměř o polovinu respondentů, respektive 14 (20 %), vybralo možnost silný vliv. Stejný počet respondentů (20 %) naopak uvedlo, že výuka tělesné výchovy nemá na jejich přístup žádný vliv. Pro 12 respondentů (18 %) má výuka malý vliv. Pouze 4 respondenti (6 %) uvedli, že na ně má výuka tělesné výchovy velmi silný vliv.

Obrázek 20 - Vliv tělesné výchovy na současný přístup k pohybovým aktivitám



Zdroj: vlastní

Otázka č. 20: Máš nějaké další návrhy nebo připomínky ohledně výuky tělesné výchovy?

Tato otázka byla otevřená a většina respondentů uvedla, že žádné připomínky a návrhy ohledně výuky tělesné výchovy nemají. Nejvíce respondentů však uvedlo, že jim v hodinách tělesné výchovy chybí pestřejší nabídka sportovních či netradičních her, jelikož se převážně hraje fotbal. Další nejčastější připomínkou bylo známkování. Většina respondentů má pocit, že učitelé neznámkují všechny žáky spravedlivě a častokrát mají špatné známky. Také mají pocit, že pokud učitel známkuje, dostatečně daný cvik nepředvede a nenaučí, což může vést ke snížené známce při jeho provedení „naostro“. Jeden z respondentů také uvedl, že pokud se snaží daný cvik naučit, učitel se raději věnuje jiným a tím pro něj celá hodina tělesné výchovy přestává dávat smysl.

5 DISKUSE

V této části diplomové práce se budu věnovat vyhodnocení stanovených výzkumných otázek.

VO č.1: Jak často se žáci věnují pohybovým aktivitám ve volném čase?

Výzkumná otázka se zaměřila na frekvenci, s jakou se žáci věnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase. Pohyb se řadí mezi základní potřeby jedince. Blažej (2019) se ve své publikaci zmiňuje, že je nedílnou součástí zdravého životního stylu jedince. Doporučená denní pohybová aktivita se pohybuje okolo 30 až 60 minut. Příležitosti k vykonávání pohybové aktivity by neměly vznikat pouze v hodinách tělesné výchovy, ale i mimo školní vyučování, tedy volném čase (Hills, Dengel, Lubans, 2015). První výzkumná otázka byla hodnocena na základě otázky č. 6 (Jak často se věnuješ alespoň 30 minut pohybovým aktivitám ve volném čase?). Z výsledků je patrné, že větší část respondentů se věnuje pohybové aktivitě ve volném čase každý den či několikrát do týdne, což je velmi uspokojivý výsledek. Tento výsledek ukazuje, že více než polovina dotázaných respondentů má pravidelnou a častou fyzickou aktivitu ve svém volném čase, což je příznivé pro jejich celkové zdraví a pohodu. Pouze minimální procento respondentů uvedlo, že se pohybové aktivitě, po dobu více jak 30 minut, věnuje několikrát měsíčně či méně často, což může být způsobeno různými faktory, jako je časová náročnost, zájmy nebo motivace. Tento výsledek ukazuje na velmi nízkou úroveň zapojení se do fyzické aktivity u minimálního počtu respondentů. Myslím si však, že tito respondenti mají velmi kladný vztah k pohybu, ať už se jedná o pohyb v nejrůznější možné formě.

VO č.2: Které pohybové aktivity jsou mezi žáky nejoblíbenější?

Výzkumná otázka se zaměřila na identifikaci nejoblíbenějších pohybových aktivit mezi respondenty. Z dotazníkového šetření, které ve své knize popisuje Jansa (2018) vyplývá, že mezi nejoblíbenější činnosti u dětí patří pohyb venku s kamarády a sportovní aktivity. Toto tvrzení lze potvrdit i výsledky mého dotazníkového šetření. Mezi nejvíce oblíbené pohybové aktivity se řadí jízda na kole, běh a fotbal, což potvrzuje jejich popularitu mezi mladými lidmi, především dětmi. Jen nepatrně o něco méně je to tanec či plavání. Je zajímavé, že respondenti uvedli i nespočetně mnoho netradičních aktivit, kterým se ve svém volném čase

věnují, mezi odpověďmi jednoznačně vynikla gymnastika. Respondenti zde uvedli další pohybové aktivity, mezi které patřily: balet, jízda na koloběžce a skateboardu, badminton, kanoistika, biatlon, softball, aerobik, vodní pólo, stolní tenis, volejbal, lezení, jízda na kolečkových bruslích, surfování, jízda na snowboardu, jízda na koni, karate, golf, cvičení doma, skákání na trampolíně a skákání přes švihadlo. Toto široké spektrum ukazuje na rozmanité zájmy žáků v pohybových aktivitách. Tento rozmanitý výběr aktivit také naznačuje, že pro podporu zájmu respondentů o pohyb je důležité poskytovat různé možnosti a zohledňovat individuální preference a dostupnost jednotlivých sportů. Jóga a hokej nebyly zvoleny žádným respondentem. Pravděpodobným důvodem je nedostupnost těchto aktivit v městské části Praha – Slivenec.

VO č.3: Co nejvíce motivuje žáky k tomu, aby se věnovali pohybovým aktivitám?

Výzkumná otázka se zaměřila na identifikaci klíčových faktorů, které motivují žáky k účasti na pohybových aktivitách. Vnější motivy hrají klíčovou roli při zahájení pohybové aktivity. Nicméně, pro její dlouhodobé udržení jsou zásadní vnitřní motivy, mezi které patří prožitky, sociální interakce a pocit kompetence. Lze předpokládat, že pokud děti mladšího školního věku pohybová aktivita baví, přináší jim zážitky a zábavu, vede to k vyšší míře účasti na těchto aktivitách. U dívek však převládá motivace výkonová (Vašíčková & Pernicová, 2018). Toto tvrzení také potvrzuje výsledek dotazníkového šetření, kdy více jak 50 % respondentů uvedlo, že je nejvíce k vykonávání pohybové aktivity motivuje to, že je daná aktivita baví a považují ji za zábavu. Toto zjištění naznačuje, že vnitřní motivace, jako je potěšení z aktivity samotné, hraje klíčovou roli v podněcování respondentů k fyzické aktivitě. Druhým nejčastěji uváděným motivátorem byli kamarádi, tuto možnost zvolilo 20 respondentů. Toto zjištění podtrhuje význam sociálních vazeb a podpory mezi vrstevníky, které mohou výrazně přispět k rozhodnutí žáků zapojit se do pohybových aktivit. Úspěchy v pohybové aktivitě a soutěžení byly rovněž uvedeny jako motivátory, ale s menší četností než zábava a kamarádi. To naznačuje, že potřeba dosahovat cílů a soutěžit může být důležitá, ale není to hlavní hnací síla pro většinu žáků. Menší počet respondentů, konkrétně méně než 10, uvedl, že je motivují rodiče, sourozenci, učitelé a trenéři. To ukazuje, že ačkoli rodina a pedagogové mohou mít na respondenty vliv, jejich role je ve srovnání s vnitřními a sociálními faktory méně dominantní. Jen nepatrně respondentů uvedli jako motivátory

zdravotní důvody a relaxaci. Tyto faktory byly méně časté, ale stále přítomné, což naznačuje, že některým respondentům záleží na jejich fyzickém zdraví a psychické pohodě spojené s pohybovou aktivitou. Pouze 2 respondenti zvolili možnost "jiné" a uvedli specifické důvody, jako je pocit po vykonání pohybové aktivity či strach o budoucnost. Tyto individuální motivátory odhalují osobní a možná hlubší důvody pro zapojení se do pohybových aktivit. Tyto poznatky mohou být užitečné pro pedagogy a rodiče při vytváření podpůrného prostředí, které bude podporovat zapojení respondentů do pohybových aktivit.

VO č.4: Jaký vliv má podpora učitelů tělesné výchovy na motivaci žáků k pohybovým aktivitám ve volném čase?

Výzkumná otázka se zaměřila na posouzení vlivu podpory učitelů tělesné výchovy na motivaci žáků k zapojení do pohybových aktivit ve svém volném čase. Z výzkumu vyplynulo, že největší skupina respondentů, konkrétně 27 žáků (39 %), uvedla, že podpora učitelů tělesné výchovy je pro ně významná, pokud jde o zapojení se do pohybových aktivit v jejich volném čase. Toto zjištění naznačuje, že téměř čtyři z deseti žáků považují podporu učitelů za důležitý faktor, který může ovlivnit jejich rozhodnutí věnovat se fyzické aktivitě mimo hodiny tělesné výchovy ve škole. Naopak 22 respondentů (32 %) uvedlo, že podpora učitelů tělesné výchovy pro ně nehraje žádnou roli. Toto poměrně vysoké procento naznačuje, že pro třetinu žáků není podpora učitelů rozhodujícím faktorem při rozhodování se o účasti na pohybových aktivitách ve volném čase. Pro další část respondentů (22 %) je podpora ze stran učitelů nevýznamná. To jen poukazuje na to, že pro více než pětinu žáků má podpora učitelů malý vliv k tomu, aby vykonávali pohybovou aktivitu ve volném čase. Pouze 5 respondentů (7 %) uvedlo, že podpora ze stran učitelů je pro ně velmi významná. Tento nízký počet respondentů zdůrazňuje, že jen malá část žáků považuje podporu učitelů tělesné výchovy za klíčový motivátor k zapojení se do pohybových aktivit ve volném čase.

VO č.5: Do jaké míry motivují žáky hodiny tělesné výchovy k vykonávání pohybových aktivit ve volném čase?

Pro vytváření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě je klíčová zejména vnitřní motivace. Jedná se především o příjemný prožitek, spokojenost, dobrovolnou účast na pohybové aktivitě, ale také o sebevědomí a dovednosti spojené s pohybovou aktivitou. Školní tělesná výchova by proto měla podporovat, motivovat a rozvíjet pozitivní vztah k pravidelnému

pohybu (Sigmund & Sigmundová, 2011). Výsledky ukazují, že výuka tělesné výchovy má různé úrovně vlivu na přístup respondentů k pohybovým aktivitám. Největší část respondentů, 25 osob (36 %), uvedla, že výuka tělesné výchovy má na jejich přístup střední vliv. To naznačuje, že pro významnou část respondentů je výuka tělesné výchovy důležitá, ale nejedná se o klíčový faktor vzhledem k jejich přístupu k pohybovým aktivitám. Druhá největší skupina, 14 respondentů (20 %), vnímá výuku tělesné výchovy jako silně ovlivňující v jejich přístupu k vykonávání pohybových aktivit ve volném čase. Stejný počet respondentů (20 %) uvedl, že výuka tělesné výchovy na jejich přístup k pohybovým aktivitám nemá žádný vliv. Toto rozdělení ukazuje na polarizované názory mezi respondenty – zatímco část populace považuje výuku za zásadní, jiná část ji vnímá jako irelevantní. Pro 18 % respondentů má výuka tělesné výchovy spíše okrajový význam. Nejmenší skupina respondentů (6 %) naznačuje, že je pro ně výuka tělesné výchovy velmi důležitá a možná i klíčová v tom, aby se pohybové aktivitě ve volném čase věnovali.

Celkově lze říci, že výuka tělesné výchovy má různorodý vliv na přístup k pohybovým aktivitám mezi respondenty. Polarizace mezi silným vlivem a žádným vlivem může naznačit, že faktory ovlivňující přístup k pohybovým aktivitám mohou být velmi individuální a závisí na dalších sociálních či osobních faktorech.

Závěr

V této diplomové práci jsem se zaměřila na motivaci žáků na 1. stupni základní školy, konkrétně Praha – Slivenec, k pohybovým aktivitám ve volném čase. Mým cílem bylo zjistit, jaké faktory ovlivňují výběr těchto aktivit a do jaké míry mohou být tyto faktory ovlivněny výukou tělesné výchovy.

V teoretické části jsou objasněny pojmy, které se pojí k danému tématu a souvisejí s výzkumem. Konkrétně se jedná o pojmy motivace, mladší školní věk, pohybová aktivita a volný čas.

V praktické části se objevuje cíl práce, stanovené výzkumné otázky a úkoly práce. Následně i metodologie práce, ve které je popsána charakteristika výzkumného souboru společně s popisem základní školy Praha – Slivenec. Je zde také popsán průběh výzkumu a zpracování dat s následnými výsledky, vyhodnocením výzkumných otázek a doporučením pro praxi.

Závěr č.1: Výzkum odhalil, že většina respondentů (93 %) se věnuje pohybovým aktivitám i mimo školní vyučování. Překvapivě vysoký počet respondentů (55 %) uvedl, že se sportu věnuje několikrát týdně, dokonce 30 % respondentů každý den. Závěr č. 1 vyplývá z výzkumné otázky č. 1.

Závěr č.2: Z výzkumné otázky č. 2 vyplývá, že se respondenti ve volném čase nejčastěji věnují jízdě na kole, běhu a fotbalu. V rámci otevřených odpovědí byly zmíněny i méně obvyklé sporty, jako je například kanoistika, biatlon nebo jízda na koloběžce, což ukazuje na rozmanitost zájmů žáků.

Závěr č.3: Z výzkumu vyplývá, že největším motivátorem pro vykonávání pohybové aktivity ve volném čase je, že respondenty daná aktivita baví, což uvedlo více než 50 % respondentů. Významnou roli hrají také zábava, kamarádi, úspěchy a soutěžení. Podpora rodičů a učitelů tělesné výchovy se ukázala být méně významná, což naznačuje potřebu většího zapojení těchto osob v motivaci dětí.

Závěr č. 4: Většina respondentů (68 %) má ráda tělesnou výchovu ve škole. Hlavním důvodem je, že rádi sportují a hodiny tělesné výchovy považují za zajímavé a zábavné. Negativní postoj k tělesné výchově je spojen s pocitem nudy a opakování stejných aktivit, což naznačuje potřebu pestřejší náplně hodin.

Závěr č.5: Výsledky také ukazují, že tělesná výchova a učitelé tělesné výchovy nemají příliš velký vliv na volbu a vykonávání pohybových aktivit, přičemž respondenti, kteří se nevěnují pohybové aktivitě, jako nejčastější důvod, který by je mohl motivovat, uvádějí právě učitele nebo rodinu.

Závěr č.6: Respondenti by uvítali pestřejší nabídku sportovních her a spravedlivější známkování. Zmiňují také potřebu lepšího vysvětlování a předvádění cviků ze strany učitelů, aby mohli lépe pochopit a naučit se nové dovednosti.

Myslím si, že pokud by hodiny tělesné výchovy byly pestřejší, častokrát se téměř pravidelně neopakovaly a každý z respondentů zažíval občasný úspěch při hodinách či se mu dostávalo více podpory ze stran učitelů, byla by větší šance k tomu, aby se pohybovým aktivitám začali věnovat i mimoškolní prostředí v jejich volném čase.

Na základě vyhodnocení výzkumných otázek mohu navrhnout následující doporučení pro praxi:

- a) Zvážit rozšíření nabídky pohybových aktivit mimo hodiny tělesné výchovy, ale i během nich.
- b) Informovat žáky o důležitosti pravidelné fyzické aktivity z hlediska zdravotních benefitů, například formou besed či seminářů, aby se motivace k účasti na pohybových aktivitách zvýšila.
- c) Zřídit několikadenní kurzy pro méně běžné sporty, aby se žáci mohli seznámit s novými možnostmi.
- d) Posílit vzdělávací role učitelů tělesné výchovy v podporování a motivaci žáků k pravidelné fyzické aktivitě.
- e) Spolupráce s ostatními učiteli a výchovnými pracovníky školy na integraci fyzické aktivity do celkového vzdělávacího programu.
- f) Zajistit, aby výuka tělesné výchovy byla motivující a podporovala pozitivní vztah žáků k pohybu. To může zahrnovat variabilitu ve výběru sportů a aktivit, které se v rámci výuky tělesné výchovy nabízejí.
- g) U žáků, kteří tělesnou výchovu nemají rádi a nemají pohybový talent, by si učitelé měli najít sebemenší důvod k pochvale a podpoře nebo příležitost k udělení dobré známky.

