

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

Katedra tělesné výchovy



## **Postoje učitelek mateřských škol k pohybové aktivitě**

**Attitudes of teachers in kindergartens to physical activity**

diplomová práce

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

Autor diplomové práce: Jana Puterová

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomová práce dokončena: duben 2010

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím literatury uvedené v závěru práce.

V Praze, dne 26.3.2010

.....

Jana Puterová

**Poděkování:**

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

## **Anotace**

Práce je zaměřena na problematiku profesních kompetencí učitelek mateřských škol v souvislosti s oblastí tělesné výchovy. V těchto kompetencích se odráží osobní postoje učitelek odvozené od kvality jejich života, resp. životního stylu. Postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám byly získány dotazníkovým průzkumem (Wearův standardizovaný dotazník) a následně vyhodnoceny a interpretovány. Rozboru těchto dat předchází základní teoretické vymezení pojmu kvality života a postojů z oblasti psychologie a kinantropologie. Ve zkratce jsou rovněž zmíněny i ostatní nejčastěji používané metody zjišťování postojů.

## **Klíčová slova**

Kvalita života, postoje, pohybové aktivity, osobnost učitelky, zdraví, životní styl

## **Summary**

The aim of this work is to look into the issue of kindergarten teachers and their competency in the area of physical education. These competencies reflect the teachers' personal attitudes derived from the quality of their lives, their wellbeing. The attitudes of kindergarten teachers towards physical education were surveyed by a questionnaire method (Wear's standardized questionnaire) and then evaluated and interpreted. Thorough analysis of these data is preceded by basic theoretic definition of the term "quality of life" and attitudes from the area of psychology and kinanthropology. Other widely used methods of gathering attitudes are also briefly mentioned.

## **Key words**

Quality of life, attitudes, physical education, sport activities, teacher's personality, health, wellbeing, lifestyle

## **Obsah:**

<b>Seznam tabulek</b> .....	7
<b>Úvod</b> .....	8
<b>I. Výzkumný problém a cíl práce</b> .....	9
<b>II. Teoretická část</b> .....	10
<b>2.1 Kvalita života</b> .....	10
2.1.1 Zdraví.....	11
2.1.2 Životní styl.....	14
2.1.3 Pohyb jako faktor ovlivňující kvalitu života.....	15
<b>2.2 Pohybové aktivity</b> .....	18
2.2.1 Druhy pohybových aktivit .....	20
<b>2.3 Osobnost učitele</b> .....	23
2.3.1 Kompetence jako klíčový pojem učitelského vzdělávání.....	25
2.3.2 Profesionální kompetence učitelky mateřské školy.....	27
2.3.3 Tělesná a psychická zátěž při výkonu učitelského povolání .....	28
2.3.4 Kompetence učitelky mateřské školy v tělesné výchově.....	29
<b>2.4 Postoje</b> .....	31
2.4.1 Formování a změny postojů.....	33
2.4.2 Postoje k pohybovým aktivitám .....	35
2.4.3 Wearova teorie .....	35
<b>III. Výzkumná část</b> .....	39
<b>3.1 Cíl práce</b> .....	39
<b>3.2 Hypotézy</b> .....	39
<b>3.3 Metody výzkumu</b> .....	39
<b>3.4 Charakteristika sběru dat</b> .....	41
<b>3.5 Výsledky výzkumu</b> .....	43
3.5.1 Vyhodnocení zpracovaného dotazníku.....	43
3.5.2 Získání průměrné výsledné hodnoty.....	71
3.5.3 Transpozice polarit pro další zpracování výzkumných dat .....	74
3.5.4 Rozdělení dotazníkových položek podle oblastí .....	77
<b>3.6 Diskuse</b> .....	81
<b>3.7 Závěr</b> .....	86

<b>Literatura .....</b>	<b>88</b>
<b>Přílohy.....</b>	<b>91</b>

## Seznam tabulek:

Tab.č.1 Redukce čísel hodnotící škály .....	71
Tab.č.2 Průměrné výsledné hodnoty .....	71
Tab. č.3 Průměrné výsledné hodnoty s překódovanou kladnou polaritou .....	74
Tab.č 4 Oblast tělesného postoje a postoje k tělesné výchově .....	76
Tab.č.5 Oblast zaměřená k sociálnímu postoji .....	77
Tab.č.6 Oblast zaměřená na duševní postoj (intelektuální a emocionální rozvoj) ....	78
Tab.č.7 Oblast zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví .....	78
Tab.č.8 Průměry hodnocení jednotlivých oblastí dotazníků .....	83

## Úvod

Během své pedagogické praxe jsem získala mnoho zkušeností při práci s dětmi, a současně jsem nabyla přesvědčení, že naplnit poslání „být dobrým pedagogem“ je spojeno s úsilím neustále se vzdělávat. Osvojovat si odborné vědomosti z pedagogiky, psychologie a dalších vědních disciplín, optimálně volit organizační formy, metody, prostředky a didaktické styly. Má-li totiž učitel podle nové vzdělávací koncepce žádoucím způsobem rozvíjet kompetence žáků, je nutné, aby dosahoval určité úrovně ve vlastních kompetencích. S tím úzce souvisí potřeba pevného zdraví, což znamená po celý život neustále pečovat o tělo i duši, neboť pravidelné pohybové aktivity přispívají k dobrému zdravotnímu stavu, ke zlepšení kondice a mají pozitivní vliv na psychiku.

Pohyb je tedy podmínkou zdravého vývoje člověka, proto je důležité podporovat pohybovou aktivitu již u dětí předškolního věku, jejichž částečný denní režim mají v rukou učitelky mateřských škol. Od nich se děti učí získávat různé pohybové dovednosti, návyky a dokonce od nich přejímají určité postoje k pohybovým aktivitám.

Zjistit tyto postoje učitelek mateřských škol ze standardizovaného dotazníku, zpracovat a interpretovat, bylo cílem této práce. Domnívám se, že právě tyto postoje, problematika pojetí tělesné výchovy a správné pochopení kompetencí tělesné výchovy pomůže orientovat se a posouvat v této problematice, abychom pro zdraví, individuálně různé potřeby a možnosti jednotlivých dětí udělali maximum.



# **I. Výzkumný problém a cíl práce**

## **1.1 Cíl práce**

**Cílem práce je zmapovat prostřednictvím standardizovaného dotazníku postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám.**

## **1.2 Formulace výzkumného problému**

Je zřejmé, že vztah k pohybové aktivitě a její praktické realizaci ovlivňuje osobní zdraví. Vštípení návyků zdravého životního stylu, jehož součástí pohybové aktivity bezesporu jsou, je tedy přímou součástí výchovy mladé generace. Každý učitel svým osobním postojem ovlivňuje své pracovní nasazení, zejména pak v případě mnohostranného zaměření, charakteristického pro pedagogickou práci učitelů základních a mateřských škol. Na základě vlastní zkušenosti mohu uvést, že učitelky mateřských škol, které mají podstatný vliv na utváření pohybových dovedností dítěte (podporujících další rozvoj osobních dispozic), kladný vztah k pohybovým aktivitám mají. Ověření této zkušenosti je cílem této práce.

## **1.3 Výzkumná otázka**

Jaké jsou postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám?

## II. Teoretická část

### 2.1 Kvalita života

Podle Slepíčky, Hoška (2006) a Hodaně (2000) je základním předpokladem formujícím kvalitu života zdraví. To je do jisté míry výsledkem životního stylu a ten je neodmyslitelný od pohybových aktivit. Tyto tři vzájemně související faktory utvářejí základní rovinu, která je předpokladem pro plnohodnotný život. Pro rozvoj jedince, jak zmiňuje Dvořáková (2009), je nesmírně důležité, jestliže již v předškolním věku má možnost se seznámit, resp. být uveden do kompetencí důležitých pro život. Právě v tom je nezastupitelná úloha učitelek mateřských škol. Svým postojem formují osobnost dítěte ve smyslu maximálního rozvoje jejich schopností.

Z výše uvedených důvodů je v práci nastíněna problematika postojů, osobnosti učitele, kvality života a životního stylu, který zahrnuje zdraví a pohybové aktivity.

Jak uvádí Slepíčková (2005), pojem kvalita života přímo souvisí s naplňováním potřeb, přání a tužeb jedince. Každý tedy vnímá kvalitužití odlišně. Rozdílnost nemusí být dána pouze tím, jestli jde o pohled zevnitř nebo zvenku, ale i odlišností kultur či lokalit. Pro společnost je také důležitá spokojenost jedince, to znamená příznivé vnímání kvality života jím samotným, neboť potřebuje jeho užitečnost a přispívání k prosperitě. Na druhou stranu by mu měla pomáhat vytvářet životní podmínky právě k pozitivnímu osobnímu hodnocení (např. produkce dostatku potravin, ochrana před násilím, atd.). Hodnocení kvality života je předmětem mnoha společenských věd a náboženství (filosofie, sociologie, medicína), je proto velmi obtížné najít univerzální způsob, který by byl v nejširší společnosti absolutně akceptován. Na faktorech, které je třeba brát v úvahu při hodnocení kvality života, a které se promítají do vnímání kvality života, se shodují všechny vědy.

- a) **Psychologické aspekty** (existenční podmínky, vztahy s ostatními lidmi, společenské a občanské aktivity, osobní rozvoj a naplnění života, rekreace).
- b) **Sociální aspekty** – jedná se o vnější podmínky dané společností a životním prostředím, důležitost tohoto ukazatele tkví v naplnění následujících podmínek (zdravotní a sociální péče, životní úroveň, vzdělání, bezpečnost, bydlení, volný čas).
- c) **Osobní spokojenost** – vyplývá ze vzájemného působení individuálních

vlastností a podstatných znaků člověka a objektivních podmínek.

*„V nejobecnější rovině lze říci, že člověk je spokojen natolik, nakolik jsou uspokojeny jeho potřeby a naplněna jeho přání ať již aktuální, krátkodobá či dlouhodobá“*  
(Slepičková, 2005, s.41)

Rozhodující pro kvalitu života je somatický stav a pohybové funkce, normální stav psychiky, pevnost vztahů, vývojová péče (funkční rodina), optimální materiální podmínky, podnětné životní prostředí (Slepička, Hošek, 2006).

### **2.1.1 Zdraví**

Zdraví je základní podmínkou prožívání plnohodnotného života člověka. Přestavuje stav harmonické rovnováhy tělesné, duševní a sociální. Od kvality zdraví se zároveň odvíjí potenciál člověka pro širokou škálu možností vlastního rozvoje. Celistvost zdraví a všech jeho atributů zachytil Jaro Křivohlavý v knize Psychologie zdraví (2009). Kniha je rozdělena do tří částí. V první je objasňován předmět psychologie zdraví, celkové pojetí zdraví, teorie a definice, jejich klady a zápory. Ve druhé se autor zabývá biopsychosociálními faktory, které udržují, posilují a podporují zdraví.

- vztahy psychiky a imunity
- význam, teorie a důsledky termínu placebo
- efektivní způsoby zvládnání těžkostí
- sociální podpora
- prevence ztráty nadšení
- cvičení paměti
- duševní hygiena
- pohybová aktivita
- smysluplnost života, víry

Ve třetí části vymezuje faktory poškozující zdraví, např. stres, kouření, drogy, alkohol, nehody, úrazy.

Jak Křivohlavý uvádí, psychologie zdraví je etablovaný vědecký obor, specializace obecné psychologie. Vychází z toho, že zdraví má svou hodnotu a je smysluplné mu věnovat pozornost. Psychologie zdraví je zaměřena na:

- a) psychicky relativně zdravé lidi (žijící v mezích normálu, ne psychicky narušených)

- b) předcházení zdravotním těžkostem (jde o prevenci, a ne o terapii), zabývá se především o udržování dobrého zdravotního stavu
- c) budování své teorie a znalostní základny vědeckými způsoby

*„Cílem disciplíny je budovat teorii zdravého jednání a chování člověka a získávat solidní poznatky z oblasti psychologie – o tom, co zdraví prospívá a co škodí“* ( Křivohlavý, 2003, s. 26).

Křivohlavý (2007) uvádí na IV. celostátní konferenci mladých psychologů v Brně: *„Zdraví má být chápáno jako nedílná součást života každého člověka a společenské praxe.“* Konkrétně pak:

- odpovědnost za své zdraví má každý osobně. I když zdravotnictví mu v tom může a má pomáhat, nesnímá to z něho jeho vlastní odpovědnost;
- o zdraví se má každý sám aktivně starat – nejen pasivně přijímat to, co pro něho druzí (např. určitá instituce) dělají;
- v širší společenské dimenzi je péče o zdraví chápána i jako politický úkol a otázka vedení komunitního života;
- zdraví přestává podle toho být cílem a stává se prostředkem k jiným, vyšším osobním i společenským cílům;
- vztah mezi klasickou formou zdravotní péče a podporou zdraví má mít v tomto pojetí následující systémové pojetí: podpora zdraví - prevence chorob - terapie - rehabilitace.

Na kvalitě života se velkou měrou podílí zdraví, které je individuální záležitostí jedince a současně i zájmem společnosti (Slepičková, 2005). Je celoživotním procesem podmíněným genetickým vybavením, během kterého člověk podléhá vlivu různých sociálních skupin. Na zdravotním stavu se dále podílí chování každého jedince, které jako jediné může každý člověk sám sobě měnit. Při dodržování několika zvyků se dá dojít k naplnění životní spokojenosti, dobrému zdraví a dlouhému životu.

- přiměřené množství spánku ( kvalitě napomáhá přiměřená tělesná zátěž)
- pravidelná snídaně
- pravidelná racionální strava
- udržování tělesné hmotnosti (na základě poměru příjmu a výdeje energie)
- nekuřáctví

- mírné či žádné požívání alkoholu
- pravidelná tělesná aktivita (nejedná se o extrémní zátěž, ale o pravidelný přiměřený pohyb)

Rizikové faktory ohrožující zdraví vedou ke vzniku civilizačních chorob – onemocnění srdce a cév, cukrovka, rakovina, duševní nemoci, úrazy, ale i bolesti pohybového aparátu, především zad, které jsou dávány do souvislosti s vývojem a stavem společnosti.

- hypokineze
- kouření
- nezdravá strava
- obezita
- nadměrná konzumace alkoholu
- psychosociální stres

Mnohdy se mylně soudí, že obecně stačí poskytnout informace a lidé už sami dokáží rozhodovat i jednat v zájmu svého zdraví. Znalosti, vzdělání a informace o zdraví jsou velmi důležité pro to, jak se chovat zdravě – zdravě jíst, mít dostatek pohybu, pečovat o sexuální zdraví – to vše je často ovlivněno přírodními, sociálními, ekonomickými, kulturními podmínkami, které ovlivňují rozhodování jednotlivce, skupiny i celého společenství. Pověštinou právě nejnižší vrstvy, resp. sociální skupiny ohrožují své zdraví větší spotřebou tabáku, alkoholu či drog, trpí vyšší mírou stresu, způsobeným nedostatkem peněz, nezaměstnaností atd. Někdy stačí i jen pouhá nejistota pracovního místa.

Holistické pojetí zdraví vychází z poznání, že lidská bytost je celistvá struktura. Klade důraz na vzájemnou interakci zdraví tělesného, duševního, sociálního a duchovního, na vztah zdraví jedince a zdraví skupiny a vztah jedince a světa. Tyto vztahy mají svou dynamiku a vzájemně na sebe působí. Případná změna na jedné úrovni ovlivňuje úroveň druhou, často i další. Návyky, dovednosti a chování podporující zdraví, předcházení nemocem, úrazům, informace o životním stylu, si člověk nejnáze osvojuje, když se o nich dozvídá co nejdříve. Tento poznatek se stal základem koncepce kurikula mateřských škol podporujících zdraví: *„Stěžejním cílem programu Škola podporující zdraví je, aby se děti již od mateřské školy naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránící zdraví.“*. Zdraví chápeme nejen

jako nepřítomnost nemoci, ale i jako pocit životní pohody, souladu a harmonie a ten, podle míry své zralosti, jsme si schopni uvědomit. Avšak k pocitu pohody každý dochází za různých podmínek a předpokladů a za nestejně dlouhý čas. (Havlíková, Vencálková, 2000, s.18).

### 2.1.2 Životní styl

Životní styl je mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků. Je to souhrn všeho, čím člověk žije. V konečném důsledku, vzhledem ke zdraví člověka, jsou některé složky podstatné, jiné méně. V dnešní době, která na nás povšechně klade vysoké nároky, stále častěji slyšíme o nutnosti pohybu, relaxace, správných stravovacích návycích, celkově o zdravém životním stylu. Mnozí víme, jak bychom se měli chovat, ale v praxi se to nedaří. Otázka zdravého životního stylu se stala důležitou nejen pro lékařství, ale i psychologii, sociologii, kinantropologii i ekonomiku<sup>1</sup>.

Životní styl je možno chápat jako hodnotový systém, jenž je pro člověka důležitý. Tento systém je podvědomě dodržován; je projevem lidské osobnosti a závisí na věku, vzdělávání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví, na hodnotové orientaci člověka a životních zkušenostech. Z hlediska ovlivnění zdraví představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů, neboť jeho vliv se uplatňuje v celé řadě oblastí života – v rodině, ve škole, na pracovišti, ve volnočasových aktivitách atd. Životní styl představuje vyrovnaný a pravidelný denní režim, do kterého patří životospráva, dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, duševní pohoda, minimalizace kontaktu s nezdravými látkami, odolnost proti škodlivým vlivům a návykům (kouření, alkohol, drogy).

Mezi základní atributy životního stylu můžeme zahrnout i jistou organizaci osobního života, životní prostředí a zdravotní péči. Životní režim se podílí na zdraví až ze 60 % a zahrnuje tělesnou aktivitu, výživu, schopnost jedince vyrovnávat se se stresem a bojovat proti zjevným negativním faktorům. Životní prostředí se podílí na zdraví až z 20 %, zdravotní péče se na zdraví podílí pouze z 10% a zbývajících 10% má na naše zdraví vliv dědičnost<sup>2</sup>.

Podle Slepíčkové (2005) má životní styl zvláštní postavení jak mezi faktory kvality

---

<sup>1</sup> <http://www.vyziva.estranky.cz/>

<sup>2</sup> [http://www.zdravnet.cz/zdravy\\_zivotni\\_styl/index.html](http://www.zdravnet.cz/zdravy_zivotni_styl/index.html)

života, tak mezi faktory podmiňujícími zdraví. Vzhledem k tomu, že životní prostředí, v němž člověk žije, prochází změnami a také potřeby člověka se neustále mění, je životní styl proměnlivý v čase. *„Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání, a to takových, které zaujmají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování.“* (tamtéž, s.41)

Slepičková dále uvádí, že na utváření životního stylu se samozřejmě podílejí vrozené charakterové vlastnosti a dispozice člověka, ale svůj osobitý životní styl si každý člověk modeluje až na základě zkušeností s okolním prostředím, s lidmi. Formuje se tedy až v průběhu života a je jedním z faktorů ovlivňujících kvalitu života.

Nejasnost a obtížnost při vymezování pojmu životní styl může vyplývat - díky synonymnímu užívání termínů – životní sloh, životní způsob, kvalita života aj., a právě jejich rozdílné slovní objasňování. Může jít o souhrn kvalitativních náplní života. V životním stylu pak může jít o kvalitu života jedince, v životním způsobu o formy společnosti v dané době. Dalším problémem spjatým s definováním životního stylu může být neujasněnost počtu komponent, které do něj řadíme (Fojtík, 1997)

### **2.1.3 Pohyb jako faktor ovlivňující kvalitu života**

Původně se člověk pohyboval s cílem zabezpečit své přežití různou činností, postupem času však i s cílem rozvíjet své vlastní fyzické, psychické a sociální vlastnosti, schopnosti a dovednosti (Hodaň, 2000). Také Rýdl (In Hodaň, 2000) se zmiňuje o pohybu jako o základním způsobu existence člověka, a to nejen o mechanické lokomoci či prostém projevu svalových činností, ale o pohybu jako výrazu existenční potřeby oduševnělého těla.

*„Pohyb člověka je produktem interakce mezi složitě organizovaným biologickým systémem, úlohou, která má být vykonána a prostředím. Lidský pohyb je vysoce organizovanou funkcí kosterního svalstva, je vždy řízen jako jediný funkční celek a navenek se projevuje jako změna polohy těla člověka nebo jeho částí“* (Dvořáková, 1998, podle Dobrého, Svatoně, Šafaříkové, Marvanové, s.12).

Pohyb je základním signálem života. Jeho prostřednictvím se individuum projevuje vůči okolí a současně pohyb vypovídá o vnitřní dispozici pohybujícího se, a to v rovině fyzické i mentální. Motorika se podílí na schopnosti vymezení prostorových vazeb a je základní výbavou pro tělesné sebevnímání a interakci s okolím, tzn. prostřednictvím

pohybu těla je umožněno vnímání změn. Pohyb samotný je řízen centrální nervovou soustavou (CNS), a to na základě signálu přicházejícího jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí. Pro osvojování poznatků je nutná aktivace pocitové části mozku, která uchovává paměťovou stopu. Vnímání těla a jeho potřeb napomáhá strukturální proměně myslí a stavu vědomí (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Kubíčková objasňuje, že každý pohyb, ať volný, samovolný nebo řízený, je vnímán pohybovým polohovým smyslem, hmatem, zrakem. Je regulován inteligencí a kinestetickou pamětí, která je v interakci s pohybovými centry v kůře mozkové, míše, mozkovém kmeni a v mezimozku. Pohyb řízený vůlí je propojen s čelní kůrou mozkovou v limbickém systému, kde se jako odpověď na příjemné pocity produkují hormony „štěstí“ – endorfíny, a ty nám navozují duševní pohodu z prožitého pohybu, zlepšují náladu, snižují bolest, ovlivňují funkci žláz s vnitřní sekrecí.

*„Stav našeho vnitřního prostředí se promítá do vnějších pohybových projevů, např. uvolněný pohyb prozrazuje veselost a naopak pohyb spíše napjatý zase smutek a rozladění. Proto můžeme i zpětně ovlivňovat vnitřní náladu právě pohybem“* (Kubíčková, 1996, s.17).

Kubíčková povznáší pohyb na velmi cenný předpoklad pro uspokojivý životní pocit, zvláště, je-li prováděn vědomě, pečlivě a soustředěně. Porozumíme-li vlastnímu tělu, můžeme plně prožívat své „já“. Kladné psychické kvality, vycházející z klidného, pečlivě provedeného pohybu, se lépe přenášejí i do ostatních lidských činností a dokáží vytlačit i negativní návyky. Pohyb umožňuje bezeslovné dorozumívání a mnohostrannou komunikaci nejen u neslyšících, ale může být i zdrojem nových pocitů a zkušeností.

V knize *Vůle ke zdravému životu* rozebírá funkce pohybu z pohledu zprostředkování kontaktu se sebou samým, se svým „já“ a kontaktu se světem. Vyjmenovává tyto funkce.

- posturální – cílem je správné držení těla a jistá chůze
- dechovou – vede k pravidelnému dýchání a správnému hospodaření s dechem
- podpůrnou a zdravotně preventivní – pohybem se zlepšuje imunita a funkce tělních orgánů
- zklidňující – naučit se uvolnění těla a myslí od napětí
- energetizující – pohyb má dodávat člověku sílu a zásobit energií



- rozvíjející – obohacuje mysl nejen o anatomickou znalost těla
- orientační – pohybem se seznamujeme s prostorem a prostředím vůbec
- komunikační – pomocí pohybu se můžeme vyjadřovat
- kinestetickou – umožňuje citlivě vnímat
- kreativní – podporuje pohybovou tvořivost
- rekreační a hygienickou – pohyb je součástí denního režimu, obohacuje náplň volného času
- koncentrační – pohybem zlepšujeme soustředěnost, která se dá přenést i na jiné lidské činnosti
- etickou, duchovní – vede k úctě k životu, k prožitku nejjemnějších úrovní vlastního bytí

Hodaň (2000) uvádí obecné dělení pohybu do tří částí:

1. Pohyb mechanický - je záležitostí neživé hmoty
2. Pohyb biologický – týká se živých organismů
3. Pohyb společenský – zahrnuje pohyb člověka

Tyto skupiny se navzájem prolínají a mají mezi sebou vzájemné vztahy. Společenský pohyb je pohyb nejvyššího řádu, přesto musí respektovat i zákonitosti mechanického i biologického řádu. Biologický pohyb se projevuje uvnitř i navenek živého organismu, dá se tedy konstatovat, že život je pohybem podmíněn. Podle Hodaně se s vývojem člověka vyvíjela i jeho motorika. „*Lidskou motoriku považujeme za sumu všech pohybových činností a pohybů člověka, které je teoreticky schopen v průběhu svého života realizovat*“ ( Hodaň, 2000, s. 8). Biologický pohyb je tedy přirozenou lidskou potřebou, podíváme-li se na potřeby podle Maslowovy hierarchie potřeb, stojí biologické potřeby na nejspodnější a nejširší základně pyramidy o pěti patrech. V této teorii platí, že pokud chceme dojít k uspokojení potřeb na vyšším stupni, musíme uspokojit potřeby na nižším stupni.

**1. Fyziologické potřeby** - primární potřeby lidského těla (jídlo, pití, pohyb, oblečení, sex, teplo, světlo, prostor,...). Jakmile jsou fyzické potřeby uspokojeny, nastupuje vyšší úroveň potřeb.

**2. Potřeba bezpečí a existenční jistoty** - stabilita a jistota zaměstnání, zaměstnanecké výhody, osvobození od strachu, potřeba pořádku, zákona, ochrana před nemocemi, nezaměstnaností.

**3. Společenské potřeby** - tyto potřeby se vztahují ke společenství lidí a jejich potřebě

sdužování, touze po přátelství (dobré vztahy, sdužování, přátelství, láska, informace, kontakt, společenské uplatnění, stabilita pracovní skupiny, příležitost k sociální interakci,...).

**4. Potřeba uznání** - dosažení úspěchu, potřeba sebedůvěry, samostatnosti, pozornosti, pochvaly, veřejné uznání dobrého výkonu, pověřování odpovědností.

**5. Potřeba seberealizace** - uplatnění se přinášející vnitřní uspokojení a rozvoj osobnosti. Maslow determinuje tyto potřeby jako potřebu vědění, porozumění, růstu, příležitosti k povýšení, motivace k vyšším cílům, které jsou jedním z předpokladů plnohodnotně prožitého života (Havlíková, Vencáková a kol., 2000).

Hodaň (2000) uvádí souhrn všech tělesných pohybů člověka obsahujících pět oblastí, které mají svá specifika. Patří sem:

- základní motorika
- pracovní motorika
- bojová motorika
- kulturně – umělecká motorika
- tělocvičná motorika

Tělocvičnou motoriku lze provádět prostřednictvím tělesných cvičení. I když tento pojem v průběhu své historie prodělal určitý vývoj, definice a názory se během vývoje jen mírně odlišují, což pravděpodobně odpovídá konkrétním podmínkám společenského vývoje.

Charakterizuje tělesná cvičení jako záměrné účelné pohybové jednání, které kladně ovlivňuje fyzický, psychický a sociální stav lidského organismu za přísně stanovených podmínek. Z toho je zřejmé, že pohyb prováděný v rámci tělesných cvičení není náhodný, ale záměrný a cílevědomý a může velkou měrou přispět ke kvalitně prožitému životu (Hodaň, tamtéž).

## **2.2 Pohybové aktivity**

*„Pohybová aktivita je chápána jako pohyb člověka, který získává svou realizaci v definovaném prostředí, cíleností a účelovou podmíněností dovednostní charakter. Pohybová aktivita kultivuje a rozvíjí dovednostní výbavu člověka, která slouží především k vyrovnání se s vnějším prostředím lidské existence“ (Dvořáková, 1998, podle Dobrého, Svatoně, Šafaříkové, Marvanové, s.12).*

Původně pohybové aktivity obsahovaly čtyři samostatné formy: tělesnou výchovu, sport, turistiku a pohybovou rekreaci. Se změnami ve společnosti a s vývojem sportu se tyto celky začaly navzájem prolínat a jejich nadřazeným pojmem se jim stala tělesná kultura. Každá forma pohybovou aktivitu obsahuje, jen na různé úrovni. Např. zahrádkaření, procházky, myslivost, tanec zůstávají na okraji forem pohybových aktivit. Pohybové aktivity se staly prostředkem k uspokojování potřeb. Vyznačují se svobodnou volbou, nízkou až vysokou intenzitou fyzického zatížení. Lidé v nich hledají zdravotní a estetické hodnoty, zábavu, osobní přínos a přátelství (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Podle Slepičkové (2005) mají pohybové aktivity příznivý vliv na celkový stav organismu. Každý člověk má jinou frustrační toleranci (úroveň vzdorování), která je závislá na dědičnosti, momentálním zdravotním stavu jedince a typu jeho vyšší nervové soustavy. Frustrační tolerance se s věkem snižuje a může být také ovlivněna nesprávným životním stylem. Nadměrnou psychickou zátěží může dojít až ke stresu, který se projevuje psychosomatickými projevy (neurózy, poruchy přizpůsobení, ischemická choroba srdeční, vředová choroba...). A právě pohybové aktivity účinně zmírňují negativní důsledky psychického stresu pro zdraví. Tyto vlivy můžeme shrnout do nejdůležitějších bodů.

1. Pomocí tělesné aktivity se biochemická připravenost organismu na útěk nebo útok vypořádá se stresem. Pohybová aktivita je přirozenou a konečnou fází stresové odpovědi a je také přínosná z hlediska využívání hormonů, glukózy a lipidů uvolněných při stresové reakci.
2. Pohybová aktivita je prostředkem emočního přeladění z aktivity tělesné na odlišnou aktivitu pracovní.
3. Pohybovou aktivitou můžeme působit na snížení reaktivity vůči psychickému stresu, zvláště aerobním tréninkem můžeme dosáhnout snížení kardiovaskulárních rizik způsobených i stresem.
4. Při systematické pohybové aktivitě se zvýší přívod krve do mozku, a tím se zlepšují mentální funkce. usnadňuje se transport kyslíku a zvyšuje se dosažitelnost glukózy.
5. Pohybové aktivity přinášejí určitý pocit libosti, klidu a štěstí. Děje se tak na základě psychosociálních faktorů a produkce hormonů – endorfinů.

6. Pohybová aktivita je účinným socializačním nástrojem. Učí v mezilidských vztazích spolupráci, toleranci, respektování druhých. V kolektivu může snižovat stresogenní momenty.
7. Pohybové aktivity prováděné v určitém pravidelném rytmu mohou vzhledem k opakovaným zvukům navodit stav blízky meditaci.

Pohybové aktivity mohou změnit vzorec chování a jednání i v ostatních složkách životního stylu, jsou pro zdraví nepostradatelné, příznivě působí na růst a vývoj jedince. V dnešní době je však obecným faktem ztrácení zájmu o přirozený pohyb. I děti dávají přednost sedavému způsobu zábavy (počítače, televize, videa...) Bohužel ani rodiče v tomto případě mnohdy nepodporují své děti. Je tedy na učitelkách všech stupňů školské soustavy stimulovat pohybové schopnosti dětí a naučit je osvojit si základy širokého okruhu pohybových dovedností.

### 2.2.1 Druhy pohybových aktivit

Ukazatelem kvantity a kvality pohybových aktivit je pohybový režim. Podle Čelíkovského (1990) je to uspořádání všech opakovaných pohybových činností, které se vyskytují ve způsobu života člověka v daném časovém intervalu. Pohybový režim je podmíněn individuálními rozdíly, věkem, profesí, prostředím. Režim je rozčleněn do tří částí: pracovní, mimopracovní a volnočasová, každá má tři funkce.

1. **Regenerativní** – stav těla i duše se speciálními pohybovými aktivitami regeneruje;
2. **Rozvíjející** – rozvoj osobnosti nejen po stránce tělesné, ale i emocionální (emoce jsou častým průvodním znakem zejména extrémních pohybových aktivit), sociální (pohyb ve společnosti lidí se stejným zájmem), mentální (spočívá v nutnosti doplňování informací při provozování nových či složitějších pohybových aktivit, ale i práce s mapou...)
3. **Prožitkovou** – příjemné prožitky, které zažíváme při pohybových aktivitách modelují náš psychický stav, mají kladný dopad na životní postoj a rovněž se příznivě odráží v sociálních vazbách.

Hodaň (2000) uvádí, že z analýzy společenského života vyplývají jednotlivé oblasti, které jsou charakterizovány odlišnými, přesto však mezi sebou provázanými činnostmi. Jejich pomocí je zabezpečován celý individuální i společenský život. Jsou to:

- a) **životně nezbytné činnosti** - jsou to činnosti, které bezprostředně souvisejí s individuální existencí. Vzhledem k této povaze současně představují i zpětný vliv na společnost; každý jedinec jim musí věnovat podstatnou část svého života. Pro tento druh činnosti musí být lidé co nejkomplexněji vychováni a vzděláváni.
- b) **činnosti regenerativního charakteru** - je jimi regenerována pracovní síla, která je vyčerpávána v životně nezbytných činnostech. Tato činnost, založená na biologické bázi, může být aktivní nebo pasívní a zcela závisí na rozhodnutí jedince.
- c) **činnosti, které obohacují život** - nejde již o nutné činnosti, na kterých by byl člověk závislý, ale o činnosti, kterým člověk dobrovolně věnuje část svého času (žití povyšují na prožívání).

Jestliže tyto činnosti zanalyzujeme, můžeme odvodit zákonité vazby mezi nimi a současně rozdílnost jejich aplikace. A podle toho, v souladu se současnými podmínkami, rozlišujeme druhy pohybové aktivity:

- tělesná výchova
- tělocvičná rekreace
- sport

Doc.Hrabinec (PFUK) na přednášce (22.5.2008) uvedl, že mezi druhy pohybových aktivit, které náleží k dobrovolným činnostem, můžeme zařadit i pohybovou rehabilitaci jako nápravu tělesných vad (vrozené i poúrazové stavy) cíleným tělesným cvičením a rovněž i pohybové umění, tj. tělesná cvičení jako prostředek esteticko-uměleckého ztvárnění pohybu (tanec, hromadná vystoupení).

**Tělesná výchova**, jak uvádí Hodaň (2000) je takovým druhem pohybové aktivity, který má výchovné a vzdělávací zaměření, při kterém se upevňuje zdraví, fyzická a psychická výkonnost a jsou rozvíjeny pohybové schopnosti i morální kvality. Tělesná výchova se týká především dětí a mládeže, neboť pro svůj význam se stala součástí

povinného školního vzdělávání, objevuje se i v mateřské škole, i když ne jako samostatný předmět.

**Tělocvičná rekreace (pohybová rekreace)** je druh pohybové aktivity s regenerativním zaměřením po stránce fyzické i duševní. Pohyb je svobodně zvolen i prováděn ve volném čase, záleží na množství a způsobu využití volného času, který je chápán jako proměnný protiklad vůči času pracovnímu. A protože proměna je úzce spojena s vývojem společnosti, kvalitativní různorodost volného času spočívá ve způsobu jeho naplňování, poslání a množství. ( Hodaň, 2000). Většina lidí si do svých volnočasových aktivit zařazuje pohyb nejen z důvodu, aby si upevnili zdraví, nýbrž také proto, že je pro ně přínosem zábavy a dobrých pocitů. Je logické, že se lidé obecně nepříjemným pocitům snaží vyhnout, nicméně někdy se vyrovnat se všemi požadavky na ně kladených, s vlivy okolního světa, se sebou samým, je nad jejich síly (Slepičková, 2005) Volnočasové aktivity a jejich způsob trávení je v dnešní době považován za symbol sociálního postavení. Lidé s vyšším sociálním a ekonomickým postavením se na rozdíl od sociálně slabších projevují z hlediska výběru pohybových aktivit mnohem svobodněji. Ve výběru a způsobu trávení volného času hraje roli také vzdělanost a inteligence. Ta předpokládá lepší vstřebávání informací a uvědomování si jejich obsahu, což se stává předpokladem kvalitněji stráveného volného času a vyšší aktivní účast ve sportu. U lidí s vysokým stupněm vzdělání byl prokázán i vyšší podíl pohybových aktivit, naopak s klesající úrovní vzdělání klesá i aktivita ve sportu. Také nerovnost v ekonomických podmínkách hraje roli při výběru pohybových aktivit. Sociálně slabší skupině překážky finančního charakteru značně ovlivňují výběr pohybových aktivit (Teplý, 1990).

**Sport** nahrazuje lidem pohybový deficit, který vzniká jako důsledek „civilizace a přetechnizace“. Sportem přirozeně udržujeme svoje svaly, kosti, srdečně cévní a dýchací systém, ale i svou estetickou stránku (Svoboda, 2000)

*„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková, 2005, s.28).*

V posledních desetiletích se mění pojetí podstaty sportu. Z historického hlediska byl stěžejní výkon a jeho zvyšování, což v současné době ve vrcholovém sportu přetrvává, ale v rekreačním, průpravném sportu a ostatních pohybových aktivitách, zlepšujících kvalitu životního stylu, se stále více dostávají do popředí psychologické okolnosti cvičení, snaha o dosažení dobrého pocitu a celkové osobní pohody. Stále častěji slycháme o pohybových aktivitách s bohatou emoční dynamikou spojenou i s rizikovým faktorem, o adrenalinových, prožitkových sportech. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Lidé v těchto cvičeních upřednostňují pocit volnosti, klidu, svobody a pohody, vyznávají hodnoty být „free, cool, in...“ Logicky se vytrácí smysl pro kolektivní snažení, cílem je „užít si to sám“. Tento individualistický přístup je charakterizován honbou za prožitky. Hošek (2006) tento jev přirovnává k současné konzumní orientaci veřejného života, k současnému hodnotovému ideálu společnosti.

### **2.3 Osobnost učitele**

V obecné rovině pod termínem „učitel“ rozumíme zpravidla osobu vyučující ve škole. Tento termín je však možno interpretovat v nejrůznějších souvislostech, není exaktně vymezen ve smyslu jednoznačné náplně profese. Proto také v souvislosti s odbornými či vědeckými účely nastávají s jeho vymezením jisté problémy (Průcha, 2002). Průcha tamtéž uvádí, že k vymezení učitelské profese je zapotřebí použít určitých zpřesňujících definicí, při čemž jeho základem není míněna pouze pedagogická teorie, nýbrž i sociální či právní explanace. Nejčastějšími termíny, s nimiž se v literatuře tohoto okruhu setkáváme, jsou edukátor, pedagogický pracovník, učitelská profese a především termín učitel. Termín „edukátor“ je nepříliš šťastně „počeštěné“ anglické slovo „educator“. Tímto pojmem je vymezen ten, který „edukuje“, tedy vychovává, zacvičuje, školí, trénuje apod. Z hlediska vymezení konkrétní aktivity je však takové označení vyučujícího příliš široké; edukační činnost zahrnuje nejen učitelskou profesi, ale i řadu dalších, podobných. Tímto termínem je nejvíce zaštitěna kategorie „pedagogický pracovník“, a to ve školách různých druhů a stupňů.

K jistému významovému zkreslení pojmu dochází při označení učitelů za pedagogické pracovníky. Již Svobodová a Šmahelová (2007) uvádí, že pedagogický pracovník je pojem širší než označení učitel. Pedagogickými pracovníky jsou tedy nejen učitelé (včetně ředitelů a jejich zástupců) různých druhů a stupňů škol, ale i vychovatelé

škol a školských zařízení a zařízení sociální péče, mistři odborné výchovy, vedoucí pracovišť středních odborných a jiných učilišť a středisek praktického vyučování, instruktoři tělesné výchovy a trenéři sportovních škol a sportovních tříd, pracovníci pedagogického centra a pedagogicko-psychologické poradny. Jak je zřejmé, pedagogičtí pracovníci představují evidentně velmi různorodou škálu.

Aby však bylo možné na této skupině provést adekvátní rozbor, je zapotřebí cílenějšího pohledu k objasnění učitelské profese.

Termínem „profese“ chápeme *„povolání spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění“* (Průcha, 2002, s. 19). Učitelskou profesi je možno zkoumat z hlediska činností, které učitelé vykonávají, kdy ji pak můžeme detailně popsat na základě využití profesiogramů. Z jiného pohledu můžeme též profesi zkoumat dle různých druhů edukačních institucí, v nichž se realizují, například učitelé mateřské školy, primární školy, učitelé základních uměleckých škol, vysokoškolští učitelé apod. Učitele lze dále kategorizovat dle funkcí, které ve školách zastávají, například třídní učitel, výchovný poradce apod.

Pedagogický slovník definuje učitele jako *„jeden ze základních činitelů vzdělávacího procesu, profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník, spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 261)

Průcha uvádí další definici, že učitelem je osoba, jejíž profesní aktivita zahrnuje předávání poznatků, postojů a dovedností, které jsou specifikovány ve formálních kurtikulárních programech pro žáky a studenty zapsané do vzdělávacích institucí. Tímto způsobem pak do termínu „učitel“ zahrnuje pouze ty pracovníky, kteří přímo provádějí vyučování žáků. To znamená, že například ředitelé škol, kteří nemají vyučovací úvazek, nejsou zahrnováni mezi učitele.

Toto vymezení je evidentně uznáváno mezinárodně, neboť se podle něj řídí i klasifikace pedagogického personálu, která slouží pro terminologické vymezení kategorie „učitel“ v členských a kandidátských zemích EU. Tradičně byl učitel považován za hlavní subjekt vzdělávání, zajišťující ve vyučování předávání poznatků žákům. Současné pojetí učitele, které vychází z rozšířeného profesionálního modelu, zdůrazňuje jeho subjektivně-objektivní roli v interakci s žáky a prostředím (Průcha,



2002). Specifické funkce učitele vyplývají z rozdílného charakteru činností na určitých stupních a typech škol, jímž odpovídají příslušné apropace.

### 2.3.1 Kompetence jako klíčový pojem učitelského vzdělávání

V současné době se pojem kompetence objevuje často v souvislosti se vzděláváním učitelů a i když se zdá, že jde o nový pojem, musíme si uvědomit, že jde o záležitost starou více než půl století, která se užívala v souvislosti s „přístupem založeným na kompetenci“ - myšlenkou tohoto přístupu bylo, že základem přípravy budoucích učitelů se mají stát pozorovatelná konkrétní kritéria chování (Janík, 2005).

Pedagogický slovník (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s.103-104) uvádí kompetence učitele jako „*soubor profesních dovedností a dispozic, kterými má být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání.*“ Za hlavní kompetence se považují osobnostní kompetence, které zahrnují tvořivost učitele, zodpovědnost, umění týmově spolupracovat, schopnost řešit problémy, být sociálně vnímavý a reflexivní. Dále se uvádějí kompetence profesní, které se vztahují k obsahu a znalosti předmětu. Mezi další kompetence, které jsou v popředí zájmu současnosti jsou kompetence řídicí, komunikativní, diagnostické a další.

„*Profesní kompetence je chápána jako komplexní schopnost či způsobilost k úspěšnému vykonávání profese*“ (Spilková, 2004, s.25). V. Švec popisuje kompetence jako „*souhrn způsobilostí, kterými by měl být vybaven učitel, aby mohl efektivně vyučovat a vychovávat i zdokonalovat svoji pedagogickou činnost a které by měly být utvářeny, kultivovány a popř. i zdokonalovány u studentů učitelství*“ (Švec, 1999, s.27)

Helus (2009) definuje kompetence jako učitelovu teoretickou a praktickou vybavenost zvládat úkoly a problémy, které přináší jeho povolání. Tyto kompetence získává studiem, celoživotním vzděláváním a reflexí osobních i sdílených zkušeností. Nejde jen o kompetence související bezprostředně s vyučováním, ale o porozumění osobnostem žáků a studentů, kolegů, rodičům. Helus dále doporučuje vzdělávat učitele v těchto oblastech:

- oblast zabezpečení efektivní výuky
- oblast rozvoje školy jakožto místa zabezpečení výuky
- oblast vztahů s rodinami žáků, nadřízenými orgány
- oblast širšího společensko- politického kontextu
- oblast vztahu učitele k sobě samému (sebeutváření)

Janík (2005) upozorňuje na nadměrné používání pojmu kompetence ve vztahu k učitelské způsobilosti a poukazuje na zjištění, že různí autoři pod tímto širokým pojmem zahrnují i jiné podřadné pojmy ve vzájemných vztazích. „*Ve snaze postihnout strukturu kompetence se uvažuje o znalostech, dovednostech, zkušenostech, někdy se přidávají postoje, hodnoty, osobní charakteristiky, dispozice*“ (Janík, tamtéž, s.14-15).

Podle Janíka profesní kompetence učitele obsahují komponenty, které mají souvztažnost. Jsou to: *pedagogické znalosti učitele*

*pedagogické jednání učitele*

*subjektivní teorie učitele*

*pedagogické zkušenosti učitele*

Protože se nejedná jen o jednu kvalitu, ale o soubor kvalit, zmiňujeme tedy „soubor kompetencí“, tento termín používáme proto, abychom byli schopni pojmenovat, uchopit a hodnotit princip „v čem tkví podstata dobrého učitele“ (Janík, 2005).

Tyto definice nám s úplnou přesností nevymezují hranice mezi pojmy kompetence a dovednosti, pedagogické dovednosti jsou spíše součástí kompetencí, jsou to logicky související činnosti učitele, dají se osvojit zkušeností a dalším vzděláváním a kompetence můžeme chápat jako určité kvality, dispozice učitele.

Kyriacou (1996) uvádí tři základní prvky dovedností.

- Vědomosti
- Rozhodování
- Akce

Mezi pedagogické dovednosti, které vedou k úspěšnému vyučování, Kyriacou řadí.

1. *Plánování a přípravu*
2. *Realizaci vyučovací jednotky*
3. *Řízení vyučovací jednotky*
4. *Klima třídy*
5. *Kázeň*
6. *Hodnocení žáka*
7. *Sebehodnocení*

Všechny tyto dovednosti spolu souvisí a navzájem se ovlivňují. Odpovědnost za rozšiřování pedagogických dovedností učitele, ať už mateřské školy či vysoké školy, má samotná motivace učitele, ale i školy, které by měly zajistit odborný růst dalším vzděláváním.

### 2.3.2 Profesionální kompetence učitelky mateřské školy

Podle Gillernové (2003) má učitelka mateřské školy specifickou roli, předkládá dětem nepřehledné množství činností podložené tělesnou, hudební, výtvarnou...dovedností. Tyto činnosti jsou realizovány ve vzájemně se ovlivňujících sociálních vztazích a vycházejí z profesních dovedností a kompetencí učitelky mateřské školy.

Individualita dětí, rozdílnost jejich výchovy, sociokulturních podmínek podmiňuje různorodost užití profesionálních dovedností v interakci s dětmi. Učitelka, přestože je doplňujícím činitelem rodičovské výchovy předškolních dětí, stává se pro dítě vzorem, modelem chování, osobností rozvíjející dětské emoční kvality a pomocníkem při utváření postojů a hodnot. „*Učitelka mateřské školy je expertem na výchovu a vzdělávání v MŠ, rodič je jím doma*“ (Gillernová, tamtéž, s.24).

Základní pedagogický dokument pro předškolní vzdělávání – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (Smolíková, 2004) klade důraz na profesní dovednosti učitelek, které vedou k naplňování osobnostně orientovaného modelu pojetí výchovy a vzdělávání. Hlavní skupiny profesních dovedností jsou:

- sociálně psychologické dovednosti
- oborové dovednosti
- metodické dovednosti
- speciálněvýchovné a diagnostické dovednosti

Učitelka, jak uvádí Gillernová, si dovednosti může rozvíjet pokusem a omylem, náhodným úspěchem, ale i cílevědomě, a to dovednosti vztahující se k sebereflexi, sebepoznávání, otevřenosti pro nové informace, komunikaci, organizaci, vedení skupiny, řešení náročných situací. Tyto dovednosti se podílejí na efektivním zvládnutí profese (Gillernová, tamtéž).

Povolání učitelky mateřské školy vyžaduje zrovna tak improvizaci a tvořivost, jako umění pracovat s jasnou představou cíle. Měla by mít ujasněný žebříček hodnot, uvědomovat si vliv svého postoje ke zdraví na děti, měla by znát svou cenu, přiznat si, že něco nezná a vědět, že autorita nevyplývá z direktivního přístupu. Neustále by se měla vzdělávat v teoretických i praktických dovednostech, což se odráží v každodenních činnostech a situacích ( Havlínová, Vencálková, 2000).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2004) v článku č.12

„Povinnosti předškolního pedagoga“ ukládá pedagogovi, jak má vést vzdělávání:

- aby se děti cítily v pohodě (po fyzické, psychické a sociální stránce)
- aby se rozvíjely v souladu se svými schopnostmi a možnostmi
- aby jim byl nabízen dostatek podnětů k učení, a to takové, které budou u dětí vzbuzovat radost
- aby jim bylo posilováno sebevědomí a důvěra ve vlastní schopnosti
- aby měly možnost bezpečného pocitu ve skupině, v které budou navazovat vztahy se svými vrstevníky
- aby byl podporován a stimulován rozvoj jejich řeči
- aby měly možnost se seznamovat se vším, co je pro jejich život a každodenní činnosti důležité
- aby pochopily, že mohou vlastními aktivitami ovlivňovat své okolí
- aby měly jistotu, že jim bude dána sociální pomoc a podpora, pokud ji budou potřebovat

V Kurikulu podpory zdraví v mateřské škole (2000) Havlíková a kol. kladou důraz na vzorec chování učitelky (správné návyky zdravého životního stylu, postoje učitelky ke zdraví, k pohybové aktivitě), neboť učitelka je pro děti autoritou, kterou napodobují. Proto musí přijmout nový postoj k vlastní práci a své roli, stává se facilitátorem učení dětí a svými odbornými přístupy a metodami usnadňuje dětem dělat to, co chtějí.

### **2.3.3 Tělesná a psychická zátěž při výkonu učitelského povolání**

Učitelská profese je charakterizována jako „poslání“, ve kterém se zdůrazňuje morální podstata odborné práce. Zátěží rozumíme rozpor mezi požadavky na osobnost učitele a jeho možnostmi, tedy mezi expozicí (čemu je vystaven) a dispozicí. K zátěži dojde, pokud jsou na učitele kladeny vyšší nároky, než může zvládnout, ale také například při malé expozici, kdy pak nejsou zcela využity dispozice. Sami učitelé nepovažují své povolání za fyzicky náročné, pouze uvádějí, jak vyplývá ze studie (Řehulka, Řehulková, 1998), hlasovou zátěž. Studie rozebírá spíše psychickou zátěž, kterou dělí na:

1. Senzorickou – úspěšný výkon pedagoga tkví v plném vědomí za přispění smyslů především zraku a sluchu

2. Mentální – vysoké nároky na psychické procesy, paměť, pozornost, rozhodování v oblasti psychologické práce se žákem, vedením, kolegy
3. Emoční – projevy základních osobnostních vlastností žáka a učitele. V pedagogickém procesu vznikají emocionálně sociální vztahy mezi učitelem a žákem

Jedním z negativních důsledků psychologické zátěže bývá stres. Zdrojem stresu může být:

- špatné chování žáků
- špatné pracovní podmínky
- časový tlak
- špatný mravní základ školy

Třetina učitelů studie pociťuje při výkonu povolání stres, ostatní se zmiňují o zvýšeném neurotismu a psychosomatických stavech (tamtéž, podle Mlčáka, 1994). Dalším důsledkem zátěže bývá uváděn *burnout syndrom* – jako emoční vyčerpání, nízká pracovní spokojenost.

Souhrnem lze konstatovat, že v učitelské profesi nacházíme zátěže, které jsou nebezpečné pro psychické a fyzické zdraví učitele. „*U některých jedinců může působením zátěže dojít až k výraznému narušení profesní úspěšnosti, což v případě učitelského povolání, může znamenat i poškozování dětí*“ (Řehulka, Řehulková, tamtéž, s.103).

Jako kompenzace a předcházení zátěžím v učitelském povolání se jeví dostatek pohybu, uspořádání denního režimu a zkvalitnění životního stylu<sup>3</sup>.

### **2.3.4 Kompetence učitelky mateřské školy v tělesné výchově**

Tělesná výchova je vyučovací předmět vzdělávací koncepce na všech stupních škol. Učitelé studující tento obor získávají poznatky z teorie i praxe, ale i z oblasti pedagogické, z vývojové psychologie, anatomie, biologie a fyziologie. Specifikou oboru je fyziologie tělesných cvičení s metodikou nácviku jednotlivých dovedností. V mateřské škole se pojem „předmět“ tělesná výchova nepoužívá, přesto však pohybové hry a činnosti provázejí děti po celý den. Učitelky, které jsou v tomto oboru také

---

<sup>3</sup> podrobně rozpracováno v této práci v kapitole 2.2

vzdělávány, realizují konkrétní pohybové aktivity částečně, řízeně nebo při vytvoření vhodných podmínek spontánně (Dvořáková, 2007).

Přínos tělesné výchovy ve vzdělávání je obsažen ve čtyřech oblastech:

1. Psychomotorická – osvojování motorických dovedností
2. Zdatnostní – fyzická i psychická schopnost vyrovnání se se zátěží
3. Kognitivní – pohyb ovlivňuje myšlenkové pochody
4. Afektivní – přináší prožitek z pohybových činností

Jak Dvořáková (tamtéž) uvádí, učitelka mateřské školy si je vědoma dosahu prožitku činností u předškolních dětí. Motivací a přirozeným získáváním dětí pro pohybové činnosti se budou zlepšovat jejich pohybové dovednosti. *„Užíváním praktických dovedností bude pak u dítěte pěstováno jeho zdraví a jeho zdatnost jako dlouhodobý cíl celoživotní aktivity“* ( Dvořáková, tamtéž s.7).

Ve starší publikaci Berdychová (1978) charakterizuje učitelku předškolní výchovy z hlediska požadavků tělesné výchovy jako osobnost, která je zdravá, zdatná, výkonná, má ráda pohybové aktivity, má správné držení těla, umí zpívat a tančit, je tvořivá, pečlivě se připravuje, psychologicky přistupuje k dětem, umí diagnostikovat, má trpělivý a láskyplný vztah k dětem, zdokonaluje děti v pohybových dovednostech do maximální úrovně jejich schopností a možností. Záleží na postoji učitelky, neboť učitelka s kladným postojem k pohybovým aktivitám vytvoří pravděpodobně lepší podmínky pro navození kladného vztahu dítěte k tělesné výchově a trvalému vyhledávání sportu a pohybové rekreace.

Pohyb v dětském věku je podle Dvořákové (2009) propojen s rozvojem a kultivací celé osobnosti, s osvojováním dovedností, s výchovou. Učitelka mateřské školy řídící se školskými dokumenty může vědomě a cíleně využívat situace k působení na dítě po stránce biologické, psychické, sociální, podle individuálních a skupinových potřeb. Každá učitelka má svůj styl práce s dětmi, který vychází ze zájmů, zkušeností, věcných podmínek. Učitelka je nejdůležitějším faktorem, který se podílí na formování osobnosti dítěte, proto je žádoucí, aby se její práce zakládala, kromě dobrého vztahu k dětem, i na odborných znalostech.

## 2.4 Postoje

O definici pojmu postoje se v historii pokusilo mnoho autorů, prvenství pojmu se přisuzuje W. J. Thomas a F. Znaniecki, pro které je postoj osobním protějškem sociální hodnoty a ta je objektivním protějškem postoje. Postoj je tedy subjektivní pozitivní nebo negativní reakcí vůči sociální dané hodnotě. G. W. Allport chápe postoj jako mentální a nervový vztah pohotovosti ke všem nastalým situacím a objektům vycházející ze zkušeností osobnosti. Postoj podle Newcomba je též brán jako pohotovost k aktivaci motivu (Nakonečný, 1998). Nakonečný (2003) vymezuje obsah postojů jako hodnotící vztah k někomu nebo něčemu. Přiřazujeme tedy objektům určitou hodnotu, která se nám jeví jako žádoucí x nežádoucí, pozitivní x negativní. Je důležité zdůraznit, že hodnotit musíme vždy vůči sobě samému, zda s věcí, událostí, vztahem, ideou... naprosto nebo spíše (postoj spojený s určitými výhradami) souhlasíme či nesouhlasíme. Neutrální postoj vyjadřuje neznalost nebo nezájem daného problému. Postoj je tedy vystupňován od středu (ani tak, ani tak) ke krajním hodnotám souhlasu či nesouhlasu.

Svoboda (2000) vymezuje postoje jako vztah k nějaké konkrétní věci, osobě, jevu. Ten může být pozitivní nebo negativní. Postoje vznikají zráním, nápodobou, racionálně ale i na emočních reakcích. Postoj je to však až tehdy, pokud o objektu něco víme, máme k němu nějaký vztah a máme zájem se s ním setkávat nebo důvod se mu vyhýbat.

Mnohé výzkumy z různých oblastí prohlašují, že zkoumají postoje nebo názory veřejnosti. Výsledky anketních šetření však většinou vycházejí z přímých odpovědí a ne všechny splňují nároky, které jsou na ně kladeny při současné znalosti postupů při zjišťování postojů. Lze tedy pochybovat o kvalitě jejich měření (Pecha, 2005, podle Výrosta, 1989). Pecha upozorňuje na další úskalí při zjišťování postojů - možnou záměnu postoje s chováním nebo motivem, přičemž výzkumy z nejrůznějších oblastí ukazují relativně nízkou pozitivní korelaci.

### **Funkce postojů**

Postoje mají pro každého jiný osobní význam, proto ani jejich funkce nejsou obecně platné pro všechny postoje. Spíše se uvádí, že postoje mohou:

- redukovat úzkost z ohrožení existence
- obnovovat vnitřní rovnováhu

- vyrovnávat nevědomé komplexy
- upevňovat sebevědomí
- překonávat nejistotu, úzkost
- integrovat vztahy

### **Vlastnosti postojů**

Podle Nakonečného (1998) mají postoje pět základních vlastností:

1. **Komplexnost** – postoj má kognitivní, emotivní a konativní komponenty;
2. **Konzistence** – vzájemně se podporují, jsou konzistentní nebo disonantní;
3. **Konsonance trsu postojů** – postoje vytvářejí trsy (kategorie), které se mohou vyznačovat určitou mírou konsonance postojů, jež takový trs postojů tvoří;
4. **Rezistence** – odolnost vůči změnám (centrální a extrémní postoje jsou vůči vlivům působícím na změny nejodolnější);
5. **Intenzita** – každý konkrétní postoj je chápán v určitém kontinuu od extrémně kladného přes neutrální k extrémně zápornému hodnocení.

Postoje se dělí z hlediska subjektivního významu na:

- A. **Centrální** – týkají se významných objektů, vztahů;
- B. **Okrajové** – jedná se o méně významné objekty.

Musíme mít na mysli, že každý objekt je pro danou osobnost, která zaujímá postoj, různě důležitý. Podle Řezáče (1998) mají postoje svou dynamiku, která se projevuje v proměnách složek postoje, ve stabilitě, labilitě, hloubce (do jaké míry jsou postojem ovlivněny další složky osobnosti), intenzitě (jakou sílu energie vkládáme do postojů) a polaritě, kterou vyjadřujeme pomocí škály.

### **Postoje a motivy**

Motivy aktivizují chování, určují jeho směr a intenzitu, jsou to pohnutky k dosahování uspokojení. Motivem se však stávají tehdy, najdou-li objekt, a teprve jeho dosažením dochází k uspokojení. Postoje se naopak projevují v obsahu chování (Nakonečný, 1998). Slepíčková (2005) poukazuje na důležitost dělení motivů na vnitřní a vnější. Vnitřní motivy (impulsy) vycházejí z lidských potřeb, vnější motivy (incentivy) souvisejí s okolím jedince. Motivы mají své druhy (nasycení, odpočinek, uplatnění se...) a formy (zájmy, pudy...), mohou být vědomé nebo nevědomé. Helus



(2009) udává těžkost rozlišování impulsů a incentív, v praxi bývá časté jejich prolnutí. Úkolem pedagoga je strategicky využít možností vnější motivace a vytvoření podmínek pro vnitřní motivaci žáka pro předávání vědomostí, zkušeností, pro učení dovednostem a pro vytvoření uvědomělé, dlouhodobé a soustavné aktivity pro určitou oblast. K tomu, aby si děti utvářely kladný postoj k pohybovým aktivitám, je potřeba předložit jim spektrum vhodných činností a aktivit. Úkolem učitele je také vhodnou motivací děti zaujmout pro určitou aktivitu, aby v ní s vnitřním uspokojením setrvaly a při správném metodickém vedení se v ní zlepšovaly. Zejména u začínajících sportovců je zapotřebí silný motiv (Sekot, 2008).

## **Postoje a chování**

Chování je adaptivní, účelné, podmíněné situací, a nemusí vždy vyjadřovat postoj. Chování obsahuje jednání, řečové projevy (řeč, výraz), je to souhrn aktivit a fyziologických změn jedince, které u něho můžeme v danou dobu pozorovat. S chováním jsou často spojena odlišná očekávání než s postoji, to znamená, že někdo může mít pozitivní postoj k pohybu, ale nechová se odpovídajícím způsobem. Ve vztahu postojů a chování se projevuje „*dvojitá tvář lidské psychiky*“ (W. Hrkner, in Nakonečný, 1998, s.120). Chování bývá často v rozporu s postoji (Nakonečný, 2003). Například pedagog s kladným postojem k pohybovým aktivitám a sportu, který kvůli zjištěné srdeční vadě s dětmi aktivně nesportuje, dokáže jinými prostředky děti pro sportování získávat, a tak vytvářet základy jejich hodnotové orientace na pohybové aktivity. Jeho postoj zůstává pevný, chování je podmíněno situací.

### **2.4.1 Formování a změny postojů**

Významnou podmínkou pro získávání hodnotové orientace v raném věku je druhý člověk, který se svým jednáním, postoji a celkově celou svou osobností stává pro dítě nápodobou. Dítě se postupně odpoutává od světa vrozených smyslových hodnot a začíná se seznamovat s hodnotami sociálního prostředí.

Primární sociálně- psychologickou funkci plní rodina. Dítě se učí rozpoznávat, co je dobré, co špatné. Také příklady, vzory, ideály poskytují dětem a dospívajícím návody k utváření postojů. Za *příklad* považujeme jednání a stanovisko, jehož prostřednictvím lze dosáhnout cíle. V tomto případě se nepřikládá přílišná váha tomu, kdo nebo co jako

příklad slouží. *Vzorem* zpravidla bývá osoba, která v očích dítěte dosahuje úrovně hrdiny hodného následování. Takovou osobou je vždy ten, kdo hraje v životě dítěte zvláštní až výlučnou roli. Prvním vzorem bývají rodiče. Škála možných hrdinů je přitom neobyčejně široká; mohou to být hrdinové z legend, významné osobnosti např. sportu nebo smyšlené postavy románů či filmových zpracování. *Ideálem* je živá představa sebe samého, či druhých lidí nebo vztahů, která je vzdálena běžným charakterovým nedostatkům a selháním.

Sekundární funkcí je setkání s pedagogem, který může být pro dítě nositelem příkladných charakterových vlastností. Učitel by měl využívat každé příležitosti, aby své působení na dítě obohatil, zefektivnil vhodným příkladem, vlastním postojem k danému objektu (ideálu, vztahu, atd.). Mühlpachr (2009) uvádí, že není až tak podstatné naše slovní vyjádření, jímž problém komentujeme, nýbrž rozhodujícím faktorem je autenticita našeho postoje, tedy to, co skutečně sami se sebou činíme. Jestliže je náš komentář v rozporu s naším přesvědčením, resp. činy, musíme počítat s tím, že se dítě nebude řídit jen podle našich rad, resp. varování, ale bude se muset vyrovnat se zmatkem a nejistotou, které v něm svým dezintegrovaným působením vyvoláváme.

Pedagog může s úspěchem formovat postoje dětí i využitím negativních příkladů. Tento přístup je však velmi náročný, cílem je seznámit děti s nežádoucím objektem a zaujmout negativní postoj a objektu se vyhýbat. Postoje tedy nejsou vrozené, ale získané učením v průběhu života (Helus, 2001).

Jsou-li postoje založeny na silných potřebách, jimiž jsou ovlivňovány, jsou pak stabilizované a v běžném životě se obvykle nemění. Změny jsou možné za přispění životních katastrof jako např. psychický otřes, životní krize, zdravotní problémy. Postoje se tedy mohou za určitých podmínek měnit. Pokud jsou vyjádřením hodnot daných společenských objektů a tyto hodnoty se změní, pak může dojít i ke změně postojů. Změna se také může týkat intenzity postojů ve smyslu zesílení či zeslabení v kladném nebo záporném směru (Nakonečný, 1998).

## 2.4.2 Postoje k pohybovým aktivitám

Převážná většina lidí přisuzuje sportu pozitivní hodnoty. U mnohých z nich však dochází k rozporu mezi postojem a aktivním zapojením, tedy chováním<sup>4</sup>. Z toho vyplývá nutnost ovlivňovat lidi v tomto smyslu a nutnost společenského prostředí vážit si sportu a prezentovat ho jako hodnotu, kterou společnost podporuje (Slepičková, 2005).

Pedagog by si měl být vědom velké možnosti ovlivnění postojů dětí svým vztahem k pohybu, svým chováním, a tím přispívat k vytváření jejich kladných životních hodnot. *„Ze všeho nejlepší je, když je mládež obklopena dobrými příklady a nápodobou – k níž jsou mladí velmi náchylní – si získávají postoje, které není nutno nijak předělávat“* (Svoboda, 2000, s.57). Postoje k tělesné aktivitě jsou tedy jedním z předpokladů a zároveň ukazatelem rozvoje zdravé společnosti. Pro zjišťování těchto postojů dosud neexistuje jednoznačně standardizovaná metodika.

Jak Pecha (2005) uvádí, v oblasti postojů k tělesné aktivitě jsou stěžejním dvě teorie; Wearova a Kenyonova, přičemž posledně zmíněná představuje víceméně zobecnění Wearovy teorie, neomezuje se pouze na školní tělesnou výchovu. Vedle těchto teorií byla stanoveny i některé další, např. CATPA (Children Attitude Toward Physical Activity), PEAAS (Physical Education Activity Attitude Scale), u nás se ve výzkumu občas používá Svobodův dotazník DIPO (dimenze postojů).

## 2.4.3 Wearova teorie

V zahraničí se často (téměř jako norma) pro výzkum postojů k tělesné aktivitě používá standardizovaný dotazník, který sestavil americký psycholog Carlos L. Wear. Od původního dotazníku, který obsahoval 120 položek a který se v praxi příliš neosvědčil, bylo přikročeno ke zkrácené verzi na 40 položek. Dotazník pokrývá 4 oblasti postojů s charakteristickým obsahem:

1. Položka je zaměřená na oblast tělesného postoje a postoj k tělesné výchově;
2. Položka je zaměřená na oblast sociálního postoje;
3. Položka je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj);
4. Položka je zaměřená na oblast rozvoje a udržení fyzického zdraví.

---

<sup>4</sup> viz **Postoje a chování** v kap. 2.4

Pátou oblastí je celkový obraz souhrnu předcházejících 4 oblastí.

Wearův dotazník (v originále Wear's Inventory) se skládá ze 40 položek. Na každou odpovídá respondent vepsáním číslice 1 až 5, tj. od 1 (zásadně nesouhlasím) až k 5 (silně souhlasím) přes 3 (jako neutrální bod). Položky jsou vybrány tak, aby pokrývaly uvedené 4 oblasti. Dotazník byl standardizován, byla zjištěna dobrá výpovědní spolehlivost a vnitřní konzistence. Byl přeložen do českého jazyka (Blahuš, 1984, s. 352 - 3). Účelem tohoto dotazníku bylo vypracování nástroje, který by umožnil spolehlivé a přesné posouzení oblíbenosti tělesné výchovy u jedince či skupiny.

Aby bylo dosaženo pokud možno co nejvyšší správnosti a věrohodnosti výsledků nástroje, byly podniknuty tyto kroky:

- Objekt zkoumání (tělesná výchova) byl přesně definován;
- Výroky byly zpracovány tak, aby popisovaly skutečnost, tak jak je běžně vnímána (tak, aby měl běžný tázaný jedinec tendenci se s výrokem ztotožnit);
- Byla použita metoda, která je uznávána a používána psychology či sociology v průzkumech oblíbenosti;
- Výroky byly sestaveny tak, aby byly jasné a zřejmé;
- Od každého jedince byla zajištěna data o jeho zkušenostech s tělesnou výchovou a jeho oblíbených či neoblíbených činnostech;
- Byla zvažena „síla“ každého výroku ovlivnit výsledek nástroje.

Ke zpracování dotazníku bylo použito Likertovy metody. Tázaní mají za úkol ohodnotit, do jaké míry se s každým výrokem ztotožňují. K tomu jim slouží tato škála: silně souhlasím, spíše souhlasím, nejsem rozhodnut, spíše nesouhlasím, velmi nesouhlasím. Prvním krokem před sestavením a formulací výroků bylo ustanovení bodů, o kterých by měl výsledek dotazníku vypovídat. Byly zvoleny body tyto:

- Postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví;
- Zdroje pro rekreaci, pro užití ve volném čase a v pozdějším životě;
- Duševní zdraví a emocionální sebekontrola;
- Sociální vztahy.

Po analýze těchto cílů byly formulovány výroky. Studenti i žáci různých tříd byli tázáni, aby navrhli výroky reflektující jejich vlastní pocity, názory, které od někoho slyšeli, či

výroky, o kterých se domnívají, že by je někdo mohl o tělesné výchově pronést (jak v kladném tak záporném smyslu). Krom toho bylo prozkoumáno mnoho knih a článků pro další možné návrhy. Toto vše vyústilo v seznam o 289 výrociích.

Poté bylo nutné výroky zrevidovat a vyřadit nevyhovující. K tomu byla použita Wangova kritéria. Ta jsou:

- Výrok o oblíbenosti musí být diskutabilní – ne vyjádření faktu;
- Výrok nesmí nabízet více než jeden výklad;
- Je třeba se vyhnout výrokům, na něž je možné odpovědět mnoha způsoby;
- Výrok by měl být krátký a stručný;
- Každý výrok by měl jasně naznačovat přístup ke specifické záležitosti;
- Každý výrok by měl obsahovat jen jednu určitou myšlenku;
- Opatrně používejte slova jako „pouze, jen“ atd.;
- Vyhněte se neutrálním výrazům či výrokům bez cíle;
- Pokud je to možné, vyhněte se dlouhým či složeným větám;
- Raději použijte dlouhou, než složenou větu;
- Obecně je lepší používat činný rod než trpný;
- Obecně je lepší používat ten podstatný výraz z výroku jako podmět;
- Vyhněte se vznešeně znějícím slovům, ne zcela běžným slovům či technickým termínům, idiomům, atd.

Revize výroků vyústila v dočasný seznam 122 položek. Správnost účinku těchto výrazů byla formou dotazníku vyzkoušena na 75 vysokoškolských studentech a analýzou výsledků se dospělo k vyřazení několika výroků a přidáno několika jiných. Finální počet výroků se tak nakonec zastavil na čísle 120.

Zhruba polovina výroků byla negativně laděna, aby se předešlo ovlivnění dotazovaného, ke kterému by mohlo dojít v případě kompletně pozitivně orientovaného seznamu položek.

Soubor těchto výroků byl předložen studentům ze State University of Iowa začátkem prvního semestru školního roku 1949-50. Po studentovi se žádalo, aby:

- vyplnil jednostránkový dotazník o jeho dřívějších zkušenostech s tělesnou výchovou, včetně oblíbených či neoblíbených činností/záležitostí;
- označil nejvhodnější z pěti nabízených odpovědí;
- sám ohodnotil svůj celkový přístup k tělesné výchově na grafické stupnici.

Grafická stupnice se skládala z jedné horizontální linie rozdělené čtyřmi vertikálami na pět stejně dlouhých úseků. Pod úseky byla tato hodnocení (zleva doprava): silně pro, spíše pro, neutrální, spíše proti, silně proti. Tázaný jedinec měl za úkol umístit „x“ nad úsek, jehož popis nejlépe vystihuje přístup a oblíbenost k tělesné výchově. Pokud si tázaný nebyl zcela jist, který ze dvou přilehlých úseků ho nejlépe vystihuje, mohl „x“ umístit přesně na čáru dělící oba úseky. Tázaný měl tedy k dispozici 9 možností. Toto sebe-ohodnocení mělo sloužit jako porovnání správnosti, resp. důvěryhodnosti odpovědí tazaného na předložené výroky. Pro účely studie bylo zajištěno 494 odpovědí z celkového počtu necelých šesti set. Z programu byli omluveni váleční veteráni a studenti, kteří byli lékařem ze zdravotních důvodů omluveni z jakékoli sportovní aktivity. Dále bylo z tohoto počtu vyřazeno 22 dotazníků, ve kterých chyběly některé odpovědi či byl dotazník očividně úmyslně nesprávně vyplněn. Tímto se finální počet ustálil na čísle 472.

Současný dotazník obsahuje 40 validních položek, které jsou dotazovaným hodnoceny jedním z uvedených výroků: silně souhlasím, souhlasím, nerozhodnut, nesouhlasím, silně nesouhlasím.

## **III. Výzkumná část**

### **3.1 Cíl práce**

**Cílem práce je zmapovat prostřednictvím standardizovaného dotazníku postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám.**

### **3.2 Hypotézy**

**H1** – Na základě vlastní zkušenosti předpokládám, že 75% učitelek mateřských škol má kladný vztah k pohybovým aktivitám.

**H2** – Předpokládám, že výsledný průměr hodnot odpovědí v jednotlivých oblastech postojů k pohybovým aktivitám (tělesná, sociální, emocionální a zdravotní) bude přibližně ve stejných hodnotách.

**H3** – Předpokládám, že z jednotlivých oblastí postojů získá v hodnotící škále nejvyšší souhlasnou hodnotu oblast zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

### **3.3 Metody výzkumu**

#### **Kvantitativní výzkum**

Pro zjišťování postojů učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám byl zvolen kvantitativní výzkum. Jde o získání informací v omezenějším rozsahu od mnoha jedinců. Podle Hendla (2006) vyžaduje silnou standardizaci, která zajišťuje vysokou reliabilitu. Generalizace na populaci je většinou snadná a validita této generalizace je měřitelná. Na začátku stojí vždy problém existující v teorii nebo v sociální realitě vyúsťující v hypotézy. Sebraná data jsou základem pro testování hypotéz a výstupem kvantitativního výzkumu je ověření či zamítnutí hypotéz.

#### **Dotazník**

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

## **Wearův standardizovaný dotazník**

Ke zjištění postojů učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám byl použit standardizovaný Wearův dotazník (v originále Wear's Inventory, viz příloha č.1), který se skládá ze 40 položek (výroky nemají tázací, nýbrž oznamovací formu). Na každou odpovídá respondent vepsáním číslice 1 až 5 , tj. od 1 (zásadně nesouhlasím) až k 5 (silně souhlasím) přes 3 (jako neutrální bod). Dotazník pokrývá 4 oblasti postojů s charakteristickým obsahem:

5. Položka je zaměřená na oblast tělesného postoje a postoj k tělesné výchově;
6. Položka je zaměřená na oblast sociálního postoje;
7. Položka je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj);
8. Položka je zaměřená na oblast rozvoje a udržení fyzického zdraví.

Položky jsou vybrány tak, aby pokrývaly uvedené 4 oblasti. Jejich rozdělení k příslušným oblastem bylo provedeno z hlediska jejich nejcharakterističtější vazby, přičemž je zřejmé, že stejně tak dobře se může projevit vazba současně k dalším oblastem. Tím se rozumí vzájemné působení nejrůznějších rovin fyzického a psychického stavu, a z toho vyplývajících dosahů sociálních, intelektuálních, emocionálních. Jedná se o:

- oblast zaměřenou na tělesný postoj a postoj k tělesné aktivitě pokrývají položky č.1,6,9,12,18,22,24,27,30,31
- oblast zaměřenou na sociální postoj pokrývají položky č.2,5,10,14,17,21,23,25,26,29,32,37,39
- oblast zaměřenou na duševní postoj pokrývají položky č. 3,7,16,20,34,36
- oblast zaměřenou na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví pokrývají položky č. 4,8,11,13,15,19,28,33,35,38,40

Dotazník byl standardizován, byla zjištěna dobrá výpovědní spolehlivost a vnitřní konzistence. Byl přeložen do českého jazyka (Blahuš,1984, s.352 - 3). Účelem tohoto dotazníku bylo vypracování nástroje, který by umožnil spolehlivé a přesné posouzení oblíbenosti tělesné výchovy u jedince či skupiny.

Anonymní formu dotazníku jsem volila z důvodu získání nezkreslených, neovlivněných výpovědí respondentů. Dotazník obsahuje formulace výroků v obou polaritách



(pozitivních x negativních) – předchází to tak upadnutí do stereotypního vyplňování škál.

### **Škálování**

Blahuš (1996) uvádí posuzovací škálu jako nástroj, který umožňuje zjišťovat míru vlastností jevu nebo jeho intenzitu. Jsou vhodné na posuzování sociálně vztahových jevů, postojů a názorů. Škála obvykle bývá nepárová, čímž se vytváří symetričnost, kdy nalevo a napravo od středu je stejný počet stupňů, přičemž střední polohu charakterizuje neutrální postoj. Posuzovatel má tak možnost položku nehodnotit. V této práci byly na měření postojů použity Likertovy škály. Ke každé položce je přiřazena stupnice, v níž respondent vyjádří stupeň svého souhlasu (nesouhlasu) s výrokem (Gavora, 1996).

### **3.4 Charakteristika sběru dat**

Část dotazníků - 86 vyplnily učitelky mateřských škol na seminářích dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků v letech 2000 – 2004 (dodáno doc. Dvořákovou). Zbýlých 64 jsem získala během roku 2009 oslovením studentek kombinovaného studia oboru předškolní pedagogika na PFUK, které jsou učitelkami nebo ředitelkami mateřských škol a oslovením učitelek mateřských škol v Brandýse nad Labem. Anonymitu 64 dotazníků jsem vyřešila obálkami se známkami a svou adresou.

Všem učitelkám byly zadány stejné pokyny k vyplnění standardizovaného dotazníku o čtyřiceti položkách uvedené v záhlaví dotazníku:

*„Vážená kolegyně,*

*prosíme, vyplňte následující dotazník, který je zaměřen na zcela obecné zjištění postojů k pohybovým aktivitám. U uvedených prohlášení zaškrtněte, prosím, číslo 1-5, kdy 1 znamená silně nesouhlasím s uvedeným prohlášením, hodnota 5 znamená silně souhlasím. Hodnota 3 je k danému prohlášení neutrální.“*

Respondentům (R87 – R150) byla ještě dána možnost se k vyplňování dotazníku vyjádřit několika slovy v závěru, tyto připomínky a postřehy uvádím v diskusi.

Složení respondentů se shoduje v pohlaví (ženy) a v profesním zaměření (učitelky mateřských škol).

Celkem jsem rozdala 71 dotazníků, vrátilo se mi 64 vyplněných, což je 90% návratnost. Ke konečnému zpracování jsem tedy měla k dispozici údaje ze 150 dotazníků od 150 respondentů.

## 3.5 Výsledky výzkumu

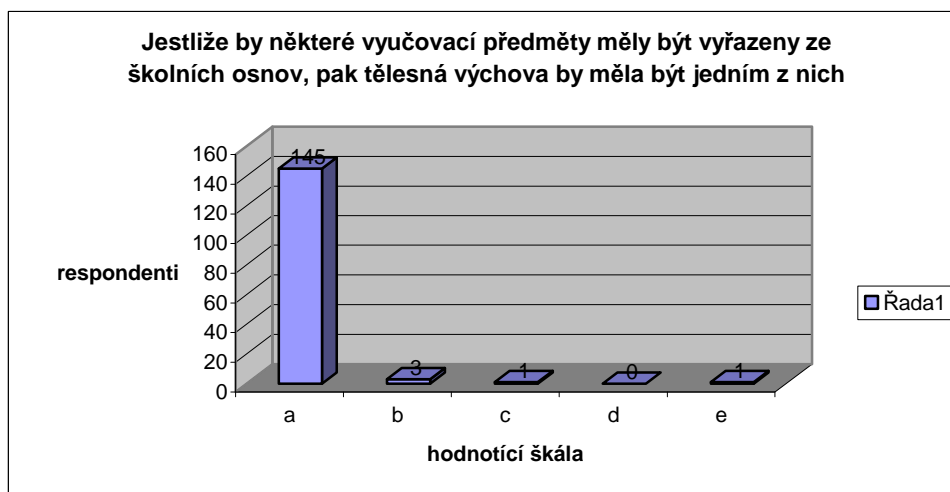
### 3.5.1 Vyhodnocení zpracovaného dotazníku

Každá položka 1 – 40 byla vyhodnocena zvlášť u každého respondenta (viz tabulky u jednotlivých položek). Škála byla pojata jako kontinuum. Byl zjištěn počet respondentů, kteří odpovídali na konkrétní jednotlivou položku (u popisu položek je vždy uveden počet dotazovaných, kteří položku nehodnotili). V tabulkách jsou vyznačeny škály :

a	silně nesouhlasím ( zásadně)
b	nesouhlasím
c	neutrální postoj
d	souhlasím
e	silně souhlasím ( zásadně)

a k nim přiřazen příslušný počet respondentů. Tyto údaje jsou zaznamenány také v grafech. Tabulka obsahuje rovněž procentuální údaj míry souhlasu.

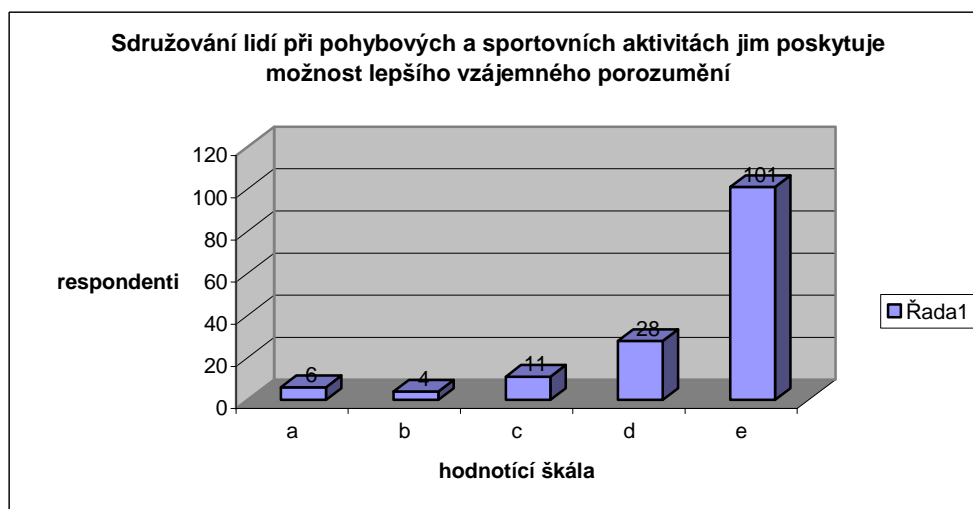
**Položka č. 1** je zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	145	96%
b	nesouhlasím	3	2%
c	neutrální postoj	1	1%
d	souhlasím	0	0%
e	silně souhlasím ( zásadně)	1	1%

Z odpovědí je zřejmé, že podstatná většina učitelek je pro zachování tělesné výchovy ve školních osnovách. Jen jedno procento respondentů zaujalo neutrální postoj, stejně tak jedno procento je pro vyřazení tělesné výchovy z osnov.

**Položka č. 2** je zaměřená na sociální postoj

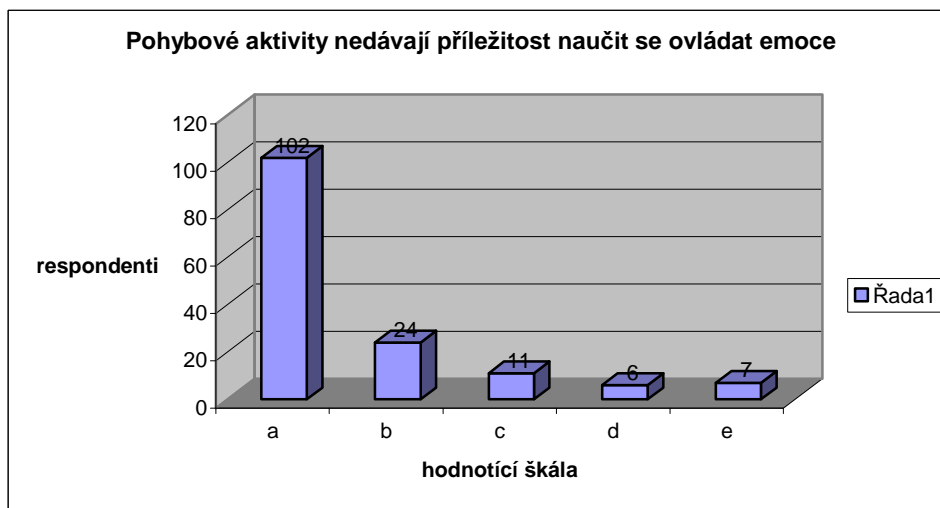


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	6	4%
b	nesouhlasím	4	3%
c	neutrální postoj	11	7%
d	souhlasím	28	19%
e	silně souhlasím ( zásadně)	101	67%

Z výsledků dotazníku je zřejmé, že převážná část učitelek souhlasí s názorem, že sdružování lidí při pohybových a sportovních aktivitách jim poskytuje možnost lepšího vzájemného porozumění. Neutrální či nesouhlasné postoje jsou zastoupeny v zanedbatelném počtu.

**Položka č. 3** je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj)

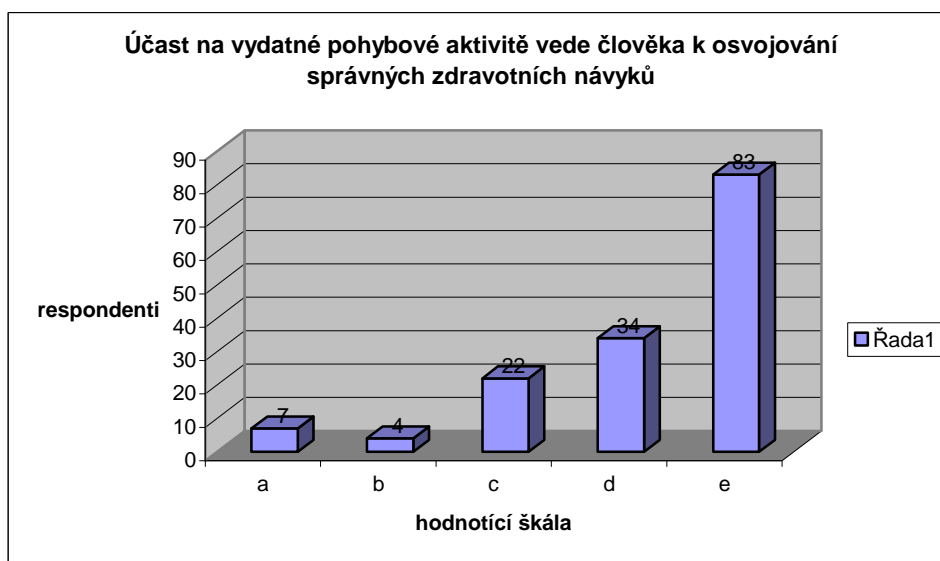
Více jak dvě třetiny zodpovídaných nesouhlasí s tezí dotazníkové otázky; tito respondenti tedy považují pohybové aktivity za příležitost k ovládnutí emocí. Těch, kteří zaujali neutrální postoj, a kteří nespátřují možnost naučit se ovládat své emoce pomocí pohybových aktivit, je zanedbatelné množství.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	102	68%
b	nesouhlasím	24	16%
c	neutrální postoj	11	7%
d	souhlasím	6	4%
e	silně souhlasím ( zásadně)	7	5%

**Položka č. 4** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví

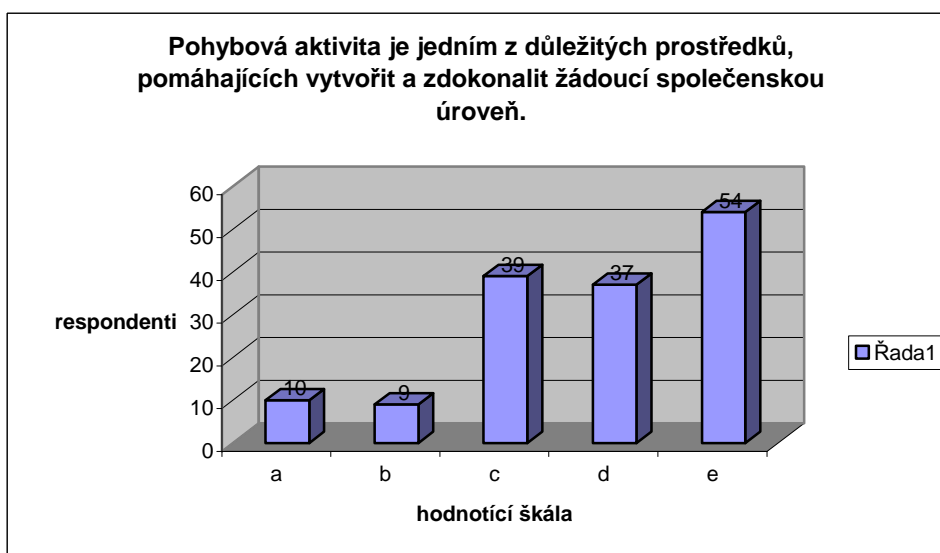
U této položky není logika tvrzení jednoznačná ve smyslu směřování pohybových aktivit k osvojování si zdravotních návyků. To se ukázalo i v odpovědích, kdy 22 respondentů zaujalo neutrální postoj. I tak čtyři pětiny odpovědí je souhlasných. To může poukazovat na jisté nadhodnocení vlivu pohybových aktivit na zdravotní návyky.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	7	5%
b	nesouhlasím	4	3%
c	neutrální postoj	22	15%
d	souhlasím	34	23%
e	silně souhlasím ( zásadně)	83	54%

**Položka č. 5** je zaměřená k sociálnímu postoji

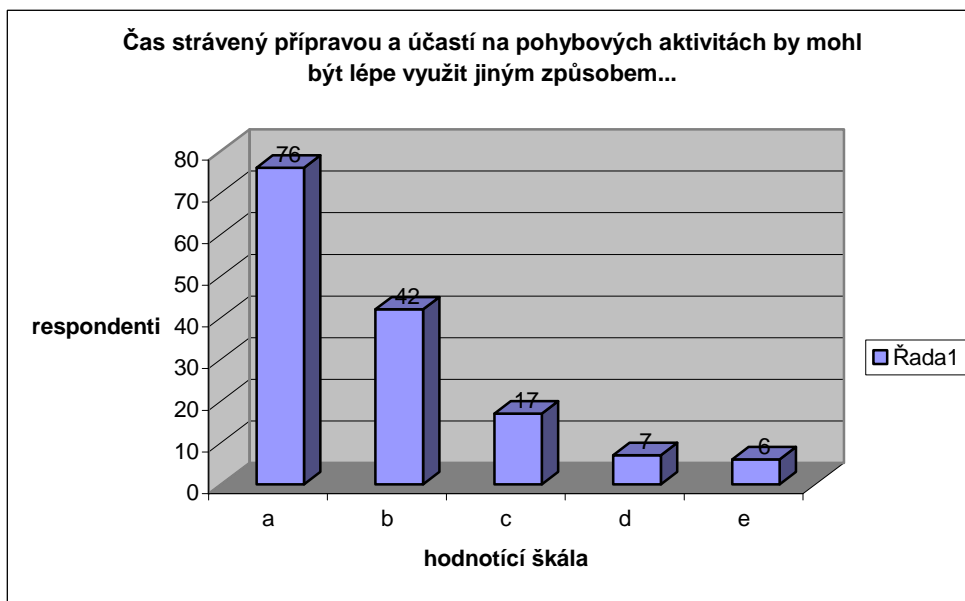
Na položku neodpověděl 1 respondent. Sdělení předpokládá hlubší zamyšlení. Podstatná část respondentů se k problému nevyjádřila. Téměř dvě třetiny učitelek si umí představit pohybovou aktivitu jako důležitý prostředek k vytvoření a zdokonalení žádoucí společenské úrovně.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	10	7%
b	nesouhlasím	9	6%
c	neutrální postoj	39	26%
d	souhlasím	37	25%
e	silně souhlasím ( zásadně)	54	36%

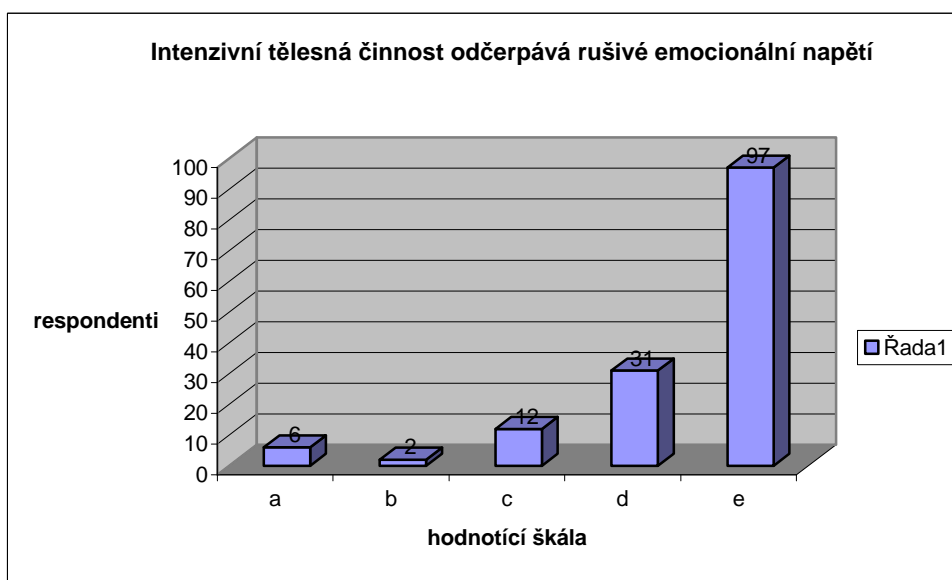
**Položka č. 6** je zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově

Na položku neodpověděli 2 respondenti. Znění položky je širěji pojaté a záporně na ni mohou odpovědět respondenti s výraznějším sportovním zaměřením. To se potvrdilo u čtyř pětina dotazovaných.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	76	52%
b	nesouhlasím	42	28%
c	neutrální postoj	17	11%
d	souhlasím	7	5%
e	silně souhlasím ( zásadně)	6	4%

**Položka č. 7** je zaměřená na oblast duševního postoje (intelektuální a emocionální rozvoj)

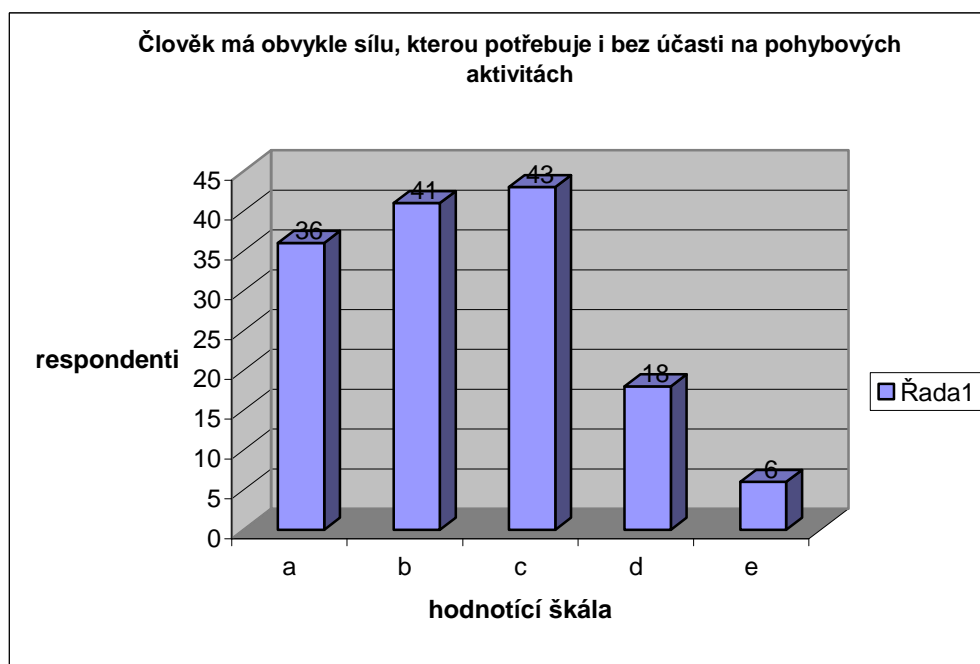


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	6	4%
b	nesouhlasím	2	1%
c	neutrální postoj	12	8%
d	souhlasím	31	21%
e	silně souhlasím ( zásadně)	97	66%

Na položku neodpověděli 2 respondenti. Minimální množství učitelek odpovědělo záporně nebo se k tvrzení nevyjádřilo. Ostatní mohou mít s odčerpáváním rušivého emocionálního napětí pomocí tělesných činností i vlastní zkušenost, proto jejich odpověď je kladná.

**Položka č. 8** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

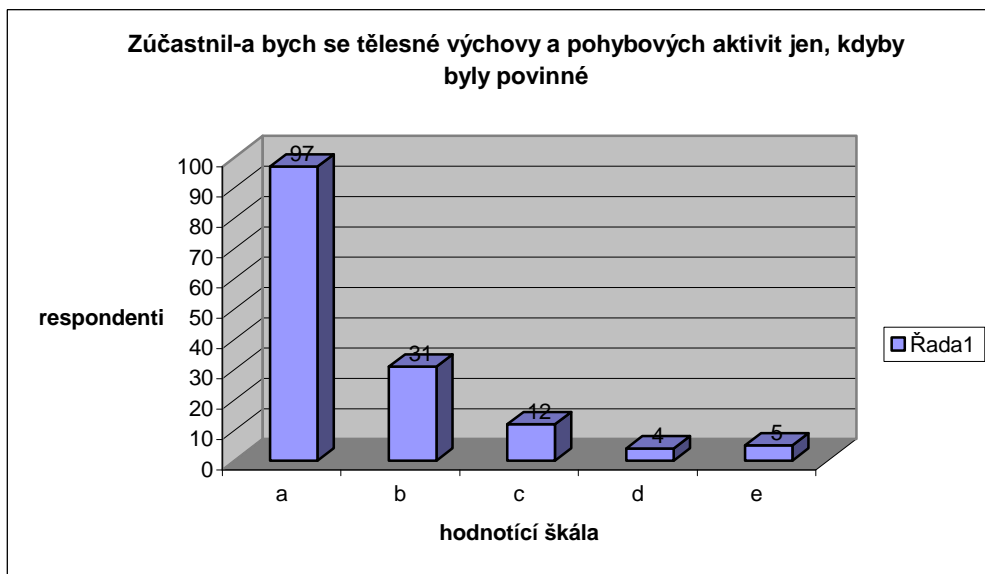
Na položku neodpovědělo 6 respondentů. V tomto prohlášení je nejvíce zastoupen neutrální postoj. Patrně z důvodu samotného obsahu prohlášení, které není příliš jasně formulováno. Vložením pojmu „obvykle“ se tvrzení samo zpochybňuje ve smyslu platnosti bez výjimky a dále není zdůrazněno k čemu se ona síla potřebuje, takže opravdu se dá i souhlasit. Souhlasně se však vyjádřila jen minimální část dotazovaných.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	36	25%
b	nesouhlasím	41	28%
c	neutrální postoj	43	30%
d	souhlasím	18	13%
e	silně souhlasím ( zásadně)	6	4%



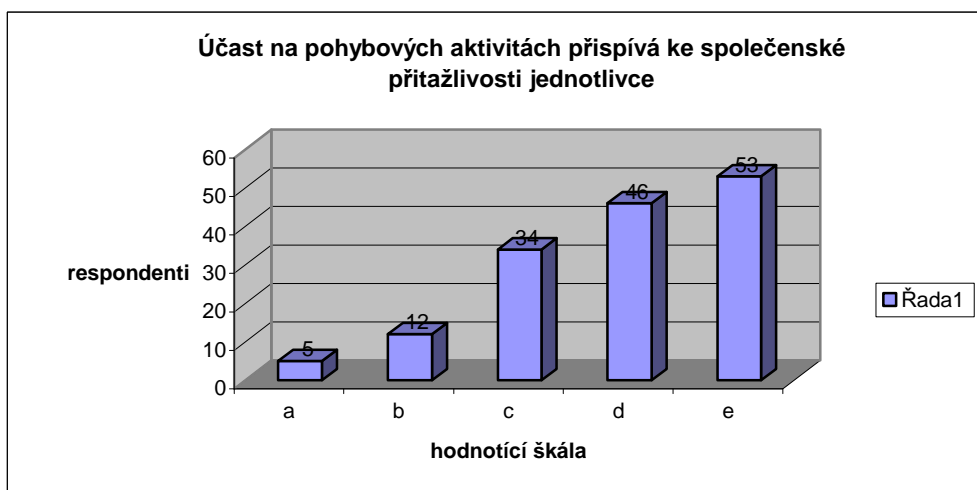
**Položka č.9** je zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	97	65%
b	nesouhlasím	31	21%
c	neutrální postoj	12	8%
d	souhlasím	4	3%
e	silně souhlasím ( zásadně)	5	3%

Na položku neodpověděl 1 respondent. Drtivá většina respondentek tvrdí, že by se účastnily pohybových aktivit nad rámec povinností. Minimum učitelek by tělesnou výchovu navštěvovalo jen v rámci povinné školní docházky a neutrální hodnotu v dané škále využilo velmi málo dotazovaných.

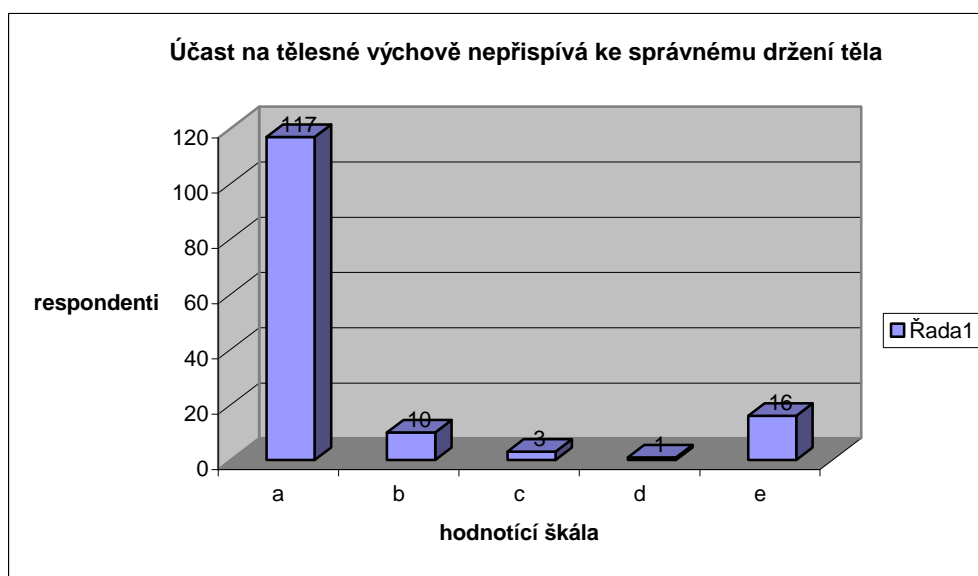
**Položka č. 10** je zaměřená na sociální postoj



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	5	3%
b	nesouhlasím	12	8%
c	neutrální postoj	34	23%
d	souhlasím	46	31%
e	silně souhlasím ( zásadně)	53	35%

Poměrem dvou třetin převažuje názor, že účast na pohybových aktivitách má kladný vliv na rozvoj osobnosti, a tím přispívá k jeho společenské přitažlivosti. Neutrální postoj k tomuto názoru má necelá jedna čtvrtina respondentů a s názorem nesouhlasí více jak jedna desetina dotázaných.

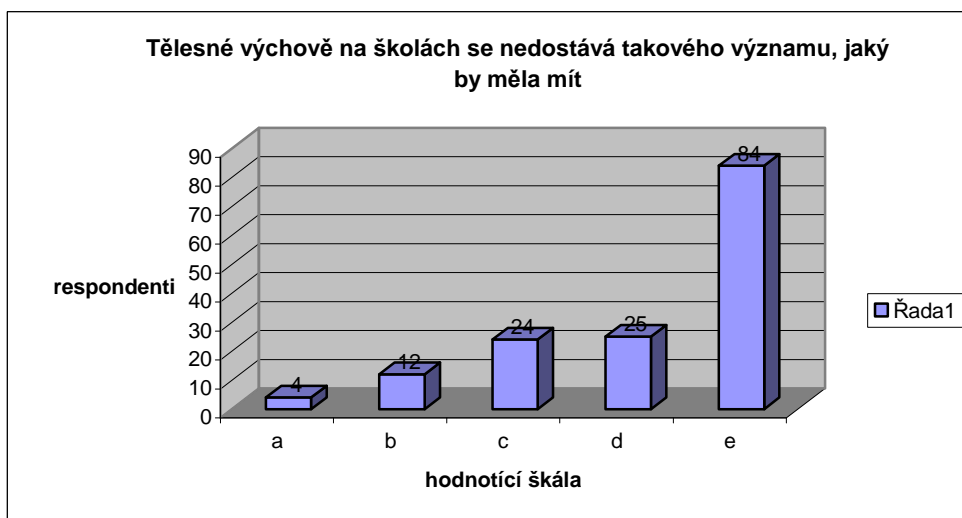
**Položka č. 11** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	117	79%
b	nesouhlasím	10	7%
c	neutrální postoj	3	2%
d	souhlasím	1	1%
e	silně souhlasím ( zásadně)	16	11%

Na položku neodpověděli 3 respondenti. Zde je jasný postoj respondentů ve prospěch účasti na tělesné výchově v souvislosti se správným držení těla. K výslednému obrazu odpovědí je nutné vzít v úvahu názory neutrální, souhlasné a nakonec i ty respondenty, kteří na položku neodpověděli, avšak podobně jako u některých dalších souhlasných odpovědí na záporně položenou tezi dotazníku lze předpokládat, že takto odpovídající respondent položku nepochopil.

**Položka č. 12** je zaměřena na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	4	3%
b	nesouhlasím	12	8%
c	neutrální postoj	24	16%
d	souhlasím	25	17%
e	silně souhlasím ( zásadně)	84	56%

Na položku neodpověděl 1 respondent. Přes dvě třetiny respondentů se domnívá, že by tělesná výchova měla mít ve školních osnovách větší prostor. Neutrální postoj zaujala přibližně jedna šestina dotázaných. Jedna desetina respondentů je přesvědčena, že tělesná výchova je v osnovách dostatečně zastoupena. Počet dotazovaných bez názoru na dané prohlášení je šestina.

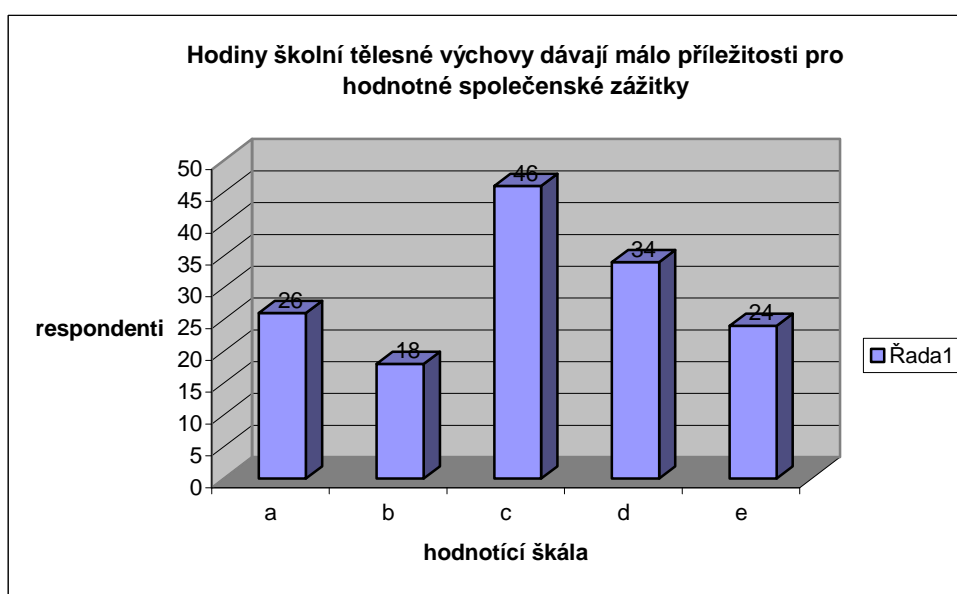
**Položka č. 13** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	5	3%
b	nesouhlasím	2	1%
c	neutrální postoj	4	3%
d	souhlasím	20	13%
e	silně souhlasím ( zásadně)	119	80%

Jak je zřejmé, převážná většina respondentů si je (v položce č.13) vědoma velkého významu upevňování pohybových dovedností již v mládí a také důležitosti pomoci dětem a mládeži si je osvojovat a zdokonalovat.

**Položka č. 14** je zaměřená na sociální postoj



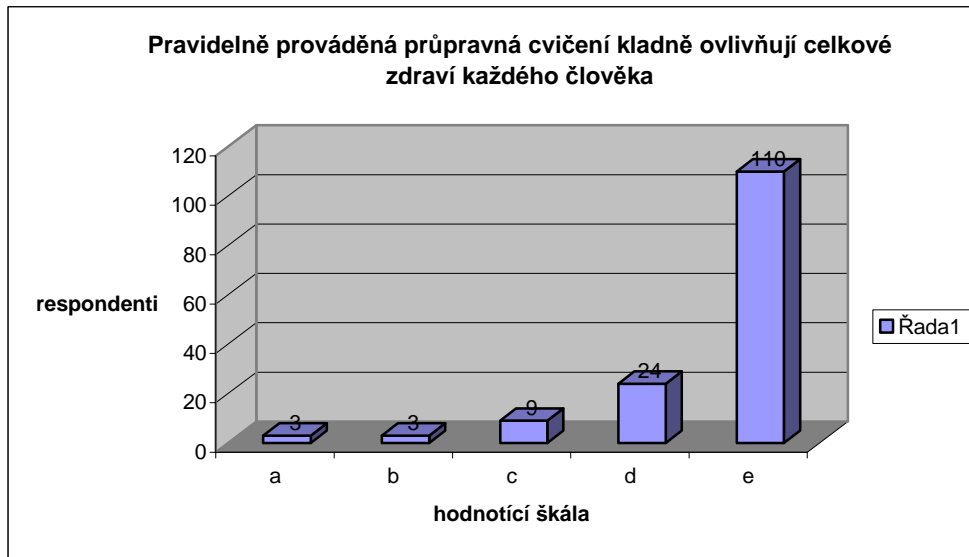
a	silně nesouhlasím ( zásadně)	26	18%
b	nesouhlasím	18	12%
c	neutrální postoj	46	31%
d	souhlasím	34	23%
e	silně souhlasím ( zásadně)	24	16%

Na položku neodpověděli 2 respondenti. Téměř jedna třetina dotazovaných zaujala k tvrzení neutrální postoj. Jen o několik málo hlasů převažuje souhlasný postoj nad nesouhlasným. Příčina těchto nevyhraněných odpovědí by mohla být způsobena vlastní představou „hodnoty“ společenských zážitků.

**Položka č. 15** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

Na položku neodpověděl 1 respondent .Tři čtvrtiny respondentů si uvědomuje význam pravidelného průpravného cvičení pro zdraví člověka. Je to dáno obecnou znalostí a

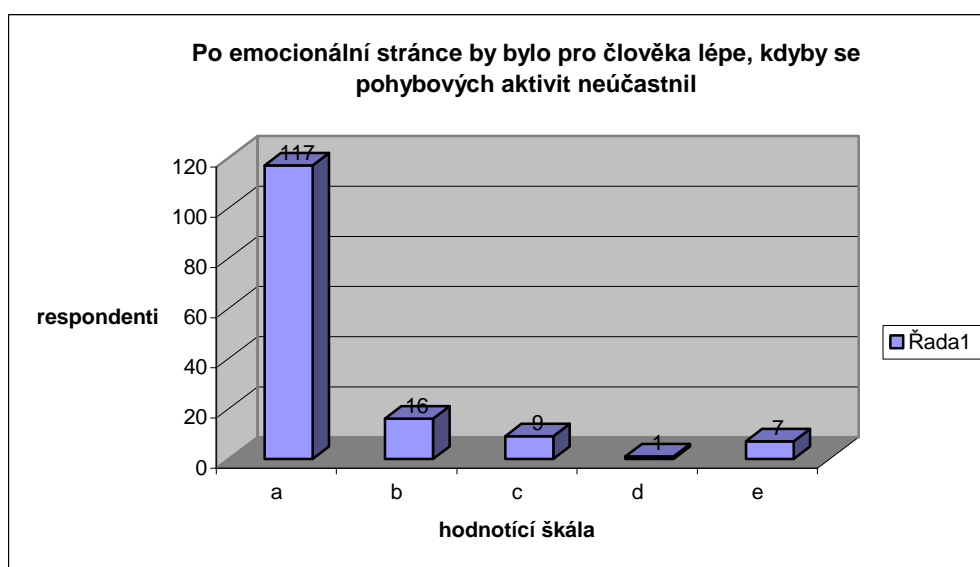
zkušeností. Je překvapující nesouhlasný nebo nevyhraněný názor byt' jen minimálního počtu respondentů na toto tvrzení.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	3	2%
b	nesouhlasím	3	2%
c	neutrální postoj	9	6%
d	souhlasím	24	16%
e	silně souhlasím ( zásadně)	110	74%

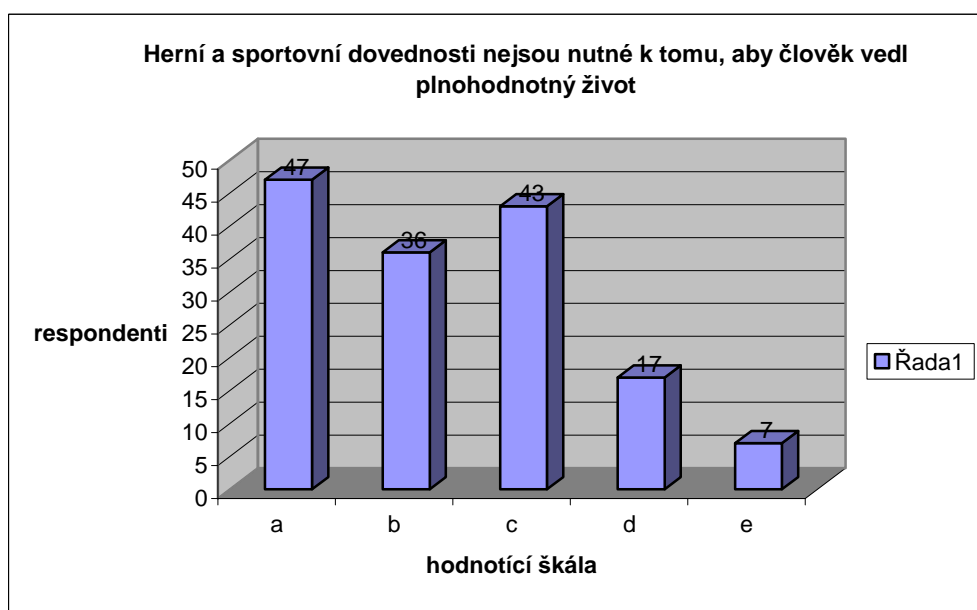
**Položka č.16** je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj).

Převážná část respondentů si uvědomuje, že pohybové aktivity jsou do značné míry emocionálním „ventilem“, který dokáže eliminovat nebo částečně potlačit rušivé emocionální vzruchy. Z odpovídajících si tento fakt neuvědomuje přibližně jedna desetina.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	117	77%
b	nesouhlasím	16	11%
c	neutrální postoj	9	6%
d	souhlasím	1	1%
e	silně souhlasím ( zásadně)	7	5%

**Položka č.17** je zaměřená na sociální postoj.

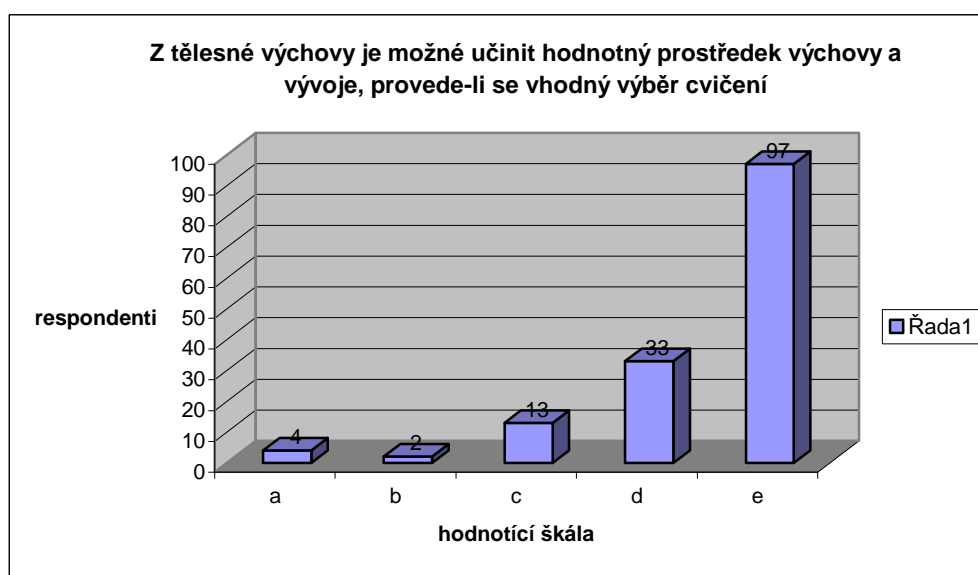


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	47	31%
b	nesouhlasím	36	24%
c	neutrální postoj	43	29%
d	souhlasím	17	11%
e	silně souhlasím ( zásadně)	7	5%

Postoj respondentů k této otázce velmi silně ovlivňuje vlastní životní styl, smysl pro kolektivní hru a vlastní tělesné dispozice. Relativně velký počet neutrálních odpovědí může kromě cíleného, avšak nevyhraněného názoru znamenat, že odpovídající nepovažovali za nutné přiklonit se k pozitivnímu či negativnímu postoji.

**Položka č. 18** je zaměřena na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.

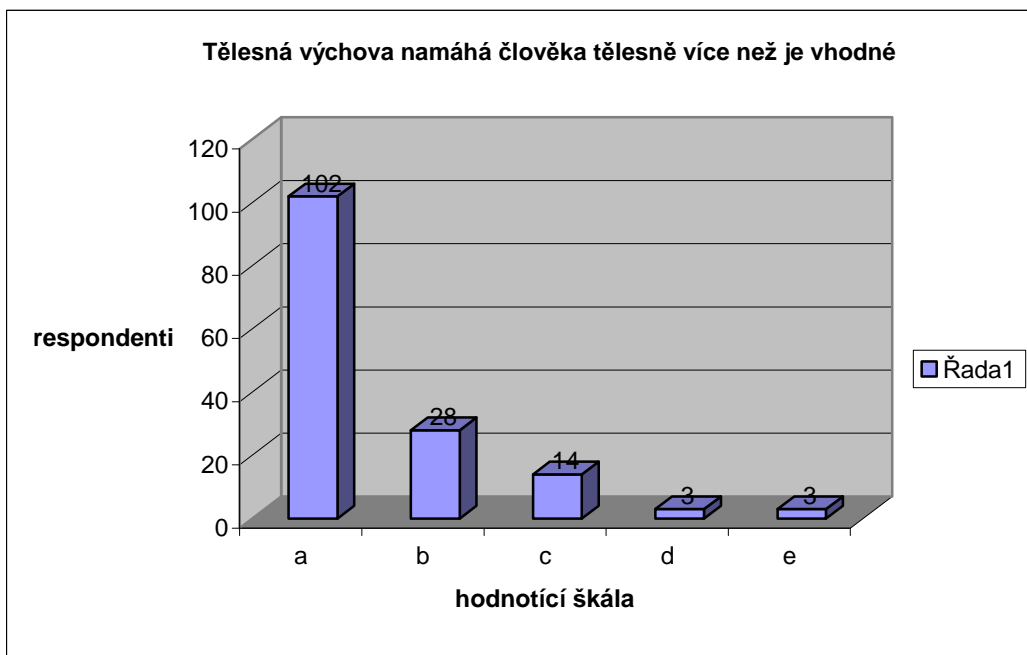
Na položku neodpověděl 1 respondent. Hodnotu tělesné výchovy jako prostředku výchovy a vývoje si uvědomují téměř devět desetin dotázaných, avšak za předpokladu vhodného výběru cvičení. Ti z dotázaných, kteří odpověděli nesouhlasně, představují mizivý počet. Relativně nemalá část neutrálních odpovědí však naznačuje, že někteří respondenti mohou dávat v souvislosti s výběrem výchovných prostředků přednost jiným aktivitám (např. kulturním).



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	4	3%
b	nesouhlasím	2	1%
c	neutrální postoj	13	9%
d	souhlasím	33	22%
e	silně souhlasím ( zásadně)	97	65%

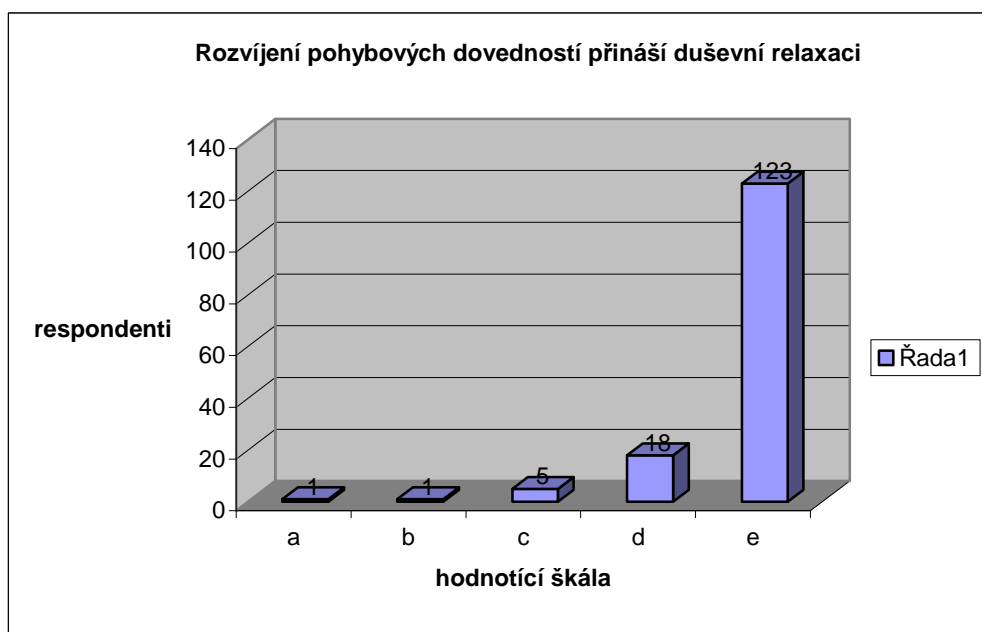
**Položka č.19** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

Fyzickou zátěž při tělesné výchově si pravděpodobně nejvíce uvědomují lidé, kteří nejsou pro tato cvičení disponováni tělesně i duševně. V tomto případě se jedná pouze o minimum z celkového počtu, a stejně tak i malá část respondentů zaujímá neutrální postoj. Převážná většina odpovídajících si při cvičeních je vědoma tělesné námahy, nicméně ji v porovnání s ostatními klady, které tato cvičení přinášejí, neakcentuje. Jinou otázkou je stanovení meze námahy.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	102	68%
b	nesouhlasím	28	19%
c	neutrální postoj	14	9%
d	souhlasím	3	2%
e	silně souhlasím ( zásadně)	3	2%

**Položka č.20** je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj).

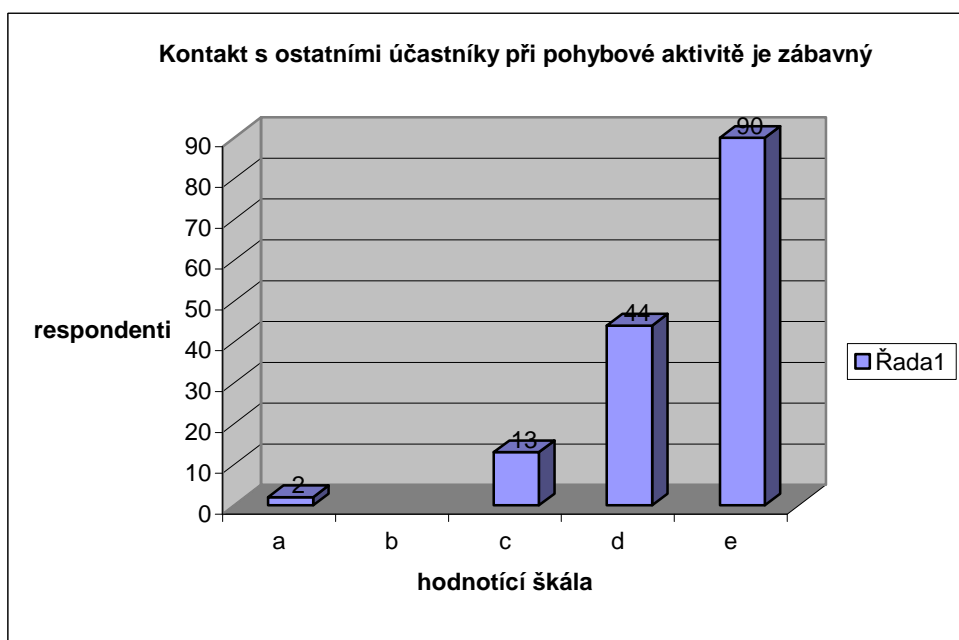




a	silně nesouhlasím ( zásadně)	1	1%
b	nesouhlasím	1	1%
c	neutrální postoj	5	3%
d	souhlasím	18	12%
e	silně souhlasím ( zásadně)	123	83%

Na položku neodpověděli 2 respondenti. Přínos pohybových dovedností pochopila správně drtivá většina dotázaných. Minimum respondentů zaujalo neutrální nebo záporný postoj.

**Položka č.21** je zaměřená na sociální postoj.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	2	1%
b	nesouhlasím	0	0%
c	neutrální postoj	13	9%
d	souhlasím	44	30%
e	silně souhlasím ( zásadně)	90	60%

Na položku neodpověděl 1 respondent. Převážná většina dotázaných odpověděla na položku kladně a je pravděpodobné, že v osobním životě pro ně sociální vazba nepředstavuje vážný problém. Téměř desetina respondentů se z nejrůznějších důvodů zdržela hodnocení.

**Položka č.22** je zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.

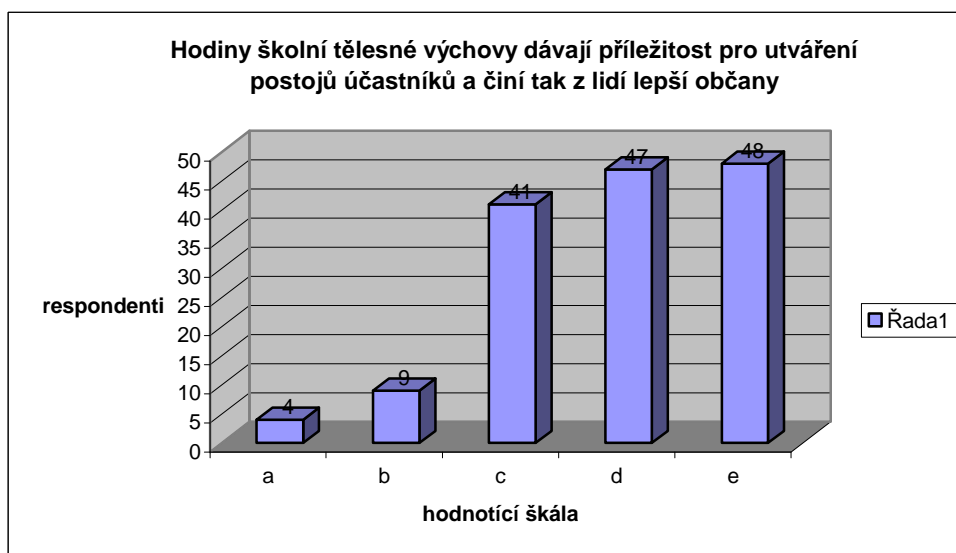


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	90	60%
b	nesouhlasím	33	22%
c	neutrální postoj	19	13%
d	souhlasím	3	2%
e	silně souhlasím ( zásadně)	4	3%

Na položku neodpověděl 1 respondent. Převážná část z dotázaných si uvědomuje prospěšnost tělesné výchovy i mimo rámec školního života. Necelá pětina nepovažuje školní tělesnou výchovu za přínos k mimoškolnímu životu.

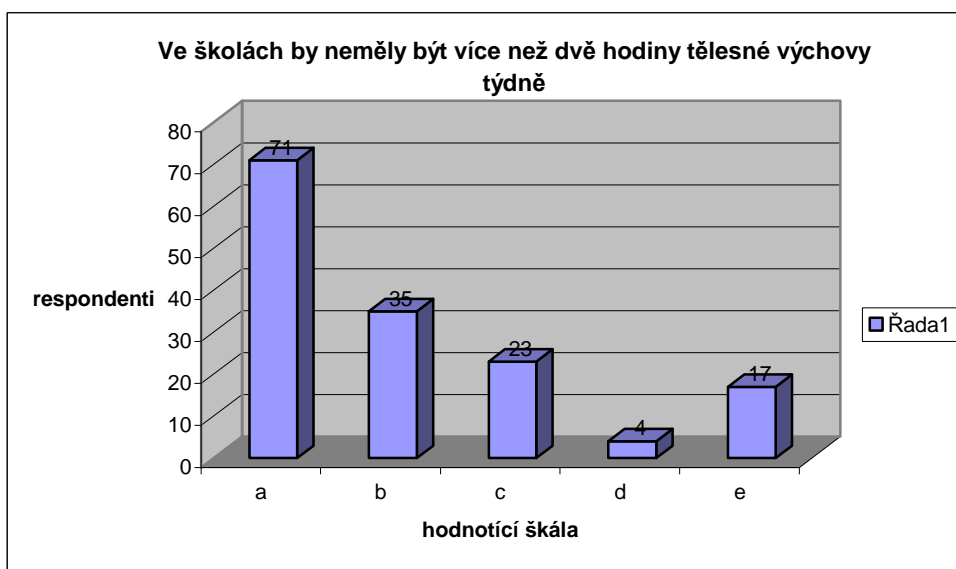
**Položka č.23** je zaměřená na sociální postoj.

Na položku neodpověděl 1 respondent. Z odpovědí je zřejmé, že podstatná část odpovídajících se nechala ve svém horování pro tělesnou výchovu strhnout k nekritickému úsudku. Celkové vyznění odpovědí totiž vytváří dojem, že tělesná výchova je vlastně všelékem i v těch oblastech, kde příčinná souvislost a vazba mezi ní a např. sociálními postoji není přímá, úměrná. V tomto případě jsou „nejlépe“ se svými postoji ti, kteří zaujali neutrální postoj.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	4	3%
b	nesouhlasím	9	6%
c	neutrální postoj	41	28%
d	souhlasím	47	31%
e	silně souhlasím ( zásadně)	48	32%

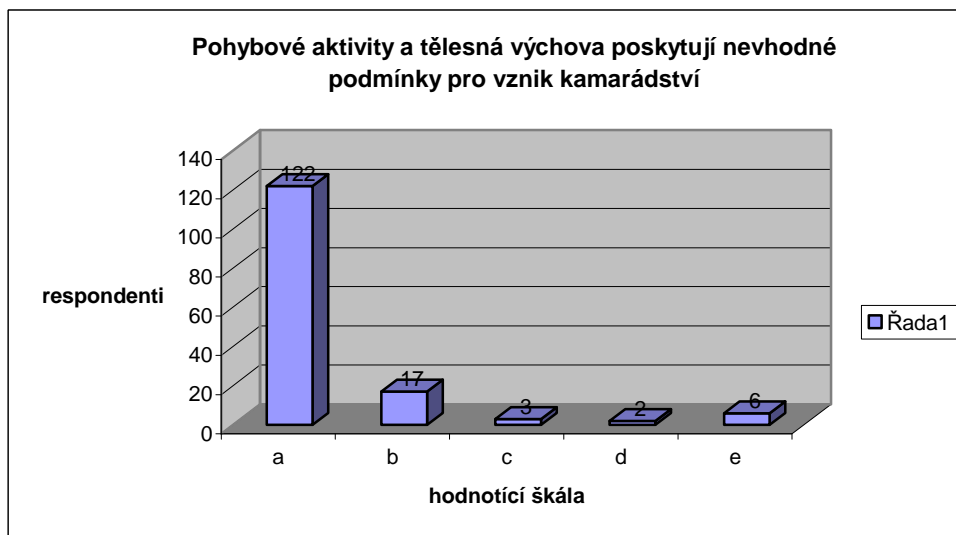
**Položka č.24** je zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	71	48%
b	nesouhlasím	35	23%
c	neutrální postoj	23	15%
d	souhlasím	4	3%
e	silně souhlasím ( zásadně)	17	11%

Celkem dobře předpokládaný výsledek průzkumu: více jak dvě třetiny dotázaných jsou pro rozšíření času věnovanému tělesné výchově nad 2 hodiny týdně. Poněkud překvapuje neutrální postoj, který zaujala až šestina dotázaných.

**Položka č.25** je zaměřená na sociální postoj.

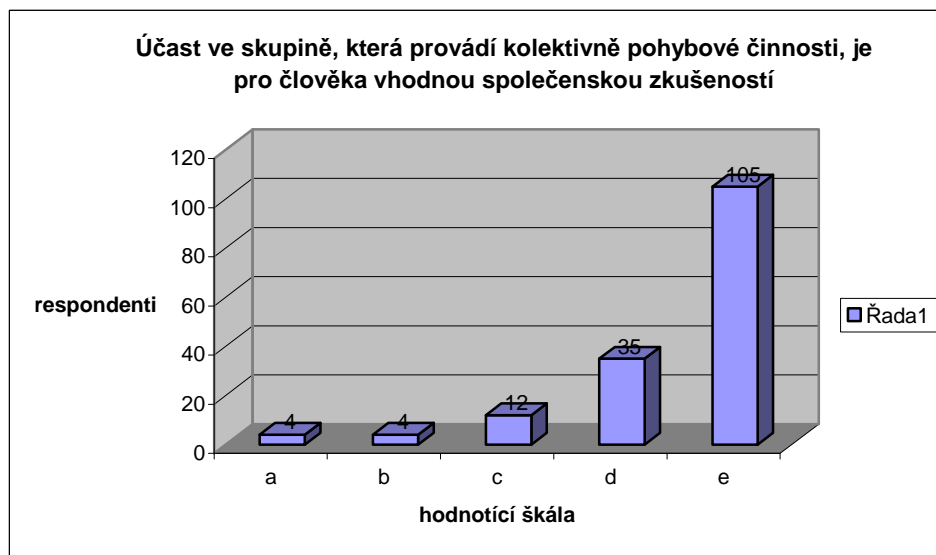


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	122	82%
b	nesouhlasím	17	11%
c	neutrální postoj	3	2%
d	souhlasím	2	1%
e	silně souhlasím ( zásadně)	6	4%

Naprosto jednoznačné vyznění odpovědí ukazuje, že učitelky přikládají tělesné výchově významnou roli při utváření kamarádství. Necelá desetina dotázaných zaujala neutrální či souhlasný postoj.

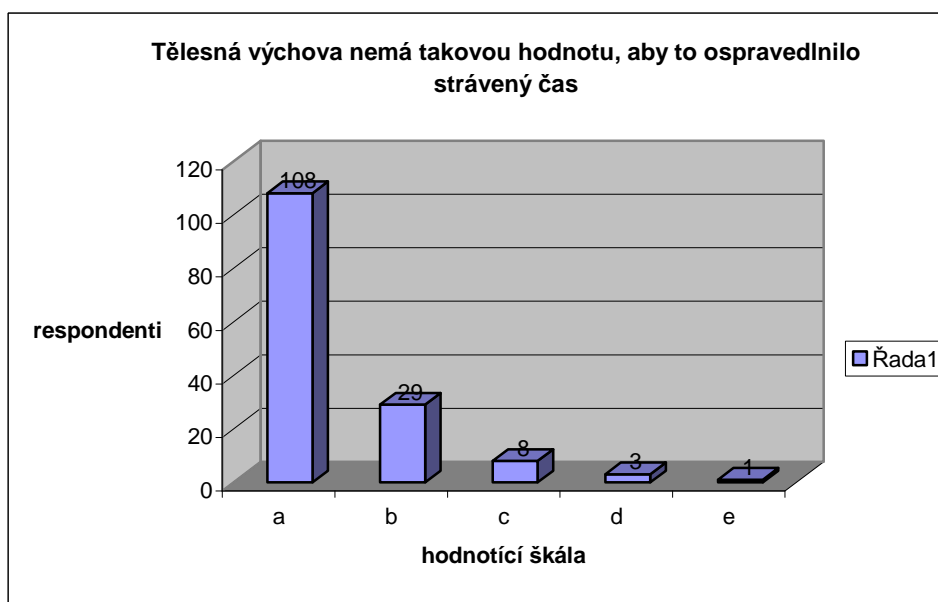
**Položka č.26** je zaměřená k sociálnímu postoji.

Jako přínosnou společenskou zkušenost při provádění kolektivních pohybových činností ve skupině uvedla převážná většina odpovídajících. Přibližně desetina respondentů nezaujala k tvrzení žádný postoj a stejná část má pravděpodobně zkušenost jinou.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	4	3%
b	nesouhlasím	4	3%
c	neutrální postoj	12	8%
d	souhlasím	35	21%
e	silně souhlasím ( zásadně)	105	65%

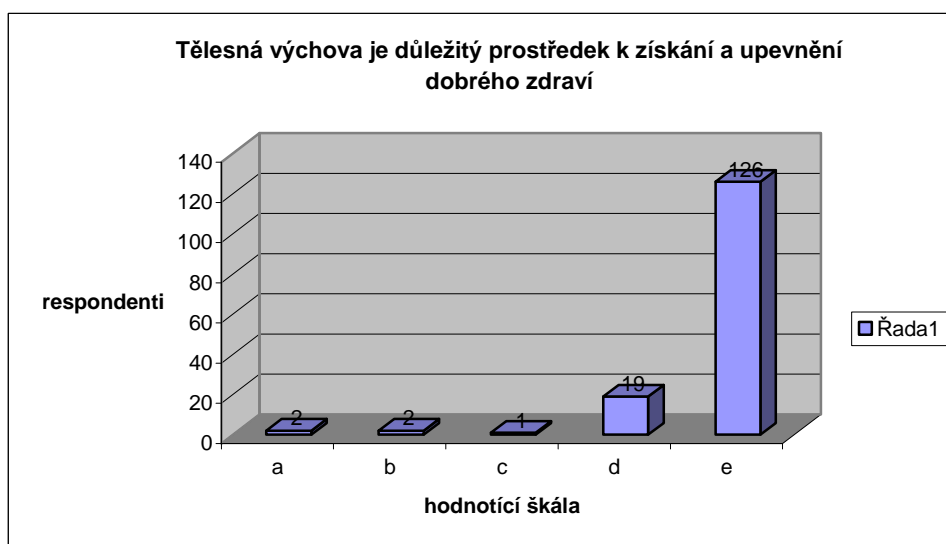
**Položka č.27** je zaměřena na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	108	73%
b	nesouhlasím	29	19%
c	neutrální postoj	8	5%
d	souhlasím	3	2%
e	silně souhlasím ( zásadně)	1	1%

Na položku neodpověděl 1 respondent. Za plnohodnotně strávený čas pohybovou aktivitou při tělesné výchově považuje převážná část učitelek, opačného názoru je zanedbatelné množství dotazovaných, stejně tak respondentů, kteří zaujali neutrální postoj.

**Položka č.28** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

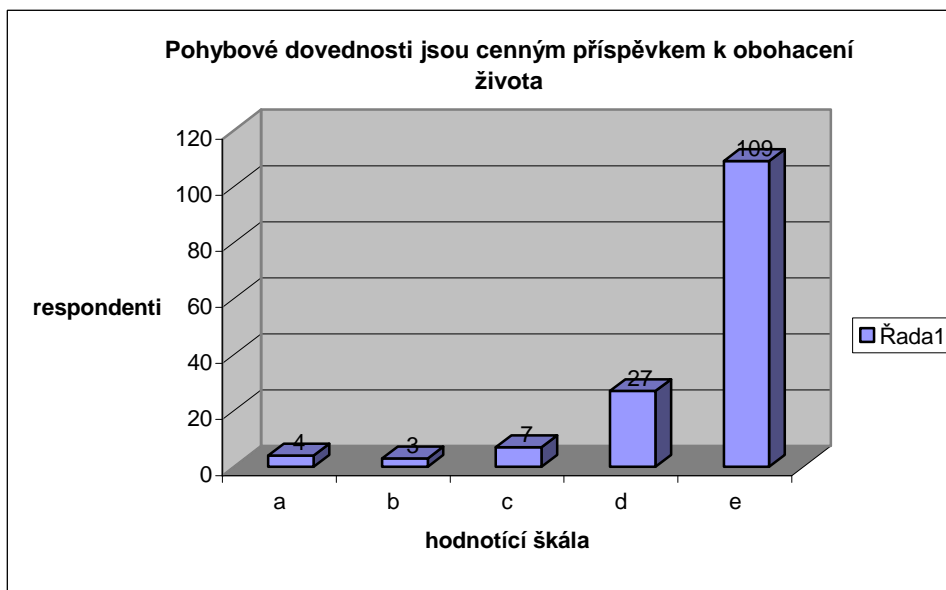


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	2	1%
b	nesouhlasím	2	1%
c	neutrální postoj	1	1%
d	souhlasím	19	13%
e	silně souhlasím ( zásadně)	126	84%

Za samozřejmost tvrzení o přínosu tělesné výchovy na dobré zdraví považují téměř všechny učitelky, jiný názor má zanedbatelné množství odpovídajících.

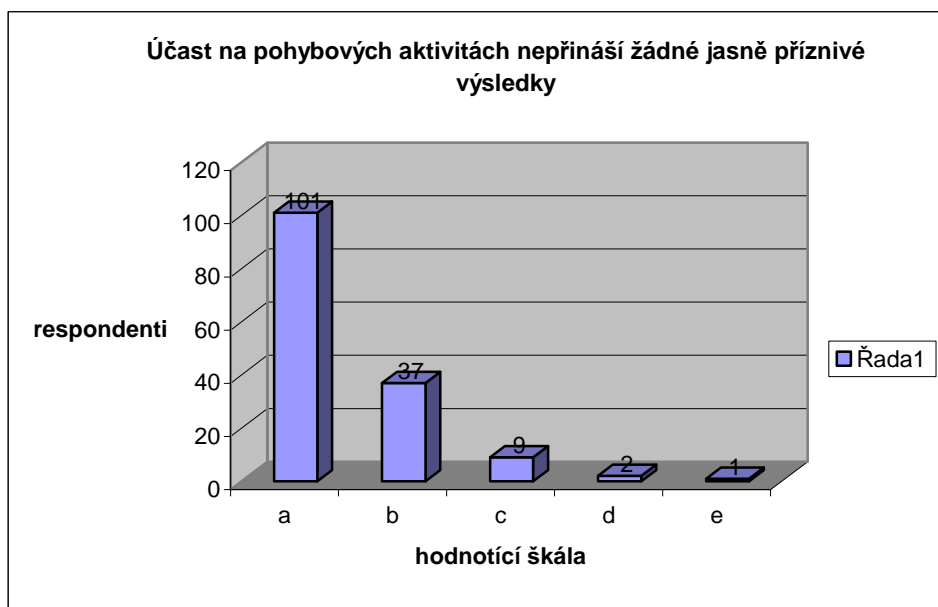
**Položka č.29** zaměřená k sociálnímu postoji.

K životním hodnotám, k nimž patří naučené pohybové dovednosti, se hlásí až drtivá většina odpovídajících, v přímé opozici je dvacetina učitelek z celkového počtu, které toto tvrzení naprosto popírá. Rovněž překvapující je počet respondentů s neutrálním postojem k této otázce.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	4	3%
b	nesouhlasím	3	2%
c	neutrální postoj	7	5%
d	souhlasím	27	18%
e	silně souhlasím ( zásadně)	109	72%

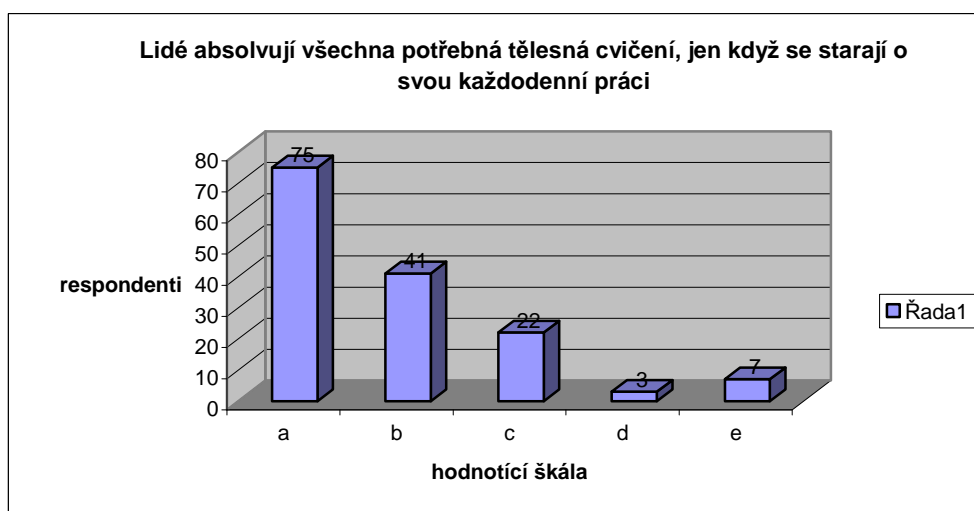
**Položka č. 30** zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	101	67%
b	nesouhlasím	37	25%
c	neutrální postoj	9	6%
d	souhlasím	2	1%
e	silně souhlasím ( zásadně)	1	1%

Minimum z odpovídajících učitelek se ztotožňuje s tvrzením, že pohybové aktivity nepřinášejí žádné příznivé výsledky. S odpovědí si nevěděla rady přibližně dvacetina učitelek a drtivá většina učitelek si dovede představit přínos pohybových aktivit alespoň v oblastech týkajících se zdraví a fyzické kondice.

**Položka č. 31** je zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově.



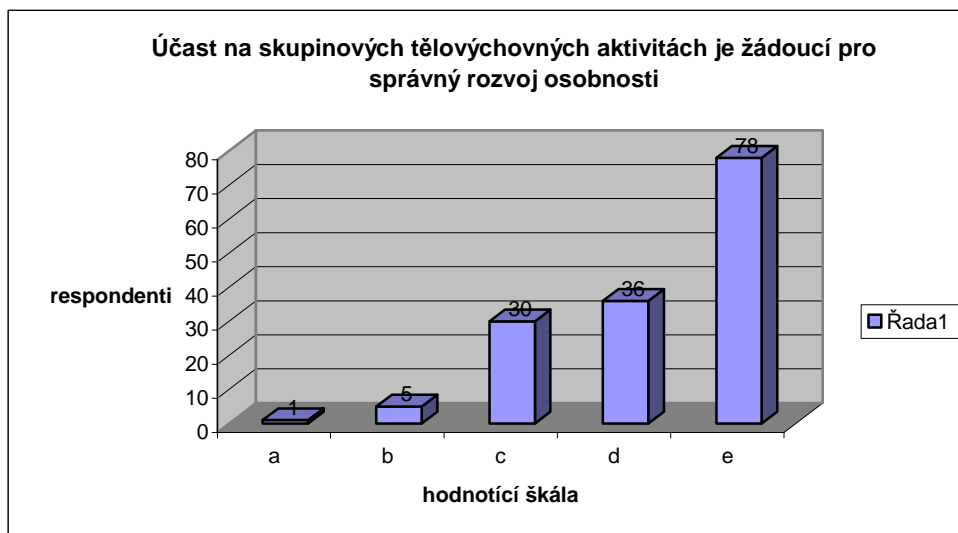
a	silně nesouhlasím ( zásadně)	75	50%
b	nesouhlasím	41	28%
c	neutrální postoj	22	15%
d	souhlasím	3	2%
e	silně souhlasím ( zásadně)	7	5%

Na položku neodpověděli 2 respondenti. Více než dvě třetiny dotazovaných nesouhlasí s prohlášením, které uvádí jako postačující pro organismus člověka provádět tělesná cvičení pouze při každodenní náplni práce. Celkem velký počet tázaných se k tomuto tvrzení nevyjádřil. Malému množství učitelek přináší pohyb v každodenní práci veškerá potřebná tělesná cvičení.

**Položka č. 32** je zaměřená k sociálnímu rozvoji.

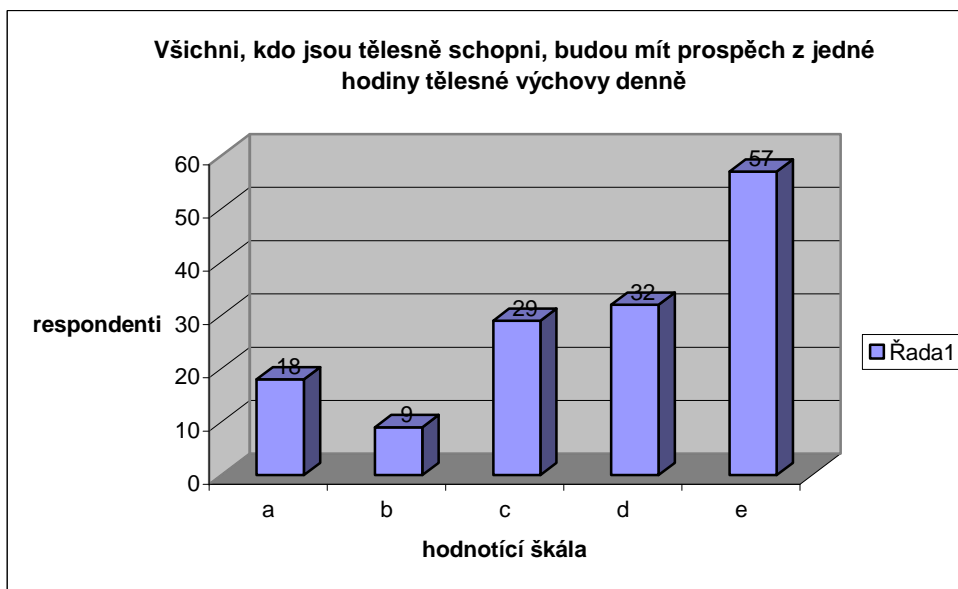
Kladný postoj k účasti na skupinových aktivitách pro správný rozvoj osobnosti zaujalo více jak dvě třetiny dotázaných, naopak minimum jich nepovažuje sportování ve skupině jako přínos pro rozvoj jedince. Poměrně velký počet respondentů (pětina) nebylo schopno zaujmout k uvedené otázce vyhraněný postoj.





a	silně nesouhlasím ( zásadně)	1	1%
b	nesouhlasím	5	3%
c	neutrální postoj	30	20%
d	souhlasím	36	24%
e	silně souhlasím ( zásadně)	78	52%

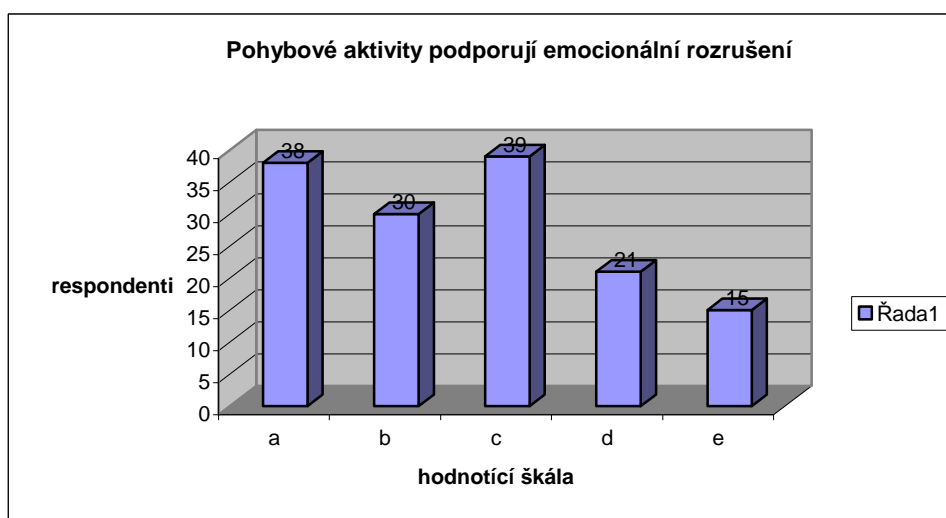
**Položka č.33** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	18	12%
b	nesouhlasím	9	6%
c	neutrální postoj	29	20%
d	souhlasím	32	22%
e	silně souhlasím ( zásadně)	57	40%

Na položku neodpovědělo 5 respondentů. Odpověď na položku vynechal relativně vysoký počet dotazovaných. Mnoho odpovědí spadalo do neutrálního postoje k tomuto tvrzení a pětina dotazovaných se domnívá, že pro tělesně schopné jedince je hodina pohybu denně postačující. S tím ovšem nesouhlasí nadpoloviční většina dotazovaných, která má představu delšího času pohybových aktivit k prospěchu na organismu i pro tělesně zdatnější osoby.

**Položka č. 34** je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj).



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	38	27%
b	nesouhlasím	30	21%
c	neutrální postoj	39	27%
d	souhlasím	21	15%
e	silně souhlasím ( zásadně)	15	10%

Na položku neodpovědělo 7 respondentů. Zda pohybové aktivity podporují emocionální rozrušení, netuší až pětina učitelek. Čtvrtina tázaných je přesvědčena o vybuzení emocí při sportovních pohybových aktivitách a v opozici stojí téměř polovina dotazovaných, která nepovažuje pohybové aktivity za stimul emocionálního rozrušení.

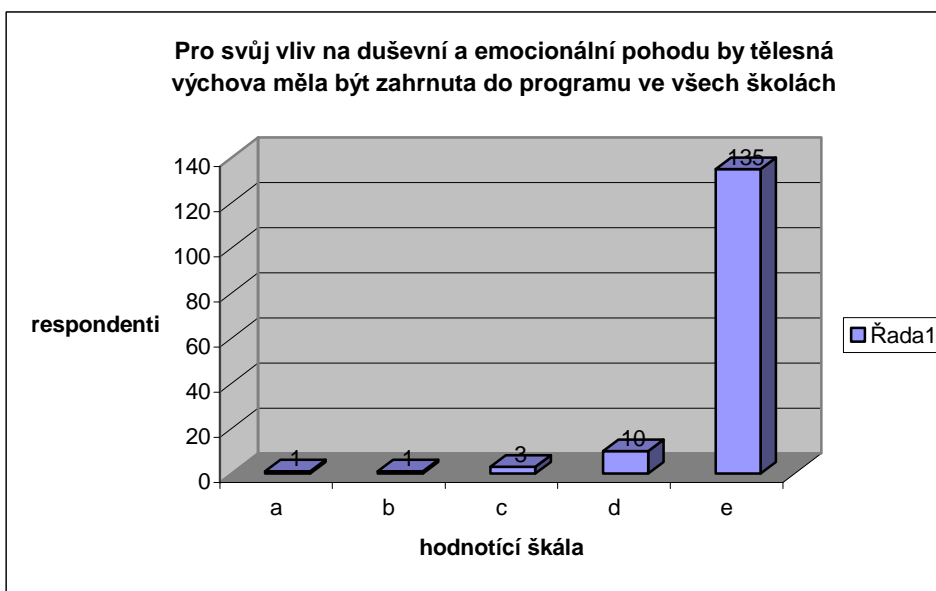
**Položka č. 35** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

Na položku neodpověděli 2 respondenti. Převážná většina učitelek je si vědoma důležitosti tělesné výchovy k přispění rozvoje tělesné síly a vytrvalosti každého jedince pro smysluplný život. Pouze jedna učitelka s tvrzením nesouhlasí, další desetina zvolila neutrální postoj.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	1	1%
b	nesouhlasím	0	0%
c	neutrální postoj	11	7%
d	souhlasím	35	24%
e	silně souhlasím ( zásadně)	101	68%

**Položka č. 36** je zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj).



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	1	1%
b	nesouhlasím	1	1%
c	neutrální postoj	3	2%
d	souhlasím	10	7%
e	silně souhlasím ( zásadně)	135	89%

Souhlas pro začlenění tělesné výchovy do osnov a programů na všech školách projevilo téměř plný počet dotazovaných učitelek, neutrální nebo záporný postoj zaujalo zanedbatelné minimum dotázaných.

**Položka č. 37** je zaměřená k sociálnímu postoji.

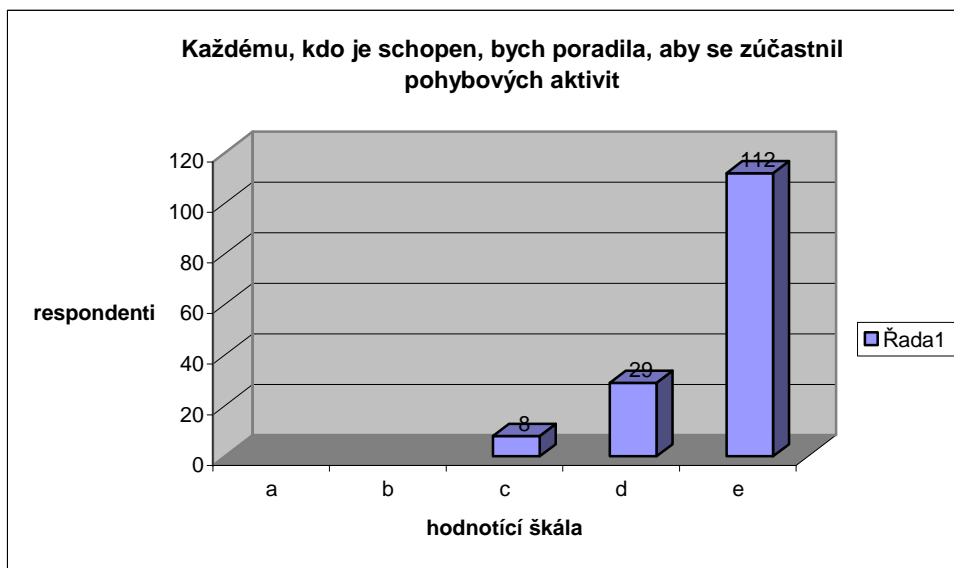


a	silně nesouhlasím ( zásadně)	45	31%
b	nesouhlasím	33	23%
c	neutrální postoj	41	28%
d	souhlasím	13	9%
e	silně souhlasím ( zásadně)	13	9%

Na položku neodpovědělo 5 respondentů. S tímto tvrzením, které je položeno v záporném smyslu, si nevěděla radu téměř třetina tázaných učitelek, proto tyto respondentky zaujaly neutrální postoj nebo se vůbec k otázce nevyjádřily. Přibližně polovina dotazovaných učitelek odpověděla záporně. Přibližně pětina má souhlasný názor.

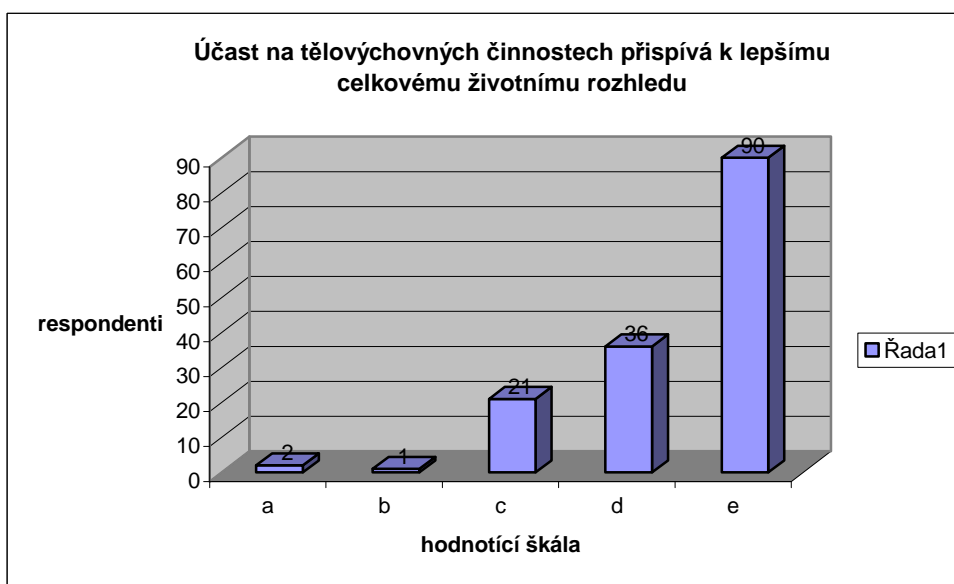
**Položka č. 38** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.

Na položku neodpověděl 1 respondent. Pohybové aktivity považuje za samozřejmou součást celkového rozvoje každého jedince 95% učitelek. Lze tedy v podstatě říci, že každá z učitelek by doporučila lidem, kteří mají možnost pohybu, aby se ho účastnili. Záporný postoj k tak jasnému tvrzení si nevytvořila žádná učitelka, minimální část z nich zaujala neutrální postoj.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	0	0%
b	nesouhlasím	0	0%
c	neutrální postoj	8	5%
d	souhlasím	29	19%
e	silně souhlasím ( zásadně)	112	76%

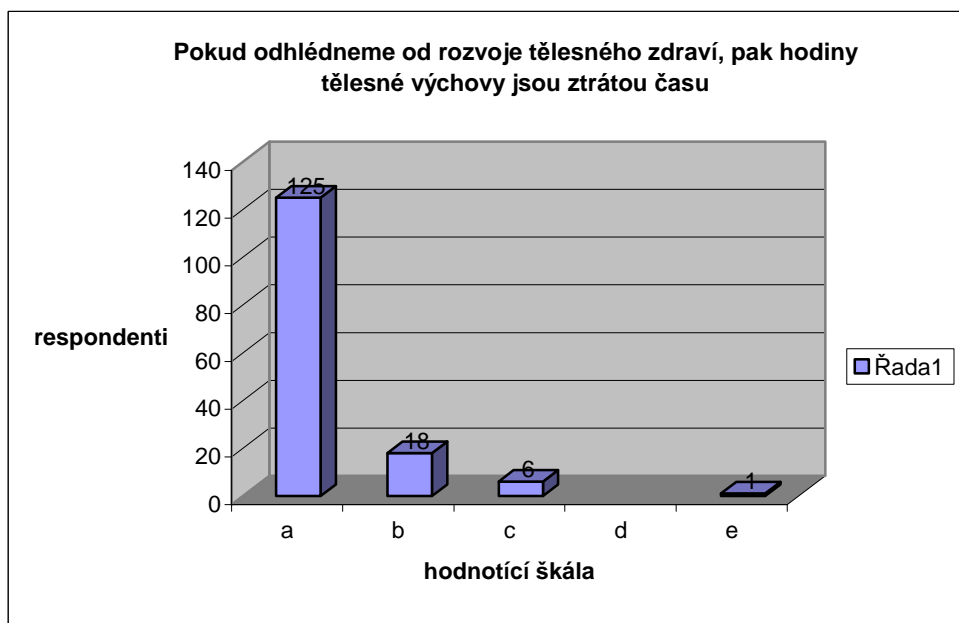
**Položka č. 39** je zaměřená k sociálnímu postoji.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	2	1%
b	nesouhlasím	1	1%
c	neutrální postoj	21	14%
d	souhlasím	36	24%
e	silně souhlasím ( zásadně)	90	60%

Převážná část respondentů se ztotožňuje s tvrzením o kladném přispění tělovýchovných činností k celkovému rozhledu člověka. Překvapuje relativně vysoká jedna sedmina dotazovaných s neutrálním postojem. Pouze zanedbatelné minimum dotazovaných má záporný postoj a nedomnívá se, že by tělesná činnost mohla přispět k rozhledu člověka.

**Položka č 40** je zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.



a	silně nesouhlasím ( zásadně)	125	83%
b	nesouhlasím	18	12%
c	neutrální postoj	6	4%
d	souhlasím	0	0%
e	silně souhlasím ( zásadně)	1	1%

Převážná většina tázaných hodiny tělesné výchovy za ztrátu času rozhodně nepovažuje. Zda se přiklonit ke kladnému či zápornému vyjádření nevědělo minimum dotazovaných a jen jedna učitelka se domnívá, že tělesná výchova je pro jedince zbytečná, tedy i ztrátou času.

### 3.5.2 Získání průměrné výsledné hodnoty

Další krok spočíval v přisouzení číselných hodnot (koeficientů) jednotlivým polohám na škále. Koeficienty jsou uvedeny v tabulce Zpracování dotazníku s koeficienty (příloha č 2). Řádky zde označují pořadové číslo respondenta (R1-R150) a sloupce přiřazené koeficienty (1-5) k hodnotám škály. Sloupce byly následně sečteny a vzniklý součet byl vydělen počtem odpovídajících respondentů. Tím se získala **průměrná výsledná hodnota** výpovědí všech dotazovaných, která se na škále blíží nebo přímo odpovídá určité poloze na výrokové stupnici. Pro snazší přehlednost a bližší určení hodnot průměru (které jsem ponechala v desetinných číslech), jsem vytvořila vlastní redukci čísel hodnotící škály, nebo-li rozšířila jsem škálu o mezistupně výroků (viz tab.č.1)

*„Grafická stupnice se skládala z jedné horizontální linie rozdělené čtyřmi vertikálami na pět stejně dlouhých úseků. Pod úseky byla tato hodnocení (zleva doprava): silně pro, spíše pro, neutrální, spíše proti, silně proti. Tázaný jedinec měl za úkol umístit „x“ nad úsek, jehož popis nejlépe vystihuje přístup a oblíbenost k tělesné výchově. Pokud si tázaný nebyl zcela jist, který ze dvou přilehlých úseků ho nejlépe vystihuje, mohl „x“ umístit přesně na čáru dělící oba úseky. Tázaný měl tedy k dispozici 9 možností“ (Wear, 1951). Shodou okolností jsem ve své metodě došla ke stejnému stupni podrobnosti ve škálování., tzn.9 stupňů. Na rozdíl od Weara, který používal tento způsob škálování u každé položky, jsem zvolila tuto metodu až u závěrečného vyhodnocení průměrných výsledných hodnot, čímž ve výsledku dostávám jemnější odstupňování.*

**Tab.č.1 Redukce čísel hodnotící škály**

1 – 1,4	silně nesouhlasím (zásadně)
1,5 - 2	určitě nesouhlasím (ví to jistě)
2,1 - 2,4	nesouhlasím
2,5 - 2,9	spíše nesouhlasím
3	ani nesouhl. ani souhl. (neutrální postoj)
3,1 -3,4	spíše souhlasím
3,5 - 4	souhlasím
4,1 - 4,4	určitě souhlasím (ví to jistě)
4,5 -5	silně souhlasím (zásadně)

**Tab.č.2 Průměrné výsledné hodnoty**

č.	položka	zjištěný průměr	zhodnocení průměru
1.	Jestliže by některé vyučovací předměty měly být vyřazeny ze školních osnov, pak tělesná výchova by měla být jedním z nich.	1,1	silně nesouhlasím
2.	Sdružování lidí při pohybových a sportovních aktivitách jim poskytuje možnost lepšího vzájemného porozumění	4,4	určitě souhlasím
3.	Pohybové aktivity nedávají příležitost naučit se ovládat emoce.	1,6	určitě nesouhlasím
4.	Účast na vydatné pohybové aktivitě vede člověka k osvojování správných zdravotních návyků.	4,2	určitě souhlasím
5.	Pohybová aktivita je jedním z důležitých prostředků, pomáhajících vytvořit a zdokonalit žádoucí společenskou úroveň.	3,8	souhlasím
6.	Čas strávený přípravou a účastí na pohybových aktivitách by mohl být lépe využit jiným způsobem.	1,8	určitě nesouhlasím
7.	Intenzivní tělesná činnost odčerpává rušivé emocionální napětí.	4,4	určitě souhlasím
8.	Člověk má obvykle sílu, kterou potřebuje i bez účasti na pohybových aktivitách.	2,3	nesouhlasím
9.	Zúčastnila bych se tělesné výchovy a pohybových aktivit, jen kdyby byly povinné.	1,6	určitě nesouhlasím
10.	Účast na pohybových aktivitách přispívá ke společenské přitažlivosti jednotlivce.	3,9	souhlasím
11.	Účast na tělesné výchově nepřispívá ke správnému držení těla.	1,5	určitě nesouhlasím
12.	Tělesné výchově na školách se nedostává takového významu, jaký by měla mít.	4,1	určitě souhlasím



13.	Protože pohybové dovednosti mají velký význam v mládí, je důležité pomáhat každému člověku si je osvojit a zdokonalovat si je.	4,6	silně souhlasím
14.	Hodiny školní tělesné výchovy dávají málo příležitostí pro hodnotné společenské zážitky.	3	ani nesouhlasím ani souhlasím (neutrální postoj)
15.	Pravidelně prováděná průpravná cvičení kladně ovlivňují celkové zdraví každého člověka.	4,5	určitě souhlasím
16.	Po emocionální stránce by bylo pro člověka lépe, kdyby se pohybových aktivit neúčastnil.	1,4	silně nesouhlasím
17.	Herní a sportovní dovednosti nejsou nutné k tomu, aby člověk vedl plnohodnotný život.	2,3	nesouhlasím
18.	Z tělesné výchovy je možné učinit hodnotný prostředek výchovy a vývoje, provede-li se vhodný výběr cvičení.	4,4	určitě souhlasím
19.	Tělesná výchova namáhá člověka tělesně více, než je vhodné.	1,5	určitě nesouhlasím
20.	Rozvíjení pohybových dovedností přináší duševní relaxaci.	4,7	silně souhlasím
21.	Kontakt s ostatními účastníky při pohybové aktivitě je zábavný.	4,4	určitě souhlasím
22.	Hodiny školní tělesné výchovy neposkytují nic, co by mělo cenu i mimo školu.	1,6	určitě nesouhlasím
23.	Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření postojů účastníků a činí tak z lidí lepší občany.	3,8	souhlasím
24.	Ve školách by neměly být více než dvě hodiny tělesné výchovy týdně.	2	určitě nesouhlasím
25.	Pohybové aktivity a tělesná výchova poskytují nevhodné podmínky pro vznik kamarádství.	1,3	silně nesouhlasím
26.	Účast ve skupině, která provádí kolektivně pohybové činnosti, je pro člověka vhodnou společenskou zkušeností.	4,5	silně souhlasím
27.	Tělesná výchova nemá takovou hodnotu, aby to ospravedlnilo strávený čas.	1,4	silně nesouhlasím
28.	Tělesná výchova je důležitý prostředek k získání a upevnění dobrého zdraví.	4,8	silně souhlasím
29.	Pohybové dovednosti jsou cenným příspěvkem k obohacení života.	4,6	silně souhlasím
30.	Účast na pohybových aktivitách nepřináší žádné jasně příznivé výsledky.	1,4	silně nesouhlasím

31.	Lidé absolvují všechna potřebná tělesná cvičení, jen když se starají o svou každodenní práci.	1,8	určitě nesouhlasím
32.	Účast na skupinových tělovýchovných aktivitách je žádoucí pro správný rozvoj osobnosti.	4,2	určitě souhlasím
33.	Všichni, kdo jsou tělesně schopni, budou mít prospěch z jedné tělesné hodiny denně.	3,6	souhlasím
34.	Pohybové aktivity podporují emocionální rozrušení.	2,5	spíše nesouhlasím
35.	Tělesná výchova významně přispívá k vytvoření vhodné úrovně síly a vytrvalosti pro každodenní život.	4,5	silně souhlasím
36.	Pro svůj vliv na duševní a emocionální pohodu by tělesná výchova měla být zahrnuta do programu ve všech školách.	4,8	silně souhlasím
37.	Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli.	2,3	nesouhlasím
38.	Každému, kdo je schopen, bych poradila, aby se zúčastnil pohybových aktivit.	4,6	silně souhlasím
39.	Účast na tělovýchovných činnostech přispívá k lepšímu celkovému životnímu rozhledu.	4,4	určitě souhlasím
40.	Pokud odhlédneme od rozvoje tělesného zdraví, pak hodiny tělesné výchovy jsou ztrátou času.	1,2	silně nesouhlasím

### 3.5.3 Transpozice polarit pro další zpracování výzkumných dat

Protože ve výzkumném dotazníku byly uvedeny položky v kladné i záporné polaritě, přičemž další kroky hodnocení získaných dat z těchto položek jsou založeny na jednopolaritním systému, bylo nutno provést transpozici průměrné výsledné hodnoty výpovědi všech respondentů pro každou položku se zápornou polaritou na polaritu kladnou<sup>5</sup>. To jsem provedla pomocí jednoduchého překódování.:

Hodnoty původní záporné polarity	1	1,1	1,2	1,3	...	3	...	4,7	4,8	4,9	5
Hodnoty přepočítané kladné polarity	5	4,9	4,8	4,7	...	3	...	1,3	1,2	1,1	1

<sup>5</sup> viz kap. 3.6.2

Aplikací překódování vznikla následující tabulka č.3:

**Tab. č. 3 Průměrné výsledné hodnoty s překódovanou kladnou polaritou**

č.	položka	zjištěný průměr	transpozice	kladná polarita
1.	Jestliže by některé vyučovací předměty měly být vyřazeny ze školních osnov, pak tělesná výchova by měla být jedním z nich.	1,1	4,9	4,9
2.	Sdružování lidí při pohybových a sportovních aktivitách jim poskytuje možnost lepšího vzájemného porozumění	4,4		4,4
3.	Pohybové aktivity nedávají příležitost naučit se ovládat emoce.	1,6	4,6	4,6
4.	Účast na vydatné pohybové aktivitě vede člověka k osvojování správných zdravotních návyků.	4,2		4,2
5.	Pohybová aktivita je jedním z důležitých prostředků, pomáhajících vytvořit a zdokonalit žádoucí společenskou úroveň.	3,8		3,8
6.	Čas strávený přípravou a účastí na pohybových aktivitách by mohl být lépe využit jiným způsobem.	1,8	4,2	4,2
7.	Intenzivní tělesná činnost odčerpává rušivé emocionální napětí.	4,4		4,4
8.	Člověk má obvykle sílu, kterou potřebuje i bez účasti na pohybových aktivitách.	2,3	3,7	3,7
9.	Zúčastnila bych se tělesné výchovy a pohybových aktivit, jen kdyby byly povinné.	1,6	4,4	4,4
10.	Účast na pohybových aktivitách přispívá ke společenské přitažlivosti jednotlivce.	3,9		3,9
11.	Účast na tělesné výchově nepřispívá ke správnému držení těla.	1,5	4,5	4,5
12.	Tělesné výchově na školách se nedostává takového významu, jaký by měla mít.	4,1		4,1
13.	Protože pohybové dovednosti mají velký význam v mládí, je důležité pomáhat každému člověku si je osvojit a zdokonalovat si je.	4,6		4,6
14.	Hodiny školní tělesné výchovy dávají málo příležitostí pro hodnotné společenské zážitky.	3		3

15.	Pravidelně prováděná průpravná cvičení kladně ovlivňují celkové zdraví každého člověka.	4,5		4,5
16.	Po emocionální stránce by bylo pro člověka lépe, kdyby se pohybových aktivit neúčastnil.	1,4	4,6	4,6
17.	Herní a sportovní dovednosti nejsou nutné k tomu, aby člověk vedl plnohodnotný život.	2,3	3,7	3,7
18.	Z tělesné výchovy je možné učinit hodnotný prostředek výchovy a vývoje, provede-li se vhodný výběr cvičení.	4,4		4,4
19.	Tělesná výchova namáhá člověka tělesně více, než je vhodné.	1,5	4,5	4,5
20.	Rozvíjení pohybových dovedností přináší duševní relaxaci.	4,7		4,7
21.	Kontakt s ostatními účastníky při pohybové aktivitě je zábavný.	4,4		4,4
22.	Hodiny školní tělesné výchovy neposkytují nic, co by mělo cenu i mimo školu.	1,6	4,4	4,4
23.	Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření postojů účastníků a činí tak z lidí lepší občany.	3,8		3,8
24.	Ve školách by neměly být více než dvě hodiny tělesné výchovy týdně.	2	4	4
25.	Pohybové aktivity a tělesná výchova poskytují nevhodné podmínky pro vznik kamarádství.	1,3	4,7	4,7
26.	Účast ve skupině, která provádí kolektivně pohybové činnosti, je pro člověka vhodnou společenskou zkušeností.	4,5		4,5
27.	Tělesná výchova nemá takovou hodnotu, aby to ospravedlnilo strávený čas.	1,4	4,6	4,6
28.	Tělesná výchova je důležitý prostředek k získání a upevnění dobrého zdraví.	4,8		4,8
29.	Pohybové dovednosti jsou cenným příspěvkem k obohacení života.	4,6		4,6
30.	Účast na pohybových aktivitách nepřináší žádné jasně příznivé výsledky.	1,4	4,6	4,6
31.	Lidé absolvují všechna potřebná tělesná cvičení, jen když se starají o svou každodenní práci.	1,8	4,2	4,2
32.	Účast na skupinových tělovýchovných aktivitách je žádoucí pro správný rozvoj osobnosti.	4,2		4,2
33.	Všichni, kdo jsou tělesně schopni, budou mít prospěch z jedné tělesné hodiny denně.	3,6		3,6

34.	Pohybové aktivity podporují emocionální rozrušení.	2,5	3,5	3,5
35.	Tělesná výchova významně přispívá k vytvoření vhodné úrovně síly a vytrvalosti pro každodenní život.	4,5		4,5
36.	Pro svůj vliv na duševní a emocionální pohodu by tělesná výchova měla být zahrnuta do programu ve všech školách.	4,8		4,8
37.	Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli.	2,3	3,7	3,7
38.	Každému, kdo je schopen, bych poradila, aby se zúčastnil pohybových aktivit.	4,6		4,6
39.	Účast na tělovýchovných činnostech přispívá k lepšímu celkovému životnímu rozhledu.	4,4		4,4
40.	Pokud odhlédneme od rozvoje tělesného zdraví, pak hodiny tělesné výchovy jsou ztrátou času.	1,2	4,8	4,8

### 3.5.4 Rozdělení dotazníkových položek podle oblastí

Pro stanovení výsledných hodnot v jednotlivých oblastech a následně celkového obrazu o postojích učitelek MŠ k pohybovým aktivitám bylo nezbytné rozčlenit položky Wearova dotazníku podle oblastí s charakteristickým obsahem. Ty jsou uvedeny ve čtyřech následujících tabulkách, jejichž výsledkové hodnoty jsou převedeny do kladné polarity :

**Tab.č 4 Oblast tělesného postoje a postoje k tělesné výchově**

č.	položka	zjištěný průměr
1.	Jestliže by některé vyučovací předměty měly být vyřazeny ze školních osnov, pak tělesná výchova by měla být jedním z nich.	4,9
6.	Čas strávený přípravou a účastí na pohybových aktivitách by mohl být lépe využit jiným způsobem.	4,2
9.	Zúčastnila bych se tělesné výchovy a pohybových aktivit, jen kdyby byly povinné.	4,4
12.	Tělesné výchově na školách se nedostává takového významu, jaký by měla mít.	4,1

18.	Z tělesné výchovy je možné učinit hodnotný prostředek výchovy a vývoje, provede-li se vhodný výběr cvičení.	4,4
22.	Hodiny školní tělesné výchovy neposkytují nic, co by mělo cenu i mimo školu.	4,4
24.	Ve školách by neměly být více než dvě hodiny tělesné výchovy týdně.	4
27.	Tělesná výchova nemá takovou hodnotu, aby to ospravedlnilo strávený čas.	4,6
30.	Účast na pohybových aktivitách nepřináší žádné jasně příznivé výsledky.	4,6
31.	Lidé absolvují všechna potřebná tělesná cvičení, jen když se starají o svou každodenní práci.	4,2

**Tab.č.5. Oblast zaměřená k sociálnímu postoji**

č.	položka	zjištěný průměr
2.	Sdružování lidí při pohybových a sportovních aktivitách jim poskytuje možnost lepšího vzájemného porozumění	4,4
5.	Pohybová aktivita je jedním z důležitých prostředků, pomáhajících vytvořit a zdokonalit žádoucí společenskou úroveň.	3,8
10.	Účast na pohybových aktivitách přispívá ke společenské přitažlivosti jednotlivce.	3,9
14.	Hodiny školní tělesné výchovy dávají málo příležitostí pro hodnotné společenské zážitky.	3
17.	Herní a sportovní dovednosti nejsou nutné k tomu, aby člověk vedl plnohodnotný život.	3,7
21.	Kontakt s ostatními účastníky při pohybové aktivitě je zábavný.	4,4
23.	Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření postojů účastníků a činí tak z lidí lepší občany.	3,8
25.	Pohybové aktivity a tělesná výchova poskytují nevhodné podmínky pro vznik kamarádství.	4,7

26.	Účast ve skupině, která provádí kolektivně pohybové činnosti, je pro člověka vhodnou společenskou zkušeností.	4,5
29.	Pohybové dovednosti jsou cenným příspěvkem k obohacení života.	4,6
32.	Účast na skupinových tělovýchovných aktivitách je žádoucí pro správný rozvoj osobnosti.	4,2
37.	Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli.	3,7
39.	Účast na tělovýchovných činnostech přispívá k lepšímu celkovému životnímu rozhledu.	4,4

**Tab.č.6 Oblast zaměřená na duševní postoj (intelektuální a emocionální rozvoj)**

č.	položka	zjištěný průměr
3.	Pohybové aktivity nedávají příležitost naučit se ovládat emoce.	4,4
7.	Intenzivní tělesná činnost odčerpává rušivé emocionální napětí.	4,4
16.	Po emocionální stránce by bylo pro člověka lépe, kdyby se pohybových aktivit neúčastnil.	4,6
20.	Rozvíjení pohybových dovedností přináší duševní relaxaci.	4,7
34.	Pohybové aktivity podporují emocionální rozrušení.	3,5
36.	Pro svůj vliv na duševní a emocionální pohodu by tělesná výchova měla být zahrnuta do programu ve všech školách.	4,8

**Tab.č. 7. Oblast zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví**

č.	položka	zjištěný průměr
4.	Účast na vydatné pohybové aktivitě vede člověka k osvojování správných zdravotních návyků.	4,2
8.	Člověk má obvykle sílu, kterou potřebuje i bez účasti na pohybových aktivitách.	3,7

11.	Účast na tělesné výchově nepřispívá ke správnému držení těla.	4,5
13.	Protože pohybové dovednosti mají velký význam v mládí, je důležité pomáhat každému člověku si je osvojit a zdokonalovat si je.	4,6
15.	Pravidelně prováděná průpravná cvičení kladně ovlivňují celkové zdraví každého člověka.	4,5
19.	Tělesná výchova namáhá člověka tělesně více, než je vhodné.	4,5
28.	Tělesná výchova je důležitý prostředek k získání a upevnění dobrého zdraví.	4,8
33.	Všichni, kdo jsou tělesně schopni, budou mít prospěch z jedné tělesné hodiny denně.	3,6
35.	Tělesná výchova významně přispívá k vytvoření vhodné úrovně síly a vytrvalosti pro každodenní život.	4,5
38.	Každému, kdo je schopen, bych poradila, aby se zúčastnil pohybových aktivit.	4,6
40.	Pokud odhlédneme od rozvoje tělesného zdraví, pak hodiny tělesné výchovy jsou ztrátou času.	4,8



### 3.6 Diskuse

Na dotazník odpovídalo 150 mně blíže neznámých učitelek mateřských škol. Obsah tezí jednotlivých položek Wearova dotazníku ke zjišťování postojů se týká okruhů kvality života, zdraví, pohybové, sociální a emocionální stránky osobnosti a je podrobněji zmíněn v teoretické části této práce. Zpracování položek přineslo několik zajímavostí.

► Překvapilo mě, že některé respondentky vynechaly hodnocení několika položek, přičemž jim byla nabídnuta možnost nevyjádřit se k danému tvrzení – zaujmout neutrální polohu na škále (hodnota 3). V takovém případě byla při vyhodnocování dotazníku položce přiřazena hodnota „0“ a do výsledného průměru nebyla tedy započtena.

► Znění položky č. 7 (*Intenzivní tělesná činnost odčerpává rušivé emocionální napětí*) a č. 16 (*Po emocionální stránce by bylo pro člověka lépe, kdyby se pohybových aktivit neúčastnil*) vychází shodně s tvrzením Slepíčkové (které uvádím v teoretické části práce na str. 19). Tento fakt v obou položkách potvrdila také drtivá většina respondentek.

► Položka č. 8 (*Člověk má obvykle sílu, kterou potřebuje i bez účasti na pohybových aktivitách*) Na položku neodpovědělo 6 respondentů. V tomto prohlášení je nejvíce zastoupen neutrální postoj. Patrně z důvodu samotného obsahu prohlášení, které není příliš jasně formulováno. Vložení pojmu „obvykle“ se tvrzení samo zpochybňuje ve smyslu platnosti bez výjimky a dále není zdůrazněno k čemu se ona síla potřebuje, takže opravdu se dá i souhlasit. Souhlasně se však vyjádřilo jen minimální část dotazovaných.

► Položka č. 11 (*Účast na tělesné výchově nepřispívá ke správnému držení těla*) Na položku neodpověděli 3 respondenti. Zde je jasný postoj respondentů ve prospěch účasti na tělesné výchově v souvislosti se správným držením těla. K výslednému obrazu odpovědí je nutné vzít v úvahu názory neutrální, souhlasné a nakonec i ty respondenty, kteří na položku neodpověděli, avšak podobně jako u některých dalších souhlasných odpovědí na záporně položenou tezi dotazníku lze předpokládat, že takto odpovídající respondent položku nepochopil.

► V položce č. 14 (*Hodiny školní tělesné výchovy dávají málo příležitostí pro hodnotné společenské zážitky*) respondentky nejvíce využily možnost k tvrzení se nevyjádřit (plná 1/3 dotázaných). Jen o několik málo hlasů převažuje souhlasný postoj nad nesouhlasným.

► Za překvapující lze považovat výsledek odpovědí na položku č. 15 (*Pravidelně prováděná průpravná cvičení kladně ovlivňují celkovém zdraví každého člověka*). S podivem lze konstatovat, že v tak samozřejmé věci, která je dána obecnou znalostí a zkušeností, se může vyskytnout byť jen minimální nesouhlasný nebo vyhraněný názor respondentů na toto tvrzení.

► Položka č. 23 (*Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření prostojů účastníků a činí tak z lidí lepší občany*) obsahuje dvě tvrzení na sobě celkem nezávislá a odpověď na ně nemusí mít validní hodnotu. Podobně reagovaly respondentky, jestliže v připomínkách uváděly tuto položku jako úskalí dotazníku.

► U položky č. 32 (*Účast na skupinových tělovýchovných aktivitách je žádoucí pro správný rozvoj osobnosti*) jsem předpokládala více procentuálně zastoupený souhlas, přičemž mne překvapil poměrně velký počet respondentů, kteří nebyli schopni zaujmout vyhraněný názor.

► Položka 33 (*Všichni, kdo jsou tělesně schopni, budou mít prospěch z jedné hodiny tělesné výchovy denně*) U této položky odkazují na teoretickou část práce (str. 32), kde vysvětlují vztah mezi postojem a chováním. Domnívám se, že v tomto případě by v reálné situaci nastal rozpor. Nejsem si totiž jista, zda všechny učitelky které uvádějí prospěch z jedné hodiny těl. výchovy denně na rozvoj a udržení fyzického zdraví, toto samy praktikují.

► Nejvíce rozporuplná se jevila položka č. 37 (*Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem předháněli*). Mnohé respondentky v připomínkách uvedly nepochopení obsahu tvrzení. Vysvětlovaly ho dvěma způsoby:

- a) pokud se tvrzení obrátí do kladné podoby, zní: „tělesná výchova přispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli“
- b) tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv (čím?) tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem předháněli“.

Z celkového výsledku dotazníku považuji za kladné zjištění:

- Přes dvě třetiny respondentek se domnívá, že by tělesná výchova měla být zařazena do programů všech škol a měla by mít větší prostor.
- Přínos pohybových dovedností (přinášejí duševní relaxaci) pochopila správně převážná většina učitelek.

- Podstatná část dotázaných si uvědomuje prospěšnost tělesné výchovy i mimo rámec školního života.
- Naprosto jednoznačně přikládají učitelky tělesné výchově významnou roli při utváření kamarádství.
- Považují čas strávený pohybovými aktivitami při tělesné výchově za plnohodnotně využitý.
- Přínos tělesné výchovy na upevnění dobrého zdraví považují téměř všechny učitelky za samozřejmý.
- Naprostá většina učitelek by doporučila každému člověku, který má možnost pohybu, aby se ho účastnil.
- Z dotázaných odpovědělo plných 95%, že hodiny tělesné výchovy za ztrátu času rozhodně nepovažují.

Při vyhodnocování vyplněných dotazníků upozorňuji na skutečnost, že je nezbytné vzít v úvahu několik faktorů, které mohou více či méně ovlivnit celkový obraz, a to zvláště, jedná-li se o anonymní dotazník. Není to pouze otázka uvolněnosti a z ní vyplývající objektivity při vyplňování, ale je nutno počítat s přístupem respondenta, který nemusí tuto záležitost brát příliš vážně. Samozřejmě záleží na prostředí a sociální skupině respondentů, jimž je dotazník předkládán. Pokud se v tomto případě vyskytla zjevně netypická vyplnění, jedná se pravděpodobně o nepochopení otázky, nebo omyl, neboť některé z nich se svou hloubkou dovolávají hlubší respondentovy účasti. Dalšími faktory mohou být věk, individualita učitelky, vlastní pohybová dispozice, oblast, kraj, tradice....

V rámci diskuse uvádím připomínky a postřehy respondentů (R) :

- přibližně stejně formulovanou připomínku měli respondenti R90, R99, R113, R122, R135-139, R145, R149 – „...ke konci dotazníku jsme se hůře koncentrovaly na kladně a záporně položená tvrzení, některou položku jsme musely číst několikrát“
- přibližně stejně formulovanou připomínku měli respondenti R93-96, R100, R109, R122, R134, R141-145, R150 – „...lépe by se přiděloval stupeň na škále, pokud by vlevo na škále bylo umístěno číslo 1 – zásadně souhlasím a vpravo číslo 5 – zásadně nesouhlasím“ (originál je vyhotoven s opačným pořadím škály)

- přibližně stejně formulovanou připomínku měli respondenti R90, R93, R101-103, R136, R148 – „...dotazník, aby byl pravdivě vyplněn, by mi zabral příliš mnoho času“ přibližně stejně formulovanou připomínku měli respondenti R88, R93, R95, R99, R100, R103-107, R111, R115-118, R129, R134, R138, R143-146, R148-149 – „...stylizace tvrzení jednotlivých položek nebyla vždy jasná, největší problém jsem měla s položkou č.37“ (Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli). Vysvětlovaly ho dvěma způsoby:
  - a) pokud se tvrzení obrátí do kladné podoby, zní: „tělesná výchova přispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli“
  - b) tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv (čím?) tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem předháněli“.
- R108, R112, R120, R130, R142 - „...potěšilo mě, že se někdo tímto tématem zabývá a zajímají mě výsledky“
- R 90, R 102, R 105, R 111-119, R 124-128 „...položka č. 23 obsahuje dvě tvrzení na sobě celkem nezávislá“

### Ověření hypotéz

Pro zjištění hypotézy č. 1 bylo nutno provést průměr hodnocení výpovědí ze všech oblastí. Průměr jejich hodnocení je uveden v Tab.č. 4 a dává číslo „4,3“, což vzhledem k výroku na škále symbolizovaném hodnotou „5“ (silně souhlasím), představuje 86%.

**Tab.č. 8 Průměry hodnocení jednotlivých oblastí dotazníků**

<b>Položka</b>	<b>Výsl. průměr</b>
Položka zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově;	4,4
Položka zaměřená k sociálnímu postoji;	4
Položka zaměřená na oblast duševního postoje (emocionální rozvoj);	4,4
Položka zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví.	4,4
<b>Celkový průměr</b>	<b>4,3</b>

Na základě tohoto výpočtu můžeme tedy konstatovat, že **hypotéza č.1 : H1- Na základě vlastní zkušenosti předpokládám, že 75% učitelek mateřských škol má kladný vztah k pohybovým aktivitám**, byla nejen potvrzena, nýbrž i překonána, neboť plných 86% učitelek má kladný vztah k pohybovým aktivitám.

Potvrzení druhé **hypotézy: H2 – Předpokládám, že výsledný průměr hodnot odpovědí v jednotlivých oblastech (tělesná, sociální, emocionální a zdravotní) postojů k pohybovým aktivitám bude přibližně ve stejných hodnotách** rovněž vychází z Tab.č.4 a je dostatečně zřejmé. Určitou zvláštností, která by svým způsobem mohla narušit výsledný průměr odpovědí ve všech oblastech, je neproporcionální zastoupení počtu položek jednotlivých oblastí (např. oblast duševního postoje /6/ x oblast sociálního postoje /13/. Je rovněž poněkud problematické, jestliže pouze jedna oblast má z celkového počtu položek plných 80% výroků v záporné polaritě (Položka zaměřená na tělesný postoj a postoj k tělesné výchově). Při analýze a přiřazování koeficientů se ukázalo, že záporně laděné znění položky má větší náchyllost k mylnému hodnocení respondentem v důsledku nepochopení či přehlédnutí jejího znění.

**Hypotéza č. 3 : H3 - „Předpokládám, že z jednotlivých oblastí postojů získá v hodnotící škále nejvyšší souhlasnou hodnotu oblast zaměřená na postoj k rozvoji a udržení fyzického zdraví“**, je rovněž potvrzena z Tab.č.4. Vzhledem ke vzácně vyrovnanému výsledku u jednotlivých oblastí se předpoklad hypotézy nenaplnil, nicméně protože hodnota jejího výsledku je zároveň spolu se dvěma ostatními oblastmi nejvyšší, není možné konstatovat, že by byla mylná. Naopak, podtrhuje to výsledek hypotézy č. 2, který naznačuje silnou komplexní provázanost jednotlivých oblastí pohybovými aktivitami.

Při modifikaci Wearova dotazníku by bylo vhodné vzít v úvahu disproporci v zastoupení oblastí (i když i zde je zřejmý jejich vzájemný přesah), stejně tak některé z připomínek dotazovaných učitelek.

### 3.7 Závěr

Cílem práce „Postoje učitelek mateřských škol k pohybové aktivitě“ bylo: **zmapovat prostřednictvím standardizovaného dotazníku postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám.** Z provedeného výzkumu vyplývají tyto závěry, které odpovídají na výzkumnou otázku : *Jaké jsou postoje učitelek mateřských škol k pohybovým aktivitám?*

- Učitelky mateřských škol mají z 86% kladné postoje k pohybové aktivitě.
- Výsledky výzkumu z hlediska zadávacích kritérií a z nich vyplývajících metod pro optimální vyhodnocení získaných dat je možno považovat za validní, reliabilní, tedy společensky akceptovatelné.
- Při modifikaci Wearova dotazníku by pravděpodobně bylo vhodné vzít v úvahu disproporci v zastoupení oblastí (i když i zde je zřejmý jejich vzájemný přesah), stejně tak některé z připomínek dotazovaných učitelek.
- Z uvedených výsledků je zřejmý zájem o tuto oblast, jíž se daná skupina respondentů profesionálně zabývá.
- Z celkově kladného postoje učitelek k pohybovým aktivitám vyplývá perspektiva dobrého tělesného a duševního rozvoje mladé generace, neboť učitelky mateřských škol jsou spolu s rodičovským výchovným přínosem a individualitou dítěte spoluodpovědné za rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku prostřednictvím pohybových činností.
- Kladný postoj učitelek zároveň představuje dobrý základ pro rozvoj tělesné výchovy obecně a naskýtá se i možnost dalšího využití výsledků této práce v teoretické i praktické rovině :
  - a) ve zkvalitnění seminářů „Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků“ v oboru tělesné výchovy,
  - b) ve vytváření nejrůznějších zájmových volnočasových aktivit nejen při tělovýchovných organizacích,
  - c) ve hledání dalších forem prohlubování profesních kompetencí učitelek MŠ v tělesné výchově,
  - d) v nabízení odborného poradenství a osvětových aktivit rodičům v otázkách rozvoje pohybových schopností jejich dětí,
  - e) v uvolňování finančních prostředků k organizaci akcí s tělovýchovným zaměřením pro rodiče a děti (sportovní dny, ozdravné pobyty, víkendové

dny plné her a pohybu, kurzy předplavecké výchovy, cvičení rodiči s dětmi),

- f) ve zvýšení počtu hodin tělesné výchovy v rozvrhu vyučovacích hodin nejen základních škol.

Bylo by rovněž zajímavé srovnání výsledků tohoto výzkumu, které jsou v daných oblastech vzácně rovnocenné s provedením téhož dotazníkového výzkumu na příbuzné profesní skupině (např. na učitelích středních škol) a zjistit tak případný posun v preferenci určité oblasti. Toto by však přesahovalo zadání cíle mé práce, potěší mě však, pokud svými zkušenostmi a výsledky, které vplynuly z této práce, přispějí těm, kteří by naznačeným směrem ve výzkumu chtěli pokračovat.

## Literatura

- [1] BLAHUŠ, P. *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Praha, Karolinum, 1996, ISBN 80-7184-100
- [2] BLAHUŠ, P. *K analýze struktury postojů k tělesné výchově s použitím konfirmatorního faktorového modelu. Teorie a praxe tělesné výchovy*. 32,6,350-357
- [3] BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova pro studující učitelství mateřských škol na pedagogických fakultách*. Praha, SPN, 1978
- [4] ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika : pro studující tělesnou výchovu*. Praha, SPN, 1990, ISBN 80-04-23248-5
- [5] DVOŘÁKOVÁ, H. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha, Karolinum, 1998, ISBN 80-7184-497-7
- [6] DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha, UK, 2007, ISBN 978-80-7290-298-9
- [7] DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha, Raabe, 2009, ISBN 80-86307-27
- [8] GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno, Paido, 1996, ISBN 80-85931-15-X
- [9] HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha, Portál, 2000, ISBN 80-7178-383-8
- [10] HELUS, Z. *Úvod do sociální psychologie*. Praha, UK, 2001, ISBN 80-7290-054-4
- [11] HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha, Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-628-5
- [12] HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc, UP vydavatelství, 2000, ISBN 80-7067-782-1
- [13] HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha, Portál, 2006, ISBN 80-7367-123-9



- [14] JANÍK, T. *Znalost jako klíčová kategorie učitelského vzdělávání*. Brno, Paido, 2005, ISBN 80-7315-080-8
- [15] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha, Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-568-4
- [16] KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. Praha, Onyx, 1996, ISBN 80-85-228-37-8
- [17] KYRIACOU, Ch. *Klíčové dovednosti učitele*. Praha, Portál, 1996, ISBN 80-7178-022-7
- [18] MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha, Portál, 2003, ISBN 80-7178-799-X
- [19] MÜHLPACHR, P. *Sociopatologie*, Brno, Masarykova univerzita, 2009, ISBN 978-80-210-4550-7
- [20] NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha, Academia, 1998, ISBN 80-200-0628-1
- [21] NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha, Academia, 2003, ISBN 80-200-0993-0
- [22] PECHA, O. *K teorii postojů v kinantropologii*. Česká kinantropologie, 9,2, 61-75, 2005
- [23] PRŮCHA, J. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha, Portál, 2002, ISBN 80-7178-621-7
- [24] PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha, Portál, 2001, ISBN 80-7178-579-2
- [25] ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví*. Brno, PÚ AV, 1998, ISBN 80-902653-0-8
- [26] ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno, Paido, 1998, ISBN 80-85931-48-6
- [27] SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2562-8
- [28] SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha, Karolinum, 2005, ISBN 80-246-1039-6
- [29] SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha, Karolinum, 2006, ISBN 80-246-1290-9

- [30] SMOLÍKOVÁ, K. *Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha, 2004
- [31] SPILKOVÁ, V. *Současné proměny vzdělávání učitelů*. Brno, Paido, 2004, ISBN 80-7315-081-6
- [32] SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha, Karolinum, 2000, ISBN 80-246-0156-7
- [33] SVOBODOVÁ, J., ŠMAHELOVÁ, B. *Kapitoly z obecné pedagogiky*. Brno, MSD, 2007, ISBN 978-80-86633-81-7
- [34] ŠVEC, V. *Pedagogická příprava budoucích učitelů : problémy a inspirace*. Brno, Paido, 1999, ISBN 80-85931-70-2
- [35] TEPLÝ, Z. *Pohybový režim dospělých*. Praha, UK, 1990, ISBN 80-7066-212-3
- [36] WEAR, C.L. *The Evaluation of Attitude Toward Physical Education as an Activity Course*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 22,2, s.114-126, 1951
- [37] FOJTÍK, I. Pohybová aktivita jako součást životního stylu. *Národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století*. 1997, 2, s. 175-177.

#### ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

- (1) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Prof. Jaro Křivohlavý* [online]. 24.1.2010 [cit. 2010-03-23]. Budoucnost-psychologie-zdraví. Dostupné z WWW: <<http://jaro.krivohlavy.cz/budoucnost-psychologie-zdravi->>.
- (2) *Zdravý životní styl* [online]. 2010 [cit. 2010-03-23]. Zdravý životní styl. Dostupné z WWW: <<http://www.vyziva.estranky.cz/>>.
- (3) *Zdravý životní styl* [online]. 2009 [cit. 20.12.2009]. Zdravý životní styl. Dostupné z WWW: <[http://www.zdravnet.cz/zdravy\\_zivotni\\_styl/index.html](http://www.zdravnet.cz/zdravy_zivotni_styl/index.html)>.

## **Přílohy**

**Příloha č.1: Wearův dotazník**

**Příloha č.2: Zpracování dotazníku s koeficienty**

## WEARŮV DOTAZNÍK

1. Jestliže by některé vyučovací předměty měly být vyřazeny ze školních osnov, pak tělesná výchova by měla být jedním z nich.
2. Sdružování lidí při pohybových a sportovních aktivitách jim poskytuje možnost lepšího vzájemného porozumění.
3. Pohybové aktivity nedávají příležitost naučit se ovládat emoce.
4. Účast na vydatné pohybové aktivitě vede člověka k osvojování správných zdravotních návyků.
5. Pohybová aktivita je jedním z důležitých prostředků, pomáhajících vytvořit a zdokonalit žádoucí společenskou úroveň.
6. Čas strávený přípravou a účastí na pohybových aktivitách by mohl být lépe využit jiným způsobem.
7. Intenzivní tělesná činnost odčerpává rušivé emocionální napětí.
8. Člověk má obvykle sílu, kterou potřebuje i bez účasti na pohybových aktivitách.
9. Zúčastnila bych se tělesné výchovy a pohybových aktivit, jen kdyby byly povinné.
10. Účast na pohybových aktivitách přispívá ke společenské přitažlivosti jednotlivce.
11. Účast na tělesné výchově nepřispívá ke správnému držení těla.
12. Tělesné výchově na školách se nedostává takového významu, jaký by měla mít.
13. Protože pohybové dovednosti mají velký význam v mládí, je důležité pomáhat každému člověku si je osvojit a zdokonalovat je.
14. Hodiny školní tělesné výchovy dávají málo příležitostí pro hodnotné společenské zážitky.
15. Pravidelně prováděná průpravná cvičení kladně ovlivňují celkové zdraví každého člověka.
16. Po emocionální stránce by bylo pro člověka lépe, kdyby se pohybových aktivit neúčastnil.
17. Herní a sportovní dovednosti nejsou nutné k tomu, aby člověk vedl plnohodnotný život.

18. Z tělesné výchovy je možné učinit hodnotný prostředek výchovy a vývoje, provede-li se vhodný výběr cvičení.
19. Tělesná výchova namáhá člověka tělesně více, než je vhodné.
20. Rozvíjení pohybových dovedností přináší duševní relaxaci.
21. Kontakt s ostatními účastníky při pohybové aktivitě je zábavný.
22. Hodiny školní tělesné výchovy neposkytují nic, co by mělo cenu i mimo školu.
23. Hodiny školní tělesné výchovy dávají příležitost pro utváření postojů účastníků a činí tak z lidí lepší občany.
24. Ve školách by neměly být více než dvě hodiny tělesné výchovy týdně.
25. Pohybové aktivity a tělesná výchova poskytují nevhodné podmínky pro vznik kamarádství.
26. Účast ve skupině, která provádí kolektivně pohybové činnosti, je pro člověka vhodnou společenskou zkušeností.
27. Tělesná výchova nemá takovou hodnotu, aby to ospravedlnilo strávený čas.
28. Tělesná výchova je důležitý prostředek k získání a upevnění dobrého zdraví.
29. Pohybové dovednosti jsou cenným příspěvkem k obohacení života.
30. Účast na pohybových aktivitách nepřináší žádné jasně příznivé výsledky.
31. Lidé absolvují všechna potřebná tělesná cvičení, jen když se starají o svou každodenní práci.
32. Účast na skupinových tělovýchovných aktivitách je žádoucí pro správný rozvoj osobnosti.
33. Všichni, kdo jsou tělesně schopni, budou mít prospěch z jedné tělesné hodiny denně.
34. Pohybové aktivity podporují emocionální rozrušení.
35. Tělesná výchova významně přispívá k vytvoření vhodné úrovně síly a vytrvalosti pro každodenní život.
36. Pro svůj vliv na duševní a emocionální pohodu by tělesná výchova měla být zahrnuta do programu ve všech školách.
37. Tělesná výchova nepřispívá ke smyslu pro kolektiv tím, že podporuje lidi, aby se v mnoha činnostech navzájem nepředháněli.
38. Každému, kdo je schopen, bych poradila, aby se zúčastnil pohybových aktivit.
39. Účast na tělovýchovných činnostech přispívá k lepšímu celkovému životnímu rozhledu.

40. Pokud odhlédneme od rozvoje tělesného zdraví, pak hodiny tělesné výchovy jsou ztrátou času.







položka	respondenti																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
R55	1	5	2	1	2	2	0	0	2	2	2	3	2	3	2	2	3	5	1	1	1	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
R56	1	4	2	5	4	3	0	2	1	4	1	4	5	4	5	3	2	4	3	5	4	2	4	4	1	5	3	5	5	2	2	4	5	4	5	5	4	5	5	1	
R57	1	5	1	5	5	1	5	3	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	3	1	5	5	1	5	5	1	
R58	1	5	2	1	2	4	1	4	3	3	5	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	2	2	3	1	2	5	5	4	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	1	
R59	1	5	2	4	5	2	5	2	2	3	3	3	5	3	5	1	3	5	5	5	5	5	3	2	1	4	3	4	5	1	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	
R60	1	4	2	4	3	2	5	3	2	4	2	5	5	3	3	1	4	5	1	5	5	1	4	1	1	5	1	5	4	2	1	5	2	2	4	5	3	5	4	1	
R61	1	5	1	5	5	2	5	5	1	5	1	5	5	2	5	1	3	4	1	5	5	1	3	3	1	5	1	5	5	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	1	
R62	1	5	1	4	5	2	3	1	2	4	5	5	5	5	5	1	2	5	3	0	0	1	4	2	2	5	2	5	5	1	2	4	5	3	4	5	4	4	4	1	
R63	1	4	2	3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	4	1	2	4	2	4	4	3	4	3	1	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	4	5	2	4	4	1
R64	5	5	4	5	5	5	5	3	1	4	5	5	5	3	3	1	4	5	1	5	5	1	4	1	1	5	1	5	4	4	1	5	5	3	5	5	3	5	5	1	
R65	1	3	3	4	3	2	5	3	2	2	4	3	5	4	5	5	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	2	5	4	1	4	4	3	4	4	5	4	5	5	1	
R66	1	3	3	4	3	2	4	2	2	4	1	5	5	3	5	1	2	5	2	5	4	2	4	1	1	4	2	5	4	1	3	4	5	2	4	5	2	4	4	1	
R67	1	3	1	5	4	5	4	1	1	4	1	3	4	3	4	1	2	5	1	4	4	4	4	2	1	5	2	5	5	1	2	4	4	4	5	5	4	5	4	1	
R68	3	5	1	2	5	2	5	4	3	4	2	1	5	1	5	5	1	1	2	5	4	2	5	4	1	2	1	5	5	2	1	5	1	3	5	5	2	5	4	1	
R69	1	5	1	5	5	1	5	4	0	5	1	5	5	5	5	1	2	5	3	5	5	1	4	2	2	5	2	5	5	1	1	4	4	1	5	5	1	5	5	1	
R70	1	5	2	4	3	3	4	4	3	4	5	5	4	3	4	2	5	3	2	4	4	3	1	3	2	5	2	5	4	1	3	2	5	5	4	5	1	4	3	3	
R71	1	5	1	4	4	3	4	3	2	4	1	3	5	3	3	1	4	5	1	5	5	1	4	1	1	5	1	5	4	2	2	4	4	3	4	5	2	4	5	2	
R72	1	4	2	3	3	2	4	2	2	3	1	4	4	4	4	1	2	4	2	4	5	2	3	2	1	4	1	5	4	2	2	3	4	2	4	5	3	4	4	2	
R73	1	3	1	4	3	1	5	2	1	2	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	4	1	5	5	1	5	1	5	5	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	
R74	1	3	4	5	4	1	5	5	2	5	1	5	5	3	0	1	5	5	1	5	5	1	5	3	1	4	1	5	3	2	1	1	5	1	3	5	1	4	3	1	
R75	1	5	1	5	5	1	3	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	3	3	1	3	1	1	5	1	5	3	1	1	5	5	1	5	5	4	5	5	1	
R76	1	5	1	4	4	2	5	3	1	4	1	4	5	3	5	1	3	4	1	5	5	2	4	1	1	4	1	5	5	1	2	4	3	1	5	5	3	4	4	1	
R77	1	3	1	3	5	1	5	4	1	4	1	5	3	5	5	2	3	5	3	5	5	3	3	1	1	3	1	5	3	2	2	3	3	2	5	5	3	3	5	1	
R78	1	5	1	5	5	1	5	3	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	3	1	5	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	3	5	5	1	
R79	1	4	2	4	4	2	3	4	1	2	1	5	4	1	5	1	3	5	1	3	5	1	3	1	1	5	1	1	1	1	1	4	3	2	5	5	1	5	4	1	
R80	1	2	5	1	2	3	5	2	5	2	5	5	5	4	5	3	2	4	3	5	4	2	4	4	1	5	3	5	5	1	4	5	2	5	4	5	1	5	4	5	
R81	1	5	1	5	5	1	5	1	3	3	1	5	5	5	5	1	3	5	2	5	5	5	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	3	4	5	5	5	5	1	
R82	1	5	1	4	4	1	5	2	1	5	1	4	5	3	5	1	1	5	1	5	5	1	3	3	2	5	2	5	5	1	1	5	3	5	5	5	5	1	5	5	1

položka	respondenti																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
R83	1	5	1	5	4	1	5	2	1	4	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	1	5	5	1			
R84	1	5	5	4	4	1	5	5	1	3	1	5	5	4	5	1	4	5	1	5	5	1	3	1	1	4	1	5	5	2	5	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	1
R85	1	4	1	3	4	2	5	2	2	3	1	4	5	5	5	1	4	4	2	4	4	2	3	2	2	4	2	5	4	2	2	3	4	2	5	5	2	4	4	2			
R86	1	4	3	5	1	1	4	3	5	3	5	5	1	5	5	1	3	3	1	5	5	1	3	1	5	3	3	5	5	3	3	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1
R87	1	4	3	5	4	2	5	4	1	4	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	1	4	5	1	5	1	5	5	1	2	5	5	4	5	5	2	5	5	1			
R88	1	5	2	5	4	1	5	1	1	5	1	5	5	5	5	1	3	5	1	5	4	1	4	1	1	5	1	5	5	1	1	5	4	4	5	5	1	5	5	1			
R89	1	4	1	5	3	4	3	5	1	3	1	4	5	4	5	5	1	1	2	5	4	2	5	4	1	2	1	5	5	1	3	4	1	1	5	5	3	5	5	1			
R90	1	4	1	5	4	1	5	2	3	4	1	3	4	2	4	1	4	5	3	4	5	1	5	2	5	5	1	5	5	1	3	5	3	3	5	5	3	0	4	1			
R91	1	5	2	5	5	1	2	2	2	2	1	2	5	1	5	1	1	3	2	5	5	1	4	2	1	5	1	5	5	1	1	5	4	4	1	5	1	5	5	1			
R92	1	5	1	2	3	1	5	1	1	5	1	5	5	4	4	1	1	4	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1
R93	1	5	5	5	4	1	1	2	1	4	1	5	1	4	1	1	1	1	1	5	5	2	2	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	1	5	5	1			
R94	1	1	1	1	1	1	5	2	1	2	1	5	1	3	4	1	2	5	1	5	5	2	4	2	1	5	1	5	1	2	1	5	4	3	5	5	3	5	5	1			
R95	1	5	4	4	5	5	5	3	1	3	1	5	5	2	5	1	1	5	1	5	4	1	4	1	1	5	1	5	5	1	3	5	3	3	5	5	3	5	5	1			
R96	1	5	1	3	3	1	5	2	1	4	1	4	4	4	5	1	3	5	2	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1
R97	1	5	1	5	5	1	5	2	1	5	1	4	5	2	5	1	2	5	4	5	5	1	4	2	1	5	1	5	5	1	1	5	4	5	5	5	4	5	5	1			
R98	1	5	4	4	5	5	5	4	1	5	1	4	5	4	5	5	4	3	1	5	5	2	5	3	1	5	4	5	5	1	5	5	1	3	5	5	2	5	5	1			
R99	1	5	1	5	3	1	5	0	1	4	1	5	5	3	5	1	3	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	0	3	0	5	1	5	4	1			
R100	1	3	2	5	5	1	4	3	2	4	1	2	5	3	5	1	1	5	1	5	3	1	4	3	1	5	2	5	5	1	1	3	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1
R101	1	5	1	5	5	3	5	3	2	3	0	3	5	1	5	1	1	5	3	5	4	1	5	3	1	3	2	4	5	1	1	5	3	3	5	5	3	4	4	1			
R102	1	5	3	5	5	3	1	2	5	5	1	4	5	5	5	1	3	5	1	5	4	1	4	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	1	5	5	3	5	5	1			
R103	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1
R104	1	5	1	5	3	1	5	2	1	4	1	5	5	4	5	1	3	4	1	5	4	1	4	2	1	5	1	5	5	1	2	4	1	3	4	5	3	5	3	1			
R105	1	4	5	5	4	5	5	1	5	3	1	5	5	5	5	1	4	5	1	5	3	3	3	5	1	4	1	5	5	1	1	4	3	1	5	5	1	5	3	2			
R106	1	3	1	3	3	0	4	2	2	3	2	5	4	3	3	1	3	0	1	5	4	1	3	2	1	5	2	4	4	2	2	3	0	0	4	5	2	5	3	1			
R107	1	5	1	3	4	2	4	3	1	5	1	5	5	3	4	2	5	3	2	4	4	3	1	3	2	5	2	5	4	1	2	3	4	2	5	5	3	5	5	1			
R108	1	4	1	5	3	2	4	3	1	4	2	5	5	4	4	1	2	5	1	5	4	2	4	1	1	5	1	5	5	2	2	4	2	2	5	5	3	5	5	2			
R109	1	5	5	3	5	1	5	1	1	5	1	3	5	4	3	1	1	4	1	3	4	2	4	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1		
R110	1	5	1	4	4	4	4	3	4	1	1	3	5	2	5	2	5	5	3	4	4	3	3	2	1	5	1	5	5	1	2	4	3	2	5	5	1	5	4	1			



položka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
respondenti																																												
R137	1	4	1	4	2	1	5	1	1	5	1	1	5	2	5	1	4	4	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	4	5	5	1				
R138	1	5	1	3	3	3	5	4	4	5	1	4	5	3	3	2	2	4	1	5	4	1	2	1	1	5	3	4	4	2	3	4	2	1	4	5	2	5	5	1				
R139	1	5	1	5	5	1	5	3	1	5	1	5	5	3	5	1	3	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	0	5	5	5	5	5	1				
R140	1	4	2	3	4	1	5	3	2	4	1	5	5	3	5	1	3	4	2	5	5	1	3	2	4	5	1	5	5	2	1	4	3	3	5	5	3	5	4	1				
R141	1	4	1	5	4	2	5	1	1	4	1	5	5	3	5	1	1	5	1	5	5	1	4	1	1	5	1	5	4	2	3	5	4	3	5	5	1	5	5	1				
R142	1	5	1	4	4	1	5	1	1	4	1	5	5	2	5	1	2	5	1	5	4	1	5	5	1	5	1	5	5	1	2	5	5	2	5	5	2	5	5	1				
R143	1	5	1	5	5	1	5	2	1	4	1	3	5	3	5	1	2	5	3	5	5	1	5	2	1	5	1	5	5	1	1	3	5	1	5	5	1	5	5	1				
R144	1	5	1	5	1	2	5	1	1	2	1	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	1	5	4	1				
R145	1	5	1	3	3	4	5	1	1	4	1	5	5	5	5	1	3	5	1	3	3	1	3	1	1	5	1	5	5	1	3	5	2	3	5	5	3	5	3	1				
R146	1	5	1	3	3	1	5	3	1	5	1	5	5	1	5	1	3	5	1	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	1			
R147	1	5	1	5	5	2	5	2	2	3	1	5	5	1	4	1	2	4	1	5	5	1	4	1	1	5	1	5	5	1	1	4	1	1	5	5	3	5	5	1				
R148	1	4	5	5	4	2	5	1	5	4	1	5	5	4	5	1	2	5	5	5	4	4	2	1	1	5	1	5	5	1	1	5	2	2	4	5	2	5	5	1				
R149	1	5	1	2	1	2	5	4	1	3	1	4	5	3	4	1	2	5	1	5	5	2	3	2	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	3	3	1				
R150	1	5	1	5	3	1	5	2	1	3	1	5	5	4	5	1	3	1	1	5	5	1	4	1	1	5	1	5	5	2	2	4	4	4	4	4	5	2	4	4	1			