

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

**ÚROVEŇ POHYBOVÉ GRAMOSTNOSTI U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍ VĚKU
NA POCIDLINSKU**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Milan Stránský

Aprobace: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2019

Bibliografické údaje

Jméno a příjmení autora: Bc. Milan Stránský
Název diplomové práce: Sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků druhého stupně na Pocidlinsku
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí diplomové práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Tato diplomová práce se zabývá tématem sebehodnocením pohybové gramotnosti žáků druhého stupně základních škol na Pocidlinsku. Výzkumný soubor tvoří 193 respondentů. Z toho 100 respondentů, 54 chlapců a 46 dívek, ze Základní školy Karla IV. v Novém Bydžově. Zbýlých 93 respondentů, 50 chlapců a 43 dívek bylo ze Základní školy v Chlumci nad Cidlinou. Výzkumné měření proběhlo od dubna do června 2018. Pro opatření dat byly použity již předem standardizované dotazníky PLAYself a MPAM-R. Ze získaných dat bylo zjištěno, že v ani jedné škole není více jak polovina žáků pohybově aktivní po celý rok. Nadpoloviční většina z obou škol má v oblibě školní předmět Tělesná výchova. V sebehodnocení pohybové gramotnosti má vyšší skóre Základní škola Karla IV. v Novém Bydžově. Výsledky této práce mohou být užitečné pro učitele obou škol, dále pro rodiče a trenéry v závislosti s dalším rozvíjením pohybových schopností, dovedností a motivací jednotlivých žáků.

Klíčová slova: pohybová gramotnost, tělesná výchova, pohybová aktivita, starší školní věk, sebehodnocení

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb

Bibliographical identification

Author's first name and surname:	Bc. Milan Stránský
Title of the thesis:	The level of exercise ability within adolescents in Pocidlinsko region
Department:	Department of Social Sciences in Kinantropology
Supervisor:	doc. Mgr. Jana Vašíčková Ph.D.
The year of presentation:	2019

Abstract: This thesis deals with the topic of exercise ability self-assessment within pupils of secondary elementary schools in Pocidlinsko region. The research sample consists of 193 respondents. Out of which 100 respondents, 54 boys and 46 girls are from Primary school Karla IV. in Novy Bydzov. And the remaining 93 respondents, 50 boys and 43 girls come from Primary school in Chlumec nad Cidlinou. The whole research process was implemented between April and June 2018. To obtain the data, already previously standardized questionnaires PLAYself and MPAM-R, were used. The gained data show, that neither of the two researched schools have a majority of pupils who are physically active all year long. Majority of pupils from both schools enjoy classes of Physical Education. In the field of exercise ability self-assessment, higher scores were gained by Primary school in Novy Bydzov. Outcomes of this thesis may be useful for the teacher at both schools, as well as for parents and coaches in relation to further development of exercise abilities, skills and motivation of individual pupils.

Key words: exercise ability, Physical Education, physical activity, adolescence, self-assessment

I agree that this thesis may be lent within library service system.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové Ph.D., a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

Děkuji své vedoucí práce doc. Mgr. Janě Vašíčkové Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Obsah

1	Úvod	8
2	Teoretická část	10
2.1	Pohyb.....	10
2.2	Gramotnost	11
2.3	Pohybová gramotnost	11
2.4	Atributy pohybové gramotnosti	12
2.4.1	Motivace.....	13
2.4.2	Pohybové kompetence.....	15
2.4.3	Prostředí	16
3	Tělesná výchova	18
3.1	Cíle tělesné výchovy	19
3.2	Motivace k tělesné výchově	21
4	Vztah pohybové gramotnosti a tělesné výchovy.....	22
5	Pohybová aktivita	22
5.1	Motivace k pohybovým aktivitám	23
5.2	Pravidelná pohybová aktivita	25
5.3	Organizovaná pohybová aktivita	26
6	Starší školní věk	26
7	Pocidlinsko.....	27
7.1	Nový Bydžov	28
7.2	Chlumeck nad Cidlinou.....	28
8	Cíle, výzkumné otázky a hypotézy	29
8.1	Hlavní cíl	29
8.2	Dílčí cíle.....	29
8.3	Výzkumné hypotézy	29
8.4	Výzkumné otázky.....	29
9	Metodika	30
9.1	Popis výzkumného vzorku	30
9.2	Metoda sběru dat.....	32
9.2.1	Statistické zpracování dat.....	32
9.2.2	Motivace k pohybové aktivitě – MPAM	32
9.2.3	Dotazník PLAYself	33
10	Výsledky.....	35

10.1	Výzkumné otázky.....	35
10.2	Dílčí cíle.....	59
10.3	Výzkumné Hypotézy	61
11	Diskuze.....	63
12	Závěry	66
13	Souhrn	67
14	Summary.....	68
15	Referenční seznam	69
16	Seznam příloh.....	73

1 Úvod

Pohyb je součástí lidského života od nepaměti. Už v prenatálním období zaznamenáváme první pohyby. Po narození nás pohyb provází prakticky do konce života. Učíme se sedět, chodit, běhat a později to kloubíme s dalšími pohybovými dovednostmi. Díky pohybu máme možnost poznat svět okolo sebe, ale i poznat, což je možná důležitější, sami sebe (Whitehead, 2010).

O tom, že by měl být člověk gramotný, byla napsána už spousta vět. Gramotnost má několik složek, my se zabýváme tou pohybovou. Pohybová gramotnost je jednou z nejdůležitějších složek, kterou by měl každý jedince disponovat. Díky ní ví, co se děje s jeho tělem, má přehled o svých schopnostech a dovednostech, tím pádem může i pozitivně ovlivňovat svůj zdravotní stav a přispívat ke kvalitnímu životu (Vašíčková, 2016).

V současné době, kdy se vše dělá co nejjednodušeji a ve velkém spěchu, se nám samotný pohyb a s ním i správná pohybová gramotnost vytrácí. Lidé stále častěji vyhledávají sedavá zaměstnání, místo chůze pěšky používají auto a to i na krátké vzdálenosti. Místo chození po schodech, lidé využívají výtahy, apod. (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Situace dětí a mládeže není o moc lepší. Naopak, multimediální prostředky, jsou doslova zkázou pro dětský přirozený pohyb. Tím pádem se nám zvyšují i počty obézních dětí. V roce 2016 vydala Světová zdravotnická organizace data, podle kterých mělo nadváhu kolem 340 milionů dětí a mládeže. Tyto výsledky jsou doslova alarmující. Nejen, že jsou děti obézní, ale hrozí jim také další zdravotní potíže, ať už kardiovaskulární problémy nebo větší riziko zlomenin, nebo dokonce předčasným úmrtím v dospělosti (WHO, 2018).

Proto je nutné, aby byly děti a mládež vedeni ke zdravému, přirozenému pohybu, ale i k aktivnímu trávení volného času. To znamená rozhýbat děti. Vést je k tomu, že chůze, běh, jízda na kole apod. jsou nedílnou součástí jejich života a hlavně je k tomu správně motivovat (Vašíčková, 2016).

Rozvoj pohybu, je stejně důležitý, jako rozvoj čtení, psaní a počítání. Bohužel si toto mnoho lidí neuvědomuje. A tak jsou některé děti o tuto stránku gramotnosti ochuzeni (Whitehead, 2007). Typickým příkladem může být rodina, kde se rodiče nikdy aktivně nehýbali

a ani nesportovali, tak proč by jejich děti měly začít? V dětech se musí probudit pozitivní vztah k pohybu. To musí být společným cílem jak rodičů, tak ale i učitelů ve školní tělesné výchově a neposlední řadě také trenérů ve sportovních klubech či jiných organizacích.

V této diplomové práci se pokusím porovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků druhého stupně dvou základních škol v regionu Pocihlínsko. V tomto regionu jsou dvě velké základní školy, které „soupeří“ o děti, takže výsledná data by mohla jedné či druhé škole pomoci se podívat na neaktivnost některých žáků z jiného úhlu. Dále se zaměřuji na motivaci dětí k pohybovým aktivitám. Anebo zda je pro ně čtenářská a matematická gramotnost stejně důležitá jako ta pohybová. Výsledky práce můžou být prospěšné i pro rodiče či trenéry v daných městech. K výzkumu jsem použil standardizované dotazníky PLAYself a MPAM-R.

2 Teoretická část

2.1 Pohyb

Lidstvo jako takové, se vyvíjí téměř pět milionů let. Člověk byl tohoto vývoje nedílnou součástí. V dávných časech byl člověk hlavně sběračem a lovcem. Pohyb byl u hominidů (lidem podobní) naprostou podmínkou a závisel na něm schopnost přežít. Ti zdatnější díky němu sehnali více potravy nebo se dokázali ubránit ať už zvěři nebo klimatickým podmínkám. Pohyb umožňoval lidem lepší adaptaci (obživa, reprodukce, útěk, útok). Jak čas plynul, tak se člověk i jeho motorika vyvíjela. Postupně vznikala nápodoba loveckých či bojových situací. Dále také spontánní rytmické aktivity. Některé z těchto činností se uchovaly a dokonce nabyly společenskou funkci, např. různé rituály k přijetí dospělosti a podobně.

Přirozený pohyb dal i základ sportu. Ve starověku vznikly starověké olympijské hry. Ve středověku můžeme zase mluvit o rytířských kláních a dalších lidských kratochvílích. Soutěžní aktivity se stávaly součástí historických slavností a to jak pro bohaté, již zmíněné turnaje, tak i pro chudé, například tanec, žonglování nebo zápolení (Slepička, 2009).

V posledních letech se mezi zdravý pohyb a sport vnesl velký nešvar. Vinou multimediálních prostředků, urbanizace, hektického životního stylu, odlišných priorit či změn v uspořádání rodiny se vytrácí každodenní pohyb. Multimédia ovlivňují všechny, ale zejména děti. Většinu dětí můžeme vidět, jak jdou po ulici a v ruce mají mobil. Doma zase dívají do počítače, televize, nebo hrají hry na herních konzolích. Přirozený pohyb se pomalu, ale jistě vytrácí. Děti mají málo pohybu, čímž vznikají negativní důsledky v oblasti zdraví, například problém obezity který se netýká jen České Republiky, ale je celosvětový (Kalman&Vašíčková, 2013).

Pohyb je velmi důležitou součástí našeho života. Chůze, běh, tanec, psaní, kreslení, práce s nástroji, rekreační nebo vrcholový sport dokonce i normální fyzická práce, tohle všechno, si člověk během života osvojuje a používá. Dále se uvádí, že pohyb pomáhá utvářet osobnost jedince (Peráčková, 2008).

2.2 Gramotnost

V dnešní době se s pojmem gramotnost setkáváme téměř všude. Mezi prvotní myšlenku se nám vstřípí, že gramotnost je čtení a psaní. Dnes už ale můžeme rozlišovat gramotnost finanční, digitální, sociální či pohybovou, ta nás bude zajímat nejvíce. V globalizovaném světě, se pojem vykrytalizoval v trochu odlišný význam a gramotnost zahrnuje nejenom schopnosti, dovednosti, porozumění a pochopení, ale také uplatnění v praktickém životě. Jedna z definic gramotnosti tedy zní jako být gramotný, což zahrnuje čtení a psaní. Jiná definice zase zahrnuje vědomosti v určité oblasti nebo oboru, v našem případě pohybu. Gramotnost může být tedy chápána i jako znalost jednotlivých pojmů v daném odvětví, ale hlavně pochopení jejich obsahu, pojmů a to v paralele určitého oboru, ale i v rozsáhlém spektru vědění a využívání v praktickém životě. V dnešním moderní společnosti je téměř nutné, aby byl člověk gramotný a to v co nejvíce sférách. Musíme se zdokonalovat, učit se novým věcem a co nejefektivněji je využívat, protože gramotnost se týká každého z nás (Vašíčková, 2016).

2.3 Pohybová gramotnost

Pojmem pohybová gramotnost se zabývá nesčetně autorů a toto téma je nesmírně rozsáhlé. Uvedl bych nejdříve několik zahraničních autorů, kterými se tímto tématem zabývají a posléze i několik českých. Mezi nejznámější zahraniční autory patří Whitehead (2006) a mezi české autory například Vašíčková (2016), Dobrý (2010), Čechovská (2010) nebo Novotná (2014). A co to tedy ta pohybová gramotnost vlastně je? Uveďme si pár definic.

Pojem pohybová gramotnost, uvedla „na scénu“ britská profesorka či filozofka Margaret Whitehead a to v roce 2001. Pohybová gramotnost však poprvé zazněla již v devadesátých letech, nebyla mu však věnována dostatečná pozornost. Vašíčková (2016) uvádí, že pohybovou gramotnost lze pochopit jako „způsobilost a motivaci využívat vlastní pohybový potenciál a tím významně přispět ke kvalitě života, přičemž vždy bude hrát roli kultura a společnost, v níž se individuuum nachází a formuje ho, a také využívat individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje“ (Vašíčková, 2016).

Whitehead (2001) definuje pohybově gramotného jedince jako schopného ekonomického pohybu bez koordinačních obtíží, který si je jistý v široké škále pohybových situací. Schopného rozpoznat a popsat základní vlastnosti, jež ovlivňují 12 efektivností vlastního pohybového

výkonu a chápajícího principy dosažení tělesného zdraví s respektem k základním aspektům jako jsou cvičení, spánek a výživa (Whitehead, 2001).

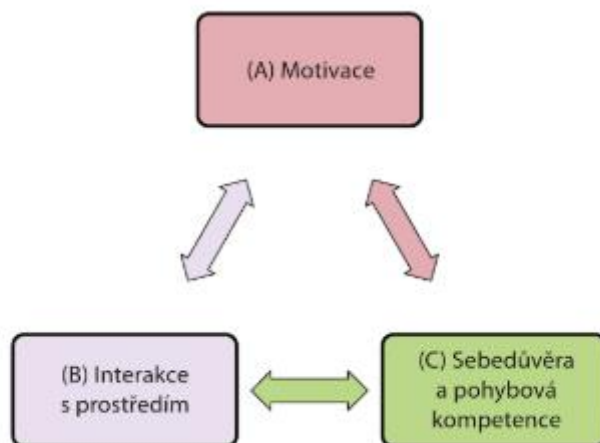
Novotná (2014) k pohybové gramotnosti zahrnuje i problematiku zdokonalení projevu pohybu, tělesné zdatnosti, která je orientovaná především na zdraví. Dále také nutnost vzdělání, budování psychiky a sociální soudržnosti (Novotná 2014).

Spojení obecné gramotnosti s tou pohybovou spočívá v tom, že člověk nemá pouze samostatné pohybové dovednosti, ale ví, jak je co nejlépe využít k dané pohybové činnosti. Dítě se během života učí od rodičů, učitelů, trenéru jednotlivým druhům pohybů. Od nejjednodušších, po ty složitější. Rozlišuje intenzitu zatížení, frekvenci nebo to, jak jsou pohybové aktivity dlouhé. To vše mu slouží k tomu, aby mohl správně a samostatně řešit pohybové úkoly. Pohybově gramotný jedinec, by měl svou gramotnost využívat ve svůj prospěch (zdravotní benefity) a aktivně žít (Mužík, 2014).

2.4 Atributy pohybové gramotnosti

Pohybově gramotný jedinec prodlužuje svůj aktivní život a přispívá ke své celkové kvalitě života. Méně pohybově aktivní lidé naopak riskují zdravotní problémy. Pohybová gramotnost má tři atributy. Motivace je první z nich. To znamená, že ten, kdo je pohybově aktivní má dost často kladný vztah k pohybovým aktivitám, důvěřuje svým schopnostem, zejména fyzickým, provádí rutinní úkoly s lehkostí a provádí pohybovou aktivitu s předpokladem, že to pro něj bude kladný přínos a cenná zkušenost. Druhým atributem pohybové gramotnosti je sebedůvěra a pohybová kompetence. To slouží především pro ovládání celého těla. Zařadíme sem například koordinaci, řízení anebo jemnější pohyb. Posledním atributem je interakce s prostředím. Pohybově gramotný jedinec díky této interakci dokáže lépe předvídat nástrahy okolního prostředí a tím pádem zvolit vhodný pohyb pro danou činnost (pohyb ve vodě). Díky tomu rozvíjí své vnímání, roste mu sebedůvěra a sebevědomí. Jestliže má člověk motivaci k pohybové aktivitě, může rozvíjet své sebevědomí a vlastní schopnosti. Když se mu zvyšuje úroveň schopnosti, tzn. i sebedůvěra, může být zpětně ovlivněna také jeho motivace. Když má jedinec určité pohybové dovednosti, může je využít v určitém prostředí, které zase vyvolají určité výzvy, díky jim se zvyšuje sebedůvěra. Pokrok

v určitém prostředí zvýší motivaci k další aktivitě a motivace může pomoci s výzvami v daném prostředí. Nyní si všechny 3 atributy detailněji rozebereme (Vašíčková 2016).



Obrázek 1. Atributy pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

2.4.1 Motivace

Prvním atributem je již zmíněná motivace. Jde o proces, který usměrňuje naše chování tak, abychom dosáhli určitého cíle. Motivaci dělíme na vnitřní (motiv) a vnější (iniciativa) (Čáp & Mareš, 2007).

Pedagogický slovník definuje motivaci jako „souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které:

- Vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání
- zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem
- řídí průběh a způsob dosahování výsledků
- ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu“

(Průcha, Walterová, & Mareš, 2008, s. 127).

Slepička (2009) uvádí, že motivy ovlivňují naše potřeby a pobídky. Každý jedinec má odlišné motivy k dosažení jeho cílů. Tyto motivy se ale liší věkem, pohlavím, situací, získanými zkušenostmi, kulturou nebo schopnostmi. Nezanedbatelnou úlohu představují emoce. K didaktickým účelům nejlépe poslouží třídění motivů dle Madsenana:

- Motivы společenského kontaktu,
- motivы dosahování něčeho,
- motivы prestiže,
- motivы akvizice, tj. nabývání a vlastnění,
- emocionální motivы agrese a dosažení bezpečí“.

(Slepička, 2009).

Sitná (2009) zahrnuje do motivace tzv. kruh úspěchu a kruh neúspěchu. Jestliže člověk zažije úspěch v nějaké pohybové aktivitě, logicky v ní pokračuje. Aktivita ho více baví a opakuje ji se zájmem.



Obrázek 2. Kruh úspěchu (Sitná, 2009).

Když ale dítě nemá v dané pohybové aktivitě úspěch, ztrácí o ni zájem a nechce ji dále vykonávat.



Obrázek 3. Kruh neúspěchu (Sitná 2009)

2.4.2 Pohybové kompetence

Druhým atributem je pohybová kompetence. Můžeme tvrdit, že pohybová gramotnost je vlastně nadřazená pohybové kompetenci, protože být pohybově kompetentní znamená, že jste pohybově gramotní. Postupně si osvojujete pohyb (už od narození), a dále se učíte specifické pohybové dovednosti, které potom používáte v jednotlivých činnostech. Takhle můžeme rozdělit pohybové učení na čtyři aspekty z hlediska narůstající potřeb využití tělesné kapacity:

- Jednoduchý pohybový rejstřík malého dítěte,
- rozvoj pohybových schopností,
- osvojování pohybových dovedností,
- zvládnání specifických pohybových dovedností, které jsou vytvořeny pro činnosti v určitém prostředí

(Vašíčková, 2016).

Jednotlivé pohybové schopnosti mají své senzitivní období, tzn. období, kdy je nejlepší je rozvíjet.

Motorické předpoklady	Věk [roky]												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>Rychlostní schopnosti (r)</i>													
• r. všeobecná (běžecká)													
• r. jednorázového pohybu													
• r. frekvenční													
• r. reakční													
<i>Koordinační schopnosti</i>													
• orientační													
• rovnováhová													
• diferenční													
• rytmická													
<i>Flexibilita</i>													
<i>Silové schopnosti (s)</i>													
• s. maximální													
• s. relativní													
• s. explozivní – dolních končetin													
• s. statická													
<i>Vytrvalostní schopnosti (v)</i>													
• v. všeobecná (globální)													
• v. silová													
• v. staticko-silová													
• v. rychlostní													
<i>Motorické dovednosti a návyky</i>													
• gymnastické													
• plavecké													
• atletické													
• herní													
• zápasnické													
• lyžařské													
• bruslařské													

Obrázek 4. Senzitivní období z hlediska rozvoje pohybových schopností u dětí školního věku (Suchomel, 2006).

Měkota (2005) popisuje pohybové kompetence jako soubor jednotlivých pohybových dovedností, jejichž základ najdeme v pohybových schopnostech. Pohybovou schopností se rozumí souhrn vlastních vrozených předpokladů, vykonávat danou pohybovou činnost (Měkota & Novosad, 2005).

2.4.3 Prostředí

Posledním atributem, který si uvedeme, je prostředí. Proto, aby byl člověk pohybově gramotný, měl by využívat svých pohybových kompetencí, být správně namotivován a zúčastňovat se v různých prostředích. Jedinec zachycuje změny, které se dějí okolo něho, svými smysly. Následně změny zpracovává a vyhodnocuje je. To vše využívá k interakci k prostředí.

Vnímání prostředí touto schopností, vyvolává pohybovou odpověď na základě předchozí zkušenosti (Vašíčková, 2016).

Přirozené prostředí	Příklady z každodenního života	Příklady z prostředí pohybových aktivit
Prostředí, kde působí jen gravitační síla	Chůze, běh	Tanec, gymnastika, bojová umění, šplhání
Prostředí s gravitační silou a rozdílným povrchem či počasím	Chůze na kluzkém povrchu, v silném větru, brodění se vodou	Bruslení, plavání, orientační běh
Prostředí s pevně umístěnými objekty	Umývání oken, lezení na stromy	Gymnastika, horolezectví, parkur, slalomové lyžování
Prostředí s těžkými, ale pohyblivými předměty	Stěhování nábytku	Vzpirání
Prostředí s přenosnými objekty	Nesení tácu nebo kufru, chytání padajícího talíře	Vrh koule, přehazovaná, chytání v softbale
Prostředí s instrumenty, které vyžadují zručnost	Hraní na hudební nástroj, psaní perem, řízení auta	Šipky, žonglování
Prostředí, které vyžaduje práci rameny	Řízení orchestru, sekání dřeva	Cvičení se stuhou v rytmické gymnastice
Prostředí, které vyžaduje práci paží ve vztahu k nějakému statickému objektu	Plácnutí mouchy, krájení chleba	Golf, kulečník
Prostředí, které zahrnuje použití nástroje na létající objekt	Chytání motýlů	Hokej, tenis, odpal v baseballu, střílení na holuby
Prostředí s osobami pouze s gravitační silou	Projetí zaplněné a složité dopravní křižovatky	Skupinové tance
Neustále se měnící prostředí s osobami, nástrojem a/nebo přenosným objektem	Aktivní transport v provozu	Basketbal, hokej, lakros, šerm
Nepředvídatelné prostředí, často s dalšími osobami	Opuštění zaplněné budovy v případě požáru	Plachtění, jeskyňaření

Obrázek 5. Kategorizace prostředí s příklady z každodenního života a pohybových aktivit (Vašíčková, 2016).

3 Tělesná výchova

Tělesná výchova by měla napomáhat výchově a také všestranně rozvíjet zdatnou a zdravou mládež. Dále ji připravovat ke kulturnímu životu. Tělesná výchova na druhém stupni základní školy by měla rozšiřovat základní tělovýchovné vzdělání, které si již žáci osvojili na prvním stupni. Dále rozvíjí osobnost žáků a koreluje s ostatními složkami výchovy. V neposlední řadě je spojena se zájmy žáků v jiných sportovních či jiných pohybových odvětvích. Tělesná výchova má tři úkoly a to zdravotní, vzdělávací a výchovný (Pávek, 1965). Rychtecký a Fialová (2002) přidávají navíc sociální úkol.

Význam, účel a funkce tělesné výchovy vypovídají o všech tělesných, sociálních a psychických efektech, které vznikají působením záměrné pohybové činnosti v organismu daného člověka. Tělesná výchova je nedílnou součástí obecné výchovy, slouží k harmonizaci a komplexnosti (Rychtecký, 2002).

„Tvrzení, že tělesná výchova je pouze prostředkem pro zachování zdraví, je velmi omezené a zastaralé. Tělesná výchova, sport, rekreace pohybem, to vše musí získat účel vyšší a důstojnější, totiž ovlivňovat podstatným způsobem náplň celého života od narození a nejméně do konce života (Ryba 1998, 37).

V moderní době školní tělesná výchova už neznamená jenom povinnou tělesnou výchovu. Zahrnuje do sebe složku komplexní výchovy žáka, jako prostředek všestranného rozvoje žákovi osobnosti. Učitel tělesné výchovy musí řešit řadu psychologických problémů, jako jsou formování osobnosti žáka, rozvoj specifických vlastností, motivace a mnoho dalších. Školní tělesná výchova má v současnosti spoustu výstupů směrem ke sportu. Existuje spousta speciálních sportovních soutěží, kterých se žáci zúčastňují. Z tohoto důvodu jsou na mnoha školách různé sportovní kroužky a učitel často vstupuje i do role trenéra (Macák, 1987).

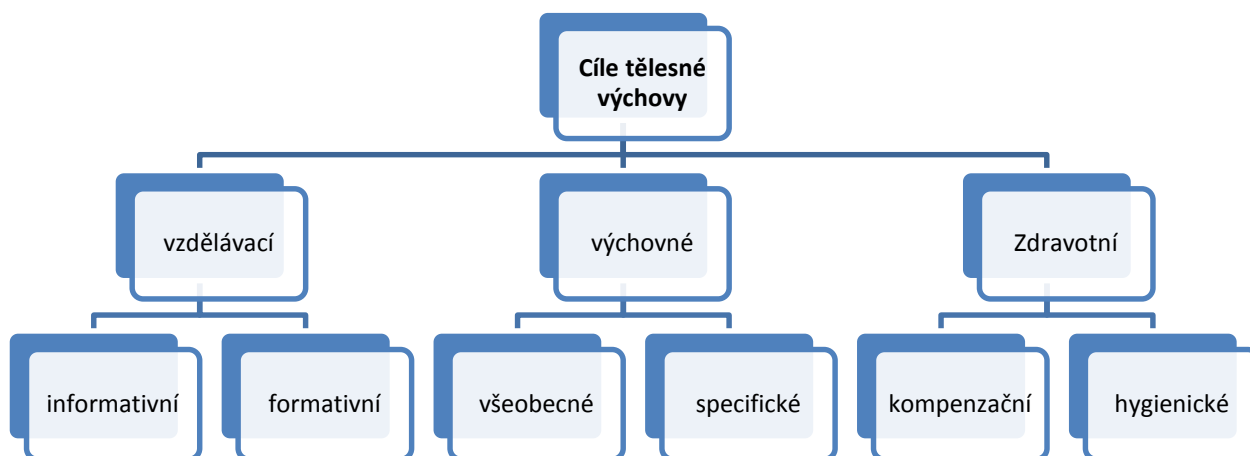
Mužík (2009) uvádí, že tělesná výchova je jediný školní předmět, který by mohl mít přímý dopad na zdraví dětí, mládeže a později i dospělých. Jako klíčový faktor uvádí podporu zvyšování pravidelné pohybové aktivity. Dále pak např. získané praktické zkušenosti. Učitel by měl podporovat zvýšení pravidelné pohybové aktivity žáků, varovat žáky před riziky spojenými s nedostatečným pohybem a pěstovat celoživotní snahu o pohybovou aktivitu (Mužík, 2009).

3.1 Cíle tělesné výchovy

Ryba (1996) má ten názor, že jedním z hlavních cílů školní tělesné výchovy je vytvořit pozitivní postoj a vztah žáka k pohybovým aktivitám různého charakteru. Díky tomu může školní tělesná výchova nemalým způsobem přispět k pozitivnímu chápání života (Ryba, 1996).

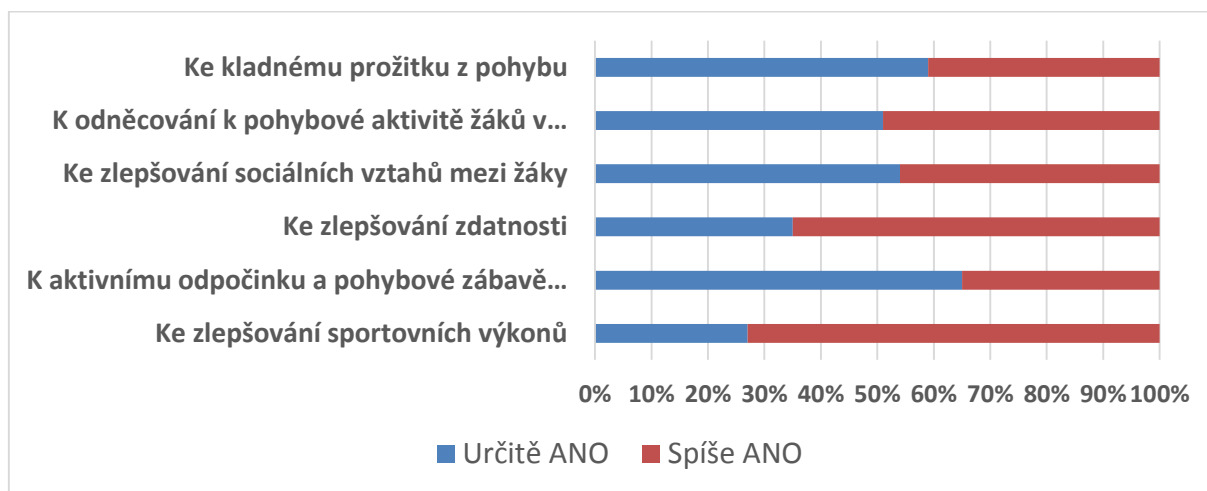
Dvořáková (2012) tvrdí, že hlavním cílem pedagogů ve školní tělesné výchově by mělo být to, aby si dítě pohyb oblíbilo a stal se jeho pravidelnou, neoddělitelnou součástí života a to i v dospělosti. Žáky bychom měli učit novým pohybovým dovednostem, rozvíjet aktuální tělesnou kondici, pomocí pohybu zvládat svět kolem sebe a prožívat pozitivně různé individuální i sociální situace. Autorka také zdůrazňuje, že školní tělesná výchova by neměla být jenom o soutěžení a reprezentování školy, ale je také nesmírně důležité, aby se aktivně zúčastnily všechny děti (Dvořáková, 2012).

Rychtecký (2002) rozdělil cíle na vzdělávací, výchovné a zdravotní. Vzdělávací cíle se dělily na informativní (poznatky z tělesné kultury, správná životospráva) a formativní (rozvinutí pohybových schopností, kvalitní pohybový projev. Výchovné cíle rozdělil na všeobecné (mravní vlastnosti, láska k přírodě) a specifické (kladný postoj k pohybové aktivitě, tělesná zdatnost). A poslední zdravotní cíle byly rozděleny na kompenzační (kompenzace jednostranné zátěže, regenerace) a hygienické (hygienické návyky, zdravý životní styl) (Rychtecký, 2002).



Obrázek 6. Cíle tělesné výchovy (Rychtecký, 2002).

Mužík (2009) prováděl na prvním stupni základních škol průzkum, kde od učitelů zjišťoval, k čemu slouží hodiny tělesné výchovy.



Obrázek 7. K čemu podle vašeho názoru slouží hodiny tělesné výchovy, v nichž vyučujete (Mužík, 2009).

Jak můžete vidět na obrázku 7, dle dotazovaných učitelů tělesná výchova slouží nejvíce k pohybové zábavě a ke kladnému prožitku z pohybu.

3.2 Motivace k tělesné výchově

Velmi malá část naší populace se celoživotně zajímá o pohybovou aktivitu a provádí pohybová cvičení. To vede k různým druhům onemocnění a znemožňuje to lepší kvalitu života. Příčin je několik, ale jedna z největší je neplnění funkce tělesné výchovy, která by měla vytvářet zájem o cvičení. Tento zájem by pak měl u žáků přetrvávat i po dokončení školní docházky. Problém tkví ve špatné fixaci rozvoje spontánní potřeby pohybu ve školní tělesné výchově, tak aby se pohyb stal součástí hodnotové orientace, což má vést k celoživotnímu zájmu o pohybová cvičení. Jedním z řešení je posílení prožitkové složky, zvláště u těch dětí, které mají nižší pohybovou kompetenci. K tomu, aby tato změna mohla nastat, je potřeba změnit sociální klima v hodině tělocviku. To znamená jinak hodnotit výsledky, dávat zajímavou a pestrou nabídku pohybových cvičení (Hošek, 1994).

Tabulka 1. Atraktivní a averzivní momenty školní tělesné výchovy na základních školách (Hošek, 1994).

Chlapci (N=202)		Dívky (N=201)	
výborní/é N = 150		N=153	
atrakce	averze	atrakce	averze
fotbal	dl. běh	vybíjená	rozcvičky
vybíjená	dl. rozcvička	sp. hry	málo času TV
basketbal	málo sportů	atletika	běhání
atletika	málo času TV		

Chlapci (N=202)		Dívky (N=201)	
velmi dobří/ré N=52		N=48	
zábava	běhání	hry	běhání
hry	rozcvičky	zábava	není bazén
soutěže	limity	cvič. venku	cvič. nanář.
cvič. venku		plavání	pořadová

V tabulce 1 můžeme vidět oblíbené a neoblíbené aktivity ve školní tělesné výchově-rozříděné podle pohlaví a pohybové kompetence. Nejvíce jsou preferované sportovní hry a největší averzi jsou činnosti, které jsou únavné a monotónní. Výzkum byl prováděn na základních školách a zúčastnili se ho žáci 5. – 7. tříd.

Proto, aby se zlepšila motivace k tělocviku je potřeba opustit od výkonového měření a přecházet k prožitkové složce. Pohyb lze naučit i drilem, ale to by se ve školní tělesné výchově nemělo objevovat. Spíše by se mělo pracovat s pozitivní motivací. Řešení může tkvít v diferenciaci obsahu tělesné výchovy a změnou hodnotících vztahových norem (Hošek, 1994).

4 Vztah pohybové gramotnosti a tělesné výchovy

Hardman(2011) uvádí, že jedním z důležitých cílů tělesné výchovy je pohybová gramotnost. Pohybová gramotnost usnadňuje uvědomit si, jaký je význam tělesné výchovy. Každý učitel tělocviku by se měl snažit, aby si dítě vybuodovalo kladný vztah k pohybovým aktivitám a stalo se to jeho celoživotní součástí a tím se podpoří i pohybová gramotnost daného žáka (Hardman, 2011).

Jednu ze zásadních rolí rozvoje pohybové gramotnosti hraje tělesná výchova, a to z toho důvodu, že „těláku“ se zúčastní v povinné školní docházce drtivá většina dětí. Aby byla správně rozvíjena, musí být správně řízena, strukturována a naplánována. Tělesná výchova je pro velké procento žáků jediným možným způsobem, jak získají zkušenosti pro základ pohybové gramotnosti. Velkou odpovědnost mají na svých bedrech učitelé tělesné výchovy, protože oni přímo ovlivní, jak moc pohybově gramotní, budou jednotliví žáci opouštět základní školy (Vašíčková, 2016).

Jedním z nejdůležitějších důvodů existence tělesné výchovy je rozvíjení pohybové gramotnosti. Mládež by se měla správně motivovat, aby získala dostatečnou sebedůvěru a to hlavně v oblasti pohybových aktivit. Dalším úkolem je to, aby se zájem o pohyb udržel co možná nejdéle, nejlépe po celý život (Čechovská& Dobrý, 2010).

5 Pohybová aktivita

Pohyb drtivou většinu lidstva provází každý den. S pohybovou aktivitou už je to horší. Pohybově aktivních lidí stále ubývá. Znepokojující je, že se někteří návyky „neaktivnosti“ naučí už jako děti a potom si to přenesou do dospělého života nebo to dokonce předávají dále. Pravidelný pohyb má mnoho výhod. Výhodou může být například lepší zdravotní stav,

odreagování od náročného životního stylu nebo jako zábavná forma trávení volného času. Pohybová aktivita má nespočet definic. Uvedeme si jen některé z nich.

Mužík (2008) uvádí, že pohybová aktivita je vlastně veškerý pohyb, který je vyprodukován kosterními svaly a ke své vlastní realizaci potřebuje energii. Dále pohybovou aktivitu dělí na nestrukturovanou a strukturovanou. Nestrukturovaná je ta, kterou děláme při běžném denním režimu (cesta do práce, chůze po schodech, chůze při nakupování). Strukturovaná naopak slouží hlavně ze ke zlepšení nebo udržení složek tělesné zdatnosti. Většinou si pro tyto aktivity lidé vyhražují volný čas, jde o organizované, plánované, časově i prostorově vymezené aktivity (Mužík, 2008)

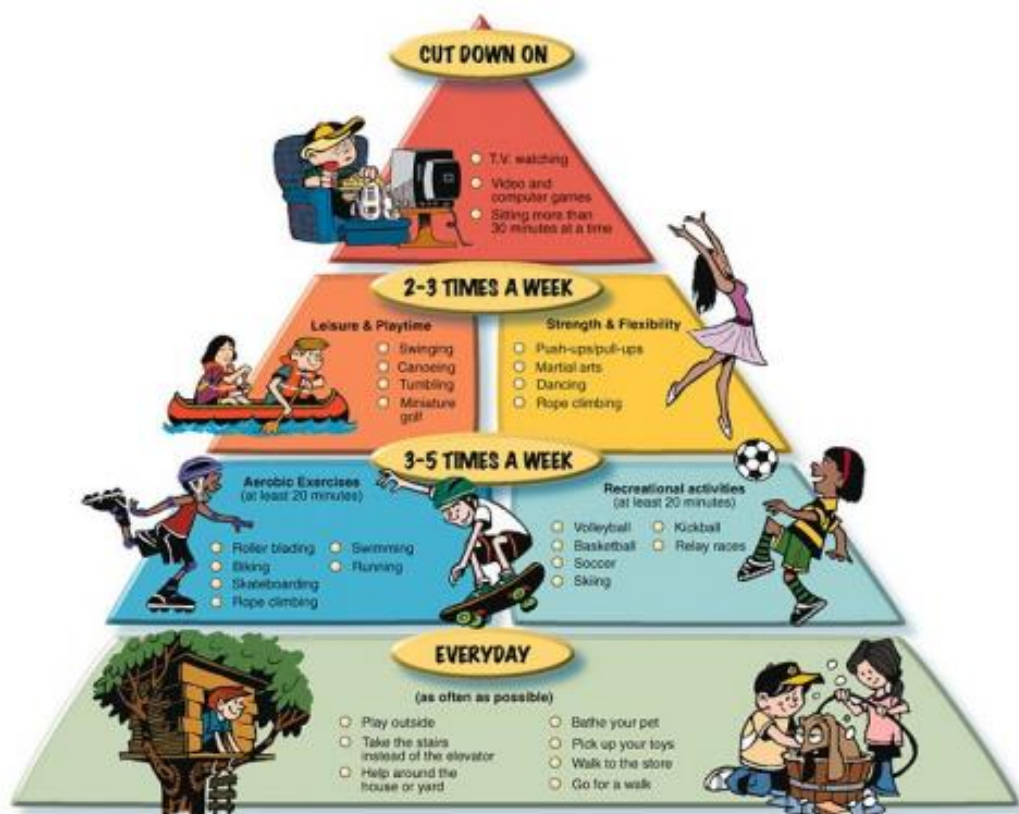
„Termín pohybová aktivita se vztahuje k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadující vyšší kalorickou spotřebu“ (Bess, 2010).

Podle Peráčkové (2008) je pojem pohybová aktivita velmi obsáhlý. Dá se charakterizovat jako „mnohostranná pohybová činnost člověka, která se realizuje jeho pohybovými orgány. Vyznačuje se typicky lidskými atributy, jako jsou cílevědomosti, sociální determinovanost a spojitost s procesem komunikace mezi lidmi“ (Peráčková, 2008,75).

Dobry (2011) pro změnu uvádí, že pohybová aktivita je druh pohybu člověka a je výsledkem svalové práce, která je provázána nárůstem energie. Dále prý pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a dělí se na strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní, a podobně (Dobry, 2011).

5.1 Motivace k pohybovým aktivitám

Kterákoliv pohybová aktivita, by měla směřovat ke všestrannému rozvoji dítěte. Při jakékoliv pohybové aktivitě bychom měli dbát na to, abychom správně rozvíjely všechny složky dítěte. Zejména složky kondiční, technické a psychologické. Největší pozornost pak směřuje k pohybovým schopnostem a jejich rozvoji. Pro správnou motivaci dětí a mládeže je potřeba klást důraz na rozvoj tvůrčího myšlení, volního úsilí a dalších vlastností. Dále je potřeba, aby se v dané pohybové aktivitě projevila forma prožitku, ta se v poslední době dostává do popředí a je velmi důležitá. Podstatné je také dávat prostor spontánní pohybové aktivitě (Mužík, 2008).



Obrázek 8. Pyramida pohybu podle projektu Let's move L.A (2012).

Pyramida pohybových aktivit zahrnuje:

- 1. patro se skládá z aktivit, které jsou každodenní (chůze, domácí práce, hry, ...). Tyto aktivity by měli být prováděny co nejvíce, nejlépe několikrát denně,
- ve 2. patře najdeme aktivity aerobního charakteru (jízda na kole, běh apod.). Dané aktivity by měli být prováděny na úrovni odpovídající žakovým pohybovým předpokladům, věku a dovednostem,
- 3. patro obsahuje aktivity, kde je vysoká úroveň zatížení. Aktivity provádíme 2 – 3 krát týdně a vhodně kombinujeme s kompenzačními cvičeními. To vše opět s přihlédnutím k věku dítěte,
- v posledním a nejvyšším patře najdeme pohybovou nečinnost (sledování televize, sezení u počítače, ...). Je vhodné tyto činnosti co nejvíce minimalizovat

(Mužík, 2008).

5.2 Pravidelná pohybová aktivita

Kalman a Vašíčková (2013) ve své knize uvádí, že většina dětí nejsou pohybově aktivní. Dále píše, že dívky jsou méně pohybově aktivní než chlapci. S přibývajícím věkem se snižuje úroveň pohybové aktivity u dětí. Necelých 8 % českých dětí se nezúčastní tělesné výchovy, to znamená, že jsou osvobozeni. Pouhá 2 % dětí, jezdí do školy na kole. Děti nejčastěji tráví volný čas s rodinou a to sledováním televize, posedáváním či návštěvě příbuzných. Jenom málo rodin společně sportují nebo vyhledávají aktivní způsob života. Dalším problémem je hraní počítačových her, používání mobilů a podobně. 2 a více hodin u počítače tráví více než polovina chlapců! Celkově nám pomalu stoupá počet dětí, který tráví svůj volný čas sedavě a nemají žádnou pravidelnou pohybovou aktivitu (Kalman&Vašíčková, 2013).

Tabulka 2. Pohybová aktivita dětí v ČR letech 2002 a 2010 (%) (Kalman&Vašíčková,2013).

	Chlapci		Dívky	
	2002	2010	2002	2010
Ani 1 den	3,4	3,2	3,7	3,2
1	5,7	6,0	7,6	8,0
2	9,5	9,7	12,5	13,0
3	12,1	13,8	17,3	17,4
4	14,3	15,6	14,8	18,2
5	13,3	14,2	14,3	13,4
6	10,7	10,1	7,4	8,1
7 dní	31,1	27,4	22,3	18,7

5.3 Organizovaná pohybová aktivita

Organizovanou pohybovou aktivitu vždy řídí odborník. Může jít o učitele, trenéra nebo cvičitele. V drtivé většině případů je tato aktivita organizována institucemi, organizacemi, kluby, sportovními oddíly nebo zájmovými kroužky. Do organizované pohybové aktivity také musíme zařadit i školní tělesnou výchovu, protože pro některé je to, bohužel, jediná organizovaná pohybová aktivita během jejich celého života (Fromel, 1999).

Druhý stupeň základních škol, čítá 2 hodiny tělesné výchovy týdně. K tomu můžeme připočíst volitelné pohybové aktivity jako sportovní hry, zdravotní tělesnou výchovu a jiné. Každá škola disponuje vlastní hodinovou dotací a využívá ji, dle konkrétního zaměření, které udává Rámcově vzdělávací program a Školní vzdělávací program. Mezi ostatní pohybové aktivity na druhém stupni základních škol dále můžeme uvádět školní klub, kde jsou vedoucími nejčastěji odborní vychovatelé.

Mezi organizace spadající pod školská zařízení zájmového vzdělávání pro organizovanou pohybovou aktivitu můžeme zařadit střediska pro volný čas dětí a mládeže. Sem patří Domovy dětí a mládež nebo stanice zájmových činností. Střediska poskytují odbornou, metodickou a materiální pomoc. Kroužky jsou v činnosti po celý školní rok, navíc jsou o víkendech či prázdninách podnikány výlety, tábory, či soutěže.

Další organizace, které zajišťují organizovanou pohybovou aktivitu, jsou dobrovolné neziskové organizace a občanská sdružení. Sem patří například Junák, svaz skautů, Pionýr, Hnutí Brontosaurus a mnoho dalších.

Poslední organizace, které si uvedeme, jsou sportovní kluby. Zahrnujeme se amatérské i profesionální oddíly. Tyto oddíly jsou většinou sportovně zaměřené a ekonomicky stabilní. Trénink vede zpravidla odborník/trenér, který je specificky zaměřen na daný druh sportovní činnosti (Hofbauer, 2004).

6 Starší školní věk

Starší školní věk můžeme nazývat konečnou vývojovou fází. Dítě začne v období mezi desátým a patnáctým rokem prožívat dobu prepuberty a puberty. Toto období má za následek množství změn, které se projevují nejen uvnitř, ale i vně dítěte. Výrazně se urychluje růst výšky a hmotnosti. Rychlý vývoj také zaznamenává psychika. Hlavní vývoj je však sexuální, který se projevuje právě nejvíce v tomto období. Celkově můžeme tento proces nazvat jako

dospívání. Nejčastěji se však udává, že přichází mezi 10. až 19. rokem u chlapců. U dívek se udává rozmezí mezi 8. až 18. rokem. Období dospívání je poslední dobou spojováno s pojmem adolescence. Tento termín se vžil a v dnešní době se již běžně používá (Matějček, 1998).

Hoferková (2015) udává, že součástí dospívání je období pubescence, které lze chápat jako období mezi 11. a 15. - 16. rokem života. Kryje se tak přibližně s docházkou na druhém stupni základní školy. Složitost toho období charakterizuje Smékal a Macek (2002, 113) „V adolescenci jakoby se člověk podruhé narodil a chce žít jinak. Osciluje mezi protiklady (nadšení proti světovalu, citlivost proti cynismu, přátelství proti samotě atd.), je plný emocí, ideálů a tužeb. Uvědomuje si protikladné tendence ve svém nitru, nezodpovědné a impulzivní divošské období s civilizací – tedy světem norem, stereotypů, zodpovědností a závazků“ (Smékal & Macek, 2002, 113).

Období pubescence je charakteristické celkovou proměnou a značnými rozdíly v proměně osobnosti. Rozdíly si můžeme všimnout dříve u dívek, kde puberta nastupuje dříve, ale také dříve končí. Občas se dospívání mylně pojí pouze se sexuálním vývojem. Ten je sice nejzřetelnější, ale není jedinou složkou prudkého vývoje. Pohlavní žlázy začínají dozrávat a vytvářet velký počet specifických pohlavních hormonů. Ty se následně krví dostanou k určeným tkáním a podílí se na jejich rychlém růstu. Tím začínají vznikat sekundární pohlavní znaky. U chlapců se dochází ke změně hlasu. Změny u dívek se naopak vyznačují zvětšováním poprsí a zaoblováním postavy. Pro obě pohlaví platí zvětšení zevních pohlavních orgánů a růst typického ochlupení. Za úplné dozrání daných pohlavních žláz se pak považuje u dívek menstruace a u chlapců tvorba semene (Hoferková, 2015).

7 Pocidlinsko

Region Pocidlinsko zahrnuje dobrovolné svazky obcí. Z názvu vyplývá, že jde o obce vybraného regionu. V tomto regionu se mimo jiné nacházejí i města Nový Bydžov a Chlumeck nad Cidlinou, v jejichž školách bylo prováděno dotazníkové šetření. Region vznikl hlavně za účelem příprav a realizace projektů, které rozvíjí daný spolek obcí. Mezi uskutečněné projekty můžeme zařadit rozvoj infrastruktur pro cykloturistiku, školení představitelů obcí,

pořádání prezentací na základních a středních školách nebo konání příměstských táborů (Dobrovolný svazek obcí POCIDLINSKO, 2016).

7.1 Nový Bydžov

Základní škola byla založena roku 1858. Nachází se v královehradeckém kraji, necelých 25 km západně od Hradce Králové a je součástí regionu Pocidlinsko. V současnosti má „Karlovka“, jak je této škole přezdíváno, přibližně 600 dětí a vyučuje podle vlastního školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání Spektrální Karlovka. To umožňuje žákům velmi rozsáhlou nabídku nadstandardních aktivit. Škola se snaží připravovat dětem pestrou nabídku smysluplných aktivit pro zdravý a pohodový vývoj. V roce 2005 dostala „Karlovka“ titul EKOŠKOLA a v roce 2016 ho dokonce počtvrté obhájila. Škola má vlastní jídelnu, přírodovědné centrum, zájmové kroužky, odborné učebny, kulturní a společenské akce a školní poradenské pracoviště (ZŠ Karla IV., 2016).

7.2 Chlumec nad Cidlinou

Základní škola v Chlumci byla založena v roce 1899. I tato škola je součástí dobrovolné svazku obcí Pocidlinska. Nachází se zhruba 20 km západně od Hradce Králové a zhruba 10 km od města Nový Bydžov. Škola má svůj vlastní vzdělávací program „MOZAIKA“. Tímto programem se snaží uspokojit širokou škálu zájmu jejich žáků. Škola se může chlubit odbornými učebnami, dvěma tělocvičnami nebo dokonce horolezeckou stěnou. V areálu dvora pak dále hřiště s umělým povrchem nebo skateboardové hřiště. Dále na škole probíhaly notné rekonstrukce, mimo jiné výstavba výtahu. Školu navštěvuje podobný počet dětí, jako v Novém Bydžově, tzn. okolo 600 dětí (ZŠ Chlumec nad Cidlinou, 2019).

8 Cíle, výzkumné otázky a hypotézy

8.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce, je zjistit hodnocení vlastní pohybové gramotnosti u žáků v regionu Pocidlinsko.

8.2 Dílčí cíle

1. Vyplnění a vyhodnocení žáky dotazníku PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti
2. Vyplnění a vyhodnocení žáky dotazníku MPAM – motivace k pohybové aktivitě
3. Zjistit, jaké rozdíly můžeme pozorovat v motivaci k pohybové aktivitě u žáků vybraných ZŠ

8.3 Výzkumné hypotézy

H₁: Domníváme se, že tvrzení: „Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější“, je pravdivé pro více než 50 % žáků vybraných škol

H₂: Domníváme se, že tvrzení: „Moje tělo mi dovoluje zúčastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu“, je pravdivé pro více než 50 % žáků vybraných škol.

Poznámky: Závisle proměnnou znázorňuje sebehodnocení pohybové gramotnosti, tj. odpověď na dané tvrzení, nezávisle proměnnou tvoří základní školy. Za pravdivé považujeme hodnocení Pravdivé a Velmi pravdivé.

8.4 Výzkumné otázky

VO1: Ve které části roku jsou žáci pohybově nejaktivnější?

VO2: Pro kolik procent žáků je tělesná výchova oblíbeným předmětem?

VO3: V jakém prostředí jsou žáci pohybově nejaktivnější?

Poznámka: Za přijatelné označujeme hodnocení „Velmi dobrý“ a „Vynikající“.

VO4: V jaké ZŠ jsou žáci pohybově zdatnější na základě vlastního sebehodnocení

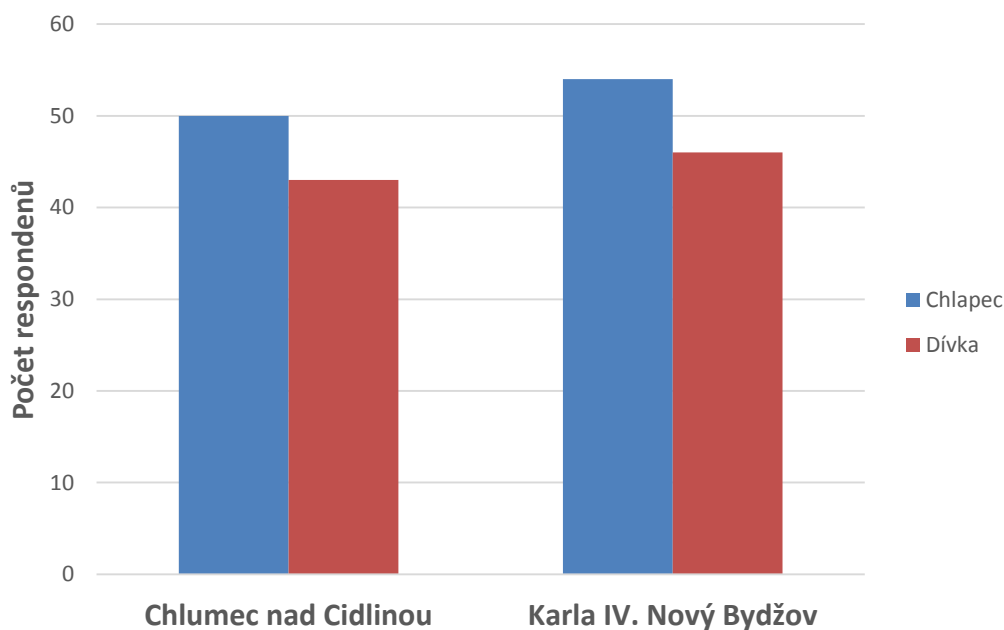
VO5: Jaké sociální prostředí je důležité pro rozvoj čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti?

VO6: Ve které škole mají žáci vyšší skóre sebehodnocení pohybové gramotnosti?

9 Metodika

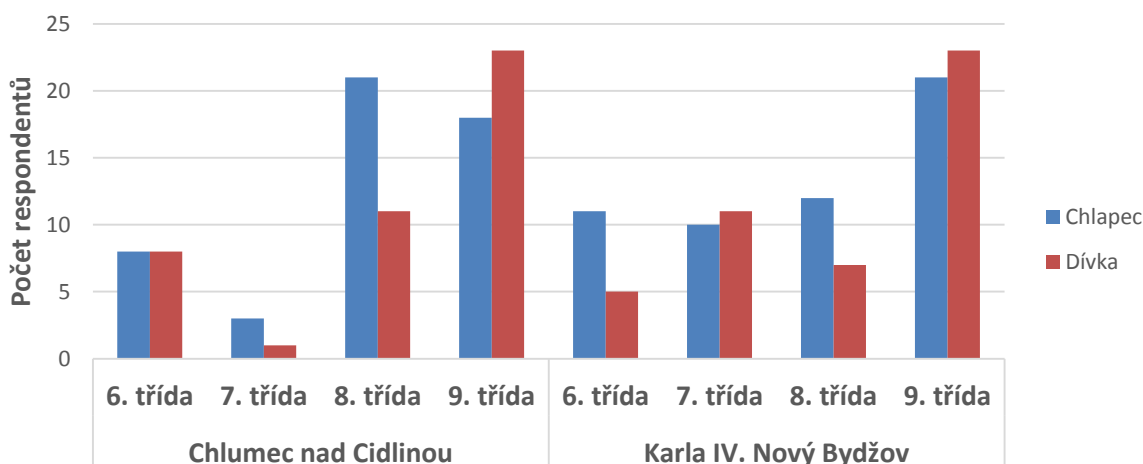
9.1 Popis výzkumného vzorku

V této kapitole se seznámíme s profilem respondentů, který nám zjistí, jaké je rozložení žáků dle ZŠ na 2. stupni. To zahrnuje pohlaví, jednotlivé třídy a věk dotazovaných. Výzkumný vzorek je tvořen žáky 2. stupně 6. až 9. tříd z vybraných základních škol. Pro výzkumný vzorek 230 respondentů, kde na Základní škole v Novém Bydžově bylo vyplněno 120 dotazníků a na Základní škole v Chlumci nad Cidlinou 110 dotazníků. Všichni zúčastnění spadají do věkové kategorie 11 – 16 let. Výsledný datový soubor tvoří 193 respondentů, z toho 100 respondentů ze ZŠ Karla IV. v Novém Bydžově a 93 žáků ze ZŠ Chlumce nad Cidlinou. Z dotazníkového šetření bylo vyřazeno 38 dotazníků z důvodu chybného vyplnění.



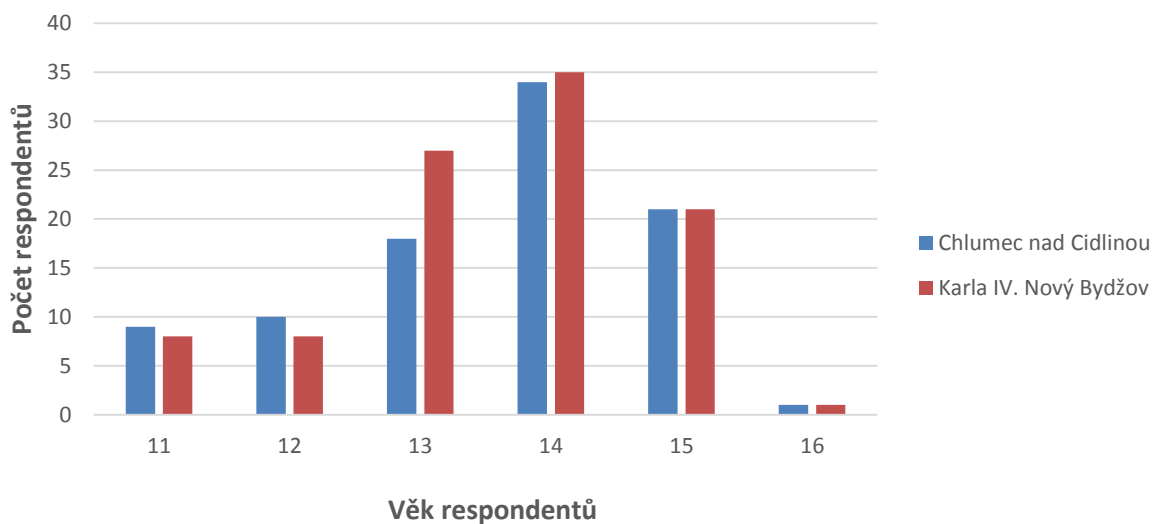
Obrázek 9. Rozložení žáků podle základní školy a pohlaví

Z obrázku 9 vyplývá, že dotazníkového šetření v Chlumci nad Cidlinou se zúčastnilo 50 chlapců a 43 dívek. Což z celkového počtu dotazovaných činí 48 %. V Novém Bydžově se šetření zúčastnilo celkem 54 chlapců a 46 dívek. To znamená zbylých 52 %. Celkem tedy dotazníky vyplnilo 104 chlapců a 89 dívek z obou škol. Z grafu můžeme tvrdit, že výzkumný vzorek vybraných škol je genderově vyvážený.



Obrázek 10. Rozložení žáků podle základních škol a ročníků.

Na obrázku 10 můžeme vidět, že nejvíce dotazníků bylo vyplněno žáky devátých tříd (44 %). Sekundovali jim žáci osmých tříd (26 %). Naopak nejméně relevantních výsledků bylo u žáků šestých a sedmých tříd. Z toho můžeme vyvodit, že mladší děti vyplňování nezaujalo nebo to pro ně mohlo být i náročné.



Obrázek 11. Rozložení žáků podle základní školy a věku.

Na obrázku 11 můžeme vidět věkové rozložení dle daných ZŠ. Nejčastější zastoupení je ve věkové kategorii 13 až 15 let (79 %), což odpovídá věku žákům 8. až 9. tříd. Naopak nejnižší zastoupení je ve věku 11 až 12 let, to znamená věk odpovídající 6. a 7. třídě. To koresponduje s předchozím obrázkem.

9.2 Metoda sběru dat

Jako výzkumnou metodu jsem použil dotazníkové šetření s kvantitativními i kvalitativními daty. Žáci vyplňovali dotazníky v online prostředí. Respondenti obou škol vyplňovali dotazníky od dubna do června 2018. Před samotným vyplněním byli žáci i učitelé informováni se záměrem a obsahem dotazníků. Dále jim bylo řečeno, že bude zachována jejich anonymita, jelikož do dotazníků neuváděli svá jména. Žáci měli na vyplnění určených dotazníků celou vyučovací hodinu. Výzkumný vzorek byl tvořen 230 respondenty.

Z tohoto dotazníkového šetření bylo vyřazeno 38 dotazníků z důvodu chybného vyplnění a výsledný datový soubor bude tvořen pouze 193 respondentů. Výsledky byly následně graficky zpracovány. Roztřídná data byla posléze vyhodnocena v programu MS Excel. Pro porovnání procentuálních rozdílů v odpovědích na otázky 7 až 18 mezi ZŠ Karla IV. v Novém Bydžově a ZŠ v Chlumci nad Cidlinou byl použit test rozdílu dvou relativních hodnot.

9.2.1 Statistické zpracování dat

K vyhodnocení rozdílu v odpovědích dotazníku PLAYself mezi vybranými školami jsme použili Mann-Whitney U test, který slouží pro porovnání dvou statisticky nezávislých, když závislá proměnná je buď pořadová, nebo kontinuální (Lund, 2018). Statistické zpracování dat proběhlo v programu STATISTICA12. Pro testování cílů, zvolených hypotéz a výzkumných otázek si nastavím hladinu významnosti p na 95% interval spolehlivosti, tzn. $p = 0,05$.

9.2.2 Motivace k pohybové aktivitě – MPAM

Dotazník obsahuje celkem 30 položek, které vyjadřují skupiny motivů, proč se lidé zapojují do pohybových aktivit, sportu a cvičení. Na otázky se může odpovídat sedmi způsoby, když každá odpověď představuje jeden bod. Hodnotí se dle Likertovy škály, kde 1 se = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení. MPAM-R má celkem 5 skupin motivů. Každá skupina obsahuje od pěti do sedmi položek. Nyní si představíme jednotlivé skupiny.

- Zájem má celkem 7 položek. Jedná se o otázky 2, 7, 11, 18, 22, 26 a 29. Motiv vyplývá z toho, že člověk je aktivní pro svůj vlastní prožitek. Pohybová aktivita je pro něj příjemná a užívá si ji. Má z ní radost.
- Kompetence má také 7 položek a to 3, 4, 8, 9, 12, 14 a 25. V této skupině motivů je daný jedinec pohybově aktivní, protože se chce naučit novým pohybovým dovednostem nebo schopnostem. Popřípadě hledá nové výzvy, které jsou spojené s danou činností.
- Vzhled má přesně 6 položek. Jsou to čísla 5, 10, 17, 20, 24 a 27. Tento motiv souvisí s fyzickou atraktivitou. Jedinec je pohybově aktivní proto, aby měl větší muskulaturu, vypadal lépe nebo si udržel konkrétní „bodyface“.
- Zdatnost má celkem 5 položek a to 1, 13, 16, 19 a 23. Motiv zdatnosti souvisí s pohybovou aktivitou, při které si chcete zachovat určitý stupeň fyzického zdraví a cítíte se nabytí energií a plní sil.
- Poslední je sociální motiv. Ten má také 5 položek. Jedná se o 6, 15, 21, 28 a 30. Pohybová aktivita je vykonávána za účelem poznání nových lidí nebo trávení aktivního pohybu s přáteli

(Ntoumanis, 2011).

9.2.3 Dotazník PLAYself

Dotazník cíleně určen pro děti a mládež jako pomoc při zjišťování vlastní pohybové gramotnosti. Je to určitý sebehodnotící nástroj. Když je dotazník využit s dalšími nástroji, které vyvíjí Kanadská společnost Sport pro život, lépe slouží ke stanovení základní pohybové gramotnosti dětí a díky jejím výsledkům, si může každý vytyčit své cíle a sledovat své zlepšování.

Respondenti nejprve vyplní své pohlaví, věk, základní školu, kterou navštěvují a třídu. Posléze si vyberou ze tří možností na otázku „kdy jsou pohybově nejaktivnější“. Odpovědi jsou v létě, v zimě nebo po celý rok.

Dále se dotazník dělí do čtyř hlavních oblastí:

- Prostředí,
- vlastní popis pohybové gramotnosti,
- relativní význam gramotností v sociálním prostředí:
 - Čtenářská gramotnost,
 - Matematická gramotnost,
 - Pohybová gramotnost,
- zdatnost.

Nyní si podrobněji popíšeme jednotlivé oblasti. V oblasti prostředí vyplňují žáci šest podotázek a to, jak jsou dobří v daných pohybových aktivitách a sportech ve vybraných prostředích. Prostředí jsou v tělocvičně, ve vodě, na ledu, na sněhu, v přírodě a na hřišti. Hodnocení si ukážeme na následující tabulce.

Tabulka 3. Hodnocení otázek prostředí (1-6).

Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
0	25	50	75	100

Vlastní popis pohybové gramotnosti zahrnuje celkem 12 otázek. Podle vlastního názoru žáci hodnotí svou vlastní pohybovou gramotnost. Hodnocení si opět ukážeme v tabulce. Výjimkou je otázka č. 13, kdy je hodnocení obrácené.

Tabulka 4. Hodnocení otázek sebehodnocení pohybové gramotnosti (7-18).

Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
0	33	67	100

Třetí bod se týká čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti v sociálních prostředích. Sociální prostředí jsou následující: ve škole, doma s rodinou a s přáteli. Žáci se samostatně vyjadřují, jak moc je pro ně čtení, počítání a pohyb důležitý a hlavně v jakém prostředí. Hodnocení otázek si znovu ukážeme v příložené tabulce.

Tabulka 5. Hodnocení matematické, čtenářské a pohybové dovednosti (19-21).

Rozhodně souhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
0	33	67	100

Poslední otázka se týká zdatnosti. Respondenti sami posoudí, zda jsou natolik zdatní, aby se mohli věnovat libovolným aktivitám, které si zrovna vyberou. Hodnocení udává tabulka.

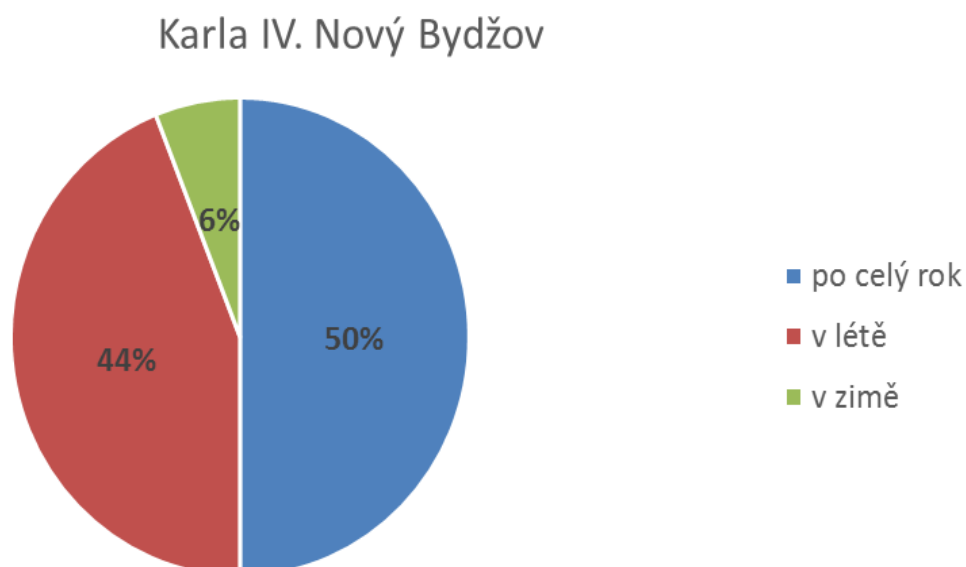
Tabulka 6. Hodnocení zdatnosti (22).

Souhlasím	Nesouhlasím
100	0

10 Výsledky

10.1 Výzkumné otázky

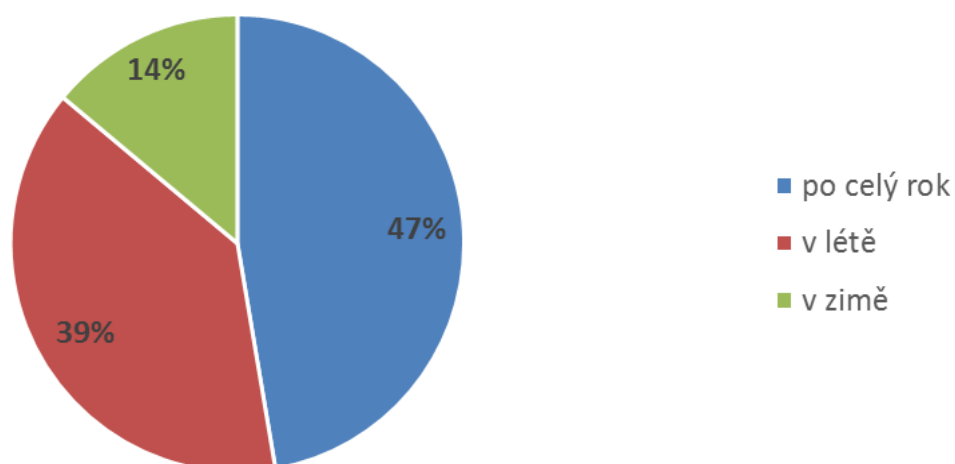
VO1: V jaké části roku, jsou žáci neaktivnější?



Obrázek 12. Oblíbenost části roku ve vztahu k pohybové aktivitě na ZŠ Karla IV. Nový Bydžov.

Z obrázku 12 je zřejmé, že přesně polovina dotazovaných z Nového Bydžova je aktivní po celý rok. 44 % procent žáků preferuje pohyb v létě a pouhých 6 % je pohybově aktivních v zimě.

Chlumeck nad Cidlinou

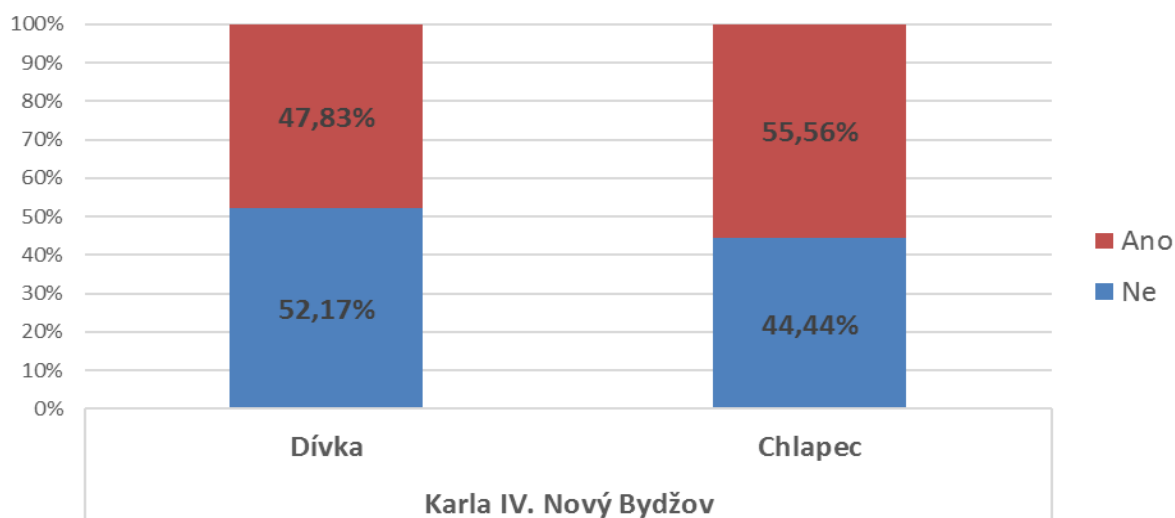


Obrázek 13. Oblíbenost části roku ve vztahu k pohybové aktivitě na ZŠ Chlumeck nad Cidlinou.

Na obrázku 13 vidíme, že oproti předchozímu obrázku jsou rozdíly. Procentuálně menší část (47%) je aktivní po celý rok, ale zvýšila se nám pohybová aktivita v zimě a to na 14 %. Zmenšení zaznamenáváme i u pohybových aktivit v létě (39%).

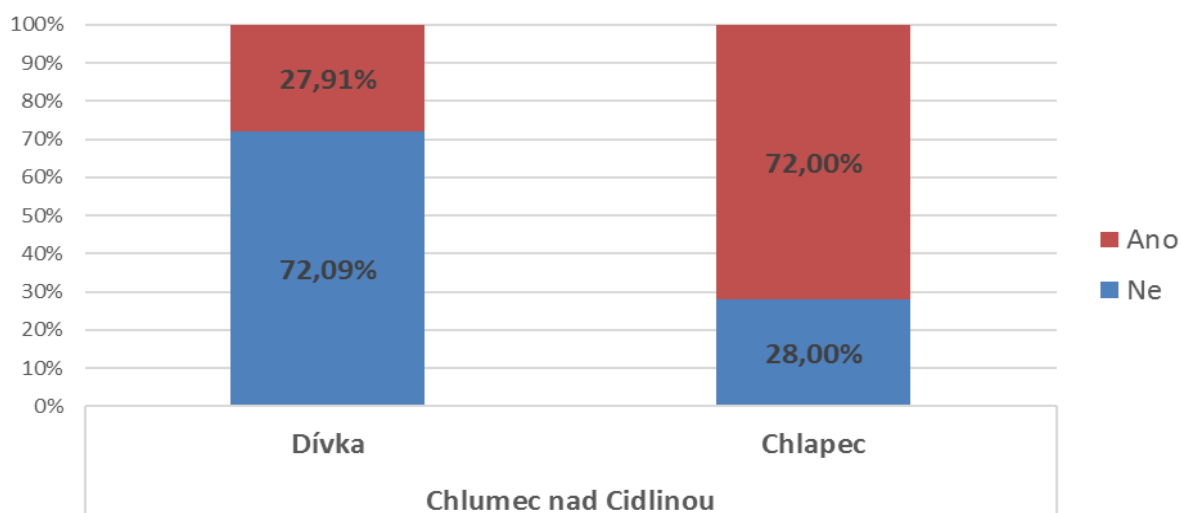
V porovnání škol má Nový Bydžov větší procentuální zastoupení aktivních dětí po celý rok. Chlumecké děti jsou naopak více pohybově aktivnější v zimě, než děti ze ZŠ Karla IV.

VO2: Je pro tebe tělesná výchova oblíbeným předmětem?



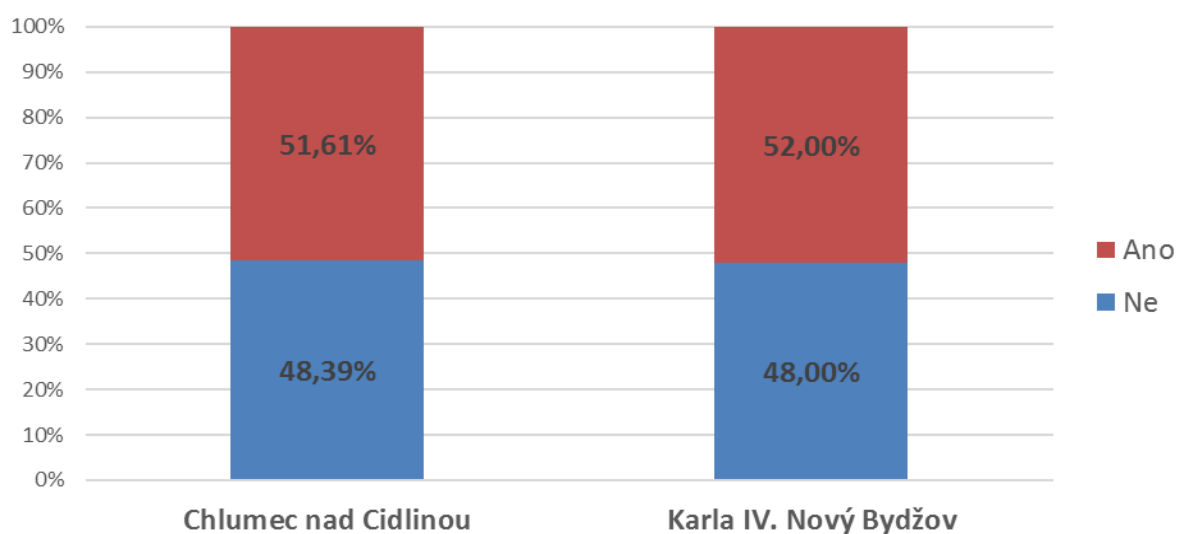
Obrázek 14. Oblíbenost TV v Novém Bydžově.

Z obrázku 14 vyplývá, že pouze necelých 48 % dívek má v oblíbě tělesnou výchovu. To znamená, že více jak polovina dívek na druhém stupni nemá rádo TV. Chlapci jsou na tom o trošku lépe, kde necelých 56% se rádo v rámci školy hýbe. Zhruba 44% nepovažuje tělocvik za svůj oblíbený předmět.



Obrázek 15. Oblíbenost TV v Chlumci nad Cidlinou.

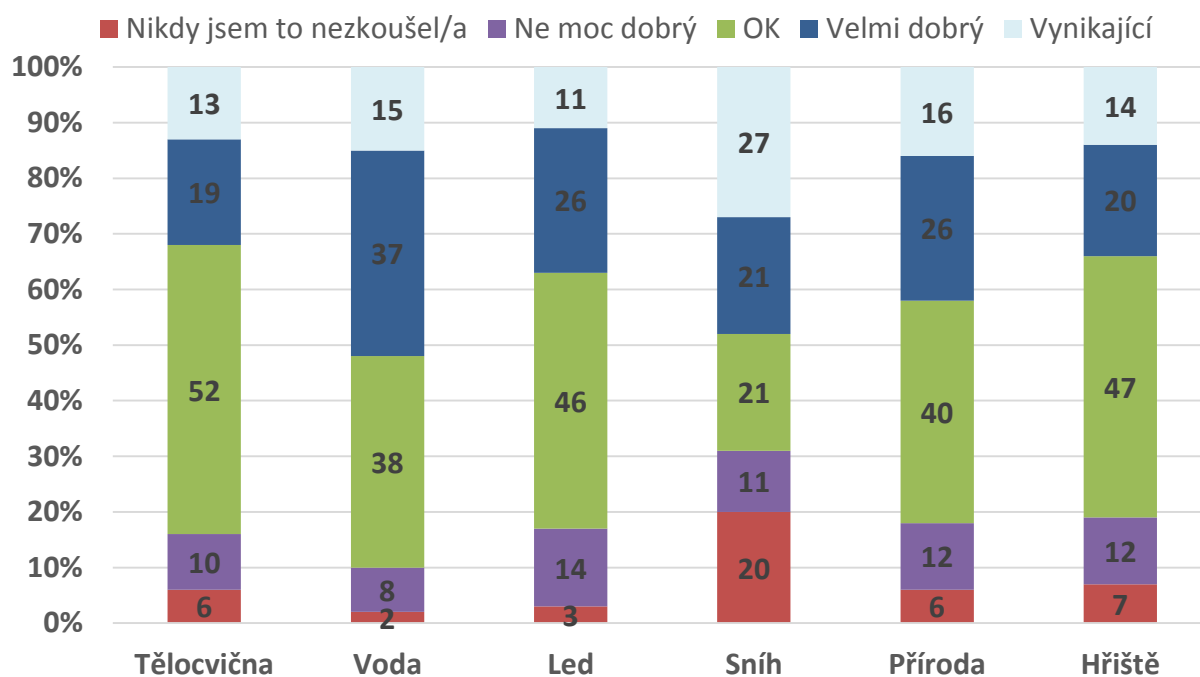
Na obrázku 15 vidíme u dívek, že více než 72% nemá tělesnou výchovu v oblíbě. Z toho vyplývá, že pouhých 28% má tělesnou výchovu jako oblíbený předmět. U chlapců jsou výsledky příznivější na rozdíl od dívek. Až 72% chlapců považuje TV za svůj oblíbený předmět a 28% to má naopak.



Obrázek 16. Oblíbenost TV v obou školách.

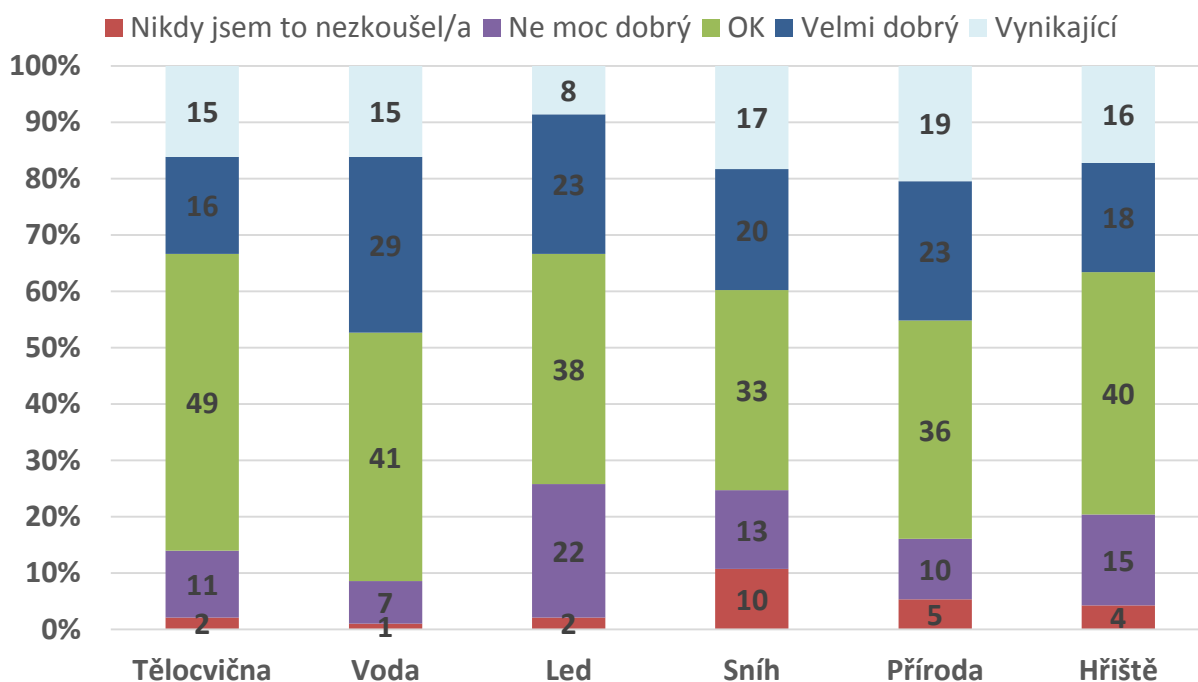
Na obrázku 16 vidíme procentuální porovnání obou škol bez ohledu na pohlaví. I když dílčí výsledky u každé školy byly odlišné, v celkovém součtu se rozdíly smazaly. Na obou vybraných ZŠ radí tělesnou výchovu mezi své oblíbené předměty přibližně 52 % žáků. Zhruba 48 % dotazovaných nepovažuje TV za oblíbený.

VO3: V Jakém prostředí jsou žáci pohybově nejaktivnější



Obrázek 17. V jakém prostředí jsou žáci ZŠ v Novém Bydžově pohybově nejaktivnější?

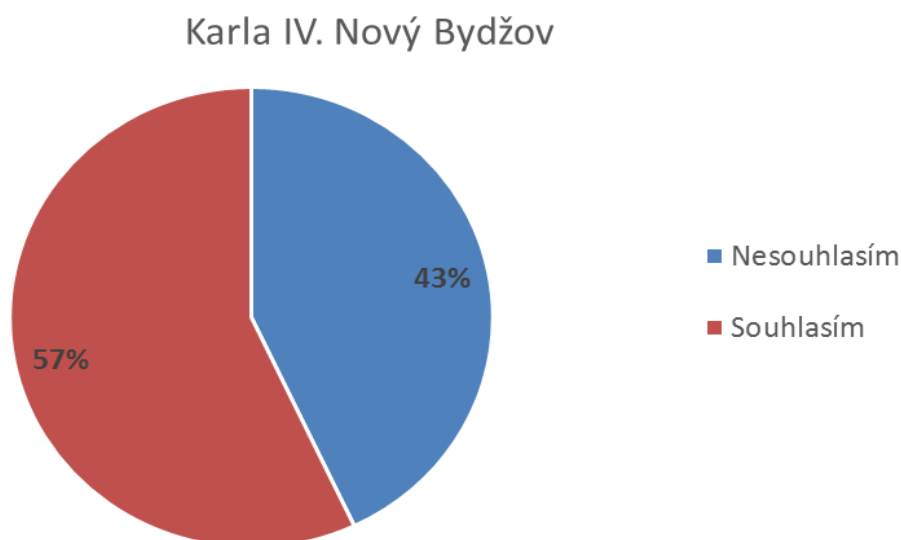
Z obrázku 17 lze vyčíst, že žáci z Nového Bydžova jsou nejaktivnější ve vodním prostředí, přesněji na 52 %. Druhým v pořadí je prostředí sněhu, celkem 48 %. Zajímavé je, že právě prostředí sněhu má také procentuálně největší zastoupení v odpovědi „Nikdy jsem to nezkoušel/a“ a to 20 %.



Obrázek 18. V jakém prostředí jsou žáci ZŠ v Chlumci nad Cidlinou pohybově neaktivnější?

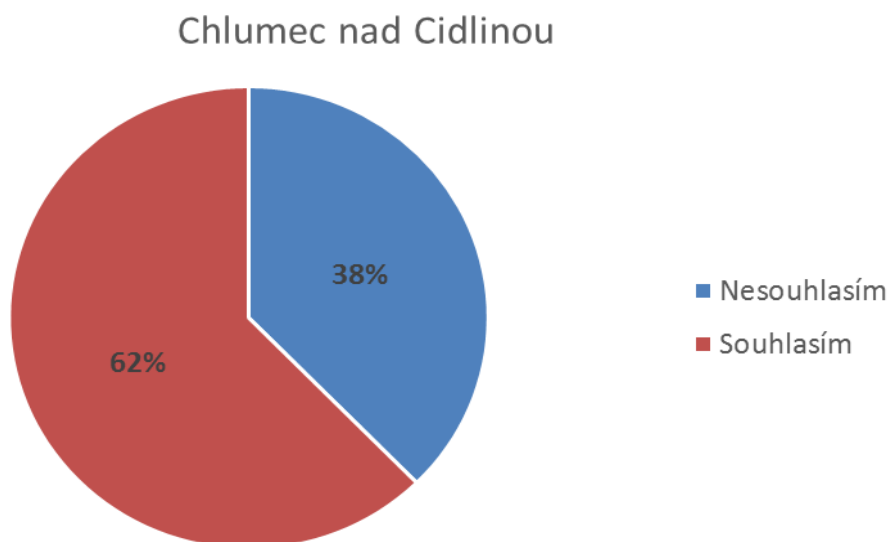
Na obrázku 18 můžeme opět vidět, že žáci z Chlumce n/C jsou pohybově neaktivnější ve vodním prostředí, a to celkem ve 44 %. Druhé procentuálně nejvyšší prostředí je příroda s celkem 42 %. Podobně jako na obrázku 17 můžeme vidět, že prostředí sněhu má nejvíce procent v odpovědi „Nikdy jsem to nezkoušel/a“, a to 10%.

VO4: V jaké škole jsou žáci pohybově zdatnější?



Obrázek 19. Sebehodnocení pohybové zdatnosti na ZŠ Karla IV. Nový Bydžov.

Z obrázku 19 vyplývá, že na otázku jestli jsou žáci natolik zdatní, aby se mohli aktivně věnovat libovolným aktivitám, odpovědělo 57 % respondentů, že souhlasí. Naopak 43 % žáků odpovědělo, že nesouhlasí.



Obrázek 20. Sebehodnocení pohybové zdatnosti na ZŠ Chlumec nad Cidlinou.

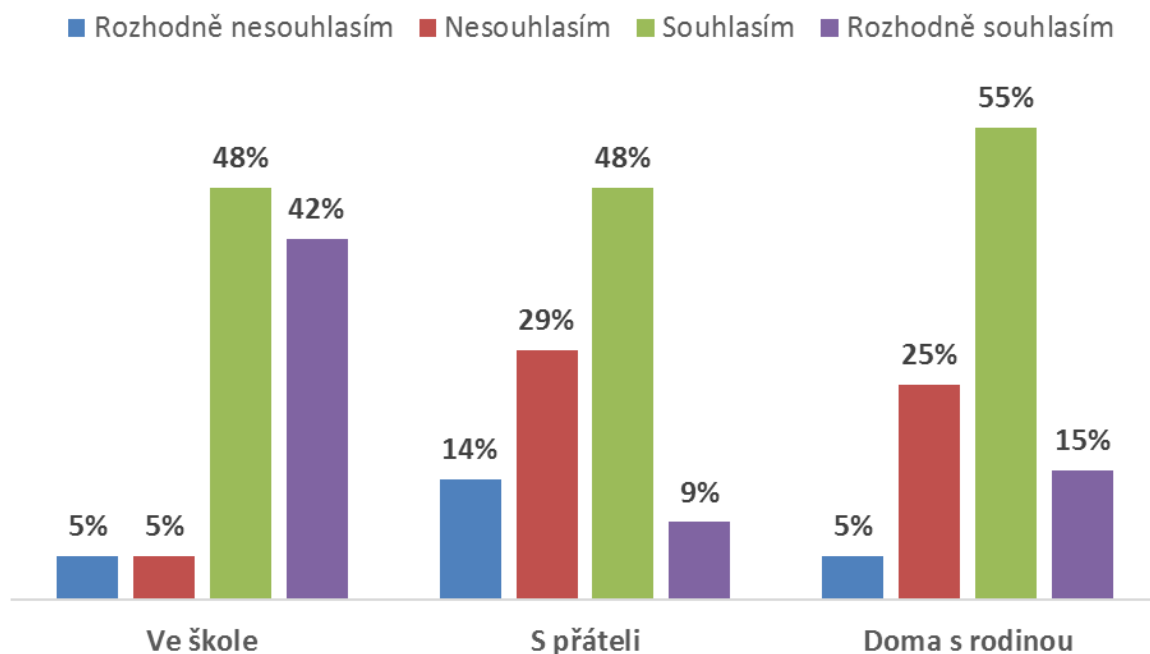
Z obrázku 20 vyčteme, že celkem 62 % žáků odpovědělo na otázku o zdatnosti pozitivně, tedy souhlasím. Zbýlých 38% dotazovaných odpovědělo negativně, čili nesouhlasím.

V porovnání obou škol můžeme tvrdit dle výše uvedených obrázků, že v sebehodnocení pohybové zdatnosti jsou na tom lépe děti ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou.

VO5: Jaké sociální prostředí je důležité pro rozvoj čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti?

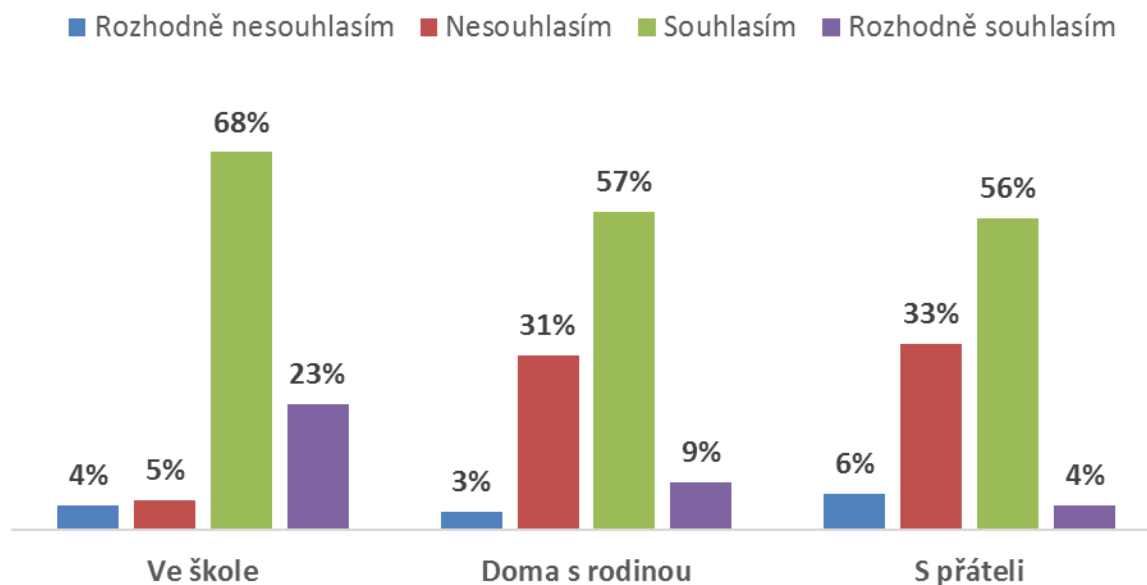
Ohodnocení jako „Rozhodně souhlasím“ a „Souhlasím“ v hodnocení čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti je z hlediska nástroje PLAYself důležité.

Čtení a psaní je velmi důležité – otázka 19



Obrázek 21. Sebehodnocení čtenářské gramotnosti na ZŠ Karla IV. Nový Bydžov.

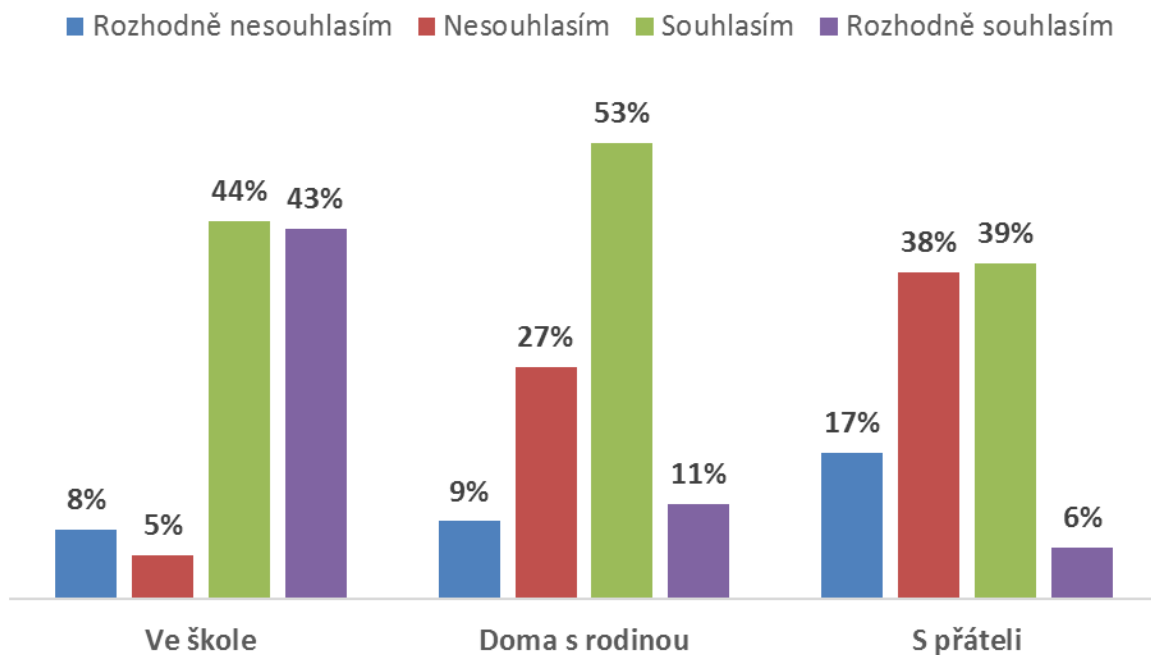
Na obrázku 21 můžeme vidět, že respondenti hodnotí za důležité čtení a psaní ve škole v 90 % s přáteli v 57 % a doma s rodinou v 70 %.



Obrázek 22. Sebehodnocení čtenářské gramotnosti na ZŠ Chlumeck nad Cidlinou.

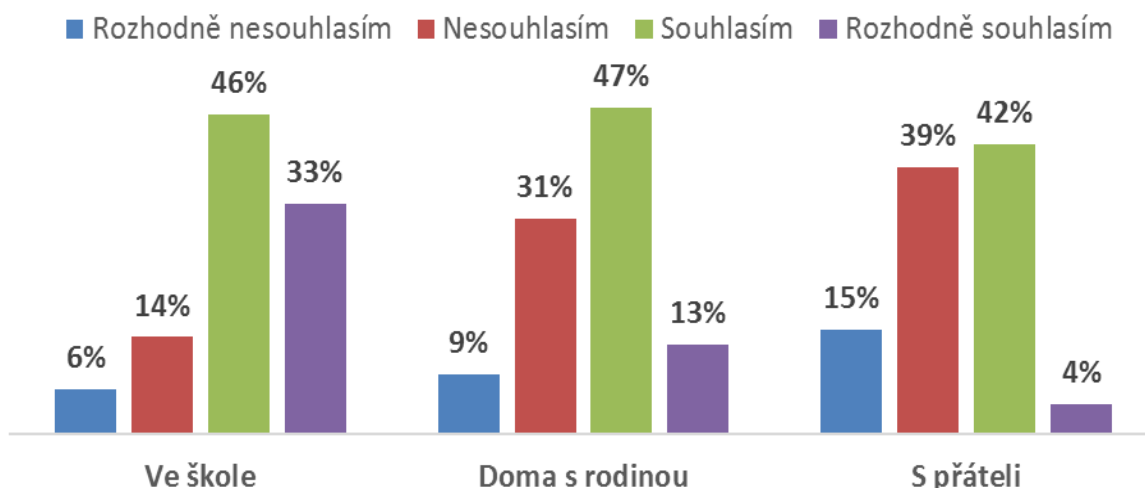
Jak můžeme vidět z obrázku 22, tak v Chlumci nad Cidlinou jsou žáci toho názoru, že čtení a psaní je důležité ve škole v 91 %. Doma s rodinou v 66 %, což je méně, než co si myslí žáci z Nového Bydžova, a s přáteli v 60 %, naopak více oproti druhé škole.

Matematika a čísla jsou velmi důležitá – otázka 20



Obrázek 23. Sebehodnocení matematické gramotnosti na ZŠ Karla IV. Nový Bydžov.

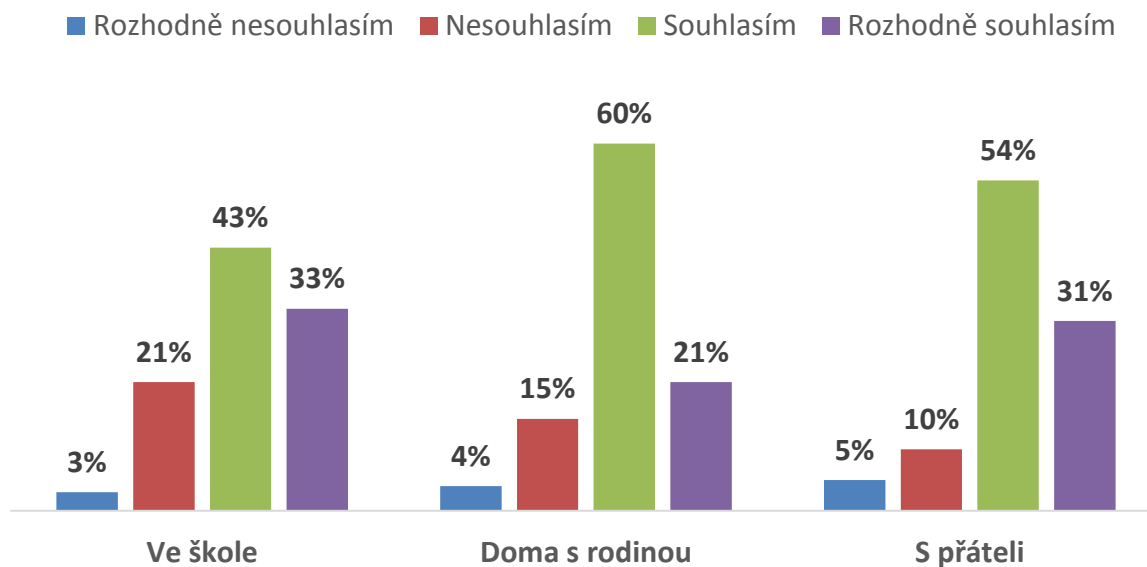
Z obrázku 23 vidíme, že pro 87 % žáků je ve škole matematika důležitá. Doma s rodinou uvádí 64 % a s přáteli 45 %.



Obrázek 24. Sebehodnocení matematické gramotnosti na ZŠ Chlumeck nad Cidlinou.

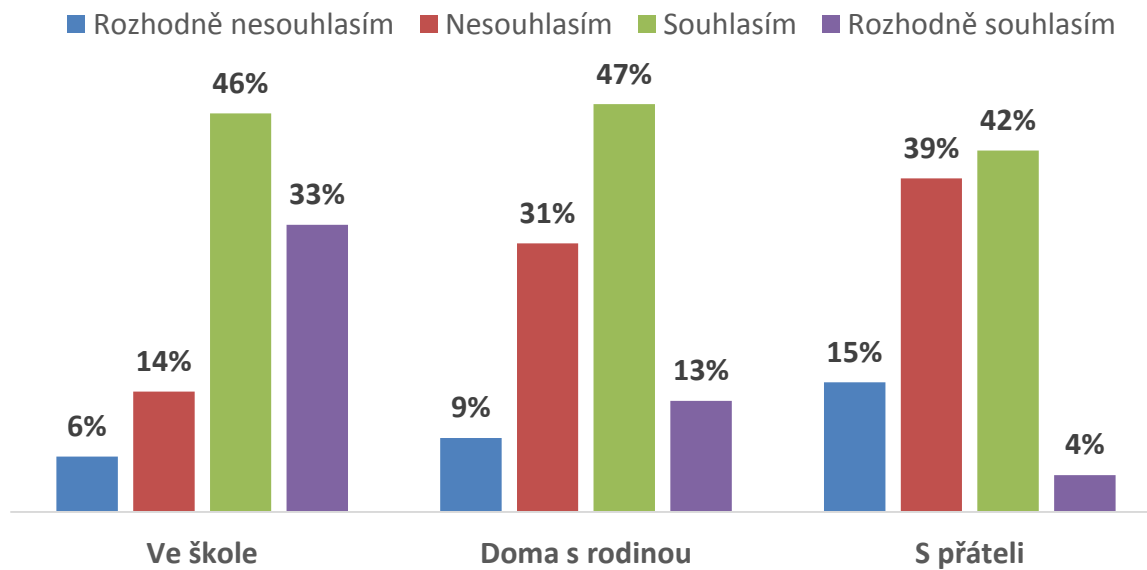
Z grafu je zřejmé, že matematiku ve škole preferuje 79 % respondentů, doma s rodinou 60 % a s přáteli 46 %. Výsledky ve druhé vybrané škole jsou obdobné, jako na ZŠ Karla IV. v Novém Bydžově.

Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité



Obrázek 25 Sebehodnocení pohybové gramotnosti na ZŠ Karla IV. Nový Bydžov.

Z obrázku 25 je vyplývá, že 76 % žáků považuje za důležitý pohyb ve škole. Pro 81 % dotazovaných je pohyb důležitý v rodině. A 85 % dětí uvádí, že pohyb je důležitý s přáteli.

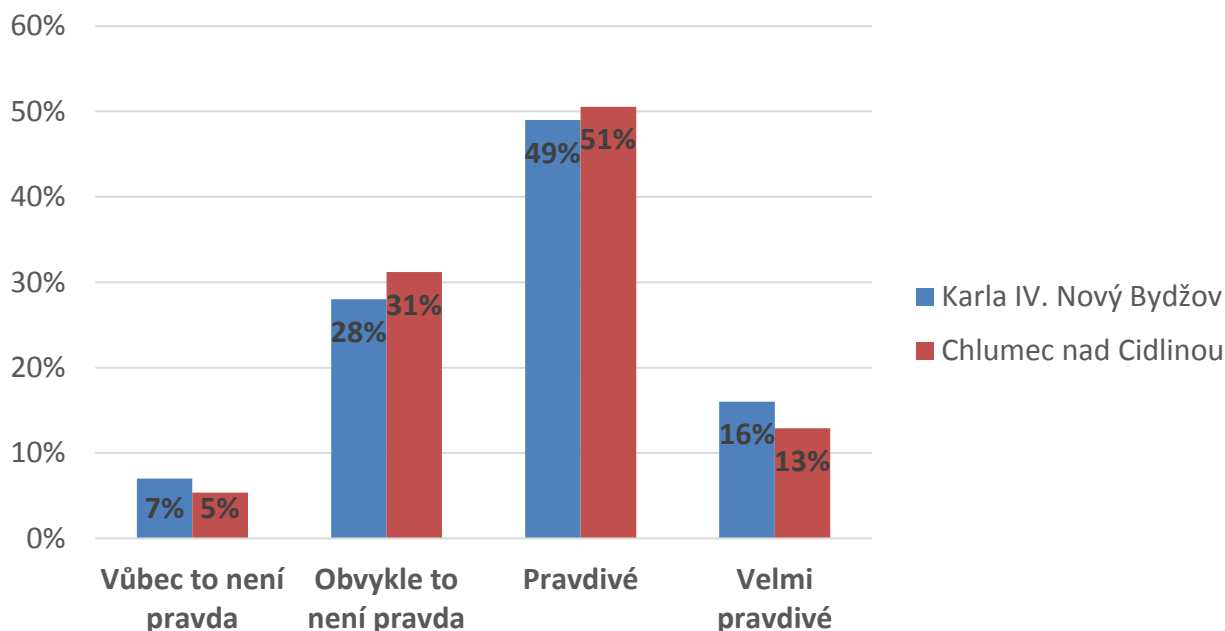


Obrázek 26. Sebehodnocení pohybové gramotnosti na ŽS Chlumeck nad Cidlinou.

Na obrázku 26 vidíme, že pohyb za důležitý ve škole považuje 79 % žáků. Pro 60% dotazovaných je pohyb důležitý doma s rodinou. Pouze 46 % žáků udává, že je pro ně pohyb důležitý s přáteli.

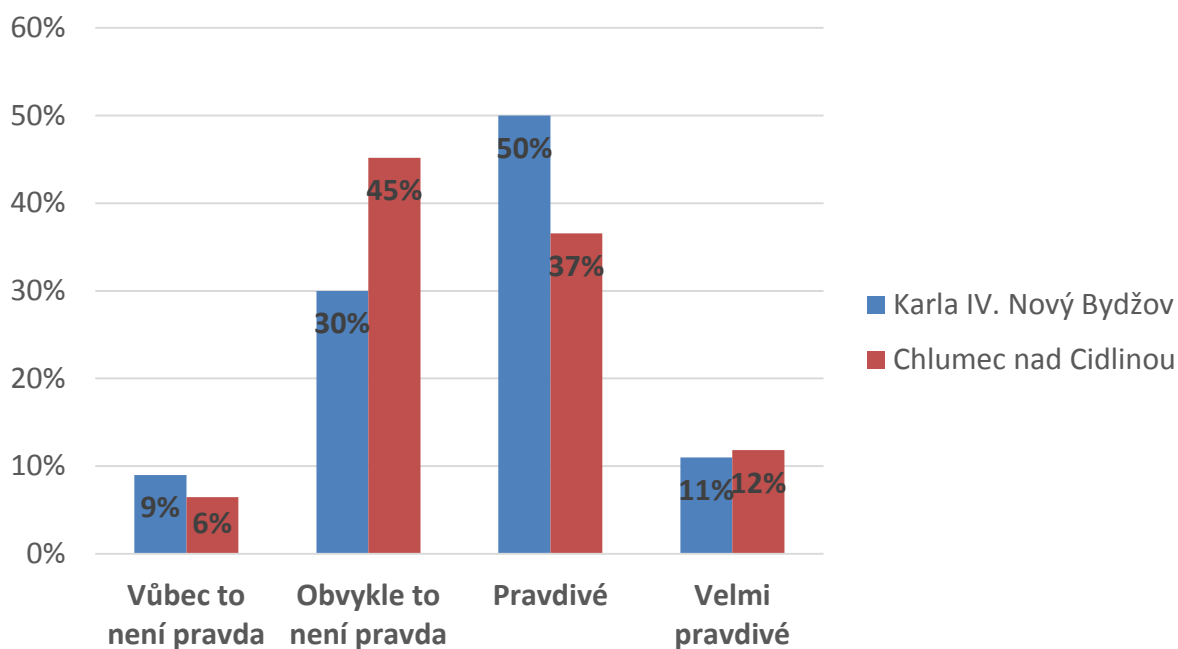
VO6: Ve které škole mají žáci vyšší skóre sebehodnocení pohybové gramotnosti?

Ohodnocení jako „Velmi pravdivé“ a „Pravdivé“ označuje vyšší skóre. U otázky číslo 13 za vyšší skóre považujeme odpovědi „Vůbec to není pravda“ a „Obvykle to není pravda“.



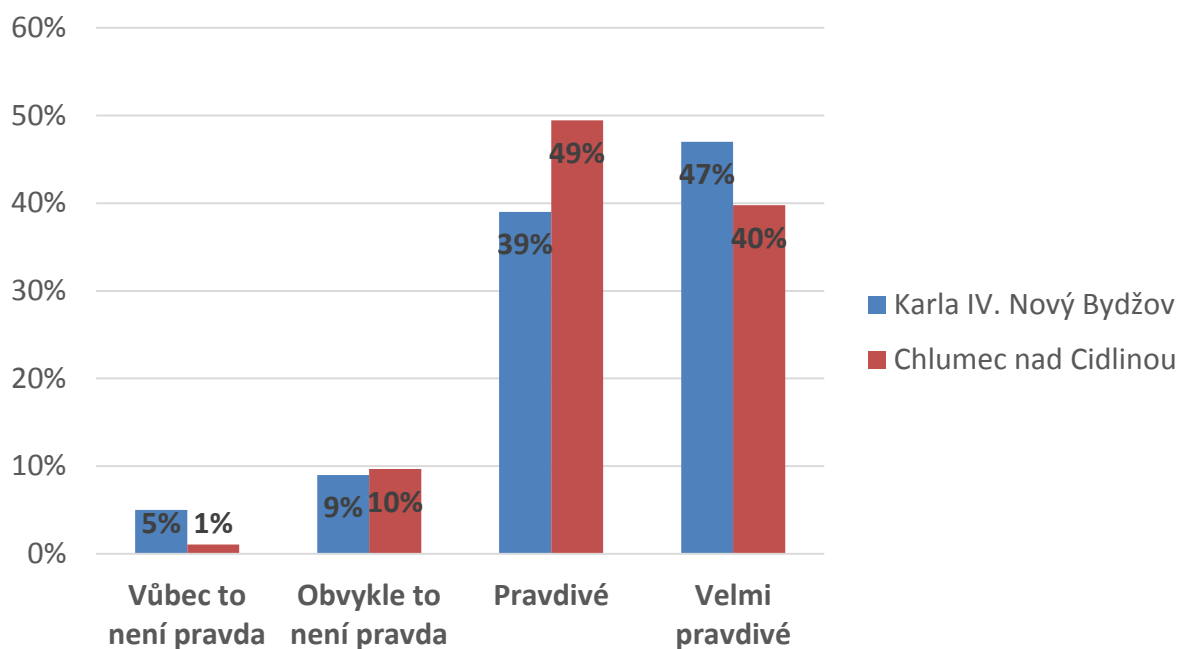
Obrázek 27. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu. Hodnocení žáků obou škol.

V dané otázce na obrázku 27 má ZŠ v Novém Bydžově má o jedno procento lepší skóre než ZŠ v Chlumci nad Cidlinou. Přesněji u ZŠ Karla IV. je 65 % procentuální vyjádření a u Chlumce nad Cidlinou 64 % ($p=0,73$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



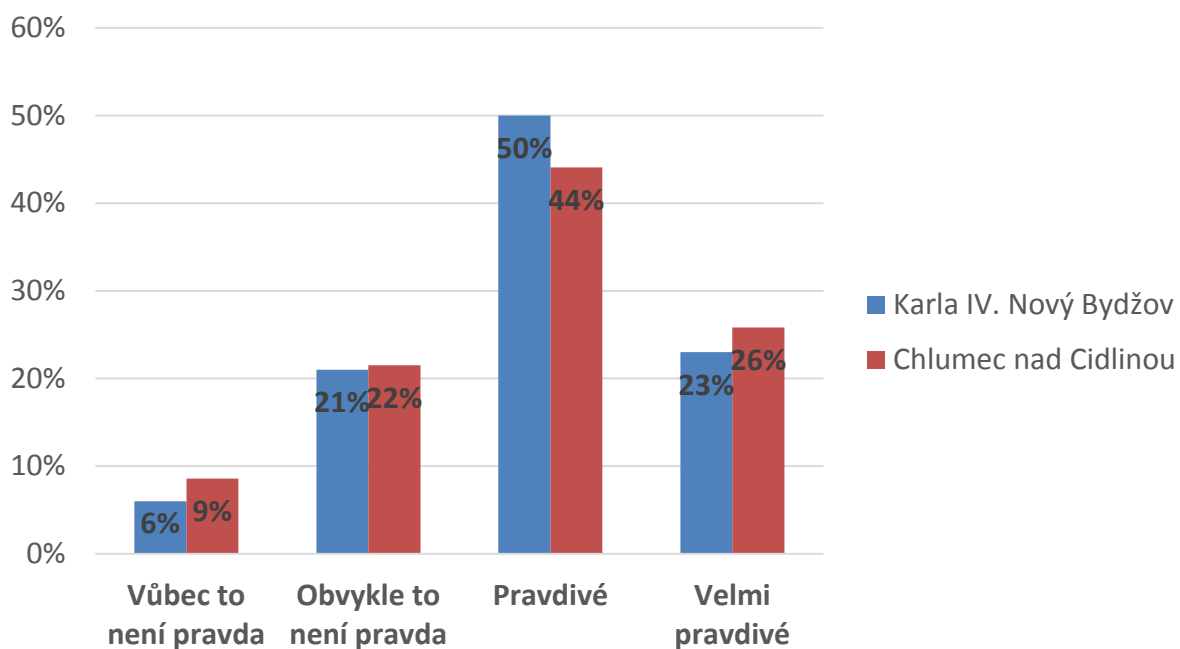
Obrázek 28. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci. Hodnocení žáky obou škol.

Na obrázku 28 vidíme, že má vyšší skóre opět ZŠ v Novém Bydžově. Tentokrát pozitivně odpovědělo 61 % žáků. Zatímco v Chlumci nad Cidlinou pouze 49 % žáků ($p=0,26$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



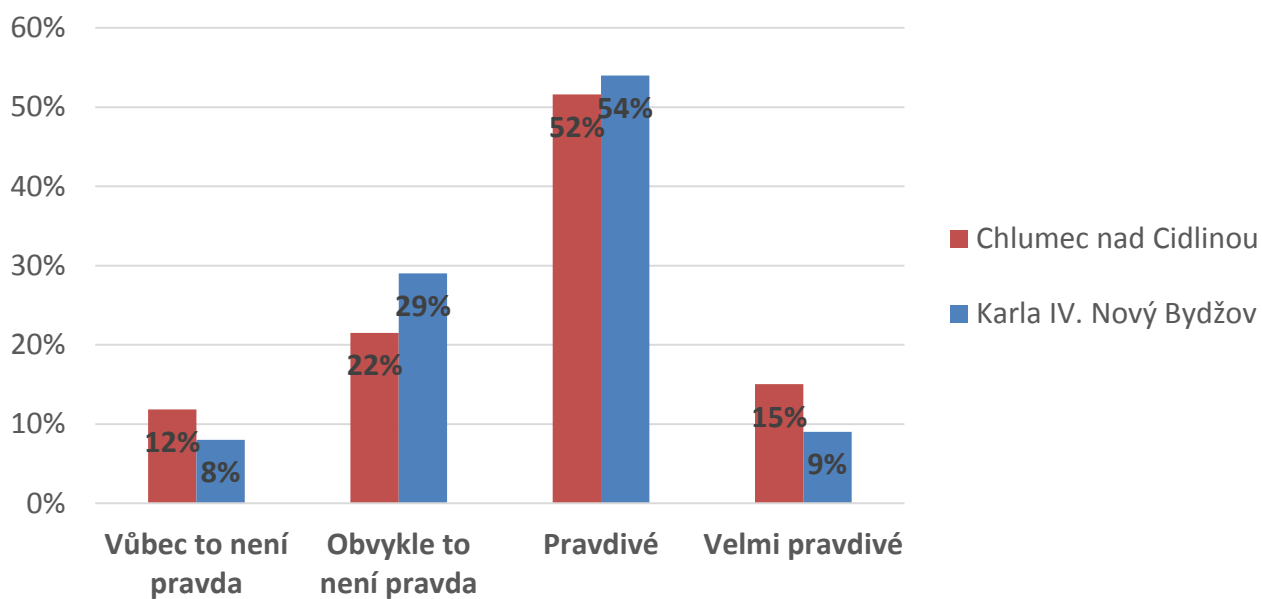
Obrázek 29. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu. Hodnocení žáky obou škol.

Z grafu na obrázku 29 vyplývá, že větší skóre získává škola v Chlumu nad Cidlinou. Celkem 89 % žáků z Chlumce se vyjádřilo kategorií Pravdivé a Velmi pravdivé. Naopak v Bydžově takto odpovědělo 86 % žáků. ($p=0,59$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



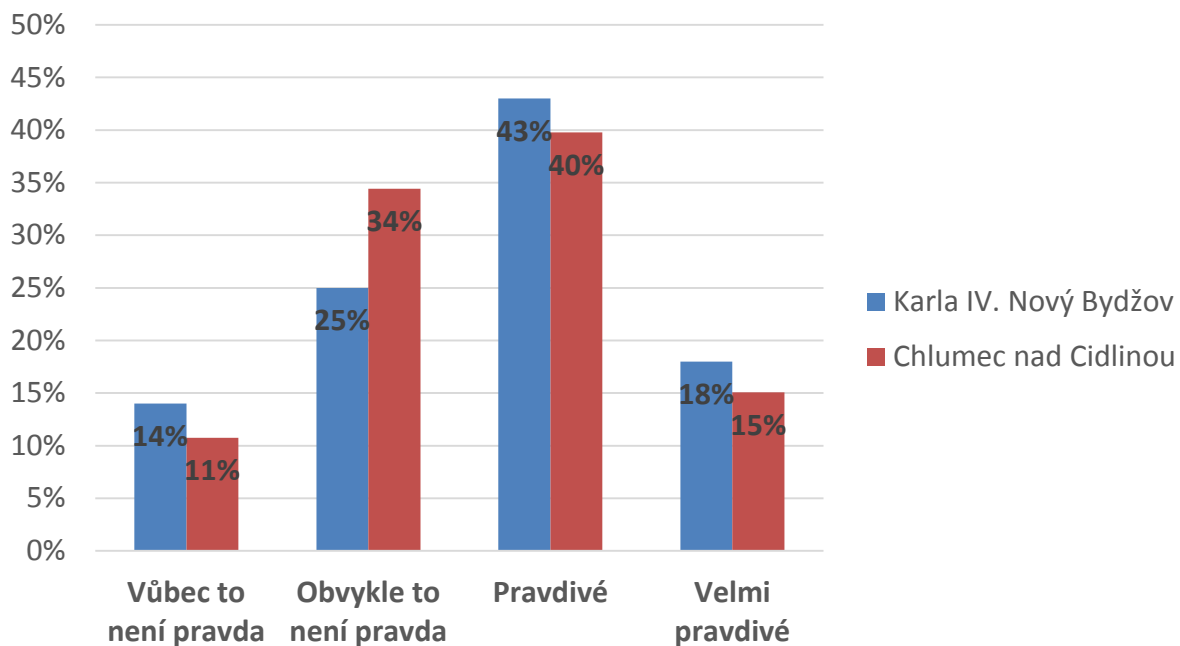
Obrázek 30. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější. Hodnocení žáky obou škol.

Z obrázku 30 je zřejmé, že má opět ZŠ Nový Bydžov větší skóre v sebehodnocení pohybové gramotnosti než ZŠ v Chlumci nad Cidlinou v dané otázce. U ZŠ Karla IV. je to 73 % a u Chlumce nad Cidlinou 70 % ($p=0,91$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



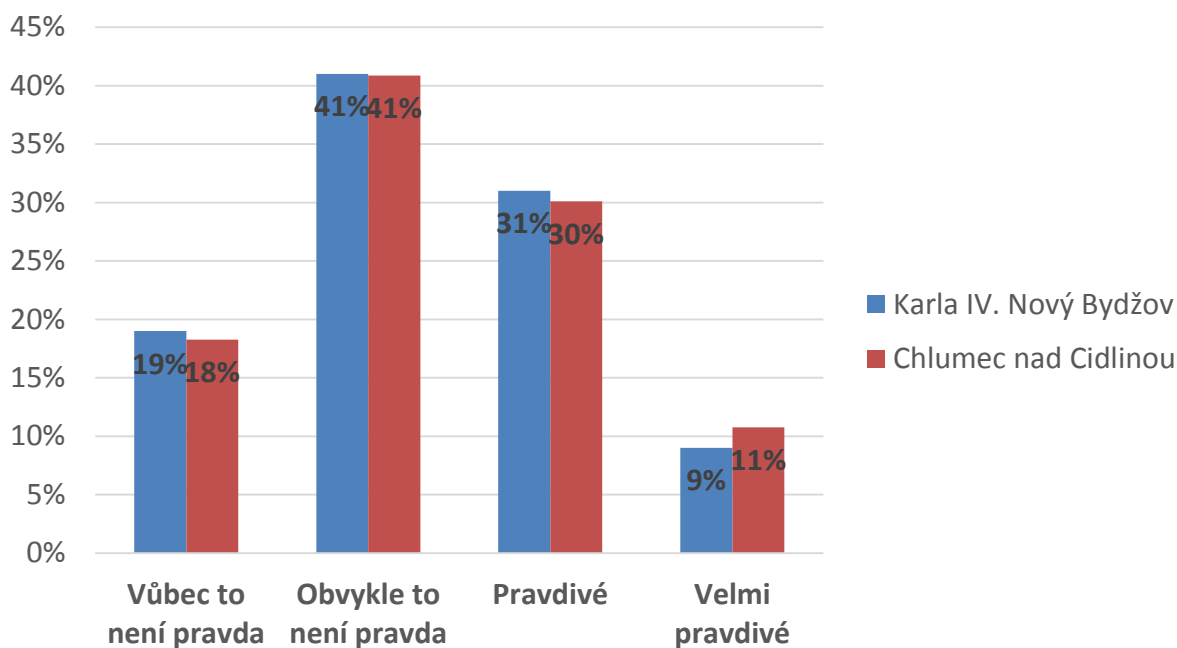
Obrázek 31. Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách? Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu.

Z grafu 31 vyplývá, že žáci ze ZŠ v Novém Bydžově získali celkem 63%. Oproti tomu žáci z druhé školy dosáhli 67%. Tentokrát získali větší skóre žáci z Chlumecka ($p=0,48$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



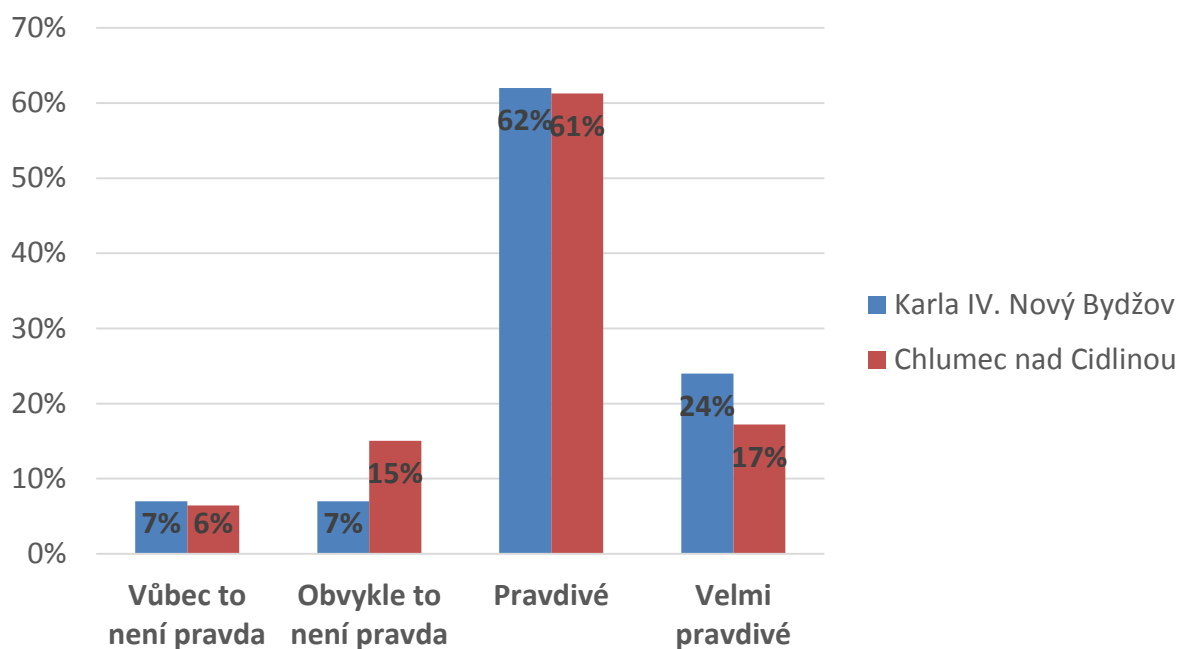
Obrázek 32. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu. Hodnoceno žáky obou škol.

Z obrázku 32 vidíme, že nyní získává vyšší skóre ZŠ v Novém Bydžově. Pozitivně odpovědělo 61 % žáků. V Chlumci nad Cidlinou respondenti na danou otázku v sebehodnocení pohybové gramotnosti odpověděli 55 % pozitivně ($p=0,55$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



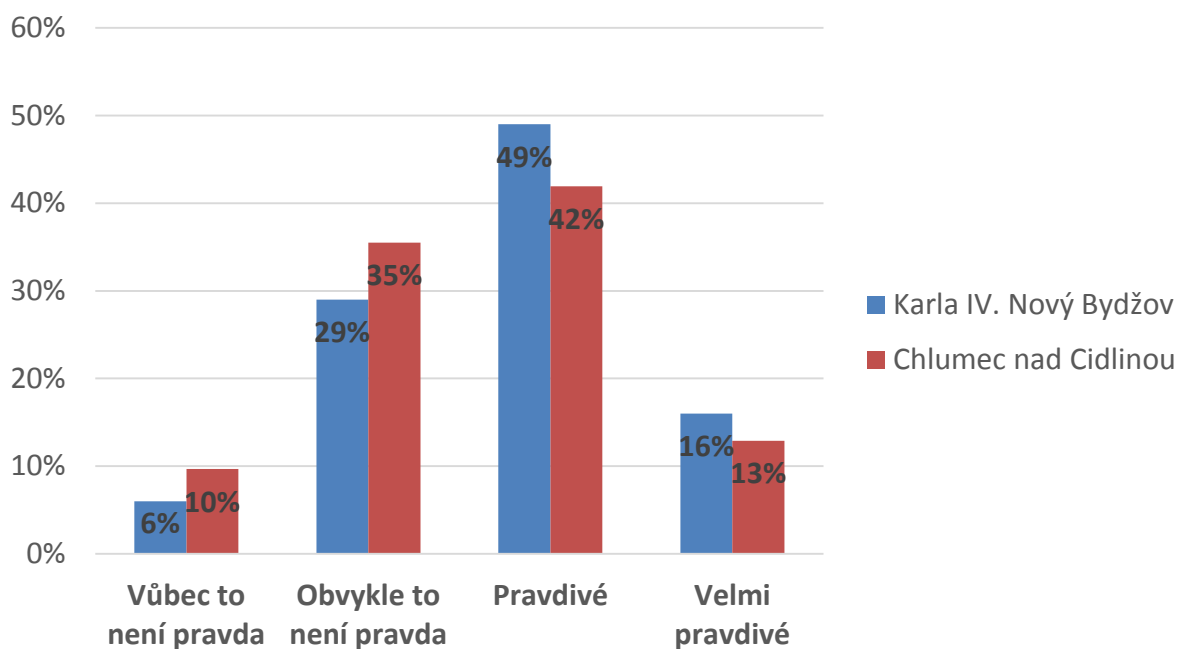
Obrázek 33. Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity. Hodnoceno žáky obou škol.

Obrázek 33 je odlišný v tom, že se tentokrát za vyšší skóre považují odpovědi „Vůbec to není pravda“ a „Obvykle to není pravda“. I zde má větší skóre Nový Bydžov (60 %) a 59 % žáků z Chlumce nad Cidlinou nemá problémy se zkoušením nových aktivit ($p=0,83$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



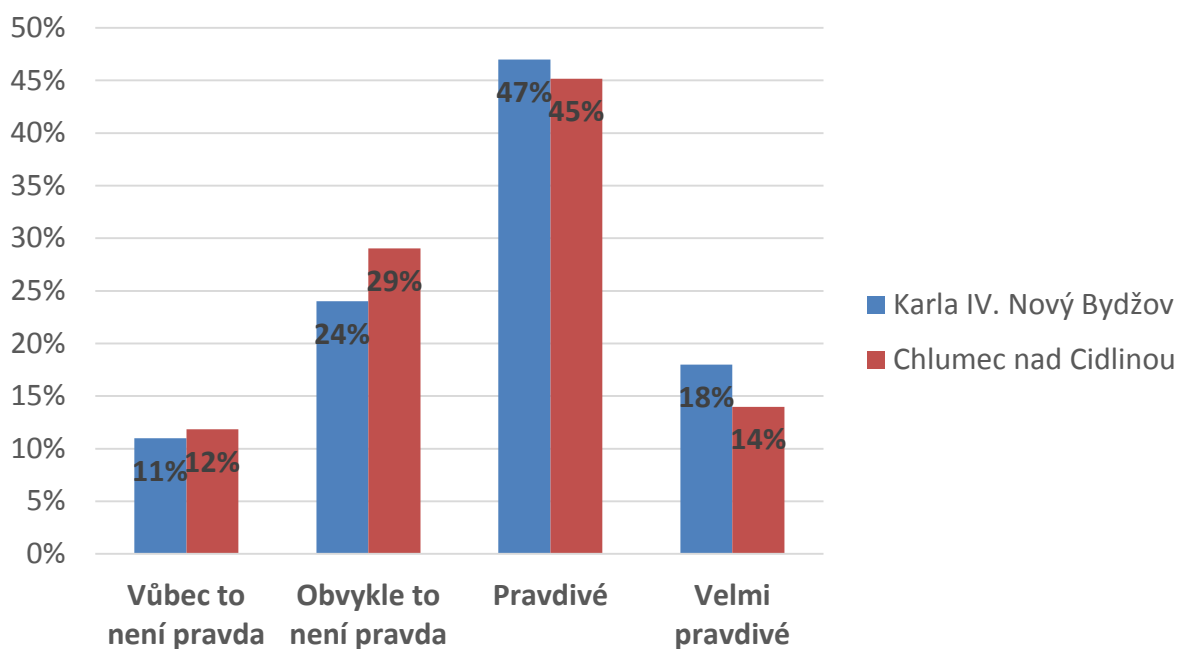
Obrázek 34. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá. Hodnoceno žáky obou škol.

Z grafu na obrázku 34 je zřejmé, že opět žáci ze ZŠ v Novém Bydžově s danou otázkou ze sebehodnocení pohybové gramotnosti více souhlasí (86 %) než žáci z Chlumce nad Cidlinou (77 %) ($p=0,13$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



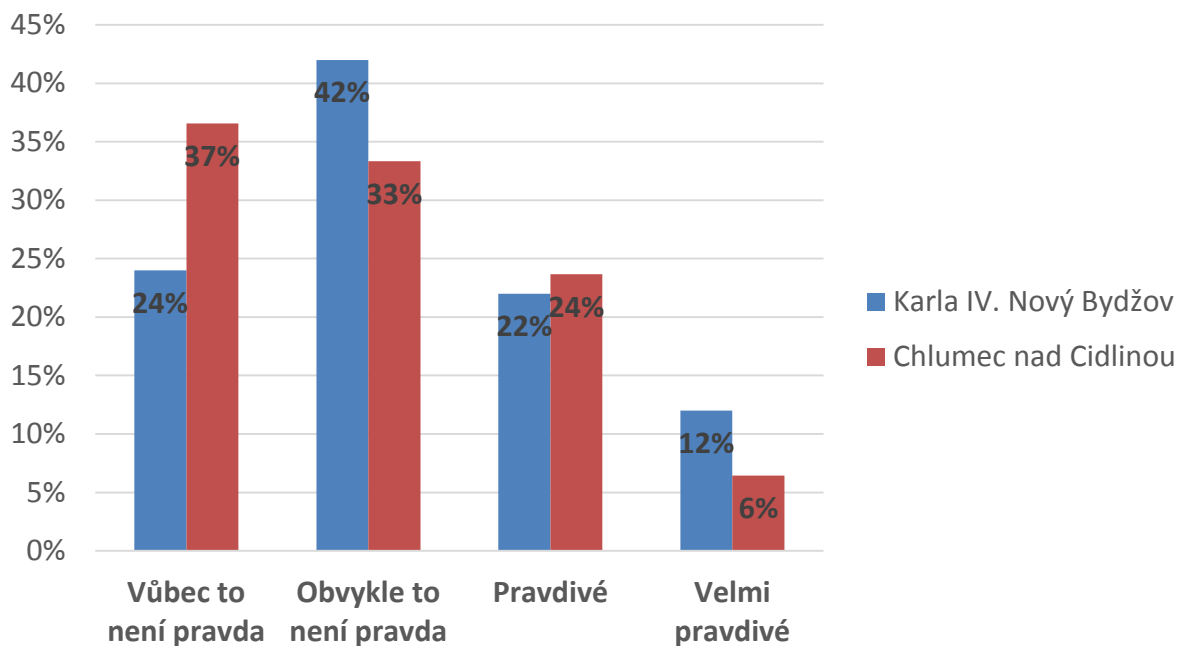
Obrázek 35. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á. Hodnoceno žáky obou škol.

Obrázek 35 ukazuje, že žáci na ZŠ Karla IV. Nový Bydžov s cítí při cvičené a sportování jistější (65 %) než dotazovaní ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou (55 %)($p=0,15$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



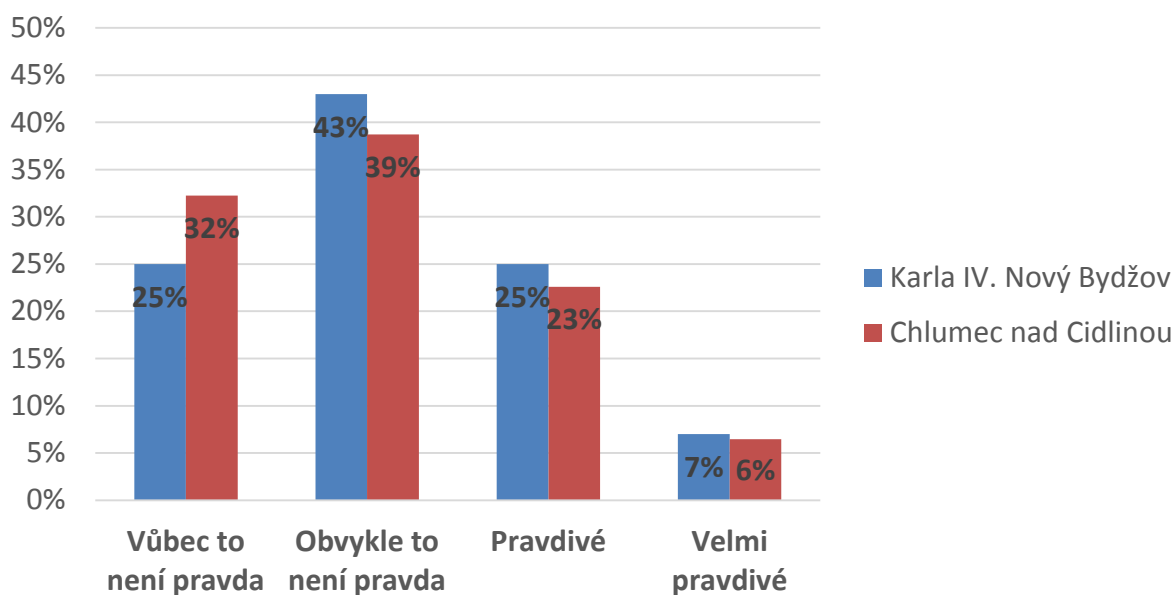
Obrázek 36. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity. Hodnoceno žáky obou škol.

I zde na obrázku 36 můžeme vidět, že v sebehodnocení pohybové gramotnosti této otázky odpovídali pozitivněji respondenti ze ZŠ v Novém Bydžově (65 %) než žáci ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou (59 %) ($p=0,37$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



Obrázek 37. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy. Hodnoceno žáky obou škol.

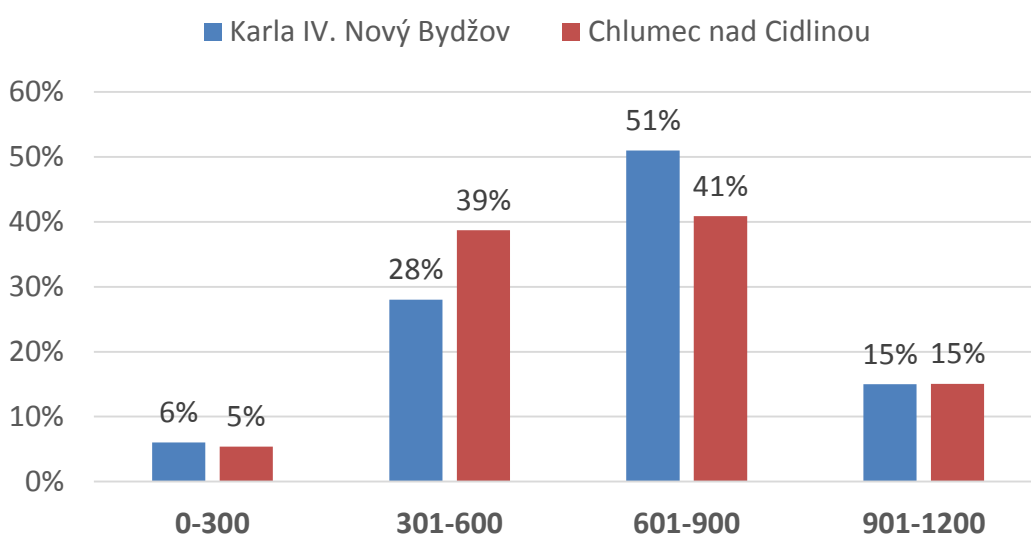
Z obrázku 37 vyplývá, že procentuální zastoupení pozitivních odpovědí se zmenšilo, ale i přesto mají větší podíl žáci ze ZŠ v Novém Bydžově. Tentokrát pozitivně na danou otázku odpovědělo 34 % žáků. Na ZŠ v Chlumci nad Cidlinou přibližně 30 % dotazovaných ($p=0,11$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).



Obrázek 38. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent. Hodnoceno žáky obou škol.

Na obrázku 38 můžeme vidět, že se nám vyskytlo menší procentuální zastoupení pozitivních odpovědí. Ale i tentokrát mají vyšší procento děti ze ZŠ Nový Bydžov. Na odpověď „Pravdivé“ nebo „Velmi pravdivé“ odpovědělo 32 % žáků. Na stejnou otázku odpovědělo v Chlumu nad Cidlinou celkem 29 % žáků ($p=0,37$; rozdíl mezi vybranými školami není statisticky významný).

Pohybová gramotnost – Skóre



Obrázek 39. Skórování pohybové gramotnosti respondentů obou škol u otázek 7-18.

Tabulka 7. Vysvětlení: Součet otázek 7 – 18.

Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
0	33	67	100

U otázky č. 13 je hodnocení obrácené.

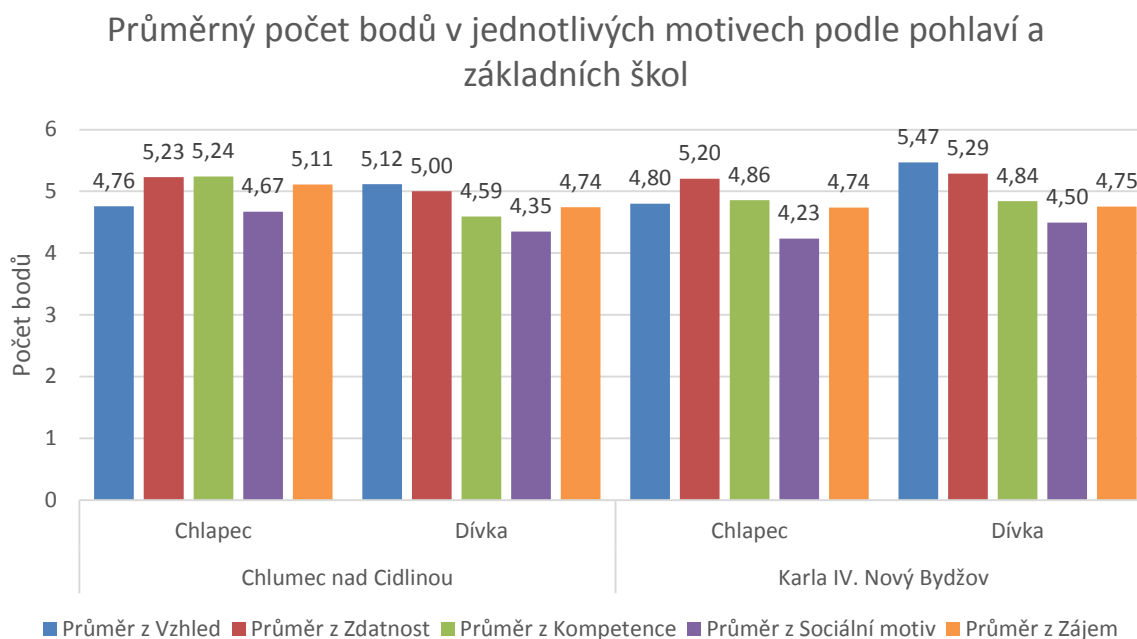
Nyní si skórování hodnocení pohybové gramotnosti. Použijeme k tomu tabulku podle Canadian Sport Life:

- Skóre 1200 – 901 Toto skóre udává velmi vysokou self-efficacy neboli vnímání vlastní účinnosti a to ve vztahu k pohybové aktivitě. To znamená, že děti, kteří dosáhli tohoto skóre mají výborné skóre,
- skóre 900 – 601 I toto skóre značí relativně vysokou self-efficacy ve vztahu k pohybové aktivitě. Žáci, kteří dosáhli tohoto skóre dosáhli také dobrého výsledku,
- skóre 600 – 301 Dostáváme se k relativně nízké self-efficacy. Děti s tímto skóre je potřeba povzbuzovat k pohybovým aktivitám a posilovat dobré chování,
- skóre 300 – 0 Nejnižší skóre. Děti s tímto výsledkem mají relativně nízkou self-efficacy. Opět je potřeba správně motivovat, dávat jednodušší cíle a podporovat dítě krok po kroku (PLAYselfWorkbook, 2013, 16-17).

Na obrázku 39 vidíme skóre obou škol. Pokud budeme považovat za kladné skóre od 601 do 1200, tzn. relativně vysokou a velmi vysokou self-efficacy, tak zjistíme, že vyššího skóre dosáhli žáci ze ZŠ Nový Bydžov a to celkem 66 %. ZŠ Chlumec n/C měl skóre 56 %. Z toho vyplývá, že žáci z Nového Bydžova mají vyšší míru sebehodnocení pohybové gramotnosti, než žáci z Chlumce n/C.

10.2 Dílčí cíle

Rozdíly v motivaci k pohybové aktivitě u Základních škol v Novém Bydžově a v Chlumci nad Cidlinou



Obrázek 40. Průměrný počet bodů v hodnocení jednotlivých skupin motivů u vybraných ZŠ.

Z obrázku 40 vyplývá, že na ZŠ v Chlumci nad Cidlinou byl u chlapců největší průměr motiv kompetence. Dále motiv zdatnosti a motiv zájmu. U dívek na stejné škole měl největší průměr motiv vzhledu. Na druhém místě motiv zdatnosti a na třetím místě motiv zájmu. V Novém Bydžově se u chlapců na prvním místě umístil motiv zdatnosti. Za ním se umístil motiv kompetence a motiv vzhledu. U dívek na ZŠ v Novém Bydžově se nejčastějším motivem stal vzhled stejně jako u dívek na ZŠ v Chlumci nad Cidlinou. Dále pak motiv zdatnosti a motiv kompetence.

Tabulka 8. Statistické hodnocení rozdílů mezi vybranými školami v motivaci k pohybové aktivitě hodnocené dle Mann-Whitney U testu.

Motiv	Základní škola	Pohlaví	N	M	Z	p
Zájem	Chlumec nad Cidlinou	dívka	43	4,75	1,21	0,22
		chlapec	50	5,11		
	Karla IV. Nový Bydžov	dívka	46	4,75	0,10	0,92
		chlapec	54	4,74		
Kompetence	Chlumec nad Cidlinou	dívka	43	4,72	1,96	0,04
		chlapec	50	5,23		
	Karla IV. Nový Bydžov	dívka	46	4,84	0,02	0,98
		chlapec	54	4,86		
Vzhled	Chlumec nad Cidlinou	dívka	43	5,30	1,03	0,30
		chlapec	50	4,76		
	Karla IV. Nový Bydžov	dívka	46	5,47	2,51	0,01
		chlapec	54	4,80		
Zdatnost	Chlumec nad Cidlinou	dívka	43	5,15	0,65	0,51
		chlapec	50	5,23		
	Karla IV. Nový Bydžov	dívka	46	5,29	0,71	0,71
		chlapec	54	5,20		
Sociální motiv	Chlumec nad Cidlinou	dívka	43	4,42	0,99	0,32
		chlapec	50	4,67		
	Karla IV. Nový Bydžov	dívka	46	4,50	0,26	0,26
		chlapec	54	4,24		

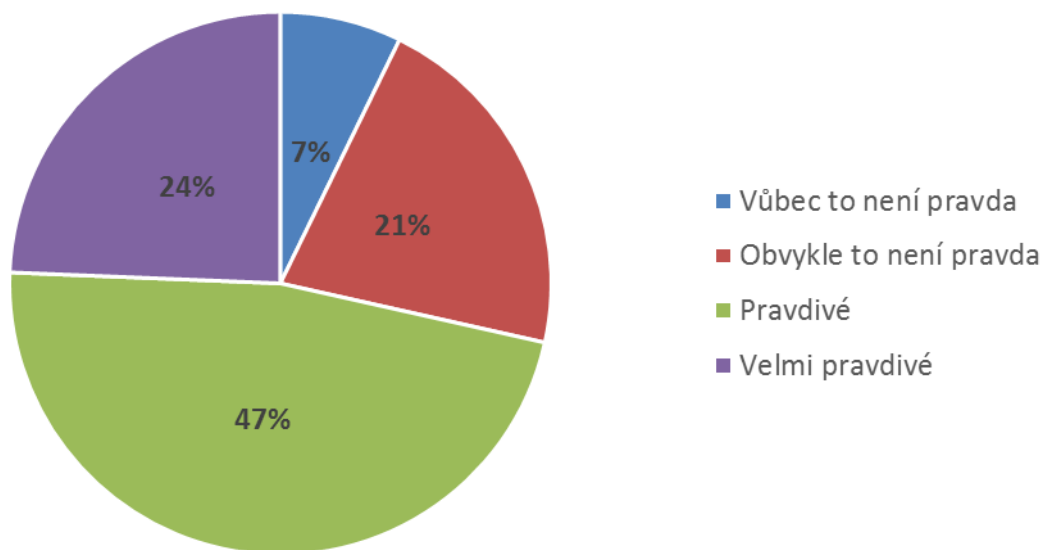
Vysvětlivky: N = počet žáků, M = aritmetický průměr, Z = Mann-Whitney test, p = hladina významnosti testu

Statisticky významné byly rozdíly mezi pohlavím v motivu kompetence na Základní škole v Chlumci nad Cidlinou ($p < 0,05$) a v motivu vzhledu na Základní škole v Novém Bydžově ($p < 0,05$). Motiv s nejčastější odpovědí u dívek i chlapců bylo tvrzení „protože chci být v dobré fyzické kondici“.

10.3 Výzkumné Hypotézy

Vysvětlení: Za pravdivé požadujeme kategorie „Pravdivé“ a „Velmi pravdivé“.

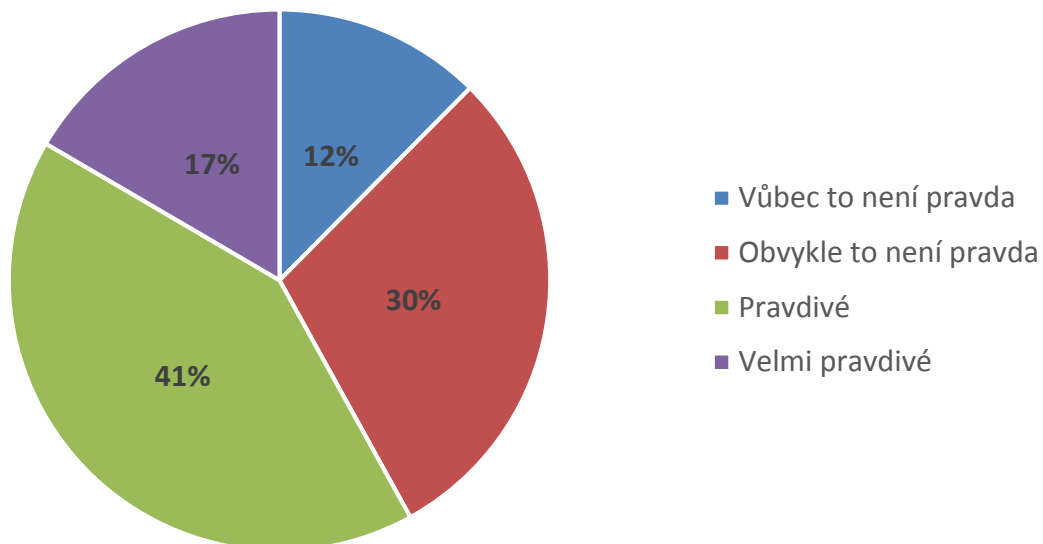
H₁: Domníváme se, že tvrzení: „Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější“, je pravdivé pro více než 50 % žáků vybraných škol“



Obrázek 41. Sebehodnocení pohybové gramotnosti u otázky 10 u všech respondentů.

Ve tvrzení „Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější“, je pravdivé pro 71 % dotazovaných žáků vybraných škol. **Přijímáme hypotézu H₁.**

H₂: Domníváme se, že tvrzení: „Moje tělo mi dovoluje zúčastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu“, je pravdivé pro více než 50 % žáků vybraných škol.



Obrázek 42. Sebehodnocení pohybové gramotnosti u otázky 12 u všech respondentů.

Ve tvrzení „Moje tělo mi dovoluje zúčastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu“, je pravdivé pro více než 58 % žáků vybraných škol. **Přijímáme hypotézu H₂.**

11 Diskuze

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo porovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků druhého stupně dvou základních škol na Pocidlinsku.

V první části se věnuji uvedení do tématu a vysvětluji několik důležitých termínů a definic. Pracuji hlavně s pojmem pohybová gramotnost, který se posledních letech dostává do podvědomí, i když se stále jedná o poměrně nový termín v problematice přístupu ke sportu a souvisí významně s nárůstem zájmu o sport hlavně v souvislosti s péčí o zdraví člověka. Autorkou termínu Pohybová gramotnost je M.Whitehead, která s ním začala pracovat jako první a zpřístupnila ho i pro české odborníky.

Dále zabývám pohybovou gramotností a jejími atributy. Předmětem mého zájmu byla také současná tělesná výchova, protože si uvědomuji její důležitost ve školách a také její vztah k pohybové gramotnosti. Vztah současné mládeže k pohybu se někdy může zdát problematický, považují tedy za důležité pracovat s motivací k pravidelnému a organizovanému sportu, které jsem se v této teoretické části také věnoval. Motivace je podle mého názoru v oblasti sportu mládeže stěžejní a myslím si, že by se její význam neměl zlehčovat Povinné hodiny tělesné výchovy, jsou zdrojem pohybové aktivity dětí a mládeže. Bohužel, je této aktivity málo a proto je nutné, abychom děti směřovali k pohybu i v jejich volném čase. Musíme si však dát pozor na to, aby je tělesná výchova v žádném případě negativně neovlivňovala a děti si z ni neodnesly nějaké špatné zkušenosti, které by vedly ke ztrátě zájmu o pohybovou aktivitu. Z toho vyplývá, že velké nároky musejí být kladeny i na pedagogy. Ti by měli správně vycítit, co žákům pomáhá a motivuje je pro provádění pohybových aktivit i mimo školu, ve svém volném čase. (Biddle&Wang, 2003). Subramaniam a Silverman (2007) uvádějí, že faktory tělesné výchovy, pozitivně ovlivňují množství vykonávané volnočasové pohybové aktivity. Z tohoto hlediska je nezbytné, aby děti získali k tělesné výchově pozitivní vztah.

Jednou z podmínek rozvoje gramotnosti jedince je rozvíjet současně motivaci a dovednosti. Vašíčková (2011) tvrdí, že pohybová gramotnost nemůže být správně rozvíjena, pokud nemáme dobře informované odborníky/učitele na tělesnou výchovu. Pro správný rozvoj pohybové gramotnosti u dětí a mládeže je dobré zjistit, jak moc jsou vzdělaní jejich budoucí učitelé tělesné výchovy. Zjistit, jaké mají vědomosti o pohybových aktivitách, zdravém životním stylu a podobně.

Pomocí dotazníků PLAYself a MPAM-R jsem zjišťoval sebehodnocení žáků na Pocerlinsku a pokusil se vybrané školy porovnat ve všech komponentech. Z výsledků můžeme zjistit, V porovnání škol má Nový Bydžov větší procentuální zastoupení aktivních dětí po celý rok. Chlumecké děti jsou naopak více pohybově aktivnější v zimě, než děti ze ZŠ Karla IV. Oblíbenost předmětu tělesné výchovy bez ohledu na pohlaví vyšla u obou škol téměř bez rozdílu. Přestože dílčí výsledky u každé školy byly odlišné, v celkovém součtu se rozdíly smazaly. Na obou školách je tělesná výchova oblíbena zhruba z 52 %. U otázky aktivní pohybové aktivity v různých prostředích mělo největší procentuální zastoupení u obou škol vodní prostředí. Svou roli mohlo sehrát i to, že dotazníky se vyplňovaly od dubna do června, tedy v měsících, kdy už většina dětí navštěvuje koupaliště nebo mají bazén doma. To že žáci obou škol uvedli prostředí sněhu jako prostředí, ve kterém se nikdy nezkoušeli aktivně pohybovat, nemusí být náhodné. Obě města totiž leží v nížině, kde moc sněhu nebývá ani v zimních měsících. A pokud například s rodinou nejezdí na hory, vysvětluje nám to výsledek dané otázky. V rámci sebehodnocení vlastní zdatnosti, kdy žáci odpovídali na otázku jestli jsou pohybově zdatní, měli větší kladnější procentuální zastoupení žáci ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou.

V otázkách sociální prostředí se obě školy shodovaly v tom, že je pro ně čtení, psaní, matematika a čísla důležité hlavně ve škole. Dále doma s rodinou a nejméně s přáteli. V otázkách pohybu už se odchylka objevila. Zatímco pro žáky ze ZŠ v Novém Bydžově je pohyb nejdůležitější s přáteli, pro žáky ze ZŠ z Chlumce nad Cidlinou ve škole.

Ke zjišťování skóre v sebehodnocení pohybové gramotnosti, jsme použili dotazník PLAYself a konkrétně otázky 7 – 18. Odpovědi byly různě bodově ohodnocené, maximálně šlo získat 1200 bodů. Po celkovém sečtení nakonec získaly více procent žáci ze ZŠ v Novém Bydžově a to celkem 66 %, oproti 56 % žáků ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou. Z toho vyplývá, že vyšší sebehodnocení pohybové gramotnosti na Pocerlinsku mají žáci ZŠ Karla IV. v Novém Bydžově.

Dotazníkem MPAM-R jsem, zjišťoval, jaké motivy jsou pro žáky vybraných škol nejvíce důležité při provádění pohybových aktivit. Z hodnocení bylo získáno procentuální zastoupení jednotlivých skupin motivů. V tomto výzkumu chlapci ze ZŠ v Novém Bydžově na prvním místě hodnotili motiv zdatnosti, za ním následoval motiv kompetence, vzhledu, zájem

a poslední byl sociální motiv. Výsledky ukazují na to, že lidé provádí PA kvůli vnějším motivům jako je vzhled a touha být atraktivní nebo zdatnost, což je může motivovat teď, ale do budoucna může tato motivace vymizet. Dívky z Nového Bydžova hodnotily na prvním místě vzhled, dále zdatnost, kompetence, zájem a poslední byl opět sociální motiv. Chlapci ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou hodnotily na prvním místě motiv kompetence, dále zdatnost, zájem, vzhled a poslední znovu sociální motiv. Dívky ze ZŠ v Chlumci nad Cidlinou dostaly na první místo motiv vzhledu, následně zdatnosti, zájmu, kompetence a sociální motiv. Z výsledků vyplývá, pro dívky na obou školách je důležitý hlavně vzhled.

Výzkumné hypotézy H1 a H2 byly přijaty. Více než 50 % žáků obou vybraných škol si myslí, že když jsou pohybově aktivní, jsou šťastnější a že jejich tělo jim dovoluje zúčastnit se jakékoli aktivity, kterou si vyberou.

12 Závěry

- Více než polovina všech respondentů není pohybově aktivní po celý rok.
- Pro více než polovinu všech respondentů je předmět tělesná výchova oblíbený.
- Pro žáky vybraných škol je nejpříjemnější prostředí pro pohybovou aktivitu – voda.
- V sebehodnocení pohybové zdatnosti mají vyšší procentuální zastoupení žáci ze ZŠ Chlumeck nad Cidlinou.
- Čtenářská a matematická gramotnost je pro žáky obou škol nejvíce důležitá ve škole.
- Pohybová gramotnost je pro žáky z NB důležitá s přáteli a pro žáky z Chlumce n/C ve škole.
- Vnímání vlastní účinnosti ve vztahu k pohybové aktivitě v hodnocení Relativně vysoké a Velmi vysoké má vyšší skóre ZŠ NB.
- Mezi školami nejsou významné rozdíly v sebehodnocení gramotnosti v dotazníku PLAYself.
- Nejdůležitějším motivem k vykonání pohybové aktivity je pro chlapce ze ZŠ Chlumeck n/C motiv kompetence a u chlapců z NB motiv zdatnosti. U dívek obou škol se stal nejčastějším motivem vzhled.
- Statisticky významné byly rozdíly mezi pohlavím v motivu kompetence na ZŠ Chlumeck n/C a motiv vzhledu na ZŠ NB.

13 Souhrn

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo porovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků druhého stupně dvou základních škol na Pocidlinsku.

V teoretické části nalezneme základní údaje o pohybu a gramotnosti obecně. Dále pak pohybovou gramotností a jejími atributy. Následně jsem se zabýval současnou tělesnou výchovou a jejími cíli a také vztahu k pohybové gramotnosti. Ke konci teoretické části jsem se věnoval pohybovým aktivitám, motivací k nim, pravidelným a organizovaným. Jako poslední jsem představil starší školní věk, neboli věk žáků druhého stupně základních škol, samostatné Základní školy, ve kterých probíhal průzkum a region Pocidlinsko.

Výzkumnou část tvoří vytyčení cílů, otázek, hypotéz a také metodiku, která sloužila pro sběr dat k následnému hodnocení. Výzkumné šetření probíhalo dotazníkovým šetřením od dubna do června roku 2018. Výzkumný soubor tvoří 193 respondentů. Z toho 100 respondentů, 54 chlapců a 46 dívek, ze Základní školy Karla IV. v Novém Bydžově. 93 respondentů, 50 chlapců a 43 dívek bylo ze Základní školy v Chlumci nad Cidlinou. Standardizovaný dotazník MPAM-R, sloužící k hodnocení motivace k pohybové aktivitě obsahoval celkem 32 otázek. Dotazník PLAYself 21 otázek zaměřující se své hodnocení pohybové gramotnosti. Výsledky byly převedeny do programu MS Excel a následně statisticky vyhodnoceny v programu STATISTICA 12.

Z výsledků lze vyčíst, že potvrzujeme obě stanovené výzkumné hypotézy. Dále poukazují na to, že téměř více než polovina žáků z obou škol není pohybově aktivní po celý rok. Udávají však, že pro více jak polovinu je školní předmět tělesná výchova oblíbeným předmětem. Poukazují na to, že se ve vodním prostředí většina žáků cítí nejlépe. Čtení i matematika je pro žáky vybraných škol důležitá zejména ve škole. Pohyb je pro žáky z Bydžova důležitý s přáteli, ale pro žáky z Chlumce je důležitý ve škole. Byly nalezeny významné statistické rozdíly v hodnocení motivu kompetence na Základní škole v Chlumci nad Cidlinou a v motivu vzhledu na Základní škole v Novém Bydžově. V sebehodnocení pohybové gramotnosti nebyl u vybraných škol nalezen významný rozdíl.

14 Summary

The main aim of my thesis was to compare exercise ability self-assessment within pupils of two secondary elementary school in Pocidlinsko region.

In the theoretical part, there are basic data about movement and ability in general. Further it deals with exercise ability and its attributes. Afterwards, there is a focus on present-day Physical Education, its aims and also its relation to exercise ability. Towards the end of the theoretical part, I deal with physical activities, motivation for regular and organized ones. Finally, I show adolescence, or the age of secondary elementary school pupils of independent primary school, where the research was carried out and the region of Pocidlinsko.

The research part consists of setting the aims, questions and hypothesis, as well as of methodology used for the data collections and their subsequent analysis. The whole research process, carried out by means of questionnaires, was implemented between April and June 2018. The research sample consists of 193 respondents. Out of which 100 respondents, 54 boys and 46 girls are from Primary school Karla IV. in Novy Bydzov and 93 respondents, 50 boys and 43 girls come from Primary school in Chlumec nad Cidlinou. Standardized questionnaire MPAM-R, to assess the motivation towards physical activity consisted of 32 questions. Questionnaire PLAYself contained 21 questions focusing on its assessment of exercise ability. The outcomes were transformed into MS Excel and subsequently statistically analysed by means of STATISTICA 12 programme.

The results provide data that confirm both stated research hypothesis. They also refer to the fact, that almost majority of pupils from both schools is not physically active all year long. However, they demonstrate that for majority of researched pupils, Physical Education is their favourite school subject. They point out that water-based environment is the most suitable for most of the pupils. Reading as well as Mathematics are, for pupils from selected schools, important especially at school. Exercise is, for pupils from Novy Bydzov, important when carried out with friends, but for pupils from Chlumec nad Cidlinou it is important at school. Significant statistical differences in assessment of competence motive at Primary school in Chlumec nad Cidlinou and in appearance motive at Primary school in Novy Bydzov were discovered. In the field of exercise ability self-assessment, within the two selected school, there were no major differences.

15 Referenční seznam

- Bess, H. M., & LeighAnn, H. F. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portal.
- Biddle, S. J. H., & Wang, C. K. J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26(6), 687-701.
- Canadian Sport forLife. (2016). *PLAYselfworkbook. Version 1.2*
Retrieved from http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu*. Praha: Gradapublishing, a.s.
- Hardman, K. (2011). Physicaleducation, movement and physicalliteracy in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours. In *6th FIEP EuropeanCongress. Proceedingbook. PhysicalEducation in the 21st century - pupils' competencies*, (pp. 15-26), Zagreb: CroatianKinesiologyFederation.
- Hofbauer, B.(2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Hoferková, S. (2015). *Budoucí časová perspektiva pubescenta*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Hošek, V. (1994). *Sborník z vědeckého semináře. Školní tělesná výchova a celoživotní pohybová aktivita*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
- Kalman M., Vašíčková J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- LundResearch Ltd. (2018). *Mann-Whitney U Test using SPSS Statistics*.
Retrieved from <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/mann-whitney-u-test-using-spss-statistics.php>
- Let's move L.A. (2012). *WorldWide Web*.
Retrieved from http://www.letsmoveLA.org/archive/dec_10/active.html

- Macák, I., & Hošek, V. (1987). *Psychológia telesnej výchovy a športu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Matějček, Z. (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: H+H.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., Dobrý, L., & Suss, V. (2008). *Tělesná výchova a sport mládeže*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Mužik, V., & Suss, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Mužik, V. (2014). *Pohybová gramotnost-cíl školní tělesné výchovy*. Retrieved from <http://kinball.cz/pohybova-gramotnost-cil-skolni-telesne-vychovy->
- Novotná, V., Holá, I. & Doležalová, K. (2014). Přínos pohybové gramotnosti a gymnastiky pro pohybové vzdělávání starších dospělých a seniorů. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, (2), 94–109.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Pávek F. (1965). *Metodika tělesné výchovy jedenáctileté až patnáctileté mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Peráčková, J., Paugschová, B., Jančoková, L., & Němčková, D. (2008). *Tělovýchovné a športové záujmy v rámci volnočasových aktivit žiakov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu.
- Physical Literacy for Life. (2015). *Physical literacy resources*. Retrieved from <http://physicalliteracy.ca/resources/>
- Pocidlinsko. (2016). *Dobrovolný svazek obcí Pocidlinsko*. Retrieved from <https://www.svazekpocidlinsko.cz>
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. (5th ed.). Praha: Portál.
- Ryba, J. (1996). *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole*. Hradec Králové: Gaudeamus.

- Ryba, J. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Praha: Portál.
- Slepička P., Hošek, V., & Hátlová B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V., & Macek, P. (2002). *Utváření a vývoj osobnosti. Psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister and Principal.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602-611.
- Suchomel, A. (2006). *Tělesně nezdátelné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Vašíčková, J. (2011). Physical literacy as one of key challenges in new school educational programmes in the Czech Republic. *In International Physical Literacy Conference* (pp. 16-18). Bedfordshire: University of Bedfordshire.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M. E. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual*, National Disability Association Ireland. Dublin, Ireland. Retrieved from <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>.
- Whitehead, M. E. (2010). Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the life course* (pp. 44-45). Oxon, UK: Routledge.
- World Health Organisation. (2018). *Obesity and overweight*. Retrieved: 22. 2. 2018 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Základní škola Nový Bydžov. (2016). *Základní informace*
Retrieved from <http://www.karlovka.cz/index.php/o-skole/zakladni-informace>

Základní škola Chlumeck nad Cidlinou. (2019).
Retrieved from http://zschlumeck.cz/?page_id=129

16 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže (PLAYself)

Příloha 2: Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: _____ Pohlaví: Muž – Žena

Věk: _____

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

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

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	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 jakéhokoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					

18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent				
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?			
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
Ve škole				
Doma s rodinou				
S přáteli				
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.				
Ve škole				
Doma s rodinou				
S přáteli				
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.				
Ve škole				
Doma s rodinou				
S přáteli				
22.		Nesouhlasím	Souhlasím	
Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.				

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Škola:		Třída:	
Jméno:			
Datum:			

Pohlaví:	M	Ž
Hmotnost:		
Výška:		

Uveďte, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivá jsou pro Vás jednotlivá tvrzení.

1) Protože chci být v dobré fyzické kondici.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
2) Protože je to legrace.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
4) Protože se chci naučit novým dovednostem.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
6) Protože chci být s přáteli.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
9) Protože mám rád(a) výzvu.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal(a) lépe.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
11) Protože mě to uspokojuje.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností.	Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

13) Protože chci mít víc energie.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
17) Protože chci zlepšit svůj vzhled.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
18) Protože si myslím, že je to zajímavé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
20) Protože chci být přitažlivý(á) pro druhé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
21) Protože se chci setkávat s novými lidmi.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
22) Protože mě tato aktivita baví.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
24) Protože chci zlepšit svou postavu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
27) Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý(á).								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
28) Protože to chtějí mí přátelé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé