

Abstrakt

Diplomová práce řeší problematiku nízké úrovně vnitřní motivace k pohybové aktivitě u adolescentů v tělesné výchově. K řešení byla použita metoda strukturovaného dotazníkového šetření pomocí MPAM-R, který měří různé aspekty motivace na Likertově škále od 1 do 7. Výzkum probíhal na dvou vybraných středních školách, Gymnáziu U Libeňského zámku a VOŠ, SOŠP a gymnáziu Evropská 33, a zahrnoval celkem 135 dotazovaných.

Provedeným výzkumem jsme zjistili, že žáci se liší ve dvou kategoriích, jinak úroveň motivace zůstává stejná. Hlavním zjištěním této studie je, že motivace k pohybovým aktivitám a podpora rodičů mají zásadní vliv na účast žáků v tělesné výchově a jejich individuální výběr mimoškolních sportovních aktivit. Doporučení pro školy zahrnují poskytování výzev a příležitostí ke zlepšování dovedností, zábavné a uspokojivé aktivity, zdůraznění zdravotních přínosů fyzické aktivity a podporu týmových sportů. Tato opatření mohou přispět k pozitivnímu ovlivnění postojů žáků k pohybovým aktivitám a zlepšení jejich fyzické zdatnosti.

Klíčová slova

vnitřní motivace, adolescence, pohybová aktivita, střední škola