

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A MOTIVACE K POHYBOVÉ
AKTIVITĚ U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Diplomová práce

Autor: Bc. Monika Haničincová, studium dvouoborové, tělesná výchova – matematika

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

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Monika Haničincová

Název závěrečné písemné práce: Sebehodnocení pohybové gramotnosti a motivace k pohybové aktivitě

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Hlavním cílem diplomové práce je porovnat výsledky dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti a dotazníku motivace k pohybové aktivitě u žáků staršího školního věku na druhém stupni základních škol. Výzkum byl realizován v prvním čtvrtletí roku 2021 a byly analyzovány odpovědi od 184 žáků. Z výsledků vyplývá, že úroveň sportovní tělesné výkonnosti souvisí s oblibou tělesné výchovy. Obliba tělesné výchovy souvisí s domněním, že pohyb ve škole je důležitý. Preference pohybové aktivity v různých ročních obdobích se u chlapců a dívek neliší. Zdatnost v pohybových aktivitách souvisí s úrovní sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům. Převažující motiv k pohybové aktivitě u chlapců je vzhled a zdatnost. Převažující motiv k pohybové aktivitě u dívek je vzhled, zdatnost a prožitek. Mládež nejčastěji sportuje v létě. Pohybová aktivita ve škole, v rodině i s přáteli je důležitá.

Klíčová slova: pohybová gramotnost, motivace, pohybová aktivita, sebehodnocení, starší školní věk

Bibliographical identification

Authors first name and surname: Bc. Monika Haničincová

Title of the thesis: Self-evaluation of physical literacy and motivation for physical activities

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

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

The year of presentation: 2021

Abstract: The main aim of the thesis is to compare the results of the questionnaire of self-assessment of physical literacy and the questionnaire of motivation for physical activity in pupils of older school age at the elementary schools. The research was carried out in the first quarter of 2021 and 184 pupils were analyzed. The results show that the level of sports physical performance depends on the popularity of physical education. The popularity of physical education depends on the belief that movement at school is important. The preferences for physical activity in different seasons do not differ between boys and girls. Fitness in physical activities depends on the level of sports physical performance in relation to other classmates. The dominant motive for physical activity for boys is appearance and fitness. The dominant motive for physical activity for girls is appearance, fitness and experience. Youth most often play sports in the summer. Physical activity at school, in the family and with friends is important.

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

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

V Olomouci dne.....

Děkuji vedoucí práce doc. Mgr. Janě Vašíčkové Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Děkuji svému muži Michalu Haničincovi za podporu a pomoc při sepisování diplomové práce.

Obsah

Bibliografická identifikace	2
Bibliographical identification	3
1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pohybová aktivita	10
2.2 Pohybová gramotnost	11
2.3 Atributy pohybové gramotnosti	12
2.3.1 Motivace	12
2.3.2 Sebevědomí	13
2.3.3 Prostředí	13
2.4 Pohybová kompetence	14
2.5 Motivace	15
2.6 Sebehodnocení a sebepojetí	18
2.7 Pohybová gramotnost kanadským pohledem	19
2.8 Pohybová gramotnost v České republice	20
2.9 Pohybová gramotnost a tělesná výchova	21
2.10 Dělení lidských vývojových období	21
2.11 Charakteristika cílové skupiny	22
3 Cíle a hypotézy	24
3.1 Hlavní cíl	24
3.2 Dílčí cíle	24
3.3 Hypotézy	24
3.4 Výzkumné otázky	25
4 Metodika	26
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	26
4.2 Metody výzkumu	26

4.3	Dotazník DSPG.....	26
4.4	Dotazník MPAM-CZ	27
4.5	Statistické zpracování dat	28
5	Výsledky	30
5.1	Vyhodnocení stanovených hypotéz	30
5.2	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	34
6	Diskuse	41
7	Závěry	44
8	Souhrn.....	45
9	Summary.....	47
10	Referenční seznam.....	49
11	Seznam příloh	55

1 Úvod

Zdravý životní styl zahrnuje vyváženou výživu, vyrovnaný a pravidelný denní a pitný režim, odpovědné chování, a hlavně dostatečnou pohybovou aktivitu (Sigmund & Sigmundová, 2011). Pohybová aktivita také brání rozvoji osteoporózy a díky vyšší tělesné zdatnosti napomáhá k regresi mortality. Ovlivňuje centrum sytosti v hypotalamu, omezuje potřebu stravy s vyšším obsahem tuků, předchází obezitě, zlepšuje sebedůvěru, duševní pohodu, tlumí stavy deprese a úzkosti (Fraňková & Dvořáková, 2003). V roce 2019 proběhla konference “Pohyb na předpis”, uspořádaná iniciativou Česko se hýbe a Českým olympijským výborem, kde mj. vystoupil i prof. Ing. Václav Bunc, CSc., který ve své přednášce uvedl, že dostatečný pohyb by mohl českému zdravotnictví ušetřit až 30 % celkových nákladů na zdravotní péči (zápis z konference Pohyb na předpis, 2019).

Pohybová aktivita v životě lidí je důležitou a nezbytnou součástí každého dne. Chlapci mají významně vyšší celkovou PA a PA ve volném čase než dívky. S vyšším věkem dochází u chlapců k poklesu PA ve volném čase, při dopravě a k nárůstu PA v zaměstnání. U děvčat dochází k poklesu PA ve volném čase a k nárůstu PA v domácích aktivitách a v zaměstnání (Frömel et al., 2007). U starších skupin obyvatel dochází u mužů i žen k poklesu počtu dní v týdnu, kdy provozují intenzivní pohybovou aktivitu. S věkem se výrazně snižuje zapojení mužů i žen do organizované pohybové aktivity (Frömel et al., 2006). Proto je důležité už od útlého věku utvářet pozitivní vztah k pohybu a pohybové aktivitě, pravidelně jej zařazovat do denního režimu, aby se stal neodmyslitelnou součástí života lidí.

V České republice je pohyb celostátně podporován po dobu povinné školní docházky na základních školách a poté i na středních školách v podobě školního předmětu tělesné výchovy. V klasických školách se všeobecným zaměřením je tento předmět dotován dvěma hodinami týdně. A tak má tělesná výchova potenciál ovlivnit zdravý životní styl dětí a mládeže.

Pohybová gramotnost úzce souvisí s procesem vzdělávání. Ať už jsou to malé děti, co se učí prvním pohybům, koordinaci, chůzi, běhu a později i specifickým dovednostem,

nebo se žáci vzdělávají v oblasti zdravého životního stylu, učí se teoretickým poznatkům o pohybu a sportu, nebo si dokážou osvojit pravidla fair play, umí spolupracovat s ostatními, respektovat je a podporovat, ovládají zásady bezpečného chování v rozličných prostředích. To vše spojuje vzdělávání a pohybovou gramotnost. Pohybová gramotnost by měla být neodmyslitelnou součástí školní tělesné výchovy a měla by převzít mnohem důležitější roli v rozvoji veřejného zdraví (Vašíčková, 2016; Whitehead, & Murdoch, 2006).

Jedním z atributů pohybové gramotnosti je motivace k pohybové aktivitě. Je to věčné téma všech edukátorů, nejen v tělovýchovné oblasti. Co motivuje jeho svěřence k činnosti? Jaký zvolit obsah, aby činnost svěřence bavila? Čeho chtějí svěřenci dosáhnout? Navíc motivace podporuje výkon a je příslibem budoucího úspěchu. Umět motivovat je jednou z nejdůležitějších vlastností edukátora. Motivy k vykonávání pohybové aktivity budou popsány níže.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je jakýkoliv tělesný pohyb prováděný kosterním svalstvem, který vyžaduje energetický výdej (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; World Health Organisation, 2004). Světová zdravotnická organizace popisuje, že se jedná o komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka a je také základní prostředek pro zlepšení fyzického a psychického zdraví jedince (World Health Organisation, 2006).

Pojem pohybová aktivita je jedním z hlavních pojmů kinantropologie a její zkoumání má dlouholetou tradici (Bouchard et al., 1994). Kategorizací pohybové aktivity je celá řada. Podle vývojového stádia člověka se dá rozdělit na:

- pohybová aktivita dětí – např. chůze do školy a ze školy, tělesná výchova, mimoškolní aktivity, volnočasové aktivity, pohyb v přírodě a s rodinou, ...
- pohybová aktivita mládeže – např. chůze do školy a ze školy, tělesná výchova, volnočasové aktivity, sport, domácí práce, ...
- pohybová aktivita dospělých – chůze nebo jízda na kole do zaměstnání, domácí práce, pravidelné volnočasové aktivity, zahradničení, víkendové procházky a výlety, ...
- pohybová aktivita seniorů – delší aktivita s nižší úrovní zatížení, chůze, jízda na kole, pravidelné cvičení a posilování, aktivní výlety, ...

Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví a duševní pohody. Existuje celá řada studií, které dosvědčují, že pohybová aktivita přináší lidem ve všech věkových skupinách, zdravým i nemocným, včetně lidí mentálně nebo fyzicky postižených – širokou škálu fyzického, sociálního a psychického užitku (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

2.2 Pohybová gramotnost

Podle Výzkumného pedagogického ústavu (2011) můžeme gramotnost rozdělit na pět druhů. Gramotnost čtenářskou, gramotnost matematickou, gramotnost přírodovědnou, počítačovou gramotnost a gramotnost finanční. Gramotný člověk nejenom že má znalosti z jednotlivých oborů, ale dokáže najít souvislosti, provázat jednotlivé gramotnosti dohromady a dokáže je prakticky využít. Je škoda, že mezi tento výčet gramotností není zařazena gramotnost pohybová, která je neméně důležitou součástí vzdělávání a je široce využívána v praktickém životě.

O představení pojmu „pohybová gramotnost“ se zasloužila britská filozofka, učitelka tělesné výchovy a profesorka Margaret Whitehead (2001, 2007). Publikovala několik článků zabývajících se tematikou pohybové gramotnosti, které posléze shrnula ve své knize „Physical literacy throughout the lifecourse“ (Whitehead, 2010b). Na ni navázalo mnoho autorů ze zahraničí např. Choi et al. (2021); Gardner (2017); Lysniak (2020); Pavlova et al. (2021); Taplin (2011); Temertzoglou (2010); Tremblay, a Lloyd, (2010); Whitaker-Campbell a MacKay (2010).

Kromě autorů zahraničních se i v tuzemsku pojem pohybové gramotnosti dostává do popředí. V České republice se tomuto tématu věnují např. autoři: Čechovská, a Dobrý (2010); Čechovská, Chrudimský, Novotná, a Vindušková (2011); Matošková, Kovář a Süß (2014); Nováková, a Čechovská (2012); Novotná, Holá a Doležalová (2014); Smolíková (2018); Šafaříková (2010); Šimůnková, Novotná, a Chrudimský (2014); Šimůnková, Novotná, a Vorálková (2010); Vašíčková (2011, 2016).

Pohybovou gramotnost lze chápat jako schopnost a motivaci využít vlastní pohybový potenciál. Pohybově gramotný jedinec pak zlepšuje kvalitu svého života, dbá o své zdraví a aplikuje zdravý životní styl. Jedinec je také ovlivňován prostředím, ve kterém žije, kulturou dané oblasti a sociálním prostředím, ve kterém se nachází. Pohybová gramotnost nezahrnuje jen pohyb, ale celou škálu vědomostí o pohybu, souvislostí s pohybovou aktivitou a zdravým životním stylem, chování a jednání jedince, zdatnost a úroveň pohybových kompetencí.

Pohybová gramotnost není pouze otázkou základního povinného vzdělávání, ale je to celoživotní proces učení se a osvojování si nových podnětů a poznatků (Vašíčková, 2016).

2.3 Atributy pohybové gramotnosti

Mezi základní atributy pohybové gramotnosti patří motivace, sebevědomí a interakce s prostředím (Whitehead, 2010a). Pohybově gramotný člověk má pozitivní vztah ke svému tělu a k pohybu, důvěřuje svým schopnostem, spoléhá se na své dovednosti a dokáže aplikovat naučené pohyby v různorodém prostředí. Pohybové aktivity se účastní pravidelně a se zájmem. Dobrá fyzická zdatnost se podílí na zdravém fungování jeho těla a přispívá k jeho zdraví (Vašíčková, 2016).

2.3.1 Motivace

V pedagogickém slovníku je motivace popsána jako soubor vnitřních i vnějších faktorů, které: vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání; zaměřují toto prožívání a jednání jistým směrem; řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; ovlivňují také způsob reakce jedince na jeho jednání, prožívání, vztahy k ostatním lidem a také ke světu (Průcha, Walterová, & Mareš, 2008).

Jednou z teorií o motivaci je výkonová motivace, která je dobře aplikovatelná na pohybovou aktivitu, neboť při ní dochází k určitému výkonu. Sportovcům jsou totiž blízké pojmy, které výkonová motivace používá jako jsou úspěch, strach, naděje, riziko atd. Tato teorie je rozdělena podle odlišné míry potřeby dosáhnout úspěchu, anebo potřeby vyhnout se neúspěchu (Řepka, 2005).

Základem pohybové gramotnosti je snaha být aktivní, vytrvat v dané činnosti, zlepšit své pohybové dovednosti, rozvíjet své schopnosti a zakoušet nové pohybové aktivity. Ani jedno by nebylo uskutečnitelné bez motivace. Ta je pro tuto činnost motorem. Jedinec, který je pohybově gramotný bude do svého volného času zařazovat pohybovou aktivitu pravidelně, několikrát za týden, bude se radovat z pohybu, dokáže se spoléhat na své pohybové schopnosti a bude očekávat úspěch v prováděné aktivitě (Vašíčková, 2016).

Otázkou zůstává, proč se jedinci nevěnují pohybové aktivitě pravidelně, když přináší tolik benefitů? Dá se říct, že jim chybí dostatečná motivace. Mezi důvody, které tento deficit způsobují mohou být např. negativní předchozí zkušenosti, jedinec nezažil uspokojivý pocit z pohybu nebo nezažil dostatečný úspěch; v jiném případě byl vystaven přílišné kritice, ponížení, či posměchu. Takovéto zkušenosti narušují jeho sebedůvěru a negativně ovlivňují jeho postoj k pohybové aktivitě jako celku. Při práci s lidmi je proto důležité neohrozit jejich vztah k pohybu a vytvářet pozitivní atmosféru a prostředí (Vašíčková, 2016).

2.3.2 Sebevědomí

Sebevědomí vyjadřuje vědomí si vlastní ceny a přesvědčení o tom, že člověk jedná správně. Je to stav mysli, když člověk necítí nejistotu, ostych ani rozpaky, je provázen klidnou vírou v sebe samého i své schopnosti, nepodceňuje se ani nepřeceňuje (Hártl & Hártllová, 2000).

Tento pocit by měl zažívat pohybově gramotný člověk při pohybu obecně. Být si sebou jistý bez ohledu na to, v jakém prostředí či společnosti se pohybuje a chtít se věnovat pohybu. To platí i pro činnosti s pohybem spojené, tedy kromě chůze, běhu, rovnovážných pohybů také jemné pohyby jako například psaní, kreslení nebo hra na hudební nástroj (Vašíčková, 2016).

Sitná (2009) popisuje zajímavý a významný vztah mezi motivací a sebevědomím. Zažití úspěchu u žáků posiluje jejich sebevědomí, a to vzbuzuje větší motivaci k učení. Vyšší motivace vede k učení, a to směřuje k dalšímu úspěchu. Úspěchem může být kromě dobrého hodnocení i pozitivní zpětná vazba od vyučujícího. Podobně to bohužel funguje i v opačném případě, kdy žák zažívá neúspěch, který ho demotivuje, snižuje se jeho sebevědomí a zájem, a to vede k dalšímu neúspěchu. Důležitou roli v tomto případě hraje učitel, který může motivaci přímo ovlivnit.

2.3.3 Prostředí

Prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, vnímá všemi svými smysly, poté dedukuje a vyhodnocuje a volí patřičnou odpověď. Pohybově gramotný člověk se dokáže vhodně pohybovat v odlišných prostředích. Dokáže přizpůsobit své pohyby počasí, ovzduší i terénu.

Ví, že pokud prší a je mokrá terén, musí se chovat tak, aby nezranil sebe ani své okolí. Umí pracovat s různorodými náčiními a nářadími. Například uzpůsobí své pohybové odpovědi při chytání míče, jestliže k němu letí medicinbal, nebo nafukovací míč. Pohybově gramotný jedinec by také měl vnímat své okolí a ovládat prostorovou orientaci, mít přehled o tom, co se děje na hřišti, odkud letí míč nebo kde se nachází překážka. Čím lépe je člověk schopen osvojit si nové dovednosti v rozličných prostředích, tím efektivněji dokáže reagovat a jednat v nově vzniklých situacích (Vašíčková, 2016).

2.4 Pohybová kompetence

Pohybové kompetence využíváme ve svém životě neustále. Jedná se o předpoklad vykonávat jakoukoliv denní činnost, tedy chůzi, běh, jízdu na kole, zvedání břemen, chůzi na kluzkém povrchu apod. Pohybová kompetence se dělí na pohybové schopnosti a pohybové dovednosti, někdy též nazývány motorické schopnosti a motorické dovednosti. Ty jsou důležité k tomu, aby člověk mohl vykonávat pohyb. Čím lépe ovládá jednotlivé složky, tím lépe provádí i daný pohyb (Vašíčková, 2016).

Motorické dovednosti, jsou získané v průběhu života, tedy naučené a osvojené pohybové vzorce. Každý jedinec tedy může tyto pohybové dovednosti získat. Rozšiřováním pohybových dovedností se jedinec stává více pohybově gramotným. Autoři Měkota a Novosad (2005), Cuberek (2007) a Suchomel (2006) ve svých publikacích uvádí, že při tréninku pohybových dovedností rozvíjíme pohybové schopnosti a naopak.

Motorické schopnosti jsou narozdíl od motorických dovedností geneticky podmíněny a získány od narození. Jejich míru zapojení lze tedy ovlivnit jen do určité míry. Podle Lehnerta et al. (2010) dělíme motorické schopnosti na tři hlavní části:

- kondiční motorické schopnosti
 - vytrvalostní
 - silové
 - rychlostní

- koordinační motorické schopnosti
 - diferenční
 - orientační
 - rovnováhové
 - reakční
 - rytmické
 - spojování pohybu
 - přestavby pohybu
- hybridní motorické schopnosti
 - flexibilita

2.5 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského slova movere. Dalo by se přeložit jako hýbat se, pohybovat se (Homola, 1977). Hrabal, Man a Pavelková (1989) definují motivaci jako souhrn činitelů, kteří podněcují, směřují a udržují lidské chování. Motivace je souborem všech motivů, které podněcují lidské chování tak, aby změnilo neuspokojivou životní situaci a dosáhlo něčeho lepšího. Tyto motivy se projevují tak, že se jedinec snaží něco získat nebo se naopak něčemu vyhnout. Motivace je blízce spojena s emocemi a výrazně pak ovlivňuje chování a prožívání lidí (Plháková, 2007).

Problematika motivace je neustále využívána jak ve školství, tak i v pracovním a osobním životě a je jí přikládána velká pozornost. Avšak není stál kategorizována, je na ni nahlíženo z několika různých pohledů a je rozdělena do rozličných modelů a teorií (Pavelková, 2002).

Dodnes je v oblasti motivace využívána starší srovnávací teorie K. B. Madsen (1974) nazvaná „Moderní teorie motivace“. Tato teorie je rozdělena do čtyř modelů:

- homeostatický model – Tato teorie je nejstarší a vychází z biologických a fyziologických potřeb. Reaguje na narušení homeostázy, tedy stálosti vnitřního prostředí. Narušení homeostázy vytvoří potřebu, ta vyvolává centrální pud, který

s kognitivními procesy vyvolává určité chování. Chování uspokojí potřebu a obnoví opět homeostázu (Plháková, 2007).

- pobídkový model – V tomto modelu je hlavním motivačním činitelem pobídka, někdy též incentiva. Nestačí už tedy pouze homeostatické pudy, ale je potřeba větší zapojení kognitivních procesů. Pobídky mohou být motivující, dynamizující, aktivizující a energii mobilizující (Plháková, 2007).
- kognitivní model – Tento model operuje s motivem, který je definován jako zaměření se na určitý cíl. Důležitá je hlavně kognitivní představa onoho cíle, ale také obtížnosti při jeho dosažení. Tato představa se již stává předmětem uspokojení potřeb (Madsen, 1979).
- humanistický model – Tato teorie vychází z humanistického přístupu k psychologii a z přesvědčení, že existuje samostatná lidská třída motivace. Kritizuje předchozí teorie v tom, že jsou postaveny na experimentech na zvířatech, příp. malých dětech. Do tohoto modelu se řadí např. Allport (1937) se svou koncepcí funkční autonomie motivace, anebo Maslow (1943), který rovněž nabádá zkoumat zdravé jedince a předkládá Maslowovu hierarchii potřeb a hodnot.

Motivace neustále kooperuje s potřebami. Potřeba je podle Hrabala (1978) nějaká vnitřní pohnutka chování. Pokud člověku něco chybí, začne postupně pociťovat nezbytnost uspokojení. Tyto pocity se nazývají potřeby. Existuje několik druhů potřeb.

- potřeby vrozené – sem řadíme vrozené pudy, obživu a žízeň, pud sebezáchovy, sexuální pud, pud péče o potomky
- potřeby rozvíjené – Tyto potřeby jsou formovány učením a jsou rozvíjeny z potřeb vrozených. Jsou to například: potřeba bezpečí, potřeba poznání, potřeba stimulace – tedy poznávání nových podnětů, potřeba sociálních kontaktů.
- potřeby ovlivněné – Tyto potřeby jsou tvořeny pod vlivem sociálních a kulturních podmínek a jsou spíše individuální. Patří sem například: potřeba seberealizace, potřeba výkonu, potřeba smyslu vlastní existence.

Jednou z nejvýznamnějších klasifikací potřeb je Maslowova hierarchie potřeb (Obrázek 1). Potřeby jsou uspořádány podle naléhavosti, s jakou jsou prožívány jako vnitřní

pohnutky k jednání. Vyšší potřeby mohou být uspokojovány až tehdy, když jsou uspokojeny potřeby zařazené v pyramidě potřeb níže (Maslow, 1943).

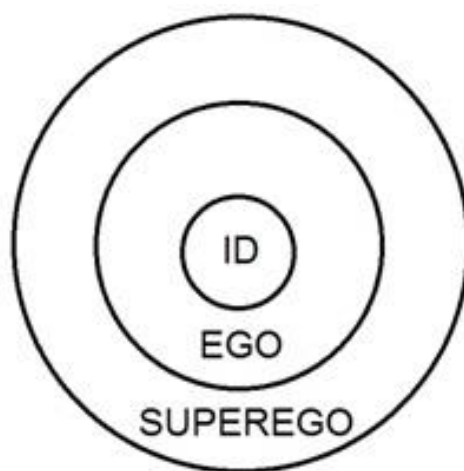


Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Maslow, 1943; upraveno)

K dalším teoriím motivace patří Velká trojice motivů (Blatný, 2010). Ta vznikla v návaznosti na Big Five, zabývající se teorií osobnosti. Tuto trojici představili McClelland a Winter (1969) a patří se sem tři hlavní skupiny motivů, které obsahují další řadu potřeb:

- potřeba úspěchu
- potřeba síly a moci
- potřeba intimity

O motivaci se opírá i Sigmund Freud ve své teorii psychoanalýzy. Podle něj je vnitřní život jedince dán interakcí id, ega a superega (Obrázek 2). Považuje základ lidské psychiky a motivace lidského chování za neuvědomělý proces nevědomě probíhající v podvědomí, předvědomí, či nevědomí. Tato analýza také přisuzuje pudům hlavní roli všech pohnutek a lidského chování (Lewis, 2006).



Obrázek 2. Freudova teorie psychoanalýzy

2.6 Sebehodnocení a sebepojetí

Sebehodnocení je samostatné hodnocení vlastní činnosti jedince a sebereflexe jeho vlastních výkonů. Jedná se o samostatnou zpětnou vazbu, která spolu s hodnocením okolí napomáhá k poznávání sebe sama. To vede k tomu, aby jedince dokázal přemýšlet o dosažených výkonech a předešlých zkušenostech, znovu si vybavil, co se stalo, dokázal to pojmenovat a poučit se z toho. Je důležité, aby jedinec dokázal provést zdravé a přiměřené sebehodnocení, a tak dokázal sám řídit svou další činnost a osvojovat si nové dovednosti. Může pak předejít vlastnímu přeceňování nebo naopak podceňování, což povede k dosažení lepších výkonů (Kolář & Šikulová, 2009).

Vašina a Vychodilová (2002) mluví o sebepojetí jako způsobu, jakým člověk vnímá sebe a své tělo a jaký má k němu vztah. Tento vztah má určující fyzickou identitu pro pohybovou aktivitu, ke své tělesné hmotnosti a ke zvládání měnícího se věku.

Sebehodnocení a sebepojetí se mění podle věku člověka a v závislosti na vývoji kognitivních, hormonálních a tělesných změn. Souvisí také se zpětnou vazbou a porovnáváním se s druhými, zvláště s vrstevníky. Ke kolísání úrovně sebehodnocení dochází nejvíce v období puberty (Orel et al., 2015).

Podle Hoskovcové (2006) jedinci s vysokou sebedůvěrou a vírou ve vlastní schopnosti dokážou lépe ovládat své pocity a emoce, mají nižší sklony k depresím a dokážou lépe odolávat různým nástrahám, ať už na úrovni emoční, motivační či úrovni jednání.

Sebehodnocení a sebepojetí patří společně s interakcí a komunikací s ostatními a vědomostmi a znalostmi mezi tzv. doplňkové atributy pohybové gramotnosti. Čím více je člověk pohybově gramotný, tím lépe dokáže zvládat pohybové výzvy, díky čemuž dojde přímo úměrně i k nárůstu jeho sebevědomí (Vašíčková, 2016).

2.7 Pohybová gramotnost kanadským pohledem

Podle Lloyd et al. (2010) je pohybová gramotnost multidimenzionální a interaktivní konstrukt, který se nás týká a který bychom měli měřit a každý kvalitní pohybově aktivní program by ho měl dosahovat. Považují pohybovou gramotnost nejen jako cíl tělesné výchovy a sportovních organizací, ale za přesahující soubor charakteristik, atributů, vztahů, prožívání zdravého životního stylu, aktivního života ve všech fázích ontogeneze.

Lloyd et al. (2010) popisuje multidimenzionální přístup k pohybové gramotnosti. Pohybová gramotnost obsahuje čtyři vzájemně působící oblasti, které by měl pohybově gramotný jedinec ovládat, rozvíjet a být schopen aplikovat v různých prostředích:

- tělesnou zdatnost – kardiorespirační, svalově-kosterní i založenou na pohybových schopnostech;
- základní pohybové dovednosti – modifikované ke konkrétním požadavkům;
- pohybově aktivní chování – objektivně měřená denní pohybová aktivita; důležité pro všeobecný fyzický rozvoj, zdraví a životní pohodu;
- psychosociálně kognitivní faktory – vědomosti, znalosti a porozumění.

V Kanadě používají pro posouzení pohybové gramotnosti několik nástrojů od různých zainteresovaných institucí a jedním z těchto nástrojů je “Physical Literacy Assessment for Youth” zkráceně “PLAY”. Tento nástroj vznikl jako reakce na stále nižší zapojování dětí do pohybových aktivit, sportovních kroužků a jejich pasivního sedavého způsobu chování. Podle průzkumů cvičí pravidelně pouze 7 % dětí a jejich nejčastější

aktivitou je sledování televize nebo hraní interaktivních her (Canadian Sport Institute, 2014).

„Physical Literacy Assessment for Youth” obsahuje celkem šest jednotlivých nástrojů pro posouzení pohybové gramotnosti, které se rozlišují podle cílové skupiny:

- PLAYbasic,
- PLAYcoach,
- PLAYfun,
- PLAYparent,
- PLAYself,
- PLAYinventory.

(Canadian Sport Institute, 2014)

2.8 Pohybová gramotnost v České republice

O pohybové gramotnosti se čeští autoři začínají zmiňovat od roku 2010. Touto problematikou se zabývají autoři jako např. Čechovská a Dobrý, 2010; Šafaříková, 2010; Šimůnková et al., 2014; Vašíčková, 2011. V roce 2014 proběhl v senátu České republiky seminář na téma „Pohybová gramotnost“. Účasten byl i kanadský velvyslanec a exministr Otto Jelinek. Se svým příspěvkem vystoupili například: doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.; PaedDr. Ladislav Petera, CSc.; Mgr. Michal Kalman Ph.D.; Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.; Mgr. Miroslav Zítko. Závěr byl shrnut do tří oblastí: pohyb a zdravý životní styl, pohybová gramotnost a vzdělání, pohybová gramotnost a stát. Hlavní závěr říkal, že státní podpora by se měla týkat všech oblastí tělesné kultury, tělesné výchovy a sportu, které prioritně přispívají ke zdravému životnímu stylu obyvatel. Podpora by měla být právně zakotvená, systémová a stabilní, zajišťující trvalý rozvoj podmínek pro pohybovou aktivitu a sport občanů v ČR. Závěrečné doporučení se týkalo podpoření vzniku nové koncepce a strategie rozvoje tělesné kultury a novely zákona o sportu (zápis z veřejného slyšení Senátu ČR, 2014).

2.9 Pohybová gramotnost a tělesná výchova

Vztah mezi pohybovou gramotností a tělesnou výchovou je jasný. Základním cílem tělesné výchovy je rozvoj a udržování pohybové gramotnosti. Zatímco tělesná výchova jako školní předmět skončí spolu se školní docházkou, pohybová gramotnost setrvává do konce života. Tělesná výchova je tedy nástrojem pro rozvoj pohybové gramotnosti u dětí a mládeže. Je pevně daná a řízená odborným pedagogem. Pokud je tedy pedagog uvědomělý a svědomitě řídí jednotlivé jednotky tělesné výchovy, podílí se na rozvoji pohybové gramotnosti u dětí, a tedy i zvyšuje úroveň pohybové aktivity. Učitelé motivují žáky, pomáhají jim prožívat pohybovou aktivitu a předcházet zraněním, poskytují návod, jak se pohybu věnovat po celý život (Čechovská & Dobrý, 2010).

Obsah vzdělávání v České republice zahrnuje kurikulární dokument „Rámcový vzdělávací program“. Tělesná výchova spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Přestože tento dokument zatím neobsahuje pojem pohybová gramotnost, je zřejmé, že tyto pojmy spolu úzce souvisí a jeden bez druhého by jen těžko fungovaly (Rámcový vzdělávací program, 2021).

Výsledkem procesu vzdělávání by měl být všeobecně vzdělaný jedinec. Tedy kromě znalosti mateřského jazyka, matematiky a přírodních věd by měl jedinec ovládat také své tělo a pohyby a měl by být pohybově gramotný. Tudíž pohybová gramotnost by se měla stát součástí standardní výuky na školách a podporovat tak zdravý růst dětí a rozvoj jejich pohybových kompetencí.

2.10 Dělení lidských vývojových období

Jednotlivé fáze lidského života se dělí podle vývojových období. V následující tabulce je rozepsána periodizace lidského věku podle Přidalové (2013) v průběhu ontogeneze. Tato práce se zaměřuje na období staršího školního věku, jehož vymezení je uvedeno v tabulce (Tabulka 1).

Tabulka 1. Periodizace růstu v průběhu ontogeneze (Přidalová, 2013)

<i>PRENATÁLNÍ OBDOBÍ</i>	
<i>PERINATÁLNÍ OBDOBÍ</i>	28. týden nitroděložního vývoje – 1. týden po porodu
<i>PRVNÍ DĚTSTVÍ – INFANS I</i>	končí v 7 letech prořezáním 1. trvalé stoličky
<i>RANÉ DĚTSTVÍ</i>	
Novorozenecké období	do 28. dne
Kojenecké období	do konce 1. roku
Batolecí období	do konce 3. roku
<i>STŘEDNÍ DĚTSTVÍ</i>	
Předškolní věk	3.–6. rok
<i>DRUHÉ DĚTSTVÍ – INFANS II</i>	období mezi 7 až 14–15 lety
<i>POZDNÍ DĚTSTVÍ</i>	
Mladší školní věk	6.–11. rok
Druhé dětství - Infans II	
Starší školní věk	11.–15. rok, dospívání, puberta, druhá změna postavy
<i>DOSPĚLOST</i>	
Období dorostového věku - JUVENIS (ADOLESCENCE)	15.–18. rok
Období plné dospělosti (ADULTUS)	18–30 let
Období mladého věku (<i>zralost, MATURUS I</i>)	30–45 let
Střední věk (<i>MATURUS II</i>)	45–60 let
Stárnutí (<i>PRESENILIS</i>)	60–75 let
Vysoké stáří (<i>SENILIS</i>)	75–90 let
Kmetský věk (<i>stařecké období</i>)	nad 90 let

2.11 Charakteristika cílové skupiny

Pedagogický výzkum probíhal na druhém stupni základních škol. Toto vývojové období se nazývá období staršího školního věku. Začíná okolo 11-12 roku a končí mezi 15 a 16 lety. Ztotožňuje se s obdobím školní docházky na druhý stupeň základní školy. Někdy se též nazývá jako období pubescence či puberty (Vobr, 2012).

V období puberty dochází k zásadní proměně dětského těla v tělo dospělé, a to nejen velikostně a funkčně, ale také sexuálním dimorfismem (Kapas, Vymlátíl, & Topinková, 1998). Toto období se vyznačuje především hormonálními změnami, ale také značnou změnou tělesné výšky. Tento tělesný růst je však nerovnoměrný, neboť horní a dolní končetiny rostou na začátku tohoto období rychleji než zbytek těla, čímž dochází k disharmonii postavy (Langmeier & Krejčířová, 2006). Významně se od sebe liší tělesná stavba dívek, u kterých dochází k zaoblování postavy a stavba těla chlapců, kde dochází k vystoupení svalové hmoty (Kapas et al., 1998). U mužů tento nárůst svalové hmoty přetrvává asi až do 22. roku (Riegrová & Ulbrichová, 1998).

Kromě somatických změn nastávají změny psychické. Většina jedinců zažívá období vzdoru, lability, konflikty s dospělými, neklid, náladovost, vzpurnost a převládají u nich záporné emoce. To souvisí hlavně s hormonálními změnami (Machová, 2008). V této fázi dochází k hledání sebe sama a k vytváření vlastní identity. Díky hlubokému prožívání všech emocí má jedinec možnost uvědomovat si sám sebe, své prožitky a myšlenky (Harrison et al., 2018).

Sociální vývoj je ovlivněn okolím, zvláště rodinou, přáteli a kamarády (Machová, 2008). Na psychiku jedince podle Zacharové (2012) mají velký vliv volnočasové aktivity, primárně sportovní, a vrstevnické skupiny. Pubescenti také vyhledávají své vzory a ideály, se kterými se ztotožňují a hledají v nich oporu. Ideálem může být slavná osobnost, sportovec, herec, v dnešní době oblíbený také influencer. Toto období je zásadní pro budoucí vývoj a období dospělosti, kde už jedinec má kontrolu nad svou pohybovou aktivitou a dokáže aplikovat poznatky a zkušenosti z předešlých období (Čechovská & Dobrý, 2010).

3 Cíle a hypotézy

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce je porovnat výsledky dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti a dotazníku motivace k pohybové aktivitě u žáků na druhém stupni základní školy.

3.2 Dílčí cíle

- vyhodnocení dotazníku DSPG
- vyhodnocení dotazníku MPAM-CZ

3.3 Hypotézy

- H01: Úroveň sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům nesouvisí s oblibou tělesné výchovy.
 - závislá proměnná: oblíbenost tělesné výchovy
 - nezávislá proměnná: úroveň sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům
- H02: Obliba tělesné výchovy nesouvisí s domněním, že ve škole je pohyb důležitý.
 - závislá proměnná: důležitost pohybu ve škole (*pozn. jako důležitost pohybu ve škole jsou považovány odpovědi rozhodně souhlasím a souhlasím*)
 - nezávislá proměnná: oblíbenost tělesné výchovy
- H03: Preference pohybové aktivity v různých ročních obdobích se u chlapců a dívek neliší.
 - závislá proměnná: pohybová aktivita v různých ročních obdobích
 - nezávislá proměnná: pohlaví respondentů
- H04: Zdatnost v pohybových aktivitách nesouvisí s úrovní sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům.

- závislá proměnná: zdatnost v pohybových aktivitách
- nezávislá proměnná: úroveň sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům

3.4 Výzkumné otázky

- VO1: Jaký je převažující motiv k pohybové aktivitě u chlapců?
- VO2: Jaký je převažující motiv k pohybové aktivitě u dívek?
- VO3: Jaké roční období preferuje mládež pro vykonávání pohybové aktivity?
- VO4: Jsou pohyb, pohybová aktivita a sport důležité ve škole?
- VO5: Jsou pohyb, pohybová aktivita a sport důležité doma s rodinou?
- VO6: Jsou pohyb, pohybová aktivita a sport důležité s přáteli?

4 Metodika

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl proveden na několika základních školách. Výzkumu se zúčastnili žáci navštěvující druhý stupeň základních škol. Dotazník vyplnilo 187 respondentů, z toho 3 neměli velkou část dat, a tak byli z výzkumu vyřazeni. U několika participantů, kterým chyběly některé odpovědi, byly doplněny chybějící data průměrnými hodnotami. Výzkumný soubor tvořilo 184 respondentů, z toho 124 dívek a 60 chlapců. Šetření probíhalo v prvním čtvrtletí roku 2021. Výzkumný projekt „Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost a motivace k pohybové aktivitě u České mládeže“ byl schválen etickou komisí FTK Univerzity Palackého dne 16. 9. 2017 (Příloha 4).

4.2 Metody výzkumu

Pro výzkum byly použity dva dotazníky. Dotazník DSPG pro sebehodnocení pohybové gramotnosti (Příloha 1) a dotazník MPAM-CZ pro hodnocení motivace k pohybovým aktivitám (Příloha 2). Dotazníky byly z důvodu pandemické situace v ČR převedeny do interaktivní formy, rozeslány jednotlivým vyučujícím tělesné výchovy, kteří je v rámci svých online vyučovacích jednotek předložili žákům. Výzkumné šetření bylo provedeno anonymně v aplikaci Google Forms.

4.3 Dotazník DSPG

Dotazník DSPG (Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti) je sebehodnotící nástroj vyvinutý Kanadskou společností Sport pro život. V roce 2020 byl počeštěn z kanadského PLAYself na DSPG a zároveň byla ověřena jeho reliabilita (Vašíčková, Cuberek, & Pernicová, 2020). Je cílený na použití pro děti a mládež, aby zjistil, jak sebehodnotí a vnímají vlastní pohybovou gramotnost. Pokud je dotazník využit spolu

s dalšími nástroji od této společnosti, umožňuje stanovit základní úroveň pohybové gramotnosti dětí. Na jejím základě si může každý jedinec stanovit své vlastní cíle a sledovat svá zlepšení.

V úvodu dotazníku (Příloha 1) si respondent volí, v jakém ročním období je aktivnější, zda v létě, v zimě či po celý rok. Dále je dotazník rozdělen do čtyř hlavních oblastí:

- prostředí – děti hodnotí, jak jsou dobří v provozování pohybových aktivit a sportů v tělocvičně, ve vodě, na ledu, na sněhu, v přírodě, na hřišti;
- vlastní popis pohybové gramotnosti – v této sekci se děti vyjadřují k několika tvrzením, podle svého názoru na škále: vůbec to není pravda, obvykle to není pravda, pravdivé, velmi pravdivé;
- relativní význam gramotností v sociálním prostředí (čtenářská gramotnost, matematická gramotnost, pohybové gramotnost) - význam jednotlivých gramotností se hodnotí ve třech sociálních prostředích: ve škole, doma s rodinou, s přáteli. Hodnotí se podle toho, jak si děti myslí, že je to v daném prostředí důležité;
- zdatnost – v poslední otázce děti posoudí, zda jsou natolik zdatní, že se mohou věnovat všem rozličným aktivitám, které si vyberou.

4.4 Dotazník MPAM-CZ

Tento dotazník zjišťuje důvody, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, co je vede k pohybu a motivuje ke cvičení. Je založen na teorii sebeurčení (Ntoumanis, 2001). Respondenti by při vyplňování měli myslet na svou hlavní nejčastější pohybovou činnost.

Dotazník (Příloha 2) obsahuje 30 otázek, které hodnotí, který z pěti motivů je u jedince převažující a zjišťuje, z jakého důvodu se zapojuje do pohybové aktivity. To se posuzuje podle 7 bodové Likertovy škály (1 = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení). Mezi skupiny motivů patří:

- zájem/prožitek – jedinec se pohybuje z důvodu potěšení z dané pohybové činnosti, která jej naplňuje, je příjemná;
- kompetence/výzva – jedinec se pohybuje, protože se chce naučit nové dovednosti, nebo se zlepšit v dovednostech již osvojených
- vzhled – jedinec má za cíl zvýšit svou fyzickou atraktivitu, lépe vypadat, líbit se sobě i okolí, nebo snížit svou tělesnou hmotnost;
- zdatnost – jedinec se pohybuje, protože se snaží zachovat určitý stupeň fyzického zdraví a kondice, aby se cítil dobře a plný energie;
- sociální motiv – jedinec se zúčastňuje pohybové aktivity, protože chce aktivně trávit čas s přáteli, sdílet s nimi své prožitky nebo poznat nové lidi.

V případě, že dojde ke shodě primárních motivů a daný proband se tak zařadí do více kategorií zároveň, je nutné dotazník daného probanda z analýzy vyřadit.

4.5 Statistické zpracování dat

Po vyplnění dotazníků byla data exportována do programu Microsoft Office Excel. Zde byla následně statisticky vyhodnocena.

Pro vyhodnocení hypotéz byl zvolen test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Tento test se využívá v případech, kdy rozhodujeme, zda existuje závislost mezi dvěma jevy zachycená pomocí nominálního či ordinálního měření (Chrásková, 2007). Data byla vybrána pomocí filtru odpovědí a přepsána do tabulky. Do sloupce p byla přepsána pozorovaná četnost a do sloupce o byla pomocí marginálních hodnot vypočítána očekávaná četnost. Poté bylo vypočítáno testové kritérium chí-kvadrát jako součet jednotlivých hodnot $\frac{(p-o)^2}{o}$. K vyhodnocení testu byla použita tabulková kritická hodnota. Ta je určena pomocí stupně volnosti a hladiny významnosti. Pro všechny hypotézy byla zvolena jednotná hladina významnosti $\alpha = 0,05$. Výsledné testové kritérium chí-kvadrát bylo porovnáno s tabulkovou kritickou hodnotou. Jestliže testové kritérium χ^2 je menší než kritická hodnota, přijímáme nulovou hypotézu. V opačném případě přijímáme hypotézu alternativní (Kopecký, 2005).

K vyhodnocení výzkumných otázek byl využit výsečový graf. Jednotlivé odpovědi byli převedeny z pozorovaných četností na procenta a těm odpovídá plocha grafu. Při porovnávání hlavních motivů k pohybové aktivitě jsem se řídila manuálem dotazníku MPAM-CZ (Příloha 3). Byla provedena analýza jednotlivých výsledků pro každou skupinu motivů zvlášť. Byla vypočítána průměrná hodnota u každého z motivů. Nejvyšší průměrná hodnota odpovídala primárnímu motivu k provádění pohybové aktivity. V případě, že nastala shoda primárních motivů, dotazník byl z analýzy vyloučen. Takto bylo vyloučeno 19 dotazníků. Následující výzkumné otázky byly vyhodnoceny v MS Excel a převedeny do grafů.

5 Výsledky

5.1 Vyhodnocení stanovených hypotéz

H01: Úroveň sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům nesouvisí s oblibou tělesné výchovy.

Tabulka 2. Výsledky úrovně sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k oblíbenosti TV
(n=184)

	oblíbená TV		neoblíbená TV		kritická hodnota	χ^2
	p	o	p	o		
dolní polovina třídy	27	39,9	27	14,1	3,84	22,67
horní polovina třídy	109	96,1	21	33,9		

Poznámka. p = četnost; o = očekávaná četnost; χ^2 = chí-kvadrát

Při výpočtu první hypotézy pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku jsme porovnávali, jestli to, že se žáci zařadí spíše do dolní nebo do horní poloviny třídy vzhledem k ostatním spolužákům souvisí s tím, jestli je tělesná výchova jejich oblíbeným předmětem (Tabulka 2).

Jelikož hodnota 22,67 je větší než kritická hodnota 3,84 odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Mezi danými jevy tedy existuje závislost. Koeficient determinace je 0,123, což je pozitivní významný efekt.

Můžeme potom tvrdit, že to, jestli se žáci řadí spíše do horní či dolní poloviny třídy vzhledem k jejich sportovní tělesné výkonnosti souvisí s tím, zda předmět tělesná výchova patří k jejich oblíbeným předmětům, či ne.

H02: Obliba tělesné výchovy nesouvisí s domněním, že ve škole je pohyb důležitý.

Tabulka 3. Výsledky úrovně sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k oblíbenosti TV

(n=184)

	oblíbená TV		neoblíbená TV		kritická hodnota	χ^2
	p	o	p	o		
pohyb je důležitý	124	117,5	35	41,5	3,84	10,08
pohyb je nedůležitý	12	18,5	13	6,5		

Poznámka. p = četnost; o = očekávaná četnost; χ^2 = chí-kvadrát

Při výpočtu druhé hypotézy jsme porovnávali jevy, zda si žáci myslí, že pohyb ve škole je důležitý a zda je předmět tělesná výchova jejich oblíbený. Po prozkoumání jsme došli k závěru, že mezi těmito jevy je závislost (Tabulka 3).

Jelikož hodnota chí-kvadrátu 10,08 je větší než kritická hodnota 3,84, odmítáme nulovou hypotézu na hladině významnosti 0,05 a přijímáme hypotézu alternativní.

Tudíž žáci, kteří mají tělesnou výchovu v oblíbě si budou také myslet, že pohybová aktivita prováděná ve školním prostředí je důležitá. Naopak ti, kteří tělesnou výchovu rádi nemají budou tvrdit, že pohyb ve škole je nedůležitý.

H03: Preference pohybové aktivity v různých ročních obdobích se u chlapců a dívek neliší.

Tabulka 4. Výsledky preference PA v různých obdobích u dívek a chlapců (n=184)

	chlapci		dívky		kritická hodnota	χ^2
	p	o	p	o		
po celý rok	26	26,7	56	55,3	5,99	1,77
v létě	33	30,7	61	63,3		
v zimě	1	2,6	7	5,4		

Poznámka. p = četnost; o = očekávaná četnost; χ^2 = chí-kvadrát

Ve třetí hypotéze jsme zkoumali, zda preference k provádění pohybové aktivity v různých ročních obdobích souvisí s tím, zda na otázku odpovídá dívka či chlapec (Tabulka 4).

Jelikož chí-kvadrát 1,77 je menší než kritická hodnota 5,99, přijímáme nulovou hypotézu.

V tomto případě se nám nulová hypotéza na hladině významnosti 0,05 potvrdila, a tak můžeme tvrdit, že mezi danými jevy není závislost. Tedy to, jestli se jedná o chlapce či dívku nezávisí na tom, které roční období preferuje k vykonávání pohybové aktivity, zda léto, zimu, nebo sportuje po celý rok.

H04: Zdatnost v pohybových aktivitách nesouvisí s úrovní sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům.

Tabulka 5. Výsledky zdatnosti v PA vzhledem k úrovni tělesné sportovní výkonnosti (n=184)

	dolní polovina		horní polovina		kritická hodnota	χ^2
	p	o	p	o		
zdatnost ANO	16	29,3	84	70,7	3,84	18,82
zdatnost NE	38	24,7	46	59,3		

Poznámka. p = četnost; o = očekávaná četnost; χ^2 = chí-kvadrát

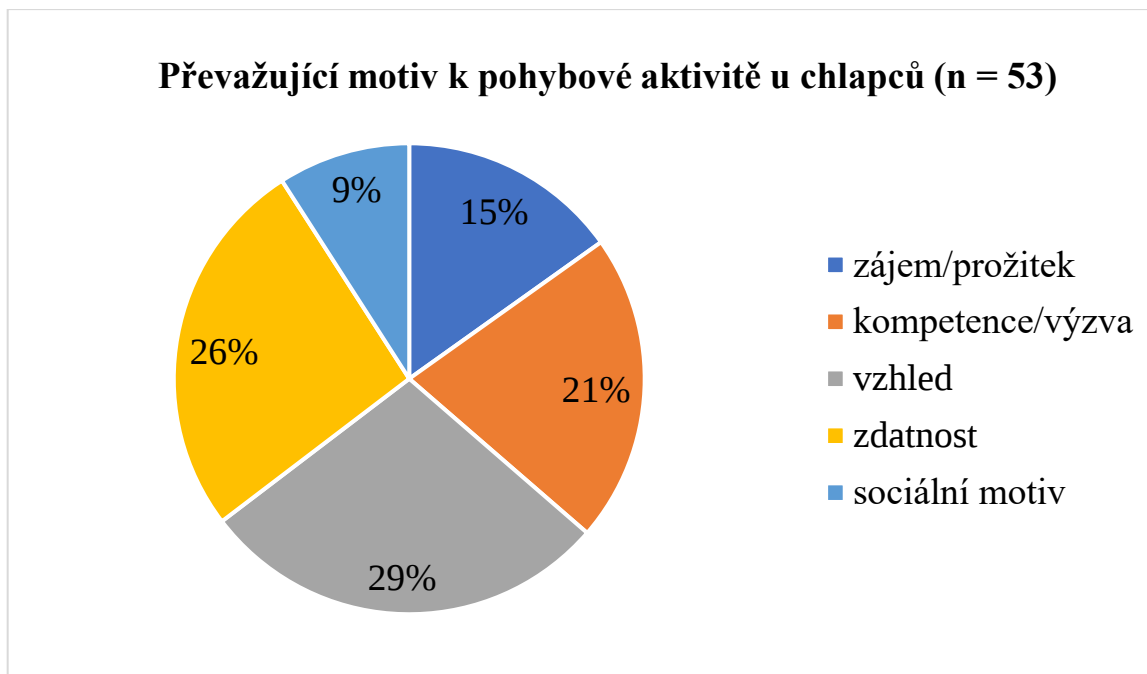
Ve čtvrté hypotéze jsme zkoumali, zda si žáci myslí, že jsou natolik zdatní, aby mohli vykonávat jakoukoli pohybovou aktivitu, kterou si vyberou. Srovnávali jsme tento jev s tím, zda se žáci zařazují spíše do dolní poloviny třídy, anebo spíše do horní poloviny třídy (Tabulka 5).

Jelikož 18,82 je větší než 3,84, můžeme nulovou hypotézu na hladině významnosti 0,05 odmítnout a přijmou pak hypotézu alternativní.

Při výpočtu jsme přišli na to, že mezi těmito jevy je souvislost. Tvrdíme, že zda se žák považuje za tolik zdatného, aby byl schopen vykonat jakoukoli pohybovou aktivitu, kterou si vybere, či není, souvisí s tím, jestli se řadí spíše do horní nebo dolní poloviny třídy.

5.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

VO1: Jaký je převažující motiv k pohybové aktivitě u chlapců?



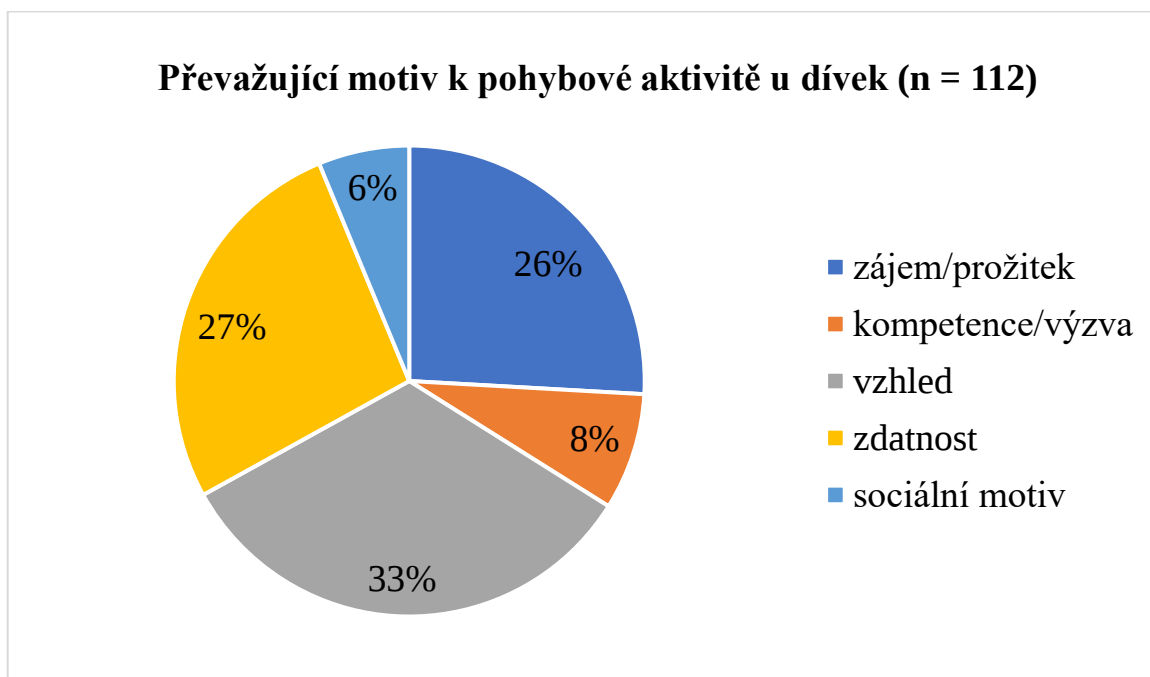
Obrázek 3. Graf převažujících motivů k pohybové aktivitě u chlapců.

V první výzkumné otázce jsme zkoumali, jaký je převažující motiv k vykonávání pohybové aktivity u chlapců. Nejvíce zastoupeným motivem byl vzhled, který zvolilo 29 % dotazovaných chlapců. V těsné blízkosti jako druhý se vyskytoval motiv zdatnosti, který zvolilo 26 % dotazovaných chlapců. Za zmínku stojí též motiv kompetence a výzvy, který převažoval u 21 % chlapců. Pro motiv zájmu a prožitku z pohybové aktivity se rozhodlo 15 % dotazovaných chlapců. Nejmenší zastoupení měl sociální motiv, který byl zvolen 9 % chlapců.

Tyto výsledky mohou pomoci edukátorům pohybových aktivit a učitelům tělesné výchovy při volbě obsahu jejich vyučovacích jednotek. Pro chlapce můžeme volit posilovací cvičení se zaměřením na cílové svalové partie a pracovat na jejich zpevnění. Dále můžeme volit cvičení pro redukci tukových zásob a pracovat tak na vyrýsování posíleného svalstva.

Je vhodné rozšiřovat také znalosti žáků o těle člověka, informovat žáky o právě posilovaných svalech a doporučovat další vhodná cvičení, která mohou aplikovat ve svém volném čase.

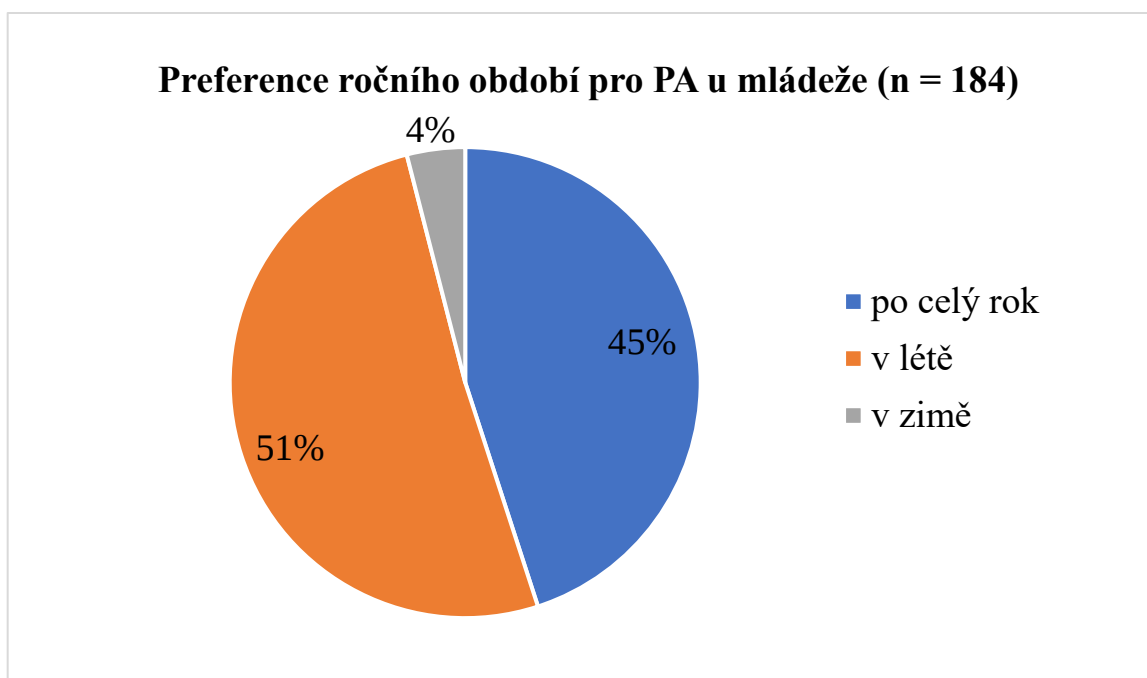
VO2: Jaký je převažující motiv k pohybové aktivitě u dívek?



Obrázek 4. Graf převažujících motivů k pohybové aktivitě u dívek.

Ve druhé výzkumné otázce nás zajímalo, jaký je převažující motiv k provádění pohybové aktivity u dívek. Nejvíce zastoupeným motivem byl vzhled, který se vyskytoval u 33 % dotazovaných dívek. Jako další byl motiv zdatnosti, pro který hlasovalo 27 % dívek. Téměř stejný počet dívek zvolilo převažující motiv zájmu a prožitku a to 26 %. Méně dívek pak hlasovalo pro motiv kompetence a výzvy, který byl v zastoupení 8 %. Nejméně motivující je pro dotazované dívky sociální motiv, který zvolilo jen 6 %.

VO3: Jaké roční období preferuje mládež pro vykonávání pohybové aktivity?

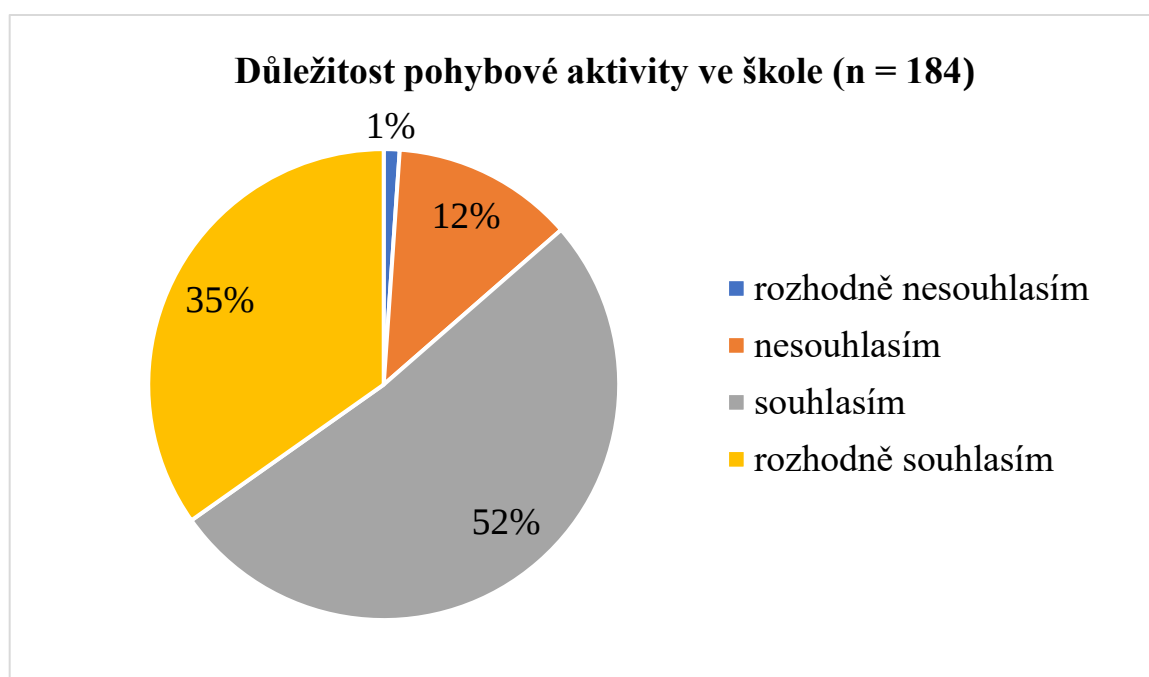


Obrázek 5. Graf preference ročního období pro vykonávání PA u mládeže.

Ve třetí výzkumné otázce jsme se ptali, jaké roční období preferuje mládež pro vykonávání pohybové aktivity. Nejvíce žáků, 51 %, preferuje k pohybové aktivitě léto. Další skupina žáků se snaží pohybovat po celý rok, těch bylo 45 %. Nejméně mladých odpovědělo, že pro pohybovou aktivitu nejvíce volí zimní období, byla jich pouze 4 %.

Snahou sportovních a tělovýchovných edukátorů je, aby svěřenci byli pohybově aktivní po celý rok a dokázali vhodně podle počasí volit pohybovou aktivitu, a ne se jí vyhýbat. Můžeme proto v zimních obdobích zařazovat zimní sportovní aktivity, díky kterým si je žáci osvojí, budou se cítit lépe, mít vyšší sebevědomí a budou je více zařazovat do svého volného času.

VO4: Jsou pohyb, pohybová aktivita a sport důležité ve škole?

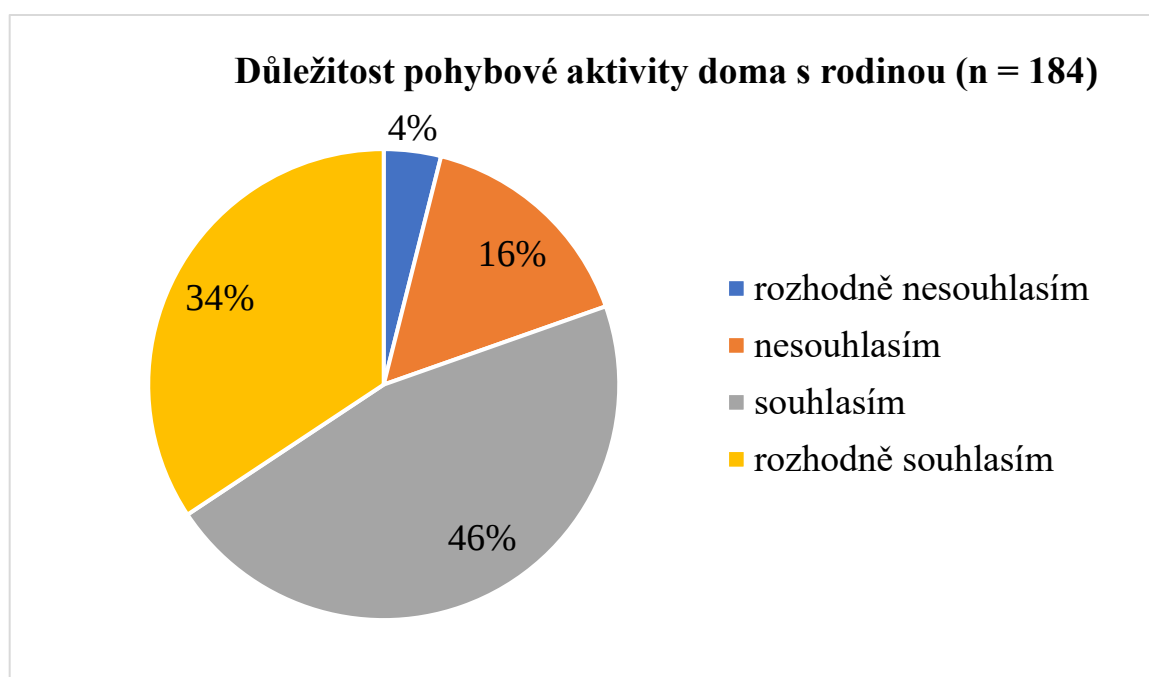


Obrázek 6. Graf znázorňující, zda mládež považuje PA ve škole za důležité.

Ve čtvrté výzkumné otázce jsme zkoumali, zda si žáci myslí, že pohyb a pohybová aktivita ve škole jsou důležité. S tímto tvrzením souhlasilo 52 % dotazovaných žáků. Dalších 35 % rozhodně souhlasilo. S tvrzením nesouhlasilo 12 % a rozhodně nesouhlasilo 1 % dotazovaných.

Kdybychom sloučili odpovědi rozhodně souhlasím a souhlasím, zjistíme, že důležitost pohybu ve škole shledává 87 % respondentů. Při sloučení odpovědí rozhodně nesouhlasím a nesouhlasím bychom zjistili, že 13 % dotazovaných považuje pohybovou aktivitu ve škole za nedůležitou.

VO5: Jsou pohyb, pohybová aktivita a sport důležité doma s rodinou?

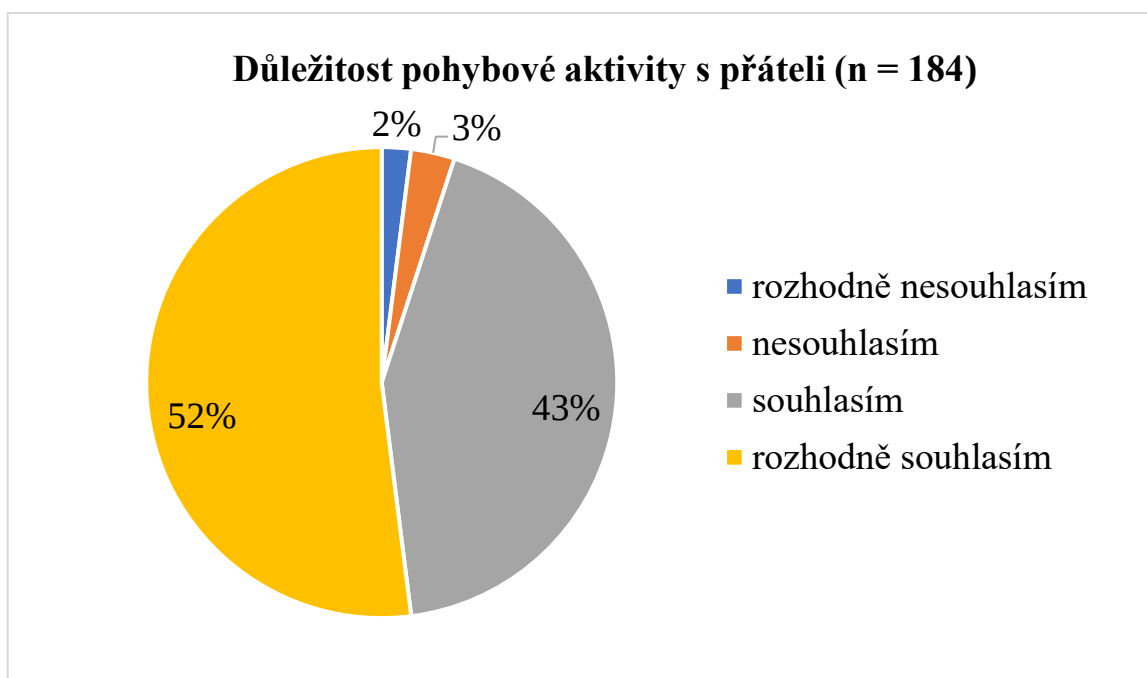


Obrázek 7. Graf znázorňující, zda mládež považuje PA doma s rodinou za důležité.

V páté výzkumné otázce jsme zkoumali, zda si žáci myslí, že pohyb a pohybová aktivita doma s rodinou jsou důležité. S tímto tvrzením souhlasilo 46 % dotazovaných žáků. Dalších 34 % rozhodně souhlasilo. S tvrzením nesouhlasilo 16 % a rozhodně nesouhlasila 4 % dotazovaných.

Když sloučíme odpovědi rozhodně souhlasím a souhlasím, zjistíme, že pro důležitost pohybu doma s rodinou hlasovalo 80 % dotazovaných. Při sloučení odpovědí rozhodně nesouhlasím a nesouhlasím bychom zjistili, že 20 % respondentů považuje pohyb doma s rodinou za nedůležitý.

VO6: Jsou pohyb, pohybová aktivita a sport důležité s přáteli?



Obrázek 8. Graf znázorňující, zda mládež považuje PA s přáteli za důležité.

V šesté výzkumné otázce jsme zkoumali, zda si žáci myslí, že pohyb a pohybová aktivita s přáteli jsou důležité. S tímto tvrzením rozhodně souhlasilo 52 % dotazovaných. Dalších 43 % žáků souhlasilo. S tvrzením nesouhlasila 3 % a rozhodně nesouhlasila 2 % dotazovaných žáků.

Kdybychom sloučili odpovědi rozhodně souhlasím a souhlasím, zjistíme, že důležitost pohybu s přáteli shledává 95 % respondentů. Při sloučení odpovědí rozhodně nesouhlasím a nesouhlasím bychom zjistili, že 5 % dotazovaných považuje pohybovou aktivitu a sport s přáteli za nedůležitý.

Když srovnáme tyto tři výzkumné otázky a budeme považovat odpovědi souhlasím a rozhodně souhlasím za stejné, dojdeme k závěru, že ve škole je pohyb důležitý pro 87 % participantů, doma s rodinou pro 80 % a pohyb s přáteli je důležitý pro 95 % participantů. Převažuje důležitost pohybu s přáteli. Toto zjištění může napomoci k motivaci k pohybové

aktivitě ve spojení s kamarády a přáteli. Tento výsledek by mohl napovídat k dominanci sociálního motivu pro provádění pohybové aktivity. To se ovšem v první a druhé výzkumné otázce nepotvrdilo.

6 Diskuse

Hlavním cílem této diplomové práce bylo porovnat výsledky sebehodnocení pohybové gramotnosti a motivace k pohybové aktivitě u žáků staršího školního věku na druhém stupni základní školy.

Pro výzkum pohybové gramotnosti byl zvolen dotazník DSPG (Příloha 1), který vychází z kanadského hodnotícího nástroje PLAYself. Tento dotazník je vytvořen jako sebehodnotící nástroj pro posouzení pohybové gramotnosti u dětí a mládeže. Proto byl vhodný i pro výzkum pro děti staršího školního věku na druhém stupni základní školy. Reliabilitu dotazníku prověřili Vašíčková, Cuberek a Pernicová (2020) u vysokoškolské mládeže a zjistili uspokojivou úroveň vnitřní konzistence a dobrou úroveň test-retestové reliability.

K výzkumu motivace k pohybové aktivitě byl využit dotazník MPAM-CZ (Příloha 2), což je diagnostický nástroj zjišťující základní motivy pro zapojení se do pohybové aktivity u mládeže. Je českou obdobou dotazníku MPAM-R od autorů Ryana, Fredericka, Lepese, Rubia a Sheldona (1997). Českou verzi dotazníku ověřili Vašíčková a Pernicová (2018) a zjistily, že má odpovídající vnitřní konzistenci a validitu a je vhodným nástrojem pro zjišťování hlavních motivů k provádění pohybové aktivity.

Pro vyhodnocení výsledků byl použit test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku, který se využívá v případech, kdy rozhodujeme, zda existuje závislost mezi dvěma jevy zachycená pomocí nominálního nebo ordinálního měření (Chrásková, 2007). Tento test ovšem nelze využít v případech, kdy ve více než 20 % polí kontingenční tabulky jsou očekávané hodnoty četnosti (o) menší než 5 a v případě, že v některém poli kontingenční tabulky je očekávaná četnost menší než 1. V takovém případě by se dal použít Fisherův kombinatorický test. V této interpretaci ale hodnoty v tabulce splňovaly všechny podmínky, a tak mohl být použit test nezávislosti chí-kvadrát.

V první hypotéze bylo zjištěno, že úroveň sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům souvisí s oblibou tělesné výchovy. Druhá hypotéza potvrdila závislost obliby tělesné výchovy s domněnkou, že pohyb ve škole je důležitý. Výsledky třetí

hypotézy jako jediné potvrdily nulovou hypotézu o tom, že preference pohybové aktivity v různých ročních obdobích se u chlapců a dívek neliší. Poslední čtvrtá hypotéza potvrdila, že zdatnost v pohybových aktivitách souvisí s tím, zda se žáci řadí spíše do dolní či horní poloviny třídy.

Výzkumné otázky se zabývali poměrem mezi odpověďmi. První výzkumná otázka určila, že u chlapců je převažujícím primárním motivem k pohybové aktivitě vzhled a zdatnost. Stejného závěru dosáhla i studie Vrtílka (2019), který tvrdí, že je hlavním motivem u chlapců zdatnost a vzhled. Podle výzkumu Vašíčkové a Pernicové (2018) je dominantním motivem k PA u chlapců zdatnost a prožitek. Druhá výzkumná otázka zkoumala, jaké jsou převažující motivy k pohybové aktivitě u dívek. Pro dívky je nejvíce motivující vzhled, dále je to zdatnost a prožitek. Podle Vrtílka (2019) je převažujícím motivem zdatnost, prožitek a vzhled. Podobných výsledků dosáhla i studie Vašíčkové a Pernicové (2018). Třetí výzkumná otázka zjišťovala, jaké roční období preferuje mládež pro vykonávání pohybové aktivity. V této otázce více než polovina participantů odpověděla, že nejčastěji sportuje v létě a necelá polovina participantů sportuje po celý rok. Nejméně participantů pak volí zimní období pro pohybovou aktivitu. Podle výzkumného šetření Krčálové (2017) více než polovina respondentů je aktivní po celý rok a necelá polovina přes letní období. Poslední tři výzkumné otázky se zabývaly tím, zda si žáci myslí, že je pohyb a pohybová aktivita důležitá ve škole, doma s rodinou a s přáteli. Ve všech otázkách respondenti většinově odpovídali, že s tvrzením souhlasí.

Výsledky této práce mohou napomoci edukátorům pohybových aktivit, trenérům a učitelům tělesné výchovy při volbě obsahu jejich tréninkových či vyučovacích jednotek. Neboť snahou všech těchto edukátorů je to, aby tréninkové a vyučovací jednotky edukanty bavily, byly vhodně motivovány k provádění aktivit, a tak dosahovaly lepších výsledků v prováděné činnosti. Snahou je též vytvořit pozitivní vztah k pohybu, naučit je zdravému životnímu stylu a kompenzačním cvičením, které kompenzují dopady jednostranného zatížení.

Za limity této práce se dá označit nevyrovnanost mezi počtem dívek a chlapců. Pozitivum je ve výběru respondentů, neboť výzkum probíhal na několika základních

školách. Pro další výzkum by bylo vhodné vyrovnat počty mezi chlapci a dívkami. Dalším limitem práce je nevyužití potenciálu dotazníku DSPG. Je důležité, aby se pojem pohybová gramotnost dostal do povědomí širší společnosti a také byl zařazen do vzdělávacích programů. Pokud se tento pojem bude objevovat při studiu tělovýchovných oborů, brzy se dostane i k žákům a studentům. Čím více bude sepsáno odborných článků a publikací o pohybové gramotnosti, tím více bude osloveno lidí a tím dříve se dostane tento pojem do povědomí.

7 Závěry

- Úroveň sportovní tělesné výkonnosti souvisí s oblibou tělesné výchovy.
- Obliba tělesné výchovy souvisí s domněním, že pohyb ve škole je důležitý.
- Preference pohybové aktivity v různých ročních obdobích se u chlapců a dívek neliší.
- Zdatnost v pohybových aktivitách souvisí s úrovní sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům.
- Převažující motiv k pohybové aktivitě u chlapců je vzhled a zdatnost.
- Převažující motiv k pohybové aktivitě u dívek je vzhled, zdatnost a prožitek.
- Mládež nejčastěji sportuje v létě.
- Pohybová aktivita ve škole, v rodině i s přáteli je pro mládež důležitá.

8 Souhrn

Hlavním cílem této diplomové práce bylo porovnat výsledky sebehodnocení pohybové gramotnosti a motivace k pohybové aktivitě u žáků staršího školního věku na druhém stupni základní školy.

V úvodu práce je vysvětleno, proč jsou pohyb, pohybová aktivita a sport pro člověka důležité a jak s tím souvisí pohybová gramotnost. Je zde popsána důležitost zdravého životního stylu a jeho pozitivní dopady na zdraví v populaci. Pohybová gramotnost je velmi důležitou a neodmyslitelnou součástí školního vzdělávání a je třeba na ni dát větší důraz.

Přehled poznatků popisuje pohybovou aktivitu, pohybovou gramotnost, atributy pohybové gramotnosti, jimiž jsou motivace, sebevědomí a prostředí. Dále je popsána pohybová kompetence, sebehodnocení a sebepojetí. Práce se také zabývá pojetím pohybové gramotnosti v Kanadě a srovnává i pojetí pohybové gramotnosti v České republice. V závěru teoretické části poukazuje na spojitost mezi pohybovou gramotností a tělesnou výchovou a její důležitost ve vzdělávání. Poslední kapitolou je charakteristika cílové skupiny, tedy žáků staršího školního věku.

Výzkumná část je tvořena hlavním cílem, dílčími cíli, čtyřmi hypotézami a šesti výzkumnými otázkami. Metodika popisuje výzkumný soubor, zvolené metody zpracování dat, popisuje dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti DSPG, který je českou obdobou kanadského výzkumného nástroje PLAYself a dotazník motivace pohybové aktivitě MPAM-CZ. V závěru metodiky je podrobně popsáno statistické zpracování dat, které proběhlo v programu Microsoft Excel.

Výsledky práce potvrdily následující hypotézy. Úroveň sportovní tělesné výkonnosti v porovnání se spolužáky souvisí s oblibou tělesné výchovy. Obliba tělesné výchovy souvisí s domněním, že pohyb ve škole je důležitý. Preference pohybové aktivity v různých ročních obdobích se u chlapců a dívek neliší. Zdatnost v pohybových aktivitách souvisí s úrovní sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům. Převažující motiv k pohybové aktivitě u chlapců je vzhled a zdatnost. Převažující motiv k pohybové aktivitě

u dívek je vzhled, zdatnost a prožitek. Mládež nejčastěji sportuje v létě. Pohybová aktivita ve škole, v rodině i s přáteli je pro mládež důležitá.

9 Summary

The main aim of this thesis was to compare the results of self-assessment of physical literacy and motivation for physical activity in pupils at the second stage of primary school.

The introduction explains why movement and physical activity are important for a person and how physical literacy is related to them. It describes the importance of a healthy lifestyle and its positive effects on the health of population. Physical literacy is a very important part of school education and we need to give it more emphasis.

The theoretic part describes physical activity, physical literacy, characteristics of physical literacy, which are motivation, self-confidence and environment. There are also described physical competence, self-evaluation and self-concept. The thesis discusses with the concept of physical literacy in Canada and compares the concept of physical literacy in the Czech Republic. At the end of the theoretical part, we describe the connection between physical literacy and physical education and its importance in education. The last chapter is the characteristics of the older school age pupils.

The research part consists of the main goal, partial goals, four hypotheses and six research questions. The methodology describes the research file, selected methods of data processing, describes the DSPG self-assessment of physical literacy, which is the Czech equivalent of the Canadian research tool PLAYself, and the MPAM-CZ questionnaire for motivation of physical activity. At the end of the methodology is described the statistical data processing in Microsoft Excel.

The results of the work confirm the following hypotheses. The level of physical performance is related to the popularity of physical education. The popularity of physical education is related to the belief that movement at school is important. The preferences for physical activity in different seasons do not differ between boys and girls. Ability in physical activities related to levels of sports physical performance in relation to other classmates. The transfer motive for physical activity in boys is appearance and fitness. The transforming motive for physical activity in girls is appearance, fitness and experience. Young people

often play sports in the summer. Physical activity at school, in family and with friends is important for young people.

10 Referenční seznam

Allport, W. G. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New Yourk: Holt and Co.

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Canadian Sport for Life. (2016). *PLAYself workbook. Version 1.2* Retrieved from http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf

Canadian Sport Institute (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*. Retrieved from: http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

Cuberek, R., Gába, A., Svoboda, Z., Pelclová, J., Chmelík, F., Lehnert, M., . . . Frömel, K. (2014). *Chůze v životě starších žen se sedavým zaměstnáním*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.

Čechovská, I., Chrudimský, J., Novotná, V., & Vindušková, J. (2011). Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká kinantropologie*, 15(3), 47-55.

Fraňková, S., & Dvořáková, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.

Frömel, K., Bauman, A., & Nykodým, J. (2006). Intenzita a objem pohybové aktivity 15 až 69leté populace České republiky. *Česká kinantropologie*. 10(1), 13-29.

Frömel, K., Chmelík, F., & Nykodým, J. (2007). Pohybová aktivita české mládeže: Koreláty intenzivní pohybové aktivity. *Česká kinantropologie*. 11(4), 49-55.

- Gardner, H. (2017). *Physical literacy on the move: games for developing confidence and competence in physical activity*. USA: Human Kinetics.
- Harrison, M. E., van Zanten, S. V., Noel, A., Gresham, L., Norris, M. L., Robinson, A., & Bofo, A. (2018). Sexual health of adolescent patients admitted to a psychiatric unit. *Journal of the Canadian Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 27(2), 122-129.
- Hártl, P., & Hártllová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Homola, M. (1977). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hrabal, V. (1978). *Motivace a školní výkon*. Praha: FF UK.
- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: SPN.
- Choi, S. M., Sum, K. W. R., Leung, F. L. E., Wallhead, T., Morgan, K., Milton, D., Ha, S. C. A., & Sit, H. P. C. (2021). Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required physical education: a cluster-randomized trial. *Higher Education: The International Journal of Higher Education Research*, 81(6), 1137.
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kapras, J., Vymlátil, J., & Topinková, E. (1997). *Biologie člověka pro bakalářské studium na lékařských fakultách: Vývoj a růst člověka*. Praha: Karolinum.
- Kolář, Z. & Šikulová, R. (2009). *Hodnocení žáků*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kopecký, M. (2005). *Úvod do počtu pravděpodobnosti a statistiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Krčálová, S. (2017). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lewis, A. (2006). *Setkání myslí*. Praha: Triton.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the debate on 'Fitness Testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176-182.
- Lukáš, R. et al. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *International Journal of Physical Education*, 57(1), 2-15.
- Madsen, K. B. (1974). *Modern theories of motivation: A comparative metascientific study*. John Wiley & Sons.
- Machová, J. (2008). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Matošková, P., Kovář, K., & Süß, V. (2014). Systém řízení pohybových aktivit jako součást celoživotního vzdělávání. *Lifelong Learning* 4(3), 58-75.
- McClelland, D. C., & Winter, D. G. (1969). *Motivating Economic Achievement*. New York: Free Press.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Pohybové schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.

- Nováková, T., & Čechovská, I. (2012). Ontogenetické předpoklady pro konstituciování plavecké gramotnosti. *Česká kinantropologie*, 16(3), 32-38.
- Novotná, V., Holá, I., & Doležalová, K. (2014). Přínos pohybové gramotnosti a gymnastiky pro pohybové vzdělávání starších dospělých a seniorů. *Lifelong Learning*, 4(2), 94-109.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Orel, M., Obereignerů, R., Reiterová, E., Malůš, M., & Fac, O. (2015). Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku. *Psychologie a její kontexty*, 6(2), 65-77.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta.
- Pavlova, I., Petrytsa, P., Andres, A., Osip, N., Khurtenko, O., Rudenok, A., Hotsuliak, N., & Nataliia, Z. (2021). Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *Physical Activity Review*, 9(1), 24-32.
- Physical Literacy for Life. (2015). *Physical literacy resources*. Retrieved from <http://physicalliteracy.ca/resources/>
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2008) *Pedagogický slovník*. Praha. Portál.
- Přidalová, M. (2013). *Vybrané kapitoly se somatodiagnostiky*. Olomouc.
- Riegerová, J., & Ulbrichová, M. (1998). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335–354.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice. Jihočeská univerzita.

Sigmund, E. & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování*. Praha: Portál.

Smolíková, M. (2018). Pohybová gramotnost u žáků s poruchou autistického spektra. *Aplikované Pohybové Aktiviny v Teorii a Praxi*, 9(2), 8-9.

Suchomel, A. (2006). *Tělesně nezdatné děti školního věku: Motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Šafaříková, J. (2010). Vytváření pohybové gramotnosti žáků 1. stupně ZŠ. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(2), 43-45.

Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2014). Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti. In P. Matošková (Ed.), *Fórum pedagogické kinantropologie* (pp. 60-69). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

Šimůnková, I., Novotná, V., & Vorálková, J. (2010). Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, 11(2), 110-117.

Taplin, L. (2011). Physical literacy. *Physical Education Matters*, 6(1), 7-8.

Temertzoglou, T. (2010). Physical literacy: Teach them to fish, feed them for life. *Physical and Health Education Journal*, 76(1), 36-9.

Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement – The missing piece. *Physical and Health Education Journal*, 76(1), 26-30.

Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace. *Tělesná kultura*, 43(1), 6-15.

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.

- Vašina, L., & Vychodilová, Z. (2002). Tělesné sebepojetí a somatická psychoterapie. In *Sborník prací filozofické fakulty brněnské univerzity* (pp. 65-88). Brno. Masarykova univerzita.
- Vobr, R. (2012). *Aplikovaná antropomotorika*. Brno. Fakulta sportovních studií.
- Vrtílek, L. (2019). *Pohybová gramotnost mládeže na ZŠ a SŠ ve vztahu k motivaci k pohybovým aktivitám a vlastní efektivitě v oblasti pohybových aktivit*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnost ve vzdělání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138.
- Whitehead, M. E. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual*. National Disability Association Ireland. Dublin, Ireland. Retrieved from [http://www.physical-literacy.org.uk/dublin 2007.php](http://www.physical-literacy.org.uk/dublin%202007.php).
- Whitehead, M. E. (2010a). Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 44-45). Oxon, UK: Routledge.
- Whitehead, M. E. (Ed.). (2010b). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.
- World Health Organisation. (2004). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. Geneva: WHO Press.
- Zacharová, E. (2012). *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita.

11 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti

Příloha 2: Dotazník motivace k pohybové aktivitě

Příloha 3: Manuál dotazníku MPAM-CZ

Příloha 4: Schválení projektu etickou komisí

Příloha 1: Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti

Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

ID respondenta: _____ 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 zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která trenér nebo 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					

Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
19. Čtení a psaní je velmi důležité.				
a) Ve škole				
b) Doma s rodinou				
c) S přáteli				
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.				
a) Ve škole				
b) Doma s rodinou				
c) S přáteli				
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.				
a) Ve škole				
b) Doma s rodinou				
c) S přáteli				
22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.		Nesouhlasím	Souhlasím	

Děkujeme za spolupráci při vyplňování dotazníku.

Příloha 2: Dotazník motivace k pohybové aktivitě

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) – M

ID respondenta:			Třída:	
Pohlaví:	Ch	D	Škola:	
Věk:			Datum:	

Uved'te, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

☐ Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy ☐

Je tělesná výchova tvým oblíbeným předmětem?

☐ ANO - NE ☐

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

Vůbec to není pravda

Velmi pravdivé

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

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 si 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

Děkujeme za Váš čas a spolupráci!

Manuál dotazníku – Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)¹

1. Úvod

Dotazník je určen ke zjištění důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Je založena na teorii sebeurčení (Ntoumanis, 2001). Dotazovaný by měl odpovídat vzhledem ke své prioritní pohybové aktivitě, tzn. vztáhnout odpovědi k prvořadě pohybové/sportovní činnosti. Škála byla použita k předpovědi různých výsledků chování, jako jsou účast, vytrvalost, nebo trvalá účast v některých sportech nebo cvičebních aktivitách, nebo k předpovědi duševního zdraví a celkové pohody. Bylo zjištěno, že různé motivy jsou spojeny s různými výsledky.

2. Struktura dotazníku

Dotazník obsahuje 30 položek, které hodnotí sílu pěti skupin motivů, proč se lidé zapojují do pohybové aktivity, sportu a cvičení. V dotazníku se posuzuje tvrzení pomocí 7 bodů Likertovy škály (1 = vůbec není pravda až 7 = velmi pravdivé tvrzení). MPAM-R má pět skupin motivů, jež obsahují pět až sedm položek. Jedná se o tyto skupiny:

- (A) Zájem/prožitek (7 položek: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) znamená, že člověk je pohybově aktivní pro čisté potěšení a prožitek z dané činnosti, která je zajímavá, stimulující a příjemná;
- (B) Kompetence/výzva (7 položek: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) je skupina 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;
- (C) 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;
- (D) 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 a kondice a aby se cítil silný a plný energie;
- (E) Sociální motiv (5 položek: 6, 15, 21, 28, 30) znamená, že jedinec se účastní PA, protože chce poznat nové lidi, nebo trávit čas s přáteli.

3. Aplikace v praxi

Dotazník je možné distribuovat papírově v rámci návštěvy třídy na škole nebo je součástí systému www.indares.com sekce Dotazníky. Vyplnění dotazníku trvá 5-7 minut; dotazník na webu není anonymní, avšak jména jsou po vyčištění souboru vymazána.

4. Standardizace dotazníku v českých podmínkách

Vyplnění dotazníku pro standardizaci se uskutečnilo u 1324 žáků, z toho dotazník vyplnilo 921 dívek a 403 chlapců. Pro naše výzkumné potřeby jsme u dotazníku vypočítali Cronbach's alpha 0,80. Pro každou skupinu motivů byly spočítány vnitroskupinové korelační koeficienty: Zájem = 0,83; Kompetence = 0,88; Vzhled = 0,61; Zdatnost = 0,83; a Sociální motiv = 0,62.

5. Vyhodnocování dotazníku

Vyhodnocování dotazníku se uskutečňuje pomocí exportu z prostředí Indares.com, nebo zadáním výsledků do tabulky MS Excel. Pro další analýzy je vhodné převést výstup do statistického softwaru. Zde se analyzují výsledky pro každou jednotlivou skupinu motivů, které se uvádějí v průměrných hodnotách, a nejvyšší průměrná hodnota ukazuje, která skupina motivů je na prvním místě u dané sledované skupiny respondentů. Pokud dojde ke shodě a primárních motivů je více než jeden, pak se dotýčný dotazník z analýzy vyloučí.

¹ Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.

Příloha 4: Schválení projektu etickou komisí



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

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

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

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

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

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

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

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

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

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc