

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÁ GRAMOTNOST ŽÁKŮ CMG, ZŠ A MŠ  
V PROSTĚJOVĚ**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Polcrová

Tělesná výchova – společenské vědy se zaměřením na vzdělávání

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

Olomouc 2021

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Polcrová

**Název:** Pohybová gramotnost žáků CMG, ZŠ a MŠ v Prostějově

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2021

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je zaměřena na hodnocení pohybové gramotnosti žáků 2. stupně základní školy a odpovídajících ročníků nižšího gymnázia na Cyrilometodějském gymnáziu, základní škole a mateřské škole v Prostějově. Výzkumného šetření se zúčastnilo 98 žáků, 63 dívek a 35 chlapců ve věku 11-15 let. Žáci během března 2021 vyplňovali Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže DSPG, který se skládal z 22 otázek zaměřených na pohyb v různých prostředích, vlastní sebehodnocení pohybové gramotnosti a důležitost gramotností v sociálním prostředí. Z výsledků vyplývá, že největší část respondentů je nejvíce aktivních v létě a více než třetina po celý rok. Při zjišťování rozdílu v bodovém sebehodnocení gramotnosti žáků základní školy a žáků gymnázia nebyla prokázána výrazná odchylka. Odlišnosti byly nalezeny mezi dívkami a chlapci. Chlapci jsou v pohybových aktivitách jistější než děvčata.

**Klíčová slova:** pohybová gramotnost, pubescence, motivace, pohybová aktivita, pohyb

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Kateřina Polcrová

**Title:** Physical literacy of pupils of the CMG, ZŠ and MŠ in Prostějov

**Department:** Department of social sciences in kinanthropology

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

**The year of presentation:** 2021

### **Abstract:**

This bachelor thesis is focusing on evaluation of physical literacy of pupils in the second stage of elementary school and at the lower grammar school levels at Ss. Cyril and Methodius grammar school, elementary school, and preschool in Prostějov. 98 pupils out of which 63 were girls and 35 were boys, aged between eleven and fifteen, have participated in the research. Pupils have been filling out Youth physical literacy self-assessment questionnaire (DSPG) which consists of 22 questions aimed on movement in various environments, self-assessment of physical literacy and importance of such literacy in the society. The results show that highest percentage of the respondents are the most active in summer and more than a third of respondents are active during the whole year. No significant score deviation has been observed in the literacy self-assessment between elementary school pupils and those at the grammar school. Differences have been found between girls and boys. Boys are more confident in physical activities than girls.

**Keywords:** psychical literacy, pubestion, motivation, psychical aktivty, movement

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární i odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Prostějově 26. dubna 2021

.....

# Obsah

1. Úvod.....	7
2. Přehled poznatků.....	8
2.1. Pohyb.....	8
2.1.1. Pohybová aktivita .....	8
2.2. Gramotnost.....	10
2.3. Pubescence .....	11
2.3.1. Prepuberta .....	11
2.3.2. Fáze vlastní puberty .....	12
2.4. Pohybová gramotnost.....	14
2.4.1. Atributy pohybové gramotnosti .....	15
2.4.1.1. Motivace .....	16
2.4.1.2. Prostředí.....	17
2.4.1.3. Pohybová kompetence .....	17
2.4.1.4. Sebedůvěra.....	18
3. Cíle .....	20
3.1. Hlavní cíl.....	20
3.2. Úkoly práce.....	20
3.3. Dílčí cíle.....	20
3.4. Hypotézy.....	20
3.5. Výzkumné otázky .....	21
4. Metodika.....	22
4.1. Charakteristika výzkumného souboru .....	22
4.2. Dotazníkové šetření .....	22
4.3. Zpracování dat .....	23
5. Výsledky.....	24
5.1. Pohlaví, věk a studium.....	24

5.2. Výzkumné hypotézy .....	25
5.3. Výzkumné otázky .....	28
6. Diskuze .....	34
7. Závěry.....	36
8. Souhrn .....	37
9. Summary .....	38
10. Referenční seznam .....	39
11. Seznam příloh.....	45

# 1. Úvod

Pohyb je přirozenou součástí našeho života již od narození. Dítě se učí nejdříve základní pohyby – pohyby končetin, hlavy, těla, a postupně si osvojuje složitější pohyby a dovednosti. Člověk, který je sám o sobě motivován k pohybovým aktivitám (PA), disponuje určitou úrovní schopností a dovedností a cení si významu pohybové aktivity, kterou vykonává v každodenním životním režimu. O takovém jedinci můžeme říci, že je pohybově gramotný. Pohybová gramotnost (PG) je tedy považována za celoživotní kvalitu každého člověka (Whitehead, 2010).

Pohybová gramotnost jako specifická kategorie funkčních gramotností je stejně tak důležitá jako gramotnost čtenářská, matematická, finanční nebo infromatická. A to i přesto, že není tolik medializována (Vašíčková, 2016) a musíme ji budovat a podporovat již od dětského věku, abychom již v raném věku vytvářeli pozitivní vztah k pohybu (Dobry, 2008). Právě v dětství dávají největší podporu pohybu rodiče a je nutné potřebu pohybu nezanedbávat. V mladším školním věku tuto roli přebírají nejčastěji učitelé tělesné výchovy, kteří žáky motivují k aktivnímu životnímu stylu až do dospělosti a učí je novým poznatkům o významu PA, jejich pravidlech a disciplínách (Vašíčková, 2016). Pokud zařazujeme PA do svého každodenního režimu, přináší nám to mnoho pozitivních vlivů především v oblasti fyziologie našeho těla (Vašíčková, 2020). Rozvoj pohybové gramotnosti je důležitý jak pro fyzickou stránku, kdy se snižuje výskyt onemocnění, tak i pro stránku psychickou a sociální, protože díky sportu a pohybovým aktivitám se učíme například spolupráci, komunikaci a fairplay (Vašíčková, 2016).

Cílem konceptu pohybové gramotnosti je, aby žáci pochopili, že mohou mimo jiné rozvíjet svůj fyzický potenciál pro pocit uspokojení z úspěchu a že účast na pohybových aktivitách vede ke zvýšení pocitu vitality, energie a pohody (Almond, 2013). Není přitom podstatné, zda jedinci vynikají v konkrétním sportu, ale naopak je žádoucí, aby spektrum PA, které zvládnou realizovat, bylo co nejširší (Vašíčková, 2020).

Teoretická část práce se zaměřuje na pojem pohyb jako takový a věnuje se také období pubescence typické pro výzkumný vzorek. Je rozvinut koncept pohybové gramotnosti a popsány její jednotlivé atributy.

Praktická část je věnována výzkumu na Cyrilometodějském gymnáziu, základní škole a mateřské škole v Prostějově. Žáci nižšího gymnázia a druhého stupně základní školy vyplňovali online dotazník, jehož cílem bylo zhodnotit jejich pohybovou gramotnost. Výsledky dotazníku jsou pak zpracovány a interpretovány na základě níže uvedených hypotéz a výzkumných otázek.

## 2. Přehled poznatků

### 2.1. Pohyb

Pohyb je prvotním znakem života, umožňuje nám uspokojovat své potřeby a má pozitivní vliv na zdraví člověka (Slepička, Hošek, & Hátlová 2009). Podle Hodaně (1997) je pohyb nejvladnější projev živého organismu a nejzákladnější podmínka života samého. Mezi pohyb řadíme všechny děje, které se odehrávají nejen v přírodě, ale i ve společnosti. Můžeme jej rozdělit do tří skupin – nejjednodušší pohyb mechanický, zaměřený pouze na neživou hmotu; pohyb biologický, který se týká živých organismů; pohyb společenský, který zahrnuje pohyb člověka a jeho migraci. Všechny tři skupiny se navzájem propojují (Hodaň, 1997).

Pohyb je podstatným mechanismem adaptace na změny prostředí. Tělesný pohyb můžeme charakterizovat jako specifickou činnost, díky které je tělo schopno uskutečnit pohybový úkol pomocí změny postavení částí pohybové soustavy, nebo přesun celého organismu v prostoru (Měkota, 1983).

Měkota (1983) pohyb dělí na aktivní, který je výsledkem činnosti pohybového aparátu a pasivní, který je zprostředkováván vnějšími faktory, jako například jízda autem.

#### 2.1.1. Pohybová aktivita

Pro termín pohybová aktivita (dále PA) zatím nebyla dohodnuta žádná jednotná definice, proto u různých autorů v literatuře najdeme odlišné definice tohoto pojmu.

S pojmem pohybová aktivita se nejčastěji setkáváme v kinantropologii (věda o pohybu člověka), která definuje PA jako činnost, při které se člověku zvyšuje tepová frekvence (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Můžeme ji také označit jako jakýkoliv tělesný pohyb, který zprostředkovává kosterní svalstvo a vede ke zvýšení energetického výdeje (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007). Touto činností zvyšujeme energetické požadavky na funkci organismu. Energetický výdej, který je z 15 - 40 % tvořen pohybovou aktivitou (Bouchard, Shepard, & Stephens, 1994), se tak dostává nad úroveň výdeje v klidu (Machová & Kubátová, 2009).

PA nám umožňuje rozvíjet se a zdokonalovat v dovednostech (Dobry et al., 1997). Podle Hodaně (2000) je to souhrn všech skutečně realizovaných pohybových činností.

V odborné literatuře najdeme termín habituální pohybová aktivita, což je běžná (obvyklá) PA typická pro jedince, skupinu nebo část populace (Frömel, Novosad & Svozil, 1999). Jsou to aktivity nestrukturované, slouží k provádění úkolů denního režimu, jako jsou domácí práce, nákupy, cesty do zaměstnání apod. Oproti tomu existují pohybové aktivity



strukturované, díky kterým zlepšujeme nebo udržujeme svoji tělesnou zdatnost. Řadíme sem aktivity organizované a plánované (Mužík, Dobrý, & Süß, 2008).

Organizovaná PA je prováděna pod vedením učitele či trenéra, setkáváme se s ní v hodinách tělesné výchovy nebo v tréninkových jednotkách s pohybovým obsahem. Naopak neorganizovaná pohybová aktivita je svobodně volitelná, provádíme ji bez vedení, v našem volném čase a je určována našimi zájmy a potřebami (Sigmund & Sigmundová, 2011).

## 2.2. Gramotnost

Gramotnost je nedílný znak kultivace člověka a rozvoje společnosti. Mění se v souvislosti se změnami kultury, vědy a hospodářství (Doležalová, 2005).

UNESCO (2013, 2) říká, že „gramotnost je schopnost identifikovat, porozumět, interpretovat, vytvářet, komunikovat a počítat pomocí tištěných a písemných materiálů spojených s různými kontexty. Gramotnost zahrnuje kontinuální učení umožňující jednotlivcům dosáhnout svých cílů, rozvíjet své znalosti a potenciál a plně se zapojit do komunity a širší společnosti.“

Hautecoeur (1993) chápe význam gramotnosti jak v praktickém použití v každodenním životě, tak jako schopnost zpracovávat informace. Gramotnost vyjadřuje nejkompexnější a neomezený proces komunikace.

