

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Motivační struktura žáků 1. stupně základní školy Mohylová v Praze 13  
k pohybové aktivitě

Motivational structure of pupils of the first grade of Mohylová Primary  
School in Prague 13 for physical activity

Zuzana Moravcová

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

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: I. stupeň

### **Prohlášení**

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Motivační struktura žáků 1. stupně základní školy Mohylová v Praze 13 k pohybové aktivitě* 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 18.4.2022

.....

podpis

## **Poděkování**

V první řadě bych chtěla velmi poděkovat vedoucímu mé diplomové práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost, ochotu, trpělivost a poskytování mnoho cenných rad při psaní mé práce. Dále děkuji žákům za vyplnění dotazníků a kolegyním za poskytnuté rozhovory. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu po celou dobu mého studia.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá problematikou motivace k pohybové aktivitě žáků 1. stupně základní školy Mohylová v Praze 13. Jejím cílem je získat informace o tom, co žáky mladšího školního věku motivuje k pohybovým aktivitám, jaký mají vztah k pohybu a výsledky porovnat mezi jednotlivými ročníky. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a výzkumnou. V teoretické části jsou vysvětleny pojmy související s tématem práce, jako je motivace, pohybová aktivita, nachází se zde charakteristika mladšího školního věku a jednotlivých fází jeho vývoje. Dále se tato část věnuje problematice volného času, životního stylu a zdraví. Výzkumná část je zaměřena na výzkumné šetření a interpretaci zjištěných výsledků. Šetření probíhalo formou dotazníku, které bylo provedeno u žáků 1. až 5. ročníků základní školy Mohylová. Pomocí řízeného rozhovoru byly zjištěny názory učitelů 1. stupně základní školy Mohylová k problematice pohybové aktivity žáků mladšího školního věku a motivace k pohybu. Z výsledků práce vyplynulo, že žáci mají k pohybové aktivitě kladný vztah, pohybová aktivita jim přináší radost a jejich největší motivací k pohybu je potřeba být zdravý.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

motivace, pohybová aktivita, pohybová inaktivita, mladší školní věk, volný čas, životní styl

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the issue of motivation for physical activity of primary school pupils Mohylová in Prague 13. Its aim is to obtain information about what motivates younger school-age pupils to physical activities, how they relate to movement and compare results between years. The work is divided into two parts - theoretical and research. The theoretical part explains the concepts related to the topic of work, such as motivation, physical activity, there is a description of the younger school age and the various stages of its development. Furthermore, this part deals with leisure, lifestyle issues and health. The research part is focused on research and interpretation of the results. The survey took the form of a questionnaire, which was conducted for pupils in the 1st to 5th grades of the Mohylová primary school. With the help of a guided interview, the opinions of primary school teachers Mohylová on the issue of physical activity of younger school-age pupils and motivation to move were ascertained. The results of the thesis showed that pupils have a positive relationship to physical activity, physical activity brings them joy and their greatest motivation to move is the need to be healthy.

## **KEYWORDS**

motivation, physical activity, physical inactivity, younger school age, leisure time, lifestyle

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Cíle a úkoly práce .....	10
3	Literární řešerše zkoumaného problému .....	11
4	Motivace .....	13
4.1	Zdroje motivace .....	14
4.1.1	Potřeba .....	14
4.1.2	Incentivy .....	15
4.1.3	Motiv .....	16
4.1.4	Zájem .....	17
4.1.5	Postoj .....	17
4.2	Klasifikace motivace .....	17
4.3	Motivace dětí k pohybu .....	18
4.4	Motivační struktura .....	19
5	Pohyb .....	20
5.1	Pohybová aktivita .....	20
5.2	Význam pohybové aktivity .....	22
5.3	Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku .....	22
5.4	Pohybová inaktivita .....	23
6	Volný čas .....	24
6.1	Volný čas dětí a mládeže .....	25
7	Charakteristika mladšího školního věku .....	25
7.1	Tělesný a motorický vývoj .....	25
7.2	Psychický vývoj .....	26
7.3	Emoční vývoj .....	27
7.4	Socializace .....	27

8	Životní styl.....	29
8.1	Životní styl současného člověka .....	30
9	Zdraví .....	30
9.1	Faktory podporující zdraví.....	31
9.2	Faktory ohrožující zdraví.....	31
10	Problémové otázky a hypotézy .....	32
10.1	Problémové otázky .....	32
10.2	Hypotézy .....	32
11	Výzkumná část .....	33
11.1	Metodika výzkumu.....	33
11.2	Charakteristika výzkumného souboru.....	33
11.3	Výsledky a jejich interpretace .....	34
11.4	Vyhodnocení hypotéz.....	59
11.5	Rozhovory s učiteli.....	60
11.5.1	Shrnutí zjištěných informací z rozhovorů .....	66
12	Diskuze .....	69
13	Závěry.....	72
14	Seznam použitých zdrojů.....	74
15	Seznam obrázků.....	78
16	Seznam grafů .....	79
17	Seznam příloh .....	81

# 1 Úvod

Pohyb je všude kolem nás a setkáváme se s ním na každém kroku. Je přirozenou a neodmyslitelnou součástí našeho života a zároveň základní životní potřebou. Provozování pohybové aktivity má pro nás lidi plno výhod a benefitů. Ovlivňuje pozitivně člověka po stránce fyzické, psychické, emoční i sociální. Díky pohybu se zlepšuje naše tělesná zdatnost, posiluje imunita. Pohyb zároveň působí jako prevence proti chronickým onemocněním a pomáhá nám udržet si stálou tělesnou váhu. Dále působí proti stresu, zlepšuje nám náladu a kvalitu spánku.

Bohužel v dnešním zmodernizovaném světě se dostává pohyb do pozadí, což je způsobeno změnou životního stylu a v dnešní společnosti převládá sedavý způsob života. Dochází k automatizaci, zjednodušování, plno věcí za lidi umí dělat stroje a lidé tak nemají potřebu nějakou fyzickou činnost vykonávat. Přitom je dokázáno, že nedostatek pohybu má negativní dopad nejen na fyzické zdraví, ale i na zdraví duševní.

Je velmi znepokojující, že se s tímto problémem setkávají již děti mladšího školního věku, které dávají přednost spíše pasivnímu trávení volného času a pohyb jim chybí. Nešťastně tomuto faktu přispěla i pandemická situace, kdy se mnoho dětí přestalo pravidelně hýbat a nejvíce času trávilo sezením u počítačů při online výuce. Právě proto jsem se rozhodla touto problematikou zabývat ve své diplomové práci, jelikož mám pohyb a všeobecně sport velmi ráda, a zajímá mě, co dnešní děti motivuje k tomu, aby se hýbaly. Dalším důvodem byl můj nástup na pozici třídní učitelky 1. třídy v základní škole Mohylová v Praze 13. Dostala jsem se tak do každodenního kontaktu s dětmi a chtěla jsem zjistit, jak žáci této školy přistupují k pohybové aktivitě a jaká je jejich motivace k pohybu.

Tato práce je rozdělena na část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části jsou zmíněny pojmy, které s danou problematikou souvisí a jejich vysvětlení vychází z odborné literatury a dalších studií. V úvodu práce jsou sepsány cíle, výzkumné otázky a úkoly práce a další stránky se věnují pojmům motivace, pohybová aktivita, volný čas, mladší školní věk, životní styl a zdraví. Poslední kapitola této části je věnována problémovým otázkám a hypotézám.

Ve výzkumné části je popsána metodika výzkumu a charakteristika výzkumného souboru. Následně je velká část věnována zjištěným výsledkům, které jsou zpracovány pomocí grafů a jejich interpretaci. V této části se nachází také přepis osmi rozhovorů, které proběhly s učitelkami základní školy Mohylová. Cílem rozhovorů bylo zjistit, jak na danou

problematiku nahlíží ony a jejich odpovědi jsem porovnála s výsledky výzkumného šetření. Zjištěné poznatky jsou popsány v závěrech práce.

## 2 Cíle a úkoly práce

Cílem této práce je zjistit, jaká je motivační struktura žáků 1.stupně základní školy Mohylová v Praze 13 k pohybové aktivitě a tyto informace porovnat mezi jednotlivými ročníky.

Výzkumné otázky:

Jaké procento žáků tráví svůj volný čas nejčastěji pohybem?

Kolik procent žáků sportuje pravidelně?

Kdo žáky k pravidelnému sportování přivedl?

Co je pro žáky největší motivací k provozování pravidelné pohybové aktivity?

Jak často se žáci věnují pravidelně pohybové aktivitě?

Jaký vztah mají žáci ke školní tělesné výchově?

Jak žáci vnímají pochvalu a odměnu za podaný sportovní výkon?

Jak na danou problematiku motivace dětí k pohybové aktivitě nahlíží učitelé ze ZŠ Mohylová?

Úkoly:

1. Studium teoretických východisek z odborné literatury
2. Sepsání teoretické části práce
3. Tvorba dotazníku
4. Distribuce dotazníku respondentům
5. Sběr dat od respondentů
6. Sběr dat od učitelů ve formě rozhovoru
7. Zpracování a vyhodnocení výsledků
8. Shrnující závěr výzkumu

### 3 Literární rešerše zkoumaného problému

Téma pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku je neustále diskutované a aktuální, proto je na toto téma prováděno několik výzkumů a v této kapitole výsledky některých výzkumů shrneme.

Miklánková (2009) ve své publikaci zmiňuje výsledky projektu Životní styl a obezita 2005, ze kterých vyplývá, že české děti mladšího školního věku i dospívající nemají dostatek pohybové aktivity. To dokazuje i fakt, že 10 % dětí ve věku 6–12 let trpí nadváhou a stejné procento je obézních. Ačkoli se mladší děti svou týdenní pohybovou aktivitou blíží k doporučené úrovni, nesplňují ji. V rámci prevence odborníci doporučují provádět fyzickou aktivitu každý den po dobu 1 hodiny. Týdně provádí děti fyzickou aktivitu v průměru 6 hodin a 20 minut týdně na místo doporučených 7 hodin. Pouze 40 % českých dětí dosahuje na hodnotu 7 hodin.

V rámci mezinárodního projektu Global Matrix 3.0 vznikl dokument Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže (Gába et al, 2018). Projekt byl realizován pod záštitou organizace Active Healthy Kids Global Alliance. Dokument shrnuje a analyzuje poznatky o pohybové aktivitě českých dětí a dospívajících (6–17 let) v období 2013–2017. Výsledky udávají, že necelá třetina dětí a dospívajících vykonává doporučené množství pohybové aktivity a lépe si vedou chlapi. Pouze 27 % dětí a dospívajících se ve svém volném čase věnuje neorganizované pohybové aktivitě více než dvě hodiny denně. Co může být alespoň trochu povzbuzující, je fakt, že 59 % dětí a dospívajících chodí do školy pěšky nebo jezdí na kole. Zároveň bylo zjištěno, že většina škol vytváří vhodné prostředí, které podporuje pohybové chování svých žáků.

WHO (2018) uvádí, že 20 % českých dětí a dospívajících ve věku 6–17 let splňuje limit doporučené pohybové aktivity. Konkrétněji u chlapců se jedná o 30 % a u dívek o 15 %.

Výsledky motivace dětí k pohybové aktivitě je možné najít v Národní zprávě o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in school-aged Children: WHO Collaborative Cross-national study“ (HBSC). Do této studie se Česká republika zapojuje již od roku 1994 a jejím cílem je zvýšit znalosti a porozumění zdraví a životnímu stylu dětí a mládeže. Mezi nejčastější důvody realizování pohybové aktivity uvedli jak chlapi, tak dívky „užít si zábavu“, „seznámit se s novými kamarády“, „zlepšit si zdraví“, „vidět se

s kamarády“, „vypadat dobře“. Nejméně uváděným důvodem bylo „vyhrát“. (Kalman et al., 2011)

Langová (2012) se ve své diplomové práci zabývá motivací žáků 1. stupně ke sportovním aktivitám. Její vzorek je sestaven ze 100 odpovědí respondentů. Na jednotlivé otázky týkající se vnitřní motivace k provozování pohybových aktivit jí vždy odpovědělo přes 80 dotazovaných kladně. Důvody pro sportování jsou téměř shodné s výsledky výzkumu HBSC. Děti mladšího školního věku sportují, protože chtějí být v daném sportu dobré, chtějí být zdravé, chtějí mít dobrou fyzickou kondici a hezkou postavu. Dále sportují proto, že mají radost z pohybu i z vítězství a soutěžení a v neposlední řadě přijdou při sportu na jiné myšlenky. Překvapivým faktem je, že skoro 10 % dotazovaných uvedlo, že je daný sport, který provozují, nebaví. Z hlediska vnější motivace je výsledek takový, že většinu dotazovaných přivedli ke sportu jejich rodiče.

Ve výsledcích diplomové práce Hladíkové (2015), která zkoumala motivační strukturu u žáků 1. a 4. ročníků městských a vesnických škol v Ústeckém kraji, uvedli žáci obou ročníků v obou typech škol jako největší motivaci k pravidelnému pohybu své kamarády. Dále autorka došla k zjištění, že oblíbenost pohybové aktivity u sledované skupiny je vcelku vysoká. Jako důvod pro vykonávání fyzické aktivity byla nejčastěji zmiňována odpověď radost z pohybu.

V odborné literatuře se často dočteme, že důležitou roli při vytváření pozitivního vztahu dětí k pohybu mají hlavně rodiče. Vedle genetických predispozic je provádění pohybové aktivity dětí ovlivněno a podmíněno i pohybovou aktivitou jejich rodičů. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8 - 13letých dětí se zabývala studie Sigmunda, Lokvencové, Sigmundové, Turoňové a Frömela v roce 2008. Cílem autorů bylo dokázat závislost mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů. Výzkumu se zúčastnilo 193 dětí a 340 rodičů z města Olomouc. Pro sběr dat byla použita metoda dotazníku IPAQ. Po vyhodnocení dat bylo zjištěno, že pohybově aktivnější rodiče vychovávají pohybově aktivnější děti. Naopak nižší pohybová aktivita rodičů má za následek i nižší pohybovou aktivitu jejich dětí. (Sigmund et al, 2008)

## 4 Motivace

Mohlo by se zdát, že vysvětlení pojmu motivace je jednoduché, ale není tomu tak. Pojem motivace je velmi široký a neexistuje pouze jedna jednotná definice. Dle různých autorů nalezneme velké množství definic tohoto pojmu.

V pedagogickém slovníku je motivace definována jako „*souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které:*

- 1) *spouštějí lidské jednání, aktivují ho, dodávají mu energii;*
- 2) *zaměřují toto jednání určitým směrem (snaha něčeho dosáhnout anebo se něčemu vyhnout);*
- 3) *udržují ho v chodu, řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků;*
- 4) *navozují hodnocení vlastního jednání a prožívání, vlastních úspěchů a neúspěchů, vztahů s okolím.*“ (Průcha, 2013, s.159)

Ve slovníku cizích slov je motivace vysvětlena jako „*dynamicky uspořádaný soubor vnitřních faktorů, které ve formě aktuálních či trvalých pohnutek k chování (jednání) podněcují člověka k činnosti a usměřují ji.*“ (Klimesš, 2005, s. 480) Přičemž pohnutka chování znamená motiv, či podnět. (Klimesš, 2005)

Autoři Čáp a Mareš (2007, s. 92) charakterizují motivaci takto: „*Termín motivace je odvozen z latinského movere – hýbati, pohybovati. Velmi obecně formulováno, motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat.*“

Další autoři, Tod, Thatcher a Rahman (2012, s. 35), definují motivaci jako „*hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.*“

Podle Nakonečného (1998) motivace spočívá v dosažení určitého cíle, který vyjadřuje určitou vnitřní potřebu člověka. Cílem člověka je proto dosažení a uspokojení dané potřeby, která byla vyvolána jako reakce na určitý nedostatek v organismu nebo vnějších podmínkách života člověka.

## 4.1 Zdroje motivace

Podle Hrabala, Mana a Pavelkové (1989) může motivace chování člověka vycházet jak z vnitřních pohnutek neboli potřeb člověka, tak i z vnějšího popudu, tzv. incentive.

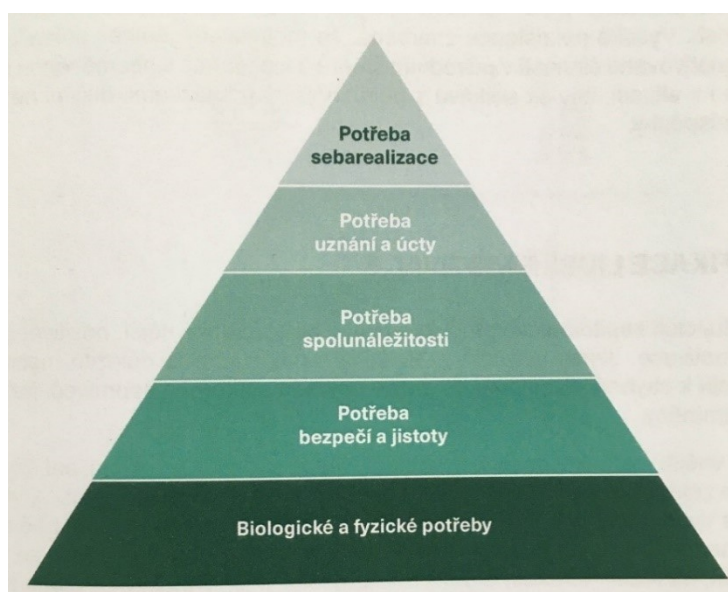
### 4.1.1 Potřeba

Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku, který vzniká při narušení homeostázy organismu. Potřeby mohou být vrozené nebo naučené. (Lokšová, Lokša, 1999)

Potřeby člověka neexistují izolovaně, vytvářejí vzájemné složité vztahy. Jsou součástí celé osobnostní sféry potřeb člověka, která je uspořádána hierarchicky.

*Potřeby fyziologické* (primární) jsou vlastní člověku i ostatním živočichům. Patří sem potřeba potravy, tepla, aktivity, sexuální potřeba a další. Jsou vrozené a vzbuzovány cyklicky. *Potřeby psychické* (sekundární) se utvářejí v průběhu vývoje člověka a jsou pro člověka charakteristické. Jejich rozvoj je podmíněn společenskými faktory. Nemají cyklický charakter a podléhají vlivům učení. Řadíme sem potřeby sociální, potřeby poznání a další. (Hrabal, Man, Pavelková, 1989)

S motivací neodmyslitelně souvisí jedna z nejrozšířenějších teorií z oblasti motivace – Maslowova pyramida potřeb. Jak je patrné z názvu, vychází z čistě vnitřních pobídek (potřeb). Nepopisuje pouze základní psychologické potřeby, jako jsou například touha učit se, poznávat, být aktivní, ale především popisuje i potřeby biologické. (Blažej, 2019)



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb – Blažej, 2019, s. 9

Slepička, Hošek a Hátlová (2020) uvádějí, že jednou z hlavních biologických potřeb jedince je potřeba tělesného pohybu. Tato potřeba je vyvolána i periferně známkami únavy některých svalových skupin, křečovitosti a ztuhlosti především při statické činnosti, která trvá delší dobu. Jedinec se pak tyto nepříjemné pocity snaží řešit například protahováním, protřepáváním končetin či procházením.

Co se týká sportovní činnosti, zde vystupuje potřeba pohybu jako základní pohnutka, která prostřednictvím nespécializované tělovýchovné činnosti přivádí jedince za určitých podmínek a na určitém stupni k činnosti sportovní. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2020)

#### 4.1.2 Incentivy

Incentivy označují vnější podněty, události, jevy, které jsou schopné vzbudit a většinou i uspokojit lidské potřeby. Incentivy mohou být pozitivní nebo negativní.

*Pozitivní incentivy* mají za úkol povzbudit jedince a zvýšit jeho snažení, aby dosáhl cíle. Je to například odměna, pochvala. *Negativní incentivy* mají za úkol jedince od něčeho odvrátit. Může to být například hrozba trestem. (Průcha, 2013)

#### Odměny a tresty

Pod pojmem odměna si každý vybaví něco příjemného, něco, co v člověku vyvolává pozitivní pocity, přináší mu radost a potěšení. Podle Průchy (2013, s. 179) je odměna „*jedna z forem vnějšího motivačního působení na žáka ve škole i doma, zpravidla s pozitivním účinkem. Záměrně navozený následek toho, že žák dobře splnil uložené požadavky nebo něco dobře vykonal z vlastní iniciativy.*“ Odměna může být v podobě pochvaly, pohlazení, souhlasu, či poskytnutí volnosti k samostatné činnosti žáka. Autor ale zároveň varuje a upozorňuje na to, že častým používáním odměn stejného typu nebo odměňováním za nenáročné úkoly jejich motivační účinek klesá. (Průcha, 2013)

Kopřiva (2008) považuje za nejdůležitější charakteristiku odměny nerovnocenný vztah dvou lidí, kdy jeden z nich přiměje toho druhého, aby něco udělal. Je možné odměnu přislíbit předem za vykonání dané činnosti anebo ji udělit spontánně v situaci, kdy jedinec udělá něco sám od sebe. Cíl je v obou případech stejný a to, aby se v budoucnu žádoucí chování opakovalo.

Naopak s trestem se nám pojí negativní emoce. Průcha (2013, s. 317) považuje trest za „*jednu z forem negativního motivačního působení na žáka ve škole i doma. Jde o záměrně navozený následek toho, že žák špatně splnil nebo nesplnil uložené požadavky.*“

Je důležité říct, že každé dítě vnímá trest jinak, jelikož trest nemá na všechny stejný účinek. To, co jedno dítě považuje za trest, druhé za trest považovat nemusí. Někdo vnímá jako velký trest tzv. domácí vězení, že nemůže chodit ven s kamarády, někdo považuje za trest zákaz užívání počítače a radši by snesl zákaz chození ven a někdo třeba pohlavek od rodičů. Matějček (2007, s. 26) z psychologického hlediska tvrdí: „*Trest zajisté není to, co jsme si jako trest pro dítě připravili, ale to, co dítě jako trest prožívá.*“ Během trestu zažívá dítě nepříjemný, ponižující pocit, kterého se chce co nejrychleji zbavit. Naštěstí se ve většině případů stává, že se tresty shodují, ale může nastat i situace, kdy tomu tak není. (Matějček, 2007)

#### **4.1.3 Motiv**

Slovo motiv, které je převzato z latinského *motus*, znamená pohyb. Můžeme tedy říct, že motiv je faktor, který uvádí do pohybu. Je to cokoli, co vede k nějaké aktivitě. (Říčan, 2010)

Podobný názor mají Lokšová a Lokša (1999), kteří tvrdí, že motiv vzniká v okamžiku, kdy je vzbuzena určitá potřeba jedince. Je to tedy důvod, pro který jedinec začíná jednat určitým způsobem. Ve vzájemné interakci potřeb a incentív se vytváří motivy, které jsou v úzkém vztahu k chování člověka. Motivem můžeme označit všechno, co je bezprostřední příčinou jednání člověka, co ho aktivizuje.

Homola ve své knize (1972) uvádí, že motiv označuje vnitřní podmínky, které vzbuzují aktivitu člověka, zároveň ji udržují a také určují to, jakým způsobem se člověk chová.

Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2020) je celkem obtížné vymezit pojem motiv sportovní činnosti z toho důvodu, že sportovní činnost je z hlediska sportovcova snažení, chtění a jednání činnost mnohostranná a též podmínky vzniku určitého jednání ve sportovní činnosti mají více stránek. Je proto i nelehké motivy klasifikovat. K didaktickým účelům se zdá nejvýhodnější využít třídění Madsena, který dělí lidské motivy zejména s přihlédnutím k sociální determinovanosti člověka na: motivy společenského charakteru, motivy dosahování něčeho, motivy prestiže, motivy akvizice, tj. nabývání a vlastnění, emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

Výše uvedené motivy se bezpochyby hojně uplatňují v motivaci sportovní činnosti, a proto je možné tomuto třídění dát přednost před jinými klasifikacemi motivů. (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2020)

#### 4.1.4 Zájem

S motivací souvisí i pojem zájem. Podle Hartla a Hartlové (2010) představuje zájem trvalejší zaměření na určitou činnost, které je doprovázené výraznou emocí. Toto zaměření povzbuzuje myšlení, paměť, psychické procesy, vůli. Zájmy vypovídají o osobnosti a životní cestě člověka. Jedinci se odlišují intenzitou, hodnotou, hloubkou a zaměřením jejich zájmů.

Ve sportovní oblasti označuje zájem specifickou zaměřenost kognitivních procesů na určitý předmět, činnost, osobu či na určitou oblast jevů, které se vztahují ke sportovní činnosti. (Macák, Hošek, 1989)

#### 4.1.5 Postoj

Hartl a Hartlová (2010, s. 431) popisují pojem postoj jako hodnotící stav, který je „*vyjádřený sklonem ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama.*“ Postoje jsou součástí osobnosti jedince, stanovují jeho poznání, chápání, myšlení a cítění. Jsou společně s dovednostmi a vědomostmi získávány v průběhu života a ovlivňovány širšími sociálními vlivy jako jsou například sociální kontakty či veřejná mínění. Postoje mají trvalejší charakter a obsahují tři složky: poznávací (kognitivní), citovou (afektivní) a konativní (behaviorální). (Hartl, Hartlová, 2010)

## 4.2 Klasifikace motivace

Blažej (2019) rozlišuje čtyři druhy motivace: vnitřní, vnější, pozitivní a negativní. Spolu s těmito druhy ještě uvádí stav zvaný *amotivace*. To je stav, kdy jedinec nejeví o činnost žádný nebo jen minimální zájem. Vzhledem k pohybu, přirozené potřebě člověka, by se neměl tento prvek v prostředí pohybových aktivit vůbec objevovat. Pokud se tedy setkáme někdy s někým, kdo je vůči pohybové aktivitě amotivován, bude tomu tak nejspíše proto, že mu ji někdo v minulosti znechutil.