- h) Respektovat individuální vnímání vlivu výuky tělesné výchovy na účast v pohybových aktivitách a vytvářet prostředí, které je podporuje.
- i) Zajistit dostatečné množství cvičebních pomůcek, aby je mohly využívat i třídy s početnějšími žáky.

Tato doporučení by měla být implementována s ohledem na specifické potřeby a kontext školy. Pravidelný monitoring a vyhodnocování úspěšnosti těchto opatření je klíčový pro dosažení udržitelného zlepšení podpory pohybové aktivity mezi žáky.

Vzhledem k tomu, že k tomuto tématu není provedeno mnoho výzkumných studií, věřím, že tyto výsledky práce poskytnou cenné podklady pro další rozvoj a optimalizaci přístupu k podpoře pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku.

Seznam použitých informačních zdrojů

ARMSTRONG, Michael. *Řízení lidských zdrojů*. Expert (Grada). Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0469-2.

ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BERTUOL C., SILVA, K. S. D., TASSITANO, R. M., LOPES A. D. S., & NAHAS, M. V. (2021). *Psychosocial aspects of physical activity: Data on Brazilian adolescents*. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 27(1), 84-89.

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

ČAPEK, Robert. *Líný učitel: jak učit dobře a efektivně*. Dobrá škola. Praha: Raabe, [2017]. ISBN 978-80-7496-344-5.

ČÁP, Jan. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-x.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

ERIKSON, E. H. (1946). *Ego development and historical change*. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2, 359–396.

HANUŠ, Radek a CHYTILOVÁ, Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. *Pedagogika (Grada)*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.

HARWOOD, C. G., & KNIGHT, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 84–88.

HÁJEK, Bedřich a kol. *Děti, vedoucí, volný čas*. 1. vydání. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.

HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978–80–7367–473–1.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2010. *Pedagogika volného času*. 2. přeprac. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. ISBN 978-80–7290-471-6.

HECKHAUSEN, Heinz. *Motivation und Handeln: Lehrbuch der Motivationspsychologie*. Berlin: Springer-Verlag, 1980. ISBN 3-540-09811-9.

HILLS, A. P., DENGEL, D. R., & LUBANS, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

JÍRA, O.: *Výzkum „Děti, mládež a volný čas“*. IDM MŠMT ČR, Praha, 1997.

KORVAS, Pavel a KYSEL, Jiří. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2006. ISBN: 80-247-1284-9.

LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA, Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Pedagogická praxe. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-x.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví. Pedagogika (Grada)*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Odbor pro mládež. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Čihák Tisk, 2002. ISBN neuvedeno.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. ŠKOLNÍ KLUBY [online]. c2013 – 2021 [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby>

MUŽÍK, Vladislav a VLČEK, Petr. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 8073150123.

PAVEL, Honzík a PAVLOVÁ, Alena. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0896-1.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina a HÁJEK, Bedřich. *Školní družina*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-268-3.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.

SHELDON, K. M., & ELLIOT, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546-557.

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

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

ŠUBRT, Jiří. *Soudobá sociologie*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1413-7.

VAŠÍČKOVÁ, J., & PERNICOVÁ, H. (2018). Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná kultura*, 41(2), 74-81.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-0956-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času. 2. dopl. vyd.* Brno: Print – Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4

WHYTE, Gregory P., Mike LOOSEMORE a Clyde WILLIAMS. *ABC of sports and exercise medicine*. 4e. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2016. ABC series (Malden, Mass.). ISBN 978-1-118-77752-7.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 - Informovaný souhlas

Příloha č. 3 - Vyjádření etické komise

Příloha č. 1 - dotazník

Dotazník k diplomové práci

Milé děti, obracím se na vás s prosbou o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou diplomovou práci na téma „Motivace žáků na 1. stupni ZŠ k pohybovým aktivitám ve volném čase“. Dotazník se skládá z několika variant otázek, které obsahují pouze jednu nebo více možností odpovědí. Dovoluji si vás rovněž požádat o řádné přečtení, ale především o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je zcela anonymní a dobrovolná. Děkuji vám za vaši ochotu a čas.

Barbora Matuščinová

studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy

1. Jsem:
 - a. Chlapec
 - b. Dívka

2. Kolik je ti let? _____

3. Chodím do:
 - a. 4. třídy
 - b. 5. třídy

4. Sportuješ rád/a?
 - a. Ano
 - b. Občas
 - c. Ne

5. Věnuješ se ve svém volném čase mimo vyučování nějaké pohybové aktivitě?
- Ano
 - Ne (**pokud ne, přejdi na otázku č.10**)
6. Jak často se věnuješ alespoň 30 minut pohybovým aktivitám ve volném čase?
- Každý den
 - Několikrát týdně
 - Jednou týdně
 - Několikrát měsíčně
 - Méně často
7. Kterým pohybovým aktivitám se ve svém volném čase nejčastěji věnuješ? (můžeš vybrat více možností)
- Fotbal
 - Hokej
 - Florbal
 - Basketbal
 - Tenis
 - Běh
 - Jízda na kole
 - Plavání
 - Tanec
 - Jóga
 - Atletika
 - Turistika
 - Jiné (prosím upřesni): _____
8. Proč ses začal/a pohybové aktivitě věnovat?
- Chtěli to rodiče
 - Zaujala mě při tělesné výchově
 - Věnovali se ji sourozenci / přátelé

- d. Viděl/a jsem ji v TV / na internetu
- e. Vybral/a jsem si ji sám/sama
- f. Jiné (prosím upřesni): _____

9. Co tě nejvíce motivuje se pohybové aktivitě věnovat? (můžeš vybrat více možností)

- a. Baví mě to
- b. Rodiče
- c. Sourozenci
- d. Kamarádi
- e. Učitel / trenér
- f. Zdravotní důvody
- g. Úspěchy v pohybové aktivitě
- h. Zábava
- i. Soutěžení
- j. Relaxace
- k. Jiné (prosím upřesni): _____

Přejdi na otázku č. 12

10. Co ti brání věnovat se pohybové aktivitě ve volném čase? (můžeš vybrat více možností)

- a. Nedostatek času
- b. Nedostatek zájmu
- c. Finanční náročnost
- d. Nedostatek podpory od rodičů
- e. Nedostatek kamarádů pro společné aktivity
- f. Nebaví mě pohybové aktivity
- g. Jiný důvod (prosím upřesni): _____

11. Co by tě více motivovalo k tomu, aby ses pohybovým aktivitám ve volném čase věnoval/a? (můžeš vybrat více možností)

- a. Nic by mě nemotivovalo
- b. Více času na aktivity
- c. Úspěchy v pohybové aktivitě
- d. Rodina
- e. Přátelé
- f. Učitel/ka
- g. Zdravotní důvody
- h. Jiný důvod (prosím upřesni): _____

12. Máš rád/a tělesnou výchovu ve škole?

- a. Ano
- b. Ne (**pokračuj na otázku č. 14**)

13. Tělesná výchova mě baví, protože: (můžeš vybrat více možností)

- a. Mám rád/a pana učitele / paní učitelku
- b. Hodiny tělesné výchovy jsou zábavné a zajímavé
- c. Hrajeme netradiční hry
- d. Cvičíme se zajímavými pomůckami a náradím
- e. Učitel/ka nás chválí a podporuje
- f. Rád/a sportuji
- g. Jiný důvod (prosím upřesni): _____

Pokračuj na otázku č. 15

14. Tělesná výchova mě nebaví, protože: (můžeš vybrat více možností)

- a. Nemám rád/a pana učitele / paní učitelku
- b. Hodiny tělesné výchovy jsou nudné a nezajímavé
- c. Nehrajeme žádné nové / netradiční hry, hodiny se často opakují
- d. Učitel/ka nás nechválí a nepodporuje
- e. Nerad/a sportuji
- f. Jiný důvod (prosím upřesni): _____

15. Jak hodnotíš kvalitu výuky tělesné výchovy na vaší škole?
- Výborná
 - Dobrá
 - Průměrná
 - Podprůměrná
 - Špatná
16. Motivují tě hodiny tělesné výchovy k tomu, abys vykonával/a pohybovou aktivitu ve volném čase?
- Ano, velmi
 - Ano, částečně
 - Ne, vůbec (**pokud ne, pokračuj na otázku č. 18**)
17. Které aspekty tělesné výchovy tě nejvíce motivují k tomu abys byl/a aktivní i svém volném čase? (můžeš vybrat více možností)
- Zábavnost aktivit
 - Soutěživost
 - Spolupráce s kamarády
 - Podpora učitelů
 - Naučení se nových dovedností
 - Zlepšení fyzické kondice
 - Jiný důvod (prosím upřesni): _____
18. Jakou roli hraje podpora učitelů tělesné výchovy ve vaší motivaci k pohybovým aktivitám ve volném čase?
- Velmi významnou
 - Významnou
 - Nevýznamnou
 - Žádnou

19. Jaký vliv má podle tebe výuka tělesné výchovy na tvůj současný přístup k pohybovým aktivitám?

- a. Velmi silný vliv
- b. Silný vliv
- c. Střední vliv
- d. Malý vliv
- e. Žádný vliv

20. Máš nějaké další návrhy nebo připomínky ohledně výuky tělesné výchovy?

Příloha č. 2 - Informovaný souhlas

Informovaný souhlas



PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy
Univerzita Karlova

Informace o účastníkovi

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa trvalého bydliště:

.....
.....

Doručovací adresa (pokud se liší od adresy trvalého bydliště):

.....
.....

Telefon:

Email:

V případě, že je účastník nezletilý, jméno a příjmení zákonného zástupce:.....

Informace o výzkumu:

Výzkum je zaměřen na žáky prvního stupně na základní škole Praha – Slivenec. Hlavním cílem je zjistit, jaký mají dotazovaní postoj k pohybovým aktivitám ve volném čase.

Výzkum je prováděn v rámci zpracování diplomové práce na katedře Tělesné výchovy, PedF UK v Praze. Výzkum bude veden formou dotazníkového šetření, který bude dále analyzován Barborou Matuščinovou, studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Dotazník se skládá z několika variant otázek, které obsahují pouze jednu nebo více možností odpovědí. Sběr dat bude zcela anonymizován tak, aby byla zaručena anonymita a ochrana všech dotazujících osob. V textu práce nebude tento informovaný souhlas uveden, pouze bude v příloze připojen vzor dokumentu.

Prohlášení:

Já níže podepsaný/podepsaná souhlasím s účastí svého dítěte ve studii. Byl/a jsem seznámen/a s cíli daného výzkumu. Jsem si vědom/a, že kdykoliv v průběhu studie můžu svou účast přerušit, či ukončit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

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

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat a s jejich dalším využitím. Jsem seznámen/a se svými právy, týkajícími se přístupu k informacím o výzkumu a o ochraně osobních údajů. Dále jsem seznámen/a že se mé jméno nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu.

V dne

Podpis zákonného zástupce

.....

Podpis autora výzkumu

.....

Příloha č. 3 - Vyjádření etické komise

12/2024

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY PEDF UK

ZADÁNÍ ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Název práce: Motivace žáků na 1. stupni ZŠ k pohybovým aktivitám ve volném čase

Název práce v angličtině: Motivation of primary school children for physical activities in their free time

Typ práce (BP/DP): DP

Jméno Diplomanta: Barbora Matuščinová, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Klíčová slova: motivace, volný čas, žák, aktivita, pohyb

Klíčová slova v angličtině: Motivation, leisure, pupil, activity, movement

Stručná anotace (jaký je problém, co práce chce zjišťovat, jaký je cíl...):

Diplomová práce se zaměřuje na žáky prvního stupně, konkrétně 4. a 5. tříd, základní školy Praha – Slivenec a jejich motivaci k pohybovým aktivitám ve volném čase. Cílem této práce je zjistit, jaké faktory ovlivňují a motivují respondenty při výběru pohybových volnočasových aktivit a do jaké míry toto rozhodnutí může ovlivnit výuka tělesné výchovy.

Navržená metodologie (jaká metoda/y bude použita ke sběru dat, jaký je výzkumný soubor, jak bude statisticky zpracováno):

- **Typ výzkumu:** kvantitativní výzkum
- **Metody sběru dat (testy, dotazníky, měření... - konkrétně jaké):** dotazník
- **Výzkumný soubor (kolik zkoumaných osob, z jakého regionu/oddílu, věkové a genderové rozvržení...):** 69 ze 102 oslovených, žáci (chlapci i dívky) 4. a 5. tříd základní školy Praha – Slivenec ve věku 9-11 let
- **Metody zpracování dat (četnost výskytu; srovnání/významnost rozdílů; vyhodnocení vzájemných vztahů mezi sledovanými proměnnými...):** pro sběr dat jsem využila anketní šetření z důvodu snadného dotázání většího množství respondentů, které obsahovalo 20 otázek

Předběžný časový harmonogram:

Na konci dubna 2024 byl proveden předvýzkum u žáků 4. tříd na základní škole Barrandov, Praha 5 - Hlubočepy. V prvním týdnu v květnu 2024 proběhl sběr dat na základní škole Praha – Slivenec u žáků 4. a 5. tříd.

Seznam odborné literatury (včetně zahraniční – pro BP min. 2, pro DP min. 4):

ARMSTRONG, Michael. *Řízení lidských zdrojů. Expert* (Grada). Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0469-2.

ATKINSON, Rita L. *Psychologie. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1.* Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

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

ERIKSON, E. H. (1946). *Ego development and historical change. The Psychoanalytic Study of the Child, 2*, 359–396.

HARWOOD, C. G., & KNIGHT, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 84–88.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu. Vydání druhé.* Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

KORVAS, Pavel a KYSEL, Jiří. *Pohybové aktivity ve volném čase.* Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi.* Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA, Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* Pedagogická praxe. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-x.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie.* Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.

SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže.* Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.

Vyjádření Etické komise Katedry tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy

Složení komise:

Předsedkyně: prof. PhDr. Soňa Jandová, Ph.D.

Členové: PeadDr. Jana Hájková; PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.; prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí KTV PedF UK pod jednacím číslem:12...../20.24

dne: 4.7.2024.....

Podpis garanta studijního programu:



Seznam obrázků

Obrázek 1 - Proces motivace

Obrázek 2 - Grafické zpracování dle pohlaví

Obrázek 3 - Grafické zpracování dle věku

Obrázek 4 - Grafické zpracování dle ročníku

Obrázek 5 - Sportuji rád/a

Obrázek 6 - Věnování se pohybové aktivitě mimo vyučování

Obrázek 7 - Věnování se pohybové aktivitě alespoň 30 minut ve volném čase

Obrázek 8 - Nejčastější druhy pohybové aktivity ve volném čase

Obrázek 9 - Důvody pohybové aktivity

Obrázek 10 - Motivace k aktivnímu vykonávání pohybové aktivity

Obrázek 11 - Překážky k vykonávání pohybové aktivity

Obrázek 12 - Možné motivátory k vykonávání pohybové aktivity ve volném čase

Obrázek 13 - Mám rád/a tělesnou výchovu

Obrázek 14 - Důvody, proč mě tělesná výchova baví

Obrázek 15 - Důvody, proč mě tělesná výchova nebaví

Obrázek 16 - Kvalita výuky tělesné výchovy

Obrázek 17 - Motivace hodin tělesné výchovy ve vztahu k vykonávání pohybových aktivit ve volném čase

Obrázek 18 - Aspekty tělesné výchovy, které motivují k tomu být aktivní ve volném čase

Obrázek 19 - Role podpory učitelů

Obrázek 20 - Vliv tělesné výchovy na současný přístup k pohybovým aktivitám

