

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ÚROVEŇ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI ŽÁKŮ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE V KRNOVĚ

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Barbora Bitomská, učitelství pro střední školy

Tělesná výchova – zeměpis

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

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Barbora Bitomská

Název diplomové práce: Úroveň pohybové gramotnosti žáků na ZŠ v Krnově

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá úrovní pohybové gramotnosti žáků osmých tříd Základní školy Janáčkova náměstí v Krnově. Výzkumu se zúčastnilo 23 žáků ve věku 13-15 let, z toho 14 dívek a 9 chlapců. Pro získání dat byly použity čtyři standardizované dotazníky PLAYself, DOVE, DOPA, PAQ a jeden záznamový arch týdenní pohybové aktivity s krokoměrem Yamax SW700. Z dotazníku PLAYself bylo zjištěno, že nejvíce sebejistě se žáci cítí v aktivitách na sněhu. Z dotazníku DOVE, můžeme konstatovat, že dívky disponují větší schopností lépe zvládat problémy. Rozdíly mezi pohlavími se neprokázaly v dotazníku DOPA o vlastní efektivitě v oblasti pohybových aktivit. Dotazníkem PAQ jsme zjistili nejfrekventovanější pohybovou aktivitu za sedm monitorovacích dnů, kdy u chlapců to byly lokomoční aktivity jako chůze, běh a u dívek tanec. Ze záznamového archu týdenní pohybové aktivity krokoměrem bylo zjištěno, že chlapci jsou pohybově aktivnější než dívky. Zároveň však dívky i chlapci nikdy nevykazovali hodnoty, které by byly pod doporučeným množstvím kroků stanovených odborníky na pohybovou aktivitu mládeže. Z těchto 5 měřících nástrojů jsme pro každou skupinu pohlaví zvlášť vytvořili profil pohybové gramotnosti, který poukazuje na odlišné výsledky a je podnětný pro zlepšení žáků v dílčích oblastech a zároveň by tento nový koncept mohl posloužit pro případné další výzkumy v oblasti pohybové gramotnosti.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybová gramotnost, sebehodnocení, škola, starší školní věk, krokoměr, dotazník

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Barbora Bitomská

Title of the master thesis: The level of physical literacy of students from the basic school Krnov

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

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

The year of presentation: 2019

Abstract: The diploma thesis deals with the level of physical literacy of the eighth grade students from the primary school in Krnov. The research included 23 students aged 13-15, 14 girls and 9 boys. Four standardized questionnaires PLAYself, DOVE, DOPA, PAQ and one record sheet of weekly physical activity with a pedometer Yamax SW700 were used to retrieve the data. From the PLAYself questionnaire, it was found that students are most self-confident in snow activities. From the DOVE questionnaire, we can say that girls have a better ability to handle problems. Gender differences did not found in the DOPA questionnaire on self-efficacy in physical activity. With the PAQ questionnaire we found the most frequent physical activity in seven monitoring days for boys were most frequent locomotor activities such as walking, running and for girls dancing. From the record sheet of the weekly physical activity with a pedometer was found that boys are more physically active than girls. However girls and boys never showed values that would be below the recommended number of steps by physical activity experts. Of these 5 measurement tools we created profile of physical literacy specifically for each gender group. The results of two groups are different and show sub-areas for improvement. This new concept could be used for further research of physical literacy.

Keywords: physical activity, physical literacy, self-assessment, school, older school age, pedometer, questionnaire

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

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

V Olomouci dne 20. 6. 2019

.....

Děkuji moc doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za její pomoc, podnětné rady, lidský přístup a ochotu po celou dobu zpracovávání mé diplomové práce. Velký dík patří Základní škole Krnov, která mi umožnila zrealizovat měření a žákům obou tříd.

Obsah:

1	Úvod	9
2	Přehled poznatků	11
2.1	Pohybová aktivita	11
2.1.1	Doporučení pohybové aktivity	12
2.1.2	Pohybová inaktivita a její následky.....	14
2.1.3	Pohybová aktivita ve školním prostředí	16
2.2	Sebehodnocení a sebepojetí.....	17
2.2.1	Charakteristika staršího školního věku	19
2.2.2	Sebehodnocení u dětí staršího školního věku	21
2.3	Pohybová gramotnost	22
2.3.1	Úvod do problematiky.....	22
2.3.2	Atributy pohybové gramotnosti	24
2.3.3	Pohybová gramotnost na úrovni škol	27
2.3.4	Kanadský koncept vyhodnocování pohybové gramotnosti.....	28
3	Cíle, úkoly, hypotézy, výzkumné otázky	30
3.1	Hlavní cíle.....	30
3.2	Úkoly práce.....	30
3.3	Dílčí cíle	30
3.4	Hypotézy.....	30
3.5	Výzkumné otázky	31
4	Metodika	32
4.1	Charakteristika výzkumu	32
4.2	Charakteristika výzkumného souboru	33
4.3	Charakteristika měřících přístrojů	33
4.3.1	Krokoměr Yamax DigiWalker SW 700	34
4.4	Metody sběru dat	35
4.5	Charakteristika dotazníků	35
4.5.1	Dotazník PLAYself	35
4.5.2	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)	38
4.5.3	Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)	38
4.5.4	Dotazník o pohybové aktivitě (PAQ).....	38
4.5.5	Záznam týdenní PA krokoměrem	38

4.6	Statistické vyhodnocení dat	39
5	<i>Výsledky</i>	40
5.1	Odpovědi respondentů na výzkumné otázky	40
5.2	Úroveň pohybové gramotnosti vzhledem k pohlaví a výzkumným nástrojům	44
5.3	Asociace mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou jedinců v oblasti PA.....	52
6	<i>Diskuze</i>	53
7	<i>Závěry</i>	56
8	<i>Souhrn</i>	57
9	<i>Summary</i>	58
10	<i>Referenční seznam</i>	59
11	<i>Přílohy</i>	65

Seznam zkratek:

PA	pohybová aktivita
FITT	frekvence, intenzita, typ a trvání pohybové aktivity
FIDD	frekvence, intenzita, doba trvání, druh pohybové aktivity
WHO	World Health Organisation
PI	pohybová inaktivita
PG	pohybová gramotnost
TV	tělesná výchova
MET	metabolický ekvivalent, jednotka měřící energetický výdej
METs	násobek MET

1 Úvod

Pohyb je člověku vlastní, a to ještě v době před jeho narozením. Současně s vývojem orgánových soustav jde ruku v ruce i vývoj pohybových schopností a dovedností. Pohyb je nepostradatelná součást učení a myšlení, stejně tak jako vnitřní část mentálních procesů (Blackemore, 2003).

Pohybová gramotnost se řadí mezi nejdůležitější gramotnost, kterou by měl člověk disponovat. Jedinec, který má přehled o svém těle, je zodpovědný za své schopnosti a dovednosti, může ovlivnit svůj zdravotní stav a žít tak kvalitní život. Tato gramotnost je také jednou z nejdůležitějších gramotností, protože ovlivňuje životní styl jedince a tím celé společnosti. Pohybově gramotný člověk má nejen pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, ale také sebedůvěru těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity v různém prostředí (Vašíčková, 2016).

Je dobře známo, že dnešní děti a mládež jsou mnohem méně aktivní než dříve. Může za to především zvýšený příjem potravin s vysokým obsahem cukrů a tuků spolu se zvýšenou fyzickou nečinností v důsledku rostoucího sedavého životního stylu. Nejen v České republice, ale na celém světě se nedostatek pohybové aktivity (PA) stává obrovským problémem. Společně s klesající PA dochází k poklesu pohybové gramotnosti u dětí a zhoršení fyzické zdatnosti obyvatelstva. Díky neaktivnímu životnímu stylu s nedostatečným pohybovým režimem se také zvyšují výdaje na zdravotní péči (Paur, 2014).

Proto je obrovsky důležité nabádat a podporovat děti již v mladém věku k pohybové aktivitě a k tomu, aby z pohybu prožívali radost a umožnit jim zažít úspěch, ať už v kolektivu nebo individuálně. Lze, totiž jen těžko očekávat, že při negativním postoji jedinců k pohybovým aktivitám z raného dětství, budou chtít být pohybově aktivní v dospělosti. Na tom se nejvíce podílejí jak rodiče, tak i ostatní lidé v okolí dítěte jako trenéři nebo učitelé tělesné výchovy.

V mojí diplomové práci se zaměřuji na úroveň pohybové gramotnosti a to v různých prostředích. Zkoumám důležitost pohybové gramotnosti v porovnání s jinými gramotnostmi jako je matematická nebo čtenářská. Žáci se měli pokusit zhodnotit, jak si při PG věří a jaká je jejich sebedůvěra. Zároveň obdržel každý z žáků krokoměr a byl pověřen zaznamenávat svou týdenní pohybovou aktivitu do záznamového archu, čímž jsem zjistila úroveň jejich aktuální pohybové aktivity.

Výzkumné měření jsem uskutečnila během své učitelské praxe na Základní škole v Krnově, kterou jsem také sama navštěvovala. Po vyhodnocení dat byli s výsledky žáci obeznámeni a byly jim sděleny oblasti pro zlepšení.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita (PA) je komplex chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka a je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při spotřebě energie. Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na organizovanou a neorganizovanou. Organizovanou aktivitou rozumíme takovou pohybovou aktivitu, která je prováděna pod vedením trenéra, učitele nebo cvičitele. Neorganizovaná aktivita je definovaná jako pohybová aktivita spontánní, prováděná volně bez pedagogického vedení, většinou emotivně podmíněna (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Dobrá, Čechovská, Kračmar a Psotta (2009) dělí pohybovou aktivitu na běžné denní aktivity (nestrukturované, habituální) a pohybové aktivity dovednostního charakteru (strukturované). Autoři běžné denní pohybové aktivity (nestrukturované, habituální) charakterizují jako aktivity každodenního života, kterými mohou být např. úklid bytu, práce na zahradě, či cesta do zaměstnání. Většinou tyto aktivity nepopisujeme jednotkami času, vzdáleností, intenzitou ani frekvencí. Aktivity jsou vyvolány a podmíněny jevy nebo situacemi, které vznikají v každodenním životě, a proto nevyžadují zvláštní prostor, zařízení nebo oblečení. Pohybové aktivity, které mají dovednostní charakter a jsou strukturované, tak mohou být plánované, účelové, záměrně opakované, časově a prostorově vymezené. Na rozdíl od běžných denních aktivit je většinou vyjadřujeme jednotkami času, vzdáleností, intenzitou zatížení, frekvencí. Mají svá určitá pravidla a jejich provádění vyžaduje specifický prostor nebo zařízení, náčiní či oblečení.

Pohybová aktivita je jedním z faktorů ovlivňujících myšlení, fyzickou výkonnost, schopnost podávat další výkony, jak ve zdraví, tak v nemoci a především ovlivňuje proces vývoje a růstu. Je nenahraditelným faktorem utváření i usměrňování vývoje (Bunc, 2006).

Podle Dobrého, Čechovské, Kračmara a Psotty (2009) můžeme pohybovou aktivitu definovat jako určitý druh tělesného pohybu člověka, který je charakteristický svými vnitřními determinanty. Mohou to být například determinanty fyziologické, psychické, nervosvalová koordinace, požadavky na svalovou zdatnost, intenzita apod. Pohybová aktivita má dle zmiňovaných autorů i vnější podobu a formu, která je vykonávána hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji, který je vyšší než klidový metabolismus člověka.

Klidový metabolismus vyjadřuje potřebu energie pro chod organismu v klidových podmínkách. Základní úroveň metabolismu je zvyšována mnoha faktory, jako jsou PA, trávicí procesy, vzrušení, radost atd. (Botek, Neuls, Klimešová & Vyhnálek, 2017).

Termín pohybová aktivita je v současné době neustále více skloňován v souvislosti s pojmem zdraví životní styl a v důsledku zvyšujících se zdravotních rizik vlivem pohybové neaktivity. Jednou z nejdůležitějších hodnot je pro každého člověka jeho život. Další hodnoty si postupně ujasňujeme vlivem výchovy, díky získaným poznatkům i v důsledku prožitých událostí a zkušeností. Obvykle až v průběhu života si začínáme uvědomovat, že dobré zdraví není samozřejmost, se kterou můžeme libovolně nakládat a trvale ji všestranně využívat, ale že jde o vzácnou a mnohdy neobnovitelnou hodnotu, která do značné míry určuje naše možnosti realizovat své záměry a která předznamenává naše další životní osudy (Kudláček & Frömel, 2012).

V posledních desetiletích podstatně klesá množství pohybu, i když genetické vybavení jedince se nemění a není prokázáno, že by se snižovala potřeba pohybu, ta zůstává, ale skutečná realizace znamená deficit a z něj vyplývá řada komplikací. Pohyb chápeme jako komplexní prostředek formování člověka. Pohyb ovlivňuje životní styl člověka, s nímž se mění na aktivní životní styl. Pohybové aktivity jsou tedy „komplexním“ prostředkem ovlivňování člověka (Bunc, 2006).

Blahutková (2008) tvrdí, že pohybová aktivita je pro člověka nedílnou součástí života a prezentuje ji jako souhrn všech pohybových činností vykonané během dne. Pomáhá našemu tělu udržovat organismus v dobrém zdravotním stavu, tedy tělesné, duševní a psychosociální pohodě. Dále autorka tvrdí, že je vhodnou prevencí před stresem a chorobami, kterými jsou vysoký krevní tlak, cukrovka, zvýšená hladina cholesterolu a obezita.

Právě stres je poslední dobou častým problémem populace. Stále více lidí vyhledává pomoc psychologů, může za to především zrychlené tempo života a zvýšený nátlak na pracovní nasazení, které mnohdy zapříčiňuje kolapsy, syndromy vyhoření aj.

2.1.1 Doporučení pohybové aktivity

Všeobecným doporučením, která se vztahují k PA, se zabývá řada odborníků již několik let. Stejně jako jde kupředu veškerý technologický pokrok, stejně tak se vyvíjí a ucelují doporučení pro správnou úroveň PA, která jsou v neposlední řadě ovlivněna právě technologickým pokrokem. Ten umožňuje stále lepší a přesnější měření a získávání potřebných dat k realizaci správných závěrů. K tomu dnes slouží nejrůznější typy pedometrů, snímačů srdečních frekvencí nebo akcelerometrů. Často jsou tyto měření bohužel poměrně dosti finančně náročná, proto existuje pro diagnostiku pohybových aktivit model, který klade minimální technické nároky, a můžeme díky němu stanovovat tato doporučení. Tento model v anglickém

znění FITT vyjadřuje zdatnost a tato čtyři písmena znamenají Frequency, Intensity, Time, Type (Sigmundová, Sigmund & Šnoblová, 2012). Českou verzi tohoto modelu pak označujeme jako FIDD a vyjadřuje Frekvenci, Intenzitu, Dobu trvání, Druh pohybové aktivity (Gajda & Fojtík, 2008).

Doporučení k PA dle autorů Oja, Bull, Fogelholm & Martin (2010) z pohledu zdraví vychází ze čtyř základních principů:

- ✓ provádění jakékoliv PA je daleko přínosnější, než neprovádění žádné PA,
- ✓ zdravotní přínosy z provádění PA jednoznačně převažují nad riziky,
- ✓ PA při vyšší intenzitě zatížení, častější frekvenci nebo delší době provádění signifikantně zvyšuje mnohé zdravotní přínosy,
- ✓ faktory jako věk, rasa a pohlaví nezávisle na sobě do jisté míry neovlivňují zdravotní přínos z PA.

Dostálová (2013) uvádí, že přiměřená pohybová činnost působí pozitivně a stimulačně na organismus a má nenahraditelný vliv na zdraví člověka.

Doporučení o minimální pohybové aktivitě dle WHO (2017) rozděluje do tří věkových skupin:

- 5–17 let,
- 18–64 let,
- starší 64 let.

V mojí diplomové práci nás bude zajímat první věková kategorie, jelikož se žáci pohybují v rozmezí 13-15 let. Z mého pohledu je dle WHO tato kategorie dosti široká, ale v porovnání s jinými autory se doporučení neliší a proto jej můžeme považovat za přijatelné. Většina denní pohybové aktivity by se měla odehrávat v aerobním pásmu zatížení. Činnosti, které posilují svaly a kosti, by měli být zařazeny alespoň třikrát za týden. Pohybová aktivita může být rozdělená na více částí během dne, např.: na dvě pohybové aktivity o délce trvání 30 minut. U neaktivních dětí a mládeže se doporučuje postupně zvyšovat pohybovou aktivitu, aby se mohlo dosáhnout konečného cíle alespoň 60 minut PA za den. Je vhodné začít s menším množstvím PA a postupně zvyšovat délku, frekvenci a intenzitu PA. Nás bude zajímat především doporučení o minimálním množství kroků.

Mládež ve věku 12 až 17 let by měla vykonat minimálně 11 500 kroků za den, což odpovídá 60 minutám středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity denně (Adams, Johnson & Tudor-Locke, 2013), kterou doporučuje WHO. Pohybová aktivita vysoké intenzity

podporující rozvoj a udržení kardiorespirační zdatnosti by se pak měla provádět nejméně 20 minut, alespoň 3x týdně tvrdí (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Průměrný počet kroků by měl být dle Adams et al. (2013) mezi 11 500 až 14 000 bez ohledu na pohlaví. Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí doporučení pro věkovou kategorii 11 – 18 let, pro dívky v převažujícím počtu dnů v týdnu vykonat kolem 11 000 kroků a pro chlapce kolem 13 000 kroků.

FITT charakteristiky	Denní počet kroků
Pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu minimálně 60 minut denně.	
Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut alespoň 5krát týdně.	V převažujícím počtu dnů v týdnu by měl dosahovat 11 000 kroků u děvčat a 13 000 kroků u chlapců.
Pohybová aktivita vysoké intenzity, podporující rozvoj a udržení kardiorespirační zdatnosti, nejméně 20 minut alespoň 3krát týdně.	
Kombinace předchozích doporučení pro pohybovou aktivitu vysoké nebo střední intenzity s možností rozložení času do 10minutových i delších úseků v rámci celého dne.	

Obrázek 1. Doporučení k provádění terénní pohybové aktivity pro 11-18leté adolescenty (Sigmund & Sigmundová, 2011).

2.1.2 Pohybová inaktivita a její následky

„Pojem pohybová inaktivita (PI) znamená pohybovou nečinnost nebo sedavé chování. Dříve byly tyto pojmy chápány ekvivalentně, tj. jako lidské chování (mimo spánek), které výrazně nezvyšuje energetický výdej nad klidovou úroveň metabolismu“ (Sigmund & Sigmundová, 2015, 9). Jiní autoři tyto dva výrazy vymezují odlišně. Za sedavé chování považují jakoukoli pohybovou aktivitu, u níž je intenzita zatížení menší než 1,15 MET. Často jsou to situace, při kterých, jak již z názvu odvodíme, sedíme (např. ve škole, u počítače nebo při sledování televize) (Měkota & Cuberek, 2007). Oproti tomu můžeme charakterizovat PI jako

neplnění specifických doporučení pro pohybovou aktivitu, tedy nedosažení dostatečného množství středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity (Sigmund & Sigmundová, 2015).

Výsledky zkoumání v oblasti participace na sportovních aktivitách poukazují na fakt, že s rostoucím věkem klesá úroveň celkové pohybové aktivity (Pfeiffer et al., 2006).

Stejskal (2004) upozorňuje na fakt, že redukovaná pohybová aktivita často začíná ve škole nebo v zaměstnání a přenáší se do způsobu trávení volného času.

K paradoxům současnosti patří skutečnost, že celosvětově progresivní technologický vývoj, urbanizace, automobilově orientovaný městský i mimoměstský trend eliminuje běžné pohybové potřeby a možnosti lidí (Sigmund & Sigmundová, 2011). Kromě rozvoje automobilizace ve sféře dříve běžných úkonů se také přidávají nevhodné stravovací návyky, kdy dochází k většímu energetickému příjmu než výdeji, což zapříčiňuje řadu vážných onemocnění.

Dle Stejskala (2004) např.:

- svalové disbalance,
- osteoporózu,
- obezitu,
- kardiovaskulární choroby (hypertenze, ischemická choroba myokardu)
- cévní mozkovou příhodu,
- diabetes mellitus (cukrovku),
- rakovinu,
- depresi.

Příčinou, proč se lidé nevěnují pohybové aktivitě, může být dle Hejnové a Šticha (2001):

- nedostatek energie a vůle,
- nedostatečné vybavení, nevhodné prostředí k provozování PA, chybějící partner pro PA,
- upřednostnění zaměstnání a domácnosti před PA,
- negativní vztah k PA (snaha vyhnout se neúspěchu, nuda, příliš vysoká námaha).

I přestože jsou děti nejaktivnější skupinou populace, úroveň jejich pohybové aktivity je nedostatečná a stále klesá (hlavně pak po sedmnáctém roce života). Jednou z příčin, se kterou se v poslední době čím dál více setkáváme, je obliba hraní počítačových a her na mobilních telefonech. (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009). Kudláček a Frömel (2012) tvrdí, že další příčinou může být konzumní způsob života zejména u adolescentů, kdy se do popředí staví zájem o návykové látky jako cigarety, alkohol a marihuana.

Dalšími faktory zapříčiňujícími pohybovou inaktivitu můžou být také podle Opletala (2009) závažné vnitřní nemoci nebo tělesná postižení, kdy jedinec je trvale nebo úplně

neschopný provádět jakoukoli fyzickou činnost. K dalším důvodům řadí dlouho přetrvávající léčbu pooperačních a poúrazových stavů.

Pohybu ubývá i kvůli dopravním prostředkům, výtahům, jezdícím schodům, rozvoji služeb a modernizací domácností (Machová & Kubátová, 2009)

2.1.3 Pohybová aktivita ve školním prostředí

Postoj ke sportu a pohybovým aktivitám v dětství ve značné míře ovlivňuje zejména rodina a škola. (Vymětal, 2003). Školy jsou vhodným a důležitým místem pro rozvoj a ochranu zdraví. Správně zvolený obsah tělesné výchovy podporuje to, jak žáci vnímají zdraví a také upevňuje vztah k adekvátní pohybové aktivitě (Kalman, Hamřík & Pavelka, 2009). Podle Machové a Kubátové (2009) by se právě ve škole měly vytvářet návyky chování podporující zdraví. Pohyb by měl být součástí nejen hodin tělesné výchovy, ale měl by být přenesen do veškeré výuky a celého chodu školy, aby byla podpořena zdravotně orientovaná zdatnost žáků. Tělesná výchova by měla sloužit k:

- zabránění vzniku svalové dysbalance (volbou vhodných cviků a jejich správným prováděním),
- rozvoji pohybových dovedností a smyslového vnímání (pomocí psychomotorických her),
- propojení pohybové činnosti s látkou vyučovacích předmětů (biologie a tělesná výchova aj.).

Jedním z hlavních cílů tělesné výchovy by mělo být vytváření kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě od nejtělejšího dětství, tvrdí Machová a Kubátová (2009).

Pomyslnou výhru představuje dosažení pochopení žáků, jaký má pohyb příznivý vliv na jejich tělesnou zdatnost, psychickou odolnost a socializaci. Vždy by se mělo vycházet z aktuální úrovně a předpokladů žáků, kdy základem pro zlepšení je motivace.

V podmínkách moderní společnosti má tělesná výchova významný podíl na biologickém a motorickém vývoji jedince a tvoří jeho životní styl. Oproti dřívějšímu srovnávání výkonu jedince s ostatními spolužáky, by se mělo v dnešní době více soustředit na každého jako na originál. Aby se u pohybově méně nadaných dětí předcházelo frustraci a ztrátě motivace ve školní tělesné výchově, neměl by učitel preferovat relativní přírůstek výkonu žáka před absolutní úrovní jeho výkonu v hodnocení výsledků školní tělesné výchovy. Hodnotit by se neměly splněné nebo nesplněné výkonnostní normy, ale především postoje žáka k pohybovým aktivitám

a změny mezi výchozím a hodnoceným stavem tělesné a duševní kondice žáka. U každého žáka by se mělo pracovat s jeho individuálními pohybovými předpoklady, měl by se brát zřetel na kultivaci pohybových dovedností a rozvoj zdatnosti každého jedince (Havlíková et al., 2006).

Realita je někdy ale bohužel jiná. Podle Kudláčka, Frömela, Křena a Beččákové (2007) je obsah vyučovacích jednotek přizpůsobován nikoli žákům, ale učitelům. Nároky na požadovanou aktivitu jsou pro učitele nesplnitelné. Chybějící motivace, variabilita cvičení a kreativita mají za následek odmítání aktivní účasti žáků na výuce tělesné výchovy. Zatím ale není prokázána souvislost mezi nízkou preferencí školní tělesné výchovy a celkovou pohybovou aktivitou mladistvých.

Dalším důvodem, který snižuje důležitost významu školní tělesné výchovy je fakt, že jí je často připisován jen význam kompenzační a relaxační. Oproti ostatním teoretickým předmětům je postavena v pozadí a často bývá chápána jen jako „přestávka“ před další intelektuální činností (Hodaň, 2006). K objasnění vztahu žáků k pohybové aktivitě nám pomohou výzkumy, zabývající se monitoringem pohybové aktivity. Podle Měkoty a Cuperka (2007) je během tělesné výchovy průměrná intenzita zatížení žáků asi 4-6,6 METs, což odpovídá aktivitě se střední intenzitou, přičemž počet kroků se vyšplhá na 2300-2800. Tyto výsledky představují pro žáky alespoň minimální dotaci účinné pohybové aktivity. Rozdílná pohlaví mají také jiný postoj k pohybové aktivitě a sportu včetně školní tělesné výchovy. Zatímco pro dívky je důležitá postava, držení těla a tělesná hmotnost, pro chlapce je prioritou zvyšování kondice a to především rozvoj svalstva, pohybových schopností a dovedností (Rychtecký & Fialová, 2002). Z důvodu nedostatečné dotace hodin školní tělesné výchovy roste význam mimoškolní pohybové aktivity v odpoledních hodinách, jejím úkolem je vybijet energii nahromaděnou při všech stresových situacích v průběhu dne a tedy odbourávat stres (Machová & Kubátová, 2009).

2.2 Sebehodnocení a sebepojetí

Pojmy sebehodnocení a sebepojetí vnímají někteří autoři obdobně (Konzelmann, Lehrer, 2011). Naopak někteří autoři nevnímají tyto dva pojmy synonymně, ale hovoří o dvou různých pojmech, které mají totožný význam. Setkáme se ale i s autory (Blatný & Plháková, 2003), kteří považují sebehodnocení za dílčí aspekt sebepojetí. Vzájemná úzká provázanost komplikuje rozlišování a přesné vymezení.

Díky sebehodnocení své práce může žák řídit svoji další činnost, včetně učení. Současně je podmínkou, jak pro sebedůvěru ve své vlastní schopnosti, tak i sebevědomí. Je důležité vést žáky k přiměřenému a zdravému hodnocení sebe sama (Kolář & Šikulová, 2009).

Optimální míra sebevědomí je vhodným pohonem pro žákovu školní výkonnost (Rakoušová, 2008), ale i dobré mezilidské a pracovní vztahy.

Do konfliktu při jednání s jinými lidmi se však může dostat i člověk, který má o sobě vysoké mínění a přeceňuje své schopnosti (Kolář & Šikulová, 2009). Kolář a Šikulová (2009) považují sebehodnocení za samostatné hodnocení vlastní činnosti člověka. Sebehodnocení ne vždy musí odpovídat reálné situaci, každý člověk se vnímá specificky a preferuje takové hodnoty, které jsou pro něj důležité nebo jaká kritéria jsou společností uznávána.

Sebepojetí je trvalejší osobnostní charakteristika, která se v průběhu života vyvíjí a mění. Proměňuje se především se zásadními událostmi života, které se člověka významně dotýkají (Vágnerová, 2010).

Smékal (2007) definuje pojem sebepojetí jako názory člověka na sebe sama a své místo ve světě. Základem je vlastní já. Sebepojetí představuje pocity spokojenosti nebo nespokojenosti se sebou samým, míru sebedůvěry a sebeúcty člověka. Sebepojetí má pro člověka nezpochybnitelný význam a je ovlivněno již v dětství tím, jaké hodnocení přijímá z blízkého okolí nejprve od rodičů a později i od jiných autorit (učitelů, trenérů atd.) (Orel, Obereignerů, Reiterová, Maluš & Fac, 2015). Na sebepojetí se podílí i to, jak vnímáme naše tělo, neboť skrze něj jsme v kontaktu s okolím. Proto pokud budeme spokojeni s naší tělesnou stránkou, budeme se starat o tělo pravidelným cvičením, s největší pravděpodobností budeme pohybově gramotní a tím se zvýší naše sebevědomí. Pro posílení sebepojetí by mělo být cvičení spojeno s pozitivním prožitkem, proto jak jsem již zmínila v úvodu diplomové práce, by se mělo dbát hlavně na to, aby děti zažívaly ze cvičení radost (Grohan, 2008; Vašíčková, 2016).

Motivace a sebevědomí mohou být posilovány skrze sebepojetí. Zvýšené sebepojetí se promítá do vnitřní motivace a ochoty akceptovat výzvy (Vašíčková, 2016).

Hodnotí-li se člověk vysoce, vypovídá to o něm, že je stabilní v emocích a bývá odolnější vůči stresu. V opačném případě vysoké sebehodnocení může přejít až k netolerantnímu a agresivnímu chování. Lidé s nízkým sebehodnocením mají sklon k pesimismu, nevěří si, že by mohli být dobří a převažuje u nich tendence vyhnout se neúspěchu (Campbell et al., 1996; Blatný, 2003). Takoví jedinci nevyhledávají aktivity výkonového charakteru, bojí se výzev a raději volí lehké nebo příliš nenáročné úkoly, protože takové úkoly mají minimální zpětnou vazbu pro sebehodnocení (Hrabal, Man & Pavelková, 1989; Weiner, 1980).

Sebehodnocení a sebepojetí člověka se mění s jeho věkem, zkušenostmi a s vývojem kognitivních schopností. Na začátku dospívání (11-12 let) se výrazně sníží míra sebehodnocení a zároveň začíná být sebepojetí diferencovanější. Jedinci ve věku 12-13 let jsou nejvíce nejistou skupinou dospívajících. Pokud bychom srovnali míru nejistoty chlapců a dívek, tak dívky jsou na

tom ještě o trochu hůře než chlapci. Na konci puberty se však zase úroveň sebehodnocení začíná zvyšovat. Tento prudký pokles v sebehodnocení se však netýká všech a rozdíl mezi různými jedinci může být velký, neboť je subjektivní. Na vývoj a dosažení určité rovnováhy sebehodnocení má pozitivní vliv pro pubescenty hlavně přijetí do skupiny vrstevníků (Orel et al., 2015).

2.2.1 Charakteristika staršího školního věku

Rozdělením lidského věku se kromě Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006) zabývalo mnoho biologů, lékařů a pedagogů, kteří se jej pokoušeli rozdělit do přesně vymezených období, ovšem poukazují na fakt, že striktní hranice neexistují. Následující údaje o délce a trvání jednotlivých životních období jsou tedy přibližné a informativní.

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) rozdělují lidský věk na:

První dětství – Infans I (končí v 7 letech po prořezání M1)

- novorozenec (do 28 dní),
- kojeneček (do 12 měsíců),
- batole (od 1 roku do 3 let),
- předškolní věk (od 4 do 6-7 let),

Druhé dětství – Infans II (končí ve 14-15 letech do prořezání M2)

- mladší školní věk (od 6-7 let do 11 let)
- starší školní věk (od 11-15 let),

Dospělost

- dorostenecký věk Juvenis (od 15-18 let),
- plná dospělost (do 30 let),
- zralost (do 45 let),
- střední věk (do 60 let),
- stárnutí (do 75 let),
- stáří (do 90 let),
- kmetský věk (nad 90 let).

Vágnerová (2012) rozděluje období adolescence na dvě fáze, kdy do první fáze zahrnuje období pubescence, které se týká respondentů této diplomové práce:

- 1) Raná adolescence (označovaná jako pubescence)

Tato fáze probíhá zhruba mezi 11-15. rokem života, což odpovídá vymezení Riegrové, Přidalové a Ulbrichové (2006). Mezi nejnápadnější změny patří tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozríváním (tzv. pubertou). Pubescentům se mění způsob myšlení, jsou schopni uvažovat abstraktně, mění se jim emoční prožívání, které je způsobeno hormonálními proměnami, které způsobují nestálost nálad a emoční výkyvy. Důležitým sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky v patnácti letech a rozhodnutí, jakým směrem se jedinec bude dál ubírat. V této fázi je pro pubescenty důležitá svoboda rozhodování, jedinci přestávají být závislí na rodině, potřebují se prosadit, dosáhnout přijatelné pozice ve společnosti a potvrdit si svoji určitou jistotu.

Druhou fázi označuje Vágnerová za:

2) Pozdní adolescenci (trvá přibližně do 20 let)

Je to fáze, která navazuje na ranou adolescenci. Obě fáze jsou velmi individuální.

Pubescence neboli starší školní věk (v případě Vágnerové označován za ranou adolescenci) je věk, kdy je motorika ovlivněna psychologickými změnami. V této fázi života je obvyklá zvýšená vnímavost a citová labilita. Pokud je jedinec ze strany dospělého zraněn nebo ponížen, může se to projevit přecitlivělostí pubescenta. V opačném případě necitelností až hrubostí. Pubescenti jsou citliví vůči kritice nebo nespravedlnosti, která přichází od dospělých a bývá častým zdrojem konfliktů s okolím (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

Tyto charakteristiky se promítají i do vůle a chuti k PA. Střídají se fáze apatičnosti s fázemi enormní snahy. V motorickém projevu nastává fáze, v níž je pozvolný průběh vývoje organismu narušen velkými změnami, což vede ke zhoršení koordinace, narušení dynamiky a snížení ekonomičnosti pohybu. Tyhle jevy však nenastávají u všech jedinců (Hájek, 2012).

Rodiče, pedagogové a trenéři mají v tomto období klíčovou roli pro rozvoj pohybové gramotnosti. Důležité jsou pohybové dovednosti, které může jedinec využít v pozdějším věku (Vašíčková, 2016).

Sigmundová et al., (2012) upozorňují, že právě dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utvářejí a formují vztahy a postoje k pohybové aktivitě. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové pohybové aktivitě příznivě ovlivňuje také její provádění v následné dospělosti.

2.2.2 Sebehodnocení u dětí staršího školního věku

Změny, které ve věku 11-15 let děti prožívají, se promítají také do sebepojetí a sebehodnocení. Pubescent začíná být více kritický ke svému okolí, ale i k sobě samému. Vlastní sebezpůsobení získává na významu a odráží se v chování jedince a jeho začlenění do společnosti. Dospívající se v tomto období mnohdy vymezuje k některým záležitostem značně radikálním způsobem, což ovlivňuje i jeho nazírání světa v pozitivním či negativním směru. Typické je ovšem střídání těchto pólů a stabilnější krystalizace v období následujícím (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Na utváření sebehodnocení u dětí staršího školního věku se značně podílí hodnocení okolí, především vrstevnické skupiny a jejich populární členové. Tyto závěry vyplývají z výzkumu *I Like Me If You Like Me: On the Interpersonal Modulation and Regulation of Preadolescent's State Self-Esteem* (Sander et al., 2010), v němž se autoři zabývali vlivem hodnocení spolužáků na vlastní sebehodnocení dítěte. S těmito výsledky souhlasí také např. Crick a Dodge (1994), autoři studie *A Review and Reformulation of Social Information-Processing Mechanisms in Children's Social Adjustment*. Výzkum *The Impact of Parenting Strategies on Child Smoking Behavior: The Role of Child Self-Esteem Trajectory* (Yang & Schaninger, 2010) zdůrazňuje vliv adekvátního způsobu rodičovské výchovy a rodičovských reakcí na posílení sebehodnocení dětí staršího školního věku. Prostřednictvím pozitivního sebehodnocení dochází k posílení také zájmu dítěte o sebe sama a své zdraví, resp. pozitivní přístup rodičů k dítěti hraje významnou roli v jejich postoji k některým návykovým látkám.

Vztah k sobě samému, sebehodnocení i sebepojetí, ovlivňují již od dětství postoje jedince k dalším událostem, situacím, hodnotám či věcem. Výzkum *Can Both Low and High Self-esteem Be Related to Aggression in Children?* (Diamantopoulou, Rydell & Henricsson, 2008), se zabývá vztahem nízkého či vysokého sebehodnocení u dvanáctiletých dětí s projevy agresivního chování. Z výsledků tohoto výzkumu vyplývá, že v obou případech, tzn. při nízkém i vysokém sebehodnocení se agresivní projevy v chování vyskytují u dětí častěji, než v případě sebehodnocení přiměřeného, přičemž u chlapců se jako rizikovější faktor jeví sebehodnocení vyšší. Výsledky jiného výzkumu *Children's Reasons for Living, Self-esteem, and Violence* (Merwin & Ellis, 2004), provedeného na vzorku 11 až 15letých dětí, poukazují, mimo jiné, na vyšší míru provázanosti nízkého sebevědomí s násilnými sklony u chlapců, než v případě vyššího či přiměřeného sebevědomí.

Děti staršího školního věku se musí potýkat s nejrůznějšími těžkostmi a problémy. Pomoci jim je zvládat pomáhají tzv. copingové strategie, které představují reakce jedince na

zátěžovou situaci. Umožňují se s těmito situacemi vyrovnávat. Ovšem ne všechny strategie zvládnání jsou efektivní. Míra využívání efektivních copingových strategií, jako je např. strategie vyhledávání podpory, s věkem stoupá, jak dokládá výzkum Coping with stress Gross the lifespan: Absolute vs. Relative changes in strategy (Amirkham & Auyeungb, 2007), který také poukazuje na souvislost využívání příslušných strategií zvládnání s nárůstem pocitu osobní kontroly nad situací.

Studie Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children (Hosogi et al., 2012) poukazuje na provázanost úrovně sebehodnocení a vzniku psychických a sociálních problémů v dětství, ale i v dospělosti. Výsledky upozorňují na souvislost negativního sebehodnocení s rozvojem psychosomatických onemocnění. Tyto závěry jasně nastiňují provázanost využívání copingových strategií se získanými zkušenostmi, ale také se sebehodnocením, které se významně dotýká víry ve vlastní schopnosti danou situaci efektivně řešit a zvládnout.

2.3 Pohybová gramotnost

2.3.1 Úvod do problematiky

Vašíčková (2016, 36) „definuje pohybovou gramotnost jako „koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka; jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a aplikované do každodenního režimu“.

Pohybová gramotnost je jasně viditelná již na začátku fylogenetického vývoje člověka. V začátcích existence lidské civilizace byl člověk součástí přírody. Hlavním úkolem bylo přežít a udržet rod. Díky tomu nejvíce času člověk strávil sháněním potravy. Začal zdokonalovat zbraně, stále cvičit, využívat různé nástroje usnadňující lovení a sběr potravy. Bylo pro něj přirozené běhání, skoky, překonávání překážek, plavání, ježdění na lodi, koni, později bojování se zbraní. Znaky PG můžeme také nalézt v tělovýchovných soustavách nejstarších civilizací.

V Číně vznikl systém léčebné a zdravotní gymnastiky zvaný Kung-fu. Základem byly stoje, úklony, pohyby paží a nohou, sedy a pohyby v sedu, lehy a cvičení v lehu. V průběhu 1. tisíciletí př. n. l. vznikl v Číně složitý systém zkoušek duševní a fyzické zdatnosti (byla podmínkou pro postup v úřednické kariéře) (Kössl, Štumbauer & Waic, 2004).

Pohybová gramotnost může být chápána jako způsobilost a motivace 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 využití individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje. Pojem pohybová gramotnost označuje spíše úroveň vzdělání v této oblasti, tedy nejde jenom o druh pohybu, ale o úroveň respektive kvalitu pohybových dovedností a schopností, vědomostí o pohybu, o pohybové zdatnosti atd. Zahrnuje také do jisté míry i postoje a pohybové chování jedince. Nelze se pohybovou gramotnost učit či naučit, protože pohybová gramotnost odpovídá spíše kvalitativní úrovni získané pohybovým i vědomostním učením v celoživotním procesu. Nemůžeme hovořit pouze o pohybové gramotnosti v souvislosti se školou jako jedním úsekem života, ale o celoživotní hodnotě, kterou disponuje každý jedinec (Vašíčková, 2016).

Můžeme se také setkat s pojmem pohybově vzdělaný (gramotný) člověk, který podle Whitehead (2010) bere PA jako součást svého života. Chápe význam PA pro svůj zdravý životní styl. Rád vykonává pohybovou aktivitu, protože ho baví a vnitřně uspokojuje. Je sebejistý a věří si v tom, co dělá na základě předchozích pozitivních prožitků a zkušeností. Ví, jaké má pohybové zkušenosti, rád zkouší novou PA a nevádí mu rada od druhých. Také nemá problémy komunikovat a navazovat nové kontakty s ostatními nebo s nimi diskutovat o otázkách PG a PA. Pohybově gramotní jedinci dosahují vyšší kvality života spojené s rozvojem sebeúcty, sebedůvěry, zdravějšího životního stylu a pozitivnějších vztahů s ostatními. Problematika pohybové gramotnosti se řeší celosvětově, poprvé jsme se mohli s tímto pojmem setkat již v roce 1991, díky britské profesorce Margaret Whitehead, ale pozornosti se mu dostalo až o několik let později. Na Margaret navazovali další osobnosti z oblasti sportu po celém světě. Podle Whitehead (2007) by měl být základním aspektem vzdělávání a výchovy u dětí rozvoj pohybové gramotnosti, protože ta je stejně důležitá jako například gramotnost matematická nebo čtenářská. S jednotnou definicí PG se ovšem nesetkáme, zatím co na důležitosti se shodnou odborníci po celém světě.

V Austrálii zjistili jasný důkaz o tom, že pohybová gramotnost úzce souvisí s kognitivními funkcemi, přesněji řečeno, školními výsledky žáků na prvním stupni, což znamená, že má vliv na výsledky v jiných školních předmětech než pouze v TV. (Telford, Cunningham, Abhayaratna, Telford & Olive, 2014).

Nejen z tohoto důvodu, ale i z důvodu stále klesající tendence být pohybově aktivní u dětí školního věku bych se přimluvila za to, aby se navýšila hodinová dotace TV na školách nebo se praktikovalo trávení přinejmenším velké přestávky pohybem. Při mé praxi jsem se s takovým způsobem trávení velké přestávky setkala a myslím si, že to na žáky mělo dobrý vliv. Okem pozorovatelný byl u dětí pocit uvolnění a štěstí vlivem vyplavení endorfinů. Mnoho žáků

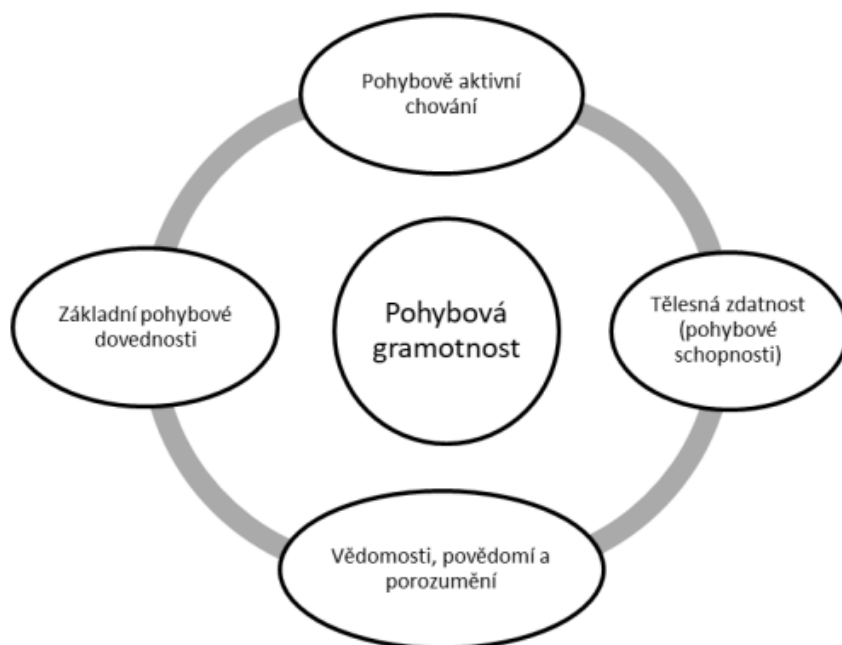
nechalo na hřišti či v tělocvičně své záporné emoce a vztek z nepovedené písemky a v lepším rozpoložení a soustředění se vraceli na další hodiny.

Mitchell a LeMasurier, 2014 popisují koncept pohybové gramotnosti jako schopnost:

- účinně se pohybovat,
- touhy a záliby v pohybu,
- vnímat efektivitu pohybu,
- sebevědomí a důvěry v řešení pohybových úloh,
- optimálně reagovat na podněty z okolního prostředí a komunikovat s ostatními lidmi.

2.3.2 Atributy pohybové gramotnosti

Pohybová gramotnost se skládá ze čtyř atributů (Obrázek 2). Prvním je tělesná zdatnost (kardio-respirační, svalově-kosterní a pohybové schopnosti jedince). Druhým je pohybově aktivní chování (objektivně měřená denní pohybová aktivita). Třetím jsou psychosociální a kognitivní faktory (vědomosti, porozumění a povědomí). A posledním jsou základní pohybové dovednosti, které jsou vždy modifikované vzhledem ke konkrétním požadavkům, např. věku, pohlaví (Lloyd, Colley & Tremblay, 2010; Vašíčková, 2016).



Obrázek 2. Schéma multidimenzionálního pohledu na pohybovou gramotnost (upraveno dle Lloyd et al., 2010; in Vašíčková, 2016, 31).

Podle Vašíčkové (2016) u pohybové gramotnosti určujeme 3 základní atributy, mezi něž patří:

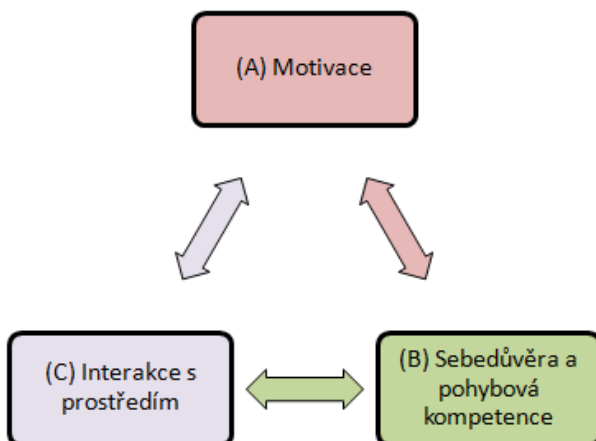
- ✓ Motivace
- ✓ Sebedůvěra a pohybová kompetence
- ✓ Interakce s prostředím

Motivace účastnit se PA patří mezi základní atributy být pohybově gramotný. Pohybově gramotný jedinec má zpravidla pozitivní vztah ke své vlastní ztělesněné dimenzi, důvěru ve své fyzické schopnosti, provádí každodenní úkoly jednoduše a většinou se účastní PA s jistotou a s předpokladem, že to bude pozitivní a uspokojující zkušenost. Pohybová gramotnost je univerzální koncept, aplikovatelný na každého, kdykoliv a kdekoliv žije. Specifický charakter pohybové gramotnosti může ovlivnit individuální věk, nadání, rozsah fyzických schopností, a také kultura, ve které člověk žije. Různé možnosti, výzvy a příležitosti se vyskytují v každé kultuře s ohledem na požadavky každodenního života a ve vztahu k různým formám strukturované PA. Příslušný „svět“, ve kterém lidé žijí, by měl napomáhat v rozvoji jejich ztělesněné kapacity. Pohybově gramotní jedinci zpravidla řídí svou ztělesněnou dimenzi s jistotou a sebevědomím, jelikož se cítí pohybově kompetentní. Mezi klíčové schopnosti pro ovládnutí celého těla by měla patřit koordinace a řízení, které mohou být uplatněny v činnostech a přesunech celého těla (např. při chůzi, běhu, balancování a skákání) nebo také v jemnějších pohybech např. při psaní rukou či při hraní na hudební nástroj. Pohybově gramotní jedinci jsou také schopni rozvíjet tyto činnosti založené na pohybových schopnostech v různých prostředích a podmínkách. Plynulá interakce s prostředím v kontextu každodenního života a PA je známkou pohybově gramotného jedince. Takový člověk je pak schopen „přečíst“ úskalí okolního prostředí a snáze předvídat, jaký pohyb je vhodný, efektivní a potřebný pro konkrétní podmínky (např. vodní prostředí jako je potok, řeka, jez, moře vyžaduje jiné pohybové chování). Díky takovýmto i náročným pozitivním zkušenostem s pohybem se může rozvinout pozitivní vnímání sebe sama a také může vzrůstat sebevědomí každého jedince. Také díky způsobům, kterým „ztělesněné“ schopnosti přispívají k širokému spektru dalších lidských činností (jazyk, kognice, racionalita), se u jedince může globálně rozvíjet sebevědomí a vlastní hodnota.

2.3.2.1 Vztahy mezi atributy pohybové gramotnosti

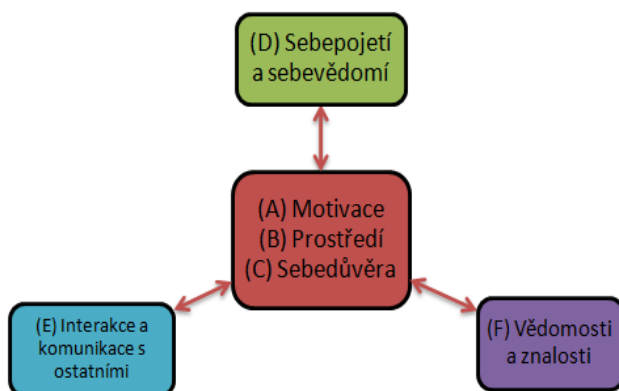
Vašíčková (2016) uvádí, že pokud bude mít člověk motivaci (A) k PA a bude ji vykonávat, pak se bude zvyšovat jeho sebevědomí (B) a důvěra ve vlastní schopnosti (self-efficacy a self-confidence) a zároveň i jeho pohybová kompetence tzn. zlepšování vlastních pohybových dovedností. S nárůstem sebedůvěry je pak zpětně ovlivňována vlastní motivace.

Pokud má člověk jisté pohybové dovednosti a sebedůvěru (B) je využívat, pak je bude využívat v různém prostředí (C), které přináší různé výzvy, a tím se zase bude zvyšovat jeho sebedůvěra a pohybová kompetence (B). Úspěch při uplatňování se v různém prostředí (C) může zase zvyšovat motivaci. A motivace (A) může podporovat jedince ve zkoušení a objevování užitečnosti pohybu v různých prostředích. Toto propojení atributů přehledně zachycuje obr. 3.



Obrázek 3. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno dle Whitehead (2010)).

Mezi klíčové atributy vstupují ještě další tři, které charakteristickým způsobem tyto hlavní atributy pohybové gramotnosti jedince rozvíjejí. Patří mezi ně sebepojetí a sebevědomí (D). Pokud bude mít jedinec pozitivní zkušenost při realizaci PA, pak může kladně prožívat i sám sebe a zvyšovat svoje sebevědomí. Navíc povědomí o vlastní ztělesněné dimenzi spolu s jistou mírou sebevědomí může podporovat sebevyjádření jedince a jeho vnímavou a citlivou interakci (komunikaci) s ostatními (E). Vědomosti a znalosti (F) pak budou obohacovány jakoukoliv účastí na PA (Vašíčková, 2016, 21).



Obrázek 4. Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016).

Rozvoj pohybové gramotnosti jedince ovlivňují zejména individuální faktory člověka, ale také na rozvoj působí mikroprostředí, ve kterém se jedinec pohybuje (škola, zaměstnání, rodina, okolní prostředí, přátelé atd.) a významným faktorem je také makroprostředí (tzn. kultura, společnost, politika dané společnosti, legislativa aj.). Pro zdárný rozvoj pohybové gramotnosti je nezbytné, aby všechna tato prostředí a jejich působení byla v souladu a měla jednotný cíl. Protože například takové společenské prostředí, které podporuje pasivní dopravu, je spíše v podpoře pohybové gramotnosti kontraproduktivní (Vašíčková, 2016, 21).

2.3.3 Pohybová gramotnost na úrovni škol

Jak tvrdí Whitehead a Murdoch (2006) existuje propojení pohybové gramotnosti a TV ve dvou důležitých aspektech:

1. Rozvoj a udržování pohybové gramotnosti jsou základním cílem tělesné výchovy.
2. Pohybová gramotnost je osobní atribut jedince, který má celoživotní význam, zatímco tělesná výchova představuje určité zkušenosti získané pouze v průběhu povinné školní docházky (Čechovská & Dobrý, 2010, 3).

Dle Vašíčkové (2016) tělesná výchova hraje zásadní a jedinečnou roli v rozvoji pohybové gramotnosti, protože se v České republice týká povinně všech dětí, do určité míry i žáků se specifickými potřebami. Pokud má být pohybová gramotnost rozvíjena a udržována, musí žáci absolvovat dobře naplánovanou, strukturovanou a řízenou TV. V kritickém a formujícím období během školních let je TV jediný „nástroj“, kde mohou žáci získat zkušenosti nezbytné pro zakládání a rozvoj pohybové gramotnosti. Pokud vzdělání a uvědomění učitelé připravují kvalitní výuku tělesné výchovy, pak jejím prostřednictvím se zvyšuje úroveň pohybové gramotnosti a také potenciálně i úroveň PA. Motivovat všechny děti a mládež, aby si osvojovali a udržovali sebejistotu a důvěru ve své fyzické schopnosti, přináší velkou výzvu, která by měla být naplněna v každé škole. Dodejme, že ne vždy tomu tak je.

Učitelé v TV mají jedinečnou možnost vytvářet příležitosti pro žáky, aby bylo možné identifikovat oblasti, ve kterých jsou dobří a které je baví a naopak pomáhat jim v oblastech, kde se silně necítí. To se týká nejenom jejich pohybové kompetence, ale také jejich motivace, důvěry, vědomostí a pochopení. Tento cíl může být dosažen prostřednictvím rozvoje pohybové gramotného jedince, který disponuje pohybovými a kreativními dovednostmi, vědomostmi

a motivací být pohybově aktivní ve svém životě. Vyhýbání se PA během života je jednou z těch voleb jednotlivce, které je potřeba zabránit, pokud chceme, aby se ze žáků stali šťastní a zdraví dospělí. Proto podpora pohybové gramotnosti v rámci vzdělávání je nezbytná pro posilování touhy studentů, jejich zájmu, důvěry a kompetence participovat na PA v průběhu jejich života. Všechny zkušenosti a dovednosti, které získají v rámci vzdělávání, jim pak připraví snadnější cestu v dospělosti (Vašíčková, 2016).

2.3.4 Kanadský koncept vyhodnocování pohybové gramotnosti

Koncept pohybové gramotnosti je nejvíce rozvinut v Kanadě, právě zde pouze 7 % kanadských dětí dostatečně pravidelně cvičí, přičemž v průměru dítě stráví u obrazovky 6 hodin denně. Přitom právě u mladých jedinců je toto procento alarmující a na základě těchto výsledků byly vytvořeny nástroje, které se zaměřují na hodnocení pohybové gramotnosti u mládeže (Robinson & Randall, 2017). Jedním z nich je „PLAY“ (Physical Literacy Assessment for Youth). Jedná se o řadu nástrojů pro hodnocení PG, které vyvinula společnost Sport for Life, aby určila úroveň PG jednotlivce. Tyto nástroje byly vytvořeny Dr. Deanem Kriellaarsem z Manitobské univerzity, ten je členem School of Medical Rehabilitation Department of Physical Therapy a je také oceněn pro významný přínos v oblasti pohybové gramotnosti a zdraví (Canadian Sport Institute, 2014).

PLAY obsahuje nástroje:

PLAYfun – slouží k posouzení dítěte v 18 základních dovednostech/úkolech jako je běh, házení, kopání a rovnováha,

PLAYbasic – je zjednodušená verze,

PLAYfun – lze rychle provést vyškoleným odborníkem k analýze pohybů, aby poskytl snímek úrovně fyzické gramotnosti dítěte,

PLAYself – je používána dětmi a mládeží k posouzení jejich vlastní fyzické gramotnosti (ve své práci jsem použila tento nástroj),

PLAYparent – je používán rodiči dětí ve školním věku, aby zhodnotili úroveň pohybové gramotnosti dítěte,

PLAYcoach – využívají trenéři, fyzioterapeuti, atletičtí terapeuti, odborníci v oblasti cvičení a rekreatanti k zaznamenání vnímané dětské úrovni pohybové gramotnosti,

PLAYinventory – je forma, která slouží k zaznamenávání a sledování aktivit volného času dítěte po celý rok (Canadian Sport Institute, 2014).

V našem případě jsme pro výzkum využili nástroj PLAYself a v kombinaci dalších 4 nástrojů (bez nástroje pro motivaci) jsme zjišťovali úroveň PG žáků osmých tříd.

3 Cíle, úkoly, hypotézy, výzkumné otázky

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit úroveň pohybové gramotnosti u žáků osmých tříd Základní školy Krnov s využitím pěti výzkumných nástrojů.

3.2 Úkoly práce

1. Zajištění výzkumného souboru, souhlas s výzkumem na dané škole a pro oslovené žáky vytvoření dotazníků a záznamového archu
2. Vysvětlení měření PA pomocí krokoměru a záznam týdenní PA do záznamového archu
3. Distribuce a vyplnění dotazníků: PLAYself, DOVE, DOPA
4. Po ukončení měření vyplnění dotazníku PAQ

3.3 Dílčí cíle

1. vyhodnotit dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself)
2. vyhodnotit dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) + vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)
3. vyhodnotit dotazník o pohybové aktivitě (PAQ)
4. vyhodnotit záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem
5. vytvořit profil pohybové gramotnosti z pěti nástrojů v dané skupině respondentů

3.4 Hypotézy

H_{01} : Mezi hodnocením obecné vlastní efektivity (DOVE) a vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA) není žádný vztah.

Závislá proměnná: celkový součet bodů z dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE)

Nezávislá proměnná: celkový součet bodů z dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Zdůvodnění: Vztah bude řešen bez ohledu na pohlaví z důvodu malého počtu probandů. Vztah mezi výsledky z dotazníku DOVE a DOPA bude zjišťován Spearmanovým korelačním koeficientem.

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní:

H_{A1} : Mezi DOVE a DOPA existuje vztah.

3.5 Výzkumné otázky

VO1: V jakém prostředí jsou žáci v PA nejlepší?

Vyhodnoceno dle otázek 1-6 z dotazníku PLAYself.

VO2: Disponují dívky větší schopností zvládat problémy než chlapci?

Zjišťováno pomocí součtu bodů v dotazníku DOVE.

VO3: Jaká je u žáků vlastní efektivita v oblasti PA podle pohlaví?

Hodnoceno podle součtu bodů v dotazníku DOPA.

VO4: Jaká je nejfrekventovanější PA ve volném čase vzhledem k pohlaví?

Vyhodnoceno dle dotazníku PAQ.

VO5: Jaký mají žáci průměrný počet kroků o víkendu, ve školní dny a za týden?

Vyhodnoceno z dotazníku týdenní pohybové aktivity krokoměrem.

4 Metodika

4.1 Charakteristika výzkumu

Výzkum probíhal během povinné učitelské praxe v magisterské etapě studia. Byl realizován v březnu roku 2018 na Základní škole Janáčkovo náměstí v Krnově. Zúčastněnými byli žáci dvou osmých ročníků, z nichž jeden ročník začal s monitorováním od úterý do úterý druhý ročník od středy do středy. Na mé první pedagogické praxi jsem měřila intenzitu zatížení na krnovském Gymnáziu pro mou bakalářskou práci, nyní jsem si vybrala úroveň pohybové gramotnosti na Základní škole, jelikož mě jako bývalou absolventku obou těchto škol zajímá úroveň PA v mém rodném městě. Zároveň jsem také mohla posoudit, jak moc se toho změnilo od dob, kdy jsem hodiny tělesné výchovy na těchto školách navštěvovala já.

Před zahájením výzkumného šetření byl ředitel a učitelka tělesné výchovy seznámeni o průběhu výzkumu. Od obou tříd jsem vybrala podepsané souhlasy rodičů (Příloha 9), že s výzkumem souhlasí a byl jim v nich vysvětlen záměr výzkumu a celý týdenní proces. Zároveň byl dne 16.3.2017 získán souhlas od Etické komise FTK (Příloha 1).

Všichni zúčastnění žáci dostali měřicí přístroj (krokoměr DigiWalker SW 700) a byli seznámeni s jeho nošením a manipulací. Všem byly rozdány záznamové archy a vysvětleno, jak se do nich výsledky jejich týdenní pohybové aktivity zapisují. Probandi si tak po dobu jednoho týdne zapisovali do záznamového archu počet kroků, který vykonali v jednotlivých částech dne. Nejprve ráno od nasazení ihned po probuzení do příchodu do školy, jednalo se tedy o monitorování PA od probuzení do příchodu do školy. Dalším záznamem byl počet kroků po hodině tělesné výchovy, od začátku do konce velké přestávky, při odchodu ze školy, po organizované pohybové aktivitě a poslední večer při sundání před spaním. Žáci byli poučeni, při kterých situacích by se mohly krokoměry poškodit, tzn. při kontaktu s vodou, jinak bylo potřeba krokoměry nosit po celý den. Každé ráno začínalo monitorování nulovým počtem kroků. Po týdenním nošení byly od probandů přístroje včetně vyplněných archů vybrány. Před samotným začátkem nošení tohoto krokoměru žáci vyplnili dotazník sebehodnocení PG mládeže (PLAYself), dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) a dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA). Po ukončení nošení krokoměru a vyplnění dotazníku o týdenní PA krokoměrem vyplnili dotazník o pohybové aktivitě (PAQ).

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Pro výzkum bylo osloveno 25 žáků ve věku 13-15let, kteří navštěvovali osmé třídy (8.C, 8.B). Z n=25 žáků, byli 2 žáci vyřazeni pro neúplné monitorování (chyběl větší objem dat z krokoměru v záznamovém archu konkrétního respondenta), analyzovalo se tedy z n=23 (92% respond rate). U čtyř jedinců byla dopočítávána data. Sedm údajů bylo doplněno průměrnými hodnotami daného respondenta. Když chyběl údaj z víkendu, dopočítal se, pomocí průměru všech dat příslušného pohlaví tzn. u chlapce pouze průměr chlapců a naopak. Jestliže chyběl údaj pouze jednoho dne, vypočítal se z průměru žáka, u kterého údaj chyběl. Výzkumný soubor byl tvořen 9 chlapci a 14 děvčaty. Průměrný věk chlapců byl $14,0 \pm 0,70$ let, průměrný věk děvčat byl $13,8 \pm 0,42$ let.

4.3 Charakteristika měřících přístrojů

Využívání pedometrů je historicky nejstarším a v současnosti nejrozšířenějším způsobem přístrojového sledování terénní pohybové aktivity. Pedometr je komerčně dostupný, malý a lehký elektronický přístroj měřící vertikální oscilace. Souhrnný počet kroků je zobrazován na displeji přístroje. Starší typy pedometrů využívaly principu zapínání a vypínání elektrického obvodu pomocí odpruženého ramene kyvadélka, které se vertikálně pohybovalo vlivem oscilace silnější než práh citlivosti přístroje. Novější typy snímají pohyb elektronicky. Obecně jsou pedometry nejpresnější při určování počtu kroků, méně přesné při vypočítávání překonané vzdálenosti a nejméně přesné při stanovování energetického výdeje. Zároveň nejsou schopny identifikovat typ a intenzitu PA, zachytit oscilace při jízdě na kole, bruslení a lyžování nebo zvýšený energetický výdej při chůzi do kopce či nošení předmětu. Proto je doporučováno umístit pedometr na pas jedince kvůli dobrému snímání. Nejpresnější měřená proměnná je počet kroků, doporučována k používání při zpracování a interpretaci výsledků monitorování pohybové aktivity (Sigmund & Sigmundová, 2011).

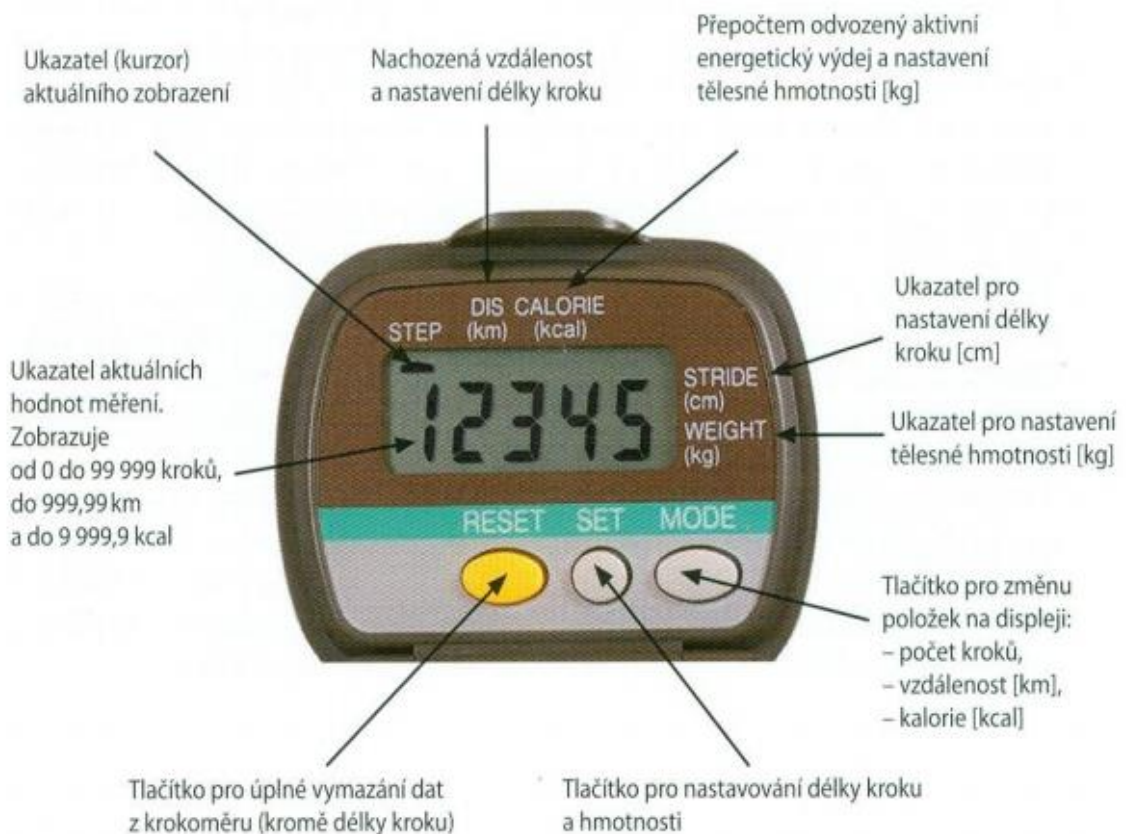
Chůze, běh i další spontánní PA dětí je provázena množstvím nadbytečných doprovodných pohybů, poskoků, nadměrnou gestikulací, které se mohou projevat i při běžné komunikaci, tzv. – „pohybový luxus“. Proti nežádoucímu zaznamenávání nadbytečných kroků je u novějších typů pedometrů zabudován filtr, který začíná registrovat pohyb a kvalifikovat jej jako chůzi či běh až od 6 plynule za sebou navazujících „kroků“. I přes tato a další metodologická úskalí jsou pedometry jako vhodné kvantifikátory především celodenní PA doporučovány již pro čtyřleté a starší děti. Ačkoliv jsou pedometry konstrukčně jednoduché

přístroje s řadou limitních omezení při monitorování PA, jejich výhodou je zobrazování výsledných hodnot zaznamenané PA na displeji. Bezprostřední a srozumitelná zpětná vazba ve formě zobrazovaného počtu kroků na displeji přístroje se ukazuje být slibným motivačním faktorem k vyšší PA u dospělých (Chan, Ryan, & Tudor-Locke, 2004; Tudor-Locke, Bell et al., 2004), ale byla jsem svědkem na mé praxi, že obdobný efekt to mělo i u dětí, kdy jsou aktivnější při zpětné vazbě z displeje pedometru. Jako dostatečně dlouhá doba pro spolehlivé zachycení terénní PA u dětí pomocí pedometrů je doporučováno 6denní a delší monitorování, pokud možno zahrnující oba víkendové dny (Sigmund & Sigmundová, 2011). Z tohoto ohledu můžeme náš výzkum považovat za validní.

4.3.1 Krokoměr Yamax DigiWalker SW 700

Krokoměry jsou dnes nejvyužívanější metodou sledování terénní pohybové aktivity, která nám dává zpětnou vazbu a objektivní posouzení úrovně pohybové aktivity. Je tedy významnou složkou motivace k pohybové aktivitě a zároveň její kontrolou. Dnes každý chytrý telefon disponuje funkcí, která dokáže monitorovat počet kroků, tyto výsledky lze potom sdílet na sociálních sítích. Žijeme v době, kdy co není sdíleno jako by nebylo a pozitivní na tom je, že to do jisté míry může působit motivačně samozřejmě pro samotného sportovce, ale také pro jeho blízké. Navzájem si tak monitorované výsledky mohou porovnávat a podporovat se tak ve zlepšení. Když se oprostíme od myšlenky krokoměru v mobilním telefonu (tedy 2v1) je výhodou krokoměru její malá velikost, malá hmotnost, relativně nízká cena a jednoduché ovládání. Výhodou je také to, že mobilní telefon nemusím mít vždy u sebe a výdrž baterie mobilního telefonu oproti krokoměru je několikanásobně nižší.

Krokoměr se nosí přichycený na pásku nebo kalhotách v oblasti pasu nejlépe mezi pupkem a kyčlí, kde je pohyb nejzřetelnější. Díky malému displeji, který lze jednoduchým pohybem odchlípnout si můžeme kdykoliv zkontrolovat počet kroků, spálené kalorie nebo zdolanou vzdálenost. Přístroj neudává informace o trvání, frekvenci a intenzitě PA, také neumí identifikovat druh PA a jiné specifické informace o PA (Schneider, Crouter & Bassett, 2004).



Obrázek 5. Displej pedometru Yamax Digiwalker SW-700 s popisem ovládacích prvků (Sigmund & Sigmundová, 2011).

4.4 Metody sběru dat

Všechna data byla získána na základě metody dotazníkového šetření. Byly použity 4 dotazníky a 1 záznamový arch. Dotazník PLAYself - hodnotící pohybovou gramotnost, dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE), dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA), které žáci vyplňovali před samotným výzkumem. Dotazník o pohybové aktivitě (PAQ) vyplňovali po výzkumu a v průběhu zaznamenávali kroky do záznamu týdenní pohybové aktivity krokoměrem. Všechny typy dotazníků vyplňovaly v papírové podobě a poté byly zpracovány do podoby elektronické v souboru Excel.

4.5 Charakteristika dotazníků

4.5.1 Dotazník PLAYself

Dotazník PLAYself je součástí souboru nástrojů pro posuzování PG (pohybové gramotnosti) pro mládež neboli The Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY), které mají za úkol zlepšit úroveň pohybové gramotnosti populace. Tento nástroj umožňuje dítěti měřit svoji

úroveň PG na základě sebehodnocení. Je určeno ke sledování úrovně fyzické gramotnosti jednotlivce. Nástroj PLAYself může použít kdokoli podílející se na výchově konkrétního dítěte nebo skupiny dětí (např. rodiče, trenéři, fyzioterapeuti, sportovci a profesionálové v oblasti sportu) uvádí Kriellaar, 2013.

Před testováním se ujistíme, zda děti chápou, co mají dělat. Požádáme je, aby odpověděli na každou otázku podle svého nejlepšího uvážení. Ujistíme žáky, že neexistuje špatná odpověď. Žáci by měli dotazník vyplňovat samostatně. Pokud nerozumí otázce, tak ji vysvětlíme, ale neovlivňujeme jejich odpovědi (Kriellaar, 2013).

Dotazník je rozdělen do čtyř oblastí:

1. Prostředí,
2. Vlastní popis pohybové gramotnosti,
3. Relativní význam gramotnosti v sociálním prostředí,
 - a) Čtenářská gramotnost,
 - b) Matematická gramotnost,
 - c) Pohybová gramotnost,
4. Zdatnost.

Z každé oblasti je možné dosáhnout určitý maximální počet bodů a minimální počet bodů je vždy 0. Z první části je maximum 600 bodů. Z druhé části 1200 bodů, ze třetí části 900 bodů. Čtvrtá část dotazníku obsahuje pouze jednu otázku a ta se do celkového vyhodnocení nepočítá, je pouze orientační pro nás a zaměřená na zdatnost a subjektivní vnímání zdatnosti jedince, který odpovídá, zda je zdatný natolik, že se může věnovat všem aktivitám, které si vybere. Maximální možné skóre je 2 700 bodů, což odpovídá 100 %.

1. Prostředí

Otázkami 1-6 zjišťujeme aktivitu dětí v různém prostředí. Nejprve, jestli vnímají zvýšenou pohybovou aktivitu v létě nebo v zimě či je jejich aktivita vyvážená po celý rok. Dalšími otázkami žák posuzuje stupeň sebedůvěry v jednotlivých prostředích jako je tělocvična, voda, led, sníh, příroda a hřiště. Maximální možný počet dosažených bodů může být 600.

Tabulka 1. Hodnocení otázek 1-6

Nikde jsem to nezkoušela/a	Ne moc dobrý	Ok	Velmi dobrý	Vynikající
0	25	50	75	100

2. Vlastní popis pohybové gramotnosti

Otázky 7-18 se týkají sebedůvěry ve sportovních a pohybových aktivitách. Objevují se typy otázek, jako např. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu. Maximální počet dosažených bodů je v této části 1200 bodů.

Tabulka 2. Posuzování otázek 7-18 s výjimkou otázky č. 13 (Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity), která se hodnotí obráceným způsobem, než je uvedeno v tabulce.

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

3. Relativní význam gramotnosti v sociálním prostředí

U otázek 19-21 žák hodnotí důležitost gramotností čtenářských, psacích, matematických a pohybových v odlišných prostředích (ve škole, doma s rodinou nebo s přáteli). Maximální počet dosažených bodů v této kategorii je 900 bodů.

Tabulka 3. Posuzování gramotností v jednotlivých prostředích u otázek 19-21

Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
0	33	67	100

4. Zdatnost

Otázka 22 se dotýká sebehodnocení vlastní pohybové zdatnosti. Na otázku jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu, žák odpovídá pouze „nesouhlasím“ (0 bodů) nebo „souhlasím“ (100 bodů). Zdatnost v souvislosti s nástrojem PLAY představuje úroveň kardiovaskulárního systému (zdravé cévy a srdce), síly (maximální síly), flexibility (rozsahu pohybu v kloubech), vytrvalosti (vysokého opakování kontrakcí) a tělesné stavby (množství vody v těle, množství kosterní, svalové a tukové tkáně).

4.5.2 Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)

Dotazník (Příloha 2) zjišťuje míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti zvládat problémy. Na škále 1-4 měli žáci odpovědět, zda s výrokem naprosto souhlasí (1), spíše nesouhlasí (2), spíše souhlasí (3) nebo naprosto souhlasí (4). Dotazník osahuje 10 otázek. Maximální počet dosažených bodů je 40. Vyhodnocení dat se děje dle manuálu (Příloha 3).

4.5.3 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Žák měl posoudit, jak je přesvědčený o tom, že může překonat překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou v jeho volném čase (Příloha 2). Překážky zde míní nervozitu, špatnou náladu, únavu, nedostatek času a starosti či problémy. Na škále 1-4 měli žáci zaškrtnout políčko, zda s výrokem naprosto souhlasí (1), spíše nesouhlasí (2), spíše souhlasí (3) nebo naprosto souhlasí (4). Počet otázek v dotazníku je 5. Maximální počet dosažených bodů je 20. Vyhodnocení dotazníku dat podléhá stanovenému manuálu (Příloha 4).

4.5.4 Dotazník o pohybové aktivitě (PAQ)

Tímto dotazníkem jsme se snažili zjistit úroveň pohybové aktivity v posledních 7 dnech, tedy v době, kdy žák nosil krokoměr. Mezi pohybové aktivity se řadí např. sporty nebo tanec, při nichž se zpotíš nebo budeš pociťovat únavu, nebo hry, u kterých se zadýcháš, jako např. honěná, skákání, běhání, lezení atd. Dotazník obsahuje 15 otázek, kdy posledních 5 otázek je zaměřeno na sedavé chování. První otázka je zaměřená na aktivity ve volném čase, kterým se žáci věnovali během posledních 7 dní. Na výběr měli žáci z 26 aktivit, ale mohli napsat i jinou aktivitu, která mezi seznamem nebyla. Nikdo ale této možnosti nevyužil. U každé aktivity bylo na výběr z 5 možností (Příloha 7).

4.5.5 Záznam týdenní PA krokoměrem

Záznamový arch (Příloha 8) sloužil pro zaznamenávání počtu kroků v průběhu dne. Kroky probandi začali zaznamenávat již ráno od 0. Každý večer tedy dosáhli určitého počtu kroků, který byl pro nás stěžejní z hlediska výzkumu. V průběhu dne bylo jejich úkolem zaznamenávat kroky po příchodu do školy, před tělesnou výchovou, po tělesné výchově, před velkou přestávkou, po velké přestávce, po vyučování, před organizovanou pohybovou aktivitou, po jejím ukončení a před spaním. Za jednotlivé dny byly tyto kroky zaznamenávány do tabulky Excel a následně dopočítány základní deskriptivní statistiky sloužící k vyhodnocení.

4.6 Statistické vyhodnocení dat

Získaná data byla po výzkumném šetření přepsána do tabulek programu Microsoft Office Excel. Následně zpracována v IBM SPSS v.22.0. Korelační závislost byla zjišťována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu (r_{sp}) a koeficient efekt size byl zjišťován jako koeficient determinace s jasně určeným kritériem (pokud $r^2 \geq 0,1$ – usuzujeme na významný efekt korelace) (Sigmundová & Sigmund, 2012). Pro testování cílů, hypotéz popř. výzkumných otázek byla stanovena hladina statistické významnosti na $\alpha = 0,05$. Pro výzkumnou otázku 2 byl použit v programu statistika test rozdílu dvou hodnot.

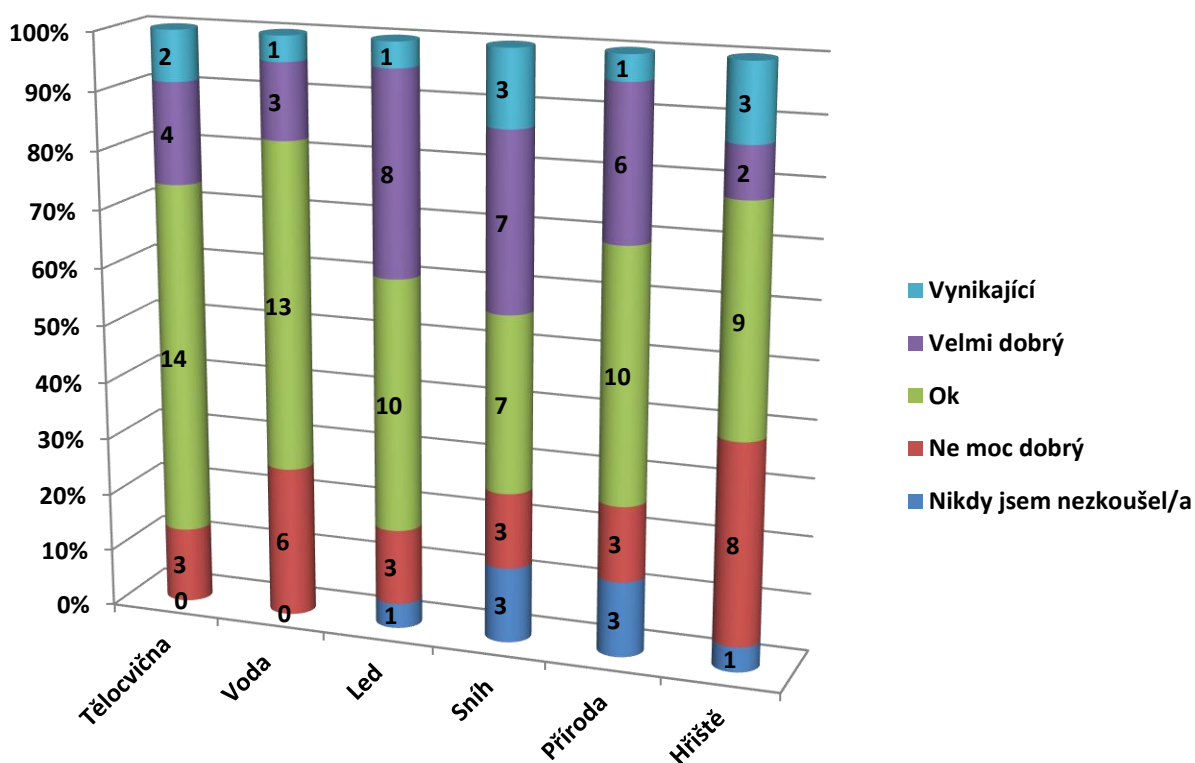
5 Výsledky

5.1 Odpovědi respondentů na výzkumné otázky

VO1: V jakém prostředí jsou žáci v PA nejlepší?

Otázkami 1-6 v dotazníku PLAYself žáci ohodnotili svou pohybovou aktivitu v různých prostředích. Na výběr žáci měli ze 4 odpovědí. Odpověď „vynikající“ a „velmi dobrý“ svědčí o žákově jistotě v daném prostředí. Neutrální postoj zahrnuje odpověď „OK“ a prostor pro zlepšení zahrnují odpovědi „ne moc dobrý“, a „nikdy jsem to nezkoušel/a“.

Odpovědi shrnuje následný obrázek.



Obrázek 6. Aktivita žáků v šesti prostředích.

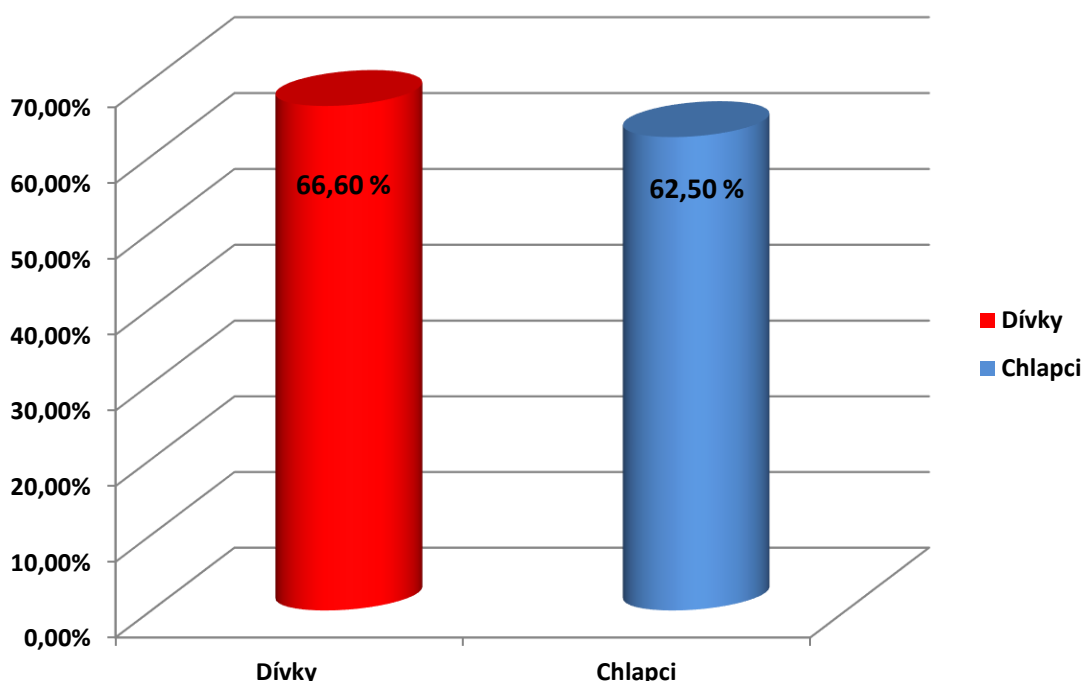
Celkem 26 % žáků se cítí jistě při pohybových aktivitách v tělocvičně, ve vodním prostředí 17 %. Na ledě se cítí sebejistě 39 % žáků a na sněhu 43 %. Jistotu v přírodě prokazuje 30 % žáků a 22 % při aktivitách na hřišti.

Naopak aktivity na sněhu a v přírodě nikdy nezkusilo 13 % žáků, 4 % žáků nezkoušelo PA na ledě a na hřišti.

Z obrázku si lze všimnout, že nejvyšší zastoupení odpovědí ve všech 6 prostředích zastupuje odpověď „Ok“. Výjimku tvoří pouze prostředí sněhu, kdy odpověď „Ok“ a „Velmi dobrý“ je zastoupena stejným počtem odpovědí - 7.

Žáci jsou nejjistější v prostředí ledním a sněhovém tedy při zimních aktivitách. Důvodem by mohla být poloha Krnova blízko zimního areálu Karlov pod Pradědem a dobré sněhové podmínky v zimních měsících.

VO2: Disponují dívky větší schopností zvládat problémy než chlapci?

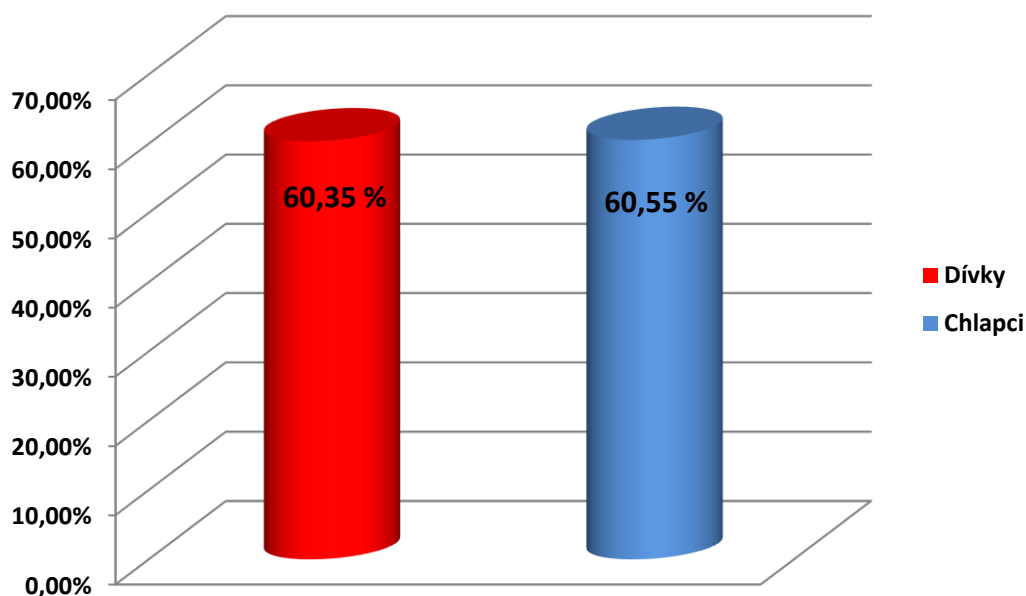


Obrázek 7. Vyhodnocení dotazníku DOVE s ohledem na pohlaví

Obrázek 7 znázorňuje skóre z dotazníku DOVE, pojednávající o schopnosti zvládat problémy. Dívky dosáhly o 4,10 % více než chlapci, což představuje 1,64 bodů z maxima 40.

Odpověď na výzkumnou otázku číslo 2 zní: Ano, dívky disponují schopností zvládat problémy lépe než chlapci, ale z testu rozdílu dvou relativních hodnot ($p=0,84$), můžeme říci, že rozdíl mezi oběma pohlavími není statisticky významný.

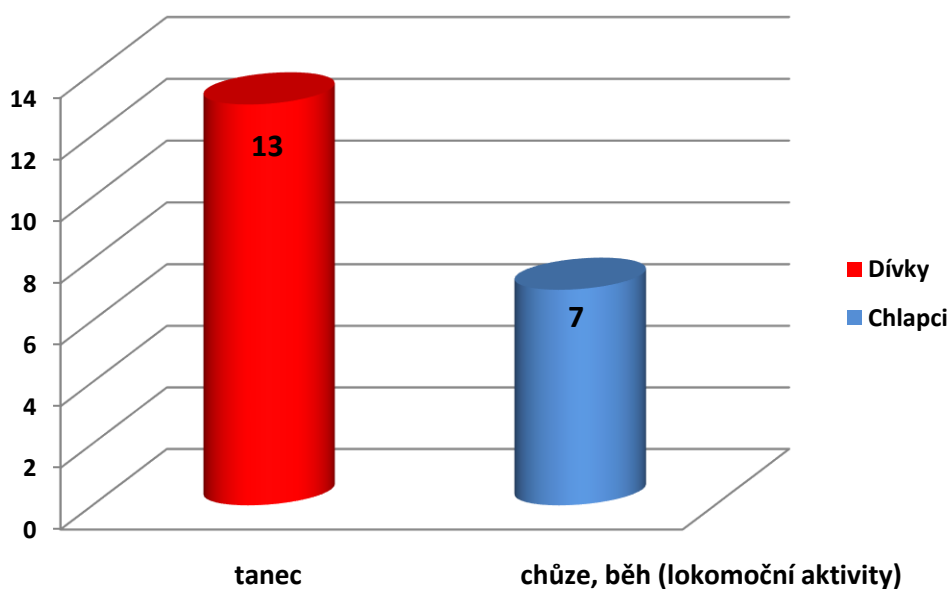
VO3: Jaká je u žáků vlastní efektivita v oblasti PA podle pohlaví?



Obrázek 8. Vyhodnocení dotazníku DOPA s ohledem na pohlaví

V obrázku 8 dotazníku vlastní efektivity v oblasti PA je znázorněno průměrné skóre chlapců a děvčat, které bylo z celkového počtu bodů z dotazníku přepočítáno na procenta pro každé pohlaví zvlášť. Mezi pohlavími nejsou výrazné rozdíly. Výsledky jsou naprosto vyrovnané. Obě pohlaví přesáhla hranici 60 %, přičemž rozdíl je pouze 0,20 %.

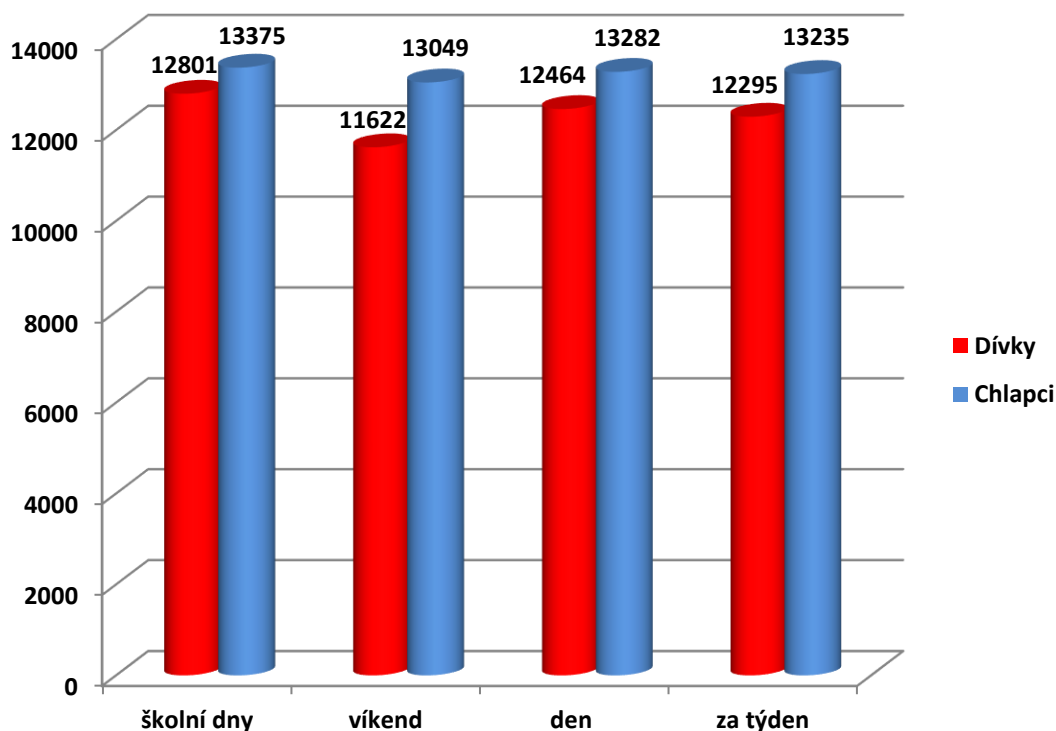
VO4: Jaká je nejfrekventovanější PA ve volném čase vzhledem k pohlaví?



Obrázek 9. Nejfrekventovanější PA ve volném čase dle pohlaví

Na základě součtu bodů u jednotlivých aktivit z dotazníku PAQ jsme došli k závěru, že nejčastěji provozovanou aktivitou u dívek byl za 7 měřených dní tanec. U chlapců se nejfrekventovanější aktivitou staly se stejným počtem bodů chůze a běh. Z tohoto důvodu bychom mohli konstatovat, že obecně nejvíce oblíbené byli u chlapců lokomoční aktivity.

VO5: Jaký mají žáci průměrný počet kroků o víkendu, ve školní dny a za týden?



Obrázek 10. Průměrný počet kroků v jednotlivých segmentech týdne s ohledem na pohlaví

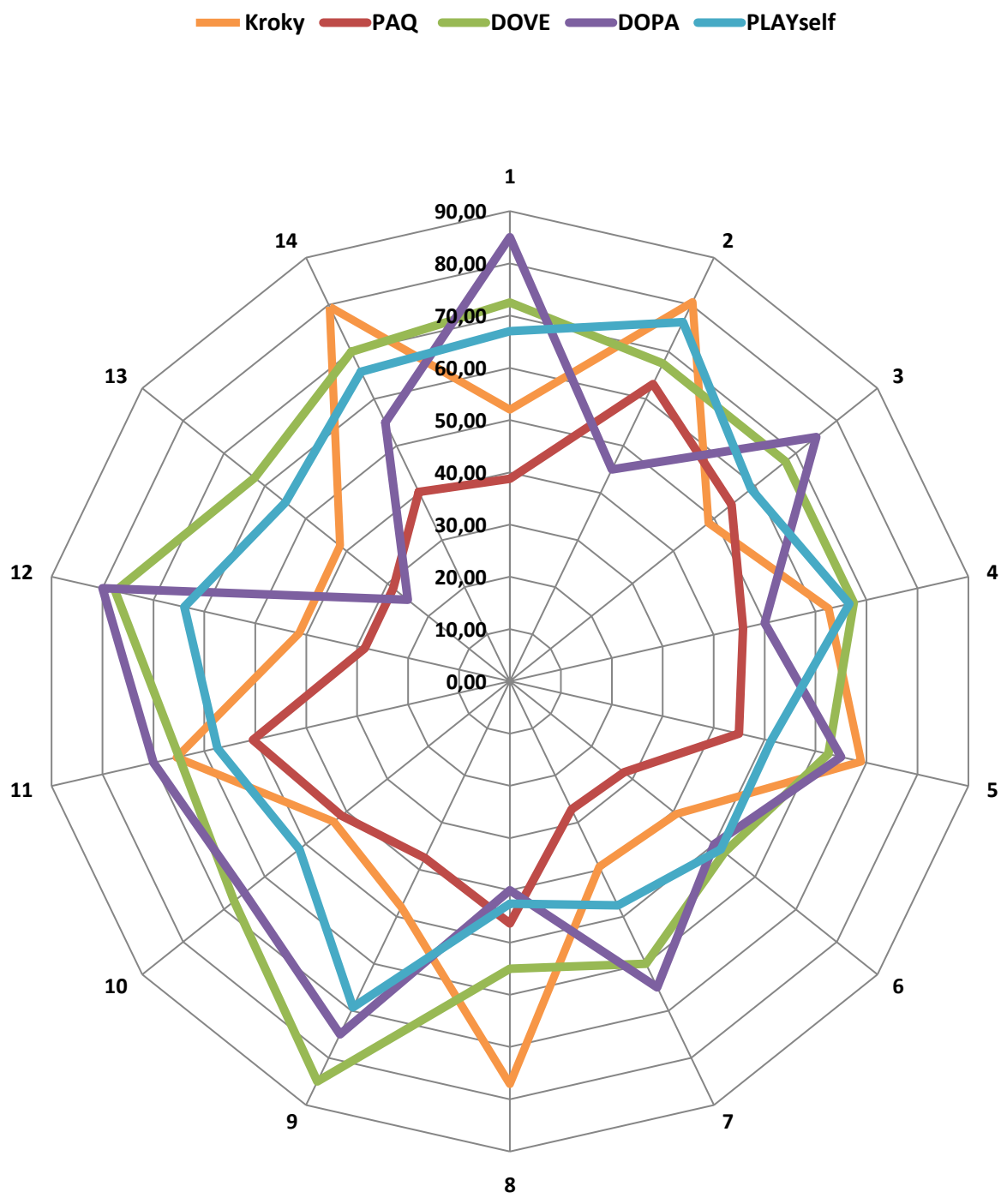
Chlapci vykonali ve školní dny o 574 kroků více než dívky, za den o 818 kroků více a během víkendových dnů byli opět chlapci aktivnější s rozdílem 1 427 kroků, což byl největší rozdíl z pozorovaných segmentů týdne.

Celkově za celý týden bez ohledu na typ dne byli aktivnější chlapci o 940 kroků. Můžeme tedy konstatovat, že chlapci jsou pohybově aktivnější než dívky. Ve všech případech splnili doporučené množství kroků jak chlapci, tak i dívky.

5.2 Úroveň pohybové gramotnosti vzhledem k pohlaví a výzkumným nástrojům

Vytvořit profil pohybové gramotnosti z pěti nástrojů v dané skupině respondentů

- Profil pohybové gramotnosti skupiny dívek
- Profil pohybové gramotnosti skupiny chlapců
- Profil pohybové gramotnosti vzhledem k měřicím nástrojům a pohlaví



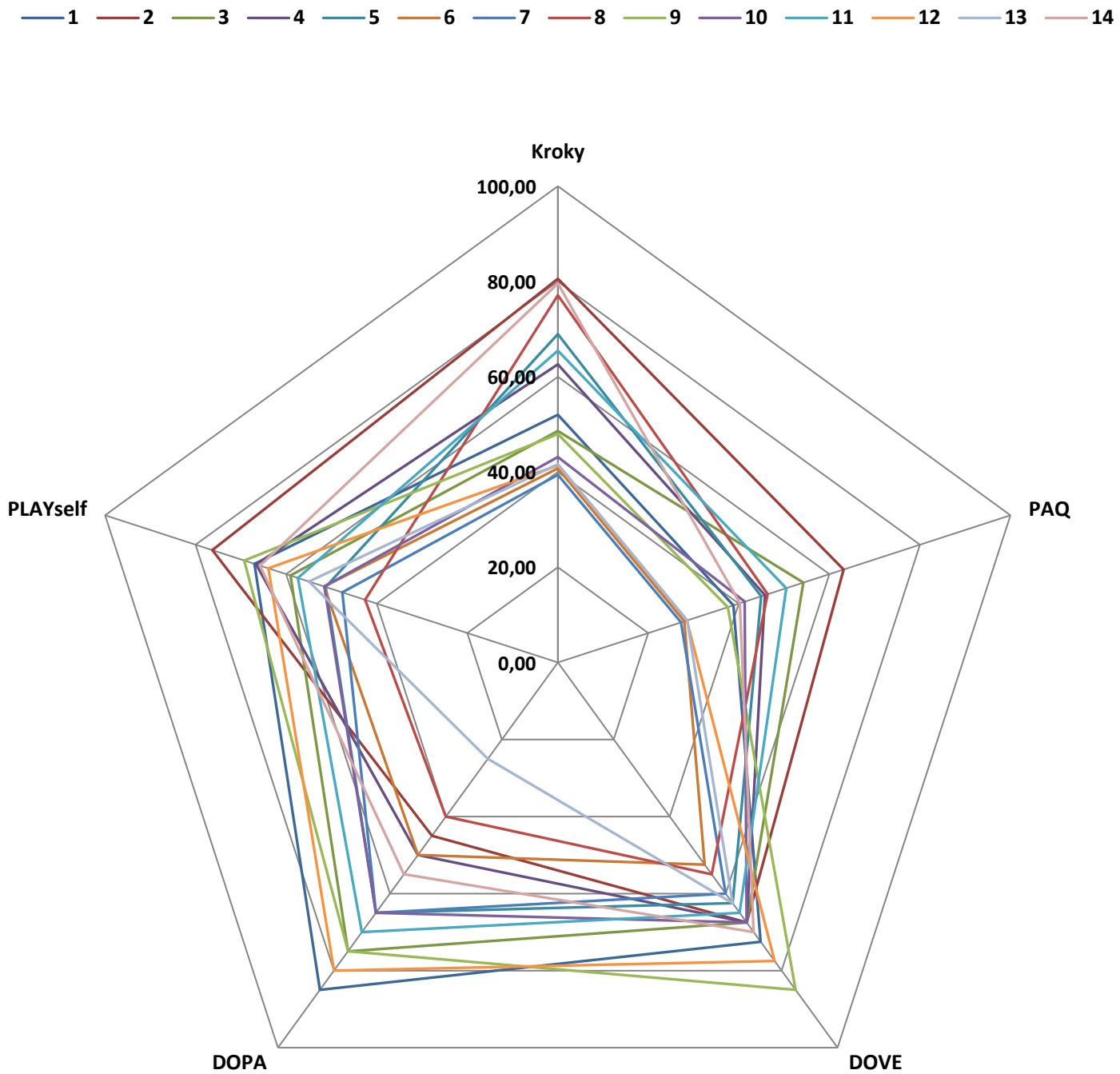
Obrázek 11. Profil pohybové gramotnosti skupiny dívek

Tabulka 4. Přehled hodnot z nástrojů PG dívek

Číslo žákyně	Kroky v %	PAQ v %	DOVE v %	DOPA v %	PLAYself v %	Součet 5 nástrojů
1	52,00	38,79	72,50	85,00	67,00	315,29
2	80,56	63,14	67,50	45,00	76,30	332,49
3	48,60	54,25	67,50	75,00	59,04	304,39
4	62,59	45,76	67,50	50,00	66,63	292,47
5	68,94	44,93	62,50	65,00	51,26	292,62
6	40,75	27,93	52,50	50,00	51,59	222,76
7	39,39	27,20	60,00	65,00	47,59	239,18
8	77,10	46,35	55,00	40,00	42,56	260,99
9	47,95	37,54	85,00	75,00	69,26	314,74
10	43,13	41,27	67,50	65,00	51,56	268,45
11	65,46	50,47	65,00	70,00	57,41	308,33
12	41,37	28,50	77,50	80,00	63,93	291,30
13	41,62	28,57	62,50	25,00	54,96	212,65
14	79,56	40,24	70,00	55,00	65,78	310,57

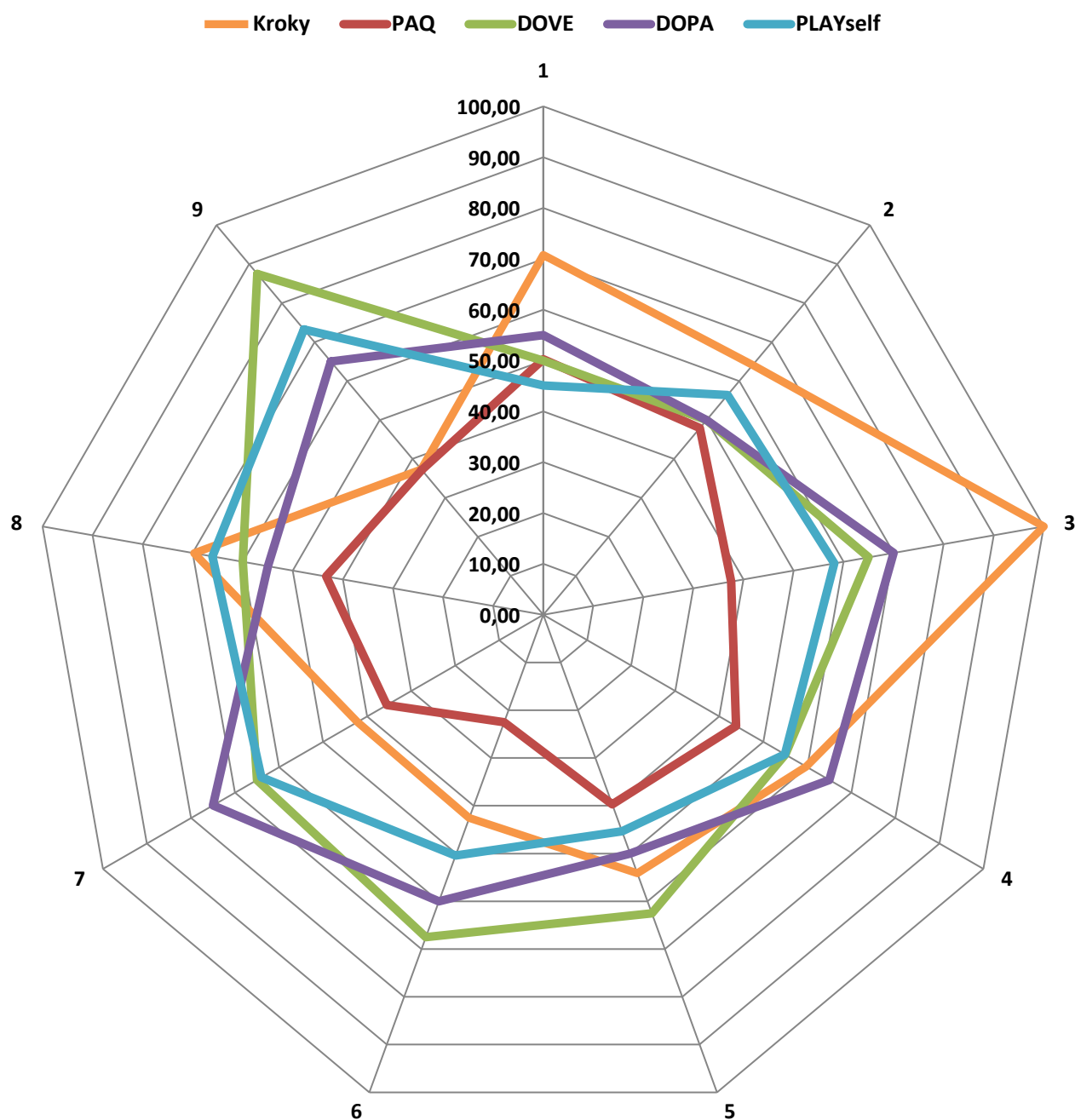
Z nástrojů PG dívek jsme sestavili profil, který zachycuje u každé z dívek příslušné procentuální vyjádření získaných hodnot. Škála 0-90,00 představuje procenta, přičemž k 90% hranici se přibližují 2 dívky. Počet procent u kroků se pohybuje od 39,39 % do 80,56 %. Dotazník PAQ o pohybové aktivitě dopadl v průměru nejhůře ze všech 5 nástrojů, průměrná hodnota je pod 50 % a činí pouze 41,07 %. Přitom nejnižší naměřená hodnota byla 27,20 % a nejvyšší 63,14 %. Dotazník DOVE - obecné vlastní efektivity zaměřený na sebepojetí a schopnosti zvládat problémy dopadl v průměru nejlépe s 66,60 %. O něco hůře byl vyhodnocen dotazník DOPA - vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit, tam si žákyně věřily v průměru na 60,35 %. Dotazník PLAYself zaměřen na sebehodnocení pohybové gramotnosti se pohyboval u dívek od 51,26 do 76,30 % a jeho průměr je 58,92 %. Nejlepší hodnocení ze všech 5 nástrojů dosáhla s celkovým počtem 332,49 % žákyně č. 2. Její skóre z dotazníku o krocích (80,56 %) bylo nejlepší ze všech žákyň a odpovídalo skóre z dotazníku PAQ o pohybové aktivitě (63,14 %), které bylo také nejvyšší vzhledem k ostatním žákyním. Vysoké procento získala tato žákyně ze sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself) a měla opět nejvíce ze skupiny 76,30 %. Nejnižší skóre, které žákyně získala, je z dotazníku DOPA o vlastní efektivitě v oblasti PA, kde

se hodnotila na 45 %. Tento dotazník zjišťuje, jestli jsou žáci schopni uskutečnit PA i přes překážky např. nervozity, špatné nálady, únavy, mála času, starostí a problémů. Hodnoty u této žákyně se pohybovaly od 45 % do 76,3 %, což představovalo rozptyl v jednotlivých měřících nástrojích 31,3 %. Největší rozptyl hodnot jsme zaznamenali u žákyně č. 12 (51,5 %). Nejvíce konzistentní odpovědi měla žákyně č. 4, u níž byl rozptyl v měřících nástrojích 21,8 %. Konkrétní vyhodnocení pro jednotlivé respondenty naznačuje, kde jsou vzhledem k oblasti PG jejich silné a slabé stránky. Lze tedy formulovat jednotlivá doporučení, v jakých oblastech by žákyně mohly více „zapracovat“. Pro rozvoj PG je důležité skóre, které se blíží těm nejvyšším hodnotám a také jistá vyrovnanost v dílčích oblastech.



Obrázek 12. Profil pohybové gramotnosti dívek vzhledem k měřícím nástrojům

Profil PG skupiny dívek vzhledem k měřícím nástrojům nám ukazuje naměřené hodnoty v jednotlivých dotaznících, přičemž z obrázku lze vyčíst, jaký rozptyl hodnot v jednotlivých měřících nástrojích skupina měla a který nástroj vykazuje největší konzistentnost. Největšímu rozptylu 60 % odpovídá dotazník DOPA. Dotazník PLAYself odpovídá rozptylu 33,74 %. Týdenní pohybová aktivita krokoměrem má rozptyl 41,17 %, PAQ 35,94 % a nejmenší rozptyl z těchto 5 měřících nástrojů má DOVE 32,5 %.



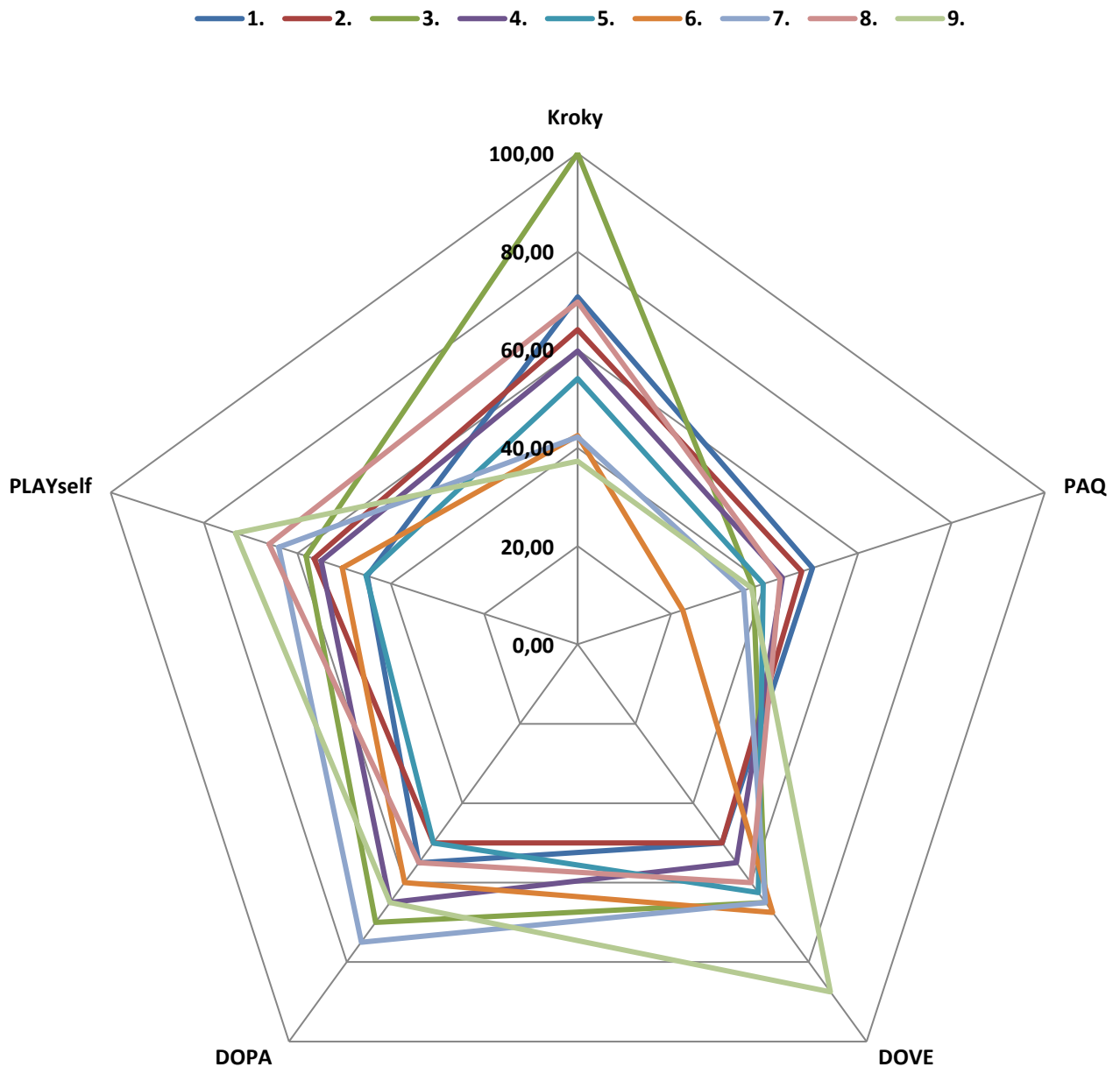
Obrázek 13. Profil pohybové gramotnosti skupiny chlapců

Tabulka 5. Přehled hodnot nástrojů PG chlapců

Číslo žáka	Kroky v %	PAQ v %	DOVE v %	DOPA v %	PLAYself v %	Součet 5 nástrojů
1	70,77	50,26	50,00	55,00	45,07	271,11
2	64,09	47,95	50,00	50,00	56,44	268,48
3	100,00	37,56	65,00	70,00	58,15	330,71
4	59,74	43,82	55,00	65,00	54,93	278,48
5	54,12	39,70	62,50	50,00	45,33	251,65
6	42,52	22,48	67,50	60,00	50,41	242,90
7	42,23	35,54	65,00	75,00	64,00	281,77
8	69,72	43,34	60,00	55,00	66,07	294,12
9	37,30	37,19	87,50	65,00	73,26	300,24

Z nástrojů PG chlapců jsme sestavili profil, který zachycuje u každého z chlapců příslušné procentuální vyjádření získaných hodnot. Škála 0-100,00 představuje procenta, přičemž 100% hranice dosáhl žák č. 3 konkrétně týdenní pohybovou aktivitou krokoměrem. Počet procent u kroků se pohybuje od 37,30 % do 100,00 %. Dotazník PAQ o pohybové aktivitě dopadl v průměru nejhůře ze všech 5 nástrojů. Průměrná hodnota je pod 40 % a činí pouhých 39,76 %. Přitom nejnížší naměřená hodnota byla 22,48 %, což je ještě nižší hodnota než nejnížší naměřena u dívek, nejvyšší je hodnota 50,26 %. Dotazník DOVE – obecné vlastní efektivity zaměřený na sebepojetí a schopnosti zvládat problémy dopadl v průměru nejlépe s 62,50 %.

O něco hůře byl vyhodnocen dotazník DOPA – vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit, tam si žáci věřili v průměru na 60,55 %. Dotazník PLAYself zaměřen na sebehodnocení pohybové gramotnosti se pohyboval u žáků od 45,07 % až 73,26 %. Průměrná hodnota tohoto dotazníku dosáhla na 57,07 %, což je nižší než u děvčat (58,92 %) o 1,85 %. Nejlepšího celkového součtu všech procent ze všech 5 nástrojů dosáhl s naměřeným počtem 330,71 žák č.3. Ovšem u tohoto žáka je zarážející, že ačkoliv měl v krocích 100 %, což představovalo průměrně 22 117 kroků za den, měl velice nízké hodnocení PAQ – dotazník o pohybové aktivitě pouze 37,56 %. Mohlo tedy dojít ke zkreslení skutečného počtu kroků. Hodnoty u tohoto žáka se pohybovaly od 37,56 % do 100 %, což představovalo rozptyl v jednotlivých měřících nástrojích 62,44 %. Tento rozptyl byl zároveň největší ze všech chlapců. Nejvíce konzistentní odpovědi měl žák č. 2, jehož rozptyl v jednotlivých nástrojích byl 14,09 %.



Obrázek 14. Profil pohybové gramotnosti chlapců vzhledem k měřícím nástrojům

Profil PG skupiny chlapců vzhledem k měřícím nástrojům nám ukazuje naměřené hodnoty v jednotlivých dotaznících, přičemž z obrázku lze vyčíst, jaký rozptyl hodnot v jednotlivých měřících nástrojích skupina měla a který nástroj vykazuje největší konzistentnost. Největšímu rozptylu 62,70 % odpovídá nástroj týdenní pohybové aktivity krokoměrem. Dotazník PLAYself má rozptyl 28,19 %, PAQ 27,78 %, DOVE 37,50 % a nejmenší rozptyl z těchto pěti měřících nástrojů byl naměřen u DOPA 25 %.

5.3 Asociace mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou jedinců v oblasti PA

H₀₁: Mezi hodnocením obecné vlastní efektivity (DOVE) a vlastní efektivitou v oblasti PA (DOPA) není žádný vztah.

Tabulka 6. Statistické hodnocení korelace mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou v oblasti PA.

Dotazník	n	r _{sp}	p
DOVE	23	0,506	0,014
DOPA	23		

Vysvětlivky: n = rozsah souboru, r_{sp}= korelační koeficient, p = statistická signifikance

Výpočty ukázaly, že korelace mezi DOVE a DOPA je signifikantní, protože hodnota p = 0,014 (p<0,05). Koeficient determinace r² je 0,26, což vzhledem ke kritériu (r²≥0,1) značí významný efekt. Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu H₀₁. Lze tedy přijmout tvrzení, že u naší testované skupiny byl prokázán vztah mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou v oblasti PA.

6 Diskuze

Pohybová gramotnost je termín, který v posledních letech získává jak v používání, tak popularitě v mnoha oblastech vzdělávání (Robinson, Randall & Barrett, 2018).

Tento celosvětový zájem naznačuje, že pohybová gramotnost již není pouze konceptem anglosaských zemí, ale přesahuje kontinenty, kulturu a mnoho globálních populací (Durden-Myers, Whitehead & Pot, 2018a).

Diskuze, psaní a pochopení PG však byly poznamenány nejistotou. Ačkoliv lze PG nalézt v kurikulárních dokumentech a výstupních prohlášeních, bylo by ideální pro učitele tělesné výchovy, aby se mohli podělit o své zkušenosti a byla jim poskytnuta možnost se v této problematice dovzdělat a především orientovat a sdílet společné porozumění (Robinson, Randall & Barrett, 2018).

Kontext aktivity založené na pohybové gramotnosti včetně tělesné výchovy by měl být všestranný, různorodý a individuální. Pohybová gramotnost poskytuje hodnoty, které vedou k tzv. rozkvětu člověka čili obohacení, růstu, které jsou užitečné ve vztahu k aktivitě po celý život (Durden-Myers, Whitehead & Pot, 2018b).

Jedním z konceptů, který používá více nástrojů je koncept vycházející od autorů Cairneye, Clarka, Dudleye a Kriellaarse (2019). Nástroje, které používají, jsou preference pro PA, motivace a emoce. Jedná se o konstruktovou validační studii, kdy poukazují na problém učitelů, kteří se zabývají pouze učením pohybových dovedností. Další faktory učitele nezohledňují jako je např. psychologie, učení, sociální kontext aj. Výuka pak není postavená na zážitcích, žáci se necítí kompetentně a sebevědomě. Studie zahrnovala 75 veřejných škol z 92 v Ontariu.

V mojí práci jsem se pokusila jednoduše graficky znázornit využití pěti nástrojů a navrhnou způsob, jak by se s těmito nástroji mohlo pracovat. Největší přínos vidím v jednoduchém grafickém zobrazení a prostém vyjádření, které oblasti dopadly dobře a ve kterých by bylo potřeba „zabrat“. Grafy PG jsem pojala z dvojího hlediska, první byl z pohledu skupiny stejného pohlaví a druhý z pohledu měřících nástrojů. Z profilů úrovně pohybové gramotnosti skupiny dívek a chlapců by bylo nejvhodnější vytvořit pro každého žáka graf zvlášť. I přesto však žáci byli upozorněni na jednotlivá místa pro zlepšení, ale také pochváleni za dobré výsledky v dílčích oblastech. Tato zpětná vazba je z mého pohledu pro žáky obrovsky přínosná neboť výzkumné šetření zabralo hodně času a bylo by zcela nelogické ochudit žáky o výsledky.

Jedním z použitých nástrojů byl dotazník PLAYself, který představuje formu sebehodnocení, kterou jsem použila k určení pohybové gramotnosti prostřednictvím

individuálního vnímání a subjektivního názoru žáků. Z odpovědí na výzkumnou otázku týkající se prostředí pro PA, vyplývá, že žáci se cítí nejjistěji v prostředí sněhovém a ledovém. Tedy při aktivitách jako je lyžování, běžkování, snowboarding nebo bruslení. Aktivity z tohoto důvodu můžeme považovat za zimní. Našli se ale 3 žáci, kteří aktivity na sněhu nikdy nezkusili. Oblíbenost tohoto prostředí vnímám jako logickou vzhledem k poloze Krnova, blízkosti hor a tedy prostředí s dobrými sněhovými podmínkami. Výzkumem Bélanguera, Gray-Donalda, O'loughlina, Paradise a Hanleye (2009) došli vědci k závěru, že množství PA v závislosti na ročním období odpovídá úbytku PA v zimních měsících, naopak v letních měsících je obvykle PA vyšší. Naše výsledky tento výzkum nepotvrzují. Zároveň nelze opomenout nejvíce zmiňovanou odpověď, kterou byla neutrální odpověď „Ok“, což může být pro žáky nejjednodušší odpověď, nad kterou nemusí tak moc přemýšlet, ale nezhodnotí skutečně jejich postoje. Autoři Robinson a Randall (2017) uvádí, že u nástroje PLAYself není řešena motivace žáků. Předpokládá se, že pokud má člověk kompetence a důvěru v posuzované dovednosti, bude k účasti na PA motivován.

Dalším výzkumným nástrojem byl dotazník PAQ o pohybové aktivitě. U chlapců byla nejfrekventovanější aktivita v daném týdnu běh a chůze, u dívek tanec. Z výzkumné otázky o nejfrekventovanější pohybové aktivitě můžeme vyvodit, proč byli chlapci pohybově aktivnější. Důvodem by mohlo být, že u chlapců byla nejčastější aktivitou chůze a běh tedy lokomoční aktivity, jejichž zaznamenání krokoměrem nemá žádné limity. Zatímco u dívek byl nejčastější tanec, který se vyznačuje množstvím poskoků a pohybů, které nemusí být dobře snímány, jak uvádí Chan, Ryan a Tudor-Locke (2004) nebo Tudor-Locke, Bell et al. (2004).

K zjištění PA posloužil v této diplomové práci záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem. Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) týdenní měření obsahující víkendové dny lze považovat za dostačující dobu pro validní měření.

Ačkoliv je neustále skloňován problém ubývající PA u mládeže s nastupujícími technologiemi, skupina dívek i chlapců splnila limit kroků stanovených pro tuto kategorii jak podle Adamse, Johnsona a Tudor-Locke (2013) i Sigmunda a Sigmundové (2011).

Dle Riddocha et al. (2004) by měli být celkově více aktivnější chlapci, což se také prokázalo. Chlapci byli aktivnější ve všech měřených segmentech týdne.

Mnoho studií dokazuje, že děti a adolescenti bez ohledu na pohlaví jsou většinou více pohybově aktivnější přes školní dny než o víkendu (Duncan, Schofield & Duncan, 2006; Treuth et al., 2007). Výsledky záznamu týdenní pohybové aktivity krokoměrem potvrdily tvrzení u obou skupin pohlaví. U chlapců byl rozdíl nepatrný (326 kroků) u dívek markantnější (1 179 kroků).

Podle autorů Chan, Ryan a Tudor-Locke (2004) a Tudor-Locke, Bell et al. (2004), působí zobrazovaný počet kroků na displeji pedometru jako slibný motivační faktor. Jednoznačně mohu potvrdit, že opravdu takto na žáky displej působil. Už jen při vysvětlování si žáci sdělovali kolik za tu chvíli, při které najednou všichni pohybově „ožili“ udělali kroků. Určitě by bylo zajímavé posoudit zvýšenou míru motivace způsobenou jeho využíváním. U žáků však mohlo docházet k přehnané motivaci a soutěživosti mezi sebou. Jak uvádí Sander et al. (2010) ve svém výzkumu, sebehodnocení a sebevědomí v tomto věku závisí v podstatné míře na okolí a na tom, co si o mě kdo myslí.

Z dalších dvou nástrojů DOVE a DOPA nevyšly dle výzkumných otázek statisticky významné rozdíly mezi pohlavími.

Limity a silné stránky práce

Nevýhodu vnímám v malém počtu respondentů. Bohužel se mi nepodařilo na škole zajistit větší výzkumný soubor. Jak jsem již uvedla výše, limitou práce mohlo být zvýšené sebevědomí žáků vlivem motivačního faktoru zobrazovaných kroků na displeji monitoru a soutěživosti mezi žáky. Z tohoto důvodu by mohlo docházet ke zkreslování měření.

Co bych viděla, jako hlavní limity práce bylo ruční zaznamenávání do záznamového archu a vyplňování dotazníků vše v papírově podobě v omezeném čase během školního vyučování. Žáci mohli chtít mít tuto povinnost rychle za sebou a neodpovídat na otázky plně uvědoměle. Dva žáky jsem musela z výzkumu vyloučit pro neúplné monitorování, jelikož papír někde ztratili a nemohli najít pro zapsání dat. Z tohoto důvodu se zapisováním přestali zabývat a výzkum pro ně skončil. Dále se nutností ručního zaznamenávání mohly vyskytnout chyby.

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit úroveň pohybové gramotnosti u dané skupiny žáků. To, jak jsem data graficky zpracovala, ukazuje na další z možných nástrojů, který může přispět pro praktické využití výsledků z dotazníků a zároveň zvýšit povědomí o pohybové gramotnosti.

7 Závěry

- Nejlepší jsou žáci při pohybových aktivitách v prostředí sněhu a ledu.
- Dívky disponují schopností zvládat problémy lépe než chlapci.
- Vlastní efektivita v oblasti pohybových aktivit je totožná u obou pohlaví.
- Nejfrekventovanější pohybová aktivita v monitorovacím týdnu byla u dívek tanec a u chlapců chůze a běh (lokomoční aktivity).
- Průměrný počet kroků ve školní dny byl u chlapců vyšší než u dívek.
- Chlapci za víkend průměrně vykonali více kroků než dívky a taktéž i za den.
- Obě pohlaví splnila požadavky doporučené pohybové aktivity.
- Chlapci byli celkově pohybově aktivnější než dívky.
- U naší testované skupiny existuje vztah mezi obecnou vlastní efektivitou (DOVE) a vlastní efektivitou v oblasti pohybových aktivit (DOPA). Na základě signifikantní korelace byla zamítnutá nulová hypotéza a přijata hypotéza alternativní.

8 *Souhrn*

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit úroveň pohybové gramotnosti u žáků osmých tříd Základní školy Krnov s využitím pěti výzkumných nástrojů.

Přehled poznatků se zpočátku zabývá významem pohybové aktivity v životě člověka, ať už obecně nebo ve školním prostředí prostřednictvím tělesné výchovy. Poukazuje na upadající trend aktivního životního stylu. Dále řeší doporučené množství pohybové aktivity a následky spojené s nečinností. Před nejobsáhlejší teoretickou částí o pohybové gramotnosti je kratší vymezení sebehodnocení a sebepojetí obecně a poté z pohledu dětí staršího školního věku. Pohybové gramotnosti je věnována nejdelší část, která pojednává o konceptu pohybové gramotnosti, zmíněny jsou její atributy, pohybová gramotnost na úrovni škol a kanadský pohled na PG.

Výzkumná část je dělena na cíle, úkoly, hypotézy, výzkumné otázky a metodiku.

Výzkum probíhal během pedagogické praxe v březnu roku 2018. Soubor tvořilo 23 žáků z toho 14 dívek a 9 chlapců ze Základní školy Krnov ve věku 13-15 let. Data byla získána metodou dotazníkového šetření. Byly použity 4 standardizované dotazníky DOPA, DOVE, PLAYself, PAQ a jeden záznamový arch týdenní pohybové aktivity krokoměrem. Všechna data byla poté převedena do programu MS Excel a následně zpracována v IBM SPSS v.22.0.

Výsledky zjistily vztah mezi obecnou vlastní efektivitou (DOVE) a vlastní efektivitou v oblasti pohybových aktivit (DOPA). Na základě signifikantní korelace byla nulová hypotéza zamítnuta a přijata hypotéza alternativní. Z dotazníku PLAYself bylo zjištěno, že nejvíce sebestiše se žáci cítí v aktivitách na sněhu a ledu tedy v zimě. Nejfrekventovanější pohybovou aktivitou za sedm monitorovacích dnů byly u chlapců lokomoční aktivity jako chůze, běh a u dívek tanec. Ze záznamového archu týdenní pohybové aktivity krokoměrem bylo zjištěno, že chlapci jsou pohybově aktivnější než dívky. Zároveň však dívky i chlapci nikdy nevykazovali hodnoty, které by byly pod doporučeným množstvím kroků.

Z nástrojů pohybové gramotnosti byly vytvořeny profily úrovně PG pro jednotlivé skupiny, ze kterých lze vyvodit oblasti vhodné pro zlepšení. Mezi oběma skupinami pohlaví byly značné rozdíly.

9 Summary

The main aim of the master's thesis was to find out the level of physical literacy by five research tools of the eighth grade students from the primary school in Krnov.

At first, the overview of knowledge deals with the importance of physical activity in human life, general or at the school environment through physical education. Show the points of declining trend of active lifestyle, solve recommended quantity of physical activity and consequences associated with inactivity. Before the most extensive theoretical part about physical literacy is shorter part about self-assessment and self-concept generally and from the perspective older school age children. Physical literacy the longest chapter includes concept, attributes, school level of physical literacy and a Canadian perspective.

The research part is divided into objectives, tasks, hypotheses, research questions and methodology.

The survey was performed in May 2018 during pedagogical experience. The group consisted of 23 students, including 14 girls and 9 boys from the primary school Krnov aged 13-15. Data were obtained by the questionnaire survey. The research used four standardized questionnaires DOPA, DOVE, PLAYself, PAQ and one record sheet of weekly physical activity with pedometer. All data was transferred to MS Excel and then processed in IBM SPSS v.22.0.

The results found a relationship between DOVE and DOPA based on a statistically significant correlation, the null hypothesis was rejected and an alternative hypothesis was accepted. From the PLAYself questionnaire, it was found that students are most self-confident in snow and ice activities. The most frequent physical activity in seven monitoring days for boys were most frequent locomotor activities such as walking, running and for girls dancing. From the record sheet of the weekly physical activity with a pedometer, it was found that the boys are more physically active than girls. At the same time, girls and boys never showed values that were below the recommended number of steps.

We created profile of physical literacy from the five tools for each gender group and we can say parts for improvement. There were considerable differences between two gender groups.

10 Referenční seznam

- Adams, M. A., Johnson, W. D., & Tudor-Locke, C. (2013). Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(49). doi: 10.1186/1479-5868-10-49.
- Amirkham, J., Auyeung, B. (2007). Coping with stress across the lifespan: Absolute vs. Relative changes in strategy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(4), 298-317.
- Bélanger, M., Gray-Donald, K., O'loughlin, J., Paradise, G., & Hanley, J. (2009). Influence of weather conditions and season on physical activity in adolescents. *Annals of Epidemiology*, 19(3), 180-186. doi: 10.1016/j.annepidem.2008.12.008.
- Blackmore, C. L. (2003). Movement is essential to learning, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(9), 22-25, 41.
- Blahutková, M. (2008). *Zvedni se a běž*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blatný, M. (2003). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In M. Blatný & A. Plháková (Eds.), *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*, (pp. 87-130). Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
- Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nove pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
- Botek, M., Neuls F., Klimešová I., & Vyhnálek J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: Vybrané kapitoly*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bunc, V. (2006). *Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské Univerzity.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141–156.
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*. Retrieved 10. 4. 2019 from http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf.
- Cairney J., Clark H., Dudley D., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy in children and youth. *Journal of Teaching in Physical Education*. doi: <http://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0270>.
- Chan, C. B., Ryan, D. A. J., & Tudor-Locke, C. (2004). Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Preventive Medicine*, 39(6), 1215–1222.

- Crick, N., Dodge, K. (1994). A review and reformulation of social informatik processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Diamantopoulou, S., Rydell, Ann-M., Henricsson, L. (2008). Can both low and high self-esteem berelated to aggression in children? *Social Development*, 17(3), 682-698.
- Dobrý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., & Psotta, R. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dostálová, I. (2013). *Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Duncan, J. S., Schofield, G., & Duncan, E. K. (2006). Pedometer-determined physical activity and body composition in New Zealand children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1402-1409. doi: 10.1249/01.mss.0000227535.36046.97.
- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E., & Pot, N. (2018a). Physical literacy and human flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308-311. doi: 10.1123/jtpe.2018-0132.
- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E., & Pot, N. (2018b). Physical literacy and human flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308-311. doi: 10.1123/jtpe.2018-0132.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.
- Grohan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.
- Hájek, J. (2012). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Havlíková, M., et al. (2006). *Program podpory zdraví ve škole: Rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál.
- Hejnová, J., & Štich, V. (2001). Jaké jsou důvody hypoaktivity? *Pohyb a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I: Úvod do problematiky*. Brno: Masarykova univerzita.

- Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial medicine*, 6:9.
- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- Kolář, Z. & Šikulová, R. (2009). *Hodnocení žáků*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Konzelmann, A., & Lehrer, K. (2011). *Self-evaluation: Affective and social grounds of intentionality*. London, UK: Springer.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2004). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Kudláček, M., Frömel, K., Křen, F., & Bebčáková, V. (2007). Struktura sportovních preferencí studentů středních škol. *Tělesná výchova a sport*, 17(3-4), 10-13.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kriellaar, D. (2013). *Canadian Sport for Life*. Victoria, BC: Canadian Sport Institute.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing to debate on 'Fitness Testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182. doi: 10.1123/pes.22.2.176.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Merwin, R. M., & Ellis, J. B. (2004). Children's reasons for living, self-esteem, and violence. *Archives of Suicide Research*, 8(3), 251-261.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mitchell, B., & LeMasurier, G. C. (2014). Current applications of physical literacy in Canada, the United States, the United Kingdom and Australia. *International Journal of Physical Education*, 51(2), 2-18.
- Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). Physical activity recommendations for health: What should Europe do? *BMC Public Health*, 10:10, doi:10.1186/1471-2458-10-10.

- Opletal, R. (2009). *Fyzická aktivita- problém moderní doby*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Orel, M., Obereignerů, R., Reiterová, E., Malůš, M., & Fac, O. (2015). Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku. *Psychologie a její kontexty / Psychology & Its Contexts*, 6(2), 65-77.
- Paur, M. (2014). *Pohybová gramotnost – výzva. Český svaz kin-ballu*. Retrieved: 22. 3. 2019 from <http://kin-ball.cz/pohybova-gramotnost-vyzva>.
- Pfeiffer, K. A., Dowda, M., Dishman, R. K., McIver, K. L., Sirard, J. R., Ward, D. S., & Pate, R. R. (2006). Sport participation and physical activity in adolescent females across a four year period. *Journal of Adolescent Health*, 39, 523-529.
- Rakoušová, A. (2008). *Sebehodnocení žáků*. Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů. Retrieved from <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1965/sebehodnoceni-zaku.html/>.
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., ... Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9 and 15 year old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86–92. doi: 10.1249/01.MSS.0000106174.43932.92.
- Riegrová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55. doi:10.1080/1091367X.2016.1249793.
- Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis)understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy? *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298. doi: 10.1123/jtpe.2018-0135.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Sander, T., et al. (2010). I like me if you like me: On the interpersonal modulation and regulativ of preadolescents stateself-esteem. *Child Development*, 81(3), 811-825.
- Schneider, P.L., Crouter, S.E. & Bassett, D. R. Jr. (2004). Pedometer measures of free-living physical activity: Comparison of 13 models. *Medicine and Science in Sports and Excercise*, 36(2), 331-335.

- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití koeficientů „effectsize“ při hodnocení dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnobllová, R. (2012). Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 35(1), 9-27.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Smékal, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I. & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Telford, D., Cunningham, R., Abhayratna, W., Telford, R., & Olive, L. (2014). Physical activity, physical education and academic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, e65-e66. doi: 10.1016/j.jsams.2014.11.292.
- Treuth, M. S., Catellier, D. J., Schmitz, K. H., Pate, R. R., Elder, J. P., McMurray, R. G., ... Webber, L. (2007). Weekend and weekday patterns of physical activity in overweight and normal-weight adolescent girls. *Obesity*, 15(7), 1782–1788. doi:10.1038/oby.2007.212.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová M. (2012). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.
- Weiner, B. (1980). *Human motivation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- 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/dublin 2007.php>.

- Whitehead, M. E. (2010) (Ed.). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.
- World Health Organisation (2017). *10 facts on physical activity*. Retrieved 22. 4. 2019 from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>.
- Yang, Z., & Schaninger, C., M. (2010). The impact of parenting strategies on child smoking behavior: The role of child self-esteem trajectory. *Journal of Public Policy & Marketing*, 29(2), 232-247.

11 Přílohy

Příloha 1. Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

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

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

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

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

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

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

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně
Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
šřída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
šřída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Příloha 2. Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) + dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Dotazník obecné vlastní efektivity

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

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

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

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

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

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

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

Manuál dotazníku - Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)¹

1. Úvod

Jelikož většina studií týkajících se self-efficacy následuje Bandurův (1986) přístup a měří situačně specifickou self-efficacy (přesvědčení o vlastní schopnosti provést specifickou akci), vzrůstá zájem o zjišťování generalizované vnímané vlastní efektivity (self-efficacy). Existují obecná přesvědčení o vlastní schopnosti efektivně reagovat a kontrolovat nároky a výzvy prostředí, ve kterém žijeme. Práce na této problematice byla rozvíjena Ralfem Schwarzerem a jeho kolegou Jerusalemem (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

2. Struktura dotazníku

DOVE je deseti-položková škála, která byla přeložena Mary Wegnerovou z originální německé verze Schwarzera a Jerusalema (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Měří sílu přesvědčení o vlastní schopnosti reagovat na nové nebo náročné situace a vypořádávat se se souvisejícími překážkami nebo protivenstvími. Respondenti reagují na 10 výroků vztahujících se k obecné vnímané osobní účinnosti (self-efficacy). Odpovídají na čtyř-bodové škále: výrok naprosto nesouhlasí (1), spíše nesouhlasí (2), spíše souhlasí (3), naprosto souhlasí (4). Hrubé skóre dotazníku se tedy může pohybovat od 10 do 40.

3. Aplikace v praxi

Jedná se o samostatně administrovatelnou škálu, jejíž vyplnění obvykle zabere 2-3 minuty. Respondenti mají za úkol určit, do jaké míry pro ně platí dané tvrzení.

Tato nová škála byla zatím testována pouze u Německé populace. Byla přeložena do dalších 8 jazyků a začíná být šířeji využívána. Nicméně neexistují normativní ani jiná psychometrická data u anglické verze. Jelikož se jedná o nástroj měřící dispozice, lze jej srovnávat s některými dalšími nástroji popsány u „Individuálních a Demografických rozdílů“, zvláště u sebehodnocení a optimismu. Tyto nástroje jsou si v některých ohledech podobné, ale Schwarzer (1994) přesvědčivě argumentuje pro její oddělení (separaci).

4. Standardizace dotazníku

Všechna normativní data a psychometrická analýza byla získána u německých vzorků. Byla zjištěna vysoká míra vnitřní konzistence u každého z pěti studovaných vzorků a hladina Alpha se pohybovala mezi 0.82 a 0.93. U vzorku 991 migrantů z Východního Německa byla zjištěna test-retest reliabilita 0.47 pro muže a 0.63 pro ženy v období 2 let.

Concurrent validity byla stanovena na základě příslušné korelace s ostatními testy. Očekávaná pozitivní korelace byla zjištěna se škálou sebehodnocení (0.52), přesvědčení o vnitřní kontrole (0.40) a optimismu (0.49). Očekávaná negativní korelace byla zjištěna u obecné úzkosti (-0.54), úzkosti ve výkonových situacích (-0.42), nesmělosti (-0.58) a pesimismu (-0.28).

Prediktivní validita byla hodnocena v roční follow-up studii východoněmeckých migrantů. U žen self-efficacy pozitivně korelovala se stupnicemi (Measures) sebehodnocení (0.40) a optimismu (0.52) zjišťovanými s dvouletým odstupem. Nicméně u skupiny mužů byly zjištěny méně významné korelace (0.20 a 0.34) v období 2 let.

¹ Generalized self-efficacy scale (GSES) – anglický název

Škála byla testována na jednodimenzionalitu prostřednictvím faktorové analýzy a byla zjištěno jedno-faktorové řešení, jenž naznačuje, že DOVE měří obecné pojetí self-efficacy.

5. Vyhodnocování dotazníku

Ke každé položce je přiřazen výběr ze čtyř možných odpovědí od „Zcela nesouhlasí“, která skóruje hodnotou 1 a „Zcela souhlasí“, která skóruje hodnotou 4. Hodnoty všech deseti položek jsou následně sečteny pro obdržení celkového výsledku. Celkově se výsledky mohou pohybovat na škále 10-40 bodů. Čím vyšší skóre, tím větší vlastní efektivita. Studie Scholze et al (2002), která zahrnovala téměř 20 tisíc účastníků z 25 zemí, zjistila, že mezinárodní průměrná hodnota je 29,55 bodů.

Příloha 4. Manuál DOPA

Manuál – Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA)¹

1. Úvod

Na základě sociálně kognitivní teorie byly vytvořeny další psychomotorické nástroje pro oblast zdraví (Schwarzer & Renner, 2009), mezi které patří i Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA). (Další dva dotazníky jsou zaměřeny na výživu a alkohol.) Škála je krátká a jednoduchá a slouží účelu posuzování tohoto aspektu v kontextu rozsáhlých studií zabývajících se diagnostikou zdravého životního stylu.

2. Struktura dotazníku

DOPA je pěti-položková škála, na které respondenti hodnotí sílu přesvědčení o vlastní schopnosti provádět pohybová cvičení či pohybové aktivity vzhledem k možným překážkám. Mezi tyto překážky patří obavy (otázka 1), deprese (otázka 2), napětí/tenze (otázka 3), únava (otázka 4) a zaneprázdněnost (otázka 5).

Respondenti reagují na 5 výroků vztahujících se k uskutečnění plánů, týkajících se cvičení, i když se mohou objevit určité překážky. Odpovídají na čtyř-bodové škále: s výrokem naprosto nesouhlasím (1 bod), spíše nesouhlasím (2 body), spíše souhlasím (3 body), naprosto souhlasím (4 body).

3. Vyhodnocování dotazníku

Ke každé položce je přiřazen výběr ze čtyř možných odpovědí od „Naprosto nesouhlasím“, která skóruje hodnotou 1 až po „Naprosto souhlasím“, která skóruje hodnotou 4. Skóre všech pěti

položek jsou následně sečteny pro obdržení výsledného skóru. Hrubé skóre dotazníku se tedy může pohybovat od 5 do 20.

4. Aplikace v praxi

Jedná se o samostatně administrovatelnou škálu, jejíž vyplnění obvykle zabere 2-3 minuty. Respondenti mají za úkol určit, do jaké míry souhlasí či nesouhlasí s daným tvrzením. Čím vyšší výsledné skóre, tím je jedinec připravenější se vyrovnat s překážkami, které mu brání v provozování pohybových aktivit. Nejčastěji je používána společně s dotazníkem obecné vlastní efektivity (DOVE).

5. Standardizace dotazníku

Standardizace dotazníku proběhla v rámci studie BRAHMS (Renner, Knoll, & Schwarzer, 2000; Schwarzer & Renner, 2000) u 2 549 obyvatel Berlína. Položková analýza byla prováděna pomocí průměrů (rozmezí 2,12-2,62) a vnitro-položkových korelačních koeficientů, které se pohybovaly v rozmezí 0,64 až 0,76. Vnitřní konzistence DOPA byla zjišťována u 1 726 respondentů a Cronbachovo alfa je 0,88. Rozložení odpovědí na DOPA se velmi blížilo normálnímu rozdělení ($M = 11,84$; $SD = 3,78$; špičatost = -0,53; šikmost = 0,13). Korelace test-retest u stejných respondentů ($n = 994$) po 6ti měsících byla 0,39 ($p < 0,01$). Validita DOPA byla zjišťována vzhledem k záměrům změnit chování a korelační koeficient u tohoto dotazníku byl významně nejvyšší 0,33 ($p < 0,01$) pro $n = 1704$ respondentů (Schwarzer & Renner, 2009).

¹ Physical exercise self-efficacy scale (PESE) – anglický název

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

ID respondenta: _____ Pohlaví: Muž– Žena

Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

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

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

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

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Manuál dotazníku – Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself¹)

1. Úvod

Dotazník je určen jako sebehodnotící nástroj použitelný cíleně pro děti a mládež, kteří mohou zjistit, jak vnímají vlastní pohybovou gramotnost. Další obdobné nástroje vyvinuté Kanadskou společností Sport pro život jsou určeny pro učitele, rodiče, trenéry, odborníky v oblasti pohybových aktivit (PA), fyzioterapeuty, edukátory v oblasti rekreace, kteří jsou zapojeni do procesu hodnocení pohybové gramotnosti. Pokud je dotazník využit spolu s dalšími nástroji, umožňuje stanovení základní úrovně pohybové gramotnosti dětí a na jejím základě si může každý stanovit své vlastní cíle a sledovat zlepšování.

2. Struktura dotazníku

V hlavičce dotazníku respondenti vyplňují jméno a příjmení (možno nahradit identifikačním kódem), pohlaví a věk. Dále si vyberou, kdy jsou pohybově neaktivnější, a to buď v létě (kód 1), v zimě (kód 2) nebo po celý rok (kód 3).

Dotazník je rozdělen do čtyř hlavních oblastí:

- 1) Prostředí;
- 2) Vlastní popis pohybové gramotnosti;
- 3) Relativní význam gramotností v sociálním prostředí:
 - a. Čtenářská gramotnost,
 - b. Matematická gramotnost,
 - c. Pohybová gramotnost.
- 4) Zdatnost.

Ad 1) V šesti podotázkách děti hodnotí, jak jsou dobří v provozování pohybových aktivit a sportu: a) v tělocvičně, b) ve vodě, c) na ledu, d) na sněhu, e) v přírodě a f) na hřišti.

Jak jsou dobří v provozování pohybových aktivit v různých prostředích, se hodnotí na škále: nikdy jsem to nezkoušel/a (0 bodů), ne moc dobrý (25 bod), OK (50 body), velmi dobrý (75 body) a vynikající (100 body). Celkem je tedy možné získat 600 bodů (minimum 0 bodů).

Ad 2) Ve dvanácti otázkách se žáci vyjadřují k příslušným tvrzením, které hodnotí podle vlastního názoru na škále: vůbec to není pravda (0 bodů), obvykle to není pravda (33 bodů), pravdivé (67 bodů) a velmi pravdivé (100 bodů). Jedna otázka (č. 13 Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity) se hodnotí opačně (vůbec to není pravda = 100b, obvykle to není pravda = 67b, pravdivé = 33 b a velmi pravdivé = 0b). Celkem je tedy možné získat 1200 bodů (minimum 0 bodů).

Ad 3) Relativní význam jednotlivých gramotností se hodnotí ve třech sociálních prostředích: ve škole, doma s rodinou a s přáteli. Respondenti mají vždy za úkol vyjádřit se, jak moc je čtení (matematika, pohyb) důležité v jednotlivých prostředích. Rozhodují se na škále: rozhodně nesouhlasím = 0 bodů (že jsou čtení a psaní/matematika a čísla/pohyb a sport velmi důležité), nesouhlasím = 33 bodů, souhlasím = 67 bodů, rozhodně souhlasím = 100 bodů, a to pro každé sociální prostředí zvlášť. Celkem mohou získat maximálně 900 bodů (minimum 0 bodů).

Ad 4) V poslední otázce respondenti posoudí, zda jsou zdatní natolik, že se mohou věnovat všem aktivitám, které si vyberou. Buď souhlasí s tímto tvrzením (100 bodů), nebo nesouhlasí (0 bodů).

¹ Physical Literacy Assessment for Youth Tool - Self

3. Aplikace v praxi

Dotazník je vhodné distribuovat papírově v rámci návštěvy třídy na škole nebo jako součást možného hodnocení v tělesné výchově pro učitele. Vyplnění dotazníku trvá 5-7 minut. Dotazník je možné uplatňovat každoročně a sledovat dlouhodobě rozvoj pohybové gramotnosti u jednotlivce. Původní anglický manuál obsahuje také doporučení v případě, že u jednotlivých prostředí jedinec odpoví „nikdy jsem to nezkoušel/a“, „ne moc dobrý“ nebo jen „OK“. Pro takové jedince anglický manuál nabízí škálu cvičení, na které by se měl dotyčný/á zaměřit, aby se v aktivitách typických pro dané prostředí zlepšil/a.

4. Standardizace dotazníku v českých podmínkách

Vyplnění dotazníku pro standardizaci se uskutečnilo u 49 studentů na vysoké škole (věk $23,16 \pm 0,76$ let), z toho dotazník vyplnilo 21 žen a 28 mužů. Dotazník vyplnili dvakrát s dvouměsíční pauzou. Pro výzkumné potřeby jsme u dotazníku vypočítali Cronbachovo alfa 0,83. Pro každou oblast byly spočítány vnitroskupinové korelační koeficienty z prvního sběru dat (druhého): Prostředí = 0,56 (0,74); Vlastní popis pohybové gramotnosti = 0,69 (0,80); oblast pohybové gramotnosti (otázky 1-18 a otázka 21; tj. bez čtenářské, matematické gramotnosti a bez vlastní zdatnosti) = 0,63 (0,36). Metodou test-retest byl zjištěn korelační koeficient 0,71 mezi prvním a druhým sběrem dat, což je dostatečný koeficient pro uznání reliability testu.

5. Vyhodnocování dotazníku

Celkové vyhodnocení dotazníku se uskutečňuje zadáním výsledků do tabulky MS Excel. Pro další analýzy je vhodné převést výstup do statistického softwaru.

5.1 Prostředí

V této části se vyhodnocuje každá položka zvlášť. V případě hodnot 50 bodů a menších je nezbytné věnovat se aktivitám, které jsou pro dané prostředí typické, a to buď v rámci školy, nebo jako součást volného času respondentů.

5.2 Vlastní popis pohybové gramotnosti

Výsledné skóre se posuzuje dle kategorií (detailnější popis s klíčovými body pro každou kategorii v dokumentu Canadian Sport for Life (2016)):

900-1200 bodů: Velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

600-900 bodů: Relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

300-600 bodů: Relativně nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA

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

5.3 Relativní význam gramotnosti

Můžeme porovnat jednotlivé gramotnosti mezi sebou. Čím vyšší skóre blíží se maximu (300bodů za jednu gramotnost), tím významnější gramotnost pro daného respondenta.

5.4 Zdatnost

Být pohybově gramotný není to samé jako být pohybově aktivní. Jedinec může být zdatný bez toho, aniž by byl pohybově gramotný a opačně, může být pohybově gramotný, aniž by si zvolil být pohybově aktivní.

5.5 Celkové vyhodnocení dotazníku

Celkové skóre z dotazníku Sebehodnocení pohybové gramotnosti se děje bez otázky na zdatnost. Maximální možné skóre je tedy 2700 bodů, což odpovídá 100 %. Lze vyhodnocovat jednotlivé oblasti zvlášť (viz 5.1 -5.3) a výsledky v bodech převádět na procenta.

Ideální je poskytnout zpětnou vazbu každému zapojenému respondentovi, jak na tom se svou pohybovou gramotností je. Dá se také pracovat s celou skupinou a zjistit z dotazníku jejich potřeby a slabá či silná místa. Je také možné výsledky mezi jednotlivými skupinami komparovat a to na základě pohlaví či věku.

Dotazník o pohybové aktivitě

Snažíme se zjistit informace o úrovni Tvé pohybové aktivity v posledních 7 dnech (během minulého týdne). Mezi pohybové aktivity se řadí například sporty nebo tanec, při nichž se zpotíš nebo budeš pociťovat únavu (např. nohou), nebo hry, u kterých se zadýcháš, jako například honěná, skákání, běhání, lezení a tak podobně.

Křestní jméno: _____ Příjmení: _____

Věk: _____ Pohlaví: Ch D Ročník: _____ Třída: _____

Pohybová aktivita ve Tvém volném čase:

- 1. Věnoval/a ses během posledních 7 dní (v minulém týdnu) některým z uvedených aktivit?
Pokud ano, kolikrát?**

Označ jednu odpověď v každém řádku křížkem:

	NE	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Aerobik (taneční, sportovní)					
Alpské lyžování/snowboarding					
Badminton					
Basketbal					
Běhání (atletika)					
Běžecské lyžování					
Bruslení					
Florbal					
Fotbal					
Gymnastika (sportovní, moderní)					
Házená					
Hokejbal					
Honěná					
Chůze jako forma cvičení					
In-line bruslení					
Jízda na kole (cyklistika)					
Lední hokej					
Plavání					
Posilovací cvičení					
Skákání přes švihadlo					
Skateboarding					
Softball (páلكové hry)					
Tanec					
Tenis (soft-tenis)					
Úpolové sporty (judo, karate, kick-box atd.)					
Volejbal					
Jiné, napiš jaké:					

2. **Kolikrát jsi byl/a v posledních 7 dnech během hodin tělesné výchovy velmi aktivní (intenzivní hraní, běhání, skákání, házení)?** Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ nechodím na hodiny tělesné výchovy

_____ velmi zřídka

_____ občas

_____ docela často

_____ pořád

3. **Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a po většinu času o přestávkách?** Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Seděl/a (povídal/a, četl/a, plnil/a školní povinnosti)

_____ Postával/a nebo se procházela

_____ Běhal/a nebo si lehce hrál/a

_____ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her

_____ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

4. **Co jsi v posledních 7 dnech dělal/a obvykle během přestávky na oběd mezi vyučováním (kromě samotného obědvání)?** Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Seděl/a (povídal/a, četl/a, plnil/a školní povinnosti)

_____ Postával/a nebo se procházela

_____ Běhal/a nebo si lehce hrál/a

_____ Běhal/a a docela se zapojoval/a do různých her

_____ Většinu času běhal/a a intenzivně hrál/a různé hry

5. **V kolika dnech z posledních 7 dní ses hned po škole (asi 15-18h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?** Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Vůbec

_____ Jednou za poslední týden

_____ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden

_____ Čtyřikrát za poslední týden

_____ Pětkrát za poslední týden

6. **V kolika dnech z posledních 7 dní ses navečer (asi 18-22h) věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?**
Označ, prosím, jednu odpověď:

_____ Vůbec

_____ Jednou za poslední týden

_____ Dvakrát nebo třikrát za poslední týden

_____ Čtyřikrát nebo pětkrát za poslední týden

_____ Šestkrát nebo sedmkrát za poslední týden

7. Kolikrát ses během posledního víkendu věnoval/a nějakému sportu, tanci nebo hrál/a hry, u kterých jsi byl/a velmi aktivní?

Označ, prosím, jednu odpověď:

- Vůbec
 Jednou
 Dvakrát nebo třikrát
 Čtyřikrát nebo pětkrát
 Šestkrát nebo vícekrát

8. Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje, co jsi během posledních 7 dní dělal/a? Pečlivě si, prosím, přečti všech pět tvrzení předtím, než vybereš jednu odpověď.

Všechno nebo většinu svého volného času jsem se věnoval/a věcem, které vyžadovaly pouze malou fyzickou námahu.

Párkrát (jednou až dvakrát za poslední týden) jsem se ve svém volném čase věnoval/a pohybovým aktivitám.

Ve svém volném čase jsem se často (třikrát až čtyřikrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

Ve svém volném čase jsem se dost často (pětkrát až šestkrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

Ve svém volném čase jsem se velmi často (sedmkrát či vícekrát) věnoval/a pohybovým aktivitám.

9. Uveď, prosím, jak často ses v jednotlivých dnech minulého týdne věnoval/a pohybovým aktivitám (sportování, hraní pohybových her, tanec nebo jiné druhy pohybových aktivit).

	Ne	1-2krát	3-4krát	5-6krát	7krát nebo vícekrát
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					

10. Byl/a jsi v minulém týdnu nemocný/á nebo Ti něco bránilo věnovat se pohybovým aktivitám, kterým se normálně věnuješ?

Označ, prosím, jednu odpověď:

Ano: _____ (upřesni)

Ne

SEDAVÉ CHOVÁNÍ

Následující otázky se týkají času, který strávíš odpočinkem a sezením. Pravděpodobně sedíš, když jíš, děláš domácí úkoly nebo hraješ na hudební nástroj. Sedět ale můžeš i kdy se díváš na televizi, hraješ videohry, používáš počítač nebo svůj telefon či iTouch/iPad. Prosím, zodpověz tyto otázky o době, kterou jsi strávil/a sezením při těchto uvedených činnostech během posledních 7 dní.

11. Čas strávený u televize: Kolik času jsi strávil/a díváním se na televizi mimo dobu školního vyučování? Patří sem čas strávený sledováním filmů či sportů, ale NE hraní videoher.

vůbec jsem se nedíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

12. Čas strávený u videoher: Kolik času jsi strávil/a hraním videoher mimo dobu školního vyučování? Patří sem hraní her na konzolích Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, iTouch, iPad nebo her na Tvém telefonu.

vůbec jsem nehrál/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

13. Čas strávený u počítače: Kolik času jsi strávil/a na počítači mimo dobu školního vyučování? Nepatří sem čas strávený domácími úkoly, ale započítej čas strávený na Facebooku, surfováním po internetu, chatováním hraním online her nebo počítačových her.

vůbec jsem nepoužíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

14. Čas strávený s telefonem: Kolik času jsi strávil/a používáním svého mobilního telefonu v době po škole? Prosím, započítej čas strávený telefonováním, psaním zpráv, chatováním nebo surfováním po internetu.

vůbec jsem nepoužíval/a	méně než 1h denně	1-2h/denně	2-3h/denně	více než 3h denně

15. Celkové sedavé chování: Které z následujících tvrzení nejlépe popisuje Tvé typické návyky týkající se doby strávené sezením, když jsi doma? Snaž se myslet na svůj běžný týden a nejen na posledních 7 dní.

- _____ Ve svém volném čase téměř vůbec nesedím.
- _____ Ze svého volného času strávím jen malou část sezením.
- _____ Ze svého volného času strávím střední část sezením (asi 50%).
- _____ Ze svého volného času strávím velkou část sezením.
- _____ Ve svém volném čase skoro pořád sedím.

Děkujeme ti za spolupráci.

Příloha 8. Týdenní pohybová aktivita krokoměrem



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem

Jméno a příjmení: Výška: Hmotnost:
Škola: Datum zahájení měření: Věk:

Jak zapisovat údaje z krokoměru?

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a počty kroků. Krokoměr vždy ráno před nasazením vymuluje.

Organizovanou pohybovou aktivitou (na rozdíl od neorganizované) rozumějte pohybovou aktivitu pod vedením cvičitele nebo trenéra.

Nošení přístroje: Krokoměr noste na Vašem pase, měl by být nošen na pravém boku. Nasadte si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.



Den měření		1	2	3	4	5	6	7	8	Poznámky
Ráno	- čas									
	- kroky									
Škola	- čas									
	příchod - kroky									
Zahájení	- čas									TĚLESNÁ VÝCHOVA
	- kroky									
Ukončení	- čas									
	- kroky									
Zahájení	- čas									VELKÁ PŘESTÁVKA
	- kroky									
Ukončení	- čas									
	- kroky									
Škola	- čas									
	odchod - kroky									
Zahájení	- čas									Organizovaná pohybová aktivita
	- kroky									
Ukončení	- čas									
	- kroky									
Večer	- čas									
	- kroky									

Druh a intenzita všech prováděných pohybových aktivit včetně organizovaných.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech pohybových aktivit, které jsme v průběhu dne prováděl/a déle než 10 minut (stejně aktivity sčítáme). Fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s vyšší intenzitou (značná únava, zadýchání, zpotení, vysoká srdeční frekvence) označte u záznamu minut znakem I (intenzivní).

Pohybová aktivita	1	2	3	4	5	6	7	8
Chůze (i turistika)								
Běh (jogging)								
Cvič. s hudbou (aerobic ap.)								
Tanec								
Zákl. a sport. gymnastika								
Kondiční cvičení, posilování								
"Zdravotní" cvičení (i ranní)								
Plavání								
Lyžování sjezdové								
Lyžování běh								
Bruslení (i kolečkové)								
Jízda na kole (i turistika)								
Fotbal, nohejbal								
Basketbal								
Volejbal								
Tenis, softtenis								
Stolní tenis								
Florbal, hokej								
Úpoly (bojová umění, sebeobrana)								
Pracovní pohybová aktivita								
Domácí práce								
Jiné.....								

Druh a intenzita všech inaktivit.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech inaktivit, které jsme v průběhu dne prováděl/a déle než 10 minut (stejně aktivity sčítejte).

Pohybová inaktivita	1	2	3	4	5	6	7	8
Sezení (ležení) u televize								
Sezení (ležení) u počítače								
Sezení ve škole								
Sezení (ležení) při učení, hře..								
Sezení v parku, restauraci ap.								
Sezení (stání) při sport. a kult. akci								
Sezení (stání) v dopravních prostředích								

Informovaný souhlas

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

(Informovaný souhlas rodičů k účasti dětí na projektu)


Vážení rodiče,

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

V průběhu týdenního monitorování pohybové aktivity budou účastníci „nosit“ v pase krokoměr Yamax SW-700. Před začátkem monitorování žáci vyplní dva dotazníky týkající se sebehodnocení pohybové gramotnosti zjišťující vlastní účinnost ve vztahu ke cvičení a po ukončení měření pak dotazník týkající se pohybové aktivity. Žáci následně obdrží zpětnou vazbu. Škola, kterou Vaše dítě navštěvuje, s realizací projektu souhlasí a její učitelé a učitelky nám budou nápomocní. Podrobnější informace Vám ochotně sdělíme prostřednictvím e-mailu jana.vasickova@upol.cz nebo Vám dotazy zodpoví přímo pověřená studentka z FTK UP praktikující na Vaší škole – Bc. Barbora Bitomská.

V souladu s etickými a odbornými zásadami potvrzují, že:

- účastníci budou seznámeni se způsobem monitorování pohybové aktivity,
- účast všech dětí a rodičů bude dobrovolná, bezplatná, s písemným souhlasem rodičů,
- účastníci budou moci kdykoliv monitorování pohybové aktivity přerušit,
- případná ztráta či poškození monitorovacího přístroje nepůjde na vrub účastníků,
- data budou zpracována a publikována anonymně,
- všichni účastníci projektu, kteří dokončí týdenní monitorování, obdrží vlastní výsledky pohybové aktivity.



Doc. Mgr. **Jana Vašíčková**, Ph.D.

hlavní řešitelka projektu



Prof. PhDr. **Karel Frömel**, DrSc.

vedoucí Institutu aktivního životního stylu

Souhlasím, aby se:

můj syn/dceranarozen/a (měsíc/rok).....

zúčastnil/a monitorování týdenní pohybové aktivity přístrojem Yamax SW-700.

Matka

(jméno/a a podpis/y rodiče/ů)

Otec

Informace o projektu

Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

Jako hlavní řešitelka projektu se na Vás obracím s informacemi o zapojení vybraných žáků do projektu zaměřeného na zjišťování asociací mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a úrovní pohybové aktivity dětí.

V průběhu učitelké praxe žáci/kyně vyplní dva dotazníky týkající se sebehodnocení pohybové gramotnosti zjišťující vlastní účinnost ve vztahu ke cvičení a dotazník týkající se pohybové aktivity realizované v uplynulém týdnu. Oba dotazníky jsou jednoduché s výběrem možností odpovědí.

Žáci jako skupina následně obdrží zpětnou vazbu.

Podrobnější informace Vám ochotně sdělíme prostřednictvím e-mailu jana.vasickova@upol.cz nebo Vám dotazy zodpoví přímo pověřená studentka magisterského programu – Bc. Barbora Bitomská.



Doc. Mgr. **Jana Vašíčková**, Ph.D.

hlavní řešitelka projektu



Prof. PhDr. **Karel Frömel**, DrSc.

vedoucí Institutu aktivního životního stylu