*Vnitřní motivace* vytváří touhu k vykonávání určité aktivity z radosti jako takové. Pokud jedinec vykonává činnosti z důvodu vlastního zájmu, potěšení a potřeby bavit se, je motivovaný vnitřně. Naopak jedinec, který vykonává činnost z důvodu získání odměny, vyhnutí se trestu nebo kvůli výhrůžkám, je motivovaný z vnějšku a jedná se tak o *vnější motivaci*. (Blažej, 2019)

*Pozitivní motivace* je definována jako „*postup založený na vytváření dojmu kladné zkušenosti, který navádí k opakování jednání, které bylo dříve nějak odměněno.*“ Je to například touha být odměněn nebo dosáhnout úspěchu. Oproti tomu *negativní motivace* je

popisována jako „*postup varující před opakováním jednání, které v minulosti vyústilo v postih.*“ Ze sportovního hlediska do negativní motivace můžeme zařadit tresty ze strany trenéra. (Blažej, 2019, s. 13)

### **4.3 Motivace dětí k pohybu**

Zásadní a motivující roli k provozování pohybových aktivit dětí mají rodiče. Ti zde vystupují jako klíčové výchovné a hodnototvorné autority. Jejich role je při utváření pozitivního vztahu k pohybu a sportu rozhodující v první dekádě života dítěte. Aktivní pobyt v přírodě, lyžařské, cyklistické výlety, společné vycházky, podpora při sportovních hrách – to vše má pozitivní vliv na vztah dětí k pohybu. (Sekot, 2019)

Již od malička děti své rodiče napodobují a jsou pro ně vzory. Pokud rodiče nabádají své děti k pohybu, ale sami tráví volný čas u televize nebo jiným sedavým způsobem, žádné nadšení z pohybu u dětí nevyvolají. Naopak odlišná situace nastane, když děti své rodiče uvidí sportovat pravidelně, uvidí, jak jim pohyb zlepšuje kondici a náladu. Pak začnou vnímat pohyb jako běžnou součást života. Motivace se zvýší i tím, že rodiče svým dětem budou nabízet pestrou nabídku pohybových aktivit. (Janovská, 2018)

Rodiče nemusí motivovat jen vlastním příkladem, ale mohou využít i motivaci sportovním prostředím. Děti jsou velmi vnímavé a citlivé na podněty, kterým jsou vystaveny. Jestliže se budou pravidelně pohybovat ve sportovním prostředí, začne se vytvářet a nastavovat jejich celoživotní vztah k pohybu. Nadšení do pohybu neuškodí ani občasné sledování sportovních akcí v televizi. Děti si mohou zvolit svého idola v daném sportovním odvětví, kterému se budou snažit přiblížit, budou ho napodobovat, což povede k jejich přirozenému rozvoji v daném sportu. (Taussig, 2018)

Jestliže rodiče své děti nepodporují nebo je omezují, je zřejmé, že jejich zájem o pohybové aktivity klesá, a tím tak podávají nižší výkony. Právě u dětí je podpora a povzbuzování při pohybových aktivitách důležitá. V mladším školním věku si děti jsou velmi dobře vědomy svými úspěchy a neúspěchy a začínají své dovednosti porovnávat s výkony ostatních dětí nebo s výkony dospělých. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Dalším velkým motivačním faktorem by měla být škola. Dítě v ní tráví několik hodin denně, je tak neodmyslitelnou součástí jeho života. Právě ve škole si dítě vytváří a upevňuje kvalitní denní režim, do kterého patří i pohyb. Škola by měla významně podporovat výuku tělesné výchovy. Z pohledu povzbuzování k pohybové aktivitě je důležité, aby škola disponovala

dostatečným prostorem k pohybovým aktivitám, zabezpečila a nabízela dostatek náčiní a náradí podněcující děti k pohybu, nebo zajistila výuku sportovních kroužků. (Miklánková, 2009)

#### 4.4 Motivační struktura

Děti, které se věnují pohybové aktivitě, se jí věnují z nějakého konkrétního důvodu. Těmto důvodům se říká motivační struktura. Je důležité si uvědomit, že motivační struktura dětí mladšího školního věku se liší od motivační struktury adolescentů nebo dospělých. Je ovlivněna i pohlavím a výkonností jedince. (Blažej, 2019)

Motivační struktura má čtyři vývojové fáze, jsou jimi:

1) *Generalizace motivační struktury* – zde se projevuje hlavně vliv rodičů, kteří svému dítěti vyberou příslušný sport. Nejčastějšími důvody pro volbu daného sportu bývá blízkost sportoviště či doporučení od známých. Zájem dítěte je v této fázi nestálý a řídí se hlavně libostí či nelibostí k provozované činnosti.

2) *Diferenciace motivační struktury* – zde začínají děti rozlišovat vztah k danému sportu podle toho, jak jsou úspěšní či neúspěšní. Pokud je jedinec úspěšný a jeho výsledky jsou nadprůměrné, tvoří to poměrně trvalý základ motivační struktury. Vzniká tak dominantní zaměření na určitý sport. V této fázi je proto důležité, aby trenéři dané sportovní aktivity dbali na vhodný přístup k případným neúspěchům, které jejich svěřenci při činnosti potkávají.

3) *Stabilizace motivační struktury* – nastává v okamžiku, kdy mají silnou účinnost motivy soutěžní, sociální postavení či sebeuplatnění. V této fázi má jedinec i jiné cíle, než je pouhá radost z pohybu. Mohou to být cíle osobní (sláva, finance), společenské (reprezentace, kontakty) a řada dalších vedlejších cílů. Stabilizace spočívá v tom, že je už jedinec zkušený, zná své vlastní možnosti, má ke svému sportu i racionální vztah a je oporou svého družstva.

4) *Involuce motivační struktury* – jedná se o poslední fázi vývoje motivační struktury. Ustupují zde motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy, jako je například provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez většího zaměření na výkonnost. Z psychologického hlediska je zajímavé, že u takto motivovaných jedinců jsou viditelné relativně velké úspěchy, často větší než dříve. Je to tím, že jsou zbaveni pocitu nadměrné odpovědnosti, a proto se jim lépe závodí. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2020)

Sekot (2003) uvádí jako motivy pro vykonávání pohybové činnosti potřeby pohybu, zdravotní prevenci a individuální seberealizaci. Vliv těchto motivů se mění v závislosti na věku, pohlaví, sociálním postavení jedince, a hlavně v kontextu různých forem sportu. Pro mládež je typický motiv potřeby pohybu a zlepšování tělesné výkonnosti, u dospělých hraje důležitější roli zdravotní funkce pohybu a u vrcholových sportů je hlavním motivem individuální seberealizace. Mezi důvody, proč se děti věnují pohybovým aktivitám, autor řadí na první místo radost ze soutěžení, následují výkonnostní ambice, zvyšování fyzické kondice, formování pěkné postavy, radost z pohybu, hodnota zdraví a relaxace.

## 5 Pohyb

Pohyb je jedním ze základních projevů života. Hátlová (2003) uvádí, že pohyb je široký pojem, na který je nahlíženo z různých úhlů a definuje ho jako způsob existence hmoty.

Podle Machové a Kubátové (2006, s. 43) je pohyb *„nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:*

- zvyšuje tělesnou zdatnost,
- snižuje hladinu cholesterolu,
- přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku,
- pomáhá proti bolestem v zádech,
- zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku,
- zlepšuje prokrvení kůže, a tím i fyzický vzhled,
- je prevencí chronických neinfekčních (tzv. „civilizačních“) chorob.“

Pohyb neznamená pouze lokomoci, nejedná se jen o pohyb svalů, patří sem i myšlení, city, nálady, vůle. Pohyb je odjakživa základním výrazovým prostředkem člověka a je prvotní formou lidské komunikace. (Machová, Kubátová, 2006)

### 5.1 Pohybová aktivita

Světová zdravotnická organizace definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb produkováný kosterními svaly, který vyžaduje energetické výdaje. Za fyzickou aktivitu považuje veškerý pohyb, a to i pohyb ve volném čase, vykonaný za účelem dopravy do a z různých míst nebo jako součást lidské práce. Mezi oblíbené způsoby pohybové

aktivity člověka patří chůze, jízda na kole, sport, aktivní rekreace, které lze provádět na různé úrovni dovedností a pro potěšení. (WHO, 2020)

Téměř stejnou definici zastávají autoři Dishman, Heath, Schmidt a Lee (2021), kteří považují za pohybovou aktivitu jakýkoli tělesný pohyb vyvolaný kosterními svaly, který má za následek výdej energie. Tento pohyb zahrnuje práci v zaměstnání, domácí práce, volnočasové aktivity, sportovní a pohybové aktivity, nebo cvičení pro zdravotní účely.

Frömel, Novosad a Svozil (1999, s. 131-132) definují pohybovou aktivitu jako „*komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka.*“ Je realizována při zapojení kosterního svalstva a současně spotřebě energie. Pohybovou aktivitu rozdělují na *organizovanou a neorganizovanou* (spontánní). Do organizované pohybové aktivity spadají takové aktivity vykonávané pod vedením učitele nebo trenéra. Aktivity vykonávané volně a bez pedagogického vedení spadají do neorganizované neboli spontánní pohybové aktivity.

Mužík a Süß (2009, s. 10) definují pohybovou aktivitu takto: „*Pohybová aktivita (physical activity) je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.*“

Tito autoři rozdělují pohybové aktivity na dvě skupiny. Do první skupiny spadají *běžné denní pohybové aktivity*, které jsou součástí běžného denního režimu a jsou individuální. Patří sem domácí práce, práce na zahradě, chůze do schodů místo jízdy výtahem, cesty do zaměstnání apod. Tyto aktivity nebývají popisovány jednotkami času, intenzity, frekvence, vzdálenosti. K jejich vykonání člověk nepotřebuje zvláštní oděv, prostor nebo zařízení. Do druhé skupiny spadají *aktivity dovednostního charakteru*, které jsou plánované, záměrně se opakují a jsou vymezeny časově i prostorově. Na rozdíl od první skupiny aktivit je možné je popsat jednotkami času, frekvence, vzdálenosti. Mají svá určitá pravidla, takže je možné v těchto aktivitách soutěžit a porovnávat své síly s ostatními. K jejich vykonávání je zapotřebí adekvátní prostor, vybavení, zařízení a oblečení. (Mužík, Süß, 2009)

Na základě výše zmíněných definic bychom měli pohybovou aktivitu chápat jako pestrou škálu činností v řadě oblastí lidského konání (viz. obrázek 2). (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)



Obrázek 2: Struktura pohybové aktivity dle Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health 2004 - Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21

## 5.2 Význam pohybové aktivity

Pohybová aktivita společně s pohybovým režimem představují jeden ze základních faktorů podmiňujících životní styl a ovlivňují zdraví člověka. Pravidelně vykonávaná pohybová aktivita působí preventivně proti několika nemocím. Pokud ale jedinec bude pohybově neaktivní, představuje to riziko pro jeho zdraví. Pravidelná pohybová aktivita působí na organismus člověka jak po stránce fyzické, tak psychické. Zvyšuje pracovní kapacitu, toleranci zátěžového stresu a pomáhá zvládat pocity únavy. (Šeflová, 2013)

Pravidelná pohybová aktivita se také podílí na udržování zdravé tělesné hmotnosti, předchází hypertenzi a ovlivňuje kvalitu života. (WHO, 2020)

Většina studií potvrzuje, že pravidelně prováděná pohybová aktivita v dětství a adolescenci pozitivně ovlivňuje aerobní kapacitu, rizikové faktory ischemické choroby a hustotu kostní hmoty. U dětí a mládeže má pravidelný pohyb momentální vliv na zdraví nedospělého jedince a zároveň hraje důležitou roli při přenosu pozitivních dojmů z pohybu do dospělosti. Ten může být realizován tak, že pohyb v dětství přímo pozitivně ovlivňuje zdraví v dospělosti, nebo dalším způsobem, kdy se pohybově aktivní způsob života v dětství a v dospívání přenáší i do období dospělosti. (Šeflová, 2013)

## 5.3 Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku

WHO (2020) doporučuje dětem a dospívajícím ve věku 5 až 17 let vykonávat během týdne v průměru alespoň 60 minut denně pohybovou aktivitu střední až vyšší intenzity. Většina denní pohybové aktivity by měla být provozována v aerobním pásmu. Alespoň

tříkrát týdně by měly být zařazovány do denního režimu i takové aerobní aktivity, které posilují svaly a kosti.

WHO (2020) zmiňuje následující pokyny a názory ohledně pohybové aktivity u dětí a dospívajících:

- Dělat nějakou fyzickou aktivitu je lepší než nedělat žádnou.
- Pokud děti a dospívající neplní doporučení, může jim nějaká fyzická aktivita prospět.
- Děti a dospívající by měli začít s vykonáváním malého množství fyzické aktivity a postupem času zvyšovat její frekvenci, intenzitu a trvání.
- Je důležité poskytnout všem dětem a dospívajícím bezpečné a spravedlivé příležitosti a povzbuzení k účasti na fyzických aktivitách, které jsou příjemné, nabízejí pestrost a jsou vhodné pro jejich věk a schopnosti.

Dítěti ve školním věku je správné poskytnout odpovídající pohybovou aktivitu na základě zhodnocení jeho schopností, možností a limitů. U jedinců pohybově nadaných zapojujících se do sportovního tréninku, by se měly rozvíjet všechny jejich pohybové vlastnosti a speciální výcvik by neměl do puberty překročit 50 % času věnovaného tréninku. Jestliže dojde předčasně k rané specializaci a tomu uzpůsobenému tréninku, může být narušen harmonický vývoj dítěte, které je tak ohroženo jednostrannou zátěží, svalovými dysbalancemi a mikrotraumaty. (Stejskal, 2012)

Děti oslabené některým chronickým interním onemocněním jsou většinou (často jen dočasně) pohybově omezené. Je pro ně ale nezbytné, aby získaly určité pohybové návyky a aby byly na základě doporučení lékaře zařazeny do zdravotní školní tělesné výchovy. I děti tělesně postižené by se měly vedle rehabilitace věnovat cvičení, které jim tak umožní kompenzovat jejich hendikep. Dále existují děti, které jsou sice zdravé, ale neobratné, a proto vyžadují speciální přístup. Jedná se o děti trpící nadváhou nebo obezitou, které mají horší známky z tělesné výchovy a ke cvičení pocítují spíše odpor. U těchto jedinců je nutná motivace a povzbuzování ze strany rodičů a pedagogů. V žádném případě by tyto děti neměly být osvobozeny z hodin školní tělesné výchovy. (Stejskal, 2012)

## **5.4 Pohybová inaktivita**

Pohybová inaktivita (hypokineze) je opakem pohybové aktivity. Označuje takové chování jedince, které se projevuje velmi nízkým objemem běžných pohybových aktivit a absencí pohybových aktivit dovednostního charakteru. (Mužík, Süß, 2009)

Současný způsob života bohužel omezuje pohybové činnosti na minimum již od raného věku, kdy jsou děti přenášeny a nemají tolik prostoru pro vlastní pohyb. Stejně jsou na tom i starší děti, mládež a dospělí. Ve škole i v zaměstnání se nevyžadují činnosti náročnější aktivity, jedná se zejména o činnosti nízké intenzity nebo v sedu, což má za následek nižší rozvoj kostí a svalstva. Pokud jsou pohybové činnosti již v mládí omezovány, může dojít k jejich nižšímu ovládnutí a také nižšímu zájmu o tyto činnosti. Vedle nedostatečného pohybu se díky ekonomickému rozvoji u jedinců zvyšuje i příjem potravy, který je oproti výdeji mnohem vyšší. Proto je v dnešní době velkým celosvětovým problémem obezita a nadváha, na které navazují ještě další onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, diabetes a metabolický syndrom, ortopedické a psychologické problémy a další. (Dvořáková, 2017)

Z výsledků práce Kalmana a Hamříka (2013) vyplývá, že pohybová inaktivita je veřejně politickým problémem, kterému je třeba se věnovat na národní úrovni. Nízkou úroveň pohybové aktivity trpí většina společnosti v evropských zemích. S rostoucím věkem klesá zájem o pohybovou aktivitu a narůstá tak počet lidí, kteří jsou neaktivní. Roste také výskyt sedavého chování, zvyšuje se počet hodin strávených před televizí, u počítačů a telefonů. Bylo zjištěno, že problémem nízké aktivity trpí více lidí z nižších socioekonomických vrstev. Zároveň ženy a dívky trpí větší pohybovou pasivitou než chlapci a muži.

## 6 Volný čas

Pojem volný čas je velmi známý, který často používáme. Určitě každý si dokáže pod tímto pojmem něco představit a většinou jde o představy, které si volný čas spojují s příjemným pocitem, pohodou, relaxací. Slepíčková (2000, s. 12) uvádí: „*Volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.*“

Pávková (2001) popisuje volný čas jako opak nutné práce a dalších povinností. Jedná se tak o dobu, která zahrnuje odpočinek, zábavu, zájmové činnosti, rekreaci i dobrovolné společensky prospěšné činnosti.

## **6.1 Volný čas dětí a mládeže**

Co se týká volného času dětí a mládeže, nezařazuje se sem vyučování a s ním související činnosti. Dále sem nepatří sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s domácností, provozem rodiny či výchovného zařízení. Nespadají sem ani činnosti, které zabezpečují biologickou existenci člověka, jako je spánek, jídlo, zdravotnická péče, hygiena. Někteří lidé si ale mohou z těchto činností vytvořit koníčka, což se může projevit ve vztahu k přípravě i konzumaci jídla. (Pávková, 2001)

V dnešní moderní a technické době je nutné, aby děti netrávily volný čas sezením u počítače, či nicneděláním. Měly by být vedeny k nějaké činnosti, jejíž součástí bude i pohyb. Jelikož děti nemají ještě tolik zkušeností, aby se dokázaly orientovat v oblasti nabídky zájmových činností, potřebují citlivé (pedagogické) vedení. Toto vedení by mělo být nenásilné, nabízené činnosti by měly být pestré, přitažlivé a dobrovolné. (Pávková, 2001)

## **7 Charakteristika mladšího školního věku**

Začátek období mladšího školního věku je dán vstupem do školy, kdy pro dítě nastává velká životní změna, tj. od 6 do 7 let a končí mezi 11. a 12. rokem, kdy začínají první známky pohlavního dospívání společně i s průvodními psychickými projevy. Toto období je možné označit jako věk střízlivého realismu, kdy žák chce pochopit okolní svět, co a jak v něm funguje. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

### **7.1 Tělesný a motorický vývoj**

V tomto období je nutné počítat s individuálními rozdíly mezi žáky, které jsou pro toto období charakteristické, včetně rozdílů mezi pohlavími. Po vstupu do školy je růst žáka obvykle zrychlený, ke zpomalení dojde kolem 8. roku. V tuto dobu zároveň dochází k posílení odolnosti organismu, zlepšuje se činnost svalů a kloubní pohyblivost. Pohyby se stávají rychlejšími, přesnějšími, účelnějšími. Zlepšuje se koordinace, jemná a hrubá motorika. (Šimíčková – Čížková, 2010)

Vilímová (2009) ve své publikaci uvádí, že dochází i k intenzivnímu růstu objemu těla. V globálu děvčata rostou o něco rychleji než chlapci. Pokračuje osifikace, kosti a kloubní spojení jsou pružné a měkké a zádové svalstvo je zatím slabě vyvinuté. Je nutné dávat si pozor na jednostrannou a nepřiměřenou zátěž, která by mohla způsobit špatné držení těla. K rozvoji svalstva dochází postupně, intenzivněji se rozvíjí svaly horních končetin. U chlapců v tomto věku naměříme vyšší hodnoty síly jednotlivých svalových skupin.

U dítěte převládá radost z pohybu, který má vliv i na uvolnění psychického napětí, proto by měl být každodenní součástí režimu dítěte. V tomto věku se děti začínají zajímat o různé druhy sportu, je tedy důležité, aby k poznávání dostaly co nejvíce příležitostí a mohly se tak případně nějakému sportu začít věnovat. K motorickým výkonům nestačí pouze vnitřní dispozice, ale hodně záleží i na vnějších podmínkách, které mohou dítě povzbudit, či případně tlumit. (Šimíčková – Čížková, 2010)

Pokud jsou děti vhodně podporovány, vykazují rychlejší vzestup jejich pohybových dovedností. Rozdíly mezi dětmi v těchto dovednostech mohou být podmíněny vlivem rodičů nebo učitelů a to tak, zda je dotyční v tomto směru podporují nebo naopak tlumí. Pokud budou děti v této oblasti omezené, budou podávat nižší výkony a zároveň ztrácet zájem o pohybovou činnost. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Autoři Jansa, Dovalil, Bunc (2009) rozdělují mladší školní věk na dvě období. Děti v 6–7 letech zařazují do období pohybového neklidu, pro které je charakteristická živost, nestálost a potřeba dětí neustále něco dělat. Do druhého období zařazují děti ve věku 8–10 let, které označují za „zlatý věk motoriky“ z toho důvodu, že děti se v tomto věku nejsnáze učí novým pohybovým dovednostem. Stačí jim přesná a názorná ukázka a učení jde téměř samo. Děti bývají v tomto období optimistické a plné elánu, mají chuť sportovat.

## 7.2 Psychický vývoj

Při nástupu do školy končí období hry a těžiště základní aktivity se přesouvá na plnění školních povinností. U dětí se zvyšuje kapacita paměti. Jejich myšlení se váže především na realitu. Postupně se zvyšuje i doba jejich pozornosti – v 7 letech se jedná o 7–10 minut a v 10 letech je to už 10–15 minut. Jsou schopni brát v úvahu více informací a ty méně důležité vyřazovat, ale ještě předem nedokážou odhadnout obtížnost úkolu. Během učení je pro ně podstatnější chápání v celku. Postupně zaujímají kritické postoje k jednání učitelů, vrstevníků, rodičů a dalších výchovných autorit. Rozvíjí si slovní zásobu, zvyšují se jejich jazykové kompetence – učí se číst a psát. Dochází k tomu, že se školní výkon stává důležitou součástí pro hodnocení prestiže žáka. (Jansa, 2012)

Díky škole dochází k ovlivňování myšlení dětí a formování jejich zájmů. Při rozvíjení dětského myšlení je nutné utvářet správnou představu například o správné technice pohybu pomocí přesné ukázky nebo názorných pomůcek. Není vhodné v tomto věku používat abstraktní pojmy, pod kterými si děti nic nepředstaví. Abstraktní myšlení se postupně rozvíjí

podle toho, jak děti získávají zkušenosti. Děti by měly mít dostatek prostoru pro pestré pohybové činnosti, jelikož monotónní a stereotypní činnosti je ubíjí a mají špatný vliv na jejich přirozený vývojový rys – hravost a citovou i motorickou pohyblivost. Dětem nedělá dobře ani nečinnost, která může způsobovat mírná psychická traumata, která se pak mohou projevit v jejich nevhodném chování a jednání ve škole. (Vilímová, 2009)

### **7.3 Emoční vývoj**

Při dozrávání dětského organismu se zvyšuje emoční stabilita a odolnost vůči zátěži. Ustupuje labilita a impulzivita – jejich emoční ladění bývá vyrovnané. Dochází k rozvoji emoční inteligence, kdy se děti dokážou vyznat ve vlastních pocitech ale i v pocitech jiných lidí a jsou schopny s nimi lépe zacházet. Propojuje se emoční hodnocení a racionální uvažování, děti si vykládají emoční prožitky logičtější způsobem, a proto tak lépe rozumí svým pocitům, které umí adekvátně interpretovat a chápou jejich smysl, rozumí jejich souvislostem a vztahům, přesněji je rozlišují. Slábne kognitivní pedocentrismus, který souvisí s tím, že je dítě schopno rozpoznávat a chápat emoce druhých lidí. Objevuje se zde a rozvíjí schopnost empatie. (Vágnerová, 2012)

Děti jsou schopné seberegulace (sebehodnotící emoce). K seberegulaci přispívají zkušenosti, které vyplývají z porovnávání výkonů a chování ve škole s ostatními spolužáky, ale spadá sem i hodnocení dospělých a vrstevníků. Dochází k lepšímu porozumění pocitů viny, hanby či hrdosti. Tyto emoce tvoří jednu ze složek sebepojetí, ovlivňují úroveň sebelásky a sebeúcty. (Vágnerová, 2012)

V tomto období dokážou děti své emoce lépe regulovat a také dochází k poznání, že je možné pocity skrývat, či dokonce předstírat, pokud si to určitá situace žádá. Dokážou tak výrazy svých pocitů potlačit. Schopnost ovládat své emoce se vyvíjí postupně a umožňuje dětem chovat se tak, jak společnost žádá (např. dítě nedá najevo, že je znužené). Nejlepší místo, kde se projeví emoční regulace, je vrstevnická skupina. V té dítě získává důležité emoční zkušenosti. Platí zde určitá pravidla, která určují, co je přípustné a co ne, a děti se je naučí respektovat – musí se naučit potlačovat nežádoucí emoce jako je vztek, závist, škodolibost. (Vágnerová, 2012)

### **7.4 Socializace**

Ve své publikaci Vágnerová (2012) zmiňuje také poznatky týkající se socializace dětí mladšího školního věku. S nástupem do školy se dále rozvíjí vztahy s lidmi mimo rodinu

dítěte, jedná se o vztahy se spolužáky a učiteli, kteří vystupují jako významné autority. Dítě v rámci různých sociálních skupin získává určité sociální role a s nimi i postavení ve skupině. V tomto věku jsou pro rozvoj osobnosti dítěte důležité tři oblasti: rodina, škola a vrstevnická skupina.

*Rodina* je nadále důležitou součástí identity dítěte, uspokojuje většinu jeho potřeb, funguje jako emoční zázemí. Rodina pro dítě představuje bezpečnou oblast, kam se denně vrací. Nejdůležitější podmínkou pro funkční vztah mezi dítětem školního věku a rodiči je, aby rodiče byli dítěti kdykoliv k dispozici, kdy to bude potřebovat a aby se o něj zajímali. Rodiče slouží jako vzor nějakého způsobu chování a mohou se stát ideálem, ke kterému by se dítě chtělo přiblížit. Jsou samozřejmým zdrojem emoční podpory. Ovlivňují potřeby seberealizace dítěte, a to prostřednictvím požadavků na dítě nebo výběrem aktivit, které oni považují za důležité, a také svým hodnocením. Představují určitý model budoucnosti neboli vzor dospělého chování. Jsou pro děti v tomto věku jednoznačnou autoritou, kterou ony bez výhrad akceptují. (Vágnerová, 2012)

*Škola* je institucí, která umožňuje dítěti jeho postupnou integraci do společnosti. Pro dítě představuje nové, obvykle hodně rozsáhlé a velké prostředí, ve kterém není jednoduché se hned orientovat. Při nástupu do školy dochází k procesu odpoutávání se ze závislosti na rodině, dochází zde k socializaci jiným způsobem než v rodině. Dítě vnímá školu jako mocnou instituci, která je důležitější než rodiče, protože i oni musí respektovat její rozhodnutí. Ve škole dochází k získání nových a občas i rozdílných zkušeností, než které dítě získalo v rodině. Vznikají zde nové potřeby jedince a také se posouvá hodnotová hierarchie, kdy se žák zaměřuje na výkon a na získání určité pozice ve třídě. Škola má svá určitá pravidla, která musí dítě dodržovat, učí se novým způsobům chování a vycházet s ostatními vrstevníky. Získává zde také nové role: roli školáka – tj. dítě, které chodí do školy, jde o obecnější roli, která zahrnuje následující role, roli žáka – tj. žák určité školy a třídy, roli spolužáka – ta vymezuje vztahy k dětem v jedné třídě. (Vágnerová 2012)

*Vrstevnická skupina* má na děti ve školním věku velký socializační vliv, jelikož jednou z nejdůležitějších potřeb dětí tohoto věku je kontakt s vrstevníky a přijmutí mezi ně. Dochází k rozvoji různých kompetencí a osobnostních vlastností dítěte, které zde získává další zkušenosti a dovednosti, které jsou důležité pro život mezi lidmi. Dítě se ve skupině učí spolupráci, ohledu na druhé, sebepojetí, různým způsobům komunikace. Je to místo pro sdílení vlastních životních zkušeností, hodnot a způsobů řešení konfliktů. V rámci skupiny

dítě získává určitou roli, což závisí na jeho aktivitě a preferencích. Může to být role oceňovaná a vážená, ale také podřadná či neimponující. V tomto věku vznikají různé kamarádské vztahy, které jsou důležité pro vytváření hlubších přátelství a intimních vztahů v dospívání i v dospělosti. Dětské skupiny se vytváří obvykle v rámci školní třídy, bydliště nebo nějakého zájmového kroužku. (Vágnerová, 2012)

## 8 Životní styl

Podle Machové a Kubátové (2006, s. 12) má největší vliv na zdraví životní styl, je tak stěžejní determinantou zdraví a životní styl autorky definují následovně: *„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“*

Toto rozhodování není ale až tak úplně svobodné, jelikož souvisí se zvyklostmi rodiny, ze které člověk pochází, s tradicemi společnosti, s vlastní i společenskou ekonomickou situací a se sociálním postavením člověka. Záleží tedy na věku, pohlaví, zaměstnání, vzdělání, temperamentu, hodnotách a postojích každého jedince. (Machová, Kubátová, 2006)

K tomu, aby se člověk mohl správně rozhodnout, potřebuje mít dostatek znalostí o tom, co jeho zdraví podporuje a co mu naopak škodí. Je proto nutné, aby poskytování takových znalostí bylo součástí výchovy od útlého věku dítěte jak v rodině, tak i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví. Jedině tak si budou jedinci uvědomovat význam životního stylu pro zdravý a plnohodnotný život. (Machová, Kubátová, 2006)

Slepičková (2000, s. 37) uvádí, že životní styl se řadí mezi základní faktory, které ovlivňují kvalitu života. S tím, jak se v průběhu člověk setkává s okolím, se vytváří jeho životní styl. Podle ní lze životní styl charakterizovat *„jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování.“*

Vedle pojmu životní styl se vyskytuje i pojem životní způsob, který bývá se stylem často zaměňován, ale podle Hodaně a Dohnala (2008) je nutné vnímat mezi nimi zásadní rozdíl. Životní způsob autoři vnímají jako termín určitým způsobem nadřazený životnímu stylu,

jelikož se týká určité skupiny, třídy nebo populace a má tedy skupinový charakter. Pro dané skupiny může představovat určitou úroveň nebo „normu“, která je pro ně typická (životní způsob české populace, seniorů, manažerů apod.). Vyjadřuje souhrn všech činností členů skupiny. Na rozdíl od způsobu je životní styl individualizován a týká se jednotlivce.

## 8.1 Životní styl současného člověka

Vlivem velkého technického rozvoje se změnil životní styl člověka. V dnešní době převládá sedavý způsob života. V práci i ve škole se většinu času sedí, lidé se dopravují do práce autem nebo jiným dopravním prostředkem, rodiče vozí děti autem ke škole, místo schodů lidé využívají výtah nebo eskalátory. I do domácích prací zasáhla technika a tím tak zbavila člověka minimálního pohybu – dnes existují myčky na nádobí, pračky, dálkové ovladače, automatické vysavače, které po lidech nevyžadují žádnou aktivitu. (Machová, Kubátová, 2006)

Dochází i ke zhoršování mezilidských vztahů. V dnešním uspěchaném světě lidé kolikrát upřednostňují kariéru před soukromým životem, honí se za úspěchy a penězi, jsou pracovně vytížení. To má dopad na vztahy v rodině, kde se vytváří stresové situace, které mohou být důvodem jejího rozpadu. (Machová, Kubátová, 2006)

I když žijeme v moderní době, kdy je medicína na špičkové úrovni, lékaři objevují podstatu genetické informace, využívají se poznatky atomové fyziky a další, objevují se zde i problémy, které život člověka zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jedná se o chronické neinfekční choroby (kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka), které jsou důsledkem změny životního stylu – méně pohybu, více přejídání, zhoršování mezilidských vztahů. *„Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění a pochopení.“* (Machová, Kubátová, 2006, s. 13-14)

## 9 Zdraví

Zdraví se řadí k nejdůležitějším hodnotám života každého člověka. Machová a Kubátová (2006) uvádějí, že definovat zdraví není jednoduché, jelikož závisí na mnoha aspektech. Důležitost těchto aspektů se mění s historickým vývojem společnosti, v průběhu ontogeneze jedince, závisí na sociálních podmínkách, kultuře, lékařské vědě a ekonomice. Obecně si lidé myslí, že jsou zdraví, pokud je nic nebolí a nejsou nemocní.

Autorky zmiňují definici zdraví Světové zdravotnické organizace, která tvrdí, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejedná se tedy jen o nepřítomnost nemoci nebo vady. Z tohoto tvrzení je patrné, že pojem zdraví má tři odlišné dimenze, které spolu úzce souvisí – nejedná se pouze o dimenzi tělesného zdraví, ale také o zdraví duševní a sociální. Z definice není jasné, co se myslí pohodou. Jelikož tento pocit prožívá každý jedinec ve vztahu ke zdraví jinak, je zdraví velmi subjektivní a jeho podoba je u každého jedince jedinečná. (Machová, Kubátová, 2006)

## **9.1 Faktory podporující zdraví**

Podle Slepíčkové (2000) je pro dobré zdraví a dlouhý život důležité dodržovat následující návyky, které souvisí se zdravým životním stylem:

- dostatek spánku (alespoň 7-8 hodin)
- pravidelné snídane (důležité pro příjem energie a buněčný metabolismus)
- pravidelná strava
- udržování přiměřené hmotnosti
- nekuřáctví
- mírné nebo žádné užívání alkoholu
- pravidelná pohybová aktivita (mělo by se ovšem jednat o aktivitu přiměřeného objemu, frekvence a intenzity)

## **9.2 Faktory ohrožující zdraví**

Mezi rizikové faktory, které nejvíce poškozují zdraví, se řadí tyto:

- kouření
- nesprávná výživa
- nedostatek pohybové aktivity
- nadměrná psychická zátěž (stres)
- nadměrné užívání alkoholu
- užívání drog
- rizikové sexuální chování (Machová, Kubátová, 2006)

Výše uvedené faktory se nevyskytují izolovaně, ale společně s ostatními faktory životního stylu. Lidé, kteří kouří, se častěji nepravdělně stravují. Ti, kteří se přejídají, nemají dostatek pohybu a trpí nadváhou. Utvářejí tak ucelenou podobu způsobu života jedince. (Slepíčková, 2000)

## **10 Problémové otázky a hypotézy**

### **10.1 Problémové otázky**

Pro výzkumné šetření jsem si stanovila následující problémové otázky:

**Problémová otázka č. 1** – Kolik procent dotázaných žáků tráví svůj volný čas nejčastěji pohybem?

**Problémová otázka č. 2** – Kdo přivedl žáky k pravidelné pohybové aktivitě?

**Problémová otázka č. 3** – Kolik dotázaných žáků provádí pravidelnou pohybovou aktivitu z důvodu, že je to baví?

**Problémová otázka č. 4** – Jaký vztah mají dotázaní žáci ke školní tělesné výchově?

**Problémová otázka č. 5** – Jak dotázané žáky ovlivňuje pochvala či odměna za jejich sportovní výkon?

### **10.2 Hypotézy**

V rámci výzkumného šetření byly stanoveny následující hypotézy, jejichž formulace vychází z prostudování odborné literatury, jiných odborných prací zabývajících se podobným tématem a konzultací s kolegy v oboru.

**Hypotéza č. 1:** Předpokládám, že alespoň 70 % dotázaných žáků tráví svůj volný čas nejčastěji pohybem.

**Hypotéza č. 2:** Předpokládám, že více než polovinu dotázaných žáků přivedli k pravidelné pohybové aktivitě rodiče.

**Hypotéza č. 3:** Předpokládám, že více než polovina dotázaných žáků provádí pravidelnou pohybovou aktivitu proto, že je to baví.

**Hypotéza č. 4:** Předpokládám, že alespoň 60 % dotázaných žáků má kladný vztah ke školní tělesné výchově.

**Hypotéza č. 5:** Předpokládám, že více než 80 % dotázaných žáků, kteří byli pochváleni nebo odměněni, pochvala a odměna motivovala ke zlepšování jejich sportovních výkonů.

## 11 Výzkumná část

### 11.1 Metodika výzkumu

Pro splnění cílů mé diplomové práce byly použity dvě metody:

a) Výzkumné šetření pomocí dotazníku

Dotazník byl anonymní. Žáci měli zodpovědět na 20 otázek, z toho dvě byly otevřené. Zbývající otázky byly uzavřené a kromě otázky č.10 bylo možné vybrat pouze jednu odpověď. Na základě vyhodnocení výsledků výzkumného šetření budou potvrzeny nebo zamítnuty stanovené hypotézy.

b) Řízený rozhovor s učitelkami ze základní školy Mohylová

Paní učitelky měly zodpovědět na 5 otázek týkající se jejich názoru na pohybovou aktivitu dnešních prvostupňových dětí a na pohybovou aktivitu dětí základní školy Mohylová. Dále se měly vyjádřit, co nebo kdo podle nich děti motivuje k pohybové aktivitě, jak ony samy své žáky k pohybu motivují a jak se jejich žáci těší na školní tělesnou výchovu. Jejich odpovědi budou porovnány s odpověďmi žáků.

### 11.2 Charakteristika výzkumného souboru

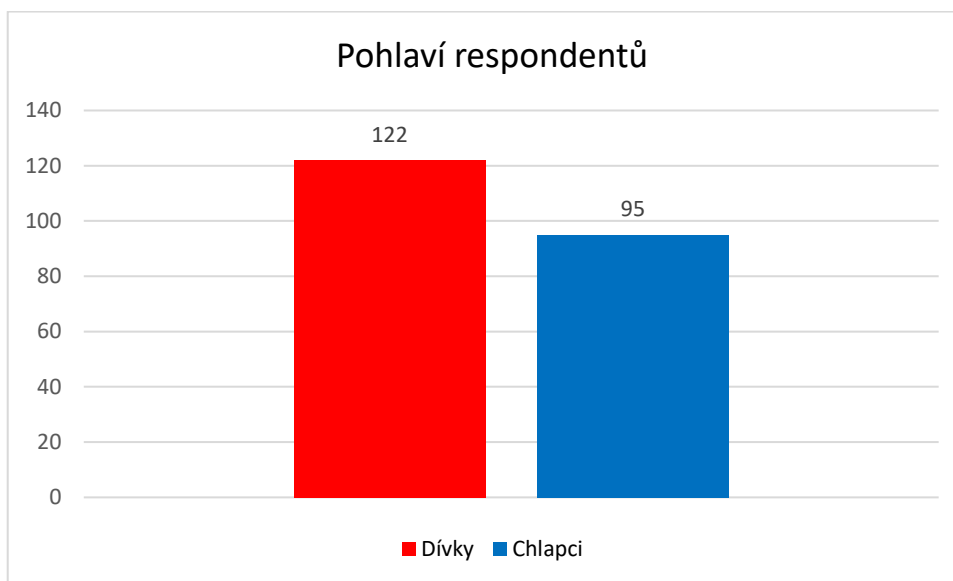
Do výzkumného šetření se celkem zapojilo 217 žáků základní školy Mohylová z 10 tříd ve věku 6–12 let. Výběr žáků pro toto šetření nebyl nijak specifikován a byl tedy náhodný.

Základní škola Mohylová je jednou z devíti sídlištních škol v Praze 13. Je umístěna v lokalitě sídliště Lužiny. Je to škola pouze s 1.stupněm a navštěvuje ji 250 žáků. Vzdělávání zde probíhá podle školního vzdělávacího programu Dům stavíme od základů. Každý ročník je zastoupený po dvou třídách, je jich tu tedy celkem 10. Škole náleží školní jídelna, školní družina, zahrada se sportovním hřištěm, doskočištěm a amfiteátre. Na zahradě jsou k dispozici altány a domeček, kde může probíhat výuka venku. Škola nabízí několik zájmových kroužků – sportovní, výtvarný, hudební, dramatický, keramický či kroužek informačních technologií. Dále se škola každoročně zapojuje do akce Run and Help, čímž podporuje charitativní sbírku. V okolí školy se nachází několik dětských hřišť, sportovišť, nedaleko je také Prokopské údolí, které škola využívá na různé vycházky či exkurze. (<https://www.zsmohylova.cz/index.php> )

### 11.3 Výsledky a jejich interpretace

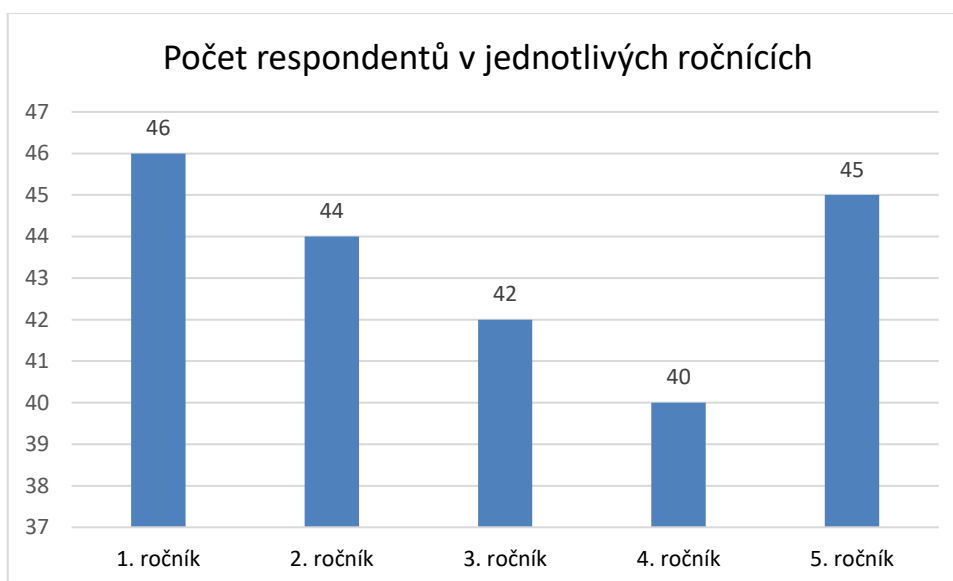
První dvě otázky v dotazníku zjišťovaly informace o počtu respondentů podle pohlaví a také o počtu respondentů dle jednotlivých ročníků. V grafu č. 1 můžeme najít údaje o pohlaví a v grafu č. 2 jsou zobrazeny údaje, kolika respondenty byly dané ročníky zastoupeny.

Graf č. 1: Pohlaví respondentů



Z grafu č. 1 je patrné, že se výzkumného šetření zúčastnilo 122 dívek a 95 chlapců, dohromady tedy 217 respondentů.

Graf č. 2: Počet respondentů v jednotlivých ročnících

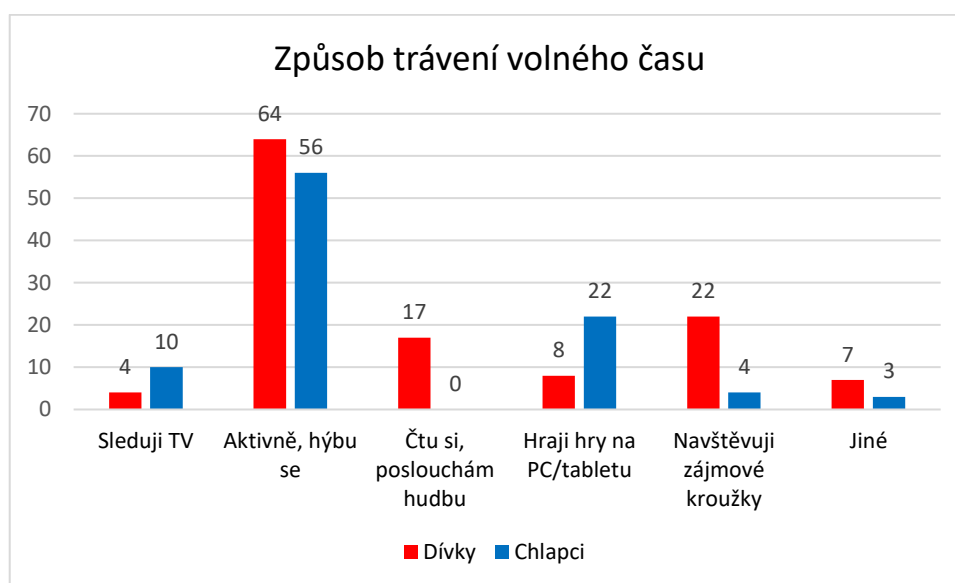


Z grafu č. 2 vyplývá, že nejvíce respondentů navštěvuje 1. třídu a to celkem 46 žáků. 45 žáků navštěvuje 5. třídu, 44 žáků 2. třídu, 42 žáků 3. třídu a nejméně zástupců je ze 4. třídy – 40 žáků.

### **Otázka č. 3 – Jakým způsobem nejrady trávíš svůj volný čas?**

U otázky č. 3 měli žáci vybrat jednu z nabízených odpovědí, která nejvíce vystihovala jejich trávení volného času. Pokud si v nabídce odpovědí nevybrali, mohli zvolit odpověď f) *Jiné*, kam dopsali vlastní odpověď.

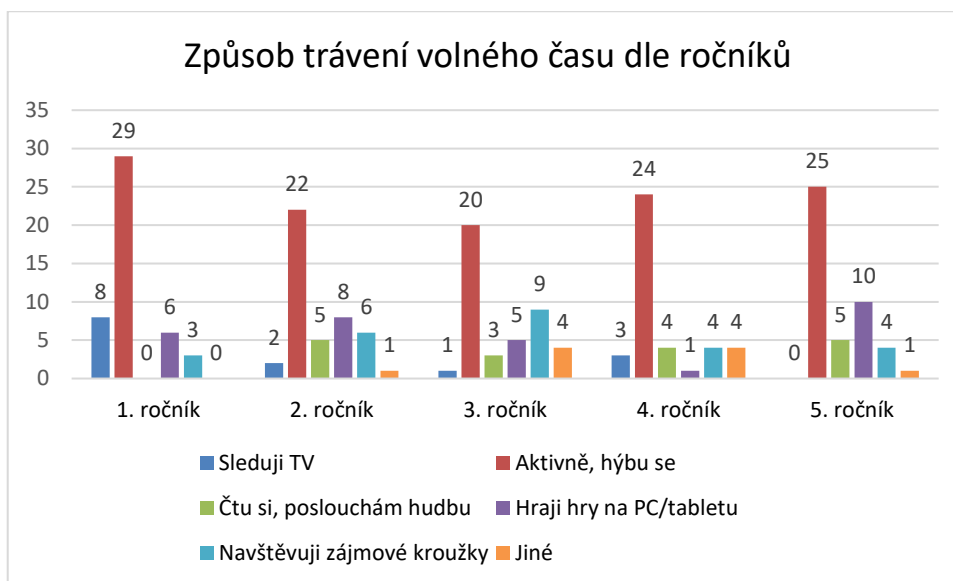
Graf č. 3: Způsob trávení volného času



Z grafu č. 3 se dozvídáme, že nejčastějším způsobem trávení volného času je pohyb – tuto možnost zvolilo 64 dívek a 56 chlapců. Jako druhou činnost v pořadí zvolilo 22 chlapců hraní her na PC/tabletu a 22 dívek navštěvování zájmových kroužků. 17 dívek zvolilo četbu knih a poslech hudby, z chlapců tuto možnost nezvolil nikdo. 10 chlapců nejčastěji tráví svůj volný čas sledováním televize. 8 dívek zvolilo možnost Hraji hry na PC/tabletu, 7 dívek uvedlo možnost Jiné, 4 dívky sledují nejčastěji ve volném čase TV a 4 chlapci navštěvují zájmové kroužky. 3 chlapci zvolili možnost Jiné. K možnosti Jiné mohli žáci dopsat jejich aktivitu. U chlapců to bylo 1x *spím*, 2x *hraji si s legem*. U dívek bylo nejčastější *kreslení* – 3x, následovalo 2x *hraní si se sourozencem*, 1x *vyrábění* a 1x *hraji si s legem*.

Tato otázka zamítla hypotézu č. 1 - *Předpokládám, že alespoň 70 % dotázaných žáků tráví svůj volný čas nejčastěji pohybem*. Dohromady tráví nejčastěji volný čas pohybem 120 žáků, což představuje 55 %.

Graf č. 4: Způsob trávení volného času dle ročníků

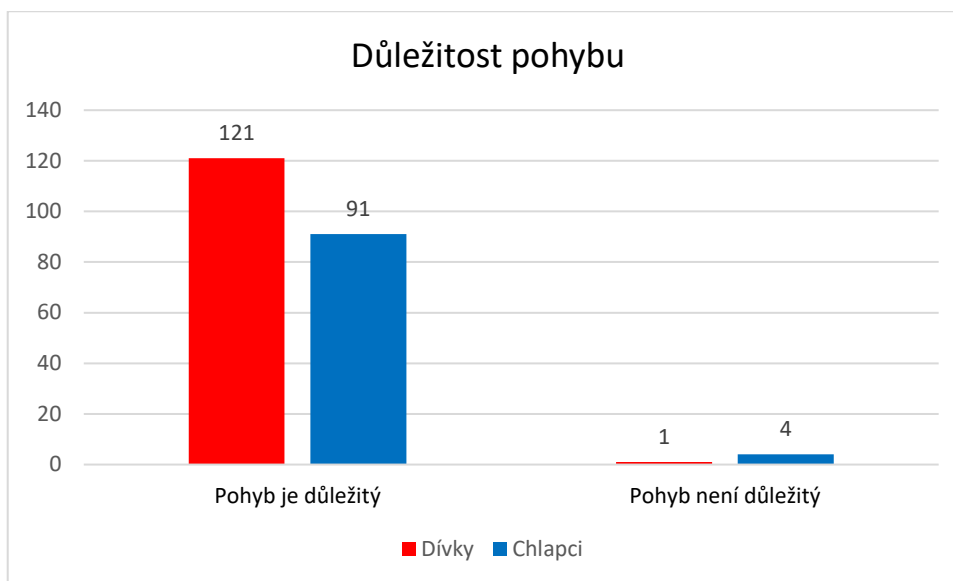


Na tomto grafu jsou vidět odpovědi způsobu trávení volného času napříč ročníky. Je patrné, že žáci ve všech ročnících se nejčastěji hýbou a vykonávají nějakou pohybovou aktivitu. Další činnosti se od sebe liší malými rozdíly. U 5. ročníku je na druhém místě četba, stejně tak tomu je u 2. ročníku. Naopak ve 3. ročníku je za pohybem hraní her na PC/tabletu. U 1. ročníku je na druhém místě sledování TV a pak následuje hraní na PC/tabletu. U 4. ročníku jsou odpovědi téměř vyvážené, stejný počet žáků uvedlo četbu a poslech hudby, hraní her na PC/tabletu a návštěvu zájmových kroužků.

