

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



HODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A SEBEHODNOCENÍ
POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI U ŽÁKŮ STŘEDNÍ PEDAGOGICKÉ ŠKOLY
V BOSKOVICÍCH

Bakalářská práce

Autor: Michaela Brožovičová

Tělesná výchova a přírodopis se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Michaela Brožovičová

Název bakalářské práce: Hodnocení pohybové gramotnosti a sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků Střední Pedagogické školy v Boskovicích

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pernicová Hana, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na analyzování úrovně sebehodnocení pohybové gramotnosti a vnímané osobní účinnosti obecné a specifické. Pro realizaci samotného výzkumu byly využity 3 dotazníky: dotazník Playself sloužící k sebehodnocení pohybové gramotnosti, dotazník DOVE pro hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti a dotazník DOPA pro hodnocení vnímané osobní účinnosti pro oblast pohybových aktivit. Data byla zpracována od 129 studentů Střední Pedagogické školy v Boskovicích ve věku od 15 do 20 let. Mezi sebehodnocením studentů vůči studentkám neexistuje statisticky významný rozdíl, ale u sebehodnocení PG studentů zaměřených na TV vůči JV je statistický rozdíl velice znatelný. Výzkum se dále zabýval výběrem specializace studentů pro vzdělávání, preferencemi období a prostředí pro pohybovou aktivitu a také důležitostí jednotlivých gramotností v různých sociálních prostředích.

Klíčová slova: pohybová gramotnost, životní styl, volný čas, sport, adolescence, pohybová aktivita

Souhlasím se zapůjčováním závěrečné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and Suriname: Michaela Brožovičová

Title of thesis: Evaluation and self-assessment of physical literacy of students from Boskovice's High school of Education

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Pernicová Hana, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

Bachelor thesis is focused on analysing the self-assessment level of physical literacy and perceived personal effectiveness – both specific and general. 3 questionnaires were used to accurately collect data: PLAYSELF questionnaire which is focused on self-assessment of movement literacy, DOVE questionnaire for evaluation of perceived personal effectiveness and DOPA which evaluates the perception of personal effectiveness in the field of physical activities. Used data was collected from 129 students from Boskovice's High school of Education in the age between 15 and 20. There is no statistically significant difference between students' self-evaluation of female students, but the statistical difference is very significant for the self-evaluation of physical literacy students focused on physical education against other education. Research was further focused on student's choice of specialization in education, which season of the year and environment they prefer to perform physical activities and also the importance of literacy in individual social environments.

Keywords: physical literacy, lifestyle, free time, sport, adolescence, physical activity,

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce. Dále také děkuji Střední pedagogické škole v Boskovicích za možnost provedení dotazníkového šetření k této práci.

Obsah

1	Úvod	8
2	Teoretický úvod do problematiky	9
2.1	Kultura	9
2.2	Tělesná kultura.....	10
2.3	Gramotnost.....	10
2.4	Pohybová gramotnost	11
2.5	Pohyb	13
2.5.1	Pohybová aktivita	14
2.5.2	Pohybová pasivita.....	15
2.6	Zdraví a zdravý životní styl	15
2.6.1	Zdraví	15
2.6.2	Životní styl.....	17
2.7	Konzumní společnost.....	17
2.8	Sport.....	18
2.9	Volný čas	19
2.10	Charakteristika adolescence	20
2.11	Tělesná výchova a sport u adolescentů	21
2.12	Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace.....	22
3	Výzkumná část práce.....	23
3.1	Cíle.....	23
3.2	Dílčí cíle.....	23
3.3	Výzkumné otázky	24
4	Metodika.....	25
4.1	Výzkumná skupina	25

4.2	Sběr dat	25
4.3	Dotazník.....	25
4.3.1	Dotazník Playself.....	25
4.3.2	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)	27
4.3.3	Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA) ...	27
4.4	Zpracování dat	27
5	Výsledky.....	28
5.1	Výzkumné otázky	29
6	Závěry.....	40
7	Souhrn.....	41
8	Referenční seznam.....	42
9	Seznam příloh.....	47

1 Úvod

V dávné minulosti byl člověk nedílnou součástí přírody a jeho hlavním problémem bylo přežít a zachovat rod, proto po celé dny sháněl potravu (Kössl et al., 2018). Základem všeho byly lokomoční pohyby, kterými trávil i několik hodin denně (Stejskal, 2004).

V současné době se množství pohybové činnosti z každodenního života člověka postupně vytrácí. Za hlavní příčinu se považuje především vědecko-technický rozvoj. Obrovský rozvoj moderních technologií je za posledních pár desítek let úzce spjat s rapidním nárůstem sedavého životního stylu. Ten je dán především nadměrným trávením volného času sledováním televizorů, hraním videoher či počítačových her nebo chatováním na internetu (Pastucha, 2011). Lidé už také nevyužívají aktivní způsob dopravy, a tak dají přednost odvozu taxi před vlastním dopravním prostředkem, kterými jsou nohy. Takový životní styl vede k nárůstu hmotnosti, kterého se nejčastěji lidé snaží zbavit několik hodin týdně ve fitcentrech (Sigmund & Sigmundová, 2011)

Tomuto životnímu stylu se mládež učí mimo jiné napodobováním svých rodičů. Kráčejí v jejich šlápěch a přestávají si tak uvědomovat důležitost pohybové aktivity v každodenním životě. V této fázi přichází na řadu předmět tělesná výchova a výchova ke zdraví na základních, respektive středních školách. Ta má významnou roli při seznámení dítěte se zdravým životním stylem a různými typy pohybových aktivit. Cílem těchto předmětů by mělo být poukázat na možnosti aktivního trávení volného času.

Čtenářská, matematická, počítačová a spousta dalších gramotností patří do každodenního života stejně tak jako gramotnost pohybová. Je nutné podotknout, že bez čtení, psaní a počítání se dají jednoduše plnit základní potřeby, bez pohybu však nikoli.

V bakalářské práci se za pomoci dotazníkového šetření pokusím analyzovat sebehodnocení pohybové gramotnosti a vnímanou osobní účinnost obecně a specificky u studentů Střední pedagogické školy v Boskovicích, kde jsem sama studovala.

2 Teoretický úvod do problematiky

2.1 Kultura

Pojem kultura má svůj původ již v antickém Řecku. Vzniklo z latinského „*colere*“ a bylo spojováno zejména s obděláváním zemědělské půdy. Po pojmenování filosofie jako kultury ducha od M. T. Cicera (106–43 př. n. l.) byl tento koncept označován jako charakteristika lidské vzdělanosti. S nástupem renesance a humanismu je člověk chápán jako aktivní tvůrce kultury, která zahrnovala filosofii, vědu a umění, a prostřednictvím ní neustále zdokonaluje sebe a své schopnosti. V době osvícenství bylo toto pojetí dále rozšířeno. Německý právník a historik Samuel von Pufendorf zahrnul do kultury všechny lidské výtvořky a společenské instituce tedy jazyk, vědu, morálku, zvyky, oblečení, příbytky aj. (Soukup, 2011).

Další vývoj pojmu kultura je podle Soukupa (2004) nutné pozorovat ve 3 následujících typologiích:

- 1) Axiologické pojetí kultury: je omezeno pouze na sféru pozitivních hodnot, které přispívají ke kultivaci jedince a k vývoji lidské společnosti. Patří sem tedy umění, věda, osvěta, literatura...)
- 2) Antropologické pojetí kultury: taktéž zahrnuje pozitivní hodnoty, ale také všechny prostředky a mechanismy, kterými se člověk jako člen společnosti dokáže adaptovat k vnějšmu prostředí.
- 3) Redukcionistické pojetí kultury: se snaží vymezit rozsah tohoto pojmu jen na určitou část sociokulturní reality.

Existuje velmi mnoho definic kultury. Petrussek (2009, s. 72) říká, že: „je kultura oním svorníkem, který spojuje všechny složky sociálního života. Kultura zahrnuje celý náš život, prostupuje všechny jeho složky, a cokoliv děláme jako společenské bytosti, děláme současně jako bytosti kulturní, tzn. vyrostlé v určité kultuře, vrostlé do kultury a vztahující se k ní.“

2.2 Tělesná kultura

„Definice pojmu „tělesná kultura“ vychází z kinantropologie. Kinantropologie (kin = pohyb, antropos = člověk, logos = věda), tedy vědecký základ této oblasti, považuje tělesnou kulturu za část kultury a celého kulturního dědictví národa“ (Hobza & Rektořík, 2006, s. 9).

Kinantropologie je věda zkoumající strukturu, funkci, rozvoj a účinky pohybových činností člověka v přesně definovaných podmínkách prostředí - tedy v tělesné výchově, sportu, rekreaci aj.

Hodaň (2006) dělí tělesnou kulturu na tři hlavní oblasti: tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci. Za tělesnou výchovu byla považována pohybová aktivita v povinné školní docházce, ale také v armádě, kde byly hlavními cíli všestranný rozvoj člověka, vytvoření pozitivního vztahu člověka k pohybu jako součást životního stylu a udržení zdraví. Sport je dobrovolná pohybová aktivita, kdy se jedinec snaží pomocí tréninků o dosažení maximálních výkonů. Pohybovou rekreací se myslí zájmová činnost tak jako sport, kterou jedinec provádí ve volném čase, kde je hlavním cílem obnova sil pro udržení fyzické i duševní kondice a také příjemné prožívání volného času.

2.3 Gramotnost

V dřívějších dobách bylo vzdělání, tedy možnost být gramotný, privilegiem některých vybraných jedinců - například šlechty a kněží (Bezecný, 2005). S postupem času a rozvoje se vzdělání dostalo do všech společenských vrstev, a proto se už dnes bere jako samozřejmost. Gramotnost už není jen schopnost číst, psát a počítat, ale i schopnost se pohybovat (Vašíčková, 2016). Být gramotný zahrnuje umět využít kritické a tvůrčí myšlení. Je to proces předávání informací, uplatňování znalostí a dovedností a také utváření kontextu mezi jednotlivinami (Lundvall, 2015).

Dle Výzkumného ústavu pedagogického (in Vašíčková, 2016) je v současném školství dbán důraz především na pět základních gramotností: čtenářskou, matematickou, přírodovědnou, finanční a počítačovou.

2.4 Pohybová gramotnost

Neméně důležitou gramotností je v oblasti kinantropologie pohybová gramotnost. V literatuře se poprvé objevila již v roce 1991, ale zůstala bez povšimnutí. Až díky britské filozofce, profesorce Margaret Whitehead se na tento pojem začal brát zřetel (Vašíčková, 2016). Na její odborné články navazují například autoři (Roberts et al., 2019), kteří označují pohybovou gramotnost jako dispozici získanou jednotlivci zahrnující motivaci, důvěru, pohybové schopnosti, znalosti a porozumění k udržení pohybové aktivity po celý svůj život. A podle Chen (2015) je pohybová gramotnost koncept, u kterého se očekává, že bude sjednocovat mysl a tělo v jeden celek, který může poté pomáhat udržovat základní potřebu člověka – pohyb.

Základem pohybové gramotnosti je potřeba pohybu. Jedinec touží být aktivní, chce dále rozvíjet své schopnosti, zlepšovat dovednosti a také vyhledává nové pohybové aktivity. To způsobuje motivace, jako jeden z atributů pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016). Podle P. G. Zimbardo (in Nakonečný, 1997) motivace vyvolává energii zaměřující se na určitý cíl, vzrušení, selektivní pozornost pro určité podněty, změněnou vnímavost pro jiné a také udržování vybrané aktivity po delší čas.

Pohybově gramotný jedinec tedy většinou věří ve své schopnosti a nemá problém vykonat jakoukoliv pohybovou aktivitu. Každá taková činnost v něm vyvolává pozitivní pocity, a z tohoto důvodu jí často opakuje. Na nedostatek motivace pro výkon pohybové aktivity může mít vliv předchozí negativní zkušenost odrazující od další aktivity, nedostatečné uspokojení z pohybu nebo v nejhorším případě ponížení a výsměch od okolí, což může vést k narušení sebedůvěry a sebevědomí (Vašíčková, 2016).

Sebevědomí můžeme posilovat metodami pochvaly a podpory. Pro zlepšení výkonu a zvýšení zájmu o aktivitu především u dětí může být rozhodující právě průběžná zpětná vazba. Setká-li se dítě s neúspěchem, je potřeba mu nabídnout pomoc a řešení, jakým způsobem je možné se zlepšit, což může zabránit následnému nezájmu (Sitná, 2009).

Dalším atributem pohybové gramotnosti jsou pohybové kompetence. Pohybovými kompetencemi se rozumí sbor pohybových dovedností se základem v pohybových schopnostech, které člověk má a může je s důvěrou využít v rozmanitých pohybových

situacích. Můžeme říct, že jsou pohybové kompetence předpokladem pohybově vzdělaného jedince, ale nikdy nemůžou samostatně tvořit jediný znak pohybové gramotnosti. Často bývají doplňovány kladným vztahem a vědomostmi o pohybové aktivitě a životním stylu (Vašíčková, 2016).

Pohybové schopnosti

V literatuře najdeme mnohé definice pohybových schopností. Podle Dovalila (1986) a Fajfera (1990) jsou to samostatné soubory niterních dispozic organismu, které se projevují v pohybové činnosti. Definice podle Bedřicha (2006) říká, že jsou to vrozené předpoklady k pohybové činnosti, jenž se nedají získat, ale můžou být do určité míry rozvíjeny. Jejich rozvoj vyžaduje dlouhodobého tréninkového působení (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Měkoty a Novosada (2005) dělíme motorické schopnosti na kondiční a koordinační viz Obrázek 1.



Obrázek 1. – Hrubé taxonomické dělení motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005)

Pohybové dovednosti

Měkota a Cuberek (2007, s. 9) definují pohybové dovednosti jako „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“

Podle Schmidt a Wrisberg (2000, s. 339) je to „Způsobilost, vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie a minimem času.“

Zjednodušeně tedy můžeme říci, že jsou to naučené předpoklady ke zvládnutí daného úkonu rychle, úsporně a efektivně.

Posledním atributem pohybové gramotnosti je prostředí. V tomto smyslu je pohybově gramotný jedinec chápán jako někdo, kdo je schopen umět rozpoznat nesnáze okolního prostředí a umí volit pohyby, které jsou vhodné v konkrétní situaci.

2.5 Pohyb

Pohyb je jednou z nejdůležitějších součástí života všech jedinců. Výrazně ovlivňuje život a také jeho kvalitu (Gajda & Fojtík, 2008). Podle Mužíka a Krejčího (1997, s. 13) „Je znamením života. I když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla.“

Pohyb vlastně souvisí úplně se vším. „Je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, a také je prvotní formou prastaré lidské komunikace“ (Mužík & Krejčí, 1997, s. 13). Je zprostředkujícím činitelem našich zájmů, potřeb, lásky, pocitů apod. Bereme jej však především jako činnost těla, která nemá jen pohybový smysl, ale může to být také záležitost psychofyziologická jako pohyby myšlenek a nálad nebo psychologická jako společenská síla stimulující lidskou soudržnost (Hogenová, 1998).

Pohybová činnost na určité úrovni působí na naši psychiku. Pravidelný pohyb zvyšuje sebedůvěru, pozitivní přístup k životu, ale také snižuje napětí a deprese. Pro osobnost člověka má několik základních přínosů: učení se přizpůsobit, získání sociálních dovedností či seznámení se s nimi a také získání nových postojů (Mazal, 2007). To nevyvrací kniha Neumana (1998). Podle něj je možné díky pohybu změnit své stanovené cíle. To znamená, že tato činnost může mít vliv také na morální a sociální

hodnoty. Zmiňuje také, že díky fyzické aktivitě můžeme poznávat sami sebe, být šťastnější, objevit psychickou pohodu a sociální harmonii.

Jak již bylo zmíněno, díky pohybu jsme schopni udržet své tělo v duševní a fyzické kondici a v dobrém zdravotním stavu, což si mnoho lidí neuvědomuje. Pokud tělo nepoužíváme, může docházet ke ztrátě svalové hmoty a ta je jednoduše nahrazována vrstvou tukovou (Sekot, 2018). V poslední době množství pohybové činnosti ve velké míře klesá a příčinou je zejména vědecko-technický rozvoj (Pastucha, 2011). Kvůli novým technologiím, celkové automatizaci ve výroбах a jednoduché dostupnosti dopravních prostředků se snižuje množství přirozeného pohybu. Vzniká však velké množství volného času, který by měl člověk využít k regeneraci například pohybovou aktivitou (Grexa, 2007).

2.5.1 Pohybová aktivita

Pohybové aktivity jsou nejen v kinantropologii stále více probíraným tématem, především ve smyslu jeho extrémního úbytku v sociálních prostředích našeho každodenního života: doma, v práci (ve škole) nebo v individuální dopravě (Sekot, 2018). Jako pohybovou aktivitu z energetické stránky můžeme považovat jakýkoliv pohyb těla, zajištěný kosterním svalstvem, zvyšující energetický výdej nad práh klidového metabolismu jedince (Sigmundová et al., 2012).

Pohybová aktivita by měla být prováděna pravidelně a v intenzitě přiměřené věku a schopnostem jedince. Taková PA má kladný vliv především uvolňování endorfinů, což způsobuje dobrou náladu a pocit štěstí (Pastucha, 2014).

Jak již bylo zmíněno, tak pohybová aktivita tedy pohyb obecně jsou pro naše zdraví velmi prospěšné. V následujících řádcích je předložen souhrn výhod, které přicházejí s vykonáváním pravidelné pohybové aktivity:

- „Stimulace a produkce endorfinů v mozku,
- zvýšení duševního potenciálu,
- uvolnění svalového napětí a odstranění záporných emocí,
- harmonizace systému autonomního nervstva a endokrinního systému
- úprava biochemických hodnot tuku v krvi, změna metabolismu tuků,

- zpomalení procesu stárnutí, nepatrné prodloužení délky života
- zlepšení schopností krve přenášet kyslík apod.“ (Vondruška & Barták, 1999, s. 8).

Pohybová aktivita adolescentů

Pohybové aktivity jedince se mění na základě věku, pohlaví, kulturního klima, sociálních faktorů apod. (Rychtecký & Tilinger, 2017). Když se zaměříme na doporučenou pohybovou aktivitu adolescentů, tak Sigmundová a kolektiv (2012) říkají, že by pro rozvoj a udržení kardiorepirační zdatnosti studenti měli provádět 20 minutovou aktivitu vysoké intenzity alespoň 3x do týdne.

2.5.2 Pohybová pasivita

Protikladem pohybové aktivity je pohybová pasivita. Z energetického hlediska je to výdej pohybující se kolem nebo na prahu klidového metabolismu. Můžeme tedy říct, že se jedná o stav tělesného klidu tedy bez jakékoliv pohybu (Sigmundová et al., 2012).

Při pohybové pasivitě jedinec provádí nedostatečnou nebo minimální pohybovou aktivitu. Takové jedince společnost nejčastěji označuje jako „sedavé“. Toto chování může vést až k závažným zdravotním problémům a většinou způsobuje obezitu či chronická onemocnění (Pařízková & Lisá, 2007).

2.6 Zdraví a zdravý životní styl

2.6.1 Zdraví

Slovo zdraví využíváme několikrát denně a ani si to nemusíme uvědomit. Samotný kořen slova od pozdravu je odvozen ze zmíněného termínu. Takže při každém setkání si vlastně zdraví přejeme (Kubátová & Machová, 2009). Tento pojem můžeme definovat různě. Nejčastěji se v české literatuře objevuje definice Světové zdravotnické organizace: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Švarcová, 2008). Řada autorů tuto definici kritizuje kvůli obsažení negativního pojmu nemoc. Podle Křivohlavého (2001, s. 40) je zdraví

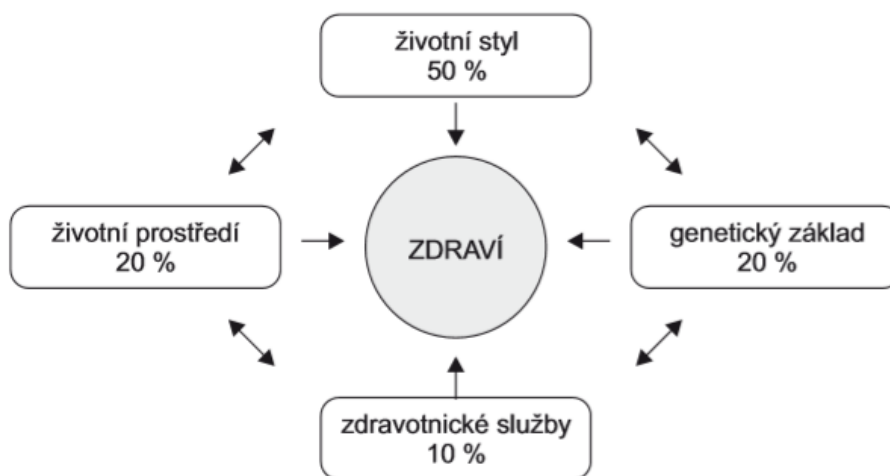
„celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“

Naše zdraví bývá ovlivňováno velkou škálou faktorů, které na něj působí pozitivně nebo negativně. Mezi pozitivní vlivy můžeme řadit posílení a ochranu zdraví a mezi negativní oslabení a samotnou nemoc. Těmto vlivům se souhrnně říká determinanty zdraví a dělí se na vnitřní a vnější. Vnitřními determinantami se myslí dědičná výbava, jenž jedinec převzal z genetické výbavy matky a otce při splnutí vajíčka a spermie. Tento základ je dále formován určitým způsobem života a také životním prostředím jedince (Machová et al., 2015).

Machová et al.. (2015, s. 11) dělí zevní determinanty na tři základní skupiny:

- „životní styl,
- kvalita životního a pracovního prostředí,
- zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče).“

Vnější a vnitřní determinanty spolu tvoří vztahy a lze je vyjádřit schématem (viz obrázek 1). Schéma nám znázorňuje, že zdraví je spíše ovlivněno životním stylem, genetikou a prostředím než kvalitou a úrovní zdravotnických služeb.



Obrázek 2. Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová et al., 2015, s. 12)

2.6.2 Životní styl

Životní styl má významný vliv na naše zdraví. Je to velmi častým a probíraným tématem zejména z důvodu, že špatný životní styl může být příčinou vzniku nemocí, a dokonce i předčasného úmrtí (Csémy et al., 2005).

Kubátová a Machová (2009, s. 16) životní styl 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, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“

Na volbu každého člověka může mít vliv celá řada faktorů a toto rozhodování nemusí být úplně svobodné. Je úzce spjato se společenskými a rodinnými zvyklostmi a tradicemi a je omezováno ekonomickou situací. Také na něj může mít vliv i sociální postavení. Většinou závisí na věku, vzdělání, příjmu, zaměstnání, pohlaví, hodnotách a postojích každého z nás (Kubátová & Machová, 2009).

Podle studie HBSC došlo ke stanovení hlavních činitelů životního stylu ohrožující zdraví. Za tyto faktory jsou označovány nesprávná strava, kouření, nadměrné pití alkoholických nápojů a pohybová pasivita (Csémy et al., 2005).

Nejčastěji jsou tyto zdraví ohrožující faktory, zejména alkohol a návykové látky, využívány nejchudšími sociálními skupinami, které se tak odprošťují od stresu způsobeného nedostatkem peněz, minimálním či žádným vzděláním nebo nezaměstnaností (Kubátová & Machová, 2009).

2.7 Sedavá společnost

Podle volnočasových pedagogů lékařů aj. jsme svědky klesajícího zájmu dětí o tělesnou výchovu, nižší úroveň fyzické kondice dětí a také narůstání nadváhy a obezity u našich dětí a dospívajících. Dalším problémem je snižující se zájem o pravidelnou pohybovou aktivitu, a tím klesající aktivní trávení volného času. Když každý den vidíme přeplněná fitcentra, bazény, workoutová hřiště, cyklostezky apod., je zvláštní, že

inaktivní, konzumní či sedavý styl volného času stále převládá nad aktivním (Sekot, 2018).

Sekot (2018, s. 13) říká, že: „K individuálně a společensky nejzávažnějším nepřímým důsledkům konzumerismu nutno přičíst sedentismus. Jde o souběžný jev konzumní technologicky vyspělé materiálně bohaté společnosti, kde klesá potřeba fyzické námahy i úroveň pravidelné pohybové aktivity...“

Tak můžeme chápat sedavou společnost, kde se působením vědecko-technického rozvoje ve všech sférách společenského života postupně snižují tradiční nároky na míru pohybové aktivity a pohybu celkově. Zvláště se tak děje ve 3 oblastech života: v práci, doma a v individuální dopravě. Nejlepším příkladem je zaměstnání, kdy je většina lidí v posledním desetiletí nahrazována ve výroбах stroji. To vede od fyzicky namáhavé činnosti k činnosti sedavé, při které zaměstnanci pouze kontrolují chod výroby (Sekot, 2018). V domácím prostředí je sedavá společnost představována především nadměrným trávením volného času sledováním televizorů, hraním videoher či počítačových her nebo chatováním na internetu (Pastucha, 2011).

2.8 Sport

Sport, jako sociálně kulturní fenomén, se poslední dobou stává jedním z nejvíce užívaných výrazů masových médií. Je úzce spjat s kulturou a vývojem celé společnosti (Sekot et al., 2004).

V prehistorických dobách termín sport nynějšího významu a smyslu neexistoval. Jako první zmínku o „sportu“ tedy přesněji o tělesných aktivitách předcházejících sportovní činnosti můžeme brát nástěnné malby již v době pravěku. Přežití pravěkých lidí bylo zcela závislé na pohybových schopnostech a jejich individuální nedokonalosti je nutili sdružovat se do kolektivu. První formy organizované aktivity tedy byly odvozovány z každodenní činnosti - boje o přežití a z náboženských rituálů (Grexa & Strachová, 2011).

V anglosaském pojetí 19. století byl u sportu kladen důraz na zájmové trávení volného času častou pohybovou aktivitou, což měl být hlavní prostředek výchovy ke gentlemanství (Jansa et al., 2018).

Evropská charta sportu (2003) vymezila nynější sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

Podle Pink (2008, s. 3) je sport „aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci jako primární ohnisko této činnosti s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu“.

2.9 Volný čas

Pojem volný čas není jednoduché přesně vymezit, jelikož se velmi hojně objevuje v různých českých i zahraničních literaturách. V následujících řádcích si přiblížíme pár definic.

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“ (Hofbauer, 2004, s. 22).

„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti“ (Němec, 2002, s. 17).

„Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (Pávková, 2008, s. 13)

Každý autor má na pojetí volného času odlišný názor, můžeme však říci, že všechny shrnuje Dumazedierova definice:

„Volný čas je komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil nebo svobodně zdokonaloval svoji tvůrčí kapacitu“ (Hodaň, 2002, s. 169).

Podstatným faktem volnočasových aktivit je to, že jedinec určitou činnost může, ale nemusí vykonávat. Většinou však svou aktivitu volí na základě rozhodnutí rodiny,

sociální skupiny nebo tradice, což může rozsah činností částečně omezit (Čáp & Mareš, 2007).

Podle B. Hofbauera by měl volný čas splňovat následující funkce:

- „Relaxace – odpočinek, nejčastěji činnosti pohybové i psychicky nenáročné;
- regenerace – obnovení psychických i fyzických sil pro další činnost;
- kompenzace – vyvážení činností spojených s prací či školní docházkou;
- sociální prevence – prevenci proti negativním a nežádoucím jevům,
- výchova“ (Hofbauer, 2004, s. 14-15).

Jedním z významných kritérií charakterizujícím životní styl adolescenta a jeho rodiny je trávení volného času. Přirozeným způsobem se v něm se zrcadlí kulturní prostředí, možnosti a cíle rodiny i jedince, hodnoty, zájmy a tradice. V průběhu rozvoje jedince se výrazně zvyšuje hodnota osobní volby. Ta je úzce spjata s rodinnými zkušenostmi a možnostmi, stále více se přibližuje volbám svých stejně starých jedinců. Především je však dána stanovenými osobními cíli jedince (Csémy et al., 2005).

2.10 Charakteristika adolescence

Termín adolescence pochází z latinského *adolescere* a v překladu znamená dospívání. Je důležitým i zajímavým obdobím, které časově vyplňuje především druhé desetiletí života jedince. Přesněji je datováno přibližně od 15 do 20let a dá se tedy říci, že je to „přechod“ mezi dětstvím a dospělostí. Ve srovnání s předchozí fází vývoje - tedy s pubescencí - se nyní výrazněji rozvíjejí základní schopnosti člověka jako symbolizace, anticipace, sebereflexe a seberegulace (Macek, 2003). Dále dochází k rozvoji motivace pro dosažení úspěchů, včetně cílů. Také je to vhodné období pro rozvoj silových a vytrvalostních schopností (Scherrer et al., 2020).

Počátek dospívání je spojován s možností reprodukce - tedy s plnou reprodukční zralostí, v jejímž průběhu bývá obvykle ukončen tělesný růst (Macek, 2003). Současně s biologickým vývojem probíhá také mnoho psychických změn jako například emoční labilita (Langmeier & Krejčířová, 2006). S tím může dále souviset pozorovaná

nevyrovnanost, nerozhodnost, přehodnocování svých dosavadních postojů a názorů a také kritický pohled na svět a na sebe sama (Kuric, 2001).

Centrem soustředění je v tomto období vlastní tělo a celkový fyzický vzhled. U dospívajících často vlastní vzhled neodpovídá jejich představám, což může vést ke snížení sebevědomí (Vágnerová, 2000). Další výrazný pokles sebevědomí může nastat odmítnutím při vyhledávání partnera či partnerky pro intimní vztah (Souček, 1967). Toto sociální odmítnutí může vést až k sebevražedným myšlenkám nebo dokonce i k samotné sebevraždě (Oppenheimer et al., 2020). Pro ukončení období adolescence jsou podle Macka (2003) důležitá tři kritéria: psychologické – dosažení osobní autonomie, sociologické – role dospělého a pedagogické – ukončení vzdělávání a získání profesní kvalifikace.

2.11 Tělesná výchova a sport u adolescentů

Podle autorů Viscione et al. (2019) nemá Tělesná výchova (TV) vědecký základ ve znalostech oproti jiným předmětům, protože je TV založena na pohybovém dělení a jednání. Výuka pohybových aktivit na SŠ musí probíhat podle určitých norem. Hlavním cílem by však vždy mělo být zlepšení výkonu, a to zlepšením stávajících a naučením nových dovedností prostřednictvím různých cvičení.

Ve dnešní době už není Tělesná výchova jednou z nejoblíbenějších předmětů, ale podle studentů je brána pouze jako „pauza“ od ostatních částí výuky (Lyngstad et al., 2020). Podle studie autorů Mikalsen a Lagestad (2019) dospívající nazývají výuku zaměřenou na sport jako „pytlík sladkostí se sladší než kyselou příchutí“, což nevyvrací předchozí tvrzení.

TV je však důležitá zejména z důvodů uspokojování základních psychických a fyzických potřeb v době výuky (Burgueño et al., 2018). S tím souhlasí Wallhead a Buckworth (2004) a také dodávají, že TV má určitý dopad na zvýšení pohybové činnosti mládeže i mimo školní prostory. Tuto myšlenku potvrzují i ve své studii, kde se dále zaměřují na dopad pohybu na psychiku mládeže, co se týče vnímání samotné pohybové aktivity, prožitku z ní a také vlivu sportu na celou rodinu. Je dokázáno, že se sportem snižují rizika nadváhy, obezity, psychických problémů a civilizačních

chorob (Méndez-Giménez et al., 2015). Adolescence je jedním z nejdůležitějších období pro investici do současného i budoucího zdraví (Torstveit et al., 2018).

Školské zařízení jsou nejlepším prostředím pro zvyšování zájmu o účast na sportu. Je těžké říci, jakou sportovní aktivitou zaujmeme dívky i chlapce (Méndez-Giménez et al., 2015). Podle studie autorů Biddle et al. (2009) jsou kluci mnohem aktivnější než dívky. S tímto tvrzením souhlasí i Frömel et al. (2018) a ve svém díle zmiňují, že je potřeba dívky více zapojit do organizované pohybové aktivity. Sportovní účast dívek stoupá jen ve školách, kde mají velmi širokou škálu sportů s méně agresivním průběhem her (Drake et al., 2015).

Jedním z nejzajímavějších výzkumů ohledně Tělesné výchovy se týká vlivu pohybové aktivity na akademický výkon u dětí a dospívajících. Podle experimentálního testu se ukázalo, že posílením TV ve školní docházce dochází u některých studentů ke zlepšení akademických výsledků v některých předmětech. (Zhang et al., 2019).

2.12 Střední pedagogická škola Boskovice, příspěvková organizace

Střední pedagogická škola v Boskovicích byla založena 1. září 1950 a tím se řadí mezi školy s nejdelsí tradicí středoškolského pedagogického vzdělávání v naší republice. Škola zahájila svou činnost jako čtyřleté Pedagogické gymnázium pro vzdělávání učitelek mateřských škol. V sedmdesátých letech byly přidány třídy pro obor vychovatelství a v devadesátých letech se zde také otevřel obor se sociálním zaměřením, výchovnou a humanitní činností. V současné době jsou pro uchazeče o studium nabízeny tyto obory: Pedagogické lyceum, Předškolní a mimoškolní pedagogika a Sociální činnost. Také jsou pro studenty zřízeny bohaté zájmové a mimoškolní činnosti jako sborový zpěv, znaková řeč, kurz autoškoly, skupiny pro pomoc handicapovaným spoluobčanům, plavecký kurz a mnoho dalších.

V nynější době školu navštěvuje 307 žáků, které vzdělává 32 kvalifikovaných pedagogů. Studenti si mohou pro své studium vybrat ze 4 specializací: Tělesnou výchovu, Výtvarnou výchovu, Hudební výchovu nebo Dramatickou výchovu, ze které ve 4. ročníku skládají maturitní zkoušku společně s dalšími předměty.

3 Výzkumná část práce

3.1 Cíle

Hlavními cíli této práce je analyzovat sebehodnocení pohybové gramotnosti a vnímanou osobní účinnost obecně a specificky u studentů Střední pedagogické školy v Boskovicích a také zjistit, kolik z vybraných respondentů má za svou zvolenou specializaci Tělesnou výchovu.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit jaká je úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů SPgŠ v Boskovicích.
2. Srovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů a studentek.
3. Porovnat důležitost čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti u studentů SPgŠ v Boskovicích.
4. Zjistit, jaké prostředí pro realizování pohybové aktivity je nejoblíbenější.
5. Srovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků zaměřených na TV oproti žákům z jiných výchov
6. Zjistit v jakém období jsou studenti nejaktivnější.
7. Zjistit, jaká je míra vnímané osobní účinnosti u žáků SPgŠ v Boskovicích a následně srovnat žáky specializované na TV s jinými zameřeními.
8. Srovnat míru vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit žáků zaměřených na TV oproti žákům z jiných výchov.

3.3 Výzkumné otázky

VO1: Jaká je úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů SPgŠ v Boskovicích?

VO2: Existují rozdíly v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů vůči studentkám?

VO3: Jak důležitá je pohybová gramotnost v různých sociálních prostředích vůči čtenářské a matematické u studentů SPgŠ v Boskovicích?

VO4: Jaké prostředí je pro provozování pohybové aktivity pro studenty SPgŠ v Boskovicích nejoblíbenější?

VO5: Existují rozdíly v sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů SPgŠ v Boskovicích zaměřených na TV oproti žákům z jiných výchov?

VO6: V jakém období jsou studenti na SPgŠ nejaktivnější?

VO7: Jaká je míra vnímané osobní účinnosti u žáků SPgŠ v Boskovicích?

VO8: Existují rozdíly ve vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u studentů SPgŠ v Boskovicích zaměřených na TV oproti žákům z jiných výchov?

4 Metodika

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 129 studentů SPgŠ v Boskovicích ve věku od 15 do 20 let. U respondentů bylo sledováno pohlaví, věk a vybraná specializace tedy Tělesná výchova (TV) nebo jiná výchova (JV).

4.2 Sběr dat

Výzkumné šetření bylo provedeno v období prosince 2019 – ledna 2020. Před začátkem výzkumu bylo nejprve požádáno vedení SPgŠ o schválení provedení dotazníkového šetření a také bylo seznámeno o jeho účelu. Poté byli kontaktováni kantoři TV s prosbou o možnost provedení šetření v jejich hodinách.

Před začátkem vyplňování dotazníků byli žáci seznámeni se systémem vyplňování a samozřejmě s účelem výzkumu. Byla zdůrazněna anonymita a také to, že neexistuje správná ani špatná varianta odpovědi, ale záleží jen na jejich pocitu. Po celou dobu vyplňování (cca 20 minut) jsem byla k dispozici pro případné nejasnosti.

4.3 Dotazník

Počáteční otázka dotazníku zjišťuje, v jakém období jsou studenti neaktivnější. Na výběr mají ze 3 možností: v létě, v zimě nebo po celý rok. Dále se dotazník dělí do 3 samostatných částí: Sebehodnocení pohybové gramotnosti (dotazník Playself), dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) a dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA).

4.3.1 Dotazník Playself

Je vhodným nástrojem pro určení vlastní pohybové gramotnosti. Používají jej především trenéři a pedagogové pro rychlé a snadné určení základní úrovně pohybové gramotnosti. Obsahuje 22 otázek rozdělených do 4 následujících kategorií (viz Příloha 1).

Prostředí

V otázkách 1–6 studenti hodnotí míru sebevědomí pro pohybovou aktivitu a sport v prostředích: v tělocvičně (např. gymnastika), na vodě a ve vodě (např. plavání), na ledě (např. bruslení), na sněhu (např. lyžování), v přírodě (např. turistika) a venku na hřišti (např. fotbal). Jak si věří v určitém prostředí, studenti hodnotí škálou:

Nikdy jsem to nezkoušel/a (0)

Ne moc dobrý (25)

OK (50)

Velmi dobrý (75)

Vynikající (100)

Celkem je zde možné získat 600 bodů.

Sebehodnocení pohybové gramotnosti

V otázkách 7–18 tvoří studenti tvrzení o sportování a pohybových aktivitách dle vlastního uvážení. Na výběr mají následující škálu odpovědí:

Vůbec to není pravda (0)

Obvykle to není pravda (33)

Pravdivé (67)

Velmi pravdivé (100)

Pozn. U otázky č. 13 je hodnocení obrácené. Celkem je v této části možné získat 1200 bodů.

Důležitost jednotlivých gramotností v sociálních prostředích

U otázek 19–21 žáci volí míru důležitosti jednotlivých gramotností, tj. čtení, psaní a pohybové gramotnosti. Hodnotí, jakou váhu mají pro ně tyto gramotnosti ve škole, doma s rodinou a s přáteli, touto škálou:

Rozhodně nesouhlasím (0)

Nesouhlasím (33)

Souhlasím (67)

Rozhodně ouhlasím (100)

Celkem je zde možné získat 900 bodů.

Zdatnost

Poslední částí dotazníku Playself je hodnocení vlastní zdatnosti. Respondent volí z možností Souhlasím (100) nebo Nesouhlasím (0) na otázku, zda je zdatný natolik, že může vykonávat jakoukoli aktivitu, kterou si zvolí.

4.3.2 Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)

Tento dotazník obsahuje 10 tvrzení, díky nimž se zjišťuje, jakou mírou je proband dle svého uvážení schopen zvládat stanovené problémy, jakou mírou hodnotí své sebepojetí a také účinnost vlastního působení (viz Příloha 2).

Hodnotit může čtyřbodovým skóre: Rozhodně nesouhlasím (1), Nesouhlasím (2), Souhlasím (3) a Rozhodně souhlasím (4). Minimální počet bodů DOVE je 10, naopak maximální může být až 40 bodů.

4.3.3 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Probandi reagují na 5 tvrzení týkajících se určitých překážek v souvislosti se sportováním a pohybovou aktivitou ve volném čase (viz Příloha 2). Hodnocení probíhá stejně jako u předchozí části, tj. čtyřbodovým skóre: Rozhodně nesouhlasím (1), Nesouhlasím (2), Souhlasím (3) a Rozhodně souhlasím (4).

4.4 Zpracování dat

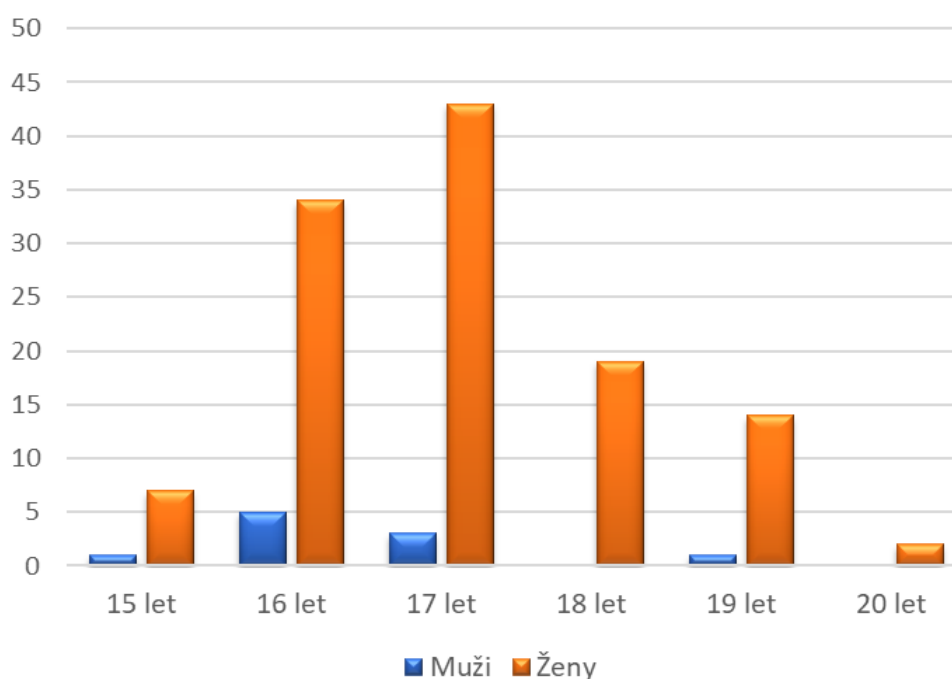
Všechna data byla zapsána do MS Excelu podle jednotlivých škál hodnocení včetně věku, pohlaví a specializace. Pro zodpovězení jednotlivých výzkumných otázek a také naplnění stanovených cílů bakalářské práce byly z těchto dat vypočítány základní statistiky a bylo vytvořeno několik grafů, které prezentují v následující kapitole. K výpočtům standartních odchylek byl využit Mann–Whitney Test v programu STATISTICA 13.

5 Výsledky

Rozdělení respondentů podle pohlaví a věku.

Jak můžeme vidět na obrázku č... v dotazovaném vzorku dominovaly dívky s počtem 119, tj. 92 %, chlapců se výzkumu účastnilo pouze 10. Výzkumnou skupinu tvořili studenti a studentky ve věku od 15 do 20 let.

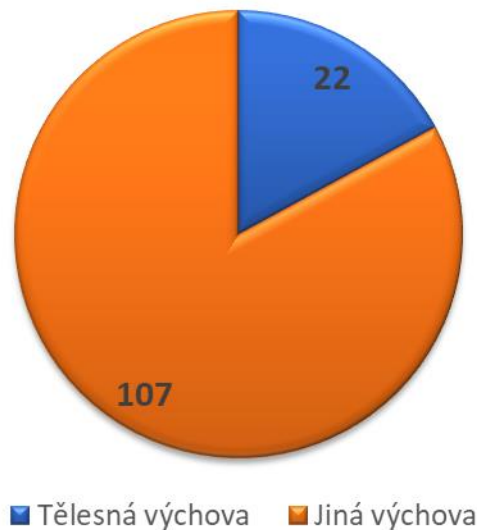
Je nutné podotknout, že hlavním důvodem tohoto nerovnoměrného vzorku respondentů je to, že většinu pedagogicky zaměřených středních škol volí pro své studium ve větší míře spíše děvčata než chlapci.



Obrázek 3. Rozdělení respondentů podle pohlaví a věku

Rozdělení respondentů dle zvolené specializace

Studenti si při nástupu ke studiu na SPgŠ v Boskovicích volí svou specializaci ze 4 možných. Na výběr je Tělesná výchova, Dramatická výchova, Výtvarná výchova a Hudební výchova. K účelům mé bakalářské práce mi postačí srovnání, kolik studentů si zvolilo Tělesnou výchovu (TV) a kolik jinou výchovu (JV). Výsledky znázorňuje graf na obrázku č. 4.



Obrázek 4. – Rozdělení respondentů dle zvolené specializace

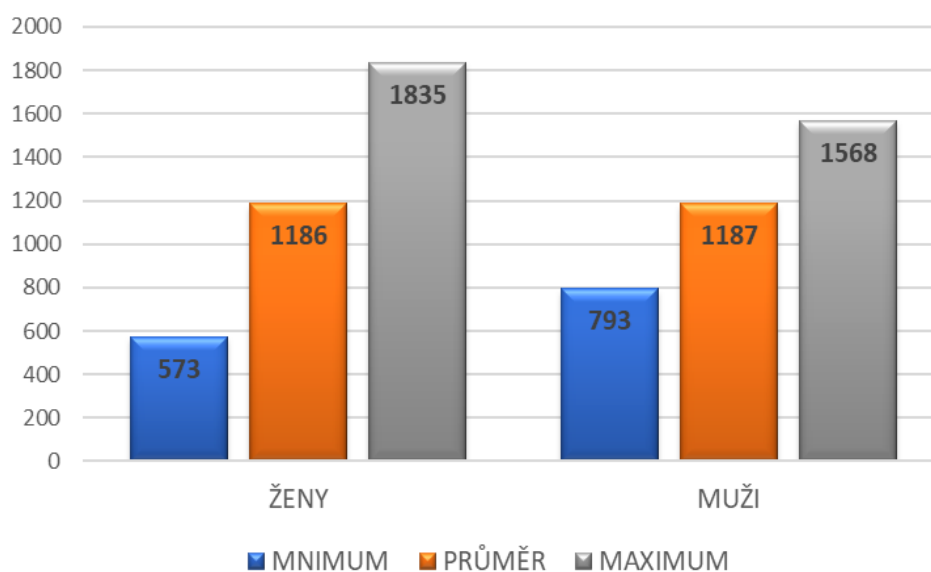
5.1 Výzkumné otázky

VO1: Jaká je úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů SPgŠ v Boskovicích?

VO2: Existují rozdíly v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů vůči studentkám?

Studenti v otázkách 1 až 18 + 21 hodnotí vnímanou míru vlastní pohybové gramotnosti. Maximální možné dosažené skóre je 2100 bodů. Maximálně možného bodového prahu nedosáhl žádný ze studentů ani studentek.

Na obrázku č. 5 můžeme vidět sebehodnocení pohybové gramotnosti rozdělené dle pohlaví. Nejméně (573) i nejvíce (1835) bodů ze zkoumaného vzorku dosáhly dívky. Minimum u chlapecké skupiny bylo 793 a maximum 1568. V této otázce se potvrdila hypotéza, že chlapci mají vyšší průměrné skóre sebehodnocení pohybové gramotnosti než dívky v poměru 1187/1186 bodů.



Obrázek 5. - Úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti na SPgŠ v Boskovicích.

Tabulka 1. – Rozdíl sebehodnocení PG u mužů vůči dívkám.

Pohlaví	Počet	Průměrné skóre	Standartní odchylka
Muži	10	1187	316,727
Ženy	119	1186	265,249

Je nutné podotknout nerovnoměrné zastoupení pohlaví ve výzkumu. Ve výzkumné skupině dominovaly ženy v poměru 119/10 vůči chlapcům. Tento poměr se nedal ovlivnit z důvodů dotazníkového šetření na střední pedagogické škole, kterou si pro své studium častěji volí dívky než chlapci.

Tabulka 2. – Rozdíl PG mužů a žen pomocí Mann Whitney testu

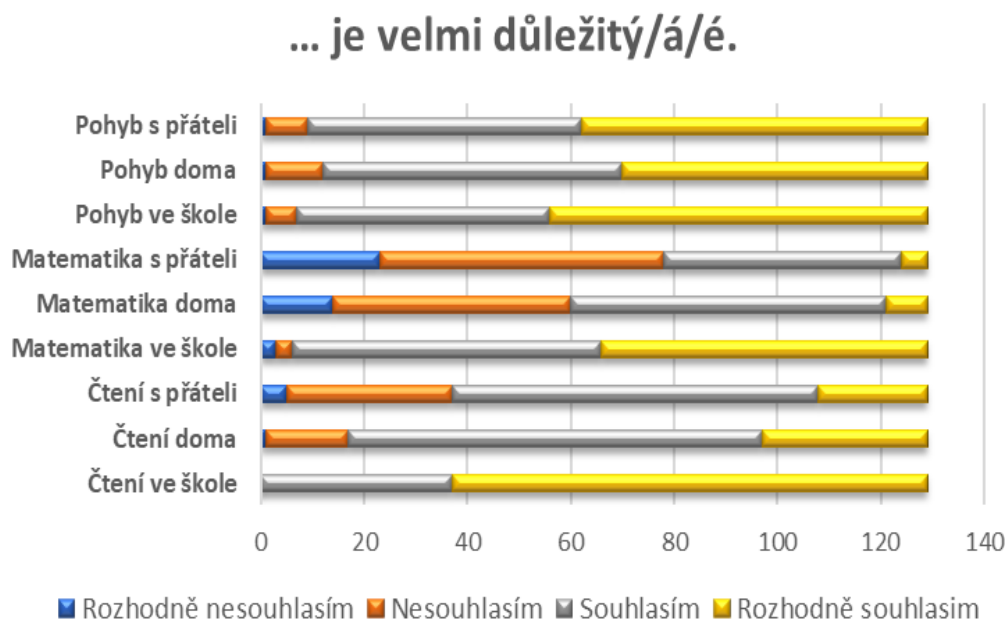
Z Score	-0,031
P hodnota	0,975

Rozdíl mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti mužů a žen není statisticky významný, protože $P > 0,05$.

VO3: Jak důležitá je pohybová gramotnost v různých sociálních prostředích vůči čtenářské a matematické u studentů SPgŠ v Boskovicích?

V otázkách 19–20 studenti hodnotí význam jednotlivých gramotností v určitém sociálním prostředí, tj. ve škole, doma a s přáteli. Dle zvolené odpovědi bylo každé prostředí obodováno.

Zastoupení počtů odpovědí na jednotlivá prostředí vidíme na obrázku č. 6. Ve škole jsou všechny gramotnosti u většiny studentů považovány za důležité. U čtení a psaní ve škole nikdo ze studentů nevedl žádnou s možností „nesouhlasím“. Možnosti nesouhlasím byly nejčastěji voleny u matematiky v sociálních prostředí doma a s přáteli.

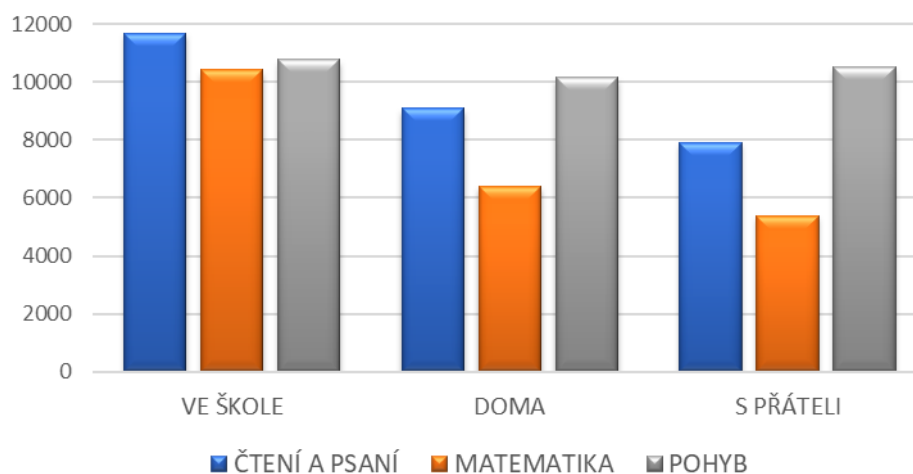


Obrázek 6. - Zastoupení jednotlivých odpovědí týkajících se pohybové gramotnosti v různých sociálních prostředích.

Bylo vypočteno bodové ohodnocení jednotlivých sociálních prostředí a následně srovnáno v grafu (Obrázek č. 7). Maximální počet bodů u každého prostředí mohl dosáhnout 12900. Ve výsledku můžeme vidět:

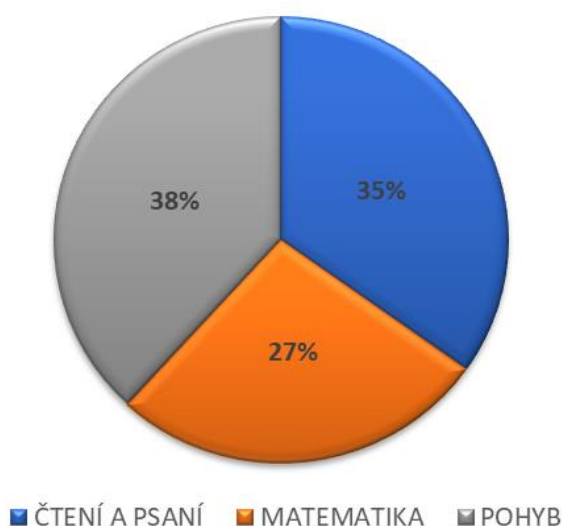
1. Ve škole je podle žáků nejdůležitější gramotností Čtení a psaní.
2. Doma a s přáteli má největší význam pohyb.

3. Matematika je nejméně důležitou gramotností v každém sociálním prostředí.



Obrázek 7. - Bodové hodnocení důležitosti jednotlivých gramotností ve škole, doma a s přáteli.

Dále byly sečteny sumy bodů pro jednotlivé gramotnosti ve všech sociálních prostředích dohromady a tím byl vyjádřen celkový význam čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti. Výsledek byl převeden na procenta viz obrázek č. 8. Největší význam kladou studenti pohybové gramotnosti (38 %), dále čtenářské (35 %) a jako nejméně důležitou hodnotí matematickou gramotnost.

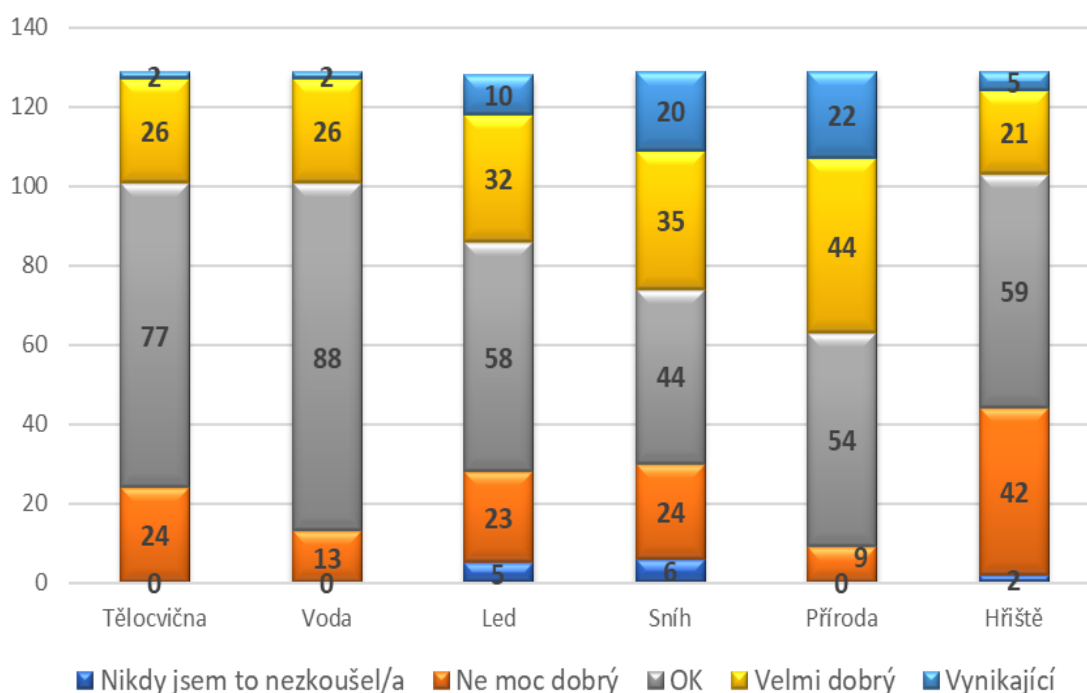


Obrázek 8. - Důležitost jednotlivých gramotností ve všech prostředích dohromady.

VO4: Jaké prostředí je pro provozování pohybové aktivity pro studenty SPgŠ v Boskovicích nejoblíbenější?

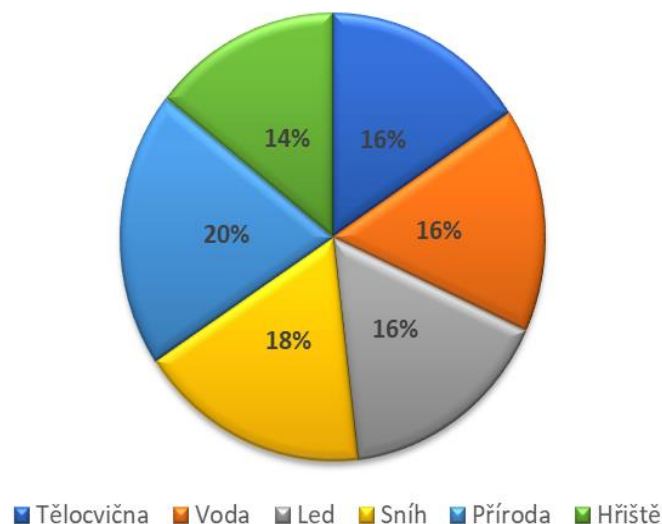
V otázkách 1-6 hodnotí žáci sebevědomí při pohybové aktivitě v jednotlivých prostředích. Při výběru odpovědí „vynikající“ nebo „velmi dobrý“ jsou si studenti jistí svými schopnostmi v daném prostředí. V opačném případě si studenti nevěří, a proto volí z odpovědí „ne moc dobrý“ nebo nikdy jsem to nezkoušel/a. Pro studenty, kteří si nejsou úplně jistí, ale přece jen si trochu věří, byla nabídnuta odpověď „OK“.

Na obrázku č. 9 vidíme jednotlivá zastoupení odpovědí.



Obrázek 9. - Jednotlivé zastoupení odpovědí týkajících se oblíbenosti prostředí při provozování pohybových aktivit.

Celkový součet odpovědí jednotlivých prostředí říká, které prostředí studentům vyhovuje nejvíce. Výsledky jsou téměř vyrovnané. Nejlépe se však studentům sportuje v přírodě tj. 20 % a s 18 % je v zápětí provozování pohybové aktivity ve sněhu (Obrázek č. 10).

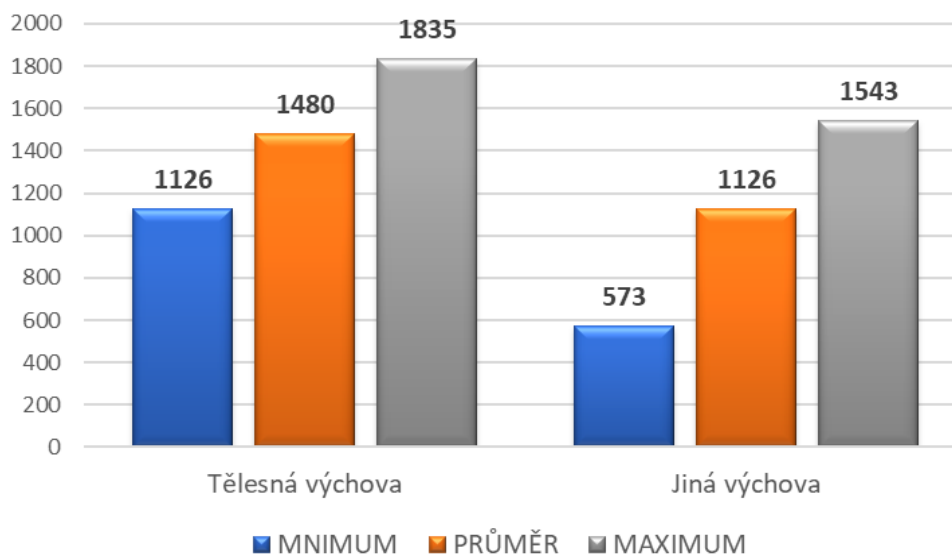


Obrázek 10. Procentuální hodnocení oblíbenosti jednotlivých prostředí.

VO5: Existují rozdíly v sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů SPgŠ v Boskovicích zaměřených na TV oproti žákům z jiných výchov?

Maximálně získané skóre v této části je 2100, čehož nedosáhli ani studenti specializovaní na TV. Musíme však podotknout, že minimální, průměrné i maximální dosažené skóre je o něco vyšší než u studentů jiných výchov.

Maximální dosažené skóre podle obrázku č. 11 vidíme v poměru 1835/1543 ve prospěch zaměření TV. Minimální skóre u studentů TV je 1126, což je téměř dvojnásobek studentů JV.



Obrázek 11. - Srovnání sebehodnocení pohybové gramotnosti studentů specializace Tělesná výchova a jiným zaměřením.

Tabulka 3. – Rozdíl sebehodnocení PG studentů TV vůči JV.

Specializace	Počet	Průměrné skóre	Standartní odchylka
Tělesná výchova	22	1480	198,631
Jiné výchovy	107	1126	239,722

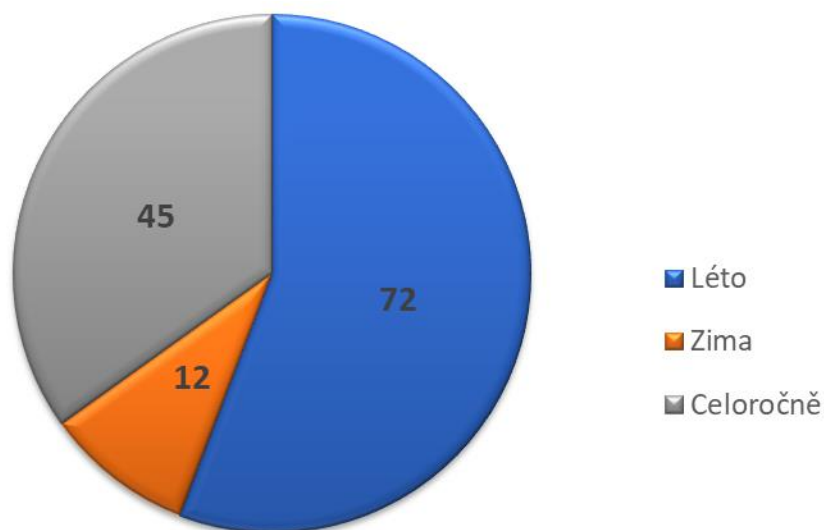
Tabulka 4. - Rozdíl PG studentů TV a JV pomocí Mann Whitney testu

Z Score	-5,461
P hodnota	0,000

Z tabulky č. 4 vyplývá, že rozdíl sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů specializace Tělesná výchova je významně vyšší, neboť $P < 0,05$ (stanovený práh statistické významnosti).

VO6: V jakém období jsou studenti na SPgŠ nejaktivnější?

Podle odpovědí na první otázku dotazníku jsou studenti nejaktivnější v létě. Tuto odpověď zvolilo 72 respondentů, na druhém místě se se 45 hlasy umístila odpověď „po celý rok“ a nejméně aktivní jsou studenti v zimě tj. 12 hlasů (Obrázek 12).



Obrázek 12. - Preferované roční období pro pohybovou aktivitu.

VO7: Jaká je míra vnímané obecné osobní účinnosti u žáků SPgŠ v Boskovicích?

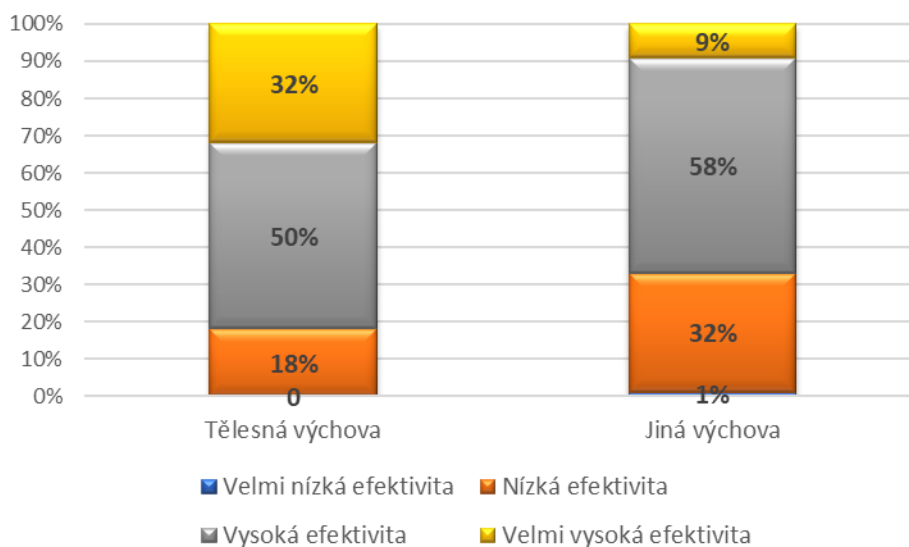
Otázky 1–10 (viz Příloha 2) hodnotí míru vnímané obecné osobní účinnosti. Získané skóre se pohybuje v rozmezí 10–40 bodů a je převedeno na procenta.

Obrázek č. 13 vypovídá o tom, že 70 % respondentů z celkového vzorku důvěřuje v sebe samu při řešení problémů ve svém životě.



Obrázek 13. – Hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti bez ohledu na specializaci převedené na procenta.

Na následujícím grafu (Obrázek 14) vidíme srovnání vnímané obecné osobní účinnosti studentů specializovaných na TV a studentů jiných výchov. Z výsledků vyplývá, že studenti TV (82 %) se lépe vypořádávají s problémy a překážkami než studenti jiných výchov (67 %).

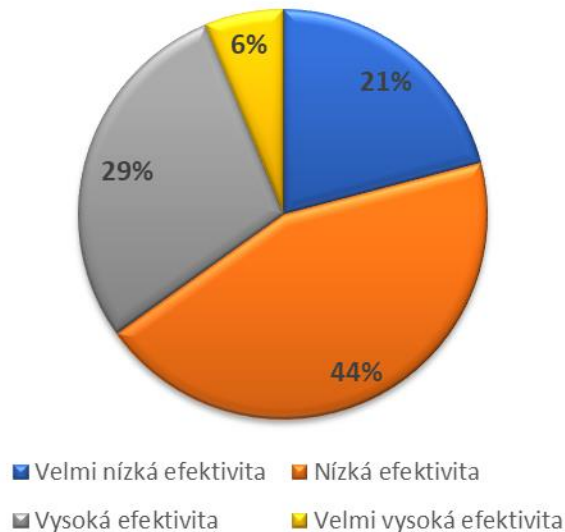


Obrázek 14. – Srovnání hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti studentů s ohledem na specializaci převedené na procenta.

VO8: Existují rozdíly ve vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u studentů SPgŠ v Boskovicích zaměřených na TV oproti žákům z jiných výchov?

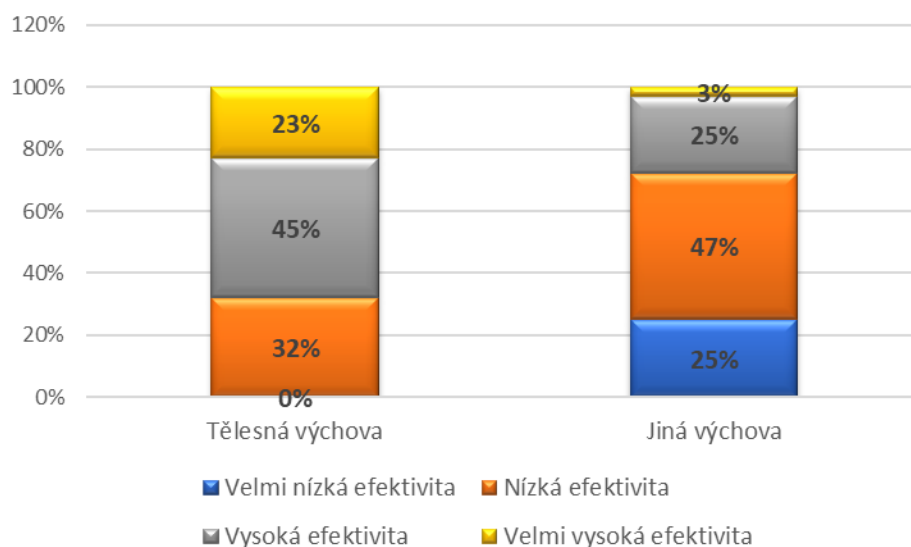
V otázkách 1-5 Dotazníku DOPA (Příloha 2) studenti volí bodovou škálou 1–4, jakou mírou jsou schopni překonávat dané překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve volném čase. Výsledky, tedy součty bodů všech odpovědí, se pohybují v rozmezí od 5 do 20 bodů a přiřazují se do 4 hodnotících skupin: „velmi nízká efektivita (5-8), nízká efektivita (9-12), vysoká efektivita (13-16) a velmi vysoká efektivita (17-20)“. Všechny výsledky byly převedeny na procenta.

Studenti bez ohledu na specializaci nejčastěji hodnotili ve škále od 9 do 12 bodů tj. 44 %, což se rovná nízké efektivitě pro PA. Dále 29 % respondentů hodnotilo vlastní efektivitu pro PA ve škále od 13 do 16 bodů tedy vysokou efektivitou pro PA. V celkovém součtu nám vychází, že překonávat dané překážky v oblasti PA nedokáže 65 % studentů.



Obrázek 15. - Hodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit bez ohledu na specializaci.

Když vezmeme v potaz zvolenou specializaci, výsledky nám ukazují, že lépe se s překážkami pro oblast PA vyrovnávají studenti TV oproti jiným výchovám v poměru 68/28 % (Obrázek 16).



Obrázek 16. - Srovnání sebehodnocení vnímané osobní účinnosti pro oblast pohybových aktivit studentů s ohledem na specializaci zaměřením převedené na procenta.

Tabulka 5. – Rozdíl sebehodnocení vnímané vlastní efektivitě pro oblast PA studentů TV vůči JV.

Specializace	Počet respondentů	Průměrné skóre	Standartní rozptyl
Tělesná výchova	22	14,36	3,092
Jiné výchovy	107	10,92	3,044

Tabulka 6. - Rozdíl sebehodnocení vnímané vlastní efektivitě pro PA studentů TV vůči JV pomocí Mann-Whitney Testu.

Z Score	-4,070
P hodnota	0,000

Podle tabulky č. 6 můžeme vidět, že mezi sebehodnocením vnímané osobní účinnosti pro oblast pohybových aktivit mezi studenty se specializací na TV a studenty JV je významný statistický rozdíl, neboť $P < 0,05$ (stanovený práh statistické významnosti).

6 Závěry

- Průměrné skóre sebehodnocení PG je u studentů vyšší než u studentek.
- Neexistuje významný statistický rozdíl mezi sebehodnocením PG studentů a studentek.
- V sociálních prostředích doma a s přáteli je pro studenty nejdůležitější pohyb, naopak ve škole je to čtení a psaní. Matematika je volena jako nejméně důležitá ve všech sociálních prostředích.
- Nejvíce žákům pro pohybovou aktivitu vyhovuje přírodní prostředí.
- Většina studentů (72 %) je aktivnějších v létě.
- Existuje významný statistický rozdíl mezi sebehodnocením PG žáků zaměřených na TV a JV.
- 70 % respondentů z celkového vzorku důvěřuje svým vlastním schopnostem při řešení problémů každodenního života.
- Studenti specializovaní na TV mají vyšší hodnocení osobní účinnosti pro PA než studenti JV v poměru 68/28 %, takže zde existuje statisticky významný rozdíl.

7 Souhrn

Hlavními cíli této práce bylo pomocí dotazníkového výzkumu analyzovat sebehodnocení pohybových aktivit a vnímanou osobní účinnost obecně a specificky u studentů Střední pedagogické školy v Boskovicích a také zjistit, kolik z vybraných respondentů má za svou zvolenou specializaci Tělesnou výchovu.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část se zabývá teoretickým uvedením čtenáře do problematiky, ve které jsou definovány a přiblíženy pojmy týkající se daného tématu. Druhá tedy výzkumná část je dělena na cíle, výzkumné otázky, metodiku a samotné výsledky výzkumu.

Sběr dat proběhl v období prosince 2019 – ledna 2020. Výzkumný soubor tvořilo 129 studentů (10 chlapců, 119 dívek) Střední Pedagogické školy v Boskovicích ve věku 15-20 let. Sebehodnocení pohybové aktivity bylo analyzováno pomocí dotazníku Playself a hodnocení vnímané vlastní obecné a specifické účinnosti pomocí dotazníků DOVE a DOPA. Získaná data byla zpracována pomocí programů MS Excel, STATISTICA 13 a také pomocí vytvořených manuálů pro vyhodnocení jednotlivých dotazníků. Výsledky byly využity na základě kladených výzkumných otázek.

Mezi sebehodnocením studentů vůči studentkám neexistuje statisticky významný rozdíl, ale u sebehodnocení PG studentů zaměřených na TV vůči JV je statistický rozdíl velice znatelný.

V sociálních prostředích doma a s přáteli je pro studenty nejdůležitější pohyb, naopak ve škole je to čtení a psaní. Matematika je volena jako nejméně důležitá ve všech sociálních prostředích.

Většina studentů je nejaktivnější v letním období a pro pohybovou aktivitu nejčastěji volí přírodní prostředí.

Existuje statisticky významný rozdíl mezi hodnocením vnímané osobní účinnosti pro pohybovou aktivitu mezi studenty zaměřenými na Tělesnou výchovu a studenty specializovanými jiným směrem, což bylo podle očekávání.

8 Referenční seznam

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal - virtuální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Bezecný, Z. (2005). *Příliš uzavřená společnost* (Vyd. 1). České Budějovice: Historický ústav Jihočeské univerzity.
- Biddle, S. J. H., Soos, I., Hamar, P., Sandor, I., Simonek, J., & Karsai, I. (2009). Physical activity and sedentary behaviours in youth: Data from three Central-Eastern European countries. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 295–301. <https://doi.org/10.1080/17461390902829234>
- Burgueño, R., Cueto-Martín, B., Morales-Ortiz, E., Silva, P. C., & Medina-Casaubón, J. (2018). Clarifying the influence of sport education on basic psychological need satisfaction in high school students. *Motricidade*, 14(2–3), 48–58. <https://doi.org/10.6063/motricidade.13318>
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.005>
- Csémy, L., Krch, F., Provazníková, H., Rážová, J., & Sovinová, H. (2005). *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Dovalil, J. (1986). *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia.
- Drake, K. M., Longacre, M. R., MacKenzie, T., Titus, L. J., Beach, M. L., Rundle, A. G., & Dalton, M. A. (2015). High school sports programs differentially impact participation by sex. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 282–288. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.11.006>
- Evropská charta sportu: Kodex sportovní etiky*. (2003). Praha: DISRE.
- Fajfer, Z. (1990). *Koordinační (obratnostní) schopnosti, pohyblivost (strečink) v systému tréninku hráče fotbalu*. Brno: ČFS.
- Frömel, K., Groffik, D., Chmelík, F., Cocca, A., & Skalík, K. (2018). Physical activity

- of 15-17 years old adolescents in different educational settings: a Polish-Czech study. *Central European Journal of Public Health*, 26(2), 137–143.
<https://doi.org/10.21101/cejph.a4521>
- Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity.
- Grexa, J. (2007). *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu : přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Hobza, V., & Rektořík, J. (2006). *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress.
- Hodaň, B. (2002). *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Hogenová, A. (1998). *Hermeneutika Sport*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury* (1. vydání). Praha: Karolinum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kubátová, D., & Machová, J. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2. akt. vy). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Lyngstad, I., Bjerke, Ø., & Lagestad, P. (2020). Students' views on the purpose of physical education in upper secondary school. Physical education as a break in

- everyday school life – learning or just fun? *Sport, Education and Society*, 25(2), 230–241. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1573421>
- Macek, P. (2003). *Adolescence* (2. upr. vy). Praha: Portál.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2015). *Výchova ke zdraví* (2. aktual.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad / Sport Education Model Versus Traditional Model: Motivational and Sportsmanship Effects pp. 449-466. *RIMCAFD*, 59(2015), 449–466. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.004>
- Mikalsen, H. K., & Ligestad, P. A. (2019). Adolescents' meaning-making experiences in physical education – in the transition from primary to secondary school. *Sport, Education and Society*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1662389>
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Němec, J. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál.
- Oppenheimer, C. W., Silk, J. S., Lee, K. H., Dahl, R. E., Forbes, E., Ryan, N., & Ladouceur, C. D. (2020). Suicidal Ideation Among Anxious Youth: A Preliminary Investigation of the Role of Neural Processing of Social Rejection in Interaction with Real World Negative Social Experiences. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(2), 163–173. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00920-6>
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pastucha, D. (2014). *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Petrusek, M. (2009). *Základy sociologie*. Praha: Akademie veřejné správy.
- Pink, B. (2008). Defining sport and physical activity, A conceptual model - Australia. *Australian Bureau of Statistics*.
- Roberts, W. M., Newcombe, D. J., & Davids, K. (2019). Application of a Constraints-Led Approach to pedagogy in schools: embarking on a journey to nurture Physical Literacy in primary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 162–175. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552675>
- Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže - Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Scherrer, V., Preckel, F., Schmidt, I., & Elliot, A. J. (2020). Development of achievement goals and their relation to academic interest and achievement in adolescence: A review of the literature and two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 56(4), 795–814. <https://doi.org/10.1037/dev0000898>
- Schmidt, R. A. R., & Wrisberg, C. A. (2000). Motor Learning and Performance. In *Human Kinetics*.
- Sekot, A. (2018). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Sekot, A., Leška, D., Oborný, J., & Jůva, V. (2004). *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, nakladatelství MIKADAPRESS s.r.o.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Proposal of physical activity recommendations to support of active life style of Czech children. *Tělesná kultura*,

35(1), 9–27. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.001>

Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování*. Praha: Portál.

Souček, J. (1967). *Sociální psychologie mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Soukup, V. (2004). *Přehled antropologických teorií kultury*. Praha: Portál.

Soukup, V. (2011). *Antropologie - Teorie člověka a kultury* (Vyd. 1). Praha: Portál.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat* (Vyd. 1). Břeclav: Presstempus.

Švarcová, E. (2008). *Zdraví a nemoc vybraná témata pro učitele*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H., & Stea, T. H. (2018). Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11), 2384–2396. <https://doi.org/10.1111/sms.13250>

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vašíčková, J. (2016). Pohybová gramotnost v České republice. In *Pohybová gramotnost v České republice*. <https://doi.org/10.5507/ftk.16.24448831>

Viscione, I., Invernizzi, P. L., & Raiola, G. (2019). Physical education in secondary higher school. *Journal of Human Sport and Exercise - 2019 - Spring Conferences of Sports Science*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.31>

Vondruška, V., & Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK.

Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity. *Quest*, 56(3), 285–301. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491827>

Zhang, Y., Ma, X., Zhao, J., Shen, H., & Jiang, F. (2019). The Effect of Strengthened Physical Education on Academic Achievements in High School Students: A Quasi-Experiment in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4688. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234688>

9 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník Playself

Příloha č. 2. Dotazník DOVE a DOPA

Příloha č. 3 Informovaný souhlas

Příloha č. 3 Informovaný souhlas

Příloha č. 1 – Dotazník Playself

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Kód účastníka: _____ Pohlaví: Muž – Žena Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij **X**).

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

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
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. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.			Nesouhlasím	Souhlasím	

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Dotazník obecné vlastní efektivity

Tento dotazník zjišťuje míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy.

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
1.	Když vznikne nějaký problém, můžu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.	1	2	3	4
2.	Když se o to opravdu usilovně snažím, pak můžu vždy zvládnout i nesnadné problémy.	1	2	3	4
3.	Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si stanovím.	1	2	3	4
4.	Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.	1	2	3	4
5.	Důvěřuji si plně v tom, že zvládnou neočekávané situace.	1	2	3	4
6.	Když se dostanu do obtíží, pak se můžu plně spolehnout na své schopnosti.	1	2	3	4
7.	Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopný/á vypořádat se s tím.	1	2	3	4
8.	Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém.	1	2	3	4
9.	Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat.	1	2	3	4
10.	Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami.	1	2	3	4

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Jak jsi přesvědčený o tom, že můžeš překonat následující překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase?

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
1.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám starosti a problémy	1	2	3	4
2.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám hodně špatnou náladu.	1	2	3	4
3.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím nervózní.	1	2	3	4
4.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím unavený.	1	2	3	4
5.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když nemám čas.	1	2	3	4

Informovaný souhlas

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

(Informovaný souhlas k účasti dětí na projektu)

Vážený pane řediteli/ paní ředitelko, vážení vyučující,

jako hlavní řešitelka projektu se na Vás obracím s žádostí účasti **Vašich** studentů na projektu zaměřeného na sledování pohybové aktivity, motivace a osobní účinnosti dítěte ve vztahu k pohybovým aktivitám. Cílem projektu je ověření asociací mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti, vlastní účinnosti a realizovanou pohybovou aktivitou u české mládeže.

Žáci vyplní dva dotazníky týkající se motivace a sebehodnocení pohybové gramotnosti a dále dotazník zjišťující vlastní účinnost ve vztahu se cvičením. Žáci následně obdrží zpětnou vazbu. Podrobnější informace Vám ochotně sdělíme prostřednictvím e-mailu jana.vasickova@upol.cz nebo Vám dotazy zodpoví přímo pověřený pracovník na Vaši škole – Michaela Brožovičová.

V souladu s etickými a odbornými zásadami potvrzují, že:

- účastníci budou seznámeni s cílem šetření,
- účast všech dětí a rodičů bude dobrovolná a bezplatná
- účastníci budou moci kdykoliv dotazníkové šetření přerušit,
- data budou zpracována a publikována anonymně,
- všichni účastníci projektu, kteří se zúčastní dotazníkového šetření, budou seznámeni s výsledky šetření.



Doc. Mgr. **Jana Vašíčková**, Ph.D.
hlavní řešitelka projektu



Prof. PhDr. **Karel Frömel**, DrSc.
vedoucí Institutu aktivního životního stylu



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 směrnicemi 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