Průcha (2000) definuje gramotnost jako osvojení základních dovedností čtení, psaní, počítání na úrovni základní školy. Je důležité nejenom znát a pochopit pojmy z různých oblastí, ale umět je použít i v praktickém životě (Altmanová et al., 2011). Gramotný jedinec ovládá různé druhy komunikace pro začlenění se do společnosti a zvládá řešit problémy každodenního života (Doležalová, 2005).

Kvalita gramotnosti je jedním z předpokladů pro vzdělávání, není však omezena pouze na „školské“ hledisko, ale projevuje se i v politické, ekonomické či sociální sféře. Být gramotný znamená, že jsme schopni efektivně komunikovat se světem kolem nás (Doležalová, 2005).

Nejvíce je kladen důraz hlavně na pět základních druhů gramotnosti – čtenářská, matematická, přírodovědná, finanční a počítačová. Zvyšováním dovedností v těchto základních oblastech gramotnosti si vytváříme předpoklady pro úspěšné celoživotní učení (Výzkumný ústav pedagogický, 2011).

## 2.3. Pubescence

Pubescence je prvním obdobím dospívání, určujeme ji přibližně mezi 11. a 15. rokem věku. Dochází ke komplexní proměně celé osobnosti. Nejvíce se projevuje tělesnými změnami spojenými s pohlavním dozráváním, kvůli kterým se mění i pojetí sebe sama (Vágnerová, 2000). Velmi rychle roste váha i výška, přichází celková změna stavby těla (Helus, 2009). Dochází také k novému sociálnímu zařazení, které se odráží v odlišném očekávání společnosti. Jedinec dostává jinou roli ve skupině na základě toho, jaké je jeho chování a výkony.

Všechny tyto tělesné, psychické a sociální změny probíhají současně, jsou na sobě závislé a jsou podmíněny mnoha faktory. Hrají zde roli sociální, kulturní a ekonomické aspekty, výchova rodičů, učitelů či dalších pro jedince významných osob.

Při vymezování pubescence ale musíme počítat s velkou intraindividuální a interindividuální variabilitou, kdy někteří dospívající mohou být tělesně vyspělí již v osmi letech, ale emočně stále strádají, stejně tak naopak. Nastávají pak velké rozdíly mezi třináctiletým „dítětem“ a třináctiletým „dospělým“. Období puberty je proto dále členěno na další dvě etapy:

- Fáze prepuberty
  - Fáze vlastní puberty
- (Vágnerová, 2000).

### 2.3.1. Prepuberta

První pubertální stádium začíná projevením se prvních sekundárních pohlavních znaků a zrychleným růstem. U dívek končí první menstruací, u chlapců první polucí. Toto období vymezujeme mezi 11. a 13. rokem u dívek, u chlapců vývoj většinou probíhá o 1-2 roky později (Vágnerová, 2000). Prepuberta je počáteční fází celého pubertálního období, kdy jsou jedinci plní negativismu a vzdoru (Kuric, 1986).

Vliv na chování začíná mít intenzivní sexuální pud. Působení tohoto pudu se projevuje rozkolísaným chováním, nestálostí citů a častými výkyvy nálad. Mění se také úroveň motoriky, v hrubé motorice pozorujeme neobratnost a nekoordinovanost pohybů, které jsou ale pouze přechodné. Toto se často velmi ukazuje na vnějším projevu pohybu v tělesné výchově, učitel tělocviku proto musí brát zřetelný ohled na tyto vývojové změny.

U prepubescentů vzrůstá působení fantazie formou denního snění, kdy se jedinec vidí v tom nejlepším světle, kde má ideální vlastnosti a dovednosti (Šimíčková-Čížková, 2010). S tím se pojí i rozvoj abstraktního myšlení. Jedinec je schopen řešit problémy mnoha různými

způsoby, zvládne uvažovat i o výrocích, které nejsou reálné, nastává tak přechod z konkrétních operací na operace formální (Piaget & Inhelder, 2007). I přesto, že dokáže kriticky uvažovat, soudit a hodnotit, často výsledky tohoto myšlení bývají nesprávné, protože ještě nemá tolik životních zkušeností (Matějček & Pokorná, 1998).

V prepubertě se často projevuje reakce hněvu vůči „nespravedlnosti“ a kritice od autorit, jedinci se bojí projevit city rodičům a chovají se odmítavě. I přesto ale potřebují cítit lásku a fyzický kontakt a chtějí být akceptováni. V návaznosti na tělesné změny se mění také city k sobě samému. Jedinec se více zaměřuje na svůj zevnějšek, často je se sebou nespokojen, tím klesá i jeho sebedůvěra.

Mezi svými přáteli vytváří jedinci party podle společných zájmů, vztahy jsou ale často nestálé a mezi jednotlivými skupinami je vzbuzována rivalita. Kontakty mezi chlapci a děvčaty jsou ojedinělé. Děvčata si tvoří vlastní skupiny, protože jsou o něco vyspělejší. Chlapci tvoří party, ve kterých je vždy vůdce, který svým vlivem předčí i autoritu rodičů (Šimíčková-Čížková, 2010).

### 2.3.2. Fáze vlastní puberty

Období vlastní puberty následuje po prepubertě a trvá až do dosažení reprodukční schopnosti, tj. cca do 15 let (Langmeier & Krejčíková, 2006). Jedinci se již nechtějí považovat za malé, za děti, blíží se k 15. roku věku a tím se cítí být více dospělými. Tráví spoustu času s přáteli, odmítají pomoc rodičům v domácnosti, žádají od nich peníze, případně zažívají první sexuální zkušenosti či setkání s návykovými látkami (Cenková & Langrová, 2010).

V této fázi již není dominantní fyzický růst, ale růst psychický. Díky srovnání se s vývojem těla dochází ke zlepšení koordinačních pohybových schopností. Celkově se zlepšuje fyzická výkonnost, především dívky se projevují ladnějšími pohyby, lepší koordinací a v tomto věku dosahují vynikajících sportovních výkonů (Šimíčková-Čížková, 2010). Pro chlapce je specifický růst a rozvoj svalů (Vágnerová, 2000). U pubescentů obecně roste zájem o sport, kde úspěšné zvládnutí nových pohybových aktivit posiluje často jejich nízké sebevědomí (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Rozvíjí se rovněž logické myšlení, a tak se pubescentovi snáze pamatují obsahy, které mají logickou souvislost než pouze používání forem mechanického učení. Lépe si také zapamatovávají pojmy, které je zajímají či označují oblasti, které je baví. Právě ve škole se projevuje největší výběrovost paměti. Fantazie je mnohem kreativnější, jsou schopni řešit

problémy originálně a neotřelými postupy. Představitost ovlivňuje snění, které má velmi často eroticko-sexuální charakter.

Pubescenti si zakládají na rozumovém vysvětlení chování a často nejsou schopni akceptovat citové důvody.

Mezi pubescentními vrstevníky lze pozorovat výraznou uniformitu, a to jak ve stylu oblékání, tak v chování i názorech. Upadá deklarované rozdělení obou pohlaví a dochází k postupnému sblížení. Pubertální vztahy jsou pak často dospělými shazovány a znehodnocovány.

Často můžeme pozorovat snahu po sebezdokonalování. Pubescenti se staví kriticky sami k sobě a často až přecitlivě reagují na negativní názory na vlastní osobu. Tímto se umocňují pocity osamění a ztráta sebevědomí. Můžeme se také setkat s opačným protipólem, kdy se jedinec chová narcisticky a až přehnaně sebevědomě.

U chlapců se setkáváme například i s problémy se sluchem, které jsou spojeny s mutací hlasu o více jak jednu oktávu. Chlapci proto v tomto období neradi zpívají (Šimíčková-Čížková, 2010).

Na konci puberty dochází ke zrodu sociálního mezníku, žák dokončí základní školu a rozhoduje se o dalším pokračování toho, kam bude chtít v životě dospět (Vágnerová, 2000).

## 2.4. Pohybová gramotnost

Termínu pohybová gramotnost se dostalo pozornosti na začátku 21. století díky britské filozofce a učitelce tělesné výchovy Margaret Whitehead, která se na PG zaměřila nejprve z filozofického pohledu, poté čistě na PG v určitém kontextu. Všechny její články jsou shrnuty v knize „Physical Literacy: Throughout the Lifecourse“. Pohybovou gramotností se následně začalo zabývat mnoho další odborníků a tím vzniklo i velké množství definic (Vašíčková, 2016).

Whitehead (2013) definuje PG jako motivaci, důvěru, fyzickou kompetenci, znalost a porozumění každého člověka pro rozvoj a udržení fyzické aktivity po celý život. Z této definice pro utvoření té vlastní vycházeli i čeští autoři Čechovská a Dobrý (2010), kteří uvádí, že PG zahrnuje základní pohybové dovednosti, motivaci a porozumění, díky kterému chápeme, jak máme udržovat fyzickou aktivitu v průběhu celého života.

Vašíčková (2016) uvádí, že PG chápeme jako způsob a motivaci k užívání vlastního pohybového potenciálu a dovednost přispívat tak našemu zdraví. Označuje také úroveň vzdělání v pohybové oblasti, jedná se i o úroveň a kvalitu našich dovedností a vědomostí o pohybu. Nemůžeme se ji jednoduše naučit, ale získáváme ji v průběhu celého života. Je to koncept, který nám umožňuje získat prospěch z vlastní tělesné dimenze, která je chápána jako fyzická kondice, která umožňuje vykonávání manuální práce nebo kulturně specifických činností pro získání zdatnosti (Vašíčková, 2016).

PG by měla být řazena na stejnou úroveň jako psaní, čtení, počítání a jiné dovednosti. Je to základ pro vzdělávání v oblasti tělesné výchovy a jedinec se tak učí pohybovým dovednostem, tělesné zdatnosti a vhodnému chování (Lloyd & Tremblay, 2010).

Složky PG netvoří pouze pohybová aktivita, ale také získávání dovedností, schopností a vzdělání skrz výuku tělesné výchovy (Penney & Chandler, 2000). Je důležité se seznamovat s výhodami PA, ale také riziky, která mohou vzniknout při nedostatečné pohybové aktivitě (Haydn-Davies, 2005). Pohybově gramotný jedinec chápe přínos pravidelného pohybu a své pohybové znalosti každodenně využívá k aktivnímu způsobužití (Mužík & Mužíková, 2014), chce být často aktivní a má kladný přístup k PA. Dokáže se spolehnout na svoje schopnosti a dovednosti a pohyb mu přináší radost (Vašíčková, 2016). Zvyšuje tak celkovou kvalitu života (Whitehead, 2010). Stačí jednoduché pohybové činnosti jako cyklistika, chůze, plavání a jiné, a člověk se cítí lépe nejen po fyzické, ale i psychické stránce (Pribiš, 2008).

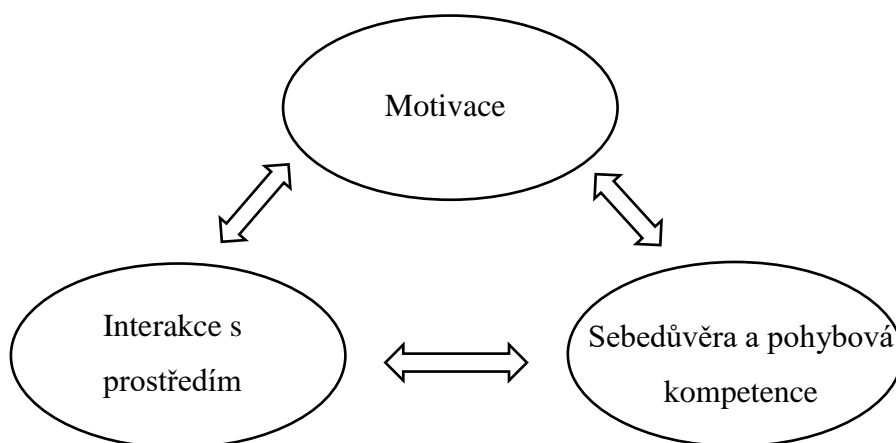
Pohybovou gramotnost rozvíjíme už od raného dětství a celý život z ní čerpáme a zdokonalujeme se. V dětství se jedná o spontánní pohybovou aktivitu (Nováková, 2016), jako

je zvedání hlavičky, batolení, první kroky a další. Později se dovednostem učíme záměrně s podporou rodičů, učitelů a dalších odborníků (Vašíčková, 2016).

Pokud nebude pohybovou gramotnost rozvíjet již od útlého věku, může být jedinec později výrazně limitován v pohybových činnostech a je tak ohrožováno i jeho zdraví (Nováková, 2016). I proto je vzdělávání v pohybových aktivitách už od mladšího školního věku součástí školní tělesné výchovy, volnočasových aktivit nebo sportovních tréninků (Vašíčková, 2016). Pohybová gramotnost by měla být nedílnou součástí všech školských standardů a hrát tak důležitou roli v podpoře zdraví žáků (Castelli et al., 2014). Její rozvoj vyžaduje, aby učitelé tělesné výchovy propojili teorii s praxí a pochopili, jak pěstovat a udržovat motivaci (Whitehead, Durden-Myers, & Pot, 2018). Měli by se zaměřit na podporu zvládnutí vytyčených cílů, které mohou být náročné, ale dosažitelné, a minimalizovat snahu se jim vyhnout (Liu, Xiang, & Lee, 2017).

#### 2.4.1. Atributy pohybové gramotnosti

Pohybovou gramotnost dokážeme rozvíjet díky třem vzájemně působícím atributům. Patří sem motivace, která je vnitřní hnací silou člověka, dále sebedůvěra spojená s pohybovou kompetencí, díky níž jsme schopni provádět pohybové dovednosti co nejlépe, a interakce s prostředím pro vykonávání pohybu v různém prostředí (Vašíčková, 2016). Každý z atributů hraje v pohybové gramotnosti určitou roli a pro její rozvoj musí vždy všechny působit společně (Robinson & Randall, 2017). Vztahy mezi jednotlivými atributy jsou znázorněny na Obrázku 1.



Obrázek 1. Atributy pohybové aktivity (Vašíčková, 2006, 20)

Tyto atributy rozvíjí pohybovou gramotnost a jsou vzájemně ovlivňovány. Pokud máme motivaci k PA, pak se nám zvyšuje sebevědomí i pohybové kompetence. Naopak vzrůst sebevědomí má vliv na vlastní motivaci. A pokud máme sebedůvěru i pohybové dovednosti, jsme schopni je vykonávat v různých prostředích. Stejně tak motivace podporuje ve zkoušení PA v dalších prostředích (Vašíčková, 2016).

#### 2.4.1.1. Motivace

Motivací označujeme procesy, které určují zaměření, sílu a trvání lidského chování (Nakonečný, 2009). Výkonová motivace je dynamický proces, který má určitý vliv na pohybovou činnost. Její vznik, směr a kvalitu určuje motiv, který může být biologický, materiální, psychologický, pedagogický, sociální nebo politický (Macák et al., 1989). Motivy se u každého liší s ohledem na věk, pohlaví, situaci či schopnosti (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011). Motivace nás pohání k dosažení určeného cíle (Vašíčková, 2016). Je důležitá pro udržení schopností a dovedností na určité úrovni a stálé zlepšování se v pohybových činnostech. S motivací přichází i kladný přístup k PA a chuť pravidelně se do ní zapojovat (Whitehead, 2010). Vrcholný sportovní výkon je výsledkem působení motivů, které tvoří a posilují vznik procesu motivace (Nakonečný, 2009).

Motivaci dělíme na dva druhy, vnější a vnitřní. Pokud se snažíme o naplnění nějakého cíle, o zisk odměny nebo vyhnutí se trestu, je naše motivace vnější. Naopak vnitřní motivace vychází z nás samotných, činnost děláme pro náš vnitřní pocit uspokojení (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Vnější motivace se objevuje při zahajování PA, kdy máme např. snahu zhubnout nebo zlepšit fyzickou kondici (Whitehead, 2010), ale dále by měla převládat motivace vnitřní, která v nás vyvolává přirozený zájem o pohyb (Vašíčková, Hřebíčková, & Groffik, 2014) a díky ní si vytváříme celoživotně pozitivní vztah k PA (Vašíčková, 2016). Sportovní činnost je obecně silněji motivována sama o sobě, protože vychází z našich biologických a sociálních potřeb, ale uplatňují se i vnější vlivy (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011). Častěji jsou více motivováni jedinci s vyšším pohybovým sebehodnocením, pohybově šikovnější a výkonnější (Sigmund et al., 2009).

Nedostatek pohybové aktivity tak mnohdy souvisí i s nedostatkem motivace. Jedince nejčastěji odrazuje špatná zkušenost s pohybovou aktivitou, jako např. mále uspokojení z vykonávání PA nebo kritika ze strany trenérů či rodičů. Tyto zkušenosti se pak projevují obavou, strachem a nechutí k rozvíjení pohybové aktivity. Učitel i trenér by proto měl žáky podporovat, aby si v pohybových činnostech věřili a měli k nim pozitivní vztah, čímž se pak rozvíjí jejich pohybová gramotnost (Vašíčková, 2016).



#### 2.4.1.2. Prostředí

Prostředí a člověk se navzájem ovlivňují. Již od dětství dochází k podněcování regulačních mechanismů a adaptaci na prostředí, ve kterém se jedinec nachází. To, jak se vyrovnáme s pohybem v různých podmínkách, závisí na našich motorických schopnostech (Bursová & Rubáš, 2011).

Prostředí, ve kterém žijeme, určuje náš životní styl a velikost i typ pohybové aktivity (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Každý region má svá specifika určená například klimatickými podmínkami a geografickým postavením, a to se promítá i do oblastí sportu (Flemer, 2009).

Pokud jsme pohybově gramotní, dokážeme reagovat a využívat své schopnosti v různých měnících se podmínkách prostředí. Díky větším zkušenostem pro nás bude jednodušší vyhodnotit, jak přizpůsobit dané pohybové úkoly. Jako příklad měnícího se prostředí můžeme uvést sjíždění divoké řeky, kdy se musíme vypořádat s různými proudy vody, stromy nebo hloubkou řeky, nebo sportovní hru, kdy musí sledovat pohyb míče a hráčů, kteří se neustále pohybují. Právě zkušenosti ovlivňují naši reakci, rychlost a přizpůsobivost (Vašíčková, 2016).

Nezáleží na tom, v jaké roční době jsme nejaktivnější, ale je nutné rozvíjet dovednosti a být aktivní ve všech ročních obdobích, abychom se uměli přizpůsobit pohybu v každém prostředí (země, voda, led, sníh) (Sport for Life, 2018).

#### 2.4.1.3. Pohybová kompetence

Pohybovou kompetenci charakterizujeme jako soubor pohybových schopností a dovedností, které člověk má pro pohyb, a je založena na dílčích schopnostech jedince (Bell, 1997). Pohybová schopnost je vlastnost organismu, která podmiňuje výkonnost v mnoha pohybových dovednostech a je předpokladem pro zdokonalování se. Schopnosti dělíme na koordinační, které jsou závislé na procesech řízení a usměřování pohybové činnosti, a kondiční, které využívají energetický potenciál. Sem patří síla, rychlost a vytrvalost (Měkota & Novosad, 2005).

Pohybovou dovednost definují Měkota a Cuberek (2007, 9) jako „motorickým učením a opakováním získanou pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“. Dovednosti jsou zautomatizované pohybové činnosti, které vykonáváme správně, úsporně, a to i když se změní podmínky.

Rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi můžeme vidět v tom, že schopnosti jsou obecné, stabilní a jsou geneticky podmíněny, zatímco dovednosti mají specifické zaměření a musíme je získávat (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybové kompetence si osvojujeme a využíváme je každodenně, nejen při cílených pohybových aktivitách, ale i např. při práci. V každém povolání si člověk osvojuje různé dovednosti, které jsou důležité pro jeho vykonávání (Vašíčková, 2016). U žáků musíme podporovat rozvoj kompetencí nejen pro úspěšné splnění tělesné výchovy ve škole, ale také pro běžný život, při psaní, používání příborů či nošení tašek (Janečka, 2004). Schopnosti a dovednosti jsou samozřejmě také podmíněny kulturou, ve které jedinec žije.

Pohybová kompetence je součástí pohybové gramotnosti i bez ohledu na pohybovou aktivitu (Vašíčková, 2016). Její porozumění je zásadní při vytváření učebního obsahu pro rozvíjení pohybové gramotnosti (Durdén-Myers, Green, & Whitehead, 2018)

#### 2.4.1.4. Sebedůvěra

Sebedůvěra je základní lidská potřeba, která podporuje a zlepšuje náš život (Braden, 1994). Je pro nás důležitá pro vnímání sebe sama, díky ní spolupracujeme s okolním prostředím a hraje velkou roli pro budování vztahu k sobě samému. Právě skrze pohybové činnosti a naše ztělesnění tvoříme jakékoliv sebepojetí. Při zvládnutí pohybových výzev se sebevědomí člověku zvýší. Pohybové aktivity mají pozitivní vliv na naše mentální zdraví a díky nim si dokážeme uvědomovat vlastní hodnotu (Grohan, 2008).

Míra sebedůvěry má vliv na předvídaní toho, co nastane a předurčuje úroveň a zvládnutelnost cílů, které si nastavíme (Vágnerová, 2010). Sportovci, kteří mají vyšší sebevědomí, vytrvají ve výkonu déle, vynaloží pro něj větší úsilí a také mnohem déle setrvávají u vybrané pohybové aktivity a volí v ní náročnější úkoly než lidé, kteří si tolik nevěří. Sebedůvěra má i pozitivní vliv na chování a emoce, a tak vede člověka k lepším výkonům (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

S rostoucím tlakem moderní společnosti na „ideál krásy“ a snahou ho dosáhnout může u některých jedinců, kterým se nedaří tohoto ideálu dosáhnout, být ohroženo jejich vlastní sebepojetí a vzrůstá nechuť k PA, protože ukazovat svoje nedokonalosti není podle současných módních trendů. V konceptu pohybové gramotnosti ovšem nejde o vzhled, tvar či velikost těla, ale o jeho funkčnost pro vykonávání pohybů (Vašíčková, 2016). Pro zvýšení sebevědomí se často uplatňuje metoda navozování představ, kdy jedinec vidí sám sebe, jak provádí daný výkon. Tato metoda nezvyšuje jen sebedůvěru, ale také může vést k lepšímu provedení

dovednosti (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Sebevědomý jedinec pak také působí jistě v komunikaci s lidmi, zatímco jedinec s nízkou sebedůvěrou dělá chyby v projevu, kdy například verbální projev není v souladu s neverbálními gesty a stejně tak nemusí porozumět vyjádření ostatních (Vašíčková, 2016).

## 3. Cíle

### 3.1. Hlavní cíl

Cílem bakalářské práce je pomocí dotazníku DSPG zjistit úroveň vlastního hodnocení pohybové gramotnosti u žáků Cyrilometodějského gymnázia, základní školy a mateřské školy v Prostějově.

### 3.2. Úkoly práce

- Zajistit výzkumný vzorek na dané škole
- Rozeslat žákům online dotazník DSPG
- Vyhodnotit získané výsledky

### 3.3. Dílčí cíle

- Zjistit, ve které části roku jsou žáci pohybově neaktivnější
- Zjistit, jaké prostředí pro PA žákům vyhovuje nejvíce
- Posoudit rozdíly mezi chlapci a dívkami v úrovni pohybové gramotnosti
- Posoudit rozdíly mezi žáky základní školy a žáky nižšího gymnázia v úrovni pohybové gramotnosti
- Srovnat důležitost čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti v různých sociálních prostředích

### 3.4. Hypotézy

H<sub>1</sub>: Žáci jsou pohybově aktivnější v létě.

*Vzhledem ke klimatickým podmínkám regionu Haná je mnohem více možností vykonávání pohybové aktivity v létě. Letní sporty jsou také méně nákladné na vybavení a tím dostupnější pro všechny děti.*

H<sub>2</sub>: Žáci základní školy mají lepší výsledky v sebehodnocení pohybové gramotnosti než žáci gymnázia.

*Jelikož žáci gymnázia byli pro studium vybráni na základě přijímacích zkoušek, očekává se od nich velký studijní potenciál, který je ale uplatňován pouze u teoretických předmětů. Tito žáci tráví více času nad učením, protože studijní výsledky jsou pro ně prioritou, než žáci základní*

*školy, na které nejsou požadavky ve škole tak vysoké a mají tak více času věnovat se pohybovým aktivitám.*

### 3.5. Výzkumné otázky

VO1: V jakém prostředí se žákům sportuje nejlépe?

VO2: Je sebehodnocení u chlapců lepší než u dívek?

VO3: Kolik žáků nikdy nesportovalo na sněhu (lyžování)?

VO4: Kolik žáků nikdy nesportovalo na vodě a ve vodě (plavání)?

VO5: Kterou gramotnost považují žáci za nejdůležitější?

## 4. Metodika

### 4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl prováděn u žáků Cyrilometodějského gymnázia, základní školy a mateřské školy v Prostějově v období 10. 3. – 31. 3. 2021. Zúčastnilo se 98 žáků, z 6. - 9. třídy základní školy a odpovídajících ročníků nižšího gymnázia; z toho 35 chlapců a 63 dívek ve věkovém rozmezí 11 až 15 let. Výzkum byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci pod jednacím číslem 16/2018.

### 4.2. Dotazníkové šetření

Pro zjišťování pohybové gramotnosti žáků byl využit standardizovaný Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG) (Příloha 1), který byl převeden do online podoby kvůli omezení provozu škol vyplývajícimu z opatření souvisejících s pandemií COVID-19, kdy nebylo možné dotazník distribuovat tištěnou formou.

Výše uvedený dotazník vychází z české verze kanadského originálu od společnosti Sport for Life a je využíván k vlastnímu hodnocení pohybové gramotnosti mládeže. Obsahuje 22 otázek, které jsou zaměřeny na:

- Roční období
  - žáci určí, ve kterém ročním období jsou nejaktivnější
  - Možnosti: Léto, zima, po celý rok
- Prostředí
  - žáci zhodnotí svoje pohybové dovednosti v různých prostředích (voda, tělocvična...)
  - Hodnocení
    - Nikdy jsem to nezkoušel/a – 0
    - Ne moc dobrý – 25
    - OK – 50
    - Velmi dobrý – 75
    - Vynikající – 100
- Sebehodnocení pohybové gramotnosti
  - Žáci hodnotí tvrzení ohledně sebedůvěry ve své pohybové schopnosti a dovednosti do té míry, jak s nimi souhlasí či nesouhlasí.
  - Hodnocení (mimo otázku 13, ta je hodnocena obráceně)

- Vůbec to není pravda – 0
  - Obvykle to není pravda – 33
  - Pravdivé – 67
  - Velmi pravdivé – 100
- Jazyková, matematická a pohybová gramotnost v sociálním prostředí
- Otázky jsou zaměřené na důležitost čtenářské a psací, matematické a pohybové gramotnosti v různých sociálních skupinách (rodina, škola, přátelé)
  - Hodnocení
    - Rozhodně nesouhlasím – 0
    - Nesouhlasím – 33
    - Souhlasím – 67
    - Rozhodně souhlasím – 100
- Zdatnost
- Žáci rozhodují, zda jsou schopni vykonávat všechny aktivity, které si vyberou
  - Hodnocení
    - Nesouhlasím – 0
    - Souhlasím – 100

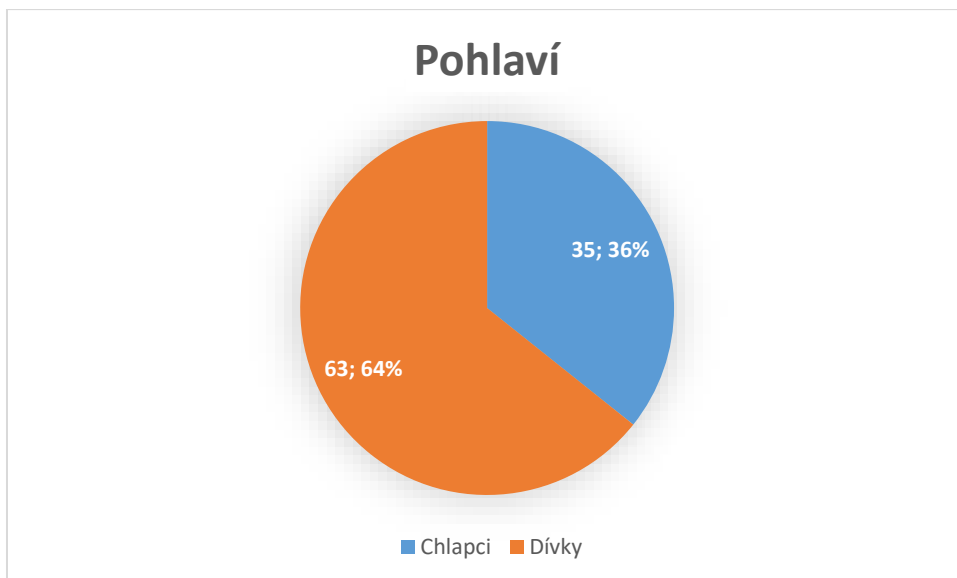
### 4.3. Zpracování dat

Všechny odpovědi byly zaznamenávány do online dotazníku vytvořeného na platformě Google Forms. Ten všechna data sbírá a vyhodnocuje do přehledných grafů. Pro vyhodnocení některých výzkumných otázek ale bylo nutné výsledky přepsat a zpracovat v programu MS Excel. Pomocí matematických funkcí (SUMA, PRŮMĚR) v programu byla vypočtena všechna data a zpracována do výsledných grafů.

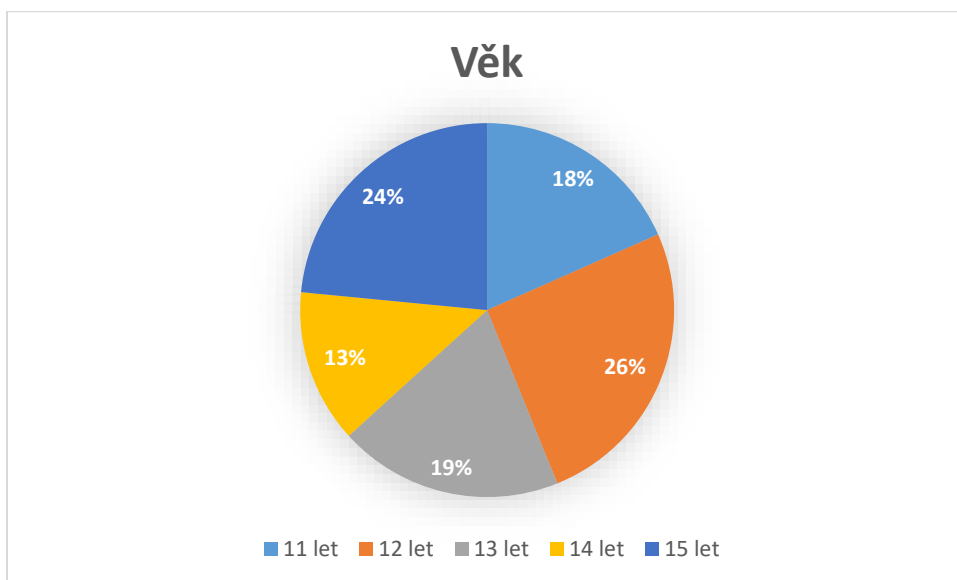
## 5. Výsledky

### 5.1. Pohlaví, věk a studium

Výzkumný soubor zastupuje 98 žáků, z čehož je 63 děvčat (64 %) a 35 chlapců (36 %) ve věku od 11 do 15 let. Dotazník vyplnilo 58 žáků gymnázia a 40 žáků základní školy.

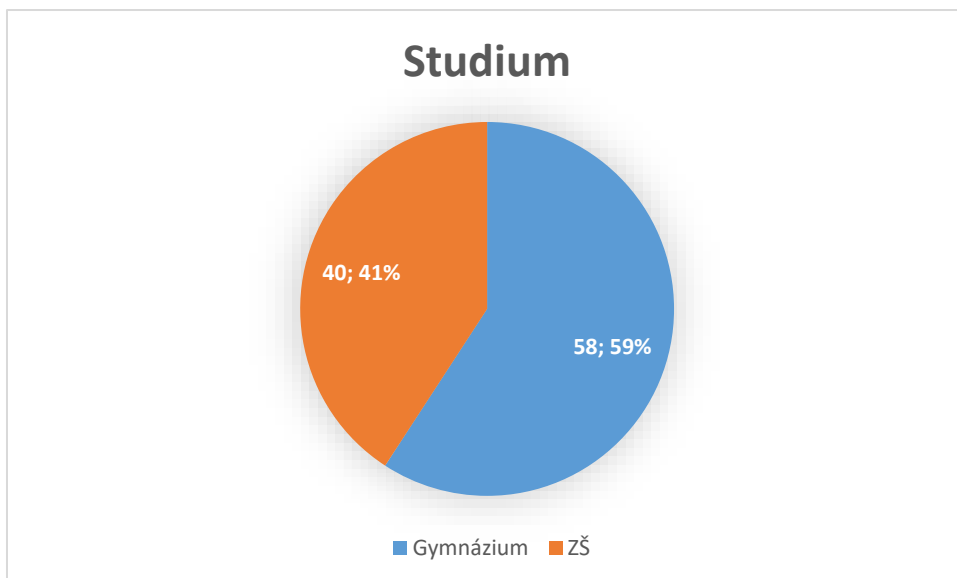


Obrázek 2: Zastoupení pohlaví ve výzkumném souboru



Obrázek 3: Věkové zastoupení respondentů

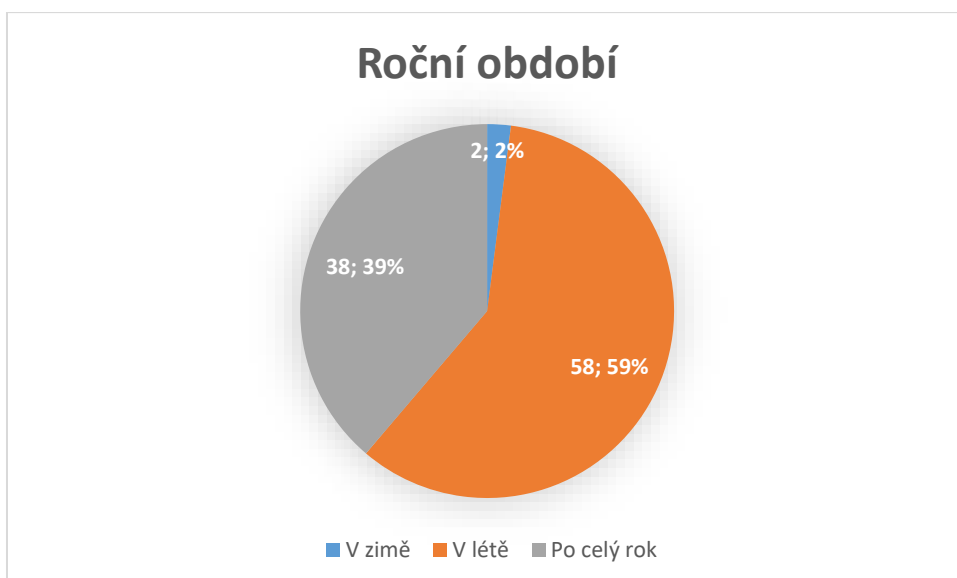




Obrázek 4: Rozdělení žáků gymnázia a základní školy

## 5.2. Výzkumné hypotézy

**H<sub>1</sub>: Žáci jsou pohybově aktivnější v létě.**



Obrázek 5: Preference ročního období

Na grafu vidíme, že vykonávání pohybové aktivity v létě je pro žáky nejoblíbenější a preferuje ho 58 žáků (59 %). Po celý rok je aktivních 38 žáků (39 %) a pouze 2 žáci (2 %) nejraději sportují v zimě.

**Hypotéza H<sub>1</sub> byla potvrzena** – Žáci jsou pohybově aktivnější v létě.

**H<sub>2</sub>: Žáci základní školy mají lepší výsledky v sebehodnocení pohybové gramotnosti než žáci gymnázia.**

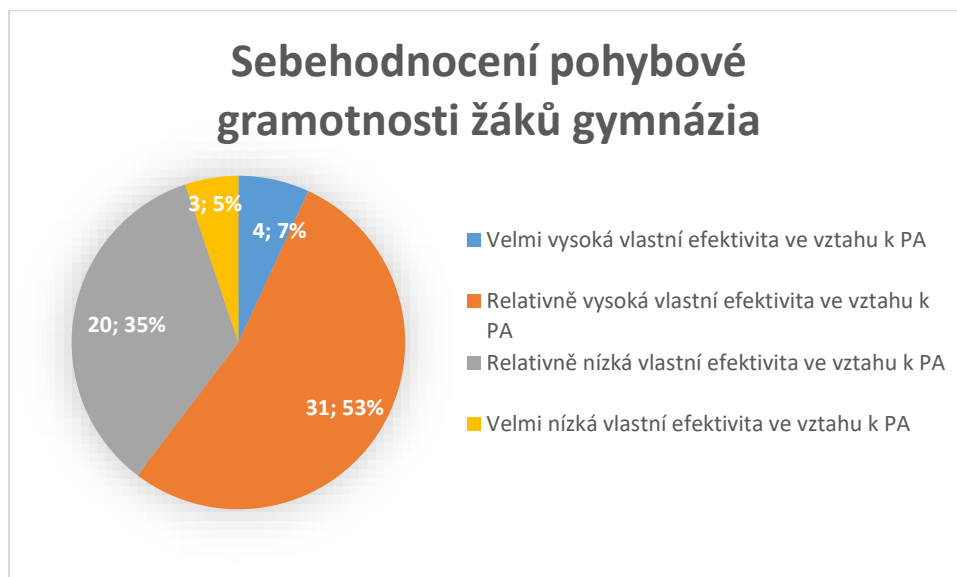
Otázky 7-18 zkoumají pohybovou gramotnost žáka. Výsledky posuzujeme podle dosažených bodů. V tomto případě nás zajímá, zda žáci základní školy vnímají svoji pohybovou gramotnost lépe než žáci gymnázia.

901-1200 bodů: Velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

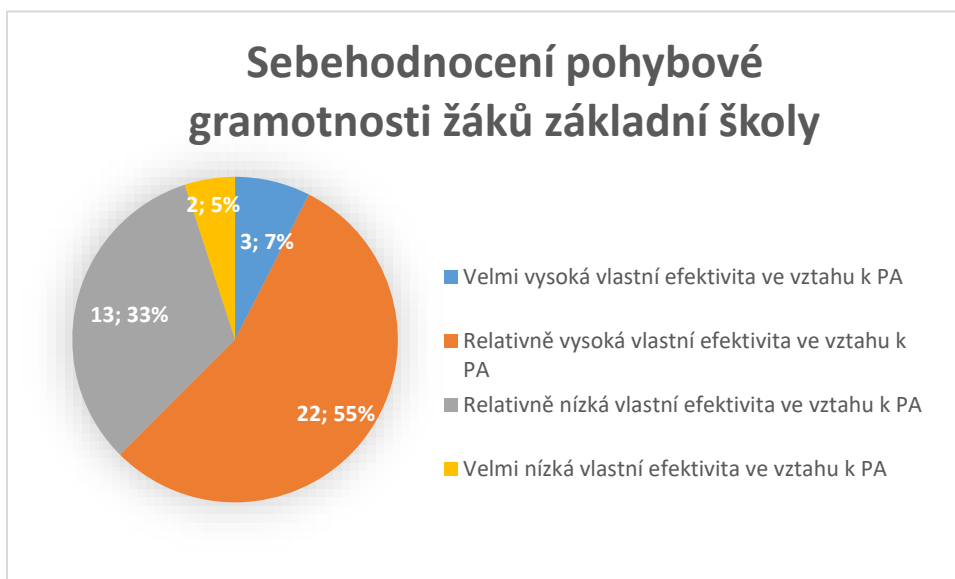
601-900 bodů: Relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

301-600 bodů: Relativně nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA

0-300 bodů: Velmi nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA

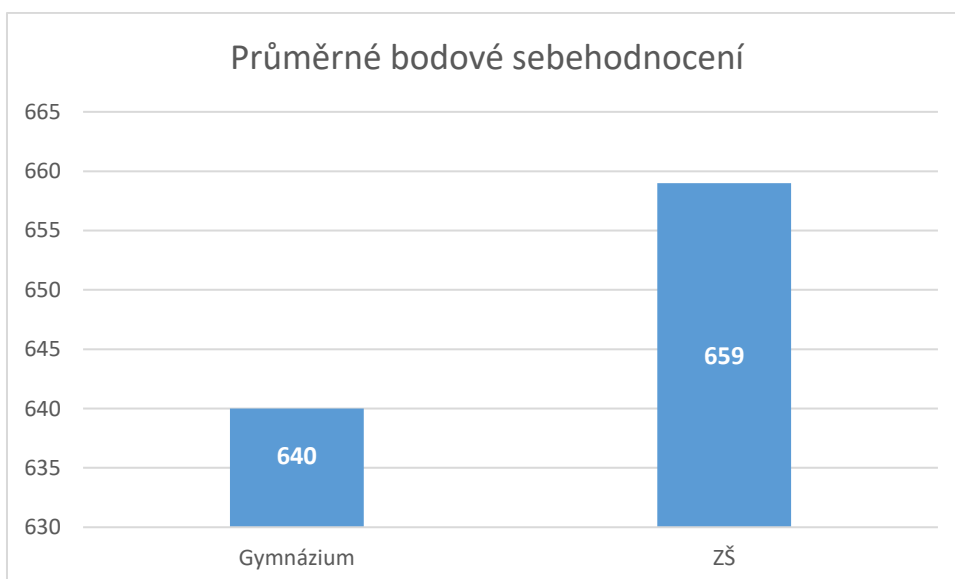


Obrázek 6: Sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků gymnázia



Obrázek 7: Sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků základní školy

Hodnocení nad 600 bodů (tzn. „Velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA“ a „Relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA“) dosáhli žáci ZŠ a gymnázia v podobném poměru. 62 % žáků základní školy se zhodnotilo vysokou efektivitou, u žáků gymnázia to bylo o dvě procenta méně (60 %).



Obrázek 8: Průměrné bodové sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků gymnázia a ZŠ

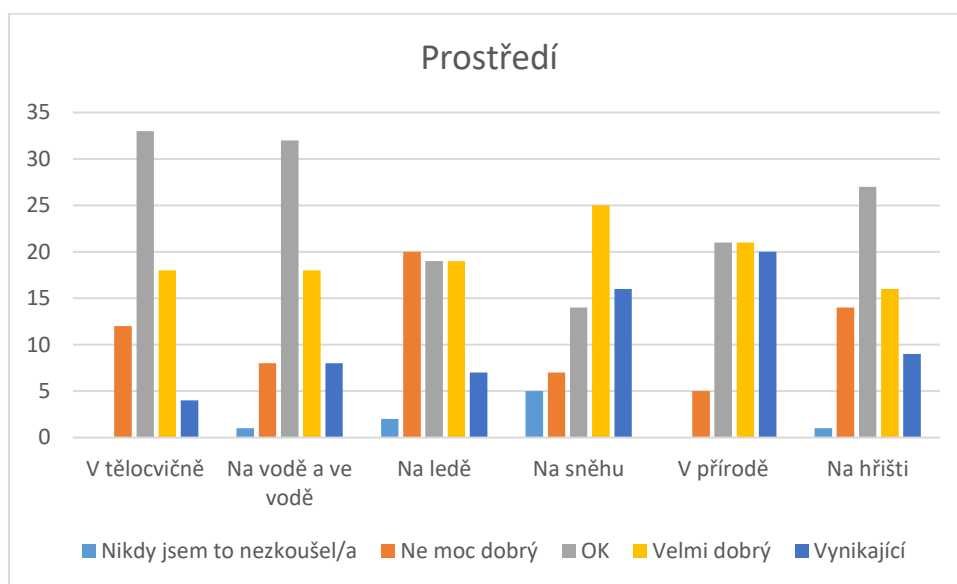
Průměrné bodové sebehodnocení bylo u žáků základní školy 659 bodů a u žáků gymnázia 640 bodů. Obě tyto hodnoty odpovídají hodnocení „Relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA“.

**Hypotéza H<sub>2</sub> byla potvrzena** – Žáci základní školy mají lepší výsledky v sebehodnocení pohybové gramotnosti než žáci gymnázia.

### 5.3. Výzkumné otázky

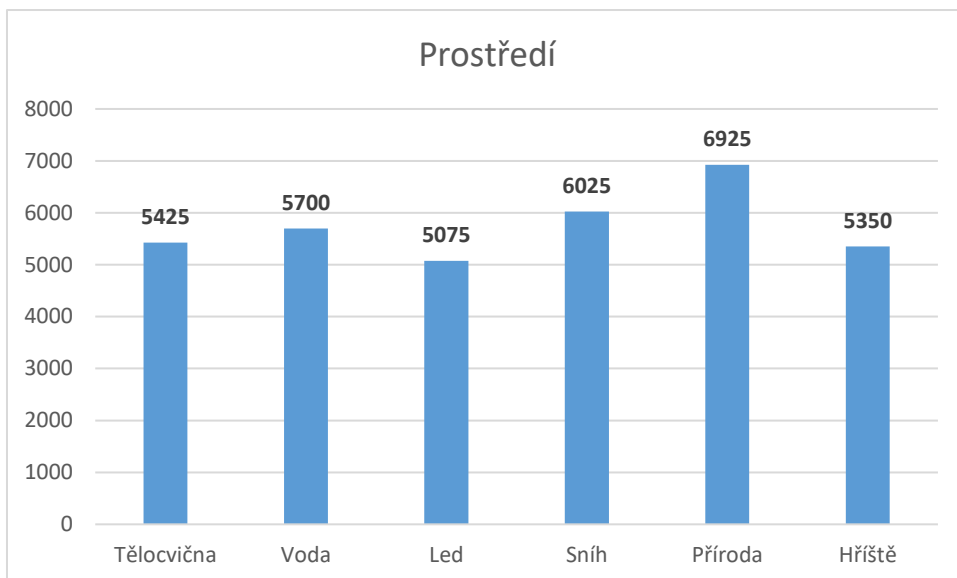
#### VO1: V jakém prostředí se žákům sportuje nejlépe?

Otázky 1-6 jsou zaměřeny na způsobilost žáků v daném prostředí. Výzkumná otázka hodnotí, které ze šesti prostředí je pro žáky nejvíce vyhovující. Jako nejlepší hodnocení vnímáme odpověď „velmi dobrý“ a „vynikající“.



Obrázek 9: Četnost odpovědí ve způsobilosti PA v daném prostředí

Podle četnosti odpovědí „velmi dobrý“ a „vynikající“ můžeme jednoznačně za nejvíce vyhovující prostředí označit přírodu. Následují pohybové aktivity na sněhu. Zbylá prostředí (tělocvična, voda, led, hřiště) dosáhli velmi podobného hodnocení.



Obrázek 10: Celkové skóre způsobilosti PA v daném prostředí

Při sečtení celkového bodového hodnocení jednotlivých prostředí se pořadí nezměnilo, jako nejvíce oblíbené vyšlo prostředí přírody, následované sněhem. Na třetí příčce se umístili aktivity provozované ve vodě a na vodě.

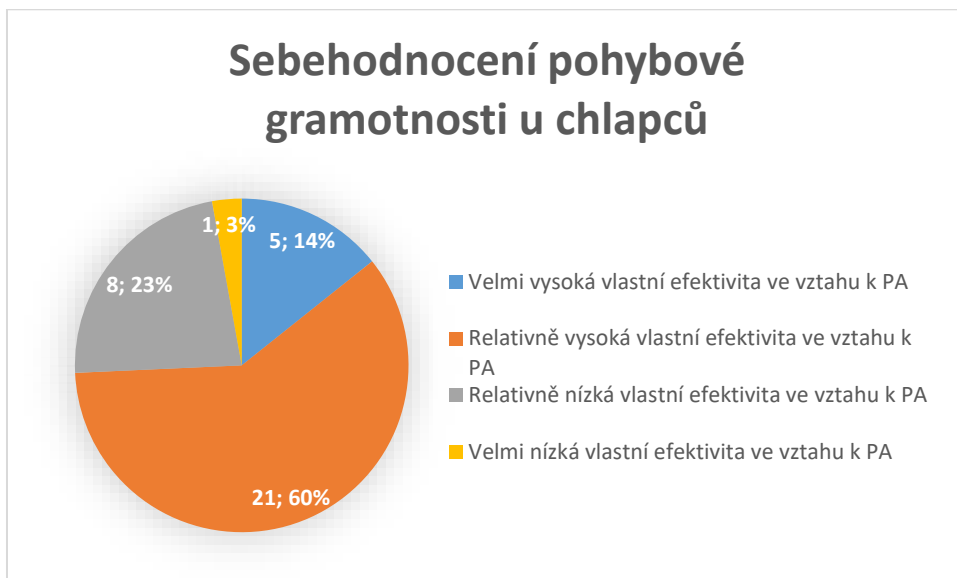
### VO2: Je sebehodnocení u chlapců lepší než u dívek?

Otázky 7-18 jsou zaměřeny na pohybovou gramotnost žáka. Výsledky posuzujeme podle dosažených bodů (viz H<sub>2</sub>). V tomto případě nás zajímá, zda chlapci vnímají svoji pohybovou gramotnost lépe než dívky.



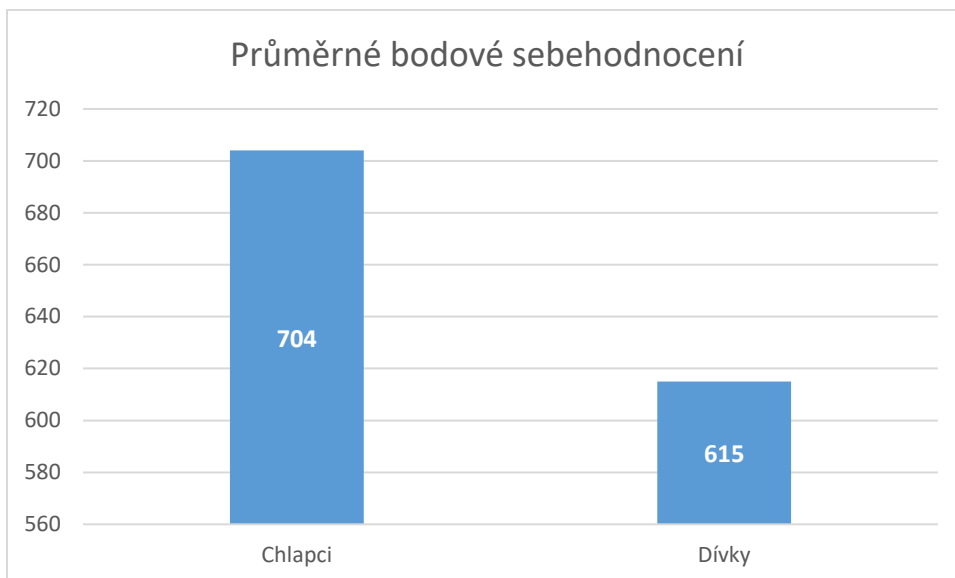
Obrázek 11: Sebehodnocení pohybové gramotnosti dívek

Dvě dívky (6 %) se dostaly na hranici 900 bodů, čili velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA. Nejčastěji se dívky hodnotily na úrovni relativně vysoké vlastní efektivity ve vztahu k PA – 32 dívek (51 %). 25 dívek (40 %) má relativně nízkou vlastní efektivitu ve vztahu k PA a čtyři dívky (6 %) mají velmi nízkou vlastní efektivitu ve vztahu k PA.



Obrázek 12: Sebehodnocení pohybové gramotnosti chlapců

U sebehodnocení pohybové gramotnosti se 5 chlapců (14 %) dostalo na úroveň velmi vysoké efektivity ve vztahu k PA. Nejčetněji zastoupená byla skupina s relativně vysokou efektivitou ve vztahu k PA s 21 chlapci (60 %). Relativně nízkou vlastní efektivitu ve vztahu k PA mělo 8 chlapců (20 %) a jeden z chlapců (3 %) se ohodnotil méně než 300 body, tzn. velmi nízkou vlastní efektivitu ke vztahu k PA.

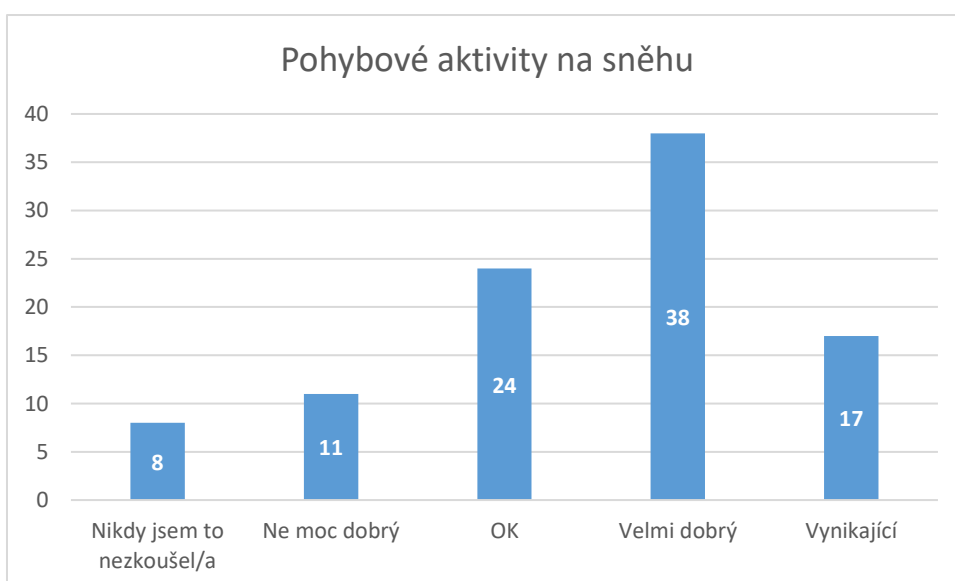


Obrázek 13: Průměrné bodové sebehodnocení chlapců a dívek

Průměrně se chlapci hodnotili 704 body a dívky 615. Obě tyto hodnoty odpovídají relativně vysoké vlastní efektivitě ve vztahu k PA.

Vysokou vlastní efektivitu ve vztahu k PA (hodnocení „Velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA“ a „Relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA“) má 74 % chlapců, u děvčat pouze 54 %. Chlapci se tedy cítí více pohybově gramotní než děvčata.

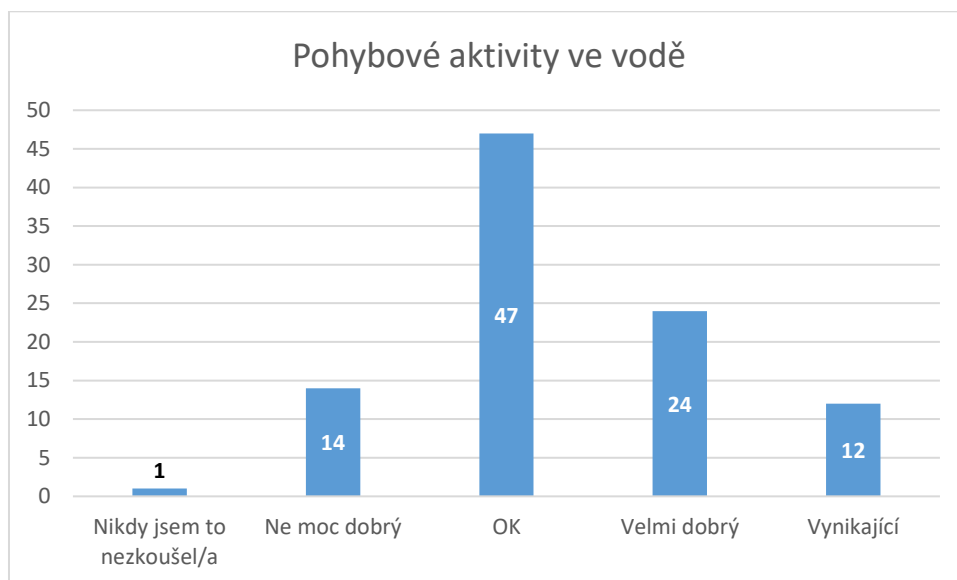
### VO3: Kolik žáků nikdy nesportovalo na sněhu (lyžování)?



Obrázek 14: Četnost odpovědi pro způsobilost pohybových aktivit na sněhu

Osm žáků nikdy nezkoušelo žádný sport na sněhu a 11 žáků se v těchto sportech cítí jako ne moc dobří. Průměrně se hodnotilo 24 žáků. Většina žáků se ale hodnotí v zimních sportech velmi kladně. Jako velmi dobří se cítí 38 žáků a jako vynikající 17 žáků.

#### VO4: Kolik žáků nikdy nesportovalo na vodě a ve vodě (plavání)?



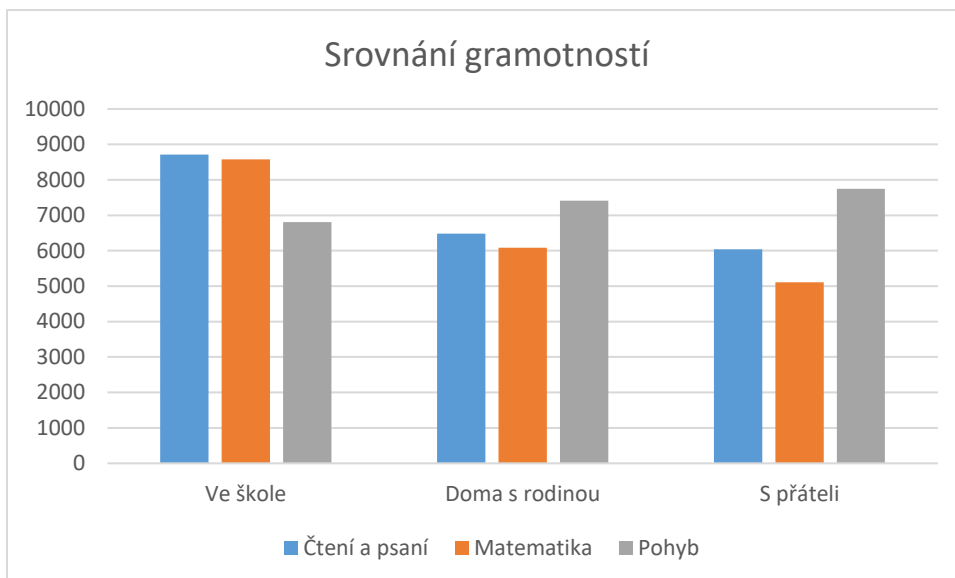
Obrázek 15: Četnost odpovědí pro způsobilost pohybových aktivit na vodě a ve vodě

Pouze jeden žák nemá žádné zkušenosti s vodními sporty. Čtrnáct žáků si v nich moc nevěří. Největší část žáků, 47, se hodnotila jako průměrný. 24 žáků si myslí, že jsou v plavání výborní a 12 vynikající.

#### VO5: Kterou gramotnost považují žáci za nejdůležitější?

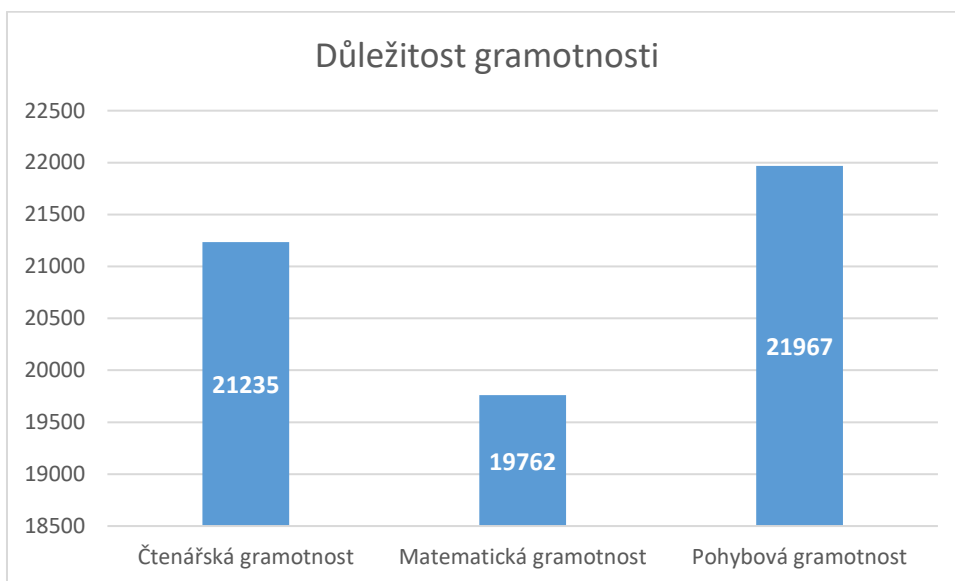
Otázky 19-21 jsou zaměřeny na důležitost čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti v sociálních prostředích škola, rodina a přátelé.





Obrázek 16: Srovnání gramotností v různých sociálních prostředích

Ve škole je pro žáky nejpodstatnější umět číst, psát a počítat, pohyb není natolik významný. Ve skupině s přáteli a v domácím prostředí ale pohybová gramotnost dominuje.



Obrázek 17: Součet bodového hodnocení gramotnosti

Při celkovém součtu bodů při hodnocení gramotností zvolili žáci jako nejdůležitější pohybovou gramotnost. Skoro shodně však hodnotili čtenářskou. Matematická gramotnost je pro žáky považována jako nejméně významná.

## 6. Diskuze

Hlavním cílem práce bylo zhodnotit a porovnat pomocí dotazníku DSPG pohybovou gramotnost žáků CMG, ZŠ a MŠ v Prostějově.

Pohybová gramotnost, jejíž propagátorkou je Margaret Whitehead, je způsobilost, jak využít svůj pohybový potenciál ke zkvalitňování našeho života, a motivace k provozování PA. Podle této koncepce by jedinci měli být schopni využívat své pohybové kompetence v různě se měnícím prostředí (Vašíčková, 2016) a být tak pohybově aktivní po celý rok. Z odpovědí na otázku týkající se preference období, ve kterém jedinci častěji provozují pohybové aktivity, bylo zjištěno, že více než polovina žáků upřednostňuje pohyb v létě, tento údaj souhlasí i s výsledky výzkumy Bélanguera, Gray-Donalda, O'loughlina, Paradise a Hanleye (2009), kteří uvádí, že PA mládeže je v letních měsících vyšší a v zimních se velmi snižuje. Letní období přináší mnohem více sportovních možností než zima, kdy jsou i náklady často finančně náročnější. V Prostějově a okolí najdeme také právě větší vyžití pro letní sporty, výlety do přírody či cykloturistiku, která je velmi rozšířena z důvodu rovinnatého povrchu. Haná, region, ve kterém se město Prostějov nachází, je klimaticky teplou oblastí, a tak nejbližší menší lyžařská střediska pro zimní sporty najdeme ve vzdálenosti 40 km a dále. I proto škola nabízí pro rozvoj pohybových kompetencí v zimě lyžařské kurzy a je snahou, aby se jich alespoň jednou za studium zúčastnil každý žák. Proto jsou cenově dostupné a v případě potřeby je škola schopna pomoci finančním příspěvkem. Proto i osm žáků, kteří odpověděli, že nikdy nezkoušeli pohybové aktivity na sněhu, se v 8. třídě/tercii naučí alespoň základy lyžování. Na druhou stranu, i když zde podmínky pro zimní sporty nejsou ideální, hodnotí se 16 žáků jako vynikající.

V části zaměřující se na provozování PA v různých prostředích dominuje prostředí přírody, které mělo jak nevyšší počet odpovědí „vynikající“ a „velmi dobrý“, tak i největší součet všech bodů. Nejčastější odpovědí bylo „OK“, kterou žáci berou jako nejjednodušší neutrální odpověď.

Jeden žák uvedl, že nikdy nevyzkoušel pohybové aktivity na vodě či ve vodě a 14 žáků se v nich necítí moc jistě. Snad i proto má škola ve svém studijním programu povinně zařazenou výuku plavání v rámci dvou pololetí v tercii/8. třídě a kvartě/9. třídě, kde si žáci osvojí a zdokonalí své plavecké dovednosti.

Hodnocení vlastní pohybové gramotnosti bylo porovnáváno jak mezi pohlavími, tak mezi žáky základní školy a gymnázia. Téměř polovina dívek (46 %) zhodnotila svoji pohybovou gramotnost jako relativně a velmi nízkou, což odpovídá i tomu, že dívky často mívají nižší sebevědomí. O to více je nutné u nich rozvíjet pohybovou gramotnost a motivovat

je k pohybu. U chlapců již v tomto směru můžeme pozorovat vyšší sebevědomí, jelikož na úroveň relativně a velmi nízké efektivity se zařadilo pouze 26 % chlapců. Jedním z důvodů pro nízké sebehodnocení PG může být negativní vztah k pohybu, který mohl vzniknout například při dřívější negativní zkušenosti z hodin tělesné výchovy či nevhodným vlivem učitele. Chlapci a dívky mají hodiny tělesné výchovy odděleně, s různými učiteli, kteří nemusí být vždy vhodní pro všechny žáky, zvláště pro zranitelnější děvčata.

Hypotéza, která předpokládala, že žáci základní školy mají vlastní hodnocení pohybové aktivity vyšší než žáci gymnázia, byla potvrzena. Výsledky ale byly velmi podobné, průměrný bodový zisk se lišil pouze o 19 bodů. Můžeme tedy říci, že zvolená škola či zaměření studia nemá vliv na sebehodnocení pohybové gramotnosti.

Byly také posuzovány rozdíly v důležitosti čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti. Je samozřejmé, že podle očekávání má pro žáky ve škole největší význam gramotnost čtenářská a matematická. Pohyb poté převažuje v prostředí rodiny a hlavně s přáteli, kde je podstatný pro vytváření zábavy a využití volného času.

## 7. Závěry

- Žáci jsou nejvíce pohybově aktivní v létě
- Rozdíl mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti žáků základní školy a gymnázia není příliš znatelný. Hodnocení bylo téměř shodné.
- Nejvíce oblíbeným prostředím pro vykonávání pohybové aktivity je příroda.
- Chlapci dosahují lepších výsledků v sebehodnocení pohybové gramotnosti než děvčata.
- Osm žáků nikdy nezkoušelo žádný sport, který se provozuje na sněhu.
- Pouze jeden žák nemá zkušenosti s žádným z vodních sportů.
- Pro žáky je nejvíce důležitá pohybová gramotnost ve všech sociálních prostředích.

## 8. Souhrn

Cílem práce bylo zjistit, jak hodnotí svou pohybovou gramotnost žáci Cyrilometodějského gymnázia, základní školy a mateřské školy v Prostějově.

V přehledu poznatků se první kapitola zabývá základními pojmy, jako je pohyb a pohybová aktivita. Následuje obecné objasnění pojmu gramotnost. Ústřední kapitolou této práce je pohybová gramotnost věnovaná popisu všech atributů, které jsou její součástí. Nalezneme zde i kapitolu věnovanou věkovému období, ve kterém se nachází skupina respondentů zkoumaného souboru.

Výzkumná část obsahuje hypotézy, otázky a metodiku, podle které byly zpracovány výsledky dotazníku. Výzkumné šetření bylo provedeno v březnu 2021 mezi žáky 6. - 9. třídy a žáky odpovídajících ročníků nižšího gymnázia CMG, ZŠ a MŠ v Prostějově pomocí dotazníku DSPG. Do hodnocení se zapojilo 98 žáků z toho 63 dívek a 35 chlapců.

Výsledkem výzkumu je zjištění, že většina žáků je nejvíce pohybově aktivních v létě. Jako nejvíce vyhovující prostředí byla výrazně vyhodnocena příroda, mezi dalšími prostředími nebyl pozorován tolik významný rozdíl. V sebehodnocení pohybové gramotnosti bylo zjištěno, že chlapci se posuzují pozitivněji než děvčata. Skoro polovina dívek se ohodnotila na úrovni relativně a velmi nízké vlastní efektivity ve vztahu k PA. Rozdíly mezi sebehodnocením PG u žáků základní školy a žáků gymnázia byly nevýznamné. Pro rozvoj čtenářské a matematické gramotnosti je pro žáky dominujícím sociálním prostředím škola. V rodině a mezi přáteli je ale pro žáky nejvíce významná pohybová gramotnost.

## 9. Summary

The aim of the thesis was to find out how pupils at Ss. Cyril and Methodius grammar school, elementary school, and preschool in Prostějov rate their physical literacy.

In the findings overview, the first chapter focuses on basic terminology such as *movement* and *physical activity*. Furthermore, it was necessary to clarify the term *literacy*. Central chapter of this paper is physical literacy. All attributes which are part of physical literacy are also mentioned in this chapter. Another chapter is dedicated to age period of examined responding group.

The research part contains hypotheses, questions, and methodology according to which were the results of the questionnaire processed. The research investigation has been conducted on March 2021 with pupils in 6<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> grade and pupils of lower grammar school grades at Ss. Cyril and Methodius grammar school, elementary school, and preschool in Prostějov using DSPG questionnaire. 98 pupils took part in the research from which 63 were girls and 35 were boys.

The result of the research is a finding that most of the pupils are physically mostly active in summer. Nature was rated as by far the most suitable environment. There was no such significant difference between the other environments. The physical literacy self-assessment shows that boys rate themselves more positively than girls. Almost half of the girls rated their level of effectivity in regard to physical activities as relatively low or very low. The differences between physical literacy self-assessment of pupils at elementary and grammar school respectively were negligible. According to the pupils, school is the dominant social environment for development of reading and mathematical literacy. Physical literacy is mostly developed in social environment of friends and family.

## 10. Referenční seznam

Almond, L. (2013). What is the Value of Physical Literacy and why is Physical Literacy valuable? *ICSSPE Bulletin*, 65(1.2), 35–41.

Altmanová, J. et al. (2011). *Čtenářská gramotnost ve výuce*. Praha: NÚV.

Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.

Bélanger, M., Gray-Donald, K., O'loughlin, J., Paradise, G., & Hanley, J. (2009). Influence of weather conditions and season on physical activity in adolescents. *Annals of Epidemiology*, 19(3), 180-186. doi: 10.1016/j.annepidem.2008.12.008

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2012). *Physical activity and health* (2nd ed.). Champaign, IL, USA: Human Kinetics.

Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (Eds.). (1994). *Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Concensus Statement*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics Publishers.

Branden, N. (1994). *The six pillars of self esteem*. New York, NY: Bantam.

Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita.

Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A. E., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and comprehensive school physical activity programs. *Preventive Medicine*, 66, 95-100.

Cenková, T., & Langrová, M. (2010). *Jak přežít pubertu svých dětí*. Praha: Grada.

Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže* 76(3). 2-5.

Dobrý, L. (2008). Poznatky o zdravotních benefitech pohybové aktivity mládeže – východisko ke změně pojetí tělesné výchovy a sportu mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74(1), 12-18.

Dobrý, L., Svatoň, V., Šafaříková, J., & Marvanová, Z. (1997). *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha: Karolinum.

Doležalová, J. (2005). *Funkční gramotnost – proměny a faktory ve vztazích a souvislostech*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Durden-Myers, E., Green, N. R., & Whitehead, M. E. (2018) Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3). 262-271. doi: 10.1123/jtpe.2018-0131

Fleml, L. (2009). *Prostorové podmínky pro podporu aktivního životního stylu současné populace*. Praha: Karolinum.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Grohan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.

Hautecoeur, J. P. (1993). Rurální gramotnost' – podmínka prosperity komunity. *Národní osvěta*, 21, 29-31.

Haydn-Davies, D. (2005). How does the concept of Physical Literacy relate to what is and might be the practice of physical education. *British Journal of Teaching Physical Education*, 36(3), 48-58.



Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče* (2nd ed.) Praha: Portál.

Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hošek, V., & Macák, I. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Janečka, Z. (2003). Motorická kompetence zrakově postižených prepubescentů a pubescentů. In *Pedagogická kinantropologie* (pp. 115-131). Praha: Karolinum.

Kuric, J., Rybářová, E., Švancara, J., & Vašina, L. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada.

Liu, J., Xiang, P., & Lee, J. (2017). Developing physically literacy in K-12 physical education through achievement goal theory. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 292–302. doi: 10.1123/jtpe.2017-0030

Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2010). *Introducing the Canadian assessment of physical literacy*. Paper presented at the 25th Pediatric Work Physiology Congress, Le Touquet, France.

Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.

Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H+H.

Měkota, K. (1983). *Kapitoly z antropomotoriky: Lidská pohyb, motorika člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Mužik, V., Dobrý, L., & Süß, V. (Eds.). (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita.

Mužik, V., & Mužiková, L. (2014). *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků.

Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie* (2nd ed.). Praha: Academia.

Nováková, T. (2021). *Význam pohybových aktivit u dětí*. Retrieved from: <https://www.sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti>.

Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical education: What future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87. doi: 10.1080/135733200114442

Piaget, J., & Inhelder, B. (2007). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.

Pribiš, P. (2008). Příliš vysoká cena fyzické inaktivity. *Practikus*, 7(8), 42-43. Retrieved from: <http://www.practicus.eu/data/Practicus2008/practicus08-08.pdf>

Průcha, J. (2000). *Přehled pedagogiky: Úvod do studia oboru*. Praha: Portál.

Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? Conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55. doi: 10.1080/1091367X.2016.1249793

Sigmund, E., Frömel, K., Sigmundová, D., & Skalík, K. (2009). Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na tělesné zatížení a celkové hodnocení adolescentů s nižším a vyšším sebehodnocením sportovní výkonnosti. *Tělesná kultura*, 32(2), 79-99.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Slepička, P., Hošek, V., & Hártlová. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Sport for Life Society. (2018). *Physical Literacy Assessment for Youth. PLAYself*. Retrieved from <https://play.physicalliteracy.ca/play-tools/playself/environment>

Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

UNESCO. (2013). *Literacy and non-formal education*. Education Sector Technical Notes. Retrieved 6.4.2021: from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000222125>

Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.

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

Vašíčková, J., Hřebíčková, H., & Groffik, D. (2014). Gender, age and body mass differences influencing the motivation for physical activity among Polish youths. *Journal of Sports Science*, 2(1), 1-12.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Výzkumný ústav pedagogický. (2011). *Gramotnost ve vzdělání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.

Whitehead, M. E. (Ed.) (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.

Whitehead, M. E. (2013). What is the education in physical education? In S. Capel & R. Blair (Eds.), *Debates in physical education*. New York, NY: Routledge.

Whitehead, M. E., Durden-Myers, E. J., & Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252–261. doi: 10.1123/jtpe.2018-0139

## 11. Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

Příloha 2: Souhlas etické komise FTK UP v Olomouci

# Příloha 1: Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

## Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

ID respondenta: \_\_\_\_\_ 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...	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 moh/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 zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která trenér nebo 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	
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.		Nesouhlasím	Souhlasím		

Děkujeme za spolupráci při vyplňování dotazníku.

## Příloha 2: Souhlas etické komise FTK UP v Olomouci



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