**Otázka č. 4 – Pohyb pro tebe je důležitý/není důležitý?**

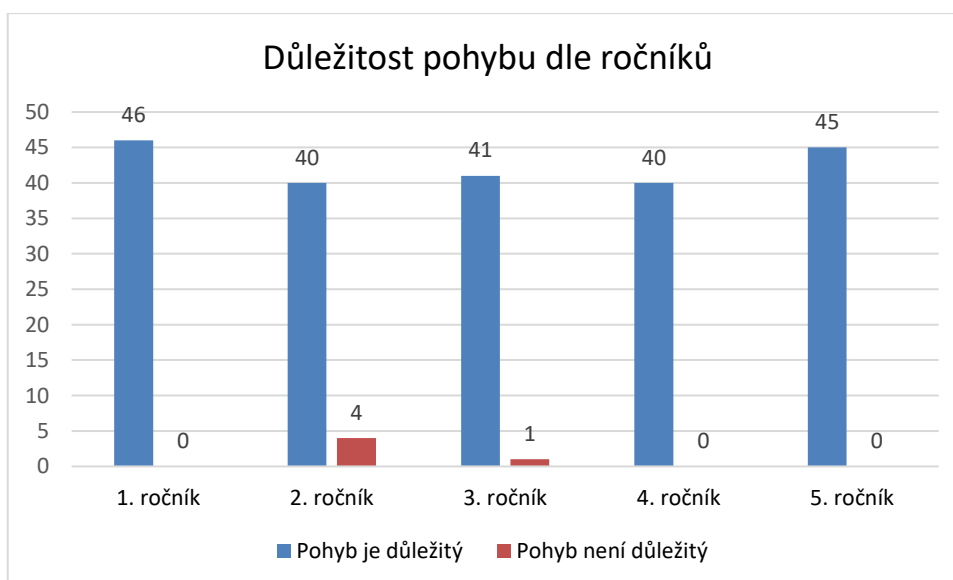
U této otázky měli žáci zvolit jednu ze dvou nabízených odpovědí, která zjišťovala, jakou váhu žáci pohybu prisuzují, zda je pro ně důležitý nebo není.

Graf č. 5: Důležitost pohybu



Z tohoto grafu je zřejmé, že pro téměř všechny dotazované žáky je pohyb důležitý a uvědomují si jeho benefity. Pouze 1 dívka a 4 chlapci odpověděli záporně. Je zajímavé, že dívka a dva chlapci dále v dotazníku uvedli, že pravidelně sportují a daný sport je baví. Další dva chlapci žádný pravidelný sport neprovozují, protože nechtějí.

Graf č. 6: Důležitost pohybu dle ročníků

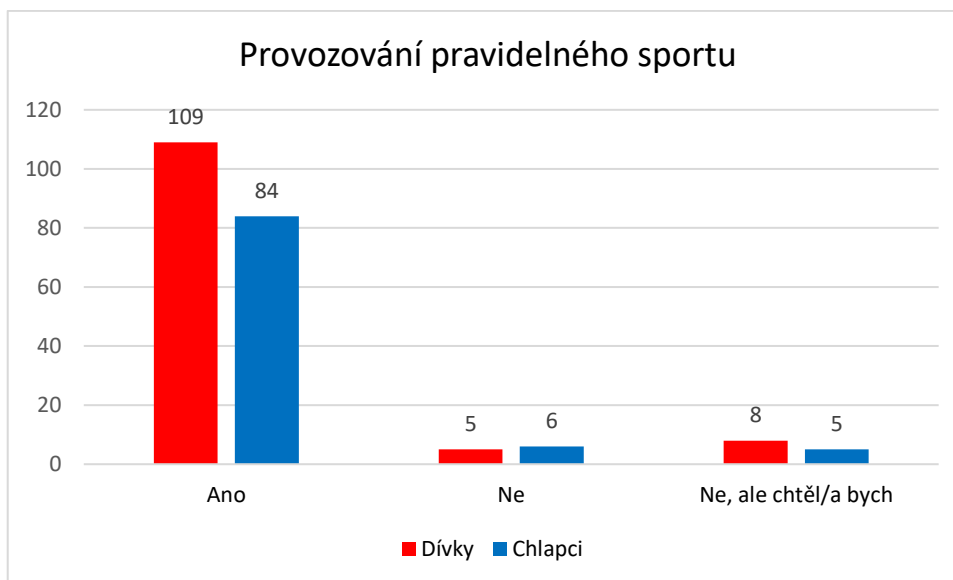


Na grafu č. 6 můžeme vidět, že pohyb není důležitý pro 4 žáky ze 2. ročníku a jednoho žáka ze 3. ročníku.

**Otázka č. 5 – Provozuješ pravidelně nějaký sport ve svém volném čase?**

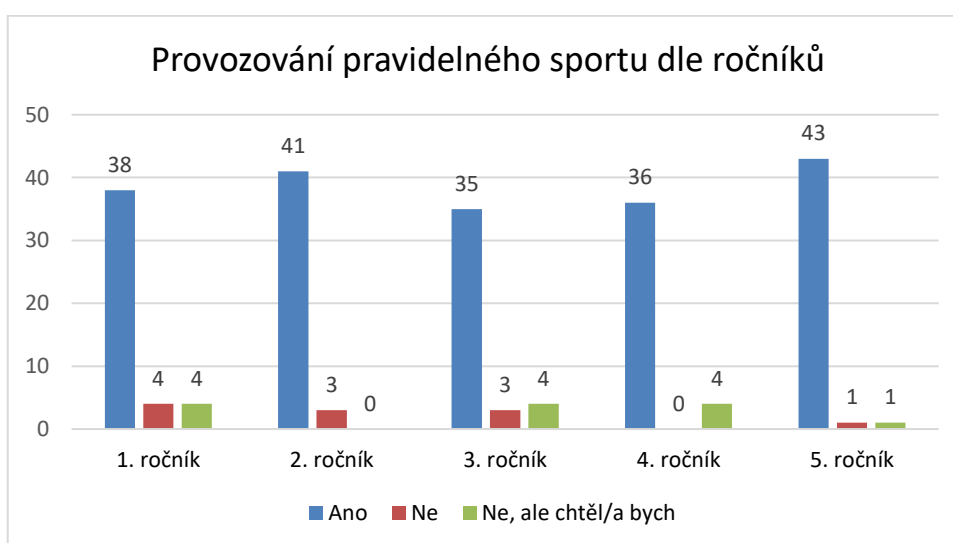
Tato otázka byla již konkrétnější a zjišťovala, zda se žáci pravidelně věnují nějakému sportu ve svém volném čase. Žáci měli na výběr ze tří odpovědí – Ano, Ne, Ne, ale chtěl/a bych.

Graf č. 7: Provozování pravidelného sportu



Z grafu č. 7 je patrné, že 109 dívek a 84 chlapců provozuje pravidelně nějaký sport, dohromady tedy 193 žáků. Odpověď Ne zaškrtnulo 5 dívek a 6 chlapců. Odpověď Ne, ale chtěl/a bych uvedlo 8 dívek a 5 chlapců. V následujících otázkách se dozvíme, jaké k tomu mají důvody.

Graf č. 8: Provozování pravidelného sportu dle ročníků

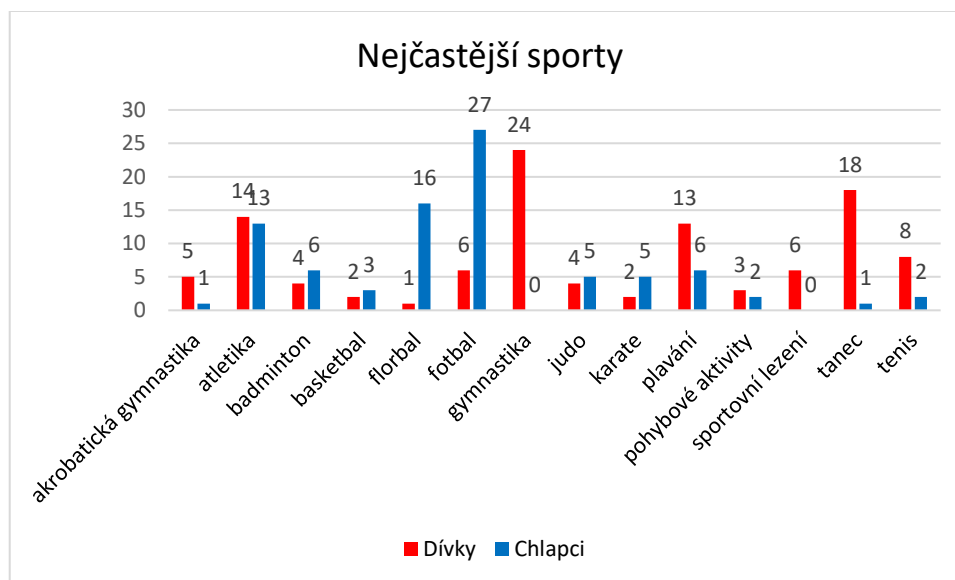


Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že pravidelnému sportu se nevěnují 4 žáci z 1. ročníku, 3 žáci z 2. a 3. ročníku, 1 žák z 5. ročníku. Těch, kteří žádný sport pravidelně nedělají, ale chtěli by, je celkem 13. 4 žáci z 1., 3., 4. ročníku a 1 žák z 5. ročníku.

### **Otázka č. 6 – Pokud ano, o jaký sport se jedná?**

Na následující otázku odpovídali pouze ti, kteří v předchozí otázce odpověděli Ano. Tato otázka byla otevřená a žáci měli napsat sport, kterému se věnují. U některých to nebyl pouze jeden sport, jelikož provozují sportů více. Celkem žáci uvedli 31 druhů sportů, v následujícím grafu je uvedeno 14 sportů, které mají zastoupení alespoň u 5 žáků.

Graf č. 9: Nejčastější sporty



Nejzastoupenějším sportem u dívek je gymnastika (24), dále tanec (18), atletika (14), plavání (13). U chlapců byl nejčastěji zaznamenán fotbal (27), pak florbal (16), atletika (13), plavání a badminton (6).

Mezi další sporty, které v grafu zaznamenány nejsou, ale žáci je provozují, patří: akrobacie, balet, beachvolejbal, biatlon, cyklistika, hokej, cheerleading, jízda na koni, krav maga, krasobruslení, orientační běh, poledance, rugby, squash, stolní tenis, volejbal a vzdušná akrobacie,

### **Otázka č. 7 – Pokud nesportuješ pravidelně, napiš stručně proč. Pokud bys chtěl/a začít sportovat pravidelně, napiš důvody proč.**

Na tuto odpovídali ti žáci, kteří v otázce č. 5 odpověděli Ne nebo Ne, ale chtěl/a bych. Stručně měli napsat důvod, proč tomu tak je. Celkem na tuto otázku odpovědělo 24 žáků.

Ti, kteří odpověděli, že nesportují, uváděli tyto důvody: „Nebaví mě to“ – 2x, „Nemám čas, mám jiné kroužky“ – 3x, „Nechce se mi“ – 4x, „Nevím“ – 1x, „Nerad chodím na nějaké kroužky“ – 1x.

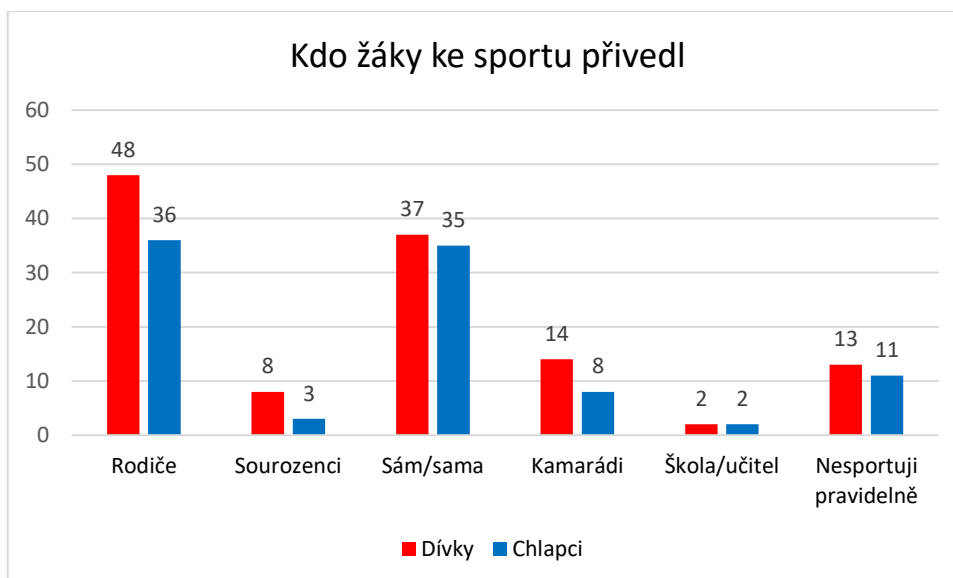
Ti, kteří nesportují, ale chtěli by, uváděli tyto důvody: „Chtěla bych dělat gymnastiku, protože na ni chodí i moje kamarádky.“ – 1x, „Mám jiné kroužky a už nemám čas.“ – 2x, „Nemám moc čas, ale chtěla bych, protože nechci být ta, která necvičí.“ – 1x, „Chtěl bych chodit někam na kolo, abych na něm byl rychlejší.“ – 1x, „Chtěl bych začít chodit na fotbal, protože mě baví a chodí tam moji kamarádi.“ – 1x, „Chtěl bych chodit do běžeckého kroužku, abych uměl běhat rychleji.“ – 1x, „Nejde mi to.“ – 1x, „Mám hodně bolavá kolena.“ – 1x, „Nenašel jsem pro mě dobrý sport.“ – 1x, „V blízkosti není sportovní kroužek.“ – 1x, „Nemáme peníze.“ – 2x

Je viditelné, že 6 žáků nemá k pohybu moc kladný vztah, jelikož je sportování nebaví nebo se jim provozovat nějaký sport nechce. Důvody žáků, kteří by sportovat pravidelně chtěli, vnímám jako rozumné, a ne pouze výmluvné.

### **Otázka č. 8 – Kdo tě k tomuto sportu přivedl?**

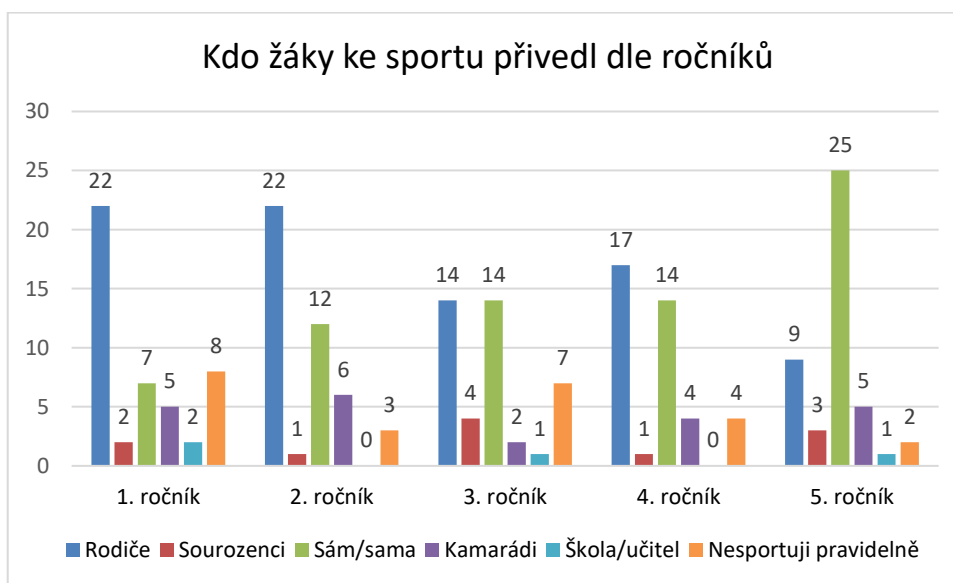
Tato otázka zjišťovala, kdo žáky k danému sportu přivedl. Na výběr měli z pěti možností, šestou možnost volili ti, kteří pravidelně nesportují. Od této otázky následuje část dotazníku, která se více zaměřuje na žáky, kteří pravidelně vykonávají nějaký sport.

Graf č. 10: Kdo žáky ke sportu přivedl



Na grafu č. vidíme, že 84 žáků přivedli ke sportu rodiče. Ačkoliv byla tato možnost volena nejvíce respondenty, byla zamítnuta hypotéza č. 2 – *Předpokládám, že více než polovinu dotázaných žáků přivedli k pravidelné pohybové aktivitě rodiče*. Jedná se o 39 % žáků. Druhou nejčtetnější odpovědí byla možnost Sám/sama, tu zvolilo 72 žáků. 22 žáků přivedli k jejich sportu kamarádi, 11 žáků sourozenci a 4 žáky škola/učitel. Odpověď Nesportuji pravidelně zaškrtnulo 24 žáků.

Graf č. 11: Kdo žáky ke sportu přivedl dle ročníků

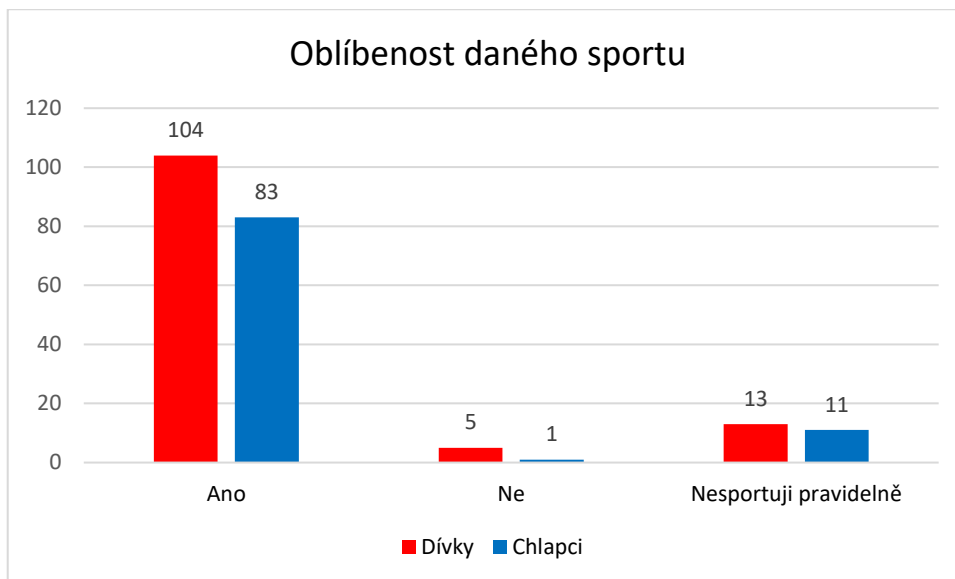


Z tohoto grafu vyplývá, že v 1., 2., 4. ročníku přivedli žáky ke sportu jejich rodiče. Ve 3. ročníku se o první místo dělily možnosti Rodiče a Sám/sama. Překvapivě v 5. ročníku se ke svému sportu přivedlo 25 žáků samo. Můžeme se domnívat, zda objevili svůj sport sami například v posledních dvou letech, či se k němu opravdu přivedli sami již v útlém věku. Ve zbývajících ročnících byla jako druhá nejčastější odpověď Sám/sama. Díky kamarádům začalo sportovat 6 žáků ze 2. ročníku, 5 žáků z 1. a 5. ročníku, 4 žáci ze 4. ročníku, 2 žáci ze 3. ročníku. Sourozenci přivedli ke sportu 4 žáky ve 3. ročníku, 3 žáky v 5. ročníku, 2 žáky v 1. ročníku a shodně 1 žáka ve 2. a 4. ročníku. Díky škole/učiteli začali sportovat 2 žáci v 1. ročníku a 1 žák ve 3. i v 5. ročníku.

### **Otázka č. 9 – Baví tě sport, který provozuješ?**

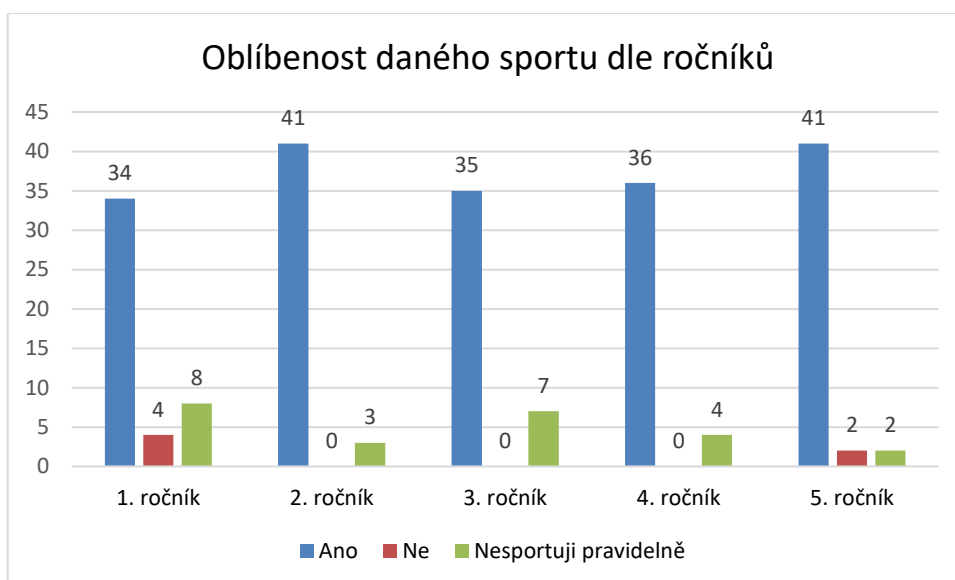
V této otázce mě zajímalo, zda sport, který žáci provozují, provozují z důvodu, že je to baví.

Graf č. 12: Oblíbenost daného sportu



Z grafu je patrné, že nejčastější odpovědí bylo Ano, a to celkem u 187 dotázaných žáků. Potvrdila se tu hypotéza č. 3 - *Předpokládám, že více než polovina dotázaných žáků provádí pravidelnou pohybovou aktivitu proto, že je to baví*. 6 žáků odpovědělo, že je jejich sport nebaví.

Graf č. 13: Oblíbenost daného sportu dle ročníků

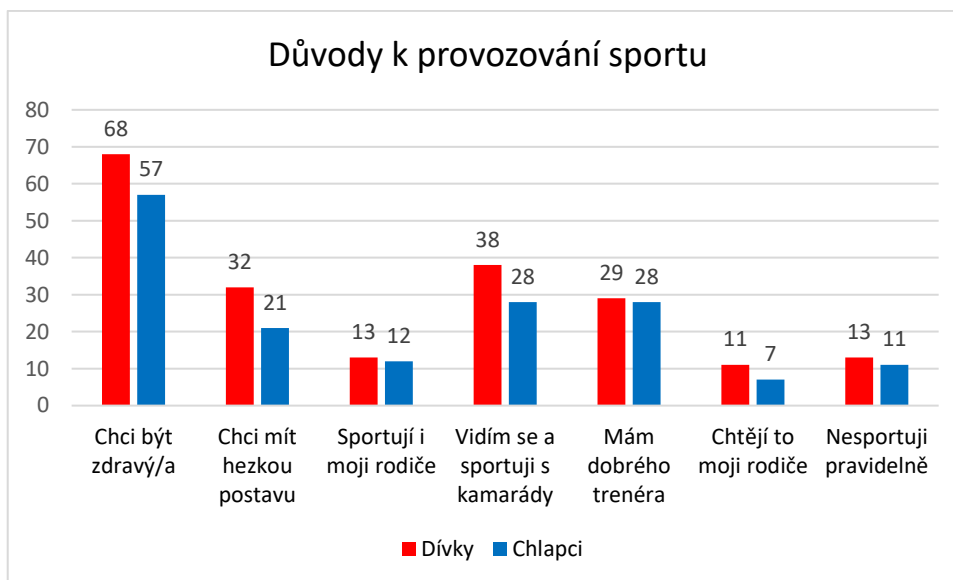


Na tomto grafu můžeme vidět, že žáci, kteří odpovídali záporně na tuto otázku, jsou žáci 1. a 5. ročníku. U žáků 1. ročníku je možné, že se teprve ve sportu hledají a pořádně neví, jaký sport by chtěli provozovat a ten aktuální je až tak zatím nenadchl. Nebo sport dělají proto, že musí například kvůli rodičům. V následující otázce se k těmto žákům ještě vrátím.

