

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÁ GRAMOTNOST A VNÍMANÁ OSOBNÍ ÚČINNOST V OBLASTI  
POHYBOVÝCH AKTIVIT U ŽÁKŮ NA ZŠ BRÁNA JAZYKŮ, PRAHA**

Bakalářská práce

Autor: Balašík Adam

Aprobace: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2020

## Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Adam Balašík

**Název bakalářské práce:** Pohybová gramotnost a vnímaná osobní účinnost v oblasti pohybových aktivit u žáků na ZŠ Brána jazyků, Praha

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

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

**Rok obhajoby:** 2021

### Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá sebehodnocením pohybové gramotnosti, vztahem mezi vnímanou osobní účinností a vnímanou osobní účinností v pohybových aktivitách u žáků 2. stupně základní školy. Výzkumu se zúčastnilo 132 studentů šestých a devátých tříd Základní školy Brána jazyků v Praze. Realizace výzkumu byla provedena prostřednictvím tří dotazníků: PLAYself (Dotazník hodnotící pohybovou gramotnost mládeže), DOVE (Dotazník obecné vlastní efektivity) a DOPA (Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit). Žáci dosáhli vysokého stupně obecné vlastní efektivity a v hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi hodnocením šestých a devátých tříd. Mladší ročníky se řadí do kategorie vysoké efektivity, zatímco starší hodnotí svoji efektivitu v pohybových aktivitách jako nízkou. V hodnocení pohybové gramotnosti nejsou patrné rozdíly mezi ročníky, ale významná odchylka byla zjištěna mezi pohlavími. Výzkum se dále zabýval preferencí ročního období a prostředí pro vykonávání pohybové aktivity.

**Klíčová slova:** pohybová gramotnost, sebehodnocení, vnímaná osobní účinnost, motivace, pohybová aktivita, starší školní věk

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Adam Balaščík

**Title of the thesis:** Physical literacy and self efficacy in the field of physical activity of students at ZŠ Brána jazyků, Prague

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

### **Abstract:**

Bachelor's thesis deals with the self-assessment of physical literacy, the relationship between self-efficacy and self-efficacy in the field of physical activities of pupils of the 2nd grade of primary school. 132 students in the sixth and ninth grades of ZŠ Brána jazyků in Prague took part in the research. The research was carried out through three questionnaires: PLAYself (Questionnaire evaluating the physical literacy of young people), DOVE (Questionnaire of general self-efficacy) and DOPA (Questionnaire of self-efficacy in the field of physical activities). Pupils achieved a high degree of general self-efficacy and in the evaluation of self-efficacy in physical activities a statistically significant difference was found between the evaluation of sixth and ninth grades. Younger grades fall into the category of high efficiency, while older ones rate their effectiveness in physical activities as low. There are no obvious differences between the grades in the evaluation of physical literacy, but a significant difference was found between the sexes. The research also dealt with the preference of the season and the environment for performing physical activity.

**Keywords:** physical literacy, self-assessment, self-efficacy, motivation, physical activity, older school age

I agree this thesis to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etikety.

V Praze dne 22.4.2021

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

1	Úvod .....	7
2	Přehled poznatků .....	8
2.1	Gramotnost .....	8
2.2	Pohybová gramotnost .....	8
2.2.1	Pohybová gramotnost z kanadského pohledu .....	11
2.2.2	Atributy pohybové gramotnosti .....	12
2.2.3	Pohybová gramotnost ve školním prostředí .....	13
2.3	Sociálně kognitivní teorie .....	14
2.4	Vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) .....	15
2.5	Starší školní věk, období dospívání .....	16
2.5.1	Pubescence .....	16
2.5.1.1	Tělesný vývoj .....	16
2.5.1.2	Psychický vývoj .....	17
2.5.1.3	Sociální vývoj .....	17
2.5.1.4	Pohybový vývoj .....	18
2.6	Motivace .....	18
2.6.1	Motivy a potřeby .....	19
2.6.2	Motivace k pohybové aktivitě .....	20
2.7	Pohybová aktivita .....	21
2.7.1	Torontská Charta pohybové aktivity .....	21
2.7.2	Pohybová inaktivita .....	22
3	Cíle a hypotézy .....	24
3.1	Hlavní cíl .....	24
3.2	Dílčí cíle .....	24
3.3	Výzkumné otázky .....	24
4	Metodika .....	25
4.1	Organizace výzkumu .....	25
4.2	Charakteristika výzkumného souboru .....	25
4.3	Metody sběru dat .....	25
4.3.1	Dotazník PLAYself .....	25
4.3.2	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) .....	26

4.3.3	Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA).....	27
4.4	Zpracování dat.....	27
4.5	Charakteristika ZŠ Brána jazyků .....	28
5	Výsledky.....	29
5.1	Výsledky k výzkumným otázkám .....	29
6	Diskuse .....	42
6.1	Limity studie .....	43
7	Závěry.....	44
8	Souhrn.....	45
9	Summary.....	46
10	Referenční seznam .....	47
11	Přílohy.....	51

# 1 Úvod

Jako učitel tělesné výchovy se zajímám o zdraví a pohybovou aktivitu mladistvých. V dnešním přetechizovaném a globalizovaném světě by se měla pohybová gramotnost dostat do podvědomí každého z nás a zaslouží si minimálně stejnou pozornost, jako gramotnosti dlouhodobě zažitě. Bohužel s kolegy pozorujeme upadající úroveň pohybové gramotnosti a jsme nuceni téměř každoročně slevovat z tradičních požadavků. Příčin najdeme několik, mezi tu hlavní můžeme zařadit moderní technologie, obklopující nás ze všech stran, které zapříčiňují trávení volného času inaktivním způsobem, dále zhoršenou životosprávu spojenou se špatnými stravovacími návyky, změna životního stylu a jiné faktory, způsobené současným vývojem společnosti. Způsob výchovy má také dílčí podíl na klesající tendenci pohybové aktivity. Máme sice k dispozici nespočet kroužků a oddílů, zaměřených na sportovní a pohybovou činnost, ale Achillovou patou je v tomto případě nedostatek přirozené, spontánní pohybové aktivity, úzce spojené s vnitřní motivací a radostí z pohybu.

Z uvedeného plyne, že role tělesné výchovy nabývá vyšší důležitosti, především v období dospívání. Klade se větší důraz na učitele, kteří by měli využít potenciál tělesné výchovy a motivovat mládež k fyzické aktivitě a poukazovat na její význam v oblasti zdraví a životního stylu. Již několik let se u nás hovoří o zavedení třetí hodiny tělocviku na školách, bohužel realizace zatím pokulhává. Aktuální situace si strategickou změnu v oblasti tělesné výchovy bezesporu zaslouží. Máme sice k dispozici různé pilotní programy a projekty, například „Sportuj ve škole“ realizovaný i na naší škole, otázkou však zůstává, zdali se přímo nezaměřit na koncept tělesné výchovy a neplýtvat čas a energii na podobné „předstírané aktivity“.

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku pohybové gramotnosti a vztahem mezi vnímanou osobní účinností a vnímanou osobní účinností v pohybových aktivitách u žáků na druhém stupni základní školy. Prostřednictvím dotazníků zjišťujeme sebehodnocení pohybové gramotnosti studentů v různých prostředích, jejich schopnost zvládat problémy a provádět pohybovou aktivitu i přes různé překážky.



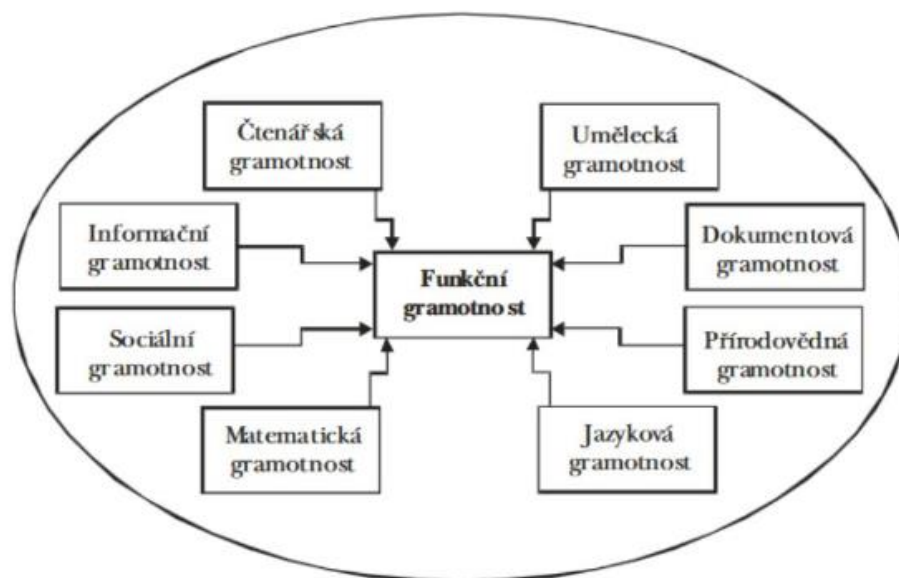
## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Gramotnost

Pojem gramotnost je dle Mallowse (2017) schopnost číst a psát, porozumět textu. V širším slova smyslu sem pak řadíme dovednosti typu týmová práce a schopnost učit se. Ve většině zemí jsou tyto dovednosti samozřejmostí, gramotnost tak proniká do více sfér. Setkáváme se s gramotností počítačovou, finanční, kvantitativní, emoční, zdravotní, pohybovou aj.

Vašíčková (2016) shledává nezbytným učit se různé formy gramotnosti, rozvíjet schopnosti, efektivně využívat informace různými způsoby. To vše, abychom přežili v dnešním globalizovaném světě.

V literaturách se můžeme často setkávat s termínem funkční gramotnost (Obrázek 1). Průcha a kol. (1995) ji vysvětluje jako jistou vybavenost osobnosti, pro vykonávání různých aktivit, požadovaných nynější společností. Je to například nejen čtení a psaní, ale porozumění náročnějším textům, vyplňování různých žádostí a formulářů.



Obrázek 1. Model funkční gramotnosti dle Najvarové (2007)

### 2.2 Pohybová gramotnost

Pojem, který se v základním výčtu gramotností příliš často neobjevuje je „pohybová gramotnost“ (dále PG). Termín PG se na začátku devadesátých let uvedl do

podvědomí díky britské filozofce a učitelce TV zároveň, Margaret Whitehead. Větší pozornost získal až posléze, skrze články a publikace, na které pak navázala řada odborníků a PG tak získala čestné jméno mezi výčtem ostatních gramotností (Vašíčková, 2016).

Pohybová gramotnost má stejnou důležitost jako ostatní gramotnosti. Jde o pojmenování takové naléhavosti jako je znalost čtení a psaní. Žádný člověk se nenarodí jako sportovec a bez pohybového vzdělávání se mnoho lidí odpoutává od sportu i pohybu vůbec. Je nutné se učit základní pohybové a sportovní dovednosti a vést pozitivní vztah k pohybu.

Rozvoj pohybové gramotnosti je základní parametr výchovy a vzdělávání a můžeme říct, že je to vzdělávací příležitost pro celý život. Cílem tělesné výchovy ve školách musí být rozvoj pohybové gramotnosti mládeže (Whitehead, 2010).

Podle Whitehead (2010) je PG souhrn motivace, důvěry, fyzické kompetence, znalosti a porozumění každého jedince pro rozvíjení a udržení fyzické aktivity po celý rok.

Vašíčková (2016, 36) definuje PG 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“.

Pohybovou gramotnost je možno charakterizovat jako úmyslné řízení vlastního těla a pohybů jednotlivých segmentů těla. Uvědomělý pohyb přináší pro člověka radost a prožitky, naplňuje jeho biologické potřeby a přispívá ke kvalitě života a ke zdravému životnímu stylu (Stafford & Balyi, 2005). Čechovská a Dobrý (2010) považují dovednost vědomě ovládat své tělo v odlišných situacích běžného života, za podstatnou součást běžného života.

Podle Keegena et al. (2013) pohybová gramotnost představuje: 1. schopnost efektivně se pohybovat, 2. potřebu se pohybovat, 3. pohybové schopnosti, které podporují efektivní pohyb, 4. jistotu a víru ve zvládnutí sportovních výzev, 5. schopnost efektivně spolupracovat v rámci svého prostředí a s jinými lidmi.

