

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Petra Kobylková

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Motivace k pohybové aktivitě a sportovní preference
u pedagogů mateřských škol

Bakalářská práce

Autor: Petra Kobylová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Kamila Banátová

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Petra Kobylková

Název závěrečné písemné práce: Motivace k pohybové aktivitě a sportovní preference u pedagogů mateřských škol

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Vedoucí: Mgr. Bc. Kamila Banátová

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá motivací k pohybové aktivitě a sportovními preferencemi u pedagogů mateřských škol z Olomouce a okolí. Teoretická část je tvořena popisem základních pojmů a tvrzení o profesi pedagoga v mateřské škole, pohybové aktivitě a pohybové aktivitě u pedagogů se zaměřením na ženy, jelikož se výzkumu zúčastnily pouze ženy. Výzkumná část se zaměřuje na zjištění motivace k pohybové aktivitě a sportovní preference pedagogů. Ke zjištění byly použity dva dotazníky, inspirované dotazníky ze systému Indares.com. Dotazník sportovních preferencí a dotazník motivace k pohybové aktivitě MPAM-R. Výzkumného šetření se zúčastnilo 50 pedagogů z 12ti mateřských škol z Olomouce a okolí. Dotazníkové šetření nám poskytly výsledky které ukazují, že nejsilnějším motivem k pohybu pedagogů v našem výzkumu byla zdatnost a vzhled. Ze sportovních preferencí byly v našem souboru nejoblíbenější sportovní aktivity v přírodě.

Klíčová slova: dotazník, mateřská škola, profese pedagoga, ženy, motivace, sportovní preference, volný čas

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Petra Kobylková

Title of the thesis: Motivation for physical activity and sport preferences in kindergarten teachers

Department: Institute of active lifestyle

Supervisor: Mgr. Bc. Kamila Banátová

The year of presentation: 2020

Abstract: This bachelor thesis focuses on motivation of physical activities and sports preferences of kindergarten teachers from Olomouc and its surroundings. The theoretical part consists of a description of basic concepts, terms and statements about the kindergarten teaching profession, physical activity and physical activities of teachers and women, because only women participated in the research. Research part focuses on identifying motivation for physical activity and sport preferences of teachers. Two questionnaires inspired by Indares.com were used to collect data: Sport preferences questionnaire and motivation for physical activity MPAM-R questionnaire. 50 teachers from 12 kindergartens attended the survey. The questionnaire survey gives us the results that the strongest motive for movement for educators is fitness and appearance. The most popular are outdoor sport activities.

Keywords: questionnaire, kindergarten, teacher profession, women, motivation, sports preferences, free time

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí paní Mgr. Bc. Kamily Banátové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Bc. Kamile Banátové, za profesionální vedení mé práce. Za trpělivost, čas, užitečné rady a vstřícný přístup. Dále mé díky patří všem pedagogům, kteří vyplnili můj dotazník a také mé rodině a přátelům za podporu.

OBSAH

1	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
1.1	Mateřská škola	10
1.1.1	Profese pedagoga v mateřské škole.....	11
1.1.2	Získání odborné kvalifikace pedagoga v mateřské škole.....	12
1.2	Pohybová aktivita.....	13
1.2.1	Význam pohybové aktivity.....	13
1.2.2	Doporučení a kritéria pro pohybovou aktivitu	14
1.2.3	Druhy pohybové aktivity a sportů.....	14
1.2.4	Preference a motivace ke sportu a pohybu.....	15
1.3	Pohybová aktivita pedagogů mateřských škol.....	17
1.3.1	Přehled výzkumných zjištění o pohybové aktivitě pedagogů.....	18
2	CÍLE.....	19
2.1	Hlavní cíl práce	19
2.2	Dílčí cíle	19
2.3	Výzkumné otázky.....	19
3	METODIKA.....	20
3.1	Výzkumný soubor	20
3.2	Metody sběru dat.....	22
3.3	Zpracování dat	23
4	VÝSLEDKY	24
4.1	Sportovní preference	24
4.1.1	Výsledky sportovních preferencí - souhrn.....	29
4.2	Motivace k pohybové aktivitě	30
4.2.1	Výsledky motivů - souhrn	35
4.3	Limity práce.....	35
5	DISKUZE.....	36
6	ZÁVĚRY	38
7	SOUHRN.....	39

8	SUMMARY	41
9	REFERENČNÍ SEZNAM	42
10	PŘÍLOHY	44
10.1	Informovaný souhlas	44

ÚVOD

Pohybová aktivita je pro lidskou populaci velmi důležitá. Je známa celá řada výhod, které pohybová aktivita lidem přináší. Má silnou socializační a regenerační schopnost, je prevencí proti zdravotním obtížím, udržuje funkčnost pohybového aparátu a v neposlední řadě pohyb podporuje psychickou stránku člověka.

Existuje spousta výzkumů a odborných prací, které se zaměřují na pohybovou aktivitu. Byly prováděny výzkumy na různé pracovní či věkové skupiny. V této práci je pozornost zaměřena konkrétně na pohybovou aktivitu pedagogů mateřských škol, jelikož není příliš zmapovanou oblastí.

Vzhledem k dnešní uspěchané a hektické době je důležité si uvědomit, že zdravý životní styl pedagogů je zásadní pro společnost. Jednak kvůli nim samotným a jejich blízkému okolí, ale také proto, že pedagogové byli odjakživa považováni za vzor a skupinu lidí, ke kterým by měli děti a studenti vzhlížet. Děti se velice často učí nápodobou a z toho důvodu by bylo velmi výhodné, kdyby šli pedagogové příkladem našim nadcházejícím generacím už v útlém věku dětí.

Pro zjištění sportovních preferencí a motivace k pohybové aktivitě bylo zvoleno dotazníkové šetření, pro které byly použity dva dotazníky, inspirované dotazníky ze systému Indares.com. Dotazník sportovních preferencí a dotazník motivace k pohybové aktivitě MPAM-R.

Výsledky šetření poskytly zajímavé informace, které můžou posloužit jako podnět pro budoucí výzkumy či upozornit na tuto nepříliš prozkoumanou oblast.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Mateřská škola

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (2018) uvádí předškolní vzdělávání jako legitimní součást vzdělávacího systému. Ve vzdělávací soustavě je mateřská škola (dále MŠ) legislativně považována za druh školy. MŠ je organizována pro děti od 2 zpravidla do 6 let. S platností od 1. 1. 2017 je předškolní vzdělávání povinné pro děti, které dosáhnou 5 let. Poslední rok předškolního vzdělávání se tedy stává pro všechny děti povinným. Organizačně se mateřská škola dělí do tříd (Svobodová et al., 2010).

Mezi důležité úkoly předškolního vzdělávání řadí MŠMT (2018) podporu a doplňování rodinné výchovy. Aktivity v MŠ rozvíjí dětskou osobnost, zdraví a vnímání. Učí se společenské hodnoty, normy a chápat svět. Snaží se jim poskytnout dobrý základ pro život i budoucí vzdělávání. Mateřská škola se snaží dětem poskytnout co nejvíce vhodné prostředí pro uspokojení kognitivních, fyziologických, emocionálních a sociálních potřeb dětí a pečuje o to, aby byla zcela respektována vývojová specifika dětí. Den v mateřské škole by měl dítěti co nejvíce připomínat život doma v jeho rodině (Svobodová et al., 2010).

Z toho důvodu je práce pedagoga v MŠ v porovnání s prací ostatních pedagogů náročnější na přípravu dne v MŠ, jelikož je třeba důkladně promyslet aktivity, zejména po organizační stránce. Dále by měla být zvýšena pozornost na motivaci dětí k daným činnostem a aktivitám. V předškolním věku je motivace stěžejní a na dobrou motivaci často navazuje lepší a efektivnější práce s dětmi. Pracovní náplň pedagoga by proto měla být kvalitně vypracována (Šmelová, 2006).

Stěžejním dokumentem je pro předškolní vzdělávání Rámcový vzdělávací program (RVP). Je východiskem každé mateřské školy pro vytvoření školního vzdělávacího programu (ŠVP) a následně třídního vzdělávacího programu (TVP), prostřednictvím kterého pedagog určuje směr, cíle, motivuje, vede, hodnotí děti, a to vždy jen u jedné konkrétní třídy v mateřské škole (Bečvářová, 2003).

1.1.1 Profese pedagoga v mateřské škole

Podle MŠMT (2018) bylo k roku 2018 celkem 2976 pedagogů MŠ v Olomouckém kraji. Celkově bylo v České republice 46 947 pedagogů, z toho pouze 346 mužů. Dá se tedy tvrdit, že povolání pedagoga v MŠ je převážně ženské zaměstnání.

Moderní pedagog by měl být člověk se silnou osobností a s vysokou kvalitací, měl by být odborníkem v oblasti předmětové a pedagogické se snahou usilovat o status experta pro vzdělávání a výchovu (Bečvářová, 2003). Vymezené povinnosti a odborné činnosti pedagoga, které by měl bezpodmínečně zvládat, jsou popsány v RVP (Šmelová, 2006). Pedagog MŠ zároveň vykonává několik odborných činností. Zejména vytváří vzdělávací program třídy, pomocí kterého cílevědomě realizuje skupinové i individuální činnosti, pro rozšiřování kompetencí dětí k jejich celkovému rozvoji. Pedagog také projektuje vzdělávací a výchovné činnosti, následně je provádí a hledá metody a strategie, které by byly vhodné pro děti a jejich individualizované vzdělávání. Tyto činnosti vychází z individuality dítěte a snaží se podporovat jejich celkovou fyzickou i psychickou pohodu. Pedagog své aktivity průběžně hodnotí, je schopen také vést poradenskou činnost pro rodiče ohledně vzdělávání a výchovy jejich dětí, avšak pouze v rozsahu, který odpovídá jeho pedagogickým kompetencím (MŠMT, 2018).

Pedagog mateřské školy ovlivňuje vzdělávání dětí svým přímým působením, jeho osobními zálibami a zájmy, ale i působením v rámci vztahů s ostatními pedagogy. Ve své práci by se měl projevovat vstřícně, empaticky, podporovat a naslouchat komunikaci s dětmi a naopak se vyvarovat nadměrnému organizování dětí či podporovat nezdravou soutěživost mezi dětmi (Svobodová et al., 2010).

Kromě povinností k dětem by měl pedagog plnit své povinnosti i směrem k rodičům dětí, přičemž by měl usilovat o vytváření vztahů mezi rodiči a školkou, ideálně na partnerské úrovni (MŠMT, 2018).

1.1.2 Získání odborné kvalifikace pedagoga v mateřské škole

Osoby, zajišťující pedagogické zabezpečení, musejí projít odbornou přípravou, díky které získají kvalifikaci pro pedagogickou profesi. Pokud některým určitá odbornost chybí, je třeba, aby si ji průběžně doplnili. Výkon pedagogické profese předpokládá aktivní přístup ke vzdělávání a neustálému sebevzdělávání (Svobodová et al., 2010).

Pro mateřskou školu se pedagog odborně kvalifikuje tím, že získá vysokoškolské vzdělání absolvováním studijního programu z oblasti pedagogiky se zaměřením na roli pedagoga v mateřské škole. Dále pokud pedagog získá vysokoškolské vzdělání absolvováním akreditovaného studia pedagogiky, případně studiem jiné z oblastí pedagogické vědy, která se zaměřuje na vychovatelství či funkci pedagoga volného času. Pedagog může také absolvovat vyšší odborné vzdělání získané ukončením vzdělávacího programu na vyšší odborné škole, se zaměřením na vzdělání, které zajišťuje odbornou přípravu pro pedagoga v mateřských školách. A v neposlední řadě vystudováním střední odborné školy, zakončené maturitní zkouškou v oboru předškolní a mimoškolní pedagogiky (Parlament ČR, 2004).

1.2 POHYBOVÁ AKTIVITA

1.2.1 Význam pohybové aktivity

Hamřík et al. (2009) říkají, že se PA stala během fylogenetického vývoje lidstva integrální součástí životního stylu. Vzhledem k velkému technickému rozvoji během posledního století se lidem velmi usnadnil život. Tím pádem pohybová aktivita, doposud nezbytná k přežití, prakticky vymizela z každodenního života velké části populace.

Hodaň (1997) popisuje nepostačující úroveň pohybu ve spojení s vysokým energetickým příjmem, způsobujícím převahu obezity a nadváhy ve společnosti. Zmíněná onemocnění a komplikace s nimi spojené, se současně řadí na přední příčky v příčinách úmrtnosti v České republice. Proto považujeme pohybovou aktivitu za nevyhnutelnou činnost prospěšnou pro naše zdraví. Je správným krokem, pokud člověk přijme každodenní pohybovou aktivitu za základní kámen jeho zdravého a plnohodnotného života.

Pravidelná dávka pohybové aktivity přináší několik pozitivních výhod, i co se týče preventivního působení. PA podporuje produkci hormonu endorfinu v mozku (pocity štěstí, dobré nálady a uvolnění), harmonizuje endokrinní systém a autonomní nervstvo (člověk se cítí vyrovnanější, klidnější, odolnější vůči stresu), zvyšuje pružnost a pevnost pohybového aparátu a v neposlední řadě uvádí do normálu krevní tlak a činnost srdce.

Vnímání potřeb těla a těla celkově, pomáhá proměně stavu vědomí a mysli. V jakémkoli věku, ale od střední dospělosti především, má pohybová aktivita kromě relaxačního také velký psychohygienický účinek a pomáhá k udržování výkonnosti (Hátlová, Hošek, & Slepíčka, 2009).

Hátlová et al. (2009) dále popisují socializaci, která probíhá primárně i sekundárně. U primární socializace se prosazuje vliv sociálního mikroklimatu v rodině v podobě osvojení elementárních společenských návyků, např. návyků hygienických. Sekundární socializace probíhá především v makrosociálním okolí, jakým jsou vzdělávací instituce, pracovní pozice, ale i různé další organizace jako např. sportovní kluby. Důležitým činitelem sekundární socializace je všeobecně společensko-politická atmosféra a společně respektované a oceňované hodnoty (Hátlová et al., 2009).

Sportovní a pohybové aktivity dnes zasahují do života většiny populace, ať už přímo, nebo zprostředkovaně. V aktivní formě se se sportováním všichni setkávají povinně v rámci tělesné výchovy (Slepičková, 2001).

1.2.2 Doporučení a kritéria pro pohybovou aktivitu

Z historického hlediska je vědomí o doporučeném množství pohybové aktivity známo od poloviny 20. století. Otázky množství pohybové aktivity a její potřeby k prevenci předčasného úmrtí, postižení či chorob, se staly velmi klíčovými v této oblasti. Nejručnější doporučení z hlediska historie byla často příliš vysoká a zaměřovala se především na tělesnou zdatnost. Teprve v 90. letech se začala doporučení zaměřovat spíše na obecné hledisko a zdravotní výhody PA. Největším zjištěním bylo, že i přes nižší či střední intenzitu, může být jedinec a jeho zdravotní stav pozitivně ovlivněn. Na druhou stranu je zcela jisté, že výhody spojené s aktivitami o vysoké a nízké intenzitě, nejsou po zdravotní stránce stejné (Frömel & Neuls, 2016).

Stejskal (2004) dává na vědomí, že cvičení s příliš vysokou intenzitou představuje riziko zranění, avšak zatížení s nízkou intenzitou ztrácí z hlediska tvorby adaptací z fyziologické stránky smysl. Aktuální doporučení PA pro skupinu dospělých čerpají především ze starších a přezkoumaných dokumentů.

Nejobvyklejší požadavek, který se objevuje, je 30 minut PA střední zátěže každý den. Toto doporučení patří k základním kritériím zdravotní efektivity. Kritéria mohou být doplňována o požadavky k rozvoji vytrvalosti, svalové síly či kloubní flexibility. Velký význam dále mají posilovací cvičení, která jsou velmi pozitivní pro správné fungování kostní tkáně, vnitřních orgánů, složení těla a následné nezávislosti ve stáří (Frömel & Neuls, 2016). S doporučením vykonávat PA 30 minut se střední intenzitou ve většině dnů během týdne se ztotožňují také Hamřík et al. (2009).

1.2.3 Druhy pohybové aktivity a sportů

Nakornkhet (1989) tvrdí, že lidské činnosti v podobě rekreačních, sportovních a pohybových aktivit se vyvíjejí souběžně s celkovým vývojem lidstva. Upozorňuje na faktor prestiže jednotlivých sportů, kdy jednotlivci chtějí vyhrát v některé ze sportovních disciplín, které jsou společensky vysoce hodnoceny.

Frömel & Neuls (2016) uvádí druhy PA tříděné vzhledem k nejrůznějším aspektům. Jedním z nich je cíl (zdravotní, sportovní, rekreační), pravidelnost (nepravidelná, pravidelná), řízenost (neorganizovaná, organizovaná), sociální aspekt (skupinová, individuální), denní režim (pracovní, volnočasový, mimoškolní či školní) a etapa života (PA mládeže a dětí, dospělých nebo celoživotní pohybová aktivita).

Na skladbu pohybových preferencí by se mělo nahlížet jako na velmi komplexní proces. Neexistuje jediný konkrétní faktor, kterým by se dala vysvětlit různorodost skladby preferencí pohybových aktivit napříč populací. Oblast sportu a pohybových aktivit tak zůstává ze stránky struktury preferencí výzvou (Kudláček & Frömel, 2012). Cubeček (2019) dodává, že pohybová aktivita nemá jednotku, nelze ji jistě kvantifikovat a není měřitelná přímo, jako souhrnný konstrukt.

1.2.4 Preference a motivace ke sportu a pohybu

Kudláček & Frömel (2012) říkají, že dávání přednosti něčemu před něčím, vyjadřuje pojem „preference“. Popisují ji jako povahový sklon ke konkrétním zájmům a činnostem. Preferenci jinak nazývají jako výhodu, výsadu, zvýhodnění a přednost. Základem při volení preferencí je sestavení žebříčku podle uspokojení, radosti, potěšení či zábavy.

Naopak motivace je složitý pojem. Jednu z definic motivace nám nabízí Nakonečný (2009), který tímto pojmem označuje procesy, které determinují zaměření, sílu a trvání chování. Slepíčková (2005) uvádí jako motivaci řadu důvodů, kvůli kterým lidé tíhnou ke sportu. Sport je prostředím, ve kterém lidé vyhledávají naplnění svých hodnot, které upřednostňují. Mezi motivy pro pohyb řadíme snahu o dosažení maximálního výkonu, uspokojivého sociálního postavení či vysokého finančního ohodnocení (tzv. elitní sport), touhu soutěžit mezi týmy a kluby (soutěžní klubový sport), budování tělesné zdatnosti (fitness sport), ale také společenské kontakty v průběhu sportovních aktivit (rekreační sport) či prožívané napětí a dobrodružství při sportu (dobrodružný a rizikový sport).

Dalším důvodem pro vykonávání sportovní aktivity může být snaha o prožití výjimečného potěšení, zábavy a prožití něčeho exkluzivního (požitkářský sport), nebo zajistit

si dokonalý vzhled, který poskytují služby s kosmetickým charakterem (masáže, solárium, apod.) (kosmetický sport) (Slepičková, 2005).

Faktorem, který dále působí na sport a PA je volný čas. Volný čas přináší prostor, ve kterém je naplňována řada lidských potřeb. K základním patří potřeba odpočinout si, zrekreovat se a zregenerovat své psychické a fyzické síly. Rekreativní se je spojeno s dobou mimo zaměstnání a povinnostmi s ním spojenými. Každý člověk upřednostňuje určitý způsob a formy rekreace. Výběr člověka je ovlivněn několika vlivy od prostředí a kultury v níž žije, výchovy a situace, ve které se aktuálně nachází. Volný čas obsahuje takové aktivity, jejichž konání zároveň přináší: odpočinek, znovunabytí fyzických i psychických sil či zábavu (Slepičková, 2005).

Dalším motivem ke sportu a pohybu je ten, že se jeví jako výrazný socializační činitel. V běžné rovině je proces socializace vnímán jako proces sociálního učení. Probíhá od nejbližšího věku dítěte, zejména v interakci dítěte s rodinou, ale i v dalších vztazích v jeho okolí (Nakonečný, 2009).

Pohybová aktivita je jakákoli aktivita, která je produkována kosterním svalstvem a vyvolá zvýšenou dechovou a tepovou frekvenci, je tedy chápána jako celá řada činností z různých lidských oblastí (Hamřík, Kalman, & Pevelka, 2009). (Bouchard, Shephard, & Brubaker, 1994) považují PA za komplex lidského chování, které běžně vytváří 15-40 % celkových energetických výdejů jedince. Tělesná cvičení, PA ve volném čase, PA pracovní, ale i práce domácí se považují za součást zmíněného komplexu a spolu s ostatními faktory modifikují celkový energetický výdej člověka za den.

Sport se na rozdíl od pohybové aktivity považuje za činnost, která se opírá o organizované soutěžení a závodění, bez charakteru výrobního či pracovního procesu. Sport se dělí na relativní (výkonnostní, nevrcholový sport) nebo absolutní (vrcholový sport), který je zařazen do regulérní soutěže. Další výraznou odlišností sportu od pohybové aktivity je, že se sportovní akce pořádají také pro diváky. Sport je tedy specifická součást tělesné kultury, která se stala důležitým společenským jevem, projevující se v nejrozličnějších sférách a úrovních. Z výše uvedeného je tedy patrné, že sport charakterizují pojmy: výkon a soutěživost (Hodaň, 1997).

1.3 POHYBOVÁ AKTIVITA PEDAGOGŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL

Podle Šmelové (2006) se vzhledem k pestrému režimu dne dětí, pravidelným procházkám a řízeným činnostem v MŠ dá předpokládat, že mají pedagogové v zaměstnání dostatek pohybu. S tímto tvrzením se ztotožňuje i Slepíčková (2005), která nezařazuje profesi pedagoga v MŠ mezi „sedavé zaměstnání“.

Vzhledem k tomu, že je složení pedagogického sboru v MŠ převážně ženské, je pro nás zajímavé se podívat na roli ženy v dnešní společnosti v souvislosti s pohybovými aktivitami a sportem. V posledních letech nároky na ženské pohlaví strmě stoupají. Mnoho žen zvládá aktivně chodit do zaměstnání, současně se od žen očekává zajištění výchovy dětí a zabezpečení domácích prací. Nápadně se zvyšuje celková výkonnost žen, která je více a více přibližována mužské úrovni. Proto může být pro ženy někdy problém si najít a zajistit čas jen pro sebe (Jeníček, 2004).

Dle Slepíčkové (2005) se ženy na rozdíl od mužů do sportu celkově zapojují méně. Soutěže a sporty žen navíc často nepřitahují takovou pozornost jako soutěže mužské, jelikož ženy nejsou z fyziologických důvodů schopny podávat takové výsledky a výkony, jako muži. K těmto tvrzením se přiklání i Stackeová (2013), která ale také dodává, že ženy mají i pohybové schopnosti, ve kterých jsou schopny dosáhnout lepších výsledků než muži. Patří mezi ně např. prostorová orientace či schopnost lépe udržet rovnováhu.

Grasgruber & Cacek (2008) říkají, že při porovnávání pohybové aktivity mužů a žen je dobré vědět, že nižší výkonnost žen je dána jednak sníženou svalovou hmotností, menší velikostí srdce a plic, či většího zastoupení tukové hmoty. Tyto důvody mají vliv na hodnotu VO₂max, kterou mají ženy zhruba o 15-30 % menší než muži, a proto se ženy nemůžou mužům vyrovnat v aktivitách vytrvalostního a dlouhodobějšího charakteru (Pastucha, 2011). Podle Bunce, Čechovské, & Novotné (2006) jsou ženy ve sportu také méně agresivní a méně konfliktní. Dalším rozdílem psychické stránky by mohla být větší citlivost a umístění tréninku na příčce hodnot níže, v porovnání s muži.

Ženy obvykle nadchnou k pohybu odlišné věci než muži. Často to u žen bývá zlepšení váhy a vzhledu, nebo v některých případech i vizualizace modelek a různých idolů. Ženy k pohybu často přivádí i příjemné prožitky a dobré pocity ze sebe samých. Muži kromě dobrých pocitů touží především po pocitu soutěžení či vítězství. Tento motiv se u žen ve velké míře nevyskytuje (Deaner, Balish, & Lombardo, 2016).

1.3.1 Přehled výzkumných zjištění o pohybové aktivitě pedagogů

Existují výzkumy zaměřující se na sportovní preference u studentek středních či vysokých pedagogických škol. Findejsová (2018) ve svém výzkumu uvedla, že ze studentů učitelství pro MŠ na Univerzitě v Hradci Králové provozuje PA pouze 43 % studentů, kteří se jí věnují průměrně 2,3 hodiny týdně a nachodí denně průměrně 13 798 kroků.

Z výzkumu provedeného na studentkách Střední pedagogické školy v Kroměříži vyšla jako nejpreferovanější sportovní kategorie individuální sporty, ve které se na prvních místech umístilo plavání, bruslení a cyklistika. Dále byly mezi dívkami oblíbené týmové sporty či rytmické a taneční aktivity (Remešová, 2013).

Na Střední pedagogické škole v Boskovicích bylo v provedeném výzkumu dívkami preferováno plavání, cyklistika, běh a posilovací i zdravotní cvičení. Naopak nejméně preferovány byly bojové sporty (Čákl, 2014). Výzkumů týkajících se PA učitelů je málo, z tohoto důvodu byl realizován náš výzkum.

2 CÍLE

2.1 Hlavní cíl práce

Cílem práce je na podstatě elektronického dotazníkového šetření zjistit hlavní motivy k pohybové aktivitě u pedagogů mateřských škol a popsat jejich sportovní preference.

2.2 Dílčí cíle

Identifikovat a popsat nejčastější motivy k pohybové aktivitě a sportovní preference pedagogů mateřských škol.

2.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka 1: Které sporty jsou pedagogy mateřských škol preferovány?

Výzkumná otázka 2: Co nejčastěji pedagogy mateřských škol motivuje k pohybové aktivitě?

3 METODIKA

Sběr dat byl realizován během měsíce února a března 2020 pomocí online dotazníku. V každé mateřské škole byl zajištěn pedagog, který byl informován o výzkumu podrobněji. Každý z nich byl poradcem ostatním pedagogům, pokud si s vyplňováním dotazníku nevěděli rady. Dotazníky byly poskytnuty vybraným osobám, které s výzkumem souhlasily a splňovaly podmínky pro výzkum. Jejich souhlas byl stvrzen podpisem v dokumentu Informovaný souhlas (Příloha č. 1). Poté byly výsledky respondentů průběžně zasílány do tabulky Microsoft Excel na daném Google účtu, ze kterého se následně data zpracovala.

3.1 Výzkumný soubor

Pro účast ve výzkumu bylo osloveno 68 pedagogů mateřských škol v Olomouci a okolí. Způsob oslovení byl v případě tohoto výzkumu z části přes elektronickou poštu a z části na podnět mého osobního kontaktu s respondenty. Každý respondent byl seznámen s průběhem výzkumu, jeho postupech, a o tom, co se od něj očekává. Účast ve výzkumu každého z dotazovaných byla dobrovolná a měl možnost z výzkumu odstoupit. Svoji účast ve výzkumu respondenti potvrdili podepsáním Informovaného souhlasu (Příloha č. 1).

Někteří z dotázaných nakonec dotazník nevyplnili a některé dotazníky bylo nutné z výzkumu vyřadit z důvodu jejich nesprávného vyplnění. Po odečtení těchto nesprávně vyplněných nebo nevyplněných dotazníků, výzkumný soubor tvořilo celkem 50 pedagogů z 12ti mateřských škol z Olomouce a okolí. Dotazník byl cílen na pedagogy bez rozdílu pohlaví, nicméně žádný muž se nakonec výzkumu nezúčastnil. Soubor byl tvořen pouze ženami.

Jelikož vybrané standardizované dotazníky neobsahují otázky zjišťující demografické informace, byly tyto otázky do dotazníku doplněny. Dále jsem považovala za důležité zjištění, jak často se pedagogové pohybové aktivitě věnují. Z tohoto důvodu byl dotazník doplněn i o otázku: „Kolikrát týdně se věnujete sportovním aktivitám?“.

Demografická data nám poskytla informace, které ukazují, že nejpočetnější skupinu tvořilo 18 pedagožek ve věku 18-25 let (36 %). Druhou nejpočetnější skupinou bylo

14 pedagožek starších 46 let (28 %), 13 zástupkyň měla skupina pedagožek mezi 36-45 lety (26 %) a nejméně zastoupena byla skupina od 26ti do 35ti let (10 %).

Oslovené pedagožky měly nejčastěji délku praxe mezi 1-5 roky (36 %), skupinu pedagogů pracujících v MŠ 6-10 let (20 %) tvořilo 10 pedagogů a se stejným zastoupením skončila i skupina 16-25 let (20%). Nejméně zastoupeny byly skupiny s délkou praxe 11-15 let (12 %) a 26 let a více (12 %).

Na otázku vzdělání uvedlo 34 (68 %) dotázaných pedagogů vzdělání ze stření pedagogické školy zakončené maturitou. 13 pedagogů (26 %) má nejvyšší dosažené vzdělání vysokou školu se zaměřením na předškolní pedagogiku. Pouze 2 pedagožky (4 %) mají vysokou školu s jiným pedagogickým zaměřením a jedna pedagožka uvedla jiné vzdělání nezaměřující se na předškolní pedagogiku. Avšak tito respondenti jsou v procesu dálkového studia právě předškolní pedagogiky.

Demografická data dále poskytla odpověď na otázku: „Kolikrát týdně se věnujete sportovním aktivitám?“. 18 pedagožek sportuje nejčastěji dvakrát za týden (36 %), 9 (18 %) jich sportuje třikrát týdně a stejný počet sportuje nárazově (18 %). 6 dotázaných (12 %) sportuje jednou týdně. Nejméně zastoupena, počtem 4 pedagožek (8 %), byla skupina uvádějící pohyb čtyřikrát týdně a poslední skupina v zastoupení taktéž 4 pedagožek, které se pohybovým aktivitám nevěnují vůbec (shodně 8 %).

Tabulka 1. Pohybová aktivita za týden

Pohybová aktivita za týden	Počet pedagogů
1x	6
2x	18
3x	9
4x	4
Věnuji se nárazově	9
Nevěnuji se	4

3.2 Metody sběru dat

Všeobecně se dotazníkové šetření zkoumající PA opírají o vzpomínky jedinců na jejich pohybové chování, které probíhalo v minulosti (Ainsworth et al., 2011; Butte et al., 2018). Aby byly naplněny cíle výzkumu, zvolili jsme jako metodu sběru dat dva standardizované dotazníky.

Dotazník sportovních preferencí (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999), jehož struktura sportovních preferencí byla zkoumána v sedmi kategoriích: týmové sporty, individuální sporty, vodní sportovní aktivity, bojová umění, taneční a rytmické aktivity a sporty v přírodě. Respondenti označují podle svých sportovních preferencí aktivity od prvního do pátého místa. Pokud se stane, že dotazovaní preferují méně než pět aktivit z vybrané kategorie, mohou jich zaznačit tolik, kolik právě preferují. Pokud respondent nepreferuje žádnou z uvedených aktivit, nemusí uvádět žádnou z odpovědí. Každá kategorie byla nastavena tak, aby respondentu upozornila na nechtěné vynechání některé z kategorií a bez jejího vyplnění nepustila respondenta dále.

Dotazník motivace k pohybové aktivitě MPAM-R (Ryan, Frederick, Lepas, Rubio, & Sheldon, 1997) je vytvořen ke zjištění důvodů, kvůli kterým se lidé věnují sportu, cvičení a pohybové aktivitě a zakládá se na teorii sebeurčení. Obsahem je 30 různých tvrzení, která zahrnují 5 motivů k realizaci pohybové aktivity. Motivy prožitku a zájmu, výzvy a kompetence, motiv vzhledu, zdatnosti a motiv sociální. Každý oslovený pedagog měl na výběr u každého tvrzení možnost sedmi číselných odpovědí, které znamenaly 1 = není to pravda, 7 = velmi pravdivé a ohodnotit tvrzení podle toho, jak se s ním ztotožňuje.

Oba dotazníky lze interaktivně vyplnit v prostředí online systému Indares.com. Při pilotním zjišťování zájmu pedagogů o zařazení do výzkumu jsme nicméně narazili na to, že je pro ně registrace do systému překážkou, a tak jsme se rozhodli dotazníky převést do online dotazníku společnosti Google. Zde nebyla povinnost registrace a pedagogům stačilo otevřít zasláný odkaz, který mohli následně vyplnit z pohodlí domova či svého pracoviště.

Online dotazník jsme obohatili o otázky mapující demografické údaje respondentů, zjišťující pohlaví, věk, délku praxe v MŠ a nejvyšší dosažené pedagogické vzdělání. Aby byl soubor popsán co se týče PA, byla vytvořena otázka ke zjištění, kolikrát do týdne se pedagogové průměrně věnují pohybové aktivitě. Doba vyplnění dotazníku zabrala při-

bližně 10 minut. Tato doba se lišila v závislosti na věku a zkušenostech respondentů vzhledem k online dotazníku.

Jako výhodu tohoto způsobu sběru dat vnímám bezpečnost a anonymitu. Motivaci pro vyplnění dotazníku zvýšil i fakt, že se pedagogové nemuseli nikam registrovat. Naopak za nevýhodu považují případné nepravdivě zodpovězené otázky, které mohly následně ovlivnit výsledky výzkumu.

3.3 Zpracování dat

K výsledkům dotazníku sportovních preferencí jsme došli dle následujícího postupu. Podle preferenčně seřazených sportů mohli respondenti získat u každého z nich 0 až 5 bodů. Sportu, který byl zvolen na 1. místo bylo přiřazeno 5 bodů, 2. místo mělo hodnotu 4 bodů, 3. místo mělo 3 body, 4. místo bylo označeno hodnotou 2 bodů a 5. místo bylo označeno jedním bodem, nevolené sporty pak měly bodovou hodnotu 0. Následně se body u každého sportu sečetly a tímto způsobem byly sporty seřazeny od nejvyššího po nejmenší počet bodů a vzniklo tak pořadí sportů. V následujících tabulkách s výsledky jsou barevně zvýrazněny 1.-3. nejpreferovanější aktivity.

U dotazníku motivace k pohybové aktivitě MPAM-R, byly výsledky zjištěny pomocí metody, která sčítala body jednotlivých tvrzení. U každého tvrzení byl vynásoben počet preferencí s konkrétní hodnotou a tyto výsledky byly následně sečteny. V závěrečném grafu musely být výsledky přepočteny průměrem, jelikož každá oblast obsahovala jiný počet tvrzení.

4 VÝSLEDKY

4.1 Sportovní preference

Pro zodpovězení výzkumné otázky 1. „Které sporty jsou pedagogy mateřských škol preferovány?“ jsme použili dotazník sportovních preferencí, který byl převeden do online dotazníku společnosti Google. Na konci kapitoly výsledků sportovních preferencí je uvedeno (Tabulka 9.) celkové pořadí všech sportovních kategorií, u kterých byly preference zjišťovány. V tabulkách s výsledky jsou vždy zvýrazněny 3 nejpreferovanější sporty.

Tabulka 2 ukazuje oblast individuálních sportů, ve které byla nejpreferovanějším sportem s počtem 13ti prvních míst a celkovým počtem 26 preferencí cyklistika. Na druhém místě skončilo s 9ti prvními místy bruslení a třetím nejpreferovanějším sportem je se 7mi prvními místy plavání. Naopak nejméně oblíbenými sporty jsou stolní tenis, sportovní gymnastika a golf. U sportů střelby a lukostřelby, kanoistiky a veslování a kombinovaných sportů nebylo možné určit pořadí, jelikož tyto sporty nebyly preferovány ani jedním respondentem.

Tabulka 2. Sportovní preference z oblasti individuálních sportů

Individuální sporty	Pořadí
Atletika (běžecké aktivity)	4.
Badminton	7.
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)	10.
Bruslení (krasobruslení)	2.
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	1.
Golf (minigolf)	12.
Kanoistika, veslování	15.-17.
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	15.-17.
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	5.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	8.
Plavání	3.
Snowboarding	11.
Sportovní gymnastika	13.
Squash (ricochet, racquetball)	9.
Střelba, lukostřelba	15.-17.
Stolní tenis	14.
Tenis	6.

Hátlová et al. (2009) říkají, že u týmových sportů je stěžejním základem předvídání a spolupráce. Jsou zajímavé hlavně herní tvořivostí a skupinovou dynamikou. Týmové hry v běžných sportech dominují, avšak ve výsledcích z výzkumného šetření můžeme vidět, že nejsou mezi pedagogy MŠ příliš oblíbené. Pouze 6 dotázaných pedagogů preferuje hru volejbal, avšak ostatních čtyřiačtyřicet dotázaných uvedlo, že se nevěnují žádnému z týmových sportů, není tedy možné určit pořadí preferencí pedagogů u týmových sportů.

Tabulka 3. Sportovní preference z oblasti týmových sportů

Týmové sporty	Pořadí
Americký fotbal	2.-14.
Baseball,softball	2.-14.
Basketbal	2.-14.
Curling	2.-14.
Florbal	2.-14.
Fotbal	2.-14.
Frisbee	2.-14.
Házená	2.-14.
Lakros	2.-14.
Lední hokej	2.-14.
Nohejbal	2.-14.
Ragby	2.-14.
Vodní pólo	2.-14.
Volejbal	1.

Psychologicky u aktivit zaměřených na kondici patří mezi důležité otázka vůle (Hátlová et al., 2009). Podle výsledků je však zřejmé, že otázka vůle nedělá pedagogům velký problém. K nejoblíbenějším kondičním aktivitám (Tabulka 4.) patří se 7mi prvními místy a celkovým počtem 29 preferencí posilovací cvičení. Na druhé místo byla zařazena kondiční chůze (nordic walking) s 9ti prvními místy, ale celkovým počtem 25 preferencí, hned za ní byla zvolena jóga. I přes to, že měla 10, a tedy nejvíce prvních míst, na dalších místech se příliš neobjevovala, a proto skončila na třetím místě. Sport, který neměl žádnou preferenci je kulturistika, taebo a tai-chi.

Tabulka 4. Sportovní preference z oblasti kondičních aktivit

Kondiční aktivity	Pořadí
Běh (jogging)	4.
Bodystyling	8.
Jóga	3.
Kondiční chůze (nordic walking)	2.
Kulturistika	9.-11.
Posilovací cvičení	1.
Spinning	6.
Sportovní aerobik	7.
Taebo (box aerobik)	9.-11.
Tai-chi	9.-11.
Zdravotní cvičení	5.

Na prvním místě v oblasti pohybových aktivit ve vodě (Tabulka 5.) nalezneme zdravotní plavání, které preferuje 19 oslovených pedagožek. Na druhém místě se umístilo cvičení ve vodě (aqua gymnastika, aqua aerobik), kterému se věnují 3 pedagožky, avšak ostatní druhy vodních sportů nebyly nikým jakkoli preferovány.

Tabulka 5. Sportovní preference z oblasti PA ve vodě

Sportovní aktivity ve vodě	Pořadí
Cvičení ve vodě	2.
Plavání s ploutvemi	3.-5.
Skoky do vody	3.-5.
Synchronizované plavání	3.-5.
Zdravotní plavání	1.

V oblasti pohybových aktivit v přírodě (Tabulka 6.) se na prvním místě umístila cykloturistika s počtem 18ti prvních míst a celkovým počtem 27 preferencí. Druhou nejoblíbenější aktivitou v přírodě je pěší turistika (chůze na sněžnicích, tramping) s počtem 9ti prvních míst a na třetím místě se umístilo s 8mi prvními místy bruslení. Mezi sporty, které nebyly nikým preferovány, se řadí lanové aktivity, létání a plachtění, lezení a parašutismus.

Tabulka 6. Sportovní preference z oblasti PA v přírodě

Sportovní aktivity v přírodě	Pořadí
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	13.
Bruslení (in-line, kolečkové)	3.
Cykloturistika	1.
Golf	8.
Jezdectví	9.
Lanové aktivity	14.-17.
Létání, plachtění	14.-17.
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	14.-17.
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	10.
Lyžování běžecké	5.
Lyžování sjezdové, skialpinismus	6.
Motorismus, skiering, vodní motorismus	12.
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	11.
Parašutismus (paragliding, skydiving)	14.-17.
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	2.
Plavání, koupání, vodní atrakce, skoky do vody	4.
Snowboarding	7.

V běžném životě je možné vykonávat bojové sporty i mimo soutěžní odvětví, a to pouze v rámci nácviku vlastní sebeobrany. Nicméně tato oblast sportu pedagogy ani přes to nezaujala a nebyla žádným z respondentů preferována.

Tabulka 7. Sportovní preference z oblasti bojových sportů

Bojové sporty	Pořadí
Aikido	1.-9.
Box	1.-9.
Judo	1.-9.
Karate	1.-9.
Kick – box	1.-9.
Kung- fu	1.-9.
Musado	1.-9.
Taekwon-Do	1.-9.
Zápas (sumo)	1.-9.

Tabulka 8. Sportovní preference z oblasti rytmických a tanečních aktivit

Taneční aktivity	Pořadí
Balet, výrazový tanec	7.
Bojové tance (capoiera)	9.
Latisnko-americké tance	4.
Lidové tance (country)	3.
Moderní tance	5.
Orientální (břišní) tance	6.
Rock'n'roll	8.
Standardní tance	1.
Taneční aerobik	2.

V oblasti rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 8.) zvítězily standardní tance, kterému se věnuje 6 oslovených, z toho 4 jej umístili na první místo. Druhé místo obsadil taneční aerobik i přes to, že byl v dotazníku uveden celkem 8krát, ale nedosahoval velkého počtu prvních míst. Třetí nejpreferovanější aktivita jsou lidové tance. Naopak nejméně oblíbené jsou bojové tance (capoiera) a Rock'n'roll.

4.1.1 Výsledky sportovních preferencí - souhrn

Pro zodpovězení na výzkumnou otázku 1 byly sečteny body ze všech sportů v každé kategorii a vyšly nám celkové body jednotlivých kategorií, které byly následně seřazeny od nejvyššího po nejmenší počet bodů a tím vzniklo pořadí sportů.

Nejpreferovanější sportovními aktivitami u pedagogů mateřských škol jsou aktivity v přírodě. Druhou nejvíce preferovanou kategorií jsou individuální sporty a třetí místo obsadily kondiční aktivity. Kategorie, která skončila na posledním místě, je kategorie bojových umění, kterou nepreferovala ani jedna z dotázaných pedagožek. Týmové sporty byla další z kategorií, která u pedagogů nebyla příliš preferovaná. V tabulce 9. jsou barevně zvýrazněny první 3 nejpreferovanější kategorie sportovních aktivit.

Tabulka 9. Sportovní preference - souhrn

Kategorie sportovních aktivit	Pořadí
Bojová umění	7.
Individuální sporty	2.
Kondiční aktivity	3.
Sportovní aktivity ve vodě	5.
Sportovní aktivity v přírodě	1.
Rytmické a taneční aktivity	4.
Týmové sporty	6.

4.2 Motivace k pohybové aktivitě

Pro zodpovězení výzkumné otázky 2 „Co nejčastěji pedagogy mateřských škol motivuje k pohybové aktivitě?“ byl použit dotazník motivace k pohybové aktivitě MPAM-R, převedený ze systému Indares.com do online dotazníku společnosti Google.

Pro přehlednost jsou popsány tabulky s výsledky dle jednotlivých pěti kategorií motivů, mezi které je 30 tvrzení rozděleno a na závěr je uveden graf, ve kterém je popsáno shrnutí všech motivů.

Tabulka 10. Motiv zdatnost pro PA

	Tvrzení 1.	Tvrzení 13.	Tvrzení 16.	Tvrzení 19.	Tvrzení 23.
Hodnocení 1	0	0	0	0	0
Hodnocení 2	0	1	0	0	0
Hodnocení 3	0	3	2	1	3
Hodnocení 4	5	2	9	5	0
Hodnocení 5	11	18	20	8	5
Hodnocení 6	11	17	10	9	8
Hodnocení 7	23	9	9	27	34
Součet odpovědí	50	50	50	50	50
Součet bodů	302	274	265	306	320

V tabulce 10 je vyobrazena kategorie důvodů, do které spadalo pět tvrzení, týkající se zdatnosti. 320ti a tedy nejvíce body se ztotožnili respondenti s tvrzením, které uvádí, že nejvíce sportují z důvodu udržení si fyzického zdraví a duševní pohody. Na druhém pomyslném místě s 306 body skončilo tvrzení, že největší motivací je pro pedagogy udržet si fyzickou sílu a zdravý životní styl. S počtem 302 bodů se umístil jako třetí nejpreferovanější motiv udržet si dobrou fyzickou kondici.

Tabulka 11. Motiv vzhled

	Tvrzení 5.	Tvrzení 10.	Tvrzení 17.	Tvrzení 20.	Tvrzení 24.	Tvrzení 27.
Hodnocení 1	0	0	0	1	0	3
Hodnocení 2	0	2	0	1	1	3
Hodnocení 3	3	8	0	3	0	7
Hodnocení 4	4	4	4	4	5	10
Hodnocení 5	7	12	11	9	4	14
Hodnocení 6	14	9	10	17	11	8
Hodnocení 7	22	15	25	15	29	5
Součet odpovědí	50	50	50	50	50	50
Součet bodů	296	263	306	280	311	223

Dalším motivem k PA a sportu byla kategorie vzhledu (Tabulka 11.). Nejvyšší počet bodů 311 získalo tvrzení, „Protože chci zlepšit svoji postavu“. 306 bodů a na pomyslném druhém místě v kategorii vzhled se umístilo tvrzení „Protože chci zlepšit svůj vzhled“. Počet 296ti bodů patří tvrzení které popisuje, že pedagogové sportují, aby si udrželi hmotnost či zhubli a celkově vypadali lépe. Výsledky tedy ukazují, že vzhled je pro respondenty důležitým faktorem a motivací ke sportu. Jednak je motivuje, aby se líbili sami sobě ale také, aby byli přitažlivými pro své okolí.

Tabulka 12. Motiv prožitků/zájem

	Tvrzení 2.	Tvrzení 7.	Tvrzení 11.	Tvrzení 18.	Tvrzení 22.	Tvrzení 26.	Tvrzení 29.
Hodnocení 1	2	0	1	2	0	0	4
Hodnocení 2	6	0	0	5	0	0	6
Hodnocení 3	5	0	0	6	2	1	10
Hodnocení 4	9	4	3	10	1	4	9
Hodnocení 5	14	9	11	13	8	10	7
Hodnocení 6	10	14	15	5	9	17	12
Hodnocení 7	4	23	20	9	30	18	2
Součet odpovědí	50	50	50	50	50	50	50
Součet bodů	223	306	298	228	314	246	203

Motiv prožitku a zájmu byla kategorie třetí. Z tabulky 12 je jasné, že nejvyšší počet bodů získalo tvrzení 314 které uvádí, že daná aktivita pedagogy baví a proto sportují. Dalším tvrzením s druhým nejvyšším počtem bodů bylo, že tuto aktivitu provozují rádi. A na třetí příčce v kategorii prožitků a zájem se umístilo tvrzení 11, které uvádí, že je daná aktivita jednoduše uspokojuje. Radost z PA a sportu je tedy pro pedagogy také motivujícím faktorem.

Tabulka 13. Motiv výzva/kompetence

	Tvrzení 3.	Tvrzení 4.	Tvrzení 8.	Tvrzení 9.	Tvrzení 12.	Tvrzení 14.	Tvrzení 25.
Hodnocení 1	1	2	0	3	0	5	1
Hodnocení 2	5	11	5	6	0	6	1
Hodnocení 3	14	10	4	8	6	11	7
Hodnocení 4	12	12	13	11	8	8	11
Hodnocení 5	11	7	13	12	12	12	9
Hodnocení 6	2	5	11	5	15	5	14
Hodnocení 7	5	3	4	5	9	3	7
Součet odpovědí	50	50	50	50	50	50	50
Součet bodů	188	203	233	208	263	193	246

Předposlední kategorie, která pedagogy motivuje ke sportu a pohybu je oblast výzvy a kompetencí (Tabulka 13.) Tato oblast byla znatelně hodnocena méně body, proti ostatním motivům. Nejvyššího počtu bodů v této kategorii dostáhl tvrzení 12, které popisuje, že pedagogové sportují, protože si chtějí udržet stávající úroveň dovedností. Podle tvrzení 25 by se chtěli v této aktivitě zlepšit a 233 bodů získalo tvrzení, že chtějí vylepšit své dovednosti. Ostatní odpovědi byly nejčastěji hodnoceny průměrem. Motiv výzvy a kompetencí tedy pro pedagogy není příliš důležitým faktorem a nejsou pro ně příliš atraktivní aktivity, které jsou více fyzicky náročné.

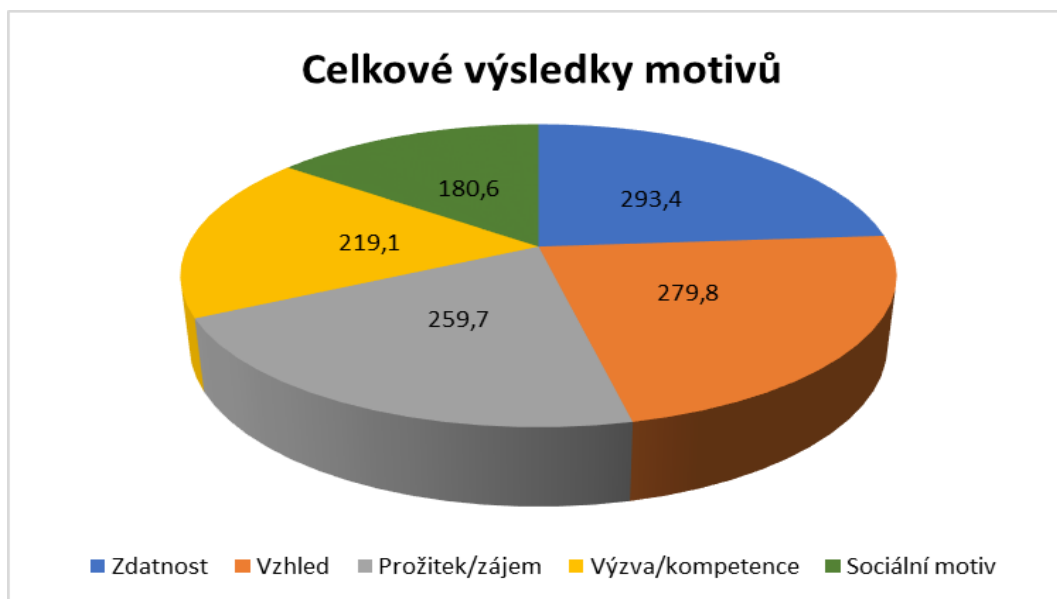
Tabulka 14. Motiv sociální

	Tvrzení 6.	Tvrzení 15.	Tvrzení 21.	Tvrzení 28.	Tvrzení 30.
Hodnocení 1	3	4	5	19	6
Hodnocení 2	7	4	5	9	11
Hodnocení 3	10	12	12	11	7
Hodnocení 4	9	11	10	7	10
Hodnocení 5	10	8	9	2	6
Hodnocení 6	5	6	5	2	8
Hodnocení 7	6	5	4	0	2
Součet odpovědí	50	50	50	50	50
Součet bodů	205	203	194	120	181

Tabulka 14 ukazuje, že pro oslovené pedagogy je nejméně důležitý motiv sociální. Nejvíce bodů získalo tvrzení 6, které říká, že pedagogové sportují, protože chtějí být s přáteli. Tohle tvrzení je ze sociální oblasti největším motivem, ale i přes to se proti ostatním kategoriím nedostává mezi nejobvyklejší motivy k pohybu. Naopak otázka, která získala nejnižší počet bodů v této kategorii, ale i v celém dotazníku, bylo tvrzení, které uvádí, že pedagogové sportují, protože to chtějí jejich přátelé. Pro pedagogy tedy motiv sociální není rozhodující a k pohybu se nechávají motivovat jinými faktory.

4.2.1 Výsledky motivů - souhrn

Obrázek 1. Celkové výsledky motivů



Pro zodpovězení výzkumné otázky 2. jsme vypočítali průměr bodů z jednotlivých kategorií. Obrázek 1. zobrazuje celkové výsledky motivů. S největším počtem bodů se na prvním místě umístil motiv zdatnosti. Druhým největším motivem je vzhled a na třetím místě se umístil motiv prožitku a zájmu. Na čtvrtém místě se umístil motiv výzvy a kompetence a nejméně bodů získal motiv sociální.

4.3 Limity práce

Mezi limitující faktory práce je považováno relativně malé zastoupení účastníků dotazníkového šetření. Dotazníkového šetření se zúčastnily pouze ženy, které měly poměrně krátkou délku praxe, jelikož měly jen pár let po dokončení střední pedagogické školy. Dalším faktorem, který mohl ovlivnit výsledky šetření je problematika sezónnosti, jelikož dotazníkové šetření bylo prováděno v únoru a březnu, mohlo tedy ovlivnit výsledky např. počasí, ve kterém jsou některé aktivity vykonávány omezeně, nebo vůbec. Nevýhodou dotazníkového šetření může být také vyšší riziko nadhodnocování úrovně pohybové aktivity respondentů. Za limit považují i samotné otázky, které mohli respondenti pouze vybírat. V odpovědích nebyla možnost pro doplnění vlastního slovního vyjádření, komentování svého chování a podobně. Nebylo tedy možné zjistit, jakým dalším sportům se pedagogové věnují.

5 DISKUZE

V této práci byly zjišťovány sportovní preference a motivace k pohybové aktivitě u pedagogů mateřských škol. K jejich zjištění byl použit dotazník motivace k pohybové aktivitě a dotazník sportovních preferencí, které byly zaslány v online verzi osloveným pedagogům.

Dotazník sportovních preferencí umožňuje zjistit, která aktivita nebo kategorie aktivit skončily mezi pedagožkami jako nejpreferovanější. Na prvním místě se umístily sportovní aktivity v přírodě, po kterých následovaly sporty individuální. Co tyto kategorie sportovních aktivit spojuje, je snadná dostupnost a nízká cena. Je proto možné, že si z těchto důvodů našly zmíněné aktivity u pedagožek své místo. V České republice jsou tyto sporty velmi populární a mají dlouholetou tradici. Jedním z důvodů může být např. rozrůstající se infrastruktura cyklistických tras, díky které budou zmíněné sporty v budoucnu ještě více dostupnější.

Naopak nejméně oblíbenou skupinou sportů jsou u pedagožek bojové sporty. Nebyly preferovány žádnou z pedagožek a dalo by se říci, že jsou to spíše sporty mužské a poměrně nebezpečné. Zároveň je však pro ženy vhodné se umět bránit, proto by bylo dobré zvyšovat u pedagožek povědomí o těchto sportech a jejich užitečnosti.

Výsledky si dovoluji porovnat s výzkumy Remešové (2013) a Cakla (2014), kteří sledovali preference u studentek středních pedagogických škol a uvádějí na prvních místech preferencí totožné sporty.

Dotazník motivace k pohybové aktivitě nám poskytl výsledky, které ukazují, že se pedagožky MŠ věnují pohybovým aktivitám především z důvodů udržet si fyzické zdraví a duševní pohodu, souhrnně se tak jedná o motiv zdatnosti. Dále se u žen objevuje na prvních příčkách motiv vzhledu. Nejslabší motiv je pro pedagožky motiv sociální. Ke sportu pedagožky nevede společenský kontakt ani vyhledávání nových společenských kontaktů. Deaner et al. (2016) ve svém výzkumu uvedli, že ženy k pohybu často přivádí příjemné prožitky a dobré pocity ze sebe samých, či snaha být in a vypadat dobře. Tyto informace podpořily výsledky mé práce a zdůraznily motivy, které ženy k pohybu vedou.

Z hlediska realizace online výzkumu se dá říci, že se pedagožky postavily k výzkumu zodpovědně a poctivě, což se prokázalo na využití velké části dat výzkumu.

Výhodou dotazníku je např. kratší doba realizace a vysoká dostupnost účastníkům. Další výhodou při on-line výzkum byla pro zkoumané respondenty anonymita a také možnost většího pohodlí při vyplňování.

Dotazníkové šetření mělo i své limity, proto by bylo vhodné dotazník doplnit o možnosti se více rozepsat, doplnit data např. rozhovory, nebo zkoumat pohybové aktivity více konkrétněji, např. krokoměry či chytrými hodinkami.

Z uvedených výsledků je možné čerpat tak, že bude cíleno na tuto populaci s nabídkou aktivit v přírodě. Výsledky mohou sloužit také jako podnět pro podporu sebe-pojetí žen a je otázkou, jak pracovat s vyšším tlakem na stránku ženského vzhledu.

6 ZÁVĚRY

Tato bakalářská práce se zabývala výzkumem preferencí pohybových aktivit a motivací k pohybové aktivitě u 50ti pedagogů z 12ti mateřských škol z Olomouce a okolí. K tomuto účelu byly použity dva nástroje. Dotazník sportovních preferencí a dotazník motivace k pohybové aktivitě MPAM-R, které byly online formou zaslány respondentům.

Z popisných dat našeho souboru bylo zjištěno, že se pedagožky MŠ věnují pohybovým aktivitám nejčastěji dvakrát do týdne.

Výzkumná otázka č. 1: Které sporty jsou pedagogy mateřských škol preferované?

Ze všech kategorií sportovních preferencí patřily mezi nejpreferovanější aktivity pedagogů MŠ pěší turistika, cykloturistika, posilovací cvičení, zdravotní plavání a jóga. Celkově se nejpreferovanější kategorií staly sportovní aktivity v přírodě, naopak nejméně preferovaná byla oblast bojových sportů.

Výzkumná otázka č. 2: Co nejčastěji pedagogy mateřských škol motivuje k pohybové aktivitě?

Pedagogové MŠ byli nejčastěji motivováni k PA získáním a udržení vlastní zdatnosti, následovaným motivem vzhledu. Naopak ve vztahu k PA byl u pedagogů MŠ jako nejslabší zjištěn faktor sociální.

7 SOUHRN

Téma motivace k pohybové aktivitě a sportovní preference u pedagogů mateřských škol jsem zvolila z důvodu malého prozkoumání této oblasti. Pohyb a zdravý životní styl je v dnešní době velmi diskutované téma, ale výzkumů zaměřených konkrétně na pedagogy mateřských škol se objevuje zatím málo. Právě z tohoto důvodu jsem se rozhodla danou oblast prozkoumat. Úvodem mě zajímalo, kolik času pedagog v MŠ pohybu věnuje, zda má k němu motivaci a jaké pohybové aktivity preferuje.

Předškolní vzdělávání naplňuje dny dětí v mateřské škole tak, aby byly co nejvíce podobné životu v jejich rodině a byl podpořen jejich přirozený vývoj. Plnění těchto funkcí výrazně ovlivňuje pedagog, který musí mít pro tuto profesi odbornou kvalifikaci. Jelikož je pedagog hlavním činitelem výchovného procesu, je důležité, aby šel dětem příkladem. Jeho vystupování, životní styl či zájmy děti přímo i nepřímo ovlivňují. Se životním stylem úzce souvisí i pohybová aktivita.

Pravidelná dávka pohybové aktivity přináší několik pozitivních výhod v jakémkoli věku. Má příznivé účinky na tělo i psychiku člověka a zasahuje do života většiny populace. Nejobvyklejší požadavek, který patří k základním kritériím zdravotní efektivity je frekvence pohybové aktivity 30 minut každý den. Pohybová aktivita se dělí na několik oblastí tříděných podle nejrůznějších sportovních odvětví. Je tedy velká škála aktivit, které si můžou pedagogové pro pohybovou aktivitu vybrat.

Výzkumného šetření popsaném v druhé části práce se zúčastnily pouze ženy, proto bylo zajímavé se podívat na přístup žen k pohybové aktivitě. Pomocí dotazníku preferencí sportovních aktivit a dotazníku motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) byly zjišťovány motivace k pohybové aktivitě u pedagožek mateřských škol z Olomouce a okolí a také jaké sporty a pohybové aktivity preferují.

Vyplňování dotazníku probíhalo online z domova či zaměstnání respondentů v průběhu měsíce února a března 2020. Celkově se výzkumu zúčastnilo 50 pedagožek z 12ti mateřských škol, ve věku od 18ti do 65 let.

Aktivity, které pedagogové MŠ vykonávají nejčastěji, se řadí do skupiny sportovních aktivit v přírodě, v čele s pěší turistikou, cykloturistikou a plaváním.

Druhá část výzkumu byla zaměřena na problematiku motivace k PA. Z výsledků vyplývá, že nejsilnějším faktorem motivace je pro pedagogy motiv zdatnosti. Pedagogové si chtějí udržet fyzické zdraví, duševní pohodu a celkově žít zdravým životním stylem. Naopak nejslabší vliv má na pedagogy motiv sociální. Pro pedagogy není při sportu podstatný kontakt s druhými lidmi a nemají potřebu prostřednictvím sportu nové kontakty navazovat.

8 SUMMARY

I chose the topic of motivation for physical activity and sports preferences among kindergarten teachers due to a little research in this area. Exercise and a healthy lifestyle is a much-discussed topic nowadays, but little research is currently done on kindergarten teachers. For this reason I decided to explore the area. I was interested in how much time a teacher in kindergarten devotes to movement, whether he is motivated and, if so, what kind of motivation he prefers, and last but not least, what physical activity he or she prefers.

In the theoretical part of the work, the reader got acquainted with what is formally a kindergarten, who can practice the profession of teacher in kindergarten and as well with the meaning, recommendations and types of physical activity.

The main target of the bachelor thesis was to use the preferences of sports activities questionnaire and the of motivation for physical activity (MPAM-R) questionnaire to find out the motivation and attitude to physical activity of kindergarten teachers from Olomouc and its surroundings and also what sports and physical activities they prefer.

The questionnaire was completed online from the respondents' home or employment during the months of February and March 2020. A total of 50 teachers from 12 kindergartens took part in the research, and only women took part.

The survey provided basic information about the physical activity of teachers and their preferences. The activities that are most often performed by kindergarten teachers belong to the group of outdoor sports activities, on the first three places with hiking, cycling and swimming.

The second part of the survey was focused on the motivation for PA. The results show that the strongest factor of motivation for teachers is the motive of fitness. They want to keep physical health, mental well-being and overall live a healthy lifestyle.

On the contrary, the weakest influence on teachers has the social motive. For teachers, contact with other people is not essential in sports and they do not need to make new contacts through sports.

The topic for further research could be to examine physical activity more specifically. Examine the movement of teachers, using eg. pedometers or smart watches.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bečvářová, Z. (2003). *Současná mateřská škola a její řízení* (1.). Praha: Portál, s. r. o.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Brubaker, P. H. (1994). Physical Activity, Fitness, and Health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(1), 119. <https://doi.org/10.1249/00005768-199401000-00024>
- Bunc, V., Čechovská, I., & Novotná, V. (2006). *Fit programy pro ženy* (1.). Praha: Grada.
- Cakl, V. (2014). *Úroveň tělesné kondice a pohybová aktivita studentů Střední pedagogické školy Boskovice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73–97. <https://doi.org/10.1037/ebs0000049>
- Findejsová, P. (2018). *Pohybové aktivity a sportovní preference studentů vybraných oborů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové*. Univerzita Hradec Králové.
- Frömel, K., & Neuls, F. (2016). *Pohybová preference a sportovní preference adolescentek* (1.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny* (1.). Brno: Computer press.
- Hamřík, Z., Kalman, M., & Pevlka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE.
- Hátlová, B., Hošek, V., & Slepíčka, P. (2009). *Psychologie sportu* (2.). Praha: Karolinum.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury* (2.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jeníček, J. (2004). *Žena v přechodu*. Praha: Grada.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol* (1.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- Nakornkhet, K. (1989). Cultures and Sports Preference. *Asian Folklore Studies*, 48(1), 107. <https://doi.org/10.2307/1178536>
- Pastucha, D. (2011). *Tělovýchovné lékařství* (1.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2018). 50 s.
- Remešová, L. (2013). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek vybrané střední školy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. . (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, (28.), 335–354.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas* (2.). Praha: Karolinum.
- Šmelová, E. (2006). *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn* (1.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Stackeová, D. (2013). *Fitness manuál pro ženy*. Praha: Grada.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Svobodová, E. a kol. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole* (1st ed.). Praha: Portál, s. r. o.
- Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. (2004). Praha: Parlament ČR.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Pohybová aktivita pedagogů v mateřských školách

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mne očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.

2. Porozuměl(a) jsem tomu, že mohu svou účast ve studii kdykoliv přerušit či odstoupit. Má účast ve studii je dobrovolná.

3. Při zařazení do studie budou má osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být má osobní data poskytnuta pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

4. Porozuměl jsem tomu, že se mé jméno nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Petra Kobylková

Datum:

Datum: