

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE
Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy
katedra primární pedagogiky



**Postoje rodičů předškolních dětí a volnočasových pedagogů
v benešovském regionu k pohybovým aktivitám**

**The attitudes of preschool children's parents and free time
activities teachers in Benešov area towards sporting activities**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Hana Dvořáková CSc.

Autor diplomové práce: Bc. Iva Křížková

Bydliště Pražského povstání 1973, Benešov

E-mail: ikrizkova@quick.cz

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomová práce dokončena: září 2010

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím literatury a zdrojů uvedených v závěru práce.

V Benešově dne

.....

Bc. Iva Křížková

Poděkování:

Děkuji své vedoucí diplomové práce, Doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc., za podnětné připomínky, inspirující náměty a metodickou pomoc. Ráda bych poděkovala i svým respondentům za jejich čas strávený vyplňováním dotazníku.

Anotace:

Práce je zaměřena na prozkoumání postojů lidí, kteří ve výchovném procesu velkou měrou ovlivňují vývoj dítěte i jeho postoje, k pohybovým aktivitám. Osobní postoje vychovávajících jsou velmi podstatným faktorem i ve výchově ke vztahu k pohybu u svěřených či vlastních dětí. Pomocí Wearova dotazníku byly zjištěny postoje rodičů předškolních dětí a lidí, kteří se věnují volnočasovým aktivitám dětí a mládeže.

Summary:

The main aim of dissertation is find out the attitudes of people who have a great influence on the development of a child and on child's attitudes towards sporting activities. Personal attitudes of educators are also a very important factor during the process of forming the opinions of their own children or their pupils towards movement. Wear's questionnaire was used to find out the attitudes of parents of preschool children and of people who devote to free time activities for children and for the youth.

Klíčová slova

Postoje, pohyb, životní styl, životní způsob, pohybové aktivity, sport, tělesná výchova, volný čas.

Key words:

Attitudes, movement, lifestyle, sporting activities, sport, physical education, free time.

Obsah:

Úvod	7
I. Výzkumný problém a cíl práce	8
1.1. Formulace výzkumného problému	8
II. Teoretická část	9
2.1. Postoje	9
2.1.1. Charakteristika postojů	9
2.1.2. Faktory ovlivňující postoje dětí	15
2.1.3. Rodina dítěte předškolního věku	16
2.2. Pohyb	17
2.2.1. Charakteristika pohybu.....	17
2.2.2. Význam pohybu.....	18
2.2.3. Důsledky nedostatku pohybu	21
2.2.4. Pohyb a kvalita života	24
2.2.5. Vhodné pohybové aktivity v předškolním věku	28
2.3. Volný čas	31
2.3.1. Vymezení pojmu	31
2.3.2. Pohybové aktivity ve volném čase	32
2.3.3. Osobnost volnočasového pedagoga.....	33
III. Výzkumná část	36
3.1. Cíl práce.....	36
3.2. Hypotézy.....	36
3.3. Metody výzkumu.....	36
3.4. Charakteristika sběru dat – respondenti	37
3.5. Výsledky výzkumu.....	39
3.5.1. Vyhodnocení zpracovaného dotazníku.....	39

3.5.2. Získání průměrných hodnot a transpozice polarit.....	62
3.7. Diskuse	64
IV. Závěr.....	70
Literatura	72
Přílohy	

Úvod: Aktuálnost, vlastní vztah a koncepce práce

V současné době se ve sdělovacích prostředcích i mezi odborníky stále více hovoří o nedostatku pohybu a s ní související obezitou, zdravotními a dalšími problémy. Díky novým technologiím totiž stále více odpadá fyzická práce, moderní doprava nás zbavuje nutnosti chůze a zatěžována je především naše nervová soustava. To ale vede k nerovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem. Tento problém se týká dětí i dospělých, a protože návyky a postoje vytvořené v dětství si člověk nese do dalšího života, je velmi důležité jak a kým je ovlivňováno. To se týká i vztahu k pohybu a pohybovým aktivitám. Přitom hlavním, kdo má na utváření postojů v dětství vliv jsou rodiče a lidé, kteří se stávají dětskými vzory a autoritami.

Protože pracuji v zařízení zabývajícím se volným časem dětí a mládeže, zajímala mě, kromě rodičů, právě kategorie volnočasových pedagogů – lidí, kteří věnují svůj čas práci s dětmi a mládeží v době mimo povinné školní vyučování. Právě ti se často stávají důležitými osobnostmi určujícími další směr zájmů a zaměření dítěte, a proto také často předávají své postoje těm, s nimiž pracují. Náplní mé práce jsou právě především pohybové aktivity s dětmi a čím dál častěji se setkávám s udivující pohybovou nedostatečností některých dětí, která rodiče dítěte vůbec neznepokojuje. To vede k tomu, že děti jsou méně zdatné a často obézní. Dovolíme-li jim to, předurčujeme je tím i k neúspěchům v životě. Mají totiž nejen mnohem větší pravděpodobnost vzniku různých onemocnění, ale často i nižší míru sebedůvěry a horší výsledky i ve škole.

I. Výzkumný problém a cíl práce

1.1. Formulace výzkumného problému

Nedostatek pohybu u dětí je dnes závažným problémem. Osobní postoje pedagoga nebo rodičů jsou velmi podstatným faktorem i ve výchově ke vztahu k pohybu u svěřených či vlastních dětí. Osobní postoj ovlivňuje jistě i kvalitu práce v daném oboru, proto je vhodné se u především multioborových pracovníků zabývat jejich osobními postoji. Mají tedy rodiče předškolních dětí a lidé pracující s dětmi a mládeží ve volném čase kladný vztah k pohybu?

Cílem práce je na základě standardizovaného dotazníku zjistit postoje k pohybovým aktivitám u rodičů předškolních dětí a volnočasových pedagogů.

II. Teoretická část

2.2. Postoje

2.2.1. Charakteristika postojů

Pojem postoj poprvé zavádějí v roce 1918 W. J. Thomas a F. Znaniecky (www.psycholoušek.cz), kteří jej chápali jako vědomý vztah jedince k hodnotě. Postupem času však stále stoupá počet nových výkladů tohoto slova. Hans Kern definuje postoj jako *relativně stabilní připravenost jedince reagovat určitým způsobem na osoby, skupiny, situace, způsoby chování nebo názory* (Kern, 1999, str. 250). Poměrně obsáhlou definici podává Otto Eaeka, když tvrdí, že *postoj je získaná, relativně ustálená komplexní tendence k myšlenkové, citové i akční odezvy na určité objekty, osoby, sociální skupiny, problémy, situace či hodnoty* (Eaeka, 1997). Milan Nakonečný (Nakonečný Lexikon psychologie, 1995, str. 188) cituje následující definici známého amerického psychologa G. W. Allporta: *Postoj je mentální a nervový stav pohotovosti, organizovaný zkušeností a vyvíjející direktivní nebo dynamický vliv na odpovědi individua vůči věcem, objektům a situacím, s nimiž je v relaci* (Allport, 1935). Společným rysem těchto definic je to že postoje se považují za **získané predispozice, zformované sociálními vlivy** (Homola, 1977).

Ve Velkém sociologickém slovníku (1997) najdeme toto spojení – postoj je „relativně ustálený sklon jedince chovat se v určité situaci určitým způsobem, případně reagovat pozitivně nebo negativně na podněty s takovou situací spjaté. Postoj vyjadřuje souvislost psychických stavů a vnějších objektů či tříd objektů“.

Pro Nakonečného je základem postoje hodnocení. „*Vztah k hodnotám tvoří obsah postojů, a tak pojem postoje může být vymezen jako hodnotící vztah; postoj vůči něčemu – a předmětem postoje může být cokoli – vyjadřuje hodnocení objektu subjektem*“ (Nakonečný 1998). Postoj tedy vyjadřuje osobní prožívání, hodnocení osob, věcí, jevů, idejí atd. Hodnocení se pohybuje na škále, jejíž krajní body tvoří naprosto pozitivní vztah a naprosto negativní vztah. Jenom málo lidí ale zastává extrémní postoje (Nakonečný 1998).

Postoje tedy můžeme chápat jako duševní stav, utvářený v průběhu socializace a závislý na kultuře. Charakterizují systém hodnot, které osobnost uplatňuje nebo se jimi řídí. Jedná se o získanou přetrvávající dispozici chovat se určitým způsobem, k určité kategorii objektů.

S pojmem postoj se v životě setkáváme velmi často, protože každý člověk zaujímá určitý postoj k někomu, nebo k něčemu.

Vznik a vývoj postojů

Postoje vznikají zejména při pozorování člena primární skupiny a referenčních skupin daného člověka a prostřednictvím odměny nebo trestu, kterými skupina hodnotí přítomnost či absenci určitého postoje (Kern, 1999). Nakonečný uvádí, že postoje vznikají jako důsledky individuálních kontaktů a interakcí (které ale následně ovlivňují i hotové postoje). Vliv mají také kulturní a subkulturní normy, osobní zkušenost či získané poznatky. Dalšími faktory, které ovlivňují vznik postojů, jsou modely, tj. osoby, s nimiž se daný člověk identifikuje, jež napodobuje, a faktory institucionální, tj. ideje a normy, které prezentují instituce, jež člověk respektuje, jako například politické strany, církve, apod. (Nekonečný, 1995). Postoje nejsou dědičné, ale tvoří se v průběhu celého života, největší množství jich však vzniká v průběhu první socializace působením rodiny, a tyto postoje bývají také nejpevněji zakořeněny a stávají se součástí struktury osobnosti (přednášky z psychologie J. Krotilová SPgŠ Beroun 1984). Jejich vznik velmi úzce souvisí s potřebami a jejich uspokojováním.

Postoje tvoří tři základní složky (Homola, 1977). Složka **kognitivní** (poznávací) je tvořena tím, co o předmětu postoje víme. Tyto informace nemusejí být správné, jsme však o nich přesvědčeni (víra). **Afektivní** (hodnotící) složkou máme na mysli to, že předmět postoje vnímáme buď pozitivně, nebo negativně – hovoříme o směru postoje. Ten může být silný nebo slabý – hovoříme o jeho intenzitě. Třetí složkou je to, jak se náš postoj projevuje navenek tj. **chování**. Je určována oběma předchozími složkami, ale působí zde také situační vlivy, proto je také nejméně stabilní. Rozhodující bývá složka afektivní, i když nemusí být vědomá. Nejprve vzniká složka afektivní, později se připojuje kognitivní a tvoří se relativně ustálený systém pozitivních nebo negativních hodnocení předmětů, jevů, situací atd. Velkou roli zde hraje odměna, trest a nápodoba.

Čím více souhlasí kognitivní vnímání s afektivním, tím bývá postoj stabilnější. Pokud však vznikne rozpor mezi vnitřními složkami postoje a vnějším jednáním (kognitivní disonance), je tato situace vnímána velmi nepříjemně a vzniká snaha tento rozpor odstranit.

Základní vlastnosti postojů

Podle Nakonečného (1995). Téměř identická je specifikace vlastností je také například u Eaecky (Eaecka, 1997).

1. komplexnost - postoj má emotivní, kognitivní a vztahové komponenty
2. konzistence- postoj může být konzistentní - výše zmíněné komponenty se vzájemně podporují - nebo inkonzistentní (člověk může k určité osobě cítit obdiv, a zároveň o ní smýšlet negativně).
3. konsonance trsu postojů - postoje týkající se jedné určité oblasti by si neměly v zásadě odporovat. Kdyby tomu tak bylo, jednalo by se o disonanci trsu postojů
4. rezistence postoje vůči změně - centrální a extrémní postoje jsou vůči změně nejodolnější
5. intenzita postoje

Funkce postojů- postoje přispívají k udržování integrace osobnosti, její vnitřní psychické rovnováhy. (Nekonečný,1995). Integrativní funkci mají postoje centrální. Utvrzují jedince ve vztazích, jež jsou pro něj psychologicky významné. (Nakonečný Psychologie osobnosti, 1995) Centrální postoje mají významnou adaptivní funkci. Ta spočívá v tom, že tyto postoje, protože mají osobní význam, jsou odolné vůči změnám. Způsobují totiž, že jedinec reinterpretuje často realitu tak, aby byla v souladu s jeho postoji. (Nakonečný Lexikon psychologie, 1995)

Konformní postoje jsou v souladu s míněním majoritní společnosti, v níž daný jedinec žije, pomáhají redukovat úzkost z ohrožení existence (Nakonečný Psychologie osobnosti, 1995). Postoje mohou upevňovat sebevědomí, mohou také přispívat k sebevyjádření. Podle některých psychologů mají energizující funkci. Tato energizující funkce souvisí s afektivní složkou postoje, protože afekt je provázen nervovým vzrušením. Regulující funkce, kterou lze postojům také přiznat, je spojena především s tendencí k chování, které se zaměřuje na určitý cíl (Homola, 1977). Podle Homoly slouží některé postoje k uspokojování fyziologických potřeb. Jejich cílem jsou objekty,

kteře přímo fyziologické potřeby uspokojují a tyto postoje se posilují každým opakováním zkušenosti.

Postoje úzce souvisí s hodnocením. Pramení z hodnot - velké, obecné postoje. Hodnocení - vyjadřuje subjektivní prožívání významu objektů (osob, věcí, jevů, idejí), jejich dílčích vlastností a vztahů. Postoj je hodnotícím vztahem, vyjadřuje hodnocení objektu subjektem, který se pohybuje v kontinuu, jehož krajní póly tvoří naprosto pozitivní a naprosto negativní vztah (www.astride.estranky.cz).

Směr postojů označuje podmět nebo předmět, na který je postoj zaměřen. Intenzita postoje je dána odolností vůči změnám, kvalita je určena kladnou nebo zápornou reakcí. Za kladné tak považujeme ty postoje, které mají tendenci sbližování za záporné opačné. Šíři od kladného k zápornému pólu označujeme jako polaritu. (Krotilová 1984) Z časového hlediska se může jednat o postoje krátkodobé či dlouhodobé a rozlišit můžeme také extrémnost, tj. odklon jednotlivce od objektivní skutečnosti.

Postoje a chování

Způsob chování je určován situací. Hrají tu roli schopnosti, rysy temperamentu i kognitivní stránka. Chování je často adaptivní, účelné, nemusí tedy vždy vyjadřovat skutečný postoj jedince. Chování vyjadřuje skutečný postoj tím méně, čím větším tlakem s hrozbou negativních sankcí za projevení daného postoje se situace vyznačuje (Nakonečný, Psychologie osobnosti, 1995). Ve vztahu postojů a chování se projevuje častá dvojakost lidské psychiky. Řídící mechanismy jsou zakotveny ve více vrstvách a teprve v aktuální situaci se rozhodne, která z těchto vrstev se uplatní (Eaeka, 1997).

S rozporem mezi chováním a postoji souvisí jev nazývaný poznávací nesoulad - člověk zastává určitý postoj, avšak zjistí, že jeho chování je s ním v rozporu. Postoje mohou být z části vědomé a z části nevědomé, přičemž tyto složky mohou někdy být v rozporu.

Změny postojů

V průběhu života se mohou postoje **měnit**, ale je to velmi obtížné. Je snazší vytvořit postoj nový než změnit již jednou vzniklý. Nejúčinnějším prostředkem ke změně postojů je prožitek, zvláště má-li silný emocionální náboj. Pravděpodobnější je změna sourodá, kdy se například kladný postoj mění v ještě kladnější, záporný

v zápornější. Opačnou možností je změna nesourodá, kdy se kladný postoj mění v záporný a naopak (www.astride.estranky.cz). K tomu, abychom změnili postoj, se nás obvykle někdo snaží přesvědčit - tzn. poskytuje nám informace, které mají k této změně dopomoci. Toto přesvědčování může být verbální nebo implicitní (tento druhý způsob je využíván hlavně v reklamě - je všude kolem nás, takže si ani neuvědomujeme, že jsme neustále k něčemu přesvědčováni). Změnit postoj znamená změnit naše chování a je to i naopak, jestliže se naše chování změní, změní se i naše postoje. (Wikipedie září 2010)

Na hledisko stálosti a neměnnosti upozorňuje ve své definici např. Kretch: „*Postoje jsou trvalé soustavy pozitivních nebo negativních hodnocení, emocionálního citění a tendencí k činnosti pro nebo proti ve vztahu ke společenskému objektu*“ (Kretch a kol., 1968, cit. dle Doubravové 2003).

Rozdíl je také mezi **postojem a názorem**. Názory jsou verbálním vyjádřením postojů (Kern, 1999). Postoje, jako složité psychické struktury, ale nelze poznat přímo, lze na ni pouze nepřímo usuzovat z nejrůznějších typů výpovědí, projevů a činností. (Eaeka, 1997) To znamená, že názory, které respondent dotazníku prezentuje, lze použít pouze jako vodítko k poznání, respektive odhadnutí určitého postoje. Nakonečný zmiňuje ještě rozdíl mezi názorem a míněním. Píše: „*Názor je postoj, který je založen spíše jen na představě; mínění je slovy vyjádřený postoj, v jehož obsahu může převládat emoční či kognitivní obsah; soud vyjadřuje dominanci kognitivity, tzv. sentiment zase dominanci emocionality. U některých osob převažuje kognitivní (racionální) u jiných emocionální hledisko*“ (Nakonečný Psychologie osobnosti, 1995).

Předsudky a stereotypy

Do oblasti postojů patří také **předsudky a stereotypy**. Předsudky jsou výsledkem předsouzení, což znamená, že je o předmětu souzeno předem, bez přiměřené znalosti. Pokud je rozumová složka předsudku citově zabarvena, hovoříme o **víře**. Stereotyp je představa či idea, která se vztahuje k sociální, kulturní či etnické skupině a je ze své povahy neměnná. Jsou součástí předsudků, které se aktualizují při kontaktu s lidmi jiných kultur/ příslušníkům specifické kulturní skupiny jsou připisovány charakteristické vlastnosti a jejich chování charakteristické příčiny. Stereotypům a předsudkům se děti učí prostřednictvím reakcí sociálního okolí a komentářů od rodičů, vrstevníků nebo z médií. Vytvářejí si asociace mezi idejemi a city. Stereotypy jsou snadno přijímány, protože vyžadují málo úsilí a vytvářejí emocionální bezpečí. Rozlišujeme mezi nimi **autostereotypy**, které se vztahují na naši vlastní skupinu a jsou většinou pozitivnější. **Heterostereotypy** pak posuzují ostatní skupiny. (Hajd – Moussová).

Postoje člověka mají velký vliv na utváření jeho **života**. Rozlišit můžeme **životní způsob**, který postihuje makrokulturální stránku sociálních vlivů a vztahuje se k větším sociálním celkům a **životní styl**. Ten se týká jednotlivců. Jedná se o soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého specifické. Při formování životního stylu hraje prvořadou roli rodina.

Postoje můžeme měřit a to [kvantitativně](#), že utvoříme [škály](#), analyzovat obsahově podle vztahu k hierarchii hodnot, použít sémantický diferenciál, sociometrii nebo Bogardovu škálu sociální vzdálenosti.

Postoje k pohybovým aktivitám

V literatuře se této problematice věnují různí autoři velice podrobně, když hledají odpovědi na otázku, co člověka motivuje k provádění různé pohybové činnosti. V kinantropologickém výzkumu jsou nejznámějšími historickými teoriemi v oblasti postojů k pohybové aktivitě Wearova teorie (Wear, 1951, Pecha, 2005) a Kenyonova teorie (Kenyon, 1968).

Wear dělí postoje na 1. tělesné a zdatnostní; 2. sociální; 3. emocionální; 4. všeobecné.

Kenyon pak vychází z Wearovi teorie a neomezuje ji jen na školní tělesnou výchovu. Kenyon tyto postoje dělí na: 1. tělesné (zdravotní) a zdatnostní; 2. sociální; 3. estetické; 4. očistu a katarzi; 5. vyhledávání vzrušení, rizika; 6. asketickou oblast.

Svobodova (1971) dimenze postojů rozděluje postoje na: 1. zdraví a zdatnost; 2. rozvoj osobnosti, charakterové vlastnosti; 3. sociální zkušenost; 4. vzrušení, riziko, odvahu; 5. estetickou zkušenost; 6. relaxaci, uvolnění.

Další zajímavé teorie rozdělení postojů ve svých publikacích vyjádřili:

Koivula (1999)- 1. fyzické zdraví; 2. nálada/odstranění stresu; 3. dovednosti; 4. zábava/ potěšení, radost; 5. soutěžení/vzrušení; 6. pobyt ve společnosti; 7. růst svalů; 8. vzhled; 9. kontrola hmotnosti.

Zahariadis & Biddle (2000)- 1. týmový duch; 2. tělesná zdatnost, zdraví; 3. uvolnění pohybem; 4. dovednosti, soutěžení; 5. kamarádství; 6. status uznání; 7. jiné;

Trembath (2002)- 1. orientace na úspěch; 2. orientace na spolupráci; 3. orientace na zdatnost, kondici, zdraví; 4. zvyšování vlastní kvalifikace; 5. popularita; 6. zahánění nudy; 7. vedlejší vlivy; 8. jiné.

Brown, T. (2002)- 1. nálada; 2. zdraví; 3. vzhled; 4. pobyt ve společnosti.

Yu, H. Ch. (2006) - 1. zdraví; 2. tělesný vzhled; 3. vlastní pocit; 4. sociální potřeba; 5. potěšení, radost.

2.1.2. Faktory formující postoje dětí

Dítě není rozvinutou osobností, ale osobností v jejím vývoji, respektive v jejím vznikání. Tomuto vznikání rozhodujícím způsobem napomáhá vychovatel (rodič, učitel) tím, že o dítě pečuje a vytváří vhodné podmínky k jeho rozvoji (Helus 2009).

U dětí, jejichž postoje se právě utvářejí, může být vzdělávací proces velmi účinný při vyvolání instrumentálních postojů (pomůže dětem realisticky vnímat, které alternativy s největší pravděpodobností povedou k žádoucím výsledkům) postoje vyjadřující hodnoty a sociální přizpůsobení lze ovlivňovat mnoho obtížněji, neboť jsou více založeny na proměnných působících v rodině dítěte a v socioekonomické a etnické skupině, z níž dítě pochází. Postoje mohou také plnit funkci obrany ego (www.astride.estranky.cz).

Abychom dítě motivovali, musíme mu pomoci získat k příslušné činnosti kladný postoj. Ke vzniku žádoucích postojů také přispívá odměňování za změny chování. Zásady pro usměrňování postojů dětí:

- Postojům dětí k určitým činnostem prospívá, když vidí, jak tuto činnost vykonává někdo, kdo má v jejich očích prestiž, vlastní aktivita dětí nemůže být nahrazena pouhým pozorováním.
- Je nutné ihned zpevňovat změny v chování, které z nových postojů vyplývají.
- Děti stejně jako dospělí reagují na nadšení projevované druhým, pokud jim není vnučováno, pravděpodobně jím budou také zapálení a budou se chtít na příslušných činnostech podílet, to samé platí o úspěchu.

2.1.3. Rodina dítěte předškolního věku

Rodina je svazek jednotlivých členů, který vzniká určitou formou partnerského soužití. „Z psychologického hlediska je nejdůležitějším činitelem socializace, která je ovlivňována nejen rodinnou výchovou, ale soužitím rodičů a členů rodiny vůbec.“ (Průcha. Pedagogický slovník). Podle Z. Matějčka plní každá funkční rodina společenské požadavky a potřeby jejích členů. Podle Zdeňka Heluse „*Domov dítě před okolním světem chrání, ale také umožňuje, aby dítě svět rádo objevovalo, aby do něj díky opoře domova se zájmem vstupovalo a nacházelo zde podněty pro svůj rozvoj.*“

Funkce rodiny rozlišujeme primární – biologicko-sexuální, hospodářská, výchovná a citová a sekundární (rekreační, kulturní a zájmová).

Ne každá rodina plní své funkce správně. Podle funkčnosti můžeme rozlišovat různé typy rodin: Funkční (bezproblémová) – uspokojuje základní potřeby členů a nemá závažnější problémy. Problémová – projevují se určité obtíže, ale vývoj dítěte není ohrožen, rodina neztrácí význam. Dysfunkční – neplní primární funkce, není schopna řešit problémy, vývoj dítěte je ohrožen. Afunkční – ztratila svůj význam, neplní svůj účel.

Z hlediska struktury můžeme rozlišovat rodiny úplné, neúplné, druhotně vzniklé. Z hlediska početnosti zase základní, dvougenerační či rozšířené.

Rodiče jsou vždy prvními vychovateli a přináší dítěti základní zkušenosti se světem, učí je základním normám, způsobu chování, jazyku, rolím a **také v ní přebírá základní postoje.**

Rozlišujeme různé styly výchovy, které závisí především na osobnosti, charakterových vlastnostech, vyrovnanosti a empatii rodičů. Podle Z. Veluse můžeme rozlišit mnoho typů rodinné výchovy např. rodina nezralá, přetížená, ambiciózní perfekcionalistická, autoritářská, rozmazlující, liberální a improvizující, odkládající, disociovaná.

V současné době se povaha rodiny mění (Helus 2009). Mění se nejen podmínky ekonomické, zdravotní, sociální, ale dochází také k liberalizaci role ženy, náboženství a sexuality. Sňatky a pořizování dětí se často odkládají na pozdější dobu, svazky, často zůstávají neformální, snižuje se počet dětí v rodinách, narůstá rozvodovost a následně počet rodin s jedním rodičem. Žena přestává vidět v rodinném životě a péči o děti a manžela smysl života. Také dochází k prodlužování doby, po kterou rodiče a děti žijí spolu. Rozšiřují se i typy rodin. Vznikají rodiny s několika dětmi z různých manželství, rodiny s homosexuálními rodiči, rodiny, kde primárními vychovateli jsou, kvůli vysoké zaměstnanosti či nezájmu rodičů, prarodiče atd. Také díky jiným národnostem existují rodiny s jiným kulturním dědictvím a stylem života.

Přesto se do značné míry udržuje patriarchální koncepce mateřské a otcovské role. Rodiče jsou pro děti zdrojem opory, autority a vzorem chování, a proto mají na budoucí postoje a životní styl svých potomků velký vliv.

Kromě rodičů a širší rodiny ovlivňují formování postojů u dětí i další lidé v jejich okolí. U nejmenších jsou to především učitelky v mateřských školách, později také další pedagogové, a to nejen ti ve škole, ale také ti, kteří pracují s dětmi ve volném čase (viz dále). S přibývajícím věkem pak roste role vrstevníků, ale také idolů například z médií.

2.2. Pohyb

2.2.1. Charakteristika pohybu

Pohyb živé bytosti je základním projevem jejího života. Motorika se promítá do schopnosti vnímat, hodnotit a užívat prostorové vztahy. Tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebepochopení a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu těla je umožněno vnímání změn. To jak vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání.

Tělesná cvičení, stejně jako veškeré ostatní činnosti se vyvíjejí z požadavků společnosti a rozvíjejí se v souladu s jejími požadavky a kulturou. Schematicky můžeme mluvit o východní (orientální) a západní (euroamerické) tradici.

Západní přístupy obsahují především přípravu na boj o prvenství, upřednostňování výkonu a kolektivní pojetí. Do pozadí ustoupila v průběhu let myšlenka KALOKAGHATIE i politicky významná myšlenka mírotvornosti.

Východní přístupy směřují především k udržování rovnováhy těla a mysli, autoregulaci a harmonii. Jejich charakteristickými znaky bývají introvertní zaměření, nekonzumnost a neusilování, důraz na vnitřní prožitky (Slepička P., Hošek V., Hátlová V., „*Psychologie sportu*“ 2006).

2.2.2. Význam pohybu

Pohyb je základní potřeba předškolního dítěte a nejdůležitějším prostředkem pro objevování světa. Pohyb je základní životní projev i základní biologická potřeba dítěte.

Pohyb je základem pro pozdější inteligenci a zvědavost. Studie prokázaly, že děti, které si často Během prvního roku života dítěte je správný a včasný rozvoj hybnosti ukazatelem tělesného a psychického zdraví. Každý nově zvládnutý pohyb je pro dítě dalším prostředkem k poznávání světa a získávání zkušeností (Opatřilová, 2003).

Pohyb je spojený s **tělesným, psychickým a sociálním** vývojem. Předpokladem harmonického procesu vývoje a růstu dítěte je adekvátní pohyb. Není náhodou, že u kojenců a batolat se pozorně sleduje „psychomotorický“ vývoj – pohyb a duševní zrání spolu totiž úzce souvisejí. Mnozí odborníci dokonce tvrdí, že děti, které jsou v pohybu příliš omezovány, se vyvíjejí psychicky pomaleji než jejich vrstevníci. Dává to smysl: zvládnout koordinovaný pohyb se dětský mozek učí několik let: až děti ve věku kolem 3 let se pohybují zcela jistě. Pohyb přitom pro dítě znamená neustále se rozšiřující obzory, nová místa k objevování, nové zkušenosti, nové předměty – dodává tedy další a další simulanty pro dětský mozek. Platí při tom, že stimulace během dětství hrají venku, mají větší představivost a jsou schopné se lépe a déle soustředit.

Kromě rozvoje poznání je pohybová činnost zdrojem **prožitků a emocí** a citů. Podle psychologa Johna Brierleye (Portál 2003) je pohyb a **tělesná socializace** důležitý i pro rozvoj myšlení a kreativity „*Práce s tělem je práce s mozem*“. Také Piaget (1999) říká, že celé předškolní období je obdobím zkoumání světa z různé perspektivy, kde pohybová zkušenost dítěte s prostorem, věcmi i jinými osobami je zásadní pro získávání a rozvíjení jeho poznání.

V dnešní době člověku a dětem především téměř odpadá těžká fyzická práce a je zatěžována především jeho nervová soustava. Právě pro zajištění **rovnováhy mezi fyzickou a duševní stránkou** osobnosti a zdravého vývoje stále vzrůstá význam tělesné výchovy, při které je třeba rozvíjet nejen sílu a obratnost, ale naučit také čelit nenadálým situacím a cvičit se v rychlém rozhodování a přesnosti pohybů. Může uspokojit také potřebu dobrodružství, objevování a určitou míru přiměřeného rizika, které se s civilizací v životě člověka objevuje často jen na televizní obrazovce (Neuman, 1998).

Pohybová výchova posiluje správný růst, vývoj svalů, kloubů i kostí i dobrou duševní pohodu dítěte. Pohybové dovednosti umožňují dítěti styk s okolím, obratnost kladně ovlivňuje zdravé a přirozené **sebevědomí** dítěte. Harmonizace pohybů má velký **estetický** přínos, neboť v dítěti pěstuje smysl pro krásu lidského těla a navozuje nenásilně potřebu správně pěstovat hygienické návyky, které jsou důležité i pro budoucí fázi dospívání a sexuální výchovy. Vypěstovat v dítěti touhu po pohybu a radost z pohybu, z plynulé souhry celého těla je důležité i z hlediska prevence různých neurotických obtíží a lepší připravenosti na budoucí školní nároky. Děje se od

jednoduchých činností k náročnějším. Měla by být nedílnou součástí výchovy od nejtělejšího dětství až do dospělosti. V tomto směru má velký stimulační vliv společné pěstování sportů a cvičení rodičů s dětmi. Dítě, které od nejtělejšího věku vnímá pohyb a hravost ve vzájemné součinnosti s rodiči, je přiměřeně k věku připravováno i na budoucí cílené sportovní vyžití ve věku dospívajícím, které se pak stává důležitým integračním a stabilizačním prvkem v celkovém vývoji dospívajícího. Proto jsou postoje rodičů k pohybovým aktivitám tak důležité.

Pohybová aktivita u dětí a mládeže je prostředkem k zajištění normálního tělesného vývoje. Stimulace prostřednictvím přiměřené pohybové aktivity je nutná pro optimální růst a vývoj nervového systému. Má také významný psychoregulační efekt při tlumení mentální zátěže, příznivě zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému, plní funkci **relaxační** plynoucí ze vztahu napětí svalového a psychické tenze. Významný je i vliv hédonizující - to znamená vliv tělesné aktivity na **emoce** člověka (euforizační vlivy navozené díky endogenním opiátům) a estetizující vlivy tělesných aktivit. **Socializační** efekt je dán tím, že pohybová aktivita přináší možnost seberealizace, estetického prožitku a prožitku výkonu, pocitu spokojenosti a pohody, navozování přátelských a dalších pozitivních mezilidských kontaktů.

Pro zdraví dítěte je také velmi důležitá rovnováha mezi výživou, tedy energetickým příjmem a pohybovou aktivitou, tedy energetickým výdejem. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. Kromě zdravotního nebezpečí představuje obezita také další riziko. Podle studie uveřejněné v časopise *Adolescence* souvisí váha dětí s frekvencí šikany (Psychologie Dnes, květen 2008).

Ironicky se dávají do protikladu „svaly proti mozku“ a je zlehčována myšlenková úroveň sportovců. Patrně se jedná o ukřivděnou reakci sportovně nenadaných lidí, protože všechny výzkumy naznačují opak.

To potvrdil i výzkum v mé bakalářské práci, podle nějž mají pohybově aktivnější děti opravdu v průměru lepší školní výsledky než ty méně aktivní, mezi nimiž je naopak více těch, kteří se učí hůř. Také porovnání fyzických a duševních schopností malého vzorku dětí dopadlo naprosto jednoznačně. Ve všech věkových kategoriích byli ti, co zvládli úspěšněji duševní činnost úspěšnější i v soutěži fyzické a naopak. Pokud by se mělo usuzovat z toho, pak jde tělesná a duševní aktivita ruku v ruce (Křížková 2008).

Kulturní vývoj nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk spíše tlačěn k tomu, aby své emoce „držel na uzdě“, kontroloval je a příliš neprojevoval. Říká se tomu *emoční imploze*, která může mít z hlediska psychohygieny, dlouhodobě negativní účinky (neschopnost projevit emoce, citová oploštělost, úzkostnost aj.) Proto jsou pro moderního člověka důležité situace, kdy může své emoce svobodně projevit, dát jim průchod a využít jejich energii k aktivitě. Moderní člověk se se svými emocemi uchyluje do imaginární a virtuální sféry. Dokladuje to oblíbenost hrůzostrašné podívané, četby a počítačových her. Ve svých důsledcích to vede k hypokinezi. V ještě horším případě se lidé snaží potencovat svou emocionalitu drogami, což může vést k závislosti. Nad to mají emoce ve sportu výhodu aktivního spojení se svalovou činností a to dává daleko lepší možnost emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí a navíc možnost energetizace zdraví prospěšných pohybových aktivit. Sport je tedy pro člověka prospěšný nejen svým biologickým efektem, ale i jako emoční prožitková příležitost, zvyšující kvalitu života (Slepička P., Hošek V., Hátlová, 2006).

Ať se již jedná o aerobní a posilovací aktivity či sportovní hry, musí být sport prožíván s radostí a uspokojením. Jeho pozitivní účinky se projevují dříve na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu. Především je to záležitost aktuálního prožívání při samotné aktivitě, které je následně doplňováno pocity z výsledků této aktivity jako je např. zlepšení postavy, nabytí sebedůvěry, zlepšení zdatnosti upevnění zdraví atd. Účinky na tělesnou složku zdatnosti jsou patrné až po delší době v souladu se zákonitostmi tělesného zatěžování. Přínos sportu (ve volném čase) bychom mohli shrnout do následujících bodů:

1. zvyšuje se účinnost srdce a plic
2. snižuje se riziko srdečně cévních onemocnění
3. zvyšuje se svalová síla a vytrvalost
4. snižují se problémy se zády
5. zlepšuje se vzhled
6. napomáhá k udržení správné tělesné hmotnosti
7. zlepšují se psychické funkce
8. snižuje s působení stresu
9. oddalují se procesy stárnutí
10. způsobuje přirozenou únavu a uklidnění

Pohybová aktivita člověka může ovlivnit i jeho pracovní činnost. Bez optimální pracovní kapacity nemůže být pracovník svému zaměstnavateli užitečný stejně jako schopný člověk, který nejeví o práci zájem (Slepičková I., 2000).

2.2.3. Důsledky nedostatku pohybu

Dítě předškolního věku prochází velmi významným biologickým i fyziologickým vývojem. Omezení rozvoje pohybových dovedností může zpomalovat celkový vývoj dítěte a využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu a může způsobit návyk špatných pohybových stereotypů, které si pak nese do celého života. Přeměna a náprava špatných pohybových stereotypů je složitá a vyžaduje soustavnou cílevědomou práci a především individuální přístup.

Jedním z příkladů neblahého vlivu omezování pohybu u nejmenších dětí může být i tzv. „povijanová praxe“, která se praktikovala od dob starého Říma. Již John Locke se proti ní staví s odvoláním na zkušenosti cestovatelů, kteří si všimli, že děti afrických domorodců, ponechávané nahé a bez jakýchkoliv zábran, lezou a chodí mnohem dříve než urozené děti kolonizátorů. Pávě on také doporučoval dávat dětem maximální volnost pohybu v přírodě. Přidal se k němu i hlas Rousseauv a je prokázáno, že v zemích, kde našla tato kritika úspěch, výrazně poklesla úmrtnost malých dětí (Helus, 2009).

Souvislost může být i mezi raným pohybovým vývojem a násilným chováním. U nemluvnat, zbavených podnětů z doteků a pohybových aktivit, se nemusí vyvinout v mozku spojení mezi pohybem a příjemným pocitem (libostí). Mezi mozečkem a mozkovými centry radosti a bolesti vznikne málo spojů. Dítě trpící pohybovou nedostatečností může vyrůstat bez normálních prožitků radosti, při čemž se u něj může projevit např. násilné chování. Zvýší-li dítě opět svou pohybovou aktivnost, začnou se centra radosti i bolesti vyvíjet stejně. Různé pohybové aktivity (drobné pohybové závody a hry), organizované pod dohledem dospělých, jsou žádoucí pro vyvážený vývoj mozkových center radosti a bolesti. Z toho opět vyplývá požadavek kvalitní tělesné výchovy i sportovních programů.

Kvůli nedostatku pohybu jsou děti méně zdatné a obéznější. Dovolíme-li jim sedavý způsob života, předurčujeme je k neúspěchům v životě. Děti s nadváhou a nedostatkem pohybu mají mnohem vyšší pravděpodobnost vzniku degenerativních onemocnění, které se navíc vyskytnou již v ranějším věku. Takové děti mají času nižší sebevědomí a hůře prospívají ve škole a později jsou i méně úspěšné v životě.

Faktory, vztahující se k otylosti školní mládeže, negativně ovlivňují připravenost školáka učit se i jeho celkový studijní výkon. Špatná výživa a pohybová nedostatečnost nejsou jenom klíčové příčiny otylosti a přetučnělosti. Jsou současně faktory spojenými s nižším školním prospěchem. Empirické studie dokazují, že jsou-li uspokojeny základní potřeby výživy a zdatnosti dětí, je lepší i jejich školní prospěch.

Hlavně ve školním věku pak přichází na řadu období soutěživosti. Kdo dál! - kdo výš! - kdo líp! Zvyšuje se proto hodnota tělesné zdatnosti v životě dítěte. Je-li pak dítě pohybově nějak omezeno, je proti ostatním v daleko větší nevýhodě než když má těžkosti při čtení nebo nemá takové oblečení jako ostatní a bývá často předmětem posměšků a ústrků. Jestliže se některému dítěti ostatní posmívají skutečně samy od sebe, je to nejčastěji pro jeho tělesnou neobratnost, nešikovnost, nemotornost, tloušťku, měkkost apod. Postižené dítě, když si pak doma stěžuje, vyloží celou věc zpravidla ve světle pro sebe příznivějším a spíše připustí svou „hloupost“ než nedostatek tělesné zdatnosti.

„Smát se lidem s vážnějším postižením se nesrovnává s dobrými mravy. To se prostě nedělá. Ale smát se lidem s postižením jenom lehkým, a zvláště lidem tělesně neobratným, to patří k společenskému bontonu“ (Matějček 2003).

Rodiče, zvláště maminky (i když to podle mých zkušeností dnes již tolik neplatí) a babičky, mívají tendenci význam sportu jako mimoškolní zájmové činnosti podceňovat. Naopak psychologové to berou velmi vážně: *„Nemůžeme však spoléhat na to, že dítě ve středním školním věku bude najednou samo od sebe cvičit. Kdo nebyl na pohyb dosud zvyklý, těžko si bude přivykat. Navíc jeho „výkony“ budou takové, že je raději nebude prezentovat, a proto se pohybovým aktivitám bude spíše vyhýbat“ (Matějček, 2003).*

Podle výzkumu šetření v rodinách (Dvořáková 2009) se rodiče dětem ve věku do pěti let věnují především při společném sledování televize nebo videa. Druhou uváděnou činností je čtení pohádek. Společný pohyb byl kromě procházek uvedený až

na sedmém místě. Oblíbené jsou sezónní činnosti (bruslení, lyžování, plavání), ale jejich provozování je velmi nepravidelné. Ke sportu vedou děti většinou ti rodiče, kteří sami sportovali nebo sportují. Podle Dvořákové jsou to spíše otcové, kdo je hravější a sportovnější, ale zase bohužel jen občas. Hlavní péče je na maminkách. Bylo zjištěno, že pozitivní postoje matky a její osobní pohybová aktivita ovlivňují v tomto smyslu celou rodinu a její víkendové aktivity (Dvořáková, 1987). Tyto aktivity pak zároveň podporují rozvoj schopností a dovedností dítěte.

Při výběru sportů, v nichž se dítě může osvědčit, dáváme přednost těm, v nichž dítě hned neměří síly s ostatními. Doporučuje se také naučit dítě třeba jen jedné nebo dvěma dovednostem, jednomu nebo dvěma cvikům, které jsou neobvyklé a mohou tedy u dětí vzbudit překvapení a respekt. (Matějček, 2003) Dá to zpravidla dost práce, ale nakonec se přece jen podaří dítě takto natrénovat. Může to být například stojka na hlavě, šplhání po provaze váha na ruku atd.

Tělesná aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby aktivit. Pohyb slouží životu, je mediátorem života a pohybová aktivita je významným faktorem kvality života. Nepohyblivost poškozuje živé systémy, způsobuje slabou kondici a životní nespokojenost, přesto je lidstvo ve všech směrech oslabováno v důsledku hypokineze (nedostatku pohybových aktivit).

2. 2. 4. Pohyb a kvalita života

Tematika kvality života navazuje v posledních desetiletích na starobylou filosofickou problematiku lidského štěstí a smyslu života. Tento pojem byl nejprve používán především na klinikách v souvislosti s odstraněním handicapů pacientů trvale oslabených. Později byl stále více využíván i v pojišťovnictví a v environmentálních iniciativách. Pojem začala využívat i Světová zdravotnická organizace (WHO) ve vztahu ke zdraví a dostal se do společenskopolitických kontextů.

Za rozhodující pro kvalitu života se obvykle počítá:

- somatický stav a pohybové funkce (základem je samoobslužnost)
- normalita psychiky, vybavení k přežití (schopnosti a návyky)
- vývojová péče (nejlépe funkční rodina), zakotvenost ve vztazích

- přiměřené materiální podmínky
- životodárné životní prostředí

Na to navazuje pestrost životních stylů, zálib a vášní, do kterých se promítá především adaptační tvořivost. Na úrovni sociologie se zdůrazňuje životní standard, svoboda, právní ochrana, kulturní klima, sociální rovnost apod.

Sport s touto kvalitou souvisí především tím, že je jedním ze symptomů kvality život podobně jako herní aktivity. Živořící člověk nesportuje, proto sport představuje určitý nadstandard. Je projevem vitality, bujnosti a radosti toho, kdo má energii navíc.

Zároveň je i nástrojem zvyšování kvality života. Sport je přirozenou údržbou svalů, kostí, srdečně cévního a dýchacího systému. Přínos je i v oblasti vzhledové a přispívá i k pohybové samostatnosti především u seniorů. Kontraindikací mohou být jen časté úrazy, případně degenerativní změny v případě extrémního zatěžování v průběhu především vrcholové činnosti.

Dotýká se i oblasti psychické, a to především zábavou, kterou je možné přičíst mezi momenty zkvalitňující život. Je zde i sociální a environmentální přínos. Je příležitostí ke komunikaci i kontaktu s přírodními silami (vítr, déšť) to je pro moderního člověka stále cennější. Sport se osvědčil i jako léčebný prostředek. (Slepičková 2000). Sport může rovněž přinést pozitivní modely sociálních rolí, může napomoci ke změně pohledu na minority i skupiny handicapovaných.

Přes tyto nesporné přínosy je nutná jistá opatrnost při posuzování sportu jako automaticky pozitivně působícího socializačního mechanismu. Proto musíme mít na zřeteli i negativní situace, se kterými jsou děti konfrontovány a negativní zkušenosti, které v soutěžním sportu získávají. Jiné zkušenosti a dovednosti nesporně získali ti, kteří byli ve sportu úspěšní a odnášeli si tuto zkušenost z raného věku i do dalšího života, a zcela jinou si mohou odnést ti, kteří opakovaně neuspěli a postupně si museli zvykat na roli toho, kdo končil vždy v poli poražených. Pro ně se pak model neúspěšnosti může stát i modelem běžného života. (Slepička, 2006).

Vnímání kvality života nemusí být jednoznačné. Je zřejmé, že kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb, s uspokojováním přání a tužeb jedince. Každý tak za kvalitní život může považovat něco jiného.

O tom, že pohybová aktivita kvalitu života zvyšuje, hovoří také Karel Nešpor (Psychologie Dnes duben 2010). Podle něho se ukázalo, že školáci vyšetřovaní v rámci

studie WHO Health behaviour, kteří se sportu či jiné aktivitě věnovali alespoň hodinu pětikrát týdně, měli statisticky významně vyšší skóre na škále životní spokojenosti. Tělesná aktivita dokonce zkvalitňovala život i osobám léčeným na nádorová onemocnění.

Naše společnost je orientována na efektivitu a výkon, proto spontánní běhání jen tak pro radost příliš neoceňujeme. Jako pohybové aktivity míváme na mysli právě jen sport, jež se nám spojuje s motivovanou snahou po dosažení maximální výkonnosti, rozvíjené v tréninku a demonstrované v soutěžích. Na radost z pohybu, ze hry, vnímání vlastního těla apod. se často zapomíná. Děti prý chtějí vyhrávat, dostávat medaile a být úspěšné. Možná jsou to ale spíš cíle dospělých, kteří si tak chtějí vynahradiť nesplněné ambice sny. To může vést ke krajním až patologickým způsobům chování spojeným s ohrožováním zdraví a devastuje to také vývoj vztahů mezi rodiči a dětmi. (Psychologie dnes, květen 2007) Důležité je neustále porovnávání, srovnávání, závodění, soutěžení a dokazování. Tlak zesílil také díky komerčnímu využití.

Pohybový vývoj člověka však má své zákonitosti, což výkonnostní sport často přehlíží a uplatňuje se trend předčasné specializace, jak dokládají soutěžní věkové kategorie. Přitom teorie hovoří o tom, že se specializovaným tréninkem v určitém sportu by se mělo začít až kolem desátého roku.

Zapomíná se také na rozvíjení dalších vlastností člověka, kterému má sport napomáhat jako je čestnost, pokora, tolerance, obětavost, schopnost spolupráce a vzájemné pomoci. Vytváří se falešný dojem dokonalosti, který vede k aroganci, agresivitě a sobectví a ten, kdo není úspěšný je přehlížen bez ohledu na své lidské kvality. Přitom jsou děti schopné si pohybovou činnost užít s naprosto odlišnými zážitky než dospělí.

Sport však představuje zábavnou a průpravnou motoriku a jeho euforiogenní potenciál je značný. V posledních desetiletích tak na druhé straně postupně dochází ke změnám v psychologickém paradigmatu sportu. Mění se pojetí toho, co se považuje ve sportu nejdůležitější. Historicky je to bezesporu právě výkon a jeho zlepšování. Vystihuje to Coubertainovo olympijské krédo „altius, citius, fortius“ a v olympijském elitním sportu je skutečně výkonové paradigma stále hlavní. Mezitím v průpravném a rekreačním sportu dochází k posunu od výkonového paradigmatu k paradigmatu

prožitkovému. V průpravných pohybových cvičeních nejlépe vystihuje tento posun změna od fitness k wellness. První akceptovala jako hlavní cíl především kondici a její biologické parametry. Cestou k tomu byla cvičení, někdy dost monotónní a „řeholní“ povahy. Postupně byly stále více akcentovány psychologické okolnosti cvičení, opouštěna byla upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí wellness, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda.

K posunům podobné povahy dochází i ve sportech rekreačních. Do popředí zájmu se dostávají sporty pestrého obsahu, bohaté emoční dynamiky, zpravidla spojené s rizikovým faktorem, většinou s prvky ovládnutí technického zařízení. Relativně ztrácí oblíbenost monotónní namáhavé lokomoce, snad s výjimkou vytrvalostních vícebojů. Stále více se začíná mluvit o adrenalinových, prožitkových sportech. Popularita her se nemění, spíše se zvyšuje. Být „fee“, „cool“ a „in“ znamená nechat se pohltnout aktivitou být v ní a zároveň zažívat pocit volnosti, svobody, nevzrušeného klidu a pohody. Dobře si zazávodit neznámá už jen vyhrát nebo se dobře umístit, ale mít ze závodů dobrý pocit, sám osobně se prezentovat k vlastnímu uspokojení, sám si to užít. v honbě za zážitky je někdy nastolována otázka, co už sportovec absolvoval a jaké náročné příležitosti by se ještě daly využít. To trochu odpovídá i současné konzumní společnosti a jejímu hodnotovému ideálu (Slepičková).

Přínosem může být také tzv. „zážitková pedagogika“. Je chápána jako výchova prožitkem a připravuje program z nestandardních a poměrně zátěžových situací. Patří sem např. lanové aktivity, při nichž musí účastníci často překonávat sami sebe, podívat se na věci z dosud nepoužívaného úhlu pohledu. Přitom zde nejde primárně o zvyšování výkonnosti, ale o povzbuzení sebevědomí a příležitost vyzkoušet si novou roli. Takové zážitky mohou být pro jedince velice cenné a inspirativní, zvláště pokud se mu je podaří vztáhnout na problémy, se kterými se v životě potýká (Psychologie dnes, březen 2007).

V případě dětí se někdy zdá, že se setkáváme se dvěma extrémami. Určitá část dětí je vedena k vrcholovému sportu a maximálním výkonům. Rodiče si na nich plní nesplněné sny a ambice a jsou ochotni pro úspěch svého potomka obětovat téměř cokoli – někdy i dítě samotné. Druhým extrémem jsou rodiče, kteří ráno odvezou děti před školu, odpoledne je autem vyzvednou, odvezou na angličtinu či kreslení, potom domů, kde je usadí k televizoru či počítači. Jen ať se zbytečně neuhoní. V pohybu vidí

zbytečné plýtvání energií a riziko úrazu, před kterým je třeba se mít na pozoru. Stále menší se zdá skupina dětí, které sportují jen tak pro radost, soutěží, závodí, nesměřují však k olympijským metám a vysokým gázím, ale ke zdokonalování sebe sama a společným zážitkům s kamarády.

U dětí mají zajišťovat pohybové aktivity především hodiny tělesné výchovy ve školách. Ne pro všechny jsou ale radostí. Zájem mohou povzbudit především aktivity, které tvořivě využívají běžné nářadí, náčiní i další vybavení tělocvičen. Jedná se především o dobrodružně laděné aktivity (Neuman, 1998), které nejsou svázány do pevných pohybových struktur, ale nechávají volný prostor pro účastníky a vedoucí a především to, co k dětskému věku patří – HRY. Právě ty mohou být prožitkem i pro děti, které nejsou pohybově příliš vybaveny. Dobře vedená pohybová hra může dítěti zprostředkovat prožitek, spoluprožívání, pocit sounáležitosti, umožňovat sociální učení, kooperaci. Objevuje se v nich podíl spontánní i řízené aktivity. Zároveň vedou k vybití energie, rozvíjení pohybové zdatnosti, podporují přirozenou dětskou aktivitu, mohou být i relaxací, stimulací i motivací. Při vhodném vedení poskytují zpětnou vazbu, kompetentnost a pocit vlastní úspěšnosti. Mohou být i prostředkem pedagogické diagnostiky. Je možné je využívat nejen v tělesné výchově, ale v podstatě ve všech oblastech. Nesporným přínosem pohybových her je rozvoj základů všech klíčových kompetencí skrze pohyb a vlastní zkušenost.

2.2.5. Vhodné pohybové aktivity v předškolním věku

V předškolním věku dítě zpravidla může trávit pohybem a sportováním množství času, protože ho ještě neomezují jiné povinnosti. Zvyšuje se kvalita pohybů a jejich složitost, dítě zvládne např. jízdu na kole, na bruslích, na lyžích, plavání, překážkové běhy, házení a chytání míče, skoky do dálky, kopanou apod. (Dvořáková 2008). Děti si v tomto věku utvářejí vztah k pohybu a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným nebo dokonce projevem nevychovanosti a nekázně.

Tělovýchovné pohybové činnosti se nejvíce dotýkají biologické oblasti RVP PV. Tyto činnosti jsou jediným možným prostředkem pro získávání potřebných kompetencí. Biologická podstata člověka je ale spojena s celým jeho vývojem a tak se i biologická

oblast promítá do všech ostatních oblastí vzdělávání. V oblasti psychiky dítěte je motorika úzce spojena s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, pohyb ovlivňuje rytmus řeči a správné dýchání. Pohybové aktivity mohou podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Vytvářejí mnoho situací, kde se uplatňují myšlenkové procesy: rychlá schopnost analýzy, rozvoj fantazie a tvořivosti, řešení problémů, reaktivnost a rozšiřují poznatkovou sféru. V dalších oblastech děti pěstují své sebepojetí, sebedůvěru, sebevědomí, odvahu, rozvoj vůle a odpovědnosti. Jak postupně dozrává nervová soustava, zkvalitňuje se řada pohybových dovedností a děti již od 4 let mají dobré předpoklady úroveň dovedností zlepšovat. Zvládnutý pohyb přispívá k lepší funkci svalstva a vnitřních orgánů, k růstu a vývoji celého organismu. V neposlední řadě pomáhá předcházet vzniku civilizačních chorob (špatné držení těla, nemoci srdce a dýchacích orgánů).

Při výběru správného sportu pro své dítě by rodiče měli vzít v úvahu jisté antropometrické hodnoty, jako je váha, výška dítěte, anatomický stav a dispozice jeho organismu, konstrukci jeho těla i jeho aktuálního zdravotního stavu. Co se týče schopností dětí, dají se vyzorovat i při spontánních aktivitách dětí, často si všimneme nevšední rychlosti, obratnosti nebo síly některého dítěte. Je možné tyto možnosti nechat i vyšetřit.

Neměla by se však opomenout ani psychika, některé dítě je soutěživé a vyhovují mu sporty, kde se často měří síly. Introverti nemívají rádi kolektivní sporty a někomu může vadit i fyzický kontakt se soupeřem. Jiné děti se zase nerady předvádějí samy a vyhovuje jim, když se mohou schovat mezi ostatní. Někdo je koumavější a vyhovují mu technické sporty, kde je důležité přemýšlet. Důležitá je povaha dítěte. Na některé sporty je třeba určitá agresivita a průbojnost, které se naučit moc nedají.

Neměli by tedy vybírat již v útlém věku jednu disciplínu, ale spíše nechat dítě, aby si samo vyzkoušelo co nejvíce různých aktivit, ze kterých bude mít možnost si vybrat to, co vyhovuje právě jemu. U některých výkonnostních sportů, je tento trend právě opačný. V přípravkách jsou stále mladší a mladší děti a o starší již nemají v oddílech zájem. Stává se pak, že aby se dosáhlo potřebných kvalit v jednom zaměření, žene se trénink do extrémů a jen málo času se věnuje doplňovacím aktivitám a vyrovnávacím cvičením, které mají minimalizovat svalové nerovnováhy. Málo pozornosti se věnuje i sportovnímu vyšetření, které může vyměřit možnost zátěže.

Odbourala se tělovýchovná oddělení, kam chodili sportovci povinně na vyšetření a tyto možnosti dnes mají jen v několika špičkových střediscích. Na základě zdravotní dokumentace se sice dá vydedukovat, zda je dítě nebo není schopné sportovat, lékař se ale vystavuje obrovskému riziku, v případě, že by se vyskytly nějaké potíže související se sportem, kterým se dalo podrobným vyšetřením předejít. Ideální by však bylo doprát dítěti co nejširší záběr, aby se mohlo symetricky vyvíjet, a teprve potom jej zaměřit jedním směrem (I. Křížková Betyňka 2005).

Vývojová psychologie zdůrazňuje, že pro rozvoj dítěte je nežádoucí traumatizování a zasévání úzkosti do jeho vztahu k sobě samému, k vlastním projevům a sklonům. Přitom nejčastější úzkostí u dětí je právě úzkost z toho, že se chybně projeví či nedosáhnou očekávaného výsledku. Bojí se, že tím způsobí zklamání, případně zlost s následným trestem (Helus 1984). Přitom jistě nelze očekávat, že úzkostné dítě bude přiměřeně motivováno pro pravidelné sportování a zvládání nezbytných pohybových dovedností. Proto je při vedení sportujících dětí nezbytné vytvářet atmosféru klidu. Jednou z důležitých podmínek je proto sebeovládající vůdce s tendencí neprojevat negativní emoce navenek. Rovněž je velmi důležité nepovyšovat důležitost výsledku nad pozitivním prožitkem plynoucím ze samotné činnosti. Přehnané zdůrazňování výsledků může vést k zablokování rozvoje dispozic, vloh, schopností. Nepůsobí dobře ani přehnané soustředění na chyby a nedostatky. Pozitivní hodnocení činnosti se stává pro každé dítě závažnou potřebou stimulující jeho úsilí v další činnosti. Nezbytné je také respektovat zásadu přiměřenosti nároků kladených na děti. Přetěžování není optimální cesta k rozvoji dětské osobnosti. Důležitým aspektem je také reakce na výkon (Slepička, 2006) a hodnocení, které je aktuální např. v povinné tělesné výchově. Z motivačních důvodů se pro práci se zaostávajícími žáky ve všech předmětech doporučuje spíše individuální vztahová norma. Pokud totiž mají učitelé tělesné výchovy zafixováno hodnocení na základě norem intraindividuálních, není divu, že školní tělesná výchova má u podprůměrně pohybově nadaných žáků spíše demotivující účinek. Při vytvoření nezájmu pak vzniká předpoklad pozdějších zdravotních obtíží, nehledě na deficit v kvalitě života.

Dítě má jistě již v předškolním věku předpoklady pro rozvoj základních pohybových dovedností a především již tehdy se začíná utvářet vztahy dítěte k cvičení a pohybovým hrám.

Vztah, který v tomto období dítě k pohybovým aktivitám naváže, ho bude provázet po celý život, již v tomto období se může rozhodnout, zda se v dospělosti zařadí spíše mezi televizně počítačové pecivály, či zda bude pro něho pohyb v jakékoliv podobě přirozenou a samozřejmou součástí života.

2.3. Volný čas

2.3.1. Vymezení pojmu

Čas je pojmem, který prostupuje naším životem. Určité časové úseky v našem životě jsou vymezeny prací a povinností, nutnému odpočinku či starostem o rodinu, domácnost nebo vzdělávání. Chvilky, které máme jen pro sebe a můžeme jimi disponovat podle svého uvážení, považujeme za **volný čas**.

Přístupy k volnému času lze chápat jako svobodnou volbu, časový prostor, formu činnosti, symbol sociálního statusu, sociální nástroj a funkci sociálních skupin a životního stylu.

Tak se volný čas stává i nástrojem sociální kontroly či sociálního užítku. Jedinec může být veden k určitému způsobu trávení volného času, který přispívá k naplnění cílů dané skupiny (Slepičková, 2000).

Volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.

Zájmové vzdělávání

Zájmové vzdělávání „vytváří širší předpoklady pro kultivaci osobnosti na základě jejich zájmů, uspokojuje vzdělávací potřeby v souladu s osobním zaměřením. Dotváří osobnost a její hodnotovou orientaci a umožňuje seberealizaci ve volném čase. (Palán, 2002)

Formy zájmového vzdělávání:

- příležitostná i pravidelná výchovná, vzdělávací, zájmová a tématická činnost

- osvětová činnost, individuální práce či využití otevřené nabídky spontánních činností (Vyhláška, 2005).

2.3.2. Pohybové aktivity ve volném čase

Člověk se do dnešní podoby vyvíjel přibližně pět milionů let, naprostou většinu času jako člen malých skupin sběračů a lovců v savaně. Psychomotorická zdatnost byla u hominidů selekčním evolučním impulsem. Zdatnější jedinci se snáze dostávali k potravě a reprodukčním příležitostem, jejich geny se s větší pravděpodobností dědily. Zdatnost byla cestou k lepší sociální pozici. Během evoluce se stále více začínala prosazovat emancipace motoriky, tj. vymanění části motoriky z „vážné“ služby adaptačním dějům a její zapojení do služeb imaginárního pohybového procesu, pohybu „jakoby“, který můžeme psychologicky charakterizovat jako hru, tj. věc nevážnou, samoučelnou, často zbytečnou a energeticky plýtvavou. Ve fylogenezi člověka vznikala emancipované, zábavná a průpravná motorika, na prvním místě asi jako nápodoba loveckých a bojových situací, potom také spontánní rytmické aktivity taneční a odtud nebylo asi daleko k soutěžní pohybové exhibici, k manifestaci pohybových schopností. U vzniku pojmu sport je pak přenesení do radosti, zábavy či dokonce vášně. V posledních letech se však sportu zmocnila „studená válka“ a televize. Na čas byl dokonce vrcholový sport zatažen do argumentace v rivalitě politických systémů. Televize přispěla ke komercializaci sportu a k jeho mohutné popularitě. Díky ní je sport ve vědomí lidí především elitním sportem vrcholovým, jak jej znají z obrazovky, kterým se prakticky zabývá jen nepatrný zlomek disponované a trénované populace. Volnočasový a rekreační sport je díky své výkonové minoritě spíše podceňován, nehledě na jeho vyšší bio-psycho-sociální prospěšnost (Slepičková I., *„Sport a volný čas“*, Nakladatelství Karolinum, Praha 2000).

Rodina je také první instancí při předávání vzorů a volby zálib, a to i sportovních. Řada rodičů nabízí svým dětem spoustu věcí, ale nedbá na volný čas a na to co děti ve svém volném čase dělají a s kým. Není podmínkou do volnočasových aktivit dětí investovat přemíru finančních prostředků, jde zejména o to, společně stráveným časem posílit rodinné vztahy a sytit potřeby dětí. V rámci volnočasových aktivit a zejména sportu, je také optimální vypořádat se s obtížným úkolem - výchovu

ke svobodě a odpovědnosti. Kromě svobody však dítě potřebuje také řád, to znamená hranice a zejména sport činí tvorbu této hranice přirozenou a pro dítě dobře přijatelnou. Nejdůležitější je v tomto ohledu období prvních pěti let, kdy se vytváří smysl pro řád a počátky svědomí.

Další kategorií osob, které ovlivňují postoje, především u nejmenších dětí jsou také učitelky MŠ. Jejich postoje k pohybovým aktivitám zkoumá ve své diplomové práci Jana Puterová (Puterová 2010). Podle ní povolání učitelky mateřské školy vyžaduje zrovna tak improvizaci a tvořivost, jako umění pracovat s jasnou představou cíle. Měla by mít proto ujasněný žebříček hodnot, uvědomovat si vliv svého postoje ke zdraví na děti, měla by znát svou cenu, přiznat si, že něco nezná a vědět, že autorita nevyplývá z direktivního přístupu. Učitelka je nejdůležitějším faktorem, který se v průběhu pobytu dítěte v mateřské škole podílí na formování osobnosti dítěte, a proto svým kladným postojem k pohybovým aktivitám může vytvořit podmínky ke kladnému vztahu k nim. V mateřské škole by měly pohybové hry a činnosti prolínat režimem po celý den, ať už ve formě spontánních či řízených činností.

Stejně jako ostatní „pomáhající“ profese se učitelky musí vyrovnávat se zátěží, a to především psychickou, která je na ně kladena. Kompenzací této zátěže je podle Puterové především dostatek pohybu, uspořádání denního režimu a zkvalitnění životního stylu. Puterová zjistila, že 86 % učitelek mateřských škol má kladný vztah k pohybovým aktivitám, přičemž výsledný průměr hodnot odpovědí v jednotlivých oblastech (tělesná, sociální, emocionální a zdravotní) postojů k pohybovým aktivitám je přibližně ve stejných hodnotách. Podle ní z celkově kladného postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám vyplývá perspektiva dobrého tělesného a duševního rozvoje mladé generace a představuje tak dobrý základ pro rozvoj tělesné výchovy obecně.

2.3.3. Volnočasový pedagog a jeho osobnost

Lidé pracující s dětmi ve volném čase jsou nejen profesionální vychovatelé nebo trenéři, ale často také lidé, kteří jinak pracují ve zcela jiném oboru a svůj volný čas věnují právě dětem. A tak přestože ne vždy mají požadovanou pedagogickou kvalifikaci, mohou se do života svých svěřenců nezapomenutelně zapsat díky svým

osobním kvalitám, znalostem, dovednostem, přístupu k životu i k dětem samotným. Proto jsou pro tuto práci kromě odbornosti a všeobecného vzdělání důležité některé osobní předpoklady. Jsou to především hodnotová orientace, komunikativní a rétorické dovednosti, nepostradatelné jsou organizátorské dovednosti, jako je řízení, příprava a výběr činností, včetně použití vhodných metod a prostředků. Neměla by chybět tvořivost, zásadovost, pedagogický optimismus, klid, zaujetí a smysl pro spravedlnost. Měl by být ve svých projevech pochopitelný, uvěřitelný aby mohl sloužit jako vzor. Pravidla, ve kterých probíhá jeho interakce s dítětem, musí být jasná a akceptovatelná. Velkou roli hraje míra empatie a kladný vztah k dětem a neměl by chybět ani smysl pro humor, který děti dokáží velmi ocenit. S dětmi by měl jednat jako s partnery, přesto si však zachovávat svou roli a vyvolávat přirozený respekt, což je právě v této oblasti mnohem náročnější než například ve škole, kde existují i určité donucovací prostředky. Zde je však vše založeno na dobrovolnosti, a tak je třeba jednat s dětmi s porozuměním pro jejich problémy, umožnit diskuzi, více povzbuzovat s motivací a připraveností podat jim v každé situaci pomocnou ruku.

Role těchto lidí se v některých aspektech může blížit roli poradenské (Hajd Moussová 2006). Velkou měrou se **podílí na vytváření jejich postojů, hodnot a vzorců chování. V tomto smyslu slouží často svým svěřencům jako vzor a identifikační model.** Podílí se tak na utváření osobnosti dítěte. V této roli často musí řešit problémy, se kterými se děti setkávají a poskytovat jim oporu a to mnohem spíše než učitelé, kteří pro ně znamenají představitele instituce školy a především v pubertě a adolescenci mnohem více než rodiče nebo učitelé, ke kterým děti v tomto období zaujímají kritický postoj.

Při volnočasových aktivitách má také dítě větší příležitost projevit se spontánněji, což někdy může vyjevit problémy, které ve striktnějším prostředí třídy nemusí vycházet najevo.

Mezi osobnostní charakteristiky, které volnočasový pedagog při své pomáhající profesi potřebuje, bychom mohli zařadit především vyrovnanost osobnosti, odolnost proti frustraci, prosociální zaměření, altruismus, etické a morální kvality, schopnost sebereflexe a odpovědnost. Mezi potřebné kompetence pak patří komunikační dovednosti, empatie, vřelost, otevřenost, pozitivní ladění a respekt k ostatním. Pak může jejich práce nejen rozvíjet nové schopnosti a dovednosti dětí, ale také poskytnout

emocionální podporu a porozumění, pomoc při změně chování a při řešení problémů (Hajd-Mousová, 2006).

Je bohužel častým názorem, že cvičitelem a trenérem nejmenších dětí může být člověk s nejnižší kvalifikací. Přitom právě v nejmladším věku jsou vytvářeny základy pro budoucí pokroky a výkony a právě i postoje a vztah k určitým činnostem. Cvičitel nebo trenér dětí musí mít znalosti nejen z daného oboru, ale také o tělesném a motorickém vývoji dítěte, stejně jako o jeho psychice a potřebách. Měl by tedy kromě výuky speciálních dovedností rozvíjet i další předpoklady a vlastnosti dětí, které jsou třeba nejen ve sportu nebo dané činnosti, ale v celém životě (Dvořáková H., 2008).

III. Výzkumná část

3.1. Cíl práce

Cílem práce je na základě standardizovaného dotazníku zjistit postoje k pohybovým aktivitám u rodičů předškolních dětí a volnočasových pedagogů.

3.2. Hypotézy

- H 1** - Předpokládám, že rodiče předškolních dětí mají z více než 50 % kladný vztah k pohybovým aktivitám.
- H 2** - Předpokládám, že volnočasoví pedagogové budou mít k pohybovým aktivitám o 10 % kladnější přístup než rodiče předškolních dětí.
- H 3** - Předpokládám, že nejkladněji budou respondenti přistupovat k pohybovým aktivitám z hlediska jeho významu pro dobrou kondici a fyzické zdraví.

3.3. Metody výzkumu a postup práce

Pro tento výzkum byla zvolena výzkumná metoda dotazníku, která je považována za velmi efektivní výzkumný nástroj z důvodu snadného pořízení dat za současně nízkých nákladů, jak ekonomických, tak časových.

Jedná se o nejfrekventovanější metodu zjišťování údajů (Gavora 1996), která je určena pro hromadné získávání údajů. Proto se považuje za velmi ekonomický výzkumný nástroj. Výhodou této formy je možnost oslovit velký počet lidí, dobrá srovnatelnost a poměrně snadná analýza. Naproti tomu se zde nevyhneme chybám a nedostatkům. Jednou z nich je, že nedostáváme zcela objektivní informace, ale pouze mínění lidí. Ti se navíc jako respondenti často snaží jevit v lepším světle, než skutečně jsou.

Osoba, která dotazník vyplňuje, se nazývá *respondent*.

Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají *otázky* – zde jsou však ve formě tvrzení a mají oznamovací a ne tázací formu, proto jsou označovány jako *položky*.

Ke zjištění postojů rodičů předškolních dětí a volnočasových pedagogů jsem použila podle zadání **Wearův standardizovaný dotazník** (v originále *Wear's Inventory*), který se skládá ze 40 položek v oznamovací formě. Na ně respondenti odpovídají vepsáním číslic 1 – 5, tj. od 1 (zásadně nesouhlasím) přes 3 (jako neutrální bod) až po 5 (zásadně souhlasím), které zjišťují míru vlastnosti jevu nebo jeho intenzitu.

Dotazník pokrývá 4 oblasti postojů s charakteristickým obsahem:

- Položka zaměřená na oblast tělesného rozvoje a postoje k tělesné aktivitě (č. 1, 6, 9, 12, 18, 22, 24, 27, 30, 31)
- Položka zaměřená na oblast sociálního postoje (č. 2, 5, 10, 14, 17, 21, 23, 25, 26, 29, 32, 37, 39)
- Položka zaměřená na oblast duševního postoje (č. 3, 7, 16, 20, 34, 36)
- Položka zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví (č. 4, 8, 11, 13, 15, 19, 28, 33, 38, 40)

Dotazník byl standardizován a přeložen do češtiny (Blahuš 1984 s 352-3).

3.4. Charakteristika sběru dat

Dotazník byl vyplňován anonymně z důvodu nezkreslených a neovlivněných výpovědí respondentů. Obsahuje informace v obou polaritách (pozitivní x negativní) – předchází to upadnutí do stereotypního vyplňování)

Část dotazníků vyplnili rodiče předškolních dětí z Benešova a okolí, které jsem oslovila v mateřských školách či v Domě dětí a mládeže v Benešově, další část lidé pracující v různých oblastech volnočasových aktivit s dětmi a mládeží v tomto regionu. Po osobním kontaktu a vysvětlení účelu šetření dostali stejné pokyny: „*Prosíme, vyplňte následující dotazník, který je zaměřen na zcela obecné zjištění postojů k pohybovým aktivitám. U uvedených prohlášení zaškrtněte prosím číslo 1 – 5, kdy 1 znamená silně nesouhlasím s uvedeným prohlášením, hodnota 5 znamená silně souhlasím. Hodnota 3 je k danému prohlášení neutrální.*“ Dotazník jsem doplnila ještě položkami pohlaví, věk a vzdělání.

Celkem jsem rozdala 100 dotazníků, z nichž se vrátilo 80 použitelně vyplněných, které jsem měla ke konečnému zpracování. Celkem odpovídalo 30 volnočasových pedagogů a 50 rodičů předškolních dětí. Mezi nimi bylo 54 žen a 26 mužů ve věku od 16 do 52 let, nejčastěji se středoškolským vzděláním (někteří ještě neukončeným – před maturitou).

Každá položka 1 – 40 byla vyhodnocena zvlášť u každého respondenta (viz tabulky u jednotlivých položek). Byl zjištěn počet respondentů, kteří odpovídali na konkrétní jednotlivou položku (u popisu položek je vždy uveden počet dotazovaných, kteří položku nehodnotili). Rozlišeny jsou dvě kategorie respondentů – rodiče a volnočasoví pedagogové a k nim přiřazen příslušný počet respondentů. Tyto údaje jsou zaznamenány také v grafech. Tabulka obsahuje rovněž procentuální údaj míry souhlasu.

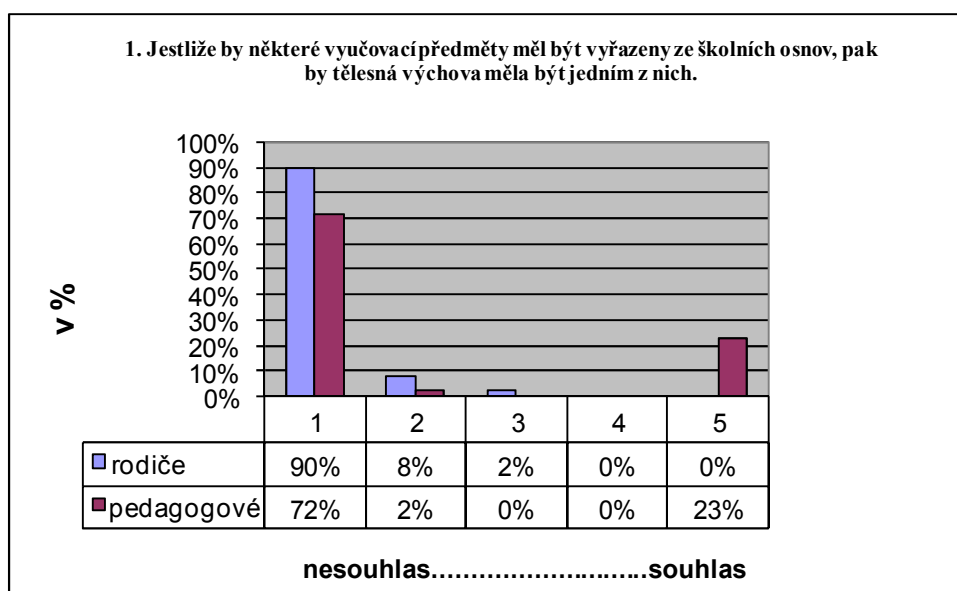
1	silně nesouhlasím (zásadně)
2	nesouhlasím
3	neutrální postoj
4	souhlasím
5	silně souhlasím (zásadně)

3.5 Výsledky výzkumu

3.5.1. Vyhodnocení zpracovaného dotazníku

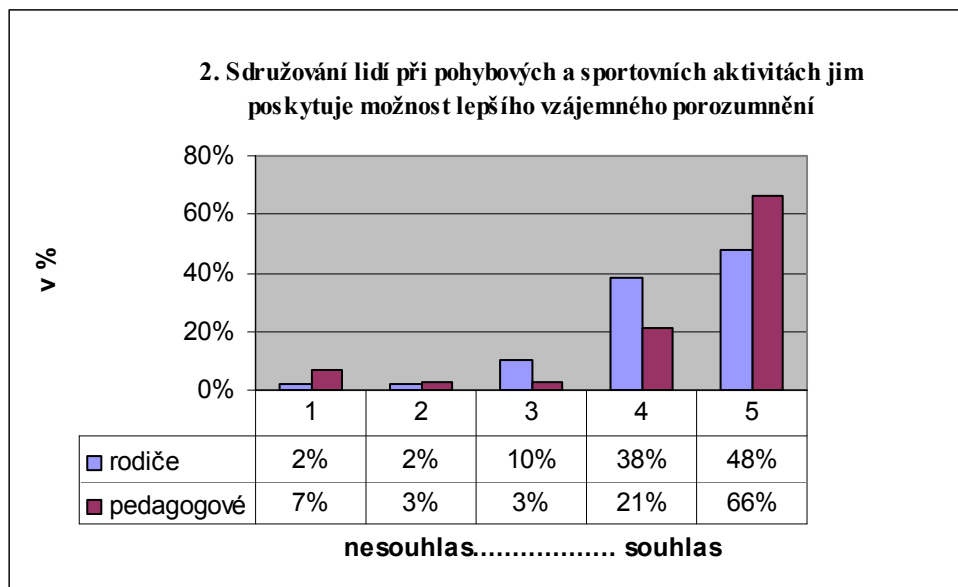
Položka č. 1:

Otázka je zaměřena na postoj k oprávněnosti tělesné výchovy ve školních osnovách. Z odpovědí vyplývá, že podstatná většina respondentů považuje tělesnou výchovu ve školních osnovách za potřebnou. Zajímavé je, že mezi rodiči zásadně nesouhlasí 90 %, zatímco u pedagogů pouze 72 %, a také, že 23 % těch, kteří by ji z osnov vyřadili, najdeme pouze mezi volnočasovými pedagogy. Jeden se k tvrzení nevyjádřil.



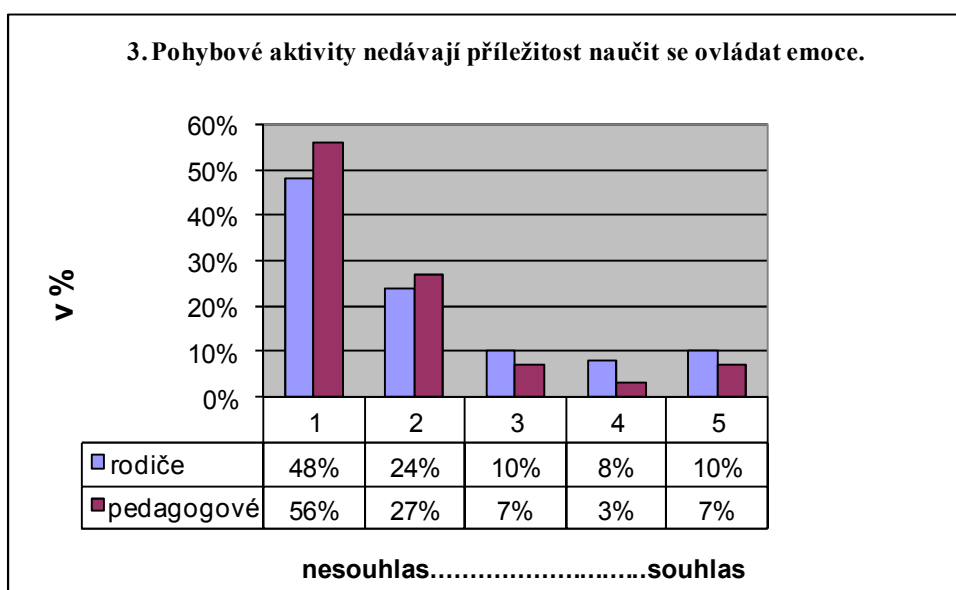
Položka č. 2:

Je zaměřena na sociální postoj. Většina respondentů souhlasí s tím, že sdružování lidí při pohybových a sportovních aktivitách jim poskytuje možnost lepšího vzájemného porozumění. Zásadně souhlasí 48 % rodičů a 66 % pedagogů volného času. 38 % rodičů a 21 % pedagogů souhlasí, neutrální postoj zaujímá 13 % respondentů. Zcela nesouhlasné stanovisko má 9 % z celkového počtu respondentů, z nichž větší část tvoří pedagogové.



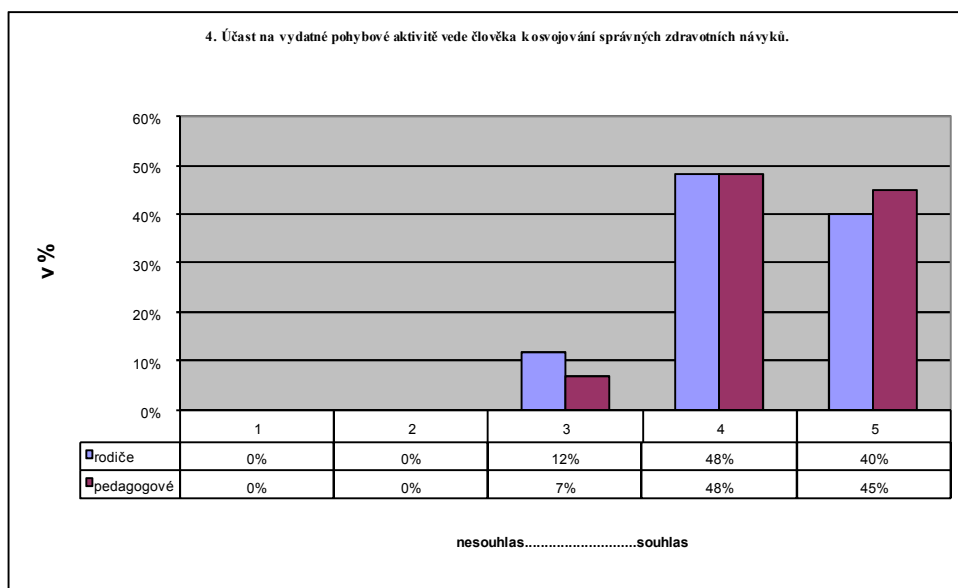
Položka č. 3:

Je zaměřena na oblast emocionálního rozvoje a jeho souvislost s pohybem. Tři čtvrtiny dotázaných s tímto tvrzením nesouhlasí. Ti tedy považují pohybové aktivity za příležitost k ovládnání emocí. Desetina se k němu staví nerozhodně a 10 % pedagogů a 18 % rodičů se k němu přiklání.



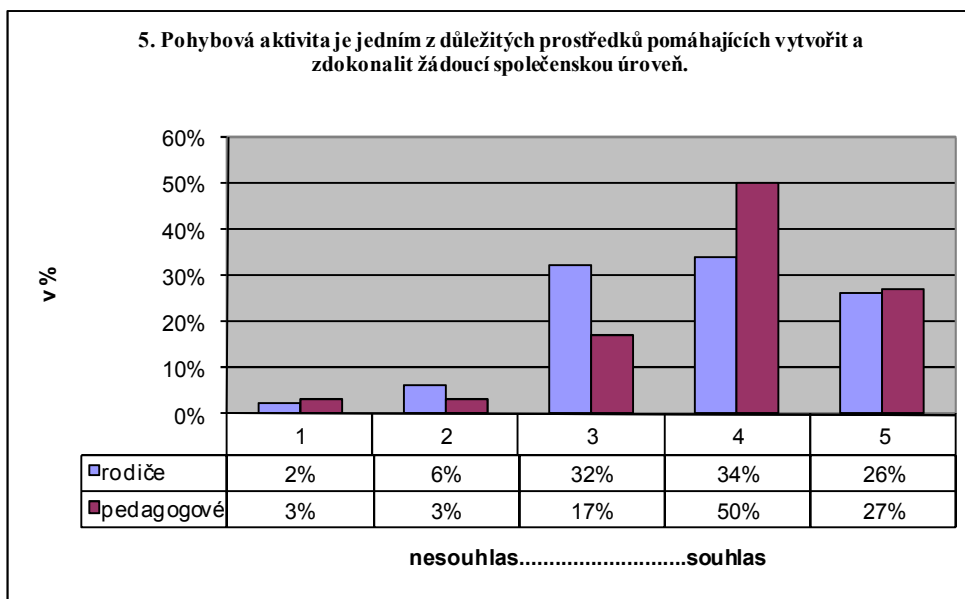
Položka č. 4:

Tato položka se zaměřuje na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví. Nikdo z respondentů neprojevil nesouhlas s tímto tvrzením. Neutrální postoj zaujal 10 % respondentů. 90 % dotázaných s tvrzením v různé intenzitě souhlasí. Souvislost pohybové aktivity a zdraví je tedy pro většinu samozřejmá. Jeden respondent neodpověděl.



Položka č. 5:

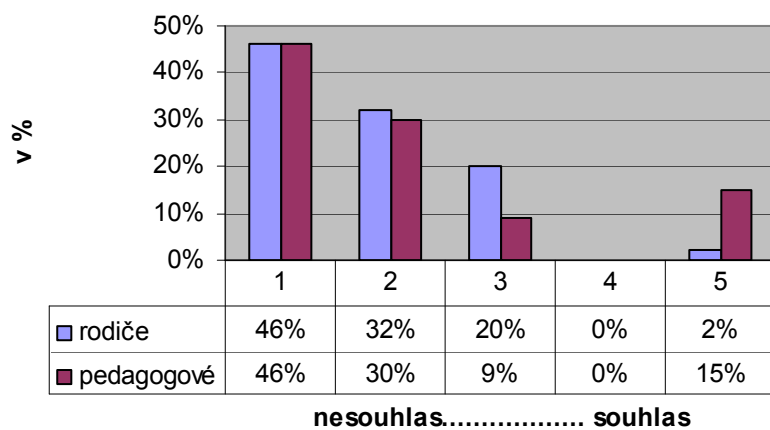
Zaměřená k sociálnímu postoji je poněkud diskutabilní. Žádoucí společenská úroveň je velmi nejasný pojem. Čtvrtina respondentů zvolila neurčitou odpověď, a to převážně z řad rodičů. Další čtvrtina zcela souhlasí a 40 % se vyjádřilo spíše souhlasně. Minimum nesouhlasilo.



Položka č. 6:

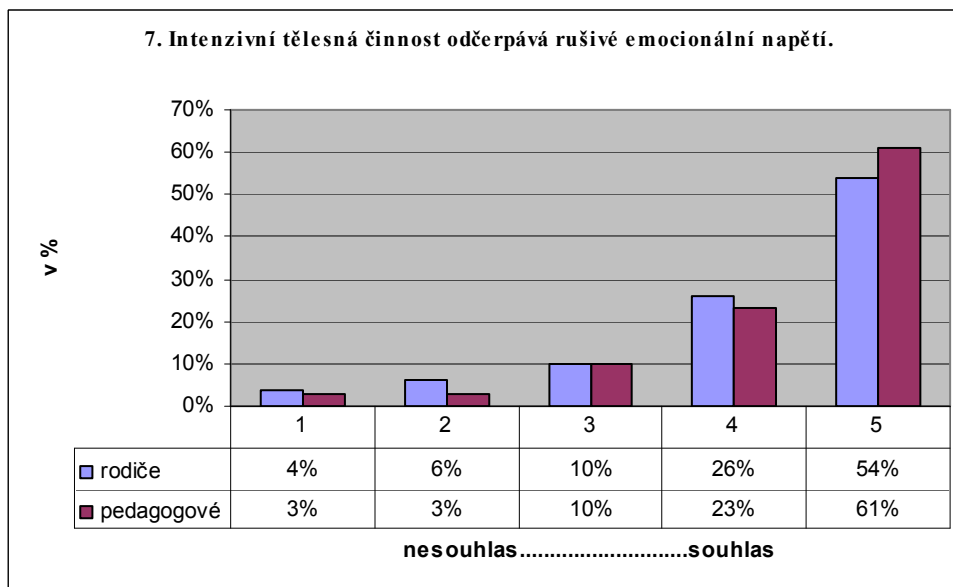
Naprostá většina respondentů by pohybové aktivity jinými nenahrazovala. Nerozhodných zůstalo 15 % a naprosto souhlasí jen 7 %. Zajímavé je, že jsou to především volnočasoví pedagogové, kdo by nahradil sport jinými aktivitami.

6. Čas strávený přípravou a účastí na pohybových aktivitách by mohl být lépe využit jiným způsobem



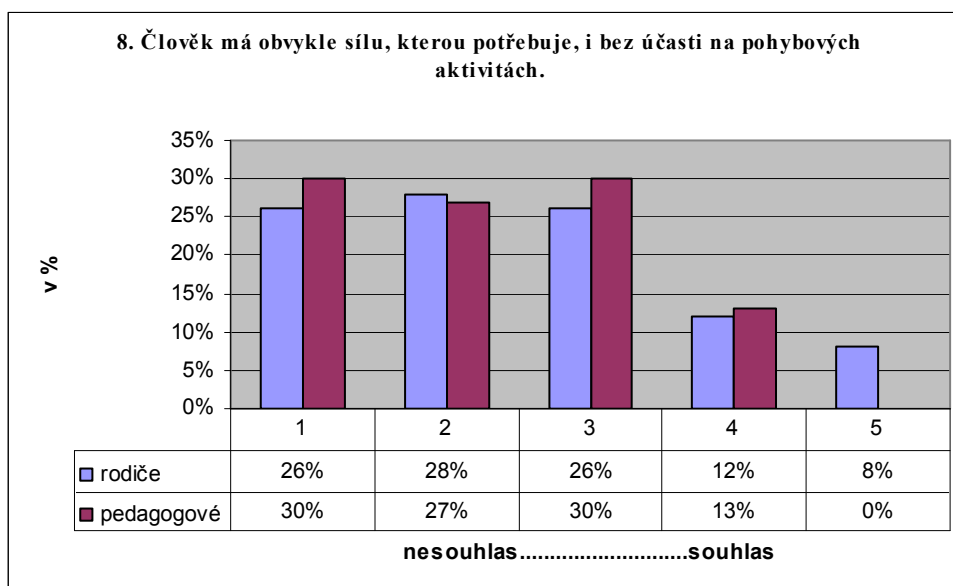
Položka č. 7:

Položka je zaměřena na oblast duševního rozvoje (intelektuální a emocionální). Jen malý počet respondentů odpovědělo záporně nebo neutrálně (10 %) a nepřikládá tedy význam pohybovým aktivitám při odčerpávání rušivého napětí. Mnoho lidí má zřejmě v této otázce vlastní zkušenost.



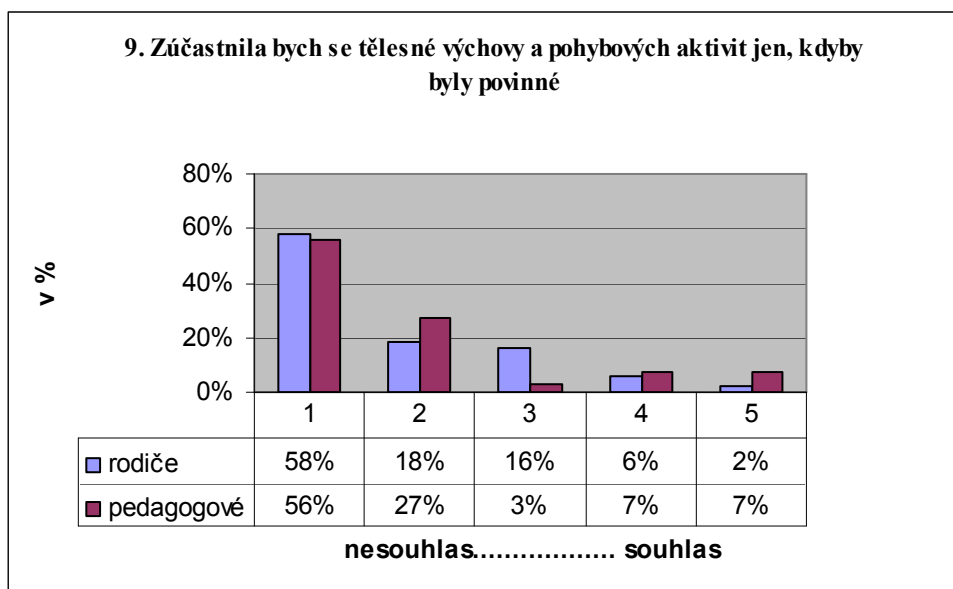
Položka č. 8:

Více než čtvrtina respondentů zaujala k tomuto tvrzení neutrální postoj. Stejný počet se vyjádřil také mírně a silně nesouhlasně. Úplný souhlas vyjádřilo pouze 5 %, a to všichni ze skupiny rodičů. Mírně nesouhlasilo 13 % dotázaných.



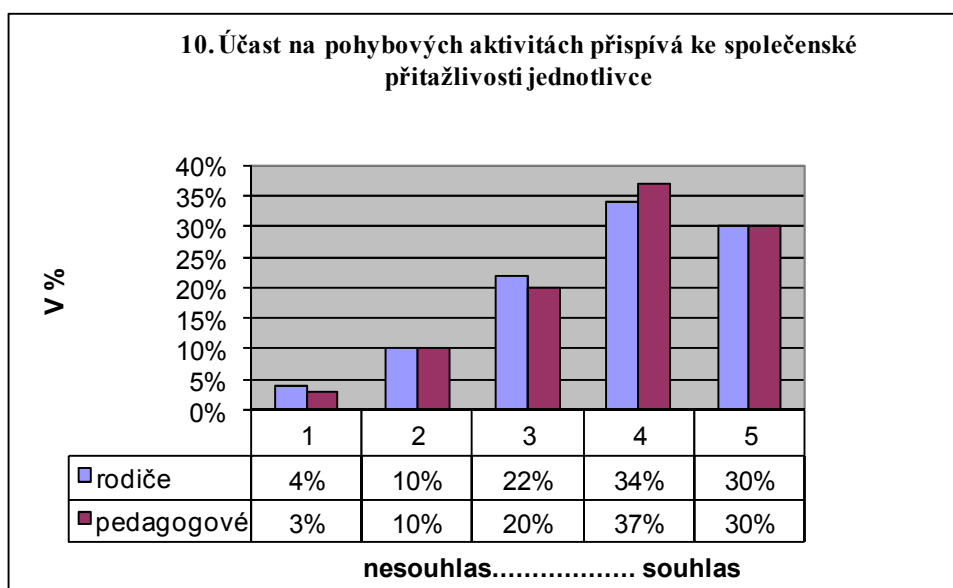
Položka č. 9:

Tvrzení je zaměřeno na postoj k tělesné výchově. Pouze 4 % respondentů by tělesnou výchovu zcela odmítla, dalších šest projevilo mírný souhlas. Neutrálně se vyjádřilo 11 % a Drtivá většina (79 %) by tělesnou výchovu a pohybové aktivity v případě dobrovolnosti neodmítla. Naprostý souhlas vyjádřilo 58 %.



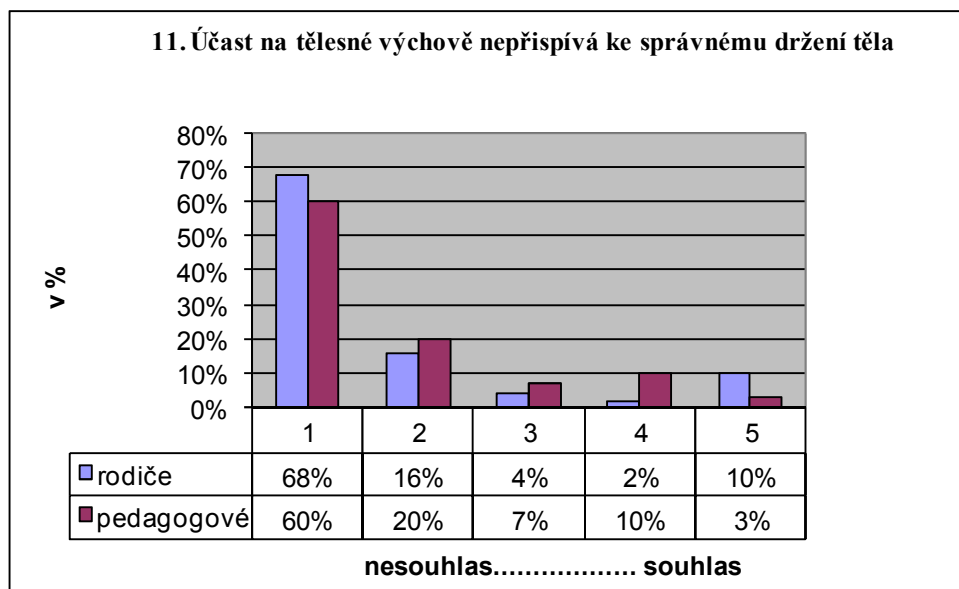
Položka č. 10:

Položka je zaměřena na sociální postoj. Největší část respondentů projevila mírný souhlas (35 %), 30 % naprosto souhlasilo, 21 % se k tvrzení staví neutrálně a pouze malá část nesouhlasí. Názory v obou kategoriích respondentů jsou podobné.



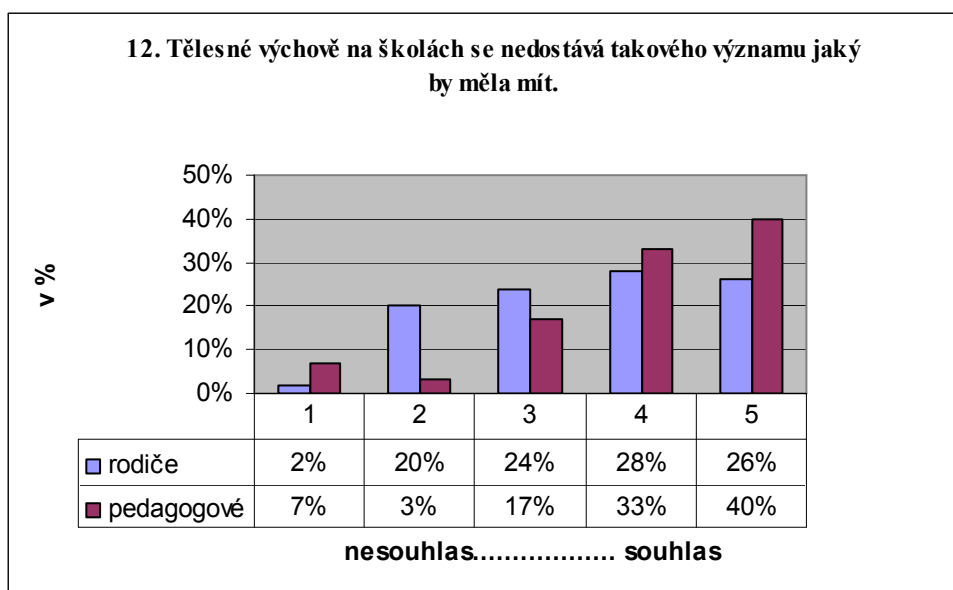
Položka č. 11:

Převaha respondentů s tvrzením v různé míře nesouhlasí. Překvapuje poměrně nezanedbatelná část rodičů, kteří si myslí, že cvičení ke správnému držení těla nepřispívá.



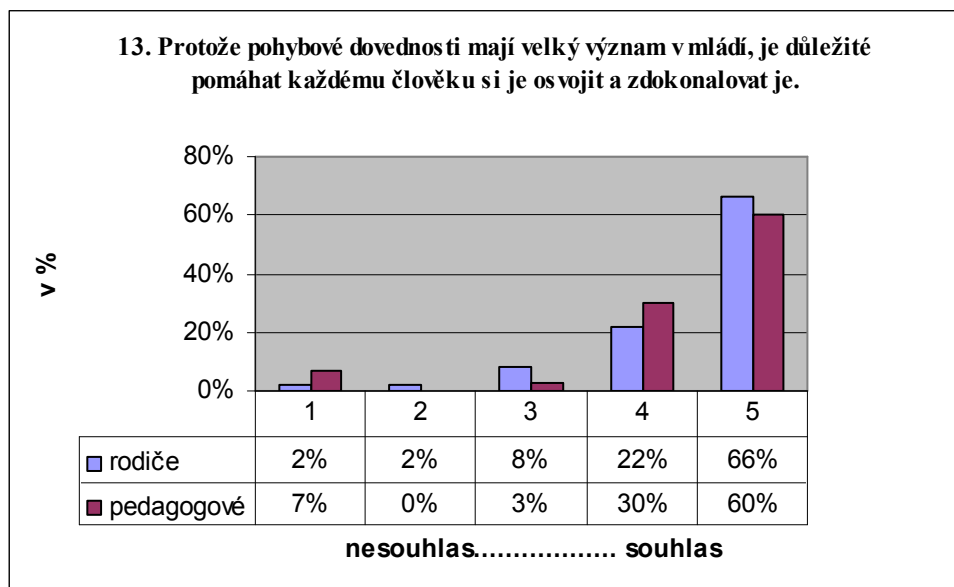
Položka č. 12:

Postoj k tomuto tvrzení není zcela jednoznačný, většina respondentů, se ale přiklání k tomu, že TV ve školách je nedoceněna. Značná část zaujala neutrální stanovisko a nesouhlas projevují hlavně rodiče, ale většinou v mírné formě.



Položka č. 13:

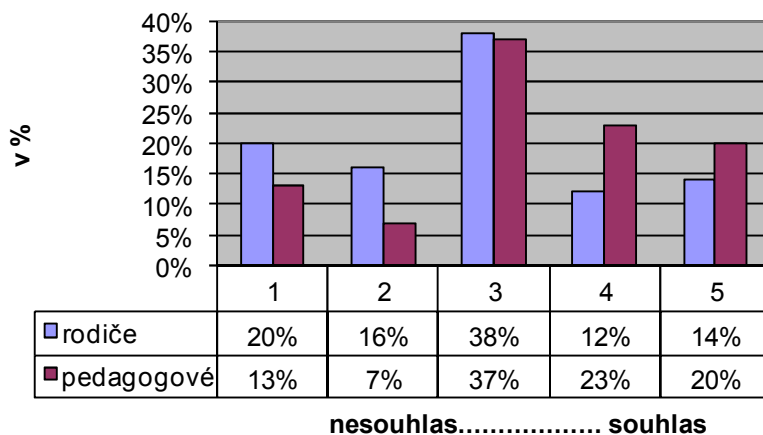
Položka se zaměřuje na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví. Většina respondentů se zde shoduje na souhlasu s tímto tvrzením (89 %). Neutralita a nesouhlas byly spíše výjimkami. Je zřejmé, že si většina uvědomuje význam pohybu v mládí a potřebu jeho upevňování.



Položka č. 14:

Tvrzení je zaměřeno na sociální postoj. Respondenti se zde velmi rozlišovali, podle mě především díky nejednoznačnosti této otázky, která se dala pochopit různými způsoby. Různá je také představa „hodnoty“ společenských zážitků. Tomu nasvědčuje i to, že největší část (38 %) zvolilo neutrální postoj. Souhlas projevili častěji pedagogové volného času, kteří jsou zřejmě skeptičtí ke kvalitě školní tělesné výchovy. Nesouhlasili naopak spíše rodiče předškolních dětí, kteří často ještě nemají se školní tělesnou výchovou zkušenosti.

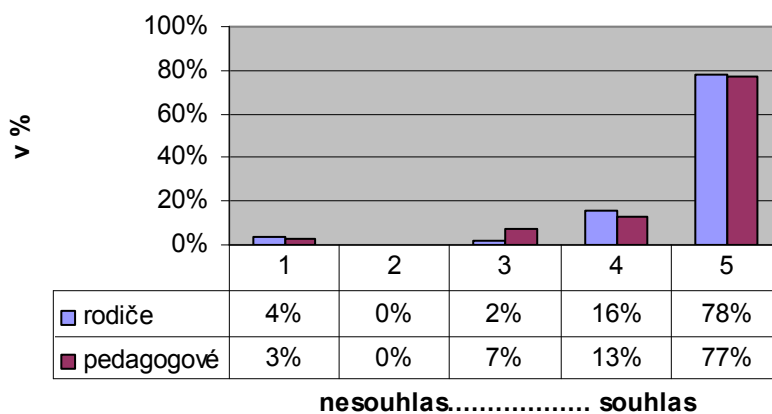
14. Hodiny školní tělesné výchovy dávají málo příležitosti pro hodnotné zážitky.



Položka č. 15:

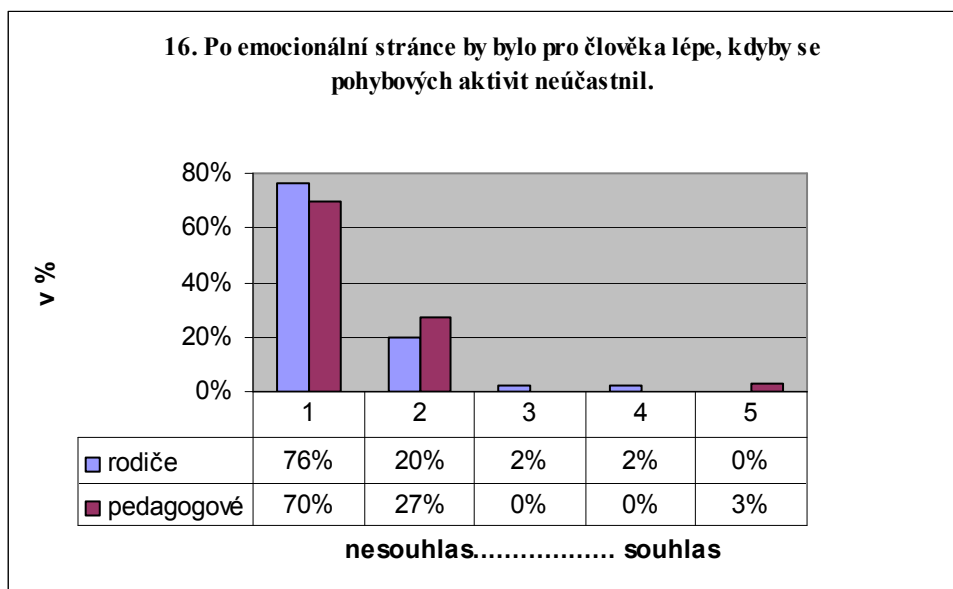
Položka se zaměřuje na postoj k rozvoji fyzického zdraví. Respondenti projevili téměř jednoznačný souhlas, a to většinou zásadní. Neutrálně se projevilo jen necelých 5 % a pouze 3 respondenti zcela nesouhlasili.

15. Pravidelně prováděná průpravná cvičení kladně ovlivňují celkové zdraví každého člověka.



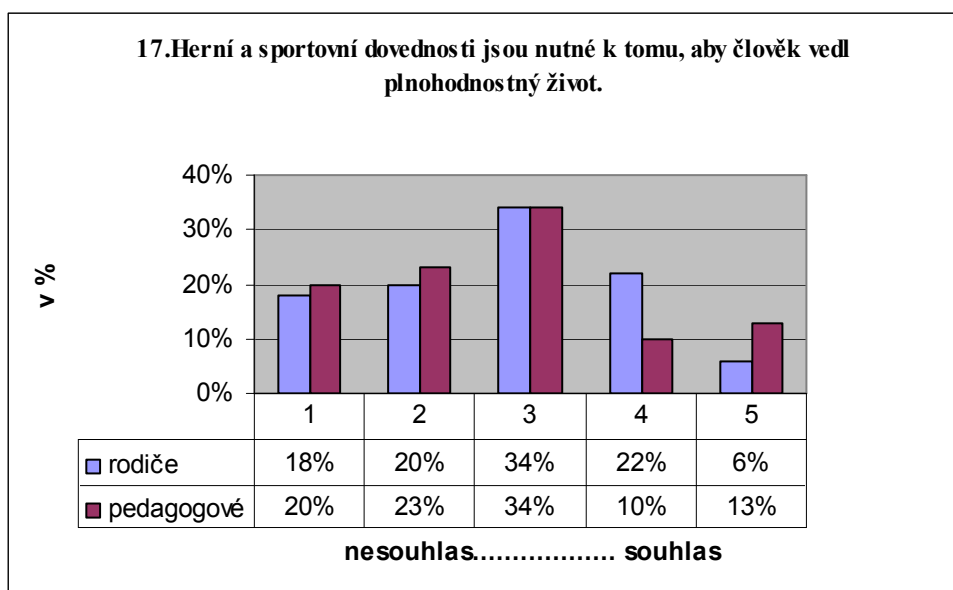
Položka č. 16:

Tvrzení je zaměřeno na oblast duševního postoje. Přes 90 % respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí, většina z nich zásadně. Nerozhodnost i souhlas byly výjimečné. Převládá tedy názor, že emocionální stránce člověka pohyb neškodí.



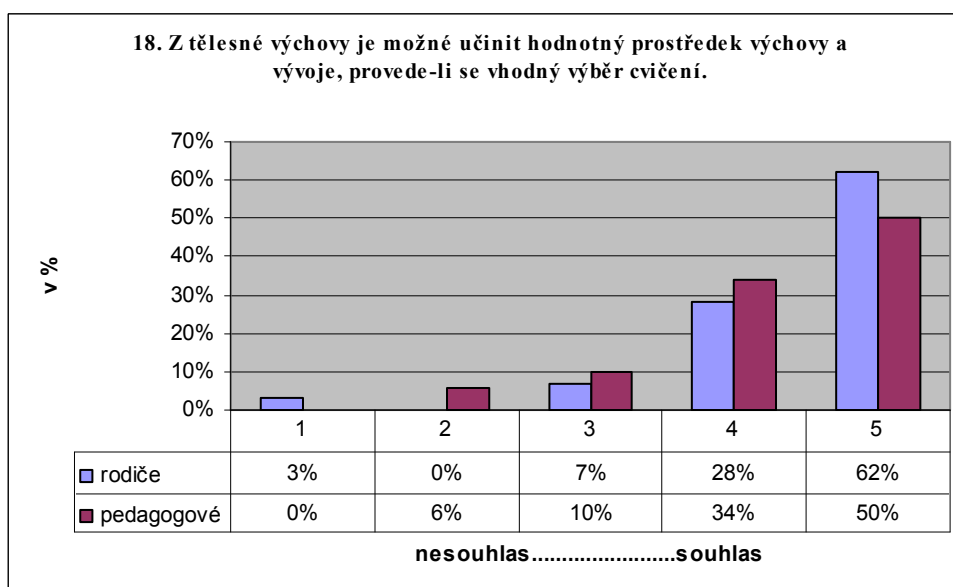
Položka č. 17:

Položka má být zaměřena na sociální postoj. Je však velmi nejasná, protože pojem „plnohodnotný život“ může být pro každého jiný. To se odráží ve velmi časté volbě neutrální možnosti, kterou zvolila třetina respondentů. Názory respondentů k tomuto tvrzení se velmi různily. Myslím, že záviselo hodně na jejím pochopení, které se mohlo lišit.



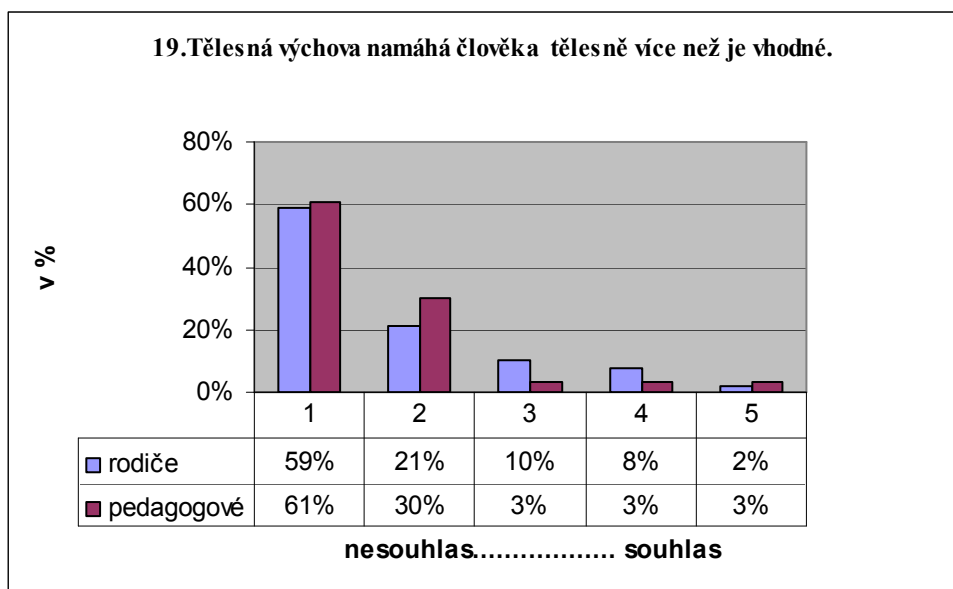
Položka č. 18:

Položka je zaměřena na postoj k tělesné výchově. Jeden respondent neodpověděl, 9 % se vyjádřilo neutrálně. Většina dotázaných v různé intenzitě s výrokem označujícím tělesnou výchovu jako prostředek výchovy a vývoje souhlasí.



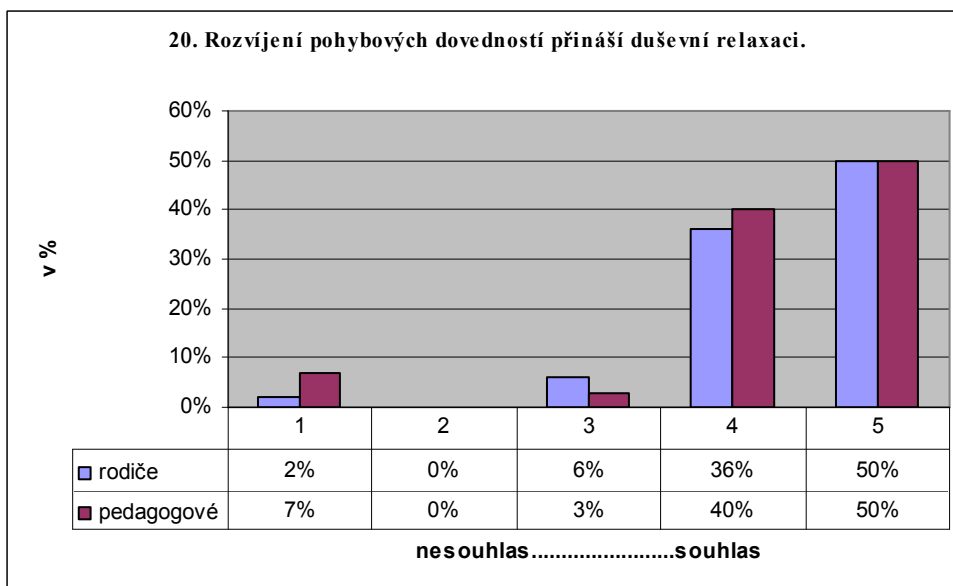
Položka č. 19:

S tímto tvrzením většina respondentů, především rodiče předškolních dětí nesouhlasí. Neutrální postoj či mírný souhlas projeví spíše volnočasoví pedagogové.



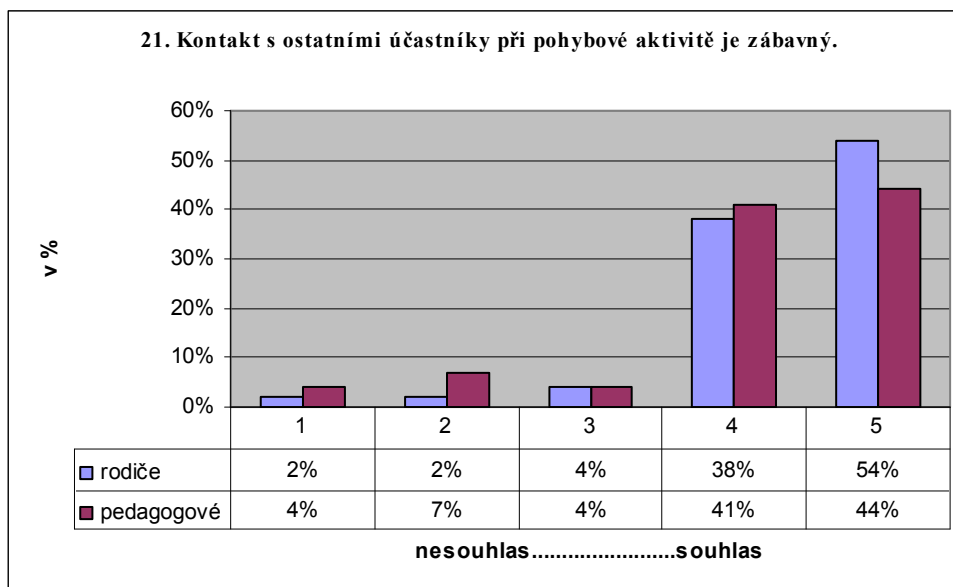
Položka č. 20:

Tato položka je zaměřená na oblast duševního postoje. Polovina respondentů s tvrzením zásadně souhlasí, 38 % vyjádřilo souhlas. Malá část zaujala neutrální postoj nebo zásadně nesouhlasí.



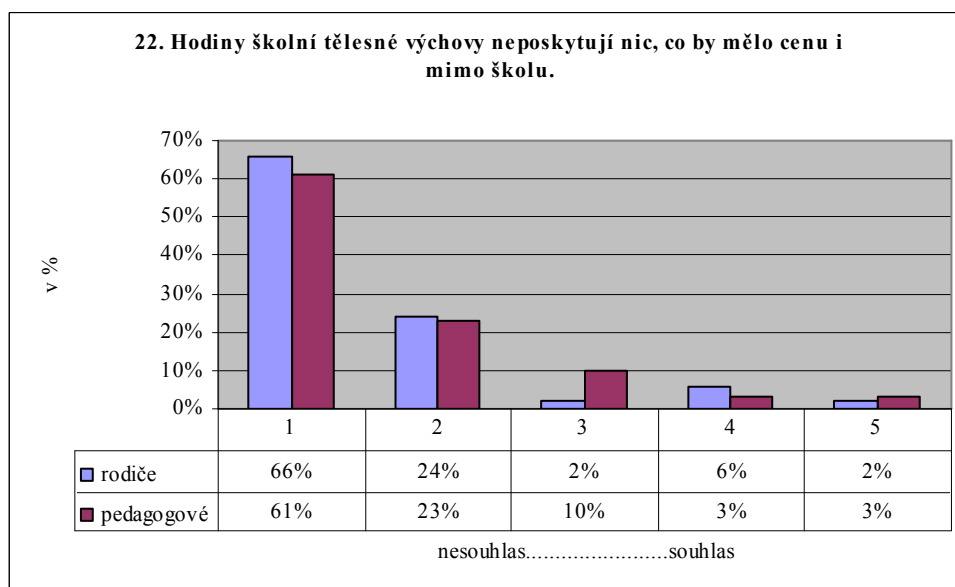
Položka č. 21:

Položka vyjadřuje sociální postoj. Pro většinu dotázaných je kontakt s ostatními při pohybové aktivitě zábavným. Záporně nebo neutrálně se vyjádřilo minimum respondentů.



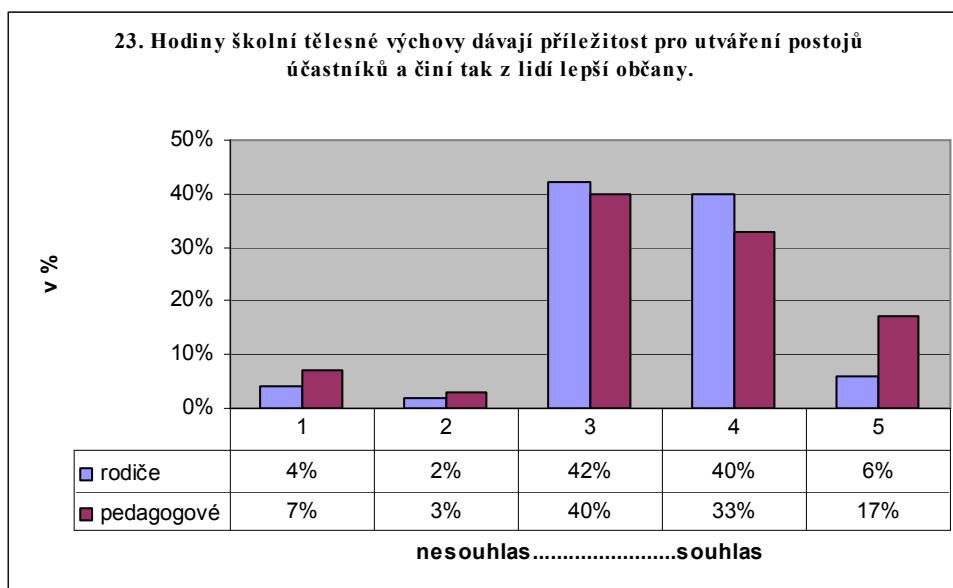
Položka č. 22:

Je zaměřená na postoj k tělesné výchově ve škole. Největší část respondentů zásadně nesouhlas s tímto tvrzením, přestože se o kvalitě TV u nás někdy diskutuje. V různé míře souhlasí 87 % respondentů. Nevyjádřilo se 10 % volnočasových pedagogů a souhlas projevilo jen 7 % z celkového počtu respondentů.



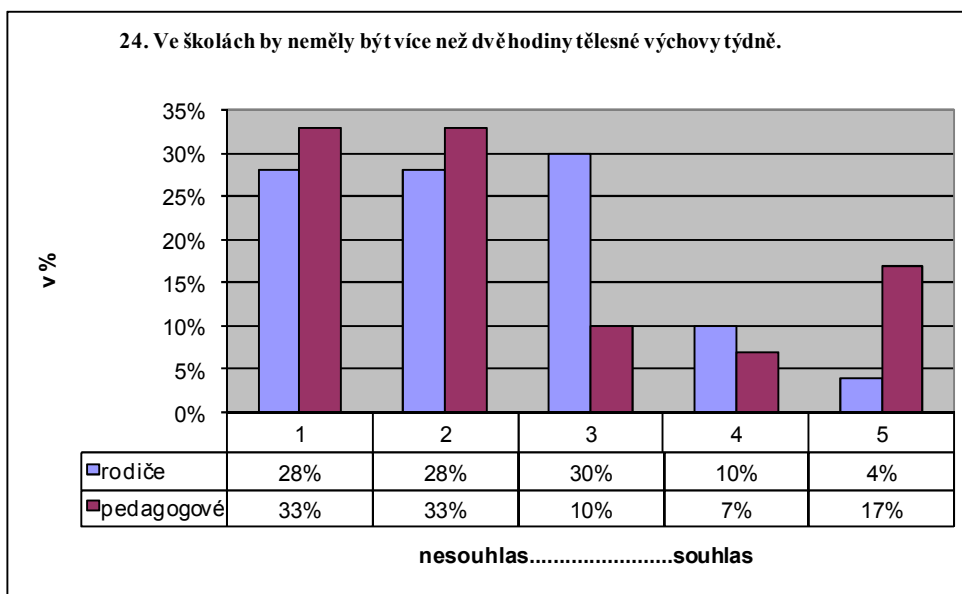
Položka č. 23:

U této položky, zaměřené na sociální postoj využila velká řada respondentů neutrální možnosti (41 %), zřejmě kvůli formulaci tvrzení. Velkou roli hrál nejspíše výklad tohoto pojmu. Co je to „lepší občan“ může být sporná otázka. Velká část zvolila mírný souhlas, menší souhlas zásadní. Nesouhlasilo v různé intenzitě 9 % respondentů.



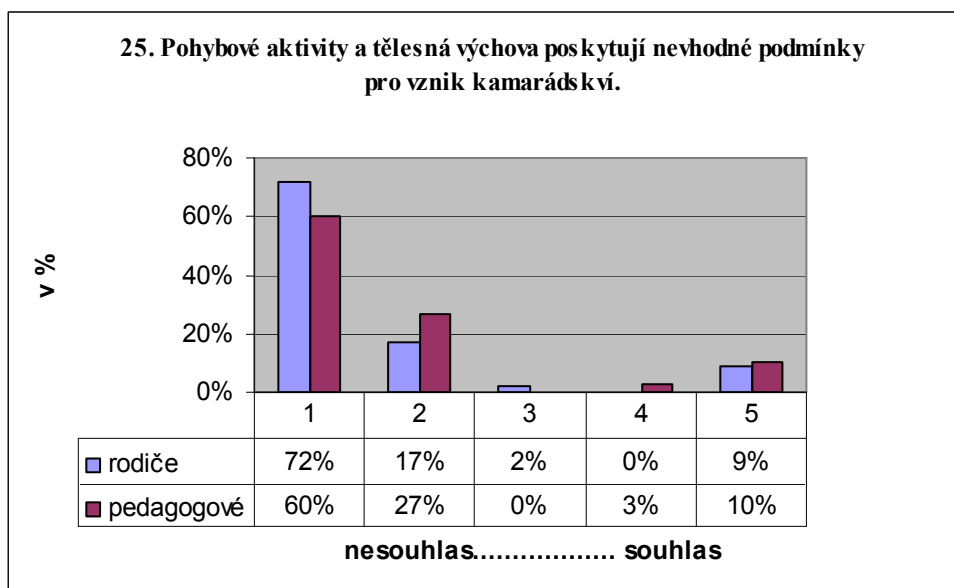
Položka č. 24:

V tvrzení zaměřeném na postoj ke školní tělesné výchově se lišil v jednotlivých kategoriích respondentů především počet neutrálních odpovědí. Zatímco mezi rodiči využilo tuto možnost 30 % respondentů, u volnočasových pedagogů to bylo jen 10 %. Větší část dotázaných projevila s tvrzením nesouhlas.



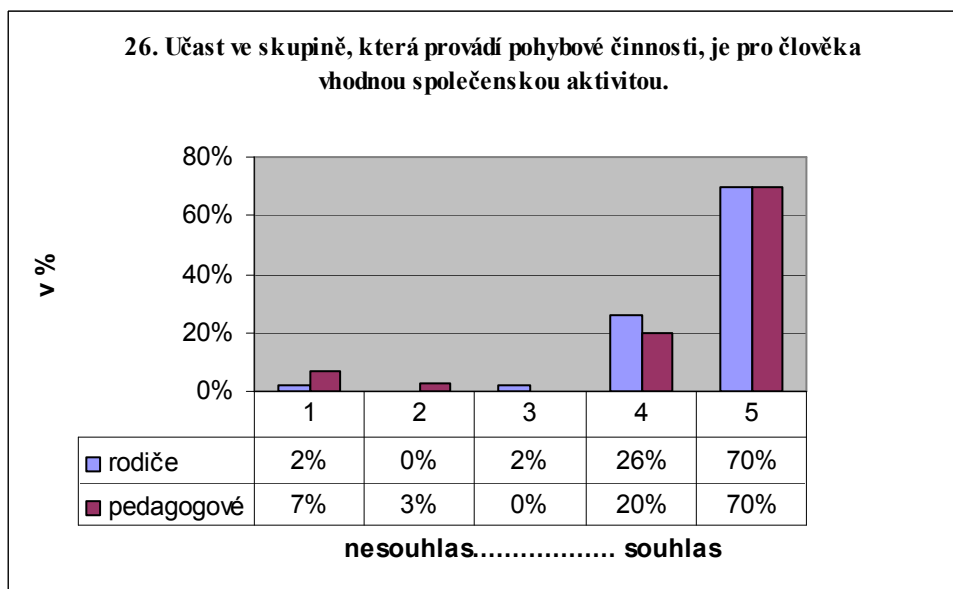
Položka 25:

S tímto tvrzením zaměřeným na sociální postoj projevila většina respondentů (89 %) nesouhlas a to většinou zásadní (především rodiče). Neutrální a mírně negativní odpovědi byly uvedeny minimálně, zajímavé je, že téměř 10 % respondentů s výrokem naprosto souhlasilo. Zajímavé, je, že pokud někdo souhlasí, tak spíše zásadně a ne mírně.



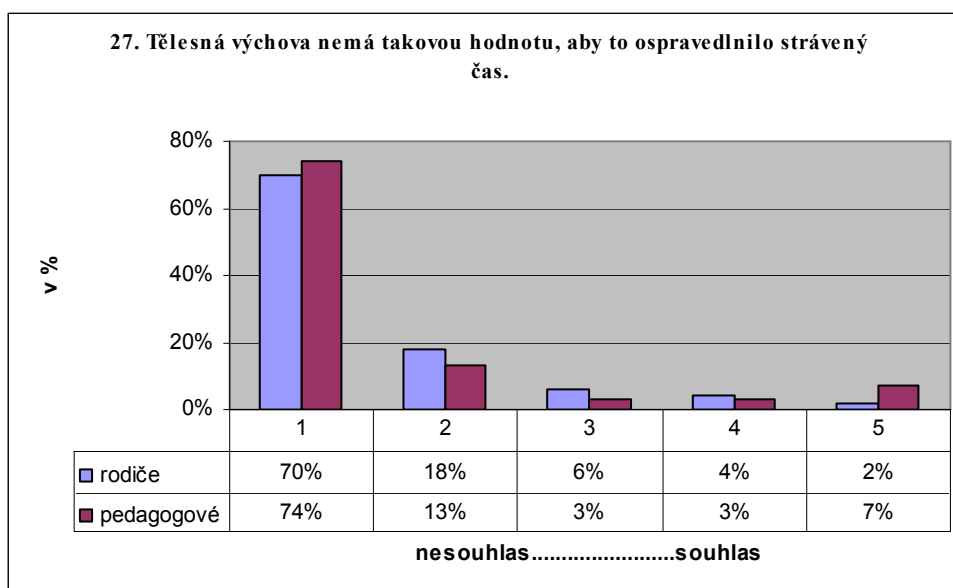
Položka č. 26:

Položka je zaměřena k sociálnímu postoji. Více než dvě třetiny (70 %) respondentů s tímto výrokem silně souhlasí, další čtvrtina projevila slabší souhlas.



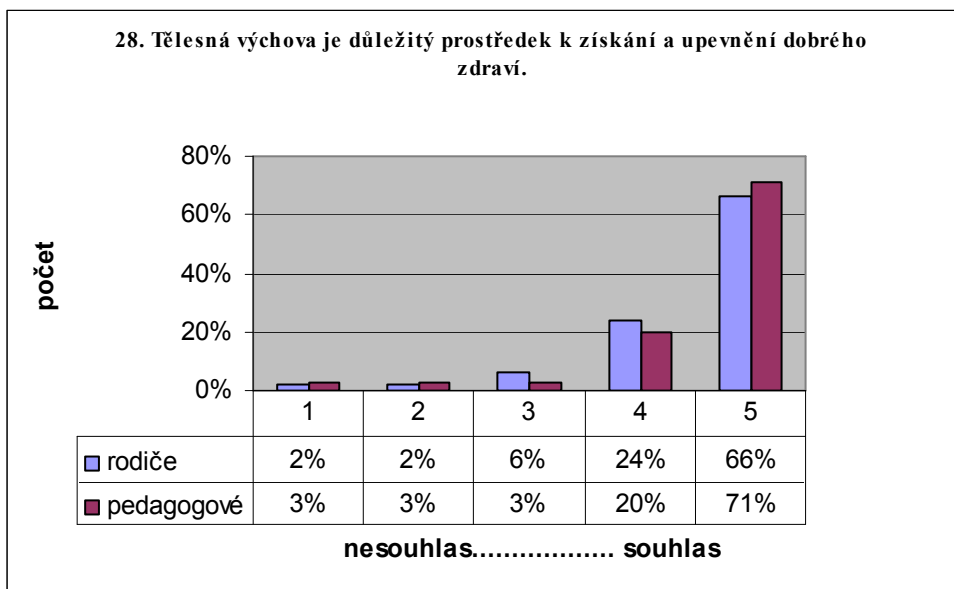
Položka č. 27:

Tato položka se zaměřuje na postoj k tělesné výchově. Převážná většina respondentů vyjádřila nesouhlas s tímto tvrzením, to znamená, že čas strávený tělesnou výchovou nepovažují za ztracený. Pouze minimum zůstalo neutrálních nebo vyjádřilo souhlas. Jeden neodpověděl.



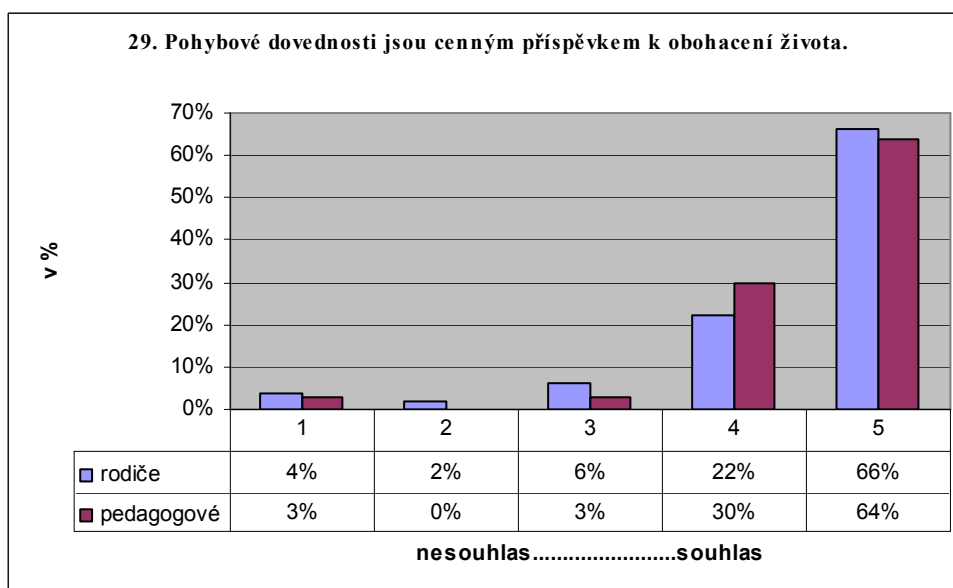
Položka č. 28:

Položka se zabývá postojem k udržení a rozvoji tělesného zdraví. Téměř všichni respondenti považují toto tvrzení za samozřejmost. Neutrální zůstává více rodičů. Dotázaní nesouhlasí pouze výjimečně. Rozdíl je jen v míře souhlasu. Jiné reakce jsou spíše výjimečné.



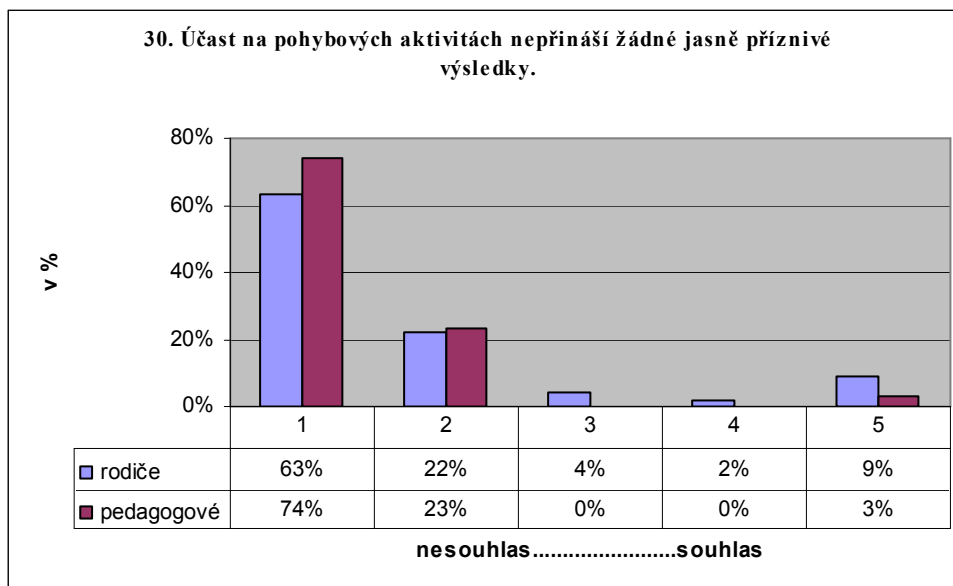
Položka č. 29:

S tvrzením zaměřeným na sociální postoj opět většina souhlasí, a to většinou zásadně. Neutrální postoj a nesouhlas jsou spíše ojedinělé. Jedna odpověď chyběla.



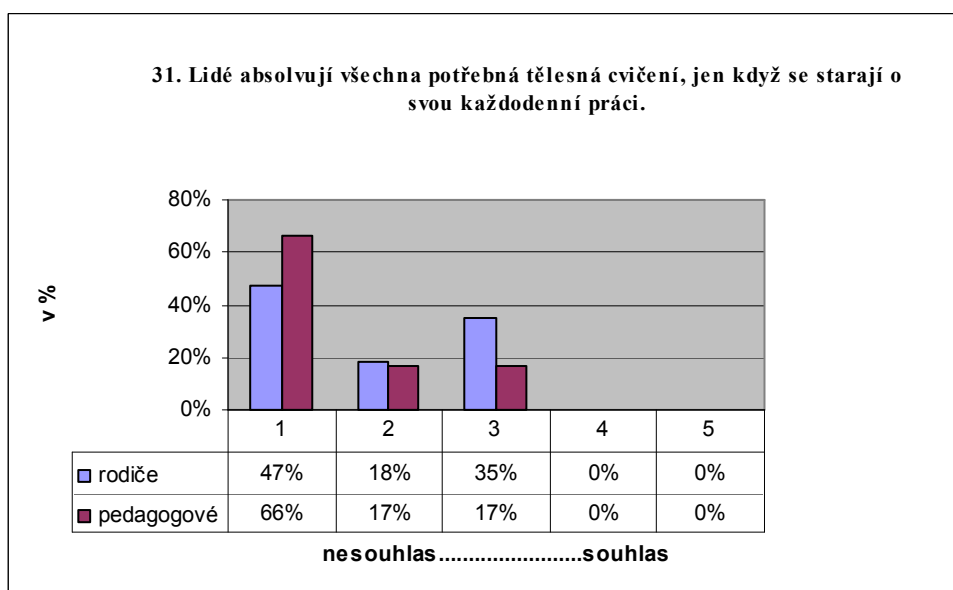
Položka č. 30:

K tomuto tvrzení zaujali respondenti většinou jasně nesouhlasné stanovisko. Zajímavé je, že 9 % z řad rodičů s ním však naopak zcela souhlasí.



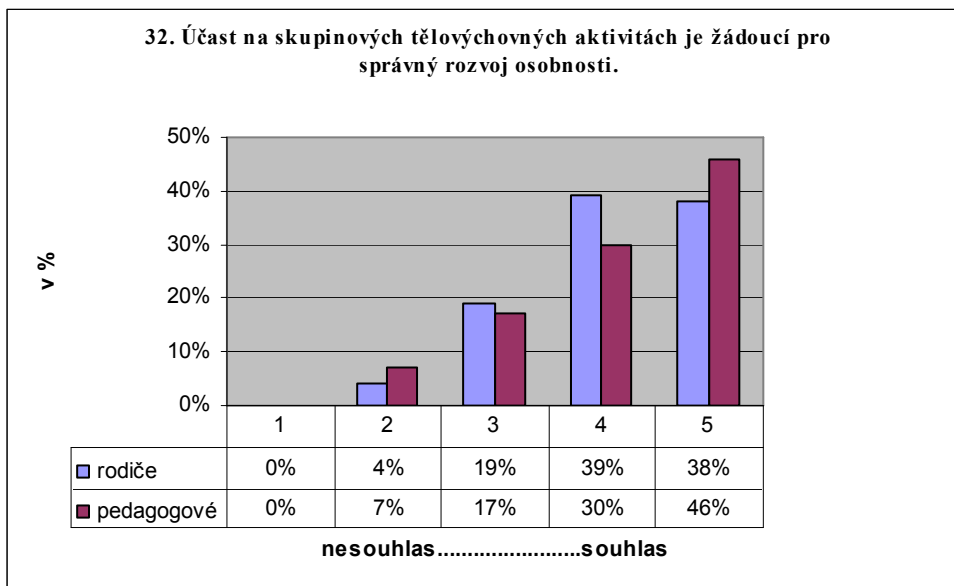
Položka č. 31:

Většina respondentů nepovažuje každodenní práci za dostatečné tělesné cvičení. Především pedagogové volného času. S tvrzením nesouhlasil nikdo. Značná část rodičů se vyjádřila neutrálně. Jeden neodpověděl.



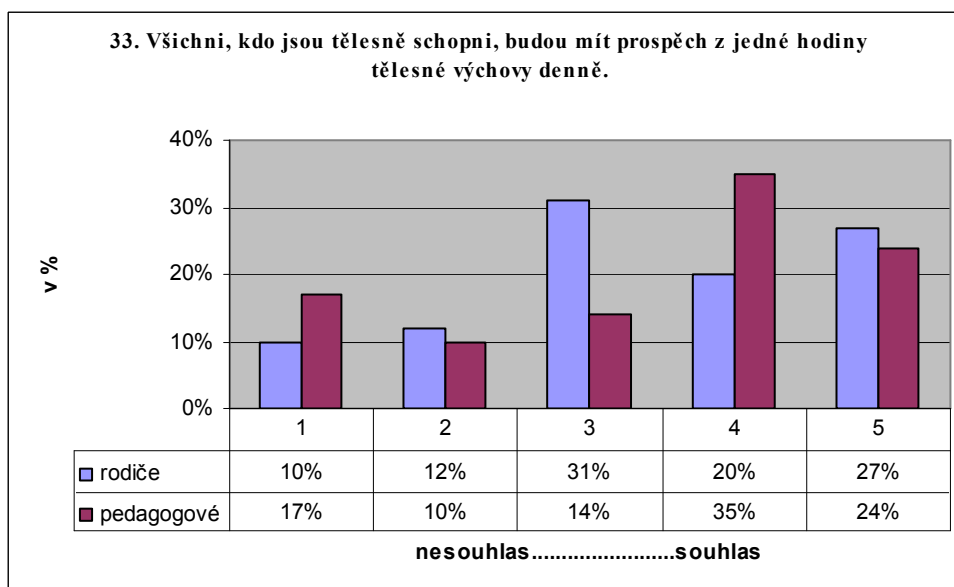
Položka č. 32:

S výrokem, který je zaměřený na sociální postoj a postoj ke skupinovým aktivitám lidé převážně souhlasí. Téměř třetina zaujala neutrální postoj, 5 % procent projevilo slabý nesouhlas.



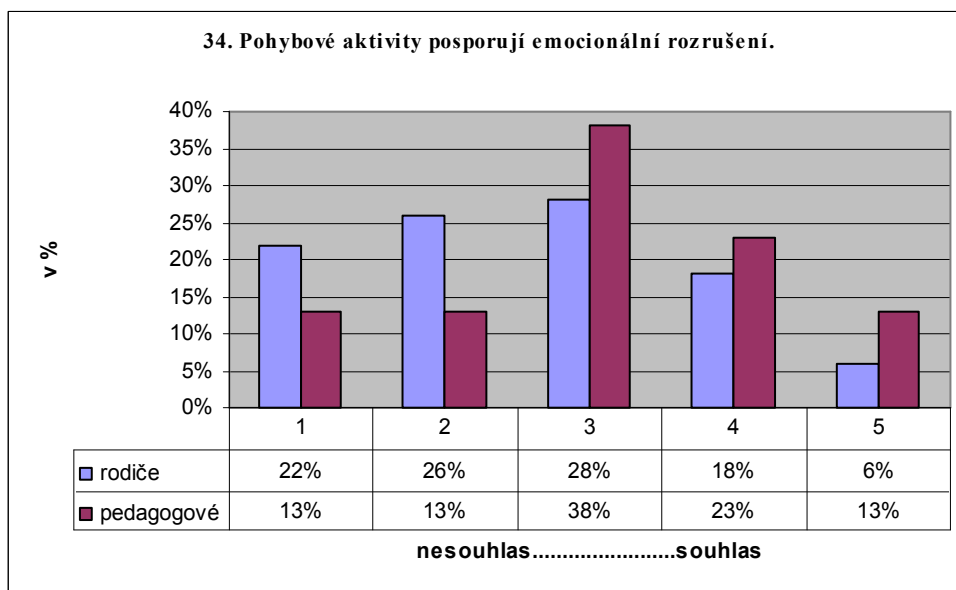
.Položka č. 33:

Nejasnost výroku, zaměřeného na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví, se projevila tím, že téměř čtvrtina dotázaných (především rodiče) zaujala neutrální postoj a dva neodpověděli vůbec. Polovina projevila souhlas, čtvrtina naopak nesouhlasí.



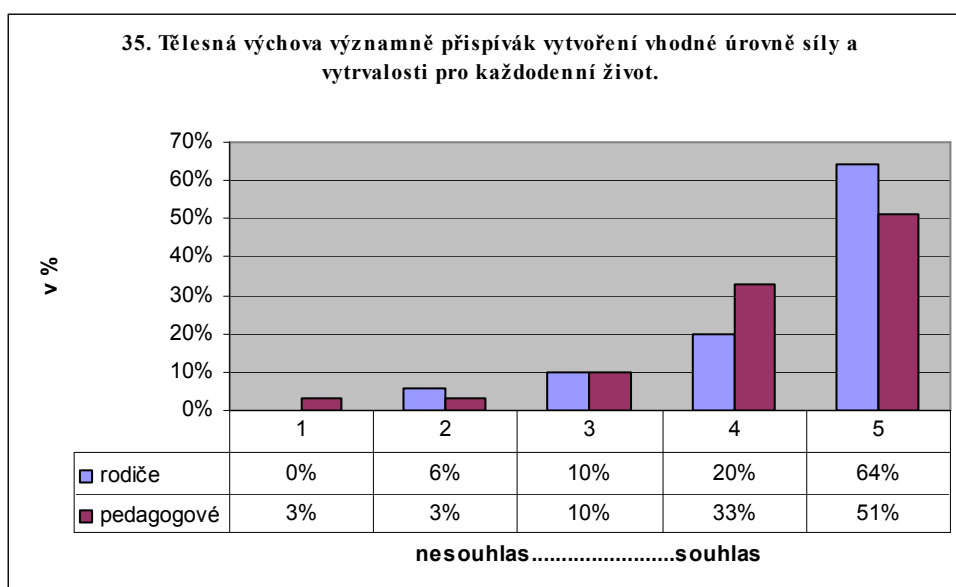
Položka č. 34:

Více než třetina respondentů nemá na emocionální rozrušení při pohybových aktivitách vyhraněný názor. Opět není zcela jasné, jak je výrok myšlen, záleží na pochopení respondenta. O něco více dotázaných vyjadřuje nesouhlas o to spíše v mírné formě, stejně jako souhlasící respondenti.



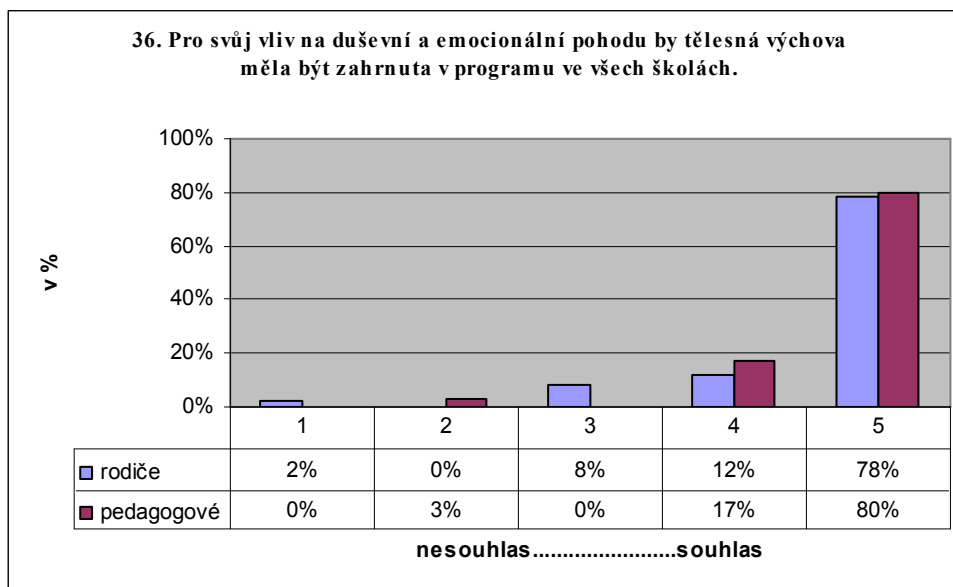
Položka č. 35:

S výrokem zaměřeným na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví převážná část respondentů souhlasí (84 %) a to většinou zásadním způsobem. Malá část (10 %) zaujala neutrální postoj a jen minimum se vyjádřilo nesouhlasně.



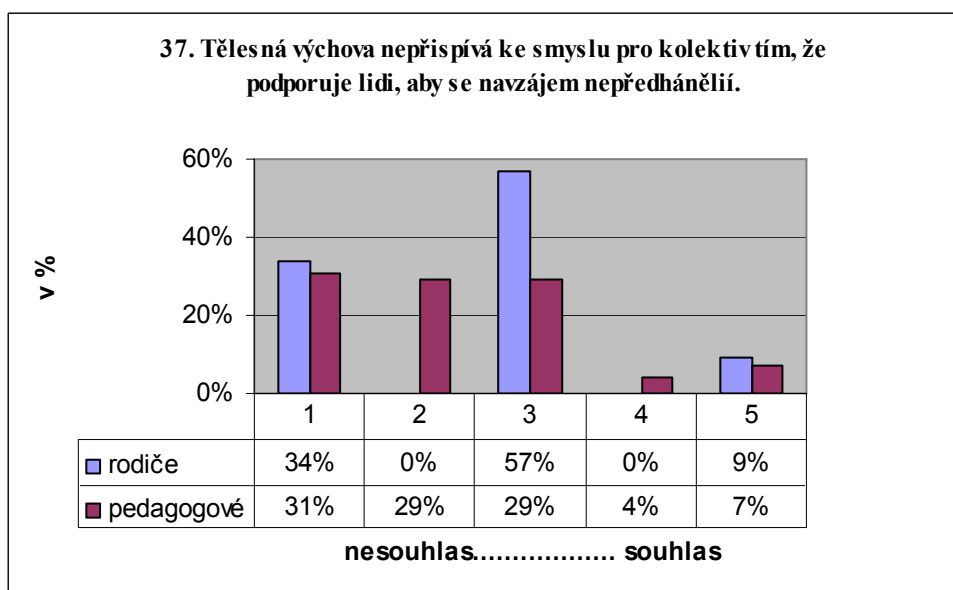
Položka č. 36:

Tvrzení je zaměřené na oblast emocionálního rozvoje. Setkává se s téměř jednoznačnou podporou dotázaných, přestože by se dalo diskutovat o tom, zda má být tělesná výchova do programu škol zahrnuta právě z těchto důvodů a nebo spíše z důvodu vlivu na zdraví a fyzickou kondici. Možná to vedlo 5 % respondentů k neutrálnímu postoji. Negativní reakce je zanedbatelná.



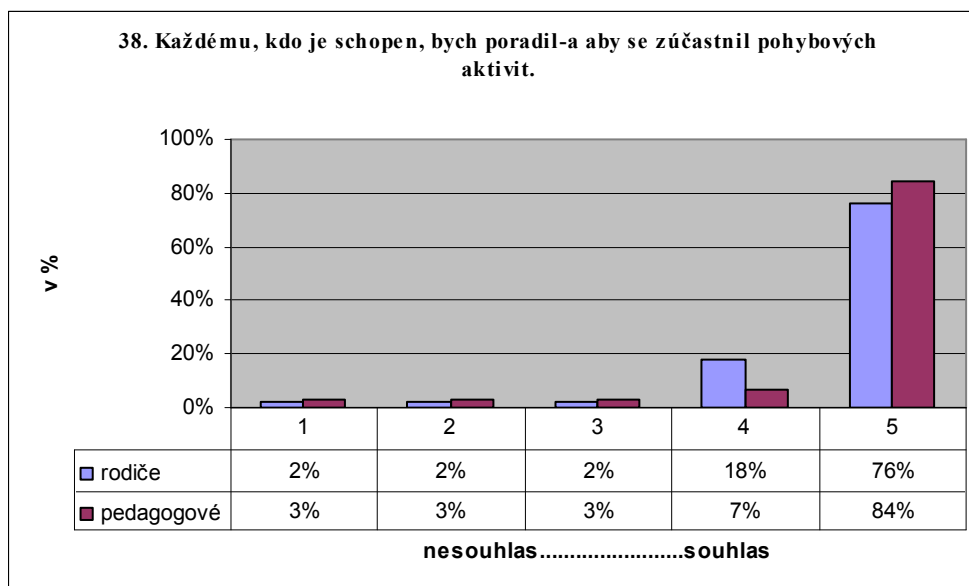
Položka č. 37:

Tato položka byla pro mnohé téměř nepochopitelná, na což v mnoha případech také upozornili. Projevilo se to i tím, že tři rodiče a dva pedagogové na ni vůbec neodpověděli a další téměř polovina, především z kategorie rodičů předškolních dětí zaujala neutrální postoj. Třetina respondentů vyjádřila s tvrzením zásadní nesouhlas a menší skupinky slabě nesouhlasily či silně souhlasily.



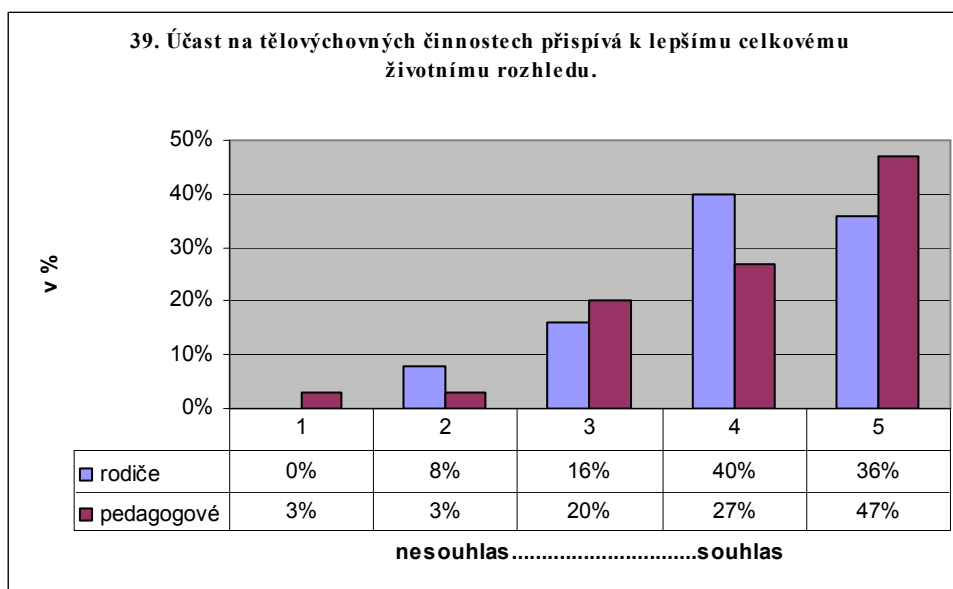
Položka č. 38:

Toto tvrzení, zaměřené na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví se setkalo s téměř absolutním souhlasem dotazovaných (91 %). Neutrální nebo záporný postoj zaujalo zanedbatelné minimum respondentů.



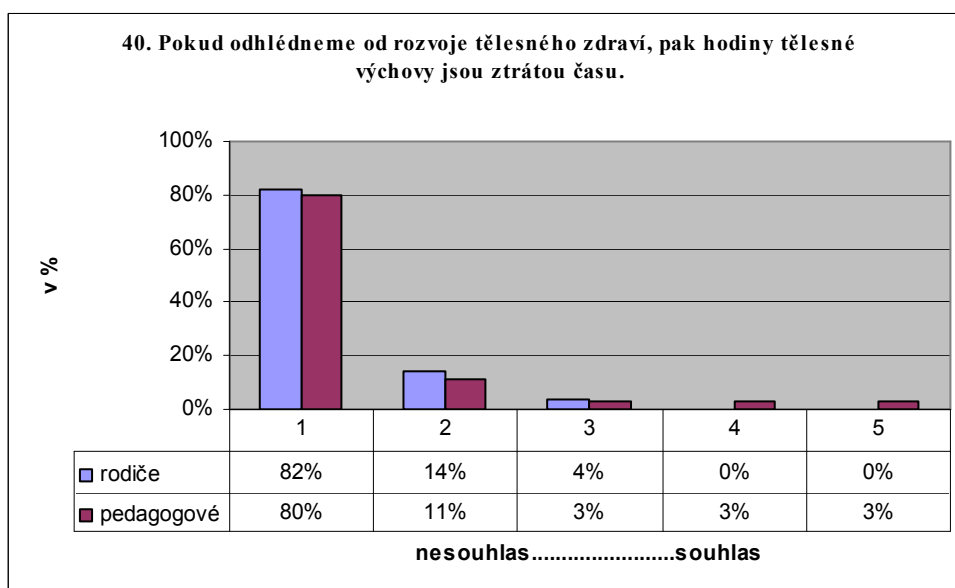
Položka č. 39:

S tímto výrokem zaměřeným k sociálnímu postoji větší část respondentů souhlasila. Rodičovská skupina byla opatrnější a více se přikláněla k mírnému souhlasu, pedagogové k zásadnímu. 18 % zaujalo neutrální postoj a několik respondentů se s tvrzením neztotožnilo.



Položka č. 40:

S položkou zaměřenou na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví prezentující hodiny tělesné výchovy jako ztrátu času nesouhlasili téměř všichni respondenti. Souhlas vyjádřilo jen nepatrné množství z pedagogů volného času.



3.5.2. Získání průměrné výsledné hodnoty a její transpozice polarit

Podle J. Puterové jsem sečtením výpovědí dotazovaných a vydělením jejich počtem získala průměrné výsledné hodnoty výpovědí všech dotazovaných. Ty jsem ponechala v desetinných číslech, a ty, která měla zápornou polaritu, převedla na kladnou, aby bylo možné jejich srovnání (Puterová str. 74). Výsledky jsem také s výzkumem kolegyně J. Puterové, která zkoumala stejným způsobem postoje učitelů mateřských škol, porovnála.

Tabulka č. 1:

položka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
pedagog vč	1,8	4,3	1,8	4,2	3,9	1,8	4,3	2,3	1,8	3,8	1,8	3,9	4,4	3,3	4,6	1,4	2,7	4,3	1,6	4,2
transpozice	4,2		4,2			4,2			4,2		4,2					4,6				4,6
rod.	1,1	4,3	2,1	4,3	3,8	1,8	4,2	2,5	1,8	3,8	1,7	3,6	4,5	2,8	4,6	1,3	2,8	4,3	1,6	4,3
transpozice	4,9		3,1			4,2			4,2		4,3					4,7				4,4
učitelka MŠ	1,1	4,4	1,6	4,2	3,8	1,8	4,4	2,3	1,6	3,9	1,5	4,1	4,6	3	4,5	1,4	2,3	4,4	1,5	4,7
transpozice	4,9		4,4			4,2			4,4		4,5					4,6				4,5
položka	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
pedagog vč	4,2	1,7	3,5	2,4	1,8	4,4	1,6	4,5	4,5	1,4	1,5	4,2	3,2	3,1	4,2	4,7	2,1	4,6	4,1	1,4
transpozice		4,3		3,6	4,2		4,4			4,6	4,2							3,9		4,6
rodič	4,4	1,5	3,3	2,3	1,3	4,6	1,5	4,4	4,4	1,5	1,8	4	3,4	2,6	4,4	4,6	2,3	4,6	4	1,2
transpozice		4,5		3,7	4,7		4,5			4,5	4,2							3,7		4,8
učitelka MŠ	4,4	1,6	3,8	2	1,3	4,5	1,4	4,8	4,6	1,4	1,8	4,2	3,6	2,5	4,5	4,8	2,3	4,6	4,4	1,2
transpozice		4,4		4	4,7		4,6			4,6	4,2							3,7		4,8

Jak je vidět z tabulky v jednotlivých položkách se v různých kategoriích objevují v průměru jen malé rozdíly. Zajímavé je, že častěji jsou kladnější výsledky u učitelů MŠ a rodičů předškolních dětí než u pedagogů volného času. Možná hraje roli věk dětí, se kterými se stýkají nebo také zaměření jejich činnosti (šlo o vedoucí různých zájmových kroužků např. výtvarný, střelci, modeláři apod.).

Pokud bychom rozdělili transponované položky podle oblastí, vypadalo by to takto:

- **Oblast tělesného postoje a postoje k tělesné výchově.**

Tabulka č. 2

1	6	9	12	18	22	24	27	30	31
4,2	4,2	4,2	3,9	4,3	4,3	3,6	4,4	4,6	4,2
4,9	4,2	4,2	3,6	4,3	4,5	3,7	4,5	4,5	4,2
4,9	4,2	4,4	4,1	4,4	4,4	4	4,6	4,6	4,2

Celkový průměr je 4,3. U pedagogů je to 4,2, u rodičů 4,3 a u učitelek 4,4.

- **Oblast zaměřená k sociálnímu postoji.**

Tabulka č. 3

2	5	10	14	17	21	23	25	26	29	32	37	39
4,3	3,9	3,8	3,3	2,7	4,2	3,5	4,2	4,4	4,5	4,2	3,9	4,1
4,3	3,8	3,8	2,8	2,8	4,4	3,3	4,7	4,6	4,4	4	3,7	4
4,4	3,8	3,9	3	2,3	4,4	3,8	4,7	4,5	4,6	4,2	3,7	4,4

Celkový průměr je 3,93. U pedagogů i rodičů je to 3,9 u učitelek 4.

- **Oblast zaměřená na duševní postoj (intelektuální a emocionální rozvoj).**

Tabulka č. 4.

3	7	16	20	34	36
4,2	4,3	4,6	4,2	3,1	4,7
3,91	4,2	4,7	4,3	2,6	4,6
4,4	4,4	4,6	4,7	2,5	4,8

Celkový průměr je 4,15. U pedagogů a učitelek MŠ je to 4,2, u rodičů 4,1.

- **Oblast zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyz. zdraví.**

Tabulka č. 5.

4	8	11	13	15	19	28	33	35	38	40
4,2	2,3	4,2	4,4	4,6	4,4	4,5	3,2	4,2	4,6	4,6
4,3	2,5	4,3	4,5	4,6	4,4	4,4	3,4	4,4	4,6	4,8
4,2	2,3	4,5	4,6	4,5	4,5	4,8	3,6	4,5	4,6	4,8

Celkový průměr je 4,2. U pedagogů je to 4,1, u rodičů 4,2 a u učitelek MŠ 4,3.

Nejpozitivněji se tedy všichni respondenti vyjadřovali k oblasti zaměřené na oblast postoje k tělesné výchově a potom na oblast podporující rozvoj a udržení fyzického zdraví v souvislosti s pohybem. Tyto oblasti tedy podle nich ovlivňuje fyzická aktivita nejvíce.

Pokud rozdělíme výsledky kategorií, vyjde nám pro pedagogy vol. času 4,1, pro rodiče předškolních dětí 4,1 a pro učitelky mateřských škol 4,2.

3.6. Diskuse

Dotazník vyplňovalo 30 lidí pracujících ve volném čase s dětmi a mládeží a 50 rodičů předškolních dětí, všichni z Benešova a okolí. V obou skupinách převládaly ženy. Mezi rodiči bylo 18 mužů a 32 žen, mezi pedagogy 8 mužů a 22 žen. Respondenti byli ve věku od 16 (pracující s dětmi a mládeží ve volném čase) do 52 let. Průměrný věk respondentů byl u rodičů 35 let, u volnočasových pedagogů 33 let. Vzdělání uváděla většina respondentů středoškolské, přičemž, někteří z nich z řad volnočasových pedagogů jej ještě nedokončili (zájmové kroužky vedou často studenti středních i vysokých škol).

Ověření hypotéz

H 1 - Předpokládám, že rodiče předškolních dětí mají většinou kladný vztah k pohybovým aktivitám.

Podle průměrného výsledku ze všech oblastí vyšla hodnota 4,1. Znamená to, že většina rodičů předškolních dětí (82 %) má v současné době k pohybovým aktivitám a tělesné výchově spíše kladný vztah a nepodceňuje jejich význam.

H 2 - Předpokládám, že volnočasoví pedagogové budou mít k pohybovým aktivitám kladnější přístup než rodiče předškolních dětí.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Výsledky v obou kategoriích byly srovnatelné, u rodičů předškolních dětí jsem zaznamenala v průměru o 2 % kladnější přístup, což bylo především tím, volnočasoví pedagogové častěji přistupovali k mírnějším rozhodnutím (ne silný souhlas či silný nesouhlas ale jen souhlas x nesouhlas).

H 3 – Předpokládám, že nejkładněji budou respondenti přistupovat k pohybovým aktivitám z hlediska jeho významu pro dobrou kondici a fyzické zdraví.

Tato hypotéza se nepotvrdila zcela, protože toto hledisko předčilo hledisko postoje k tělesné výchově. Hlediska duševního a sociálního postoje získaly nižší souhlasné hodnoty než položky postoje k dobré kondici a fyzickému zdraví. Bylo však zřejmé, že u většiny otázek zaměřených na význam pohybových aktivit na tuto stránku, reagovali respondenti kladně ve smyslu podpory tohoto vlivu.

Výsledný průměr v této oblasti by mohl být ovlivněn neproporcionalitou zastoupení počtu jednotlivých položek (oblast duševního postoje 6x, oblast sociálního postoje 13 x) a také tím, že mezi otázkami sledujícími sociální postoje bylo nejvíce diskutabilních a ne zcela jasně položených což mohlo zkreslit odpovědi.

Protože je pohyb významnou složkou života člověka a stále více lidí na tuto skutečnost zapomíná, je třeba najít cesty, jak postoj dalších generací k tělesné výchově, sportu a pohybu vůbec kladně ovlivnit. Velkou roli v tom hrají v útlém věku především rodiče, později pak často více než učitelé lidé, kteří se věnují dětem po skončení vyučování při jejich zájmových aktivitách. Ve své praxi vidím, že se dnes často upřednostňují výukové či rukodělné aktivity a na pohyb se často zapomíná. Roli hraje možná i to, že právě pohybové aktivity mají podstatně větší riziko úrazů, než např. kreslení či výuka angličtiny. Neznamená to ale určitě, že je máme ze svého života, a ze života svých dětí vyloučit.

Na postoj lze usuzovat z názorů lidí na pohybové aktivity. V převážné míře jim přisuzují pozitivní hodnoty. Avšak pozitivní postoj je u mnohých z nich v rozporu s realitou, neboť se sportu skutečně nevěnují. Skutečnost tak ukazuje, že ani z kladného postoje jednoznačně nevyplývá aktivní zapojení. Postoje lidí a dětí především je třeba v tomto smyslu ovlivňovat a prezentovat pohyb jako hodnotu, které si společnost váží.

Měla jsem možnost porovnat výsledky svého výzkumu s Diplomovou prací Jany Puterové, která prováděla stejné dotazníkové šetření na jiné cílové skupině, a to na učitelkách mateřských škol.

Výsledky ve všech třech skupinách byly srovnatelné, a většinou svědčily o kladném vztahu k pohybovým aktivitám a tělesné výchově ve všech oblastech života.

Překvapivě však měli lidé pracující s dětmi ve volném čase horší vztah k pohybovým aktivitám než učitelky MŠ. Snad je to dáno i tím, že byli i z jiných oborů

než pohybově zaměřených (např. výtvarná výchova, modelaření, střelba, jazyky atd.). Postoje učitelek MŠ, přestože mají také multioborové zaměření byly kladnější téměř ve všech oblastech (Puterová, 2009).

Rozdíly v názorech však zaznamenat můžeme:

Například v položce 3., kde především rodiče nepřisuzují tak často význam pohybovým aktivitám při ovládní emocí, jej naopak učitelky MŠ i pedagogové volného času (ti s menší intenzitou) vnímají mnohem více.

Zajímavé také je, že přestože většina respondentů ze všech skupin vidí v pohybových aktivitách prostředek k upevňování správných zdravotních návyků (položka č. 4), najde se mezi učitelkami MŠ 8 % těch, kteří si to nemyslí. V ostatních skupinách to není ani jeden.

Učitelky MŠ také projevují nejvýraznější souhlas s tvrzením, že je tělesná výchova ve školách nedoceněna (položka č. 12). S tím jich souhlasí 74 %. Z pedagogů je to také 73 %, ale jejich souhlas je většinou méně intenzivní. Naopak rodiče předškolních dětí si to myslí jen z 54 % a 22 % z nich s tvrzením nesouhlasí.

Hodně se různily názory v jednotlivých kategoriích u tvrzení že *“Herní a sportovní aktivity nejsou nutné k tomu, aby člověk vedl plnohodnotný život“* (položka č. 17). Myslím, že záviselo hodně na jejím pochopení, které se mohlo lišit. Nesouhlas, většinou radikální) projevily hlavně učitelky, častý byl ale i u ostatních. Pedagogové i rodiče zase velmi často zvolili neutrální postoj. Mírný souhlas projevili nejvíce rodiče, radikální se objevil nejčastěji u pedagogů.

Mnohem výrazněji také souhlasily učitelky MŠ s tvrzením že: *„Rozvíjení pohybových aktivit přináší duševní relaxaci“* (položka č. 20) a také v tom, že kontakt s ostatními účastníky pohybových aktivit je zábavný (položka č. 21).

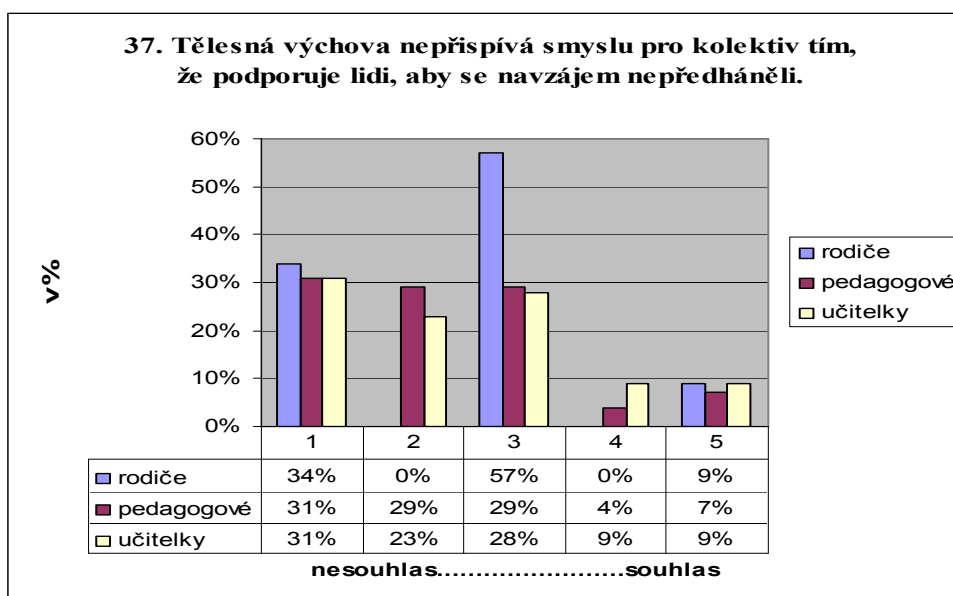
Odlišnosti se objevily také při hodnocení tvrzení *„Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření postojů a činí tak z lidí lepší občany“* (položka č. 23). Pravděpodobně je to především tím, že položka obsahuje tvrzení dvě a nebylo jasné na co odpovídat. Zatímco učitelky MŠ se snažily zaujmout k tvrzení stanovisko, ostatní se velmi často uchýlili k neutrální odpovědi. Učitelky také projevily nejradikálnější souhlas s tímto tvrzením, zatímco nejméně se s ním ztotožňovali rodiče předškolních dětí.

Zatímco volnočasoví pedagogové ani rodiče s tvrzením že „Lidé absolvují všechny potřebná tělesná cvičení, když se starají o svou každodenní práci“, (položka č. 31) nesouhlasí. Rodiče byli často nerozhodní. Většina respondentů projevila nesouhlas, zásadní pak především pedagogové.

Názory na tvrzení že „*Pohybové aktivity podporují emocionální rozrušení*“, byly velmi různé. Sama této otázce moc nerozumím. Neutrální postoj zaujali především volnočasoví pedagogové, ti také nejčastěji s výrokem souhlasili. Nejvíce zásadního nesouhlasu projevily učitelky, mírného zase rodiče předškolních dětí.

Nejproblematictější byla určitě položka č. 37. Poměr odpovědí respondentů v jednotlivých skupinách vypadal takto:

Položka č. 37:



Reakce na toto tvrzení jsou dosti rozporuplné, což je zřejmě důsledek jeho nejednoznačnosti. Velká část respondentů ze všech skupin, ale především z kategorie rodičů se uchýlila k neutrální reakci. Nesoulad vznikl také zřejmě tím, že kolegyně Puterová, která prováděla výzkum u učitelek MŠ, položila tuto otázku bez negace v posledním slově (nepředháněli). Otázka pak vyznívá zcela jinak, proto odpovědi nelze objektivně porovnat a mohou tak zkreslovat i celkové výsledky výzkumu!!!

Celkově při porovnání výsledků výzkumů vychází hodnocení učitelek MŠ o něco pozitivněji, než hodnocení rodičů předškolních dětí a volnočasových pedagogů. Názory se většinou příliš neliší, ale účastníci mého výzkumu byli v průměru zdrženlivější při posuzování intenzity svého souhlasu než respondentky kolegyně Jany Puterové. Je třeba mít na zřeteli také přístup, kdy profesní kolegyně měly možná větší snahu o „správné“ odpovědi než nezaangažovaní lidé. Ostatní také zřejmě více reagovali na rozporuplnost některých otázek.

Podle reakcí respondentů i svého názoru si myslím, že dotazník není volen příliš šťastně. Otázek je velmi mnoho a při jejich vyplňování respondent často ztrácí pozornost. Hodnocení 1-5 k odpovědím souhlasím – nesouhlasím se často plete a mám dojem, že někteří se občas dopustili i chyb a zvolili opak než si mysleli.

Některé otázky musel respondent číst několikrát, aby pochopil jejich smysl, a i tak není vždy zcela jisté, na co se otázka vlastně ptá. Právě u těchto „sporných“ otázek byly častěji voleny neutrální varianty odpovědí.

Rozdíly v odpovědích, které se týkají školní tělesné výchovy, mohou být dány různými zkušenostmi respondentů s kvalitou školní tělesné výchovy, která je dána většinou především osobností pedagoga. Odborná literatura (Spilková a kol....) zmiňuje výhrady ke kvalitě přípravy absolventů pedagogických fakult „*Učitelé jsou připraveni velmi dobře po odborné stránce své aprobace nedostatečná je však stále průprava v oblasti pedagogiky, psychologie, metodik, didaktik, chybí praxe.*“

Jak bylo řečeno již výše, dotazník je metodou Metoda kvantitativního výzkumu, která umožňuje oslovit velký počet lidí. Důležitá je při jeho sestavování pečlivost a promyšlenost. Chyby, které se vyskytují, mohou být náhodné (neutralizující se množstvím respondentů) nebo soustavné (kumulují se).

V požadavcích na sestavování dotazníku jsme měli například důraz na formulaci otázek tak, aby odpovědi nevyžadovaly dlouhé přemýšlení. Počet otázek má být do 30 (poznámky z přednášky kinantropologie a metodologie Doc. PhDr. Jiří Hrabinec Csc., PedF! UK), začínat se má několika probouzejícími důvěrou a zájem. Formulace by měla být stručná, jasná, konkrétní, vyjádření přesná. Mnohá tvrzení toto určitě nespĺňovala.

Poznámky k některým tvrzením:

- Položka č. 23: Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření postojů účastníků a činí tak z lidí lepší občany. (41 % neutrálních odpovědí)
- Jsou tu dvě tvrzení, respondent neví, na které odpovídat. Příležitost k vytváření postojů nebo činí z lidí lepší občany? Má být kladná odpověď, jen když je splněno obojí? Kdo je „lepší občan“?
- Položka č. 33. Všichni, kdo jsou tělesně schopni, budou mít prospěch z jedné tělesné hodiny denně. Co je to „*tělesně schopni*“? Mnoho aktivit se dá přizpůsobit i pro hendikepované. Prospěch bude jen z jedné hodiny? Když jich bude více nebo méně tak už ne?
- Položka č. 36 Pro svůj vliv na duševní a emocionální pohodu by tělesná výchova měla být zahrnuta do programu ve všech školách. Jenom proto? Jiný důvod k tomu není? Co když si někdo myslí, že by tam měla být především pro svůj vliv na fyzickou kondici? Má napsat, že souhlasí nebo že ne?
- Položka č. 37. Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech nepředháněli. Zde je příliš negací, vůbec není jasné na co vlastně odpovídat. Je třeba si tvrzení přečíst několikrát. Navíc obsahuje tvrzení, že tělesná výchova podporuje lidi, aby se navzájem nepředháněli, s čímž nemusí každý souhlasit.

Gavora (1996) zmiňuje také délku dotazníku, která nemá být taková, aby respondenty unavovala, protože to obvykle vyústí do povrchního vyplňování. Podle R. M. Wolfa (1988) doporučuje Gavora maximální délku vyplňování 30 minut.

Naopak opakování otázek, které se ptají na tutéž informaci, zpevňuje daný okruh informací (J. Skalková 1983)

Většina mých respondentů neměla vysokoškolské vzdělání ani akademické tituly a stěžovala si na nepochopitelnost otázek, jejich neustálé opakování a časovou náročnost dotazníku. Otázky si často museli číst několikrát, aby jim porozuměli. Jedná se však o prověřený standardizovaný dotazník. Chyba by mohla být také v překladu.

4.1. Závěr

Cílem této práce bylo prostřednictvím standardizovaného dotazníku zmapovat postoje rodičů předškolních dětí a lidí, kteří pracují s dětmi ve volném čase – tj. lidí, kteří mají velký vliv na budoucí postoje další generace, k pohybovým aktivitám a tělesné výchově. Z provedeného výzkumu vyplývají tyto závěry, které odpovídají na výzkumnou otázku: ***Jaké jsou postoje rodičů předškolních dětí a volnočasových pedagogů na Benešovsku k pohybovým aktivitám a školní tělesné výchově?***

1. Naprostá většina respondentů ze všech oslovených skupin se shoduje na nesouhlasu s vyřazením tělesné výchovy ze školních osnov a chtěli by naopak, aby se jí dostávalo větší pozornosti a zlepšila se její kvalita.
2. Dotázaní převážně souhlasí s tím, že pohyb a tělesná výchova vede ke správným zdravotním návykům, správnému držení těla, získání sil a ovlivňuje zdraví člověka.
3. Převládá názor, že pohybové aktivity pomáhají vzájemnému porozumění mezi lidmi, zapojení se do společnosti a uplatnění v ní, a že přispívají k naplnění života.
4. Pro většinu dotázaných jsou pohybové aktivity příležitostí k vybití a nácviku k ovládnutí emocí, přináší oddech, relaxaci, zábavu i možnost získání přátel. Proto čas takto strávený nepovažují za ztracený.
5. V oblasti postoje k tělesné výchově se v průměru vyjádřili o něco kladněji rodiče předškolních dětí než volnočasoví pedagogové.
6. V oblasti zaměřené na sociální postoje byly názory v obou kategoriích srovnatelné.
7. Intelektuální a emocionální rozvoj spatřují v pohybových aktivitách spíše vychovatelé než rodiče.
8. Postoj k otázkám souvisejícím s udržení fyzického zdraví v souvislosti s pohybovými aktivitami projeví rodiče předškolních dětí o necelé dvě procenta kladnější než volnočasoví pedagogové.

9. Zjištěné výsledky ukázaly nižší pozitivní postoje k pohybovým aktivitám u rodičů a volnočasovým pedagogů ve srovnání s učitelkami mateřských škol (Puterová, 2009).
10. Nejpozitivněji se tedy všichni respondenti vyjadřovali k oblasti zaměřené na oblast postoje k tělesné výchově a potom na oblast podporující rozvoj a udržení fyzického zdraví v souvislosti s pohybem. Tyto oblasti tedy podle nich ovlivňuje fyzická aktivita nejvíce.

Literatura a zdroje:

BRIERLEY J. „7 prvních let života rozhoduje“, Portál 2003, ISBN 80-7178-484-2

DVOŘÁKOVÁ H., *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, Nakladatelství TeMi CZ, s.r.o.,

GAVORA P., „*Výzkumné metody v pedagogice*“, Brno Paido 1996,
ISBN 80-85931-15- X

HAJD MOUSSOVÁ Z., *Pedagogická psychologie pro vychovatele* UK Praha PedF,
2006

HAJD MOUSSOVÁ Z. *Sociální psychologie*, Praha UK PedF, 2003, strana 38-41.

HARTL, P. „*Psychologický slovník*“. Praha: Budka, 1993. 297s.
ISBN 80-901549-0-5

HAVLÍKOVÁ E., Absolventská práce na téma „*Postoj osvojitelů a pěstounů romského dítěte k jeho etnické příslušnosti*“, Svatojánská kolej VOŠP, 2000-2001

HELUS Z., *Osobnost a její vývoj*“ UK Praha PedF 2003

HELUS Z., „*Vyznat se v dětech*“, Praha SPN 1984

HELUS Z., „*Dítě v osobnostním pojetí*“, Portál Praha 2003, ISBN 80-7178-888-0

HENDL J., „*Přehled statistických metod zpracování dat*“, Praha Portál 2006, ISBN 80-7367-123-9

HOMOLA, M. „*Motivace lidského chování*“. Praha: SPN, 1977. 359s.

ISBN neuvedeno

KŘÍŽKOVÁ I., „Pohybová aktivita a úspěšnost dětí ve škole“, bakalářská práce UK PedF 2008

NAKONEČNÝ, M. „*Psychologie osobnosti*“. Praha: Academia, 1998, s. 337., ISBN 8020006281.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Academia, Praha, 1996; 270s. ISBN 80-200-0592-7

NAKONEČNÝ M., „Lexikon psychologie“ Vodnář 1995, ISBN 80-85255-74

NEUMAN J. a kol., „*Lezecké stěny a výchova prožitkem*“, Portál 1998

MATĚJČEK Z., „*Co jak kdy ve výchově dětí*“, Portál, 2003

FEJTEK J., MAZUROVOVÁ Z., *Předsportovní příprava*, Olympia, Praha 1990

PALÁN, Zdeněk. *Výkladový slovník: lidské zdroje*. Academia; VŠ J. A. Komenského, Praha, 2002. 280s., ISBN 80-200-0950-7

PIAGET, „*Psychologie inteligence*“Portál, Praha 1999

PRUCHA J., WALTEROVÁ E., MAREŠ J., „*Pedagogický slovník*“ Praha Portál 2002, ISBN 80- 7178-579- 2

PUTEROVÁ J., „*Postoje učitelek mateřských škol k pohybové aktivitě*“, diplomová práce UK 2010

SKALKOVÁ J. a kol., „*Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*“, Praha SPN 1983

SPIILKOVA V. a kol., „Současné proměny vzdělávání učitelů“, Brno 2004, ISBN 80-7315-081-6

SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ V., *Psychologie sportu* Vydala UK Praha nakladatelství Karolinum 2006, ISBN 80-246-1290-9

SLEPIČKOVÁ I., *Sport a volný čas*, Nakladatelství Karolinum, Praha 2000, ISBN 80-246-1039-6

VAJLENT Z., „Výzkum kvalitativní a kvantitativní metodou – rozdílní výsledky“, Ústav tělesné výchovy ČVUT Praha

„*Tělesná výchova a sport mládeže*“, 2007, roč. 73, č. 3

ŠULC M. „*Mistr světa nebo nic*“ *Psychologie dnes*, číslo 5, květen 2007

nat „*Hlavně se nelišit*“ *Psychologie Dnes*, květen 2008

Denglerová Denisa, „*Učme se tím, co prožíváme*“ *Psychologie dnes*, číslo 3, březen 2007

Volný čas a prevence dětí a mládeže - Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež

„*Cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi*“ - speciální učební text ASPV

Internetové zdroje:

www.astride.estranky.cz/stranka/postoje

„Vliv správné výživy a pohybové aktivity na studijní prospěch“

The role of sound nutrition and physical activity in academic achievement.

Vystaveno 2004. Staženo 04. 08. 2006 z (www.actionforhealthykids.org)

The role of sound nutrition and physical activity in academic achievement.

Vystaveno 2004. Staženo 04. 08. 2006 z (www.actionforhealthykids.org)

Web.quick.cz/psychologie/socialni_interakce.html – „*Lexikon psychologie*“

„*Psycholoušek*“ internet o psychologii nejen pro psychology, staženo srpen 2010