### **Otázka č. 10 – Co je pro tebe největší motivací k provozování daného sportu?**

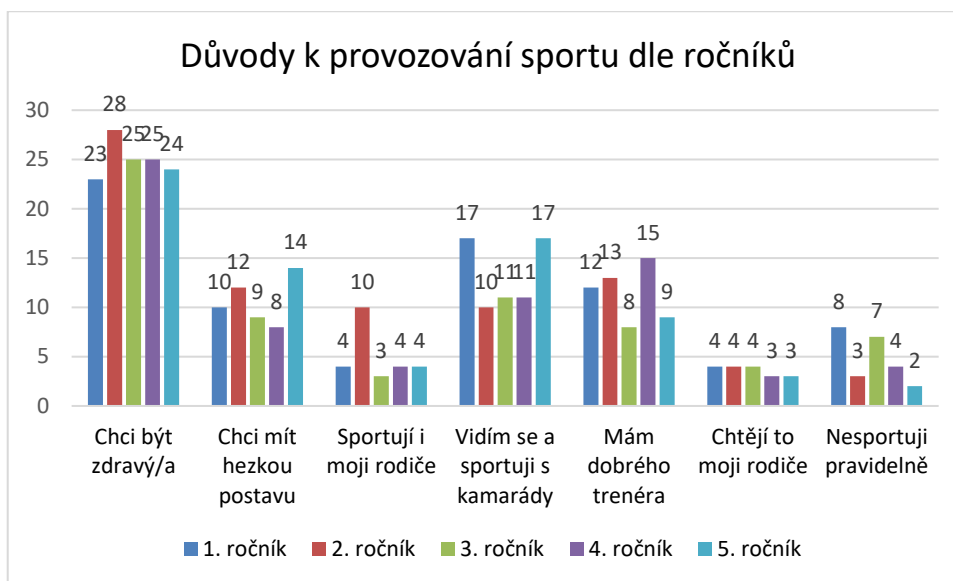
U této otázky mohli žáci zaškrtnout dvě odpovědi. Na výběr měli ze 7 možností, přičemž jedna možnost byla pro ty, kteří nesportují pravidelně.

*Graf č. 14: Důvody k provozování sportu*



Na grafu je znázorněno, jaké jsou nejčastější důvody dívek a chlapců pro provozování jejich daného sportu. Nejvíce žáků uvedlo odpověď Chci být zdravý/a, uvědomují si tedy, že je pohyb pro zdraví prospěšný a důležitý. Druhým nejčastějším důvodem u dívek byla odpověď Vidím se a sportuji s kamarády. Tuto odpověď zvolili i chlapci 28krát shodně s odpovědí Mám dobrého trenéra. 32 dívek sportuje, protože chce mít hezkou postavu. Tuto možnost zvolilo i 21 chlapců. Pro 29 dívek je dalším motivem pro sportování jejich trenér. Nejméně udávané možnosti byly Sportuji i moji rodiče a Chtějí to moji rodiče. Je tedy vidět, že většina žáků dělá daný sport z vlastního přesvědčení, vnitřní motivace.

Graf č. 15: Důvody provozování sportu dle ročníků

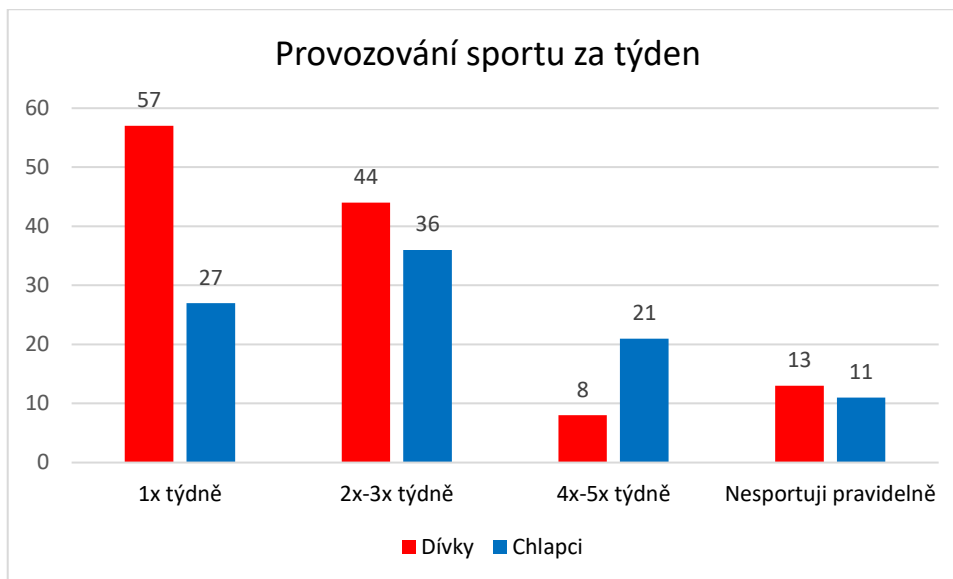


Na tomto grafu můžeme vidět volené možnosti v jednotlivých ročnících. Ve všech ročnících byla nejčastěji volena odpověď Chci být zdravý/a. 17 žáků z 1. a 5. ročníků volilo možnost Vidím se a sportuji s kamarády jako druhou nejčastější. Pro 15 žáků ze 4. ročníku je důležitým motivačním faktorem jejich trenér, tato odpověď byla naopak nejméně zastoupena ve 3. ročníku. Nejvíce žáků (celkem 14) zvolilo možnost Chci mít hezkou postavu v 5. ročníku a celkově tato odpověď byla hojně zastoupena ve všech ostatních ročnících. Z grafu je také patrné, že ve 2. ročníku motivují zřejmě žáky rodiče též svým sportováním. Odpověď Chtějí to moji rodiče se ve všech ročnících objevovala jen u pár jedinců. Těch 6 žáků, kteří zaškrtnuli v předchozí otázce Ne – nebaví je sport, který provozují, odpovídali v této otázce takto: 3 z nich uvedli, že sportují, protože to chtějí rodiče a další tři uvedli, že sportují, protože se vidí s kamarády, chtějí být zdraví a mít hezkou postavu.

### **Otázka č. 11 – Jak často daný sport provozuješ?**

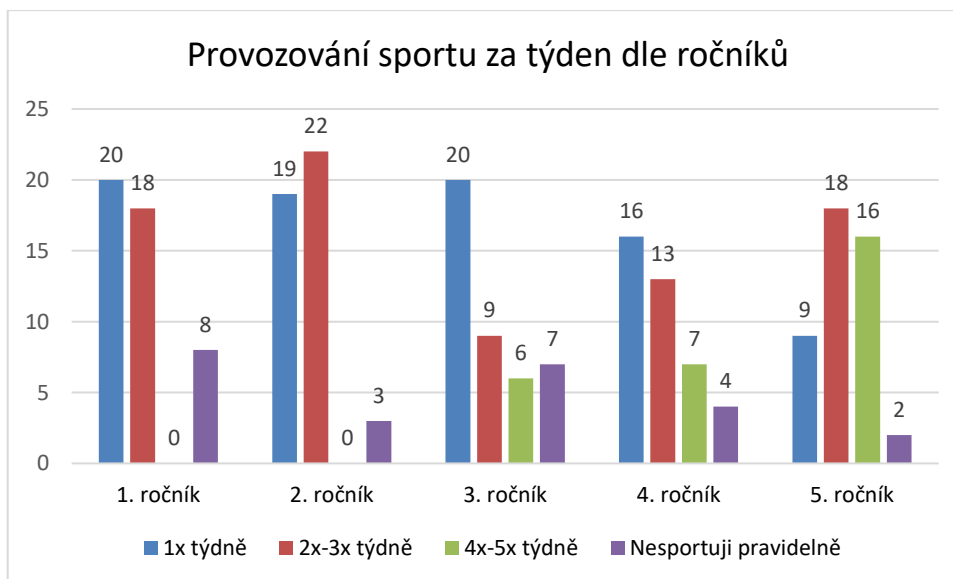
Otázka č. 11 zjišťuje, kolikrát v týdnu žáci daný sport provozují. Pokud žák provozuje více sportů, měl si vybrat pouze jeden a uvést počet dní v týdnu, kdy má tréninky.

Graf č. 16: Provozování sportu za týden



Z tohoto grafu se dozvídáme, že 57 dívek provozuje svůj daný sport 1x týdně, 44 dívek 2x-3x týdně, pouze 8 dívek 4x-5x týdně a 13 dívek pravidelně nesportuje. 27 chlapců trénuje 1x týdně, největší počet chlapců (celkem 44) trénuje 2x-3x týdně. 21 chlapců trénuje 4x-5x týdně, což je o 13 více než dívek. 11 chlapců nesportuje pravidelně.

Graf č. 17: Provozování sportu za týden dle ročníků



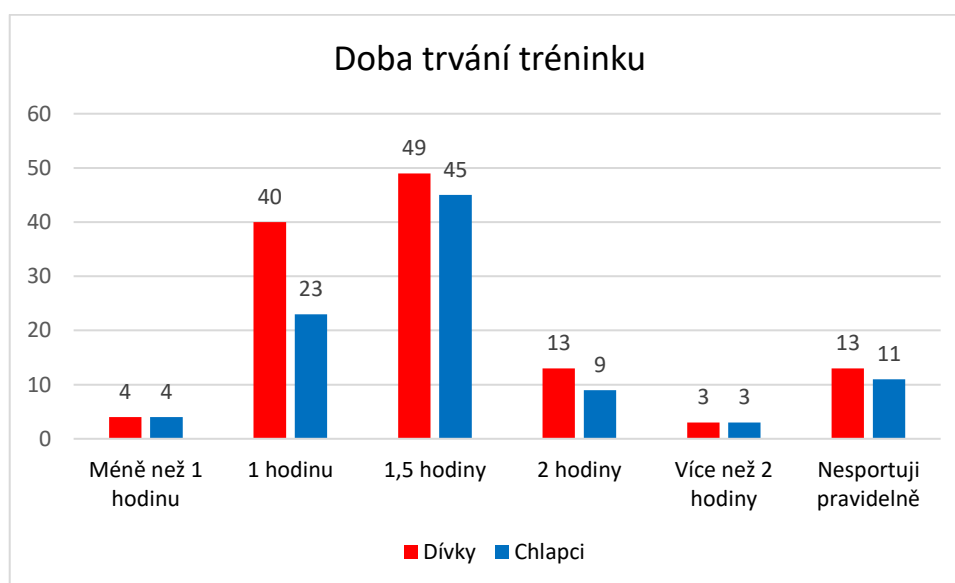
Na tomto grafu můžeme vidět, že v 1. ročníku nejčastěji děti sportují 1x, 2x-3x týdně. Vzhledem k jejich nástupu do školy a školním povinnostem to hodnotím velmi kladně. Ve 2. ročníku je tomu tak téměř stejně, ale už převládá trénování 2x-3x týdně. U 3. ročníku je nejčastější odpověď 1x týdně, následuje pravidelný trénink 2x-3x týdně a již se nám tu

objevuje i odpověď 4x-5x týdně. Ve 4. ročníku stejně jako v 1. a 3. ročníku je nejčastější odpověď 1x týdně. 13 žáků trénuje 2x-3x týdně a 7 žáků 4x-5x týdně. V 5. ročníku žáci nejvíce uvedli odpověď 2x-3x týdně, ale hojně byla zastoupena i odpověď 4x-5x týdně, a to 16 žáky. Pouze 9 žáků uvedlo, že trénují 1x týdně.

### **Otázka č. 12 – Jak dlouho trvá tvůj trénink?**

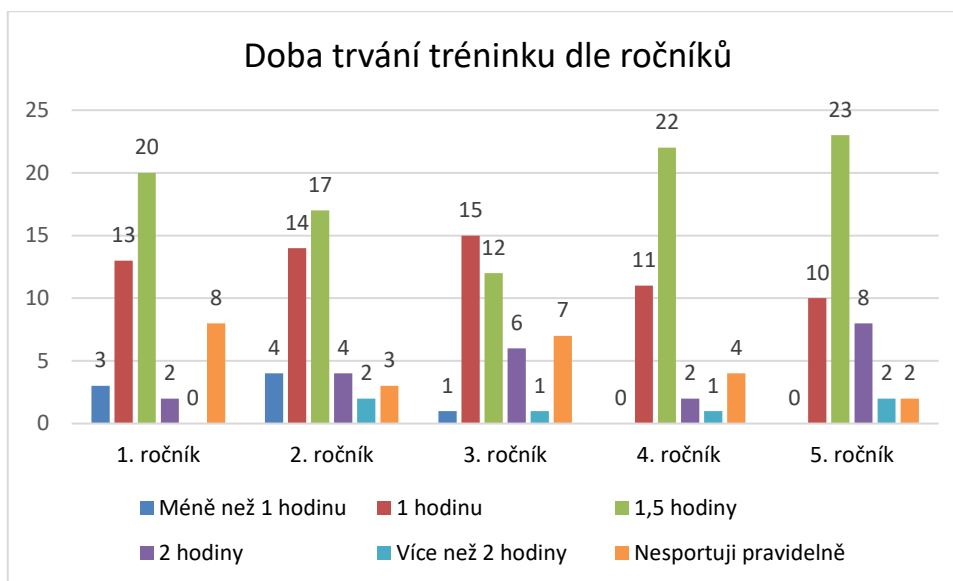
V předchozí otázce nás zajímala četnost tréninků v týdnu, nyní se zaměříme na trvání tréninku z hlediska času.

*Graf č. 18: Doba trvání tréninku*



Z tohoto grafu je patrné, že trénink dívek i chlapců nejčastěji trvá 1,5 hodiny. Druhý nejčastější trénink je hodinový. 13 dívek a 9 chlapců navštěvuje trénink dvouhodinový a celkem 6 žáků má trénink dlouhý více než 2 hodiny. Pro 8 žáků trvá trénink méně než hodinu, předpokládám, že to bude 45 minut.

Graf č. 19: Doba trvání tréninku dle ročníků

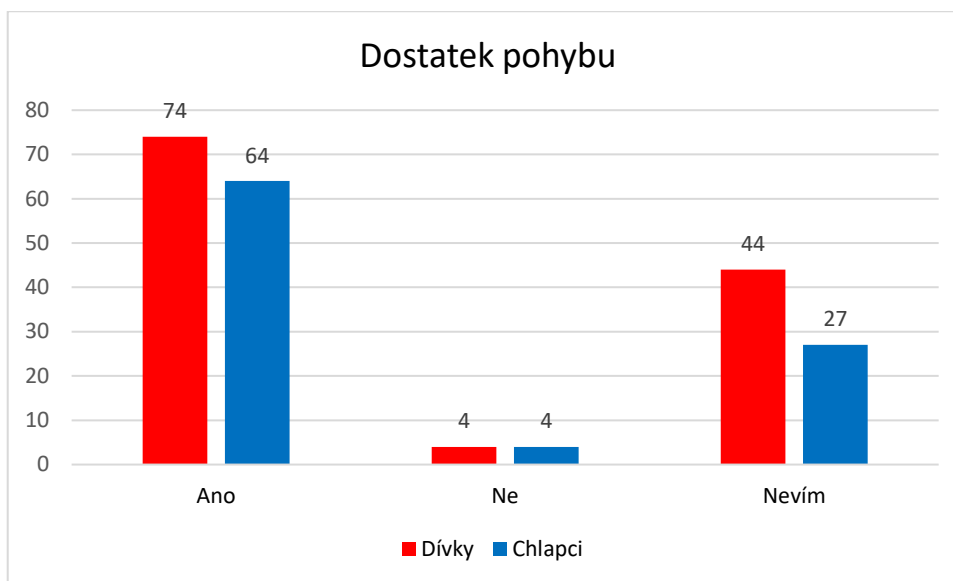


Z grafu vyplývá, že nejčastěji žáci na tréninku tráví 1,5 hodiny, kromě 3. ročníku, kde nejčastější odpovědí byla 1 hodina trvání tréninku. U ostatních ročníků byla druhá nejčastější odpověď právě 1 hodina. Méně než 1 hodinu trvá trénink nejvíce ve 2. ročníku, naopak ve 4. a 5. se tato možnost vůbec neobjevila. Trénink trvajících 2 hodiny mají nejčastěji žáci v 5. ročníku následování žáky 3. ročníku. Odpověď Více než 2 hodiny se v 1. ročníku neobjevila vůbec, ve 3. a 4. ročníku byla zastoupena vždy jedním žákem a ve 2. a 5. ročníku pak dvěma žáky.

### **Otázka č. 13 – Myslíš, že máš dostatek pohybu?**

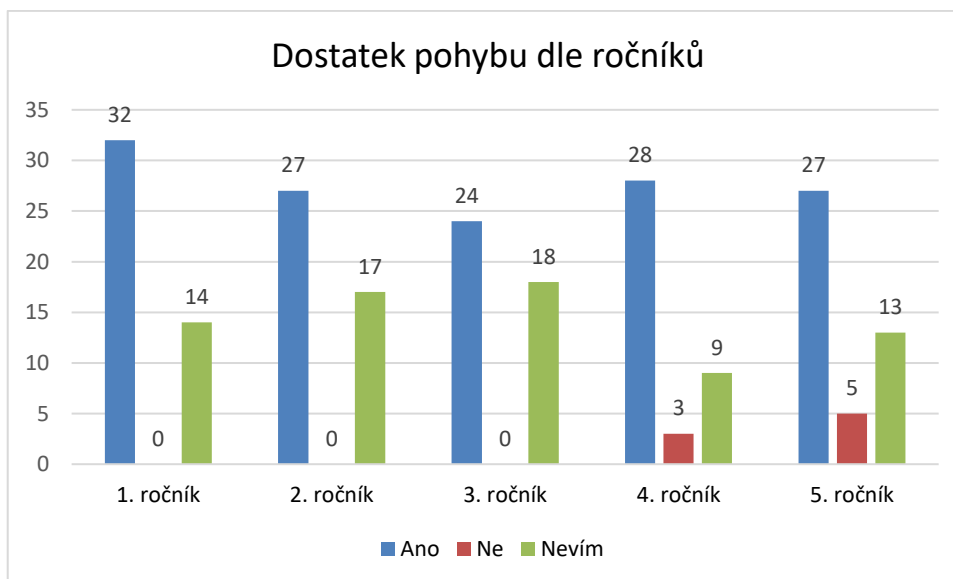
Tato otázka se již zaměřuje na všechny žáky a zjišťuje, jak oni sami vnímají jejich pohyb a zda si myslí, že ho mají dostatek. Na výběr měli ze tří možností – Ano, Ne, Nevím.

Graf č. 20: Dostatek pohybu



Z grafu vyplývá, že si většina dívek i chlapců myslí, že má dostatek pohybu. Pouze 4 dívky i chlapci si nemyslí, že dostatek pohybu mají. 44 dívek a 27 chlapců zaškrtno odpověď Nevím.

Graf č. 21: Dostatek pohybu dle ročníků

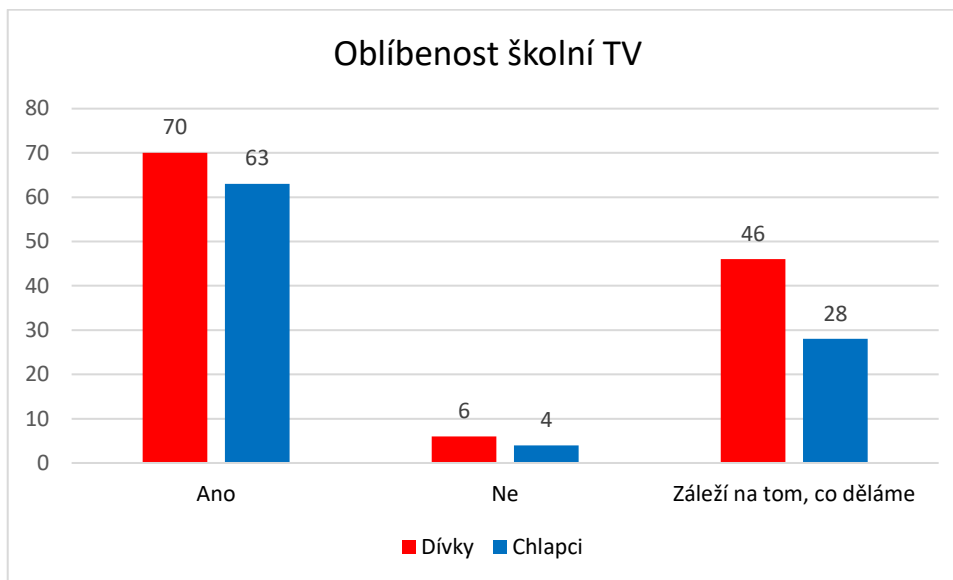


Graf nám znázorňuje, že žáci ze 4. a 5. ročníku odpověděli na tuto otázku záporně. Nejvíce kladných odpovědí je z 1. ročníku, ostatní ročníky odpověděly téměř shodně. Odpověď Nevím vybralo nejvíce žáků z 3. ročníku, z 2. ročníku to bylo o jednoho žáka méně.

**Otázka č. 14 – Baví tě školní tělesná výchova?**

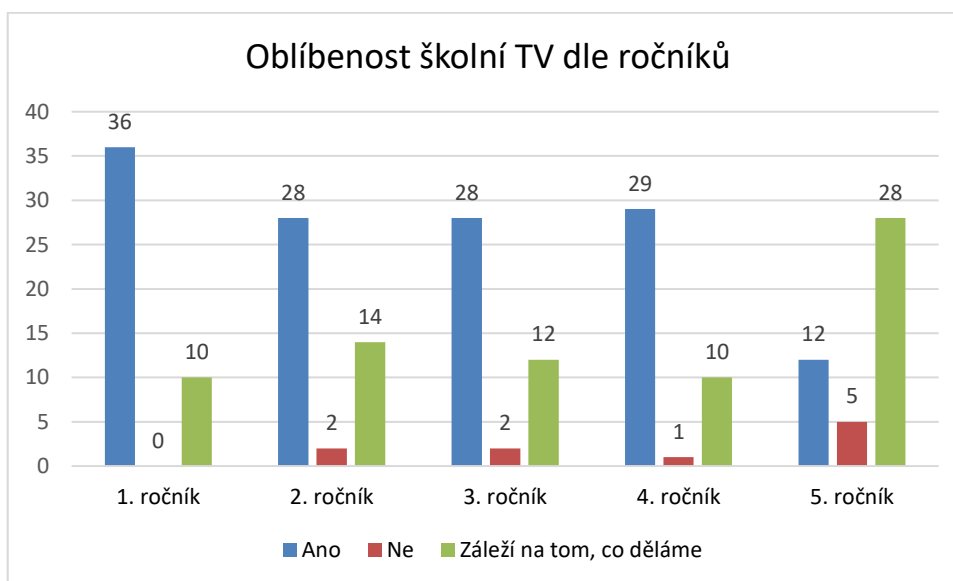
Otázka č. 14 zjišťovala, jaký vztah mají žáci ke školní tělesné výchově. Odpověď vybírali ze tří možností.

Graf č. 22: Oblíbenost školní TV



Celkem 133 žáků tělesná výchova baví. Je to celkem 61 % a potvrdila se zde hypotéza č. 4 - Předpokládám, že alespoň 60 % dotázaných žáků má kladný vztah ke školní tělesné výchově. 6 dívek a 4 chlapci školní TV nebaví. 46 dívek a 28 chlapců se nepřiklonilo k pozitivní ani negativní odpovědi a pro tento počet žáků záleží na tom, co zrovna v hodině TV dělají.

Graf č. 23: Oblíbenost školní TV dle ročníků

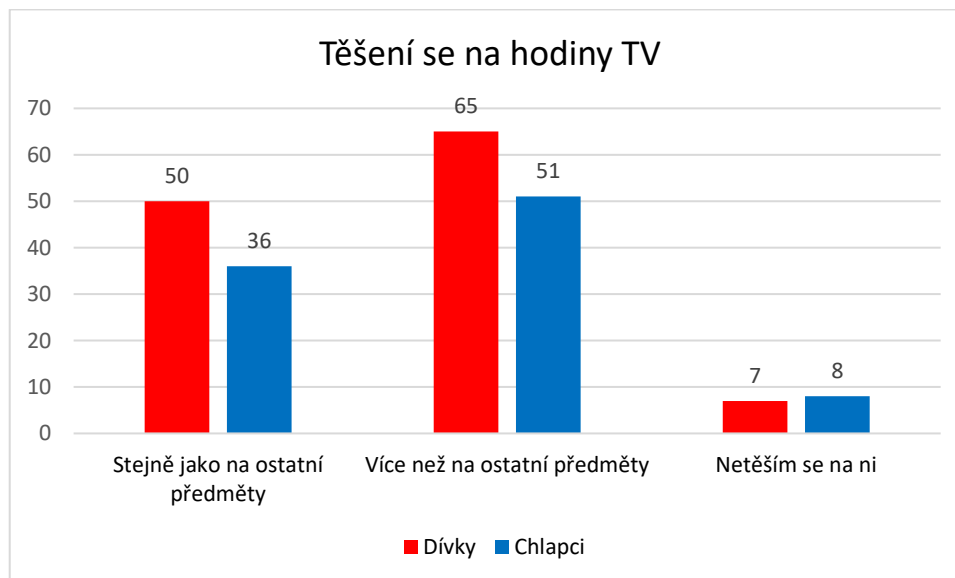


Nejvíce odpovědí Ano vybrali žáci 1. ročníku, zároveň nikdo z nich neuvedl možnost Ne. Ve 2., 3., 4. ročníku žáci odpověděli 28x a 29x, že je tělesná výchova baví. V 5. ročníku můžeme vidět více než dvojnásobný rozdíl mezi odpověďmi Ano a Záleží na tom, co děláme. Jinak jsou odpovědi značené zeleným sloupečkem u 1. až 4. ročníku na podobných počtech. Dále si můžeme všimnout, že školní TV nebaví 2 žáky z 2. a 3. ročníku, 1 žáka ze 4. ročníku a 5 žáků z 5. ročníku.

