

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A VNÍMANÉ OSOBNÍ

ÚČINNOSTI U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY VSETÍN, TRÁVNÍKY

Bakalářská práce

Autor: Petra Kopecká

Aprobace: Rekreologie

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

Olomouc 2021

Biografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Petra Kopecká
Název bakalářské práce: Sebehodnocení pohybové gramotnosti a vnímané osobní účinnosti u žáků základní školy Vsetín, Trávníky
Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph. D.
Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce je porovnat úroveň pohybové gramotnosti, vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit a také posoudit motivaci pro vykonávání pohybové aktivity u žáku základní školy Vsetín, Trávníky. Výzkumu realizovaného v lednu 2020 se zúčastnilo celkem 71 žáků, z toho 40 navštěvovalo devátý ročník a 31 ročník šestý. K výzkumu byly použity 4 standardizované dotazníky – PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti, DOVE – dotazník obecné vlastní efektivity, DOPA – dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit a MPAM-R – dotazník hodnocení motivace k pohybové aktivitě. Dotazníkové šetření neprokázalo statisticky významné rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti u žáků šesté a deváté třídy. Žáci ZŠ se shodují na hlavním důvodu k vykonávání pohybové gramotnosti, kterým je podle nich jejich fyzická zdatnost. Žáky devátých tříd k pohybové aktivitě motivuje především jejich vzhled, zatímco žáky šesté třídy primárně jejich zdatnost.

Klíčová slova:

pohybová gramotnost, pohybová aktivita, motivace, vnímaná osobní účinnost

Bibliographical identification

| | |
|---|--|
| Author's first name and surname: | Petra Kopecká |
| Title of the master thesis: | Self-assessment physical literacy and self efficacy of pupils of primary school Vsetín, Trávníky |
| Department: | Department of Social Sciences in Kinanthropology |
| Supervisor: | Mgr. Hana Pernicová, Ph. D. |
| The year of presentation: | 2021 |

Abstract:

The main goal of the thesis is to compare the motivation for physical activities with the results of self-evaluation of own physical literacy by student of Vsetín, Trávníky primary school. The research was conducted on January, 2020, seventy one students participated in the research. Fourty students were ninth graders, thirty one students were sixth graders. Four different standardized questionnaires were used to complete the research – PLAYself – self-evaluation of movement literacy, DOVE – General SE, DOPA – own efficiency in physical activities and MPAM-R – motives for physical activities measure – revised. The results of research show that there is no difference in a level of physical literacy between sixth and ninth graders. Elementary school students agree on the main reason for performing physical literacy, which is their physical fitness according to them. The main motivation of ninth graders for movement is to be good-looking and in shape. The main motivation of sixth graders for movement is their physical ability.

Key words:

physical literacy, physical activity, motivation, self-efficacy

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 22. 4. 2021

Děkuji vedoucí bakalářské práce, Mgr. Haně Pernicové, Ph.D., za pomoc a vedení při zpracovávání této práce. Dále děkuji vedení ZŠ Trávníky za umožnění provedení výzkumného šetření a všem žákům, kteří se výzkumu zúčastnili.

OBSAH

| | | |
|--------|--|----|
| 1. | ÚVOD | 8 |
| 2 | SYNTÉZA POZNATKŮ | 9 |
| 2.1. | Gramotnost | 9 |
| 2.2. | Pohybová gramotnost | 9 |
| 2.2.1. | Atributy pohybové gramotnosti | 10 |
| 2.2.2. | Atributy pohybové gramotnosti z kanadského hlediska | 11 |
| 2.2.3. | Pohybově gramotný člověk | 12 |
| 2.3. | Pohyb | 12 |
| 2.3.1. | Pohybová aktivita | 13 |
| 2.3.2. | Pohybová pasivita | 14 |
| 2.3.3. | Sport | 14 |
| 2.4. | Motivace | 15 |
| 2.4.1. | Vnitřní motivace | 15 |
| 2.4.2. | Vnější motivace | 16 |
| 2.4.3. | Motivace a pohybová gramotnost | 16 |
| 2.4.4. | Sebehodnocení | 16 |
| 2.5. | Periodizace lidského věku | 18 |
| 2.5.1. | Starší školní věk | 18 |
| 3 | CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 20 |
| 3.1. | Hlavní cíl | 20 |
| 3.2. | Dílčí cíle | 20 |
| 3.3. | Výzkumné otázky | 20 |
| 4 | METODIKA | 22 |
| 4.1. | Charakteristika školy | 22 |
| 4.2. | Realizace výzkumu | 22 |
| 4.3. | Charakteristika výzkumného souboru | 22 |
| 4.4. | Metody sběru dat | 23 |
| 4.4.1. | Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) | 23 |
| 4.4.2. | Dotazník Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself) | 24 |
| 4.4.3. | Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA) | 26 |
| 4.4.4. | Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) | 27 |
| 5 | VÝSLEDKY | 28 |
| 5.1. | Vyhodnocení výzkumných otázek | 28 |

| | |
|------------------------|----|
| 6. DISKUSE | 39 |
| 7. ZÁVĚRY | 41 |
| 8. SOUHRN | 42 |
| 9. SUMMARY | 43 |
| REFERENČNÍ SEZNAM..... | 44 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | 47 |
| SEZNAM TABULEK..... | 48 |
| SEZNAM GRAFŮ | 49 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 50 |
| PŘÍLOHY | 51 |

1. ÚVOD

„Pohyb je základním projevem existence člověka“ (Grexa & Strachová, 2011).

Úroveň života člověka byla odjakživa závislá na úrovni pohybových schopností. Opakované a zdokonalující se pohyby dovedly člověka k efektivnější práci, což vytvářelo prostor k využívání volného času (Grexa & Strachová, 2011). Nedá se popřít, že je lidské tělo předurčeno k pohybu. Po tisíce let se vyvíjelo, aby bylo schopno co nejlépe vykonávat činnosti potřebné k přežití. Od příchodu průmyslové revoluce je stále více obkloповáno technologiemi, jejichž využívání velmi snižuje požadavky na jakoukoli fyzickou práci a také odbourává množství pohybové aktivity, kterou by měl člověk během dne vykonávat (Baker & Castelli, 2020).

V současné době se z každodenního života vytrácejí pohybové aktivity člověka. Za primární důvod se považuje vědecko-technický rozvoj, který je úzce spjat s velkým nárůstem sedavého životního stylu. Ten je dán nadměrným trávením volného času u obrazovky. Sledování televizorů, hraním počítačových her či chatováním (Pastucha, 2011).

Pohybová gramotnost úzce souvisí s tematikou pohybu. Je to koncept, popisující kvalitativní úroveň života člověka. Je to snaha založená na motivaci uplatňovat pohybové dovednosti, schopnosti a vědomosti prakticky, prostřednictvím tělesné zdatnosti jedince, z čehož vyplyne pohybové chování, které velmi přispívá ke zdravému životnímu stylu (Vašíčková, 2016).

Gramotnost v jednotlivých oblastech patří k našemu každodennímu životu. Jsou to gramotnosti, které považujeme za naprosto základní. Jedná se o čtenářskou, matematickou či technickou gramotnost. Je však nutné podotknout, že pohybová gramotnost převyšuje všechny. Bez čtení, počítání, či techniky jsme stále schopni naplnit základní životní potřeby. Bez pohybu to ovšem možné není. Toto téma jsem si vybrala, protože je v současné době velmi aktuální.

Bakalářská práce se za pomoci dotazníkového šetření snaží analyzovat sebehodnocení pohybové gramotnosti a vnímanou osobní účinnost u žáků šestých a devátých tříd Základní školy Vsetín, Trávníky.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1. Gramotnost

Podle Richmonda, Robinsona, & Sachs-Israela (2008) „gramotnost je schopnost identifikovat, pochopit, interpretovat, tvořit, komunikovat, počítat a využívat tištěné i psané materiály související s různými kontexty. Gramotnost zahrnuje kontinuum učení, které umožňuje jednotlivcům dosahovat vlastních cílů, rozvíjet vlastní znalosti a potenciál a plně se zapojit do komunity lidí i širší společnosti“.

Pod pojmem gramotnost se každému nejspíše jako první vybaví schopnost číst a psát. V dnešní době je však pojem gramotnost mnohem rozsáhlejší. Do základních pěti gramotností v současném vzdělávacím systému zahrnujeme gramotnost čtenářskou, matematickou, přírodovědnou, finanční, a gramotnost počítačovou (Vašíčková, 2016).

Pod gramotností se v určité oblasti skrývá nejen znalost pojmů daného oboru, jejich porozumění a pochopení v souvislostech, ale i dovednost všestranně je využít v praktickém životě (Vašíčková, 2016). Zvyšování gramotnosti v daných oblastech vytváří předpoklady pro budoucí úspěšnější život.

2.2. Pohybová gramotnost

„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, 2018).

Zjednodušeně se dá také pohybové gramotnosti rozumět jako touze být pohybově aktivní a fyzicky zdatný po celý život. Pohybová gramotnost přispívá k celkové kvalitě života, je to klad, obohacující život v každém věku.

Dle Whitehead, (2010) můžeme díky pojmu „pohybová aktivita“:

1. Identifikovat vnitřní hodnotu PA.
2. Vypořádat se s potřebou ospravedlnovat PA jako prostředek k dosažení dalších cílů.
3. Poskytnout jasný cíl, na kterém by se mělo pracovat ve všech formách PA.
4. Potvrdit význam a hodnotu PA ve školním kurikulu.
5. Popřít představu, že PA je něco navíc s pouze rekreačním významem.
6. Zdůvodnit význam PA pro všechny, nejen pro ty nejschopnější.

7. Upřesnit důvody pro celoživotní účast na PA.

Identifikovat řadu dalších významných osob, které mohou hrát roli při podpoře PA.

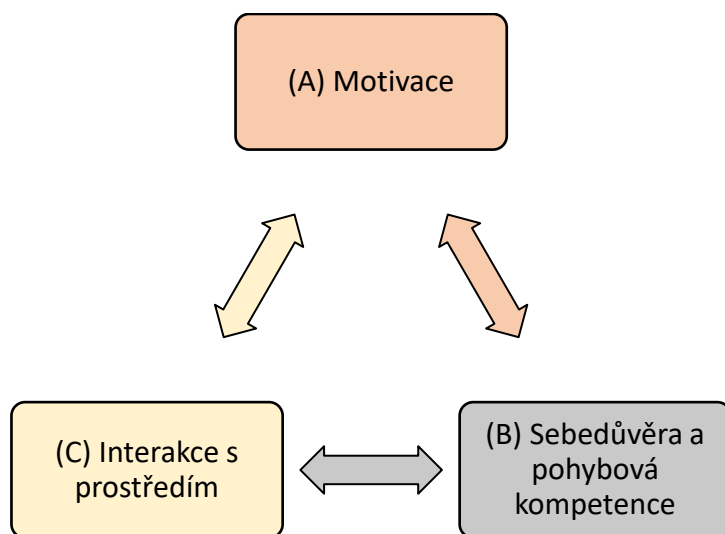
2.2.1. Atributy pohybové gramotnosti

Mezi základní atributy pohybové aktivity patří motivace, sebedůvěra a interakce s prostředím.

Motivace je jeden ze základních atributů toho být pohybově gramotný. Pohybově gramotný jedinec má zpravidla důvěru ve své fyzické schopnosti, vykonává pohybové aktivity s jistotou (Vašíčková, 2016).

Sebevědomí je další ze základních pohybových atributů. Pohybově gramotní jedinci jsou zpravidla sebevědomí, protože mezi jejich klíčové schopnosti pro ovládnání těla patří koordinace a řízení těla, které vykonávají se značnou sebedůvěrou (Vašíčková, 2016).

Interakce s prostředím je posledním z atributů pohybově gramotného jedince. Takový člověk je pak schopen „přečíst“ úskali okolního prostředí a snáze předvídat, jaký pohyb je vhodný, efektivní a potřebný pro konkrétní podmínky (Vašíčková, 2016).



Obrázek 1. – Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno dle Whitehead, 2010; Vašíčková, 2016).

Dle Vašíčkové (2016) je pro lepší pochopení vzájemných vztahů mezi atributy pohybové gramotnosti potřeba zmínit následující – pokud bude člověk motivován (A) k pohybové aktivitě a bude ji vykonávat, díky tomu se pak bude zvyšovat i jeho sebevědomí

(B) a důvěra ve vlastní schopnosti a současně i jeho pohybové kompetence, což se projeví ve zlepšování vlastních pohybových dovedností. Zvýšení sebevědomí zpětně ovlivňuje vlastní motivaci. Jestliže má člověk dané pohybové dovednosti a sebevěvěru k tomu je uplatňovat, pak je bude využívat v rozdílném prostředí (C), které přináší rozmanité a neočekávané výzvy, díky kterým bude docházet ke zvyšování sebevěvěry a pohybové kompetence (B). Úspěšnost při uplatňování se v různorodém prostředí (C) pravděpodobně může přispět ke zvýšení motivace. Motivace (A) dále může podpořit jedince v objevování a zkoušení užitečných pohybů v různorodém prostředí. Toto propojení atributů je znázorněno ve výše uvedeném obrázku 1.

2.2.2. Atributy pohybové gramotnosti z kanadského hlediska

„Pohybová gramotnost je motivace, sebevědomí, fyzická zdatnost, znalost, porozumění hodnotit a převzít odpovědnost za fyzické aktivity prováděné celý život“. (IPLA, 2017)

Motivace a sebevědomí se vztahují na nadšení jednotlivce, jeho potěšení a sebevědomí při vykonávání fyzické aktivity jako nedílné součásti života (Physical literacy, 2020).

Fyzická způsobilost se vztahuje na schopnost jednotlivce rozvíjet pohybové dovednosti, schopnost zvládat různou intenzitu a trvání pohybu. Zvýšená fyzická způsobilost umožňuje jednotlivci účastnit se širokého spektra pohybových aktivit (Physical literacy, 2020).

Znalosti a porozumění zahrnují schopnost identifikovat a vykonávat základní dovednosti, které ovlivňují pohyb. Pochopit zdravotní přínosy aktivního životního stylu a ocenit vhodné bezpečnostní prvky spojené s fyzickou aktivitou v různých prostředích (Physical literacy, 2020).

Zapojení do fyzických aktivit pro život znamená, že jednatel se zodpovídá za fyzickou gramotnost tím, že ji volí pravidelně. To zahrnuje stanovení priorit a trvalé zapojení do řad smysluplných činností, které jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu (Physical literacy, 2020).



Obrázek 2. – Vztah mezi atributy pohybové gramotnosti (Physical literacy, 2020).

2.2.3. Pohybově gramotný člověk

Vašíčková (2016) definuje pohybově gramotného člověka, jako člověka, který „je zodpovědný za své vlastní zdraví a má pohybové schopnosti, dovednosti a sebedůvěru těšit se z celoživotně prováděné pohybové aktivity v různém prostředí. Takový člověk si osvojil různé pohybové dovednosti prostřednictvím motorického učení, zná výhody zapojení se do různých typů pohybových aktivit a je motivovaný pravidelně se pohybových aktivit účastnit, je tělesně zdatný a váží si pohybové aktivity a jejího přínosu pro zdravý životní styl“.

2.3. Pohyb

„Pohyb je základním projevem existence člověka“ (Grexa & Strachová, 2011).

Pohyb je jednou z nejdůležitějších součástí života. Výrazně ovlivňuje život a také jeho kvalitu (Gajda & Fojtík, 2008). V dnešní moderní době hraje pohyb velmi důležitou roli, napomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici (Sekot, 2015).

Můžeme také říct, že má pohyb pozitivní vliv na zvýšení odolnosti proti zevním vlivům v každém věku a je zdrojem kladných psychických změn. Ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale také posiluje jeho duševní zdraví, je regulátorem psychických zátěží (Matouš, Matoušová, Kalvach, & Rudvanský, 2002). Pohybová činnost zvyšuje asertivitu, sebedůvěru,

snižuje depresi a napětí. Má často několik základních přínosů v sociálních rolích: přizpůsobení se, získání sociálních dovedností, seznámení se s nimi či přijetí nových postojů (Mazal, 2007).

„Je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, a také je prvotní formou prastaré lidské komunikace“ (Mužik & Krejčí, 1997).

2.3.1. Pohybová aktivita

Význam pohybové aktivity je obrovský, tyto aktivity se dají vnímat jako předpoklad existence člověka ve společnosti. Díky pohybové aktivitě je člověk schopný vykonávat práci ve volném čase, při zajišťování základních životních potřeb (Gajda & Fojtík, 2008).

„Pohybová aktivita je forma pohybu člověka v prostoru a čase, založená na svalové činnosti a provázená zvýšeným energetickým výdejem“ (Sekot, 2015). Tahle aktivita tak může zahrnovat široké spektrum aktivit, např. jízda na kole, chůze, herní činnosti (Hendl et al., 2011).

Podle Gajdy a Fojtíka (2008) ubývá požadavků na objem a intenzitu zatížení u pohybové aktivity při realizaci pracovních pohybových aktivit a totéž se projevuje také ve volném čase. K tomuto snižování nároků na pohybovou aktivitu dochází v posledních 100 letech a vývoj stále směřuje k tzv. sedanému způsobu života.

Jak již bylo několikrát zmíněné, pohybová aktivita je pro člověka a jeho zdraví velmi prospěšná. Níže zmiňuji několik nezanedbatelných výhod pohybové aktivity.

Výhody pohybové aktivity podle Vondrušky & Bartáka (1999) jsou:

1. Stimulace a produkce endorfinů v mozku.
2. Zvýšení duševního potenciálu.
3. Uvolnění svalového napětí a odstranění záporných emocí.
4. Harmonizace systému autonomního nervstva a endokrinního systému.
5. Úprava biochemických hodnot tuku v krvi, změna metabolismu tuků.
6. Zpomalení procesu stárnutí, nepatrné prodloužení délky života.
7. Zlepšení schopností krve přenášet kyslík apod.

2.3.2. Pohybová pasivita

Nebo také pohybová inaktivita, můžeme ji definovat jako, „chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“ (Mužík & Vlček, 2010).

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

1. Nedostatek energie a vůle.
2. Nedostatečné vybavení.
3. Nevhodné prostředí k provozování pohybové aktivity.
4. Chybějící partner pro pohybovou aktivitu.
5. Upřednostnění zaměstnání a domácnosti před pohybovou aktivitou.
6. Negativní vztah k pohybové aktivitě.

2.3.3. Sport

Pojem sport prošel vývojem od prvního doloženého použití z roku 1306 až do dnešní doby. Vychází z latinského „desportare“, což v češtině znamená bavit se, trávit příjemně volný čas. Až později se začaly činnosti závodního a soutěžního charakteru nazývat tímto termínem (Gajda & Fojtík, 2008).

„Termín sport se postupně začal zužovat a v současné době je takto charakterizována činnost prováděná soutěžní formou, která má předem jasně stanovená pravidla“ (Gajda & Fojtík, 2008).

Dle Pink (2008) je to aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci, jako primární ohnisko této činnosti s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu.

Evropská charta sportu (2003) definuje sport jako „formu tělesné činnosti, která ať už prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si klade za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

2.4. Motivace

Pojem motivace je charakterizován hned několika literárními zdroji, zaměřující se na tuhle problematiku.

Motivaci můžeme vnímat jako vnitřní sílu, která nás pohání k dosažení nějakých cílů. Je to proces aktivující lidské chování a ovlivňující postoje lidí k různým činnostem (Kozáková, 2015).

Podle Mikšíka (2001) motivace osobnosti hledá odpověď na otázku, co daný jedinec chce a proč to chce. Vše, co člověk dělá, dělá pro sebe, a pro něj přiměřené a postačující příčiny. Proto můžeme označit určité jednání osobnosti za nerozumné v tom smyslu, že není dostatečně adekvátní k dané objektivní situaci, ale i toto jednání je vysvětlitelné, protože má své definovatelné příčiny. Analýzou těchto příčin můžeme odhalit a pochopit motivační strukturu osobnosti

„Motivace je chápána jako proces, který ovlivňuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba. Obecný princip motivace lze vyložit jako maximalizace příjemného a minimalizace nepříjemného a udržování psychické rovnováhy“ (Blažej & Kostolanská, 2020).

Mikšík (2001) říká, že vymezení a řešení motivační struktury osobnosti patří mezi klíčové oblasti, kterými se psychologie osobnosti zabývá. Východiska slouží k pochopení a vysvětlení dvou aspektů interakčních aktivit osobnosti:

1. Proč je daný jedinec aktivní.
2. Proč má jeho aktivita právě daný, a nikoli jiný směr.

2.4.1. Vnitřní motivace

Vnitřní motivace se dá vnímat jako kvalitnější a stálejší než motivace vnější.

„Můžete někoho přinutit, aby něco vykonal, ale nikdy jej nepřinutíte k tomu, aby to chtěl vykonat. Touha chtít něco vychází z nás a motivace je vnitřní hnací silou, jež způsobuje radost z práce: efektivita a pocit uspokojení jsou ve velmi těsném svazku“ (Hagemann, 1995).

2.4.2. Vnější motivace

„Motivace, kterou vyvolává denní a roční doba, přítomnost či nepřítomnost jiných lidí a podnětů v okolí apod“ (Hartl & Hartlová, 2000).

2.4.3. Motivace a pohybová gramotnost

„Jádrem pohybové gramotnosti je touha být aktivní, vytrvat v činnosti, zlepšit si své pohybové dovednosti, rozvíjet schopnosti a také vyzkoušet nové pohybové aktivity“ (Vašíčková, 2016). Důležitou součástí všeho je motivace, která je vnímána jako „motor“, ochota se zlepšovat a účastnit se dané činnosti (Vašíčková, 2016).

Motivace je nedílnou součástí toho, aby se člověk i s jeho dovednostmi udržoval na určité úrovni a průběžně se zlepšoval. Motivovaný člověk vnímá pohybovou aktivitu pozitivně a pravidelně se do těchto činností zapojuje (Whitehead, 2010).

Vrozenou součástí každého člověka je motivace se zapojovat do všech forem pohybových aktivit. Primárně u malých dětí je tahle motivace součástí jejich přirozenosti. Převládá v nich touha objevovat, reagovat na různé aspekty v jejich okolí a zvědavost (Vašíčková, 2016). Z pohledu Vašíčkové (2016) by ideálním scénářem bylo, kdyby individuální přirozená motivace zkoumat a experimentovat s různými způsoby interakce v prostředí nebyla nikdy ztracena. Pak by jedinec sám od sebe pokračoval v realizování a užívání si pohybové aktivity kvůli nim samotným, což je významným zdrojem vnitřní motivace.

2.4.4. Sebehodnocení

Definice termínu sebehodnocení nejsou v odborné literatuře vždy shodné. Často se autoři svými názory a definicemi rozcházejí. Někteří z autorů vnímají sebehodnocení jako představu sebe z hlediska kompetencí (morálních, výkonových, sociálních) a mentální reprezentace emočního vztahu k sobě samému. K tomuto vztahu a utváření sebehodnotících kritérií jsou především zapotřebí interakce s jinými lidmi (Blatný & Plhánková, 2003).

Jiní sebehodnocení popisují tak, že vychází primárně ze zkušeností, interakcí a srovnání s jinými, základy sebehodnocení vznikají v primární rodině. Jedná se také o vnímání vlastní sociální pozice (Hartl & Hartlová, 2000).

Výrost & Slaměník (1999) popisují sebehodnocení jako součást sebe sama, podle které máme poznatky o vlastním já.

Dle Rakoušové (2008), plní sebehodnocení zpravidla dvě funkce: informativní a formativní.

- 1. Informativní** – spočívá v tom, že díky sebehodnocení si žák uvědomuje proces svého učení a výsledky, kterých dosáhl. Sebehodnocení žáka je taktéž zpětnou vazbou pro učitele a rodiče. S tím souvisí také diagnostická funkce, umožňující učitelům určit pedagogickou diagnózu, týkající se žakovského sebevědomí, učebního stylu a stanovení příčin neúspěchu.
- 2. Formativní** – pokud jsou adekvátně využita specifika sebehodnocení ve vyučování, je vždy výchovným prostředkem a plní funkci formativní (výchovnou). Formuje pozitivní vlastnosti a postoje, podílí se na regulaci procesu vzdělávání, je stimulem rozvoje osobnosti žáka, impulsem k dalšímu poznávání.

2.5. Periodizace lidského věku

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

| Období | Používaná konvenční hranice | Biologické vymezení |
|---|-----------------------------|---|
| PRVNÍ DĚTSTVÍ (Infans I) | končí v 7 letech | po prořezání M1 |
| novorozenec | 28 dní | od přestřižení pupečního provazce do zahojení pupeční jizvy |
| kojenec | 12 měsíců | jen několik měsíců, do prořezání prvního zubu, asi 6 měsíců |
| Batole | od 1 roku do 3 let | růst mléčného chrupu, motorický vývoj, ovládnutí chůze |
| předškolní věk | od 4 do 6–7 let | změna postavy, první vytáhlost |
| DRUHÉ DĚTSTVÍ (Infans II) | končí ve 14–15 letech | do prořezání M2 |
| mladší školní věk | od 6–7 do 11 let | růst trvalého chrupu, první známky sekundárních pohlavních znaků |
| starší školní věk | od 11–15 let | dospívání – puberta (menarche, poluce), druhá změna postavy |
| DOSPĚLOST dorostenecký věk (Juvenis) | od 15–18 let | od dosažení pohlavní dospělosti adolescence (mladistvá dospělost) |
| plná dospělost (Aultus) | do 30 let | zakládání rodiny, vrchol tělesné výkonnosti |
| zralost (Maturus I) | do 45 let | psychické zrání, počátek regrese morfologických znaků |
| střední věk (Maturus II) | do 60 let | vrchol psychické výkonnosti, pokles tělesné výkonnosti |
| stárnutí (Presenilis) | do 75 let | involuční změny, biologické „předpolí“ stáří |
| stáří (Senilis) | do 90 let | stařecké změny fyzické i psychické |
| kmetský věk | nad 90 let | |

Obrázek 3. - Rozdělení lidského věku (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

2.5.1. Starší školní věk

Pro účel mé bakalářské práce jsem oslovila žáky šestých a devátých tříd – starší školní věk. Proto se zaměřím primárně na charakteristiku tohoto období.

Z hlediska vývojové psychologie, Vágnerová (2000) za starší školní věk považuje období od nástupu dítěte na 2. stupeň základní školy (11-12 let) do ukončení povinné školní docházky (15-16 let). Období bývá označováno také jako puberta nebo pubescence. Je to jedna z etap přechodu člověka z dětství do dospělosti. Tohle období je charakteristické nerovnoměrným vývojem, jak tělesným, psychickým ale i sociálním (Perič & Březina, 2019).

Perič & Březina (2019) uvádí, období puberty patří mezi klíčová období, co se vývoje psychiky týče. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí, a může působit (pozitivně i negativně na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení).

Podle Pastuchy (2011) „vzhledem k rychlému růstu může docházet do jisté míry ke krátkodobé „pohybové neohrabanosti“, která však mizí po adaptaci muskuloskeletálního systému na probíhající změny a dochází ke zlepšení koordinace rovnováhy“.

3 CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1. Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jak se žáci šestých a devátých tříd základní školy Vsetín, Trávníky hodnotí v oblasti pohybové gramotnosti, obecné vnímané osobní účinnosti, vnímané osobní účinnosti pro pohybové aktivity a také v oblasti motivace k pohybové aktivitě.

3.2. Dílčí cíle

1. Porovnat skóre sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi žáky šestých a devátých tříd.
2. Porovnat skóre sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi chlapci a dívkami na druhém stupni ZŠ.
3. Porovnat motivaci k pohybové aktivitě u žáků šestých a devátých tříd.
4. Porovnat motivaci k pohybové aktivitě mezi chlapci a dívkami na druhém stupni ZŠ.
5. Porovnat úroveň sebehodnocení obecné vnímané osobní účinnosti (general self – efficacy) u žáků šesté a deváté třídy ZŠ.
6. Porovnat úroveň sebehodnocení vnímané osobní účinnosti v oblasti pohybových aktivit (physical exercise self efficacy) u žáků šesté a deváté třídy ZŠ.
7. Zjistit, jaké je preferované prostředí pro vykonávání pohybových aktivit u žáků ZŠ.
8. Zjistit, jaký je hlavní důvod pro vykonávání pohybové aktivity žáci ZŠ.

3.3. Výzkumné otázky

1. Existuje rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti u žáků šesté a deváté třídy ZŠ?
2. Existuje rozdíl mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi chlapci a dívkami na druhém stupni ZŠ?
3. A) Existují rozdíly v motivaci žáků k pohybové aktivitě šesté a deváté třídy ZŠ?
B) Existují rozdíly v motivaci k pohybové aktivitě u dívek a chlapců na druhém stupni ZŠ?
4. A) Jaká je úroveň sebehodnocení obecné vlastní efektivity (general self – efficacy) u žáků šesté a deváté třídy ZŠ?
B) Jaká je úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (physical exercise self efficacy) u žáků šesté a deváté třídy ZŠ?

5. Jaké je preferované prostředí pro vykonávání pohybových aktivit u žáků ZŠ?
6. S jakým důvodem pro vykonávání pohybové aktivity žáci ZŠ nejvíce souhlasí?

4 METODIKA

4.1. Charakteristika školy

Areál Základní školy Vsetín, Trávníky 1217 je umístěn ve středu sídliště Trávníky – městské části Vsetína. Tvoří jej komplex budov. Nejstarší část byla zprovozněna 1. září 1953, po několika letech byl přistaven učebnový pavilon a v roce 1964 byla otevřena budova školní družiny. Mezi budovami je umístěno sportovní a dopravní hřiště.

Základní školu navštěvuje 535 žáků. Žáky jsou převážně děti z místní části. Ve škole jsou také zastoupeni žáci cizí statní příslušnosti a etnických menšin.

4.2. Realizace výzkumu

Výzkum byl realizován od listopadu 2019 do ledna 2020. Nejprve byl kontaktován ředitel základní školy, kterému byly předány informace o účelu výzkumu i bakalářské práce.

Dne 27. ledna 2020 byly dotazníky (viz přílohy) předány žákům v hodinách tělesné výchovy, díky tomu byla zajištěna návratnost. Dotazovaní žáci byli seznámeni s cílem výzkumu, byl jim vysvětlen systém vyplňování dotazníků. Žáci byli také informováni o tom, že jsou dotazníky anonymní a byli požádáni o pravdivé vyplnění všech otázek.

4.3. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se celkem zúčastnilo 71 žáků šestých a devátých tříd základní školy ve věku od 11 do 15 let., z toho 30 chlapců a 41 dívek.

| Věk | Počet žáků | | |
|---------------|------------|-----------|-----------|
| | Všichni | Chlapci | Dívky |
| 11 let | 13 | 3 | 10 |
| 12 let | 17 | 7 | 10 |
| 13 let | 1 | 1 | 0 |
| 14 let | 17 | 10 | 7 |
| 15 let | 22 | 9 | 13 |
| 16 let | 1 | 0 | 1 |
| Celkem | 71 | 30 | 41 |

Tabulka 1. – Charakteristika výzkumného souboru.

4.4. Metody sběru dat

Všechna data byla získána na základě dotazníkového šetření. Byly použity čtyři dotazníky PLAYself – Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti, DOVE – Dotazník obecné vlastní efektivity, DOPA – Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit a MPAM-R – Dotazník motivace k pohybové aktivitě.

Všechny čtyři dotazníky žáci vyplňovali papírovou formou a poté byly zpracovány do elektronické podoby soboru Excel.

4.4.1. Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Dotazník je určen ke zjišťování důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám. Je založen na teorii sebeurčení (Ntoumanis, 2001). Jinými slovy, co lidí motivuje k vykonávání pohybových aktivit, sportu či jiným cvičením.

Dotazovaný by měl odpovídat ve vztahu ke své prioritní pohybové aktivitě či sportu.

Dotazník zahrnuje 30 položek, které jsou zaměřeny na pět skupin motivů. Toto zaměření cíleně zjišťuje, proč se lidé zapojují do pohybové aktivity, sportu a cvičení (Vašíčková, 2016). Hodnotí se pomocí 7 bodů Likertovy škály (1 = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení). Specifikace jednotlivých motivů (Vašíčková, 2016; Vašíčková & Pernicová, 2018):

1. Zájem/ prožitek

7 položek: (2, 7, 11, 18, 22, 26, 29); vypovídá o tom, že člověk je pohybově aktivní pro čisté potěšení a prožitek z dané činnosti, která je zajímavá, stimulující a příjemná.

2. Kompetence/ výzva

7 položek: (3, 4, 8, 9, 12, 14, 25); jedná se o skupinu motivů, kdy je jedinec pohybově aktivní, protože se touží naučit nové pohybové dovednosti, zlepšit se v dané činnosti nebo přijímá nové výzvy spojené s danou činností.

3. Vzhled

6 položek: (5, 10, 17, 20, 24, 27); odkazuje na to, že člověk je pohybově aktivní, aby zvýšil svou fyzickou atraktivitu, měl vytvarovanou muskulaturu, lépe vypadal, nebo dosáhl či si udržel konkrétní tělesnou hmotnost.

4. Zdatnost

5 položek: (1, 13, 16, 19, 23); zahrnuje ty otázky, kde je snaha jedince cvičit a pohybovat se, aby si zachoval určitý stupeň fyzického zdraví, kondice, a aby se cítil silný a plný energie.

5. Sociální motiv

5 položek: (6, 15, 21, 28, 30); vysvětluje, že jedinec se účastní pohybové aktivity, protože má rád společnost, chce poznat nové lidi, nebo zkrátka trávit čas s přáteli.

Vyhodnocení dotazníků se uskuteční zadáním výsledků do tabulky MS Excel. Vhodné je přenést data do statistického softwaru, ve kterém se vyhodnocují výsledky pro jednotlivé skupiny motivů, které se uvádějí v průměrných hodnotách.

4.4.2. Dotazník Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself)

Dotazník PLAYself – (Physical Literacy Assessment for Youth Tool – Self) byl vyvinut Kanadskou společností Sport pro život. Dotazník je využíván jako sebehodnotící nástroj použitelný cíleně pro děti a mládež, kteří mohou zjistit, jak vnímají vlastní pohybovou gramotnost. Umožňuje stanovení základní úrovně pohybové gramotnosti, na jejím základě je možné stanovit vlastní cíle a sledovat nastávající progres. Dotazník je rozdělen do čtyřech hlavních oblastí.

1. Prostředí

V šesti podotázkách dotazování hodnotí, jak jsou zdatní v provozování pohybových aktivit a sportu: v tělocvičně, ve vodě, na ledě, na sněhu, v přírodě a na hřišti

Hodnotící škála je znázorněna v Tabulce 2. Maximální počet dosažených bodů je 600, minimální počet bodů je 0.

| Nikdy jsem to nezkoušela | Ne moc dobrý | OK | Velmi dobrý | Vynikající |
|---------------------------------|---------------------|-----------|--------------------|-------------------|
| 0 | 25 | 50 | 75 | 100 |

Tabulka 2. – Hodnocení otázek 1–6.

2. Vlastní popis pohybové aktivity

V následujících dvanácti otázkách se dotazovaní vyjadřují k příslušným tvrzením, které hodnotí dle vlastního názoru.

Hodnoticí škálu znázorňuje Tabulka 3. Celkem je tedy možno získat 1.200 bodů.

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

Tabulka 3. – Hodnocení otázek 7–18.

Otázka číslo 13 je hodnocena opačným způsobem. Hodnocení znázorňuje Tabulka 4.

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

Tabulka 4. – Hodnocení otázky 13.

3. Relativní význam gramotnosti v sociálním prostředí

Relativní význam gramotnosti se hodnotí ve třech základních sociálních prostředích. A to: ve škole, doma s rodinou, s přáteli. Dotazovaní vždy vyjadřují, jak moc je důležité čtení, matematika a pohyb v jednotlivých sociálních prostředích.

Každé prostředí se hodnotí samostatně. Maximum dosažených bodů je 900, minimum bodů je 0. Hodnoticí škálu znázorňuje Tabulka 5.

| Rozhodně nesouhlasím | Nesouhlasím | Souhlasím | Rozhodně souhlasím |
|-----------------------------|--------------------|------------------|---------------------------|
| 0 | 33 | 67 | 100 |

Tabulka 5. – Hodnocení otázek 19–21.

4. Zdatnost

V poslední otázce dotazovaní posuzují, zda jsou zdatní ve sportu natolik, aby se mohli věnovat všem aktivitám, které si vyberou. Hodnotící škálu znázorňuje Tabulka 6.

| Nesouhlasím | Souhlasím |
|-------------|-----------|
| 0 | 100 |

Tabulka 6. – Hodnocení otázky 22.

4.4.3. Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA)

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

Dotazník obsahuje pět položek, ve kterých dotazovaní hodnotí sílu přesvědčení o vlastní schopnosti provádět pohybové aktivity vzhledem k možným překážkám. Mezi tyto překážky patří.

1. Obavy
2. Deprese
3. Napětí/ tenze
4. Únava
5. Zaneprázdněnost

Dotazovaní odpovídají na pět otázek, které se vztahují k uskutečnění pohybové aktivity i v případě přítomnosti určitých překážek.

Skóre dotazníku se pohybuje od 5 do 20 bodů. Čím vyššího skóre dotazovaný dosáhne, tím vyšší je jeho odolnost vůči překážkám, které se mohou objevit při provozování pohybových aktivit. Dotazovaní odpovídají na čtyř bodové škále, kterou znázorňuje tabulka 7.

Dotazník se velmi často používá s dotazníkem obecné vlastní efektivity (DOVE).

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------|
| Naprost nesouhlasím | Spíše nesouhlasím | Spíše souhlasím | Souhlasím |
| 1 bod | 2 body | 3 body | 4 body |

Tabulka 7. – Hodnocení otázek 1–5 dotazníku DOPA.

4.4.4. Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)

DOVE je dotazník o deseti – položkové škále, která byla přeložena Wegnerovou z originální německé verze Schwarzera a Jerusalema (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Měří sílu přesvědčení o vlastní schopnosti reagovat na různé situace a vypořádávat se se souvisejícími situacemi. Jinými slovy, dotazník slouží k orientačnímu zjištění úrovně vnímané osobní účinnosti. Zjišťuje míru optimistického sebepojetí, vlastního působení a schopnosti reagovat a zvládat problémy. Existují totiž obecná přesvědčení o vlastní schopnosti efektivně reagovat a kontrolovat nároky výzvy prostředí, ve kterém žijeme (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Žáci odpovídají na deset výroků týkajících se obecné vnímané osobní účinnosti (self-efficacy). Odpovídají na čtyř bodové škále, kterou znázorňuje tabulka 8. Skóre dotazníku se pohybuje od 10 do 40 bodů. Čím vyšší skóre dotazovaný získá, tím vyšší je jeho vlastní efektivita.

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| Naprost nesouhlasím | Spíše nesouhlasím | Spíše souhlasím | Naprost souhlasím |
| 1 bod | 2 body | 3 body | 4 body |

Tabulka 8. – Hodnocení otázek 1–10 dotazník DOVE.

5 VÝSLEDKY

5.1. Vyhodnocení výzkumných otázek

1. Existuje rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti u žáků šesté a deváté třídy ZŠ?

Data pro odpověď na výzkumnou otázku 1 byla získána pomocí dotazníku PLAYself. Součtem otázek 1–18 + 21 jsme získali hodnoty PG, zvláště pro šesté a deváté ročníky. U šestých tříd bylo minimum bodů 766 a maximum 2025. U tříd devátých byl minimální počet bodů 475 a maximální 1785. Ze všech hodnot jsme vypočítali průměry. Pro statistické srovnání byly použity statistické metody Mann-Whitney U test a Wilcoxonův test. Hodnoty jsou znázorněny v tabulce 9.

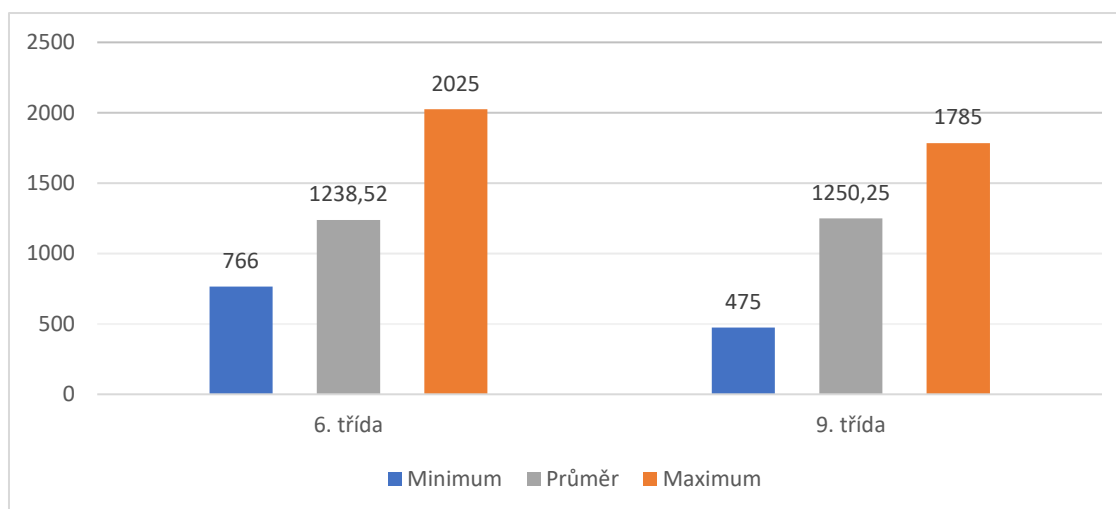
Poznámka: $p < 0,05$

| | Minimum | Maximum | Průměr | Směrodatná odchylka | Z | p |
|----------|---------|---------|---------|---------------------|--------|-------|
| 6. třída | 766 | 2025 | 1238,52 | 284,7 | -0,551 | 0,582 |
| 9. třída | 475 | 1785 | 1250,25 | 303,1 | | |

Tabulka 9 – Rozdíl PG žáků šesté a deváté třídy, srovnání pomocí Mann-Whitney U test.

Rozdíl v sebehodnocení pohybové gramotnosti u žáků šestých a devátých tříd není staticky významný, hladina statistické významnosti byla stanovena na $p < 0,05$.

Z výsledků vyplývá, že **neexistuje statisticky významný rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti u žáků šesté a deváté třídy ZŠ**. Graf 1. znázorňuje hodnoty v úrovni pohybové gramotnosti u žáků.



Graf 1. – Rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti žáků.

2. Existuje rozdíl mezi úrovní sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi chlapci a dívkami na druhém stupni ZŠ?

Data pro odpověď na výzkumnou otázku 2 byla získána pomocí dotazníku PLAYself. Součtem otázek 1–18 + 21 jsme získali hodnoty PG, zvláště pro chlapce a pro dívky. U chlapců byl minimální počet bodů 475 a maximální 1734. U děvčat byl minimální počet bodů 533 a maximální 2025. Ze všech hodnot jsme vypočítali průměry. Pro statistické srovnání byly použity statistické metody Mann-Whitney U test a Wilcoxonův test. Hodnoty jsou znázorněny v tabulce 10.

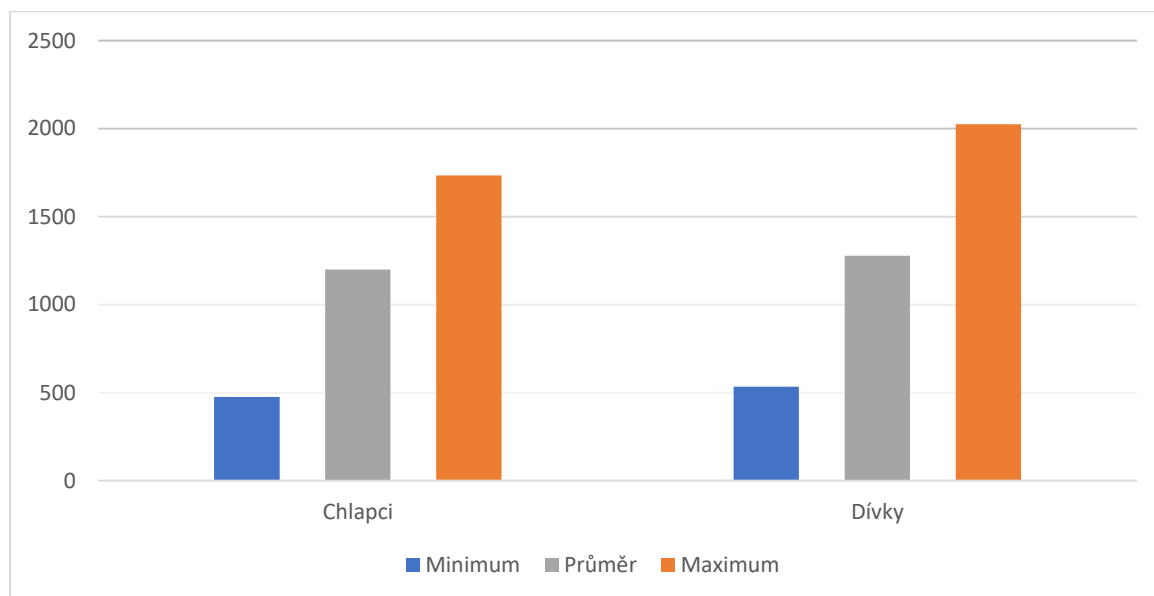
Poznámka: $p < 0,05$.

| | Minimum | Maximum | Průměr | Směrodatná odchylka | Z | p |
|----------------|---------|---------|--------|---------------------|--------|-------|
| Chlapci | 475 | 1734 | 1200,1 | 294 | -1,929 | 0,196 |
| Dívky | 533 | 2025 | 1278,1 | 291,7 | | |

Tabulka 10. – Rozdíl PG chlapců a dívek, srovnání pomocí Mann-Whitney U test.

Rozdíl v sebehodnocení pohybové gramotnosti u chlapců a dívek není staticky významný, hladina statistické významnosti bylo stanovena na $p < 0,05$.

Dle výsledků, můžeme říct, že **neexistuje rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti u chlapců a dívek ZŠ**. Graf 2. znázorňuje hodnoty v úrovni pohybové gramotnosti u chlapců a dívek.



Graf 2. – Rozdíl mezi úrovní sebehodnocení u chlapců a dívek.

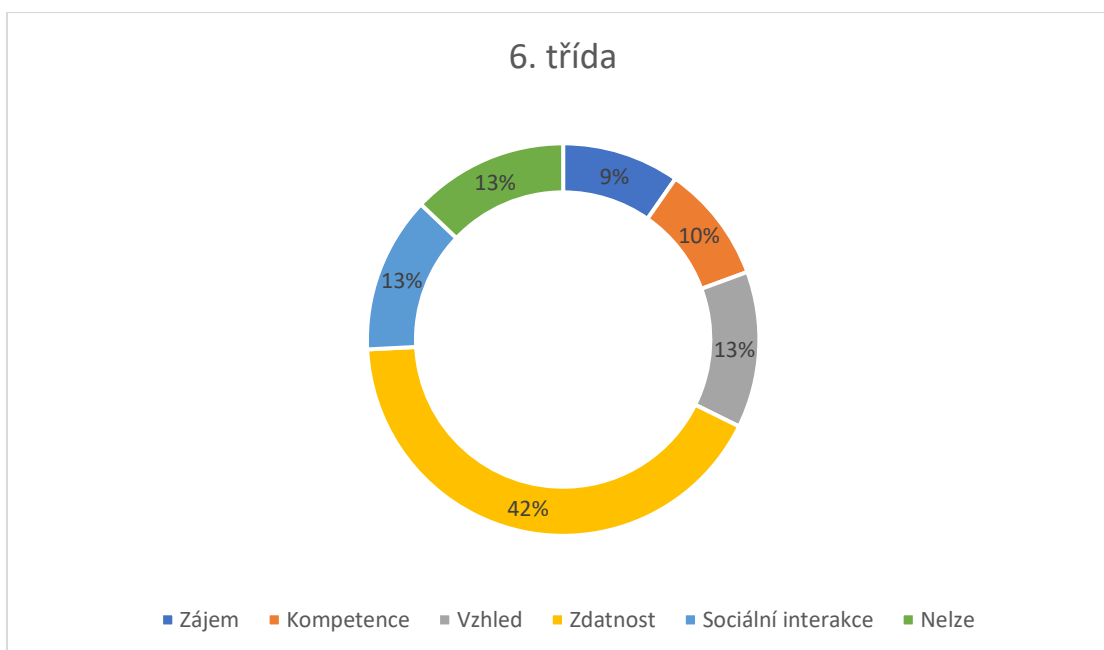
3. A) Existují rozdíly v motivaci žáků k pohybové aktivitě šesté a deváté třídy ZŠ?

Ze získaných dat vyplývá, že žáky šesté třídy ZŠ k pohybovým aktivitám nejvíce motivuje jejich fyzická zdatnost. Na druhém místě je jejich vzhled a sociální interakce. Třetím motivem k pohybovým aktivitám je zájem a kompetence.

Procentuální vyjádření jednotlivých motivů znázorňuje tabulka 11. Grafické znázornění můžeme vidět na grafu 3.

| | Frekvence | Procenta (%) |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Zájem | 3 | 9,7 |
| Kompetence | 3 | 9,7 |
| Vzhled | 4 | 12,9 |
| Zdatnost | 13 | 41,9 |
| Sociální interakce | 4 | 12,9 |
| Nelze | 4 | 12,9 |

Tabulka 11. – Motivace žáků šesté třídy.



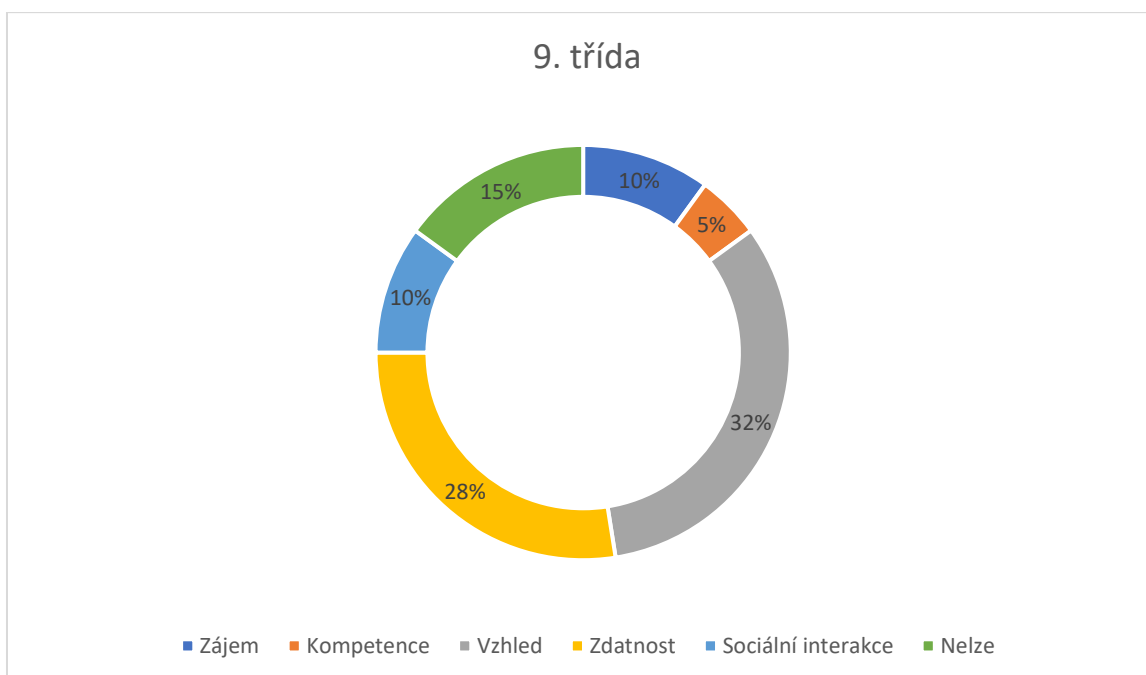
Graf 3. – Procentuální znázornění motivace žáků šesté třídy.

Žáky deváté třídy ZŠ k pohybovým aktivitám nejvíce motivuje jejich vzhled. Na druhém místě je jejich fyzická zdatnost. Třetím motivem k pohybovým aktivitám je zájem a sociální interakce. Posledním, čtvrtým motivem je kompetence.

Procentuální vyjádření jednotlivých motivů znázorňuje tabulka 12. Grafické znázornění můžeme vidět na grafu 4.

| | Frekvence | Procento (%) |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Zájem | 4 | 10 |
| Kompetence | 2 | 5 |
| Vzhled | 13 | 32,5 |
| Zdatnost | 11 | 27,5 |
| Sociální interakce | 4 | 10 |
| Nelze | 6 | 15 |

Tabulka 12. – Motivace žáků deváté třídy.



Graf 4. – Procentuální znázornění motivace žáků deváté třídy.

Výsledky ukazují, že **existují rozdíly v motivaci u žáků šesté a deváté třídy ZŠ.** Zatímco žáky šesté třídy nejvíce motivuje jejich fyzická zdatnost, žáky deváté třídy nejvíce motivuje k pohybovým aktivitám jejich vzhled.

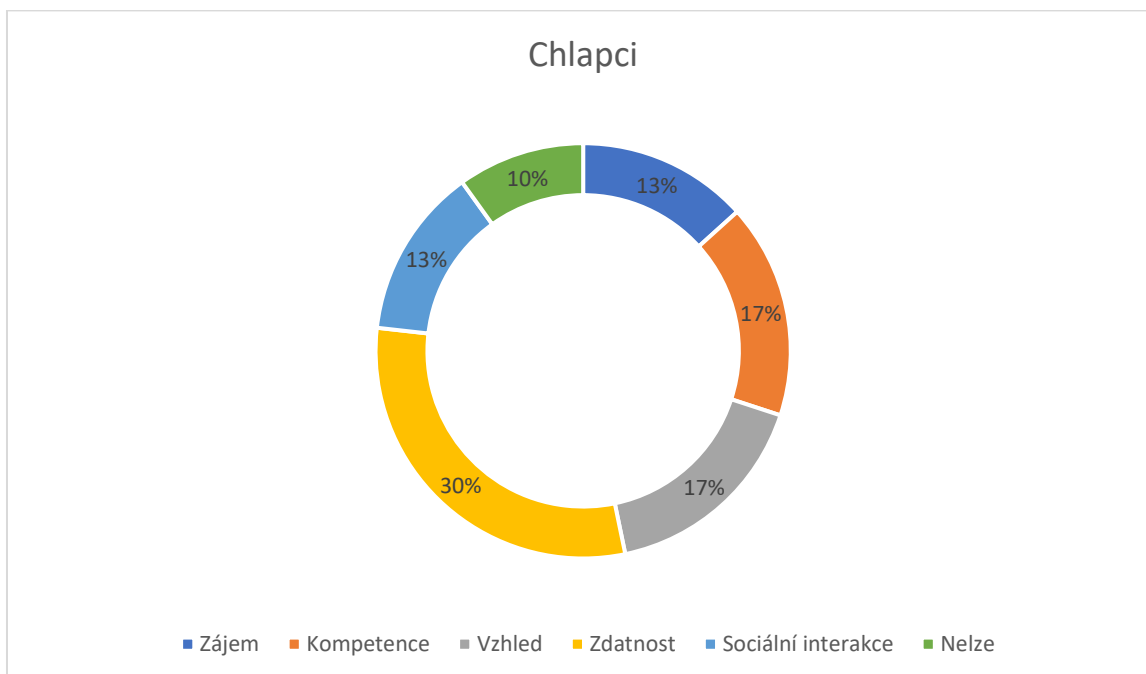
3. B) Existují rozdíly v motivaci k pohybové aktivitě u dívek a chlapců na druhém stupni ZŠ?

Díky získaných dat můžeme říct, že chlapce na druhém stupni ZŠ k pohybovým aktivitám nejvíce motivuje jejich fyzická zdatnost. Na druhém místě je vzhled a kompetence. Třetím motivem je zájem a sociální interakce.

Procentuální vyjádření jednotlivých motivů znázorňuje tabulka 13. Grafické znázornění můžeme vidět na grafu 5.

| | Frekvence | Procento (%) |
|---------------------------|------------------|---------------------|
| Zájem | 4 | 13,3 |
| Kompetence | 5 | 16,7 |
| Vzhled | 5 | 16,7 |
| Zdatnost | 9 | 30 |
| Sociální interakce | 4 | 13,3 |
| Nelze | 3 | 9,9 |

Tabulka 13 – Motivace chlapci.



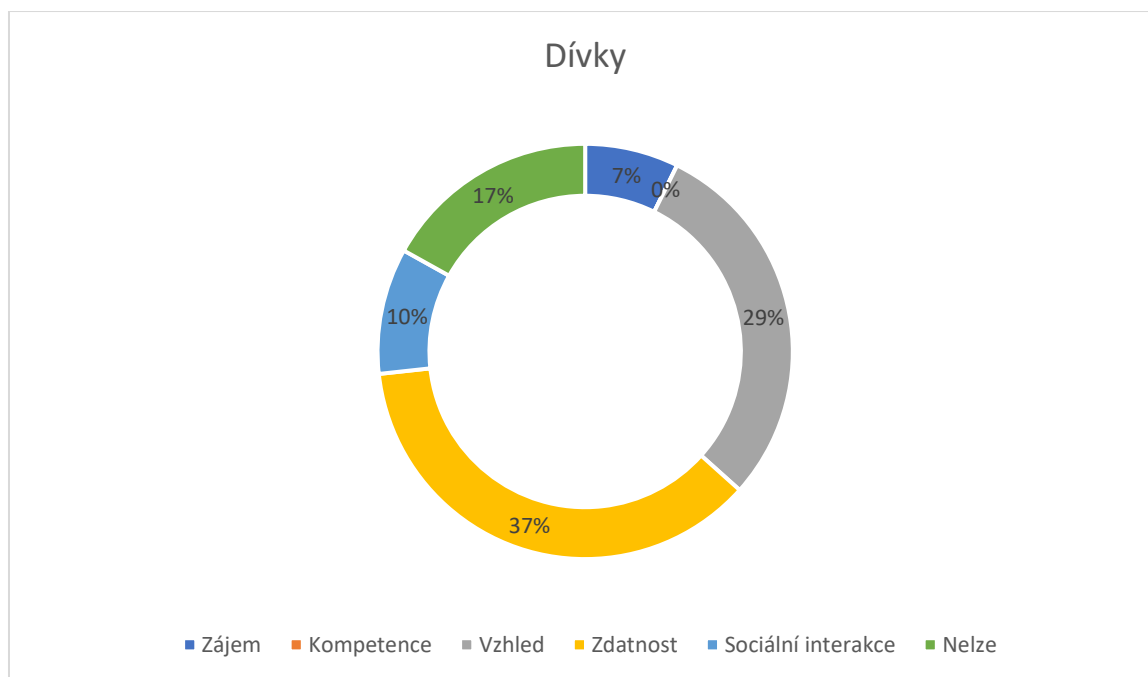
Graf 5. – Procentuální znázornění motivace u chlapců.

Dívky na druhém stupni ZŠ k pohybovým aktivitám nejvíce motivuje jejich fyzická zdatnost. Na druhém místě je vzhled. Třetím motivem k pohybovým aktivitám je sociální interakce, následující motiv je zájem. Posledním z nich je motiv kompetence.

Procentuální vyjádření jednotlivých motivů znázorňuje tabulka 14. Grafické znázornění můžeme vidět na grafu 6.

| | Frekvence | Procento (%) |
|---------------------------|-----------|--------------|
| Zájem | 3 | 7,3 |
| Kompetence | 0 | 0 |
| Vzhled | 12 | 29,3 |
| Zdatnost | 15 | 36,6 |
| Sociální interakce | 4 | 9,8 |
| Nelze | 7 | 16,9 |

Tabulka 14. – Motivace dívky.



Graf 6. – Procentuální znázornění motivace u dívek.

Dle výsledků můžeme říct, že **existují rozdíly v motivaci u chlapců a dívek druhého stupně ZŠ**. Přesto, že obě pohlaví primárně motivuje k pohybovým aktivitám jejich fyzická zdatnost, další motivy se výrazněji liší.

4. A) Jaká je úroveň sebehodnocení obecné vlastní efektivity (general self-efficacy) u žáků šesté a deváté třídy ZŠ?

Pro získání dat k zodpovězení výzkumné otázky č.4A byl využit dotazník DOVE. Dotazník je vyhodnocen součtem všech odpovědí, výsledek může být v rozmezí od 10 do 40 bodů. Čím vyšší skóre žák má, tím vyšší je úroveň jeho vlastní efektivity. Kategorie bodového ohodnocení jsou v tabulce 15.

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Velmi nízká efektivita | Nízká efektivita | Vysoká efektivita | Velmi vysoká efektivita |
| 10–16 bodů | 17–24 bodů | 25–32 bodů | 33–40 bodů |

Tabulka 15. – Bodové hodnocení dotazníku DOVE.

U žáků byl minimální počet bodů 17 a maximální 40. Z těchto hodnot jsme vypočítali průměr. Hodnoty jsou přehledně znázorněny v tabulce 16.

Dle získaných dat můžeme říct, že **úroveň sebehodnocení obecné vlastní efektivity u žáků šesté a deváté třídy ZŠ je 28,55. Spadají do kategorie vysoké efektivity.**

| | Minimum | Maximum | Průměr | Směrodatná odchylka |
|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------------------------|
| DOVE | 17 | 40 | 28,55 | 4,459 |

Tabulka 16. – Úroveň sebehodnocení obecné vlastní efektivity.

4. B) Jaká je úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (physical exercise self efficacy) u žáků šesté a deváté třídy ZŠ?

Data pro vyhodnocení výzkumné otázky byla získána s pomocí dotazníku DOPA. Výsledek, získaný součtem všech odpovědí, se může pohybovat v rozmezí od 5 do 20 bodů. Čím vyšší je žákovo skóre, tím vyšší je jeho úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit. Bodová hodnocení jsou zaznamenána v tabulce 17.

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Velmi nízká efektivita | Nízká efektivita | Vysoká efektivita | Velmi vysoká efektivita |
| 5–8 bodů | 9–12 bodů | 13–162 bodů | 17–20 bodů |

Tabulka 17. – Bodové hodnocení dotazníku DOPA.

Vyhodnocením odpovědí žáků byla zjištěna minimální hodnota 5 bodů a maximální hodnota 40 bodů. Z těchto hodnot jsme vypočítali průměr. Hodnoty jsou znázorněny v tabulce 18.

Úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit u žáků šesté a deváté třídy ZŠ je 13,2. Tento výsledek spadá do kategorie vysoké efektivity.

| | Minimum | Maximum | Průměr | Směrodatná odchylka |
|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------------------------|
| DOPA | 5 | 20 | 13,20 | 3,679 |

Tabulka 18. – Úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

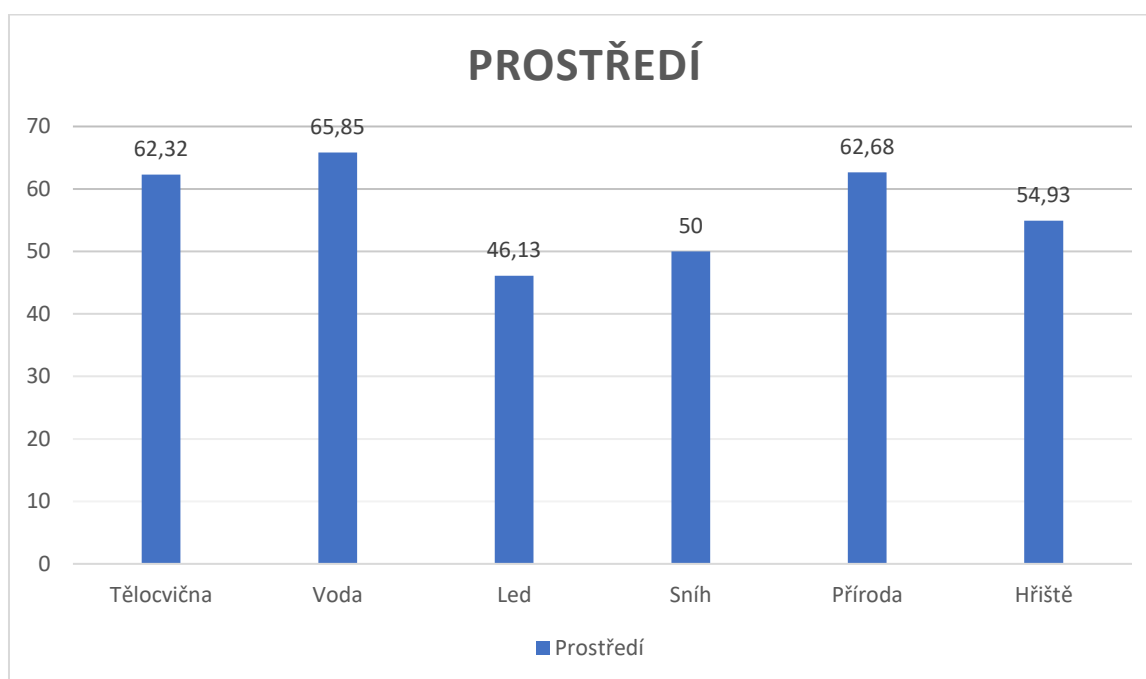
5. Jaké je preferované prostředí pro vykonávání pohybových aktivit u žáků ZŠ?

Pro vyhodnocení výzkumné otázky byly využity otázky 1–6 z dotazníku PLAYself. Dotazovaní volili mezi různými prostředími na základě toho, kde se cítí při pohybu nejlépe a jak dobří při provozování pohybové aktivity jsou.

Minimální počet bodů je 0 a maximální počet bodů je 100. Pouze v prostředí tělocvičny má nejnižší počet bodů 25. Ze všech hodnot jsme vypočítali průměry. Hodnoty jsou přehledně znázorněné v tabulce 19.

| | Minimum | Maximum | Průměr | Směrodatná odchylka |
|-------------------|---------|---------|--------|---------------------|
| Tělocvična | 25 | 100 | 62,32 | 21,1 |
| Voda | 0 | 100 | 65,85 | 22,5 |
| Led | 0 | 100 | 46,13 | 31,2 |
| Sníh | 0 | 100 | 50 | 37,1 |
| Příroda | 0 | 100 | 62,68 | 27,3 |
| Hřiště | 0 | 100 | 54,93 | 25,6 |

Tabulka 19. – Preferované prostředí pro vykonávání pohybových aktivit.



Graf 7. – Průměrné znázornění preferovaného prostředí.

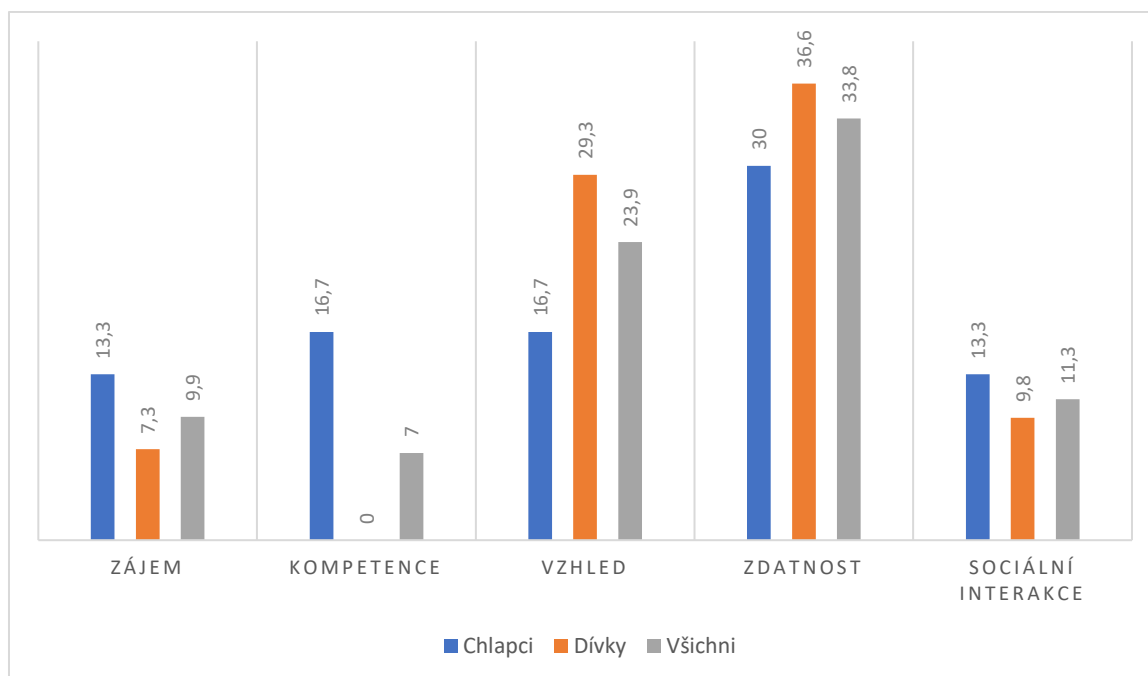
Graf 7 znázorňuje preferované prostředí k vykonávání pohybových aktivit. Dle výsledků můžeme říct, že **nejpreferovanějším prostředím podle žáků šesté a deváté třídy ZŠ je voda**. Nejhůře se žáci cítí na ledě.

6. S jakým důvodem pro vykonávání pohybové aktivity žáci ZŠ nejvíce souhlasí?

Graf 8 nám znázorňuje důvody pro vykonávání pohybové aktivity. Pro všechny společně ale také pro dívky a pro chlapce samostatně. Obě pohlaví se shodli na stejném primárním důvodu pro vykonávání pohybové aktivity a tím je zdatnost.

U chlapců jsou na druhé pozici vzhled a kompetence. U dívek je to však vzhled a sociální interakce. Nejhůře u chlapců dopadla sociální interakce a zájem. U dívek to však byla jednoznačně kompetence.

Nejpravděpodobnějším důvodem k vykonávání pohybové aktivity je pro žáky druhého stupně ZŠ zdatnost.



Graf 8. – Důvod k vykonávání pohybové aktivity.

6. DISKUSE

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit úroveň sebehodnocení pohybové gramotnosti, porovnat výsledky a zjistit hlavní motivy pro vykonávání pohybové aktivity u žáků Základní školy Vsetín, Trávníky.

Podle Doležalové (2005) gramotnost jako takovou můžeme chápat jako podmínku i prostředek rozvoje společnosti. Aby se člověk mohl plnohodnotně zapojit do společnosti, musí ovládat základní gramotnostní dovednosti. Význam gramotnosti se mění v souvislosti se změnami ve společnosti a s tím související vyšší nároky na jedince.

Pojem „pohybová gramotnost“ poprvé představila britská filozofka, učitelka TV a profesorka Margaret Whitehead před více než 20 lety (Vašíčková, 2016).

Podle Vašíčkové (2016) může být pohybová gramotnost „chápána jako způsobilost a motivace využívat vlastní pohybový potenciál, a tím významně přispět ke kvalitě života, přičemž vždy bude hrát roli kultura a společnost, v níž se individuum nachází a formuje ho, a také využívat individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje“.

Jedna z výzkumných otázek byla, jaké prostředí k vykonávání pohybu je žáky ZŠ nejpreferovanější. K vyhodnocení této otázky byl použit standardizovaný dotazník PLAYself jako forma hodnocení, používaná k sebehodnocení pohybové gramotnosti žáků. Výzkum Bélanger, Gray-Donalda, O'loughlina, Paradise & Hanley (2009) zkoumá množství pohybové aktivity v různých ročních obdobích. V jejich výzkumu bylo zjištěno, že je pohybová aktivita v teplých měsících častější a preferovanější než v měsících zimních. S tím se také shodují naše výsledky, kdy nejpreferovanějším prostředím žáků je voda a příroda. Naopak nejméně žáci preferují led a sníh. V práci Bitomské (2019) jsou výsledky šetření opačné nejlépe se žáci cítí na sněhu a ledě. Zatímco nejméně preferovaným prostředím je voda.

Dalším zkoumaným odvětvím byla motivace k pohybovým aktivitám. Motivace je neodmyslitelnou součástí toho, aby se člověk udržoval na určité úrovni a průběžně se zlepšoval. Motivovaný člověk vnímá pohybovou aktivitu pozitivně a pravidelně se do takových činností zapojuje (Whitehead, 2010). K zjištění motivu k pohybové aktivitě byl použit dotazník MPAM-R. Žáci měli možnost volit z 5 motivů: kompetence, zájem, vzhled, sociální integrace a zdatnost. Výsledky tohoto výzkumu ukazují, že nejpreferovanějším motivem k pohybové aktivitě je fyzická zdatnost. S těmito výsledky se shodují i výsledky Hudcové (2020) a Hrňové (2019).

U dalších dvou použitých nástrojů DOVE a DOPA nebyl nalezen žádný významný statistický rozdíl u zkoumaných respondentů.

Veškerá data získána pomocí těchto dotazníků mohou sloužit trenérům, učitelům, rodičům či jiným odborníkům v oblasti pohybových aktivit.

7. ZÁVĚRY

1. Neexistuje statisticky významný rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti u žáků šesté a deváté třídy ZŠ.
2. Neexistuje statisticky významný rozdíl v úrovni sebehodnocení pohybové gramotnosti u chlapců a dívek na druhém stupni ZŠ.
3. Žáky šesté třídy motivuje k pohybové aktivitě především jejich fyzická zdatnost, zatímco žáky deváté třídy motivuje nejvíce jejich vzhled.
4. Chlapci a dívky druhého stupně ZŠ k pohybovým aktivitám primárně motivuje fyzická zdatnost.
5. Úroveň sebehodnocení obecné vlastní efektivity je u žáků šesté a deváté třídy ZŠ vysoká.
6. Úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit u žáků šesté a deváté třídy ZŠ je vysoká.
7. Nejvíce preferovaným prostředím pro vykonávání pohybové aktivity je dle žáků šesté a deváté třídy ZŠ voda.
8. Důvodem k vykonávání pohybové aktivity, se kterým žáci ZŠ souhlasí nejvíce, je jejich fyzická zdatnost.

8. SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit úroveň pohybové gramotnosti a hlavní motivy ovlivňující účast k pohybové aktivitě u žáků šestých a devátých tříd ZŠ Vsetín, Trávníky.

V teoretické části této práce jsou popsány nejdůležitější pojmy týkající se této problematiky. Nejprve je vysvětlen pojem gramotnost v obecném smyslu. Dále je také popsána pohybová gramotnost a její atributy. Další kapitola se zabývá pohybem, pohybovou aktivitou a inaktivitou. Je zmíněn i sport jako samostatný segment související s pohybem. Tato kapitola poukazuje na problém této doby, kterým je nedostatek pohybu – sedavé chování. Dále se práce zmiňuje obecně o motivaci – vnitřní i vnější, o motivaci k pohybové aktivitě i sebehodnocení člověka. V poslední řadě teoretická část přibližuje periodizaci lidského věku, více se zajímá o starší školní věk.

Výzkumná část je rozdělena do tří částí. Výzkumné šetření proběhlo v lednu roku 2020. Výzkumu se zúčastnilo celkem 71 žáků, 40 žáků z tříd devátých a 31 z tříd šestých. Data byla získávána čtyřmi standardizovanými dotazníky. Byly použity dotazníky PLAYself, DOVE, DOPA a MPAM-R. Výsledky z testování byly číselně zpracovány v MS Excel a statisticky vyhodnoceny v programu STATISTICA 13.

Mezi žáky šestých a devátých tříd nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly v úrovni pohybové gramotnosti. Motivem k vykonávání pohybové aktivity, na kterém se testování žáci nejvíce shodují je jejich fyzická zdatnost. Bylo také zjištěno, že nejvíce preferovaným prostředím dotazovaných žáků k vykonávání pohybové aktivity je voda. V sebehodnocení pohybové gramotnosti nebyl u žáků šestých a devátých tříd zjištěn statisticky významný rozdíl. Sebehodnocení pohybové gramotnosti je u žáků šesté i deváté třídy vysoké.

9. SUMMARY

The main goal of the thesis was to find out the level of the physical literacy and the main motives influencing participation in physical literacy of sixth and ninth graders of Vsetín, Trávníky primary school.

The theoretical part of the thesis describes the most important concepts. First, the concept of literacy is explained in a general sense. Then the literacy is described in terms of physical literacy and its attributes. The next chapter deals with topics as movement, physical activity and inactivity. Sport is also mentioned as a separate topic related to movement. This chapter also deals with the lack of movement connected with sedentary behavior, which is problem nowadays. Furthermore the motivation is mentioned in the thesis – internal and external motivation and also motivation related to physical activity and self-esteem. Last but not least, the theoretical part approaches the periodization of the human age with main focus on the older school age.

The research part is divided into three parts. The research took place in January 2020. Seventy one students participated in the research. Forty students were ninth graders, thirty one students were sixth graders. Data were obtained by four standardized questionnaires. The PLAYself, DOVE, DOPA and MPAM-R questionnaires were used for the research purposes. The results were processed in MS Excel and statistically evaluated in the program STATISTICA 13.

There were no big statistical differences in physical literacy between sixth graders and ninth graders. The level of self-evaluation of students is very high. The most common motivation to be physically active is the own physical ability of the students. The most common environment for the physical activities among tested students is water.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Baker, B., & Castelli D. (2020) Physical Activity and Sedentary Behavior Influences on Executive Function in Daily Living. In *Neuroergonomics* (pp. 161-181). Springer, Cham.
- Bélangier, M., Gray-Donald, K., O'loughlin, J., Paradise, G., & Hanley, J. (2009). Influence of weather conditions and season on physical activity in adolescents. *Annals of Epidemiology*, 19(3), 180-186. doi: 10.1016/j.annepidem.2008.12.008
- Bitomská, B. (2019). *Úroveň pohybové gramotnosti žáků na základní škole v Krnově*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Blatný, M., & Plhánková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Tišnov: Scan.
- Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada Publishing as.
- Doležalová, J. (2005). *Funkční gramotnost – proměny a faktory ve vztazích a souvislostech*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Evropská charta sportu (2003). *Kodex sportovní etiky*. Praha: DISRE.
- Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Hagemann, G., & Kvapil, K. (1995). *Motivace. I. vyd.* Překlad Karel Kvapil. Praha: Victoria.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
- Hejnová, J., & Štich, V. (2001). *Jaké jsou důvody hypoaktivity? Pohyb a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. 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.
- Hrňová, N. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace žáků k pohybové aktivitě na základní a střední škole*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- IPLA (2017), Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Kozáková, R. (2015). *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských oborů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Matouš, M., Matoušová, M., Kalvach, Z., & Radvanský, J. (2002). *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex
- Mikšík, O. (2001). *Psychologická charakteristika osobností*. Karolinum
- Mužik, V., & Vlček, P. (2010). *Škola, pohyb a zdraví: Výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: Průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing, as.
- Physical Literacy (2020), *What is physical literacy*. Retrieved from <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>
- Pink, B. (2008). Defining sport and physical activity, A conceptual model – Australia. *Australian Bureau of Statistics*.
- Rakoušová, A. (2008). *Sebehodnocení žáků. Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů*. Retrieved from: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/1965/SEBEHODNOCENIZAKU.html/>
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Richmond, M., Robinson, C., & Sachs-Israel, M. (Eds.). (2008). *The global literacy challenge*. Paris: UNESCO.
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita v Brně
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user' portfolio. Casual and control beliefs*, 1(1), 35-37.
- Schwarzer, R., & Renner, B. (2009). *Health-specific self-efficacy scales*. Retrieved from: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/healsself.pdf>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2018). Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná kultura*, 41(2), 74-81. doi: 10.5507/tk.2018.005
- Vondruška, V., & Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK.
- Výrost, J., & Slaměnik, I. (Eds.). (1999). *Aplikovaná sociální psychologie I. (Člověk a sociální instituce)*. Praha: Portál.
- Whitehead, M. E. (Ed.). (2010). *Physical literacy Throughout the Lifecourse*. London, UK: Routledge.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. - Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince.

Obrázek 2. – Vztah mezi atributy pohybové gramotnosti.

Obrázek 3. – Rozdělení lidského věku.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. – Charakteristika výzkumného souboru.

Tabulka 2. – Hodnocení otázek 1–6.

Tabulka 3. – Hodnocení otázek 7–18.

Tabulka 4. – Hodnocení otázky 13.

Tabulka 5. – Hodnocení otázek 19–21.

Tabulka 6. – Hodnocení otázky 22.

Tabulka 7. – Hodnocení otázek 1–5 dotazníku DOPA.

Tabulka 8. – Hodnocení otázek 1–10 dotazníku DOVE.

Tabulka 9. – Rozdíl PG žáků šesté a deváté třídy, srovnání pomocí Mann-Whitney U test.

Tabulka 10. – Rozdíl PG chlapců a dívek, srovnání pomocí Mann-Whitney U test.

Tabulka 11. – Motivace žáků šesté třídy.

Tabulka 12. – Motivace žáků deváté třídy.

Tabulka 13. – Motivace chlapci.

Tabulka 14. – Motivace dívky.

Tabulka 15. – Bodové hodnocení dotazníku DOVE.

Tabulka 16. – Úroveň sebehodnocení obecné vlastní efektivity.

Tabulka 17. – Bodové hodnocení dotazníku DOPA.

Tabulka 18. – Úroveň sebehodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

Tabulka 19. – Preferované prostředí pro vykonávání pohybových aktivit.

SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1. – Rozdíl v úrovni pohybové gramotnosti žáků.
- Graf 2. – Rozdíl mezi úrovní sebehodnocení u chlapců a dívek.
- Graf 3. – Procentuální znázornění motivace žáků šesté třídy.
- Graf 4. – Procentuální znázornění motivace žáků deváté třídy.
- Graf 5. – Procentuální znázornění motivace u chlapců.
- Graf 6. – Procentuální znázornění motivace u dívek.
- Graf 7. – Průměrné znázornění preferovaného prostředí.
- Graf 8. – Důvod k vykonávání pohybové aktivity.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. - Dotazník obecné vlastní efektivity + Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

Příloha 2. - Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže (PLAYself).

Příloha 3. - Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).

PŘÍLOHY

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/a vypořádat se s tím. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

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

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

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

Příloha 1. - Dotazník obecné vlastní efektivity + Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Kód účastníka: _____ Pohlaví: Muž – Žena Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ^x).

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

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

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Příloha 2. - Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže (PLAYself).

Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) – M

| | | | |
|----------------|-----------|--------|--|
| Kód účastníka: | | Třída: | |
| Pohlaví: | Ch D | Škola: | |
| Věk: | | Datum: | |

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. Kroužkujte nebo křížkujte příslušné číslo.

Vůbec to není pravda

Velmi pravdivé

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Protože chci být v dobré fyzické kondici. | | | | | | | |
| 2. Protože je to legrace. | | | | | | | |
| 3. Protože se rád/a zúčastňuji aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné. | | | | | | | |
| 4. Protože se chci naučit novým dovednostem. | | | | | | | |
| 5. Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal/a lépe. | | | | | | | |
| 6. Protože chci být s přáteli. | | | | | | | |
| 7. Protože tuto činnost dělám rád/a. | | | | | | | |
| 8. Protože si chci vylepšit svoje dovednosti. | | | | | | | |
| 9. Protože mám rád/a výzvy. | | | | | | | |
| 10. Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal/a lépe. | | | | | | | |
| 11. Protože mě to uspokojuje. | | | | | | | |
| 12. Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností. | | | | | | | |
| 13. Protože chci mít víc energie. | | | | | | | |
| 14. Protože mám rád/a aktivity, které jsou fyzicky náročné. | | | | | | | |

Vůbec to není pravda Velmi pravdivé

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. Protože jsem rád/a s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Protože chci zlepšit svou srdečněcévní zdatnost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Protože chci zlepšit svůj vzhled. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Protože si myslím, že je to zajímavé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Protože chci být přitažlivý/á pro druhé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Protože se chci setkávat s novými lidmi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Protože mě tato aktivita baví. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Protože chci udržet své fyzické zdraví | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Protože chci zlepšit svou postavu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Protože se chci v této aktivitě zlepšit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Protože mě tato aktivita povzbuzuje a motivuje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý/á. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Protože to chtějí mí přátelé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Protože mám rád/a vzrušení z účasti na této aktivitě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha 3. - Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).