

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**HODNOCENÍ A SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI  
U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ A SROVNÁNÍ VESNICKÉ A MĚSTSKÉ  
ŠKOLY**

Bakalářská práce

Autor: Aneta Slámová

Studijní program: Tělesná výchova a Výchova ke zdraví se zaměřením na  
vzdělávání

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

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Aneta Slámová

**Název práce:** Hodnocení a sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků 2. stupně ZŠ a srovnání vesnické a městské školy

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

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu úrovně sebehodnocení pohybové gramotnosti, vnímané osobní účinnosti a osobní účinnosti v pohybových aktivitách. Cílem bylo zjistit úroveň těchto aspektů a porovnat výsledky mezi dvěma ZŠ, z nichž je jedna vesnická a druhá městská. Výzkumu se zúčastnilo 136 žáků 2.stupně, kteří studují na ZŠ a MŠ Větrný Jeníkov a ZŠ Velké Meziříčí Oslavická. Realizace výzkumu proběhla pomocí 3 dotazníků: Dotazník Playself, Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) a Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA). V hodnocení pohybové gramotnosti nebyly shledány výrazné rozdíly mezi jednotlivými školami. Žáci nejraději sportují v létě, a to v přírodním prostředí. Z oblasti gramotností považují za nejdůležitější v životě pohybovou gramotnost. Až 90 % žáků má důvěru ve své schopnosti řešit běžné životní problémy. Potvrzuje se, že žáci, kteří dosahují lepší pohybové gramotnosti, jsou schopni lépe řešit obecné problémy i problémy spojené s pohybovou aktivitou.

### **Klíčová slova:**

pohyb, pohybová gramotnost, tělesná výchova, sebehodnocení, self-efficacy (vnímání osobní účinnosti), starší školní věk

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Aneta Slámová  
**Title:** Evaluation and self-assessment of physical literacy in older school-age children at primary schools and comparison of rural and urban schools

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2024

### **Abstract:**

The bachelor thesis is focused on the analysis of the level of self-assessed movement literacy, perceived personal effectiveness and personal effectiveness in physical activities. The aim was to determine the level of these aspects and to compare the results between two primary schools, one rural and the other urban. The research involved 136 students in older school-age children at primary schools and kindergarten in Větrný Jeníkov and the primary school in Velké Meziříčí Oslavická. The research was carried out using 3 questionnaires: the Playself questionnaire, the General Self-efficacy questionnaire (DOVE) and the Physical Activity Self-efficacy questionnaire (DOPA). No significant differences were found in the assessment of physical literacy between the schools. Pupils prefer to play sports in summer, and in natural environments. In the area of literacy, they consider movement literacy to be the most important in their lives. Up to 90% of pupils have confidence in their ability to solve common life problems. It is confirmed that pupils who achieve better movement literacy are better able to solve general problems and problems related to physical activity.

### **Keywords:**

movement, physical literacy, physical education, self-assessment, self-efficacy, older school age

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2024

.....

Poděkování patří vedoucí práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za pomoc a odborné rady, které mi poskytla ke zpracování mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala ZŠ a MŠ Větrný Jeníkov a ZŠ Velké Meziříčí Oslavická za umožnění výzkumu a všem žákům, kteří se na výzkumu podíleli.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Kultura .....	10
2.2 Tělesná kultura .....	10
2.3 Tělesná výchova.....	10
2.4 Pohyb.....	11
2.5 Pohybové schopnosti.....	11
2.6 Pohybové dovednosti .....	12
2.7 Gramotnost.....	12
2.7.1 Druhy gramotnosti .....	12
2.7.2 Pohybová gramotnost .....	12
2.7.3 Atributy pohybové gramotnosti .....	13
2.7.4 Pohybová gramotnost v průběhu života .....	15
2.7.5 Rozvoj pohybové gramotnosti .....	15
2.7.6 Vztah tělesné výchovy a pohybové gramotnosti .....	17
2.8 Pohybová aktivita .....	17
2.8.1 Doporučená úroveň pohybové aktivity .....	18
2.8.2 Analýza pohybové aktivity u dětí .....	19
2.8.3 Příčiny nedostatečného pohybu.....	20
2.9 Rozdíly v pohybové aktivitě u dětí z vesnice a z města .....	20
2.10 Zdraví a benefity pohybu .....	21
2.11 Pubescence- starší školní věk .....	21
2.11.1 Tělesný a motorický vývoj .....	22
2.11.2 Emoční vývoj.....	22
2.11.3 Sociální vývoj .....	23
2.12 Sebepojetí.....	23
2.12.1 Sebehodnocení.....	24
2.13 Self-efficacy.....	24
3 Cíle.....	26

3.1	Hlavní cíl.....	26
3.2	Dílčí cíle .....	26
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy .....	26
4	Metodika.....	27
4.1	Výzkumný soubor.....	27
4.2	Metody sběru dat .....	27
4.3	Dotazník .....	27
4.3.1	Dotazník Playself.....	27
4.3.2	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) .....	29
4.3.3	Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA).....	30
4.4	Zpracování dat .....	30
5	Výsledky .....	31
5.1	Výzkumné otázky .....	31
6	Diskuse.....	41
6.1	Limity práce.....	42
7	Závěry .....	43
8	Souhrn .....	44
9	Summary.....	45
10	Referenční seznam .....	46
11	Přílohy.....	50



# 1 ÚVOD

„Pohyb vnímáme jako základní projev člověka, který má zásadní vliv na zdraví, optimální vývoj nebo funkci všech orgánových soustav“ (Schlegel & Fialová, 2023, p. 55).

Pohyb, pohybová aktivita, zdravý životní styl. Tyto termíny slycháváme všude kolem, všichni z nás víme, z jakého důvodu je zrovna fyzická aktivita důležitá, někdo si to uvědomuje více, někdo méně. Ale i když chceme sami pro sebe, a hlavně pro naše děti to nejlepší, ne vždy se tak chováme. Pohybová aktivita se z životů jak dospělých, tak dětí začíná vytrácet. Za vinu to můžeme dávat dnešnímu uspěchanému světu, elektronickým technologiím, ale především sami sobě, protože záleží jen na našich prioritách.

Pohybová aktivita je velmi úzce spjata s pohybovou gramotností. „Pohybově gramotní mladí lidé umí zacházet se svým tělem bez rizika zranění. V dospělosti si pak dokážou vybrat správný typ pohybové aktivity kompenzující fyzickou zátěž, případně nedostatek pohybu ve svém zaměstnání. Rozvoj pohybové aktivity buduje u dětí a dospívajících sebedůvěru, zvyšuje jejich motivaci k pohybu v různém prostředí a povzbuzuje je ke spolupráci“ (Gába et al., 2020, p.24). Tuto část definice jsem zde zmínila především kvůli tomu, abychom si uvědomili, jak moc je pohybová gramotnost důležitá, především u dětí. Je potřeba k ní změnit náš postoj a začít pracovat na kladném vztahu. Nejen že tento postoj změníme my sami u sebe, ale tento vztah od nás převezmou i děti, protože právě ty se učí od dospělých a velmi často přesně napodobují právě je. Jestliže budeme milovat sport a budeme ho provozovat s radostí, velmi pravděpodobně něco z toho zůstane i v našich dětech.

Samozřejmě stejným způsobem se můžeme zaměřit na učitele tělesné výchovy nebo na jakékoliv trenéry. Je důležité, aby byli dětem příkladem, motivovali je správným způsobem a vytvářeli v nich pozitivní vztah k pohybu. Z mého pohledu si myslím, že by se ve školách měl klást větší důraz na hodiny tělesné výchovy a její náplň, popřípadě i přistoupit k přidání třetí hodiny tělesné výchovy. Výuku by měl provádět pedagog specializovaný na tělesnou výchovu, který se s dětmi nebojí zkoušet nové věci, zároveň jim kterýkoliv cvik názorně ukáže, protože právě z názorné ukázky si žák odnáší nejvíce. Bohužel, ne v každé škole bývají hodiny tělesné výchovy kvalitní.

Tyto oblasti jako je školní prostředí a rodina, která samozřejmě dítě ovlivňuje nejvíce, se podepisují na jeho pohybové gramotnosti. Ve své bakalářské práci poukazuji na důležitost pohybové gramotnosti a zjišťuji úroveň pohybové gramotnosti a schopnost dětí zvládat pohybové aktivity navzdory různým překážkám prostřednictvím dotazníkového šetření.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Kultura

Kultura je komplexní a dynamický systém hodnot, norem, zvyků, tradic, uměleckých projevů, vědomostí a dovedností, které jsou sdíleny a předávány mezi členy společnosti. V mnoha případech je kultura prezentována ve zredukované podobě. Vyvíjí se lidskou společností. Pochází ze slova „colere“ což znamená obdělávání a zušlechťování půdy. Kultura odděluje člověka od živočišné říše, za účelem přežití a budování nepřírodního světa, kde má společnost lepší podmínky na život. Zároveň do této oblasti nespádají jen úspěchy, ale i vyplývající problémy lidské existence (Hodaň, 2000).

Petrusek (2009, p. 72) ve své knize také mluví o kultuře, o které říká, že: „kultura je oním svorníkem, který spojuje všechny složky sociálního života. Kultura zahrnuje celý náš život, prostupuje všechny jeho složky, a cokoliv děláme jako společenské bytosti, děláme současně jako bytosti kulturní, tzn. vyrostlé v určité kultuře, vrostlé do kultury a vztahující se k ní.“

### 2.2 Tělesná kultura

Bohuslav Hodaň (2000) zkoumá vztah mezi tělesnou kulturou a lidskými hodnotami. Tělesná kultura je podle něj součástí kultury obecně a je spojena s tím, jak lidé vnímají a chápou své tělo, jak se k němu chovají a jak ho využívají. Hodaň zdůrazňuje, že tělesná kultura není pouze o fyzické aktivitě, ale také o tom, jak se tělo vnímá a jak se k němu chová. Tělesná kultura může odrážet hodnoty, jako je zdraví, pohoda, sebevědomí, sebedůvěra, ale také může odrážet hodnoty, které jsou spojeny s tělesným vzhledem, jako je krása, síla, rychlost, vytrvalost.

Hrabinec (2017) vysvětluje v knize, že tělesná kultura je nedílnou součástí lidské kultury, která doprovází jedince nejen u fylogenetického vývoje, ale také i u ontogenetického (od narození až do staří). Tělesná kultura zahrnuje veškeré úsilí, hodnoty a normy, díky kterým se jedinec zdokonaluje po fyzické stránce a také v oblasti osobnostního rozvoje.

### 2.3 Tělesná výchova

Podle Rychteckého a Fialové (2004) je tělesná výchova nejběžnější a nejvíce rozšířenou formou organizované pohybové aktivity pro mladou populaci. Je to vzdělávací předmět, který se zaměřuje na výchovu a vzdělávání, a jeho hlavním cílem je podpora rozvoje žáků pomocí různorodých prověřených pohybových aktivit, které jsou organizovány učitelem, školou a v rámci společenských podmínek.

Tělesná výchova vede k rozvoji pohybové gramotnosti, což pomáhá jednotlivcům porozumět důležitosti tělesné výchovy. To nezahrnuje pouze výuku konkrétních sportů a hledání potenciálních profesionálních sportovců, ale spíše vychovává jedince k aktivnímu životnímu stylu a považuje pohyb za klíčový prvek zdravého života. Zkušenosti získané během školní tělesné výchovy jsou důležitým faktorem ovlivňujícím úroveň pohybové gramotnosti jedince i po absolvování školy (Hardman, 2011). Školní prostředí hraje klíčovou roli při podpoře pohybové aktivity dětí. To nejen díky pravidelnému zapojení do tělesné výchovy, ale i díky vlivu pedagogů a dalšího personálu školy na výchovu, vzdělávání a sociální rozvoj žáků během povinné školní docházky (Kalman & Vašíčková, 2013).

V této oblasti se nejedná o dosažení maximálních výkonů, ale především dosáhnout všeobecné tělesné zdatnosti, psychické odolnosti. Aby byl jedince schopný odolávat nepříznivým situacím, kterým bude muset v životě čelit (civilizační choroby, stres atd.) (Hrabinec, 2017).

## **2.4 Pohyb**

Pohyb je prostředkem, jak objevovat svět kolem sebe, první kroky k poznání vlastního těla, způsob, jak se naučit zvládat situace a komunikovat s ostatními. Pohyb nám umožňuje sbírat zkušenosti, vyjadřovat svou identitu a navazovat kontakty s lidmi kolem nás. Díky aktivitám spojeným s pohybem zlepšujeme svou sebedůvěru, získáváme nové dovednosti, hodnotíme se pozitivně a učíme se spolupráci a toleranci s ostatními. Pohybová činnost přináší dětem nové dovednosti a uvědomění si důležitých hodnot, které jim pomáhají budovat svou osobnost a postoj k životu (Dvořáková, 2006).

Pohyb je důležitý pro zdraví jak fyzické, tak duševní. Měl by být součástí života každého. Většina aktivit, které nás rozpohybují, zrychlují náš metabolismus tím, že spalují energii. Tento efekt trvá i po samotné aktivitě až dva dny, a to v závislosti na tom, jak moc jsme se při ní vyčerpali (Schlegel & Fialová, 2023).

## **2.5 Pohybové schopnosti**

„Pojmem motorická schopnost rozumíme integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna“ (Čelikovský, 1979, p.73). Malý a Dovalil (2016) popsali schopnosti jako „obecné kapacity jednotlivce, které se projevují (a také rozvíjejí) v činnosti, v jejich výsledcích, jsou skryté, latentní, potencionální, predispozice, které limitují výkonové možnosti“ (p. 12).

Rozvoj pohybových schopností probíhá v období pubescence, kdy jedince provází určité změny v pohybovém projevu. Schopnosti se rozdělují na skupiny jako je: obratnostní, silové,

rychlostní a vytrvalostní. V období dospívání mají jedinci problém v oblasti obratnostní (Hrabinec, 2017).

## **2.6 Pohybové dovednosti**

Motorické dovednosti jsou úzce spojeny s našimi schopnostmi pohybu a vzájemně se ovlivňují. Tyto dovednosti se projevují při určitých činnostech a úkolech, které vyžadují pohyb. Jsou rozvíjeny přirozeně nebo během tělesného cvičení. Jejich úroveň je ovlivněna věkem, pohlavím, fyzickou kondicí, genetickými faktory a životním stylem (Čelikovský et al., 1979).

Pohybové schopnosti a dovednosti jsou nezbytné pro provádění pohybu a úspěšné vykonávání různých činností v každodenním životě. Dětský motorický vývoj závisí na zrání mozku a interakci s prostředím a motivací. Jakékoli problémy s pohybovým vývojem mohou negativně ovlivnit schopnost dítěte se plnohodnotně účastnit běžných denních aktivit, jeho kognitivní výkon a jeho integraci do společnosti (Šnajdrová et al., 2023)

## **2.7 Gramotnost**

Gramotnost můžeme považovat za schopnost číst, psát a porozumět textu, ale mohou se sem řadit i jiné dovednosti jako je práce v týmu, schopnost učit se novým věcem (Mallowse, 2017). Jsou to vědomosti a dovednosti, které jsou důležité pro úspěch a plnohodnotný život každého člověka v dnešní moderní společnosti (Hartl & Hartlová, 2010). Na gramotnosti člověk pracuje celý život, nestává se jím po narození ani po dovršení vzdělání (Vašíčková, 2016).

### **2.7.1 Druhy gramotnosti**

Altmanová et al. (2010), představují druhy gramotnosti:

- čtenářská gramotnost,
- matematická gramotnost,
- přírodovědná gramotnost,
- finanční gramotnost.

### **2.7.2 Pohybová gramotnost**

Pohybovou gramotnost vystihuje Vašíčková (2016) ve své knize několika definicemi. Zde uvedu dvě z nich, kdy první je velice zjednodušená, aby byla lehce pochopitelná i širokou veřejností.

- „Pohybová gramotnost je (zjednodušeně) schopnost, důvěra a touha být pohybově aktivní po celý život“ (Vašíčková, 2016, p. 37).
- „Pohybová gramotnost je koncept, který popisuje celoživotní kvalitativní úroveň člověka; jde o schopnost a snahu založenou na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, jež vyústí v pohybové chování přispívající ke zdravému životnímu stylu a aplikované do každodenního režimu“ (Vašíčková, 2016, p. 36).
- Whitehead (2010) chápe pohybovou gramotnost jako celkovou motivaci, důvěru, fyzické dovednosti, znalosti a porozumění každého jednotlivce, které mu pomáhají rozvíjet a udržovat svou fyzickou aktivitu po celý rok.

Podle Vašíčkové (2016) pohybová gramotnost je zásadním pojmem, který ovlivňuje nejen životní styl jednotlivce, ale i celé společnosti. Tato gramotnost zahrnuje dovednosti, vědomosti a sebedůvěru, které umožňují aktivní účast v pohybových aktivitách po celý život. Je to schopnost efektivně a bezpečně se pohybovat, porozumět významu pohybu a jeho vlivu na zdraví a kvalitu života. Pohybově gramotní jedinci jsou schopni vybírat si vhodné pohybové aktivity, rozvíjet své fyzické dovednosti a udržovat aktivní životní styl. Tato gramotnost je důležitá pro celkové zdraví, prevenci chronických onemocnění a celkovou kvalitu života.

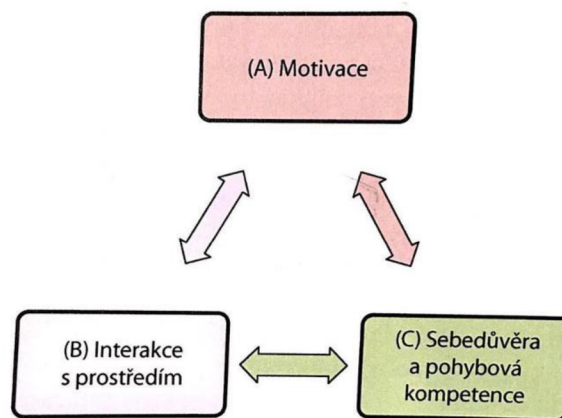
Pohybová gramotnost, jak ji popisuje Whitehead (2007), zahrnuje schopnost efektivního využití pohybového potenciálu, motivaci k přispívání ke kvalitě života, ekonomický a sebevědomý pohyb v různých situacích, vnímání všech aspektů a schopnost předvídat možnosti a reagovat na podněty z prostředí. Pohybově gramotný jedinec také má realistickou představu o sobě a vytváří pozitivní sebehodnocení při komunikaci s okolím.

### ***2.7.3 Atributy pohybové gramotnosti***

Atributy pohybové gramotnosti jsou klíčové charakteristiky, které tvoří základní stavební kameny celkového konceptu pohybové gramotnosti. Tyto atributy (motivace, sebedůvěra a interakce s prostředím) jsou důležité pro pochopení a rozvoj pohybové gramotnosti. Jestliže má člověk motivaci k pravidelné fyzické aktivitě, začne postupně získávat sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti. Když se sebevědomí zvyšuje, pozitivně působí na motivaci. A jestliže jedinec dosáhne určité pohybové dovednosti a důvěru k jejich využití, pak je může aplikovat v různých prostředích, která přinášejí nové výzvy. Tím se dále posiluje jeho sebevědomí a pohybová zručnost. Úspěch při přizpůsobování se různým prostředím, může opět zvýšit motivaci. Motivace nás poté může podpořit v hledání nových aktivit v různých prostředích (Vašíčková, 2016).

Obrázek 1

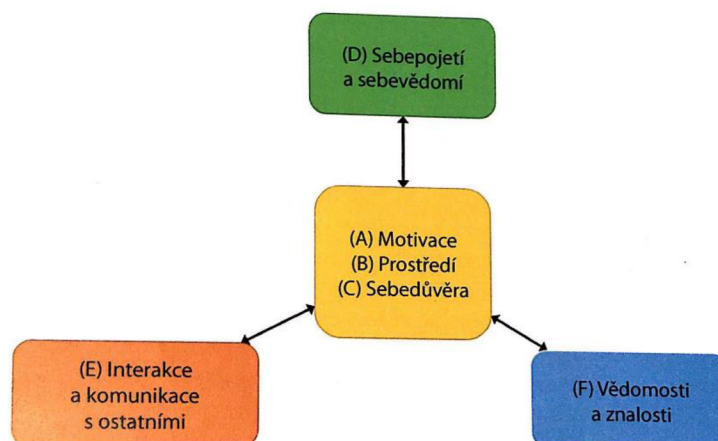
Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016)



Dalšími třemi atributy jsou sebepojetí, sebevědomí, interakce a získávání znalostí a vědomostí. Díky pozitivním prožitkům z pohybových aktivit člověk získává sebedůvěru. Při pohybu se může zlepšit i schopnost komunikovat s ostatními lidmi. Každá účast v pohybové aktivitě tak může přinést nové poznatky a znalosti.

Obrázek 2

Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016)



### **2.7.4 Pohybová gramotnost v průběhu života**

Whitehead a Murdoch (2006) představily koncept individuální pohybové gramotnosti. Podle jejich teorie prochází jedinec životem přes šest fází, které jsou spojeny s rozvojem této gramotnosti. Tyto fáze jsou obecné a přibližné, ačkoliv nemají jasné hranice. Cílem pohybové gramotnosti je podporovat jedince po celý život, a to jak v osobním rozvoji, tak i v různých situacích. Tento koncept slouží jako šablona pro zkoumání vztahu mezi pohybovou gramotností a tělesnou výchovou.

Jedná se o fáze (Čechovská & Dobrý, 2010):

- od narození do 4 let,
- rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole,
- adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání,
- raná dospělost v rámci vzdělávání,
- dospělost,
- starší věk (senioři).

V první fázi jsou zodpovědní za pohybový rozvoj převážně rodiče, prarodiče, defacto všechny osoby, které s dítětem přijdou do kontaktu. Dítě se po stránce pohybové rozvíjí nejvíce v domácím prostředí, mateřských školkách či dětských centrech. Již od malička dítě promlouvá přes tělesno prostřednictvím svého obličejce, kdy poznáme, zda je jedinec spokojený či nikoliv. Tělesno nás provází celým životem, máme tu možnost díky němu poznat, jak se daný jedinec třeba cítí a co zrovna prožívá. V období povinné školní docházky a poté středoškolského vzdělávání se jedinci rozvíjejí především v hodinách tělesné výchovy a ve volném čase, kdy mají možnost využít sportovní kluby. Za pohybovou gramotnost jsou v tomto věku zodpovědní stále rodiče, kteří by se měli snažit ji rozvíjet u svých potomků (Vašíčková, 2016).

Princip kritického období vývoje podtrhuje, že dovednosti a preference vytvořené v dětství mají dlouhodobý vliv na pohybovou aktivitu a životní styl v dospělosti. I přes obtíže při učení nového pohybu ve vyšším věku, jedincům s vyvinutou pohybovou gramotností by nemělo být těžké přijmout nové výzvy (Vašíčková, 2016).

### **2.7.5 Rozvoj pohybové gramotnosti**

Pohybová gramotnost by se měla rozvíjet nenásilnou formou, a tak aby ji byl schopen člověk využívat po celý život, nejen v období povinné školní docházky. Na rozvoj působí především sám člověk, ale také vnější prostředí jako je škola, práce a společnost, ve které se

jedinec nachází. Vliv má i makroprostředí (legislativa, politika a kultura). Pro správný rozvoj by měly být všechna tato prostředí v souladu a měly jeden cíl. Pohybová gramotnost v tělesné výchově nemůže být zcela dobře rozvíjena, jestliže chybí odborníci na tento předmět (Vašíčková, 2016).

Vašíčková (2016) ve své knize zmiňuje typy na snadnější rozvoj pohybové gramotnosti:

- zvyšováním příležitostí pro aktivní hraní v životě dětí;
- zvyšováním vědomostí a pochopením ze strany i neaprobovaných učitelů, že pohybový rozvoj je pro děti významný a smysluplný;
- aktivním využíváním času přestávek ve školách pro PA (pohybová aktivita);
- motivováním, které je klíčové pro úspěšný rozvoj pohybové gramotnosti a také pro podporu účasti na celoživotních PA;
- nabídkou široké škály PA mladým lidem, aby se zohlednil a využil potenciál a zájem všech;
- „rušením“ překážek pro účast v PA pro určité skupiny;
- „rušením“ mýtů, že PA je jen pro talentované a není vhodná pro lidi s hendikepem anebo pro starší dospělou populaci;
- zmírněním přílišných ochranných bariér pro děti tak, aby se mohly pohybovat přesto bezpečně a svobodně (Vašíčková, 2016, p. 33).

Obrázek 3

*Podpora pohybové gramotnosti v jednotlivých sférách (Vašíčková, 2016)*





### **2.7.6 Vztah tělesné výchovy a pohybové gramotnosti**

Rozvoj pohybové gramotnosti je zásadním prvkem vzdělávání a měl by být podporován po celý život. Cílem tělesné výchovy ve školách by mělo být aktivně rozvíjet pohybovou gramotnost u mladé generace (Whitehead, 2010).

Tělesná výchova hraje klíčovou roli v rozvoji pohybové schopnosti, protože je povinná pro všechny děti v České republice, včetně žáků se specifickými potřebami. Pro udržení a rozvoj pohybové gramotnosti je důležité, aby žáci prošli dobře strukturovaným a řízeným výukovým programem tělesné výchovy. Během kritického období školního věku je tělesná výchova klíčovým prostředím, ve kterém žáci získávají dovednosti nezbytné pro pohybovou gramotnost. Kvalitní tělesná výchova vedená kompetentními učiteli může zvýšit úroveň pohybové gramotnosti a potenciálně i úroveň fyzické aktivity. Motivace všech žáků k vytváření a udržování sebevědomí a důvěry ve vlastní fyzické schopnosti je výzvou, kterou by měly školy přijmout a naplnit (Červinka, 2013).

Učitelé tělesné výchovy mají klíčovou roli při poskytování příležitostí studentům k objevování svých silných stránek a identifikaci oblastí, kde potřebují podporu. To nezahrnuje pouze rozvoj pohybových dovedností, ale také motivaci, sebevědomí a znalosti. Podpora pohybové gramotnosti je nezbytná pro posílení zájmu, touhy a dovedností studentů v oblasti tělesné aktivity po celý jejich život (Vašíčková, 2016).

## **2.8 Pohybová aktivita**

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se pohybová aktivita definuje jako veškerý fyzický pohyb, který zahrnuje svalovou kontrakci a způsobuje zvýšenou spotřebu energie nad úroveň klidové aktivity (World Health Organization [WHO], 2016).

Rychtecký (2006) zařazuje pohybovou aktivitu jako první ze sledovaných kategorií, následovanou tělesnou zdatností, zdravím a životním stylem. Pohybová aktivita má významný dopad i na úroveň tělesné zdatnosti a výkonnosti. Podle Schlegel a Fialová (2023) by měla nejenom podporovat vytrvalost a sílu, ale také přispívat ke zlepšení kondice a rozvoji pohybových dovedností. Tímto způsobem má pozitivní vliv na celkový životní styl jednotlivců. Se zdravím ji spojují i Blahutová, Řehulka a Dvořáková (2005), kteří zastávají názor, že pohybová aktivita velice kladně působí na zdraví a díky ní máme možnost odstraňovat životní nejistoty a hledat si vlastní cestu, kde budeme žít život naplněný a ve zdraví.

Máček a Radvanský (2011) zdůrazňují, že pohybová aktivita je zásadní pro zdravý vývoj dětského organismu. Pro většinu dětí má pohyb hlubší význam, a to jak z hlediska kvality, tak kvantity. Přirozená pohybová aktivita v dětství, která se projevuje především skrze hry, má

významný dopad na budoucí zdravotní stav v dospělosti. V prvních letech života je pohybová aktivita spontánní a probíhá formou her, zatímco později se často specializuje na určité aktivity, jako je například jízda na kole či lezení. Proto děti z venkovských oblastí, kde je běžná neorganizovaná forma pohybové aktivity, mohou mít v tomto ohledu výhodu oproti dětem z města.

Oja et al. (2010) výstižně popsali klíčové principy pro provádění pohybové aktivity, zde uvedu několik z nich:

- realizace jakékoliv pohybové aktivity má větší prospěch než absence pohybové aktivity
- zdravotní výhody plynoucí z pohybové aktivity jsou výrazně vyšší než případná zdravotní rizika spojená s jejím prováděním
- většina zdravotních výhod spojených s pohybovou aktivitou se zesiluje s vyšší intenzitou, častějším opakováním nebo prodloužením doby cvičení
- zdravotní výhody pohybové aktivity jsou ve velké míře nezávislé na věku, pohlaví, etnickém původu a národnosti jednotlivců.

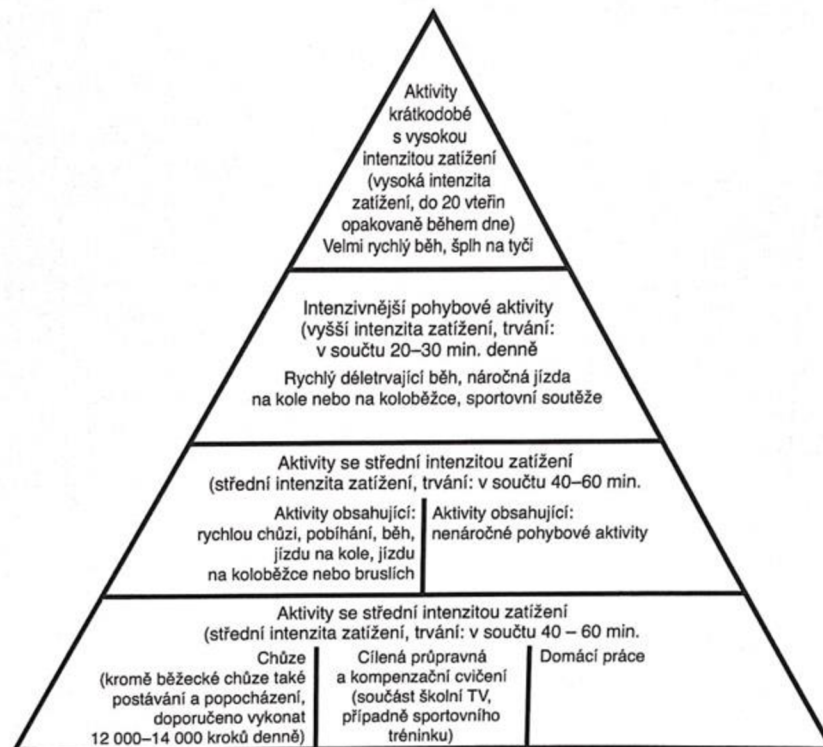
### **2.8.1 Doporučená úroveň pohybové aktivity**

Mnozí autoři doporučují, že děti ve věku školní docházky by měly provozovat pohybové aktivity střední až vysoké intenzity po dobu minimálně 60 minut denně pro podporu zdraví (WHO, 2014; Corbin, Pangrazi, & Welk, 1994; Máček, 2011; Mužík, 2010). Podle výzkumu Sigmunda a Sigmundové (2011) je doporučeno, aby děti prováděly pohybovou aktivitu ve 10–15minutových intervalech, s cílem dosáhnout celkově alespoň 1 hodiny pohybové aktivity denně. Podobně Pastucha (2011) zdůrazňuje, že je důležité, aby děti aktivně sportovaly alespoň 30 minut denně. Dle WHO (2020) by se děti ve věku od 6 do 14 let měly hýbat alespoň 10 hodin týdně, kdy se tato pohybová aktivita rozděluje na 3 hodiny v tělesné výchově, 2-4 hodiny organizovaná pohybová aktivita mimo výukové prostředí a nakonec 3 hodiny spontánní pohybová aktivita (hra).

Mužík a Mužíková (2013), vytvořili pyramidu pohybu pro děti, která obsahuje na rozdíl od jiných i aktivity krátkodobé s vysokou intenzitou zatížení. Zjistili totiž, že dětem chybí tato aktivita a je velice málo rozvíjená. Pyramida je sestavena od základů, kdy aktivity se střední intenzitou by měly být provozovány nejčastěji, a naopak na vrcholu mají své místo aktivity krátkodobé s vysokou intenzitou zatížení, na které by se ale nemělo zapomínat.

Obrázek 4

Pyramida pohybu pro děti (Mužík & Mužíková, 2013)



### 2.8.2 Analýza pohybové aktivity u dětí

Pojďme do reálného života a podívejme se, jaké děti se podle výše uvedených kritérií opravdu hýbou. Gába et al. (2022) zjistili ve svém výzkumu, že pohybové dovednosti a kompetence u dětí, jsou v určité míře v pořádku, ale co se týče pohybových aktivit, tato oblast se velice zanedbává a nevěnuje se jí tolik času kolik by mělo.

Guthold et al. (2020) zjistili, že nedostatečná fyzická aktivita je globálním trendem. Pouze 20 % dospívajících z celého světa dosahují denní doporučené aktivity. Gáby et al. (2022) se zaměřili na statistiku pouze v České republice, kde je toto procento výrazně vyšší. Větší polovina českých dětí splňují doporučenou pohybovou aktivitu, jedná se přesněji o 58 %. Aktivnější jsou samozřejmě více chlapci než dívky.

K podpoře pohybové aktivity samozřejmě přispívají sportovní organizace, které zprostředkovávají pro populaci různé organizované pohybové aktivity. V této oblasti je zjištěno, že součástí těchto českých organizací je přes 60 % dětí a dospívajících (Gába et al., 2020).

### **2.8.3 Příčiny nedostatečného pohybu**

Většina dětí tráví svůj volný čas sedavě, mezi časté případy, jak tráví rodina čas pospolu je sledování televize, návštěvy přátel a společné posezení. Díky těmto návykům už z rodinného prostředí mají děti nedostatek pohybu. S dospíváním pohybová aktivita většinou ještě více klesá. V tělesné výchově je přibližně 8 % českých dětí osvobozeno. Pouze 2 % jezdí do školy na kole. A naopak procentuálně vyšší statistiky najdeme u sledování televize, kdy tímto tráví až 63,3 % dětí v týdnu a 70 % dětí o víkendu, kdy by měli trávit čas spíše s rodinou a na výletech (Kalman & Vašíčková, 2013). Rodiče, aniž by si to uvědomovali, přispívají ke kultivaci sedavého životního stylu svých dětí. Dopravují je do školy autem a tolerují absence v hodinách tělesné výchovy bez jakýchkoli kritických postojů, což má negativní dopad na jejich celkové zdraví (Schlegel & Fialová, 2023). Dle Gáby et al. (2022) můžeme potvrdit, že nedostatečný pohyb u dětí způsobuje elektronika, u které tráví nad míru doporučeného času. Téměř polovina mladistvých nedosahuje dostatečného úrovně fyzické aktivity, i když jsou ze strany rodičů v tomto směru většinou podporovány. Města, obce i školní prostředí, se snaží dětem v tomto směru nabízet spoustu aktivit.

U mladistvých je obtížné udržet motivaci. Blahutová, Řehulka a Dvořáková (2005) se zaměřují na problematiku motivace dětí, a to přímo v hodinách tělesné výchovy, kde výkonnostní charakter hodin odradí jedince méně nadané a automaticky se v nich začíná pěstovat odpor k pohybu.

I když si lidé v současné společnosti uvědomují pozitivní vlivy zdravého životního stylu a pohybové aktivity na lidský organismus, přesto převládá sedavý způsob života. Potřeba pohybu a tělesná zdatnost se vytrácí. Tento problém lidé většinou svádějí na nedostatek času a pracovní vytíženost (Schlegel & Fialová, 2023).

## **2.9 Rozdíly v pohybové aktivitě u dětí z vesnice a z města**

V oblasti této problematiky bylo provedeno několik výzkumů, kdy se zkoumaly nejen děti z České republiky, ale i z Evropské unie. Já se zaměřím pouze na děti v naší zemi a jejich pohybovou aktivitu.

V roce 2013 se zkoumaly školáci ve věku 6-11 let, kdy se ukázalo, že pohybová aktivita a množství času strávené sedavým chováním u žáků z městského prostředí byly téměř stejné jako u jejich vrstevníků z vesnic (Křehlíková, 2013). O rok později také nebyl shledán významný rozdíl mezi dětmi 9. ročníků vesnických a městských škol (Frühaufová, 2014). Nejnovější výzkum prováděla Janatová (2023), která ve své diplomové práci poukazuje rozdíly v sedavém chování a v pohybové aktivitě nižší intenzity, kdy jsou na tom děti z vesnické školy o něco lépe.

## 2.10 Zdraví a benefity pohybu

„Pojetí zdraví se radikálně mění. Oproti tomu, kdy se na počátku 20. století zdraví chápalo jako „nepřítomnost nemoci“, se na počátku 21. století zdraví chápe v podstatě větší šíři jako stav, kdy je člověku „dobře“, a to jak po stránce tělesné, tak i duševní, ba i sociální“ (Křivohlavý, 2009, p. 20).

Zdraví představuje nejcennější hodnotu v životě každého jednotlivce. Díky udržování tohoto stavu může každý člověk dosáhnout plného a šťastného života. Koncept kalokagathie, který spojuje krásu a dobrotu, nám připomíná, že skutečné zdraví zahrnuje nejen fyzický stav, ale i duševní pohodu. Ve zdravém těle tkví zdraví duch. To znamená, že dobrá fyzická kondice a zdravá mysl jdou ruku v ruce. Když se staráme o své tělo, posilujeme také naši duševní odolnost a pohodu. (Blahutová, Řehulka, & Dvořáková, 2005).

Podle Dvořákové (2017) zdraví může být funkcionálně definováno jako schopnost adaptace na každodenní aktivity a udržení homeostázy, což je rovnováha mezi příjmem a výdejem energie a dalších látek.

Pohyb má řadu pozitivních vlivů na naše fyzické i duševní zdraví. Gába et al. (2022) definovali některé z nich:

- pravidelný pohyb snižuje riziko úmrtí až o 20-30 %,
- lidé, kteří jsou pohybově aktivní, mají lepší průměr ve škole,
- přes 5 miliónů lidí umře kvůli nedostatečnému pohybu,
- pohybově aktivní život pozitivně ovlivňuje paměť a spánek,
- pravidelná fyzická aktivita pomáhá předcházet vzniku různých duševních poruch,
- a samozřejmě i pozitivně ovlivňuje imunitu.

## 2.11 Pubescence- starší školní věk

Raná adolescence, známá také jako pubescence, je období mezi 11. a 15. rokem života, kdy dochází k výrazným fyzickým a emocionálním změnám spojeným s pohlavním dozráváním. Dospívající začínají prožívat proměny ve svém těle, což ovlivňuje jejich vnímání sebe sama i jejich chování. Jejich myšlení se také mění; začínají uvažovat abstraktně a hypoteticky. Hormonální změny přinášejí výkyvy v emocionálním prožívání, které mohou mít vliv jak na jejich vlastní pocity, tak i na interakce s okolím. Dospívající začínají hledat svou identitu a často se odpojují od rodičů, aby se více zapojili do vztahů se svými vrstevníky. Snaží se odlišit od dětí i dospělých pomocí změn ve vzhledu, zájmech a životním stylu. Ukončení povinné školní docházky ve 15

letech je důležitým sociálním mezníkem, který dospívajícím pomáhá rozhodovat o své budoucnosti a sociálním postavení (Vágnerová, 2021).

Během puberty můžeme rozlišit dvě období. První je prepuberta, kdy se začínají objevovat sekundární pohlavní znaky. Druhé období je pak samotná puberty, která trvá až do doby, kdy jedinec dosáhne schopnosti reprodukce (Langmeier, 1991).

### **2.11.1 Tělesný a motorický vývoj**

V období pubescence je tělesný růst velice rychlý a nerovnoměrný. Tělo může působit neohrabaně, důvodem může být délka horních a dolních končetin (Langmeier, 1991). Dívky obvykle začínají růst dříve než chlapci, ale chlapci je v růstu často předhoní během dvou let. Postupně se jejich výška začíná blížit výšce rodičů a učitelů, což usnadňuje komunikaci. První menstruace u dívek a první poluce u chlapců jsou dalšími významnými změnami. Kromě toho se postupně rozvíjí ochlupení a pohlavní orgány začínají zvětšovat (Čechová & Mellanová, 1999).

Vývoj motoriky je u dětí v tomto věku narušen a projevuje se třemi typickými negativními aspekty:

- Dochází ke snížení schopnosti motorické koordinace, pohyby jsou neohrabanější, nedostatečně plynulé a méně přesné.
- Nedostatečná plynulost a efektivita pohybů jsou doprovázeny poruchou dynamiky a sníženou efektivitou pohybu. Při provádění švihových pohybů se projevuje nadměrné svalové úsilí, křečovitost nebo naopak nedostatečné využití síly, což vede k nepřírozené nevyrovnanosti pohybu.
- V motorickém chování se objevuje rozporuplnost, přičemž některé pohybové úkoly jsou řešeny s výraznou aktivitou, zatímco jiné jsou považovány za obtížné. V rámci sportovního tréninku se projevuje jakási proměnlivost, kdy jednou dochází k laxnosti a jindy k nadměrné horlivosti (Měkota & Novosad, 2005).

### **2.11.2 Emoční vývoj**

Během přechodu z prepubertálního období do puberty dochází k postupné změně v projevech emocí u většiny jedinců. Zatímco v prepubertě může být citová nestabilita běžná, v průběhu puberty se často projevují emoce především v kontextu vztahů. Pubescenti často vnímají citové projevy ze strany rodičů odmítavě a mohou se vůči nim chovat odměřeněji či racionálněji. Jejich pozitivní či negativní postoj k rodičům může být ovlivněn aktuálními interakcemi. Paralelně s tím se buduje pevnější spojení s vrstevníky a přáteli, často s tendencí

idealizovat nové známosti. Vztahy s druhým pohlavím nabývají na důležitosti, a může se objevovat touha po hlubších emocionálních vztazích a zamilování (Šimíčková-Čížková et al., 2011).

Podle Šimíčkové-Čížkové et al. (2011) můžeme pozorovat, že pubescenti často prožívají období intenzivního hodnocení sebe sama. Jsou náchylní kriticky posuzovat své vlastní kvality a reagovat přecitlivěle na jakoukoli kritiku směřovanou na jejich osobu. Tato tendence může mít za následek uzavřenost a pocity osamělosti, protože se mohou cítit nepřijetí či nepochopení. Na druhou stranu se však může projevit i opačný extrém, kdy se někteří jedinci silně identifikují s pozitivními stránkami své osobnosti až k hranici narcismu. Touto sebe prezentací se snaží potvrdit svou hodnotu a získat uznání od okolí. Tento rozporuplný proces hodnocení sebe sama může mít vliv na jejich emoční stabilitu a sociální interakce během puberty.

### **2.11.3 Sociální vývoj**

V tomto období se vyskytují značné biologické proměny, rychlý růst a citová labilita hlavními faktory, které tvoří značný tlak na psychiku pubescentů. Tyto fyziologické změny mohou způsobit rozkolísání emocionální rovnováhy a ovlivnit chování mladého jedince v sociálním prostředí (Helus, 2011).

Dle Šimíčkové-Čížkové a spol. (2011) se v období puberty výrazně projevuje touha mladých lidí po navazování nových vztahů a přijímání nových rolí ve společnosti. Při začlenění do vrstevnických skupin se objevuje tendence k uniformitě nejen v oblékání, ale i v chování a názorech. V této fázi může jedinec začít pozvolna ztrácet svou jedinečnost, když přejímá vzory a hodnoty svých vrstevníků. Vliv těchto skupinových interakcí je značný, neboť formují sebepojetí a přispívají k individuálnímu rozvoji osobnosti.

## **2.12 Sebepojetí**

Blatný (2010) popisuje sebepojetí jako kolekci představ a hodnotících úsudků, které jedinec má sám o sobě. Helus (2018) zmiňuje, že sebepojetí představuje propojení jednotlivce s jeho vlastním já, a zdůrazňuje, že budování vlastní identity a věnování pozornosti vlastní osobě jsou základními aspekty lidské existence. Je důležité si uvědomit, že sebepojetí není statickým stavem, nýbrž se neustále formuje a přetváří pod vlivem faktorů jako je věk, mezilidské vztahy a životní zkušenosti. Důležitou roli v tomto procesu hraje i osobní hodnoty a to, co jednotlivci přisuzují jako významné pro svou identitu. Tento dynamický proces vytváření sebepojetí je neustálým průnikem interakce mezi vnějšími vlivy a vnitřními hodnotami jedince.

V období dospívání se člověk významně mění po stránce psychické, tak i fyzické. Dospívající jedinec se tak stává aktivním účastníkem procesu hledání identity, kdy se snaží skloubit nově získané zkušenosti a nové vnější projevy se svým vnitřním já. Toto období je charakterizováno intenzivním hledáním a experimentováním s různými identitami a rolemi, což může být doprovázeno jak emocionálními výkyvy, tak i úzkostí z nejistoty ohledně vlastní identity (Vágnerová, 2004).

Vašíčková (2016) přináší zajímavý pohled, který naznačuje, že sebepojetí se s postupujícím věkem nezmenšuje, nýbrž má stále klíčový význam v kontextu trvajících individuálního rozvoje. Centrální roli v tomto procesu hraje vnímání vlastního těla, které formuje základní podklad pro utváření sebepojetí. Je důležité, aby proces posilování sebepojetí byl propojen s pozitivními prožitky a efektivním zapojením, které jednotlivec dokáže ocenit. Tímto způsobem se jedinec nejenom zapojuje do aktivit, které mu přinášejí radost a pocit úspěchu, ale zároveň posiluje svou vnímavost k vlastnímu tělu a sebepojetí jako celku.

### **2.12.1 Sebehodnocení**

Sebehodnocení úzce souvisí s procesem sebepoznávání. Jedinci s optimistickým sebehodnocením mají sklon přičítat příčiny neúspěchů spíše vnějším faktorům a tito neúspěchy je nepřímě motivují k dalšímu úsilí. Naopak jedinci s pesimistickým sebehodnocením častěji přikládají neúspěchy své vlastní nedostatečnosti, což vyvolává pochybnosti o vlastních schopnostech a sebedůvěře, což může vést k neochotě pokračovat v dané činnosti. Tento rozdíl v interpretaci a zpracování neúspěchů má zásadní dopad na individuální psychickou odolnost a schopnost překonávat překážky.

### **2.13 Self-efficacy**

Termín self-efficacy se velmi často používá v české literatuře, ale když bychom si ho chtěli přeložit můžeme použít termín sebeúčinnost nebo sebeuplatnění (Janoušek, 2006). Podle Bandury (1997) tento koncept vychází ze sociálně kognitivní teorie, která vysvětluje lidské chování jako výsledek vzájemného působení osobních faktorů, jako jsou kognitivní procesy a emoce, s chováním a okolními podmínkami. Když má jedinec vysokou self-efficacy, cítí se být schopen úspěšně zvládat různé situace. Tato přesvědčení o vlastní schopnosti jsou důležitá pro motivaci a překonávání překážek směrem k dosahování cílů. Self-efficacy se nezaměřuje pouze na úspěch, ale spíše na schopnost vytrvat, i když se nám úspěch nedaří. Síla self-efficacy spočívá v tom, že nám poskytuje motivaci a odhodlání pokračovat i v situacích, kdy se nám nedaří dosahovat požadovaných výsledků. Neposkytuje nám přímo konkrétní dovednosti potřebné k



úspěchu, ale spíše nám dodává energii a odhodlání k tomu, abychom tyto dovednosti získali a použili je k dosažení našich cílů. Je to jakýsi motor, který nás žene k neustálému zdokonalování a snaze dosáhnout toho, co si předsevzali, i když se nám na první pokus nedaří (Vičar, 2018).

Vnímání vlastní účinnosti se týká přesvědčení jednotlivce o své schopnosti ovlivňovat průběh událostí a svůj každodenní život. Lidé, kteří mají pocit kontroly nad svým osudem, často lépe zvládají své emoce a jsou schopni čelit výzvám běžného života s větší odvahou a úspěchem. Toto tvrzení, prezentované Pajaresem (2006), ukazuje, že víra v kontrolu nad událostmi má vliv nejen na psychickou pohodu jedince, ale také na jeho schopnost překonávat obtíže.

Pajares (2006) také zmiňuje, že nízká self-efficacy může být příčinou psychických problémů, depresí a obtížného zvládnání problémových situací, které s životem přicházejí. Naopak podle Hoskovcové (2006) u vysoké self-efficacy jedinec lépe zvládá obtížné překážky, stanovuje si vyšší cíle, kde ho žene kupředu velká touha a motivace je splnit. Self-efficacy funguje podobně jako Pygmalion efekt, kdy pozitivní očekávání a myšlenky mají vliv na výsledky našich přání. Tento jev lze pozorovat i ve školním prostředí, kde pozitivní očekávání učitelů může vést ke zlepšení výkonu žáků. Důvěra učitelů v schopnosti svých žáků může podnítit jejich sebevědomí a přispět k jejich lepšímu úspěchu ve škole (Lauster, 1993).

## 3 CÍLE

### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat úroveň pohybové gramotnosti, vnímání obecné vlastní efektivity a vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit u žáků staršího školního věku na školách ZŠ a MŠ Větrný Jeníkov a ZŠ Velké Meziříčí Oslavická.

### 3.2 Dílčí cíle

- 1) Vyhodnotit dotazník PLAYself týkající se sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- 2) Zpracovat výsledky z dotazníků obecné vlastní efektivity (DOVE) a vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA).
- 3) Porovnat výsledky dotazníků u vesnické a městské školy.

### 3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy

**VO1:** Která skupina dětí z uvedených škol dosahuje lepšího sebehodnocení v rámci pohybové gramotnosti?

**VO2:** V jakém ročním období jsou žáci neaktivnější?

**VO3:** V jakém sportovním prostředí se žáci hodnotí nejlépe a liší se názory žáků z vybraných škol?

**VO4:** Která skupina testovaných se více obává nového sportu?

**VO5:** Jak vnímají žáci důležitost uvedených dovedností a která z nich převažuje?

**VO6:** Která z testovaných skupin si lépe vede v krizových situacích?

**VO7:** Platí, že žáci, kteří jsou pohybově gramotnější, umí lépe řešit problémové situace?

**VO8:** Která z uvedených skupin má větší povědomí o tom, že má pohybová aktivita pozitivní vliv na naše zdraví a pohodu?

**VO9:** Pro kterou skupinu testovaných je obtížnější překonat překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase?

## **4 METODIKA**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvořilo 68 studentů z městské základní školy a 68 z vesnické základní školy. Dohromady tedy byly posbírány data od 136 žáků ve věku od 11 let do 15let.

### **4.2 Metody sběru dat**

Výzkum proběhl v lednu roku 2024 na 2. stupni ve školách ZŠ a MŠ Větrný Jeníkov a ZŠ Velké Meziříčí Oslavická. Před samotným výzkumem bylo požádáno vedení škol o schválení, a také rodiče studentů byli obeznámeni s dotazníkovým šetřením a podepsali informovaný souhlas. Dotazníky byly podány žákům písemnou formou v hodinách tělesné výchovy, kdy jim bylo předem vše vysvětleno. Zdůrazněn byl význam šetření a anonymita dotazníků, kde neexistuje jediná správná nebo špatná odpověď, záleží pouze na vlastním pocitu. Vyplnění dotazníku zabralo několik minut na začátku vyučovací hodiny. Během vyplňování jsem byla k dispozici v případě nějakých nejasností.

### **4.3 Dotazník**

Na začátku dotazníku děti vyplnily hlavičku, kde uvedly pouze pohlaví a věk. Úvodní otázka se zaměřuje na zjištění, kdy jsou studenti neaktivnější. Mají na výběr ze tří možností: léto, zima nebo celoroční aktivita. Dotazník je dále rozdělen do tří samostatných částí: hodnocení vlastní pohybové gramotnosti (dotazník Playself), hodnocení obecné efektivity (DOVE) a hodnocení efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA).

#### **4.3.1 Dotazník Playself**

Dotazník je navržen jako prostředek pro sebehodnocení, který je zaměřen speciálně na děti a mládež, aby mohli reflektovat své vnímání vlastní pohybové gramotnosti. Použití dotazníku společně s dalšími nástroji umožňuje určení základní úrovně pohybové gramotnosti u dětí a na tomto základě si každý může stanovit své osobní cíle a sledovat svůj pokrok.

Obsahuje 22 otázek, které se dělí do 4 kategorií:

- **Sporty a sportovní prostředí**

Otázky 1-6 otázek, ve kterých studenti hodnotí, jak dobří jsou v uvedeném sportovním prostředí či sportu. Je zde uvedeno 6 různých prostředí (tělocvična, voda, led, sníh, příroda a hřiště), ve kterých se žáci mohou hodnotit následovně:

Nikdy jsem nezkoušel/a (0)

Ne moc dobrý (25)

OK (50)

Velmi dobrý (75)

Vynikající (100)

V této části je možné získat 600 bodů.

- **Sebehodnocení pohybové gramotnosti**

Otázky 7-18 hodnotí studenta po stránce pohybové a sportovní pomocí následujícího měřítka:

Vůbec to není pravda (0)

Obvykle to není pravda (33)

Pravdivé (67)

Velmi pravdivé (100)

Poznámka: U otázky č. 13 je hodnocení opačné. Celkově lze dosáhnout maximálně 1200 bodů.

- **Důležitost čtení, matematiky a pohybu v sociálním prostředí**

Jedná se o otázky 19-21, ve kterých žáci hodnotí důležitost zmíněných gramotnosti v různých sociálních prostředích. Hodnotící škála:

Rozhodně nesouhlasím (0)

Nesouhlasím (33)

Souhlasím (67)

Rozhodně souhlasím (100)

Maximální bodové ohodnocení je 900 bodů.

- **Hodnocení pohybové zdatnosti**

Ve 22. otázce žáci hodnotí, zda jsou schopni se věnovat všem pohybovým aktivitám, které si zvolí. Hodnocení na základě:

Nesouhlasím (0)

Souhlasím (100)

#### **Celkové vyhodnocení Playself**

Celkové hodnocení získáme součtem výsledků ze všech otázek od 1. do 21. s výjimkou poslední otázky, která se nepočítá do celkového součtu bodů. Nejvyšší možné skóre je 2700 bodů.

Zhodnocení výsledků pohybové gramotnosti:

2700-2025 bodů = velmi vysoká pohybová gramotnost

2024-1350 bodů = vysoká

1349-675 bodů = nízká

674-0 bodů = velmi nízká

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

Dotazník měří míru optimismu ve vlastním vnímání, účinnost vlastního jednání a schopnost zvládat vnímané problémy. Obsahuje deset otázek, na které se odpovídá pomocí čtyřbodového systému. Žáci reagují na každé tvrzení výběrem jedné ze čtyř následujících možností:

Naprosto nesouhlasím (1)

Spíše nesouhlasím (2)

Spíše souhlasím (3)

Naprosto souhlasím (4)

Tabulka 1

*Bodové ohodnocení dotazníku DOVE*

<b>Kategorie</b>	<b>Rozsah bodů</b>	<b>Efektivita</b>
Velmi nízká efektivita	10-16	25-40 %
Nízká efektivita	17-24	41-60 %
Vysoká efektivita	25-32	61-80 %
Velmi vysoká efektivita	33-40	>81 %

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

Jedná se o dotazník, který se zaměřuje na to, jak moc je člověk schopný překonávat překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve volném čase. Dotazníková škála obsahuje pouze pět otázek, ve kterých respondenti hodnotí míru své vlastní schopnosti provádět pohybové cvičení nebo aktivity vzhledem k různým překážkám. Tyto překážky zahrnují obavy (otázka 1), deprese (otázka 2), napětí nebo stres (otázka 3), únava (otázka 4) a zaneprázdněnost (otázka 5).

V bodové škále respondenti odpovídají, zda jsou tyto překážky schopni překonat, a uskutečnit i přes to pohybovou aktivitu, či nikoliv. Následující bodové ohodnocení dle odpovědí:

Naprosto nesouhlasím (1)

Spíše nesouhlasím (2)

Spíše souhlasím (3)

Naprosto souhlasím (4)

Tabulka 2

*Bodové ohodnocení dotazníku DOPA*

Kategorie	Rozsah bodů	Efektivita
Velmi nízká efektivita	5-8	25-40 %
Nízká efektivita	9-12	41-60 %
Vysoká efektivita	13-16	61-80 %
Velmi vysoká efektivita	17-20	>81 %

## 4.4 Zpracování dat

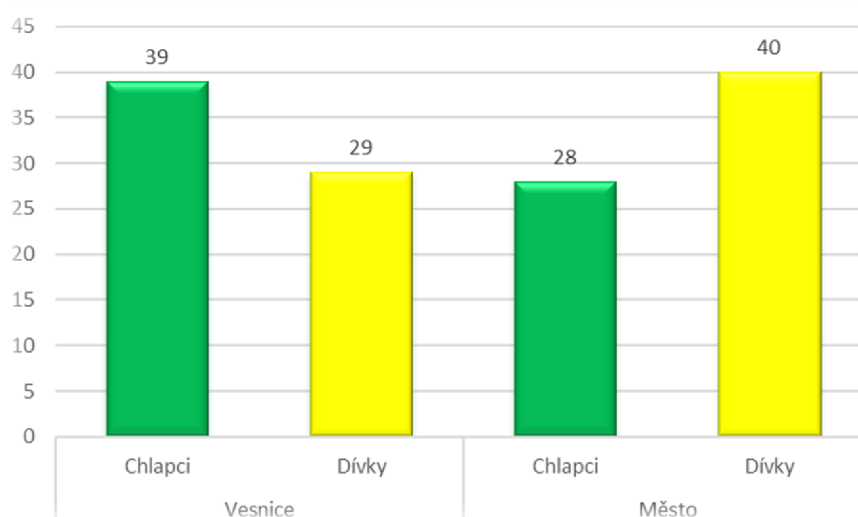
Všechna data byla zpracována podle jednotlivých bodových škál v MS Excel včetně věku, pohlaví a typu základní školy. Pro dosažení stanovených cílů a vyhodnocení výzkumných otázek se z těchto dat vypočítaly základní statistiky a převedly se následně do několika grafů, které jsou prezentovány v kapitole výsledky. K výpočtu sedmé výzkumné otázky bylo použito statistické vyhodnocení Spearmanovým korelačním koeficientem.

## 5 VÝSLEDKY

Respondenti ve věku od 11 do 15 let byli rozděleni do dvou skupin, a to tedy na vesnickou a městskou školu.

Obrázek 5

*Rozdělení respondentů podle pohlaví a typu ZŠ*



### 5.1 Výzkumné otázky

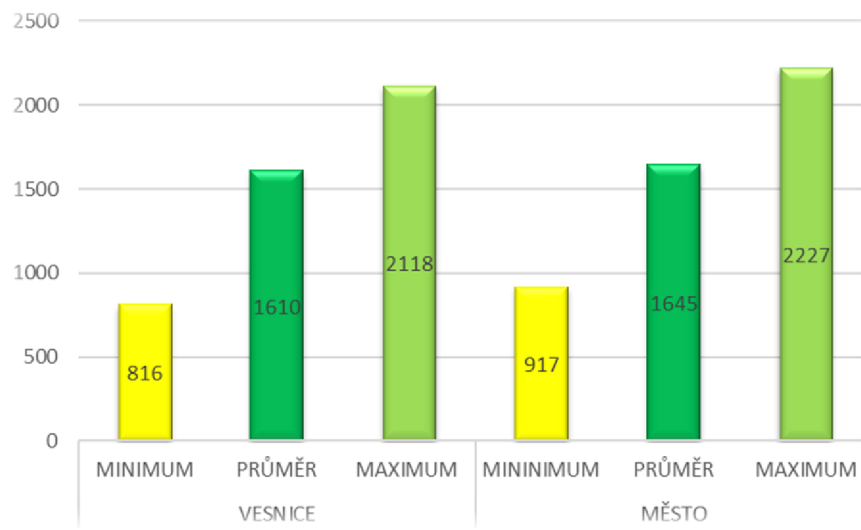
**VO1: Která skupina dětí z uvedených škol dosahuje lepšího sebehodnocení v rámci pohybové gramotnosti?**

Skóre celkového hodnocení pohybové gramotnosti, není ovlivněno poslední otázkou týkající se zdatnosti. Maximální počet dosažených bodů je 2700, což odpovídá velmi vysoké pohybové gramotnosti. Plný počet žádný z respondentů bohužel nezískal, ale do kategorie velmi vysoká pohybová gramotnost spadá 9 respondentů z celkového počtu 136, z nichž 3 jsou žáci z vesnické ZŠ a 6 z městské.

Na Obrázku 6 vidíme bodové ohodnocení, které je rozdělené na vesnickou a městskou školu, vyšších bodů nám dosahuje městská, která získala v maximu 2227 bodů tedy o 109 bodů více než vesnická. Z průzkumu tedy zjišťujeme, že v průměru dosahuje lepšího sebehodnocení pohybové gramotnosti město, a to pouze o 35 bodů.

Obrázek 6

Úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti na VESNICKÉ a MĚSTSKÉ ZŠ

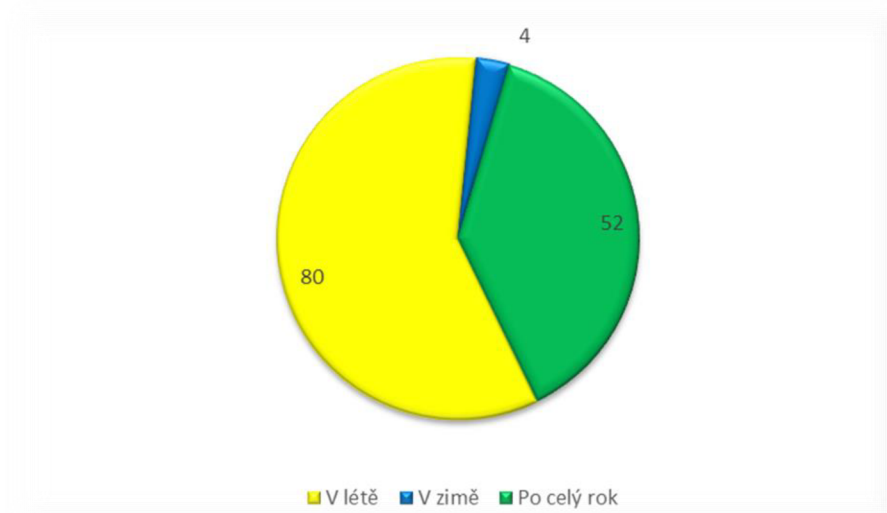


VO2: V jakém ročním období jsou žáci neaktivnější?

Podle výsledků je nejvyšší aktivita studentů zaznamenána během letních měsíců, což potvrdilo 80 respondentů. Na druhém místě se umístila možnost "po celý rok" s 52 hlasy, zatímco nejméně aktivní období pro studenty je zima, s pouhými 4 hlasy.

Obrázek 7

Preferované roční období pro pohybovou aktivitu



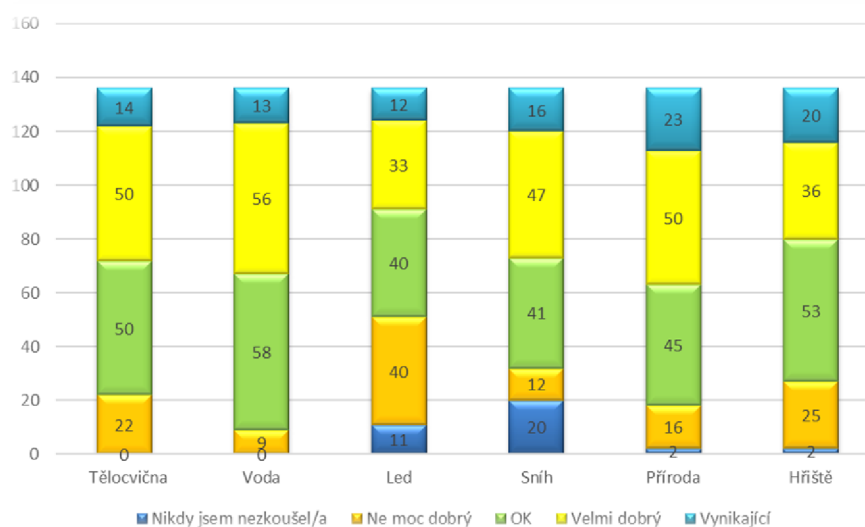


### VO3: V jakém sportovním prostředí se žáci hodnotí nejlépe a liší se názory žáků z vybraných škol?

Studenti měli na výběr z šesti různých sportovních prostředí, ve kterých sami sebe posuzovali. Hodnotili se pěti úrovněmi, mohli si zvolit možnosti jako „vynikající“ nebo „velmi dobrý“, což znamená, že si ve sportovním prostředí důvěřují. Jestliže zaškrtnli možnost „nikdy jsem to nezkoušel/a“ nebo „ne moc dobrý“. V takovém případě se žáci necítí jistě v prostředí, anebo jej třeba ani nikdy nezkoušeli. Poslední možnost je odpověď „OK“, která označuje průměr. Z Obrázku 8 můžeme vyčíst, že nejvíce si děti věří v přírodě, kde přes 70 testovaných zvolilo variantu „velmi dobrý“ nebo „vynikající“. Naopak prostředí „na sněhu“ nikdy nevyzkoušelo 20 žáků, nejhůře však dopadl led, kde se necítí jistě přes 50 respondentů.

Obrázek 8

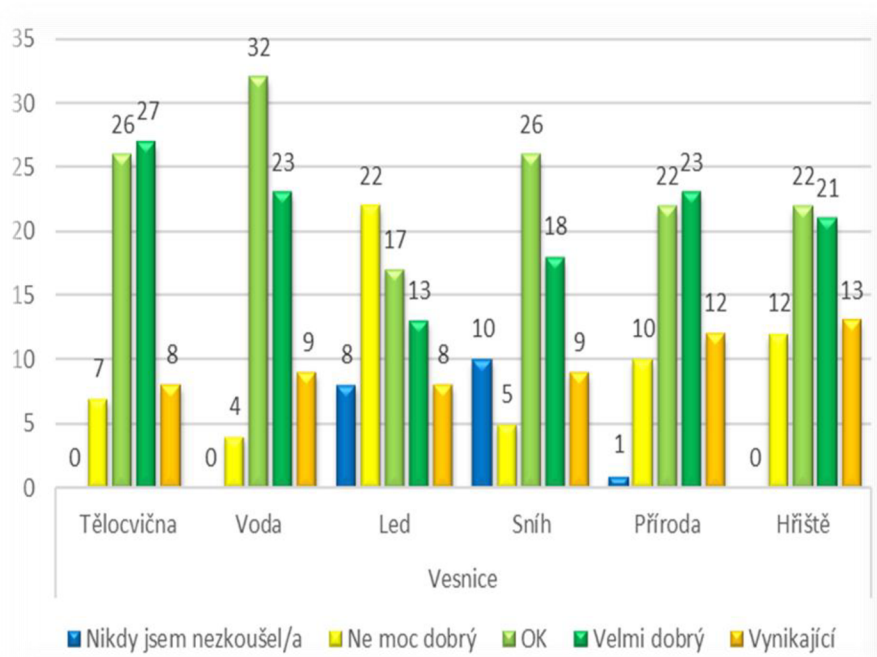
*Celkové hodnocení pohybové zdatnosti v různých prostředích*



Na Obrázcích 9 a 10 můžeme srovnat názory žáků z vesnické a městské školy. Hodně pozitivně se hodnotí žáci z vesnické školy v tělocvičně, v přírodě a na hřišti, zatímco u městské školy preferují nejvíce vodu, sníh a přírodu. Nejistým prostředím pro děti z městské a vesnické ZŠ se stal led.

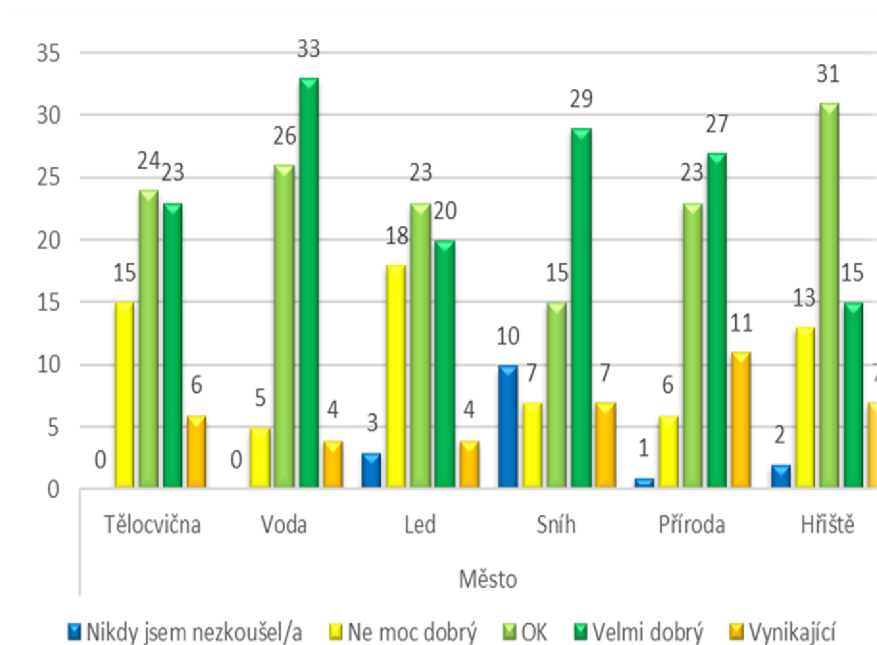
Obrázek 9

Přehled hodnocení pohybové zdatnosti v různých prostředích - VESNICKÁ ZŠ



Obrázek 10

Přehled hodnocení pohybové zdatnosti v různých prostředích - MĚSTSKÁ ZŠ



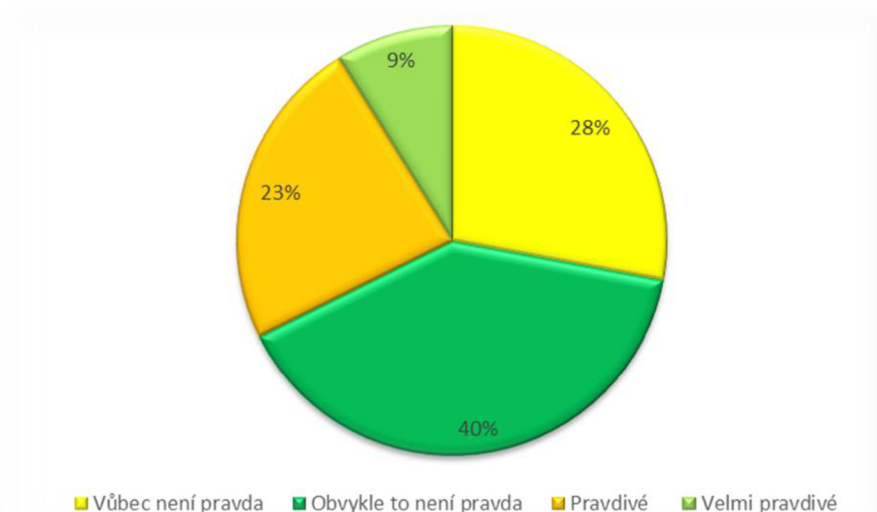
#### VO4: Která skupina testovaných se více obává nového sportu?

U otázky 13 v dotazníku Playsefl, byly zjišťovány obavy z nového sportu či aktivity. V rámci sečtení bodů z této samostatné otázky žáci z vesnice získali 4370, zatímco městští 4104. Tento rozdíl ve výši 266 bodů svědčí o tom, že na vesnici je vyšší tolerance vůči obavám z nových sportovních aktivit.

68 % dotazovaných si vybralo možnost „vůbec není pravda“ nebo „obvykle to není pravda“ tj. z nových aktivit nemají obavy, u 32 % se obavy objevují a nové sporty nejspíše nevyhledávají.

Obrázek 11

*Procentuální přehled odpovědí v oblasti obav z nového sportu*

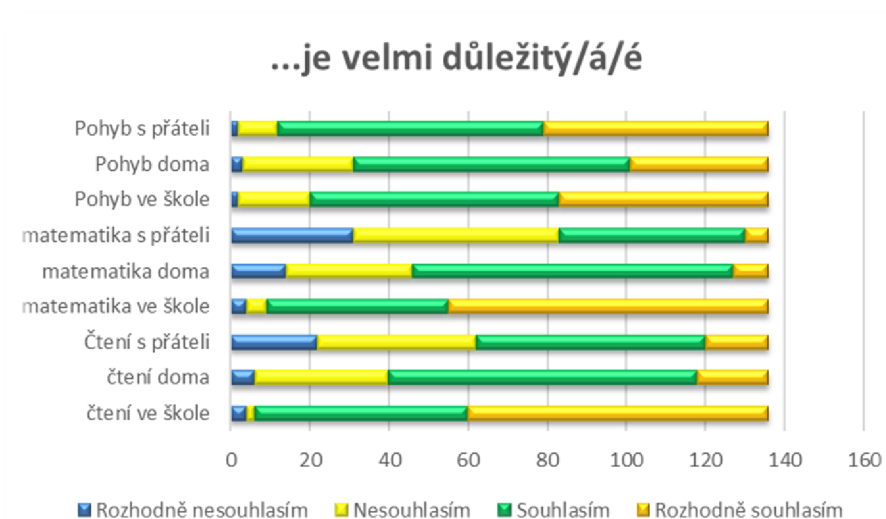


#### VO5: Jak vnímají žáci důležitost uvedených dovedností a která z nich převažuje?

V otázkách 19 až 21 měli studenti hodnotit důležitost dovedností (pohyb, čtení, počítání) v prostředí jako je škola, rodina a kamarádi. Na Obrázku 12 můžeme vidět přehled odpovědí. Za nejdůležitější ve školním prostředí považují samozřejmě matematiku a čtení. V oblasti domova je důraz kladen na pohyb, tak stejně i v okruhu přátel. Nejméně důležitým byla zvolená matematika v prostředí s přáteli.

Obrázek 12

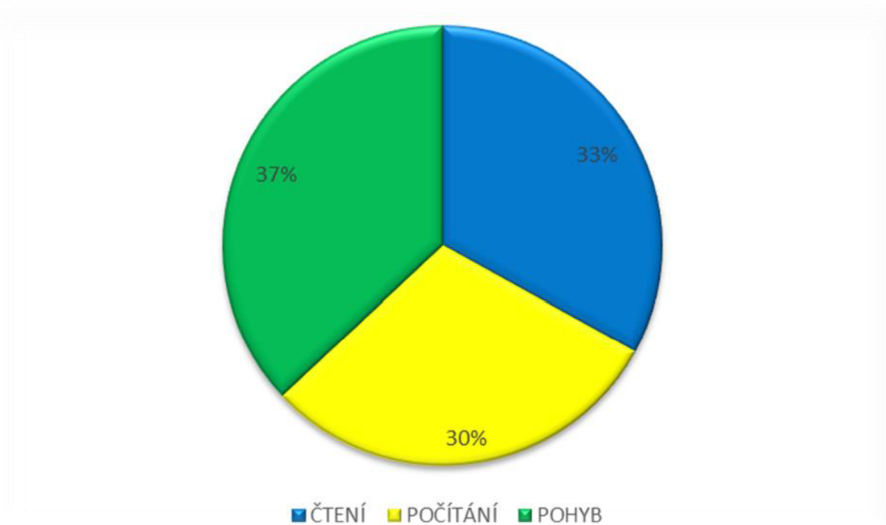
*Důležitost gramotností v různých sociálních prostředích*



Podle bodového ohodnocení daných odpovědí byla provedena analýza tří různých oblastí gramotnosti, přičemž výsledky byly vyjádřeny pomocí procent na Obrázku 13. Z této analýzy vyplývá, že z hlediska dětí je pohybová gramotnost nejvýznamnější, neboť dosahuje nejvyššího procentuálního zastoupení mezi zkoumanými oblastmi gramotnosti.

Obrázek 13

*Procentuální přehled důležitosti gramotností ve všech prostředích*

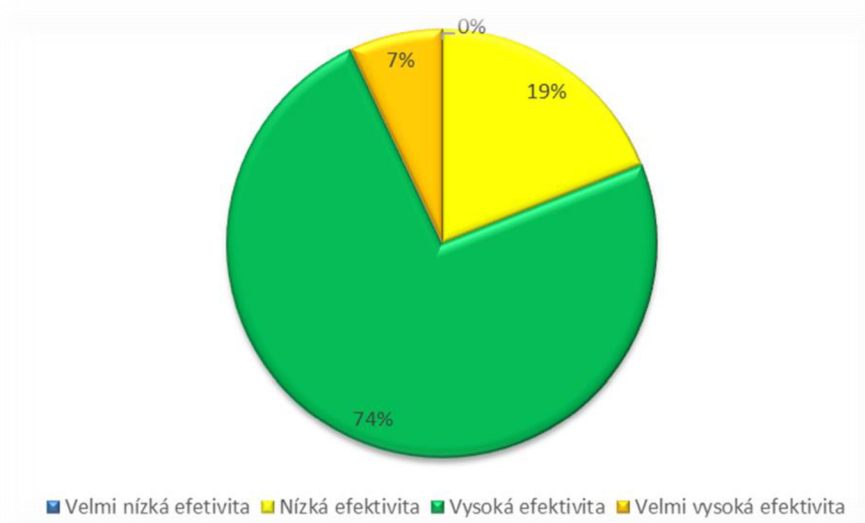


### VO6: Která z testovaných skupin si lépe vede v krizových situacích?

V dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE) žáci měli hodnotit, jak moc dokážou zvládat vzniklé problémy. Na Obrázku 14 a 15 můžeme porovnávat výsledky škol, které se tedy výrazně neliší. U vesnické školy se míra velmi nízké intenzity neobjevuje vůbec, zatím co v městské škole ze 3 %. V porovnání ve velmi vysoké intenzitě se výsledky liší pouze v 1 %.

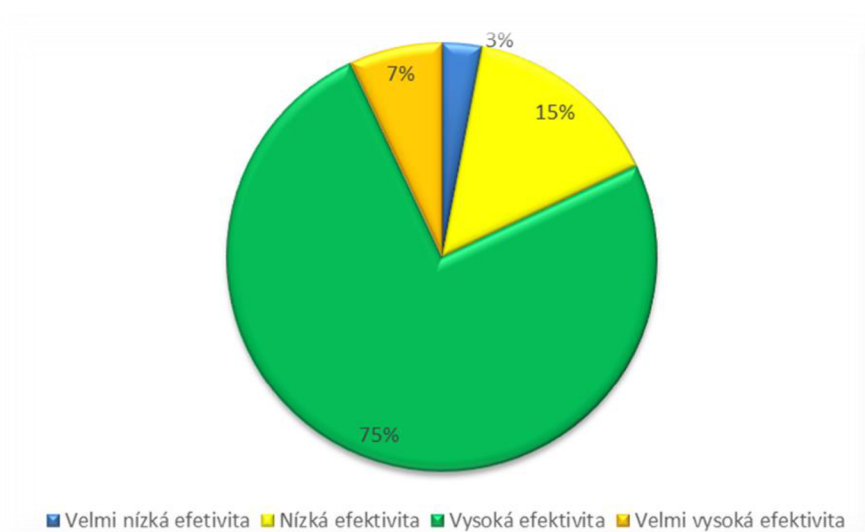
Obrázek 14

*Hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti - VESNICKÁ ZŠ*



Obrázek 15

*Hodnocení vnímané obecné osobní účinnosti - MĚSTSKÁ ZŠ*



### VO7: Platí, že žáci, kteří jsou pohybově gramotnější, umí lépe řešit problémové situace?

Pomocí statistického vyhodnocení Spearmanovým korelačním koeficientem byla získána data uvedená v Obrázku 16, zde podle výpočtů platí, že: žáci, kteří mají lepší hodnocení vlastní pohybové gramotnosti, jsou schopni řešit lépe obecné problémy ( $r_{sp}=0,56$ ) a také lépe řeší i problémy spojené s pohybovou aktivitou ( $r_{sp}=0,53$ ). Obě závislosti jsou také potvrzeny koeficientem effect size ( $d=0,31$ , resp.  $d=0,28$ , kde  $d$  musí být větší než  $0,1$ ).

Obrázek 16

Srovnání celkové vlastní pohybové gramotnosti a výsledků DOVE a DOPA

		Correlations			
		VysledkyV astniPG (součet otázek 1- 18+21)	DOVE- suma	DOPA- suma	
Spearman' s rho	VysledkyV astniPG (součet otázek 1- 18+21)	Correlation Coefficient	1	,555**	,529**
		Sig. (2- tailed)	.	0	0
		N	136	136	136
	DOVE- suma	Correlation Coefficient	,555**	1	,426**
		Sig. (2- tailed)	0	.	0
		N	136	136	136
	DOPA- suma	Correlation Coefficient	,529**	,426**	1
		Sig. (2- tailed)	0	0	.
		N	136	136	136

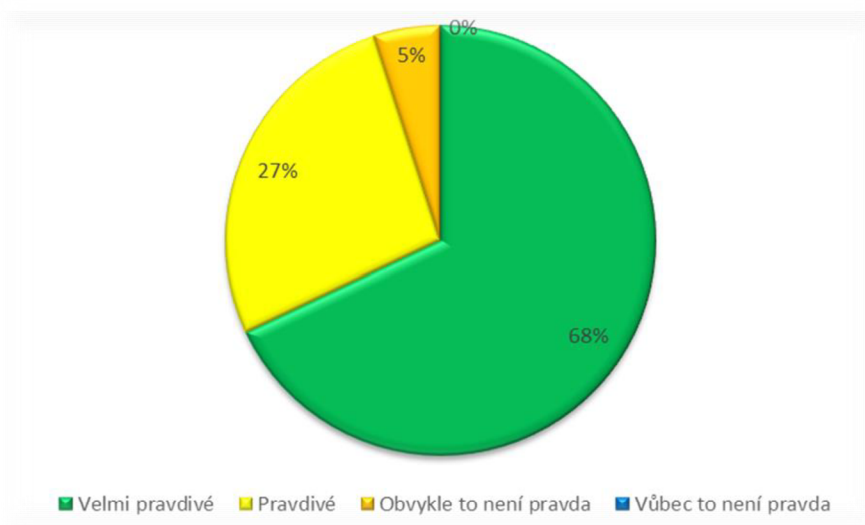
\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### VO8: Která z uvedených skupin má větší povědomí o tom, že má pohybová aktivita pozitivní vliv na naše zdraví a pohodu?

V dotazníku Playself u otázky č. 9 byli žáci dotazováni, zda je pohybová aktivita důležitá pro zdraví a pohodu člověka. 95 % žáků s výrokem souhlasila a pouze 5 % uvedlo, že to obvykle není pravda. Při součtu odpovědí u vesnických a městských škol došlo ke zjištění, že žáci z města mají větší povědomí o pozitivním vlivu pohybových aktivit na člověka než žáci z vesnice, kteří dosáhli v této otázce o 100 bodů méně než žáci z města.

Obrázek 17

Procentuální přehled odpovědí na téma pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví

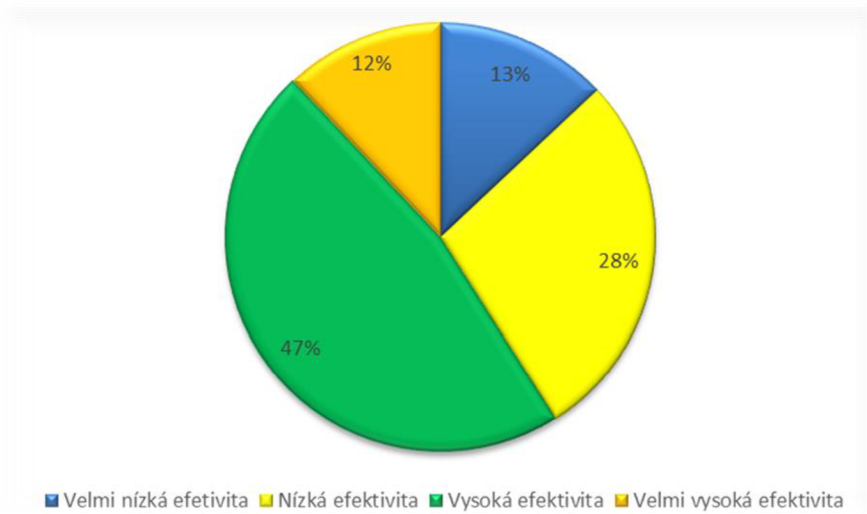


**VO9: Pro kterou skupinu testovaných je obtížnější překonat překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase?**

V dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA) bylo u respondentů zjišťováno, jak moc jsou schopní překonávat překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase. Na Obrázku 17 jsou výsledky vesnické školy a na Obrázku 18 městské. Můžeme tyto výsledky porovnat, i když se jejich hodnoty výrazně neliší. Z grafů tedy můžeme vyčíst, že procentuálně co se týče velmi vysoké a vysoké efektivity se řadí přes 70 % žáků z obou škol. V nízké efektivitě se vyskytuje necelých 30 % žáků. Výsledky mezi školami se liší pouze o 1 až 2 %.

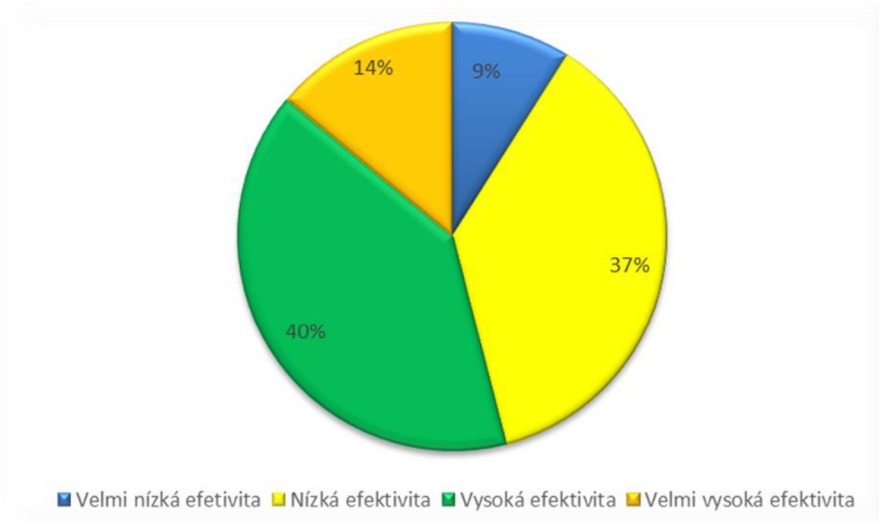
Obrázek 18

Úroveň vlastního hodnocení efektivity v oblasti pohybových aktivit - VESNICKÁ ZŠ



Obrázek 19

Úroveň vlastního hodnocení efektivity v oblasti pohybových aktivit - MĚSTSKÁ ZŠ





## 6 DISKUSE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak se žáci druhého stupně základních škol sebehodnotí v pohybové gramotnosti, obecně vnímané osobní účinnosti a v účinnosti v oblasti pohybových aktivit. Tento výzkum byl také zaměřen na porovnání výsledků mezi žáky konkrétních škol: ZŠ a MŠ Větrný Jeníkov a ZŠ Velké Meziříčí Oslavická.

Ve výzkumu měli studenti na výběr z ročních období, kdy jsou pohybově nejaktivnější. Z celkového výsledku preferovalo až 59 % respondentů léto, stejně jako v pracích u Břožovičové (2020), Halamíčkové (2018), Javůrkové (2018). Výzkum provedený u Balaštika v roce 2020 ukázal, že žáci jsou aktivní po celý rok. Tato skutečnost zdůrazňuje důležitost udržování pohybové aktivity mezi dětmi po celý rok, což je ideální z hlediska jejich zdraví a celkového rozvoje. Nicméně, není vždy jednoduché zajistit podmínky pro aktivitu v průběhu celého roku, zejména v zimním období. Proto je důležité najít způsoby, jak podnítit pohybovou aktivitu i v tomto období. Jednou z možností může být nabídnutí různých indoor aktivit, které budou pro děti zajímavé a motivující. To může zahrnovat například týmové sporty ve sportovních halách, indoor lezecké stěny, aerobic, taneční lekce nebo jiné fitness aktivity.

Dalším zajímavým zjištěním je prostředí, kde se děti cítí ve sportu nejjistější. U skupiny z vesnické ZŠ nejlépe dopadlo prostředí „příroda“ a „tělocvična“, u městské ZŠ také varianta „příroda“ a „vodní prostředí“. Např. u varianty „sníh“ zvolilo až 20 respondentů z celkového počtu, že jej nikdy nezkoušeli. Podle mého názoru je tato skutečnost způsobená covidovou pandemií a také vysokou finanční náročností zimních sportů.

V oblasti hodnocení důležitosti gramotností (čtení, počítání, pohyb) dopadl nejlépe pohyb, i když se tedy výsledky gramotností výrazně neliší. Ve výzkumu u Brožovičové (2020), která se dotazovala studentů studující střední školu, byly shledány velice podobné výsledky.

U dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE), dopadla testovaná skupina velice dobře, až přes 80 % obě skupiny dosahují vysoké efektivity. Ve srovnání s výzkumem od Balaštika (2020), který ve své práci rozděluje skupinu na 6. třídu a 9. třídu. Mladší skupina dosáhla vysoké efektivity, starší dopadla mnohem hůře a zařadila se do nízké efektivity.

Janatová (2023) provedla studii, která se zabývala porovnáním intenzity pohybové aktivity u vesnických a městských dětí. Výsledky ukázaly, že mezi těmito dvěma skupinami nebyly nalezeny významné rozdíly v množství pohybu vykonávaném během týdne. Tento zjištěný fakt nám naznačuje, že prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, nemá zásadní vliv na jeho celkovou úroveň pohybové aktivity.

Často se setkáváme s představou, že děti na venkově mají přirozeně více pohybu než jejich městské protějšky. Avšak skutečnost je složitější. Na vesnicích děti pravděpodobně tráví více

času venku a s kamarády na ulici, zatímco ve městě mají přístup k široké škále organizovaných pohybových aktivit a kroužků. Nelze tedy jednoznačně určit, které prostředí je pro děti nejlepší z hlediska pohybového rozvoje. Důležité je, že bez ohledu na místo, kde dítě žije, existuje mnoho způsobů, jak podporovat jeho pohybovou gramotnost. Každé prostředí může poskytovat různé příležitosti k pohybu, a je na rodičích, školách a komunitě zajistit prostředí, které podporuje zdravý a aktivní životní styl dětí.

## **6.1 Limity práce**

Co se týče bakalářské práce a jejích limitů, vyskytuje se jich hned několik. Prvním limitem je velikost výzkumného souboru. V případě, že by se posbíraly výsledky od větší skupiny respondentů, bylo by možno data zobecnit. Za druhý limit můžeme považovat nedostatečné porozumění otázce, především u respondentů mladšího věku. Příčinou zkreslených výsledků může být také nízká motivace žáků odpovídat pravdivě a soustředit se na vyplňování dotazníku.

## 7 ZÁVĚRY

- Ve výsledcích městské a vesnické školy v sebehodnocení pohybové gramotnosti nebyly shledány významné rozdíly. Městská škola získala v průměru o 35 bodů více.
- V letních měsících se sportem aktivně zabývá 59 % žáků, zatímco 38 % sportuje průběžně po celý rok a pouze 3 % upřednostňuje sportování v zimě.
- Nejlépe se žáci z vesnice hodnotili v prostředí „příroda“ a „tělocvična“ a u městské školy preferovali „vodní prostředí“ a „přírodu“.
- Žáci z vesnice se obávají nových sportů méně než žáci z města.
- Za nejdůležitější gramotnost je považován pohyb a hned po něm následuje čtenářská gramotnost.
- Téměř všichni žáci z vesnické (93 %) i městské (90 %) školy mají důvěru v to, že jsou schopni řešit běžné životní problémy.
- Ze statistického vyhodnocení Spearmanovým korelačním koeficientem se potvrdilo, že žáci, kteří mají lepší hodnocení vlastní pohybové gramotnosti, jsou schopni lépe řešit obecné problémy i problémy spojené s pohybovou aktivitou.
- Žáci z města mají větší povědomí o vlivu pohybové aktivity na zdraví a pohodu.
- Až 70 % žáků z obou škol prokázalo vysokou míru vlastní efektivity v pohybových aktivitách.

## 8 SOUHRN

Hlavním záměrem bakalářské práce bylo zkoumat úroveň pohybové gramotnosti a vnímání vlastní efektivity při pohybových aktivitách u žáků staršího školního věku na základních školách: ZŠ a MŠ Větrný Jeníkov a ZŠ Velké Meziříčí Oslavická.

Práce je strukturována do dvou hlavních částí. První část, teoretická, má za cíl uvést čtenáře do problematiky a objasnit klíčové pojmy. Druhá část obsahuje výzkum práce, včetně cílů, výzkumných otázek, metodiky a výsledků zkoumání.

V první části práce se čtenář seznamuje s oblastí tělesné kultury, tělesné výchovy a celkové pohybové aktivity a jejím významem pro rozvoj pohybové gramotnosti u dětí. Dále se práce zabývá problematikou, týkající se vnímání sebe sama, hodnocení vlastních schopností a sebedůvěry (self-efficacy). Tato část představuje čtenáři důležité koncepty a teoretické základy, klíčové pro pochopení dalších částí práce, jež se zaměřují na konkrétní výzkumné aspekty.

Sběr dat pro výzkumnou část proběhl v lednu roku 2024. Výzkumný soubor tvořilo 136 respondentů ve věku od 11 do 15 let. Výzkum probíhal pomocí tří dotazníků. Jednalo se o dotazník Playself, který zjišťoval úroveň sebehodnocení pohybové aktivity. Druhým a třetím byly dotazníky DOVE a DOPA, kterými byla zjištěna míra obecné a specifické osobní efektivity. Data byla zpracována pomocí vytvořených manuálů pro vyhodnocení dotazníků do MS EXCEL. Výsledky byly použity k zodpovězení výzkumných otázek.

Při srovnání městské a vesnické školy jsem neshledala významné rozdíly, týkající se sebehodnocení pohybové gramotnosti a vlastní efektivity. Studenti jsou nejaktivnější v letním období. Nejpřirozenějším sportovním prostředím je pro žáky z vesnice příroda a tělocvična a pro žáky z města příroda a vodní prostředí. Obě školy dosahují výrazně vysoké míry vlastní efektivity.

## 9 SUMMARY

The main purpose of my bachelor thesis was to investigate the level of physical literacy and perception of self-efficacy in physical activities in older school-age children at primary schools: the primary school Větrný Jeníkov and the primary school Velké Meziříčí Oslavická.

The thesis is structured in two main parts. The first part, theoretical, aims to introduce the reader to the issue and clarify key concepts. The second part contains the overall research of the thesis, including the objectives, research questions, methodology and results of the investigation.

The first part of the thesis introduces the reader to the field of physical culture, physical education and general physical activity and its importance for the development of physical literacy in children. Then the thesis deals with issues related to self-perception, self-assessment and self-efficacy. This section introduces the reader to important concepts and theoretical underpinnings that are key to understanding the other parts of the thesis, which focus on specific research aspects.

Data collection for the research part took place in January 2024. The research sample consisted of 136 respondents aged 11-15 years. The research was conducted using three questionnaires. These were the Playself questionnaire, which measured the level of self-assessment of physical activity, the second and third were the DOVE and DOPA questionnaires, which were used to determine the level of general and specific personal effectiveness in children. The data were processed using the developed questionnaire evaluation manuals into MS EXCEL. The results were used to answer the nine research questions.

I did not find significant differences in terms of self-rated physical literacy and self-efficacy when comparing the urban and the rural schools. Students are most active in the summer period. The most natural sport environment for the village students is the gym and for the city students the water environment. Both schools achieve significantly high levels of self-efficacy.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Balašík, A. (2020). *Pohybová gramotnost a vnímaná osobní účinnost v oblasti pohybových aktivit u žáků na ZŠ Brána jazyků, Praha*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Blahutová, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Grada
- Brožovičová, M. (2020). *Hodnocení pohybové gramotnosti a sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků Střední Pedagogické školy v Boskovicích*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Čechová, V., & Mellanová, A. (1999). *Psychologie a pedagogika pro 3. ročník středních a zdravotnických škol a pro obory sociální*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství H&H.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5
- Čelíkovský, S., Blahuš, P., Kasa, J., Kovář, R., Měkota, K., Stráňai, K., ... Zaciorskij, V. M. (1979). *Antropomotorika: Pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Červinka, P. (2013). Možnosti využití dat získaných z internetu v kinantropologickém výzkumu na příkladu studie o vztahu žáků k tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, 17 (3), 47-59
- Doulík, P., & Škoda, J. (2010). *Cvičebnice obecné didaktiky*. Ústí nad Labem: PF UJEP.
- Dvořáková, H. 2006. *Základní motorika*. Praha: Karolinum.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. a kol. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy: Vol. První vydání*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Frühaufová, H. (2014). *Sport a pohybová aktivita dětí a mládeže na vesnici a ve městě (14–15let)* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. [https://is.muni.cz/th/b0i8u/Helena\\_Fruhaufova\\_DP\\_obapsvje.pdf](https://is.muni.cz/th/b0i8u/Helena_Fruhaufova_DP_obapsvje.pdf)
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Guthold, R., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23-35–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

- Halamíčková, D. (2018). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí*. Magisterská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hardman, K. (2011). *Physical Education, Movement and Physical Literacy in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours*. In *6th FIEP European Congress. Proceeding book. Physical Education in the 21st century-pupils' competencies*, (pp. 15-26), Zagreb: Croatian Kinesiology Federation.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. 1. vydání. Praha: Grada.
- Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie*. Grada.
- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Hudecová, M. (2020). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u mládeže přerovského okresu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Janatová, P. (2023). *Analýza pohybové aktivity u adolescentů žijících na vesnicích a ve městech libereckého regionu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Janoušek, J. (2006). *Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách*. *Pražské sociálně vědní studie – Psychologická řada*. Univerzita Karlova.
- Javůrek, J. (2018). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a realizovaná pohybová aktivita u žáků gymnázia Havířov-Podlesí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Křehlíková, L. (2013). *Komparace podmínek pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku ve městě a na vesnici* [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. <https://theses.cz/id/8gau0h/00171584-427151257.pdf>
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vydání třetí). Portál.
- Langmeier, J. (1991). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vydání. Praha: AVICENUM
- Lauster, P. (1993). *Sebevědomí: Jak získat sebejistotu a neztratit cit*. Praha: Knižní klub.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity* (1. elektronické vydání). Galén.

- Mallows, D. (2017). *What is literacy?* Retrieved from <http://provzdelavani.nuv.cz/clanky/ze-zahranici/co-je-gramotnost>
- Malý, T., & Dovalil, J. (2016). *Doplňkový odpor v tréninku rychlostních schopností*. Praha: Mladá fronta – divize Knihy.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého.
- Mužík, V., & Mužíková, L. (2013). *Pokusné ověřování programu Pohyb a výživa na 1. stupni ZŠ. In Seminář o problematice tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Frýdlant nad Ostravicí.
- National Disability Association Ireland*. Dublin, Ireland. Retrieved from <http://www.physical-literacy.org.uk/dublin2007.php>
- Oja, P., Bull, F. C., Fogelholm, M., & Martin, B. W. (2010). *Physical activity recommendations for health: what should Europe do?* BMC public health, 10, 1-5.
- Pajares, F. (2006). *Self-efficacy during childhood and adolescence*. Implications for Teachers and Parents. Retrieved from <https://self-efficacy.webnode.cz/o-self-efficacy/>
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Pávek, F. (1980). *Hodnocení výkonnosti ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Petrusek, M. (2009). *Základy sociologie*. Praha: Akademie veřejné správy.
- Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3rd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účastí mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: UK FTVS.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Schlegel, P., & Fialová, L. (2023). *Body image a pohybové aktivity mládeže* (První vydání). Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: UP.
- Süss, V. a kolektiv (2008). *Kultivace pohybového základu*. In Mužík, V., Dobrý, L. & Süss, V. (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu* (s. 119-126). Brno: Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty MU.
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2014). *Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti*. Fórum pedagogické kinantropologie, 60-69.
- Šnajdrová, T., Králová, V., Šafářová, M., & Kobesová, A. (2023). *Testování motoriky u dětí*. Rehabil Fyz Lek, 30(2), 90-97.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Karolinum



- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Vašíčková, J. (2016). Pohybová gramotnost v České republice. In *Pohybová gramotnost v České republice*. <https://doi.org/10.5507/ftk.16.24448831>
- Vičar, M. (2018). *Sportovní talent – komplexní přístup*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Whitehead, M. E. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual*,
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge.
- World Health Organization (2016). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2014). *Obesity and overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- World Health Organization. 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles*. World Health Organization.

## **11 PŘÍLOHY**

Příloha 1: Dotazník Playself

Příloha 2: Dotazník DOVE a DOPA

Příloha 3: Informovaný souhlas

Příloha 4: Vyjádření Etické komise FTK UP

### Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

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

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

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

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

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

## Dotazník obecné vlastní efektivity

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

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

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

## Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

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

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

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

### Informovaný souhlas

**Studie:** Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže

Jméno dítěte:

Rok a měsíc narození:

Účastník/zákonný zástupce byl do studie zařazen pod číslem:

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

Datum:



---

Podpis zákonného zástupce:

---

doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Hlavní řešitelka projektu

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

✉ tř. Míru 117, 771 11 Olomouc

## Žádost o vyjádření Etické komise FTK UP

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

**Název:** Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže

**Forma projektu:** výzkum základní

**Autor /hlavní řešitel/:** doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Spoluřešitelé: Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček

**Popis projektu** (max. 10 řádků) Pohybová gramotnost je koncept, jež se v poslední době velmi diskutuje jak ve vědeckých kruzích, tak i v politických. Mezi jeho atributy patří motivace k pohybové aktivitě (PA), pohybová kompetence, vědomosti o PA a skutečně realizovaná PA. Pohybová gramotnost jako kvalita osobnosti úzce souvisí s vnímáním osobní účinnosti (self-efficacy) daného jedince. Cílem projektu je ověřit, jestli se vyšší úroveň vnímání osobní účinnosti (self-efficacy) projevuje na vyšší úrovni realizované PA a zdali tento vztah funguje i obráceně tj. zda vyšší úroveň realizované PA se manifestuje do vyšší úrovně vnímání osobní účinnosti (self-efficacy). Dílčím cílem je vytvoření doporučení pro učitele tělesné výchovy pro rozvoj pohybové gramotnosti a souvisejících klíčových kompetencí a dále také využití získaných poznatků pro zkvalitnění přípravy budoucích učitelů TV. V rámci projektu bude využito dotazníku PLAYself v české verzi a sběr dat proběhne u žáků základních a středních škol (věková kategorie 12-19 let) (n=500 každý rok). Detailnější šetření proběhne na školách, které budou vybrány na základě předchozí dobré spolupráce, a kde rodiče vybraných žáků podepíší souhlas s výzkumem. Vybraní žáci (n=100 každý rok) vyplní dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti a MPAM-R škálu (motivace k PA) a po dobu jednoho týdne budou nosit monitorovací náramky Garmin. Po ukončení monitorování ještě vyplní dotazník IPAQ-dlouhá verze. Na základě všech vyplněných dotazníků a absolvovaných měření bude dána žákům a zákonným zástupcům zpětná vazba. Data z monitorování a subjektivně zjištěná z dotazníků budou zpracována a na základě výsledných zjištění budou vytvořena doporučení.

Použité techniky jsou neinvazivní, zdravotně nezávadné a přístroje patří pracovišti. Pracoviště má dlouholeté zkušenosti s používáním uvedených přístrojů (řešení výzkumného záměru MŠMT 2005-2011).

### Informovaný souhlas účastníků

Účastníci budou seznámeni s harmonogramem a programem výzkumu a jejich zákonní zástupci podepíší informovaný souhlas.

V Olomouci dne 6. 3. 2017

Podpis autora