### **Otázka č. 15 – Jak hodně se na tělesnou výchovu těšíš?**

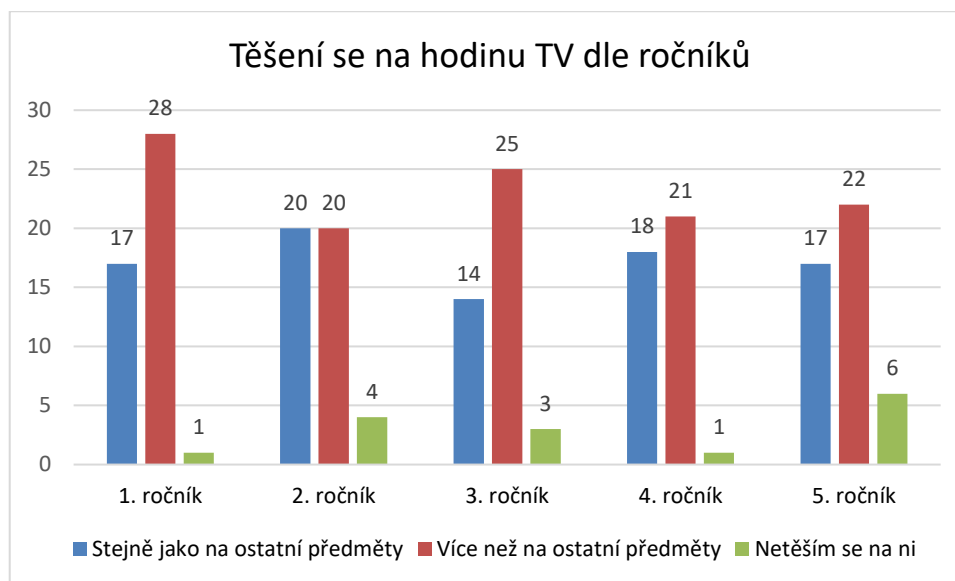
Touto otázkou bylo zjišťováno, jak žáci vnímají tělesnou výchovu ve srovnání s dalšími předměty. Zda se na ni těší o něco více, nebo stejně jako na ostatní předměty, nebo se na ni netěší vůbec.

*Graf č. 24: Těšení se na hodiny TV*



Z tohoto grafu vyplývá, že většina dotázaných žáků (dohromady 116) se na tělesnou výchovu těší více než na ostatní předměty. Ačkoli to není 60 %, ale 54 %, i tak tato čísla lehce podporují potvrzenou hypotézu č. 4. Shodně o 15 dívek i chlapců méně odpovědělo, že se na TV těší stejně jako na ostatní předměty. Celkem 7 dívek a 8 chlapců uvedlo, že se na TV netěší.

Graf č. 25: Těšení se na hodiny TV dle ročníků

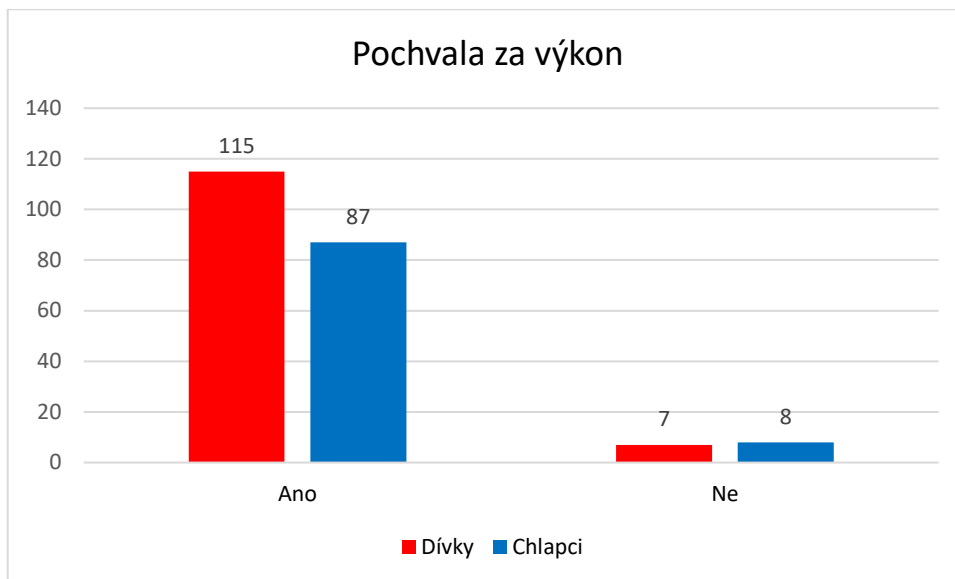


Na tomto grafu můžeme vidět nadšení 28 prvňáků do tělesné výchovy, kteří se na ni těší více než na ostatní předměty, dále to je 25 třetňáků, 22 pátňáků, 21 čtvrtňáků a 20 druháků. Stejný počet žáků ve 2. ročníku se na TV těší stejně jako na ostatní předměty. Po 18 žácích ve 4. ročníku, se shodně 17 žáků 1. a 5. ročníků a 14 žáků 3. ročníku těší na TV stejně jako na ostatní předměty. Nejvíce žáků se na TV netěší v 5. ročníku – celkem 6, pak jsou to 4 žáci ve 2. ročníku, 3 žáci ve 3. ročníku a 1 žák ve 4. a 1. ročníku.

**Otázka č. 16 – Byl/a jsi někdy pochválen/a za tvůj výkon? (při TV nebo sportu)**

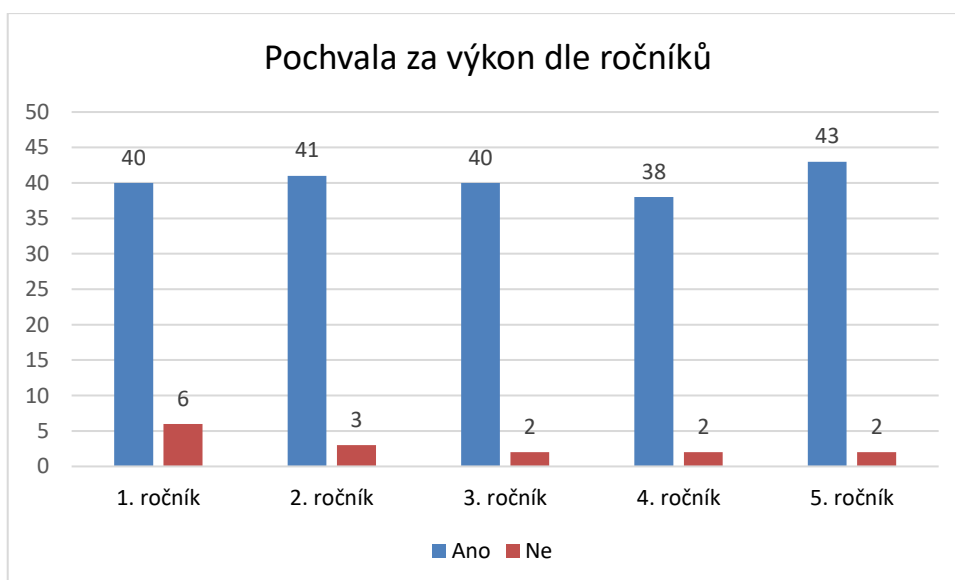
V této otázce vybírali žáci ze dvou možností – Ano, Ne, podle toho, zda někdy byli pochváleni ve svém sportu nebo při hodině tělesné výchovy.

Graf č. 26: Pochvala za výkon



Z výše uvedeného grafu je patrné, že celkem 202 žáků bylo někdy za svůj sportovní výkon pochváleno, což vnímám velmi kladně, protože díky chválení a povzbuzování u žáků budujeme pozitivnější vztah k pohybu. 15 žáků (7 dívek a 8 chlapců) uvedlo, že pochválení nebyli.

Graf č. 27: Pochvala za výkon dle ročníků



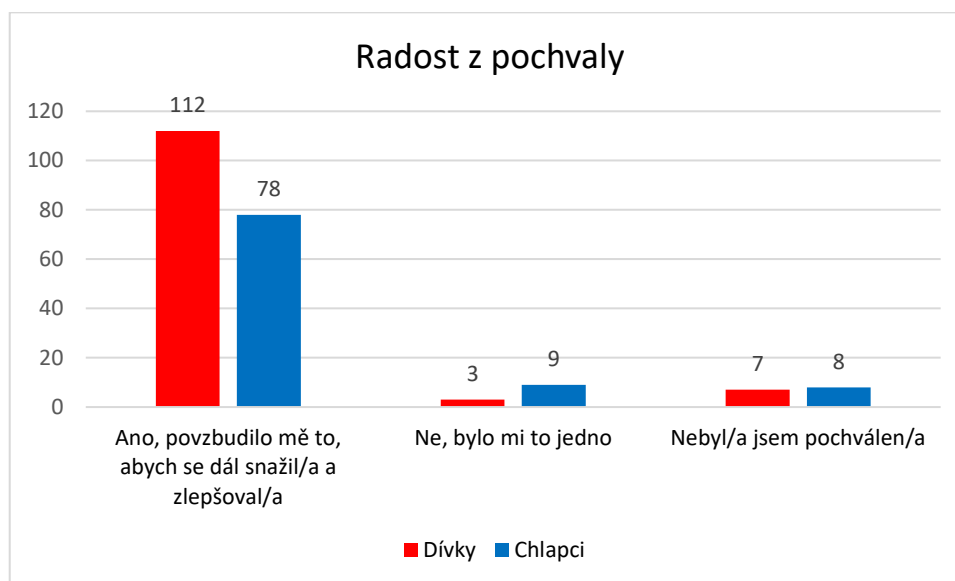
Na grafu vidíme, že celkem 6 žáků z 1. ročníku nebylo za svůj výkon pochváleno. To je celkem překvapivé, a ne pozitivní zjištění. Právě již v útlém věku je potřeba děti chválit a povzbuzovat za jejich pokroky ve sportovních aktivitách. Jinak nebudou mít důvod se pohybově snažit o lepší výsledky. Následně 3 žáci ze 2. ročníku a 2 žáci ze 3., 4. a 5. ročníku

nebyli také pochváleni, což už není v rámci ročníku tak velký počet, ale platí tu to samé, jak jsem popsala výše.

### **Otázka č. 17 – Byl/a jsi rád/a za pochvalu?**

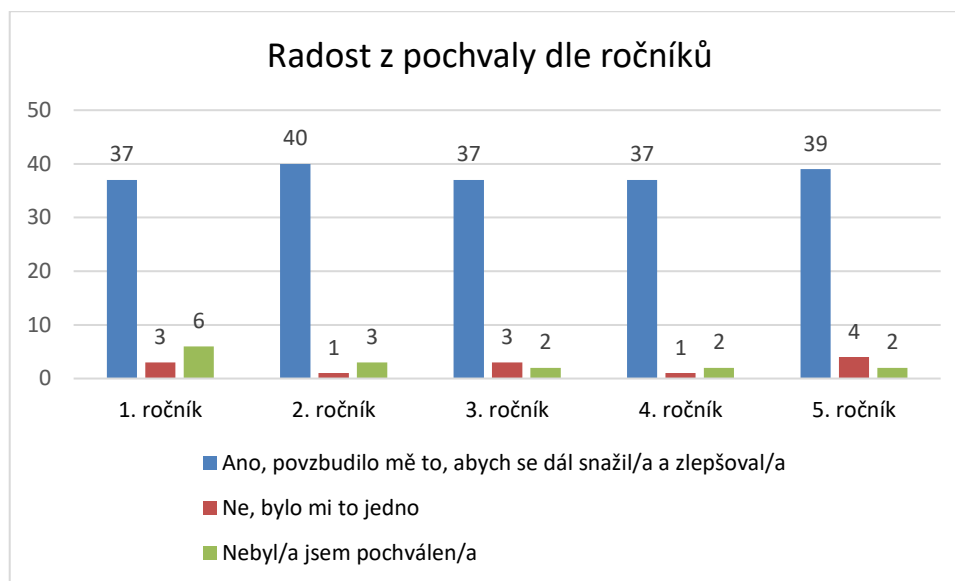
Tato otázka u žáků zjišťuje, jaké pocity u nich pochvala vyvolala. Zda je motivovala k dalšímu zlepšení, nebo jim to bylo jedno.

Graf č. 28: Radost z pochvaly



Z tohoto grafu vyplývá, že 112 dívek a 78 chlapců mělo z pochvaly radost a motivovalo je to ke zlepšování a snažení v pohybových aktivitách. Zajímavé je, že s 9 chlapci pochvala nic neudělala a nebyla pro ně důležitá. Takto odpověděly i 3 dívky. Z těchto výsledků se potvrdila hypotéza č. 5 - *Předpokládám, že více než 80 % dotázaných žáků, kteří byli pochváleni nebo odměněni, pochvala a odměna motivovala ke zlepšování jejich sportovních výkonů.* Bylo pochváleno celkem 202 žáků a 190 žáků pochvala kladně povzbudila, což je 94 %.

Graf č. 29: Radost z pochvaly dle ročníků

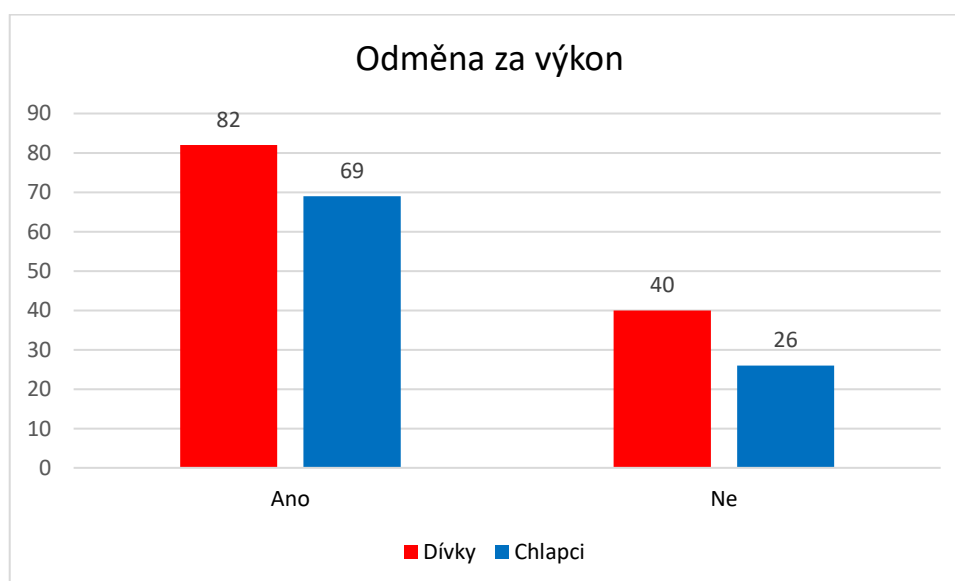


Zde můžeme vidět, že nejvíce odpovědí Ne, bylo mi to jedno se objevuje u 5. ročníku – celkem 4. Po třech žácích odpověděli respondenti v 1. a 4. ročníku, jeden žák takto odpověděl ve 2. a 4. ročníku.

**Otázka č. 18 – Dostal/a jsi někdy za svůj výkon nějakou odměnu? (hračku, sladkost...)**

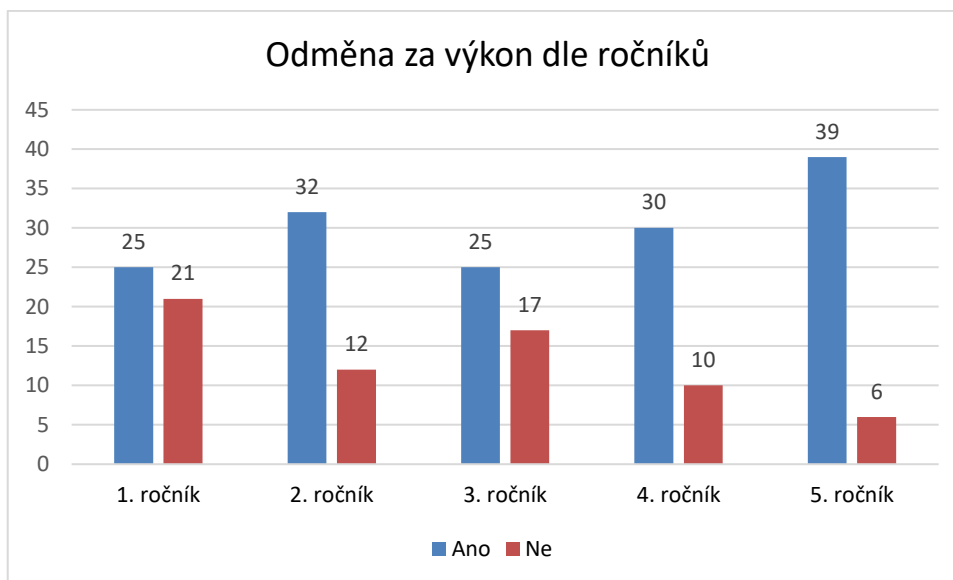
V této otázce se věnuji odměně. Zajímalo mě, zda žáci za svůj výkon byli někdy odměněni. Možné odpovědi jsou Ano, Ne.

Graf č. 30: Odměna za výkon



Zde můžeme vidět, že se čísla oproti pochvale v předchozích otázkách trochu liší. Zatímco pochváleni byli téměř všichni, s odměňováním za výkon jsou výsledky jiné. Konkrétně se jedná o 40 dívek a 28 chlapců, kteří odměnu nedostali. Celkem 151 žáků odměněno bylo.

Graf č. 31: Odměna za výkon dle ročníků

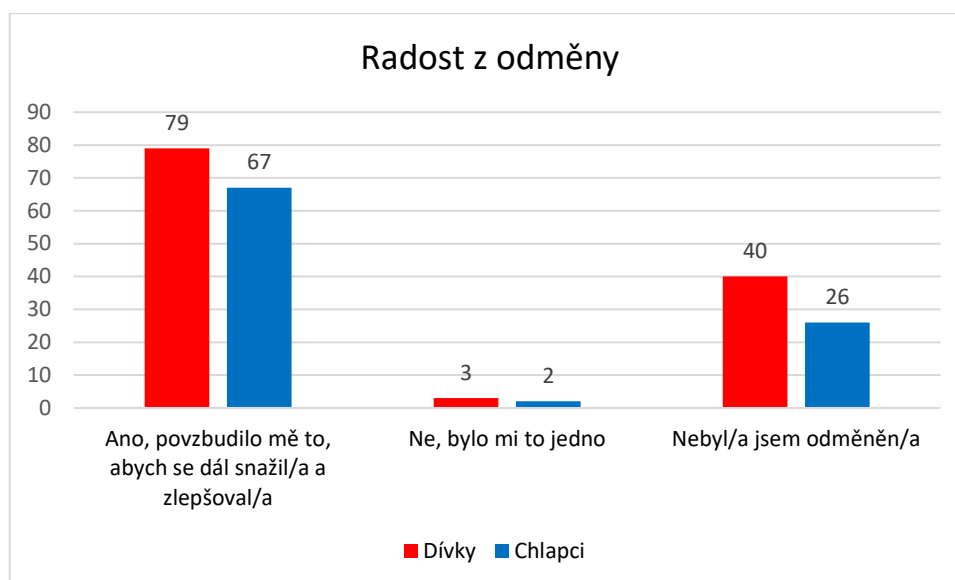


Podrobněji na tomto grafu vidíme, že nejvíce neodměněných žáků je v 1. ročníku a to 21, což představuje necelých 46 % třídy. Ještě nízký rozdíl mezi odpověďmi vidíme i ve 3. ročníku, kdy záporně odpovědělo 17 žáků. Ve 2. ročníku nebylo odměněno 12 žáků a ve 4. ročníku 10 žáků. Naopak velký rozdíl je v 5. ročníku, kdy téměř 88 % třídy odpovědělo kladně a nějakou odměnu za svůj výkon dostalo. Výsledky u 5. ročníku mohou být způsobené tím, že jsou žáci již starší a příležitostí pro odměnu měli více než třeba žáci z 1. ročníku.

#### **Otázka č. 19 – Měl/a jsi z odměny radost?**

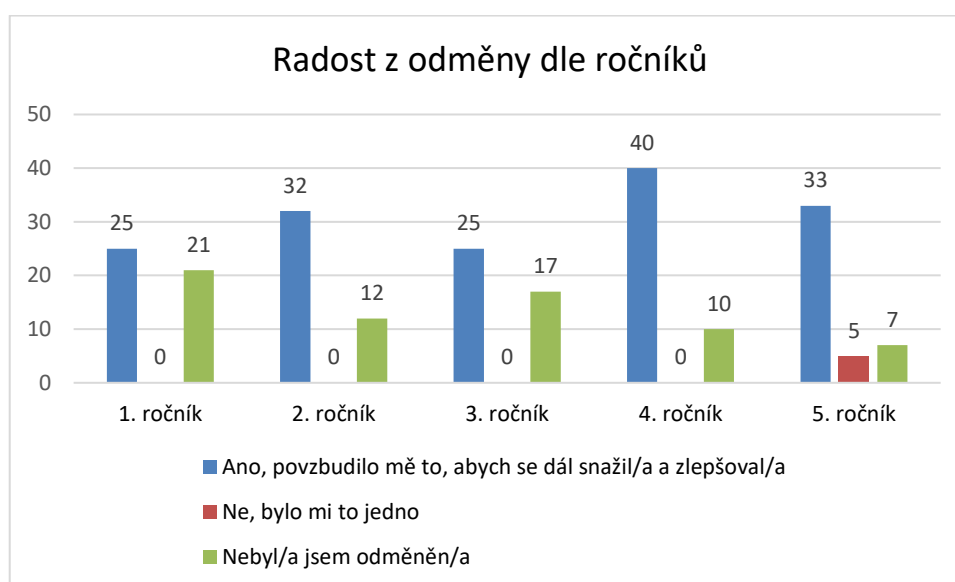
Podobně jako u pochvaly tato otázka zjišťuje, jaké pocity měli žáci z odměny a zda se to promítlo i do jejich snahy o lepší výkon.

Graf č. 32: Radost z odměny



Zde můžeme vidět, že se tu výsledky liší hlavně u odpovědi Ne, bylo mi to jedno zvláště u chlapců. V otázce u pochvaly odpovědělo touto odpovědí 10 % chlapců, nyní je to 3 %. Dívky odpověděly stejným počtem 3 jako u pochvaly. Samozřejmě musíme brát v potaz, že několik žáků odměněno nebylo, ale je zřejmé, že odměny si žáci váží víc a víc je motivuje k jejich zlepšování a snažení ve sportu. Ze 151 žáků, kteří byli za výkon odměněni, odměna 146 z nich pozitivně motivovala, což představuje 97 % a potvrzuje se tu opět hypotéza č. 5.

Graf č. 33: Radost z odměny dle ročníků



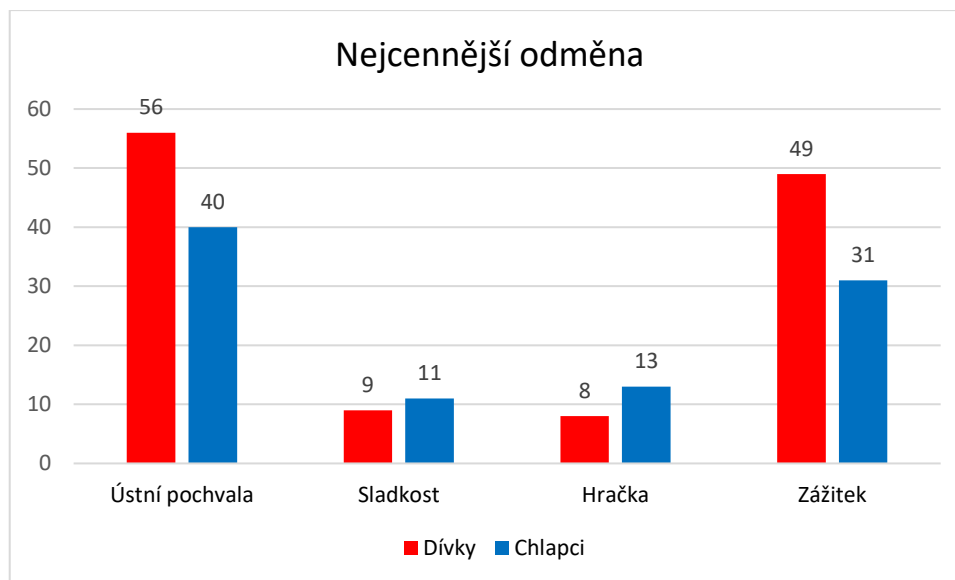
Z tohoto grafu vyplývá, že těch 5 respondentů, kteří odpověděli v předchozí otázce Ne, bylo mi to jedno, byli všichni žáci z 5. ročníku. Zřejmě pro těchto 5 žáků nemá odměna žádnou

velkou cenu.

### **Otázka č. 20 – Jaké odměny si nejvíce ceníš?**

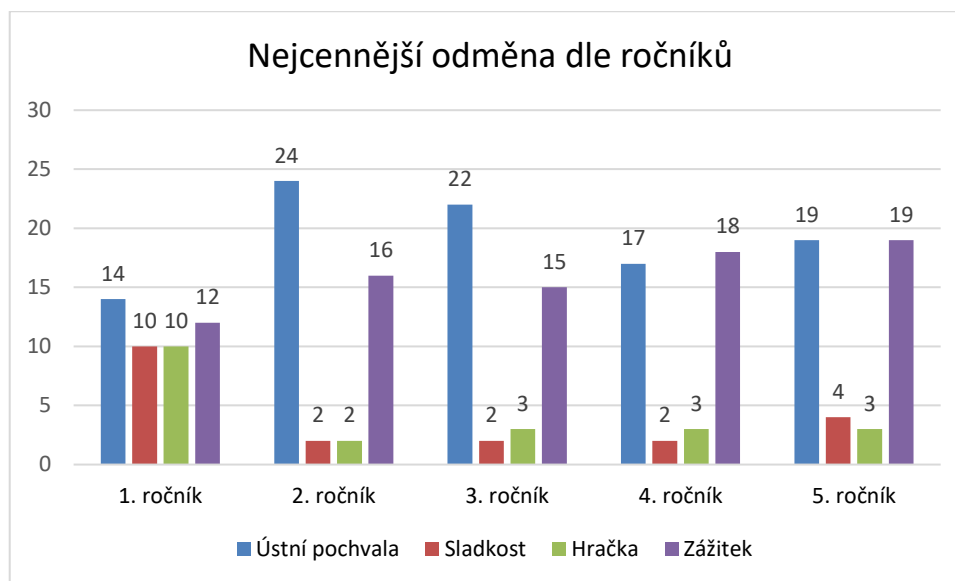
Poslední otázka se zaměřovala na typ odměny, kterého si žáci cení nejvíc, co je nejvíce potěší. Měli možnost volit ze čtyř odpovědí.

*Graf č. 34: Nejcennější odměna*



Na tomto grafu můžeme vidět, že největší odměnou je pro dívky i chlapce ústní pochvala. Tuto odpověď zvolilo celkem 96 žáků. Na druhém místě je zážitek, který uvedlo o 7 dívek a 9 chlapců méně než ústní pochvalu. Jako nejčastější třetí možnost byla u chlapců hračka (13 chlapců) a na posledním místě sladkost (11 chlapců). U dívek byly tyto dvě možnosti prohozeny – 9 dívek volilo sladkost a 8 dívek hračku.

Graf č. 35: Nejcennější odměna dle ročníků



Z grafu vyplývá, že pro všechny ročníky je nejčastěji volena ústní pochvala. Druhou nejčastěji volenou možností byl zázitek opět ve všech ročnících. Sladkost a hračka byly nejvíce voleny v 1. ročníku, zde je ještě patrné dětské milé uvažování, kdy jim udělá radost něco sladkého nebo materiální odměna. V ostatních ročnících byly tyto dvě možnosti voleny již v nižším počtu.

## 11.4 Vyhodnocení hypotéz

Na základě zjištěných výsledků z výzkumného šetření jsem došla k následujícím závěrům.

Hypotéza č. 1 byla zamítnuta, neboť volný čas nejčastěji pohybem tráví 120 dotázaných žáků a to je 55 %.

Hypotéza č. 2 byla zamítnuta. Rodiče přivedli ke sportu 39 % dotázaných žáků. Překvapivě velké procento žáků – 33 % se přivedlo ke sportu samo.

Hypotéza č. 3 se potvrdila. 86 % žáků provádí pravidelně pohybovou aktivitu proto, že je to baví.

Hypotéza č. 4 se opět potvrdila. Kladný vztah ke školní tělesné výchově má 61 % dotázaných žáků.

Hypotéza č. 5 byla také potvrzena. 94 % pochválených a 98 % odměněných žáků bylo díky pochvale a odměně motivováno ke zlepšování svých sportovních výkonů.

## 11.5 Rozhovory s učiteli

V této kapitole se nachází přepsané rozhovory s učitelkami ze základní školy Mohylová. Do rozhovorů se zapojilo celkem 8 třídních učitelek, které odpovídaly na 5 otázek. Jejich odpovědi budou jednotlivě označeny jako „Učitelka 1“, „Učitelka 2“ a tak dále.

### **Otázka č. 1: Jak celkově vnímáte pohybovou aktivitu dnešních žáků na 1.stupni základní školy?**

Učitelka 1: *„Mnoho dětí na prvním stupni z mého okolí chodí do různých sportovních či tanečních kroužků pravidelně každý týden, na druhou stranu spousta z nich v této pohybové aktivitě na druhém stupni už nepokračuje, což je škoda. Řekla bych, že častěji se to týká dívek.“*

Učitelka 2: *„V mé třídě vnímám pohybovou aktivitu velmi dobře, ale je pravdou, že mám opečovávané žáky. Jsou to rodiče, kterým hodně vlastně záleží na tom, jak ty děti prospívají a myslím si, že pohybově jsou na tom velmi dobře. Takže si nemyslím, že je to nějaká katastrofa. Jinak jako celkově je to asi hodně individuální, ale mám dojem, že to není tak špatné.“*

Učitelka 3: *„Podle mě hodně záleží na sociálním zázemí jednotlivých žáků. Žáci z rodin, které systematicky dbají na rozvoj svých dětí, posílají je na nejrůznější kroužky a záleží jim na výběru školy a tak podobně, jsou podle mého názoru i pohybově aktivnější. Tyto rodiny právě pak často aktivně tráví i svůj volný čas. To znamená, že jezdí různě do přírody, na plavání a podobně. Pokud ale sama ta rodina nežije aktivním životem, případně jsou rodiče zaneprázdnění nebo se dětem méně věnují, tak to dítě pak větší část svého volného času tráví u počítače či tabletu a jeho pohybová aktivita je nižší.“*

Učitelka 4: *„Když se podívám na to, co bylo před koronou, tak mi přijde, že je to mnohem horší. Že děti ztloustly, jsou mnohem línější a zakrnělejší. Ale ti, kteří dělali nějaký sport předtím, tak se asi tak v 90 % k tomu sportu vrátili a jsou na tom dobře.“*

Učitelka 5: *„No, já bych řekla, že není dostatečná. Myslím, že by na tom děti mohly být lépe, co se týče toho pohybového vybavení. Není to takové ideální podle mě, protože hodně dětí tráví čas u počítače než tím pohybem.“*

Učitelka 6: *„No, jako tragédii... Protože si myslím, že jim pohyb strašně chybí, protože už se neběhá venku, nebo lépe řečeno málo, jelikož jsou zatíženi různými kroužky a o víkendech*

*se jezdí na návštěvy k babičkám a málo jich sportuje i s rodiči třeba. Takže si myslím, že je to problém.“*

*Učitelka 7: „Rozhodně to není to, co bývalo dříve. Děti častěji tráví čas u počítače, tabletů a mobilů a ten pohyb se jim postupně ze života vytrácí. Nebo mají jiné kroužky a na sport jim už nezbyvá čas a prostor.“*

*Učitelka 8: „No, jak ji vnímám... Myslím si, že dnešní děti nemají toho pohybu tolik. Dříve byly děti aktivnější, trávily čas venku, protože nebyly mobily, že ano. Bohužel dneska sedí u mobilů, počítačů nebo mají jiné kroužky a pohyb nevyhledávají. Rodiče je všude dovezou... No, není ta úroveň dobrá.“*

## **Otázka č. 2: Jak vnímáte úroveň pohybové aktivity žáků ZŠ Mohylová?**

*Učitelka 1: „Podle mého názoru je v naší škole velké množství dětí, které se sportu věnují pravidelně a dochází do sportovních nebo tanečních kroužků. Ve škole děti vyhledávají pohyb na školní zahradě – fotbal, míčové hry nebo zkrátka jen tak běhají po zahradě s kamarády, kam mohou odcházet každý den během hlavní přestávky. V mé třídě vypráví přibližně třetina dětí pravidelně o tom, že především o víkendech jezdí s rodinou na kole, v zimě lyžují, věnují se turistice a podobně.“*

*Učitelka 2: „Myslím si, že je to také v pořádku. Já osobně v mých hodinách se snažím děti o nic nekrátit, tělocviky prostě normálně děláme, ale samozřejmě lockdown udělal své. Jinak děti ty pohybové aktivity hodně plní mimo výuku, hodně chodí do pohybových kroužků nebo do skautu.“*

*Učitelka 3: „Spíše jako dobrou. Souvisí to i s tím, co jsem odpověděla v té předchozí otázce. Tady u nás v Mohylce je velká část dětí právě z těch aktivnějších rodin. I podle toho, co sdílejí děti při ranním kruhu, je zřejmé, že rodiny tráví svůj čas aktivně, berou děti na sporty, procházky, do bazénu, lyžovat a tak. Velká část dětí i provozuje aktivně nějaký sport, ať už formou kroužku, nebo ve sportovním klubu.“*

*Učitelka 4: „Myslím si, že tím, že máme ještě pana tělocvikáře (tandemový učitel TV), který nám s výukou tělocviku pomáhá a žáci chodí plavat a bruslit, tak jsou téměř všichni na velmi dobré úrovni.“*

*Učitelka 5: „To je individuální, jak kdo. Nejsou na tom špatně, protože chodí plavat, mají tělocvik a mají ještě nějaké další pohybové aktivity mimo. Asi to není úplný ideál, ale myslím že celkem dostačující.“*

Učitelka 6: „No, vzhledem k tomu, že nemáme velkou tělocvičnu a máme spoustu jiných různých projektů, tak ten tělocvik dostává trochu na frak. I když plaveme, i když jdeme bruslit, tak to asi není úplně ta správná odpovídající náhrada za to, co by mělo být. Když si vezmu, že my ve 2. třídě máme mít dvě hodiny tělocviku týdně a spočítám si, kolik toho všeho je navíc, tak ten tělocvik je bohužel zanedbávaný.“

Učitelka 7: „Tak myslím si, že není úplně špatná, ale určitě by mohla být lepší. V rámci tělocviku chodíme plavat, bruslit, když to jde, tak jdeme ven na hřiště a velkou přestávku děti tráví venku na zahradě, kde se mohou proběhnout a vždy se tam těší. Jinak taky chodí někteří na různé sportovní kroužky, takže je ta úroveň velmi individuální.“

Učitelka 8: „Co se týká naší školy, tak si myslím, že je to samozřejmě individuální, ale že to celkově není špatné. Mnoho dětí navštěvuje sportovní kroužky nebo provozuje pravidelně nějaké sporty.“

### **Otázka č. 3: Co nebo kdo podle Vás nejvíce žáky motivuje k provozování pohybových aktivit?**

Učitelka 1: „Myslím si, že ve většině případů motivují děti na prvním stupni ke sportu hlavně jejich rodiče. Některé děti taky určitě i kamarádi z kroužku nebo vstřícný přístup jejich trenérů.“

Učitelka 2: „Sto procentně je to příklad rodičů a potom i příklad učitele. My si hodně v komunitních kruzích všímáme těch pohybových aktivit dětí. Děti nám vypráví, na jakých byly závodech, jaká vyhráli utkání a tak dále. A v době lockdownu jsme dělali i takové výzvy – kolik denně ujedeš kilometrů pěšky, na koloběžce, na kole. Takže jsme dělali i takovéto věci.“

Učitelka 3: „Myslím si, že je to jednoznačně rodina, protože ta má právě ty nejširší možnosti, jak dítě k pohybu motivovat. Především vnímám jako důležitý příklad samotných rodičů, kteří vedou své děti k různým sportovním aktivitám.“

Učitelka 4: „Myslím si, že největší příkladem jsou rodiče, potom kamarádi, kteří je stáhnou do té sportovní skupiny a pokud tam mají kamarády, tak se tam udrží. A pak také příklad učitele, ale myslím si, že je to v málo případech.“

Učitelka 5: „Myslím si, že je to hlavně rodina, ale taky kamarádi. A třeba někdo je takový, že ten pohyb potřebuje, takže i sám. Je to asi individuální. Ale spíš si myslím, že větší váhu má v tomto směru rodina a kamarádi.“

Učitelka 6: „Podle mě rodiče anebo někdo v rodině, kdo sportuje – strejda, bratranec. Když něco dělají a ty lidi v rodině se stýkají, tak děti to vidí, vnímají ten pohyb přirozeně a provozují ho s nimi. Když je maminka horolezkyně, tak dcera leze taky. Když hraje někdo volejbal, tak se to tam tak hezky posouvá a myslím si, že je to největší motivace pro ty děti. Že chtějí být v něčem dobré jako jejich rodiče. Ve škole ji podle mě nenajdou.“

Učitelka 7: „Rozhodně jsou to rodiče a celkově rodina, sourozenci, tety a strýčkové, bratrance a sestřenice. Pokud vidí děti vzor v rodině, tak nemají problém se zapojit do pohybových aktivit. Vidím to i u sebe ve třídě. Děti z pohybově aktivnějších rodin se zapojují do pohybu s nadšením a lehkostí. Jinak se určitě motivují děti i samy navzájem, takže taky kamarádi.“

Učitelka 8: „Tak v první řadě to jsou určitě rodiče, nebo celkově rodinní příslušníci. Pokud dítě vidí, že rodiče mají pozitivní vztah ke sportu, bude ho mít jistě taky. Naopak když jsou rodiny, které pohyb nevyhledávají, zřejmě ani dítě z té rodiny pohybu tak holdovat nebude. Pak si myslím, že se motivují děti navzájem mezi sebou. Takže určitě i kamarádi zde hrají velkou roli. U mě ve třídě právě došlo k tomu, že jedna holčička začala chodit na taneční kroužek, protože ji vyprávěly další dvě holčičky, jak je to tam super. Taky určitě hodně děti motivuje jejich trenér. Co se týká učitelů, tak to asi není tak časté, i když já se rozhodně snažím jít příkladem a v pohybu je maximálně podporuji.“

#### **Otázka č. 4: Jak se Vy snažíte žáky motivovat k pohybu, jak je podporujete v pohybových aktivitách?**

Učitelka 1: „No, tak děti vlastně můžou každý den využít třicetiminutovou přestávku k pohybu a různým sportovním hrám na naší školní zahradě. Zájemcům, děvčatům i chlapcům, jsem letos nabídla možnost přihlásit se na přípravu na celorepublikový fotbalový turnaj McDonald's Cup, na který budou zájemci trénovat v rámci tělesné výchovy. Letos, stejně jako minulý rok, budou pátáci hrát vybíjenou ve školním kole soutěže proti jejich vrstevníkům z jiných tříd. Každoročně, vyjma teda období online výuky, jezdíme na školu v přírodě, kde si děti mohou vyzkoušet různé druhy sportů a každý den bývají velmi pohybově aktivní. Hrají různé běhací a míčové hry, věnují se turistice a podobně.“

Učitelka 2: „To už jsem víceméně zodpověděla. Já osobně to považuji za velmi důležité, mám tělocvik ráda a jdu taky osobním příkladem a vlastně tímto, že jsme dělali ty různé výzvy, motivuji žáky k pohybu a tělocviky rozhodně nešudlím.“

Učitelka 3: „No, moji žáci asi ani motivovat nepotřebují, protože jsou pohybem nadšení a sami ho vyhledávají. Výjimkou je jedno děvče, které se příliš motivovat nenechá a spíše se musí přizpůsobit. Jinak stačí vyjít dětem vstříc a nabídnout jim jakékoli aktivity, které je baví.“

Učitelka 4: „Tak snažím se s nimi dělat tělocviky tak, že jim sama předcvičuji. Vymyslím různé hry, které jsou třeba jiné, než žáci mohou vidět jinde a když máme nějakou akci, kam se dá dojít pěšky, tak chodíme hlavně pěšky. Jinak v ranních kruzích se bavíme o zážitcích ze sportu. Máme ve třídě kromě tří dětí samé děti, které dělají nějaký sport, takže když mají nějaký závod, tak mně i ostatním o tom vypráví, co vyhráli a nevyhráli. Takže mají mou plnou podporu v pohybu a jsem ráda, že něco dělají.“

Učitelka 5: „V rámci výuky se snažíme provádět různé pohybové chvílky. V hodinách tělocviku jim jdu příkladem a předcvičuji. Teď chodíme plavat, takže tam je podporuji z tribuny a bavíme se pak, komu to šlo a zda uplavali delší vzdálenost než minulou lekci. Zároveň se děti rády chlubí svými úspěchy ve sportech, které dělají a sdělují své výsledky. Je vidět, že je to baví. Právě teď probíhají tréninky fotbalistů na McDonald's Cup s Johnem (tandemový učitel TV), takže to si taky užívají momentálně. A jinak pouštím děti ven na velkou přestávku na zahradu, kde se proběhnou na čerstvém vzduchu.“

Učitelka 6: „Vyháním je ven o velké přestávce na zahradu, i když se jim strašně nechce, tak je nutím, že musí, že je to pro jejich zdraví. Snažíme se i v hodinách provádět tělovýchovné chvílky, kdy si mají lehnout na zem na koberec, děláme protahovací a relaxační cviky. Nebo různé skáče jako nějaká zvířátka. Jinak já bych s nimi osobně chodila častěji bruslit, na běžky, byla bych i pro nějaký výjezd – lyžák třeba, nebo vícekrát jela na školu v přírodě, aby mohli být venku a běhat tam, protože tam létají a jsou šťastní. Když potřebují, tak si odpočinou a pak zase běhají dál. Samozřejmě cvičíme i u nás na hřišti venku, když to jde a počasí dovolí.“

Učitelka 7: „O hodinách děláme různé tělovýchovné chvílky, aby se děti rozproudily, protáhly se a uvolnili ruce ke psaní. Samozřejmě máme normální hodiny tělocviku, kdy se snažím do výuky zařazovat různé zábavné pohybové aktivity a jít žákům příkladem. Zároveň nám pomáhá s tělocvikem John (tandemový učitel TV), kterého děti zbožňují a opravdu si s ním hodiny užívají. Momentálně chodíme plavat, ale taky jsme chodili v zimě bruslit a po

*plavání nás zase čekají trenéři (projekt Trenéři do škol). Velkou přestávku trávíme společně na zahradě, kde se děti mohou vyběhat a vyřádit. Snažím se jim dopřát pohyb každou možnou chvíli.*“

Učitelka 8: *„No, to už jsem trochu nakousla v té předchozí otázce. Já osobně vnímám pohyb jako velmi důležitý, sama jsem pohybově aktivní a snažím se se svými žáky hýbat během vyučování co nejvíce. Každé ráno máme rozcvičku, kterou spojím například s matematikou, kdy děti spočítají příklad a podle výsledku dělají určitý počet dřepů, skoků, úklonů a tak. Pak během hodin zařazuji různé tělovýchovné chvílky na protažení a probuzení. O velké přestávce trávíme čas na školní zahradě a děti se tam mohou proběhnout. Nemáme velkou tělocvičnu, takže pokud to jde, chodíme na tělocviky právě na školní hřiště. Sama dětem předcvičuji a zařazuji do hodiny zábavné pohybové aktivity. S tělocvikem nám tady na škole pomáhá tandemový učitel John, kterého děti mají velmi rády a tělocviky s ním je baví. No a v rámci tělocviku chodíme taky plavat nebo bruslit, což děti taky baví. A teď na konci dubna nás čeká škola v přírodě, kde se děti určitě vyřádí a užijí si to.“*

**Otázka č. 5: Myslíte si, že se žáci těší na hodiny tělesné výchovy více než na ostatní předměty?**

Učitelka 1: *„No, v rámci tělesné výchovy máme klasický tělocvik a lekce plavání. Myslím si, že děti preferují právě tělocvik, kde si mohou zahrát hry v družstvech. Tyto hodiny mnoho z nich pravděpodobně baví více než jiné předměty. Plavání nyní v 5. třídě už tolik oblíbené není.“*

Učitelka 2: *„Hm, jak kdo. Dvě třetiny žáků se těší na tělocvik, ale jsou i tací, kteří se třeba doted' bojí míče. Hlavně když se hraje vybíjená a tak. Řekla bych, že většina se těší, cvičí ráda, ale samozřejmě v každé třídě je okolo pěti dětí, které upřednostňují jiné věci. Ale úplně si nemyslím, že by to byly počítače. U mě jsou to děti hlavně umělecky založené, že si malují, čtou a hrají na hudební nástroje.“*

Učitelka 3: *„Myslím, že většina ano. Pokud se teda ovšem zrovna nejedná o plavání, které už u žáků, alespoň těch mých ve třídě, tolik v oblíbě není.“*

Učitelka 4: *„Jak kdo. Ti, co sportují, se určitě těší víc. Ti, co nemají tolik ten sport rádi, tak asi tolik ne. Když jsme chodili bruslit, tak bylo vidět, že je to hodně baví. Na plavání se jim někdy chce a někdy nechce. Ale když chodíme hrát hry na hřiště, tak to je hrozně baví.“*

*Opravdu hodně záleží na náplni toho tělocviku. Jinak když je velká přestávka, tak chodí ven na zahradu, kde kluci hrají fotbal a o malých přestávkách hrají fotbal ve společnosti. Myslím si, že se pohybují docela dost a ty možnosti i ve škole mají. “*

*Učitelka 5: „No určitě, každopádně. Tam se vyřádí, mají pohyb, protože jen to sezení v lavicích je opravdu nebaví. Jsou ale i takoví peciválové, kteří ten pohyb nemusí, ale většina si myslím, že se těší více. “*

*Učitelka 6: „No, to se těší. Těší se, že se vyběhají, protože to potřebují, jsou jak natlakovaní. Jak chodíme na ty trenéry (projekt Trenéři do škol), tak jsme tam poprvé teď viděli pořádného trenéra. To bylo opravdu úžasné, on měl takový ‚drive‘. Defacto mu úplně zobali z ruky a on to měl připravené, odsýpalo to – jedna činnost, druhá činnost, jo. A děti byly uhnané, že pak chodily a říkaly – mě bolí nohy, já si musím sednout. Nejsou prostě zvyklé na takový záprah, opravdu 45 minut makají. Je škoda, že není víc chlapů v tom školství, protože ty ženy to tak neumí. Jsem to teď viděla, je tam úplně jiný přístup a myslím si, že oni by právě ty děti potáhli. Moje děti posledně ta házená moc bavila, i když ji vyloženě nehrály a byla to vlastně ta průprava k házené s míčem a myslím si, že jim to dost pomohlo. Jinak se samozřejmě netěší více úplně všichni, ve třídě jsou takové buchtičky, které se cíleně vymlouvají a nechce se jim cvičit. Nemůžu ale říct, že se netěší. Myslím si, že jsou zatím na takové normální vlně a nemají k tomu vyloženě odpor, nebo že by se báli, protože zatím nemusí podávat nějaké velké výkony. “*

*Učitelka 7: „Určitě ano, těší se moc. Pro některé bylo právě plavání i bruslení novinkou teď v první třídě. Někteří neuměli bruslit ani plavat a velmi mě překvapilo, že se všichni hezky zapojili a ty základy si osvojili. “*

*Učitelka 8: „Myslím si, že ano. Alespoň u mě ve třídě tomu tak je. Když jsme chodili bruslit, tak se těšili moc a teď, jak chodíme plavat, je to stejné. Samozřejmě že mám ve třídě některé žáky, kteří na tom pohybově nejsou moc dobře a v některých dovednostech za ostatními zaostávají, ale i přesto se snaží a je vidět, že je tělocviky baví. “*

### **11.5.1 Shrnutí zjištěných informací z rozhovorů**

V této kapitole jsou shrnuty odpovědi získané z rozhovorů s učitelkami.

Na první otázku „**Jak celkově vnímáte pohybovou aktivitu dnešních žáků na 1.stupni základní školy?**“ byly rozdílné názory. Pět učitelek uvedlo, že dnešní děti se nehýbou dostatečně a jejich pohybovou aktivitu vnímají spíše jako špatnou. Jako nejčastější důvody,

proč tomu tak je, uváděly trávení času u počítače či tabletu, nedostatek volného a spontánního pohybu nebo navštěvování jiných zájmových kroužků. Jejich odpovědi jsou shodné jako řada názorů autorů odborné literatury a výsledků z provedených výzkumů. Jedna učitelka odpověděla, že záleží na sociálním zázemí žáků. Pokud žije rodina aktivním způsobem, bude mít dítě pozitivnější vztah k pohybu, ale jestliže rodina pohyb nevyhledává, bude pohybová aktivita dítěte z této rodiny nižší. Další dvě učitelky vnímají pohybovou aktivitu dnešních prvostupňových dětí jako dostatečnou.

Druhá otázka se týkala úrovně pohybové aktivity žáků základní školy – **„Jak vnímáte úroveň pohybové aktivity žáků ZŠ Mohylová?“** Zde se téměř všechny učitelky vyjádřily kladně a hodnotí úroveň svých žáků jako dobrou. Odkazují na to, že mnoho dětí provozuje pravidelně nějaký sport ve svém volném čase a většina rodin žáků jsou právě rodinami aktivními. Pouze jedna z odpovědí nevyznívá pozitivně a paní učitelka si myslí, že žáci jsou hodně ochuzováni o tělesnou výchovu z důvodu pořádání jiných akcí školy a plavání či bruslení za dostatečnou náhradu TV nepovažuje.

U třetí otázky **„Co nebo kdo podle Vás nejvíce žáky motivuje k provozování pohybových aktivit?“** byly odpovědi totožné. Všechny učitelky se shodly, že nejvíce žáky motivují jejich rodiče a blízká rodina. Jako další motivující subjekty uváděly kamarády či spolužáky. Pak už se názory mírně lišily. Podle jedné učitelky je hned za rodiči důležitý příklad učitele. Ještě v dalších dvou odpovědích zaznělo slovo učitel, ale již ne v tak pozitivním duchu a učitelky uvedly, že příklad učitele není tak častý. Naopak podle jedné výpovědi žáci motivaci k pohybu ve škole nenajdou. Objevil se taky názor, že děti motivuje k pohybu jejich trenér, pokud provozují nějaký sport anebo se děti motivují samy od sebe, protože pohyb potřebují.

Čtvrtá otázka **„Jak se Vy snažíte žáky motivovat k pohybu, jak je podporujete v pohybových aktivitách?“** měla za cíl zjistit, jak paní učitelky osobně žáky k pohybu vedou a jakými způsoby je v něm podporují. Nejčastější odpovědí byla samotná výuka tělesné výchovy, kdy učitelky samy předvádějí, vymýšlí a zařazují zábavné pohybové hry a tyto hodiny nijak nešidí. Zároveň zmiňovaly velkou pomoc tandemového učitele na tělesnou výchovu. Dále děti podporují v pohybu tak, že je posílají o velké přestávce ven na zahradu a během výuky se snaží zařazovat různé tělovýchovné chvíle. Také v pár odpovědích zazněla nabídka různých sportovních výzev či účasti na sportovních turnajích. Jedna učitelka děti motivovat prý nemusí, protože se motivují do pohybu samy. Dvě učitelky zmínily, že se v komunitním kruhu baví o jednotlivých úspěších dětí ve sportu. Jedna učitelka by ráda

svým žákům dopřála pohybu ještě víc, než mají teď a ráda by s nimi chodila víc bruslit, nebo na běžky a byla by i pro nějaký třídní sportovní výjezd či častější školy v přírodě. Celkově z této otázky vyplývá, že všechny učitelky své žáky v pohybu podporují a záleží jim na tom, aby se hýbali co nejvíce.

Poslední otázka „**Myslíte si, že se žáci těší na hodiny tělesné výchovy více než na ostatní předměty?**“ zjišťovala názor učitelek na oblíbenost tělesné výchovy mezi žáky. Všechny učitelky si myslí, že určitě většina žáků se těší více, ale zároveň je nadšenost do TV velmi individuální. Ti, kteří sportují pravidelně, se určitě na tělesnou výchovu těší více a naopak ti, kteří mají jiné zájmy, se těší o něco méně. Dvě učitelky (jedna ze 4. a druhá z 5. třídy) uvedly, že pokud chodí žáci v rámci TV plavat, některé žáky výuka nebaví a raději upřednostňují klasickou hodinu tělesné výchovy.

## 12 Diskuze

Pro svou diplomovou práci jsem si stanovila 5 hypotéz, které se týkaly vztahu a motivace dětí k pohybové aktivitě. V předchozí kapitole jsem analyzovala a interpretovala výsledky výzkumného šetření, které proběhlo formou dotazníků a věnovala jsem se také odpovědím na otázky, které vzešly z rozhovorů s učitelkami.

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že žáci základní školy Mohylová mají k pohybové aktivitě kladný vztah a 193 z nich provozuje pravidelně nějaký sport. Zde se shodují výsledky i s názory učitelek, které považují pohybovou úroveň svých žáků za dobrou. Téměř všichni žáci uvedli, že vnímají pohyb jako důležitý a 64 % žáků si myslí, že má dostatek pohybu.

**Hypotézu č. 1: Předpokládám, že alespoň 70 % dotázaných žáků tráví svůj volný čas nejčastěji pohybem.** jsem ověřovala v otázce č. 3, která zněla: „*Jakým způsobem nejčastěji trávíš svůj volný čas?*“. Nejčastější odpovědí byl právě pohyb a aktivní trávení volného času, celkem tuto možnost zvolilo 120 žáků. Ačkoliv takto odpovědělo nejvíce žáků, jednalo se pouze o 55 %. Vnímám výsledek přesto jako dobrý, jelikož se jedná o většinu žáků, kteří tráví svůj volný čas pohybem. Druhou nejčastější odpovědí u dívek bylo navštěvování zájmových kroužků, u chlapců to bylo hraní her na PC/tabletu. Co se týká výsledků z jednotlivých ročníků, ve všech případech tráví největší počet žáků svůj volný čas aktivně.

Hypotéza č. 1 byla tak **zamítnuta**.

Vzhledem k výzkumům pohybové aktivity dětí mladšího školního věku jsem nepředpokládala, že by všichni dotazovaní žáci trávili nejčastěji svůj čas pohybem. Někteří více navštěvují zájmové kroužky nebo se věnují raději jiné činnosti. Z vlastní zkušenosti jsem ale usoudila, že žáci této školy budou mít lepší výsledky, než které se objevují ve výzkumech, jelikož jsou aktivní a většina z nich se věnuje pravidelně nějakému sportu, a proto jsem předpokládala, že velká část dotázaných bude trávit volný čas aktivně.

**Hypotézu č. 2: Předpokládám, že více než polovinu dotázaných žáků přivedli k pravidelné pohybové aktivitě rodiče.** jsem ověřovala v otázce č. 8 ve znění: „*Kdo tě k tomuto sportu přivedl?*“. Nejvíce žáků uvedlo, že je ke sportu přivedli rodiče – celkem 84, tedy 39 %. Zároveň velký počet žáků odpovědělo, že se ke sportu přivedli sami, přesně tomu tak bylo u 72 žáků (33 %). V této otázce bylo zajímavé vidět rozdíly v jednotlivých

ročnících. Žáky 1., 2. a 4. ročníku přivedli ke sportu jednoznačně rodiče. Ve 3. ročníku byly možnosti rodiče a sám/sama zastoupeny stejnými počty a v 5. ročníku byla nejčastější odpověď sám/sama.

Hypotéza č. 2 byla tak **zamítnuta**.

Ve své diplomové práci Langová (2012) také zjišťovala, kdo žáky k jejich sportu přivedl. Informace získávala v jednotlivých otázkách, kdy ji zajímalo, zda to byli rodiče, žáci sami, kamarádi nebo škola. U otázky s rodiči, odpovědělo 70 % žáků ano. U otázky, zda se přivedli žáci ke sportu sami, uvedlo 42 % respondentů ano. Díky poznatkům z odborné literatury, která většinou uvádí, že žáky přivádí ke sportu rodiče, a výsledkům jiných studií jsem očekávala potvrzení této hypotézy. Zjištěné výsledky pro mě byly velmi překvapivé.

V otázce č. 9: „*Baví tě sport, který provozuješ?*“ jsem zjišťovala **hypotézu č. 3: Předpokládám, že více než polovina dotázaných žáků provádí pravidelnou pohybovou aktivitu proto, že je to baví**. 187 žáků uvedlo, že je jejich sport baví, což představuje 86 %. 3 % žáků uvedlo, že je sport nebaví. Zbytek dotazovaných žáků nesportuje pravidelně. V případném navazujícím výzkumném šetření by bylo možné zjišťovat příčiny, proč některé žáky jejich sport nebaví.

Hypotéza č. 3 byla **potvrzena**.

Langovou (2012) také zajímala oblíbenost sportu, který žáci provádí pravidelně. Došla k podobným výsledkům a 91 % žáků jejich sport baví.

**Hypotéza č. 4: Předpokládám, že alespoň 60 % dotázaných žáků má kladný vztah ke školní tělesné výchově.** byla ověřována v otázce č. 14: „*Baví tě školní tělesná výchova?*“ Na základě získaných odpovědí jsem zjistila, že 61 % žáků tělesná výchova ve škole baví. 34 % žáků uvedlo, že je baví podle toho, co zrovna v hodině dělají a 5 % dotázaných uvedlo, že je tělesná výchova nebaví. Opět by se dalo v budoucnu zjišťovat, jaké jsou k tomu důvody a případně najít vhodné řešení, aby tělesná výchova byla oblíbená více. Tuto hypotézu lehce potvrzuje i zjištění z výzkumu, že se většina dětí na tělesnou výchovu těší více než na ostatní předměty. Tento poznatek potvrzují i učitelky, které shodně odpověděly, že se jistě většina žáků na tento předmět těší více.

Hypotéza č. 4 se tedy **potvrdila**.

Adamová (2018) se ve své diplomové práci zabývala oblíbeností předmětu tělesná výchova u žáků 1. stupně. Její výsledky též potvrdily, že je tento předmět mezi žáky oblíbený. 56 % žáků uvedlo, že je tělesná výchova baví a 44 % žáků baví někdy, podle toho, jaká je náplň hodiny.

**Hypotéza č. 5: Předpokládám, že více než 80 % dotázaných žáků, kteří byli pochváleni nebo odměněni, pochvala a odměna motivovala ke zlepšování jejich sportovních výkonů.** byla ověřována pomocí otázek č. 17: „*Byl/a jsi rád/a za pochvalu?*“ a č. 19: „*Měl/a jsi z odměny radost?*“ Za pochvalu bylo rádo 94 % žáků a z odměny mělo radost 97 % žáků. Všechny tyto žáky pochvala i odměna motivovala k dalšímu snažení a zlepšování jejich sportovních výkonů.

Hypotéza č. 5 byla **potvrzena**.

Ověřily se zde poznatky z odborné literatury. Ta uvádí, že pochvala či odměna má pozitivní účinek na žáka, jelikož jejím úkolem je ho povzbudit v jeho snažení, aby dosáhl lepších výsledků, což se zde prokázalo.

## 13 Závěry

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jaká je motivační struktura žáků 1. stupně základní školy Mohylová v Praze 13 k pohybové aktivitě a zjištěné výsledky porovnat v rámci jednotlivých ročníků. V teoretické části jsem se věnovala pojmům, které s danou problematikou souvisí, jako je motivace, motivace k pohybu a motivační struktura, pohyb, pohybová aktivita a její význam i pohybová inaktivita. Věnovala jsem se také charakteristice mladšího školního věku a jeho vývojovým stádiím. Dále jsem se zabývala životním stylem a zdravím, které se společně s pohybem podílí na kvalitě života dítěte. Zároveň jsem se v této části věnovala i výsledkům podobných výzkumů.

Z vyhodnocení výzkumného šetření jsem zjistila mnoho zajímavých informací a poznatků. Šetření se zúčastnilo celkem 217 žáků. Výsledky se vztahují k žákům základní školy Mohylová, proto z nich nelze stanovit obecně platné závěry. Je ale možné stanovit závěry u tohoto počtu respondentů takto:

**Závěr č. 1** – 55 % žáků tráví svůj volný čas nejčastěji pohybem.

**Závěr č. 2** – 39 % žáků přivedli k pravidelné pohybové aktivitě rodiče.

**Závěr č. 3** – 81 % žáků provádí pravidelnou pohybovou aktivitu z toho důvodu, že je to baví.

**Závěr č. 4** – 61 % žáků má kladný vztah ke školní tělesné výchově.

**Závěr č. 5** – 94 % pochválených žáků a 97 % odměněných žáků bylo díky pochvale a odměně motivováno ke zlepšování svých sportovních výkonů.

Dále z výsledků šetření vyplývá, že velká část žáků pravidelně provozuje nějaký sport, je to celkem 89 % dotázaných. Nejčastějšími sporty jsou fotbal, gymnastika, tanec, florbal, atletika a plavání. Tréninky u žáků probíhají nejčastěji 1x a 2x-3x týdně a trvají 1,5 hodiny. Je tedy patrné, že se pohybová aktivita u sledovaného vzorku těší velké oblíbenosti a popularitě. Je tomu tak jistě i díky tomu, jak uvedly učitelky v rozhovorech, že se samy snaží své žáky vhodně podporovat v pohybových aktivitách a zároveň ve škole žáci mají mnoho možností, jak své pohybové dovednosti stále rozvíjet.

Největší motivací pro žáky napříč všemi ročníky k provozování pravidelné pohybové aktivity je, že chtějí být zdraví. Dále pak uvádí jako motivaci jejich kamarády, se kterými se vidí a mohou společně sportovat. Téměř čtvrtina žáků je motivována příkladem jejich trenéra

a také tím, že díky pohybu bude mít hezkou postavu – tento důvod je častější u dívek. Velkou motivací je také ústní pochvala, které si váží nejvíce žáků a odměna ve formě zážitku. Co se týká odpovědí učitelek na největší motivaci žáků k pohybové aktivitě, uvádějí rodiče dětí. Tuto možnost uvádí pouze osmina žáků. Je ale důležité, že právě rodiče přivedli velkou část žáků k pravidelnému sportování a tím tak dali první motivující impuls svým dětem, aby se hýbaly.

Práce na této diplomové práci mě velmi obohatila o nové poznatky a myšlenky k této problematice. Zjištěné výsledky považuji za přínosné nejen pro mě a mou pedagogickou praxi, ale také je považuji za dobré informace pro mé kolegyně a další pedagogy, rodiče, trenéry a vedoucí sportovních kroužků, kteří přichází do kontaktu s dětmi každý den a podílí se na jejich motivaci k pohybu. Údaje, které nám tato diplomová práce poskytla, by bylo vhodné dál detailněji prozkoumat v dalším šetření (např. proč některé žáky nebaví jejich sport či tělesná výchova). V tomto šetření by mohly být také zjišťovány rozdíly mezi dívkami a chlapci v rámci každé třídy.

## 14 Seznam použitých zdrojů

- 1) ADAMOVIÁ, Šárka. *Tělesná výchova na 1.stupni základní školy jako motivační prvek k mimoškolní pohybové aktivitě*. Liberec, 2018. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Katedra primárního vzdělávání. Vedoucí práce Helena Rjabcová.
- 2) BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
- 3) ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- 4) DISHMAN, Rod K., Gregory HEATH, Michael D. SCHMIDT a I-Min LEE. *Physical activity epidemiology*. Third edition. Champaign, IL: Human Kinetics, [2021]. ISBN 9781492593034.
- 5) DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- 6) FRÖMEL, K.; NOVOSAD, J.; SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s., ISBN 80-7067-945-X
- 7) HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 8) HLADÍKOVÁ, Marcela. *Motivační struktura k pohybové aktivitě žáků 1. a 4. ročníků škol městských a vesnických v Ústeckém kraji*. 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Kašpar, Ladislav.
- 9) HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. Knižnice psychologické literatury.
- 10) HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.
- 11) JANSA, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.

- 12) JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
- 13) KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
- 14) KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. 7. vyd., V SPN vyd. 2., rozš. a dopl. Praha: SPN-pedagogické nakladatelství, 2005. ISBN 80-7235-272-5.
- 15) KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
- 16) LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- 17) LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-x.
- 18) MACÁK, Ivan a Václav HOŠEK. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: celostátní vysokoškolská učebnice pro fakulty tělesné výchovy a sportu a pedagogické fakulty*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- 19) MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 8070447680.
- 20) MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80244-2331-9.
- 21) MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
- 22) NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
- 23) PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.
- 24) PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

- 25) ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- 26) SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- 27) SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-802-109-292-1.
- 28) SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.
- 29) SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- 30) ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
- 31) TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
- 32) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 33) VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

#### **Internetové zdroje:**

- 1) JANOVSKÁ, Evžena. 5 tipů, jak motivovat děti k pohybové aktivitě. *Eurodenik.cz* [online]. 21.2.2018 [cit. 2021-6-15]. Dostupné z: <http://eurodenik.cz/zdravi/5-tipu-jak-motivovat-deti-k-pohybove-aktivite>
- 2) GÁBA, Aleš, Petr BAŘDURA, Jan DYGRÝN, Zdeněk HAMŘÍK, Aleš JAKUBEC, Michal KUDLÁČEK, Eliška ROUBALOVÁ, Lukáš RUBÍN, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Aleš SUCHOMEL. Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018 [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/narodni-zprava-2018>
- 3) KALMAN, Michal a Zdeněk HAMŘÍK. Je nízká úroveň pohybové aktivity veřejněpolitický problém?. *Tělesná kultura* [online]. 2013, 96-114 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2013/02/05.pdf>

- 4) KALMAN, Michal, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Zdeněk HAMŘÍK, Luděk BENEŠ, Dana BENEŠOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků* [online]. Olomouc, 2011 [cit. 2022-03-10]. ISBN 978-80-244-2986-1. Dostupné z: [https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni\\_zprava\\_zdravi\\_ziv\\_styl.pdf](https://hbsc.cz/wp-content/uploads/2018/09/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf)
- 5) LANGOVÁ, Iveta. *Motivace ke sportovním aktivitám u žáků 1. stupně základní školy* [online]. Brno, 2012 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/jziuq/> . Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Vladislav MUŽÍK.
- 6) SIGMUND, Erik, Petra LOKVENCOVÁ, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Kateřina TUROŇOVÁ a Karel FRÖMEL. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí. *Tělesná kultura* [online]. 2008, 89-101 [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2008/02/06.pdf>
- 7) STEJSKAL, Pavel. *Patofyziologie tělesné zátěže* [online]. 2012 [cit. 2021-6-9]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/1451/podzim2012/bp1176/um/>
- 8) ŠEFLOVÁ, Iva. *Pohyb a zdraví: Inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu* [online]. Liberec, 2013 [cit. 2021-6-9]. Dostupné z: <https://adoc.pub/queue/inovace-vyuky-tlesne-vychovy-a-sportu-na-fakultach-tul-v-ramf60b8d73718fe6ed7af3f9e60d3a639995223.html>
- 9) TAUSSIG, Martin. Jak motivovat děti ke sportu? Rodiče, je to na Vás. *Sportvital* [online]. 12.3.2018 [cit. 2021-6-15]. Dostupné z: <https://www.sportvital.cz/sport/jak-motivovat-deti-ke-sportu-rodice-je-to-na-vas>
- 10) World Health Organization. *Physical activity*. [online]. 2020 [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 11) World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* [online]. 2020 [cit. 2022-03-09]. ISBN 978-92-4-001512-8. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 12) World Health Organization. *Czechia - Physical activity factsheet 2018* [online]. [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <https://www.euro.who.int/en/countries/czechia/data-andstatistics/czech-republic>
- 13) Základní škola Mohylová: Praha 13 [online]. [cit. 2022-03-26]. Dostupné z: <https://www.zsmohylova.cz/index.php>

## **15 Seznam obrázků**

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb – Blažej, 2019, s. 9.....	14
Obrázek 2: Struktura pohybové aktivity dle Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health 2004 - Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21 .....	22

## 16 Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů .....	34
Graf č. 2: Počet respondentů v jednotlivých ročnících.....	34
Graf č. 3: Způsob trávení volného času .....	35
Graf č. 4: Způsob trávení volného času dle ročníků.....	36
Graf č. 5: Důležitost pohybu.....	37
Graf č. 6: Důležitost pohybu dle ročníků .....	37
Graf č. 7: Provozování pravidelného sportu .....	38
Graf č. 8: Provozování pravidelného sportu dle ročníků.....	38
Graf č. 9: Nejčastější sporty .....	39
Graf č. 10: Kdo žáky ke sportu přivedl .....	40
Graf č. 11: Kdo žáky ke sportu přivedl dle ročníků .....	41
Graf č. 12: Oblíbenost daného sportu.....	42
Graf č. 13: Oblíbenost daného sportu dle ročníků.....	42
Graf č. 14: Důvody k provozování sportu .....	43
Graf č. 15: Důvody provozování sportu dle ročníků.....	44
Graf č. 16: Provozování sportu za týden .....	45
Graf č. 17: Provozování sportu za týden dle ročníků .....	45
Graf č. 18: Doba trvání tréninku.....	46
Graf č. 19: Doba trvání tréninku dle ročníků.....	47
Graf č. 20: Dostatek pohybu.....	48
Graf č. 21: Dostatek pohybu dle ročníků.....	48
Graf č. 22: Oblíbenost školní TV .....	49
Graf č. 23: Oblíbenost školní TV dle ročníků .....	49
Graf č. 24: Těšení se na hodiny TV.....	50
Graf č. 25: Těšení se na hodiny TV dle ročníků.....	51
Graf č. 26: Pochvala za výkon.....	52
Graf č. 27: Pochvala za výkon dle ročníků.....	52
Graf č. 28: Radost z pochvaly .....	53
Graf č. 29: Radost z pochvaly dle ročníků .....	54
Graf č. 30: Odměna za výkon.....	54
Graf č. 31: Odměna za výkon dle ročníků.....	55
Graf č. 32: Radost z odměny .....	56

Graf č. 33: Radost z odměny dle ročníků .....	56
Graf č. 34: Nejcennější odměna .....	57
Graf č. 35: Nejcennější odměna dle ročníků .....	58

## **17 Seznam příloh**

<b>Příloha č. 1 - Dotazník pro žáky 1.-5. ročníku .....</b>	<b>82</b>
---	-----------

## Příloha č. 1 - Dotazník pro žáky 1.-5. ročníku

### 1. Jsi

- a) dívka
- b) chlapec

### 2. Jakou třídu navštěvuješ?

- a) 1. třídu
- b) 2. třídu
- c) 3. třídu
- d) 4. třídu
- e) 5. třídu

### 3. Jakým způsobem nejraději trávíš svůj volný čas?

- a) Sleduji TV
- b) Aktivně, hýbu se (sportovní kroužek, trénink, tanec, jsem venku s kamarády, procházka...)
- c) Čtu si, poslouchám hudbu
- d) Hraji hry na PC/tabletu
- e) Navštěvuji zájmové kroužky (keramika, výtvarný kroužek, hra na nástroj...)
- f) Jiné: \_\_\_\_\_

### 4. Pohyb pro tebe

- a) je důležitý
- b) není důležitý

### 5. Provozuješ pravidelně nějaký sport ve svém volném čase?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Ne, ale chtěl/a bych

### 6. Pokud ano, o jaký sport se jedná? (pokud ne, nevyplňuj tuto otázku)

\_\_\_\_\_

### 7. Pokud nesportuješ pravidelně, napiš stručně proč. Pokud bys chtěl/a začít sportovat, napiš důvody proč. (pokud sportuješ, nevyplňuj tuto otázku)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 8. Kdo tě k tomuto sportu přivedl?

- a) Rodiče
- b) Sourozenci
- c) Sám/Sama
- d) Kamarádi

- e) Škola/učitel
- f) Nesportuji pravidelně

**9. Baví tě sport, který provozuješ?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nesportuji pravidelně

**10. Co je pro tebe největší motivací k provozování daného sportu? (můžeš vybrat 2 důvody)**

- a) Chci být zdravý/a
- b) Chci mít hezkou postavu
- c) Sportují i moji rodiče
- d) Vidím se a sportuji s kamarády
- e) Mám dobrého trenéra
- f) Chtějí to moji rodiče
- g) Nesportuji pravidelně

**11. Jak často daný sport provozuješ?**

- a) 1x týdně
- b) 2x-3x týdně
- c) 4x-5x týdně
- d) Nesportuji pravidelně

**12. Jak dlouho trvá tvůj trénink?**

- a) Méně než 1 hodinu
- b) 1 hodinu
- c) 1,5 hodiny
- d) 2 hodiny
- e) Více než 2 hodiny
- f) Nesportuji pravidelně

**13. Myslíš, že máš dostatek pohybu?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

**14. Baví tě školní tělesná výchova?**

- a) Ano
- b) Ne
- c) Zaleží na tom, co děláme

**15. Jak hodně se na tělesnou výchovu těšíš?**

- a) Stejně jako na ostatní předměty

- b) Více než na ostatní předměty
- c) Netěším se na ni

**16. Byl/a jsi někdy pochválen/a za tvůj výkon? (při TV nebo sportu)**

- a) Ano
- b) Ne

**17. Byl/a jsi za pochvalu rád/a?**

- a) Ano, povzbudilo mě to, abych se dál snažil/a a zlepšoval/a
- b) Ne, bylo mi to jedno
- c) Nebyl/a jsem pochválen/a

**18. Dostal/a jsi někdy za svůj výkon nějakou odměnu? (hračku, sladkost...)**

- a) Ano
- b) Ne

**19. Měl/a jsi z odměny radost?**

- a) Ano, povzbudilo mě to, abych se dál snažil/a a zlepšoval/a
- b) Ne, bylo mi to jedno
- c) Nebyl/a jsem odměněn/a

**20. Které odměny si nejvíce ceníš?**

- a) ústní pochvala
- b) sladkost
- c) hračka
- d) zážitek (kino, aquapark, výlet...)