

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>6</b>
<b>1.ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2.PROBLÉM A CÍL PRÁCE</b> .....	<b>9</b>
<b>3.TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
3.1 Vliv rodičů na utváření osobnosti dítěte.....	<b>10</b>
3.1.1 Osobnost člověka.....	<b>10</b>
3.1.2 Výchova v rodině.....	<b>12</b>
3.1.3 Hodnotová orientace a morální zásady ve vztahu k rodinné výchově....	<b>17</b>
3.2 Volný čas.....	<b>24</b>
3.2.1 Volný čas jako důležitá hodnota ve vývoji dítěte.....	<b>24</b>
3.2.2 Historický vývoj výchovy ve volném čase.....	<b>25</b>
3.2.3 Volný čas a životní styl.....	<b>28</b>
3.2.4 Využití volného času.....	<b>30</b>
3.3 Pohybové aktivity.....	<b>33</b>
3.3.1 Definice pohybových aktivit.....	<b>33</b>
3.3.2 Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka.....	<b>36</b>
3.3.3 Děti a pohybové aktivity.....	<b>38</b>
<b>4.VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>42</b>
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	<b>42</b>
4.2 Výzkumné metody.....	<b>43</b>
4.3 Průběh šetření.....	<b>44</b>
4.4 Výsledky a jejich interpretace.....	<b>45</b>
<b>5.DISKUZE</b> .....	<b>55</b>
<b>6.ZÁVĚRY</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>60</b>
<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>62</b>

# 1. ÚVOD

Důvodem výběru tohoto tématu pro moji bakalářskou práci bylo mé dlouhodobé laické hloubání nad touto problematikou. Jsem matkou dvou dětí (13 a 16 let). O tom, jak v našich dětech probudit přirozený, spontánní a trvalý zájem o pohybové aktivity, vedeme s manželem diskuze dlouhá léta. Oba jsme sportovně aktivní, bez pohybu si nedokážeme svůj život představit a toužili jsme vždy své pohybové aktivity prožívat společně se svými dětmi, zažívat pospolu radost z pohybu, vzájemně se povzbuzovat k vyšším výkonům a pozorovat, jak postupem času dětem stoupá výkonnost (a dnes mohu říci, že mnohdy už i předčí výkonnost naši). V neposlední řadě bylo naším přáním naučit své děti smysluplně trávit svůj volný čas. Tolik dnes diskutované téma!

Uvedme na tomto místě pohled německého myslitele Josefa Piepera (1994):

*„Smyslem volného času není, abych mohl pracovat déle a bez poruchy..., ale abych i v pracovní funkci, která mě omezuje na určitý aspekt reality a činí si nárok jen na jeden určitý díl mé duše, přesto zůstal člověkem, to znamená, abych si rozuměl a realizoval se jako bytost, která je zaměřena na celek skutečnosti.“*

Po tomto však, domnívám se, touží naprostá většina rodičů. Toto jsou cíle, které my rodiče máme povětšinou teoreticky promyšlené do detailů. Realita však velmi často bývá odlišná. Tohoto jsme si s manželem byli vždy také vědomi. Ve svém okolí jsme po léta měli možnost pozorovat mnohé snahy rodičů o utváření pozitivního vztahu dětí k pohybu. Velice často však ne s valným úspěchem. Snažili jsme se na těchto situacích pojmenovat chyby, které tito rodiče v souvislosti s utvářením pozitivního vztahu jejich dětí k pohybu na svých dětech způsobovali a do budoucna jsme se toužili jim vyvarovat. Mnohým chyběla pevná vůle, jiným trpělivost a další si vytyčili pro své děti velmi vysoké cíle a přílišným drilem své děti posléze odradili.

Nejsem si zcela jista, zda již dnes mohu říci, že se nám s manželem podařilo natrvalo probudit u svých dětí pozitivní vztah k pohybu, ale prozatím se domnívám, že máme správně nakročeno. Obě děti valnou část svého volného času dobrovolně tráví různými pohybovými aktivitami – dcera (16 let) ráda běhá, plave, jezdí na kole a v zimě na běžkách, cvičí pro zlepšení své kondice a syn (13 let) se již několik let věnuje závodně biatlonu v Klubu biatlonu OEZ v Letohradě – líhni našich biatlonových reprezentantů. V tomto sportovním oddíle se právě velice často setkávám s řešením této problematiky mezi rodiči. Již v tomto útlém věku zde totiž děti procházejí docela intenzivním tréninkem. Posilují svou pevnou vůli, překonávají

únavu, jsou nuceni být samostatní a za své výkony zodpovědní. V porovnání s ostatními svými vrstevníky se jeví odolnějšími a lépe zvládají nároky na ně kladené.

Pohybové aktivity našich obou dětí se snažíme co nejvíce prožívat společně s nimi a všemožně je v nich podporujeme. Jsem přesvědčená, že toto je jedním z nejdůležitějších tmelů rodinné pospolitosti. Mít společné zážitky.

Pravdou je, že - zejména v útlém věku dětí – si rodiče musí nachystat notnou dávku trpělivosti a pevné vůle, musí dokázat své děti správně motivovat a být jim vzorem a oporou. Ale pokud se toto optimálně podaří, v pozdějším věku je jim odměnou nadšení pro pohyb; jakýkoliv jejich sportovní úspěch je pro vás tou nejlepší satisfakcí za vaše rodičovské vedení!

Jakmile se mi tedy naskytla možnost věnovat se této problematice, neváhala jsem ve výběru. Ve své práci v teoretické části se snažím toto téma uceleně zpracovat po odborné stránce, pokouším se nalézt možné příčiny neúspěchů rodičů v utváření vztahu k pohybovým aktivitám jejich dětí. Mnohé mé předpoklady potvrzuje mnou prostudovaná literatura. Zejména bych ráda vyzdvihla dílo prof. Heluse, který se zabývá mimo jiné vývojem osobnosti člověka a faktory, které tento vývoj determinují. Měla jsem tu čest být přítomna několika jeho přednáškám na toto téma.

Ve výzkumné části jsem zhodnotila výstupy z průzkumu, provedeného na skupině dospívajících dětí a jejich rodičích v regionu, kde žiji – v regionu Orlickoústecka. Průzkum jsem věnovala právě problematice pozitivního vztahu dětí k pohybovým aktivitám a hledání dalších faktorů, které tento vztah ovlivňují.

## 2. PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Hlavním cílem práce je:

- v teoretické části zdůraznit důležitost vlivu rodičů a výchovy v rodině na utváření osobnosti jejich dětí
- ve výzkumné části prozkoumat, zda rodiče jsou ti, kdo mají zásadní vliv na utváření pozitivního vztahu dětí k pohybovým aktivitám

Vedlejšími cíli práce jsou:

- zjistit, jaké další faktory hrají roli při utváření tohoto vztahu
- metodou dotazníkového šetření mezi žáky 8. a 9. tříd ZŠ (případně mezi studenty víceletých gymnázií adekvátního věku) a zároveň jejich rodiči zmapovat vztah těchto dětí k pohybu, sportování a to v regionu Orlickoústecka

Problémy:

- Existuje vztah mezi nahlížením dětí na pohybové aktivity a nahlížením jejich rodičů na pohybové aktivity?
- Má aktivní podílení se rodičů na pohybových aktivitách svých dětí pozitivní vliv na utváření trvalého vztahu dětí k pohybu, sportu?
- Jak vysoko na pomyslném žebříčku faktorů ovlivňujících vztah dětí k pohybovým aktivitám si stojí škola a vztahy s ní spojené (spolužáci)?

### 3. TEORETICKÁ ČÁST

#### 3.1 Vliv rodičů na utváření osobnosti dítěte

##### 3.1.1 Osobnost člověka

„*Jakmile se člověk začne tvořit, je třeba péče, aby se neznetvořil a nezvrhnul*“, učí Jan Amos Komenský ve svém Informatoriu školy mateřské.

Z psychologických výzkumů věnovaných utváření osobnosti vyplývá, že jde o proces ovlivněný různými faktory: výchovou v rodině, genetikou, těhotenstvím, porodem, tradicí, kvalitami raného prostředí a péčí v prvních letech života, působením socializace, a též působením školního vzdělávání a výchovy.

V literatuře nalezneme mnoho pojetí, modelů a teorií osobnosti. Nejčastěji se lze setkat s důrazem na to, že:

- osobnost je jedinec jako psychologický celek – skládá se z částí, které jsou propojeny, navzájem souvisí a tvoří jednotu
- osobnost je člověk jako subjekt – člověk jako rozhodující se a jednající bytost, zdroj akce, tvůrce, iniciátor, původce
- osobnost je to, čím se člověk liší od druhých lidí – člověk je vyhraněný, jedinečný, sebevyjadřující se.

Osobnost lze tedy chápat jako soustavu vlastností, charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka, zaměřeného na realizaci životních cílů a rozvinutí svých potencialit.<sup>1</sup>

Základními procesy, při nichž dochází k utváření osobnosti a jejího vývoje, jsou zrání a učení.

Zrání osobnosti lze definovat jako zákonitou posloupnost evolučních (vývojových) a involučních (zánikových) změn ve stavbě a funkci organismu. Hlavní úlohu má v utváření osobnosti z hlediska zrání dozrávání nervové soustavy a soustavy hormonální.

Učení se projevuje přetrvávající změnou v duševní činnosti jedince, navozenou psychologickým účinkem zkušenosti. Na rozdíl od zrání jsou výsledky a účinky učení

---

<sup>1</sup> HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*. Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003, s. 3.

v nějaké míře zvrtné vyhasínáním ustavených spojů a přetvářením jejich vzorců. Podmínkou pro účinné učení je odpovídající stupeň zralosti a výkonnosti nervové soustavy.

Osobnost je výsledkem sociální interakce, a to především v sociální skupině. Skupina dává člověku možnost pocitu přináležitosti, jistoty a zakořeněnosti, umožňuje mu růst, ale zároveň na něj působí tlakem svých norem. Dobře přizpůsobená osobnost se označuje jako zralá. Za důležitý se považuje vztah mezi přizpůsobením a sebepojetím. Nízký stupeň sebepojetí je příčinou špatného přizpůsobení. Naopak u dětí s vysokou sebeúctou se prokázala sebedůvěra, jistota, optimismus, málo úzkosti, vyšší cíle, menší závislost na ostatních (Lašek).

Zde můžeme zmínit znaky zralé osobnosti podle A. Maslowa:

1. Reálné vidění světa, schopnost pronikat k podstatě
2. Akceptování sebe i druhých, tolerance, sebecena
3. Spontanieta
4. Zaměření na problém
5. Potřeba soukromí – umím být s lidmi, umím a potřebuji být sám
6. Autonomie – umím být sám sebou
7. Čerstvost hodnocení – život je zážitek, umět se radovat
8. Umění meditace, schopnost pohroužit se
9. Pocit společenství
10. Interpersonální vztahy – vazby silné jen s několika málo lidmi, ale lidi беру jako dobré
11. Demokratická struktura jednání s lidmi
12. Rozlišování mezi prostředky a cíli – chci něčeho dosáhnout proto, abych naplnil cíl, ne pro akci samu
13. Smysl pro humor
14. Tvořivost
15. Resistence k enkulturaci – není jejím otrokem, nepodléhá vždy módnosti

Všemu tedy dominuje cílová orientace života a rozvinutí možností a potencialit, které v člověku jsou a o jejichž realizaci je stále třeba usilovat. A právě tuto roli by dle mého mínění měla ve vývoji dítěte hrát právě rodina. Rodina stojí vždy na počátku utváření individuality dítěte.

Lašek také uvádí, že pozitivní působení rodičů na dítě je zejména založeno na:

- a. psychické zakořeněnosti dítěte do domova
- b. citové stability domova
- c. výchovné jednoznačnosti rodičů
- d. pocitu bezpečí a jistoty a na míře uspokojování těchto potřeb

- e. míře uspokojení hmotných a kulturních potřeb dítěte
- f. míře a dostatku kritické lásky k rodičům
- g. dostatku prostoru pro aktivitu
- h. dostatku volného času dítěte
- i. dostatku kritické opory v rodině

Říčan, P. (1989)<sup>2</sup> k utváření identity dané osobnosti říká: „*Hledání a utváření identity není jen záležitostí adolescence, nýbrž celého života. Základy zvolna rostou už od raného dětství – a na druhé straně i celý vývoj osobnosti v dospělém věku můžeme chápat jako ujasňování a upevňování, případně přetváření identity. Adolescence je však vrcholem osobního zápasu o identitu, proto je tento pojem klíčem k tomuto období... Adolescence je senzitivním obdobím pro nalezení osobní identity, pro její budování, pro zápas o ni se svým okolím i se sebou samým.*“

### 3.1.2 Výchova v rodině

V této části bych ráda věnovala pozornost důležitosti rodinné výchovy na zdravý a společensky přijatelný vývoj dětí. V dnešní době se stále častěji setkáváme s problematikou patologického chování dětí. Patologie v chování dětí není novinkou tohoto století, ale právě v této překotné době se diskuze o tom, kdo je vinen za odchylky od normy – zda je to jednatel, či jsou to důsledky neschopnosti společenského klimatu, rozvíjí v doposud neznámé míře.

Po pádu komunistické ideologie a změně světového uspořádání, kdy tržně orientovaný kapitalismus ztratil jediného politického a ekonomického vážného soupeře, dnes vznikají daleko větší nebezpečí ne vně, ale uvnitř tohoto systému; rozevírají se nůžky sociální nerovnosti, tlak na zvyšování výkonu, hedonismus, odlidštění a roztříštění společnosti, ekologické problémy, extremismus, to vše jsou jevy, které se vyskytují v rámci soudobé společnosti a mohou se potencionálně stát její vážnou hrozbou (Mühlpachr 2009)<sup>3</sup>.

Při hledání východisek z těchto problémů by nemělo být opomíjeno sociální prostředí, z něhož dotyčný vzešel, jeho systém hodnot a norem a jeho vnitřní prožívání. Nezastupitelným činitelem v tomto ohledu je právě rodina.

---

<sup>2</sup> ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Panorama, Praha, 1989, str. 232-234

<sup>3</sup> MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Masarykova univerzita, 2009, s. 5.

Rodina je tedy jednou ze základních, primárních, malých sociálních skupin má významnou úlohu při utváření osobnosti a socializaci dítěte. Při socializaci je kultivovaná, rozvíjená i potlačovaná „přírodní“ biogenní podstata dětské osobnosti. Význam rodiny spočívá v klíčové roli, kterou hraje v procesu zespolečenštění lidského individua, socializace a kulturace jeho osobnosti. Úloha rodiny je spojena s její funkcí předávání návyků, nutných pro orientaci v běžných životních situacích, podstatných pro regulaci zachování hodnot a norem. V rodině dochází ke kulturnímu přenosu, předávají se tradice, zvyky, kulturní hodnoty. Prostřednictvím rodiny se dítě zapojuje do komunity, do sociálních sítí (sousedství, přátelé). Znovuobsazení této pozice v následující generaci bývá považováno za hlavní funkci rodiny.

Ze zkušeností a výzkumů jasně vyplývá, že rodina plní nejvýznamnější úlohu ve vývoji a výchově dítěte. Pro ilustraci lze zde uvést alespoň některé názory našich odborníků: Rodina je základním socializačním činitelem, v ní dítě získává fakta o sociálním okolí, zde nabývá různých vědomostí, zkušeností, vytváří si postoje a hodnoty, vztahující se k morálním standardům a druhým lidem (Homola, 1974).

Rodina je páteří výchovy, neboť jen ona má potřebnou stálost a kontinuitu. Rodinné klima je spleť souborem vzájemných vztahů v rodině, souhrnem motivů, hodnot postojů, na nichž rodinný život stojí (Srb, Syrovátková, 1966).

Jen lidé, kteří byli ve svém dětství vyzbrojeni pro zátěže budoucího světa, mohou zvládnout všechny obtíže a nároky a najít s druhými lidmi, blízkými i vzdálenými, způsob soužití (Kolouchová, 1998, s. 35).

Smyslem výchovy dítěte je plnější zlidšťování člověka. Výchova neznámá nic jiného, než člověka socializovat. Výchovně působí každá složka rodinného i školního a jiného prostředí, styl výchovy v rodině má však často na osobnost vliv nejzřetelnější. Takto charakterizuje vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka prof. Kohoutek.<sup>4</sup>

Jedním z velmi důležitých faktorů, ovlivňujících zdárný vývoj osobnosti dítěte je tedy zvolený optimální styl výchovy.

Luděk Kubička<sup>5</sup> popsal tyto typy **nevhodných stylů výchovy**:

krajně autoritativní,  
nadměrně shovívavá,

---

<sup>4</sup> KOHOUTEK, R. *Vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka*. <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka>

<sup>5</sup> KUBIČKA, L. in KOHOUTEK, R. *Vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka*. <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka>



nadměrně starostlivá,  
příliš ochraňující,  
zvýšeně náročná,  
trvalejší postoj nedostatečné lásky

Naproti tomu **správný a vhodný způsob výchovy** bývá často charakterizován jako:

výchova láskou,  
trpělivá,  
vytvářející vztahy vzájemné sympatie, porozumění,  
posilující sebedůvěru dítěte,  
akceptující dítě takové, jaké reálně je

V současnosti je nejvýše hodnocena demokratická výchova *autoritativních* rodičů, kteří jsou zaměřeni na děti a spojují kontrolu s akceptací potřeb, požadavky s citovou vřelostí, péčí s obousměrnou komunikací, respektují důstojnost, individualitu i práva dítěte. Tito rodiče mají přiměřené požadavky, jsou důslední, při kontrole dítěte nenarušují jeho sebedůvěru. Dítě si je jisto, že ho rodiče milují i ve chvíli, kdy nesouhlasí s jeho chováním. Taková výchova podporuje osvojování společensky přijatelného chování, interiorizaci norem a hodnot – ztotožnění se s nimi, podporuje samostatnost a aktivitu. Rodiče dítě přijímají i ve chvílích selhání, dítě přitom zůstává stále dobré a milováno. Při rodinných rozhodnutích takoví rodiče vyžadují od svých dětí, aby vyjádřily své pocity a názory. Děti pak směřují k nezávislosti, sebeprosazování, přátelství a spolupráci. K takovému způsobu výchovy se přiklání řada autorů, za všechny zde uvedu například Mühlpachra (2009).<sup>6</sup>

Za optimální považujeme právě takovou výchovu, která vede k *sebevýchově*. Zralá osobnost je především charakterizována jako schopná *sebeovládání*.

---

<sup>6</sup> MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*. Masarykova univerzita, 2009, s. 152.

Pro žádoucí rozvoj osobnosti dítěte by bylo vhodné zajistit optimální působení těchto příznivých faktorů:

- spokojenost rodičů v manželství a dětí v rodině
- klima rodičovské soudržnosti
- atmosféra radostnosti a lásky
- pocit bezpečí, zázemí, jistoty
- potřeba společenského kontaktu
- vzdělání, kulturní a morální úroveň rodičů
- vhodné výchovné prostředky, dostatek prostoru
- adekvátní čas věnovaný výchově dětí
- trénink smyslu pro „fair play“
- orientace rodičů na kulturní hodnoty
- dobré sourozenecké a mezigenerační vztahy
- vhodný denní režim dítěte v rodině
- adekvátní ekonomické zabezpečení rodiny

Z Riskinova výzkumu funkčních rodin vyplývají tyto vhodné rodinné interakce:

Oba rodiče vnímají děti podobně a mají vůči dětem podobná očekávání.

Děti nemusí nutně rebelovat, aby v rodině dosáhly autonomie.

Rodiče povzbuzují děti k řešení problémů, a to i v případech, kdy s řešením dítěte nesouhlasí.

Rodiče se mohou zcela přiměřeně starat o děti, i když nemají šťastné manželství.

Rodiče mají v rodině jednoznačně vedoucí roli a hranice mezi generacemi je zcela jasná.

Rodiče určují dětem zcela zřetelně hranice dovoleného chování.

Pokud se rodiče v názorech na děti liší, nediskutují o tom před dětmi a děti do tohoto sporu nevtahují.

Děti mohou rodičům vzdorovat, rodiče však hlídají meze tohoto vzdorování.

Rodiče děti přiměřeně oceňují za úspěchy.

Rodiče vyjadřují ambivalentní postoj k postupující nezávislosti svých dětí.

Rodina je jeden z významných faktorů ovlivňujících také rizikové chování dětí. Mezi faktory rodinného prostředí, které souvisí rizikovým chováním, se řadí struktura rodiny

(úplnost, početnost, sourozenecká konstelace), společenské postavení rodiny (vzdělání, zaměstnání, finanční a materiální zdroje rodiny, ke kterým patří zaměstnanost rodičů, příjem, kvalita bydlení, vybavenost domácnosti), věk a osobnostní charakteristiky členů rodiny, kvalita manželského vztahu, ale i vztahy mezi členy rodiny, výchovný styl rodičů. Dále se v souvislosti s problémovým chováním zkoumají také charakteristiky rodinného klimatu, rodinné atmosféry, jako jsou emoční vřelost, konfliktnost a soudržnost.

Čáp (1995)<sup>7</sup> pojímá způsob výchovy v rodině jako celkové výchovné působení a odlišuje jej od specifických postupů v jednotlivých výchovných situacích, od jednotlivých výchovných prostředků a metod. Způsob výchovy zahrnuje vzájemné emoční vztahy mezi dospělými a dětmi, způsob jejich vzájemné komunikace, emoční klima při společné činnosti, velikost požadavků na dítě i způsob jejich kladení a kontroly jejich plnění, volbu odměn a trestů i dalších výchovných prostředků, ale také způsob, jakým dítě na tyto výchovné prostředky reaguje. Zahrnuje záměrné i bezděčné působení. Je charakterizován názory a postoji k člověku, k dítěti a k výchově. Je výrazně vyjádřen i ovlivněn upevněnými formami chování.

Způsob výchovy v rodině je proto klíčovou kategorií pro pochopení dynamiky změn dospívajícího k rodině.

### **3.1.3 Hodnotová orientace a morální zásady ve vztahu k rodinné výchově**

V úvodu této kapitoly si nejprve pojdme přiblížit, jakým způsobem je možné nahlížet na hodnoty člověka a jeho hodnotové orientace, které jsou součástí energetické stránky každé osobnosti. Ty společně se zájmy, potřebami a insentivy (popudy) tvoří základní kameny zaměřenosti člověka. Zaměřenost chápeme jako orientaci člověka na úkoly, cíle, na to, o čem jde, o co se snažíme. Zaměřenost každého z nás charakterizuje. Jako hodnotové orientace tedy označujeme zaměřenost na cíle rozhodující životní důležitosti.

Je velmi vhodné, aby zejména dospělí členové rodiny dávali neustále dětem žádoucí vzor a příklad k nápodobě. Na tomto se lze dozajista napříč celou společností shodnout. Dobré příklady napomáhají dobrým mravům. Nemůžeme spoléhat na to, že člověk je od přírody k nim náchylný. I dobrým mravům se člověk učí. Nejdůležitější přitom je, aby je měl od raného mládí stále na očích.

---

<sup>7</sup> ČÁP, J. *Způsob výchovy v rodině a jeho interakce s dalšími podmínkami ve vývoji dítěte*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa, XXX, 1995, s.147-163.

Zde dozajista sehrává důležitou roli *hodnotová orientace* rodičů. Hodnotové orientace definuje prof. Helus (2003) jako nosná zaměření, která profilují náš život, mobilizují naše vnitřní zdroje; jako „...*zaměřenost na cíle rozhodující životní důležitosti. Usilování o tyto cíle poskytuje jedinci ubezpečení, že život má smysl. V životě člověka existují významná období, kdy se lidé hodnotově vyhraňují. Může to být například založení rodiny/narození dítěte, spojené s vědomím zodpovědnosti, které budu vždy chtít dostát, i za cenu krajní oběti; může to být objevení významu majetku, kariéry či postavení, skýtajícího mi pocit, že něco znamenám, někým jsem, mohu si dovolit věci, kvůli kterým stojí za to snažit se a žít; může to být „probuzení“ v odhodlání setrvat ve svém přesvědčení (náboženském, politickém, mravním, filozofickém), a to i když budu perzekuován, dokonce ohrožen na životě...“<sup>8</sup>*

Hodnoty úzce souvisí s morálními normami. Obecně je zastáván názor, že morální normy a hodnoty jsou ponejvíce naučené struktury, které si malé děti osvojují nejprve od rodičů, později od učitelů, vrstevnických skupin, sdělovacích prostředků a společnosti.

Hodnotový systém bývá označován jako jádro struktury osobnosti. Může být relativně stabilní, ale určité životní události - u mládeže především, jej mohou podstatně měnit.

Přejímání hodnot do hodnotové struktury každého jedince podléhá věkovým zvláštnostem. Mladý člověk klade obvykle důraz na jiné hodnoty, než člověk na sklonku života (Prunner, 2003).

Vznik i změny hierarchie hodnot závisejí na řadě činitelů (věk, inteligence, vzdělání, výchova, profese, rodina, společenské zařazení).

Pro naše účely vycházejme z toho, že hodnot nabývají různé jevy ve vztahu k lidským potřebám, hodnoty člověk objevuje, hlavně však vytváří (Sak, 2000)<sup>9</sup>.

Pro každou činnost je příznačná hodnotová orientace a v ní zahrnutý cíl. Cílem může být např. nová znalost, dovednost, postoje, ale i zisk či majetek (Kohoutek, 2000)<sup>10</sup>.

Eisenberg charakterizoval šest úrovní hodnotové orientace ve vývoji dítěte:

1. Hédonická, sebestředná orientace (předškoláci, někteří mladší školáci) – děti se řídí očekávanými následky pro sebe, nikoli morálními ohledy.
2. Na potřeby zaměřená orientace (někteří předškoláci a většina dětí na 1. st. ZŠ) – je vyjádřen ohled na druhé dítě, ale málo se zvažuje, co je potřeba udělat ku pomoci a je málo dokladů o zvnitřněných hodnotách.

<sup>8</sup> HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003, s. 17.

<sup>9</sup> SAK, P. *Proměny české mládeže*. Praha, Petrklič, 2000, s. 291

<sup>10</sup> KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno, CERM, 2000, s. 263.

3. Na schválení a mezilidské vztahy zaměřená orientace nebo stereotypní orientace (některé děti na 1. st. ZŠ a některé starší děti) – děti pomohou druhým, protože se to od nich očekává (je to společenské pravidlo), nebo aby tím získaly oblibu.
4. Sebereflektující emaptická orientace (někteří žáci 2. St. ZŠ a střední školy) – projevy soucitu a přijetí role, kdo se rozhodl pomoci.
5. Přejícná úroveň (někteří žáci 2. st. ZŠ, SŠ, někteří dospělí) – pomoc druhému je založena na zvnitřněných normách (jak jedinec hodnotí sám sebe).
6. Silně zvnitřněné normy (zřídka žáci 2. st. ZŠ, SŠ, někteří dospělí) – pomoc druhým je založena na jasně zvnitřněných normách a hodnotách – např. sebeúcta, odpovědnost atd.

Zde je jasné vidět, že nejvyšších stádií hodnotového a morálního vývoje nemusejí dosahovat a zdaleka také nedosahují všichni jedinci.

Zejména L.Kohlberg se věnoval této oblasti podrobněji. Na základě analýzy svých výzkumů stanovil, že existují tři základní úrovně rozvinutosti morálního usuzování:

- Prvá úroveň – předkonvenční morální usuzování: orientace na trest a poslušnost, správné je to, co uspokojí mé potřeby, eventuálně druhé, mně sympatické osoby, dobré za dobré, zlé za zlé.
- Druhá úroveň – konvenční morální usuzování: orientace na dobrý chlapec/děvče a na zákon a pořádek – zákon platí absolutně, autorita musí být bezpodmínečně respektována, řád bez výhrad dodržován, a to kvůli nim samotným.
- Třetí úroveň – postkonvenční morální usuzování: orientace na sociální dohodu, jednotlivci se vzájemně dohodnou, jakými pravidly se budou řídit společně – uzavřou morální kontrakt, orientace na univerzálně platné morální principy, uplatňované v souladu se svým svědomím

Kohlbergova koncepce tedy sleduje vývoj morálního usuzování od jeho těsné vázanosti na osobní zájem, přes jeho ulpění na aplikaci doslovného znění principu, zákona, pravidla vždy a všude stejně, až po plné uznávání pravidla, ale tak, že toto nás nezbavuje osobní zodpovědnosti. Vrcholná třetí úroveň se pojí s vědomím, že pravidlo je vždy uplatňováno v konkrétních podmínkách a situacích, kdy se jedinec musí rozhodnout a nést zodpovědnost za to, jak dá tomuto pravidlu vejít ve skutek. Tato třetí úroveň předpokládá rozvinutost celé řady osobnostních předpokladů, jako je:

- schopnost pohlížet na situace z perspektiv

- schopnost vymanit se z úzce osobního stanoviska
- jemný smysl pro to, co a proč lidi spojuje nebo rozděluje, i představivost o tom, jak spět k ujednocení pohledu
- otevřenost k otázkám po nadosobních principech a složitých cestách jejich uplatňování

Tuto třetí úroveň morálního vývoje osobnosti nerealizuje každý člověk víceméně tak, jak mu přibývá věk, ale právě jenom lidé, vyznačující se rozvinutostí své osobnosti. Výsledkem osobnostního rozvoje je, že se jedinec stává činitelem projektování svých životních cílů, strategických postupů svého sebezdokonalování a tvůrčí přeměny okolností, v nichž žije (Helus, 2003)<sup>11</sup>.

Kritikové Kohlbergovi vytýkají mimo jiné jeho názor, že člověk těmito stádii prochází směrem k vyšší úrovni, čímž vždy opouští odpovídající způsoby chování a vykazuje jiné, na vyšší úrovni. Je však běžné, že člověk se v některých situacích chová vysoce mravně a současně v jiných situacích vykazuje známky nižších stádií.

Domnívám se proto, že lví podíl na dosažení vyšších stádií tohoto vývoje u dětí, nese především rodina, její hodnoty a morální vyspělost. Rodinu Říčan (2004, s. 161) charakterizuje jako „...*prostor pravdivosti, upřímnosti, otevřenosti, vzájemnosti; odborným termínem pro toto vše je v rodinné psychologii mutualita (z latinského mutuus = vzájemný)*.“ Rodina by podle něj měla být útočištěm ve světě, kde je mnoho tvrdosti, přetvářky, anonymity. Nedostatkem pak v rodině je pseudomutualita, což je předstírání vzájemnosti a pravdivosti.

Velmi podnětným zdrojem pro mravní rozvoj dítěte budou v rodině zejména diskuze o morálně významných tématech, v nichž se děti učí naslouchat a respektovat názory druhých, argumentovat pro své postoje, morálně hodnotit například řešením morálních dilemat. Zásadní je dozajista také úloha učitele a dobrého klimatu školy a třídy, protože jsou to právě oni, kteří zajišťují pozitivní mravní zkušenost mladého člověka s autoritou, vrstevníky, velkou sociální skupinou, jakou škola určitě je.

Můžeme zde zmínit nepříznivé působení rodiny na zdravý psychický vývoj dítěte. Dle Vágnerové (2004)<sup>12</sup> lze tuto problematiku rozdělit takto:

<sup>11</sup> HELUS, Z. *Osobnost a její vývoj*, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003, s. 50 – 52.

<sup>12</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vydání. Praha: Portál, 2004, s. 782.

- **Rodiče jsou anomální osobnosti.** Nejsou proto schopni plnit rodičovskou roli. Jsou to rodiny asociálních jedinců trpících poruchou osobnosti, osoby s návyky vedoucími ke změně osobnosti - např. alkoholici, emočně chladní jedinci. Děti bývají citově i komplexně deprivované, zanedbávané, týrané.

Matoušek, Kroftová (2003)<sup>13</sup> mluví o vyšší pravděpodobnosti přestupování zákona, pokud se rodič sám chová delikventně, nadměrně pije, bere drogy, je často nezaměstnaný nebo má podobné projevy „sociální nepřizpůsobivosti“. Takový rodič má deficit ve většině sfér působení na dítě.

- **Změny ve fungování rodiny dané její neúplností.** Rodina nemusí poskytnout podporu a potřebné vzorce chování, možnost nedostatku otcovské autority a mužského vzoru. Děti s poruchami chování jsou často z neúplných rodin, častěji je vychovává pouze matka. Výchova bývá extrémní - nevyhovující výchovné strategie. Na jedné straně nedůslednost, lhostejnost, odmítání a zanedbávání; na druhé tvrdá disciplína. Časté jsou tělesné tresty a týrání.

Matoušek, Kroftová (2003) uvádějí, že děti z neúplných rodin mají horší výsledky ve škole, více zdravotních i psychických problémů, více střetů se zákonem, než děti z úplných rodin. Chlapci, kteří žijí s vlastním otcem mají menší sklon přestupovat zákon, než chlapci bez otce nebo s nevlastním otcem.

- **Rodina neplní své funkce,** neposkytuje potřebné podněty, i když nejsou přítomny předchozí činitelé. Rodina působí jen formálně, nedává dítěti pocit jistoty, nevymezuje žádoucí hodnoty a normy chování. Dítě potřebuje být citově akceptováno a potřebuje se orientovat v pravidlech, která platí. Může jít o subdeprivační (mírnější forma deprivace) působení rodiny.

Postavení rodiče je v tomto všem o to náročnější, o co více je ve společnosti upřednostňován pragmatismus, utilitarismus, orientace společnosti na ukazatel spotřeby. Nelze přehlédnout v současnosti tyto tendence v naší společnosti – mnohdy je to absence mravních hodnot a to napříč celou společností. V názorech na cíle výchovy a vzdělávání je v současnosti spíše upřednostňována linie operativní – vzdělání má člověka vyzbrojit

---

<sup>13</sup> MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003, s. 43, 40.

vědomostmi k ovládnutí světa před linií kultivační, kdy je za cíl výchovy a vzdělávání považováno především zušlechťování duše člověka - kalokagathía.

Argumenty pro investice do kvalitního vzdělání a výchovy dětí k morálním hodnotám jsou jasné, ale zejména liberální ekonomové na ně dnes neslyší.

Na tomto místě mi dovoluji citovat našeho nejvýznamnějšího pedagoga, učitele národů, Jana Amose Komenského:

*„Získáme-li na vědomostech a ztrácíme-li na mravech, více ztrácíme, než získáváme.“*

Role rodiče má tedy právě proto v morálním vývoji dítěte nesmírný a nezastupitelný význam! Např. má malou cenu zdůrazňovat dětem potřebnost tolerance a soucitu, jestliže rodič (učitel) je ve svém jednání netolerantní a necitelný. K úspěšnému osvojení a uplatňování morálních zásad je vždy nezbytná zpětná vazba. Ať je v rodině uplatňována sebelepší morální výchova, pokud však rodič neuplatňuje její zásady ve svém každodenním rodinném soužití s dětmi, něco se z jejího účinku ztrácí.

Jak již bylo výše uvedeno, v důsledku zásadních společenských a ekonomických změn dochází v dnešní době i ke změně hodnotové systému a mnoho nemateriálních hodnot je podceňováno, či opomíjeno. Mnoho rodičů dost dobře nechápe, že pro zdárný vývoj svého dítěte je třeba, aby společně trávili určitý čas. Není potřeba dětem kupovat drahé věci, ale je třeba s ním v tomto pro dítě veledůležitém životním období trávit čas, mít společné zážitky, povídat si s ním, poslouchat ho a reagovat na to, co nám sděluje. Zejména tím lze posílit rodinnou soudržnost a sytit citové potřeby dětí. Ale i nás rodičů!

Pelikán např. také zmiňuje, že děti vnímají slova svých rodičů vyplývající ze závisti. Nelibé vyjadřování o úspěšnějším spolupracovníkovi, bohatším sousedovi atd. se mohou přenést do dětského vědomí. Proto rodina, která preferuje jiné hodnoty, než moc, úspěch, peníze, vytváří kvalitnější klima pro růst svých potomků.<sup>14</sup>

Jaké hodnoty a morální zásady uctívané v rodině jsou tedy přínosné pro zdravý rozvoj osobnosti dítěte? Američtí výzkumní pracovníci stanovili 7 charakterových rysů člověka, vhodných pro morálně vyspělého člověka. Člověk má být veden k tomu, aby se stával:

---

<sup>14</sup> PELIKÁN, J. *Výchova pro život*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 1997, 108 s.



1. čestným (spolehlivým, poctivým a pravdomluvným);
2. zodpovědným (svědomitým, rozvázným a důvěryhodným);
3. ohleduplným (respektujícím autoritu, korektním);
4. oddaným (věrným, odvážným);
5. vytrvalým (usilovným a příčinlivým);
6. expresivním (vstřícným, otevřeným, spolupracujícím);
7. zdravě sebevědomým (s úctou k sobě samému, ale i sebekritickým).

V podmínkách české společnosti bychom sem mohli doplnit např. vlastenectví a zodpovědnost vůči vlastnímu zdraví.

Jakkoli je morální výchova v rodině obtížná, nebylo by správné na ni rezignovat. Morálka zůstává, ať chceme či ne, základním pilířem naší civilizace.

## **3.2 Volný čas**

### **3.2.1 Volný čas jako důležitá hodnota ve vývoji dítěte**

Jestliže jsem se v předchozí kapitole věnovala životním hodnotám a jejich vlivu na osobnostní rozvoj dítěte, nemohu opomenout věnovat pozornost jedné z nejdůležitějších hodnot člověka – **svobodě**. O svobodě bychom mohli hovořit velmi dlouho v obecné rovině. Mě však bude zajímat zejména svoboda tak, jak ji chápe většina dětské populace. Oddělíme-li sféru povinností dítěte, získáme sféru volného času. Volný čas totiž chápe většina dětí jako čas pro svá svobodná rozhodnutí, čas, kdy si své činnosti mohou svobodně vybrat, dělat je dobrovolně a rádi.

Už Karel Marx „chápe volný čas jako sféru lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné činnosti. Práci charakterizuje jako říši nutnosti, volný čas jako říši svobody“.

Volný čas je tedy možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Průcha, Walterová, Mareš 2001).

Spousta (1996) „chápe volný čas jako zbytkový, který zbývá po splnění všech povinností – pracovních studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb“.

Obecně je potom volný čas definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyziologického (spánek, jídlo, osobní hygiena) či rodinného systému“ (Velký sociologický slovník, 156).

Je tedy nepochybné, že volný čas dětí a jeho trávení je - zejména v dnešní době, kdy mají děti relativně více volného času, než kdykoliv předtím – téma, kterému je třeba věnovat patřičnou pozornost.

„O volném čase dětí se hovoří jako o rizikovém faktoru. Jeho množství relativně vzrůstá, avšak kvantita neznamená nárůst kvality. Zanedbání pedagogického ovlivňování volného času by mělo nedozírné následky. Narůstající závislost mladé generace na drogách a hracích automatech to dokazuje.

V České republice např. také v posledních letech rychle roste absolutní i relativní počet vězňů; řešení se však hledá především ve sféře postihu. Zvyšuje se počet policistů a právem se zlepšuje jejich materiální postavení; obdobně se však nevyvíjí počet a postavení pedagogů volného času. Plocha na 1 vězně se má zvýšit ze 2,5m<sup>2</sup> na 3,5m<sup>2</sup>, ačkoli by se závazně měla řešit také plocha dětských hřišť. Rostou denní náklady na vězně, nesrovnatelné s celoročními náklady na účastníka pravidelné zájmové činnosti domu dětí a mládeže. Stamilionové částky se vyhrazují ve státním rozpočtu na výstavbu věznic, nikoli však na zřízení nových středisek volného času mladých lidí, ačkoli právě z mládeže přicházejí především noví pachatelé. (Pávková a kol., 2008)<sup>15</sup>

### **3.2.2 Historický vývoj výchovy ve volném čase**

Hodnotu volného času si lidé uvědomovali v jednotlivých historických epochách jiným způsobem a podle toho k němu přistupovali. Růst délky volného času na úkor délky pracovního času je jedním z hlavních rysů vývoje společnosti. A to zejména v posledních dvou staletích. Na vesnici mohl možná ještě před sto padesáti lety životní běh vypadat podobně, jako kdysi v raném středověku. Po většinu roku, s výjimkou nedělí a dnů svátečních lidé pracovali 14 – 16 hodin denně; v době největšího pracovního zatížení spali pouze 4 – 6 hodin denně.

---

<sup>15</sup> PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Portál, Praha 2008, s. 18, 196.

Postupně po skončení třicetileté války (roku 1648) započal proces uvolňování života člověka. V průběhu 17. století si bohatší obyvatelé měst začali budovat mimo městské hradby jakési víkendové domy, ve městech vznikaly kluby (jako první ve Velké Británii v roce 1693) a různé další společnosti dospělých. Od první poloviny 19. století začalo ve zrychleném tempu probíhat oddělování bydliště, pracoviště a místa volného času. Mnoho zajímavých údajů o způsobech trávení volného času lze nalézt v beletrii. Vzpomeňme jen například období tereziánské a josefínské reformy v literatuře.

Lidé si také velmi záhy uvědomili, že pokud se o děti po vyučování nikdo nestará, „...*dospívají zhusta malí nezbedové v neužitečné, ba škodlivé živly společnosti, jejichž žalářování a ošetřování v káznících pohlcuje pak ohromnou část důchodu státního.*“ (Rukověť školství obecného, 1892). Je tedy patrné, že problémy, které řeší dnešní společnost, nejsou nikterak nové a že nedůslednost v pedagogickém ovlivňování volného času dětí je problematika nadčasová a lze ji pozorovat napříč staletími.

Dále v průběhu 19. a zejména 20. století se volný čas stal významnou součástí každého lidského života, a to nejprve ve městech. Cílem bylo získat dostatek času na regeneraci pracovní síly a také na sebevzdělávání, rozvoj zájmů, na sociální a veřejnou činnost. Již na počátku se utvořily dva způsoby vzniku institucí, spojených s trávením volného času, které přetrvaly do současnosti:

1. Zařízení původně určená pouze pro dospělé – tělovýchovná sdružení (Sokol založ. 1862), divadla, knihovny, dělnické spolky apod.
2. Zařízení zaměřená pouze na děti a mládež – od druhé poloviny 19. Století v Anglii sdružení mladých křesťanských mužů a žen YMCA a YWCA, později skautské hnutí, klubovny a tábory

Ekonomický a politický vývoj umožnil sdružení a zařízení volného času vytvářet především v západoevropských zemích. Dodnes ve Francii platí zákon o sdružování z roku 1901. Země západní a severní Evropy počaly své zkušenosti analyzovat, zobecňovat a celospolečensky doceňovat. Důkazem toho jsou počátky pedagogiky volného času v Německu během dvacátých let 20. Století, nebo z Francie z druhé poloviny let třicátých. Zde také vzniklo samostatné ministerstvo mládeže a sportů. Po válce v západoevropských zemích pokračoval vývoj nadále v zásadách předválečného pluralismu. Souběžně se rozvíjela alternativní neformální hnutí dospívající mládeže a mladých dospělých. Revolta západoněmecké mládeže koncem šedesátých let byla vyvrcholením nespokojenosti první poválečné generace se svým postavením ve společnosti. Sdružení se proto snažila vycházet z mentality svých členů.

Sedmdesátá a osmdesátá léta v západní Evropě charakterizuje krize rodiny, chronická nezaměstnanost, drogová závislost, nezáměr o členství, rostoucí xenofobie a růst agresivity. Na toto bylo reagováno snahou o komplexní politiku vůči mladé generaci a realizaci v mezinárodních aktivitách. Avšak ani v nejúspěšnějších zemích však nebyla zcela uspokojována reálná potřeba hřišť, kluboven a středisek volného času v místech bydliště. Rozvoji napomohla decentralizace odpovědnosti na nižší články samosprávy a zvýšení pravomoci obcí. Mládež se začala spoluúčastnit života v obcích.

Na sklonku 20. století zanikla bipolarita uspořádání na evropském kontinentu a intenzivně se rozvíjely mezinárodní kontakty. Společné zřetele a cíle byly zakotveny v *Úmluvě o právech dítěte* (OSN, New York, 20. Listopadu 1989) – u nás přijatá jako zákon č. 104/1991 Sb.

Střední a východní Evropa byla v tomto ohledu opožděna; středem zájmu byly především děti ze sociálně slabších vrstev. V tehdejší Sovětském svazu byla sdružení a zařízení volného času spjata s přímým vlivem státu a jeho ideologií. Vznikaly všestranně pojaté domy pionýrů a mládeže, odborně orientované stanice mladých techniků, přírodovědců nebo turistů, parků oddechu a dalších.

Na samém počátku byla tehdy také oblast výchovy dětí a mládeže v naší zemi. Československo mezi světovými válkami pomalu vyrovnávalo historicky vzniklé opoždění vznikem sdružení pro mladé a dospělé v oblasti tělovýchovy, sportu a turistiky. Vytvářely se zvláště letní kolonie a tábory, v činnosti pokračovaly charitativní, zdravotní, dobročinné a dobrovolné organizace, čímž jsme se začali přibližovat západoevropským zemím.

Po válce vývoj v socialistických zemích kontinentu pokračoval v obdobném duchu – občas modifikován historickými podmínkami jednotlivých zemí. Vznikala zařízení pro děti zaměstnaných rodičů – školní družiny a kluby. Specifikou se stala síť lidových škol umění (dnes ZUŠ). Sedmdesátá a osmdesátá léta 20. století charakterizují do širší rozvinuté dětské prázdninové tábory. Členská základna v dětských organizacích dosahovala maxima a členství se často formalizovalo. V devadesátých letech, po pádu železné opony, dochází k transformaci postkomunistických zemí a s ní i přeměně a pojetí výchovy dětí a mládeže ve volném čase.

Dnes, ve složitých podmínkách globalizace, je třeba, aby byla nadále věnována výchově dětí a mládeže ve volném čase trvalá a účinná pozornost.

Nedávno končící dvacáté století dostalo díky všestrannému pokroku do vínku řadu nejrůznějších přívlastků. Mezi ně lze bezpochyby zařadit i charakteristiku, kterou uvádí francouzský sociolog Dumazdier. Ten považuje dvacáté století za „století zrodu volného času

pro sport a pro určitou rehabilitaci lidského těla“ . Historický vývoj v našem století ukázal, že s tímto pohledem lze bezpochyby souhlasit.<sup>16</sup>

### 3.2.3 Volný čas a životní styl

Životní styl, životní způsob, to jsou pojmy, které je třeba na tomto místě charakterizovat a pokusit se je definovat. Zdánlivě totiž často splývají v jeden termín. PhDr. Helena Kubátová, Ph.D. ve své publikaci *Sociologie životního způsobu*<sup>17</sup> touto problematikou zabývá: „...pojem **životní styl** bývá spojován s kvalitativními charakteristikami životního způsobu a s významy, na základě kterých lidé interpretují realitu a na základě kterých jednají a žijí. Takto pojatý životní styl se musí zkoumat antipozitivisticky (=bereme silně v potaz individuálního aktéra a přiznáváme mu vědomý a tvůrčí podíl na jeho sociální existenci, antipozitivismus se zabývá problematikou smyslu a významu, který aktéři svým činností připisují – pozn.autora), například fenomenologicky či symbolicko-interakcionisticky.

Naproti tomu pojem **životní způsob** bývá spojován s kvantitativními charakteristikami a se systémovou provázaností jednotlivých prvků životního způsobu. Takto pojatý životní způsob se zkoumá pozitivisticky (samotný aktér je brán v potaz minimálně nebo vůbec, sociální realita je chápána jako relativně pevná struktura chování jedince – pozn.autora), to znamená v zásadě systémově strukturalisticky....“

Je však třeba neopomenout nutné vzájemné prolínání kvantitativních a kvalitativních stránek způsobu života, které se odráží ve způsobech měření materiální a kulturní úrovně společnosti nebo jednotlivce či domácnosti. Zatímco problém životní úrovně se vztahuje k ekonomické základně způsobu života a projevuje se ve spotřebě, problém kvality života se váže ke kvalitativní rovině způsobu života a projevuje se například životní spokojeností, pocity štěstí, pocíťovaným smyslem života apod. (Kubátová, H.)

V této práci se však hodlám zabírat zejména kvalitativními charakteristikami životního způsobu, tedy zejména životním stylem jednotlivce.

Životním stylem individua je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si vzájemně odpovídají, jsou ve vzájemném souladu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný

---

<sup>16</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Karolinum Praha 2000, s. 5.

<sup>17</sup> KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Grada Publishing, a.s. 2010, s.16.

„styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele daného životního stylu (Duffková, J.).

Životní styl je strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, odrážející se v hmotném prostředí, prostorovém chování a celkové stylizaci (Kubátová, H.).

Životní styl je jakousi spojnicí mezi individuální a společenskou sférou (Šmídová, O.).

Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování (Slepičková, I.).

Životní styl také zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování, ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek (Pávková, J.).

Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu.

Každý člověk má svůj individuální systém hodnot. Podle toho, jakou hodnotu lidé volnému času přisuzují, je lze členit. Pro některé lidi je největší hodnotou práce – volný čas chápou jako cosi nepatřičného, nesprávného. Pro jiné lidi jsou nejvýznamnější životní náplní činnosti ve volném čase, osobní koníčky nebo zábava. Pracovní povinnosti chápou jako nutné zlo. Ani v jednom z těchto příkladů není stav optimální. Obě tyto oblasti jsou v životě stejně významné a mají své místo v životě člověka.

Na utváření životního stylu, tedy i na způsobu hospodaření s volným časem se velmi významně podílí rodina. Rodiče jsou pro děti prvními vzory. Děti se od svých rodičů učí žít určitým způsobem, napodobují jejich životní styl. Postupně se u dětí formuje jejich vztah k volnému času a důležité je:

- o jaký typ rodiny se jedná, jaké je rodinné soužití, velikost rodiny, věk členů rodiny, pohlaví a počet dětí, styl rodinné výchovy
- jaké jsou zájmy rodičů, vzájemná tolerance uvnitř rodiny, kolik finančních prostředků je rodina ochotna věnovat koníčkům.

Základní návyky a postoje si všichni přinášíme ze své původní rodiny. Proto je jedním z významných hledisek při výběru životního partnera i posuzování jeho vztahu k volnému času, zvláště jeho zájmů. Nedostatek kvalitních osobních zájmů je nutno chápat jako závažný negativní osobnostní rys. Kvalitní osobní zájmy člověka jsou velkou celoživotní oporou v různých obdobích života – např. mateřská dovolená, osamostatnění dětí, ztráta životního partnera, nemoc. Krizové situace lépe zvládá aktivní člověk s pestrými zájmy.

V ideálním případě by trávení volného času mělo přispět k formování následujících rysů osobnosti (Vážanský, 1993):

- vědomí jistoty, identity, sebedůvěry a solidarity s okolním světem
- radost z poskytování a sdílení
- prožívání lásky a úcty k životu ve všech jeho projevech
- redukce chtivosti, nenávisti a iluzí
- schopnost kritického a nesentimentálního myšlení
- překonávání egoismu a omezení vlastní existence
- vědomí nutnosti ukázněnosti a respektování skutečnosti pro dosažení cíle
- poznávání sebe sama
- chápání svobody jako možnosti seberealizace
- schopnost úplného harmonického života

Pro společnost je tedy velmi důležitá výchova ke zdravému životnímu stylu jedince, ten totiž v krizových situacích svého života není odkázán pouze na pomoc společnosti, leckdy ho v náročných životních situacích dokáže doslova zachránit jeho stávající životní styl – koníčky, záliby.

### 3.2.4 Využití volného času

Při využití volného času je pozornost věnována jak činnostem tvořící její součást (odpočinkové, rekreační, zájmové, veřejně prospěšné), tak i činnostem vyplývajících s povinností dětí (sebeobslužné a příprava na vyučování). Všechny tyto aktivity jsou významné a navzájem se prolínají.

**Odpočinkové** činnosti jsou klidné, pohybově a psychicky nenáročné a jejich nejvydatnější formou je spánek.

Naproti tomu **rekreační** činnosti mají charakter vydatné pohybové aktivity. Mohou to být tělovýchovné aktivity nebo manuálně pracovní činnosti. Tyto činnosti pomáhají odstraňovat únavu z vyučování a kompenzují jednostranné zatížení žáků ve škole (Pávková, 2008).

**Sebeobslužné a veřejně prospěšné** činnosti tvoří neodmyslitelnou součást trávení volného času. Tyto činnosti se zaměřují na vedení žáků k samostatnosti v péči o vlastní osobu a majetek. Jde především o pěstování hygienických návyků, návyků kulturního chování a

jednání s lidmi. Podstatou veřejně prospěšné činnosti je vykonávání práce, která prospívá ostatním lidem. Při správném výchovném působení ovlivňuje biologický, psychický i sociální rozvoj žáků. Tato činnost je plně dobrovolná a záleží jen na postupu vychovatele, zda získá žáky pro veřejně prospěšnou činnost správnou motivací. Činnosti sebeobslužné a veřejně prospěšné spolu úzce souvisejí.

Pro děti ne zcela populární, ale přesto nezbytná je příprava na vyučování v jejich volném čase. Tímto rozumíme okruh činností, kterými instituce výchovy mimo vyučování pomáhají žákům při plnění úkolů uložených školou (Pávková, 2008).

Nejvýznamnější roli ve využití volného času hrají **zájmové** činnosti. Tyto cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování individuálních potřeb, zájmů a schopností mají silný vliv na rozvoj osobnosti a na správnou společenskou orientaci. Zájmy souvisejí s celkovým zaměřením osobnosti a můžeme je charakterizovat jako relativně stálé snahy zabývat se předměty nebo činnostmi, které jedince poutají po stránce poznávací nebo citové. Zájmy patří mezi vlastnosti aktivačně motivační, vedou osobnost k činnosti (aktivitě) a vyvolávají pohnutku (motiv) k činnosti zaměřené určitým směrem mají těsnou vazbu na vlohy a schopnosti člověka.

Výzkumy dokazují, že jedinec rozvíjí zájmy zejména v těch oblastech, v nichž je úspěšný a dosahuje uspokojení z činnosti. Proto je mimořádně důležitý vztah k určité činnosti, který se projevuje tím, že předmětu svého zájmu přikládá zvláštní hodnotu a je schopen vyvinout úsilí při dosahování cíle, překonávat překážky.

Zájmy se vyvíjejí. V předškolním věku převažuje zájem o činnost samotnou, v mladším školním věku nejsou ještě činnosti zcela rozlišeny, děti zkouší nové a nové oblasti, zájmy bývají krátkodobé. S postupujícím věkem se zájmy prohlubují a upevňují. Dospívající již prožívají často své zájmy intenzivně, věnují jim množství času, často přesahují získané vědomosti a dovednosti obsah školní výuky. Podněcování, rozvíjení a usměrňování zájmové činnosti tvoří jeden z důležitých předpokladů profesní orientace a flexibility. Jako trvalé se však obvykle upevní pouze ty zájmy, které odpovídají vnitřním předpokladům (vlohy, záliby...) a vnějším podmínkám (dostupnost, finanční náročnost...).

Tradičně se užívá dělení podle obsahu na zájmové činnosti společenskovední; pracovní-technické; přírodovědně-ekologické; esteticko-výchovné; tělovýchovné, sportovní a turistické:

Zájmové činnosti společenskovední zahrnují činnosti, které vedou jak k poznání aktuálního společenského dění, tak i některých historických souvislostí. Pěstují vztah k vlasti,



k mateřskému jazyku, k demokratickým a humanistickým tradicím našeho národa. Základní oblasti společenskovedního zaměření jsou výchova k vlastenectví, k partnerství a k rodičovství a společenská výchova, sběratelství a jazykověda.

Zájmové činnosti pracovní-technické napomáhají k systematickému zdokonalování manuálních dovedností, obohacují vědomosti o technické poznatky i umožňují aplikaci těchto poznatků v praxi. Prostřednictvím mnohostranné činnosti se prohlubuje zájem žáků o tvořivou práci, o přiměřenou účast na řešení současných problémů vědy a techniky. Také lépe chápou význam odborné kvalifikace v době rychlého rozvoje vědy a techniky.

Zájmové činnosti přírodovědné vedou k prohlubování vědomostí o dění v přírodě, pěstují vztah k její ochraně. Rozvíjejí zájem o pěstitelství a chovatelství. Spontánního zájmu dětí o živou a neživou přírodu i citového vztahu ke všemu živému lze využít k formování pocitu morální odpovědnosti za ochranu přírody a k vytváření správných postojů k životním hodnotám.

Zájmové činnosti esteticko-výchovné utvářejí a formují estetické vztahy dětí k přírodě, společnosti a jejím materiálním a kulturním hodnotám. Činnosti jsou zaměřeny na rozvíjení výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně-pohybového projevu, na kulturu chování a výchovu vkusu, rozvoj tvořivosti.

Zájmové činnosti tělovýchovné, sportovní a turistické přispívají k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Pravidelné provádění některé z těchto činností pomáhá řešit problém klesající tělesné zdatnosti dětí. Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování a ve značné míře tak přispívá i k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou. Oblast pohybových aktivit je pro většinu dětí přitažlivá a ze zdravotního hlediska potřebná. Pro rozvoj těchto schopností je nutná všestrannost. Důležitost se příkládá zejména činnostem, které je možno konat v přírodě. Těmto požadavkům odpovídá turistika, v poslední době tolik populární cyklistika a v zimních měsících běžecké lyžování. A právě těmto druhům zájmových činností bych se ráda ve své práci věnovala podrobněji.

### 3.3 Pohybové aktivity

*Pohyb nepřidává životu léta, ale dává létům život.*

#### 3.3.1 Definice pohybových aktivit

Pohybová aktivita je veškerá fyzická aktivita, od sportu se ale liší se v tom, že při pohybové aktivitě není nutné dosahovat maximálních výkonů a podmínky k jejímu výkonu nemusejí být přesně vymezené, kontrolované a organizované.

Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec (MŠMT, 2002).

Pohybová aktivita je jedním ze základních předpokladů zdravého životního stylu ve všech fázích života člověka. Výrazně ovlivňuje kvalitu života, především ve smyslu bio-psycho-sociální pohody a harmonického rozvíjení osobnosti. Jednoznačně lze konstatovat, že k prvkům zdraví přispívá pohybová aktivita. Všechny její formy pomáhají člověku při naplňování spokojené životní cesty. Proto jsou tělesná výchova, sport a pohybové aktivity důležitou součástí života každého z nás a jejich prostřednictvím můžeme odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cesty ve smyslu naplňování života a zdraví (Blahoutková, Řehulka, Dvořáková 2005)<sup>18</sup>.

Jak uvádí Rydl (1994) je pohybová aktivita, tělesná výchova a sport více nebo méně uvědomělým protestem člověka proti hrozbě lidského zjednostranování, které ovšem nepostihuje jen lidské tělo, ale i lidského ducha.

Pohybová aktivita přispívá, podle Juríkové (2006), ke zdravému životnímu stylu a prevenci sociálně patologických jevů. U dětí a mládeže je to prostředek k zajištění normálního tělesného vývoje (pro optimální růst a vývoj nervového systému, vývoj pohybového ústrojí, zvyšování svalové hmoty, správné držení těla, správný krevní oběh, regulátor obezity atd.). Přináší možnost seberealizace, pocitu spokojenosti a pohody, navazování přátelských

---

<sup>18</sup> BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. s. 8., ISBN 80-7315-108-1

kontaktů. Pohybová aktivita zvyšuje i toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému. Plní i funkci relaxační.

Cítit se tělesně pohodově však neznamena pouze nepocítovat žádné tělesné potíže, nýbrž tento stav se vztahuje spíše k pozitivnímu smyslovému prožitku vlastního těla.

Je tedy zřejmé, že pohybové aktivity by člověka měly provázet celým jeho životem a je velmi žádoucí tyto podporovat a neustále rozvíjet a to nejlépe již od dětství. Vždyť antické řecké přesvědčení Kalokagathia je i v dnešní době výzvou. Od 19. století se pojem kalokagathie používal zejména v počátcích sportu a tělesné výchovy, například v olympijském nebo u nás v sokolském hnutí a vyjadřoval program tělesné krásy spojené s čestností a poctivostí.

Pohybové aktivity dělíme dle Hodaně (1997) z několika hledisek:

1. z hlediska řízení
2. z hlediska fyzického zatížení
3. z hlediska opakování aktivit

#### Z hlediska řízení na :

- Organizované, které jsou pořádány pravidelně, mají pevnou pozici v místě i čase, a jsou pod záštitou nějakého sportovního klubu.
- Neorganizované neboli volnočasové, které nemívají pevný časový plán, jedinec je navštěvuje z vlastní iniciativy.

#### Z hlediska fyzického zatížení na :

- Rekreační, kdy prováděná aktivita má především funkci společenskou, napomáhá komplexnímu rozvoji osobnosti. Klade si za cíl regeneraci organismu i zvýšení fyzické i duševní kondice.
- Závodní, která se stává často stěžejní záležitostí v životě člověka a v jeho seberealizaci. Typickými znaky závodní aktivity jsou: systematickosti a plánovitost tréninku, účast na soutěžích a vytyčení konkrétních cílů.

#### Z hlediska opakování aktivit na :

- Pravidelnou, kdy je aktivita prováděna alespoň 1x týdně po dobu 4 týdnů.

Nepravidelnou, kdy je provozována spontánně, nikoliv stále.

### 3.3.2 Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka

Vhodnou volbou životního stylu můžeme alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat své zdraví.

Slepičková (2000) uvádí: z různých výzkumů vyplývá, že pro dobré zdraví a dlouhý život je důležité dodržovat následující zvyky:

1. Dostatek spánku – optimum je cca 7 – 8 hodin denně
2. Pravidelná snídaně
3. Racionální strava
4. Udržování přiměřené tělesné hmotnosti
5. Nekuřáctví
6. Mírné, nebo žádné užívání alkoholu
7. Pravidelná tělesná aktivita (ne však extrémní zatěžování organismu)

Vedle uvedených zdravých životních návyků bylo stanoveno pořadí faktorů rozhodujících o zdraví a dlouhém věku (Šimonek, 1991).

Jsou jimi:

1. Každodenní systematická duševní činnost – udržuje potřebný tonus centrální nervové soustavy
2. Zájmová činnost
3. Rekreační sportovní aktivita

Své místo mezi těmito činnostmi a návyky má i pravidelná a přiměřená pohybová aktivita. Adekvátní pohybové zatížení prý může zpomalit proces stárnutí o 6 – 9 let. Příčinou nepříznivé zdravotní situace u nás i ve světě je neochota měnit nezdravý způsob života. Člověk je jediný tvor na zemi, který dovede své zdraví záměrně podryvat.

V následující tabulce lze pozorovat, do jaké míry rizikové faktory ohrožují zdraví člověka:

faktory lidského chování ohrožující zdraví	onemocnění				
	nemoci srdce a cév	rakovina	cukrovka	duševní	úrazy
kouření	+++	+++		+	
nezdravá strava	+++	+++	+++		
tělesná nečinnost	+++		++	+	+
obezita	++	++	++	+	+
nadměrná konzumace alkoholu	++	+	++	++	+++
psychosociální stres	+++	+	++	++	+

Pozn.: U vztahu označeného +++ se předpokládá silný vliv faktoru na výskyt daného onemocnění, vztah ++ předpokládá nezanedbatelný vliv na výskyt daného onemocnění a u vztahu označeného + lze předpokládat jistou nezprostředkovanou, i když většinou ne určující souvislost mezi daným faktorem a příslušným onemocněním.<sup>19</sup>

Důležitým faktem je, že jmenované rizikové faktory se obvykle nevyskytují izolovaně – ten, kdo kouří se také častěji nepravdělně stravuje, pije více černé kávy, mívá více stresu ve svém životě.; lidé, kteří se přejíždají se obvykle málo pohybují, trpí nadváhou atd. Často spolupůsobí např. kuřáctví a tělesná nečinnost, psychosociální stres z nadměrného pracovního zatížení a bez relaxace pohybem. I v tomto kontextu není proto úloha pohybu pro zdraví zanedbatelná a je třeba ji jako preventivní faktor využívat.

Je tedy zřejmé, že nedostatečná pohybová činnost má rovnocenné místo mezi příčinami civilizačních onemocnění. Je proto nutné věnovat jí stejnou pozornost jako jiným rizikovým faktorům. Nabízejícím se vhodným preventivním prostředkem je sport.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Nakladatelství Karolinum Praha, 2000

<sup>20</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Nakladatelství Karolinum Praha, 2000. s. 39-43.

### **3.3.3 Děti a pohybové aktivity**

Pravidelná pohybová aktivita se u dnešních dětí výrazně snižuje. Z posledních průzkumů vyplývá, že téměř čtvrtina školáků necvičí! Děti také tráví mnohem méně času venku s kamarády a více sedí doma u počítače nebo u televize. To by bylo třeba změnit. Pohyb - a nejde jen o sportování, kde je předem jasný smysl - má pro vývoj dítěte obrovský význam. Důležitost každodenního pravidelného pohybu roste zejména v posledních letech, kdy se rychlým tempem zvyšuje počet dětí s nadváhou nebo i obezitou.

#### **Doporučený podíl pohybové aktivity dětí v procentech jejich celodenního režimu**

4-6 let	25%
7-11 let	20,8 %
12-14 let	16,6%
15-18 let	12,5 %

#### **Doporučený rozsah pohybové aktivity dětí v hodinách denně**

4-6 let	6 hodin
7-11 let	5 hodin
12-14 let	4 hodiny
15-18 let	3 hodiny

#### **POHYB V KOJENECKÉM VĚKU:**

Tvrdí se, že ještě nenarozené dítě kopíruje pohyby matky. V tomto období není dobré nutit děti k pohybu, mohou tak být přetěžovány klouby, je dobré ponechat dítě, dokud lezení, sed a chůze nedokáže samo. Lze ho však přiměřeně motivovat například barevnými míči, které se pohybují, nebo chrastítka, jež vydávají různé zvuky.

#### **POHYB V BATOLECÍM VĚKU (1-3 roky):**

Podle schopnosti pohybovat se a chodit se posuzuje vyspělost dítěte. Chůze se stabilizuje, stává se jistou, dítě se snaží o běh. Je třeba již sledovat správné držení těla a případně jej podporovat cvičením (například cvičením profesora Vojty – prokázal, že správně zvolená forma fyzické aktivity v tomto věku může výrazně pomoci rozvoji dítěte). Doporučuje se chodit s dětmi plavat, rozvíjet manuální zručnost – schopnost uchopit míček, kopnout do míče, hodit kroužek atd. Je dobré také střídat běhy, lezení, kopání...

#### **POHYB V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU (3-6 let):**

V tomto věku tráví děti pohybem velké množství času, dítě se učí složitější pohyby, jako je jízda na bruslích, jízda na kole, kopaná atd. Na nácvik rovnováhy a koordinaci pohybů jsou ideální koloběžky. V tomto období také děti rychle střídají pohybové aktivity, upřednostňují dynamické pohyby, jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost v porovnání s vrstevníky. Při nácviku obratnosti je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, nikoli úzkou specializaci. V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče jej mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě v tomto období by dítě mělo získat obecné základy pro širokou paletu různých sportů, mělo by se naučit jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, na lyžích, kopat, házet i chytat míč, případně zvládnout hry s různými druhy sportovního náčiním. Dítě samo si časem vybere, kterému sportu se chce více věnovat, a do školy nastoupí již pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. Už nikdy nebude mít tolik času na sportování a sportovní hry jako v tomto období.

#### MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (6-10 LET):

V tomto věku dítě i nadále potřebuje hodně pohybu - mělo by mu věnovat stejný čas, jaký stráví ve škole. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Zvyšuje se také vytrvalost, ale zároveň se může začít objevovat první jednostranné přetěžování těla, proto je již v tomto věku dobré zařadit protahovací a lehce rehabilitační cvičení. Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla. Dítě by se mělo naučit kliky, sedy - lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce a další. Nejdůležitější je rozmanitost a rychlé střídání různých pohybů. V tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu.

Ve věku 6 až 10 let se začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě, jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit, proto by rodiče měli dohlédnout, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení.

#### STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK (10-11 LET):

Začíná se projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu „závodně“, se v tomto období bohužel často setkáváme s tím, že je nezodpovědní trenéři přetěžují. Jejich výkonnost je sice velmi vysoká, ale děti ještě nejsou psychicky vyspělé. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. Velmi vhodným

sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost a (což je v tomto období velmi důležité) zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také další druhy cvičení jako dětský taneční aerobik, taneční skupiny, florbal, bruslení, v zimě sjezdové lyžování, snowboarding, běh na lyžích.

#### STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (12-14):

V tomto období probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření a složení těla, dozrávají kosti, přibývá svalů, zvyšuje se svalová síla, ale pozor - nezvyšuje se pevnost šlach a vazů. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické. Je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a preferovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Zvyšuje se i význam odpočinku, a to zejména aktivního. V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů, naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. U starších školáků je nutné začít přihlížet k pohlavním rozdílům, vybírat sporty, které rovnoměrně zatěžují celé tělo. Až do puberty platí zákaz zvedání závaží s hmotností větší, než je 10 % celkové tělesné hmotnosti dítěte, později je to maximálně 30 % až do ukončení vývoje dítěte. Výslovně se nedoporučují statické typy zatížení a sporty s rizikem lokálního přetížení.

#### DOROSTOVÝ VĚK (15-18):

V tomto období se děti již připravují na další studium nebo zaměstnání a výrazně klesá každodenní pohybová aktivita - mluví se o začátku stadia tzv. hypomobie. Dospívající je důležité motivovat zejména k zájmovému sportování. Můžete při tom využít jejich zájem o nové sporty a atraktivní cvičení, velmi vhodnými jsou také například karate, judo a jiné asijské bojové sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale i mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň.<sup>21</sup>

Za velmi důležité považují správně nastartovat dítě k pohybovým aktivitám, nepřetížít jeho organismus zbytečně brzy například silovými sporty a respektovat specifika jednotlivých období vývoje.

Chtělo by se mi zde říci: **Pojďme a zvedněme děti ze židle!**

---

<sup>21</sup> <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>



## 4. VÝZKUMNÁ ČÁST

### Hypotézy

Předpokládám, že:

- H1. více, než 50% všech dotazovaných dětí se věnuje nějaké pohybové aktivitě alespoň 1x týdně.
- H2. nejméně 25% pravidelně sportujících dětí se věnuje stejnému sportu, jako alespoň jeden z rodičů.
- H3. nejméně 25% sportujících dětí přivedli ke sportu rodiče.
- H4. nejméně 25% všech sportujících dětí sportuje společně s rodiči rádo (většina z těchto rodičů a dětí společně o těchto zážitcích hovoří).
- H5. nejméně 25% z pravidelně sportujících dětí někdy v minulosti rodiče ke sportu nutili.
- H6. druhou největší zásluhu (po rodičích a rodině) na tom, že děti setrvávají u sportu, má škola a vztahy s ní spojené (spolužáci).

#### 4.1 Charakteristiky výzkumného souboru

Výzkumný soubor je tvořen respondenty z řad žáků 8. a 9. tříd základních škol, tercie osmiletého gymnázia v regionu Orlickoústecka a s nimi také jejich rodičů. Domnívám se, že v tomto věku jsou již děti dostatečně psychicky vyspělé a o svých aktivitách si rozhodují především sami. Mívají za sebou již různé zkušenosti, které si dokáží analyzovat a podle toho se chovají. Rodiče v tomto věku ztrácejí zásadní vliv na rozhodování o náplni volného času svých dětí a povětšinou se dostávají do role poradců, koordinátorů. O to více stoupá vliv sociální skupiny, ve které dané dítě žije, zejména škola, spolužáci, vrstevníci. V tomto věku se začíná rýsovat, zda pozitivní vztah k pohybovým aktivitám bude trvalý, či nikoli. Nyní lze teprve odhadovat, zda rodiče volili ten správný výchovný styl podněcující děti k pohybu.

Šetření se uskutečnilo v lednu a únoru 2011. Výzkumu se zúčastnilo zhruba 130 respondentů. Vybrala jsem si věkově odpovídající respondenty ze základních škol v Ústí nad Orlicí (ZŠ Komenského), v Letohradě (ZŠ U Dvora), v Jablonném nad Orlicí a z tercie osmiletého gymnázia v Žamberku. Pro šetření jsem vynechala základní školu se sportovním zaměřením v Letohradě; domnívám se, že by nebyla zaručena objektivita daného vzorku.

Specifikem mého šetření bylo rozvržení dotazníku na 2 části - část pro dítě a část pro jednoho z jeho rodičů. Jedině tak lze pozorovat názor dítěte a názor rodiče na stejný problém,

všimnout si často rozdílného vnímání a prožívání téhož. Obávala jsem se však, že se dotazníky nevrátí zpět rozlišené na jednotlivé rodiny, nechtěla jsem ale obě části (pro dítě a pro rodiče) spojovat k sobě, aby mohli i v rámci jedné rodiny respondenti dotazník vyplňovat samostatně, anonymně. Mé obavy byly liché, úplně všechny dotazníky (označené různými znaky pro rozlišení) se navrátily tak, že lze s údaji pracovat i v rámci jednotlivých rodin.

## 4.2 Výzkumné metody

Výzkumné šetření navazuje na teoretická východiska. Bylo zaměřeno na zjištění, do jaké míry se rodiče podílejí na utváření pozitivního vztahu svých dětí k pohybovým aktivitám – zda v tomto hrají nejdůležitější roli, zda děti prožívají společně s rodiči své pohybové aktivity, zda tak činí rády a jak moc má toto vliv na jejich setrvání u sportu, pohybu. Také bylo šetření zaměřeno na hledání dalších faktorů ovlivňujících pozitivní vztah dětí k pohybovým aktivitám. Toto jsou zároveň i hlavní cíle šetření.

Pro své šetření jsem si specifikovala také oblast, kde toto šetření proběhlo. Domnívám se totiž, že jednotlivé regiony v republice mohou mít při zadání stejných dotazů respondentům odlišné výstupy. Dle mého názoru je toto dáno zejména podmínkami pro rozvoj pohybových aktivit, tradicí v daném regionu, možná i nejčastěji zastoupeným sociálním statutem obyvatelstva. Předpokládám, že jinak budou mezi dětmi rozvinuté pohybové aktivity například na Mostecku, kde je velmi vysoká nezaměstnanost a s ní je spojené specifické sociální složení obyvatelstva a jinak budou rozvíjet pohybové aktivity děti z velkých měst s nízkou nezaměstnaností, kde je nabídka pohybových aktivit velmi pestrá. Bylo by zajímavé podobný průzkum provést i v jiných regionech České republiky a porovnat navzájem výsledky výzkumu. Pro mé šetření jsem si tedy vybrala region Orlickoústecka, ve kterém žiji.

Nástrojem sběru dat byl dotazník. Dotazník je jedna z nejvíce používaných metod, které se používá při kvantitativním výzkumu. Metoda dotazníku spočívá v písemném kladení otázek, na které respondent (jedinec, který dotazník vyplňuje) odpovídá také písemnou formou. Otázky v dotazníku se dělí na uzavřené (výběr jedné z odpovědí), otevřené (respondent se k otázce vyslovuje spontánně) a polo uzavřené (poskytuje možnost odpovědi a zároveň umožňuje volné sdělení dotazovaného). Otázky by měly být formulovány jasně, stručně, srozumitelně. Předností dotazníku je získání údajů od velkého množství respondentů v relativně krátkém časovém úseku. Nevýhodou mohou být získané spíše povrchní informace,

příčemž výzkumník již nemá možnost se zpětně dotazovat nebo prohlubovat zjištěné informace (Chráska, 2003).<sup>22</sup> Dotazník (který je přílohou č.1 této práce) jsem osobně rozdala respondentům s patřičným výkladem k dané problematice.

### 4.3 Průběh šetření

Ráda bych se zde pozastavila nad specifikací pojmů, užitých ve svém dotazníku. Dlouho jsem promýšlela, jak respondenty přimět ke stejnému chápání pojmů pohybové aktivity a sport. V předvýzkumech jsem se o toto snažila, ale došla jsem k závěru, že oba pojmy mnohým splývají. Bylo by tedy velice náročné sjednotit vnímání pojmů u všech stejně. Rozhodla jsem se tedy, že nebudu mezi nimi rozlišovat. Jsem si vědoma jasného rozdílu mezi oběma pojmy, domnívám se ale, že pro naše účely lze tuto rozdílnost pominout a rozlišení získat například dotazováním se na četnost pohybových aktivit u daného respondenta. Předpokládám, že pohybová aktivita prováděná pravidelně několikrát týdně se dá také považovat za sportování.

Vlastnímu šetření předcházelo celkem dlouhé hledání otázek pro respondenty, z počátku jsem nevhodně zařazovala do dotazníku otevřené otázky, které sice měly vypovídající hodnotu, ale nedařilo se mi u nich vytyčit měřitelná kritéria jejich hodnocení. Provedla jsem celkem dva předvýzkumy u několika dětí odpovídajících mému zadání šetření a následně odstranila z dotazníku zavádějící otevřené otázky, či je jinak formulovala.

Poté jsem výběrem prostým – losováním – vybrala výše zmíněné třídy základních škol. V daném regionu se nevyskytují velké školy – největší vybraná škola se nachází v bývalém okresním městě Ústí nad Orlicí a navštěvuje ji necelých 500 žáků. Každou ze škol jsem osobně navštívila a všude mi vyšli vstříc. Za přítomnosti třídních učitelů jsem mohla žákům objasnit, o co mi v šetření jde a další podrobnosti. Také jsem zdůraznila, že vyplnění dotazníků je anonymní. V příloženém průvodním dopise pro rodiče jsem uvedla totéž. I přesto však někteří rodiče považovali například dotaz na výši příjmu rodiny za intimní otázku a neodpověděli na ni. Z tohoto důvodu jsem také nakonec nezkoumala vliv finanční situace rodin na sportování dětí. Děti se zajímaly, zda do výsledků šetření budou moci nahlédnout,

---

<sup>22</sup> CHRÁSKA, M. *Úvod do výzkumu v pedagogice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0765-5.

což jsem jim potvrdila. Celou práci si po mé obhajobě (pevně doufám úspěšné) budou moci prostudovat na internetu. Šetření bylo provedeno v období leden – únor 2011.

Získané údaje z navrácených dotazníků jsem kvantitativně a kvalitativně analyzovala a výstupy uvádím v následující kapitole.

#### 4.4 Výsledky a jejich interpretace

Výzkumu se zúčastnilo celkem 130 respondentů – žáků a studentů a s nimi stejný počet rodičů. Z toho bylo 70 chlapců a 60 dívek. Domnívám se ale, že pohlaví respondentů není až tak podstatné. V následující tabulce však uvádím počet a složení daného vzorku žáků podle jednotlivých škol.

Tabulka 1 – Počet a složení vzorku respondentů jednotlivých škol

	ZŠ Jablonné n.O.	ZŠ Letohrad	ZŠ Ústí n.O.	Gymnázium Žamberk	<b>souhrn</b>
dívky	16	17	15	12	<b>60</b>
chlapci	20	22	20	8	<b>70</b>
celkem	36	39	35	20	<b>130</b>

Z dotazníku bylo zjištěno, jaký vztah k pohybovým aktivitám respondenti mají a jak často se jim věnují. Z výsledků vyplývá, že kladný vztah k pohybovým aktivitám má naprostá většina dotazovaných (téměř 94%). Pouze 8 respondentů volilo možnosti D a E, tedy

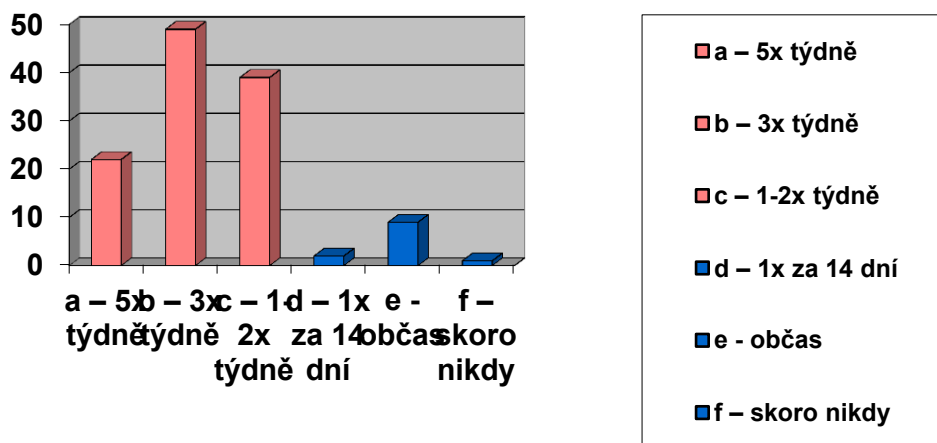
„hýbou se, protože musí“ – například zdravotní důvody, nebo „mají k pohybu odpor“. **Na další otázky v dotazníku již odpovídalo tedy pouze 122 respondentů.**

Z odpovědí na otázku „jak často se pohybu věnujete“ vyplývá, že většina dotazovaných sportujících dětí (až 90,2%!) se nějaké pohybové aktivitě věnuje alespoň 1x týdně. Tito jsou v následující tabulce 2 a grafu 1 zvýrazněni a vyznačeni červeně.

Tabulka 2 – jak často se pohybovým aktivitám děti věnují

možnosti odpovědí	a – 5x týdně	b – 3x týdně	c – 1-2x týdně	d – 1x za 14 dní	e - občas	f – skoro nikdy
počet dětí	22	49	39	2	9	1

Graf 1



Z celkového počtu 130 dotazovaných dětí (122 uvedlo, že se pohybovým aktivitám věnuje a 8 uvedlo, že se nevěnují) je to tedy **84,6%** dětí, které se nějaké pohybové aktivitě věnují alespoň 1x týdně. Tímto je také **potvrzena hypotéza č. 1.**

V další části mého šetření jsem se zaměřila na zjišťování vzájemné propojenosti mezi preferovanými pohybovými aktivitami dětí a zároveň pohybovými aktivitami jejich rodičů.

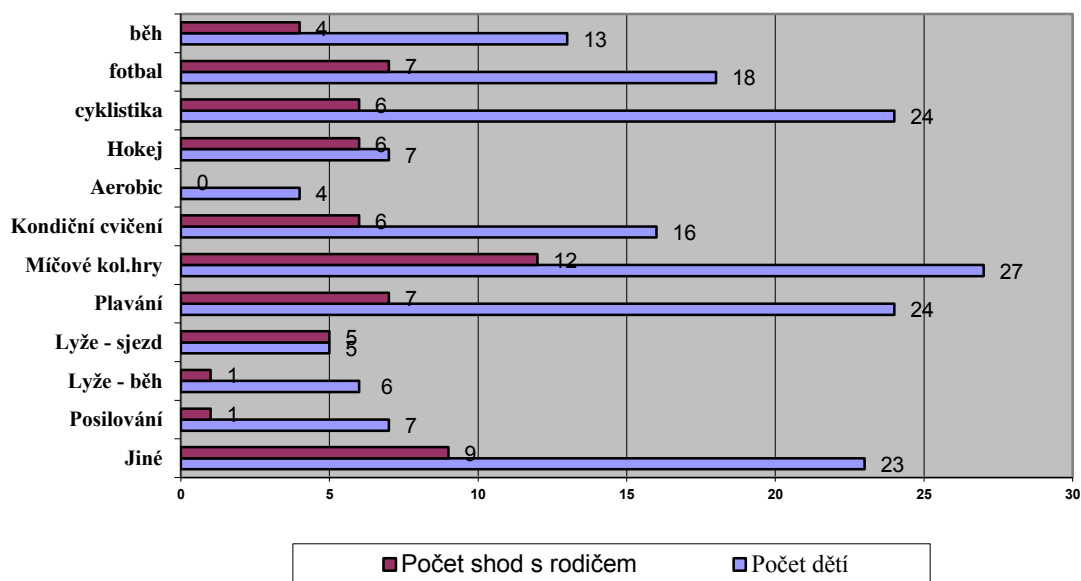
Domnívám se, že vhodný výchovný styl v rodině může napomoci k následování dětí svých rodičů. Rodiče mohou být pro své potomky dobrým vzorem a svým sportováním mohou ve svých dětech probudit zájem o tentýž sport. Pokud se toto podaří, pak se společnými pohybovými aktivitami může vzájemné soužití dítě-rodič jedinečně upevňovat.

Zde jsem využila společného „rodinného“ značení vyplněných dotazníků. Jelikož měli všichni respondenti možnost zaškrtnout i více pohybových aktivit najednou, bylo vyhodnocení této otázky složitější. Rozhodla jsem se proto upřednostnit vyjádření dětí a pak k jejich volbě zjišťovala shodu s jejich rodiči. Sportující děti označily celkem 174 pohybových aktivit (ačkoliv jich odpovídalo 122) a shodly se navzájem se svými rodiči v 64 případech. Shodu s jedním z rodičů uvedlo celkem 48 dětí. V následující tabulce 3 a grafu 2 je přehled jednotlivých pohybových aktivit u dětí a počet shod s jejich rodiči.

Tabulka 3 – přehled preferovaných pohybových aktivit dětí a shoda s jejich rodiči

Druh pohybové aktivity	Počet dětí	Počet shod s rodičem
Běh	13	4
Fotbal	18	7
Cyklistika	24	6
Hokej	7	6
Aerobic	4	0
Kondiční cvičení v tělocvičně	16	6
Míčové kolektivní hry	27	12
Plavání	24	7
Lyže – sjezd	5	5
Lyže – běh	6	1
Posilování	7	1
Jiné pohyb.aktivity	23	9

Graf 2 – shoda pohybových aktivit u dětí a rodičů



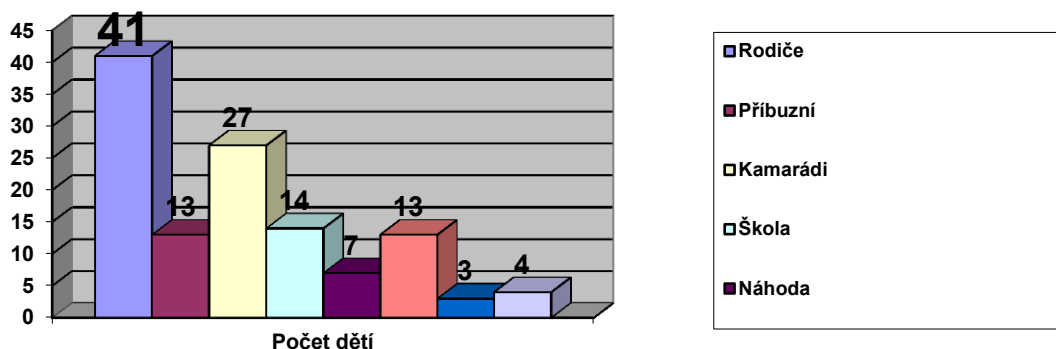
Ze zjištěných údajů tedy vyplývá, že 48 dětí preferuje nejméně jednu pohybovou aktivitu shodnou s jedním z rodičů. Z celkového počtu 122 sportujících dětí v daném vzorku je to tedy **39,3%**. Tímto se **potvrzuje i hypotéza č. 2**.

V šetření jsem se dále zaměřila na sledování faktorů, které přivedly dané respondenty – děti - ke sportu. Domnívala jsem se, že největší vliv mají rodiče a jejich výchovné působení. Vliv dalších faktorů jsem si ale netroufala odhadnout. Jak šetření dopadlo, uvádím v následující tabulce 4 a grafu 3.

Tabulka 4 – faktory, které přiměly děti k pohybovým aktivitám

Kdo/co Vás přivedlo k pohybovým aktivitám?	Počet dětí
Rodiče	<b>41</b>
Příbuzní	13
Kamarádi	27
Škola	14
Náhoda	7
Nikdo – sportuji sám od sebe	13
Dostupnost sportovišť	3
Touha po aktivním využití volného času	4

Graf 3



Z výše uvedených údajů vyplývá, že rodiče jsou právě ti, kdož mají ten nejzásadnější vliv při počátečním utváření vztahu svých dětí k pohybovým aktivitám. Celých **33,6%** ze všech faktorů, které děti přiměly ke sportu, zaujímají právě rodiče. Dokonce společně s příbuznými, kteří měli vliv na děti a jejich sportování v 10,6%, se dá říci, že rodina jako celek ovlivňuje daný vzorek v pozitivním vztahu k pohybovým aktivitám až ze 44,3%! Domnívám se, že je to opravdu vysoké číslo. Bylo by zajímavé provést šetření i v jiných regionech, či s více respondenty, aby se zjistilo, zda je mnou získaný údaj reliabilní. **Hypotéza č. 3** byla tedy šetřením **také potvrzena**.

Zde bych ráda uvedla i zajímavé postřehy z mého šetření. Položila jsem podobnou otázku i rodičům – tedy: Co Vám pomohlo probudit ve Vašem dítěti zájem o pohyb? Rodiče se domnívají, že vliv na své děti (rodiče společně s rodinnými příslušníky) měli pouze v 35,2%, což je o 9% méně, než se vyjádřily jejich děti. Dále se rodiče domnívají, že škola v tomto pozitivně ovlivnila děti až ze 28,5%, což je zhruba o 17% více, než se vyjádřily jejich děti. Rodiče tedy připisují větší podíl na utváření počátečního pozitivního vztahu jejich dětí k pohybovým aktivitám škole, než jejich děti. Svůj rodičovský vliv tedy upozadují.

Vliv kamarádů cítí při porovnání obě skupiny respondentů zhruba stejně – děti uvedly 26,4% a rodiče 22%. Ostatní sledované faktory u rodičů i u dětí se procentuelně nijak výrazně neliší. Opět by bylo zajímavé porovnat zjištěné údaje na jiném vzorku respondentů a v jiném regionu.

V další části svého šetření jsem se pokusila prozkoumat, zda se rodiče i děti věnují pohybovým aktivitám společně a zda tak činí rádi. Domnívám se, že zážitky ze společně stráveného času při sportu mohou vztah dětí k tomuto jen upevnit. Obecně platí, že společně



zážitky vztahy v rodině posilují. Nejprve jsem se dětí v dotazníku ptala, zda někdy sportují společně s rodiči. Téměř dvě třetiny dětí odpovědělo, že s rodiči sportují. Přesněji tyto odpovědi uvádím v následující tabulce 5.

Tabulka 5 – sportujete někdy společně s rodiči?

	ANO	NE
Počet dětí	82	40
%	67	33

Dále jsem se dětí, které odpověděly ANO (82 dětí), dotazovala, zda jsou při sportu s rodiči rády. Odpovědi těchto dětí jsou uvedeny v další tabulce 6.

Tabulka 6 - jste s rodiči při sportování rády?

	ANO	Rád bych sportoval(a) sám(a), nebo s někým jiným	NE
Počet dětí	67	14	1
%	82	17	1

Z těchto údajů tedy plyne, že 67 dětí sportuje společně s rodiči rádo, což je téměř **55%** ze všech sportujících dětí (122) v daném výzkumném vzorku respondentů. Mohu tedy konstatovat, že i **hypotéza č. 4 se potvrdila.**

V tomto bloku otázek jsem se také všech sportujících dětí ptala, zda s rodiči o svých pohybových aktivitách hovoří a zda rozebírají společně zážitky. Děti odpověděly takto:

Tabulka 7 – hovoříte s rodiči o vašich pohybových aktivitách, rozebíráte společně zážitky?

	ANO	NE
Počet dětí	101	21
%	83	17

Z tabulky je patrné, že valná většina dětí rádo hovoří se svými rodiči o svých pohybových aktivitách. Toto považuji za velice důležité. Děti jim sdělují své radosti,

ale i starosti a trápení. Rodiče tak mohou například již v počátečních stádiích odhalit problém, který by časem mohl způsobit i nechuť dítěte k pohybovým aktivitám. Zájem rodičů pak v dětech vyvolává pocit bezpečí a podpory, že to, co činí, činí správně. Jak jsem již v úvodu své práce předeslala, mé dvě děti pohybovým aktivitám věnují spoustu svého volného času a jsem přesvědčená, že debata o sportovních zážitcích jim mnohokrát pomohla překonat pochybnosti a rozpaky. Také jsem občas vedla diskuzi s jejich sportujícími kamarády, kterým právě podpora ve formě diskuze ze strany rodičů chybí. Na otázku proč s rodiči o jejich sportovních aktivitách nehovoří, odpovídaly nejčastěji, že se jejich rodiče o to nezajímají, či že na ně nemají čas.

V další části šetření jsem zkoumala, zda byly někdy děti svými rodiči do pohybových aktivit nuceny. Zajímalo mne také, jak toto s odstupem času děti vnímají. Myslím, že děti v tomto věku ještě nemají v sobě vypěstovanou silnou vůli a mnohdy mívají tendence při prvních nezdarech a potížích se pohybových aktivit vzdát. Proto se domnívám, že v rozumné míře tlak ze strany rodičů je žádoucí a prospěšný. Na druhou stranu ale dlouhodobé nucení dětí k pohybu přes jejich odpor obvykle nakonec nevede k trvalému pozitivnímu vztahu dětí k pohybu. Jak tedy dopadlo šetření? Zjištěné údaje uvádím v tabulce 8.

Tabulka 8 – nutili Vás někdy rodiče do pohybových aktivit?

	ANO	NE
Počet dětí	40	82
%	33	67

Zajímavé je porovnání s vyjádřením rodičů ke stejnému problému. Rodiče odpověděli, že jich své děti k pohybovým aktivitám někdy nutilo zhruba 27%. To je asi o 5% méně, než jak toto vnímají děti. Předpokládám, že v tomto nelze hledat podstatný rozdíl, ačkoliv můžeme říci, že rodiče nevnímají svůj tlak stejně intenzivně, jako jejich děti.

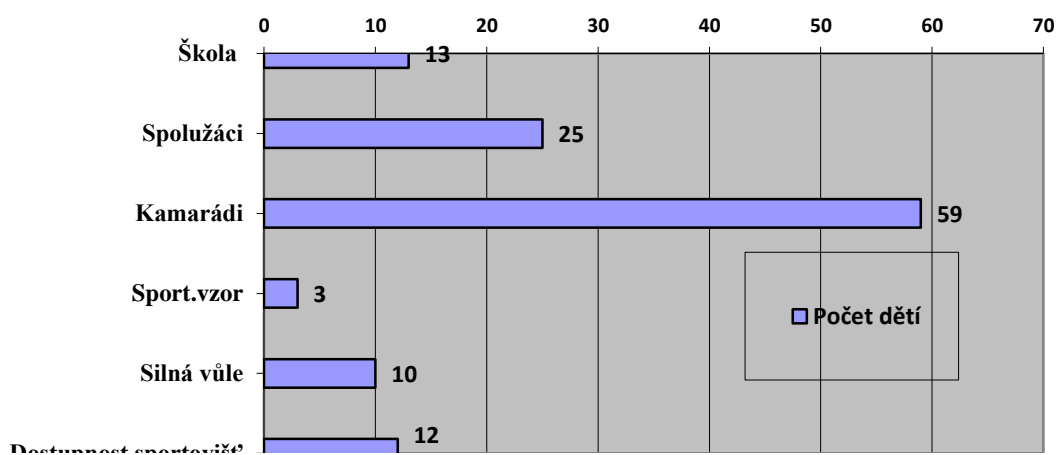
Následně jsem se dětí dotazovala, jak se na nátlak ze strany rodičů (nucení ke sportu) dívají s odstupem času. Ze 40 dětí, které měly pocit, že byly někdy rodiči nuceny k pohybovým aktivitám, odpovědělo 32 dětí, že dnes už tento tlak vnímají pozitivně, což představuje 80% takto „nucených“ dětí. Je tedy patrné, že přiměřený tlak na děti je více než vhodný. Je ale třeba, aby šel ruku v ruce s podporou ze strany rodičů – například rozhovor a pomoc při hledání a odstraňování příčin možných problémů.

V závěru svého šetření jsem se věnovala hledání faktorů, které se podílejí na tom, že dotazované děti setrvávají u sportu a pohybových aktivit doposud. Zjišťovala jsem, zda po rodičích je to právě škola (a vztahy s ní spojené), tím faktorem, který má největší zásluhu na setrvávání dětí u pohybových aktivit. Kromě školy a s ní spojených vztahů jsem mezi faktory majícími možný vliv na setrvávání dětí u pohybových aktivit zařadila i kamarády, sportovní vzor, silnou vůli a dostupnost sportovišť. Jak šetření dopadlo, uvádím v následující tabulce 9. Tabulka 9 – kdo/co má největší zásluhu na tom, že se stále věnujete pohybovým aktivitám?

	Škola	Spolužáci	Kamarádi	Sport.vzor	Silná vůle	Dostupnost sportovišť
Počet dětí	13	25	59	3	10	12

Názornost zjištěných údajů lépe vynikne v grafu:

Graf 4 – zásluhy na setrvávání dětí u pohybových aktivit



Pokud sečteme děti, které volily školu a spolužáky ( $13+25=38$ ), zjistíme, že tyto dva faktory ovlivňují jejich setrvávání u pohybových aktivit z **31%**. To ale není faktor, který by respondenty ovlivňoval nejvíce. Z tohoto šetření vyplynulo, že po rodičích jsou to kamarádi, kteří se nejvíce podílejí na setrvávání těchto dětí u pohybových aktivit. Ti zaujímají téměř polovinu ze všech nabízených faktorů (48,4%). Tím, že jsem k výběru nabídla zvlášť spolužáky a zvlášť kamarády, předpokládám, že mezi nimi respondenti rozlišovali. Je však možné, že někteří váhali při své volbě a tím se například mezi kamarády mohl objevit i spolužák. Chci tím říci, že je možné, že vliv školního prostředí by mohl být ještě větší. To ale spekuluji. Vycházím-li tedy pouze ze zjištěných údajů, vliv kamarádů je na tyto respondenty obrovský. V tomto věku se jedná o přirozený vývoj a další socializaci jedince do společnosti nezanedbatelnou měrou ovlivňují právě kamarádi. Můžeme však také konstatovat, že pokud

byl v dětství položen základ rodinou, později upevňován školou a školním prostředím a je-li jedinec obklopen sociálně vyzrálými kamarády, pak je na nejlepší cestě, aby se pohybové aktivity staly nedílnou součástí jeho dalšího života a přispívaly tak k utváření silné, zdravě sebevědomé osobnosti. Totéž uvádí Slepíčková (2000):

*„Znalost sportu, postoj ke sportu a vnější motivace vycházejí z blízkého sociálního prostředí. Základ vztahu jedince ke sportu je položen v rodině, později se začínají prosazovat vlivy školy a širšího sociálního prostředí (kamarádi, trenér).“<sup>23</sup>*

**Hypotéza č. 6 se tedy nepotvrdila.**

## 5. DISKUZE

**Hypotéza č. 1 – více, než 50% všech dotazovaných dětí se věnuje nějaké pohybové aktivitě - POTVRZENA**

Z celkového počtu dotazovaných dětí (130), uvedlo celých 122 – tedy 84,6%, že se nějaké pohybové aktivitě věnují alespoň 1x týdně. Toto číslo se zdá být velmi vysoké a potěšující. Avšak mezi pohybové aktivity lze subjektivně zahrnout i například procházku se psem či jiné podobné činnosti. Rozhodnutí záviselo pouze na pochopení dotazu každého z respondentů. Na druhou stranu pravidelnost pohybové aktivity je velmi důležitá, ať už jde o činnost jakoukoliv, proto lze zkonstatovat, že tato část šetření dopadla domnívám se velmi ve prospěch pozitivního přístupu dětí k pohybovým aktivitám.

**Hypotéza č. 2 – nejméně 25% pravidelně sportujících dětí se věnuje stejnému sportu, jako alespoň jeden z rodičů – POTVRZENA**

Ze šetření vyplynulo, že z celkového počtu pravidelně sportujících dětí (122) jich celkem 48 preferuje nejméně jednu pohybovou aktivitu shodnou s alespoň jedním z rodičů, což představuje 39,3%. Ke znázornění jsem zvolila typ grafu – pruhový, na kterém je dobře patrné, ve kterých pohybových aktivitách se objevila největší shoda dětí s rodiči. Nejvíce se respondenti navzájem shodli v hokeji a sjezdovém lyžování – oba sporty patří

---

<sup>23</sup> SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Nakladatelství Karolinum Praha, 2000. s. 72.

k nejoblíbenějším obecně. Domnívám se, že pokud děti a rodiče provozují shodné sporty, mají obdobné zážitky, řeší společně obdobné problémy, navzájem se lépe chápou ve svých prožitcích. To vše napomáhá v upevňování vztahu dětí k pohybovým aktivitám.

### **Hypotéza č. 3 – nejméně 25% sportujících dětí přivedli ke sportu rodiče – POTVRZENA**

Z nabízených faktorů, které přiměly děti k pohybovým aktivitám, odpověděly děti, že celých 41% z nich ovlivnily jejich rodiče, což činí 33,6%. Přičteme-li k rodičům ještě příbuzné, které děti v počátečních stádiích ovlivnily děti, pak se dostaneme až na 44,3%! Tedy řečeno jinak: rodina (rodiče a příbuzní) je rozhodně nejsilnějším faktorem ovlivňujícím děti v rozhodnutí se pro pohybové aktivity. Z šetření také vyplynulo, že rodiče vnímají svůj vliv na děti menší, než ho vidí jejich děti. Zároveň škole rodiče připisují v tomto naopak větší podíl, než jejich děti. Je patrné, že rodiče mají tendenci svůj vliv na děti podceňovat.

### **Hypotéza č. 4 – nejméně 25% všech sportujících dětí sportuje společně s rodiči rádo (většina z rodičů a dětí společně o těchto zážitcích také hovoří) – POTVRZENA**

Společně strávený čas rodičů a dětí je bezpochyby velmi důležitý pro optimální vývoj vztahů v rodině. Společné sportování rodičů a dětí rozhodně vztahy v rodině upevňuje. Vnímají-li tento čas obě strany (rodiče i děti) jako příjemnou záležitost, pak dochází k uspokojování citových potřeb nejen ze strany dětí, ale i rodičů. Z šetření vyplynulo, že 67 dětí sportuje společně s rodiči a jsou s nimi při tom rádi, což činí téměř 55% všech sportujících dětí. Dále 17% dětí odpovědělo, že by raději sportovalo s někým jiným, což také není zanedbatelné číslo. Musíme si zde uvědomit, že odpovídaly děti v období pubescence, kdy chuť trávit společný čas s rodiči již ustupuje do pozadí. Přesto 83% dětí hovoří s rodiči o pohybových aktivitách a rozebírají společně zážitky, což opět významně přispívá k upevňování vztahů v rodině.

### **Hypotéza č. 5 – nejméně 25% z pravidelně sportujících dětí někdy v minulosti rodiče ke sportu nutily - POTVRZENA**

Na dotaz, zda byly někdy děti nuceny ke sportu, odpověděly z 33%, že ANO. Takto odpovědělo 40 dětí. Z těchto dětí však celých 80% s odstupem času tento nátlak ze strany

rodičů vnímá pozitivně. Vhodná a přiměřená forma nátlaku je tedy žádoucí; musí však jít ruku v ruce s diskuzí a společným řešením vzniknuvších problémů. Děti potřebují stále cítit podporu od rodičů.

**Hypotéza č. 6** – druhou největší zásluhu (po rodičích a rodině) na tom, že děti setrvávají u sportu, má škola a vztahy s ní spojené (spolužáci) – **NEPOTVRZENA**

V poslední části šetření volily děti školu a spolužáky ve 31%, což je vysoké číslo, ale ve výsledcích není nejvyšší. Z výzkumu vyplynulo, že po rodičích jsou to kamarádi, kdož se nejvíce podílejí na tom, že dotazované děti stále setrvávají u pohybových aktivit – celých 48,4%. Zdá se tedy, že v tomto věku už ani škola nemá na děti ten nejpodstatnější vliv – stávají se jimi kamarádi, pravděpodobně nejčastěji rekrutovaní z jejich blízkého sociálního prostředí.

## 6. ZÁVĚRY

Hlavním cílem šetření bylo zjistit, jak velkou měrou se podílejí rodiče na utváření pozitivního a stabilního vztahu jejich dětí k pohybovým aktivitám a to v regionu Orlickoústecka.

Z odpovědí respondentů (a je lhostejno, zda se jedná o odpovědi dětí, či jejich rodičů) vyplývá, že opravdu hlavní díl odpovědnosti za pozitivní vztah ke sportu a pohybovým aktivitám dětí nesou jejich rodiče. Na otázky „*Kdo Vás přivedl k pohybovým aktivitám?*“, „*Sportujete společně s rodiči?*“, „*Jste s rodiči při sportování rádi?*“, „*Hovoříte s rodiči o Vašich pohybových aktivitách?*“ odpovídaly děti vždy ve prospěch rodičů. Také shoda dětí s rodiči v provozování některé z pohybových aktivit vypovídá o tom, že velmi často prvotní impulz v nasměrování dětí k pohybu vychází od rodičů a jejich preferované pohybové aktivity.

Z výzkumu je ale také patrné, že ve vývoji a upevňování tohoto vztahu často dochází ke kritickým momentům, kdy se právě prověří správnost zvoleného výchovného stylu v rodině. Zhruba třetina dětí vypověděla, že byla někdy do pohybových aktivit nuceni. A právě v těchto okamžicích velmi záleží na tom, jaký vzájemný vztah k sobě rodiče a děti mají, jak se navzájem respektují, a jak rodiče dokážou trpělivým, laskavým, ale přesto pevným postojem tyto krize se svými dětmi překonávat. Univerzální recept však neexistuje. Zřejmé ale je, že pokud schází dlouhodobě v rodině vzájemná podpora, pokud rodiče nevěnují dostatečně čas svým dětem, pak ve složitých okamžicích často selhávají, nechápou své děti v jejich problémech a tím jim nemohou být dostatečnou oporou.

Rovněž lze z mého šetření vysledovat, jak postupně s věkem dětí slábne vliv rodičů (ale i školy). Ve věku 13-15 let má na děti největší vliv jim nejbližší sociální prostředí, které si volí sami a tím bývají kamarádi. Z výzkumu vyplynulo, že téměř z 50% jsou to právě kamarádi, kteří ovlivňují jejich setrvávání u pohybových aktivit. Zdá se tedy, že v tomto věku už ani rodiče ani školní prostředí nemá takovou váhu při rozhodování se a na utváření osobnosti dítěte.

Pokud se tedy v časném dětství nepodaří položit základy vztahu k pohybu, v pozdějším věku už děti – i když časem ještě naleznou cestu ke sportování – obvykle netouží

prožívat pohybové aktivity se svými rodiči. Osobně se domnívám, že tím je jejich vzájemný vztah ochuzen o jakýsi zvláštní, ničím jiným nenahraditelný rozměr vzájemného soužití.

*„Sbohem,“ řekla liška. „Tady je to mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“*

*„Co je důležité, je očím neviditelné,“ opakoval malý princ, aby si to zapamatoval.*

*„A pro ten čas, který jsi své růži věnoval, je ta tvá růže tak důležitá.“*

*„A pro ten čas, který jsem své růži věnoval...,“ řekl malý princ, aby si to zapamatoval.*

*„Lidé zapomněli na tuto pravdu,“ řekla liška. „Ale ty na ni nesmíš zapomenout. Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal. Jsi zodpovědný za svou růži...“*

*Jsem zodpovědný za svou růži...,“ opakoval malý princ, aby si to zapamatoval.*

(Saint-Exupéry, 1989)

A stejně tak my, rodiče jsme zodpovědní za své děti, za jejich osobnostní rozvoj. Nepromarněme tedy ten vzácný čas jejich dětství a pomozme jim nalézt sebe sama. Toto je přece hlavním cílem výchovy – formovat, všestranně a harmonicky rozvíjet osobnost dětí a připravit je k převzetí odpovědnosti za sebe sama, za společnost.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Blahoutková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
2. Čírtková, L. *Policejní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-931-3.
3. Dunovský, J. *Dítě a poruchy rodiny*. Praha: Avicenum, 1986.
4. Goody, J. *Proměny rodiny v evropské historii*. Praha: Lidové noviny, 2006. (angl. originál: *The European Family*. Black well Publishers, 2000. ISBN 80-7106-396-7)
5. Hajný, M. *O rodičích, dětech a drogách*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0135-9
6. Hederer, J. *Životní prostředí a výchova*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-88-7
7. Helus, Z. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Ped.f.UK, 2003. ISBN 80-7290-125-7
8. Helus, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha: SPN, 1987.
9. Jesenský, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-823-9
10. Kodýtková, D. *Bud' anebo v rodinné výchově*. Praha: SPN, 1977.
11. Kohoutek, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Cerm, 2000. ISBN 80-7204-156-8
12. Kohoutek, R. *Vývoj a výchova dítěte v rodině*. Brno: Cerm, 1998. ISBN 80-7204-105 -3
13. Kopřiva, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2006.
14. Kubátová, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2456-0
15. Kubička, L. *Rodina a zdraví dítěte*. 1966.
16. Matějček, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.
17. Michálek, J. *Corpus Organicum*. Praha: Oikoymenh, 2001.
18. Mühlpachr, P. *Sociopatologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4550-7
19. Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pavlíková, A. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6
20. Pelikán, J. *Výchova pro život*. Praha: ISV nakladatelství, 1997. ISBN 80-85866-23-4

21. Pieper, J. K. *Volný čas, vzdělání, moudrost*. Praha: Křesťanská Akademie, 1992. ISBN 80-900615-6-7
22. Prunner, P. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2003. ISBN 80-7082-979-6
23. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2
24. Říčan, P.: *Cesta životem*. Panorama, Praha, 1989, str. 232-234
25. Saint-Exupéry A. *Malý princ*. Praha: Albatros 1989. ISBN 84-206-3628-2
26. Sak, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8
27. Slepíčková, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7
28. Spousta, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova Univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.
29. <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html> (staženo 17. 2. 2011)
30. <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka> (staženo 2. 3. 2011)