Autoři definic se shodují na tom, že PG je nezbytnou součástí nynějšího, globalizovaného způsobu žití a jejím přínosem pro zdraví, fyzickou a psychickou pohodu a fungování v běžném, každodenním životě.

Pokud se podíváme na PG z filozofického hlediska, tak kořeny PG zasahují do směrů jako jsou: existencialismus, fenomenologie, monismus. Existencialismus se zabývá otázkou lidské existence. Fenomenologie zkoumá jevy, ukazuje vlastní skutečnost. Monismus poukazuje na to, že svět je jednotný. Vnímá člověka jako jeden celek, oproti dualismu (Vašíčková, 2016).

S pojmem PG úzce souvisí termín pohybově gramotný člověk. Vašíčková (2016, 37) jej charakterizuje jako „člověka, zodpovědného za své vlastní zdraví, který má pohybové schopnosti, dovednosti a sebedůvěru těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity v různém prostředí. Takový člověk si osvojil různé pohybové dovednosti prostřednictvím motorického učení, zná výhody zapojení se do různých typů PA a je motivovaný pravidelně se PA účastnit, je tělesně zdatný a váží si PA a jejího přínosu pro zdravý životní styl“.

Whitehead (2007) doplňuje svoji definici o sociální a kulturní aspekt:

- PG jako schopnost a motivace využít pohybový potenciál a výrazně ním přispívat ke kvalitě života
- konkrétní projevy pohybového potenciálu záleží na kultuře a individuálním nadání
- pohybově gramotný člověk se pohybuje ekonomicky a se sebedůvěrou v různých situacích
- pohybově gramotný jedinec vnímá všechny aspekty, předvídá možnosti a správně reaguje na podněty z prostředí, ve kterém se pohybuje
- pohybově gramotný jedinec má přiměřenou představu o sobě ve světě a při komunikaci s okolím vytváří pozitivní sebehodnocení
- pohybově gramotný jedinec je schopný rozpoznat a vyjádřit důležité vlastnosti, které ovlivňují jeho pohybový výkon

### 2.2.1 Pohybová gramotnost z kanadského pohledu

V Kanadě se pohybové gramotnosti dostává velká pozornost a klade se na ni značný důraz. Koncept PG se stává součástí ŠVP a zaměřuje se na základní pohybové kompetence, zdravý a aktivní životní styl. Tímto přístupem se snaží Kanada bojovat proti dětské obezitě a pohybové inaktivitě mládeže (Francis & Whitekar-Cambel, 2011).

Za účelem hodnocení PG dětí a mládeže vytvořil Canadian Sport for Life sbírku materiálů, platforem a nástrojů. Jedním z nich je Physical Literacy Assesment for Youth (PLAY), který určuje úroveň PG jednotlivce (Canadian Sport for Life, 2013).

PLAY obsahuje nástroje:

- PLAYfun – hodnotí děti v 18 pohybových úlohách, např. běh, hody, rovnováha
- PLAYbasic – přehled o úrovni pohybové gramotnosti dětí
- PLAYself – nástroj používaný dětmi a mladistvými k hodnocení vlastní úrovně pohybové gramotnosti
- PLAYparent – nástroj využívaný rodiči k zhodnocení pohybové gramotnosti jejich dětí
- PLAYcoach – je používán trenéry, fyzioterapeuty, profesionály v oblasti cvičení k zaznamenání vnímané dětské úrovně pohybové gramotnosti
- PLAYinventory – forma sloužící ke sledování aktivit dětí ve volném čase po celý rok (Canadian Sport Institute, 2014).

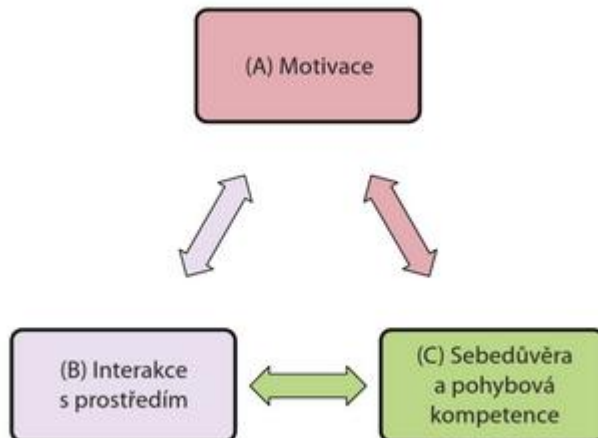
## 2.2.2 Atributy pohybové gramotnosti

Základními atributy pohybové gramotnosti jsou motivace, sebedůvěra a interakce s prostředím (Obrázek 2).

**Motivace** – patří mezi základní pilíře pohybově gramotného člověka. Jedinec se účastní PA s předpokladem zlepšení zdravotní stránky a fyzické kondice, provádí běžné každodenní úkoly s jistotou a sebedůvěrou. Lidé staršího věku si udržují vlastní nezávislost déle, než ti méně aktivní (Vašíčková, 2016).

**Sebevědomí a fyzická kompetence** – pohybově zdatný jedinec má jistotu ve svých fyzických schopnostech. Mezi stěžejní schopnosti ovládnání našeho těla patří koordinace a řízení, které se podílejí na základních úkonech a činnostech, jako jsou chůze, běh nebo poskoky, ale také i při jemnější motorice-hra na hudební nástroj, psaní (Vašíčková, 2016).

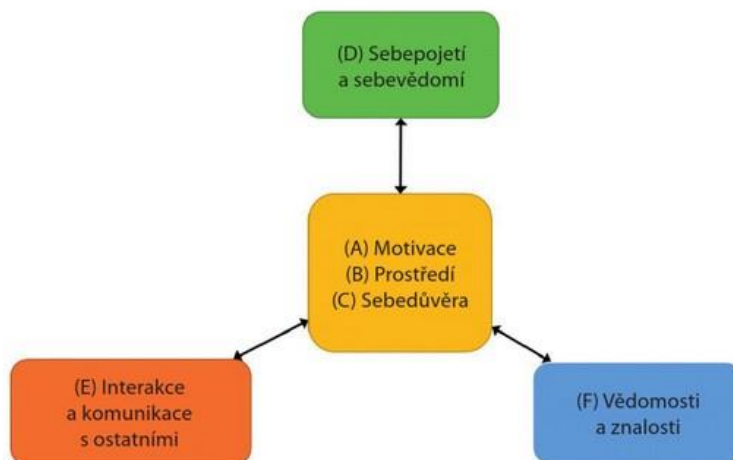
**Interakce s prostředím** – člověk, který je pohybově gramotný by měl překonat všechna úskalí každodenního života výběrem vhodného a efektivního pohybu, typického pro danou situaci či prostředí. Vytváří si tzv. motorickou paměť a prostorovou mapu, které mu v opakujících se situacích napomáhají efektivněji vyřešit daný problém (Vašíčková, 2016).



Obrázek 2. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016)

Mezi tři základní atributy vstupují další tři doplňkové (Obrázek 3), které se navzájem ovlivňují a mají taktéž vliv na rozvoj jedince. Jsou jimi sebepojetí a sebevědomí, interakce s okolními lidmi a získávání znalostí a vědomostí. Jestliže má člověk kladnou zkušenost při provozování PA, do jisté míry pozitivně ovlivňuje i sebe samotného a zvyšuje tím své sebevědomí. Vnímání vlastního těla, pozitivní prožitky

spolu se získanou sebedůvěrou při pohybu, zlepšují jeho vzájemnou komunikaci s ostatními. Vědomosti a znalosti pak budou nabyty při každé účasti v pohybové aktivitě (Vašíčková, 2016).



Obrázek 3. Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016).

### 2.2.3 Pohybová gramotnost ve školním prostředí

Pohybová gramotnost a tělesná výchova je propojena dvěma důležitými aspekty. Prvním je, že vývoj a udržování pohybové gramotnosti je prioritním cílem tělesné výchovy. Ve druhém případě představuje pohybová gramotnost atribut jedince, který má pro člověka celoživotní význam, přičemž zkušenosti z tělesné výchovy nabývá pouze v průběhu školní docházky (Čechovská & Dobrý, 2010, 3).

Hardman (2011) zmiňuje, že důležitým cílem tělesné výchovy je pohybová gramotnost. Pomáhá jedinci pochopit význam tělesné výchovy. Tím není jen učení žáků jednotlivým sportům, potažmo hledání profesionálních sportovců, ale tělesná výchova má jedince vychovávat k pohybu a brát jej jako jednu z cest ke zdravému životnímu stylu. Zkušenost získaná během školní tělesné výchovy patří mezi rozhodující faktory ovlivňující pohybovou gramotnost po zbytek života.

Hlavní důvod existence tělesné výchovy je rozvoj pohybové gramotnosti mládeže. Dostatečně motivovat žáky k získání sebedůvěry v pohybových aktivitách přináší velkou výzvu, kterou se v mnoha případech nepodaří dostatečně naplnit (Čechovská & Dobrý, 2010, 3).

Tělesná výchova představuje v České republice stěžejní roli v rozmachu pohybové gramotnosti, jelikož se týká povinné školní docházky a účastní se jí tak všechny děti i ty,

kteřé potřebují specifické potřeby. Jestliže se má jejich PG rozvíjet správným směrem, musí se účastnit dobře strukturovaných a naplánovaných hodin TV. V rámci školní docházky a vývojovém období je tělesná výchova jedinou možností k zisku zkušeností, vedoucích k progresu jejich pohybové gramotnosti (Červinka, 2013).

Učitelé tělesné výchovy mají významný podíl při tvorbě příležitostí pro žáky, aby odhalili oblasti, kde se cítí silní, a naopak, kde mají určité nedostatky a potřebují odbornou pomoc. Nejedná se pouze o pohybové dovednosti, ale také o motivaci, důvěru a vědomosti. Nezbytnost podpory pohybové gramotnosti je zásadní pro upevnění touhy, zájmu a kompetenci studentů v oblasti pohybových aktivit v průběhu jejich života (Vašíčková, 2016).

Cílem tělesné výchovy, která je přirozenou součástí vzdělávání, je rozvoj pohybových schopností a dovedností a také chápání důležitosti zdravého životního stylu. Účinkem tělesné výchovy by měla být tělesná zdatnost a duševní pohoda. Dále zvládnutí práce a komunikace v kolektivu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Obecně je úkolem tělesné výchovy utváření pozitivního vztahu dětí k dobrovolné, dlouhodobé a pravidelné pohybové aktivitě díky široké škále organizačních a didaktických forem. Prioritou současného vzdělávacího trendu je výchova dětí k odpovědnosti a rozvoj tělesného, psychického a sociálního zdraví (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Mužík a Vlček (2010) uvádějí, že tělesná výchova hraje v životě dětí mladšího školního věku nespornou roli. Nicméně dvě hodiny tělesné výchovy během celého dne není dostatečné zatížení pohybovou aktivitou, tudíž učitel by se měl zaměřit na další možnosti pohybové aktivity pro své žáky. Mohlo by se jednat o tzv. tělovýchovné chvilky v průběhu výuky.

### **2.3 Sociálně kognitivní teorie**

Je založena na teorii rozhodování, využívá však i výsledků výzkumů z oboru učení, plánování a ekonomiky, které byly úspěšně aplikovány na změnu pohybové aktivity. Podle této teorie je změna chování ovlivněna interakcemi mezi prostředím, osobnostními faktory a atributy chování (Bandura, 1986). Jinak řečeno, každá z těchto sil ovlivňuje zbylé dvě nebo je jimi ovlivněna. Pohybovou aktivitu lze navodit taky vnímáním pozitivních výsledků aktivit, jež nastaly u jiných lidí. Podle této teorie jedinec musí věřit

v to, že pozitivní výsledky se dostaví, jestliže bude pohybově aktivní, a že tyto pozitivní výsledky převáží nad některými negativními jevy, které může pocítit (Bess & LeighAnn, 2010). Ústředním pojmem sociálně kognitivní teorie je vnímaná vlastní účinnost (self-efficacy), která je zároveň nejdůležitějším mediátorem behaviorální změny (Bandura, 1997).

## **2.4 Vnímaná osobní účinnost (self-efficacy)**

Bandura (1996) definuje vnímanou osobní účinnost jako víru ve vlastní schopnosti, které vedou k dosažení určitého cíle. Přesvědčení o vlastní účinnosti určuje, jak lidé cítí, myslí, motivují sami sebe a jak se chovají.

Vnímání vlastní účinnosti se vztahuje k přesvědčení jedince o kontrole průběhu jednotlivých událostí, o možnosti ovlivnit každodenní život. Pocit, že jsem schopen řídit chod dění, je spojován s představou lepšího zvládnání životních útrap. Vysoké očekávání vlastní účinnosti má vliv na vytvoření pozitivních stanov, přispívá k interpretaci těžkých úkolů jako výzev a vzájemně souvisí s kvalitou života. Můžeme do jisté míry říct, že lidé, kteří jsou schopni kontrolovat chod dění, lépe zvládají vlastní emoce a také se staví proti nepříjemnostem běžného života. Zatím co nízká vnímaná vlastní účinnost je považována za faktor, který podmiňuje psychickou zranitelnost – sklon k depresivnímu jednání a nezvládnání stresu. Tito jedinci trpí sebeobviňováním za vlastní neschopnost, ztrácejí víru v sebe, časně vzdávají věci. Cítí pocit beznaděje, neustále v něco pochybují a postupem času ztrácí sociální podporu. Všechny tyto příznaky se postupem času ještě zesilují. Čím menší má člověk dostatečnou sebedůvěru a nevěří ve své dovednosti, které by vedly k dosažení cíle, tím menší je jeho podnět k vykonání nějaké akce.

Jedinci s vyšší vlastní účinností jdou za vyššími cíli, jsou vytrvalejší ve svém snažení a celkově rezistentní vůči neúspěchu. Vnímaná vlastní účinnost je v našich kruzích významnou podmínkou vést spokojený život (Pajares, 2006).



## **2.5 Starší školní věk, období dospívání**

Období dospívání je dobou mezi dětstvím a dospělostí. Její začátek je přibližně od 11. roku a konec při dosažení dospělosti, tedy 20. roku. Během této etapy dochází k celkové proměně osobnosti (Vágnerová, 2000).

V základním smyslu můžeme období dospívání charakterizovat jako časový úsek ohraničený na jedné straně pohlavním zráním, zrychleným tělesným růstem a na druhé straně dosažením pohlavní zralosti či dokončením tělesného vývoje. Spolu s biologickými změnami probíhá mnoho změn v psychickém a sociálním vývoji (Langmeier, 1991).

### **2.5.1 Pubescence**

Období pubescence řadíme do první fáze dospívání, tedy do rozmezí 11-15 let. V časovém horizontu pěti let dochází ke komplexní proměně jedince ve všech složkách osobnosti. Nejmarkantnější je tělesná proměna, spojená s pohlavním dozráváním (Vágnerová, 2000).

Pubescence se odvozuje od latinského „pubes“, což znamená ochlupení. V pubescenci dochází k prolínání biologických, psychologických a sociálních elementů vývoje (Helus, 2011). Můžeme se setkat s rozdělením pubescence na dvě období, a to na fázi prepuberty, kdy dochází k objevení sekundárních pohlavních znaků a fázi vlastní puberty, trvající do dosažení reprodukční schopnosti (Langmeier, 1991).

#### **2.5.1.1 Tělesný vývoj**

Podle Vágnerové (1996) je podstatným znakem puberty tělesná transformace. Od raného věku hraje tělesné schéma důležitou roli v rámci osobní identity a jakákoliv změna je velmi emotivně prožívána. Tělová schránka je sociálním reprezentantem vlastní identity. Helus (2011) tvrdí, že mezi největší problémy, vyskytujících se v období puberty, vězí v pochybnostech, které vyvolává celkový pohled na tělo a vzhled samotný. Změny v tělesné konstituci mohou jedince zaskočit tak, že si není jistý svým vzhledem. Tento jev je také vysvětlením, proč mnoho pubertálních jedinců tráví čas před zrcadlem.

“Zrychlení růstu i hmotnosti je v tomto období velmi prudké, dívky zpravidla vyrostou o něco dříve než chlapci, chlapci je během dvou let v růstu většinou předhoní. Výškou se již blíží velikostí svých rodičů a učitelů, což vede k lepší komunikaci z očí do

očí. U dívek přichází první menstruace, u chlapců poluce, zvolna se vyvíjí ochlupení, zvětšují se pohlavní orgány“ (Čechová & Mellanová, 1998, 33).

Tělesný růst je nerovnoměrný. Horní i dolní končetiny rostou v úvodní fázi adolescence rychleji, běžně se stává, že postava není zcela v souladu a harmonii. Dochází k určité dysbalanci a navenek tělo působí neobratně a nevyváženě (Langmeier, 1991).

### **2.5.1.2 Psychický vývoj**

Hormonální změny v těle přináší větší labilitu, zvýšené emoce a nepřiměřené, přehnané reakce na běžné podněty. Člověk ztrácí jistotu a stabilitu, které vedou k podrážděnosti a zvýšení napětí. Navenek se emoční změna projevuje větší impulzivností a nižším sebeovládáním. Osobnost je více introvertní a vztahovačná (Vágnerová, 2000). Mnohé složky identity pubescenta se mění nezávisle na jeho vůli, je tedy zmanipulován ke změně představy jeho osobnosti. Zabývá se více sám sebou, chce se více dozvědět o svém já. Sebepoznání se ve velké míře projevuje v aktivitách soutěživého typu a ohraničují pozici jedince v určitém kolektivu (Vágnerová, 1997). I přes emoční nestabilitu je zřejmé, že oproti minulému období stoupá sebekontrola a klesá citová bezprostřednost. Jedná se o reflexi, která přináší pozornost k vlastnímu chování a prožívání (Říčan, 2004).

### **2.5.1.3 Sociální vývoj**

Biologické proměny, akcelerace v růstu, emoční labilita je velký nápor na psychiku pubescenta a vyvádí jej tak z rovnováhy a ovlivňuje jeho chování v sociálním prostředí (Helus, 2011).

Dle Vágnerové (1997) období puberty ukončuje významný sociální mezník. Na jedné straně je to konec povinné školní docházky a na druhé další stupeň vzdělávání, který je ovšem nepovinný a předchází fázi hledání nového zaměstnání. Tím je do jisté míry ovlivněn jeho sociální rozvoj. Mění názor na jiné lidi, odmítá podřízenou roli, vážne komunikace s dospělou osobou. Do jisté míry se odpoutává od rodiny a získává důležité postavení ve skupině vrstevníků. Říčan (2004) uvádí, že porovnávání vlastních výkonů s těmi ostatními má velký význam. Každý centimetr, vteřina je důležitá jenom za účelem být lepší než ten druhý.

#### **2.5.1.4 Pohybový vývoj**

Podle Horbacze a Perečinské (2010) dochází nástupem puberty k výraznému poklesu pohybové aktivity. Nastávají funkční poruchy v důsledku ochabování fázických svalů, zkracování svalů posturálních. Prohlubuje se svalová nerovnováha, snižuje se úroveň pohybové výkonnosti. Ve všeobecnosti se zhoršuje motorika, vytvářejí se chybné pohybové návyky neadekvátními svalovými kontrakcemi. Přestavba a rozdíly somatického vývoje se projevují na úrovni motoriky. U chlapců se objevují problémy v hrubé motorice, zejména to jsou přechodná neobratnost, nekoordinovanost, ladnost pohybů. Motorika je zhoršená hlavně v první části období. Má to několik příčin: 1. nerovnoměrný růst kostí a svalstva, 2. nedostatečná regulace nervové soustavy, 3. zvýšená kritika a sebekritika – přehnaná pozornost na vlastní pohyby. Pohybová nešikovnost, neobratnost, disharmonie je stav dočasný, který se harmonizací tělesných proporcí ztrácí. Pomalu dochází ke zlepšení pohybové koordinace, mizí klátivost a neobratnost. Zlepšuje a stabilizuje se fyzická výkonnost (Končeková, 2005; Čížková, 2005).

#### **2.6 Motivace**

“Motivace je intrapsychicky probíhající proces, vycházející z nějaké potřeby a vyústující ve výsledný žádoucí vnitřní stav, proces, který je iniciován endogenně nebo exogenně“ (Nakonečný, 2014, 15).

Helus (2011) vysvětluje motivaci jako činitele, spouštějící osobnost k reakci, chování, sebeuspokojení a dosažení kýženého cíle. Je silně spjata s emocemi. Můžeme říct, že v motivaci je snaha o získání pozitivních emocí.

Hartl a Hartlová (2010) definují motivaci jako proces usměrňování a udržování chování, plynoucí z biologických potřeb, vedoucí k určitému cíli a požadavku.

## 2.6.1 Motivy a potřeby

### Motivy

Pokud definujeme motivaci, je potřeba definovat motiv. Slovo motiv pochází z latinského „motus“, znamenající pohyb. Motiv je teda cokoliv, co vede k jisté aktivitě (Říčan, 2004)

Motiv, jako faktor vedoucí osobnost k cíli (uspokojení), se skládá z potřeb a incentív (Helus, 2011).

Říčan (2007) uvádí, že mezi motivy patří především potřeby, zájmy, hodnoty, pudy, afekty a ideály.

- Zájmy – chápeme je jako zvláštní skupinu motivů. Můžeme je definovat jako potřebu, která je uspokojována provozováním dané činnosti. Zájem o fotbal se uspokojuje hraním fotbalu, ne dosažením výsledku. Může být i teoretického rázu, projevuje se pak jako čtení fotbalových knih a článků, diskuse a rozebírání utkání. Zájmy můžeme nejsnáze zmanipulovat záměrným působením (Říčan, 2007). Za zájmy fungují nevědomé motivy, člověk málokdy dokáže vysvětlit, proč se zajímá o to, co jej zajímá (Nakonečný, 2014).
- Hodnoty a ideály – hodnoty jsou to nejobecnější postoje, určující komplexní životní styl a orientaci člověka (Říčan, 2007). Ideály chápe Rubinštejn jako morální principy: „Neděláme jen to, co bezprostředně potřebujeme, a nezabýváme se jen tím, co nás zajímá. Máme morální představy o svých závazcích, o svých povinnostech, které řídí naše chování“ (Rubinštejn, 1967, 674).
- Pudy – můžeme jednoduše a jasně vymezit jako prožívání instinktů nebo jako přirozené reakce (Nakonečný, 2014). Jsou souborem instinktů, obsahují relevantní emoce, je to zároveň biologický i psychologický motiv. Vyvíjejí se během života, mají mnoho podob (Říčan, 2007).
- Afekty – citové stavy, typické svým krátkým trváním, vysokou intenzitou, neklidným průběhem a zároveň dochází k fyziologickým změnám v těle – zblednutí či zčervenání, zrychlený dech, tep (Průcha, 1995).

## **Potřeby**

Význam pojmu potřeba vyjadřuje stav nějakého nedostatku v biologickém a sociokulturním bytí člověka. Rozlišujeme dva druhy potřeb, odpovídají výše uvedenému dvojímu bytí člověka. Máme tedy potřeby biologické a sociální. Biologické potřeby se projevují jako vrozené, naučené tendence fyziologické homeostázy. Sociální se projevují jako tendence k udržování a renovaci psychické rovnováhy (Nakonečný, 2014).

### **2.6.2 Motivace k pohybové aktivitě**

Ve sportovní přípravě dětí má motivace dva úkoly. První je prožitkový a druhý mít pocit úspěchu. Východisko pro příjemný prožitek je stav adekvátního vzrušení, nesmí být ani malé, ani příliš velké. Závisí pak na psychických vlastnostech jedince (Perič & Březina, 2019).

Ryan et al., (1997) uvádí jako zásadní problém nedostatečnou motivaci setrvat u zvolené pohybové aktivity. Před zahájením aktivity je patrný nástup oblasti vnější motivace (lepší fyzická zdatnost a tělesný vzhled). To však nejsou dostatečně silné motivy pro déle trvající PA. Za delší trvání u zvolené aktivity mohou motivy vnitřní, které jsou spojené s prožitky a vzájemným působením v sociální oblasti.

Podoby vnější motivace zahajují PA nebo se k ní vrací. Typickým příkladem je snaha o redukci hmotnosti či chápáním přínosu PA ke zlepšení kondice či upevnění zdraví. Abychom předešli ztrátě zájmu o pohyb u jedinců ovlivněných vnějším typem motivace, je zapotřebí povzbudit zájem a úsilí, skrze dosažení úspěchu v PA a návrat k motivaci vnitřní (Whitehead, 2010).

Motivaci k pohybové aktivitě lze ovlivnit, mění se s věkem a pohyb může ztrácet pro jedince významné postavení. Nejlépe lze ovlivnit motivaci u mladistvých (Řepka, 2005).

Vašíčková (2016) vnímá motivaci, jako klíčový faktor, který žene jedince k účasti v PA. Pohybově gramotný člověk má radost z pohybu, může se spolehnout na své dovednosti, bude sebevědomí. Nedostatek motivace je hlavní důvod neprovozování PA. Může se zde projevat negativní zkušenost z předchozí doby, kdy se jedinec necítil komfortně při konání PA, nezažil úspěch či byl konfrontován s negativními reakcemi z okolí.

## **2.7 Pohybová aktivita**

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň (World Health Organization [WHO], 2016). Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. volnočasovou pohybovou aktivitu, pohybovou aktivitu spojenou se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou.

Pohybovou aktivitou rozumíme sumu konečně realizovaných tělesných cvičení. Má přitom charakter motoriky běžné – každodenní, motoriky pracovní, motoriky zájmové, motoriky umělecké, motoriky branné, a také motoriky tělocvičné. Dělí se podle způsobu jejich vzniku, charakteristiky, zaměření a smyslu. Na základě této diferenciaci se člení na tělesnou výchovu, tělocvičnou rekreaci a sport (Hodaň, 2007).

Většina populace jistě ví, že pravidelná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, především pro prevenci civilizačních onemocnění. Problém však vězí v tom a málokdo to ví, jak velká dávka pohybové aktivity je tedy pro tyto aspekty optimální. Proto různé státy a mezinárodní organizace vydávají doporučení pro pohybovou aktivitu.

Dle WHO (2016), by děti školního věku měly denně vykonávat minimálně 60 minut středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Plnou dávku lze sestavit z více částí o délce trvání alespoň 10 minut. U skupin raného věku by se měl klást důraz na rozvoj motorických dovedností.

U nás se setkáváme s tzv. Národním doporučením pro pohybovou aktivitu, které ve zkratce říká, že každé dítě by mělo být denně aktivní minimálně 60 minut a nemělo by sedět u počítače, mobilu apod. více jak 4 hodiny denně (Kalman et al., 2012)

### **2.7.1 Torontská Charta pohybové aktivity**

Společnost, která různými dostupnými a dosažitelnými prostředky podporuje celoživotní zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu v různých prostředích, může mnohých z těchto pozitiv dosáhnout. Jednou z takových organizací, které se o to snaží je Torontská

Charta pohybové aktivity. Ta přichází se čtyřmi opatřeními založenými na devíti hlavních zásadách a je výzvou všem zemím, regionům a široké veřejnosti k intenzivnějšímu politickému a sociálnímu úsilí o podporu zdraví prospěšné pohybové aktivity pro všechny. Má podněcovat k činnosti a současně přesvědčovat o potřebě pohybové aktivity. Jejím cílem je vytvořit udržitelné příležitosti, které umožní všem lidem vést pohybově aktivní život.

Tato Charta vkládá do rukou organizací i jednotlivců, kteří se zabývají podporou pohybové aktivity, nástroj, díky němuž mohou intenzivněji působit na osoby s rozhodovací pravomocí na národní, regionální i místní úrovni, a dosáhnout tak společného cíle.

Tyto organizace mohou být aktivní v oblasti zdraví, dopravy, životního prostředí, sportu a rekreace, vzdělávání či urbanistického plánování. Může se jednat o organizace z veřejného, komerčního i neziskového sektoru. (Globální rada pro pohybovou aktivitu, 2010)

### **2.7.2 Pohybová inaktivita**

Pohybová inaktivita je opakem pohybové aktivity. Jedná se tedy o minimální pohyb s nízkým energetickým výdejem. Překlad z anglického jazyka uvádí pohybovou inaktivitu jako sedavý způsob života či pohybovou nečinnost. Sezení však zahrnuje drobné pohyby. Pohybová inaktivita je uváděna jako nedosažené doporučené množství pohybu (Sigmund & Sigmundová, 2015).

Vinou moderních technologií, urbanizace, sedavého zaměstnání a způsobu života závislého na automobilech se z našeho života z velké části vytratila každodenní pohybová aktivita. Na nedostatku pohybové aktivity se podílí také hektický životní styl, odlišné priority, změny v uspořádání rodiny a nedostatek kvalitních společenských vazeb. Příležitostí k pohybové aktivitě stále ubývá a ve většině zemí se dnes rozmáhá sedavý způsob života, což s sebou nese negativní důsledky v oblasti zdraví i společenské a ekonomické sféry.

V oblasti zdraví je pohybová inaktivita čtvrtou hlavní příčinou chronických onemocnění s následkem smrti, jako jsou onemocnění srdce, mozková mrtvice, cukrovka či rakovina. V důsledku nedostatku pohybové aktivity tak dochází na celém světě k více než třem milionům zbytečných úmrtí ročně. Pohybová inaktivita také vede ke zvyšujícímu se výskytu obezity u dětí i dospělých.

Aktivní způsoby dopravy (chůze či jízda na kole a veřejná doprava) pomáhají omezovat škodlivé znečišťování ovzduší a emise skleníkových plynů, které také mají negativní vliv na zdraví. Městské plánování a přestavba může především v rozvojových zemích s prudkým růstem měst snížit závislost na motorových vozidlech a přispět ke zvýšení úrovně pohybové aktivity. Vyšší investice do aktivních způsobů dopravy vytváří větší možnosti mobility.

Pohybová inaktivita podstatným způsobem navyšuje přímé i nepřímé náklady na zdravotní péči a má významný vliv na produktivitu a délku aktivního života. Politická a jiná opatření, jejichž následkem se zvýší úroveň pohybové aktivity v populaci, jsou výhodnou investicí do prevence chronických onemocnění a posílení zdraví, podpory společenských vazeb a kvality života a představují také přínos k ekonomickému a udržitelnému rozvoji zemí na celém světě. (Globální rada pro pohybovou aktivitu, 2010)

V současné době se potýkáme s poklesem pohybové aktivity v běžných životech lidí. Hypokineze, která je úzce propojena s relativním přejídáním, se stává typickým znakem současného životního stylu, s negativním dopadem na naše zdraví. U školáků přibývá v poslední dekádě k nechuti k pohybovým aktivitám, což se negativně projevuje na jejich fyzické zdatnosti a kondici. Mezi příčiny zhoršené kondice patří jak povinná školní docházka, kde žáci tráví dlouhý čas za lavicemi, tak i vysoká míra využití dopravních prostředků, výtahů, eskalátorů a celkový rozvoj služeb. Rozmach moderních technologií způsobuje u dětí nadměrné užívání těchto zařízení, a tak se pohybová aktivita odsunuje do ústraní (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Od narození si každá osobnost utváří pohybové návyky a pohybový režim, jehož základním kamenem je rodina. Motivace a vůle k aktivnímu pohybu jsou nejdůležitějšími faktory. Z hlediska podpory zdraví a prevence před civilizačními chorobami je zapotřebí dbát na aktivní pohyb a jeho zpětné zavedení do každodenního života člověka (Sigmund & Sigmundová, 2011).



### **3 Cíle a hypotézy**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, obecné vnímané osobní účinnosti a vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit u žáků 6. a 9. tříd na ZŠ Brána jazyků v Praze.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Vyhodnotit dotazník PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- Vyhodnotit dotazník DOVE pro hodnocení vlastní efektivity a dotazníku DOPA pro hodnocení vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit.
- Zjistit rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti, vnímané vlastní efektivity a vnímané vlastní efektivity v pohybových aktivitách mezi žáky 6. a 9. tříd.

#### **3.3 Výzkumné otázky**

**VO1:** V jakém ročním období jsou žáci pohybově neaktivnější?

**VO2:** V jakém prostředí se žáci hodnotí nejhůře?

**VO3:** V jakém prostředí se žáci hodnotí nejlépe?

**VO4:** Jak se hodnotí žáci 6. třídy v oblasti obecné vlastní efektivity v porovnání s 9. třídou?

**VO5:** Jaké jsou rozdíly v hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách vzhledem k ročníku a pohlaví?

**VO6:** Existují rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti mezi žáky 6. a 9. tříd?

**VO7:** Existují rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti mezi chlapci a dívkami?

## **4 Metodika**

### **4.1 Organizace výzkumu**

Výzkum proběhl na ZŠ Brána jazyků v Praze, kde působím již třetím rokem jako učitel TV. Před zahájením samotného výzkumu jsem zaslal rodičům dotyčných žáků informovaný souhlas, který opravňoval k účasti v dotazníkovém šetření. Samotné vyplňování probíhalo v hodinách TV na podzim roku 2020, kdy žáci vzhledem k epidemiologickým opatřením nemohli provozovat pohybovou aktivitu a byl tedy dostatečný čas pro realizaci výzkumu.

### **4.2 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumu se zúčastnili žáci 6. a 9. tříd ZŠ Brána jazyků v celkovém počtu 136. První výzkumný soubor tvořili žáci šestého ročníku, z nichž bylo 42 dívek a 42 chlapců ve věkovém rozpětí 11-12 let. Druhý soubor představovali studenti devátých tříd v počtu 28 chlapců a 24 dívek ve věku 14-15 let.

### **4.3 Metody sběru dat**

Výzkumná část byla realizována dotazníkovou formou. Používáno bylo subjektivní hodnocení, které bylo uskutečněno formou vyplnění dotazníku PLAYself, Dotazníku obecné vlastní efektivity a Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit. Žáci šestého ročníku absolvovali plnění dotazníků papírovou formou, žáci devátých tříd online verzí, vzhledem k jejich neúčasti ve školách z důvodu vládních epidemiologických nařízení.

#### **4.3.1 Dotazník PLAYself**

Dotazník PLAYself je součástí nástroje PLAY, vyvinutý kanadskou společností Canadian Sport for Life. Dotazník zjišťuje úroveň pohybové gramotnosti žáků, prostřednictvím jejich sebehodnocení. Před samotným vyplňováním je nezbytné sdělit respondentům, že neexistují žádné špatné odpovědi a že je zapotřebí vyplňovat dle vlastního uvážení čili samostatně.

Dotazník je složen z úvodní části, obsahující základní údaje respondenta včetně období, kdy je pohybově nejaktivnější a dále na 22 otázek rozdělených do jednotlivých bloků:

### **1. Prostředí**

- Otázky 1-6
- Zjišťujeme míru zdatnosti jedince z hlediska prostředí, kde je vykonávána pohybová aktivita
- Typy prostředí: a) tělocvična, b) voda, c) led, d) sníh, e) příroda, f) hřiště
- Hodnotící škála: Nikdy jsem to nezkoušel/a, Ne moc dobrý, OK, Velmi dobrý, Vynikající

### **2. Sebehodnocení pohybové gramotnosti**

- Otázky 7-18
- Žáci hodnotí sebedůvěru ve své pohybové dovednosti a schopnosti
- Hodnotící škála: Vůbec to není pravda, Obvykle to není pravda, Pravdivé, Velmi pravdivé

### **3. Hodnocení čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti**

- Otázky 19-21
- Hodnotí se důležitost jednotlivých gramotností v odlišných prostředí
- Typy prostředí: ve škole, doma s rodinou, s přáteli
- Hodnotící škála: Rozhodně nesouhlasím, Nesouhlasím, Souhlasím, Rozhodně souhlasím

### **4. Tělesná zdatnost**

- V poslední otázce žáci posuzují, zda se mohou věnovat všem pohybovým aktivitám na základě své zdatnosti
- Hodnotící škála: Nesouhlasím, Souhlasím

#### **4.3.2 Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)**

Dotazník měří míru optimistického sebepojetí, účinnost vlastního působení a vnímanou schopnost zvládat problémy. Skládá se z deseti otázek, na které se odpovídá

pomocí čtyřbodové stupnice. Žáci se vyjadřují ke každému tvrzení výběrem jedné ze čtyř následujících možností: Naprosto nesouhlasím (1 bod), Spíše nesouhlasím (2 body), Spíše souhlasím (3 body), Naprosto souhlasím (4 body). Výsledné skóre se může pohybovat v rozmezí 10-40 bodů, viz Tabulka 1. Platí vztah čím vyšší skóre, tím vyšší vlastní efektivita. Studie Scholze a kol. (2002) uvádí, že mezinárodní průměr je 29,55 bodů, přičemž se hodnocení zúčastnilo téměř 20 tisíc účastníků z 25 zemí.

Tabulka 1

*Bodové hodnocení dotazníku DOVE*

<b>velmi nízká efektivita</b>	<b>nízká efektivita</b>	<b>vysoká efektivita</b>	<b>velmi vysoká efektivita</b>
10-16 bodů	17-24 bodů	25-32 bodů	33-40 bodů

#### 4.3.3 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Dotazník hodnotí sílu přesvědčení o vlastní schopnosti provádět pohybovou aktivitu vzhledem k možným překážkám. Skládá se z pěti otázek se čtyřbodovou škálou, stejnou jako u dotazníku DOVE. Skóre se pohybuje v rozmezí 5-20 bodů. Bodové hodnocení najdeme v Tabulce 2. Platí to, že čím vyšší je výsledek, tím je jedinec schopnější se vyrovnat s překážkami, které mu komplikují provozování pohybových aktivit.

Tabulka 2

*Bodové hodnocení dotazníku DOPA*

<b>velmi nízká efektivita</b>	<b>nízká efektivita</b>	<b>vysoká efektivita</b>	<b>velmi vysoká efektivita</b>
5-8,99 bodů	9-12,99 bodů	13-16,99 bodů	17-20 bodů

#### 4.4 Zpracování dat

Všechna data z dotazníků byla převedena do MS EXCEL. Jednotlivé odpovědi byly dle manuálů ohodnoceny patřičným skóre. Pro vyhodnocení výzkumných otázek a dosažení cílů práce, byly z těchto dat vypočítány statistiky a převedeny do grafické formy

v podobě grafů. Bodové hodnocení bylo zpracováno v programu STATISTICA s využitím Mann-Whitney U testu. Hladina statistické významnosti byla určena na úrovni  $\alpha = 0,05$ .

#### **4.5 Charakteristika ZŠ Brána jazyků**

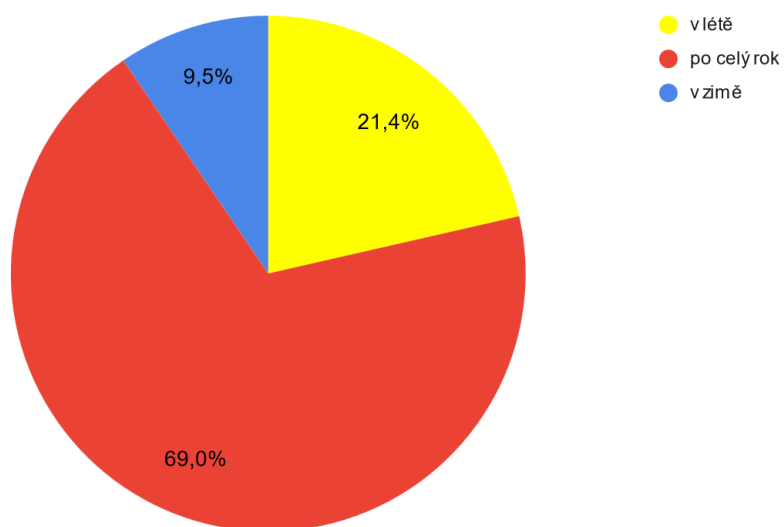
Škola se nachází v samotném centru Prahy 1. Navštěvuje ji necelých 800 žáků, je rozdělena na dvě samostatně stojící budovy, na první a druhý stupeň. Škola se účastní nejrůznějších sportovních soutěží a sportovních dnů, spolupracuje s Asociací školních sportovních klubů, která se také podílí na doprovodných akcích školy. Jelikož sídlí v centru Starého Města, nedisponuje velkými prostory pro činnost tělesné výchovy. Škola vlastní malou tělocvičnu a hřiště ve vnitrobloku, využívané i přes zimní měsíce.

## 5 Výsledky

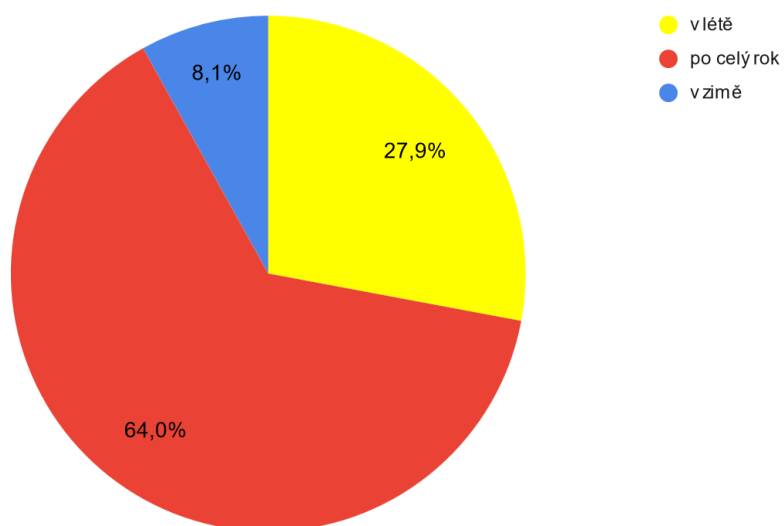
### 5.1 Výsledky k výzkumným otázkám

**VO1:** V jakém ročním období jsou žáci pohybově nejaktivnější?

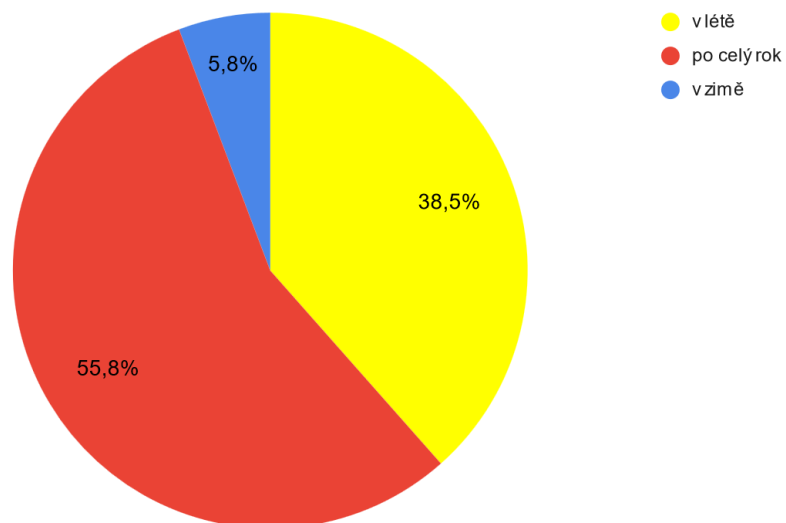
Na otázku, kdy jsou žáci pohybově nejaktivnější (Obrázek 4) odpovědělo 38 žáků v létě, 11 žáků v zimě a 87 žáků po celý rok.



Obrázek 4. Procentuální vyjádření pohybové aktivity v průběhu roku u všech žáků



Obrázek 5. Procentuální vyjádření pohybové aktivity v průběhu roku u žáků 6. tříd

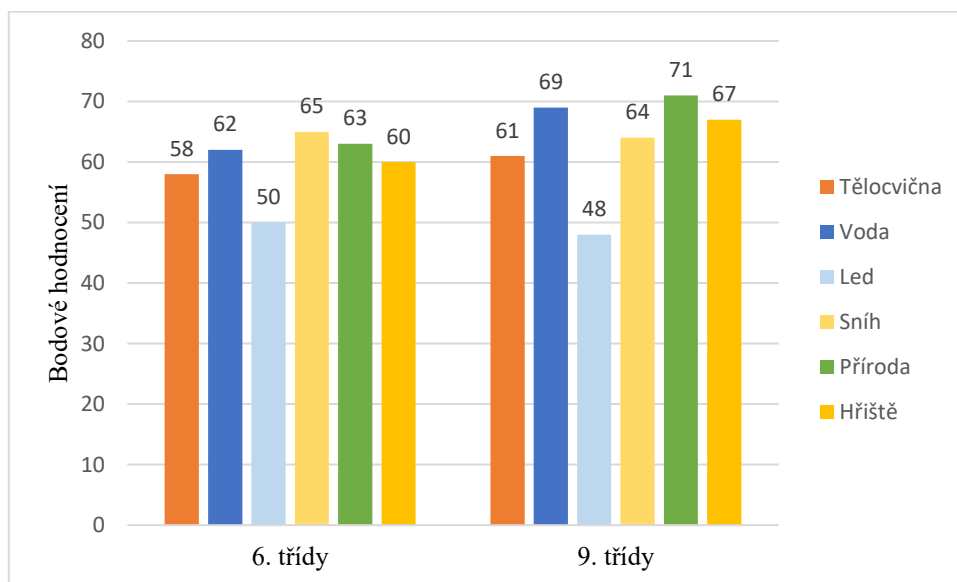


*Obrázek 6.* Procentuální vyjádření pohybové aktivity v průběhu roku u žáků 9. tříd

Z uvedených výsledků vyplývá, že největší procento žáků je pohybově aktivní v průběhu celého roku (Obrázky 4, 5, 6). Během zimy je pohybově aktivních nejmenší počet žáků. Mezi šestou a devátou třídou můžeme pozorovat nepatrný rozdíl, kdy větší počet žáků preferuje letní období pro svou pohybovou aktivitu.

## VO2: V jakém prostředí se žáci hodnotí nejhůře?

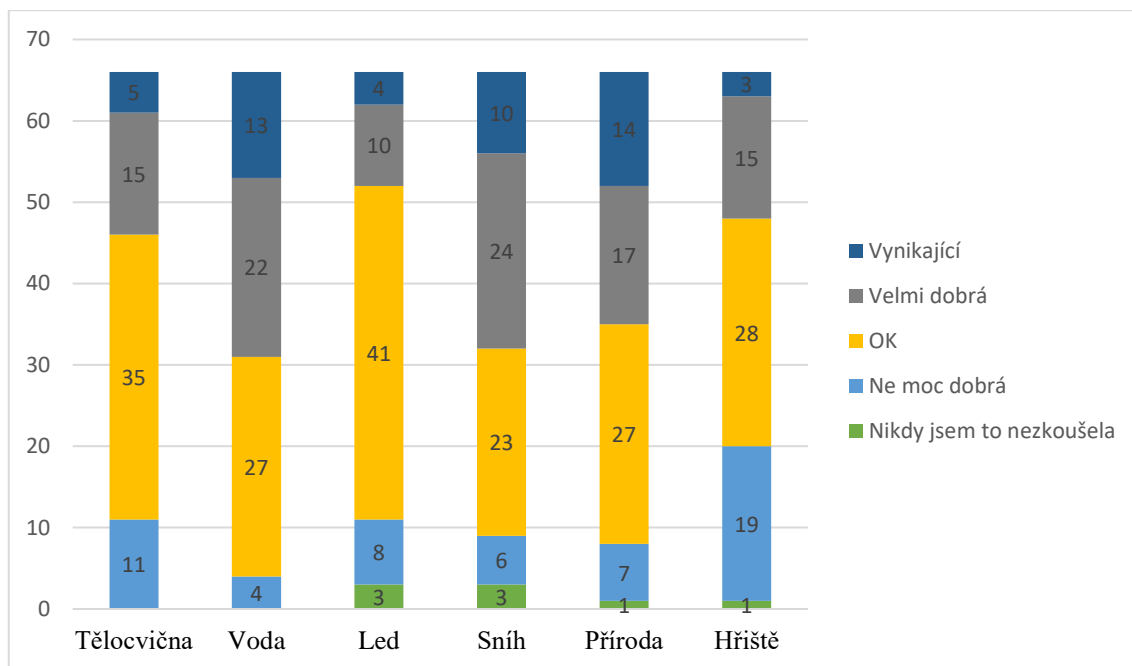
Na základě otázek 1 až 6 v dotazníku PLAYself, hodnotí žáci jejich sebevědomí při provozování sportovních aktivit v různém prostředí. Volba z nabízených odpovědí „vynikající“ a „velmi dobrý“ je charakteristická pro žáky, kteří se cítí jistí při vykonávání aktivity v daném prostředí. Odpovědi „nikdy jsem to nezkoušel/a“ nebo „ne moc dobrý“ jsou typické pro žáky, kteří nemají žádnou zkušenost či se cítí nejistí. Mezi těmito variantami existuje ještě střední cesta v podobě odpovědi „OK“, kterou volí, pokud se cítí v daném prostředí průměrně.



Obrázek 7. Průměrné bodové hodnocení PG v daném prostředí u 6. a 9. tříd

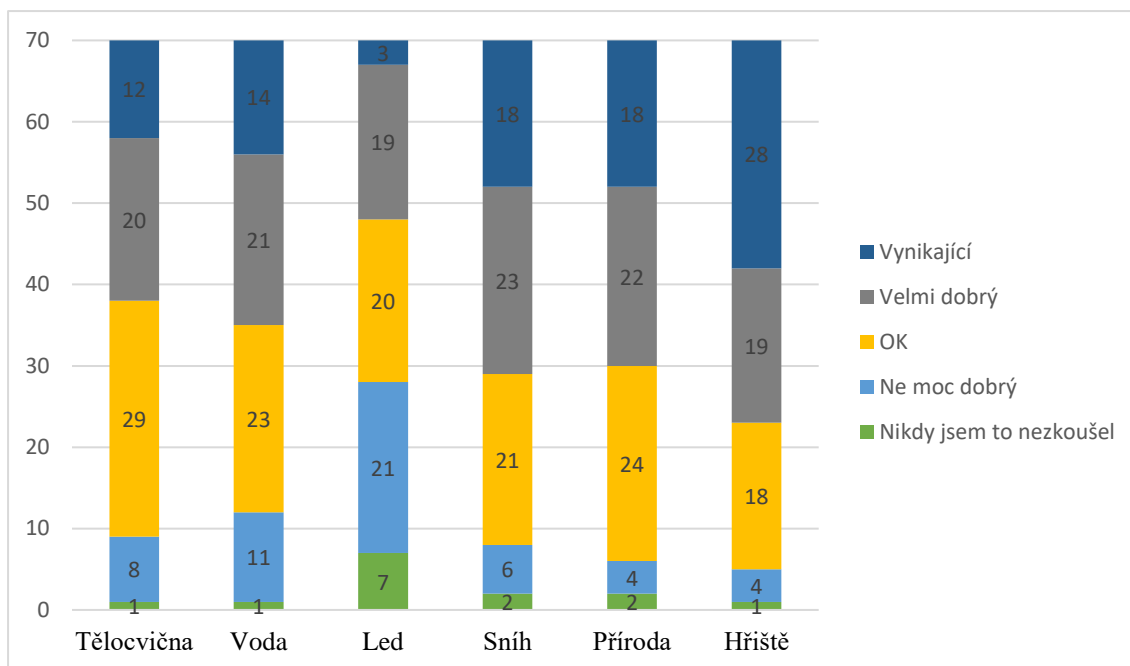
Celková suma odpovědí (Obrázek 7) ukazuje, že výsledky jsou poměrně vyrovnané, avšak prostředí na ledě zaostává za těmi ostatními u obou ročníků. Toto prostředí je tedy pro žáky nejméně vyhovující či se na něm cítí nejistě.





Obrázek 8. Četnost jednotlivých odpovědí v různých prostředí u dívek

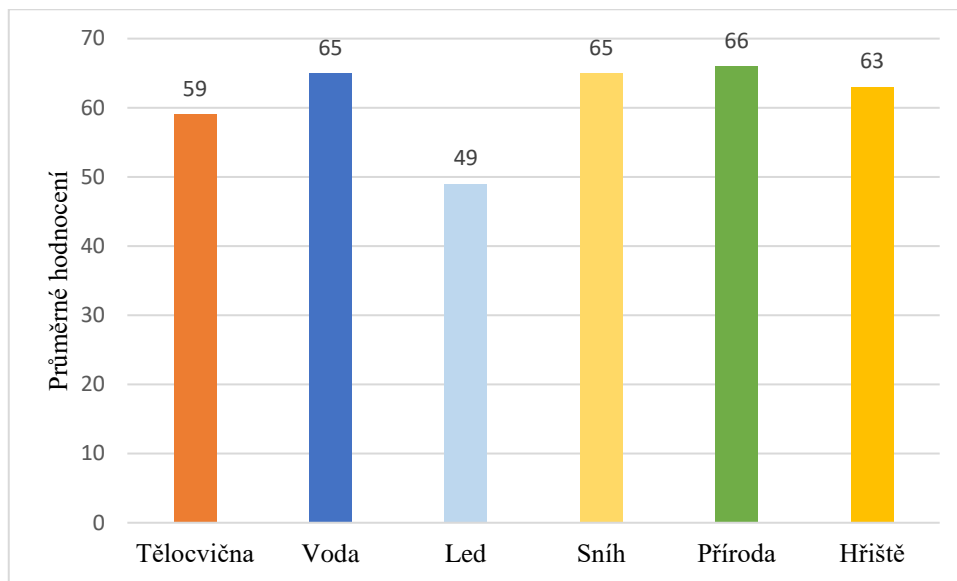
Odpovědi „velmi dobrý“ a „vynikající“ jsou podle dotazníku PLAYself přijatelným hodnocením a značí jistotu a schopnost dotyčného v daném prostředí. Pokud se žák hodnotí zbylými variantami „OK“, „ne moc dobrý“ nebo „nikdy jsem to nezkoušel“, poté potřebuje ve svých schopnostech podporu. Z výsledků v Obrázku 8 můžeme usoudit, že dívky si nejméně věří v aktivitách provozovaných na ledě a hřišti.



Obrázek 9. Četnost jednotlivých odpovědí v různých prostředí u chlapců

Výsledky z Obrázku 9 ukazují, že prostředí na ledě je jednoznačně nejméně vyhovujícím a až 7 chlapců na něm nezkusilo pohybovou aktivitu. Pokud porovnáme hodnocení mezi dívkami (Obrázek 8) a chlapci, můžeme pozorovat diametrální rozdíl v prostředí na hřišti. Zatímco dívky hodnotí toto prostředí pro provozování pohybové aktivity jako druhé nejhorší, u chlapců zcela dominuje a cítí se na něm nejjistěji.

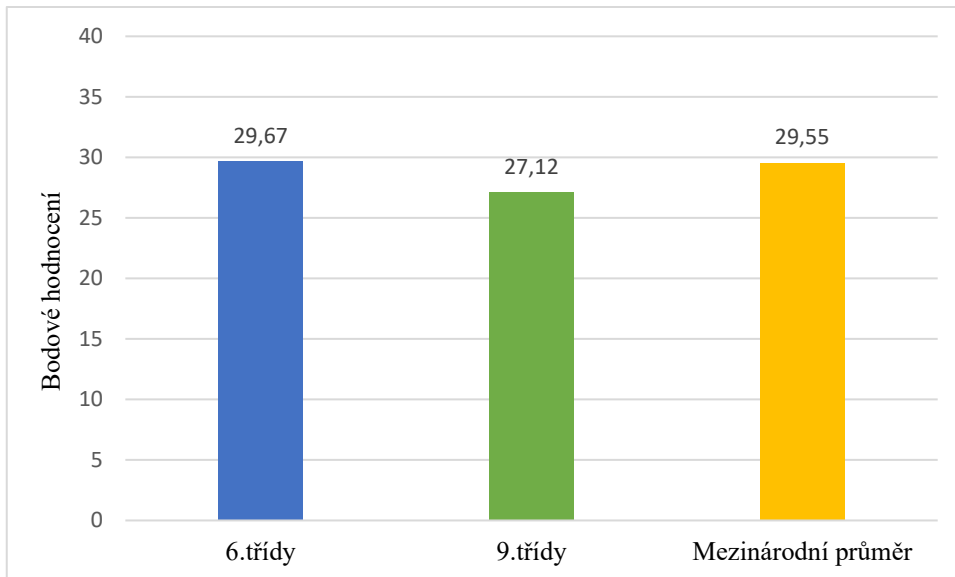
**VO3:** V jakém prostředí se žáci hodnotí nejlépe?



*Obrázek 10.* Průměrné bodové hodnocení PG v daném prostředí u všech žáků

Nejpříjemnějším prostředím je pro dívky voda, kde se cítí alespoň 53 % dívek sebejistě (Obrázek 8). Až 67 % chlapců preferuje pro svou pohybovou aktivitu hřiště (Obrázek 9). Průměrné bodové hodnocení prostředí v Obrázku 10 ukazuje velmi vyrovnané výsledky. Nejvyšší skóre dosahuje prostředí příroda a můžeme říct, že je tedy nejpreferovanějším prostředím.

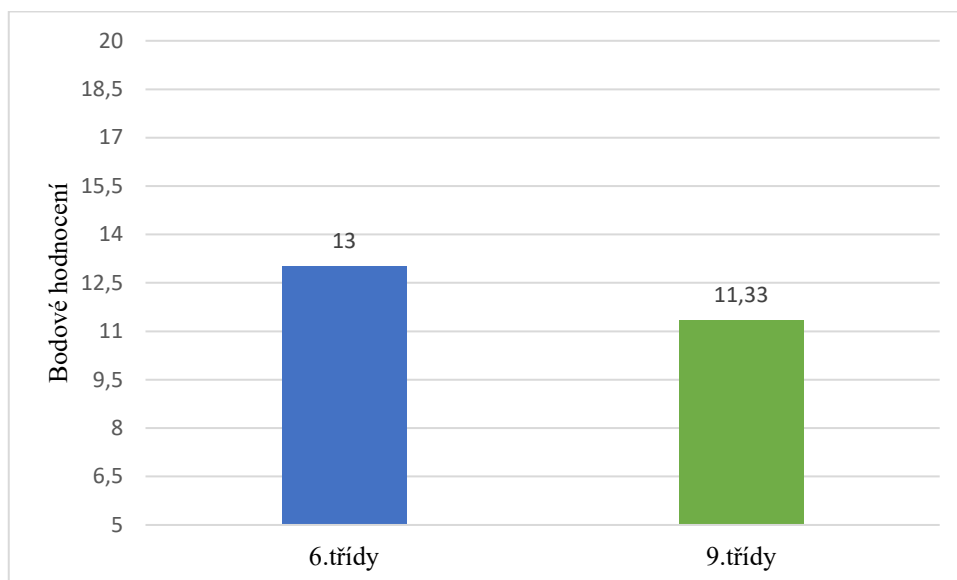
**VO4:** Jak se hodnotí žáci 6. třídy v oblasti obecné vlastní efektivity v porovnání s 9. třídou?



*Obrázek 11.* Průměrné sebehodnocení obecné vlastní efektivity u 6. a 9. tříd

Bodové rozpětí v dotazníku DOVE se může pohybovat v rozmezí 10-40 bodů, přičemž platí, že čím je skóre vyšší, tím je větší vlastní efektivita. Scholz et al (2002) ve svém výzkumu uvádí, že celkový mezinárodní průměr dosahuje hodnoty 29,55 bodů. Z výsledků v Obrázku 11 plyne, že hodnocení 6. tříd (29,67) je mírně nad mezinárodním průměrem, zatímco 9. třídy se hodnotí podprůměrně (27,12). Celková vlastní efektivita je u 6. tříd vyšší než u 9. ročníků. Oba ročníky spadají do kategorie vysoké efektivity (viz kapitola 4.3.2. Tabulka 1).

**VO5:** Jaké jsou rozdíly v hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách vzhledem k ročníku a pohlaví?



*Obrázek 12.* Průměrné sebehodnocení obecné vlastní efektivity v pohybových aktivitách u 6. a 9. tříd

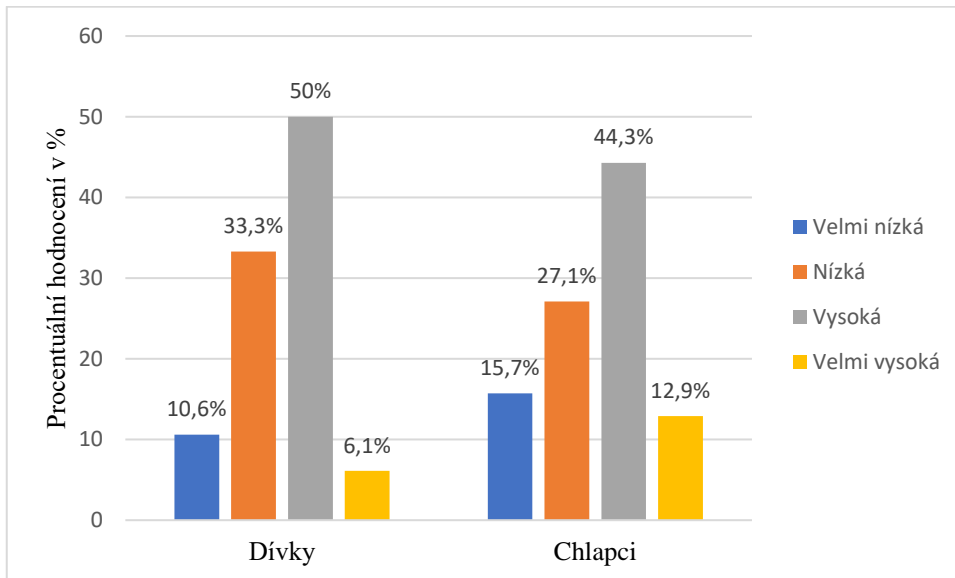
U dotazníku DOPA se bodová hranice pohybuje od 5 do 20 bodů, přičemž celkový výsledek hodnotíme do čtyř kategorií (viz kapitola 4.3.3, Tabulka 2). Modrý sloupec v Obrázku 12 ukazuje průměrné hodnocení 6. tříd, zelený sloupec 9. třídy. Průměrná hodnota 13 u šestého ročníku spadá do kategorie vysoké efektivity, zatímco u devátáků výsledek 11,33 odpovídá nízké aktivitě. Celková efektivita v PA je tedy u šestých tříd vyšší než u devátých.

Tabulka 3

*Rozdíl v hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách mezi ročníky pomocí Mann-Whitney testu*

Z Score	-2,545
P hodnota	0,011

Z Tabulky 3 vyplývá, že rozdíl v hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách je ze statického pohledu významný, jelikož hladina statistické významnosti je  $p < 0,05$ .



Obrázek 13. Procentuální sebehodnocení obecné vlastní efektivity v pohybových aktivitách u dívek a chlapců

Výsledky vlastní efektivity v PA jsou u obou pohlaví velmi podobné (Obrázek 13), dívky i chlapci nejčastěji hodnotí svoji efektivitu jako vysokou.

**VO6:** Existují rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti mezi žáky 6. a 9. tříd?

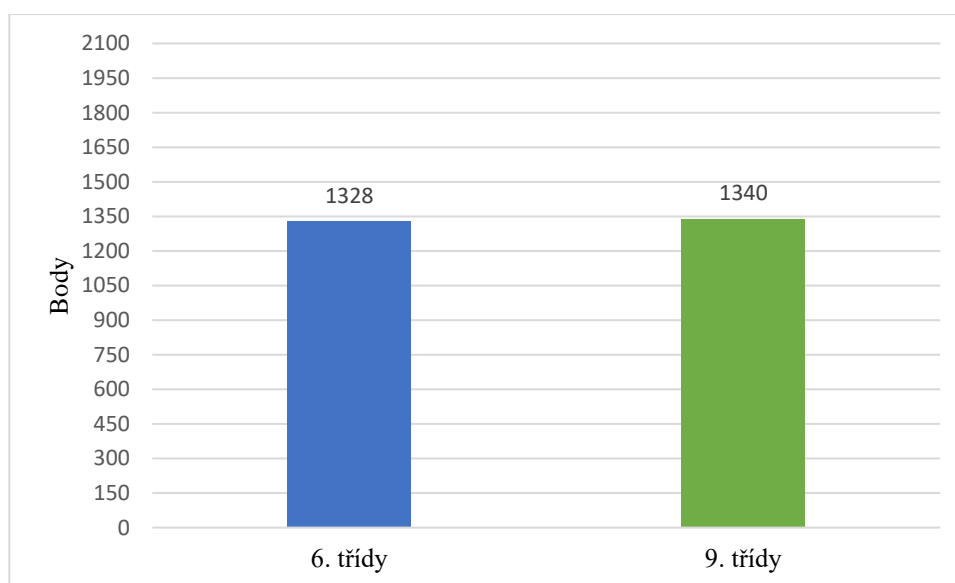
Výsledky pohybové gramotnosti nalezneme v Tabulce 4 a v Tabulce 5, pro kterou je charakteristické: hodnocení pohybové aktivity vzhledem k prostředí, vlastní názor na pohybovou aktivitu. Celkové skóre získali studenti z celého dotazníku (kromě otázky o zdatnosti).

Tabulka 4

*Přehled získaných bodů v dotazníku PG u jednotlivých ročníků*

Oblast	Rozpětí bodů	6. třídy body		9. třídy body	
		min	max	min	max
Prostředí	0-600	150	600	225	600
Vlastní názor	0-1200	367	1167	199	1200
<b>Celkem</b>	<b>0-2700</b>	<b>924</b>	<b>2427</b>	<b>766</b>	<b>2566</b>

*Poznámka.* min – minimální počet získaných bodů, max – maximální počet získaných bodů



Obrázek 14. Průměrné sebehodnocení PG u 6. a 9. tříd

Obrázek 14 znázorňuje průměrné hodnocení vlastní PG, kterého dosáhli žáci v dotazníku PLAYself (součet otázek 1-18 + 21). Bodové maximum, které mohli získat bylo 2100 bodů (nezapočítáváme 600 bodů týkajících se čtenářské a matematické gramotnosti). Mezi ročníky není významný rozdíl v hodnocení.



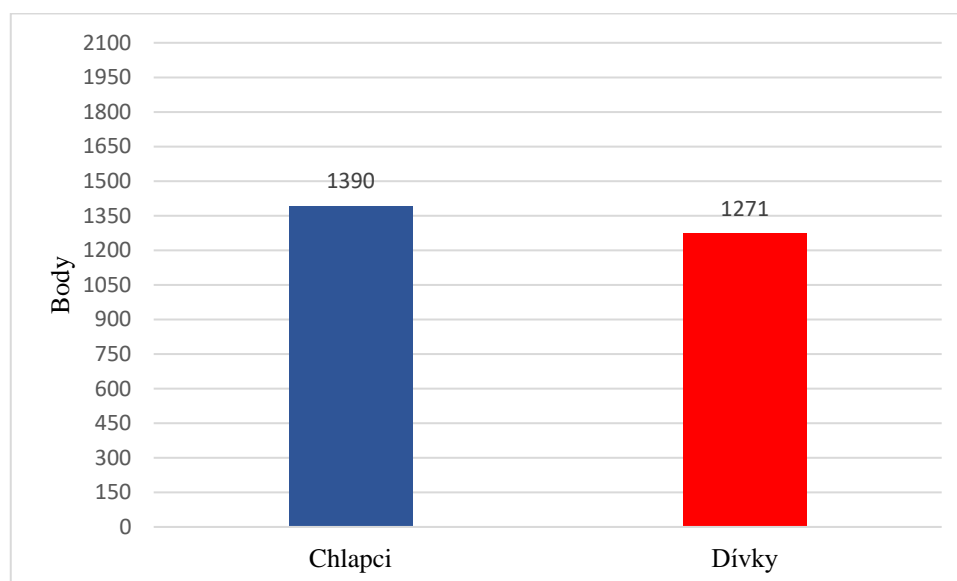
**VO7:** Existují rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti mezi chlapci a dívkami?

Tabulka 5

*Přehled získaných bodů v dotazníku PG u chlapců a dívek*

Oblast	Rozpětí bodů	Chlapci body		Dívky body	
		min	max	min	max
Prostředí	0-600	225	600	150	600
Vlastní názor	0-1200	367	1167	199	1200
<b>Celkem</b>	<b>0-2700</b>	<b>924</b>	<b>2427</b>	<b>766</b>	<b>2566</b>

*Poznámka.* min – minimální počet získaných bodů, max – maximální počet získaných bodů



*Obrázek 15.* Průměrné sebehodnocení PG u chlapců a dívek

Tabulka 6

*Rozdíl v hodnocení úrovně pohybové gramotnosti pomocí Mann-Whitney testu u chlapců a dívek*

Z Score	-2,484
P hodnota	0,013

Z Obrázku 15 vyplývá, že úroveň pohybové gramotnosti je u chlapců výrazně vyšší než u dívek. Podle výsledného skóru u Mann-Whitney testu v Tabulce 6, můžeme vyhodnotit, že existuje statisticky významný rozdíl v hodnocení PG mezi pohlavími, neboť statistická signifikance je  $p < 0,05$ .

## 6 Diskuse

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, obecné vnímané osobní účinnosti a vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit, dále porovnat a zhodnotit výsledky z dotazníkového šetření u žáků na ZŠ Brána jazyků v Praze.

Na úvodní výzkumnou otázku, která zkoumala kdy jsou žáci nejvíce pohybově aktivní, nejvíce žáků odpovědělo, že po celý rok, tak jako u práce Hrňové (2019). V pracích Hudecové (2020), Javůrka (2018) a Halamičkové (2018) žáci preferují letní období. Je velmi důležité, aby pohybová aktivita byla rovnoměrně dávkována do celého roku. Za úpadek pohybové aktivity během zimních měsíců můžou především klimatické podmínky, kde nevlídné počasí a kratší denní světlo mají vysoký vliv na provozování PA. Dalším faktorem může být i odlišnost letních a zimních sportů, i když je v dnešní době dostupné velké množství tzv indoor aktivit, venkovní sportování během letních měsíců je stále v popředí.

V hodnocení prostředí je nejméně vyhledávaným prostředím led, kde až 10 žáků nezkusilo žádnou pohybovou aktivitu, nejpříjemnějším prostředím je příroda. Dívky se nejlépe cítí ve vodě (53 %), zatímco chlapci na hřišti (67 %). Žáci na naší škole se s ledním bruslením v rámci školní docházky setkávají velmi sporadicky, většinou 1-2 x ročně, i to se samozřejmě promítlo do celkového hodnocení prostředí. Zajímavým faktem je vzhledem k umístění školy a bydlišti většiny studentů prostředí přírody, kde se cítí nejvíce sebejistě.

Dotazník DOVE hodnotí úroveň obecné vlastní efektivity, mezinárodní průměr ve studiu Scholze (2002) dosáhl hodnoty 29,55 bodů. Oba ročníky se řadí do kategorie vysoké míry efektivity (6. třídy 29,67 a 9. třídy 27,12), právě tak jako uvádí Kopecká (2021) ve své studii u stejných tříd.

Významného rozdílu dosáhlo hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách (dotazník DOPA) mezi ročníky, kdy žáci 6. tříd mají vysokou míru efektivity (13 bodů), kdežto deváté ročníky nízkou míru (11,33 bodů). Mezi pohlavími nebyl shledán významný statistický rozdíl a výsledky jsou velmi vyrovnané.

Při zjišťování úrovně pohybové gramotnosti nebyly zjištěny markantní rozdíly mezi ročníky, vyšší rozdíly byly zaznamenány v hodnocení mezi pohlavími. Kopecká (2021) rovněž neshledala u hodnocení mezi ročníky vyšších rozdílů. Zajímavým rozdílem je však hodnocení u chlapců a dívek, kde dívky v jejím výzkumu dosahují průměrného skóre

1278 a chlapci 1200, zatímco v této bakalářské práci dosahují dívky průměrnou hodnotu 1271 a chlapci 1390.

V době, kdy vznikala tahle bakalářská práce, byly děti již přes rok, vzhledem k pandemické situaci, bez řádných hodin tělesné výchovy a mimoškolních aktivit. Omezil se také přirozený, každodenní pohyb a děti postupem času ztratily návyky k pohybové aktivitě. Dle vlastních zkušeností vím, že pro mnohé jsou dvě hodiny TV týdně jedinou pohybovou aktivitou. Tělesná výchova a všeobecně sport byly odsunuty na druhou kolej a již teď se ukazuje negativní vývoj fyzických vlastností a do budoucna to bude mít nedozírné následky spojené se zdravím této mladé generace. Pohybová tvárliivost je u mládeže velmi vysoká, ale i tak bude návrat do původního fyzického stavu trvat dlouhou dobu. Za zvážení by jistě stálo přidání hodin TV v rámci výuky a kompenzovat tak aktuální pohybový deficit. Bude zajímavé sledovat, jakým směrem se budou v nejbližší době ubírat hodnocení v podobných studiích jako u téhle bakalářské práci.

Výsledná data z dotazníků mohou posloužit pro učitele, trenéry a odborníky v oblasti pohybových aktivit.

## **6.1 Limity studie**

Mezi limity práce můžeme zařadit nižší velikost výzkumného souboru a jeho nerovnoměrné rozložení. Početnější výzkumný soubor by zvýšil objektivitu získaných výsledků. I když byl počet dotazovaných v obou ročnících podobný, celkový výzkumný soubor šestých tříd byl výrazně větší než u devátých. Může za to především forma vyplňování. Šesté třídy vyplňovali papírovou verzi dotazníků přímo ve škole, v hodinách tělesné výchovy, deváté třídy online verzi z domu ve svém volném čase. Návratnost dotazníků od devátého ročníku byla vzhledem k této situaci nižší a souvisí to především s motivací a ochotou vyplnit dotazníky. Dalším limitem může být dotazníková forma výzkumu, se kterou se žáci na základní škole příliš neseťkávají. Lze předpokládat jistá unáhlenost, nepečlivost či neporozumění některých otázek.

## 7 Závěry

- 69 % žáků je aktivních během celého roku.
- Nejméně vyhledávané prostředí pro pohybovou aktivitu je led, nejvíce příroda.
- Až 53 % dívek se cítí sebejistě v prostředí vody, 67 % chlapců preferuje pro svou pohybovou aktivitu hřiště.
- Šesté i deváté ročníky mají vysokou úroveň obecné vlastní efektivity.
- Existuje významný statistický rozdíl mezi hodnocením vlastní efektivity v pohybových aktivitách u šestých a devátých tříd.
- 6. třídy mají vysokou úroveň vlastní efektivity v PA, kdežto 9. třídy nízkou.
- Není patrný významný statistický rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti mezi ročníky, zatímco rozdíl mezi pohlavími je významný.
- Průměrné hodnocení pohybové gramotnosti u chlapců je 1390 bodů, u dívek 1271 bodů.

## 8 Souhrn

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak se mládež hodnotí v oblasti pohybové gramotnosti, obecné vnímané osobní účinnosti a vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit.

První část práce se zabývá teorií a uvedením čtenáře do zkoumané problematiky, seznamuje ho s klíčovými pojmy. Nejprve je vysvětlena gramotnost v obecném smyslu, na kterou navazuje pohybová gramotnost a její definice, historický vývoj, atributy a přenesení do školního prostředí. Dále je zmíněna vnímaná osobní účinnost (self-efficacy), charakteristika staršího školního věku a rozbor vývoje jedince v tomto období. Následuje část o motivaci a motivaci k pohybové aktivitě, která plynule přechází v poslední část teoretického bloku, který se zabývá pohybovou aktivitou. Druhá část se zabývá výzkumem, metodikou, jsou stanoveny cíle a výzkumné otázky.

Výzkum proběhl na ZŠ Brána jazyků v Praze a zúčastnilo se jej 136 žáků 6. a 9. tříd. Data byla získávána pomocí tří dotazníků: PLAYself hodnotící úroveň pohybové gramotnosti, DOVE a DOPA hodnotící obecnou a specifickou osobní efektivitu. Získaná data byla zpracována v MS EXCEL a statisticky vyhodnocena programem STATISTICA.

Většina žáků je pohybově aktivních během celého roku. Nejpreferovanějším prostředím pro pohybovou činnost je příroda. Oba ročníky mají vysokou úroveň vlastní efektivity. Byl zjištěn významný statistický rozdíl v hodnocení vlastní efektivity v pohybových aktivitách, kde šesté třídy mají vysokou úroveň efektivity, zatímco deváté třídy nízkou úroveň. Mezi hodnocením úrovně pohybové gramotnosti šestých a devátých tříd neexistuje statisticky významný rozdíl, ale u sebehodnocení PG studentů vůči studentkám je statistický rozdíl velice znatelný.

## 9 Summary

The main goal of this thesis was to find out how young people are evaluated in the field of physical literacy, self-efficacy and self-efficacy in the field of physical activities.

The first part of the thesis deals with the theory and introduction of readers to the tested issues, introduces him to key concepts. First, literacy is explained in a general sense, followed by physical literacy and its definition, historical development, characteristics and transfer to the school environment. Furthermore, self-efficacy, the characteristics of older school age and the analysis of the development of an individual in this period are mentioned. It forms part of the motivation and motivation for physical activity, which flows smoothly in the last part of the theoretical block, which deals with physical activity. The second part deals with research, methodology, aims and research questions are set.

The research took place at the Brána jazyků primary school in Prague and was attended by 136 pupils in 6th and 9th grades. Data were obtained using three questionnaires: PLAY itself evaluating the level of physical literacy, DOVE and DOPA evaluating general and specific personal effectiveness. The obtained data were processed in MS EXCEL and statistically evaluated by the STATISTICA program.

Most students are physically active throughout the year. The most preferred means of physical activity is nature. Both years have a high degree of self-efficacy. A significant statistical difference was prepared in the evaluation of self-efficacy in physical activities, where the sixth classes have a high level of efficiency, while the ninth classes have a low level. There is no statistically significant difference between the evaluation of the level of physical literacy of the sixth and ninth grades, but the statistical difference between the self-evaluation of PG students and students is very noticeable.

## 10 Referenční seznam

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: H. Freeman.
- Bess, H. M., & LeighAnn H. Forsyth (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vydání. Praha: Portál.
- Canadian Sport for Life (2011). *Welcome to Canadian Sport for Life*. Retrieved from <http://www.canadiansportforlife.ca/>
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*. Retrieved from [http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself\\_Workbook.pdf](http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf)
- Čechová, V., & Mellanová, A. (1999). *Psychologie a pedagogika pro 3. ročník středních a zdravotnických škol a pro obory sociální*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství H&H.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76 (3). 2-5.
- Červinka, P. (2013). Možnosti využití dat získaných z internetu v kinantropologickém výzkumu na příkladu studie o vztahu žáků k tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, 17 (3), 47-59.
- Čížková, J. (2005). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Ostravská univerzita.
- Francis, N. R., & Whitaker-Cambel, T. (2011). Understanding Physical Literacy In Canada. In *International Physical Literacy Conference 2011*. Luton: University of Bedfordshire.
- Globální rada pro pohybovou aktivitu (2010). Mezinárodní společnost pro pohybovou aktivitu a zdraví. *Torontská charta pohybové aktivity: globální výzva k činnosti*. Retrieved from [https://ispah.org/wp-content/uploads/2019/08/Toronto\\_Charter-Czech.pdf](https://ispah.org/wp-content/uploads/2019/08/Toronto_Charter-Czech.pdf)
- Halamičková, D. (2018). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí*. Magisterská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.



- Hardman, K. (2011). Physical Education, Movement and Physical Literacy in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours. In *6th FIEP European Congress. Proceeding book. Physical Education in the 21st century-pupils' competencies*, (pp. 15-26), Zagreb: Croatian Kinesiology Federation.
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. 1. vydání. Praha: Grada.
- Horbacz, A., & Perečinská, K. (2010). *Všeobecná pohybová výkonnost športujúcej mládeže staršieho školského veku*. Fakulta športu: PU Prešov. Retrieved from <http://www.pulib.sk/elpub2/FS/Majherova1/index.html>
- Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie I. Úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hrňová, N. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace žáků k pohybové aktivitě na základní a střední škole*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hudecová, M. (2020). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u mládeže přerovského okresu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Javůrek, J. (2018). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizovaná pohybová aktivita u žáků gymnázia Havířov-Podlesí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., & HBSC český národní tým (2012). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School Aged Children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Končerková, E. (2005). *Vývinová psychológia*. Prešov, LANA.

- Kopecká, P. (2021). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a vnímané osobní účinnost u žáků základní školy Vsetín, Trávníky*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Keegan, R. J., Keegan, S.L., Daley, S., Ordway, C., & Edwards, A. (2013). *Getting Australia moving: establishing a physically literate and active nation*. University of Canberra: Australia. Retrieved from <http://www.canberra.edu.au/researchrepository/items/50f8c79c-2aca-a83f-ae8-254288c36220/1/>
- Langmeier, J. (1991). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vydání. Praha: AVICENUM.
- Mallows, D. (2017). *What is literacy?* Retrieved from <http://provzdelavani.nuv.cz/clanky/ze-zahranici/co-je-gramotnost>
- Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Najvarová, V. (2007). Model funkční gramotnosti a RVP ZV. In JANÍK, T.; KNECHT, P.; NAJVAROVÁ, V. *Příspěvky k tvorbě a výzkumu kurikula*. Brno: Paido.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. 3. vydání. Praha: TRITON.
- Pajares, F. (2006). *Self-efficacy during childhood and adolescence*. Implications for Teachers and Parents. Retrieved from <https://self-efficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. 1. vydání. Praha: Grada.
- Průcha, J. et al. (1995). *Pedagogický slovník*. 1. vydání. Praha: PORTÁL.
- Rubinštejn, S. L. (1967). *Základy obecné psychologie*. Praha: SPN.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Stafford, I., & Balyi, I. (2005). *Coaching for longterm athlete development*. Coachwise: sports coach UK.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání. Praha: Portál.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Whitehead, M. E. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual, National Disability Association Ireland*. Dublin, Ireland. Retrieved from <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge.
- World Health Organization (2016). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

## **11 Přílohy**

Příloha 1: Dotazník PLAYself

Příloha 2: Dotazník DOVE + Dotazník DOPA

Příloha 3: Vyjádření etické komise FTK UP

Příloha 4: Informovaný souhlas

### Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Kód účastníka: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Muž – Žena Věk: \_\_\_\_\_

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

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

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?		Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakéhokoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkousím nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím	
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
Ve škole					
Doma s rodinou					
S přáteli					
22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.			Nesouhlasím	Souhlasím	

Děkujeme za spolupráci při vyplňování anket.

### Dotazník obecné vlastní efektivity

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

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

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

### Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

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

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

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



Fakulta  
tělesné kultury

### Vyjádření Etické komise FTK UP

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

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

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

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

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

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

**Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické  
komise.**

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

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
štábla Míru 117 | 771 01 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
štábla Míru 117 | 771 01 Olomouc | T: +420 585 635 003  
www.ftk.upol.cz

## Příloha 4.

### Informovaný souhlas

**Studie:** Pohybová gramotnost a vnímaná osobní účinnost v pohybové aktivitě u české mládeže

Jméno dítěte:

Rok a měsíc narození:

Účastník/zákonný zástupce byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný zákonný zástupce souhlasím s účastí mého dítěte ve studii.
2. Byl jsem podrobně instruován o cíli studie, o jejích postupech a o tom, co se od mého dítěte očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl jsem tomu, že účast svého dítěte ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast dítěte ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. S účastí dítěte ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny.
6. Porozuměl jsem tomu, že jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:



---

Podpis účastníka/ zákonného zástupce

---

doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Hlavní řešitelka projektu