

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ GRAMOTNOST ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL V TURCI
Diplomová práca

Autor: Bc. Lešek Noll, Tělesná výchova a sport
Učitelství základů společenských věd a občanské výchovy pro střední školy a 2. stupeň
základních škol

Vedúci práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2019

Meno a priezvisko autora: Bc. Lešek Noll
Názov diplomovej práce: Pohybová gramotnosť študentov stredných škôl v Turci
Pracovisko: Katedra spoločenských vied v kinantropológii
Vedúci: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Rok obhajoby: 2019

Abstrakt:

Diplomová práca sa zaoberá témou sebahodnotenia pohybovej gramotnosti stredoškôľakov v Turci. Výskumný súbor tvorí 322 študentov vo veku 16–19 rokov, z toho 69 chlapcov a 253 dievčat. Študenti sú z Bilingválneho gymnázia v Sučanoch, Obchodnej akadémie v Martine a Strednej odbornej školy pedagogickej v Turčianskych Tepliciach. V marci a apríli vyplňali dotazník Sebahodnotenia pohybovej gramotnosti mládeže, ktorý vychádza z kanadského nástroja *PLAYself* a skladá sa z 21 otázok. Z výsledkov vyplýva, že tretina študentov vykonáva pohybové aktivity po celý rok a viac ako polovica preferuje letné obdobie. Prírodu hodnotí ako vyhovujúce prostredie pre športovanie polovica respondentov a rovnako polovica aj prostredie snehu. Najviac študentov s veľmi nízkym, ale aj opačne, veľmi vysokým skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti je z gymnázia Sučany. Relatívne vysoké sebahodnotenie pohybovej gramotnosti má polovica opýtaných z odbornej školy v Turčianskych Tepliciach. Študenti všetkých škôl vnímajú školu ako dôležité prostredie pre rozvoj čitateľskej a pisateľskej gramotnosti, ale pre rozvoj pohybovej gramotnosti, označujú ako dôležité prostredie priateľov a kamarátov. Signifikantný rozdiel v celkovom skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti medzi školami nebol preukázaný. Typ navštevovanej školy má malý efekt na výšku celkového skóre. Štatisticky významný rozdiel sa preukázal v otázke sebahodnotenie zdatnosti v prospech chlapcov. Výsledky práce môžu poslúžiť učiteľom TV na skúmaných školách, ale rovnako aj vyučujúcim z iných škôl, ktorí sa zaujímajú o problematiku pohybovej gramotnosti.

Kľúčové slová: telesná výchova, pohybová gramotnosť, adolescencia

Súhlasím s požičianím diplomovej práce v rámci knižničných služieb.

Author's first name and surname: Bc. Lešek Noll

Title of the master thesis: Physical literacy of high school students in Turiec

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

This thesis deals with the topic of physical literacy of high school students in the Turiec region. In total, 322 students aged 16–19 years, 69 boys and 253 girls of English Slovak grammar school in Sučany, Business secondary school in Martin and Secondary school of pedagogy in Turčianske Teplice. In March and April, students filled a questionnaire used in Canada for the evaluation of the motor abilities of young people (Physical Literacy Assessment for Youth – PLAYself). The questionnaire consists of 21 questions. Results show that one third of students is physically active the whole year and more than half prefer summer time. Natural and snow environment satisfy half of the respondents. The most students with the lowest and the highest score of self-evaluation of physical literacy are from Sučany. Half of the students from Turčianske Teplice have a relatively high score. Students from all schools agree that school is the most important environment for developing reading, writing and mathematics. They favor friends for improving physical literacy. We did not find any significant difference in total score of self-assessment of physical literacy compared to the type of secondary school. Type of school has a small effect on total score. We proved significant difference between genders in the question of self-assessment of the competence. Boys identify themselves more competent than girls. The results of the thesis may help the PE teachers on these schools or teachers from the other schools interested in the topic of physical literacy.

Keywords: physical education, physical literacy, adolescents

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prehlasujem, že som diplomovú prácu spracoval samostatne s odbornou pomocou doc. Mgr. Jany Vašíčkové, PhD., uviedol som všetky použité literárne a odborné zdroje a riadil som sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa 20. 6. 2019

.....

Ďakujem doc. Mgr. Jane Vašíčkové, Ph.D. za pozitívny prístup a trpezlivosť.

Obsah

1 Úvod	9
2 Syntéza poznatkov	11
2.1 Gramotnosť	11
2.2 Pohybová gramotnosť	12
2.2.1 Kľúčové atribúty pohybovej gramotnosti	15
2.2.2 Sebavedomie a sebaponímanie	18
2.2.3 Pohybová gramotnosť v priebehu života	20
2.2.4 Kanadský pohľad na pohybovú gramotnosť	22
2.3 Telesná a športová výchova	23
2.3.1 Telesná a športová výchova v rámci ŠVP pre stredné školy	24
2.3.2 Súčasné problémy telesnej a športovej výchovy	25
2.3.3 Pohybová gramotnosť a telesná a športová výchova	27
2.4 Adolescencia	28
3 Ciele, hypotézy a otázky	30
3.1 Hlavný cieľ	30
3.2 Úlohy práce	30
3.3 Čiastkové ciele	30
3.4 Výskumné hypotézy	30
3.5 Výskumné otázky	31
4 Metodika	33
4.1 Popis skúmaného súboru	33
4.2 Metóda zberu dát	33
4.2.1 Dotazník PLAYself	33
4.3 Realizácia zberu dát	36
4.4 Metódy spracovania dát	36
5 Výsledky	38

5.1 Vyhodnotenie ročného obdobia a prostredia pre vykonávanie PA	38
5.1.1 Preferované ročné obdobie pre vykonávanie PA	38
5.1.2 Vyhovujúce prostredie pre PA	39
5.2 Sebahodnotenie PG a vplyv sociálneho prostredia na gramotnosti	40
5.2.1 Sebahodnotenie PG	40
5.2.2 Vplyv sociálneho prostredia pre rozvoj gramotnosti	41
5.3 Vyhodnotenie celkového skóre sebahodnotenia PG	44
5.4 Vyhodnotenie zdatnosti	47
6 Diskusia	50
6.1 Limity a odporúčania práce	52
7 Závery	53
8 Súhrn	54
9 Summary	55
10 Referenčný zoznam	56
11 Zoznam príloh	62

1 Úvod

Právo venovať sa športu, pohybovým aktivitám a telesnej výchove patrí medzi základné ľudské práva (UNESCO, 1978; in Vašíčková, 2016). Mnohé výskumy však ukazujú, že len 1/4 detí a mládeže spĺňa každodennú odporúčanú fyzickú aktivitu. Postupne u nich dochádza k znižovaniu úrovne telesnej zdatnosti a k nedostatku telesnej aktivity (Antala & Olosová, 2016; Cooper, Dring, & Nevill, 2016). Ak k tomu pripočítame nesprávne stravovacie návyky a nepomer medzi energetickým príjmom a výdajom, nemôže takýto trend zostať bez následkov a vedie zákonite k obezite.

Výskyt obezity u detí mnohonásobne zvyšuje pravdepodobnosť postihnutia touto chorobou aj v dospelosti. Je teda dôležité zamerať sa na toto ochorenie hlavne u tejto vekovej skupiny, pretože až v 80 % prípadov pretrváva až do dospelosti (Hainer, 2009).

U adolescentnej slovenskej populácie sú čísla alarmujúce. V pásme nadváhy a obezity je 30 % chlapcov a 25 % dievčat (Kollárová, Gerová, Potičný, & Šebeková, 2013). Jedným z kľúčov k znižovaniu obezity je zvyšovanie vzdelanosti obyvateľstva, ako ukazujú výsledky Eurostatu (2016), ktoré skúmali vzťah medzi výskytom obezity a dosiahnutým stupňom vzdelania. V prípade nízkeho vzdelania je priemer EU 20 %, stredného 16 %, ale pri vysokom stupni dosiahnutého vzdelania to je 12%. Dôležitými faktormi sú ešte vedomosti o účinkoch pohybovej aktivity a podpora rozvíjania pohybovej gramotnosti.

Gramotnosť sa všeobecne vníma hlavne v súvislosti s čítaním, písaním a počítaním. Nemenej dôležitá je ale aj gramotnosť pohybová, ktorá rovnako, ako vyššie spomínané, bude sprevádzať človeka po celý život a takisto by mala byť budovaná od detského veku.

Práve v detskom veku sa vytvára postoj k pohybu a preto je dôležité podporovať u dieťaťa pohybovú aktivitu, vzťah k športom, vytvárať široký pohybový základ a tak ho rozvíjať po všetkých stránkach (Dobrý, 2008).

V rannom veku hrajú najdôležitejšiu úlohu rodičia, ktorí učia svoje dieťa prvé pohybové zručnosti. Rodina je pre dieťa prvým prostredím, ktoré vytvára priaznivé podmienky pre ich voľný čas (Hofbauer, 2004). Bola zistená závislosť medzi pohybovými aktivitami rodičov a ich detí. Pokiaľ sú obaja rodičia pohybovo aktívni, v 75 % prípadov budú aj ich deti pohybovo aktívne (Helešic, 2011).

Po nástupe do školy sa na jeho fyzickom vývoji spolupodieľajú aj hodiny telesnej výchovy, športové krúžky a oddiely (Vašíčková, 2016). A práve to, aké pocity,

skúsenosti a zážitky spojené so športovaním a pohybom si odnesie z tohto obdobia, sa môže výrazne premietnuť do jeho vzťahu k pohybovým aktivitám aj v dospelosti.

V teoretickej časti uvedieme význam a problémy telesnej výchovy v slovenskom prostredí. Následne priblížime koncept pohybovej gramotnosti vo svete, jej atribútov, prepojenia s telesnou výchovou a príkladom jej realizácie v kanadskom prostredí.

Praktická časť súvisí s výskumným šetrením na stredných školách v Turci. Študenti obdržali online dotazníky hodnotiace ich pohybovú gramotnosť. Výsledné dáta sme spracovali, vyhodnotili a interpretovali vzhľadom k výskumným hypotézam a otázkam.

Koncept pohybovej gramotnosti nie je dodnes v prostredí slovenských škôl príliš známy a rozšírený, pričom práve o naplnenie tejto filozofie sa mnoho učiteľov snaží. Keby mali „manuál“ ako na zlepšovanie pohybovej aktivity svojich študentov systematicky pracovať, mohlo by to viesť k skvalitneniu ich hodín, práce s mládežou a v neposlednom rade k zlepšeniu kvality života všetkých zainteresovaných.

2 Syntéza poznatkov

2.1 Gramotnosť

Termín gramotnosť je vyjadrením nárokov spoločnosti na kompetentnosť jedinca. Vo všeobecnosti je chápaná ako schopnosť čítať, písať a počítať. Týmto gramotnostiam sa žiaci učia od nástupu na základnú školu. Sú to však iba základe gramotnosti, ktoré dnes už nemusia byť postačujúce. Vývoj v spoločnosti a meniac sa doba kladie na jedinca oveľa vyššie nároky ako kedysi a tým sa aj tento pojem neustále rozširuje.

K základným gramotnostiam čítaniu, písaniu a počítaniu pribudli ďalšie – finančná, informačná, jazyková, mediálna, počítačová atď. ktoré sa zaraďujú do školských vzdelávacích plánov a predmetov (Štátny pedagogický ústav, 2014).

Gramotnosť je schopnosť identifikovať, pochopiť, interpretovať, tvoriť, komunikovať, počítať a využívať tlačené a písané materiály súvisiace s rôznymi kontextmi. Gramotnosť zahŕňa kontinuum učenia, ktoré umožňuje jednotlivcom dosahovať vlastné ciele, rozvíjať vlastné znalosti a potenciál a plne sa zapojiť do komunity ľudí ako aj širšej spoločnosti (Richmond, Robinson, & Sachs-Israel, 2008, p. 18).

Okruh špecializovaných oblastí sa dnes neustále rozširuje a rovnako tak sa rozširuje aj okruh gramotností, ktorých už dnes je najmenej 33. Okrem už vyššie spomínaných to môže byť kvantitatívna, emocionálna, herná, občianska, etická, dokonca oceánska gramotnosť a mnohé ďalšie, uvádza Mallows (2017).

Gramotnosť môžeme chápať ako súbor niekoľkých kľúčových zložiek (Mandigo, Francis, & Lodewyk, 2007):

- Znalosť a pochopenie – porozumenie obsahu
- Uvažovanie – využívanie kreatívneho a kritického myslenia v jednotlivých situáciách
- Komunikácia – predávanie informácií rôznymi spôsobmi
- Aplikácia – využitie vedomostí a zručností v širšom kontexte činností

Podľa kľúčových zložiek vidíme, že pod pojmom gramotnosť sa nerozumie iba „znalosť jednotlivých pojmov rôznych oblastí, ale predovšetkým tiež porozumenie ich obsahu, chápanie pojmov nie len v súvislostiach daného oboru, ale aj v širšom spektre a tiež ako zručnosť využiť tieto znalosti všestranne v praktickom živote“ (Vašíčková, 2016, p. 16).

Pri úvahách o gramotnosti, je nutné spomenúť aj negramotnosť. Tá sa vyznačuje celkovou neschopnosťou čítať a písať, čo vďaka povinnému vzdelávaniu v Európe nie je príliš bežné. V prípade, že niektorí ľudia vedia čítať a písať, ale majú problém pri vyplňovaní formulárov, nevyznajú sa v cestovnom poriadku a teda nevedia efektívne používať písanú reč v každodennom živote, hovoríme o tzv. funkčnej negramotnosti, ktorá človeka môže obmedzovať v pracovnom alebo osobnom živote a vytvárať v rodine stav, kedy málo gramotní rodičia nemôžu dostatočne pomáhať svojim deťom pri vzdelávaní (Gavora, 2006).

2.2 Pohybová gramotnosť

Základy pohybovej gramotnosti (PG) môžeme hľadať vo filozofii, konkrétne v existencializme, zaoberajúceho sa ľudským bytím, vo fenomenológii, venujúcej sa exaktnému skúmaniu javov a skúseností a v monizme, hľadajúceho podstatu človeka, ktorého chápe ako jednotu tela a duše, uvádza Vašíčková (2016).

Podľa Wall a Muarray (1994, p. 5) jednu z prvých definícií pohybovej gramotnosti poskytol G. Morrison, ktorý predstavil holistický prístup a tvrdil, že pohybovo gramotný jedinec sa nevyznačuje pri vykonávaní pohybov iba efektívnosťou, ale aj kreatívnosťou, entuziazmom a obratnosťou. Svoju pohybovú zručnosť vie využiť aj pri narábaní so športovým náčiním a náradím.

Väčšiu pozornosť tomuto pojmu venovala anglická profesorka Margaret Whitehead, ktorá najprv publikovala články venované problematike PG a v roku 2001 svoje poznatky zhrnula v diele „Physical literacy throughout the lifecourse“.

Vo svojom diele uvádza že pohybovo gramotný jedinec je osobnosť schopná vykonávať pohyb ekonomicky bez koordinačných ťažkostí, pôsobí sebaisto v širokej škále pohybových situácií, je schopný rozpoznáť a popísať základné vlastnosti, ktoré

ovplyvňujú efektívnosť vlastného pohybového výkonu, chápe princípy telesného zdravia s rešpektom k základným aspektom ako sú cvičenie, spánok a výživa.

Whitehead opomína skutočnosť, že človek sa pohybuje a žije v spoločnosti a určitom kultúrnom prostredí, ktoré môžu mať špecifické nároky spojené s pohybom (Wright & Burrows, 2006). Preto neskôr Whitehead (2007) svoju definíciu rozvíja aj o sociálny a kultúrny aspekt a uvádza:

- PG ako schopnosť a motivácia využívať pohybový potenciál a výrazne ním prispievať ku kvalite života
- konkrétne prejavy pohybového potenciálu záležia na kultúre a individuálnom nadaní
- pohybovo gramotný človek sa pohybuje ekonomicky a so sebadôverou v rôznych situáciách
- pohybovo gramotný jedinec vníma všetky aspekty, predvída možnosti a správne reaguje na podnety z prostredia, v ktorom sa pohybuje
- pohybovo gramotný jedinec má primeranú predstavu o sebe vo svete a pri komunikácií s okolím vytvára pozitívne sebahodnotenie
- pohybovo gramotný jedinec je schopný rozpoznať a vyjadriť dôležité vlastnosti, ktoré vplyvajú na jeho pohybový výkon

Neoddeliteľnou súčasťou pohybovej gramotnosti je pohybová aktivita (PA), ktorá „predstavuje akýkoľvek telesný pohyb spojený so svalovou kontrakciou, ktorá zvyšuje výdaj energie nad kľudovú úroveň“ (EU Physical Activity Guidelines, 2008, p 3).

Korvas a Cacek (2009) uvádzajú pozitíva PA:

- preventívne pôsobí na zdravotný stav
- udržiava telesnú hmotnosť a znižuje riziko obezity
- pomáha vytvárať životný štýl
- uľahčuje nadväzovanie sociálnych kontaktov
- umožňuje zapojenie v spoločnosti
- uspokojuje emotívnu oblasť jedinca
- pomáha v rozvoji odolnosti voči vonkajším vplyvom prostredia

PG zahŕňa štyri základné, vzájomne sa ovplyvňujúce oblasti – pohybovú zdatnosť (kardio-respiračný, svalovo-kostrový systém), základné pohybové zručnosti (chôdza,

beh, hod, šplh), pohybovo aktívne chovanie (objektívne merateľnú PA), psycho-sociálne-kognitívne faktory (vedomosti, porozumenie a motiváciu).

Ako bolo vyššie spomenuté, PG sa viaže aj na kultúru a spoločnosť v ktorej sa realizuje. Tabuľka 1 ilustruje rozdielnosť chápania PG v rôznych krajinách.

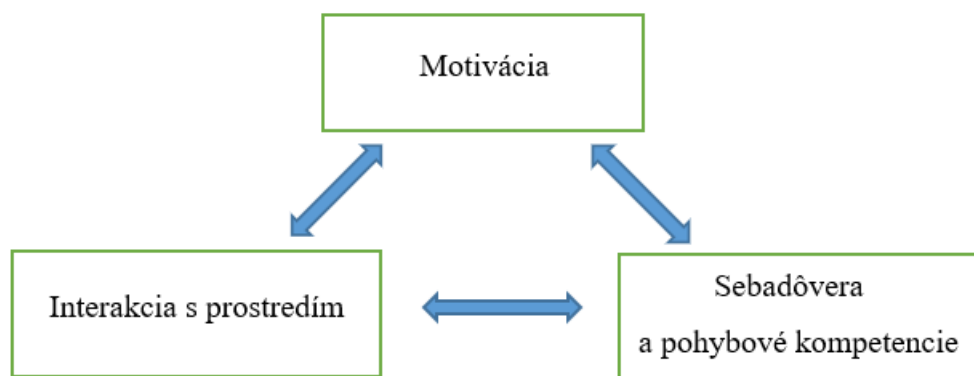
Tabuľka 1

Definícia PG v rôznych krajinách (Shearer et al., 2018)

Krajina pôvodu	Definícia pohybovej gramotnosti
Spojené kráľovstvo	PG môžeme opísať ako motiváciu, sebavedomie, fyzickú spôsobilosť a chápanie hodnôt a zodpovednosti vo vzťahu k pohybovej aktivite v živote.
Wales	Pohybové zručnosti + sebavedomie + množstvo príležitostí = pohybová gramotnosť
Kanada (Montreal)	Jednotlivci, ktorí sú pohybovo gramotní, vykonávajú rôzne pohybové aktivity vo variabilnom prostredí, čo prospieva zdravému rozvoju celej osobnosti.
Kanada (Toronto)	PG je motivácia, sebavedomie, fyzická spôsobilosť, znalosti a chápanie hodnôt a zodpovednosti vo vzťahu k pohybovej aktivite v živote.
Spojené štáty americké	PG je schopnosť sa šikovne a sebavedomo zúčastňovať rôznych športových aktivít vo variabilnom prostredí, čo prispieva k zdravému rozvoju celej osobnosti.
Nový Zéland	Pre uvedomenie si dôležitosti zapojenia sa do fyzickej aktivity a športu počas života je dôležitá motivácia, sebavedomie, fyzická spôsobilosť a porozumenie.

2.2.1 Kľúčové atribúty pohybovej gramotnosti

Pre lepšie pochopenie celého konceptu PG je nutné si podrobnejšie vysvetliť jej atribúty, teda základné a kľúčové vlastnosti. Vzťahy medzi nimi ilustruje Obr. 1



Obrázok 1. Vzťahy medzi kľúčovými atribútmi pohybovej gramotnosti jedinca (upravené podľa Vašíčková, 2016)

Motivácia a PG

Motivácia je príčinou konkrétneho jednania. Je vnútorným dôvodom človeka sa vydať určitým smerom a psychologickým podnetom, ktorý nás núti sa zamerať na uspokojovanie určitých potrieb (Nakonečný, 2005). Jedná sa o proces, ktorý usmerňuje naše chovanie k dosiahnutiu vytýčeného cieľa (Čáp & Mareš, 2007).

„Motiváciu môžeme definovať ako súhrn všetkých intrapsychických dynamických síl alebo motívov, ktoré spravidla podnecujú a organizujú chovanie a prežívanie s cieľom zmeniť neuspokojivú situáciu alebo dosiahnuť niečo pozitívne“ (Plháková, 2005, p. 234).

Podľa Bedrnovej (2002), skutočnosti, ktoré sa pričiňujú o vznik motivácie, označujeme ako zdroje motivácie. Medzi tie patria – potreby, návyky, záujmy, hodnoty a ideály.

Práve tieto zdroje motivácie môžu byť u ľudí rozdielne, ale dajú sa interpretovať vo vzťahu k pohybovej gramotnosti. Či už je to potreba telesného pohybu, návyk pravidelného športovania, snaha dosiahnuť vytýčený cieľ, resp. ideál alebo záujem o sebazdokonaľovanie, či kontakt s druhými (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Motiváciu môžeme rozdeliť mnohými spôsobmi, na základe rôznych kritérií. Podľa umiestenia motívu na vnútornú a vonkajšiu motiváciu, podľa miery vnímania motívov na vedomú a nevedomú, podľa pôsobenia motivácie na jedinca na pozitívnu a negatívnu (Armstrong, 2007).

Vonkajšia motivácia prichádza z okolia jedinca. Najprv to bývajú rodičia, ktorí majú záujem, aby ich dieťa trávilo vhodne voľný čas. Neskôr do popredia vstupuje škola a učitelia, predovšetkým učitelia telesnej a športovej výchovy. Ďalším podnetom môžu byť slávni športovci alebo známe osobnosti ako určité vzory. Veľký vplyv majú tiež kamaráti a vrstovníci, ktorých názory a postoje sú pre mládež často rozhodujúce. Vonkajšia motivácia má svoje miesto hlavne v období formovania a utvárania osobnosti človeka (Slepičková, 2000).

Ryan a Deci (2000) delia vonkajšiu motiváciu na niekoľko typov:

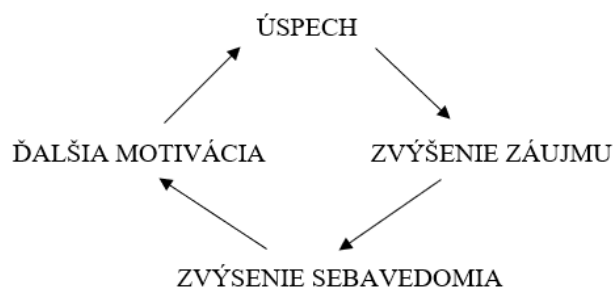
- vonkajšia regulácia – motívom je zisk odmeny alebo vyhnutie sa trestu, typickým príkladom sú rodičia, ktorí nútia dieťa do športu
- introjektovaná regulácia – jedinec vykonáva aktivitu, bez toho aby sa s ňou stotožňoval, snaží sa vyhnúť prípadnému pocitu viny
- rozpoznaná regulácia – jedinec sa identifikuje s chovaním, nájde v ňom zmysel a je si vedomý výhod plynúcich z tohto chovania
- integrovaná regulácia – chovanie jedinca je v súlade s vonkajšími požiadavkami, ale aj jeho hodnotami a potrebami

Vnútorná motivácia je stav, ktorý namiesto vonkajších popudov motivuje jedinca vykonávať aktivitu z dôvodu vlastného uspokojenia. Do popredia sa dostáva zábava z aktivity a nie odmena (Ryan & Deci, 2000).

Pelletier et al. (1995) delí vnútornú motiváciu na :

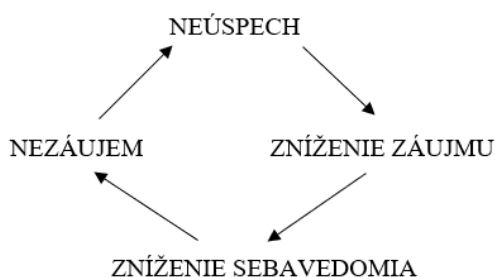
- vnútornú motiváciu vedieť – je spojená so zvedavosťou, potrebou poznať a radosťou z učenia
- vnútornú motiváciu niečo dosiahnuť – je spojená s túžbou splniť stanovený cieľ
- vnútornú motiváciu prežívať – je spojená s pocitmi vzrušenia, ktoré jedinec prežíva pri aktivite

Motivácia ma veľký význam pri posilňovaní sebavedomia. Zažitie úspechu (víťazstvo, gól, pochvala za výkon) môže u žiaka vzbudiť záujem o PA alebo šport. V pedagogike sa hovorí o kruhu úspechu (viď obr. 2) Keď sa mu darí, robí veci s väčším záujmom, častejšie a viac ho baví.



Obrázok 2. Kruh úspechu (Sitná 2009, p. 20)

Keď zažije neúspech (posmech, zosmiešňovanie snahy, podceňovanie), klesá u neho záujem a znížené sebavedomie tento nezájum iba prehĺbuje. Postupne sa snaží vyhýbať tej činnosti. V prípade športu to môže byť nechúť vykonávať PA, v školskom prostredí averzia voči telesnej a športovej výchove (TSV).



Obrázok 3. Kruh neúspechu (Sitná 2009, p. 21)

Pohybová gramotnosť sa jednoduchšie rozvíja skrz vnútornú motiváciu, lebo tá vyvoláva túžbu prijímať nové výzvy a učiť sa nové veci. Vede človeka k činnostiam, pri ktorých analyzuje svoje schopnosti a získava nové zručnosti. V športe sa prejavuje vytyčovaním si nových cieľov a snahou ich vlastnými silami dosiahnuť. Vykonávanie športových aktivít je pre pocit uspokojenia, potešenia, radosti a vnútorne dobrého pocitu (Svoboda, 2007).

Pohybové kompetencie

Janečka (2004) chápe pohybové kompetencie ako spôsobilosť, oprávnenosť a schopnosť adekvátnym spôsobom vykonávať nejaký pohyb, či už sa odohráva v telocvični, domácnosti alebo v zamestnaní. Válková (1999) dodáva, že je to spôsobilosť pre vykonávanie pohybových činností typických pre všetky oblasti ľudského konania.

Pohybové kompetencie sú chápané ako súbor pohybových schopností a zručností, ktorými človek disponuje, aby sa pohyboval ekonomicky a s dôverou v rôznych

pohybových situáciách. Rozvíjajú sa postupne, najprv v podobe obecných, ktoré si osvojujeme behaním, hádzaním, chytaním a pod. Z nich následne pri pohybových činnostiach vyplývajú konkrétne zručnosti, napr. kop na bránu, skok cez prekážku a pod. Ako posledný nastáva rozvoj špecifických pohybových zručností charakteristických pre špecifické prostredie. Zložitá činnosť je vykonávaná za pomoci konkrétnych pohybov, ktoré sa uplatňujú vzhľadom k pravidlám a situáciám (Vašíčková, 2016).

Interakcia s prostredím

Pohybové kompetencie priamo ovplyvňujú mieru schopností jedinca reagovať na pohybové potreby v konkrétnom prostredí. Vnímanie prostredia a vyhodnocovanie informácií, ktoré z neho prichádzajú vyvoláva pohybovú odozvu, ktorá je výsledkom predchádzajúcich skúseností (Vašíčková, 2016).

Vnímanie, resp. „čítanie“ prostredia sa najprv prejavuje v schopnosti jedinca prispôbiť svoj pohyb danej situácii. Na základe opakovaných reakcií na podnety sa u človeka vytvárajú reakcie, ktoré vykonáva intuitívne a automaticky. Čím bohatšia je zásoba pohybových zručností, tým adekvátnejšie vie jedinec zareagovať na vzniknuté situácie, či už v bežnom živote alebo pri športe (Vašíčková, 2016).

2.2.2 Sebavedomie a sebaponímanie

K trom hlavným atribútom PG (motivácia, pohybové kompetencie a prostredie) pripája Vašíčková (2016) ďalšie tri, ktoré charakteristickým spôsobom hlavné atribúty rozvíjajú.



Obrázok 4. Ďalšie atribúty ovplyvňujúce pohybovú gramotnosť (Vašíčkova, 2016)

Podľa Macka (2008), je sebaponímanie psychologický konštrukt, ktorý je súčasťou širšie koncipovaného sebasystému, teda systému, prostredníctvom ktorého máme poznatky o vlastnom „Ja“.

Sebaponímanie je teória jedinca o vlastnej osobnosti. Zahŕňa to, čo človeku napadne, keď premýšľa sám o sebe a čo považuje za pravdu o sebe (Oyserman, Elmore, & Smith, 2012). Obsah tohto pojmu je tvorený otázkou „Kto som?“ a následne odpoveďami, ktoré zahŕňajú napr. sociálne atribúty (pohlavie, vek), osobnostné atribúty (vlastnosti, záľuby, vzhl'ad) a celkové pocity k vlastnej osobe (Výrost & Slaměník, 2008).

Podľa Vágnerovej (2010) sa jedná o osobnú charakteristiku, ktorá sa v priebehu života môže rozvíjať a meniť. Je to kontinuálny proces, ktorý sa s pribúdajúcim vekom stáva komplexnejším.

Ďalšou zložkou sebasystému, ktorá je úzko spojená so sebaponímaním je sebahodnotenie (self-esteem) (Výrost & Slaměník, 2008).

Sebahodnotenie môžeme doslova definovať ako hodnotu, ktorú ľudia dávajú sami sebe. Vzniká na základe vnímania nášho vlastného chovania a prežívania. Môže mať charakteristiku pozitívneho, ale aj negatívneho postoja k sebe samému. Vysoké sebahodnotenie odkazuje k veľmi priaznivému hodnoteniu samého seba a nízke

sebahodnotenie vypovedá práve naopak, o nepriaznivej definícii nás samých (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Podľa Erol a Orth (2011) môže nízke sebahodnotenie v adolescencii predstavovať rizikový faktor pre negatívne výsledky v dôležitých oblastiach života, prispievať k depresii, zníženému fyzickému zdraviu a zvyšovať prežívanie negatívnych emócií. Naproti tomu vysoké sebahodnotenie zmierňuje vplyv stresu a vyvoláva pocity spokojnosti a šťastia (Baumeister et al., 2003).

Presne daná miera sebahodnotenia, ktorá by bola pre každého optimálna, neexistuje. Vysoké sebahodnotenie u niekoho odkazuje k spravodlivému, vyrovnanému a oprávnenému posudzovaniu vlastných úspechov a kompetencií, ale rovnako sa môže vzťahovať k arogancii a pocitu nadradenosti nad ostatnými. Nízke sebahodnotenie môže byť prejavom znalostí o svojich nedostatkoch a slabých stránkach alebo naopak skreslených pocitov o vlastnej menejcennosti (Baumeister et al., 2003).

Takéto hodnotenie samého seba, či už pozitívne alebo negatívne, sa nazýva globálne sebahodnotenie. Vedľa neho vymedzujú M. Rosenberg, Schooler, Schoenbach a F. Rosenberg (1995) špecifické sebahodnotenie, ktoré sa vzťahuje ku konkrétnym charakteristikám človeka, napr. inteligencii, fyzickej atraktivite alebo športovému nadaniu.

Fialová (2001) uvádza, že jedným zo špecifických sebahodnotení je aj fyzické, teda hodnotenie vlastného tela. Zvlášť počas adolescencie mladí zakladajú svoje sebahodnotenie na fyzickom vzhľade, ktorý je pre nich veľmi dôležitý. Väčšina však nie je schopná naplniť ideály krásy spoločnosti, čo môže viesť k zníženému sebahodnoteniu. V neskoršom období adolescencie sebahodnotenie opäť narastá. Adolescent je schopný vyzdvihnúť svoje silné stránky a znižuje dôležitosť tých, v ktorých nie je úspešný (Harter, 2012).

2.2.3 Pohybová gramotnosť v priebehu života

Whitehead a Murdoch (2006) hovoria o celoživotnom význame PG, ktorá sa prelína naprieč rôznymi vývojovými štádiami jedinca. Prvé štádium je do 4 rokov, nasleduje obdobie školského veku na základnej škole, adolescencie na strednej škole, ranná dospelosť po ukončení školskej dochádzky, dospelosť a posledné je obdobie staršieho veku (Čechovská & Dobrý, 2010).

Tabuľka 2

Schéma vytvárania, rozširovania a udržiavanie pohybovej gramotnosti po celý život

(Čechovská & Dobrý, 2010)

Štádia vytvárania, rozširovania a udržiavania PG					
Pohybový vývoj –podpora, povzbudzovanie, rozvíjanie	Rozvoj PG ako cieľ TV		Udržanie PG, dosiahnuté zásluhou vlastnej motivácie, podieľať sa na vybraných PA ako súčasti pohybovo aktívneho spôsobu života	PG je vytvorená, prispieva k ďalšej prospešnej PA ako súčasť individuálneho spôsobu života; pokračuje udržiavanie pohybovej kompetencie vedúcej k podpore a pochopeniu zdravia	PA adekvátna veku; zvyšovanie znalostí o meniacich sa kapacitách a zdravia v starobe; dôležitosť pohybovo aktívneho spôsobu života
	Základy PG: Pohybové kompetencie, poznatky, porozumenie.	Základy PG vytvárané v kontexte mnohých pohybových aktivít; vytváranie príležitostí k PA, po vyučovaní			
Predškolský vek	Základná škola	Stredná škola	Po ukončení školskej dochádzky	Dospelosť	Staroba
Druhé osoby ovplyvňujúce dosahovanie a udržiavanie PG					
Rodičia	Učitelia, rodičia, rodina, kamaráti, tréneri		Kamaráti, rodina, kolegovia, lekári	Priatelia, rodina, personál v lekárskejších zariadeniach	
Kontexty, situácie a prostredie kde môže byť PG podporovaná, rozširovaná a udržiavaná					
Doma, bydlisko, detské jasle, predškolské kluby	Školská TSV, športové kluby a krúžky		Mimoškolské príležitosti, športové kluby		

Poznámka. PG – pohybová gramotnosť, PA – pohybová aktivita, TV – telesná a športová výchova

2.2.4 Kanadský pohľad na pohybovú gramotnosť

Kanadský model je vybraný zámerne, pretože PG v tejto krajine je najviac rozvinutá a venuje sa jej veľká pozornosť. Koncept PG sa stáva súčasťou ŠVP a zameriava sa na základne pohybové kompetencie, zdravý a aktívny životný štýl. Týmto prístupom sa snaží Kanada bojovať proti detskej obezite a pohybovej inaktivite mládeže (Francis & Whitekar-Cambel, 2011).

Za účelom hodnotenia PG detí a mládeže vytvoril Canadian Sport for Life zbierku materiálov, platforiem a nástrojov. Jedným z nich je Physical Literacy Assesment for Youth (PLAY), ktorý určuje úroveň PG jednotlivca (Canadian Sport for Life, 2013).

PLAY obsahuje nástroje:

- *PLAYfun* – hodnotí deti v 18 pohybových zručnostiach/úlohách, napr. behanie, hádzanie, kopanie, rovnováha
- *PLAYbasic* – prehľad o úrovni pohybovej gramotnosti detí
- *PLAYself* – nástroj používaný deťmi a mladistvými k ohodnoteniu vlastnej úrovne pohybovej gramotnosti
- *PLAYparent* – nástroj využívaný rodičmi k zhodnoteniu pohybovej gramotnosti ich detí
- *PLAYcoach* – je používaný trénermi, fyzioterapeutmi, profesionálmi v oblasti cvičenia k zaznamenaniu vnímanej detskej úrovne pohybovej gramotnosti
- *PLAYinventory* – forma slúžiaca k sledovaniu aktivít dieťaťa vo voľnom čase po celý rok (Canadian Sport Institute, 2014).

Z výsledkov šetrenia o pohybovej gramotnosti u uchádzačov o štúdium na FTVS UK vyplýva, že aj keď termínu PG rámcovo rozumejú, skôr výnimočne chápu celý koncept. Napriek obsahu, významu a poslaniu štátnych vzdelávacích programov sa v odpovediach respondentov nenachádzalo povedomie o význame PG pre celoživotný vzťah k PA (Čechovská, Chrudimský, Novotná, & Vindušková, 2011). Práve budúci pedagógovia telesnej a športovej výchovy a tréneri by sa mali snažiť o propagáciu konceptu PG. Návod ako do toho zapojiť deti, rodičov, pedagógov a ďalších nám ponúka práve kanadský nástroj PLAY.

2.3 Telesná a športová výchova

Telesná a športová výchova (TSV) na školách je považovaná za najrozšírenejšiu formu pohybovej aktivity u mladej populácie. Bohužiaľ nie je v súčasnosti príliš prestížnym predmetom, hoci práve v tomto predmete, hlavne na základnej škole, žiaci získavajú základy všeobecného pohybového vzdelania, pohybovej gramotnosti, výchovy ku zdraviu a zdravého životného štýlu (Korvas & Cacek, 2009).

Podľa Bartíka (2009) je TSV výchova svojím zameraním špecifický povinný predmet, pretože sa snaží o telesné, funkčné, pohybové, psychické a rozumové zdokonalenie žiakov. Tí v ňom nezískavajú iba teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie vo vybraných disciplínach telesnej výchovy a športu, ale jedným z jeho cieľov je stimulovať biopsychosociálny účinný pohybový režim a rozvoj a formovanie pozitívnych postojov žiakov k športovej činnosti a k TSV.

Na Slovensku je TSV súčasťou vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb, ktorá vytvára priestor pre „vedenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie“ (Štátny pedagogický ústav, 2009).

Podľa Antalu et al. (2014) vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb ponúka priestor pre žiakov na nadobudnutie teoretických, aj praktických skúseností vo výchove k zdraviu skrz pohybové aktivity, telesnú výchovu, športovú činnosť a aktivity v prírodnom prostredí. Žiaci získavajú informácie o základoch zdravého životného štýlu a kompetencie, ktoré súvisia so starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie. Tieto kompetencie môžu byť určujúcim faktorom pre kvalitu budúceho života v dospelosti.

Antala et al. (2012) zdôrazňuje, že pri dnešnej generácii detí a mládeže došlo k výrazným zmenám v spôsobe a kvalite života, zníženiu ich pohybovej výkonnosti, zmene záujmov o pohybové a voľnočasové aktivity a v neposlednom rade k nárastu obezity a zhoršeniu ich zdravotného stavu. Bolo nutné, aby aj TSV prešla inováciou a zareagovala na túto situáciu. Najpodstatnejšie zmeny boli:

- zmena zamerania a cieľa TSV – odklon od výkonovo orientovaného vyučovania k rozvoju kompetencií žiaka, výraznejšie prepojenie na vytváranie zdravého životného štýlu

- otvorenosť a pestrosť obsahu – prispôsobenie obsahu podmienkam školy a záujmom žiakov, väčšia voľnosť učiteľa pri tvorbe programov pre žiakov
- podpora kontinuálneho vzdelávania pre učiteľov
- možnosť navýšenia počtu hodín TSV

Oblúbenosť, resp. neoblúbenosť TSV úzko súvisí so žiakovou celoživotnou športovou aktivitou. Ak je pre nich obsah hodín zaujímavý a majú z nich pozitívny pocit, tak sa môže tento ich vzťah k pohybovým aktivitám premietnuť aj v neskoršom veku. A naopak, ak sa na hodinách TSV nudia a namiesto motivácie sú skôr nútení, tento postoj k pohybovým aktivitám sa odráža aj v dospelosti (Sekot, 2003).

2.3.1 Telesná a športová výchova v rámci ŠVP pre stredné školy

Štátny vzdelávací program (ŠVP) je hierarchicky najvyšší cieľovo programový projektu vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy. Vyjadruje hlavné princípy a ciele vzdelanostnej politiky štátu (Antala & Sedláček, 2008). Je záväzným dokumentom, ktorý vymedzuje všeobecné ciele škôl, kľúčové kompetencie v rozvoji osobnosti žiakov a obsah vzdelania. Je východiskom pre tvorbu Školského vzdelávacieho programu, ktorý zohľadňuje špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby. Pre vyššie sekundárne vzdelávanie, tj. stredné všeobecné vzdelávanie s maturitou, stredné odborné vzdelávanie s maturitou a stredné odborné vzdelávanie je vypracovaný ŠVP nazývaný ISCED 3 (The International Standard Classification of Education) (Balga & Antala, 2015).

Štátny vzdelávací program spolu so Školským vzdelávacím programom tvoria model dvojúrovňového kurikula. Školské vzdelávacie programy si vytvárajú školy na základe podmienok, zamerania, tradícií, personálnych možností a záujmu žiakov. Na tvorbe sa podieľa vedenie škôl, ale aj učitelia jednotlivých predmetov, vrátane učiteľov TSV (Antala & Sedláček, 2008).

Obsah pohybových a športových činností je v ISCED 3 rozdelený do štyroch modulov:

- zdravie a jeho poruchy
- zdravý životný štýl

- telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
- športové činnosti pohybového režimu

V krátkosti uvediem stručný obsah jednotlivých modulov podľa Chren et al. (2013):

Zdravie a jeho poruchy – poznatky o zdraví, jeho význame pre jednotlivca a spoločnosť, vzťah medzi športom a zdravím, poznatky o prevencii proti civilizačným chorobám, o všeobecných zásadách prvej pomoci, zahŕňa cviky na držanie tela a zdravotne orientované cvičenia

Zdravý životný štýl – poznatky o základoch zdravej výživy, stravovacom režime, životnom štýle, pohybovej gramotnosti, zahŕňa relaxačné cvičenia, pohybové hry, rytmickú gymnastiku

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – poznatky o metódach rozvoja pohybových schopností, o rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových činností, zahŕňa kondičnú gymnastiku, cvičenia s náčiním a na náradí

Športové činnosti pohybového režimu – poznatky o účinkoch jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike športových disciplín, o pravidlách športov

2.3.2 Súčasný problém telesnej a športovej výchovy

Telesná výchova na Slovensku, ale aj vo svete sa stretáva s mnohými problémami. Súčasný status telesnej výchovy je v 44 % krajín vnímaný nižšie ako v minulosti a status učiteľa telesnej výchovy je nižší v 27 % krajín oproti minulosti. Kvalitu vyučovacieho procesu TSV významne ovplyvňujú aj materiálne a priestorové podmienky. Kým v tretine krajín boli hodnotené ako primerané, v 18 % krajín ako nevyhovujúce (Hardman, 2008).

Antala et al. (2012) zisťovali spokojnosť chlapcov s predmetom TSV na stredných školách. Neutrálne hodnotenie (niekedy kvalitné, niekedy nekvalitné) udelilo 34 % respondentov. Ako väčšinou nekvalitné označilo hodiny TSV 9,5 % chlapcov.

Pri detailnejšom skúmaní nespokojnosti s týmto predmetom alebo klesajúcim záujmom o pohybové aktivity vykonávané na školách, sa ako najzávažnejšie problémy javia:

- klesajúca kvalita vyučovania – hlavne na 1. stupni vyučujú TV namiesto kvalifikovaných učiteľov triedni učitelia
- počet oslobodených a necvičiacich sa zvyšuje – oslobodených na stredných školách až 16 %
- najvyšší povolený počet žiakov na hodinách (25) sa prekračuje
- stav telocviční a nedostatok vybavenia - 50 % riaditeľov považuje podmienky pre TSV za nedostatočné
- priemerný vek učiteľa sa zvyšuje (43 rokov)
- nedostatočné finančné ohodnotenie učiteľov TSV – v rámci priemernej hrubej mzdy v rebríčku EU na 24. mieste
- záujem absolventov o prácu v profesii – iba 36,6 % absolventov ostane v školstve, 42,5 % je zamestnaných mimo telovýchovnú oblasť (Antala & Sedláček, 2008)

Výskum Medekovej zisťoval príčiny nezájmu žiakov stredných škôl na hodinách TSV. Značná časť uvádzala ako dôvod svojho učiteľa TSV. Kriticky vnímali nedostatok jeho záujmu, neprímerané nároky, nepriaznivú atmosféru na hodinách a uprednostňovanie pohybovo zdatnejších žiakov (Antala et al., 2012). Nedostatočný dôraz na zdravotný efekt telesnej výchovy, ako dôvod uvádzajú Mužík a Vlček (2010). Jednou z príčin môžu byť rodičia, ktorí sa deťom nedostatočne venujú a nemajú čas alebo chuť im odovzdať svoje pohybové zručnosti. V neskoršom veku nemajú na čo takíto žiaci nadväzovať (Michal, Kollár, & Kružliak, 2010).

„Na základe vyjadrení respondentov určitý nevyužitý potenciál využiteľný pre získanie záujmu, prípadne jeho zvýšenie medzi stredoškólakmi možno hľadať aj v zmenách ponuky obsahu hodín, zvýšením ich atraktívnosti, zážitkovosti“ (Medeková in Antala et al., 2012, p. 104).

Súvis s oblúbenosťou TSV majú aj zážitky z detstva, osobná identita žiakov, miera sebavedomia, predstavy o úspechu a telesná krása (Mužík & Vlček, 2010).

2.3.3 Pohybová gramotnosť a telesná a športová výchova

Vzťah TSV a PG popisuje Whitehead a Murdoch (2006) v dvoch aspektoch:

1. Rozvoj a udržiavanie PG je základným cieľom telesnej a športovej výchovy
2. PG je osobná vlastnosť majúca celoživotný význam, kým TSV predstavuje skúsenosti získané v priebehu povinnej školskej dochádzky

Aj Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu uvádza ako jeden z cieľov TSV „zvyšovať pohybovú gramotnosť“ (Štátny vzdelávací program, 2009, p. 3). Samotná PG je dôležitým aspektom telesnej a športovej výchovy, ktorá má v deťoch vzbudzovať záujem o účasť na pohybových aktivitách nielen v škole, ale po celý život (Hardman, 2011).

„Rozvíjanie PG je hlavným dôvodom existencie telesnej výchovy. Motivovať mládež, aby získala sebadôveru v oblasti pohybových aktivít a potom si ju udržala, však predstavuje veľkú výzvu, na naplnenie ktorej sa na školách ešte len čaká“ (Čechovská & Dobrý, 2010).

Učiteľ sa v rámci PG snaží rozvíjať (Whitehead, 2010):

- pochopenie kľúčových princípov a filozofie PG a prijať ich ako dôležité hodnoty
- motiváciu, dôveru, pohybové kompetencie, znalosti vedúce k udržiavaniu pohybových aktivít podľa individuálnych možností detí
- pochopenie dôsledkov všetkých atribútov PG
- kriticky a konštruktívne odrážať všetky aspekty svojho učenia

PG sa stáva pre telesnú výchovu v škole jasne vyjadreným cieľom. Približuje hodnoty pohybových aktivít, ktoré poskytujú zdravotné benefity, kvalitné prežitky a skúsenosti ústiace do celoživotnej participácie na pohybových aktivitách (Čechovská & Dobrý, 2010, p. 3).

Lepší rozvoj PG a čiastočne aj pozitívny efekt na hodiny TSV by mohlo mať:

- vyššie porozumenie a vedomosti nekvalifikovaných učiteľov
- aktívne využívanie prestávok medzi hodinami na školách
- motivácia detí ako podpora v rozvíjaní PG

- vykonávanie veľkého množstva PA, aby mohli všetci využiť svoj potenciál a zúčastniť sa
- podpora PA nie len u zdravých a mladých ľudí, ale aj handicapovaných a starších (Vašíčková, 2016)

2.4 Adolescencia

Obdobie adolescencie je podľa mnohých autorov (Macek, 2003; Smetana, Campione-Barr, & Metzger, 2006; Vágnerová, 2000), vymedzené okolo 15–20 roku života, teda obdobím, ktoré je typické návštevou strednej školy. Výskum tejto práce je cieleň na túto vekovú skupinu, preto sa o nej zmienim podrobnejšie.

Frömel a Neuls (2016, p. 11) uvádzajú následné vývojové úlohy adolescencie :

- prijatie vlastného tela, fyzických zmien, vrátanie pohlavnej zrelosti a pohlavnej roly
- kognitívna komplexnosť, flexibilita a abstraktné myslenie
- uplatnenie kognitívneho a emocionálneho potenciálu vo vzťahoch k vrstovníkom, schopnosť a zručnosť udržiavať vzťahy vytvárať a udržiavať vzťahy s vrstovníkmi oboch pohlaví
- zmena vzťahu s dospelými – autonómia, vzájomný rešpekt a kooperáciu nahrádza emocionálna závislosť
- získanie predstavy o ekonomickej nezávislosti a smerovanie k určitým istotám, ktoré s ňou súvisia – k voľbe povolania, k získaniu základnej profesijnej kvalifikácie, k ujasneniu predstáv o budúcej profesii
- získanie skúseností v erotickom vzťahu, príprava pre partnerský a rodinný život
- rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálnych zručností zameraných ku komunite a spoločnosti – tj. získanie kompetencií pre sociálne zodpovedné správanie
- predstava o budúcich prioritách v dospelosti – dôležitých osobných cieľoch a štýle života
- ujasnenie hierarchie hodnôt, reflexie a stabilizácie vlastného vzťahu k svetu a k životu

Po stránke fyzickej sa dovršuje telesný rast, pohlavná zrelosť a sekundárne pohlavné znaky. Telesné disproporcie z obdobia pubescencie sa vyrovnávajú (Vágnerová, 2004). U chlapcov dochádza k nárastu svalovej hmoty. U dievčat pozorovať rast prs a bokov a ich postava sa stáva ženskejšou (Říčan, 2004).

Fyzický vývoj a telesná zmena sa premietajú do telesného vzhľadu, ktorý sa pre adolescentov stáva dôležitým a veľmi často sa ním zaoberajú (Kalman, Sigmund, Sigmundová, Hamřík, Beneš, Benešová, & Csémy, 2011). Svoj vzhľad posudzujú vo vzťahu k aktuálnym spoločenským normám, zrovnávajú sa s inými vrstovníkmi alebo sa snažia priblížiť, spoločnosťou prezentovanému, ideálu krásy (Vágnerová, 2005). V dôsledku týchto zmien zažívajú niektorí znížené sebahodnotenie v súvislosti s predstavami o svojom tele a spokojnosť so sebou samým výrazne ovplyvňuje ich sebavedomie (Macek, 2003).

V adolescencii rastie význam skupín tvorených vrstovníkmi. Trávenie voľného času s priateľmi tvorí významnú časť každodenného života dospievajúcich. Na základe identifikácie s partiou sa adolescent profiluje v rámci vývoja osobnosti alebo výberu záujmov. V spoločnosti kamarátov uspokojujú svoje sociálne potreby (Vágnerová, 2000). Skrz priateľské vzťahy majú vyššiu sebaúctu a sú sami so sebou viac spokojní, atraktívnejší a ľahšie získavajú ďalších priateľov, dodáva Vágnerová (2005).

3 Ciele, hypotézy a otázky

3.1 Hlavný cieľ

Cieľom diplomovej práce je prostredníctvom on-line dotazníkového šetrenia zistiť u študentov troch vybraných stredných škôl úroveň vlastného hodnotenia pohybovej gramotnosti.

3.2 Úlohy práce

- 1.) Preložiť dotazník *PLAYself* do slovenčiny
- 2.) Tvorba elektronickej podoby dotazníka v programe Google formuláre
- 3.) Zrealizovať pilotné odskúšanie dotazníka na vzorke 5 respondentov – hodnotia zrozumiteľnosť pokynov k vyplňaniu, formuláciu otázok, jazykovú stránku
- 4.) Upravenie dotazníka na základe pripomienok od respondentov
- 5.) Oslovenie vedenia škôl a učiteľov TSV
- 6.) Distribúcia dotazníka učiteľom TSV a následne študentom

3.3 Čiastkové ciele

- vyhodnotiť vplyv ročného obdobia na pohybovú aktivitu
- vyhodnotiť vplyv prostredia na vykonávanie športov a pohybových aktivít
- vyhodnotiť vplyv sociálneho prostredia na gramotnosti
- zistiť hodnotenie zdatnosti u chlapcov a dievčat
- vyhodnotiť sebahodnotenie pohybovej gramotnosti

3.4 Výskumné hypotézy

H₀₁: Medzi študentmi stredných škôl nie je signifikantných rozdiel v celkovom skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti.

Hodnotenie pohybovej gramotnosti podľa dotazníka PLAYself, tj. súčet bodov z otázok 1 – 21.

Vysvetlenie:

Nezávislá premenná – typ strednej školy

Závislá premenná – skóre v dotazníku PLAYself

Pre prijatie H_{01} je hladina štatistickej významnosti $p > 0,05$.

H₀₂: Medzi chlapcami a dievčatami nie je signifikantný rozdiel v tvrdení: „Som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem“.

Otázka č. 22 – Som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem.

Vysvetlenie:

Nezávislá premenná – pohlavie

Závislá premenná – odpoveď na otázku č. 22

Pre prijatie hypotézy je hladina štatistickej významnosti $p > 0,05$.

V prípade zamietnutia nulovej hypotézy bude riešená alternatívna hypotéza.

H_{A1}: Študenti gymnázia budú mať vyššie celkové skóre v sebahodnotení pohybovej gramotnosti ako študenti ostatných škôl.

H_{A2}: Tvrdenie „som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem“, je pravdivé pre signifikantnejšie percento chlapcov ako dievčat.

3.5 Výskumné otázky

VO1: Ktoré ročné obdobie študenti preferujú pre vykonávanie pohybovej aktivity?

VO2: Ktoré prostredie pre vykonávanie pohybových aktivít študentom najviac vyhovuje?

Vysvetlenie: Za vyhovujúce považujeme odpovede „ Veľmi dobrý“ a „Vynikajúci“.

VO3: Ako študenti stredných škôl hodnotia svoju pohybovú gramotnosť?

Vysvetlenie: Súčet bodov z otázok 7 -18 v dotazníku PLAYself, vyhodnotenie pre každú školu zvlášť

VO4: Aké sociálne prostredie je dôležité pre študentov pri rozvoji čitateľskej a pisateľskej, matematickej a pohybovej gramotnosti?

Vysvetlenie: Za dôležité považujeme odpovede „Súhlasím“ a „Rozhodne súhlasím“, vyhodnotenie pre každú školu zvlášť

4 Metodika

4.1 Popis skúmaného súboru

Výskumný súbor tvorili študenti druhého a tretieho ročníka Bilingválneho gymnázia Milana Hodžu v Sučanoch (BGMH), Obchodnej akadémie v Martine (OA MT) a Strednej odbornej školy pedagogickej v Turčianskych Tepliciach (SOŠP TR). Do výskumu sa zapojilo celkovo 322 študentov (16–19 rokov, priemerný vek 17,2), z toho 69 chlapcov (17 rokov) a 253 dievčat (17,3 rokov). Z BGMH sa výskumu zúčastnilo 110 študentov, z OA MT 107 študentov a z SOŠP TR 105 študentov. Pre potreby práce boli zámerne vybrané rozdielne typy stredných škôl pre následnú komparáciu výsledkov dotazníkov.

4.2 Metóda zberu dát

Zber dát prebiehal pomocou štandardizovaného dotazníka *PLAYself* (viď príloha č. 1), ktorý hodnotí vlastné vnímanie pohybovej gramotnosti. Autorka českej verzie doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D., schválený etickou komisiou FTK UP pod vedením doc. PhDr. Dany Štěrbové, Ph.D (viď príloha č. 2). Dotazník bol anonymný a prevedený do on-line podoby pomocou nástroja Google formuláre (<https://www.google.com/intl/sk/forms/about/>). Odpovede boli priamo zaznamenávané do MS Excel.

4.2.1 Dotazník *PLAYself*

PLAYself predstavuje nástroj slúžiaci k hodnoteniu vnímania vlastnej pohybovej gramotnosti mládeže. Tento dotazník môže používať každý, kto sa podieľa na výchove dieťaťa, či skupín detí (rodičia, tréneri, fyzioterapeuti, špecialisti na rekreáciu). Dotazník je používaný v kombinácii s ostatnými nástrojmi z kolekcie *PLAY*. *PLAYself* pomáha zistiť sebahodnotenie aktuálnej úrovne pohybovej gramotnosti detí. Rodičia, koučovia, špecialisti na cvičenie a ďalší si môžu stanoviť individuálne dosiahnuteľný cieľ pre každé dieťa a sledovať jeho zlepšenie. Výsledky sebahodnotenia by nemali byť porovnávané s výsledkami ostatných detí, je to iba ukazovateľ individuálnej úrovne vnímanej

pohybovej gramotnosti jedinca. Hlavným poslaním tohto posudzovania je zlepšiť u detí pohybovú zdatnosť a mentálnu pohodu a tiež zaistiť maximálnu podporu od všetkých vonkajších subjektov (Canadian Sport for Life, 2013).

PLAYself dotazník sa skladá z nasledujúcich častí:

1. Ročné obdobie, v ktorom je žiak pohybovo najaktívnejší
2. Prostredie
3. Sebahodnotenie pohybovej gramotnosti
4. Vnímanie čitateľskej, matematickej a pohybovej gramotnosti v rôznych sociálnych prostrediach
5. Zdatnosť

Ročné obdobie

Študent si vyberie, či je pohybovo najaktívnejší „v lete“, „v zime“ alebo „po celý rok“.

Prostredie

- otázky 1 – 6

Táto časť dotazníka pomáha hodnotiť mieru sebavedomia každého jedinca pri pohybových aktivitách v rôznom prostredí (ihrisko, telocvičňa, príroda, voda, ľad či sneh), (Canadian sport for Life, 2013).

Skóre:

Nikdy som to moc neskúšal/a = 0

Nie moc dobrý/á = 25

OK = 50

Veľmi dobrý/á = 75

Vynikajúci/a = 100 (Canadian sport for Life, 2013).

Sebahodnotenie pohybovej gramotnosti

- otázky 7 – 18

Deti potrebujú porozumieť pohybovým termínom ako „skip, jump, hop“. Ak im nerozumejú, znižuje sa šanca ich účasti na aktivitách, ktoré tieto termíny používajú. Motivácia zapojiť sa do aktivity vychádza z odvahy, adekvátnych pohybových schopností a bezpečného a prívetivého prostredia. Čím viac sa dieťa zapája, tým sebedomejším sa stáva a naopak, čím je jeho účasť nižšia, tým nižšie bude jeho sebedomie a sebadôvera (Canadian Sport for Life, 2013).

Skóre:

Vôbec to nie je pravda = 0

Obvykle to nie je pravda = 33

Pravdivé = 67

Veľmi pravdivé = 100

Pri otázke 13 je hodnotenie obrátené (Canadian Sport for Life, 2013).

Vzťah medzi gramotnosťami

➤ otázky 19 – 21

Všetci rozumieme dôležitosť čitateľskej, pisateľskej a matematickej gramotnosti. Pohybovej gramotnosti by mala byť pripisovaná podobná dôležitosť, keďže je úzko spojená s pocitom zdravia alebo pohody. V týchto otázkach študenti hodnotia, ako vnímajú vzťah medzi čítaním, matematikou a pohybom v rôznych sociálnych prostrediach. Vyjadrujú dôležitosť týchto gramotností v škole, doma alebo s priateľmi.

Skóre:

Rozhodne nesúhlasím = 0

Nesúhlasím = 33

Súhlasím = 67

Rozhodne súhlasím = 100 (Canadian sport for Life, 2013).

Zdatnosť

Byť pohybovo gramotný nie je to isté ako byť pohybovo aktívny. Môžete byť fit bez toho aby ste boli pohybovo gramotný a naopak, dá sa byť pohybovo gramotný bez realizácie samotnej pohybovej aktivity (Canadian Sport for Life, 2013).

4.3 Realizácia zberu dát

Zber dát prebiehal v období mesiacov marec a apríl. Bolo oslovené vedenie vybraných škôl. Po ich schválení nasledovali individuálne konzultácie s učiteľmi telesnej výchovy, ktorí boli oboznámení s cieľom výskumu, s obsahom dotazníkov, s jednotlivými otázkami a pokynmi k vyplňaniu. Následne počas hodín TSV zabezpečili vyučujúci študentom prístup na internet. Pred vyplňaním im priblížili cieľ a obsah dotazníkov a požiadali ich o čo najpravdivejšie odpovede. Počas celého priebehu vyplňania boli vyučujúci prítomní a zodpovedali prípadné otázky.

4.4 Metódy spracovania dát

Všetky dáta z dotazníkov boli zaznamenané v elektronickej podobe v programe MS Excel. K slovným odpovediam boli priradené číselné hodnoty, ktoré vychádzajú z *PLAYself* manuálu pre bodovanie.

K štatistickej analýze dát sme použili software IBM SPSS v. 22. 0 (IBM Corp., 2013). Pre obe hypotézy bola stanovená hladina štatistickej významnosti $p > 0,05$. V prvom kroku sme si dáta pripravili pre analýzu, tj. nastavili formát premenných, identifikovali duplicity, chýbajúce a chybné hodnoty a pod.

Následne sme pristúpili k analýze H_{01} . Najprv sme si overili normálové rozloženie dát a použili príslušný parametrický test porovnávajúci spojité a kategoriálne dáta. K overeniu významnosti, v prípade troch premenných s normálovým rozložením test ANOVA a post-hoc testy. Logická významnosť bola ešte potvrdená koeficientom „effect size“ (ω^2), ktorý sme hodnotili podľa Cohen (1988):

0.01 < 0.06 → malý efekt

0.06 < 0.14 → stredný efekt

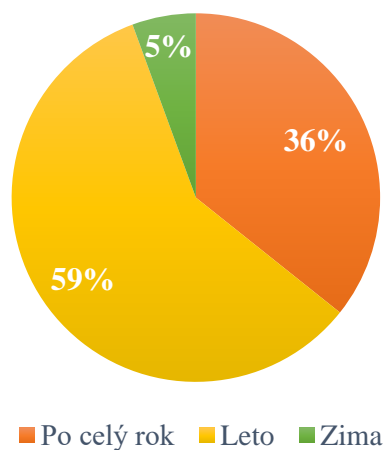
0.14 < 1.00 → veľký efekt

Pri analýze H_{02} sme porovnávali dve skupiny kategoriálnych dát (pohlavie a subjektívne vnímanie zdatnosti). K štatistickej analýze sme použili analýzu kontingenčných tabuliek a následný chi-kvadrát a Fischerov exaktný test.

5 Výsledky

5.1 Vyhodnotenie ročného obdobia a prostredia pre vykonávanie PA

5.1.1 Preferované ročné obdobie pre vykonávanie PA



Obrázok 5. Pohybová aktivita študentov stredných škôl

Z Obrázku 5 vidíme obľúbenosť letného obdobia pre vykonávanie PA. Len tretina opýtaných realizuje PA celoročne.

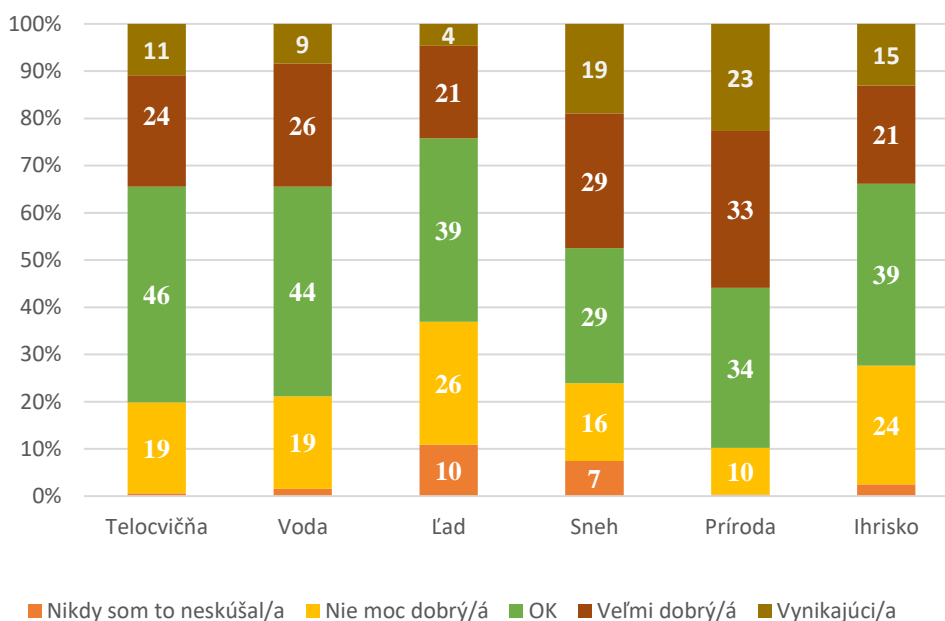
5.1.2 Vyhovujúce prostredie pre PA

Vysvetlenie: Za vyhovujúce označujeme kategórie „Veľmi dobrý“ a „Vynikajúci“.

Hodnotenie podľa nástroja PLAYself Workbook.

Ak študenti ohodnotili svoju pohybovú aktivitu v jednotlivých prostrediach kategóriami „Vynikajúci“ alebo „Veľmi dobrý“, cítia sa sebaisto a majú dostatočné schopnosti aby sa zúčastňovali pohybových aktivít v týchto prostrediach.

Ak si naopak, vybrali kategórie „Ok“, „Nie moc dobrý“ a „Nikdy som to neskúšal“, mali by svoje schopnosti pre vykonávanie pohybových aktivít v telocvični, vo vode, na ľade, snehu, v prírode a na ihrisku zlepšiť.



Obrázok 6. Hodnotenie jednotlivých prostredí študentmi stredných škôl v percentách

Viac ako polovica respondentov hodnotí prostredie prírody ako prijateľné. Kým prostredie snehu vyhovuje skoro polovici opýtaných, prostredie ľadu iba štvrtine, pričom obidve prostredia radíme do zimného obdobia. Tretina študentov vníma telocvičňu, vodu a rovnako aj ihrisko ako prijateľné prostredie.

5.2 Sebahodnotenie PG a vplyv sociálneho prostredia na gramotnosti

5.2.1 Sebahodnotenie PG

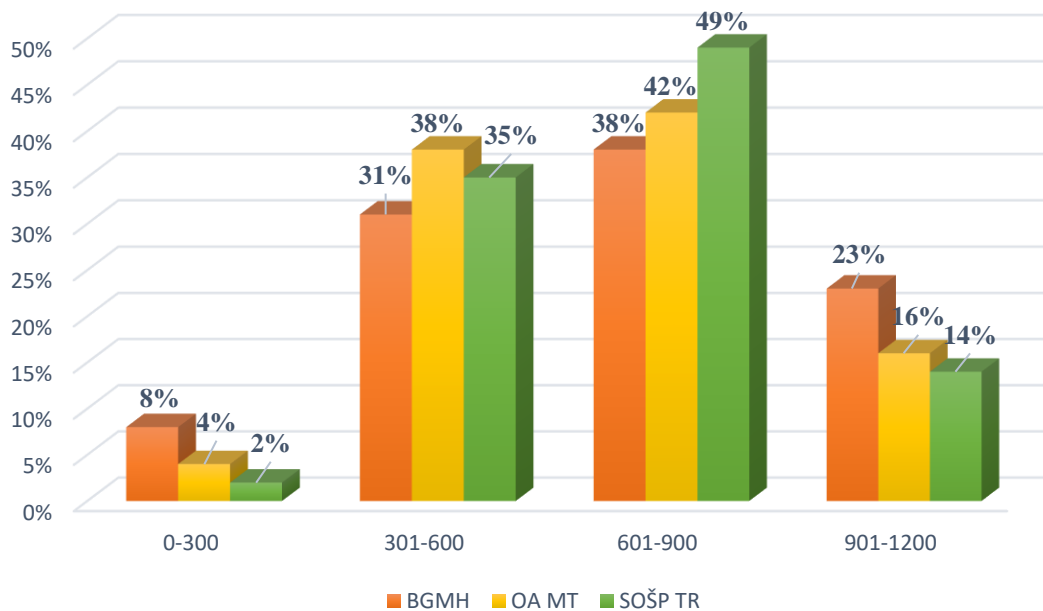
Skóre:

0 – 300 = veľmi nízke sebahodnotenie PG

301 – 600 = relatívne nízke sebahodnotenie PG

601 – 900 = relatívne vysoké sebahodnotenie PG

901 – 1200 = veľmi vysoké sebahodnotenie PG



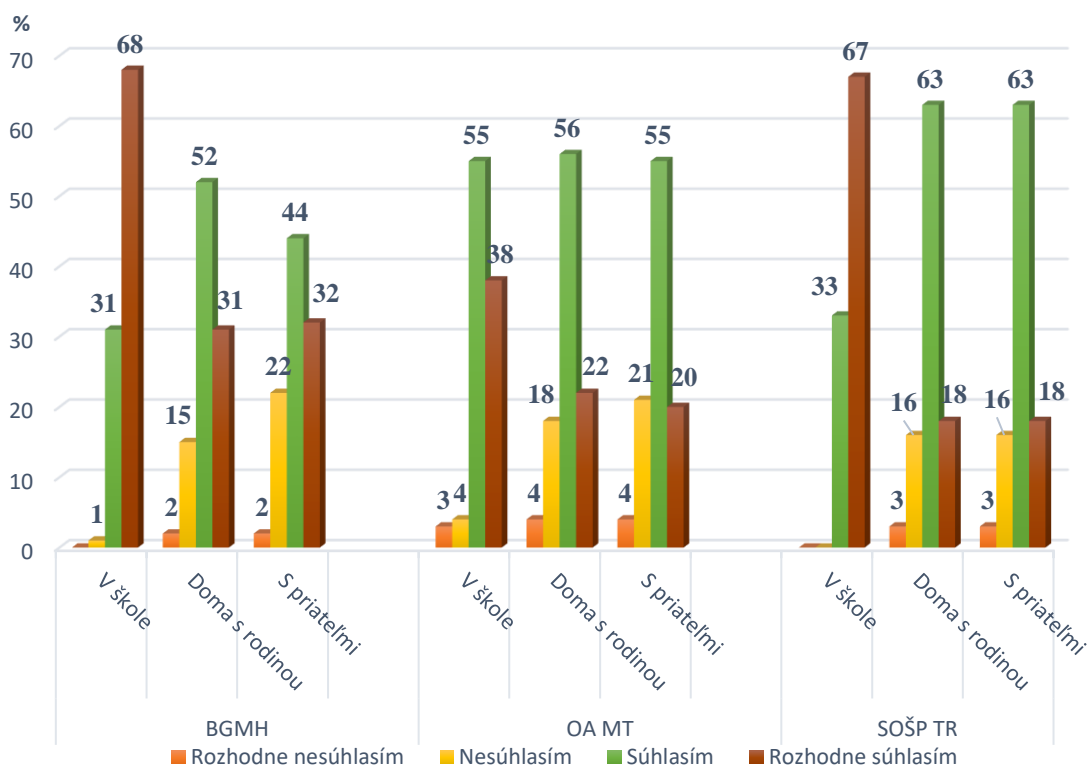
Obrázok 7. Sebahodnotenie pohybovej gramotnosti študentmi stredných škôl v percentách (otázky 7-18)

Na gymnáziu hodnotí štvrtina opýtaných svoju PG veľmi vysoko, čo je najviac zo sledovaných škôl. Polovica respondentov SOŠP TR vníma svoju PG relatívne vysoko, kým tretina relatívne nízko.

5.2.2 Vplyv sociálneho prostredia pre rozvoj gramotnosti

Vysvetlenie: Za dôležité hodnotíme odpovede „Súhlasím“ a Rozhodne súhlasím“.

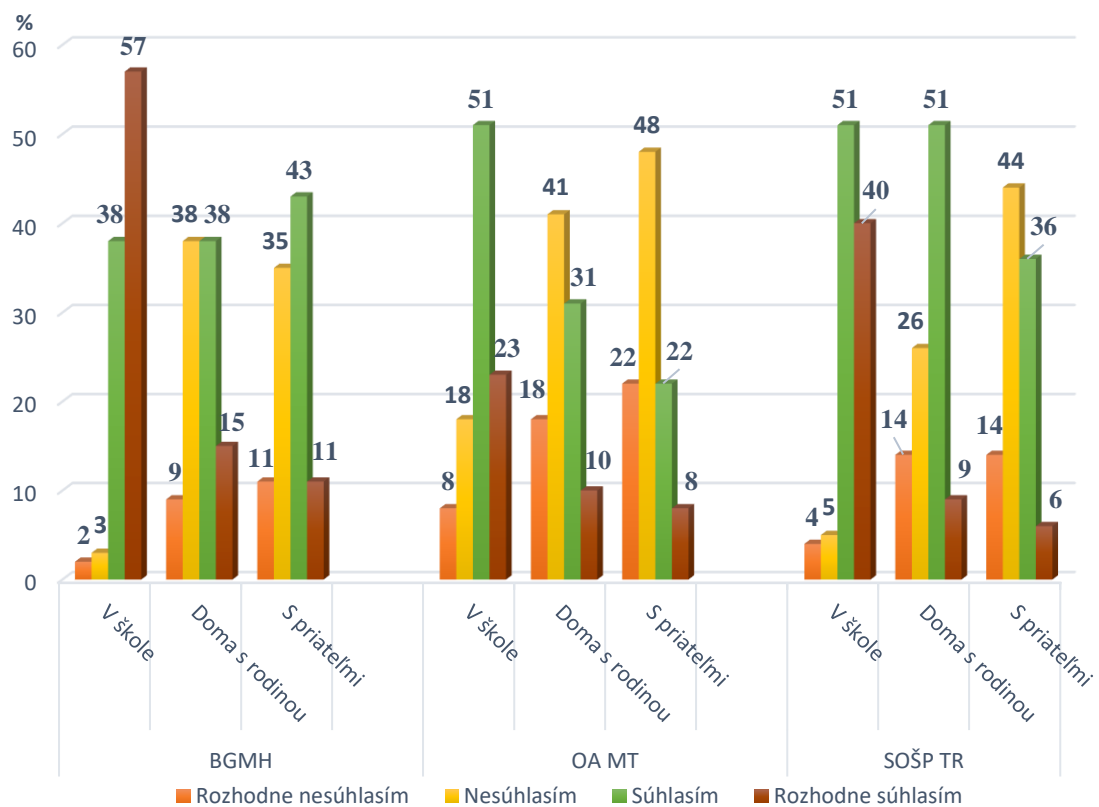
Čítanie a písanie je veľmi dôležité.



Obrázok 8. Sebahodnotenie čitateľskej a pisateľskej gramotnosti študentmi stredných škôl v percentách

Študenti BGMH vnímajú ako najdôležitejšiu školu, potom rodinu a nakoniec priateľov. Zhodne to vidia aj študenti OA MT. Aj študenti SOŠP TR hodnotia ako najdôležitejšiu školu, ale rodinu a priateľov považujú za rovnocenne dôležité prostredia. Z výsledkov vidíme najvyššiu zhodu pri hodnotení školy ako najdôležitejšieho prostredia.

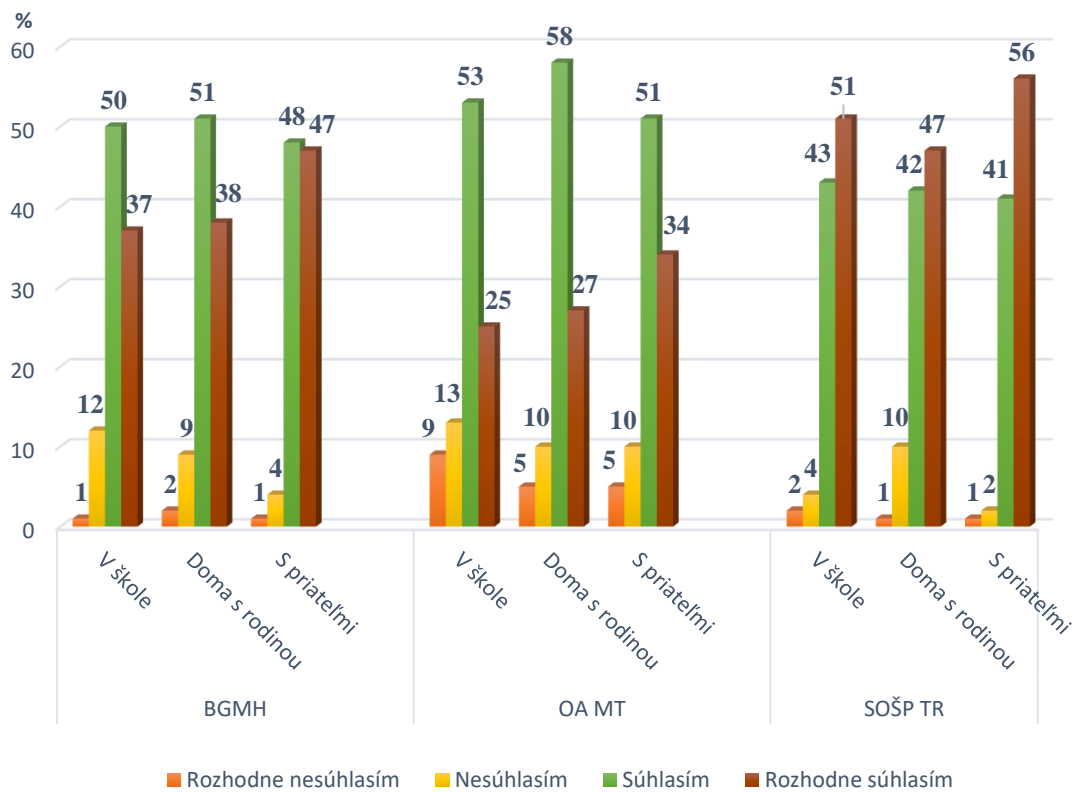
Matematika a čísla sú veľmi dôležité.



Obrázok 9. Sebahodnotenie matematickej gramotnosti študentmi stredných škôl v percentách

Z obrázku 8 vidíme najvyššie zastúpenie hodnotenia „rozhodne nesúhlasím“ a „nesúhlasím“ vo všetkých prostrediach vo vzťahu k matematike u OA MT. Študenti BGMH a SOŠP TR vnímajú zhodne ako najdôležitejšie prostredie školu, nasleduje rodina a za ňou priatelia.

Pohyb, pohybové aktivity a šport sú veľmi dôležité.



Obrázok 10. Sebahodnotenie pohybovej gramotnosti študentmi stredných škôl v percentách

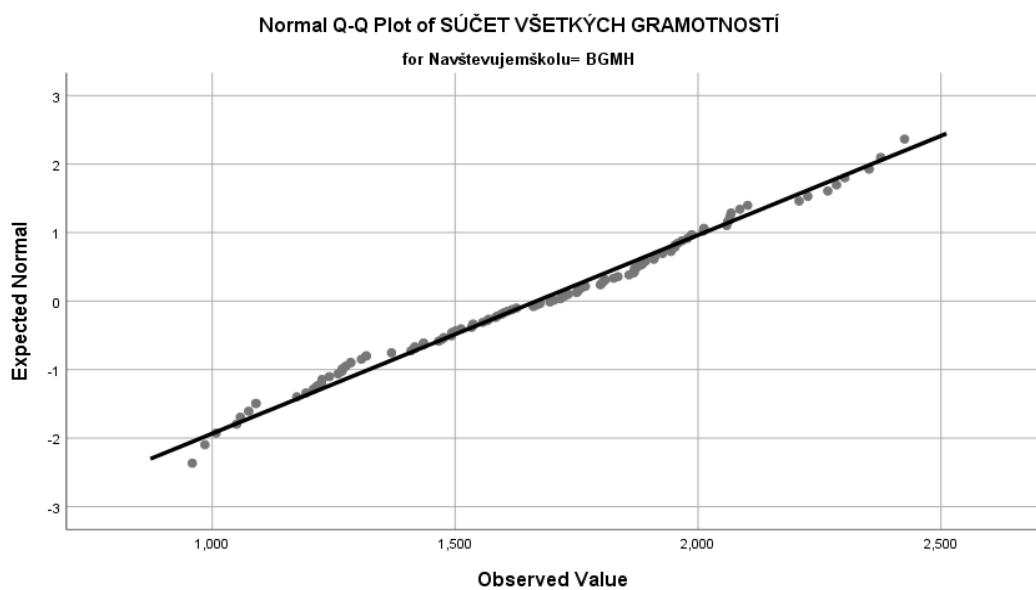
Študenti SOŠP TR považujú PA za dôležitú v každom sociálnom prostredí. Prostredie kamarátov pre rozvoj PG vnímajú ako najdôležitejšie zhodne študenti všetkých škôl.

5.3 Vyhodnotenie celkového skóre sebahodnotenia PG

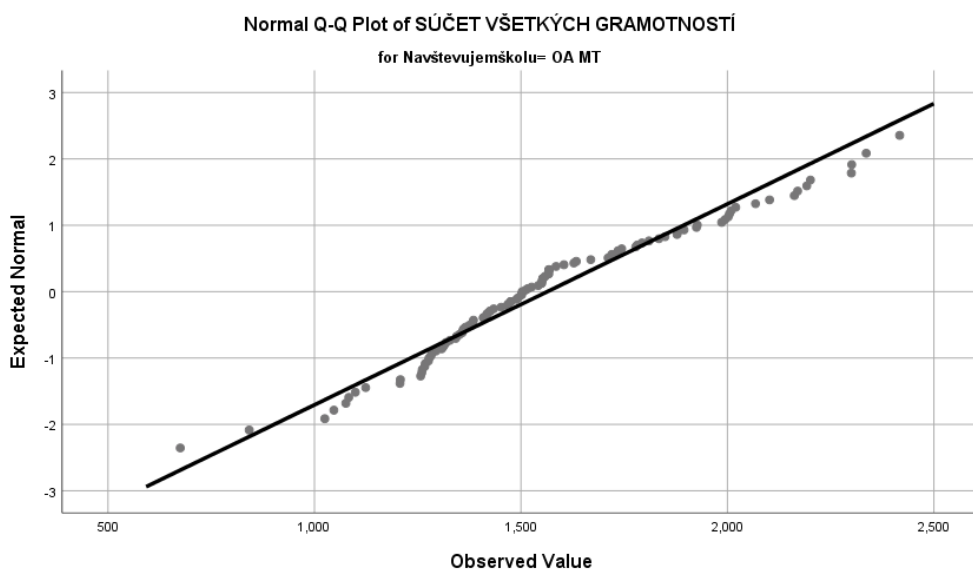
H₀₁: Medzi študentmi stredných škôl nie je signifikantný rozdiel v celkovom skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti.

Vysvetlenie: Skóre vyjadruje súčet bodov z otázok 1 – 21 podľa bodovacieho formulára *PLAYself Workbook*.

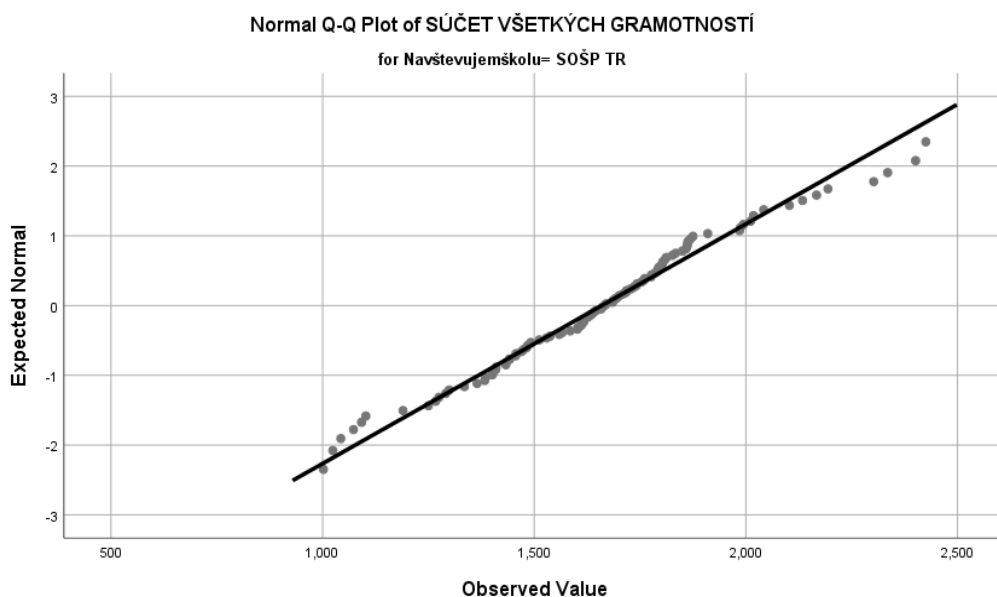
Normalita dát overená metódou Q-Q plotu, dáta majú normálové rozloženie.



Obrázok 11. Q-Q plot študentov BGMH



Obrázok 12. Q-Q plot študentov OA MT



Obrázok 13. Q-Q plot študentov SOŠP TR

Pomocou Q-Q plotov sme zistili normálové rozloženie dát na všetkých skúmaných školách, preto môžeme k štatistickej analýze použiť parametrický test – ANOVA.

Tabuľka 3

ANOVA test

ANOVA

SÚČET VŠETKÝCH GRAMOTNOSTÍ

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	716669.744	2	358334.872	3.425	.034
Within Groups	33376229.787	319	104627.680		
Total	34092899.531	321			

Výsledok ANOVA testu=0,034 zamietol nulovú hypotézu na hranici významnosti $p > 0,05$. Následne sme vykonali post-hoc testy pre porovnanie skupín medzi sebou.

Tabuľka 4

Post-hoc test pre porovnanie škôl medzi sebou

Multiple Comparisons

Dependent Variable: SÚČET VŠETKÝCH GRAMOTNOSTÍ

Scheffe test

(I) Škola	(J) Škola	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
BGMH	OA MT	103.737	43.920	.063	-4.28	211.75
	SOŠP TR	7.800	44.132	.985	-100.73	116.33
OA MT	BGMH	-103.737	43.920	.063	-211.75	4.28
	SOŠP TR	-95.936	44.433	.099	-205.21	13.34
SOŠP TR	BGMH	-7.800	44.132	.985	-116.33	100.73
	OA MT	95.936	44.433	.099	-13.34	205.21

Post-hoc test nenachádza štatisticky významné rozdiely medzi sledovanými skupinami (študentmi škôl) na hladine významnosti $p > 0,05$. Niektoré výsledky sú na hranici významnosti, rozdiel medzi BGMH a OA MT $p = 0,063$. Najnižší štatisticky významný rozdiel bol zistený medzi OA MT a SOŠP TR.

Tabuľka 5

Effect size test

Effect size test

	Eta	Eta Squared
SÚČET VŠETKÝCH GRAMOTNOSTÍ * Škola	.145	.021

Effect size test, $\omega^2 = 0,021$ preukázal nízky efekt navštevovanej školy na výsledok sebahodnotenia PG.

Prijímame H_{01} : Medzi študentmi stredných škôl nie je signifikantných rozdiel v celkovom skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti.

5.4 Vyhodnotenie zdatnosti

H₀₂: Medzi chlapcami a dievčatami nie je signifikantný rozdiel v tvrdení: „Som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem“.



Obrázok 14. Sebahodnotenie zdatnosti u chlapcov a dievčat v percentách

Tabuľka 6

Kontingenčná tabuľka

Zdatnosť * Pohlavie: Kontingenčná tabuľka

		Pohlavie:		Total	
		Muž	Žena		
Zdatnosť	Súhlasím	Count	53	152	205
		% of Total	16.5%	47.2%	63.7%
	Nesúhlasím	Count	16	101	117
		% of Total	5.0%	31.4%	36.3%
Total	Count	69	253	322	
	% of Total	21.4%	78.6%	100.0%	

K štatistickému hodnoteniu kategoriálnych dát použijeme analýzu kontingenčných tabuliek a chí-kvadrát test.

Tabuľka 7

Kontingenčná tabuľka pozorovaných a očakávaných hodnôt

Som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem * Pohlavie: Crosstabulation

		Pohlavie:			
		Muž	Žena	Total	
Som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem	Nesúhlasím	Count	16	101	117
		Expected Count	25.1	91.9	117.0
		% of Total	5.0%	31.4%	36.3%
	Súhlasím	Count	53	152	205
		Expected Count	43.9	161.1	205.0
		% of Total	16.5%	47.2%	63.7%
Total	Count	69	253	322	
	Expected Count	69.0	253.0	322.0	
	% of Total	21.4%	78.6%	100.0%	

Tabuľka 8

Chi-kvadrát a Fischerov exaktný test

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6.562 ^a	1	.010		
Continuity Correction ^b	5.858	1	.016		
Likelihood Ratio	6.914	1	.009		
Fisher's Exact Test				.011	.007
N of Valid Cases	322				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 25.07.

b. Computed only for a 2x2 table

Štatistická analýza s výsledkom $p=0,011$ pre Fischerov exaktný test zamietá nulovú hypotézu. Je zistený rozdiel medzi pohlaviami v subjektívnom hodnotení zdatnosti.

Zamietame H_0 : Medzi chlapcami a dievčatami nie je signifikantný rozdiel v tvrdení: „Som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem“.

Prijímame H_{A2} : Tvrdenie „som zdatný/á natoľko, že sa môžem venovať všetkým aktivitám, ktoré si vyberiem“, je pravdivé pre signifikantnejšie percento chlapcov ako dievčat.

6 Diskusia

Hlavným cieľom diplomovej práce bolo pomocou kanadského nástroja *PLAYself* zistiť ako študenti stredných škôl v Turci hodnotia svoju pohybovú gramotnosť.

Jednou zo snáh konceptu PG je aby bol jedinec schopný využívať svoje pohybové schopnosti a zručnosti v interakcii s rôznym prostredím (Vašíčková, 2016). Má záujem a zručnosti venovať sa aktivitám v zime rovnako ako v lete. Z odpovedí na preferencie ročného obdobia sme zistili, že dve tretiny respondentov uprednostňujú leto, ktoré prináša všeobecne viac možností pre šport ako zima. Pohybové aktivity v zimnom období sú spravidla aj ekonomicky náročnejšie (poplatky v strediskách, prenájom telocvični, športová výbava). Naproti tomu tretina sa venuje PA po celý rok. Bélanger, Gray-Donald, O'loughlin, Paradis, & Hanley (2009) uvádzajú zníženú PA v zimnom období a zvýšenú v období teplejších mesiacov s čím súhlasia aj naše zistenia.

Všetky skúmané školy ležia v údolí Turčianskej kotliny, ktorá ponúka vhodné podmienky pre výlety do prírody a turistiku. Prostredie prírody hodnotí polovica opýtaných ako vyhovujúce prostredie.

Školy sa v rámci svojich kompetencií snažia zvýšiť pohybové zručnosti študentov v zimnom období v prostredí snehu formou organizovania lyžiarskych výcvikov. V okolí Martina a Turčianskych Teplíc je mnoho lyžiarskych stredísk (Jasenská dolina, Martinské hole, Kubínska hoľa). Beňák (2014) uvádza, že 54 % chlapcov a 51 % dievčat z martinských stredných škôl sa zúčastnilo kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy. Podobné čísla uvádzajú aj iné štúdie (Michal, 2012; Veisová, 2006). V našom výskume sa 48 % respondentov cíti sebaisto na snehu a dá sa predpokladať ich kladný vzťah k zimným športom. Beňák (2014) uvádza, že pozitívny vzťah k zimným športom má 40 % stredoškolskej mládeže v Martine.

Hodiny telesnej a športovej výchovy sa odohrávajú väčšinu školského roku v telocvični, ktorá ponúka veľkú variabilitu športov a pohybových aktivít. Z kolektívnych športov u dievčat prevláda záujem o volejbal a vybíjanú, u chlapcov futbal a florbal. V individuálnych činnostiach dievčatá uprednostňujú aerobik a beh, chlapci posilňovanie (Antala et al., 2012). Ako „vynikajúci a veľmi dobrý“ sa hodnotí tretina opýtaných. Pohybové aktivity v rámci náplne hodín TSV (gymnastika, atletika, športové hry) teda študenti absolvujú, ale iba tretina sa cíti sebaisto a polovica sa hodnotí „ok“. Antala et al. (2012) odporúča zvýšiť atraktivitu obsahu hodín zaradením športových aktivít, o ktoré

študenti prejavujú zvýšený záujem a využívať netradičné postupy vo vyučovaní gymnastiky, atletiky a športových hier.

Najpočetnejšie skupiny na všetkých skúmaných školách tvoria študenti s relatívne vysokým (601 – 900 bodov) a relatívne nízkym (301 – 600 bodov) sebahodnotením PG. Zo zmienku stojí zistenie z BGMH. Veľmi vysoké skóre má 23 % a veľmi nízke skóre 8 % respondentov, čo môže spôsobovať veľké rozdiely vo výkonnosti alebo motivácií na hodinách TSV.

Pre študentov s veľmi vysokým skóre je vhodné vytvárať nové príležitosti pre rozvoj ďalších zručností a pracovať s nimi na prijímaní úspechu, aj neúspechu. Učitelia, tréneri alebo rodičia by dieťa s relatívne vysokým skóre mali povzbudzovať v čo najlepšom výkone a zapájať ho do nových aktivít a u detí s relatívne nižším skóre by mali podporovať dobré chovanie, snahu o zdokonaľovanie a snažiť sa eliminovať bariéry. Rozdelenie cieľa na menšie zvládnuteľné ciele, nevyvíjanie tlaku, väčšiu autonómiu pri rozhodovaní a podpora účasti a pokroku dieťaťa by mali byť kľúčové body pre trénerov a rodičov s veľmi nízkym skóre PG.

Ako dôležité sociálne prostredie pre rozvoj čitateľskej a pisateľskej gramotnosti pokladajú študenti zhodne školu a rodinu. Aj pre rozvoj matematickej gramotnosti vnímajú školské prostredie ako vhodné. Prekvapivý je nesúhlasný postoj štvrtiny študentov OA MT k dôležitosti matematiky v škole. Podľa Ministerstva školstva, športu, vedy a výskumu obchodné akadémie umožňujú absolventom získať vedomosti z odvetvia ekonómie, administratívy, účtovníctva, finančného hospodárenia. Domnievam sa, že tieto predmety vyžadujú určitý stupeň matematickej gramotnosti.

Pre rozvoj PG študenti uprednostňujú spoločnosť kamarátov, čo súhlasí s tvrdením Slepíčkovej (2000) o vplyve vrstovníkov a kamarátov v období adolescencie. Aj spomínané problémy TSV (kapitola 2.3.2) môžu mať súvis so zistením, že škola je u študentov BGMH a OA MT pre rozvoj PG až za rodinou a priateľmi. Naše výsledky sa zhodujú s obdobnou štúdiou Krčálovej (2017) z prostredia gymnázií.

Frömel a Neuls (2016, pp. 15-23) uvádzajú prehľad štúdií vzťahujúcich sa k pohybovej aktivite detí a mládeže. Tie zhodne tvrdia, že pohybovo aktívnejší v detskom veku, ale aj v období adolescencie sú chlapci oproti dievčatám. To sa premieťa do množstva a rôznorodosti pohybových aktivít, ktoré zvyšujú úroveň zdatnosti. Medzi pohlaviami bol preukázaný významný rozdiel vo vnímaní zdatnosti v prospech chlapcov.

V úvode sme spomínali vzťah medzi dosiahnutým vzdelaním a výskytom obezity, čím vyššie vzdelanie, tým menej obezity (Eurostat, 2016). Vzdelávanie je dlhodobý

proces v ktorom stredná škola zohráva dôležitú úlohu. Vedomosti o zdraví a PA sú vo všeobecnosti u dnešných stredoškolákov podpriemerné, aj keď gymnazisti dosahujú lepšie výsledky oproti študentom odborných škôl, uvádza Vašíčková (2016). Rovnako poukazuje, že nebol zistený pozitívny vzťah medzi úrovňou vedomostí o zdraví a PA a množstvom skutočnej pohybovej aktivity. Napriek tomu, že vedomosti o zdraví a PA sú jedným z atribútov PG, ani náš výskum nenašiel významný rozdiel medzi typom navštevovanej strednej školy a úrovňou sebahodnotenia PG. Stredná škola má malý efekt na výšku celkového skóre sebahodnotenia PG.

6.1 Limity a odporúčania práce

Skúmané školy sú tvorené prevažne dievčatami, ale za jeden z limitov práce považujem nerovnako veľký súbor chlapcov a dievčat. Vyšší počet dotazníkov, zapojiť väčšie množstvo škôl a zaradiť ďalšie typy stredných škôl by bolo prínosné pre ďalšie skúmanie vzťahu školy a PG.

K lepšiemu objasneniu výsledkov by bolo vhodné zaradiť otázky týkajúce sa TSV (obsah hodín, učiteľ, atmosféra) a oblasť skúmajúcu podporu (učiteľov, športových akcií a aktivít, materiálneho vybavenia) zo strany školy.

Medzi odporúčania by som zaradil zvyšovanie zdatnosti u dievčat a téma významu PA a PG by sa mala na školách dostávať do popredia. Spätná väzba z tejto a podobných štúdií môžu byť nápomocné.

7 Závěry

1. Tretina študentov je pohybovo aktívna po celý rok
2. Najpriateľnejšie prostredie pre pohybovú aktivitu je príroda a sneh, ale zároveň každý desiaty respondent aktivity na ľade nikdy nevyskúšal.
3. Veľmi vysoké sebahodnotenie PG má štvrtina študentov BGMH, ale zároveň 8 % má veľmi nízke sebahodnotenie PG.
4. Rozvíjanie čitateľskej, pisateľskej a matematickej gramotnosti je pre respondentov najdôležitejšie v škole.
5. Rozvíjanie pohybovej gramotnosti je pre študentov najdôležitejšie s priateľmi.
6. Chlapci majú vyššie sebahodnotenie zdatnosti ako dievčatá.
7. Významný rozdiel v celkovom skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti medzi študentmi stredných škôl nebol preukázaný.

8 Súhrn

Cieľom diplomovej práce je zistiť, ako študenti na vybraných stredných školách v Turci hodnotia svoju pohybovú gramotnosť.

Syntéza poznatkov sa zaoberá chápaním gramotnosti vo všeobecnosti a následne sa zameriava na gramotnosť pohybovú a jej atribúty. Popisuje koncept pohybovej gramotnosti pohľadom viacerých autorov, ale aj krajín kde sa tejto téme venujú, najmä Kanady a jej nástroja *PLAYself*. Ďalej sme sa zaoberali telesnou a športovou výchovou ako dôležitou súčasťou a jednou z možností rozvoja pohybovej gramotnosti počas školskej dochádzky. Neopomenuli sme ani problémy, ktorým je súčasná telesná a športová výchova vystavená. Posledná kapitola sa venuje charakteristike adolescencie.

Výskumná časť obsahuje otázky, hypotézy a popis metodiky, ktorou boli dáta získané. Dotazník *PLAYself* obsahuje 21 otázok týkajúcich sa vnímania pohybovej gramotnosti. Výskumné šetrenie prebehlo v školskom roku 2018/2019 na Bilingválnom gymnázium v Sučanoch, Obchodnej akadémii v Martine a Strednej odbornej škole pedagogickej v Turčianskych Tepliciach. Distribúcia dotazníkov prebiehala elektronickou formou a celkovo sa výskumu zúčastnilo 322 respondentov vo veku 16–19 rokov. Na štatistické spracovanie sme použili program IBM SPSS v. 22. 0.

Výsledky ukazujú, že tretina respondentov je pohybovo aktívna po celý rok a dve tretiny uprednostňujú leto. Prostredie prírody a snehu vyhovuje polovici opýtaných, kým prostredie ľadu iba štvrtine. Na všetkých troch školách tvoria najpočetnejšie skupiny študenti s relatívne nízkym a relatívne vysokým sebahodnotením pohybovej gramotnosti. Štvrtina študentov gymnázia má veľmi vysoké sebahodnotenie pohybovej gramotnosti. Školu zhodne vnímajú ako dôležité sociálne prostredie pre rozvoj čítania, písania a počítania. Pohybové aktivity a šport sú im bližšie v prostredí priateľov. Výsledky potvrdili nulovú hypotézu a preukázali, že nie je signifikantný rozdiel medzi študentmi jednotlivých škôl v celkom skóre sebahodnotenia pohybovej gramotnosti. V otázke zdatnosti u chlapcov a dievčat bol preukázaný štatisticky významný rozdiel, ktorým sme nulovú hypotézu zamietli a potvrdili alternatívnu, ktorá tvrdí, že chlapci sú zdatnejší ako dievčatá.

9 Summary

The aim of thesis is to find out how students of high schools in Turiec asses their physical literacy.

At first theoretical part defines literacy in general. Secondly, we describe views of some authors on the concept of physical literacy. Canada ant its tool *PLAYself* is presented as an example for developing physical literacy. We also draw our attention to the physical education as an important part and one of the possibilities for improving physical literacy during school age. We also described actual problems facing physical education. Las chapter is dedicated to the characteristics of adolescence.

Second part of thesis consists of questions, hypothesis and description of methods used for collecting the data. *PLAYself* questionnaire consists of 21 questions related to self-assessment of physical literacy. The research took place in 2018/2019 on English-Slovak Grammar School in Sučany, Business secondary school in Martin and Pedagogy secondary school in Turčianske Teplice. We used electronic distribution of questionnaires and obtained 322 respondents in total aged 16–19 years. For statistical description for data we used IBM SPSS v. 22. 0.

Results show that one third of students is physically active for whole year and two thirds prefer summer time. Half of the respondents is satisfied with the environment of nature and snow, while ice suits only quarter of them. Students with relatively high and relatively low score are represented in approximately same groups on all schools. Quarter of Sučany high school students have very high score of self-assessment of physical literacy. All students agree seeing school as the most important environment for developing reading, writing and mathematics. But for improving physical literacy they prefer friends. There is no significant difference between students of examined school in their total score of physical literacy. In question of competence between genders we find significant difference therefore we rejected null hypothesis and confirmed alternative one claiming that boys are more competent than girls.

10 Referenčný zoznam

- Aldhoon Hainer, I. (2009). *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, Novinky v medicíně.
- Antala, B., Šimonek, J., Čilík, I., Labudová, J., Medeková, H., Beččáková, V., ...Melek, P. (2012). *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: END, Topolčianky.
- Antala, B., & Olosová G. (2016). *Medzinárodné aspekty školskej telesnej výchovy a jej menežmentu*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Antala, B., & Sedláček, J. (2008). *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava: ICM AGENCY.
- Armstrong, M. (2007). *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy*. Praha: Grada.
- Balga, T., & Antala, B. (2015). *Postoje a motivácia žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove a úroveň ich telesného rozvoja a motorickej výkonnosti*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Bartík, P. (2009). *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Bedrnová, E., & Nový, I. (2002). *Psychologie a sociologie řízení*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press.
- Beňák, B. (2014). Zimné športy vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na stredných školách. *Studia Sportiva, 1*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Canadian Sport for Life. (2011). *Welcome to Canadian Sport for Life*. Retrieved 10. 4. 2013 from <http://www.canadiansportforlife.ca/>.

- Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*.
http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cooper, S., Dring, K., & Nevill, M. (2016). High intensity intermittent exercise: Effect on young people's cardiometabolic health and cognition. *Current Sports Medicine Reports*, 15(4), 241 – 255.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže* 76(3), 2-5.
- Čechovská, I., Chrudimský, J., Novotná, V., & Vindušková, J. (2011). Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká kinantropologie*, 15(3), 47 – 55.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.
- EU Working Group. (2008). *EU Physical Activity Guidelines*.
https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
- Francis, N. R., & Whitaker-Cambel, T. (2011). Understanding Physical Literacy In Canada. In *International Physical Literacy Conference 2011*. Luton: University of Bedfordshire.
- Gavora, P. (2006). Čítanie, písanie a gramotnosť – ich premeny v súčasnom svete. In Ľ. Sičáková & Ľ. Liptáková (Eds.), *Slovo o slove*. 24. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, Katedra komunikačnej a literárnej výchovy.
- Hardman, K. (2008). Situation and sustainability of PE in schools - a global perspective. *Kinesiology*, 19(1), 1-22.
- Hardman, K. (2011). Physical Education, Movement and Physical Literacy in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours. *European Congress*.

- Proceeding book. Physical Education in the 21st century - pupils' competencies.*
Zagreb: Croatian Kinesiology Federation.
- Harter, S. (2012). Emerging self-processes during childhood and adolescence. *Handbook of self and identity*, 2, 680-715.
- Helešič, J. (2011). Kritický pohled na sport mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77(4), 6-11.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Chren, M. et al. (2013). *Gymnastika, tance a úpoly v ISCED 1 – 3*. 1. Bratislava: X print s. r. o.
- Janečka, Z. (2004). *Motorická kompetence zrakově postižených prepubescentů a pubescentů*. Praha: Karolinum.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., & HBSC český národní tým (2012). *Národní zpráva 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)“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kollárová, R., Gerová, Z., Potičný, V., & Šebeková, K. (2013). Prevalencia nadhmotnosti a obezity u študentov bratislavských stredných škôl. *Česko-Slovenská Pediatrie*, 68(4), 211 – 218.
- Korvas, P., & Cacek, J. (2009). *Integrovaná výuka a tělesná výchova na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita.
- Krčálová, S. (2017). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. (2nd ed.). Praha: Portál.
- Mallows, D. (2017). *What is literacy?* from <https://ec.europa.eu/epale/en/blog/what-literacy>
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2007). *Physical Literacy Concept Paper*, Canadian Sport for Life.

- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Michal, J. (2012). Snowboarding a štátny vzdelávací program na školách. In K. Baisová & M. Kružliak (Eds.), *Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu: 3. ročník vedeckej konferencie*. (pp. 178-186), Zvolen, Slovakia: Technická Univerzita.
- Michal, J., Kollár, R., & Kružliak, M. (2010). *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchove*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Nakonečný, M. (2005). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. *Handbook of self and identity*, 2, 69-104.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál.
- Sedláček, J. (2008). Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v telesnej a športovej výchove. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava: ICM Agency.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohľadom sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.

- Shearer, C., Goss, H., Edwards, L., Keegan, R., Knowles, Z., Boody, L., ... Fowweather, L. (2018). How is Physical Literacy Defined? A Contemporary Update. *Journal of Teaching in Physical education*. 37, 237 – 245.
- Sigmundová, D., Sigmund, E. (2010). Statistická a věcná významnost a použití koeficientu velikosti účinku při hodnocení dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1).
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování*. Praha: Portál.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57 (pp. 255-284).
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
- Štátní vzdělávací program (2009). *Telesná a športová výchova*. from http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced2.pdf
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vašutová, M. (2005). *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. I., Dětství a dospívání. Praha: Karolinum.
- Válková, H., (1999). Motorická kompetence zrakově postižených prepubescentů a pubescentů. In L. Dobrý & O. Souček (Eds.), *Pedagogická kinantropologie 2003* (pp. 115-132). Praha: Karolinum.
- Veisová, M. (2006). Monitorovanie záujmu o lyžovanie a snowbording u absolventov SŠ – záujemcov o štúdium telesnej výchovy na KTVŠ PF UKF v Nitre. In J. Šimonek (Ed.), *Sport and globalization* (pp. 280-284). Nitra, Slovakia: Univerzita Konštantína Filozofa.

- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. *Sociální psychologie*, 2, Praha: Grada.
- Wall, J., & Murray, N. (1994). *Children and movement: Physical education in the elementary school*. Dubuque, Iowa: William Brown Company Publishers.
- Whitehead, M. E. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual, National Disability Association Ireland*. Dublin, Ireland. Retrieved from <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>.
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- Wright, J., & Burrows, L. (2006). Re-conceiving ability in physical education: A social analysis, *Sport Education and Society*, 11(3). 275-291.

11 Zoznam príloh

Príloha 1: Dotazník sebahodnotenia pohybovej gramotnosti mládeže (*PLAYself*)

Príloha 2: Vyjadrenie etickej komisie FTK UP

Sebahodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: _____ Pohlaví: Muž – Žena

Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

Většinou jsem pohybově neaktivnější: v létě v zimě po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...					
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?	Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé	
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity					

14. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá				
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á				
16. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity				
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy				
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent				
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?			
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
Ve škole				
Doma s rodinou				
S přáteli				
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.				
Ve škole				
Doma s rodinou				
S přáteli				
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.				
Ve škole				
Doma s rodinou				
S přáteli				
22.		Nesouhlasím	Souhlasím	
Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.				

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Príloha 2: Vyjadrenie Etickej komisie FTK UP



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 6. 3. 2017 byl projekt základního výzkumu

autorů /: **doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.** (hlavní řešitelka) a
(bez titulů) **Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček** (spoluřešitelé)

s názvem **Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 15/2017
dne: 16. 3. 2017

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc