

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Komparace atributů pohybové gramotnosti u dívek staršího školního věku  
v České republice a v Malém Tibetu (Indie)**

Magisterská práce

Autor: Kristýna Peringerová, Tělesná výchova – Český jazyk a literatura se zaměřením na  
vzdělání

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

Olomouc 2018

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Kristýna Peringerová

**Název závěrečné písemné práce:** **Komparace atributů pohybové gramotnosti u dívek staršího školního věku v České republice a v Malém Tibetu (Indie)**

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

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

**Rok obhajoby:** 2019

### **Abstrakt:**

Práce se zabývá komparací pohybové gramotnosti u dívek staršího školního věku v České republice a v Indii. Výzkum je rozdělen do dvou částí. První výzkum je čistě praktický, kdy jsem pomocí čtyř testů zkoumala motorickou výkonnost dětí. V druhé části jsem se za pomoci dotazníků PLAYself a MPAM-R zaměřila na motivaci k pohybové aktivitě a sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže. Cílem práce bylo porovnat získaná data těchto dvou odlišných zemí. Výsledky motorické výkonnosti obou skupin byly velice podobné, ale flexibilita pro skupinu Dívky – Česká republika dopadla velice negativně i za předpokladu, že na rozdíl od českého školství hodiny tělesné výchovy i jiný druh sportovního vyžití v Indii chybí.

### **Klíčová slova:**

Pohybová gramotnost, pohyb, tělesná výchova, motivace, motorická výkonnost, dívky, starší školní věk.

**Bibliographic identification**

**Author's first name and surname:** Kristýna Peringerová

**Title of the thesis:** Comparison of mobility literacy attributes in girls in the Czech Republic and Tibet (India)

**Department:** Department of Social Sciences in kinantropology

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

**The year of presentation:** 2019

**Abstract:**

The thesis deals with comparison of physical literacy among girls of older school age in the Czech Republic and India. The research is divided into two parts. The first research is purely practical, using four tests I examined there the motor performance of children. In the second part, using MPAM-R I focused on motivation for movement activity and self-assessment of youth movement. The aim of the thesis was to compare the acquired data of these two different countries. The results of the two groups' motor performance were very similar. Although flexibility for the Girls - Czech Republic group was quite negative, even though classes of physical education are completely left out of education in India as well as any other sports activities.

**Keywords:**

Physical literacy, movement, physical education, motivation, motor performance, girls, older school age.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou magisterskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D. na základě svých zkušeností jako dobrovolný učitel v indických Himálajích.

Uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 11. 2018

.....

## **Poděkování**

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za vedení, pomoc a cenné rady, které mi byly během psaní této závěrečné magisterské práce poskytnuty. Dále děkuji neziskové organizaci Brontosauři v Himálajích za důvěru, pedagogickou zkušenost a osobní rozvoj během mého působení jako dobrovolný učitel v Malém Tibetu. V neposlední řadě chci poděkovat rodičům, kteří mi umožnili studovat a po celou dobu byli mojí oporou.

## Obsah

1	ÚVOD .....	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	8
2.1	Tělesná kultura .....	8
2.1.1	Historie tělesné kultury.....	9
2.2	Školní tělesná výchova .....	10
2.3	Gramotnost .....	11
2.3.1	Pohybová gramotnost .....	11
2.4	Motivace.....	13
2.4.1	Maslowova pyramida lidských potřeb.....	14
2.5	Schopnost vs. Dovednost .....	15
2.5.1	Testování výkonnosti.....	15
2.6	Indie – Malý Tibet.....	16
2.6.1	Sport a obezita v Indii.....	16
2.6.2	Škola Spring Dales Public School.....	17
2.6.3	Brontosauři v Himálajích .....	19
2.7	Česká republika .....	20
2.7.1	Sport a obezita v České republice.....	20
2.7.2	Základní škola, umělecká škola a mateřská škola Lomnice .....	21
3	CÍLE .....	22
3.1	Hypotézy .....	22
3.2	Výzkumné otázky .....	23
4	METODIKA.....	24
4.1	Výzkumný soubor .....	24
4.2	Metody sběru dat.....	26
4.2.1	Testování motorické výkonnosti .....	26
4.2.2	Dotazník PLAYself .....	28
4.2.3	Dotazník MPAM-R .....	30
4.3	Metody zpracování dat .....	31
5	VÝSLEDKY .....	32
6	DISKUZE.....	55
7	ZÁVĚR.....	59
8	SOUHRN .....	60
9	SEZNAM ZKRATEK.....	64
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	65
11	PŘÍLOHY.....	69

## 1 ÚVOD

Pohybová gramotnost, ať už v jakékoliv míře, je v nezbytnou součástí života každého žáka po celém světě. Nejčastěji svoji pozornost ve výzkumech zaměřujeme na pohybovou gramotnost a motivaci k pohybu u žáků napříč různými městy, kraji či věkovými skupinami.

V létě roku 2018 se mi dostalo příležitosti odcestovat do Indie jako dobrovolný učitel do indických Himálají, kde jsem měsíc vedla výuku tělesné výchovy v anglickém jazyce. Učila jsem žáky 4. a 6. ročníků a pro svůj výzkum jsem si následně zvolila nejpočetnější skupinu, skupinu dívek 6. třídy.

Konceptem výuky byl projekt s názvem „Olympic Games in Mulbekh“, prostřednictvím kterého jsem se snažila dětem zábavnou formou přiblížit problematiku Olympijských her, seznámit je s historií, jednotlivými disciplínami a především vytvořit zážitky na měsíc, který bohatí o novou zkušenost jak tamní děti, tak i mě samotnou.

Studium je pro nás samozřejmostí, tělesná výchova nezbytnou součástí každého školního vzdělávacího programu v České republice v časové dotaci 2 hodiny za týden. K dispozici máme tělocvičny, venkovní hřiště, některé školy dokonce plavecké bazény. Pro děti z Mulbekhu, poslední budhistické vesnice v Malém Tibetu, kde se ještě nadále dodržují místní tradice, však samozřejmostí není. Tělesná výchova není povinným předmětem ve školních osnovách a učitelé chybí, což by mělo znamenat, že děti z České republiky by měly mít pohybovou gramotnost výrazně vyšší. Ale je tomu opravdu tak?

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Tělesná kultura

Tělesná kultura se už podle svého názvu vyvíjí jako kulturní subsystém. Dnešní aktivita člověka (včetně činnosti „duchovní“) je tedy interakcí, která mu slouží převážně k adaptaci na podmínky tvořené kulturou a jejími subsystémy (Moudr, 2010).

Podle Hrabince (2017) jsou jejími základními subsystémy tělesná výchova, vrcholový a výkonnostní sport, pohybová (tělocvičná) rekreace, pohybová rehabilitace (eventuálně i pohybové umění). Všechny tyto subsystémy využívají tělesných cvičení, avšak s různým cílovým zaměřením.

Člověk, stejně jako jeho pohyb, pak podléhá řádu kultury i přes to či spíše právě proto, že disponuje volbou i vědomím a je díky tomu původním i současným tvůrcem kultury (Moudr, 2010). Pokud se na tělesnou kulturu podíváme ze široka, vyjadřuje veškerý specifický sociálně kulturní systém, který zahrnuje fyzická cvičení, tělesnou výchovu i volnočasovou rekreaci (Hodaň, 2010).

Tělesná kultura jako součást kultury lidstva je sociokulturní jev (systém), který má osobnostní i společenský rozměr. Provází člověka jeho vývojem jak ontogeneticky (z hlediska vývoje jedince od narození až do stáří), tak fylogeneticky (z hlediska jednotlivých etap kulturního vývoje lidstva). Je to nejobecnější pojem, který zahrnuje všechny cílevědomé činnosti, hodnoty a normy zaměřené na tělesné zdokonalování člověka a cílevědomé využívání tělovýchovných aktivit k uspokojování jeho společenských i individuálních potřeb a k rozvoji jeho osobnosti. Cílem je socializace, kultivace a zdravotní prevence a tím zároveň i zlepšení kvality života každého jedince i společnosti prostřednictvím pohybové aktivity. Jde zejména o upevnování zdraví a tělesné a pohybové zdokonalování (Hrabinec, 2017).



### 2.1.1 Historie tělesné kultury

Přibližně od 10. tisíciletí před naším letopočtem se objevily první školy a s nimi i první tělovýchovné systémy. Kolem 3. tisíciletí před naším letopočtem vznikla v Číně první soustava tělesných cvičení se zaměřením na lidské zdraví (kung-fu) a jako součástí vojenského výcviku byly časté různé bojové hry, lukostřelba, jízda na koni, hry s míčem nebo vzpírání.

Od 6. století před naším letopočtem byl právě v Indii velice oblíbený všestranně náročný víceboj. Sama Indie nejvíce proslula jógou a jejím rozšířením do celého světa. Počátky jógy se datují do 2. století před naším letopočtem. Již od dětství byla velká pozornost věnována tělesné kultuře také v Egyptě. Nejrozšířenějším sportem byl ve starověkém Egyptě zápas, který je národním sportem dodnes (Jansa, Helus & Válková, 2012). Jiná studie však vyvrací fakt, že kolébkou již zmiňovaného řecko – římského zápasu je právě Egypt nebo Řecko. Podle Oborného a Šafaříka (2017) tento sport ve své podobě, jak ho známe teď, vznikl až v 19. století ve Francii, ale nese mnoho znaků ze své prehistorické antické formy.

Další významný přínos do historie kultury přinesla starověká Kréta, která na svém území zaznamenala mimo zápas také zájem o akrobacii, různé druhy tance a deskové hry. Antické Řecko se vyznačovalo prvními vyspělými edukačními systémy, nejznámější z nich byla Sparta. Do věku sedmi let se o děti starali rodiče a tzv. paidagógos, vzdělaný otrok, který doprovázel děti do doby, než dospějí. Chlapci ve věku sedmi až osmnácti let museli projít vojenským výchovně vzdělávacím výcvikem. V sedmi letech byli rodině odebráni a vychováni v přísné kázní. Učili se skromnosti v potřebách, jako bylo jídlo, šacení, bydlení nebo hygiena. Výchovně vzdělávací instituce byly určeny pouze chlapcům a zahrnovaly vzdělání gymnastické neboli tělesné (skok daleký, hod diskem, hod oštěpem, běh, zápas) a muzické (hra na lyru, kitharu, píšťalu, zpěv, literatura, čtení, psaní, počítání). Ve dvaceti letech se z chlapců stali vojáci a dívky se ve volném čase učily tanci a gymnastice. Cílem athénské výchovy byla tzv. kalokagathia, tj. harmonický rozvoj jedince po stránce duševní i fyzické.

Tělesná výchova (TV) byla nedílnou součástí každého řeckého občana a vedla ke vzniku nejvýznamnější sportovní události všem dob – Olympijským hrám, které se pořádaly na počest nejvyššího boha Dia (Jansa, Helus & Válková, 2012).

## 2.2 Školní tělesná výchova

TV je nezastupitelná složka, která se prostřednictvím tělesných cvičení zaměřuje na pohybovou kultivovanost člověka, rozvoj fyzické zdatnosti, seznamuje jej se základy sportovních dovedností, ovlivňuje jeho socializaci a také rozvíjí vlastní pohybové schopnosti a režimové návyky se zaměřením na jeho tělesné a psychické zdraví (Jansa, Helus & Válková, 2012).

Základní organizační formou povinného předmětu TV je vyučovací jednotka (VJ) a jeden z mnoha možných pohledů na školní TV je vnímat ji na základě systémového přístupu jako specifický pedagogický (výchovně vzdělávací) systém (Hrabinec, 2017).

Správně by měl být kladem důraz na rozvoj tvořivosti, spolupráce, pohybového (herního) myšlení, respektovat aktuální zdatnost žáka a jeho individuální dovednosti (Sigmund, Frömel, Sigmundová & Skalík, 2009).

Z výchovného hlediska může ve školní TV jít i o využití v jiných předmětech. Pro prestiž a práci učitele TV je výhodnější jeho aprobovanost pro druhý předmět naukového charakteru. Toto propojení může podporovat budování učitelovy osobní autority. Povědomí o aprobaci učitele například v českém jazyce, matematice, biologii či základech společenských věd poukazuje v reflexi žáků (ale i učitelského sboru) na tento jeho vědomostní přesah, což se může promítat i do kázně žáků, a tedy i do efektivy práce v TV. Naopak v naukových předmětech u nich evokuje jeho fyzickou zdatnost, pohybové dovednosti a organizační schopnosti (Hrabinec, 2017).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) představuje TV výrazně menší objem fyzické zátěže, než sama deklaruje. Přesto se stává strašákem pro řadu žáků a především jejich rodičů, kteří jsou často prvotním impulsem pro uvolnění žáků z TV (Dostál, 2011). V poslední době dochází k celosvětovému poklesu pohybové aktivity (PA) dětí a mládeže, který doprovází nárůst pohybové inaktivity a zvyšující se výskyt dětské nadváhy a obezity (Sigmund, Frömel, Sigmundová & Skalík, 2009).

Ješina (2016) je názoru, že zařazení některých z těchto diagnóz, jako je například právě obezita, je paradoxní, neboť smysluplně vedené pohybové aktivity žákům s obezitou prospívají. Bohužel podle některých rodičů představuje pro takové děti TV zdravotní riziko a to i za předpokladu, že jsou vedeny studovanými pedagogy.

PA je přirozenou, finančně dostupnou formou zdravotní prevence dětí a mládeže. Z longitudinálních a meta-analytických studií byl prokázán pozitivní vztah mezi prováděním organizované a volnočasové PA v mládí a následně v příštím několikaletém časovém horizontu (Sigmund, Frömel, Sigmundová & Skalík, 2009).

Často jsme svědky negativního postoje k PA nejen u dětí, roste životní pohodlnost a sedavý způsob života. Podle Sekoty (2015) by se TV na školách měla zaměřit především na přípravu mládeže na aktivní celoživotní účast na PA, jako je například rekreační sport v létě i v zimě, turistika, aktivní formy dopravy a pochopit poslání TV jako výchovy a osobní zodpovědnost o zdravé tělo.

## **2.3 Gramotnost**

Hartl a Hartlová (2010) považují gramotnost za znalost psaní a čtení, které se učíme již od dětství. Lze ji rozdělit na oblast čtenářskou, matematickou, přírodovědní, finanční a gramotnost ICT.

Gramotnost českých žáků lze zkoumat prostřednictvím mezinárodních výzkumů PISA, TIMSS, PIRLS. Dříve se pozornost orientovala pouze na gramotnost čtenářskou, matematickou, v dnešní době se však cílové oblasti rozrůstají a začíná se také uvažovat o gramotnosti pohybové, která má bezesporu velký význam na vývoj dítěte a zdravý životní styl (Výzkumný ústav pedagogický, 2010).

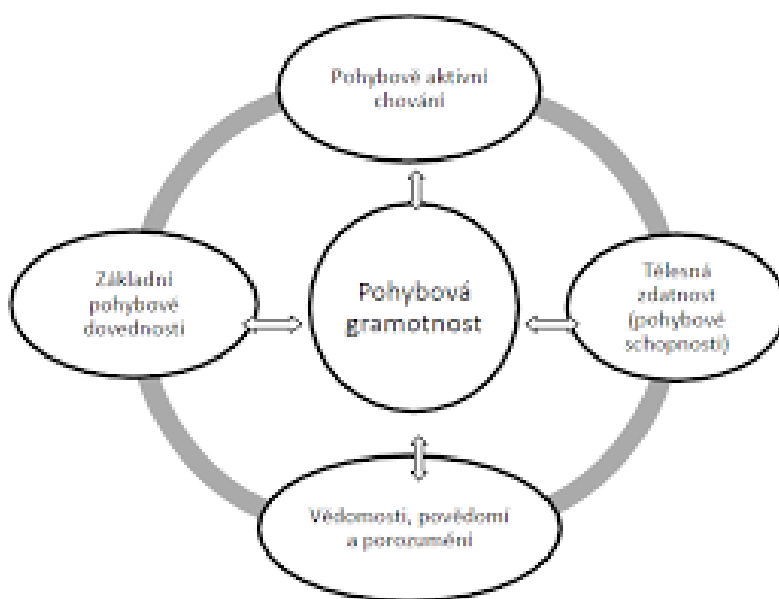
### **2.3.1 Pohybová gramotnost**

Pohybová gramotnost (PG) se sice nevyskytuje mezi oficiálními gramotnostmi deklarovanými Výzkumným pedagogickým ústavem, ale pro náš výzkum je stěžejní.

Jedná se o schopnost a motivaci k využívání vlastní pohybové aktivity jako nedílnou součást zdravého životního stylu. Velký vliv na každého jedince má v první řadě společnost, kultura a rodina, do které se narodil a kde vyrůstá, protože z ní si každý přebíráme hodnoty, vzory a předpoklady (Vašíčková, 2016).

Podle Whiteheadové (2010) můžeme PG chápat jako motivaci, důvěru, pohybovou způsobilost, znalost, porozumění a uvědomění, jak si po celý život udržet aktivní životní styl na úrovni, která je pro každého z nás individuální.

PG sestavena ze čtyř atributů (viz. Obr. 1). První z nich je pohybové chování během dne, druhý z nich je tělesná zdatnost, která nám určuje schopnost každého jedince provádět danou PA s ohledem na jeho psychickou stránku. Posledními atributy jsou vědomosti porozumění a povědomí o PA a základní pohybové dovednosti, které si každý člověk během svého života osvojit a jsou pro něj charakteristické (Lloyd, 2010).



Obr. 1: Schéma pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

### Hlavní atributy pohybové gramotnosti

Být fyzicky aktivní je základním požadavkem pro zdravý životní styl, jehož výsledkem je pohybově gramotné dítě, kterému nechybí důvěra, motivace, znalosti, dovednosti, omezuje sedavé chování a je schopné pravidelně provádět PA (Longmuir & Tremblay, 2016).

PG je celoživotně ovlivňována motivací, jako základním atributem PG. Principem PG je potřeba být aktivní a vytrvalý, zlepšit svoji fyzickou zdatnost a zkusit nové aktivity. Motivace je důležitý atribut pro úspěch v kontextu pohybu, udržení schopností a pokroků. Hlavní důvod, proč se mnoho lidí vyhýbají PA, je právě nedostatečná motivace. Druhým důležitým atributem je sebevědomí a fyzická kompetence, která souvisí s vírou sebe samotného využívat a aplikovat pohybové vzorce. Neméně důležitým atributem je plynulá interakce s prostředím (Whitehead, 2010).

Pohybově gramotný jedinec je schopen se přizpůsobit podmínkám, ať už se jedná například o tělocvičnu, přírodu, sníh či led. Každé prostředí klade více či méně odlišné nároky na pohybové chování člověka. Pokud je takový člověk pohybově aktivní, zvyšuje si celkovou kvalitu svého života a pěstuje si celoživotní kladný postoj k PA (Vašíčková, 2016).

### **2.3.1.1 Pohybová gramotnost a tělesná výchova**

Na povinnou TV se orientuje především didaktika TV a řadíme ji do pedagogiky školního sportu. Koncept školního sportu se odráží od zájmu dětí a mládeže a výzkumů sportovních aktivit (Jansa, Helus & Válková, 2012).

Podle Rychteckého a Hardmanna (2008) dochází ke snižování PA žáků a podílu organizovaných sportovních aktivit s narůstajícím školním věkem, existují rozpory mezi přáními, preferencemi a zájmy v provozování školních PA. Dále je ve VJ nutné více prohloubit orientaci a účast žáků na sportu, vést přípravu ke zdravému životnímu stylu a bezprostřednímu ovlivňování zdraví a v neposlední řadě přecházet od jednostranné orientace na výkonové požadavky k uspokojení žáků, k podpoře jejich prožitků a seberealizaci.

Pedagog má na vývoj dítěte nejvýznamnější vliv hned po rodičích. Měl by proto volit takové přístupy, které motivují děti k tomu, aby samy projevovaly zájem o obsah výuky nebo tréninku a zapojují je do aktivního získávání či zpracování již získaných zkušeností, podněcují samostatnost a kreativitu, předpokládají, že budou využívat i jiné zdroje informací, které vedou k subjektivní zpětné vazbě a korekci vlastních chyb (Svozil, 2005). Pokud budeme dlouhodobě zařazovat PA do TV, umožňujeme tvořit pozitivní postoj ke sportu všech dětí, i těch méně sportovně zdatných, k aktivnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu (Sigmund, Frömel, Sigmundová & Skalík, 2009).

## **2.4 Motivace**

Motivace je jedním z faktorů, který ovlivňuje život každého člověka, přesněji jeho úspěchy v kariéře, sportu i osobním životě. Je velice komplikované teorii motivace vysvětlit. Prozatím neexistuje jedna komplexní teorie, která by nám umožnila popsat a prozkoumat potřeby lidí (Hubáčková, 2013).

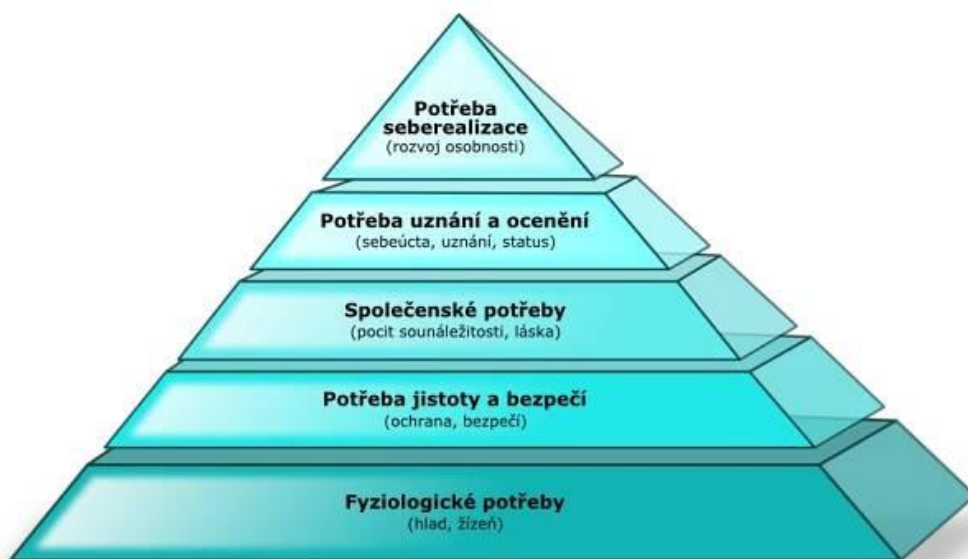
Původ slova motivace nacházíme v latinském slově *motivus*, které vychází ze slovesa *po*hybovat se. Motivace je procesem povzbuzovacím a udržovacím nejen sportovní výkon a určuje původ, směr a intenzitu lidského chování. Právě tato všestrannost a variabilita lidského chování se označuje jako motivace a jejím cílem je plnit lidské potřeby (Šmela, Pačesová, Kraček, Kukurová & Halacová, 2018).

Motivace výkonu představuje individuální přístup k dosažení co nejlepšího výkonu, proto je pravděpodobné, že jednotlivci, kteří jsou více orientovaní na výhru, se budou lépe prezentovat než ti, kteří se snaží v první řadě vyhnout selhání a jejich přístup bude pasivnější (Bedrnová & Nový, 2007). Křivohlavý (2009) se mimo jiné domnívá, že samotný úspěch má posilující charakter a přispívá k rozvoji osobnosti, což také zlepšuje kvalitu života, která je zásadním a rozhodujícím faktorem pro každého jednotlivce v jakékoliv situaci.

#### 2.4.1 Maslowova pyramida lidských potřeb

Individuální motivace každého člověka vychází z jeho individuálních potřeb a vnitřních motivů. Potřeby se nejčastěji projevují vnímáním subjektivního nedostatku nebo naopak zvýšenému napětí, které narušuje přirozený chod organismu.

Americký psycholog Abraham Harold Maslow navrhl hierarchii potřeb ve tvaru pyramidy, do které zařadil univerzální lidské potřeby, které se snaží každý člověk individuálně uspokojit (Hubáčková, 2013).



Obr. 2: Maslowova pyramida lidských hodnot (Anonymous, 2018).

## **2.5 Schopnost vs. Dovednost**

Pokud se zaměříme na zahraniční studie, zjistíme, že například američtí vědci tyto dva pojmy dostatečně nerozlišují, i přesto, že je rozdíl patrný.

Schopnost je částečně geneticky podmíněný předpoklad k vykonávání nějaké pohybové činnosti, na rozdíl od dovednosti, která je učením získaná pohotovost k pohybové činnosti. Schopnost můžeme rozvíjet TV, naopak dovednost je třeba pocvičit technickou přípravou. Jednoduše také můžeme říct, že schopnost se týká rozsahu kapacity, kdežto dovednost její využití (Měkota & Novosad, 2005).

### **Motorická schopnost vs. Dovednost**

Motorika člověka se vyvíjí převážně v postnatálním období a během růstu se schopnosti rozvíjejí a diferencují. Proces rozvoje schopností však vyžaduje dlouhodobou PA. Tento proces trvá mnohem pomaleji než osvojování dovedností a v dospělosti jsou již těžko měnitelné a ovlivnitelné, neboť vyžadují určitou stálost (Měkota & Novosad, 2005).

#### **2.5.1 Testování výkonnosti**

Testování motorických schopností má dlouhodobou tradici zejména v již zmiňované USA. Nevýhodou testování výkonnosti může být ovlivňování výsledků vlastní motivací respondentů, je měřitelná a rozdělujeme ji na testy:

- Sportovně – medicínské (či také fyziologické, zátěžové) testy
- Motorické testy
- Sportovní testy

(Měkota & Novosad, 2005).

## **2.6 Indie – Malý Tibet**

Indická republika, přímořský stát v jižní Asii u Indického oceánu, je po Číně druhý nejlidnatější stát na světě. Zemi tvoří 25 spolkových států, 7 svazkových území a hlavním městem je Nové Dillí. Nejrozšířenějším náboženstvím je hinduismus (více než 80 % obyvatel) a měnou je indická rupie (Liščák & Fojtík, 1996).

Malý Tibet neboli Ladakh byl po staletí oblastí, která díky své nepřístupnosti žila životem značně nezávislým na okolním světě. V současné době patří Ladakh pod Indii a je jediným místem na světě, kde zůstává tibetská kultura nepotlačena. Velmi rychlý rozvoj oblasti nastává od roku 1950, kdy došlo k bleskové válce mezi Indií a Čínou. Ta donutila indickou vládu vybudovat cesty, letiště, vojenské základny, úřady, zdravotnictví, školství atd. Další významnou skutečností bylo v roce 1974 otevření Ladakhu volnému turismu, který v současnosti přitahuje velké množství indických i zahraničních turistů. Rozvoj Ladakhu v posledních letech tedy umožnila armáda, turismus a podpora indické vlády (Brontosauři v Himálajích, 2018).

### **2.6.1 Sport a obezita v Indii**

Navzdory skutečnosti, že 80,5 % obyvatel jsou hinduisté, je Indie také domovem pro muslimy, třetí největší lidskou populaci na světě (13,4 % obyvatelů). Tradiční domorodé sporty jsou polo nebo kabaddi (neolympijské sporty), které se hrají po celém venkově (Oborný & Šafařík, 2017). Další zdroje jako místo původu pola uvádí Persii (Stubbs, 2009). Šachy a badminton zřejmě také vznikl v Indii, ale stoupenci perské civilizace by jistě v některých případech nesouhlasili. Na čem se ale všechny národy shodnou je fakt, že národním sportem Indie je pozemní hokej (Oborný & Šafařík, 2017).

Problém vztahu civilizace a sportu zahrnuje i aspekt sportovní migrace. Migrující sportovci přinášejí do nové vlasti (a často do nové civilizace) vynikající sportovní hodnotu. Dnes se začleňují s kulturou nového domova a hledají novou formu identity. V historicky krátké době, kdy se tento jev objevil na sportovní scéně, je nemožné potvrdit, zda změnila identitu sportovců, kteří opustili svou vlastní civilizaci, nebo původní národní kultury a přišli do jiné civilizace, aby uplatnili svůj sportovní talent a zabezpečili svůj životní standard (Oborný & Šafařík, 2017).



Dlouze diskutovaným světovým problémem je také obezita, která však nedosahuje v Asii takového stupně, jak je tomu u jiných světových kontinentů a její mírné zvyšování nastoupilo později. Také v Indii přibývá počet obézních dětí v raném věku, ale za současné existence stále vysokého počtu růstově opožděných a podvyživených dětí. Tyto rozdíly jsou samozřejmě závislé na stále setrvávajících sociálních problémech (Pařízková, et al., 2007).

### **2.6.2 Škola Spring Dales Public School**

Na počátku rozvoje školy byli ve škole zaměstnaní učitelé, kterým chybělo základní pedagogické vzdělání. Škola neměla žádný školní vzdělávací plán (ŠVP), učilo se pouze z dostupných výukových materiálů, a to pouze memorováním, a látce často nerozuměli ani sami učitelé.

Zájmem školního rozvoje je vytvořit výukový plán, který bude odpovídat schopnostem dětí v jejich věku. Dále je potřeba najmout učitele s lepšími pedagogickými schopnostmi nebo kvalitně vyškolit obyvatele vesnice Mulbekh, kteří mají potenciál pedagogického vzdělání. Zájmem je také získat učebnice, které respektují prostředí, ve kterém se děti narodily a žijí.

Na počátku rozvoje školy byli ve škole zaměstnávání převážně nekvalifikovaní senioři nebo mladí lidé, kteří hledali státní zaměstnání, v lepším případě učitelé z jiných regionů Indie, ve kterých nebyly adekvátní pracovní příležitosti.

Pro místní obyvatele představuje státní zaměstnání lepší finanční ohodnocení za minimum úsilí. Díky událostem probíhajících v Malém Tibetu v posledních dvaceti letech panuje v Indii nedostatek státních zaměstnání, a protože státní správa v současnosti nerozšiřuje počet míst, představuje soukromý sektor prostor pro uplatnění mladých lidí. Škola v Mulbekhu musí do budoucnosti zajistit takové pracovní podmínky (plat, zaměstnanecké výhody atd.), aby konkurovala podmínkám ve státním sektoru a také v rozvíjejícím se soukromém sektoru.

Zájmem je také zaměstnat mladé lidi z vesnice Mulbekh, u kterých bude možné rozvíjet jejich kapacitu pro budoucí přínos škole. Je předpokladem, že tito lidé budou považovat svou činnost ve škole jako přínos pro celou mulbeckou komunitu a zároveň nebudou mít tendenci opustit vesnici, protože zde žijí jejich rodiny.

První základy původní stavby školy Spring Dales Public School se připisují roku 1992, kdy na škole pracovali rodiče a místní dobrovolníci, kteří připravili prvních pět učeben pro pět tříd. Za finanční podpory člena tamějšího parlamentu pana Hassana Khana, byly roku 2004 dostaveny prostory pro 6. – 8. třídu a roku 2006 poslední 9. a 10. třída.

Školu Spring Dales Public School navštívila nezisková organizace Brontosauři v Himálajích (BvH) poprvé v roce 2008 a od roku 2011 podporují realizaci komplexního rozvojového školního plánu. První počín toho roku byla instalace solární elektrárny, která plní svoji úlohu v ekologickém šetření a udržení zdroje čisté energie.

Mezi materiální vybavení, které tato nezisková organizace zajistila pro chod školy, patří například nákup školního vybavení, mikroskopů, vybudování školního internátu nebo postavení hracího volejbalového hřiště, které se v zimních měsících pravidelně mění v ledovou plochu, kde dobrovolníci učí děti lednímu hokeji. Díky sportovnímu vybavení, které pro hokej organizace prostřednictvím dárců a tzv. himálajských patronů zajistila, učí děti tomuto oblíbenému sportu. Vzhledem k opravdu dlouhé a suché zimě, která je díky nadmořské výšce 3.500 m.n.m. ve vesnici Mulbekh typická, lední hokej děti zabaví a dává jim možnost pohybové aktivity a společenské interakce navzájem mezi sebou (Brontosauři v Himálajích, 2018).

V dnešní době škola vděčí svému fungování české neziskové organizaci BvH, velké finanční podpory Dalajlámy a v neposlední řadě rodičů dětí. Školné Spring Dales Public School činí v přepočtu přibližně 500 Kč na jednoho žáka za celý rok, přesto jsou rodiny, které si školné nemohou dovolit, proto si musí školné odpracovat jako dobrovolník například stavebních prací.

### **2.6.3 Brontosauři v Himálajích**

#### **Historie BvH**

Historie neziskové organizace BvH sahá do roku 2006, kdy byl přesunut Základní článek Hnutí Brontosaurus Modrý kámen (MK) pod vedením Roberta Kubáně svůj letní tábor Krajiní meze do Malého Tibetu. Náplní aktivit projektu se Krajiní meze podobaly aktivitám Hnutí Brontosaurus v České republice, tj. volnočasové aktivity s dětmi a oprava kulturních památek (klášterů).

V roce 2007 začal Jan Zemen pod MK rozvíjet myšlenku projektu La Ngonpo (propojení českých a Ladackých škol) a byly realizovány první komunikace českých a ladackých školáků.

V roce 2008 se Hnutí Brontosaurus poprvé setkává se školou v Mulbekhu a je požádáno o pomoc v jejím rozvoji a v roce 2009 jsou poprvé předány finanční prostředky na nákup školního vybavení organizované Jiřím Sázelem.

Díky postupnému rozvoji projektu La Ngonpo se pro něj podařilo získat finanční podporu v období 2010 až 2012 od Evropské komise a Ministerstva zahraničních věcí. Realizátorem projektu La Ngonpo se stává Multikulturní centrum Praha (MKC), MK se stává partnerem zajišťujícím dobrovolníky, kteří realizují cíle projektu v Malém Tibetu. Působení Hnutí Brontosaurus v Himálajích spadající pod MK se od 2010 skládalo ze tří částí, tj. partnerství v projektu La Ngonpo, Krajiní meze a pomoc škole ve vesnici Mulbekh.

Od roku 2011 začala být rozvíjena myšlenka komplexního rozvoje školy v Mulbekhu a ve stejném roce je předán milion korun na stavbu nového školního internátu a vývoj stavebních technologií.

V říjnu 2012 je vytvořena pod Hnutím Brontosaurus nová organizační jednotka s vlastní právní subjektivitou s názvem Brontosauři v Himálajích (BvH), která se bude v dalších letech věnovat pomoci v rozvoji školy ve vesnici Mulbekh. MK dál provozuje Krajiní meze. Po ukončení podpory projektu La Ngonpo, je jeho realizátorem stále MKC. Oproti období 2010 až 2012 jsou aktivity projektu La Ngonpo omezeny podle dostupných finančních prostředků (Brontosauři v Himálajích, 2018).

## **Cíle BvH**

Mezi hlavní cíle neziskové organizace BvH patří zajištění dobrého vzdělání pro děti z vesnice Mulbekh, neboť každé dítě má právo na vzdělání, ale ne každý se narodil do země, kde je samozřejmostí kvalitní školství, dostatek finančních i materiálních prostředků a v neposlední řadě vysoká životní úroveň. Dalším neméně důležitým cílem je zachování a vývoj kulturních tradic Malého Tibetu podporou vzdělávání, šíření myšlenky ekologie, dále vzájemná kulturní výměna a vyjádření pozitivního vztahu k lidem a kultuře Malého Tibetu a v neposlední řadě pro nás, dobrovolníky, je důležité vlastní sebeuvědomění všech zúčastněných na projektu.

Cílem rozvoje školy ve vesnici Mulbekh je do roku 2022 umožnit kvalitní vzdělání pro 400 dětí z okolí řeky Wakha. Jedná se o komplexní rozvoj školy rozdělen do pěti oblastí, a to organizační struktura, výuka, personalistika, financování a infrastruktura (Brontosauři v Himálajích, 2018).

## **2.7 Česká republika**

Česká republika, vnitrozemský stát ve střední Evropě, je tvořen územím Čech, Moravy a Slezska. Zemi tvoří 76 okresů, 14 statutárních měst a hlavním městem je Praha. Nejrozšířenějším náboženstvím je katolické křesťanství (téměř 40 % obyvatel) a měnou je česká koruna (Liščák & Fojtík, 1996).

### **2.7.1 Sport a obezita v České republice**

Dnešní vymezení sportu v České republice vychází z Evropské charty sportu (1992), která ho vymezuje jako „*všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“. (Jansa, Helus & Válková, 2012).

Studium obezity, a to konkrétně u dětí a dospívajících, se česká antropologie zaměřuje již od konce 19. století. Od poloviny 20. století byla v různých intervalech prováděna sledování týkající se výskytu nadváhy a obezity. Výzkumy svědčí o jejich stoupajícím výskytu s možností analyzovat její historické příčiny. Stále ještě dochází k rozdílům výskytu obezity mezi městy a vesnicemi (Pařízková, et al., 2007).

## **2.7.2 Základní škola, umělecká škola a mateřská škola Lomnice**

Lomnice, kde jsem navštěvovala mateřskou, základní i základní uměleckou školu, se nachází v okrese Brno – venkov. Základní kámen školy byl položen roku 1992 a oficiální provoz školy se datuje k 1. 1. 1995. První ředitel školy byl Mgr. Zdeněk Hemza a nynější zastoupení má Mgr. Jan Vaščák.

Tato základní škola (ZŠ) zahrnuje 1. a 2. stupeň ZŠ, mateřskou školu, základní uměleckou školu a školská zařízení, jako školní jídelnu, školní družinu a školní klub. Celkem je zde 10 tříd (9 tříd a jedna speciální třída určená pro děti se specifickými potřebami učení) s kapacitou 390 žáků.

Od roku 2005 při škole funguje školská rada v čele s místostarostou městyse Lomnice Milanem Peringerem a dalšími šesti členy, kteří jsou zástupci z řad rodičů i učitelů. ŠVP nese název „Nevyšlapanou cestou“.

TV s časovou dotací dvě hodiny týdně doplňuje řada volnočasových aktivit a zájmových kroužků, které škola nabízí, jako například florbal, kopaná, plavání, rybářský kroužek, step aerobic, sportovní hry, mažoretky, in-line bruslení a plno dalších v prostorách školy (atletický ovál, venkovní hřiště, tělocvična a vnitřní bazén) (Základní škola Lomnice, 2018).

### 3 CÍLE

#### Hlavní cíle

Cílem této diplomové práce bylo zjistit a porovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti žákyň 6. ročníku v Indii a České republice, dále zjistit a porovnat motivaci, která má významný vliv na pohybovou aktivitu každého jedince.

V praktické části jsem se zaměřila na motorické testování žákyň obou sledovaných základních škol, které tvořily 4 testy motorické výkonnosti.

#### Dílčí cíle

1. Vyplnit se žáky a vyhodnotit dotazník PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti.
2. Vyplnit se žáky a vyhodnotit dotazník MPAM-R – motivace k pohybové aktivitě.
3. Provést testování motorické výkonnosti žákyň.
4. Porovnat zjištěná data obou škol.

#### 3.1 Hypotézy

*V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní.*

H01: Pohybová gramotnost u skupiny Dívky – Česká republika a skupiny Dívky – Indie bude stejná.

Závislá proměnná: celkové vyhodnocení pohybové gramotnosti pomocí testu PLAYself vyjádřené v procentech.

Nezávislá proměnná: skupina dívek dle země původu.

H02: Procento českých dívek, které hodnotí svoji fyzickou zdatnost pozitivně, je stejné jako procento dívek v indické skupině.

Závislá proměnná: vyhodnocení otázky 22 z dotazníku PLAYself v procentech.

Nezávislá proměnná: skupina dívek dle země původu.

H03: Dívky – Česká republika budou mít stejné výsledky v testu flexibility jako Dívky – Indie.

HA3: Dívky – Česká republika budou mít horší výsledky v testu flexibility než Dívky – Indie.

Závislá proměnná: průměrná hodnota z testu flexibility.

Nezávislá proměnná: skupina dívek dle země původu.

H04: Neexistuje vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro pohybovou aktivitu u českých a indických dívek.

Závislá proměnná: vztah mezi sebehodnocením PG a motivy pro PA

Nezávislá proměnná: skupina dívek dle země původu.

HA4a: U skupiny Dívky – Česká republika existuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro pohybovou aktivitu.

HA4b: U skupiny Dívky - Indie existuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro pohybovou aktivitu.

Vysvětlení: Vztah mezi výsledky z dotazníku k sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself) a z dotazníku motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) u obou skupin dívek bude zjišťován Spearmanovým korelačním koeficientem.

V případě rozdílu větší než 5 % budeme považovat rozdíl za věcně významný.

### **3.2 Výzkumné otázky**

VO1: Jaká je oblíbenost předmětu TV v obou dotazovaných skupinách?

VO2: Má skupina Dívky – Česká republika vyšší skóre v celkovém sebehodnocení pohybové gramotnosti než Dívky – Indie?

VO3: V kterém ročním období jsou obě skupiny dívek v PA aktivnější?

VO4: Jaké prostředí hodnotí obě skupiny dívek za nejlepší k vykonávání PA?

VO5: Jaké společenské prostředí je pro obě skupiny dívek důležité při čtení, psaní, matematice a PA?

VO6: Která skupina dívek má na základě 4 testů lepší motorickou výkonnost?

VO7: Která skupina dívek má lepší výsledky testu zaměřené na flexibilitu?

VO8: Jaké jsou dominantní motivy pro PA u obou skupin dotazovaných dívek?

## **4 METODIKA**

### **4.1 Výzkumný soubor**

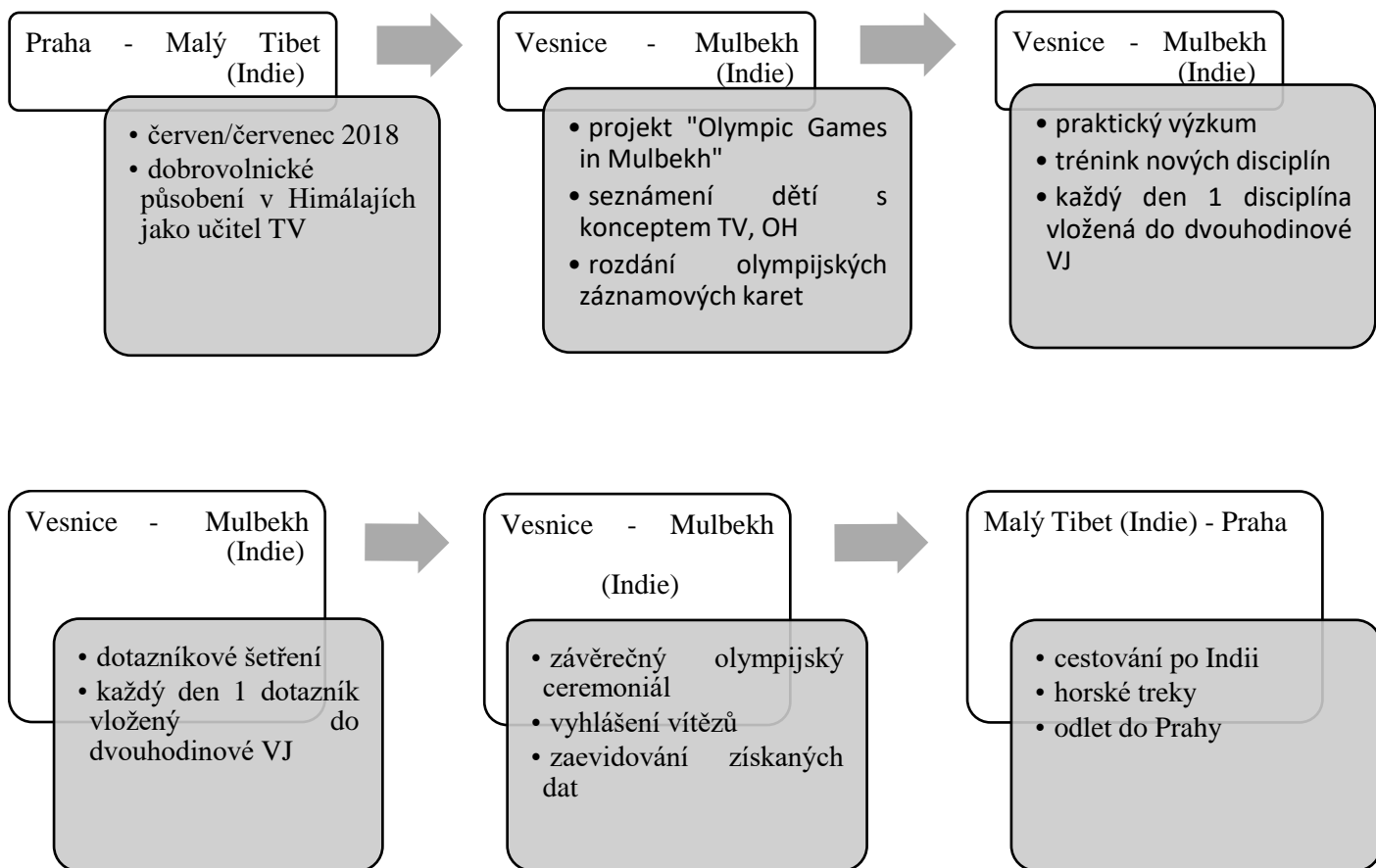
Pro výzkum jsem si vybrala dvě základní školy z různých koutů světa, které jsou si podobné svojí velikostí a prostředím. První sledovanou školou je indická Dales Spring Public School, která se nachází ve vesnici Mulbekh, poslední budhistické vesnici v Himálajích, a českou Základní školu, umělecká školu a mateřskou školu Lomnice. Na obou mnou vybraných školách jsem měla příležitost vyučovat v rámci praxe či pracovní stáže – dobrovolnictví.

Měření v Indii proběhlo během mého působení jako prázdninového dobrovolníka v červenci 2018 a měření v České republice v říjnu 2018.

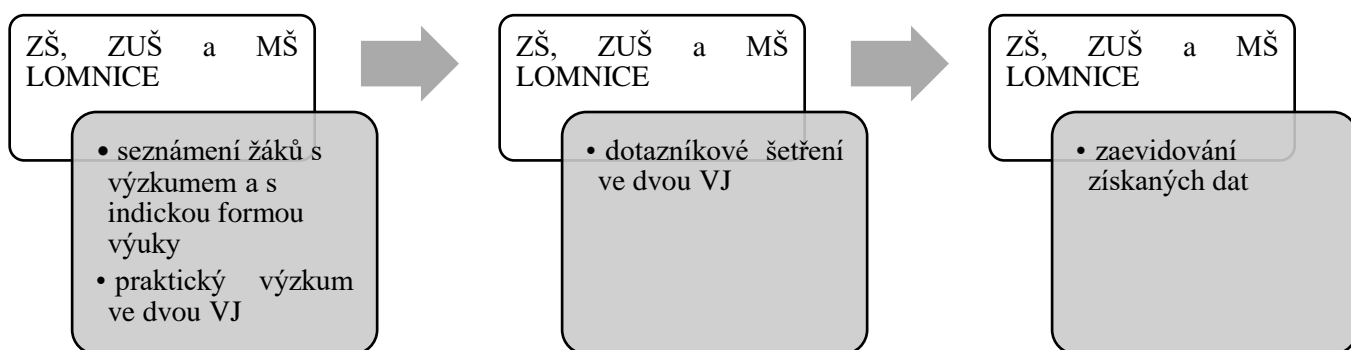
Výzkumný soubor zkoumaných respondentů na obou školách tvořilo 19 žáků.



## Design sběru dat v indických Himálajích (červenec 2018)



## Design sběru dat v České republice (říjen 2018)



## **4.2 Metody sběru dat**

Za výzkumnou metodu jsem zvolila dotazníkové šetření pomocí dotazníku PLAYself, který hodnotí PG a dotazník MPAM-R, který hodnotí motivaci k PA.

Praktické testování motorické výkonnosti probíhalo pomocí 4 testů.

### **4.2.1 Testování motorické výkonnosti**

#### **T1 Leh – sed po dobu 60 s**

Žáci provádí maximální počet opakovaných změn polohy z lehu do sedu a zpět pomocí dynamické vytrvalostní silové schopnosti.

Na tento test svalové síly v oblasti břicha a trupu je potřeba podložky na lehnutí a stopky. Výchozí polohou je leh na zádech, kdy jsou dolní končetiny pokrčeny tak, aby v kolenním kloubu byl úhel 90°. Celá chodidla jsou opřena o podložku, ruce v týl. Respondenti utvoří dvojice a v čase, kdy jeden z nich cvičí, druhý zapře jeho chodidla a počítá opakování po dobu 60s. V průběhu testu dochází k opakovanému zvedání (předklonu) trupu do sedu a následnému návratu do výchozí polohy.

Mezi nejčastější chyby patří nedodržení úhlu v kolenu 90°, dále pohyb není plynulý, ale proband si dopomáhá švihem, pohyb je zahájen tzv. předsunutím brady či nesprávné dosažení koncových poloh.

Výsledkem je počet předklonů, které jedinec provede za jednu minutu.

#### **T2 Skok daleký z místa**

Žáci odrazem snožmo ze stoje mírně rozkročeného překonávají maximální vzdálenost v cm pomocí dynamické explozivně silové schopnosti z vyznačeného místa.

Špičky obuvi se nesmí dostat za odrazovou čáru, dále je také důležité zaměřit se na výkon paží - ruce natáhneme rovně nad hlavu, mírně se předkloníme, tělo zůstává rovné a mohutným švihem paží dozadu za tělo pomůžeme na samotné síle skoku. Dopad je na obě nohy současně a měří od odrazové čáry po patu nohy, která je blíže k místu odrazu.

### **T3 Hluboký předklon v sedu**

Tento test je zaměřen na pohyblivost neboli flexibilitu, kdy se žáci snaží o dosažení maximální vzdálenosti v sedu. Vzdálenost je uváděna s přesností na 1 cm.

Jedná se o test kloubní pohyblivosti v oblasti zadní strany stehen a bederní páteře. K vykonání tohoto testu je potřeba vhodné podložky, dřevěnou stoličku a pravítko.

Testovaná osoba zaujme polohu v sedu, kdy jsou dolní končetiny napnuté v koleni a chodidla se dotýkají dřevěné stoličky. Měřený respondent předpaží a postupně se předklání tak, že napnuté prsty (prostřední prsty drží nad sebou) posune po délkovém měřítku na stoličce co nejdále. V koncové poloze se snaží setrvat 2 s. Test se provádí dvakrát po sobě s krátkou přestávkou pro uvolnění svalů.

Nulový bod je na úrovni chodidel a započítává se lepší pokus s přesností na centimetry.

### **T4 T-test**

Test, kdy se žáci snaží v co nejkratším čase překonat vzdálenost mezi kužely, které tvoří písmeno T. Kužely jsou od sebe vzdálené 10 m a 5 m z každé strany.

K vykonání tohoto testu potřebujeme 4 kužely, metr a stopky. Pořadí kuželů je A, B, C, D, B, A. Žák vybíhá na povel od kužele A k deseti metrů vzdáleného kužele B, kde se dotkne předmětu a běží ke kuželu C, který je vzdálen pět metrů do strany. Po doteku běží na protější stranu ke kuželu D, zpátky ke kuželu B a stopky se zastaví v momentu, kdy respondent pozpátku proběhne ke kuželu A.

Test je považován za neúspěšný a neplatný, pokud se žák nedotkne některého z kuželů nebo pokud neběží do cíle pozpátku.

Z důvodu bezpečnosti bychom měli držet ostatní žáky dál od dráhy a být k dispozici v cíli u kužele A, pokud by došlo k pádu některého z účastníků.

Za výhodu tohoto jednoduchého agility testu považujeme jeho nenáročnost a požadavky na prostor a pomůcky, nevýhodou však je, že test může provádět vždy pouze jeden z účastníků, proto je vhodné žáky během měření zaměstnat, popřípadě motivovat k povzbuzování spolužáků.

#### 4.2.2 Dotazník PLAYself

Podle Kriellaara (2013) je PLAYself dotazník, který obsahuje 21 otázek členěných do 4 částí. 1. část se zaměřuje na prostředí. Otázky 1–6 zjišťují, ve které části roku jsou respondenti nejvíce aktivní (v létě, v zimě, po celý rok). Je důležité, aby dotazovaní rozvíjeli své dovednosti průběžně a byli aktivní ve všech čtyřech ročních obdobích. Tyto otázky se zaměřují na stupeň sebedůvěry v prostředích jako je tělocvična, voda, led a sníh, příroda a hřiště.

##### 1. Prostředí

Otázky 1–6 hodnotíme dle následující stupnice:

Tab. 1: Hodnocení otázek 1-6

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

##### 2. Sebehodnocení pohybové gramotnosti

Sebedůvěra ve své vlastní pohybové dovednosti a schopnosti se týká otázek 7 – 18. Sebedůvěru posiluje pravidelná účast na PA, a pokud budou na děti kladeny přiměřené nároky, které budou povzbuzovány a kladně hodnoceny při PA, zvýší se jejich sebedůvěra i motivace k PA (Kriellaar, 2013).

Otázky 7–18 vyjma otázky 13 hodnotíme podle následující stupnice.

Tab. 2: Hodnocení otázek 7-18

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

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

Otázky 19–21 jsou zaměřené na gramotnost (čtenářskou, matematickou a pohybovou) pro dítě vyskytující se v různých prostředích (ve škole, doma s rodinou nebo s přáteli). Čtenářská a matematická gramotnost je stejně důležitá jako gramotnost pohybová. Rodiče mají pro své děti zásadní roli při poskytování prvotních informací o PA. Učí je o významu a výhodách být pohybově aktivní a také mohou být pro své děti vzorem především díky svému aktivnímu stylu života a správné životosprávě. Z těchto důvodů je více než žádoucí, aby rodiče měli dostatečné znalosti o významu PA, které mají vliv na život svých dětí.

U otázek 19–21 použijeme následující stupnici:

Tab. 3: Hodnocení otázek 19-21

Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
0	33	67	100

### 4. Zdatnost (fitness)

Otázka 22 se týká sebehodnocení vlastní pohybové zdatnosti, která bývá často chybně zaměňována za PG. Zdatnost je způsob, který nám říká, zda-li má respondent dostatek či nedostatek schopností, které mu umožňují být aktivní, nebo naopak mu brání v účasti na PA. Pro zdravý vývoj dítěte je důležitá pohybová zdatnost i PG.

Tab. 4: Hodnocení otázky 22

Souhlasím	Nesouhlasím
-----------	-------------

### **4.2.3 Dotazník MPAM-R**

Dotazník MPAM-R se zabývá otázkou, co je motivací pro PA respondentů. Zkoumá, které motivy (důvody) ovlivňují PA a sport (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997). Podle Ntoumanise (2001) se tento dotazník pro posuzování motivace opírá o teorii sebeurčení.

Po rozdělení dotazníků je důležité respondenty upozornit na to, že odpovědi by se měly opírat o vztah k takové PA, která je pro ně nejpřirozenější a kterou dělají nejraději. Dotazník je členěn do 5 oblastí (5 skupin motivů), obsahuje 30 položek a každý jednotlivý motiv obsahuje 5 – 7 odpovědí.

Odpovědi jsou rozděleny do sedmibodové Likertovy škály, kde 1 znamená vůbec nepravdivé a 7 velmi pravdivé. Mezi jednotlivé motivy patří:

#### **1. Zájem/prožitek**

Dotazované žákyně se v otázkách 2, 7, 11, 18, 22, 26 a 29 zaměřují na PA z pohledu vlastního uspokojení, a zda-li provozovaná PA přináší respondentům radost bez ohledu na dosahování vyšších úspěchů v soutěžích.

#### **2. Kompetence/výzva**

Otázky 3, 4, 8, 9, 12, 14 a 25 se zaměřují na výzvu v konkrétní PA a na touhu naučit se něčemu novému.

#### **3. Vzhled**

Otázky 5, 10, 17, 20, 24 a 27 se týkají provozování PA za účelem snížení/udržení váhy, zlepšení kondice a zvýraznění atraktivity dotazovaného jedince.

#### **4. Zdatnost**

Motiv zdatnosti a zdraví se objevuje v otázkách 1, 13, 16, 19 a 23. Dotazovaný respondent se zamýšlí nad integrací PA a zdravého životního stylu.

#### **5. Společenský motiv**

Důležitosti sociálního hlediska a PA se zabývají otázky 6, 15, 21, 28 a 30, kdy je pro dotazovaného respondenta PA důležitým prostředkem k navozování nových kontaktů a příležitosti potkávat se s přáteli se stejnými zájmy (Woods, Bolton, Graber & Crull, 2007).

### 4.3 Metody zpracování dat

Získaná data z praktické části výzkumu na indické i české škole jsem si bezprostředně po testování zapsala do papírové tabulky a následně přepsala do tabulky v programu Microsoft Office Excel.

Program Microsoft Office Excel jsem také využila pro dotazníkové šetření PLAYself a MPAM-R. Dotazování českých žáků probíhalo v českém jazyce, indických žáků v jazyce anglickém, který si vyžadovalo překlad.

Každá odpověď v obou dotaznících měla své bodové ohodnocení pro lepší přehlednost výsledků. Funkcemi uvedeného programu jsem určovala četnosti daných odpovědí, jejich průměrné hodnoty a součty. Ty jsem následně prezentovala v textu za využití grafů, jež určily i procentuální zastoupení daných odpovědí.

Dále jsem procentuální části grafů daných odpovědí komparovala mezi obě zkoumané prostředí a všimla si největších rozdílů i podobností mezi fyzickou zdatností, sebehodnocením i motivací žákyň z Indie a Česká republika.

Rozdíly byly zjišťovány párovým neparametrickým Wilcoxonovým testem.

## 6 VÝSLEDKY

### Komparace motorické výkonnosti dívek

V následující kapitole jsou porovnávány motorické výkonnosti souboru Dívky – Indie a Dívky – Česká republika prostřednictvím testů T1, T2, T3, T4.

#### T1 Sed - leh 60 s

Síla břišního svalstva byla u dívek z obou vybraných zemí měřena a hodnocena pomocí motorického testování sed – leh po dobu 60 s.

Tab. 5: Porovnání motorické výkonnosti v motorickém testu sed – leh 60 s souboru souboru Dívky – Indie a Dívky – Česká republika

Dívky – Indie		Dívky – Česká republika	
	<i>Počet opakování v sekundách</i>		<i>Počet opakování v sekundách</i>
<b>1</b>	25	<b>1</b>	36
<b>2</b>	9	<b>2</b>	27
<b>3</b>	8	<b>3</b>	39
<b>4</b>	3	<b>4</b>	36
<b>5</b>	13	<b>5</b>	25
<b>6</b>	21	<b>6</b>	19
<b>7</b>	23	<b>7</b>	10
<b>8</b>	18	<b>8</b>	23
<b>9</b>	0	<b>9</b>	34
<b>10</b>	29	<b>10</b>	3
<b>11</b>	20	<b>11</b>	28
<b>12</b>	29	<b>12</b>	31
<b>13</b>	8	<b>13</b>	20
<b>14</b>	26	<b>14</b>	17
<b>15</b>	26	<b>15</b>	19
<b>16</b>	12	<b>16</b>	21
<b>17</b>	29	<b>17</b>	27
<b>18</b>	28	<b>18</b>	33
<b>19</b>	30	<b>19</b>	29



## T2 Skok daleký z místa

Dynamická explozivní síla dolních končetin byla zjišťována pomocí skoku dalekého z místa odrazem snožmo. Žákyně měly dva pokusy, přičemž se vždy hodnotil lepší z obou naměřených výkonů.

Tab. 6: Porovnání motorické výkonnosti v motorickém testu skok daleký z místa odrazem snožmo (cm) souboru Dívky – Indie a Dívky – Česká republika

<b>Dívky – Indie</b>		<b>Dívky – Česká republika</b>	
	<i>Vzdálenost naměřená v cm</i>		<i>Vzdálenost naměřená v cm</i>
<b>1</b>	140	<b>1</b>	157
<b>2</b>	150	<b>2</b>	151
<b>3</b>	130	<b>3</b>	135
<b>4</b>	140	<b>4</b>	132
<b>5</b>	135	<b>5</b>	125
<b>6</b>	130	<b>6</b>	141
<b>7</b>	150	<b>7</b>	120
<b>8</b>	115	<b>8</b>	131
<b>9</b>	130	<b>9</b>	171
<b>10</b>	125	<b>10</b>	116
<b>11</b>	150	<b>11</b>	130
<b>12</b>	140	<b>12</b>	180
<b>13</b>	140	<b>13</b>	138
<b>14</b>	145	<b>14</b>	127
<b>15</b>	130	<b>15</b>	128
<b>16</b>	145	<b>16</b>	113
<b>17</b>	120	<b>17</b>	180
<b>18</b>	135	<b>18</b>	131
<b>19</b>	135	<b>19</b>	141

### T3 Hluboký předklon v sedu

Úroveň kloubní flexibility, ohebnosti a pružnosti zejména v oblasti kyčelního kloubu a bederní páteře.

Tab. 7: Porovnávání motorické výkonnosti v motorickém testu o dosažení maximální vzdálenosti horních končetin za chodidla v sedu souboru Dívky – Indie a Dívky – Česká republika

<b>Dívky – Indie</b>		<b>Dívky – Česká republika</b>	
	<i>Vzdálenost konečků prstů od chodidla v cm</i>		<i>Vzdálenost konečků prstů od chodidla v cm</i>
<b>1</b>	7,0	<b>1</b>	2,0
<b>2</b>	16,5	<b>2</b>	0,0
<b>3</b>	14,5	<b>3</b>	0,0
<b>4</b>	16,0	<b>4</b>	12,0
<b>5</b>	13,0	<b>5</b>	0,0
<b>6</b>	13,0	<b>6</b>	0,0
<b>7</b>	16,0	<b>7</b>	0,0
<b>8</b>	8,0	<b>8</b>	4,0
<b>9</b>	29,0	<b>9</b>	5,0
<b>10</b>	16,5	<b>10</b>	0,0
<b>11</b>	8,0	<b>11</b>	0,0
<b>12</b>	13,5	<b>12</b>	6,0
<b>13</b>	7,5	<b>13</b>	1,0
<b>14</b>	13,0	<b>14</b>	0,0
<b>15</b>	10,5	<b>15</b>	9,0
<b>16</b>	13,5	<b>16</b>	0,0
<b>17</b>	7,5	<b>17</b>	1,0
<b>18</b>	19,5	<b>18</b>	2,0
<b>19</b>	16,0	<b>19</b>	0,0

#### T4 T-test

Dynamická explozivní síla dolních končetin byla zjišťována pomocí T-testu, pro který se používají imperiální jednotky 5 a 10 m mezi kužely (Muniroglu1 & Subak, 2018).

Tab. 7: Porovnání motorické výkonnosti v motorickém testu o co nejrychleji překonanou vzdálenost mezi 4 kužely postavené do tvaru T.

<b>Dívky – Indie</b>		<b>Dívky – Česká republika</b>	
	<i>Překonaná vzdálenost v sekundách</i>		<i>Překonaná vzdálenost v sekundách</i>
<b>1</b>	16,40	<b>1</b>	14,08
<b>2</b>	16,72	<b>2</b>	15,55
<b>3</b>	17,50	<b>3</b>	16,30
<b>4</b>	16,00	<b>4</b>	14,50
<b>5</b>	17,35	<b>5</b>	15,60
<b>6</b>	16,49	<b>6</b>	14,95
<b>7</b>	15,63	<b>7</b>	15,42
<b>8</b>	17,93	<b>8</b>	14,92
<b>9</b>	15,90	<b>9</b>	13,38
<b>10</b>	17,00	<b>10</b>	17,00
<b>11</b>	15,48	<b>11</b>	15,15
<b>12</b>	15,79	<b>12</b>	14,16
<b>13</b>	15,03	<b>13</b>	14,95
<b>14</b>	15,00	<b>14</b>	14,76
<b>15</b>	18,32	<b>15</b>	16,05
<b>16</b>	15,30	<b>16</b>	16,25
<b>17</b>	18,03	<b>17</b>	13,63
<b>18</b>	16,73	<b>18</b>	15,10
<b>19</b>	16,53	<b>19</b>	18,00

### **T1 Sed - leh 60s**

Průměrná hodnota Dívek – Indie je 19 sedů lehů za 60 s, kde nejvyšší hodnota dosahovala 29 opakování a nejnižší hodnota 0 opakování.

Průměrná hodnota Dívek – Česká republika je 25 sedů lehů za 60 s, kde nejvyšší hodnota dosahovala 39 opakování a nejnižší 3 opakování.

### **T2 Skok daleký z místa**

Průměrná hodnota Dívek – Indie je 136 cm, kde nejdelší naměřená vzdálenost dosahuje hodnoty 150 cm a nejkratší naměřená vzdálenost 115 cm.

Průměrná hodnota Dívek – Česká republika je 139 cm, kde nejdelší naměřená vzdálenost dosahuje hodnoty 180 cm a nejkratší naměřená vzdálenost hodnoty 113 cm.

### **T3 Hluboký předklon v sedu**

Průměrná hodnota Dívek – Indie je 13,6 cm v sedu, kde nejdelší dosažená hodnota je 29 cm a nejmenší 7 cm, 0 cm nedosáhla žádná respondentka.

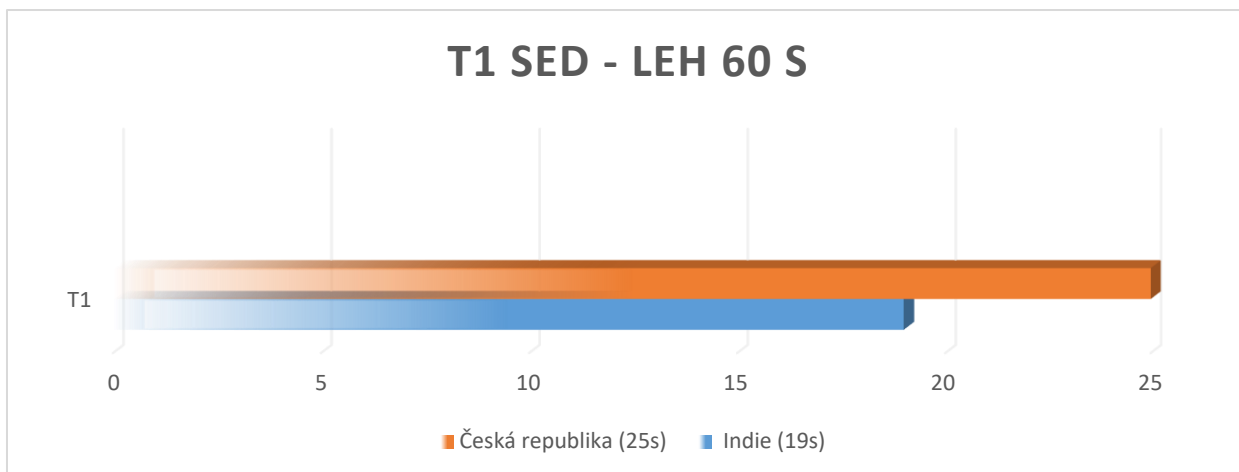
Průměrná hodnota Dívek – Česká republika je 2,2 cm v sedu, kde nejdelší dosažená hodnota je 12 cm a nejmenší 0 cm, která se vyskytuje u více než poloviny respondentů.

Na základě výrazně rozdílných výsledků v testu motorické výkonnosti T3, hovoříme o věčně významovém rozdílu.

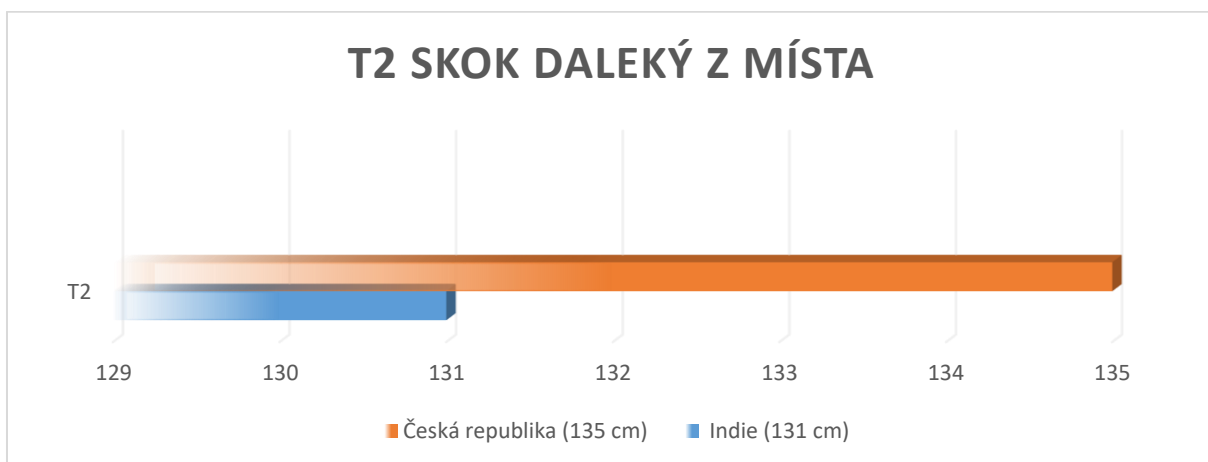
### **T4 T-test**

Průměrná hodnota překonané vzdálenosti souboru Dívky – Indie je 16,48 s, kdy nejpomalejší čas dosahuje 18,32 s a nejrychlejší čas je 15,00 s.

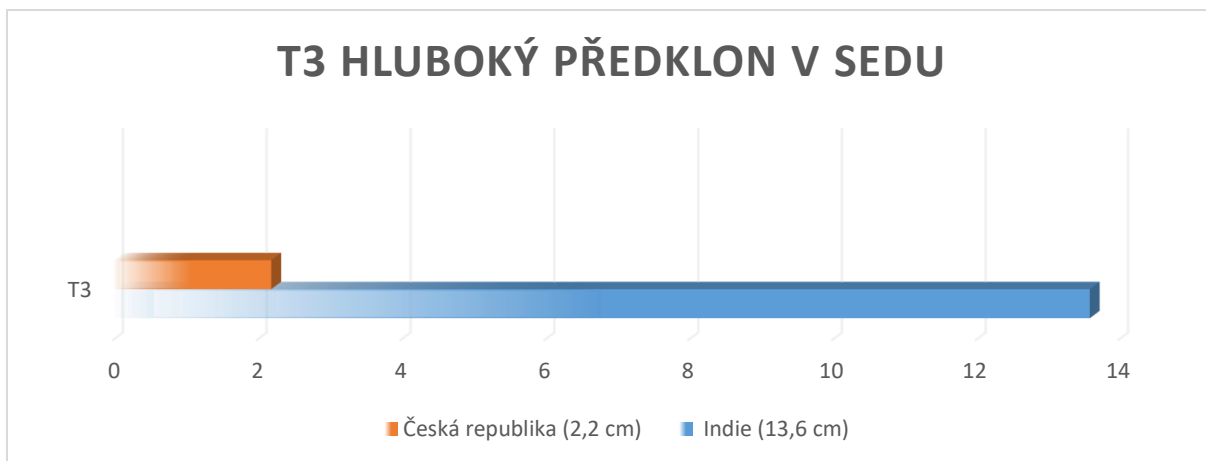
Průměrná hodnota souboru Dívky – Česká republika je 15,25 s, kdy nejrychlejší čas dosahuje 13,38 s a nejpomalejší čas 18,00 s.



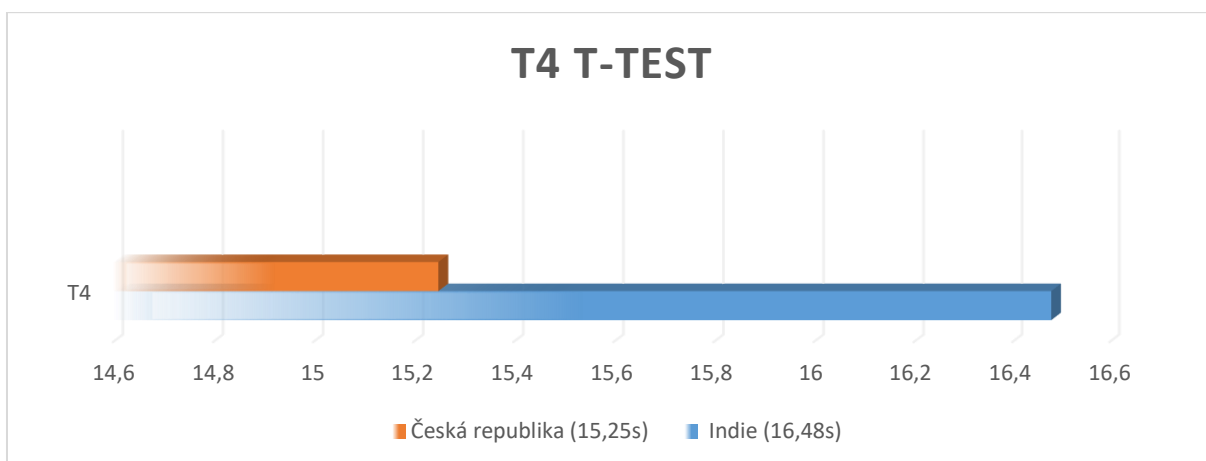
Obr. 3: Motorická výkonnost Dívky – Indie a Dívky – Česká republika  
(T1 Sed – led 60 s)



Obr. 4: Motorická výkonnost Dívky – Indie a Dívky – Česká republika  
(T2 Skok daleký z místa)



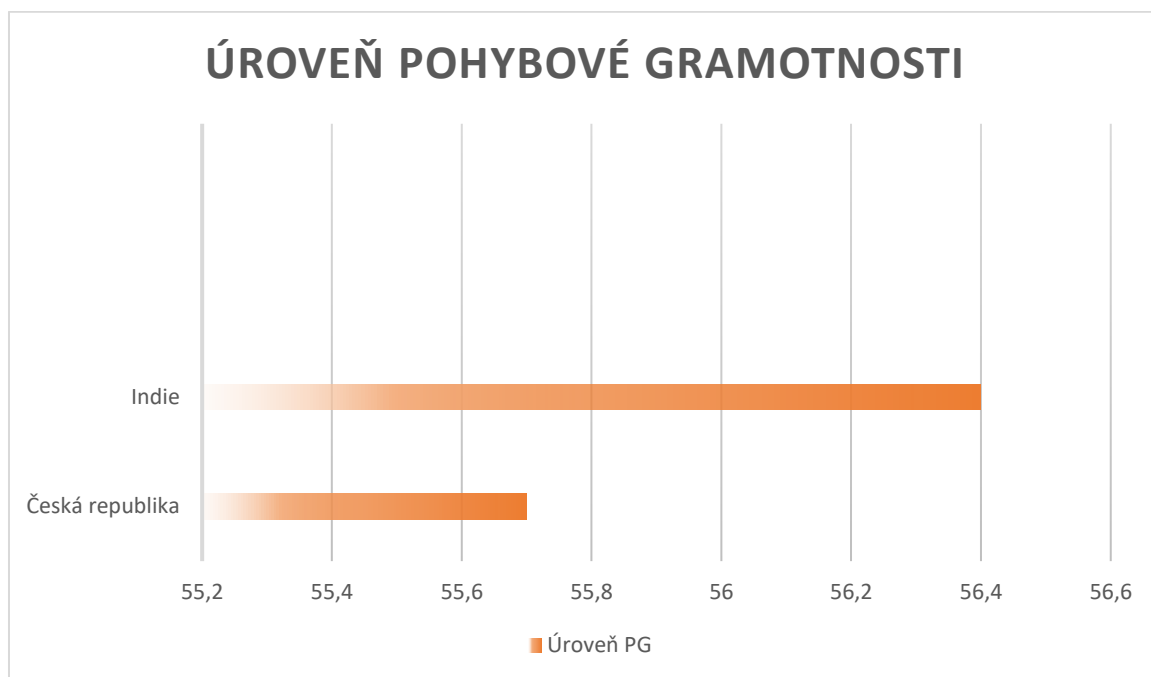
Obr. 5: Motorická výkonnost Dívky – Indie a Dívky – Česká republika  
(T3 Hluboký předklon v sedu)



Obr. 6: Motorická výkonnost Dívky – Indie a Dívky – Česká republika  
(T4 T-test)

## Komparace výsledků PLAYself a MPAM – R

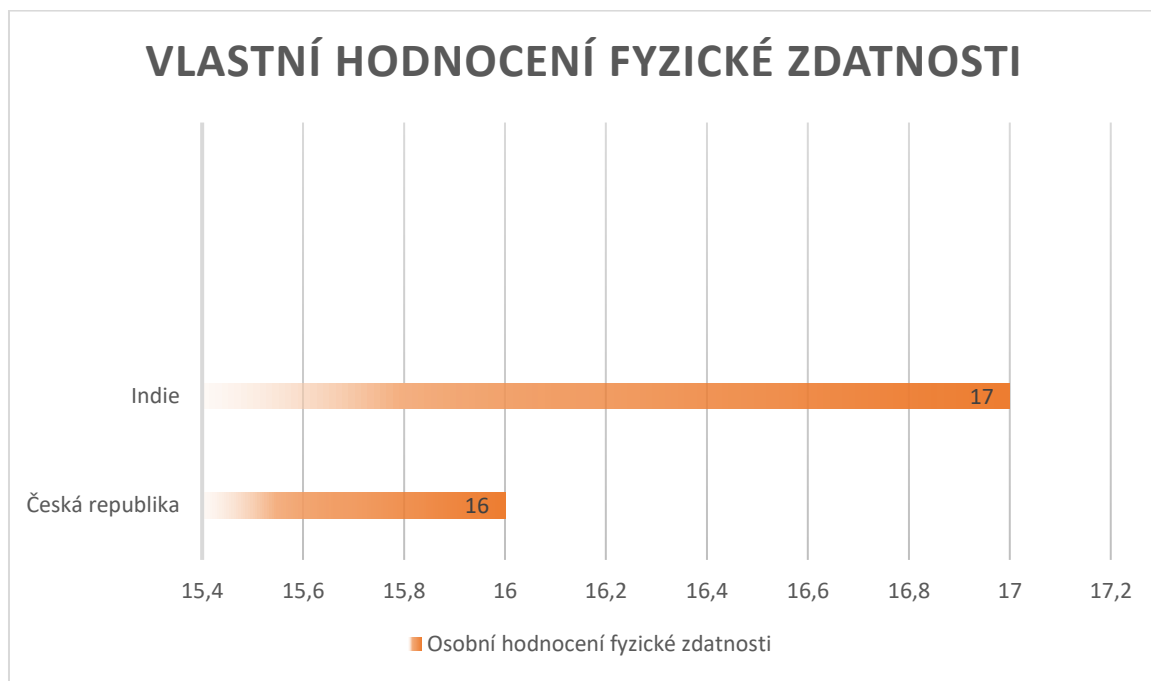
**H01: Pohybová gramotnost u skupiny Dívky – Česká republika a skupiny Dívky – Indie bude stejná.**



Obr. 7: Úroveň pohybové gramotnosti

Tato nulová hypotéza se přijímá. Průměrná hodnota celkové PG je v české skupině 55,7 bodů na žáka, v indické skupině je to 56,4 bodů na žáka. Obě zjištěné hodnoty se od sebe však příliš neliší (o 0,7 %).

**H02: Procento českých dívek, které hodnotí svoji fyzickou zdatnost (hodnoceno z dotazníku PLAYself, otázka 22) pozitivně, je stejné jako procento dívek v indické skupině.**

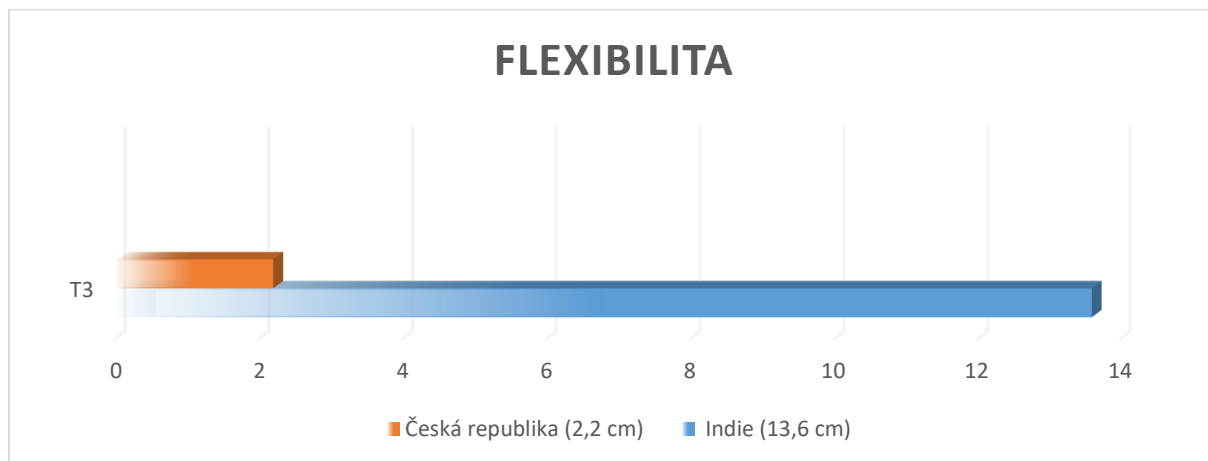


Obr. 8: Vlastní hodnocení fyzické zdatnosti

Třetí nulová hypotéza se zamítá, neboť procentuální vyjádření vlastního subjektivního hodnocení fyzické vlastnosti není u obou skupin dívek. Z počtu 19 dívek odpověděly české dívky pozitivně z 84,2% (16 dívek) a indické dívky pozitivně odpověděly z 89,5% (17 dívek).



**H03: Dívky – Česká republika budou mít horší výsledky v testu flexibility než Dívky – Indie.**



Obr. 9: Flexibilita

Na základě naměřených hodnot je třeba hypotézu zamítnout. 19 dívek každé skupiny se zúčastnilo testování motorické výkonnosti, které zahrnovaly čtyři testy, včetně testování flexibility. Dívky se v testu snažily o dosažení maximální vzdálenosti horních končetin za chodidla v sedu.

Průměrná hodnota přesahu v daném testu u skupiny Dívky – Indie udává 13,6 cm v sedu, kdy nejdelší dosažená hodnota je 29 cm a nejmenší 7 cm, 0 cm nedosáhla žádná respondentka.

Průměrná hodnota skupiny Dívky – Česká republika je 2,2 cm v sedu, kdy nejdelší dosažená hodnota je 12 cm a nejmenší 0 cm, která se vyskytuje u více než poloviny respondentů.

Rozdíl mezi výsledky testu obou skupin je 84 % a na základě dříve stanovené kritéria zamítáme nulovou hypotézu.

**H04: Mezi skupinami neexistuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy k pohybové aktivitě.**

Tab. 8: Závislost mezi sebehodnocením pohybové aktivity a motivy k pohybové aktivitě.

	<i>H</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
MPAM - R	5,12	5,37	0,001
PLAYself	63,69		

Hypotéza byla zamítnuta.

**HA4a: Ve skupině Dívky – Česká republika existuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy k pohybové aktivitě.**

Tab. 9: Závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy k pohybové aktivitě u skupiny Dívky – Česká republika.

Česká republika	$R_s = 0,19$	$p = 0,44$
-----------------	--------------	------------

Neexistující závislost, zamítnutí také alternativní hypotézy.

**HA4b: Ve skupině Dívky – Indie existuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy k pohybové aktivitě.**

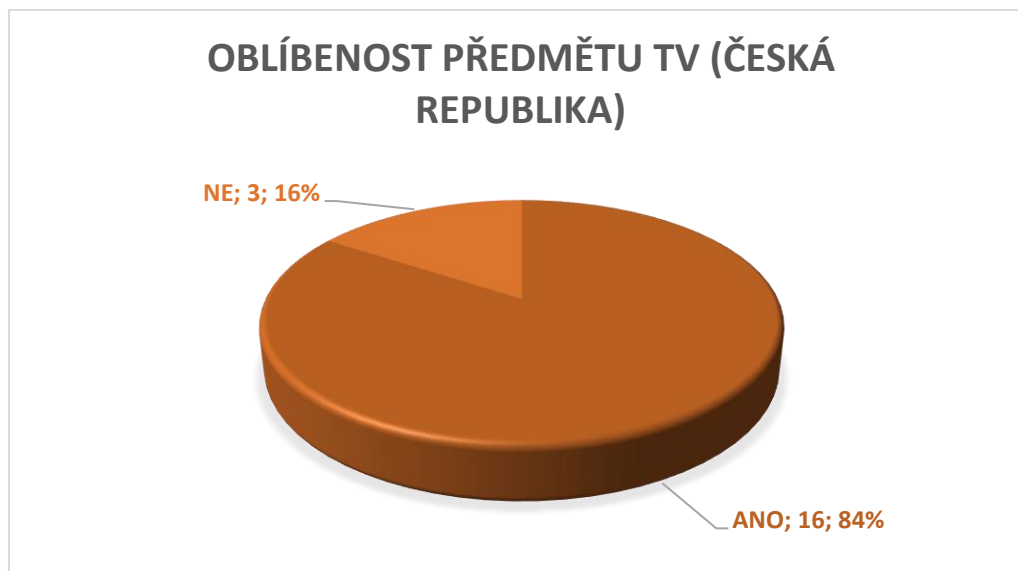
Tab. 10: Závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy k pohybové aktivitě u skupiny Dívky – Indie.

Indie	$R_s = 0,62$	$P = 0,004$
-------	--------------	-------------

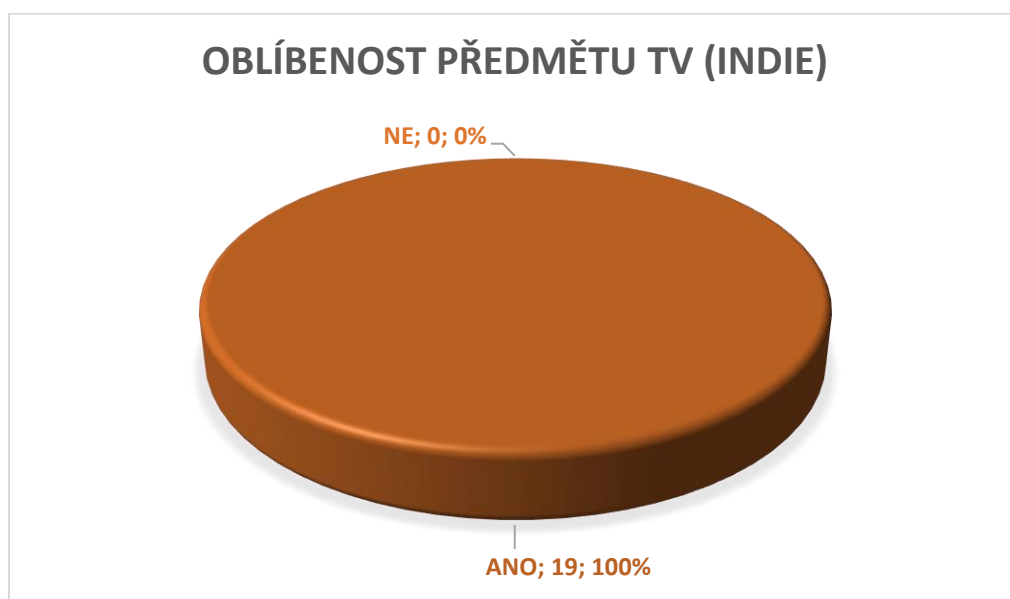
Existující závislost, přijímáme alternativní hypotézu.

## Výzkumné otázky

**VO1: Jaká je oblíbenost předmětu tělesná výchova v obou dotazovaných skupinách?**



Obr. 10: Oblíbenost předmětu TV (Česká republika)

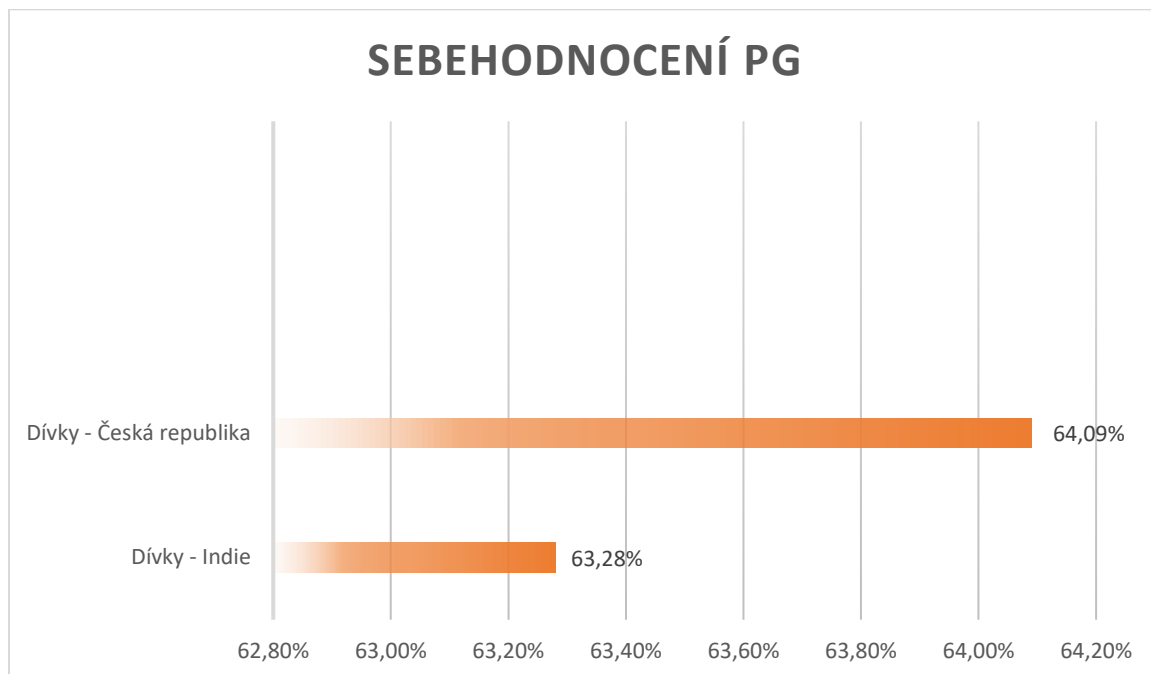


Obr. 11: Oblíbenost předmětu TV (Indie)

Dotazník vypověděl, že dívky z české skupiny odpověděly pozitivně pouze z 84% (16 dívek) oproti indickým dívkám, které pozitivně odpověděly ze 100% (19 dívek).

Tuto výzkumnou otázku však nemůžeme považovat za plně relevantní, neboť indická kurikula neobsahují povinné hodiny TV. Dívky se rozhodovaly na základě mého sportovního projektu, zda-li by byl předmět oblíbený, pokud by se na jejich školách vyučoval.

**VO2: Která skupina dívek má vyšší skóre v celkovém sebehodnocení pohybové gramotnosti?**



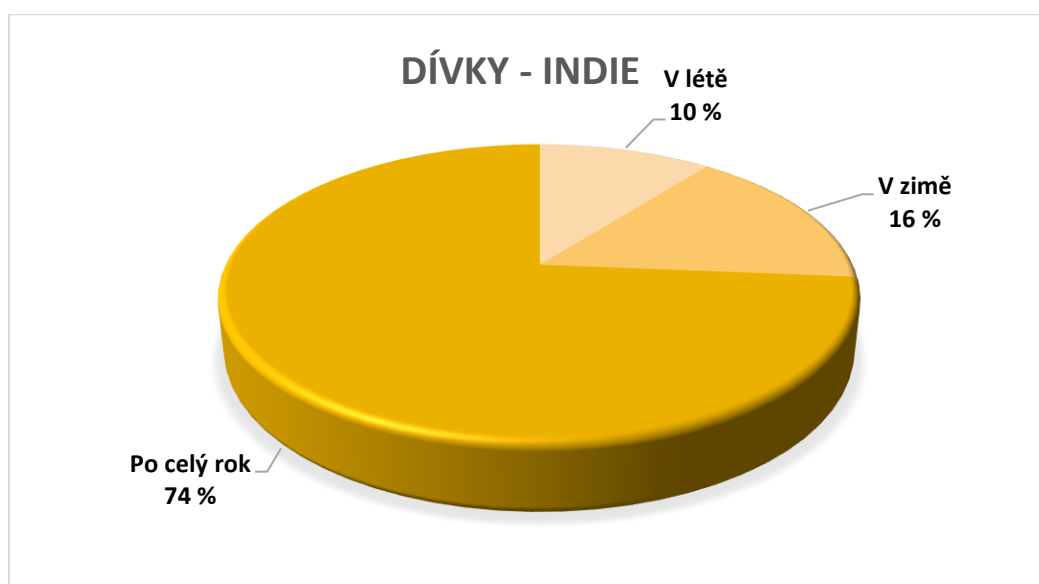
Obr. 12: Sebehodnocení PG obou skupin (Dívky – Česká republika, Dívky – Indie)

Skupina Dívka – Indie má dle výzkumu PLAYself vyšší celkové sebehodnocení (celkový počet bodů 1071, průměr na žákyni 56,4, odpovídá 63,28%) než skupina Dívky – Česká republika (celkový počet bodů 1005, průměr na žákyni 52,9, odpovídá 64,09%). Avšak tyto rozdíly jsou v celkové míře téměř zanedbatelné.

**VO3: V kterém ročním období jsou obě skupiny dívek v PA aktivnější?**



Obr. 13: PA podle ročních období (Dívky – Česká republika)



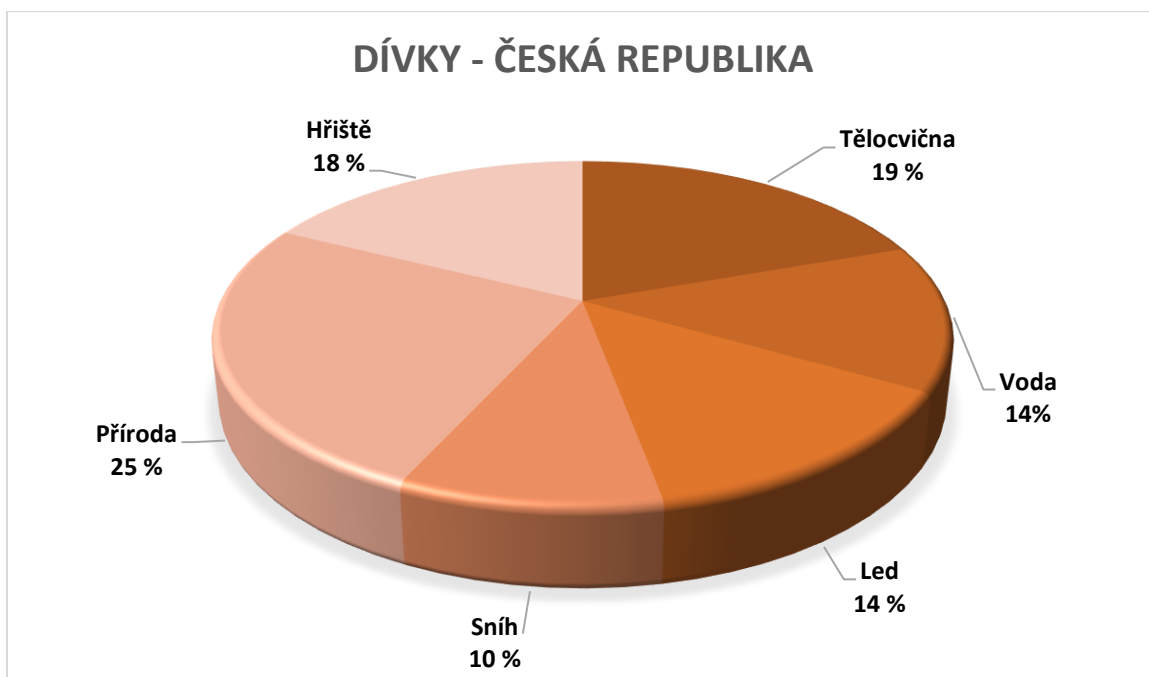
Obr. 14: PA podle ročních období (Dívky – Indie)

Podle průzkumu dotazníkem PLAYself jsem zjistila, že žádná z českých dívek pro svoji aktivitu nepreferuje pouze zimní období. 50 % z dotazovaných (9 dívek) odpovědělo, že nejvíce aktivní jsou v létě a 50 % (9 dívek) období nerozlišuje.

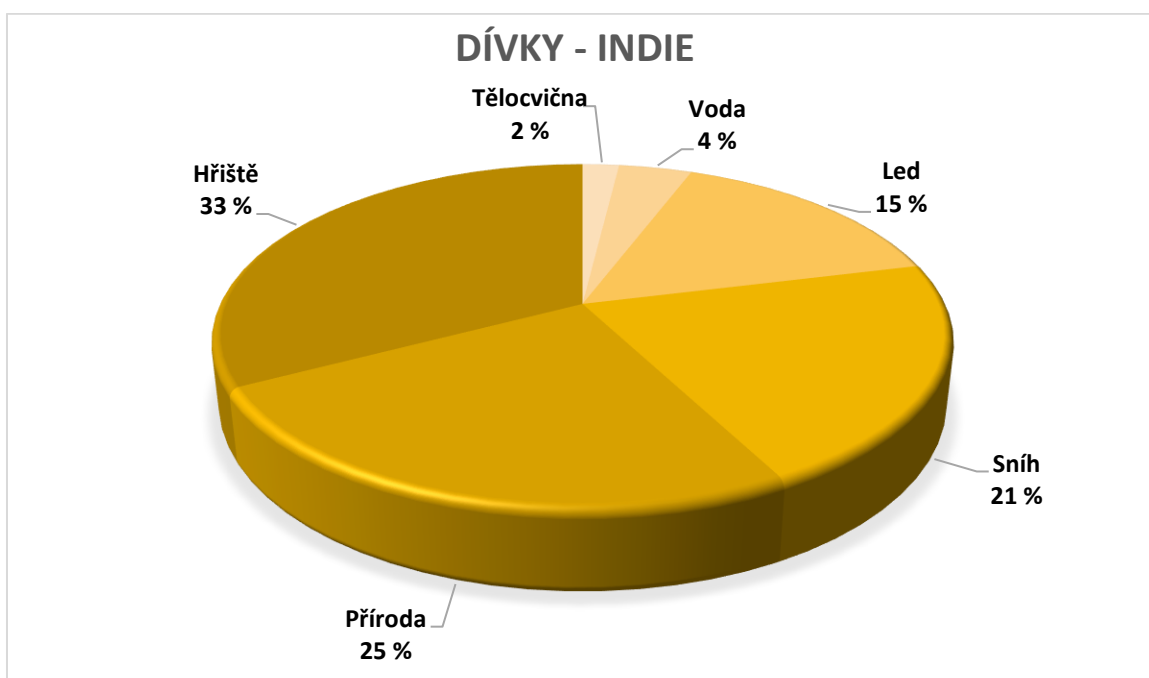
Naopak většina indických dívek (74 %, 14 dívek) období nerozlišuje, v létě je aktivnějších pouze 10 % dívek (2 dívky) a v zimě 16 % (3 dívky).

Z čehož vyplývá, že v zimním období je o 40 % více indických dívek aktivních než českých dívek, což je paradoxní, neboť v Indii děti nemají během zimy žádné organizované sportovní vyžití ani možnost lyžování.

**VO4: Jaké prostředí hodnotí obě skupiny dívek za nejlepší k vykonávání PA?**



Obr. 15: Nejlepší prostředí k vykonávání PA (Dívky – Česká republika)



Obr. 16: Nejlepší prostředí k vykonávání PA (Dívky – Indie)



Skupina Dívky – Česká republika hodnotí za nejlepší prostředí k vykonání PA přírodu (13 dívek), což je vzhledem k výhodné lokaci této vesnické školy snadno předpokladatelné a zároveň příjemné potvrzení, že děti stráví svůj volný čas také v přírodě. Za nejméně vhodný považují české dívky sníh (5 dívek).

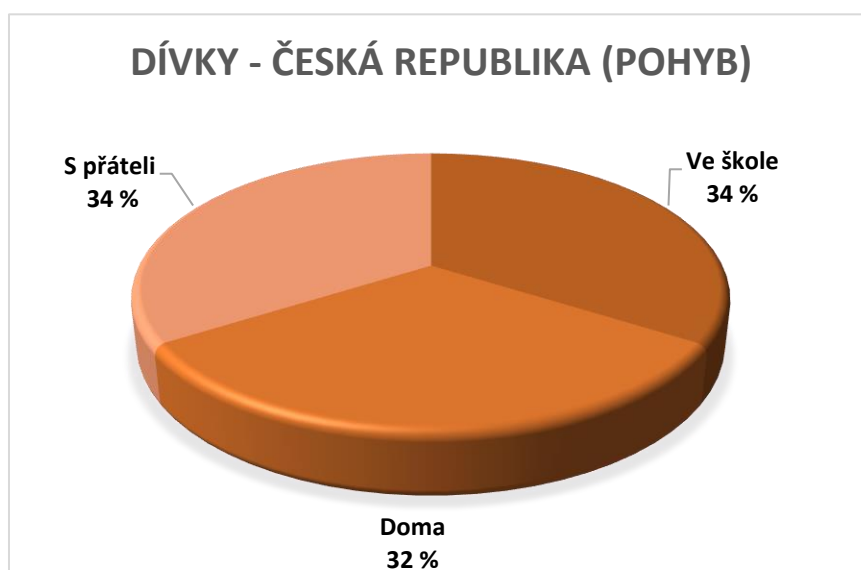
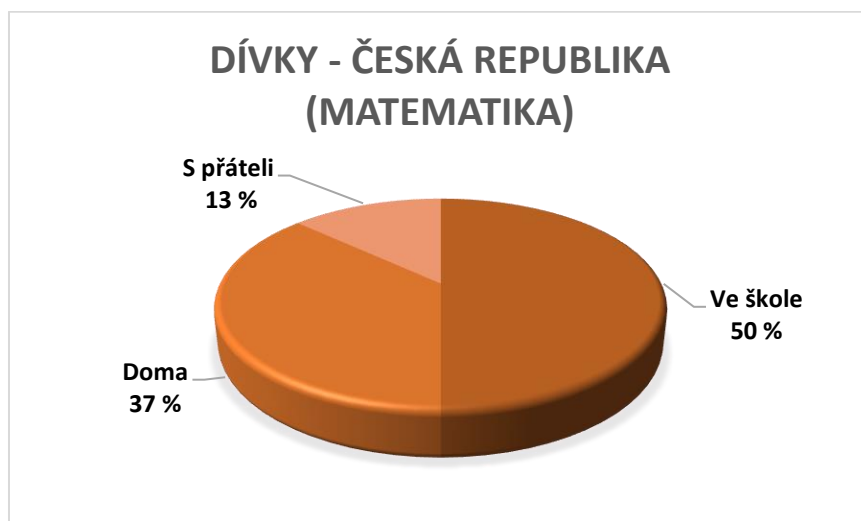
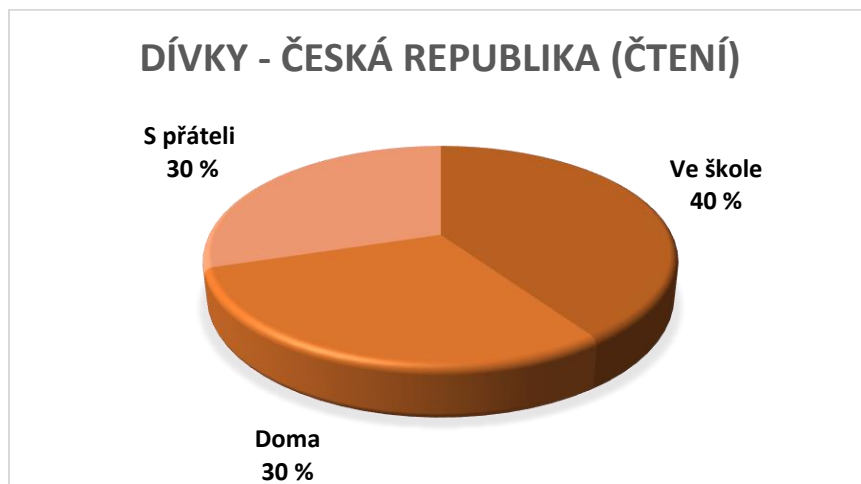
Skupina Dívky – Indie hodnotí jako nejlepší prostředí k vykonání PA překvapivě hřiště (17 dívek) a za nejméně vhodné prostředí tělocvičnu (pouze 1 dívka hodnotila pozitivně).

Na první pohled by se mohlo zdát, že nejvhodnějším prostředím pro vykonání PA v Indii bude příroda, ale vzhledem k tomu, že Mulbekh je vesnice ve vysokých skalnatých horách Himálajích, kde děti nemají vhodné podmínky pro vyžití v přírodě, ve vodě, na ledu, sněhu, ani v tělocvičně, je pro ně jediná aktivní možností námi - dobrovolníky vyrobené volejbalové hřiště a dětský koutek s houpačkami a skluzavkou.

Většina dětí neumí ani plavat a tělocvična tam široko daleko není žádná, proto nás nepřekvapí, že nejméně vhodné podmínky pro vykonávání PA z pohledu indických dívek získala právě tělocvična a voda. Konkrétně se jedna o jeden pozitivní dotazník u tělocvičny a dva pozitivní dotazníky pro PA ve vodě.

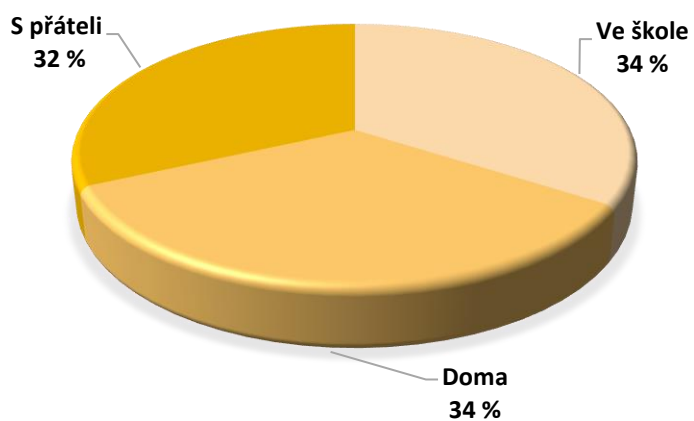
Pokud shrneme počet kladných odpovědí k prostředím vhodné pro PA, odpověděly dívky z Indie i z České republiky stejně (52 ze 114 možných, což znamená, že průměrně každá z dívek považuje přibližně 3 z 6 prostředí za nejlepší k vykonání PA).

**VO5: Jaké společenské prostředí je pro obě skupiny dívek důležité při čtení, psaní, matematice a PA?**

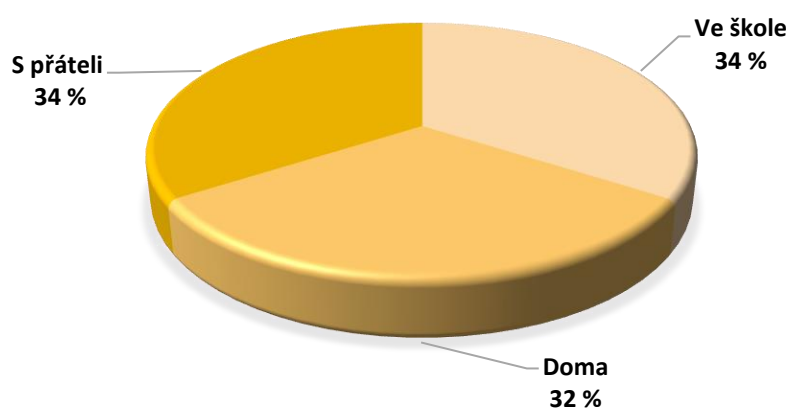


Obr. 17 – 19: Vhodné společenské prostředí (Česká republika)

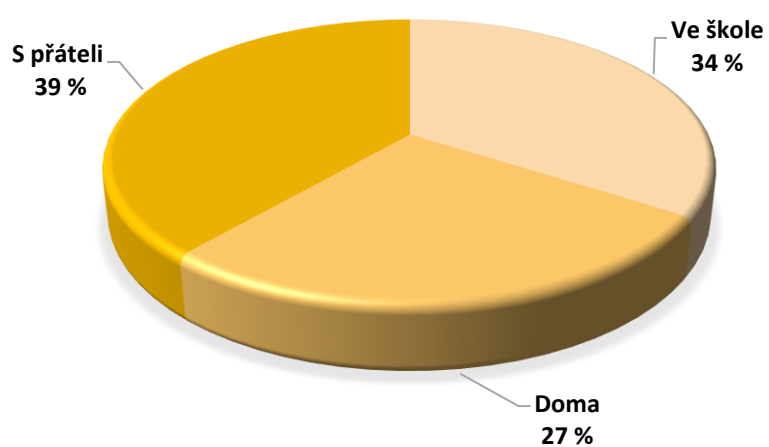
### DÍVKY - INDIE (ČTENÍ)



### DÍVKY - INDIE (MATEMATIKA)



### DÍVKY -INDIE (POHYB)

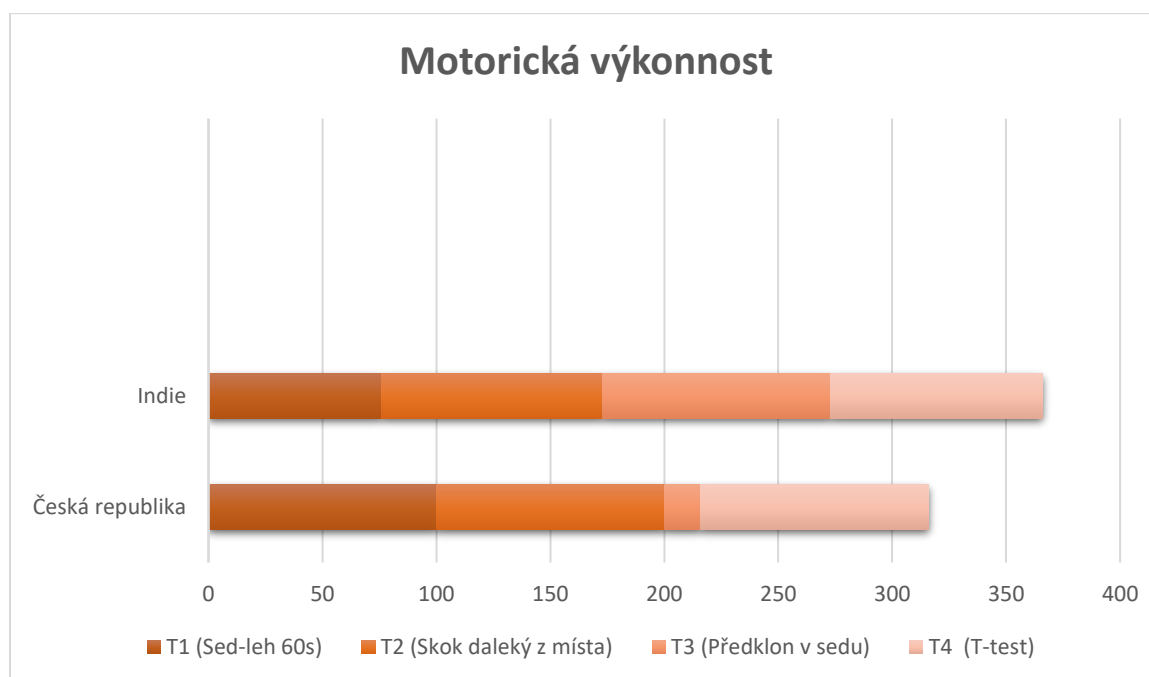


Obr. 20 – 22: Vhodné společenské prostředí (Indie)

Na základě dotazníku PLAYself je patrné, že pro skupinu Dívky – Česká republika jsou všechny tři oblasti (čtení, matematika, PG) nejdůležitější v prostředí školy. Mezi třemi prostředími pro čtení a PG nejsou velké rozdíly, naopak vhodné prostředí pro matematiku vidí studentky jasně v prostředí školy, a to 50 %, mezi přáteli je to pouhých 15 %.

Pro skupinu Dívky – Indie jsou rozdíly mezi prostředími téměř nulové. Dívky nerozlišují vhodné prostředí mezi školou, rodinou a přáteli. Hodiny TV V indickém Mulbekhu nemají, proto vhodné prostředí pro PG s menší převahou zvítězilo prostředí přátel.

## VO6: Která skupina dívek má na základě 4 testů lepší motorickou výkonnost?



Obr. 23: Výsledky motorické výkonnosti (Dívky – Česká republika, Dívky – Indie)

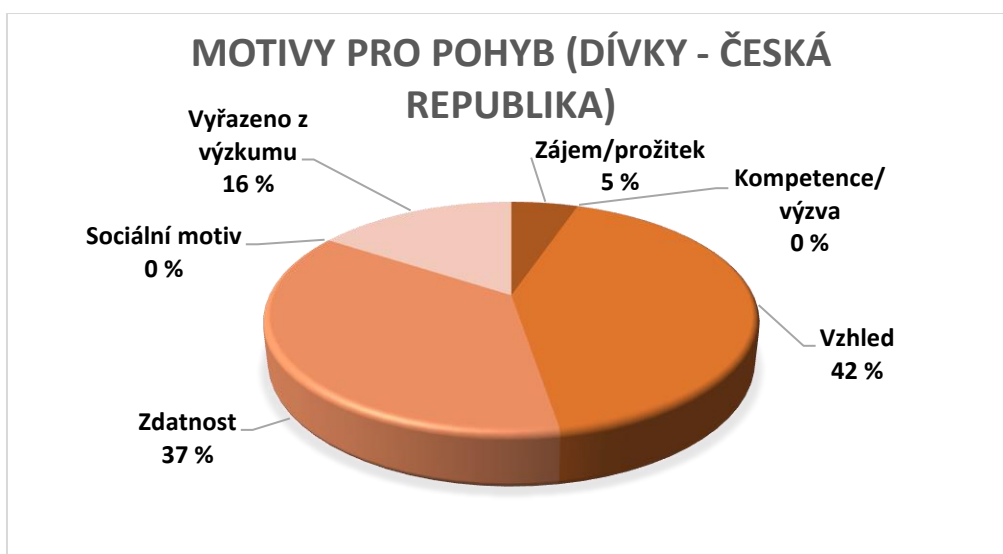
Dívky svoji motorickou výkonnost poměřovaly pomocí 4 testů (Sed – leh 60 s, Skok daleký z místa, Předklon v sedu a T-test). Pokud by jedna skupina dívek zvítězila ve všech čtyřech testech, získala by 4 x 100 %, tudíž 400 % (viz. *Obrázek 16*).

I přesto, že skupina Dívky – Česká republika měla lepší výsledky ve třech ze čtyřech měřených disciplínách, byly tyto rozdíly tak zanedbatelné, že skupině Dívky – Indie stačila na celkový lepší výsledek jedna vyhraná disciplína, a to test zaměřený na flexibilitu. V tomto testu dosáhly české respondentky pouhých 16% z výsledku indických studentek, což poukazuje na důležitost častějšího zařazování gymnastiky do hodin TV již od útlého věku.

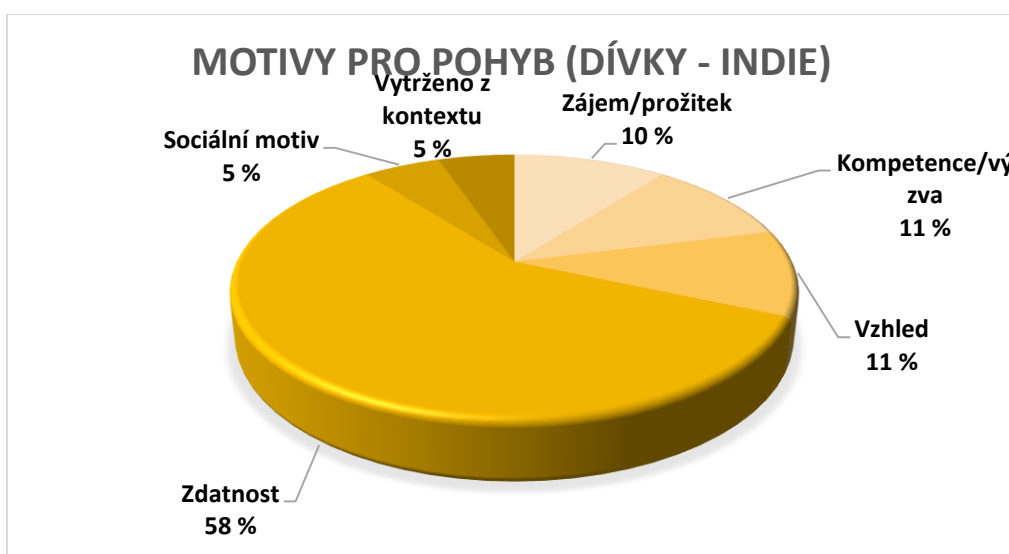
### VO7: Která skupina dívek má lepší výsledky testu zaměřené na flexibilitu?

Jak již bylo zmíněno ve VO5, skupina Dívky – Česká republika dosáhla pouze 16% z výkonu skupiny Dívky – Indie. Průměrné naměřené vzdálenosti byly 13,6 cm a 2,2 cm.

### VO8: Jaké jsou dominantní motivy pro pohybovou aktivitu obou skupin dívek?



Obr. 24: Motivy pro pohyb (Dívky – Česká republika)



Obr. 25: Motivy k PA (Dívky – Indie)

Motivy obou dívek se výrazně liší. Nejvýraznější motiv pro skupinu Dívky – Česká republika je vzhled, a to z 42%. Naopak vzhled je pro indické respondentky důležitý pouze z 11%. Pro skupinu Dívky – Indie je nejvýznamnějším motivem fyzická zdatnost. Tento názor sdílí více než polovina dotazovaných indických dívek, a to 58 %.

## 7 DISKUZE

Pohybová aktivita, ať už v jakémkoliv množství, by měla být nedílnou součástí zdravého životního stylu nejen dopívajících dětí, ale každého z nás. Pravidelná PA snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, pomáhá udržovat nebo přímo snižovat tělesnou hmotnost, zlepšuje náladu a podporuje naše zdraví. Vzhledem k významnému poklesu PA u dospívajících je více než nezbytné znát faktory, které by mohly ovlivnit opětovnou účast mladistvých na PA (Vašíčková et al., 2014).

Jak jsem již zmínila v kapitolách výše, ve školních osnovách českého školství má TV zastoupení dvě hodiny týdně. Tato časové dotace je k vykonávání PA nedostačující, ale není zatím v naší kompetenci tuto dotaci navýšit, proto by se děti měly věnovat pravidelné PA i mimo výuku. To mají od útlého věku děti v plné režii jejich rodiče, popřípadě trenéři.

TV by měla působit jako důležitý faktor, který má vliv na volnočasové aktivity dětí a výběr sportů, kterým se chtějí dobrovolně věnovat. Proto je velmi relevantní, aby děti získaly během školní docházky k TV kladný vztah. Toto tvrzení klade nároky především na nás, pedagogy, kteří by se ve svých hodinách měli zaměřit především na to, jak žáky zaujmout, jak nejlépe zakomponovat PA do jejich životního stylu, jak je motivovat a být pro ně vzorem. Podle Biddleho a Wang (2003) je především důležité probudit v nich sebereflexi a zájem účastnit se pohybových aktivit nejen v hodinách TV, ale i dobrovolně ve svém volném čase, protože máme to štěstí, v jaké rozvojové zemi žijeme, jaké máme sportovní vyžití a co všechno nám nejen rekreační centra nabízejí.

Mojí druhou cílovou skupinou, na kterou jsem se při své diplomové práci zaměřila, byl indický školský systém. Systém, kde TV není součástí školního tematického plánu, neboť v Indii chybí pedagogové s dostatečným vzděláním, nejsou vhodné prostory ani klimatické podmínky. Přesto všechno dopadly dívky indické výzkumné skupiny lépe.

Sebehodnocení PG, termín, kterému se poprvé začala před více než dvaceti lety věnovat Margaret Whitehead, se zjišťuje pomocí dotazníku PLAYself. Organizace Canadian Sport for Life vyvinula hodnocení PG pro mládež (PLAY), který obsahuje řadu nástrojů umožňující vyhodnocení vzdělávacích a sportovních programů. Vedle již zmiňovaného PLAYself obsahuje tento program také PLAYfun, PLAYbasic, PLAYparent, PLAYcoach a PLAYinventory (Robinson & Randall, 2017).

Na základě výzkumu jsem zjistila, že dívky z české skupiny považují TV za oblíbený předmět z 84%, což je pozitivní výsledek, přesto však dívky z indické skupiny hodnotily PA pozitivně z celých 100%. Zajímavé na výsledku je, že v Indii TV není povinnou součástí školní výuky, dětem chybí a rády by ji opět měly zpět. Přes tento fakt vyšlo sebehodnocení PG lépe dívkám indické skupiny. Pokud srovnáme oblíbenost TV s jinými zkoumanými respondenty, často se setkáváme s nižšími čísly.

Rozdíl také spatřujeme v prostředí, kdy jsou dotazovaní více aktivní. Podle Pavelkové (2010) mezi nejoblíbenější aktivity českých dětí v letním období patří in-line bruslení (odpovědělo 52 % respondentů), plavání (48 % respondentů), cyklistika (48 % respondentů) a fotbal (42 % respondentů). Zimu hodnotí české dívky pouze z 50% pozitivně, na rozdíl od dívek indické skupiny, které se k aktivitě v zimě přiklání celých 90%. Opět je tento výsledek z mého pohledu zarážející, neboť českých dětem je v zimě k dispozici celá řada vyžití, ať jsou to lyže, snowboard nebo brusle, které většina indických dívek nikdy nezkusila.

Oblíbená prostředí oblíbené pro PA se napříč různými skupinami shodují. Nejčastěji se setkáváme s odpovědí zahrnující hřiště a přírodu. Tělocvična je pro nás samozřejmostí, avšak v Indii je její výskyt nedostačující, většina z dívek tělocvičnu nikdy nenavštívila a pouze 2% z dotazovaných ji považuje za prostředí, ve kterém rádi vykonávají PA.

Motivaci k PA jsem u dívek zkoumala pomocí MPAM-R. U tohoto druhu testování jsem se například zaměřila na nejčastější motivy, který vedou dotazované respondentky z vykonávání PA. Nejčastější motiv skupiny Dívky – Česká republika byl vzhled, naopak nejčastější motiv skupiny Dívky – Indie hovoří i fyzické zdatnosti. Moje práce potvrzuje výsledky Koláře & Dylevského (2001), který přisuzuje právě vzhled jako nejvýznamnější motiv českých studentek k vykonávání PA. Z indických respondentek se ke vzhledu přiklání pouze 11 % dotazovaných, pro porovnání české respondentky se ke vzhledu přiklání z 42%. Jelikož dotazované byly stále děti ve věku 11-12 let, bylo by vhodné zamyslet se nad vnějšími



faktory, které vedou k takovému uvažování. Důležitý vliv má podle mého názoru mediální tlak, který je každodenní záležitostí nejen sociálního virtuálního světa a působí na děti často mladšího věku, než jsou naše respondentky. Tento mediální tlak a předsouvání vzorů, které jsou často pouze reklamní záležitostí, mohou vést například k poruchám příjmu potravy.

Další rozdíly mezi dívkami lze spatřit v motorické výkonnosti. České respondentky sice měly lepší výsledky ve 3 ze 4 testů, avšak rozdíly nebyly tak výrazné (v testu T1 měly české dívky lepší výsledky o 24%, v testu T2 o 3%, v testu T4 o 7%). Naopak v testu T3 byly výsledky indických dívek lepší o celých 84%, což vedlo k závěru, který se více přiklání ke skupině Dívky – Indie. Test T3 se zaměřoval na flexibilitu a kloubní pohyblivost, což poukazuje na nedostatečné základy gymnastiky a její důležité zařazení do osnov školní tělesné výchovy, neboť pro Indii, jakožto zemi, která je kolébkou jógy, je přirozená pohyblivost a ohebnost samozřejmostí.

## **Limity a doporučení práce**

Limitem mé práce by předem určený termín mého výjezdu do Indie a vybraná skupina respondentů, kterou jsem si nemohla příliš ovlivnit. Za další související limit považuji počet respondentů. Práce by měla větší reliabilitu, pokud by výzkum tvořilo více studentů.

Další proměnnou, která by zvýšila efektivnost výzkumu, by bylo rozšíření o typ školy. V mé práci jsem se zaměřila pouze na 2 různé vesnické školy, jednu v Indii a jednu v České republice. Vhodné by bylo pro srovnání do výzkumu zahrnout městské školy z obou uvedených států či více vesnických školy. Výzkum by se také dal rozšířit o věkové kategorie.

Velmi také záleželo na aktuálním naladění žáka a jeho ochotě dotazník vyplňovat dle svých subjektivních pocitů. Někteří žáci mohli být málo motivovaní a jejich odpovědi mohly být neutrální. Za limit také považuji hromadné vyplňování dotazníků a i přes velký prostor učebny a rozmístění dětí se mohly navzájem ovlivňovat ve vyplňování odpovědí a odpovědi tak volit podle svého kamaráda.

Za další limit považuji čas, který jsem s respondenty strávila. S indickou skupinou jsem de facto žila celý měsíc, na rozdíl od české skupiny, kam jsem přijela pouze na měření. V neposlední řadě považuji za velký limit výzkum vedený v jedné ze skupin v anglickém jazyce. I přes vedení dětí mnou i indickými asistenty si nemůžeme být nikdy zcela jistí, že všemu porozuměly.

Výsledky práce mohou být inspirací či návodem nejen pro učitele TV, kterým záleží na motivaci, sebevědomí, pohybových kompetencích a znalostech dospívající mládeže. Také nám pomohou lépe nahlédnout na jiný školský systém a vztah v pohybu dětí na druhé straně světa - indických Himálajích z vlastní praxe.

## 8 ZÁVĚRY

1. Oblíbenost hodit TV je v obou skupinách vysoká.
2. Žádná z českých respondentek nezvolila zimní období za nejvhodnější pro vykonávání PA, naopak indické respondentky upřednostňují zimní období před letním.
3. Nejvýraznější motiv k PA je pro české dívky vzhled (42 %), naopak nejnižší sociální motiv a výzva (5 %).
4. Indické dívky se ke vzhledu přiklánějí pouze z 11%. Nejdůležitějším motivem pro PA je pro ně fyzická zdatnost (58 %).
5. Rozdělení společenského prostředí pro čtení, matematiku a pohyb je u indických dívek ve stejném poměru. Naopak české dívky volí jako vhodné prostředí pro matematiku z 50% školu, s přáteli pouze 13 %.
6. Nejlepší prostředí pro vykonání PA z pohledu českých dívek je příroda (25 %) a tělocvična (19 %), naopak většina indických dívek nikdy v tělocvičně nebyla (2 %) a za nejlepší prostředí k vykonání PA považují hřiště (33 %) a přírodu (25 %).
7. Motorická výkonnost mírně převyšuje u indických respondentek, a to vše za předpokladu, že v Himálajích nejsou téměř žádné vhodné podmínky pro vykonávání PA a žáci nemají hodiny TV.
8. Indické respondentky dopadly v testu zaměřující se na flexibilitu více než 6x lépe než české respondentky. Tento výsledek mimo jiné poukazuje na důležitost gymnastiky v hodinách TV, která se v dnešní době bohužel často opomíjí.

## 9 SOUHRN

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo formou dotazníků zjistit a porovnat sebehodnocení pohybové gramotnosti žákyň ve věku 12-13 let v Indii a České republice. Dále zjistit a porovnat motivaci, která má významný vliv na pohybovou aktivitu každého jedince. V praktické části jsem se zaměřila na motorickou výkonnost studentek obou sledovaných základních škol.

Výzkum jsem prováděla v indických Himálajích během mého dobrovolnického působení v Indii v průběhu července 2018 a na české základní škole ZŠ, ZUŠ a MŠ Lomnice v říjnu 2018. Výzkum proběhl u 19 žákyň v každé skupině.

Syntéza poznatků se zabývá úvodem do tělesné kultury a školní tělesné výchovy, vysvětluje pojmy jako gramotnost, motivace, schopnost či dovednost a jak jej u dětí můžeme testovat. Dále jsem se stručně zaměřila na porovnání vybraných rozdílných zemí a kultur jak z pohledu geografického, tak z pohledu pedagogického a představila jsem obě základní školy, kde výzkum probíhal – v indické škole Spring Dales Public School v Mulbekhu a české škole Základní škola, umělecká škola a mateřská škola Lomnice. Ve své práci také zmiňuji neziskovou organizaci Brontosauři v Himálajích, která Indii pomáhá v kvalitnějším vzdělání a zázemí nejen dětí, ale také jejich rodinám a pracovníkům školy.

Výzkumnou část rozděluji na cíle, které tvoří hypotézy a výzkumné otázky, dále na metodiku, výsledky, diskuzi a závěr. Sebehodnocení PG bylo zjišťováno pomocí dotazníku PLAYself a motivace k PA pomocí dotazníku MPAM-R. Statistické zpracování dat proběhlo v MS Excel a v programu STATISTICA 12.

Výsledky pomocí zmiňovaných dotazníků nám zhodnotily hodiny TV za velice oblíbené. Nejvýraznějším motivem české skupiny dívek k PA je vzhled (42%), pro indické dívky fyzická zdatnost (58%). Dále se respondentky rozcházejí v názoru, které období považují za vhodnější pro PA. Indické dívky upřednostňují zimu a české dívky léto. Dále dívky volily nejlepší prostředí pro vykonání PA. Z pohledu českých dívek je to příroda (25%) a tělocvična (19%), naopak většina indických dívek nikdy v tělocvičně nebyla (2%) a za nejlepší prostředí k vykonání PA považují hřiště (33%) a přírodu (25%).

Testování motorické výkonnosti ukázalo, že průměrný výsledek všech čtyř testů je u indických respondentek pozitivnější, i přesto, že v Himálajích tamější podmínky nejsou zcela vyhovující pro vykonávání PA a žáci nemají pravidelné hodiny TV. Přesto dopadly tyto dívky

v testu zaměřující se na flexibilitu o 84% lépe než české respondentky. Tento výsledek mimo jiné poukazuje na důležitost gymnastiky v hodinách TV, která se v dnešní době bohužel často opomíjí.

Pohyb je pro lidský organismus přirozený již od narození a hodiny TV na základních a středních školách jsou nástrojem pro udržování a zlepšování pohybové gramotnosti pouze za předpokladu motivovaných dětí i učitelů.

## SUMMARY

The main aim of my thesis was to identify and compare the student's self-assessment of movement literacy at the age of 12-13 in India and the Czech Republic in the form of questionnaires, and to identify and compare motivation that has a significant influence on the physical activity of each individual. In practical part I focused to the motor performance.

I conducted to research in the Indian Himalayas during my volunteer operation in India during July 2018, and research in the Czech Elementary school in October 2018. The research was in both groups of 19 students.

The synthesis of knowledge deals with introduction to physical culture and school physical Education, explaining concepts such as literacy, motivation, ability or skill and how we can test students. I also briefly focused to comparing the different countries and cultures, both in terms of geographical and pedagogical viewpoints and I presented both primary schools where research took place – In the Indian school Spring Dales Public School in Mulbekh and Czech school Elementary school, Art school and Kinder garden in Lomnice. I also focused to organization Brontosauři in Himalaya, which helps India in better education and the background of not only children, but also their families and school staffs.

The research part includes the objectives with constitute hypotheses and research issues, further on the methodology, results, discussion and conclusion.

The PL self-assessment was investigated using the PLAYself questionnaire and motivation K PA using the MPAM-R questionnaire, statistical data processing was carried out in MS Excel and in the statistics program 12.

Results using the mentioned questionnaires, we appreciated the physical activities like popular subject. Main motive of the Czech group of Girls for PA is appearance (42%), for Indian girls physical fitness (58%). Furthermore, the respondents are divided in the opinion that the periods consider to be more appropriate for PA. Indian girls prefer winter and Czech girls summer.

Further girls choose the best environment for the execution of PA. From the perspective of the Czech girls it is nature (25%) and the gymnasium (19%), on the contrary, most Indian girls never in the gym were not (2%) and for the best environment to perform PA consider the course (33%) and nature (25%).

Motor performance testing has shown that the average result of all four Tests is more positive in Indian respondents, even though the Himalayas are not entirely suitable for PA and the students do not have a regular PE. Nonetheless, Indian respondents have turned out to be 84% better at the test for flexibility than Czech respondents. This result, among other things, highlights the importance of gymnastics in PE, which unfortunately are often neglected nowadays.

Movement is natural for the human organism since birth and lessons of PE in primary and secondary schools are a tool for maintaining and improving movement literacy only provided motivated children and teachers.

## **10 SEZNAM ZKRATEK**

BvH – Brontosauři v Himálajích

Cm - Centimetr

ČR – Česká republika

ICT – Informační komunikační technologie (Information and Communication Technologies)

MK – Modrý kámen

MKC – Multikulturní centrum

MPAM-R - Motives for Physical Activities Measure – Revised (Motivace k PA)

OH – Olympijské hry

PA – Pohybová aktivita

PG – Pohybová gramotnost

PISA – Programme for International Student Assessment

PIRLS – Programme in International Reading Literacy Study

PLAYself – Physical literacy assessment for youth (Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže)

S - Sekunda

TIMSS – Trends in International Mathematics and Science Study

TV – Tělesná výchova

T1 – Test číslo 1

T2 – Test číslo 2

T3 – Test číslo 3

T4 – Test číslo 4

USA – United States of America (Spojené státy americké)

VJ – Vyučovací jednotka

VS - Versus

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)



## 11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2018). *Vaše nejčastější dotazy při práci s klikrem*. Retrieved from: <https://ilonaklarika.cz/vase-nejcastejsi-dotazy-pri-praci-s-klikrem/>
- Bedrnová, E., & Nový, I. (2007). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.
- Biddle, S. J. H., & Wang, C. K. J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26(6), 687-701.
- Brontosauři v Himalájích. (2015). *Podporujeme školu v Malém Tibetu*. Retrieved from: [www.brontosaurivhimalajich.cz](http://www.brontosaurivhimalajich.cz)
- Dostál, M. (2011). *Zařazení žáka s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2010). Physical culture as a part of civil society. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 40(4). Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebsco.umi.com/pbdweb>
- Hrabec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Hubáčková, Š. (2013). Motivation in eLearning in University study. *ScienceDirect*, 112, 309-313. Retrieved 18. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebsco.umi.com/pbdweb>
- Indares. (2013). *Testování tělesné zdatnosti*. Retrieved from: [http://www.indares.com/user/u\\_testing.asp](http://www.indares.com/user/u_testing.asp)
- Jansa, P. Helus, Z., Válková, H. (2008). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Ješina, O. (2016). Fenomén neoprávněného uvolnění z tělesné výchovy v základním a středním školství. *Tělesná kultura*. 40(1). Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebsco.umi.com/pbdweb>
- Kriellaar, D. (2013). Canadian Sport for Life. *Canadian Sport Institute – Pacific*. Retrieved 18. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebsco.umi.com/pbdweb>

- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Liščák, V., & Fojtík, P. (1996). *Státy a území světa*. Praha: Nakladatelství Libri.
- 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.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Moudr, V. (2010). Tělesná kultura a životní prostředí. *Filozofické a sociokulturní aspekty kinantropologie*. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika.
- Muniroglu1, S., Subak, E. (2018). A Modified T-Test for Football Referees to Test Agility, Quickness and Sprint Performances. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 10-15. Retrieved 10. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242. Retrieved 12. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Oborný, J., & Šafařík, M. (2017). Kultúrne-civilizačné peripetie vo vývine sportu. *Tělesná kultura*, 40(1), 33-44. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- 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.
- RVP. (2018). *Skok daleký z místa*. Retrieved from: [http://wiki.rvp.cz/Sborovna/7.SKZC/Celoroční\\_družinová\\_hra:\\_DRUŽINIÁDA/Časový\\_harmonogram/SKOK\\_DALEKÝ\\_Z\\_MÍSTA](http://wiki.rvp.cz/Sborovna/7.SKZC/Celoroční_družinová_hra:_DRUŽINIÁDA/Časový_harmonogram/SKOK_DALEKÝ_Z_MÍSTA)

- 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(4), 335-354. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 5467. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theoretical and methods*. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Rychtecký, A., Hardman, K. (2008). Trendy v přípravě učitelů tělesné výchovy v evropském kontextu. *Česká kinantropologie*, 12(1), 11–28. Retrieved 20. 10. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Sekota, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sigmund, E., Frömel, K., Sigmundová, D., & Skalík, K. (2009). Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na tělesné zatížení a celkové hodnocení adolescentů s nižším a vyšším sebehodnocením sportovní výkonnosti. *Tělesná kultura*, 32(2), 79-99. Retrieved 5. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Stubbs, R. (2009). *Kniha športov*. Bratislava: Ikar.

- Svozil, Z. (2005). *Didaktické přístupy v profesní přípravě učitelů tělesné výchovy*. Habilitační práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Šmela, P., Pačesová, P., Kraček, S., Kukurová, K., & Halacová, N. (2018). Achievement Motivation of Undergraduates. *Sport Mont*, 16(2), 55-60. Retrieved 11. 11. 2018 from: EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Topendsports. (2018). *Agility T-Test*. Retrieved from: <https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>
- Vašíčková, J., Hřebíčková, H., & Groffik, D. (2014). Gender, age and body mass differences influencing the motivation for physical activity among Polish youths. *Journal of Sports Science*, 2(1), 1-12. Retrieved 20. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Vašíčková, J. (2017). *Pohybová gramotnost na úrovni škol*. Retrieved: 11. 11. 2018 from [https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2017/odborne\\_seminare/FT\\_K\\_Pohybova\\_gramotnost\\_na\\_urovni\\_skol.docx](https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2017/odborne_seminare/FT_K_Pohybova_gramotnost_na_urovni_skol.docx).
- Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnosti ve vzdělávání*. Praha: VÚP.
- Whitehead, M. E. (2007). Physical literacy and its importance to every individual. *National Disability Association Ireland*. Retrieved 24. 11. 2018 from <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>
- Woods, A. M., Bolton, K. N., Graber, K. C., & Crull, G. S. (2007). Influences of perceived motor competence and motives on children's physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(4), 390-403. Retrieved 2. 11. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ebSCO.umi.com//pbdweb>
- Základní škola, Základní umělecká škola a Mateřská škola Lomnice. (2011). *Základní škola Lomnice*. Retrieved from: <http://www.zslomnice.cz/>

## 13 PŘÍLOHY

### Příloha 1. Sebehodnocení pohybové aktivity (čeština)

#### Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Muž – Žena Věk: \_\_\_\_\_

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

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

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

Príloha 2. PLAYself (Physical literacy assessment for youth (English))

# PLAYself

## Physical Literacy Assessment for Youth

Your Name \_\_\_\_\_ Gender: M F Age: \_\_\_\_\_

I am most active in (check all that apply):  summer  winter  active in both

How good are you at doing sports and activities...	Never tried	Not so good	OK	Very good	Excellent
1. In the gym?					
2. In and on the water?					
3. On the ice?					
4. On snow?					
5. Outdoors?					
6. On the playground?					
What do you think about doing sports and activities?	Not true at all	Not usually true	True	Very true	
7. It doesn't take me long to learn new skills, sports or activities					
8. I think I have enough skills to participate in all the sports and activities I want					
9. I believe that being physically active is important for my health and well-being					
10. I believe that being physically active makes me happier					
11. I believe I can take part in any sport/physical activity that I choose					
12. My body allows me to participate in any activity I choose					
13. I worry about trying a new sport or activity					
14. I understand the words that coaches and Phys Ed teachers use					
15. I'm confident when performing activities					
16. I can't wait to try new activities or sports					
17. I'm usually the best at doing activity in class					
18. I don't really need to practice my skills, I'm naturally good					
19. Reading and writing are very important	Do you agree or disagree with this statement?				
	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree	
In school					
At home with family					
With friends					
20. Math and numbers are very important	Do you agree or disagree with this statement?				
	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree	
In school					
At home with family					
With friends					
21. Movement, activities and sports are very important	Do you agree or disagree with this statement?				
	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree	
In school					
At home with family					
With friends					
22. My fitness is good enough to let me do all the activities I choose	Disagree	Agree			



canadiansportforlife.ca  
physicalliteracy.ca/PLAY

Příloha 3 a 4. Motivace k pohybové aktivitě (česky)

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Škola:		Třída:		Pohlaví:	M	Ž
Jméno:				Hmotnost:		
Datum:				Výška:		

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

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

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

<b>1) Protože chci být v dobré fyzické kondici.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>2) Protože je to legrace.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>4) Protože se chci naučit novým dovednostem.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>6) Protože chci být s přáteli.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>9) Protože mám rád(a) výzvu.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal(a) lépe.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>11) Protože mě to uspokojuje.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
<b>13) Protože chci mít víc energie.</b>								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

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



### Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R)

School:		Grade:		Gender:	M	F
Name:						
Date:						
				Weight:		
				Height:		

The level of your fitness as compared to your classmates is in your opinion:

Below average – Above average

Is Physical Education the most favorite subject for you?

Yes – No

The following is a list of reasons why people engage in physical activities, sports and exercise. Keeping in mind your primary physical activity/sport, respond to each question (using the scale given), on the basis of how true that response is for you.

<b>1) Because I want to be physically fit.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>2) Because it's fun.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>3) Because I like engaging in activities which physically challenge me.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>4) Because I want to obtain new skills.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>5) Because I want to look or maintain weight so I look better.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>6) Because I want to be with my friends.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>7) Because I like to do this activity.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>8) Because I want to improve existing skills.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>9) Because I like the challenge.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>10) Because I want to define my muscles so I look better.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>11) Because it makes me happy.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>12) Because I want to keep up my current skill level.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>13) Because I want to have more energy.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me

<b>14) Because I like activities which are physically challenging.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>15) Because I like to be with others who are interested in this activity.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>16) Because I want to improve my cardiovascular fitness.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>17) Because I want to improve my appearance.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>18) Because I think it's interesting.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>19) Because I want to maintain my physical strength to live a healthy life.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>20) Because I want to be attractive to others.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>21) Because I want to meet new people.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>22) Because I enjoy this activity.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>23) Because I want to maintain my physical health and well-being.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>24) Because I want to improve my body shape.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>25) Because I want to get better at my activity.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>26) Because I find this activity stimulating.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>27) Because I will feel physically unattractive if I don't.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>28) Because my friends want me to.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>29) Because I like the excitement of participation.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me
<b>30) Because I enjoy spending time with others doing this activity.</b>	Not at all true for me	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Very true for me

