

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ŠKOLNÍ POHYBOVÁ INTERVENCE A VZTAHY RODIČŮ A DĚTÍ ŽÁKŮ 1. STUPNĚ ZŠ

Diplomová práce

Autor: Bc. Gabriela Bártková

Studijní program: Tělesná výchova a sport – Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Gabriela Bártková

Název práce: Školní pohybová intervence a vztahy rodičů a dětí žáků 1. stupně ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Diplomová práce je zaměřena na téma společných rodinných pohybových aktivit v souvislosti s rodinnými vztahy a pocitem rodinné sounáležitosti. Cílem práce bylo zjistit, zda společná pohybová aktivita rodičů a dětí, v podobě 12týdenní pohybové intervence uskutečněné při vybrané základní škole v Olomouckém kraji, zvýší míru rodinné soudržnosti. Bylo zjišťováno, kolik ze 14 zapojených rodin naplňuje parametry vyváženého rodinného systému. Dále nás v této souvislosti zajímalo, zda na základě uskutečněné pohybové intervence došlo ke změně ve vnímání rodinné sounáležitosti a schopnosti adaptability.

Teoretická část práce objasňuje pojmy týkající se pohybových aktivit dětí mladšího školního věku ve vztahu k jejich přirozeným sociálním prostředím, zejména rodině a zasazuje zkoumanou problematiku do širších souvislostí. Pro empirickou část práce byla získána data pomocí dotazníků z projektu „PHASE“, které byly zapojenými rodinami vyplňovány před i po pohybové intervenci. Analýzou dat bylo zjištěno, že většina rodin spadá do středového modelu rodinného systému s optimální úrovní koheze a rodinní příslušníci jsou uvyklí trávit čas společnými aktivitami, což společná pohybová intervence nezměnila. Také z měření rodinné soudržnosti a adaptability zapojených rodin vyplynulo, že společnou pohybovou aktivitou nedošlo ve výsledcích měření k výrazné změně.

Klíčová slova:

pohybová aktivita, rodinný systém, vztahy, soudržnost, adaptabilita, společné interakce, volný čas, dítě mladšího školního věku

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Gabriela Bártková
Title: School physical intervention and relationships between parents and primary school children

Supervisor: Mgr. Zdeněk Hamřík, Ph.D.
Department: Institute of Active Lifestyle
Year: 2024

Abstract:

The thesis focuses on the topic of joint family physical activities in the context of family relationships and sense of family belonging. The aim of the thesis was to determine whether joint physical activity between parents and children, in the form of a 12-week physical activity intervention conducted at a selected primary school in the Olomouc region, would increase the level of family cohesion. It was investigated how many of the 14 participating families fulfilled the parameters of a balanced family system. In this context, we were also interested in whether there was a change in the perception of family cohesion and adaptability because of the movement intervention.

The theoretical part of the thesis clarifies concepts related to physical activities of younger school-age children in relation to their natural social environments, particularly the family, and places the issue under investigation in a broader context. For the empirical part of the thesis, data were collected using questionnaires from the "PHASE" project, which were filled in by the participating families before and after the movement intervention. The data analysis revealed that most families fall into the central model of the family system with an optimal level of cohesion, and family members are accustomed to spending time in joint activities, which was not changed by the joint movement intervention. Also, measures of family cohesion and adaptability of the families involved showed that joint physical activity did not significantly change the outcome measures.

Keywords:

physical activity, family system, relationships, cohesion, adaptability, joint interactions, leisure, young school-age child

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Zdeňka Hamříka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2024

.....

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce Mgr. Zdeňku Hamříkovi, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, ochotu a cenné rady při tvorbě diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem mým blízkým za jejich podporu a pomoc v průběhu celého studia a všem lidem zapojeným do projektu „Spolu v pohybu“.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Fungování rodinného systému	12
2.1 Vztahy jako základ funkčnosti sociálních systémů	13
2.2 Rodinná soudržnost	14
2.3 Adaptabilita	16
2.4 Komunikace v rodině	17
3 Mladší školní věk	19
3.1 Osobnost dítěte mladšího školního věku	19
3.2 Socializační změny v mladším školním věku	20
4 Pohybové aktivity jako možnost společného trávení volného času	21
4.1 Význam pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku	21
4.2 Motivace k pohybové aktivitě	23
4.3 Školní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku	24
4.4 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku ve volném čase	25
4.5 Pohybové aktivity s rodinou	26
5 Výzkumné cíle	29
5.1 Hlavní cíl	29
5.2 Dílčí cíle	29
5.3 Výzkumné otázky	29
6 Metodika výzkumu	30
6.1 Popis programu „Spolu v pohybu“	30
6.2 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru	31
6.3 Metody sběru dat	33
6.3.1 Proměnné	33
6.4 Statistické zpracování dat	35
7 Výsledky	36
7.1 Kategorie struktura rodinných systémů před absolvováním pohybové školní rodinně zaměřené intervence	36

7.2	Kategorie rodinná soudržnost.....	38
7.3	Kategorie rodinná adaptabilita	46
7.4	Kategorie struktura rodinných systémů po absolvování pohybové školní rodinně zaměřené intervence	49
8	Diskuse.....	51
8.1	Přínosy a limity práce.....	54
9	Závěry	56
10	Souhrn	59
11	Summary.....	61
12	Referenční seznam	63
13	Přílohy.....	69
13.1	Vyjádření etické komise	69

1 ÚVOD

Diplomová práce se snaží poukázat na skutečnost, že společná pohybová aktivita rodičů s dětmi nemá pozitivní vliv jen na zdravotní stav a zdatnost rodinných příslušníků, ale může také zkvalitňovat, upevňovat a posilovat rodinné vztahy (Rhodes, Hollman, & Sui, 2023). Pozitivní atmosféra v rodině s funkčními vztahy pak znovu způsobí, že děti a rodiče spolu rádi tráví více volného času, třeba i pohybovými aktivitami. Zdravé vztahy tak mohou mít zásadní vliv na směřování a motivaci dětí ke zdravému životnímu stylu v budoucnosti.

Naučit děti aktivně trávit volný čas je zásadním tématem pro zdraví budoucích generací. Přesto, že pohybová aktivita má spoustu blahodárných účinků na zdraví, velký počet studií dokazuje, že u dětí pohybová aktivita ubývá. Nabízí se otázka, zda lze tuto situaci změnit, kdo ji může změnit a kdy je na to v dětství optimální doba.

Touto problematikou byl inspirován mezinárodní projekt Erasmus+ s názvem „PHASE“ – Promoting Health and Access to Sport Equipment¹, který se zaměřoval na pohybové chování a zdraví rodin místní komunity s dětmi na základní škole. Projekt vycházel z toho, že pro budování zdravého životního stylu rodiny, prevenci nadváhy a obezity, hrají důležitou úlohu pravidelné pohybové aktivity. V souladu s touto myšlenkou bylo otevření školních zařízení – hřišť pro komunitu. V rámci projektu byl uskutečněn 12týdenní program všeobecné pohybové průpravy pro rodiče s dětmi s názvem „Spolu v pohybu“, na venkovním hřišti ve vybrané základní škole v Olomouckém kraji, do kterého jsem se aktivně zapojila.

Přesah projektu je ve vzájemné spolupráci a budování vztahu aktérů okolo dítěte mladšího školního věku, a to rodiny, školy a pedagogů či trenérů volnočasových aktivit, kteří se setkávají na půdě školy. Všichni se snaží o motivaci dítěte ke zdravějšímu způsobu života do budoucna.

Člověk je sociální bytostí, celý jeho život jej provázejí a ovlivňují vztahy s ostatními lidmi. Vše začíná v rodině, první sociální skupině dítěte, která je vnímána jako základ pro zdravý rozvoj dítěte i jeho další směřování, proto je důležité, zda rodina disponuje funkčními soudržnými vztahy. Rodina je pro dítě sociálním zázemím, ke kterému má citový vztah a zároveň přebírá její hodnotový systém, zafixované normy a postoje či vzorce chování rodičů, které ovlivní jeho budoucí život a životní styl.

¹ European Commission. Program EU pro vzdělávání, odbornou přípravu, mládež a sport. Podpora zdraví a přístupu ke sportovnímu vybavení. Erasmus – plus [cit. 2024-03-16]. Retrieved from <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/622288-EPP-1-2020-1-PT-SPO-SCP>

Vztahy a jejich formování úzce souvisí se sociálními interakcemi, včetně společných pohybových aktivit či her. Pomocí sociálních interakcí, se tvoří vztahy, kdy si volíme na základě emočního prožitku své sociálně blízké osoby, se kterými rádi trávíme čas. Vágnerová (2012) zmiňuje, že zejména společné aktivity rodičů s dětmi a sdílená radost z nich, podporují zdravé vztahy a pocit rodinné sounáležitosti.

Období mladšího školního věku je také specifické tím, že vstupem do školy dojde u dětí k poklesu přirozené pohybové aktivity, dítě si zvyká na sezení v lavici, ale stále ještě zůstává dostatečně intenzivní potřeba pohybu a her z dřívějšího vývojového období (Pastucha, 2011). Toho je možno využít k budování pozitivního vztahu k pravidelným pohybovým aktivitám, které se stanou přirozenou součástí jejich budoucího životního stylu.

Výzkumy potvrzují, že existuje pozitivní vztah mezi prováděnými pohybovými aktivitami v dětství a následně v dospělosti (Sigmund, 2007), je to jako s lidovým rčením „Co se v mládí naučíš, ve stáří, jako když najdeš“. Je zajímavé, jaké okolnosti a kteří aktéři, mohou ovlivňovat a podpořit vztah dětí k aktivnímu trávení volného času a naopak zase, jak může společná pohybová intervence pozitivně ovlivnit sociální vztahy a pocit soudržnosti v rodině.

Výše uvedené důvody byly mou motivací k výběru zvoleného tématu.

Cílem této práce bylo zjistit, zda společná pohybová aktivita rodičů a dětí, v podobě pohybové školní rodinně zaměřené intervence, zvýší míru rodinné soudržnosti. Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou.

Teoretická část obsahuje tři kapitoly. První kapitola pojednává o rodinném systému a jeho funkčnosti, když předpokládáme, že z hlediska sociálního a výchovného je pro vývoj dítěte rodina hlavním socializačním činitelem a vztahovým rámcem. Dítě přebírá z prostředí rodiny modely chování, které následně formují jeho vztah k sobě samému i ostatním lidem (Šulová, 2019). Aby si dítě odneslo do života zdravý základ, potřebuje funkční rodinný systém s pevnými a bezpečnými vztahy. Funkční vztahy lze podpořit pomocí sociálních interakcí, které umí vytvořit společný prožitek (Vágnerová, 2012). Mezi nejdůležitější činitele pro psychologický „well-being“ v rodině, je vzájemná interakce mezi členy rodiny, která utváří její atmosféru (Sobotková, 2012). Funkční systém rodiny je zde mapován ve třech jeho dimenzích, a to soudržnosti/koheze, adaptability/flexibility a spojovacího článku – komunikace. Kdy v moci komunikace je přenos či výměna informací, ale také budování nebo rozvrácení vztahů (Mikuláščík, 2010). Na funkčnost rodinného systému, ve všech jeho třech oblastech, kladou vysoké požadavky postupně měnící se vývojové nároky dítěte, zejména jeho nástup do školy (Vágnerová & Lisá, 2021).

Z rodinného systému se ve druhé kapitole blíže podíváme na specifika vývoje dětí mladšího školního věku, protože tato skupina dětí se účastnila spolu s rodiči pohybové intervence. Toto období, jak je popsáno Langmeierem a Krejčířovou (2006), zahrnuje dobu od vstupu dítěte do školy, zpravidla dobu od 6-7 let, až po jeho nástup do puberty do 11–12 let. Thorová (2015) toto období nás zajímá v souvislosti s potřebami dětí i nároky, které tato vývojová fáze klade na rodinný systém.

Třetí kapitolu obsáhne problematika pohybových aktivit dětí ve vztahu ke škole i volnému času. Pokusíme se nahlédnout na možnosti motivace dětí k aktivnímu trávení volného času a zdravému způsobu života, a to lidmi z přirozeného sociálního prostředí dítěte – z rodiny, ze školy i od volnočasových pedagogů, když jak uvádí Hardman a Stensel (2009 in Sigmund & Sigmundová, 2011), pravidelný pohyb v dětství a dospívání může mít pozitivní vliv na pozdější zdravotní stav v dospělosti a stáří.

Praktická část diplomové práce se věnuje samotnému výzkumu, analýze a prezentaci výsledků. Pro zodpovězení výzkumných otázek byly použity výstupy z 12týdenního programu všeobecné pohybové průpravy pro rodiče s dětmi, s názvem „Spolu v pohybu“. Aktivity se uskutečnily na venkovním hřišti v areálu vybrané základní školy v Olomouckém kraji, pod vedením instruktorů z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a se zapojením učitelů tělesné výchovy této školy. Zdravá pohybová aktivita tak byla podpořena rodinou i školou ve vzájemné spolupráci.

2 FUNGOVÁNÍ RODINNÉHO SYSTÉMU

Rodinné soužití představuje různé způsoby interakcí mezi rodiči a dětmi (Vágnerová & Lisá, 2022). Společné rodinné rituály, společná zkušenost a sdílení zážitků, přispívají k pocitu vzájemnosti a tvoří rodinné soužití jedinečným. Rodiče se stávají pro dítě vzorem do budoucnosti. Podílí se na seberealizaci dítěte prostřednictvím svých požadavků, výběrem aktivit, a také svým hodnocením. Jsou hlavním činitelem pro uspokojování potřeb dítěte (Vágnerová & Lisá, 2022).

Můžeme konstatovat, že rodinný systém je mnohvrstevný a složitý mechanismus vztahů, emocí, interakcí a významů (Uholyeva, 2015). Pro účely této práce jsem vycházela z popisu dle Sobotkové (2015 in Jochmannová, Kimplová, & Svoboda, 2023, s. 80), kdy lze zdravé rodinné fungování chápat jako „*schopnost rodiny zvládat náročné, stresové životní situace a přizpůsobit se změnám*“. Pro správné fungování rodiny nezáleží na tom, zda má či nemá rodina problémy, ale je důležité, zda je schopná rychle a efektivně dané problémy řešit. Rodinné fungování lze popsat na základě třech nosných principů. Mezi ně patří rodinná soudržnost, adaptabilita a komunikace (Sobotková, 2012). S rodinnou soudržností se úzce pojí také oblast emočně bezpečných vztahů, sociální blízkosti a sociálních interakcí.

Metody na měření rodinných vztahů využívají běžně škál pro zjišťování soudržnosti rodinných systémů. Jedna z metod, používaných na měření rodinných vztahů je Olsonův cirkumplexní model rodiny (2000, in Výrost, Slaměnik, & Sollárová, 2019), který se zaměřuje na vztahový systém, jeho snahou je vystihnout klíčové charakteristiky rodiny, které by vytvořily klasifikaci rodin zdravě fungujících a rodin s těžkostmi. Tento model využívající metodu FACES je použit i v této práci. Dalšími nástroji pro měření rodinných vztahů, jsou např. Sociomapování², Family environment scale (FES) nebo Family system test (FAST), ... (Uholyeva, 2015).

Z Olsonova cirkumplexního modelu lze následně kombinací čtyř úrovní koheze a čtyř úrovní adaptability vyčíst šestnáct typů manželských a rodinných systémů/typů, z nich tři jsou typy základními, tj. vyvážený typ rodinného systému, který je považován za normální, pak středový typ a extrémní typ, který je považován za dysfunkční (Sobotková, 2012). Více než 250 studií, využívající FACES-model Cirkumplex, porovnávající obecně rodiny s různými

² Využívá se i jako metoda pro mapování sociálních vztahů v třídních kolektivech či týmech. zobrazující statistická data a vztahy formou přehledného obrázku. Sociomapování® je celosvětově chráněná metoda, jejímž autorem je MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, PhD. Sociomap® a Sociomapping® jsou registrované ochranné známky (Bahbouh & Critz, 2012).

emocionálními obtížemi a rodiny neklinické, podpořilo Olsonovu hypotézu, že vyvážené rodinné systémy jsou funkčnější než systémy nevyvážené (Olson, 2000).

2.1 Vztahy jako základ funkčnosti sociálních systémů

Základem fungování rodiny i jakékoliv jiné sociální skupiny jsou vztahy. Dítě si utváří první vztahovou vazbu v rodině, v interakci s dospělým, pečující osobou, která vyvolává u dítěte pocit bezpečí a stará se o uspokojování jeho potřeb a zdárný vývoj (Šulová, 2019). Bezpečná vztahová vazba je základem pro utvoření rodinných vztahů. Karel Heinz Brisch (2012, s. 15) ji označuje jako „*bezpečný emoční přístav*“. Podle Bowlbyho (2023 in Brisch, 2012) máme vrozený vazebný systém, který nám napomáhá v nebezpečných situacích, se kterými si mi sami nemůžeme pomoci. Tento systém v nás vyvolá potřebu blízké osoby, k nimž se podle potřeby obracíme pro pomoc. Hierarchie vztahových osob se postupem věku proměňuje, ale základ zůstává stálý (Brisch, 2011). Díky vytvořené bezpečné vazbě může dítě bez jakýchkoliv značných problémů navazovat další sociální vztahy (Brisch, 2012), ale rodinné vztahy, zůstávají nadále základem citové jistoty dítěte (Šimíčková – Čížková et al., 2010).

Vztahy v rodině souvisí úzce s pocitem rodinné sounáležitosti. Podle Vágnerové (2012) lze funkční vztahy v rodině podpořit prostřednictvím společných sociálních aktivit či interakcí, které vytvářejí společné zážitky. Mělo by se jednat o společnou aktivitu spojenou s pozitivním emočním prožitkem, protože společné aktivity rodičů s dětmi a sdílená radost z nich, podporují zdravé vztahy a pocit rodinné sounáležitosti (Vágnerová, 2012). Prostor k těmto aktivitám se naskýtá nejvíce ve volném čase a pohybová aktivita je asi už od mala nejvíce spojená s emocí a prožíváním. To je v souladu s tvrzením, že dítě nejčastěji vyhledá někoho, s kým má podobné zájmy a prožívá s ním aktivity (Vágnerová & Lisá, 2021). Na základě těchto vzájemných interakcí, jak uvádí Jurovský (1974), navazuje dítě rozdílné vztahy k různým osobám. K některým osobám se vztahuje více a k některým váže vztah menší. Osoby, se kterými se cítí blíže, poté více v určitých situacích vyhledává. Sociálně blízké osoby pak mohou být jak z rodinného prostředí, tak z jiných sociálních prostředí dítěte, například ze školy, kroužků (Jurovský, 1974).

Je zcela přirozené, že se vzrůstajícím věkem dítěte se rozšiřuje okruh sociálních vztahů. Dítě s nástupem do školy vstupuje do kontaktu s novými vrstevníky či učiteli, se kterými navazuje dané vztahy (Thorová, 2015). Nejčastěji vyhledávají někoho, kdo s nimi sdílí žádoucí aktivity a má podobné zájmy (Vágnerová & Lisá, 2022).

Nicméně jsou to stále rodiče, u kterých vyhledávají pomoc či oporu (Thorová, 2015). Rodina je pro školáka stále nejvýznamnější prostředí, které by mělo sloužit jako emoční zázemí,

jež je zásadní a nezastupitelné (Vágnerová & Lisá, 2022). Rodina přináší dítěti zdroj jistoty, bezpečí a ochrany (Kraus, 2014).

2.2 Rodinná soudržnost

Rodinná soudržnost je obecně považována za ústřední charakteristiku rodinného života, kdy je dávana do souvislosti s jeho prospíváním (Uholyeva, 2015). Je první ze tří základních nosných principů pojmu rodinného fungování. Koheze neboli soudržnost souvisí s pojmy rodinná intimita, blízkost a sounáležitost (Sobotková, 2012).

Rodinnou soudržnost bychom mohli popsat jako emocionální pouto, které slučuje navzájem členy rodiny (Výrost et al., 2019). Sobotková (2012) popisuje, že soudržnost si lze představit jako určité síly, které drží vztah pohromadě, je jedno zda pozitivní či negativní. Soudržnost v rodině je vyjadřována v podobě věrnosti, oddanosti, sociální opory a intenzitou interpersonálních vztahů (Sauber, 1993 in Sobotková, 2012). Místo koheze používají Simon a Stierlin (1995) slovo koherence, které má podobný význam. Koherenci popisují jako schopnost zachovat v určitém stavu vnitřně propojený celek. Podobně zobrazuje pojem koheze Gehring, Debry a Smith (2001) jako rozměr, ve kterém se cítí členové rodiny jako koherentní celek. Míra soudržnosti uvnitř rodiny se považuje za podstatnou pro celkové fungování rodiny (Uholyeva, 2015).

Rozpojená koheze, je charakteristická odcizeným fungováním členů rodiny, kteří se velmi málo zapojují do společných aktivit, členové rodiny jsou uzavření a individuálně nezávislí (Uholyeva, 2015). Ve většině případů se členové rodiny zabývají svými vlastními záležitostmi, trávení času je zcela oddělené a členové se na sebe nemohou obracet o podporu a pomoc s řešením problémů. Neangažované rodiny mají pevné hranice, které se projevují nepodporujícími a emocionálně uzavřenými rodinnými vztahy (Sturge-Apple, Davies, & Cummings, 2010).

Oddělená koheze se vyznačuje tím, že členové rodiny vykonávají některé činnosti samostatně, ale potkávají se také při společných aktivitách. Jsou schopni se vzájemně podpořit a poskytnou si pomoc a zároveň i učinit samostatné rozhodnutí. Jde o optimální úroveň soudržnosti v rodinném fungování (Olson, 2000).

Propojené fungování jako druhá míra optimální úrovně rodinné koheze se vyznačuje citovou blízkostí v rodinném společenství a vzájemnou oddaností. Členové rodiny dávají přednost, trávení volného času společnými aktivitami či se společnými přáteli, ale nezapomínají

ani na své vlastní. Rodinné aktivity jsou sice v popředí jejich zájmu, ale zároveň nebrání potřebě těch individuálních (Olson, 2000).

Zapletená koheze se vyznačuje aspektem vztahů s extrémní emoční blízkostí, která může být v dlouhodobém měřítku riziková. Jednotlivci jsou zcela závislí jeden na druhém (Olson, 2000). Výzkum Barbera a Buehlera (1996) poukázal na to, že velmi propletená úroveň soudržnosti zabraňuje psychologické a emocionální autonomii dětí a ztěžuje uvědomit si nebo vyjádřit osobní iniciativu, soběstačnost. Jedinci, kteří nejsou vybaveni stabilní identitou a ze strany rodičů nejsou jejich projevy autonomie přijatelné, se pravděpodobně stáhnou do sebe. V této souvislosti se můžeme setkat také s pojmem Enmeshment³, označující patologii blízkých vztahů. Uholyeva (2015) zmiňuje, že Enmeshment, oproti extrémní podobě blízkosti, funguje s jinou motivací a jiným vlivem na zúčastněné osoby, kdy touha mít maximální kontrolu ve vztahu je vedena úzkostí či strachem a je zde uplatňována moc nad jiným člověkem. Naproti tomu koheze uspokojuje potřebu mít blízké vztahy s jinými lidmi (Uholyeva, 2015).

Manzi, Vignoles, Regalia a Scabini (2006) kladou důraz na individuální hranici, díky které jsou členové rodiny schopní prožívat, a především vyvíjet vlastní mínění. Zjišťuje, že v rigidních rodinách je obtížné na základě omezení od okolního světa uspokojení potřeb jednotlivce. Členům rodiny tedy nezbyvá nic jiného než uspokojení svých potřeb uvnitř rodiny.

Z Olsonova modelu (Olson & Gorall, 2003 in Výrost et al., 2019) vyplývá, že vyvážené a střední míry soudržnosti, to znamená oddělená a propojená se podílí nejvíce na optimálním fungování rodiny. Pro zdravou rodinu je důležité, aby soudržnost byla v rovnováze, kdy jedinci jsou schopni být nezávislí na rodině stejně jako být její součástí a mít potřebu trávit čas společně (Olson & Gorall, 2003 in Výrost et al., 2019). Soudržné rodiny mají jasně dané hranice s určitou mírou flexibility, která umožňuje členům rodiny přístup ke zdrojům podpory, bezpečí, aniž by ohrožovaly vztahovou autonomii v rodině (Sturge-Apple et al., 2010). Kohezní rodina s vytvořenou jistou vazbou umožňuje členům rodiny spolehlivou síť vazebních vztahů, které jim napomáhají lépe navazovat další vztahy s okolím (Byng-Hall, 2008). Výsledky studie potvrzují, že se soudržnou rodinou se váže nižší úroveň rodičovského stresu a úzkosti bez ohledu na věk dítěte ve srovnání s rodiči z rodin s nízkou mírou soudržnosti (Moreira, Frontini, Bullinger, & Canavarro, 2014).

Olson (2000) uvádí, že krajní velmi nízká či velmi vysoká, rozpojená a zapletená úroveň se negativně podílí na vztazích v rodině. Za optimální tedy považuje střední hodnoty sledovaných proměnných a extrémní hodnoty považuje za rizikové (Uholyeva, 2015). Výzkumná zjištění

³ Autorem pojmu enmeshment je Salvador Minuchin (Uholyeva, 2015).

upozorňují na negativní dopad vysoké soudržnosti, ale přesto Olson (2000) ve své studii zmiňuje, že i extrémní míra soudržnosti může mít značný pozitivní vliv, v případě nárazových událostí, jako je náhlé úmrtí člena rodiny či stresující situace. Pouze dlouhotrvající extrémní soudržnost může přinést značné problémy. Tato zjištění potvrzuje i studie Rada a Olson (2016), která uvádí, že možná to, že čelí rodina nějaké obtížné životní události ji právě činí funkční. Pouze kombinace velmi vysoké nebo nízké koheze a velmi nízké či velmi vysoké flexibility naznačují nevyrovnanou rodinu.

Olsonova „křivková hypotéza“, kdy tvrdí, že extrémní skóre adaptability a koheze značí rodinnou dysfunkci, byla již překonána, kdy Beavers (1977 in Sobotková, 2012) předpokládá, že mezi adaptabilitou a rodinným fungováním existuje lineární vztah. V mnoha dalších výzkumech se poté došlo k závěru, že vysoká koheze nemusí nutně znamenat značnou dysfunkci (Green, 1991 in Sobotková, 2012)

Z výzkumů vyplynulo, že malá míra soudržnosti zvyšuje u dětí riziko rozvoje negativního chování (Coe et al., 2018), pokud však dítě disponuje soudržnými vztahy, mohou sloužit dokonce jako ochranný faktor, který zmírňuje vazbu mezi rizikovým chováním a následnými negativními důsledky, nehledě na ekonomický a demografický status rodiny (Goodrum et al., 2020).

2.3 Adaptabilita

Adaptabilita je druhou z dimenzí Olsonova cirkumplexního modelu rodinných systémů sledující funkčnost rodiny. Jedná se o míru flexibility, „přizpůsobivosti“ rodiny na různé změny (Olson & Gorall, 2003 in Výrost et al., 2019). Ukazuje, jak dokáže rodina změnit svou dosavadní konstrukci v důsledku vývojových proměn či změn, např. vstup do školy, či osamostatnění dítěte. Také vážné onemocnění či jakákoliv větší zátěž v rodině, klade vyšší nároky na rodinnou adaptabilitu (Sobotková, 2012).

Flexibilitu lze také vnímat jako schopnost rovnováhy mezi pevnou strukturou a náhlou změnou (Výrost et al., 2019). S tím souvisí moc, role a pravidla vztahů v rodině. Sobotková (2012) zastává názor, že uspořádanost rodiny, organizovanost a pravidla nesou vyšší pocit bezpečí a efektivitu rodinného systému.

Míra flexibility se na základě funkčnosti rodiny liší. Olson (2000) popisuje na základě cirkumplexního rodinného modelu čtyři úrovně flexibility, které se pohybují od rigidní (velmi nízké) po strukturovanou (nízká až střední), pružnou (střední až vysoká), až po chaotickou (velmi vysokou). Stejně jako v případě soudržnosti je střední míra flexibility, tedy strukturovaná a pružná flexibilita, optimální, pro zdravé fungování rodiny (Sobotková, 2012). Tato rodina je

otevřená jakýmkoliv změnám a je schopná se jim přizpůsobit (Olson & Gorall, 2003 in Výrost et al., 2019). I když nelze nalézt absolutně nejideálnější úroveň pro jakýkoliv vztah, mnoho vztahů, pokud fungují v extrémních modelu chaotickém či rigidním, má tendenci mít obtíže (Olson, 2000).

Rigidní vztah, s rizikovou, příliš nízkou mírou flexibility, je založen na jednom členu rodiny, který má rozhodující právo a kontroluje ostatní, vyjednávání bývají omezená. Role stejně jako pravidla v rodině jsou striktně dané (Olson, 2000).

Strukturovaný vztah, s optimální úrovní flexibility, má demokratický styl vedení, rodiče diskutují s dětmi, radí se s nimi, přičemž role jsou převážně stabilní a pravidla se mění jen málo, bývají dodržována (Olson, 2000).

Pružná/flexibilní úroveň flexibility rodiny disponuje otevřeným jednáním s aktivně podílejícími se dětmi na rozhodnutí, role jsou navzájem sdílené mohou se měnit, stejně jako pravidla, která se přizpůsobují na základě potřeby. Tato úroveň flexibility je taktéž optimální. Nevyrovnané rodiny se pohybují v extrémní úrovni flexibility (Olson, 2000).

Poslední úroveň chaotická, charakteristická vysokou – rizikovou úrovní flexibility, má omezené vedení, rozhodnutí jsou náhlé, neočekávané a role jsou nejasné, mění se, jednání je impulzivní a nepromyšlené (Olson, 2000).

2.4 Komunikace v rodině

Komunikace, jako třetí zprostředkující dimenze pro posouzení funkčnosti rodinného systému, je přítomna v obou hlavních dimenzích – soudržnosti a adaptability a umožňuje mezi nimi pohyb a provazbu. V rámci Olsonova rodinného modelu má facilitující úlohu, jenž je prostředkem pro utváření stabilnějšího páru či rodiny (Výrost et al., 2019). Jelikož se jedná o usnadňující dimenzi, není komunikace graficky zahrnuta do cirkumplexního modelu spolu s kohezí a flexibilitou (Olson, 2000). Každá rodina či sociální skupina je typická svým způsobem komunikace mezi členy rodiny, který může značně ovlivnit vývoj dítěte. Komunikace mezi rodičem a dítětem probíhá neustále a má na naše vztahy, jak v rodině, tak i mimo ni velký vliv (Sobotková, 2012).

Komunikace v rodině představuje dynamické interakce mezi jejími členy a zahrnuje způsoby, kterými si navzájem vytvářejí vztahy (Sobotková, 2012). Komunikace umožňuje vyjádření určitých potřeb, přání a obav. Za účinnou komunikaci v rodině lze považovat nejen verbální vyjadřování, ale také schopnost naslouchat potřebám ostatních (Boukalová, Cerha, Sedláček, & Šírová, 2023). Na základě otevřené komunikace, schopnosti mluvit sám za sebe

a pravdivému sdělování pocitů, se vytváří v rodině příjemná atmosféra, která dovoluje členům rodiny vyjádřit lásku, obdiv a schopnost vyřešit různé překážky (Boukalová et al., 2023). S tím souvisí vzájemnost, která tvoří mezi rodičem a dítětem silnější vztah, větší důvěru, větší otevřenost, blízkost a spolehlivost. Rodiče by se měli v komunikaci vyvarovat jakéhokoliv ponižování, zamlčování, říkání nepravdy, které vedou k posílení nedůvěry a narušení mezilidských vztahů (Špaňhelová, 2009).

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Období mladšího školního věku s sebou nese vývojová specifika. U dětí probíhají změny v rozvoji myšlení, prožívání emocí či sociálních vztazích. Ve fyzickém vzhledu dětí je nápadný růst do výšky a zůstává stále velká potřeba pohybu (Sigmund & Sigmundová, 2011). Děti si v tomto období osvojují základní poznatky, také způsob interpretace a vzorce chování, které je mohou do určité míry ovlivnit v jejich chápání světa (Vágnerová, 2012). Vzhledem k věku se děti dokážou lépe orientovat v rodinných vztazích, umějí lépe ovládat své emoční projevy i chování, což může mít pozitivní vliv na rodinné soužití (Vágnerová & Lisá, 2022). Rodina i škola jsou přirozená prostředí, která děti obklopují a mají důležitou funkci při jejich ovlivňování a motivování v dalším směřování.

3.1 Osobnost dítěte mladšího školního věku

Během období mladšího školního věku se mění dětský pohled na svět. Pohled se stává realističtější, školák má snahu o pochopení světa takového, jaký doopravdy je (Langmeier & Krejčířová, 2006). Většinou na počátku tohoto období normy určují dospělé autority tedy rodiče či učitelé, ke kterým má dítě blízký vztah (Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová 2012). Názor a rozhodnutí dospělých považuje dítě za správné. Později, kdy dítě začíná formálně logicky přemýšlet, bere v úvahu i názory jiných osob. Děti mohou být vůči rodičům kritičtější, poukazují na jejich chyby a nespravedlnosti, ale nadále jsou to rodiče, kteří dětem určují hranice a pravidla (Vágnerová, 2012).

Emoční inteligence má velký vliv na úspěšnost mladších školáků v sociální interakci. Napomáhá při zvládnutí školních nároků, v koncentraci na daný úkol, popřípadě odložení okamžitého přání či potřeby (Poláčková, 2018; Langmeier & Krejčířová, 2006). Dítě má schopnost vnímat i jiné aspekty života, jako jsou sociální, zájmové či sportovní (Poláčková, 2018). Dětská pozornost se upoutává na nové věci, tvůrčí aktivity, ale také projevují zájem o soutěžní hry. V tomto období je dítě schopné přijímat a zvnitřňovat společenské normy a pravidla (Jedlička, 2017).

Školní věk je obdobím, soupeřivého a kooperativního chování (Thorová, 2015), kdy si dítě potvrzuje své kvality v oblasti výkonu a sociálního přijetí ze strany vrstevníků i dospělých. Obě oblasti jsou pro dítě důležité pro tvorbu sebepojetí, navození pocitu hrdosti, osobní přijatelnosti a sebevědomí nebo naopak pocitu studu, méněcennosti a sebepodceňování (Vágnerová & Lisá, 2021). Sebehodnotící emoce přispívají nejen k rozvíjení sebepojetí, ale i k zvnitřňování norem sociálního života (Stuchlíková, 2010).

Erikson (1963 in Vágnerová & Lisá, 2021) dokonce popisuje školní věk jako fázi citové vyrovnanosti. Mladší školáci prožívají nejradostnější období, plné pozitivního myšlení a neomezené dávky energie bez dominantních projevů (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2012).

3.2 Socializační změny v mladším školním věku

Dítě v období mladšího školního věku prochází ze socializačního hlediska nejdůležitější vývojovou fází (Thorová, 2015). Nástup do školy, se stává pro dítě významným sociálním mezníkem, jelikož má vliv jak na socializační proces, tak i na utváření a rozvíjení osobnosti dítěte (Vágnerová & Lisá, 2021). Rodina tvoří pro dítě stálé emoční a sociální zázemí. Postupně, po vstupu do školy, dítě začíná tíhnout stále více k vrstevnickým vztahům, jelikož kontakt a zpětná vazba od vrstevníků se pro dítě stává důležitou (Thorová, 2015). Sdílení emocí s vrstevníky je snazší, protože jsou na stejné vývojové úrovni, navzájem si lépe rozumí a prochází podobnými situacemi, které obdobně chápou a interpretují (Vágnerová & Lisá, 2021). V mladším školním věku si dítě hledá skupinu vrstevníků stejného pohlaví, kteří mají společné zájmy, aktivity a způsob chování (Thorová, 2015). Typickým znakem jsou diferencované chlapecké a dívčí skupiny (Machová, 2021).

Velký význam pro sociální rozvoj dítěte hraje také vztah s učiteli, kteří jsou pro děti velkým vzorem a podílí se svým přístupem na rozvoji dětské osobnosti (Vágnerová & Lisá, 2021). Vztah školáka k učiteli mívá ze začátku osobní charakter, z toho důvodu, že učitel pro dítě představuje určitou jistotu a bezpečí v novém školním prostředí, může se na něj obrátit a požádat o pomoc. Dítě potřebuje získat od učitele obdobnou emoční oporu, jakou má v rodině. Navozením dobrých vzájemných vztahů dítě dokáže lépe překonat počáteční obavy a přizpůsobit se školnímu systému. V průběhu dochází ke změně uvažování, dítě je schopné uvažovat komplexněji a učitele dokáže vnímat pouze jako cizí osobu, kterou je zapotřebí respektovat (Vágnerová & Lisá, 2021).

Přátelské a kamarádké vztahy s vrstevníky přinášejí školákům nové sociální zkušenosti a rozšiřují jejich sociální dovednosti. Děti ve skupině získávají dovednost komunikace, týmové spolupráce, vzájemné podpory, soupeření a smyslu pro fair play. Školák musí potlačit vlastní aktuální potřeby, vzdát se dětského egocentrismu a přijmout fakt, že je jedním z mnoha v kolektivu školní třídy (Vágnerová & Lisá, 2021). Učitelé a vrstevnická skupina začínají dítěti vstupovat do života a ovlivňovat jej.

4 POHYBOVÉ AKTIVITY JAKO MOŽNOST SPOLEČNÉHO TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Aktivní trávení volného času, zejména pohybovými aktivitami, výrazně ovlivňuje zdraví jednotlivých členů a správné fungování celé rodiny. Volnočasové aktivity a zájmové činnosti směřují nejen k naplňování volného času, ale i k rozvoji osobnosti, navozování a usměrňování zájmů (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2011). Ve formování vztahu dětí mladšího školního věku ke zdravému trávení volného času má nezastupitelnou roli rodina, škola a také volnočasoví pedagogové či trenéři.

4.1 Význam pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku

Pohyb je jedním ze základních projevů lidského života, má významný vliv na naše bytí a podílí se na správném vývoji jedince. Aktivní pohyb pozitivně působí blahodárně na psychické zdraví dítěte, fyzickou i sociální stránku (Machová & Kubátová, 2015). Tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem způsobuje zvýšení energetického výdeje, podporuje zdraví a zamezuje vznik nemocí (Sigmund, 2007). Proto je pro zdravý život jedince nezbytná alespoň základní pohybová aktivita (Machová & Kubátová, 2015).

Mladší školní věk je období, kdy dítě nabývá jistoty v různých sportovních aktivitách a snadno si osvojuje nové pohybové dovednosti (Machová, 2021). U dítěte se zlepšuje vytrvalost, zvyšuje se rychlost a také obratnost. U dětí pokračuje fyzický vývoj, v tomto věku nápadněji rostou do výšky. Je to vhodný věk pro podpoření aktivně tráveného volného času, protože pohybová aktivita zůstává v oblíbenosti a je velmi výrazná (Hájek et al., 2011). Sigmund a Sigmundová (2011) doplňují, že nyní se formuje vztah dětí k pohybové aktivitě. Pravidelnou účastí na organizované či neorganizované pohybové aktivitě si děti budují pozitivní vztah k pohybu a tím se zvyšuje šance, že budou vykonávat pohybovou aktivitu i v dospělosti.

Rozmanité formy pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku, jako je např. aerobní cvičení, chůze, přispívají ke zlepšení nálady a duševního zdraví. Dle výzkumu (Bukvić, Nikolić, & Čirović, 2021) největší účinek na snížení příznaků úzkosti a stresu je pozorován u aerobní pohybové aktivity. Studie odhalily významné spojitosti mezi úrovněmi fyzické aktivity a psychickým blahem, přičemž nižší úroveň psychické pohody, jako jsou deprese, stres, agresivita byly spojeny s menší mírou fyzické aktivity. Naopak vyšší psychická pohoda, zahrnující lepší sebeobraz, spokojenost se životem, štěstí a duševní pohodu, byla spojena s vyšší úrovní fyzické aktivity (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Také např. studie Wagener et al. (2012) potvrzuje pozitivní účinek pohybového tanečního programu na psychické fungování zapojených účastníků.

Zlepšení kognitivních funkcí i výsledků ve škole, je dalším pozitivním přínosem pohybové aktivity u dětí (Tompsonski, McCullick, & Pesce, 2015a; Tomporowski, McCullick, Pendleton, & Pesce, 2015b; Singh, Uijtdewilligen, Twisk, Van Mechelen, & Chinapaw, 2012). Jiný, k tomuto tématu vážící se výzkum (Wang, & Wang, 2024) dokládá, že pohybové koordinace a obratnost u žáků mají příznivý vliv na matematické a čtenářské výsledky. Pohybovou koordinací je myšlena hrubá motorika – rychlost, obratnost, koordinace horních a dolních končetin.

Naopak nedostatek pohybu u dětí se může projevit zdravotními obtížemi, např. nesprávným držením těla, přispívá to k nerovnováze v celkovém energetickém výdeji a příjmu, což zapříčiňuje rozvoj obezity, nadváhy a také se podílí na tvorbě chronických onemocnění. Nadváha a obezita postihuje dle Evropské zprávy o obezitě (2022) téměř jedno ze tří dětí na základní škole. Obezita a nadváha postihuje 20 % dětí ve věku 6 až 12 let⁴. Nejvyšší počet dětí s obezitou bylo dle studie, ve věku 7 let (18 %), což souvisí s nástupem dítěte do školy a změnou jeho dosavadního životního stylu (Pastucha, 2011).

Vzhledem k sezení ve škole, příležitostí ke spontánním pohybovým hrám ubylo. Ze studie, zabývající se volným časem dětí „Mládež, hodnoty a volný čas“, vyplynulo, že děti a mládež tráví svůj volný čas převážně na internetu a sociálních sítích (Pospíšilová et al., 2010), což potvrzuje směr spíše k pasivnímu trávení volného času. Proto by se pohybová aktivita měla stát dětem kompenzací přemíry statistických činností (Thorová, 2015).

Aktivní trávení pohybu dítěte by se mělo vyrovnat s časem stráveným ve škole, tedy ideálně pět hodin denně (Pastucha, 2011). Podle Světové zdravotnické organizace (2020) by děti a dospívající měli během týdne vykonávat v průměru alespoň 60 minut denně střední až silné pohybové aktivity, nejlépe aerobního typu.

Dalším významným přínosem pohybové aktivity je podle Gollogly (2009) skutečnost, že se výrazně podílí na procesu socializace. Děti se při ní setkávají se svými vrstevníky či ostatními dětmi.

Výše zmíněná zjištění, jsou pádným důvodem pro zařazení dostatečné pohybové aktivity do života dětí.

⁴ Podle studie České obezitologické společnosti „Životní styl a obezita 2005“ (2005 in Pastucha, 2011).

4.2 Motivace k pohybové aktivitě

Vzhledem k tomu, že je vnímán nedostatek pohybu u dětí jako problematický pro jejich zdravý vývoj, je důležité se zmínit o motivaci⁵ k pohybovým aktivitám. Chceme, aby děti měly dostatek příležitostí poznávat různé druhy sportovních činností, které odpovídají jejich věku, zájmům a schopnostem, které by jim přinášely pocit radosti z pohybu a uspokojení z vlastního výkonu (Jeřábek & Tupý, 2002 in Sigmund, 2007).

Základním požadavkem výchovného působení na děti ve volném čase je jejich ovlivňování v pozitivním smyslu, což znamená podporu zdravého tělesného i duševního vývoje člověka (Hájek et al., 2011).

Ovšem nejdůležitější úlohu hraje pozitivní vztah mezi dítětem a osobou, která chce výchovně působit a motivovat. Aby vztah vznikl, musí vychovatel dítě zaujmout a sloužit mu jako pozitivní vzor. Pokud jej nezaujme, nebude chtít dítě přejímat jeho hodnoty, postoje a způsoby jednání (Hájek et al., 2011).

Při motivaci k pohybové aktivitě lze využít přirozené potřeby a zájmy dítěte mladšího školního věku, kdy na základě výrazně rozvíjející se motoriky se probouzí zájem o sport a různé pohybové aktivity, zejména o kolektivní sporty (Thorová, 2015). Také hra zůstává pro děti mladšího školního věku nezbytná. Oproti předešlému období jsou ovšem formy hry bohatší a diferencovanější. Ve hře se objevují znaky přiblížení reálné skutečnosti a snaha o dosažení úspěchu, tím pádem se mění i obliba her. Děti dávají přednost hrám konstruktivním, pohybovým, soutěživým, společenským se stále složitějšími pravidly (Langmaier & Krejčířová, 2006).

Pro vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě hraje nejdůležitější úlohu vnitřní motivace spolu s kladným prožitkem, spokojeností a dobrovolností (Corbin, 2002; Dalley, 2002; Mitchell, 1996 in Sigmund, 2007). Vnitřní motivace způsobí zájem o častější provozování pohybových aktivit a dobrovolnost zajistí, že dítě si přeneseme tyto zájmy i do budoucnosti (Mitchell, 1996 in Sigmund, 2007).

Vyšší vnitřní motivaci k pohybu mají děti, které jsou pohybově nadané a sportovně výkonnější. Tyto děti s vyšším pohybovým sebevědomím a sebehodnocením mají k pohybovým aktivitám pozitivní vztah a provozují je četněji a celoživotně (Sigmund, 2007).

⁵ Motivaci můžeme vysvětlit jako proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání určitého chování. Můžeme ji rozdělit na vnější a vnitřní, kdy vnější je soubor pobídek k vykonání činnosti za účelem dosažení výsledku. Kdežto vnitřní motivace vytváří touhu k provozování aktivity z radosti, jako takové, z důvodu potřeby se bavit či soutěžit (Blažej, 2019).

Ovšem zejména ostatní děti je potřeba motivovat k pohybu, proto je důležité, aby veškeré pohybové aktivity byly stále hravé, zábavné a neorientovaly se pouze na výkon (Thorová, 2015), protože vyššího úspěchu a radosti z pohybu se u dětí a mládeže dosahuje v nekonkurenční atmosféře pohybových aktivit (Daley, 2002 in Sigmund, 2007).

4.3 Školní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku

Se zahájením povinné školní docházky dochází k celkovému snížení spontánních i pohybových aktivit oproti předškolnímu období, kdy režim dítěte byl relativně volný a dítě trávilo přirozeně pohybovými aktivitami větší část dne. Z hlediska vývoje dítěte se mění denní a zejména pohybový režim a přichází množství nových zájmů, které ne vždy jsou spojeny s aktivním pohybem (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011). Snížené množství pohybových aktivit ve škole je spojeno s dodržováním určitého řádu, také dochází ke zvýšení požadavku na žáky z hlediska pozornosti, soustředěnosti a plnění domácích úkolů. Žáci musí dlouhodobě vydržet větší část výuky ve statické poloze v lavicích (Kaplan, 2020). Dle výzkumu provedeného Sigmundem et al. (2007), klesá pohybová aktivita u dětí velmi brzy po změně životního stylu způsobeném nástupem do školy, už po dvou měsících (Mužík & Vlček et al., 2010).

Škola má v motivaci k pohybovým aktivitám u dětí důležitou roli, měla by v dětech vyvinout povědomí o potřebě každodenního pohybu a vést děti k aktivnímu životnímu stylu. Pohybová aktivita by měla být v dnešní době přirozenou součástí školského procesu, kdy by učitelé měli motivovat žáky k pohybu nejen v rámci školní tělesné výchovy, ale také k aktivnímu trávení času mimo školu (Pastucha, 2011). Role tělovýchovných pedagogů je vnímána jako důležitá pro motivaci dětí k pozitivnímu postoji k fyzické aktivitě a k osvojení si a udržení zdravého a aktivního životního stylu.⁶ Mužík, Kuchařová a Vodáková (2010 in Mužík & Vlček et al., 2010) zdůrazňují potřebu zajistit edukaci učitelů v oblasti potřebnosti pohybu v životě dětí a zvědomit jim jejich profesní úkol, že nejen v rámci tělesné výchovy, ale i mimo tento předmět ve škole i mimo školu, mají vést a motivovat děti k pohybové aktivitě (Mužík & Vlček et al., 2010).

Škola nabízí různé způsoby organizačních a didaktických forem pohybových aktivit, jednou z nich je tělesná výchova, která je ustanovená školním vzdělávacím programem. Pro základní školy jsou dány dvě hodiny týdně tělesné výchovy s možností navýšení o jednu hodinu, o které rozhoduje ředitel školy (Pastucha, 2011). Je k diskusi, zda se jedná o dostatečnou časovou dotaci.

⁶ To podpořila studie, která zkoumala vztah mezi postojem k pohybové aktivitě a pohybovým chováním u 45 dětí základních škol ve věku 9 až 11 let, kdy přibližně 50 % dětí bylo kategorizováno jako „neaktivní“, na základě hraničních bodů vyvinutých Blairem (1984 in Hagger, Cale, & Almond, 1997).

Tělesná výchova by měla děti připravit na zdravý životní styl a usilovat o optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti. V rámci společných pohybových aktivit vést děti k významným sociálním hodnotám jako je disciplinovanost, solidarita, týmový duch, tolerance. Tělesná výchova umožňuje dětem ovládat pohybové základy a osvojit si potřebné pohybové dovednosti (Pastucha, 2011). Předmět tělesná výchova není jedinou možností zapojení dětí do pohybové aktivity v rámci školního prostředí, jak uvádí Mužík a Vlček et al. (2010). Jako další formy školní pohybové aktivity se nabízí, jak uvádí Mužík a Vlček et al. (2010) např. cvičení před zahájením výuky, tělovýchovné chvilky v průběhu školního vyučování, zmiňuje výukovou metodu učení v pohybu Jonášová (2009 in Mužík & Vlček et al., 2010) a také přestávky s pohybovým obsahem. Dále lze pohybovou aktivitu u dětí podpořit přesuny mezi učebnami, učením v přírodě, třídními výlety, různými projekty či exkurzemi. Pohybovou aktivitu lze tedy u dětí přístupem školy podpořit, záleží ovšem na učiteli, zda tyto možnosti vyhledává a využívá (Mužík & Vlček et al., 2010).

Důležitým aspektem je také motivace dítěte k pohybovým aktivitám a pestrá kombinace pohybových her, které odpovídají individuálním potřebám dítěte. Z důvodu omezené doby pozornosti, děti těžko snášejí jednotvárné činnosti, proto by se aktivity měly neustále obměňovat. Stále platí, že nejoblíbenější a nejpřirozenější činností dítěte je hra, proto by tento nástroj pro podporu pohybu měl být často využíván, a to nejen učiteli (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011; Sigmund, 2007).

4.4 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku ve volném čase

Volný čas se stává důležitým fenoménem pro uskutečňování různých mimoškolních pohybových aktivit. Volný čas je částí lidského života a může být definován jako prostor pro sebezdokonalování jedince a příležitost pro realizování individuálních zájmů a potřeb (Kaplan, 2020). Hájek et al. (2011) popisují volný čas jako jednu z lidských potřeb, kterou dáváme do protikladu s povinností. Jedná se o čas, který nezahrnuje pracovní proces. Volný čas je dobou, kdy si můžeme své činnosti dobrovolně volit, máme z dané činnosti radost a přináší nám pocit uspokojení a uvolnění. Do těchto činností můžeme zařadit rekreaci, zábavu, zájmové činnosti (Pávková, Hájek, Hofbauer, Pavlíková, & Hrdličková, 2001).

Volný čas u dětí a mládeže představuje Hofbauer (2004) jako možnost osobnostního a sociálního rozvoje, které v sobě může nést i nemalé překážky. S tím souvisí prostředí, ve kterém dítě tráví svůj volný čas. Může to být domov, škola, veřejné prostranství, které může do značné míry ovlivnit výchovu, a i bezpečnost jedince (Pávková et al., 2001).

Pohybové aktivity dětí ve volném čase lze z pohledu životního stylu dělit na organizované a neorganizované.

Neorganizovanou pohybovou aktivitou rozumíme pohybovou aktivitu, která je prováděna zcela přirozeně, volně, bez jakéhokoliv organizačního přístupu jiných osob či organizací. Je vykonávána na základě aktuálního stavu a nálady člověka (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Organizovaná pohybová aktivita je strukturovaná pohybová aktivita, která probíhá pod vedením trenéra, učitele nebo jiného odborníka. Obvykle je tato pohybová aktivita institucionálně zaštitěná (Sigmund & Sigmundová, 2011). Výchova ve volném je odlišná od té „povinné“ školní, má jiné cíle, podmínky i pedagogické prostředky. Její funkce je výchovně vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní, tyto funkce plní v různé míře, různými prostředky (Hájek et al., 2011). Na zprostředkování mimoškolní pohybové aktivity se mohou podílet lidé prostřednictvím institucí či rodinní příslušníci. Jedná se o různé zájmové kroužky, organizace, oddíly, kluby i kurzy (Kaplan, 2020). Ježková (2010), popisuje rozdíl v oblasti řízených aktivit mezi mladšími a staršími dětmi, kdy skoro o 15 % více starších dětí navštěvuje kroužky oproti mladším dětem. Co se týče náplně kroužku, tak dívky nejvíce volily hudební a výtvarné aktivity nebo sport a tanec. U chlapců převládá jednoznačně sport, nejčastěji florbal, volejbal a fotbal.

Organizované trávení volného času dětí, kdy trenér či pedagog na ně cíleně a promyšleně působí, má mít pozitivní zdravotní, sociální a preventivní výsledky. V souvislosti s vysokými nároky na pozitivní působení na děti při volnočasových aktivitách, jdou ruku v ruce i vysoké požadavky i na člověka, který s nimi pracuje, a to nejen na profesní kvalifikaci, která je mnohdy nezbytná, ale zejména na osobnostní charakteristiky, ze kterých namátkou vybíráme např. schopnost empatie, komunikativnost, pozitivní vztah k lidem, k dětem, optimismus, nekonfliktnost, ... (Hájek et al., 2011).

Ovšem nejdůležitější úlohu hraje pozitivní vztah mezi dítětem a osobou, která chce výchovně působit a motivovat. Vztah založený na důvěře, vzájemném respektu a poznání. Vztah s učitelem je více formální než s vychovatelem či pedagogem volného času, ale všichni zůstávají v roli formální autority oproti lidem z rodiny či kamarádům (Hájek et al., 2011).

4.5 Pohybové aktivity s rodinou

Pro zajištění dostatečného množství mimoškolní pohybové aktivity a formování vztahu k pohybové aktivitě hraje velkou roli rodina. V návaznosti na pohybovou aktivitu ve volném čase dětí se v mnoha studiích můžeme setkat se zkoumáním rodinné struktury, která výrazně

ovlivňuje angažovanost dětí ve volném čase a hraje zásadní roli při formování dispozic dětí k fyzické aktivitě. Návyky pohybové aktivity rodičů silně ovlivňují pohybové návyky dětí, protože děti si pohyb osvojují také díky vzorcům chování, což jim napomáhá se lépe socializovat do sportu (Kaplan, 2020). Společné pohybové interakce působí jako možný urychlovač pro celoživotní zapojení do pohybové aktivity a zdravé trávení volného času (Turtiainen, Karvonen, & Rahkonen, 2007).

Tato tvrzení podporují i výsledky výzkumu Cihláře et al. (2017), který zkoumal vztah mezi rodinným prostředím a pohybovou aktivitou žáků ZŠ, kdy zmiňuje, že je nezbytné vybudovat zájem o pohybovou aktivitu v rodinném prostředí a vytvořit tak vhodné podmínky pro zakotvení pohybové aktivity v denním režimu dětí, když zjistil, že účast rodičů na pohybové aktivitě má výrazně pozitivní vliv na pohybovou aktivitu dětí. Také Piéron (2013) zkoumal vliv rodinného prostředí na aktivitu dětí, kdy zjistil, že pokud rodinní příslušníci nikdy nebyli aktivní, jejich děti taktéž vykazovaly nedostatečnou nebo nízkou úroveň aktivity.

Na základě provedeného výzkumu, Rhodes a Lim (2018) poukazují na pozitivní stránky společné rodinné pohybové aktivity, které zahrnovaly lepší komunikaci v rodině, možnost předávání morálních principů, a především rodinnou zábavu ve spojení s dobře zdokumentovanými přínosy pohybové aktivity. Rhodes, Hollman a Sui (2023) dodávají, že pravidelná pohybová aktivita sdílená v rámci rodiny má pozitivní vliv na rodinnou soudržnost a zlepšuje organizaci rodinného života, zejména v případech rodin s dětmi v raném školním věku. Společná pohybová aktivita může mít mnoho podob, jedna z nich může být jednoduchá procházka v přírodě. Izenstark a Ebata (2017), kteří zkoumali vliv přirozeného prostředí na rodinnou soudržnost, zjistili, že procházka v přírodě, zejména pro matky ve společnosti svých dětí, byla vnímána jako zábavná a příjemná aktivita, která přispěla k větší dyadické soudržnosti.

Podle studie Rhodes, Hollman a Sui (2023) aktivní účast rodiny ve fyzických aktivitách může přinést mimo jiné i řadu zdravotních výhod, kvalitněji strávený společný čas podporuje lepší fyzické a duševní zdraví a přispívá k regulaci hmotnosti.

Podpora ze strany rodičů je pro děti velmi důležitá, sehrává hlavní roli v účasti na pohybových programech pro děti a také je nepostradatelnou při snaze a úsilí se zlepšovat (Pastucha, 2011).

Zapojení se společně do rodinných pohybových aktivit poskytuje dětem základ pro zlepšení fyzické, duševní a sociální pohody (Hardman & Stensel, 2003; Rhodes, Hollman, & Sui 2023). Zabriskie a Freeman (2004), identifikovali zapojení rodiny do volného času jako jeden z aspektů chování související se zdravým fungováním rodiny. Brown (2016) ve své souhrnné studii

uvádí, že bez zapojení rodinných příslušníků není pravděpodobná dlouhodobá změna úrovně fyzických aktivit u dětí, zmiňuje i např. Význam dopravy dětí, spoluúčasti či povzbuzení.

5 VÝZKUMNÉ CÍLE

5.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit vliv společné pohybové aktivity v rámci školní rodinně zaměřené intervence na zvýšení míry rodinné soudržnosti.

5.2 Dílčí cíle

- DC1: Zmapovat počet rodin, které před zahájením intervence spadají do kategorie vyváženého rodinného systému.
- DC2: Analyzovat změny v míře rodinné soudržnosti před a po realizaci intervence.
- DC3: Posoudit, zda a jak se po intervenci zvýšila adaptabilita rodin.
- DC4: Zjistit, jak se po intervenci změnila struktura rodinných systémů ve smyslu podílu rodin zařazených do kategorie vyváženého systému.

5.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka zní „Do jaké míry pohybová školní rodinně zaměřená intervence v zapojených rodinách zvýšila rodinnou soudržnost.“

- DVO1: Kolik rodin lze před zahájením intervence zařadit do vyváženého rodinného systému?
- DVO2: Jaké jsou rozdíly v míře rodinné soudržnosti před intervencí a po ní?
- DVO3: Jak se po intervenci změnila adaptabilita rodin?
- DVO4: Jak intervence ovlivnila podíl rodin zařazených do kategorie vyváženého rodinného systému?

6 METODIKA VÝZKUMU

V této práci bylo pracováno s daty z části dotazníků, které byly výstupem pohybového programu pro rodiče s dětmi s názvem „Spolu v pohybu“, realizovaném Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci v rámci mezinárodního projektu ERASMUS+ s názvem „PHASE“ – Promoting Health and Access to Sport Equipment, který byl zaměřen na pohybové chování a zdravotní výchovu v rodinách místní komunity s dětmi na základní škole a na podporu využívání školních zařízení komunitou. Výzkum byl zároveň realizován jako předvýzkum připravovaného výzkumu GAČR⁷. Byl zvolen profil experimentálního šetření kvantitativního charakteru (Hendl, 2016, s. 46).

Konkrétně dotazník FACES III (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale III), jehož výstupy byly v práci zpracovávány, slouží jako hodnotící nástroj k posouzení rodinné soudržnosti, adaptability a fungování rodiny, což nás pro výstupy této práce zajímalo. Hodnotící nástroj FACES vychází z modelu současného chápání rodinných systémů – cirkumplexního modelu, který vyvinuli Olson, Sprenkle a Russell v roce 1979 (Olson, 2000). FACES III má potvrzenou vnitřní konzistenci ($r=0,68$) a vysokou spolehlivost test-retest ($r=0,80$), korelace mezi škálami pro variabilitu je ($r=0,03$) (Diakon, 2003).

Projekt sloužil jako předvýzkum k připravovanému projektu GAČR Moving Together: A Family-Focused School Physical Activity Randomized Controlled Trial Intervention a byl schválen etickou komisí pod číslem jednací 45/2024.

Následující text představí celou strategii a realizaci výzkumu včetně výsledků intervenčního pohybového programu.

6.1 Popis programu „Spolu v pohybu“

V rámci mezinárodního projektu Erasmus + s názvem „PHASE“ – Promoting Health and Access to Sport Equipment, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci společně s dalšími evropskými univerzitami, vyvinula 12týdenní mezinárodní pohybový program, zaměřený na všeobecnou pohybovou průpravu. Jeden z cílů byl umožnit dětem aktivně trávit volný čas a rozvíjet pohybové aktivity přímo v areálu základních škol.

Na základě využití přístupu experimentálního designu byla vybrána jedna škola intervenční a druhá škola kontrolní. Intervenční pohybový program byl poskytován pouze účastníkům intervenční skupiny po dobu 12 týdnů od 14. března do 25. května 2023. Probíhal

⁷ Grantová agentura České republiky

jednou týdně, konkrétně každý čtvrtek od 16:00 do 17:00 hodin na venkovním hřišti ve školním areálu vybrané základní školy za účasti učitelů tělesné výchovy. Byl použit přístup založený na fyzicky aktivních hrách, který byl orientován na komplexní rozvoj pohybových dovedností a zahrnoval jednoduché hry. V rámci programu „Spolu v pohybu“ byly zkoumány následující obsahy: míčové hry na lajně, vybíjená, házená, basketbal, rugby, volná hra. Každá z her měla stejnou strukturu, která zahrnovala část zahřívací aktivity, hlavní část hry a následnou relaxaci.

Sběr dat probíhal, mimo jiné, pomocí mezinárodního dotazníku o pohybu a zdraví rodin, před začátkem realizace pohybového programu a následně po jeho skončení. V rámci programu 1.6. 2023 proběhlo slavnostní ukončení formou sportovního eventů.

6.2 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Výzkumný soubor tvořily rodiny s dětmi ve věku 6 až 12 let z vybrané základní školy v Olomouckém kraji, kteří navštěvují 1. stupeň základní školy. Tři měsíce před začátkem projektu byly osloveny pomocí emailové komunikace základní školy z Olomouckého kraje, které jsou s univerzitou propojeny nebo na podobných projektech spolupracovaly. Byly vybrány dvě z nich, u jedné základní školy probíhal během 12 týdnů intervenční pohybový program s rodiči a dětmi. Dále byla vytvořena kontrolní skupina, zastoupena žáky z druhé základní školy, ve které neproběhla žádná intervence. Před začátkem projektu proběhla v obou školách informační schůzka s rodiči i žáky 2. – 5. tříd 1. stupně základní školy a vedením školy, kde byl představen program a průběh projektu. Účast na projektu byla zcela dobrovolná. Do projektu bylo zařazeno 28 účastníků, tedy 14 dvojic rodičů s dětmi. Kritériem výběru byly páry, tedy děti a rodiče podílející se na pohybové intervenci a jejich zdravotní způsobilost.

Z důvodu ochrany osobních údajů a zachování anonymity byly respondentům přiděleny kódy, které byly použity pro jejich označení. Respondenti z intervenční základní školy byli označeni kódy 01–20 D1/D2 a respondenti z kontrolní základní školy, kódy 20 až 29 D1/D2. Níže uvádím tabulku, která obsahuje základní charakteristiku žáků, jejich věk a vztah s osobou zapojenou do projektu.

Tabulka 1 Seznam a popis intervenční skupiny (vlastní zpracování)

Počet dětí	Věk dětí	Vztah s odpovědnou osobou
1. 01D1	12	dcera
2. 02D1	10	dcera
3. 03D1	9	syn
4. 04D1	9	dcera
5. 04D2	6	dcera
6. 05D1	8	syn
7. 05D2	10	dcera
8. 07D1	11	syn
9. 12D1	12	syn
10. 12D2	9	dcera
11. 13D1	10	syn
12. 14D1	11	syn
13. 15D1	10	dcera
14. 15D2	12	dcera
Věkový průměr	9,93	

Tabulka 2 Seznam a popis kontrolní skupiny (vlastní zpracování)

Počet dětí	Věk dětí	Vztah s odpovědnou osobou
1. 20D1	9	syn
2. 22D1	11	syn
3. 23D1	10	syn
4. 23D2	10	dcera
5. 24D1	11	dcera
6. 24D2	8	dcera
7. 26D1	12	dcera
8. 27D1	10	dcera
9. 29D1	11	dcera
Věkový průměr	10,22	

Celkový počet získaných dotazníků od intervenční skupiny byl 14 a od kontrolní skupiny 9. Dotazník vyplnilo v intervenční skupině 8 děvčat (57,1 %) a 6 chlapců (42,9 %) a v kontrolní skupině 6 děvčat (66,7 %) a 3 chlapci (33,3 %). Dalším důležitým zjištěním pro výzkumné šetření byl vztah dítěte s osobou, se kterou se společně zapojili do projektu. V našem případě se u všech respondentů jednalo o vztah s rodiči. Výzkumu se zúčastnili děti ve věkovém rozmezí 6 až 12 let. Věkový průměr výzkumného souboru byl 10,04 let.

Po sběru dat u obou zapojených skupin respondentů, bylo pro účely tohoto výzkumu rozhodnuto nepracovat s daty kontrolní skupiny, a to na základě zjištění, že z kontrolní skupiny nebylo získáno dostatek dat k možnému vyhodnocení. Nebylo vráceno dostatek zcela vyplněných dotazníků. Z tohoto důvodu, pro účely této práce, bylo pracováno pouze s daty získanými od intervenční skupiny.

6.3 Metody sběru dat

Jako vhodnou metodou získání dat, pro tento výzkum, byl zvolen dotazník. Jednalo se o mezinárodní dotazník o pohybu a zdraví rodin vytvořený v rámci projektu „PHASE“. Dotazník byl přeložen do češtiny a rodiče spolu s dětmi obdrželi tištěnou verzi dotazníku. Dotazník měly vyplňovat děti spolu se svými rodiči a byl zaměřen na témata: sportovní praxe a vztah k pohybové aktivitě, rodinné aktivity a rodinná soudržnost, vnímání a vztah k zázemí školy a na pohybovou aktivitu dětí.

Sběr dotazníků probíhal osobně, po předchozí domluvě s řediteli zapojených základních škol.

Z celkového dotazníku „PHASE“ byla pro účely této práce vybrána pouze jedna část, dotazník FACES III, s jehož informacemi bylo dále pracováno. První sběr dat probíhal před začátkem realizace programu, konkrétně ve dne 14. 3. 2023, výstupy z tohoto dotazníku dále v textu jako „měření A“ a následně druhý sběr dat probíhal dne 1.6. 2023 po skončení 12týdenního intervenčního pohybového programu „Spolu v pohybu“, výstupy z tohoto dotazníku dále v textu jako „měření B“.

6.3.1 Proměnné

Pro zodpovězení výzkumných otázek byla využita data z dotazníku FACE III, která se zabývala rodinnou soudržností a adaptabilitou. Respondenti odpovídali na 20 uzavřených otázek.

Rodinná soudržnost

Zkoumaná rodinná soudržnost měla přímou vazbu na liché položky v dotazníku, obsahovala 10 otázek, a to: „Členové rodiny se navzájem žádají o pomoc“, „Respektujeme kamarády toho druhého“, „Rádi podnikáme různé aktivity“, „Rodinní příslušníci mají bližší vztah k dalším členům rodiny v porovnání s lidmi mimo rodinu“, „Rodinní příslušníci rádi tráví volný čas“, „Rodinní příslušníci jsou si velmi blízcí“, „Když se naše rodina sejde za účelem společných aktivit, zúčastní se všichni“, „Je pro nás snadné vymyslet věci, které můžeme dělat společně jako rodina“, „Rodinní příslušníci se s ostatními členy rodiny radí ohledně svých rozhodnutí“, „Rodinná soudržnost je velmi důležitá“.

Respondenti mohli vybrat jednu z pěti možností: „téměř nikdy“, „příležitostně“, „občas“, „často“, „téměř vždy“. Všechny odpovědi byly hodnoceny na pětibodové škále od 1 (téměř nikdy) po 5 (téměř vždy). Jedná se o kvalitativní škálu umožňující respondentům vyjádřit frekvenci nebo četnost výskytu určitého jevu, chování nebo postojů. Hodnoty odpovědí všech respondentů na jednotlivé otázky byly zprůměrovány.

Poté byly sečteny hodnoty odpovědí jednotlivými respondenty, průměrné skóre odpovědí mohlo činit minimálně 10 a maximálně 50 bodů. Podle průměrného skóre odpovědí respondentů byl určen středový bod. Na základě získaného průměrného skóre odpovědí respondentů byla vypočítána směrodatná odchylka, která určovala rozptyl úrovní rodinné koheze od středového bodu v cirkumplexním modelu. Podle Olsonovy klasifikační metody byla kategorizována rodinná koheze do čtyř úrovní: rozpojená (měření A 10,00 - 36,08, měření B 10,00 – 35,46), oddělená (měření A 36,09 – 40,14, měření B 35,47 – 39,43), spojená (měření A 40,15 – 44,19, měření B 39,44 – 43,39), propletená (měření A 44,20 – 50,00, měření B 43,40 – 50,00). Získané skóre odpovědí na otázky od jednotlivých respondentů, určovalo míru rodinné koheze. Podle Olsona (2000) kategorie oddělené a spojené koheze odpovídají optimálnímu fungování rodiny.

Rodinná adaptabilita

Na rodinnou adaptabilitu byly zaměřeny sudé otázky z dotazníku FACES III, obsahovala rovněž 10 otázek, a to: „Při řešení problémů se přihlíží k návrhům dětí“, „Děti se vyjadřují k otázkám kázně“, „V naší rodině jsou různé osoby ve vůdčí pozici“, „Naše rodina mění způsob řešení různých úkolů“, „Rodiče a děti spolu diskutují o případném trestu“, „V naší rodině činí rozhodnutí děti“, „V naší rodině se mění pravidla“, „Domácí práce přehazujeme jeden na druhého“, „V naší rodině je těžké rozpoznat vedoucí osoby“, „Je těžké určit, kdo bude dělat jaké práce“.

Respondenti mohli vybrat ze stejné varianty odpovědí: „téměř nikdy“, „příležitostně“, „občas“, „často“, „téměř vždy“. Odpovědi byly také hodnoceny na pětibodové škále od 1 (téměř nikdy) po 5 (téměř vždy). Hodnoty odpovědí jednotlivými respondenty, mohly mít průměrné skóre nejméně 10 a nejvíce 50 bodů. Hodnoty odpovědí všech respondentů byly zprůměrovány a byl určený středový bod. Zjištěná směrodatná odchylka, určovala rozptyl čtyř úrovní rodinné adaptability od středového bodu v cirkumplexním modelu rodinných systémů. V souladu s Olsonovou klasifikační metodou byla rodinná adaptabilita rozdělena do čtyřech úrovní: na rigidní rodinnou adaptabilitu (měření A 10,00 – 22,00, měření B 10,00 – 21,00), strukturovanou (měření A 22,01 – 26,07, měření B 21,1 – 26,64), pružnou (měření A 26,08 – 30,13, měření B 26,65 – 32,18) a chaotickou (měření A 30,14 – 50,00, měření B 32, 19- 50,00). Podobně jako u proměnné „rodinná soudržnost“ je střední úroveň adaptability, kterou Olson (2000) nazývá jako strukturovanou a pružnou, nejvhodnější pro zdravé fungování rodiny (Sobotková, 2012).

Vyvážený rodinný systém

Pro zjištění, kolik rodin spadá do vyváženého rodinného systému, byl použit společný záznam zjištěných výstupů měření rodinné koheze a adaptability pomocí grafu, který ukázal množiny respondentů, nacházejících se dle Olsonovy klasifikační metody, v některém z 16 možných rodinných systémech. 16 rodinných systémů je dáno kombinací míry rodinné adaptability a koheze. Následně byla zjištění zúžena do 3 hlavních typů rodinných systémů a to vyváženého, středového a extrémního. Přičemž vyvážený a středový rodinný systém považuje Olson (2000) za funkční (viz. obr. č. 1.).

6.4 Statistické zpracování dat

Zpracování dat proběhlo pomocí deskriptivní statistiky s využitím grafů, tabulek a testové statistiky. Následně byla sesbíraná data převedena do softwaru IBM SPSS Statistics a Microsoft Excel. Výpočty v IBM SPSS Statistics byly provedeny pomocí statistické analýzy párového t-testu, který bývá používán k porovnání dvou podmínek, kde jsou zkoumány efekty či změny způsobené nějakou intervencí.

7 VÝSLEDKY

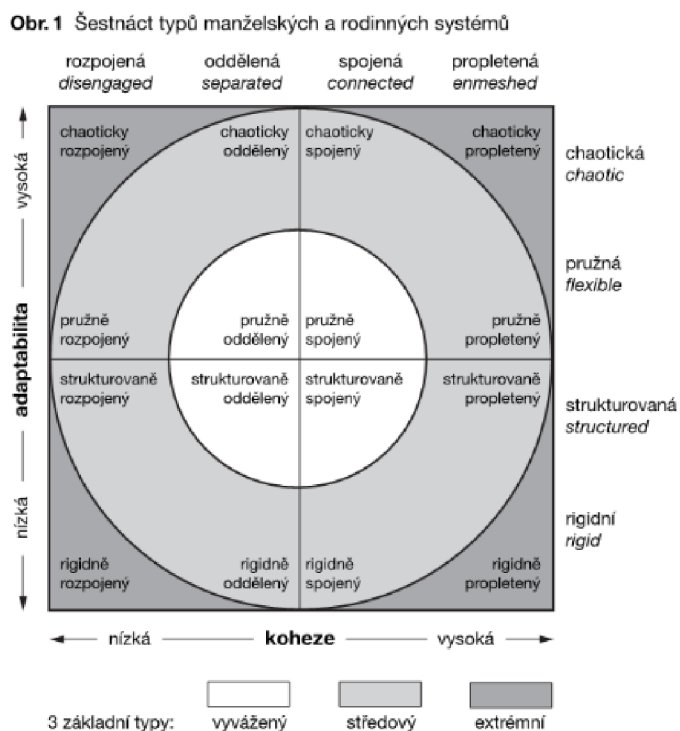
K vyhodnocení výsledků byly využity grafy a tabulky s výslednými daty. Výsledky jsou rozděleny do čtyř kategorií dle dílčích výzkumných cílů.

7.1 Kategorie struktura rodinných systémů před absolvováním pohybové školní rodinně zaměřené intervence

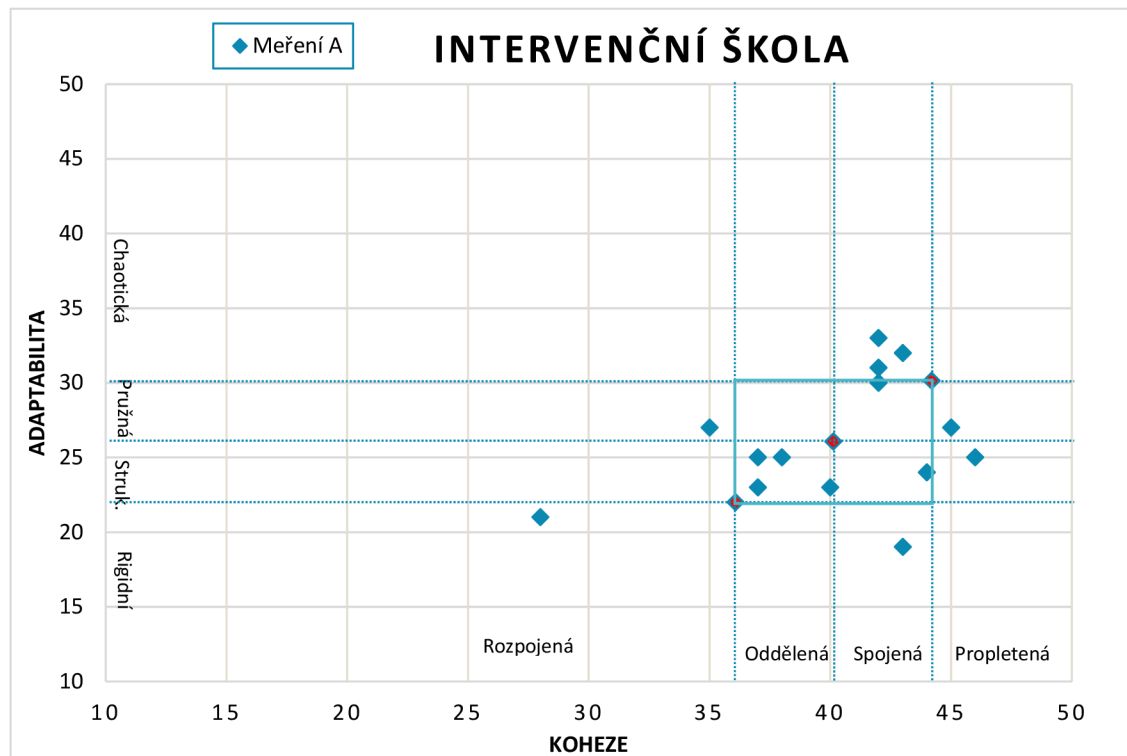
DC1: Zmapovat počet rodin, které před zahájením intervence spadají do kategorie vyváženého rodinného systému.

Tato kategorie posuzuje rodiny jako celostní systém v dimenzích adaptability a koheze (Výrost, Slaměník, & Sollárová, 2019, s. 2988) před absolvováním pohybové školní rodinně zaměřené intervence. Rodinný systém byl ověřován pomocí cirkumplexního modelu za pomoci hodnotící nástroje FACES III.

Obrázek 1 *Olsonův cirkumplexní model (Sobotková, 2012)*



Graf 1 Výsledky měření dle cirkumplexního modelu před pohybovou školní rodinně zaměřenou intervencí



Horizontální osa grafu reprezentuje úroveň rodinné koheze, průměrné skóre soudržnosti rodiny v měření A bylo 40,14 (SD=4,05). Vertikální osa grafu představuje rodinnou adaptabilitu, průměrné skóre adaptability v měření A bylo 26,07 (SD= 4,06). Podle Olsonovy klasifikační metody byla kategorizována rodinná koheze a adaptabilita do čtyř úrovní na základě jejich skóre.

Koheze: rozpojená (měření A 10,00 - 36,08),
 oddělená (měření A 36,09 – 40,14),
 spojená (měření A 40,15 – 44,19),
 propletená (měření A 44,20 – 50,00).

Adaptabilita: rigidní (měření A 10,00 – 22,00),
 strukturovaná (měření A 22,01 – 26,07),
 pružná (měření A 26,08 – 30,13),
 chaotická (měření A 30,14 – 50,00).

Vyvážený systém rodin jsem znázornila pomocí obrazce.

Zjištěný poznatek: Z grafu vyplývá, že před pohybovou intervencí se pohybovalo ve vyváženém typu rodinného systému šest rodin, ve středovém typu osm rodin a v extrémním

typu jedna rodina. Výsledky dokládají, že většina rodin, vyjma jedné, před absolvováním pohybové školní rodinně zaměřené intervence spadá do středového nebo vyváženého rodinného systému, což značí systém funkční.

V případě zkoumané koheze, ve vztahu k funkčnosti rodinného systému, spadaly před intervencí do kategorie oddělené koheze 4 rodiny, do kategorie spojené koheze 6 rodin, do kategorie propletené koheze 2 rodiny a stejně tak do kategorie rozpojené koheze. Celkem tedy v kategorii oddělené a spojené koheze, které se nejvíce podílí na optimálním fungování rodiny se pohybovalo 10 rodin.

Co se týče adaptability ve vztahu k funkčnosti rodinného systému, spadaly před intervencí do kategorie pružné adaptability 3 rodiny, do kategorie strukturované adaptability 6 rodin, do kategorie chaotické adaptability 3 rodiny a do kategorie rigidní adaptability 2 rodiny. V kategorii pružné a strukturované adaptability, které jsou optimální pro zdravé fungování rodiny se pohybovalo 9 rodin.

7.2 Kategorie rodinná soudržnost

Rodinná soudržnost byla ověřována lichými otázkami z celkového 20 položkového dotazníku FACES III. Výsledky dokládají, že rodinná soudržnost u zkoumaných rodin byla již před pohybovou intervencí nadprůměrná a po uskutečněném programu nedošlo k výrazné změně.

DC2: Analyzovat změny v míře rodinné soudržnosti před a po realizaci intervence.

Tabulka 3 *Statistické vyhodnocení rodinné soudržnosti*

Statistika párových vzorků			
Párový t – test			
Rodinná soudržnost	Průměr měření A ^a (n =14)	Průměr měření B ^a (n=14)	Sig. (2-tailed)
1. Členové rodiny se navzájem žádají o pomoc.	3,86	4,14	0,302
3. Respektujeme kamarády toho druhého.	4,36	3,71	0,007*
5. Rádi podnikáme různé aktivity pouze s nejbližší rodinou.	3,57	3,36	0,551

7. Rodinní příslušníci mají bližší vztah k dalším členům rodiny v porovnání s lidmi mimo rodinu.	4,29	3,86	0,165
9. Rodinní příslušníci rádi tráví volný čas spolu.	4,14	3,93	0,553
11. Rodinní příslušníci jsou si velmi blízcí.	4,57	4,36	0,385
13. Když se rodina sejde za účelem společných aktivit, zúčastní se všichni.	3,93	3,57	0,404
15. Je pro nás snadné vymyslet věci, které můžeme dělat společně jako rodina.	3,93	3,71	0,533
17. Rodinní příslušníci se s ostatními členy rodiny radí ohledně svých rozhodnutí.	3,36	3,64	0,336
19. Rodinná sounáležitost je velmi důležitá.	4,43	4,43	1,000

Poznámka. n = četnost, Sig. (2-tailed) = hladina statistické významnosti.

^aData jsou dostupná pouze pro intervenční skupinu. Odpovědi na škále 1 (téměř nikdy) až 5 (téměř vždy).

*p <0,05.

Z následného testování vyplynulo, že u všech devíti jednotlivých položek je hodnota $p > 0,05$. Znamená to tedy, že mezi měření A a měření B, tedy před a po realizaci intervence, neexistují statisticky významné rozdíly. Avšak jedna položka v tabulce 3 konkrétně otázka č. 3 „respektujeme kamarády toho druhého“ potvrzuje výslednou signifikaci p menší, než zvolená hodnota 0,05, tudíž platí statistická významnost.

Dle výsledků došlo u jedné otázky ke shodným bodovým hodnotám, u dvou otázek ke zvýšení průměrné hodnoty bodů a u sedmi z otázek ke snížení průměrného bodového hodnocení oproti měření A. Otázka č. 1, zkoumající „vzájemnou pomoc mezi členy rodiny“ a otázka č. 17, zabývající se „společným rozhodováním v rodině“ zaznamenaly po provedení projektové intervenci vyšší průměrné hodnoty. Konkrétně se hodnoty zvýšily o 0,28 v porovnání s průměrnými hodnotami z měření A.

Zjištěný poznatek: Mezi prvním měřením (označené jako A) a druhým měřením (označené jako B), tedy před a po provedení pohybové intervence, nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly s výjimkou otázky č. 3. U většiny odpovědí došlo po pohybové školní rodinně zaměřené intervenci k velmi mírnému snížení průměrného bodového hodnocení.

Tabulka 4 *Vnímání míry soudržnosti rodiny jednotlivými respondenty*

Respondenti	Koheze A	Koheze B	Rozdíl měření A a B
01–15 D1/D2			
1. 01D1	45,00	44,00	-1,00
2. 02D1	43,00	38,00	-5,00
3. 03D1	42,00	41,00	-1,00
4. 04D1	43,00	42,00	-1,00
5. 04D2	42,00	43,00	1,00
6. 05D1	35,00	36,00	1,00
7. 05D2	42,00	36,00	-6,00
8. 07D1	28,00	30,00	2,00
9. 12D1	46,00	48,00	2,00
10. 12D2	44,00	47,00	3,00
11. 13D1	40,00	41,00	1,00
12. 14D1	38,00	41,00	3,00
13. 15D1	37,00	34,00	-3,00
14. 15D2	37,00	31,00	-6,00
Celkem	40,14	39,43	-10,00

Průměrné skóre získaných bodů před pohybovou intervencí činilo 40,14 bodů, když nejvíce bylo možno získat 50 bodů. Při druhém měření B dosáhl průměr z měření 39,43 bodů.

Před začátkem pohybové intervence mělo 9 respondentů skóre bodů vyšší než 40 a 4 respondenti měly skóre vyšší 35 bodů a jen jeden respondent měl skóre pod tuto hranici, a to 28 bodů. Po pohybové intervenci mělo 8 respondentů skóre vyšší než 40 bodů, 3 respondenti nad 35 bodů a 3 respondenti nad 30 bodů. Po provedené intervenci neměl žádný z respondentů skóre bodů pod 30.

Nejvyšší míra soudržnosti byla zaznamenána u respondenta 12D1, jehož hodnoty soudržnosti po intervenci dosáhly 48 bodů. Naopak nejnižší úroveň soudržnosti, a to 28 bodů byla zaznamenána u účastníka s kódem 17D1 před realizací intervence. Celkem tedy 7 účastníků

zaznamenalo zvýšení rodinné soudržnosti po provedení intervenci, zatímco u 7 účastníků došlo k poklesu rodinné soudržnosti.

Zjištěný poznatek: Celkově došlo mezi součtem celkových výsledků měření A= 562 a celkových výsledků měření B= 552 k poklesu o 10 bodů. U většiny respondentů nedošlo k výrazné změně ve vnímání míry soudržnosti rodiny.

Tabulka 5 Celkové výsledky měření rodinné soudržnosti

	Počet (n)	Průměr měření A	Průměr měření B	Rozdíl průměru A, B
Celkem	14	4,04	3,89	0,15

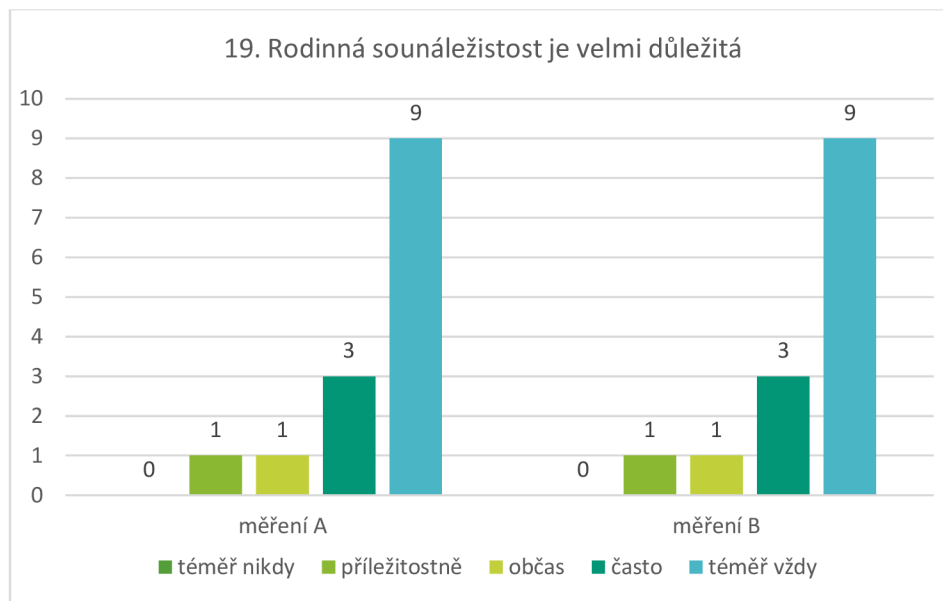
Výsledná průměrná hodnota prvního měření A před realizací pohybové intervence týkající se otázek soudržnosti u všech dotazovaných respondentů činí 4,04. Jedná se tak o průměrnou výslednou hodnotu měření A na škále od 1 do 5. Z čeho je zřejmé, že míra soudržnosti u rodin je nad průměrem. Tabulka 5 ukazuje také průměrnou hodnotu druhého měření B po realizaci pohybové intervence, které dosáhlo hodnoty 3,89.

Abychom zjistili, jakou míru důležitosti respondenti přikládají rodinné soudržnosti, zaměřili jsme se na odpovědi na otázku č. 19 z dotazníku.

Tabulka 6 Četnosti odpovědí na otázku 19.

Otázka 19. Rodinná sounáležitost je velmi důležitá.						
	četnost	Téměř nikdy (1)	Příležitostně (2)	Občas (3)	Často (4)	Téměř vždy (5)
Měření A	n (%)	0 (0 %)	1 (7,1 %)	1 (7,1 %)	3 (21,4 %)	9 (64,3 %)
Měření B	n (%)	0 (0 %)	1 (7,1 %)	1 (7,1 %)	3 (21,4 %)	9 (64,3 %)

Graf 2 Rozložení četnosti odpovědí na otázku č. 19



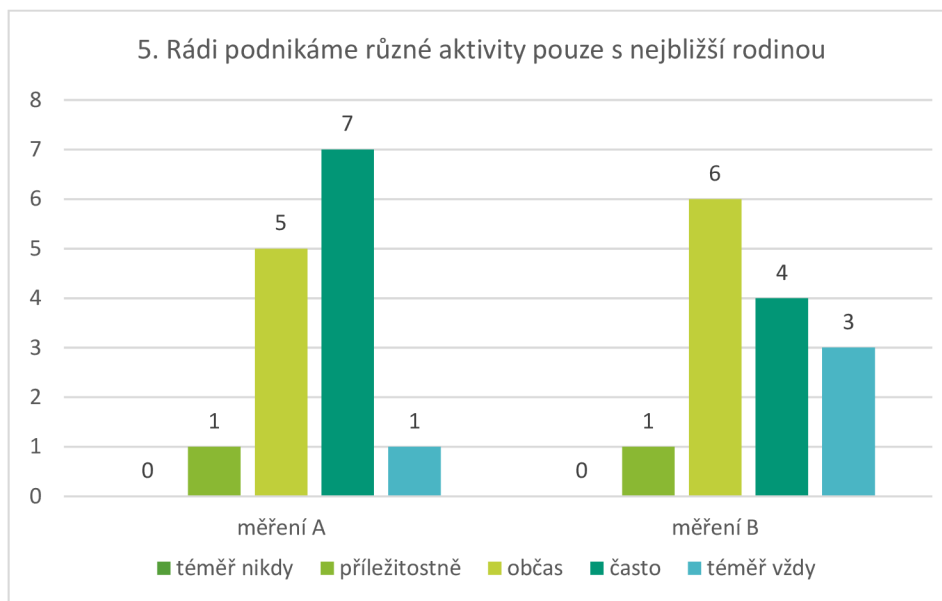
Z tabulky 6 a grafu 2 je patrné, že 9 ze 14 dotazovaných rodin pokládají rodinnou sounáležitost za důležitou „téměř vždy“, tj. 64,3 % z celkového počtu dotazovaných respondentů. 12 respondentů tj. 85,7 % považuje rodinnou sounáležitost za velmi důležitou často či téměř vždy. Žádný z respondentů neodpověděl „téměř nikdy“. Po pohybové intervenci zůstaly odpovědi podle počtu respondentů, stejné. Tabulka č. 3 týkající se otázky č. 19, také ukazuje, že průměrná hodnota odpovědí v měření A (4,4) je shodná s výsledky z měření B (4,4).

Zjištěný poznatek: Z tabulky vyplývá, že rodiny přikládají rodinné sounáležitosti vysokou míru důležitosti a v důsledku pohybové intervence nedošlo k žádné zásadní změně.

Výstupy z otázek číslo 5., 9., 13., 15., nám ukázaly, jakou měrou zapojené rodiny tráví čas společnými aktivitami tzn. ve společných interakcích. Tato měření můžeme dát do souvislosti s výstupy zkoumající soudržnost zapojených rodin.

- Otázka 5: Rádi podnikáme různé aktivity s nejbližší rodinou.

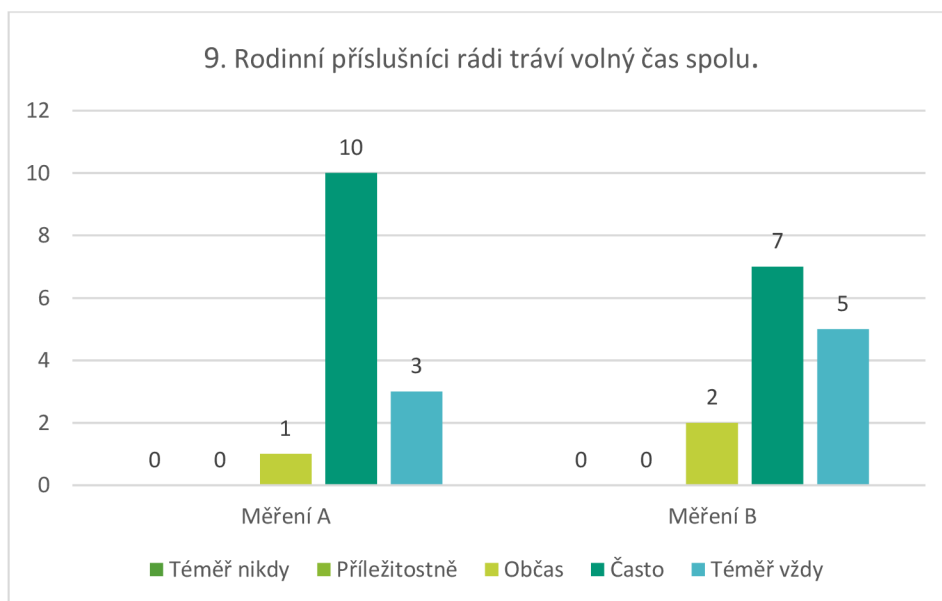
Graf 3 Rozložení četnosti odpovědí na otázku č. 5



Z grafu 3 vyplývá, že žádný z dotazovaných neuvedl odpověď „téměř nikdy“. Před pohybovou intervencí většina tj. 13 ze 14 (93 %) respondentů uvedlo, že „občas“, „často“ a „téměř vždy“ rádi podnikají různé aktivity s nejbližší rodinou. Následně po pohybové intervenci 13 ze 14 (93 %) respondentů uvedlo odpovědi „občas“, „často“ a „téměř vždy“, přičemž odpověď „téměř vždy“ byla před intervencí zvolena jedním a po intervenci třemi respondenty.

- Otázka 9: Rodinní příslušníci rádi tráví volný čas spolu.

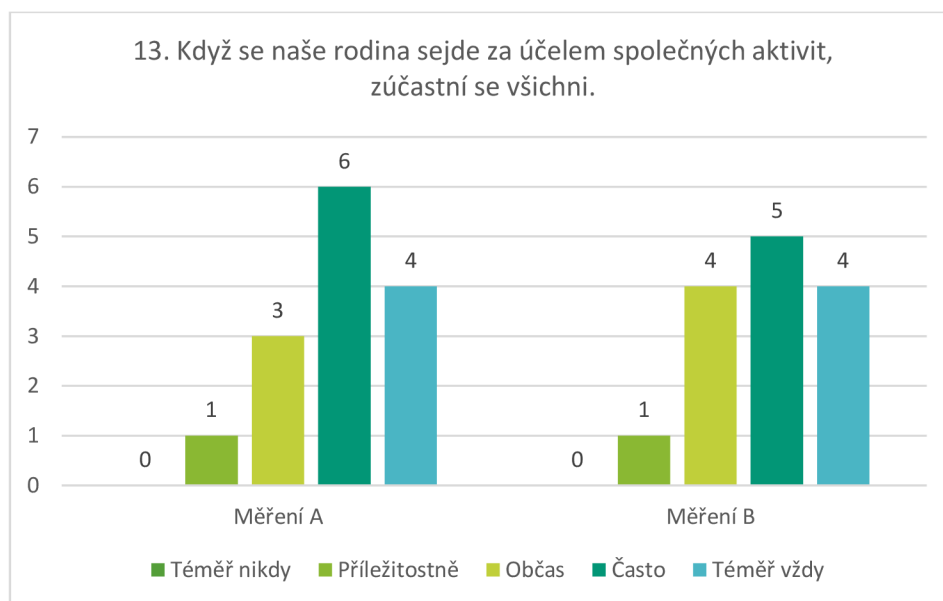
Graf 4 Rozložení četnosti odpovědí na otázku č. 9



Graf 4 výše ukazuje, že žádný z dotazovaných neuvedl odpověď „téměř nikdy“ ani „příležitostně“. Před pohybovou intervencí deset rodin tedy 71 % uvedlo, že „často“ a tři rodiny (21 %), že „téměř vždy“ rádi tráví volný čas spolu. V měření B uvedlo sedm rodin odpověď „často“ (50 %) a pět rodin (36 %), že „téměř vždy“. Jeden respondent po intervenci uvedl nižší četnost společných aktivit a dva respondenti vyšší.

- Otázka 13: Když se naše rodina sejde za účelem společných aktivit, zúčastní se všichni.

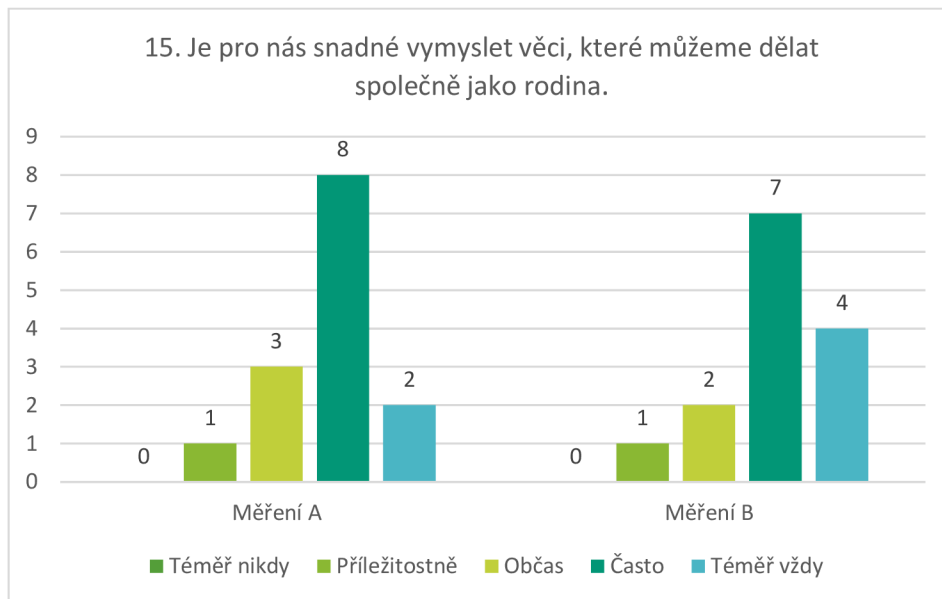
Graf 5 Rozložení četnosti odpovědí na otázku č. 13



Jak můžeme vidět v grafu 5, odpovědi respondentů jsou před i po pohybové intervenci dosti vyrovnané. V měření A tři rodiny odpověděly, že „občas“ se rodina sejde za účelem společných aktivit a v měření B čtyři rodiny. Rozdíl byl i u odpovědi „často“, kdy před pohybovou intervencí odpovědělo šest respondentů a po pohybové intervenci pět respondentů. Stejný počet respondentů před i po pohybové intervenci uvedlo „téměř vždy“, to je z našich celkových 14 respondentů 29 %.

- Otázka 15: Je pro nás snadné vymyslet věci, které můžeme dělat společně jako rodina.

Graf 6 Rozložení četnosti odpovědí na otázku č. 15



Graf 6 ukazuje, že žádný z dotazovaných před i po pohybové intervenci neuvedl odpověď „téměř nikdy“ a pouze jeden uvedl „příležitostně“. Před pohybovou intervencí tři respondenti uvedli, že „občas“ a více než polovina respondentů tedy osm dotazovaných (57 %) uvedlo, že „často“ a dva respondenti (14 %), že „téměř vždy“ je snadné vymyslet věci, které můžou dělat společně jako rodina. Naproti tomu v měření B se o dvě zvýšil počet respondentů uvádějících „téměř vždy“ na (29 %). Dva respondenti zvolili odpověď „občas“ a sedm respondentů (50 %) „často“.

Zjištěný poznatek: Celkově ze čtyř zodpovězených otázek týkající se společného trávení volné času rodiny bylo zjištěno, že většina zapojených dětí spolu s rodiči tráví čas společnými aktivitami „občas, často a téměř vždy“. Žádný z respondentů před i po pohybové intervenci neuvedl, že by se „téměř nikdy“ neúčastnil společných aktivit s rodinou a odpověď „příležitostně“ byla volena jen minimálně.

7.3 Kategorie rodinná adaptabilita

Rodinná adaptabilita byla ověřována sudými otázkami z celkového 20 položkového dotazníku FACES III. Z výsledků vyplývá, že děti spolu s rodiči po projektové intervenci mají v průměru vyšší míru rodinné adaptability než před intervencí.

DC3: Posoudit, zda a jak se po intervenci zvýšila adaptabilita rodin.

Tabulka 7 *Statistické vyhodnocení adaptability*

Statistika párových vzorků			
Párový t – test			
Adaptabilita	Průměr měření A ^a (n= 14)	Průměr měření B ^a (n= 14)	Sig.(2-tailed)*
2. Při řešení problémů se přihlíží k návrhům dětí.	3,50	3,36	0,583
4. Děti se vyjadřují k otázkám kázně.	2,50	3,14	0,095
6. V naší rodině jsou různé osoby ve vůdčí pozici.	3,07	2,86	0,487
8. Naše rodiny mění způsob řešení různých úkolů.	2,86	2,86	1,000
10. Rodiče a děti diskutují o případném trestu.	2,93	2,93	1,000
12. V naší rodině činí rozhodnutí děti.	2,00	2,36	0,208
14. V naší rodině se mění pravidla.	2,21	2,50	0,391
16. Domácí práce přehazuje jeden na druhého.	2,29	2,29	1,000
18. V naší rodině je těžké rozpoznat vedoucí osoby.	1,43	2,07	0,082
20. Je těžké určit, kdo bude dělat jaké domácí práce.	2,64	2,36	0,165

Poznámka. n = četnost, Sig. (2-tailed) = hladina statistické významnosti.

^a Data jsou dostupná pouze pro intervenční skupinu. Odpovědi na škále 1 (téměř nikdy) až 5 (téměř vždy).

*p >0,05.

Výsledná hodnota p je větší, než 0,05 neboli $p > 0,05$, znamená to tedy, že zde nejsou statisticky významné rozdíly. Je prokázáno, že u rodin před a po realizaci intervence neexistují významné rozdíly v míře adaptability.

Tabulka 8 zabývající se adaptabilitou nám potvrzuje, že respondenti odpověděli na tři otázky obdobně, což naznačuje absenci změn. Tyto otázky se týkají způsobů řešení úkolů, vzájemné komunikace ohledně případných trestů a změn ve vykonávání domácích prací.

Zvýšení průměrné hodnoty bodů ve srovnání s měřením A bylo zaznamenáno u otázek číslo 2., 4., 12., 14. a 18. Snížení průměrné hodnoty bodů bylo zaznamenáno u dvou otázek. Největší rozdíl průměrné hodnoty bodů 0,64 byl pozorován u otázek číslo 4. a 18., kde hodnoty po intervenčním programu byly vyšší než před jeho zahájením. Byly to otázky „děti se vyjadřují v otázkách kázně“ a „v naší rodině je těžké rozpoznat vedoucí osoby“.

Zjištěný poznatek: Mezi měřením A a měřením B neexistují statisticky významné rozdíly. U většiny respondentů došlo po realizaci intervence ke zvýšení průměrného bodového hodnocení odpovědí.

Tabulka 8 *Vnímání míry adaptability rodiny jednotlivými respondenty*

Respondenti	Adaptabilita A	Adaptabilita B	Rozdíl měření A a B
01–15 D1/D2			
1. 01D1	27,00	22,00	-5,00
2. 02D1	32,00	29,00	-3,00
3. 03D1	33,00	35,00	2,00
4. 04D1	19,00	20,00	1,00
5. 04D2	30,00	21,00	-9,00
6. 05D1	27,00	35,00	8,00
7. 05D2	31,00	35,00	4,00
8. 07D1	21,00	25,00	4,00
9. 12D1	25,00	26,00	1,00
10. 12D2	24,00	27,00	3,00
11. 13D1	23,00	27,00	4,00
12. 14D1	25,00	20,00	-5,00
13. 15D1	23,00	20,00	-3,00
14. 15D1	25,00	31,00	6,00
Celkem	26,07	26,64	8,00

Průměrné skóre získaných bodů před pohybovou intervencí činilo 26,07 bodů z celkových 50 bodů. Při druhém měření B dosáhl průměr z měření 26,64 bodů.

Před začátkem pohybové intervence měli tři respondenti skóre bodů vyšší než 30 a deset respondentů mělo skóre vyšší 20 bodů a jen jeden respondent měl skóre pod tuto hranici, a to 19 bodů. Po pohybové intervenci čtyři respondenti měli skóre vyšší než 30 bodů, deset respondentů 20 a více bodů a žádný z respondentů neměl skóre bodů pod 20.

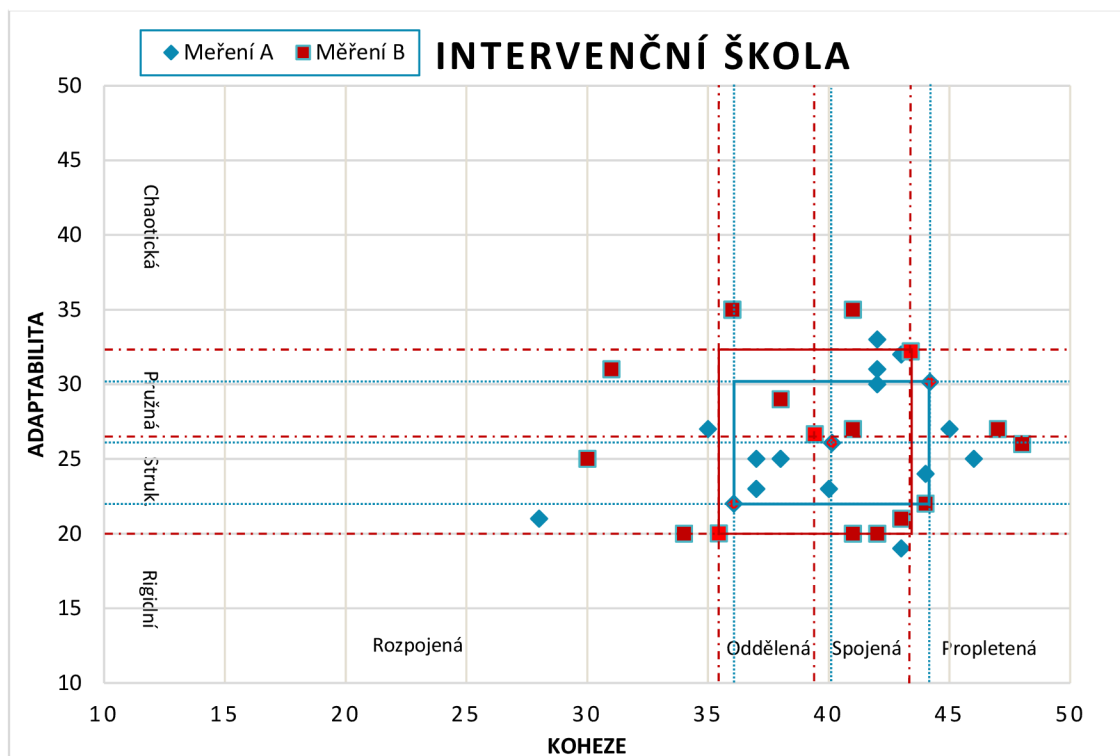
Nejvyšší míra adaptability byla zaznamenána u tří respondentů, jejichž hodnoty adaptability po realizaci intervence dosáhly 35 bodů. Naopak nejnižší úroveň adaptability, a to 19 bodů byla zaznamenána u účastníka s kódem 04D1 před provedením pohybové intervence. Celkem tedy devět účastníků zaznamenalo zvýšení adaptability v rodině po provedení pohybové intervence a u pěti účastníků došlo k mírnému poklesu rodinné adaptability.

Zjištěný poznatek: Celkově došlo mezi součtem celkových výsledků měření A= 365 a celkových výsledků měření B= 373 k nárůstu o 8 bodů. Většina respondentů projevila mírný nárůst vnímání míry adaptability rodiny.

7.4 Kategorie struktura rodinných systémů po absolvování pohybové školní rodinně zaměřené intervence

DC4: Zjistit, jak se po intervenci změnila struktura rodinných systémů ve smyslu podílu rodin zařazených do kategorie vyváženého systému.

Graf 7 Výsledky měření dle cirkumplexního modelu pře a po školní rodinně zaměřené intervence



Horizontální osa grafu reprezentuje úroveň rodinné koheze, průměrné skóre soudržnosti rodiny v měření A bylo 40,14 (SD=4,05), v měření B bylo 39,43 (SD=3,96). Vertikální osa grafu představuje rodinnou adaptabilitu, průměrné skóre adaptability v měření A bylo 26,07 (SD= 4,06) a v měření B bylo 26,64 (SD=5,54). Podle Olsonovy klasifikační metody byla kategorizována rodinná koheze a adaptabilita do čtyř úrovní na základě jejich skóre.

Koheze: rozpojená (měření A 10,00 - 36,08, měření B 10,00 – 35,46),
 oddělená (měření A 36,09 – 40,14, měření B 35,47 – 39,43),
 spojená (měření A 40,15 – 44,19, měření B 39,44 – 43,39),
 propletená (měření A 44,20 – 50,00, měření B 43,40 – 50,00).

Adaptabilita: rigidní (měření A 10,00 – 22,00, měření B 10,00 – 21,00),
 strukturovaná (měření A 22,01 – 26,07, měření B 21,1 – 26,64),
 pružná (měření A 26,08 – 30,13, měření B 26,65 – 32,18),

chaotická (měření A 30,14 – 50,00, měření B 32, 19- 50,00).

Vyvážený systém rodin jsem znázornila pomocí obrazce.

Zjištěný poznatek: Z grafu vyplývá, že před pohybovou intervencí se pohybovalo ve vyváženém typu šest rodin, ve středovém typu sedm rodin a v extrémním typu jedna rodina. Po pohybové intervenci bylo pět rodin ve vyváženém typu a devět rodin ve středovém typu, žádná z rodin již nebyla v extrémním typu.

V případě zkoumané koheze ve vztahu k funkčnosti rodinného systému, spadaly před intervencí do kategorie oddělené koheze 4 rodiny, do kategorie spojené koheze 6 rodin a po provedené intervenci do kategorie oddělené koheze spadaly 3 rodiny a do kategorie spojené koheze 5 rodin. Před intervencí do kategorie propletené i rozpojené koheze spadaly 2 rodiny a po provedené intervence do kategorie propletené spadaly 3 rodiny a stejně tak to kategorie rozpojené koheze.

V případě zkoumané adaptability ve vztahu k funkčnosti rodinného systému, spadaly před intervencí do kategorie pružné adaptability 3 rodiny, do kategorie strukturované adaptability 6 rodin, do kategorie chaotické adaptability 3 rodiny a do kategorie rigidní adaptability 2 rodiny. Po realizaci intervence do kategorie pružné adaptability spadaly 4 rodiny, do kategorie strukturované adaptability 7 rodin, do kategorie chaotické adaptability 3 rodiny a do kategorie rigidní adaptability nespadała již žádná z rodin.

8 DISKUSE

V diplomové práci se prolínala témata fungování rodinných systémů ve spojitosti s pohybovými aktivitami. Hlavním cílem práce bylo zjistit jaký vliv mohou mít společné pohybové aktivity v rámci školní rodinně zaměřené intervence na zvýšení míry rodinné soudržnosti. Výsledná zjištění ukazují, že účast rodin v pohybovém programu nepřinesla výrazné změny v míře rodinné soudržnosti. Hodnoty měření soudržnosti rodinného systému byly již před intervencí ve většině případů nadprůměrné a po pohybové intervenci se změnily pouze v malé míře, kdy došlo k mírnému poklesu hodnot. U měření adaptability rodinného systému došlo po pohybové intervenci k mírnému zvýšení naměřených hodnot. Při hodnocení typů rodinných systémů bylo zjištěno, že do vyváženého a středového typu spadala většina zapojených rodin. U jedné z rodin, byly pouze před intervencí, naměřeny hodnoty spadající do extrémního typu rodinného systému. Po uskutečněné intervenci již data od všech zapojených rodin vykazovaly funkční rodinný systém.

Konečná zjištění diplomové práce, že účast rodin v pohybovém programu nepřinesla výrazné změny v míře rodinné soudržnosti přímo nekorespondují s výsledky větších studií, které shodně uvádí, že společně trávený volný čas a účast na pohybových programech má pozitivní vliv na rodinné vztahy a zdraví rodiny (Rhodes, Hollman, & Sui, 2023).

Při zjišťování kategoriích rodinného systému, které posuzují rodinu jako celostní systém v dimenzích adaptability a koheze bylo zjištěno, že do vyváženého a středového typu rodinného systému, které značí dle Olsona (2000); Sobotkové (2012) funkční rodinný systém, spadalo před pohybovou intervencí 13 rodin a pouze jedna z rodin vykazovala výsledky měření v hodnotách extrémního rodinného systému. Po proběhlé pohybové intervenci, bylo zjištěno, že již všech 14 rodin vykazovalo hodnoty měření spadající do vyváženého a středového typu rodinného systému, měly tedy funkční rodinný systém, žádná z rodin již nebyla v extrémním typu. Tento výstup může naznačovat, že pohybová intervence měla na posílení rodinných vztahů určitý vliv. Skutečnost, že téměř všechny rodiny vykazovaly již před pohybovou intervencí výsledky funkčních rodinných systémů si vysvětlujeme tím, že zapojení do programu bylo dobrovolné a z analýzy otázek č. 5, č. 9, č. 13 a č. 15 zaměřených na společné trávení volného času rodin vyplynulo, že rodiny, které se účastnily projektu, jsou uvyklé trávit volný čas společně a aktivně a vložená 12týdenní společná pohybová intervence pravděpodobně nebyla vybočením z jejich běžného aktivního životního stylu. Zabriskie a McCormick (2001) popisují účast na rodinných aktivitách jako vzácný a smysluplný způsob trávení společného času. K podobnému zjištění dospěli také Zabriskie a Freeman (2004), kteří identifikovali zapojení rodiny do volného

času jako jeden z aspektů chování souvisejí se zdravým fungováním rodiny. Taktéž Wenzel, Townsend, Hawkins a Russell (2020) ve výsledcích své studie zkonstatoval, že aktivně společně strávený čas způsobuje obecný nárůst spokojenosti s funkcí své rodiny a spokojeností s rodinným životem. K obdobnému zjištění, že společná pohybová aktivita zlepšuje vztah rodičů s dětmi došla na základě svého výzkumu i Young et al. (2019).

Výsledky měření soudržnosti rodinného systému ukazují, že účast rodin v pohybovém programu nepřinesla výrazné změny v průměrných výsledcích měření soudržnosti. Již před zapojením do intervenčního programu, vykazovaly rodiny vysoké hodnoty měření soudržnosti. Průměrné skóre získaných bodů před pohybovou intervencí činilo 40,14 bodů, kdy nejvíce bylo možno získat 50 bodů. Při druhém měření B došlo k mírnému snížení hodnot, kdy průměr dosáhl 39,43 bodů. Tento fakt, podporuje také zjištěný poznatek, že rodiny vykazovaly nadprůměrné hodnoty ve vnímání důležitosti rodinné soudržnosti. Vagnerová (2012), potvrzuje, že vztahy v rodině úzce souvisí s pocitem rodinné soudržnosti. Nicméně u dvou otázek došlo po pohybové intervenci k mírnému zvýšení průměrných bodových hodnot, u otázky č. 1, týkající se "vzájemné pomoci mezi členy rodiny", a otázky č. 17, která se zabývá "společným rozhodováním v rodině". Tato zjištění naznačují, že naše pohybová intervence měla částečně pozitivní vliv na určité aspekty rodinné soudržnosti. Podobně studie Jamie et al. (2022); Rhodes & Lim (2018) poukazuje na to, že participace na společných rodinných aktivitách mají pozitivní vliv na vzájemnou komunikaci a rozvoj morálních hodnot, které se odráží v pozitivnějším společném rozhodování a podpoře v rámci rodiny.

V případě měření soudržnosti ve vztahu k funkčnosti rodinných systémů bylo zjištěno, že před intervencí spadaly 4 rodiny do kategorie oddělené koheze a 6 rodiny do kategorie spojené koheze. Po provedení intervence se počet rodin zařazených do kategorie oddělené koheze snížil na 3 rodiny a do kategorie spojené koheze na 5 rodin. Předpokládá se, že centrální nebo vyvážené úrovně soudržnosti, tj. oddělená a spojená, přispívají k optimálnímu fungování rodiny (Olson, 2000). Do kategorie propletené i rozpojené koheze před pohybovou intervencí spadaly celkem 4 rodiny a po provedené intervenci 6 rodin. Tyto úrovně koheze se uvádějí jako nevyvážené pro vztahy v dlouhodobém horizontu (Olson, 2000). Mírné snížení hodnot měření soudržnosti, po pohybové intervenci, nebylo pozitivním zjištěním.

Při zkoumání změn v adaptabilitě rodinného systému jsem došla k závěru, že u většiny respondentů došlo v hodnotách měření po projektové intervenci k mírnému zvýšení průměrného bodového hodnocení odpovědí. Průměrné skóre získané před pohybovou intervencí (měření A) bylo 26,07 bodů z celkových 50 bodů. Po druhém měření (měření B) dosáhla průměrná hodnota 26,64 bodů. Sturge-Apple, Davies a Cummings (2010) zmiňují, že

zvýšení vnímání úrovně přizpůsobivosti rodiny umožňuje členům rodiny přístup k podpoře a bezpečí bez ohrožení autonomie vztahů v rodině. Zvýšení skóre adaptability, i když velmi mírné, považuji za příznivý výstup.

V případě zkoumané adaptability ve vztahu k funkčnosti rodinného systému, spadaly před pohybovou intervencí do kategorie pružné adaptability 3 rodiny a 6 rodin do kategorie strukturované adaptability. Po realizaci intervence do kategorie pružné adaptability spadaly 4 rodiny, do kategorie strukturované adaptability 7 rodin. Olson a Gorall (2003 in Výrost, Slaměník, & Sollárová, 2019) naznačují, že kategorie strukturované a pružné adaptability jsou funkční. Naopak za dysfunkční lze dle Olsona (2000) řadit kategorii chaotickou a rigidní adaptabilitu, do které před intervencí spadalo dohromady 5 rodin, avšak po intervenci spadaly 3 rodiny do kategorie chaotické a žádná rodina již nespádala do kategorie rigidní adaptability.

Při hledání výzkumů či studií, které by zjišťovaly přímo vliv rodinné pohybové intervence na rodinnou soudržnost pomocí FACE III jsem nebyla příliš úspěšná. Pozitivní vliv na rodinné vztahy a pocit sounáležitosti byl zmiňován ovšem okrajově téměř všemi studii zkoumajícími nějakou formu rodinné pohybové aktivity např. systematický přehled studií od Ryan E. Rhodes et al. (2023) zmiňuje, že existují smíšené důkazy o tom, že by intervence rodinné pohybové aktivity ovlivnily celkové fungování rodiny. Analýzy ukázaly, že rodinnou soudržnost nejlépe zlepšují intervence pohybové aktivity, zejména v rodinách s dětmi v raném školním věku do 12 let, což by odpovídalo věku dětí z našeho výzkumu. Dále uvádí, že nejlepší výsledky může dosáhnout cílená pohybová intervence na konkrétní rodinné subsystemy např. otec-syn nebo matka – dcera s charakteristikami např. nízkopříjmové či klinické populace. Takto byly zaměřeny např. studie Ellis, Caldwell, Assari a De Loney (2014) zabývající se vlivem společné aktivity otců bez domova s jejich syny za účelem zvýšení míry pohybové aktivity a zlepšení kvality jejich vztahu, kdy intervence byla v těchto ohledech úspěšná. Výsledky našeho výzkumu nebyly příliš výrazné pravděpodobně vzhledem k tomu, že nezahrnoval specifickou skupinu zapojených rodin, např. s vykazovaným znevýhodněním či disfunkcí a taktéž nebyl zaměřen na konkrétní výběr členů rodiny. Bronikowski et al. (2016) ve výsledcích své studie zmiňuje, že pohybová aktivita „dělejte společně“, tzn. aktivita dětí s rodiči, významně zvýšila hladinu střední a intenzivní míry fyzické aktivity u dětí, což může naznačovat posílení rodinných vazeb prostřednictvím společně vykonávané pohybové aktivity ve volném čase, toto posílení bylo pozorováno pouze v předběžném testu, kdežto v testované skupině se touto studií neprokázal významný dopad pohybové intervence na zlepšení vztahu rodiče a dětí, což si autoři vysvětlili tím, že velikosti vzorků byly malé a dvojice byly věkově různorodé. Toto zjištění také může

podpořit vysvětlení neprůkazných změn výsledků našeho měření před a po proběhlé pohybové intervenci.

Výzkumné práce zkoumající funkčnost rodinných vztahů pomocí cirkumplexního modelu a metody FACES ve většině sledovaly rodinné vztahy v souvislosti k nějakému dysfunkčnímu prvku v rodině např. Joh, Kim, Park a Kim (2013) se zaměřila na skóre koheze a adaptability ve vztahu k problémovému chování adolescentů, kdy zjistila, že se vzrůstající soudržností a adaptabilitou klesá problémové chování, stejně tak přímou úměru zjistil Clark (1984 in Olson, 2000), kdy mohl z konstatovat, že rodiny jejichž rodinní příslušníci neprošli terapií mají vyšší úroveň vyrovnanosti v porovnání s rodinami, které terapií prošly, další studie taktéž srovnávala úroveň funkčnosti rodinného systému ve vztahu např. k duševním poruchám rodičů (Reed, Bedard, Perlman, Browne, & Ferro, 2023), sebevražedným jednáním u dospívajících (Alvarez-Subiela, Castellano-Tejedor, Villar-Cabeza, Vila-Grifoll, & Palao-Vidal, 2022), či depresivním symptomům (Zhang, Li, & Jia, 2023). Výzkumy, které by zjišťovaly, jak pohybovou intervencí podpořit fungování rodinného systému, které by využívaly metodu FACES III, jsem přímo nenalezla. Ovšem objevují se výzkumy, které podporují tuto myšlenku a doporučují provést v této oblasti další výzkumy s cílem podpořit rodinné fungování pomocí sportovních a rekreačních aktivit např. Ilyin, Tarasov, Ilyin, Tarasova a Belova (2020), kdy takovou intervencí doporučuje rodinám s dětmi s postižením, které vykazují prvky nefunkčnosti.

8.1 Přínosy a limity práce

Téma společné pohybové aktivity, jako sociální intervence, ve spojení s funkčními vztahy v rodině a soudržností, je nové a může inspirovat k dalším výzkumům.

Velký přínos práce vnímám v tom, že zviditelňuje pozitivní vliv pohybové aktivity, a to nejen na fyzické zdraví člověka, ale také jeho psychologickou a vztahovou stránku. Jelikož člověk je bio – psycho – sociální bytostí a jeden aspekt bytí může ovlivňovat jiný. Ukazuje důležitost posílení rodiny a jejího fungování, zejména proto, že v rukou rodin je zdravý vývoj dítěte a tím také zdraví budoucích generací. A také nás prakticky navádí na možnost zlepšení fungování rodinného systému docela jednoduchým způsobem, a to díky společné pohybové aktivitě.

Proběhlá aktivita a myšlenka projektu „PHASE“, je velmi inspirující, kdy se prolulo ve vzájemné spolupráci více aktérů a to rodina, škola i instruktoři z fakulty jakožto zástupci trenérů či pedagogů volného času s cílem zapojit rodiny do společné pohybové aktivity, podporující jak funkční rodinné vztahy, tak zájem rodin o pohybové aktivity ve volném čase s přesahem zvnitřnění zdravého životního stylu.

Byli jsme mile překvapeni zájmem zapojených rodin o pokračování této aktivity a podporou a zapojením škol, které stály o vzájemnou spolupráci při jejím uskutečňování. Tento projekt tedy může být inspirací pro školy, družiny i volnočasové organizace, aby v podobných společných pohybových aktivitách pro rodiny pokračovaly. Výsledky i zájem rodin i škol ukazuje, že tyto aktivity mají smysl a že vnímají jejich pozitivní vliv a inspirují k vhodnému trávení volného času spojenému se zdravým životním stylem.

Jako limitující vnímám zejména neosobní dotazníkovou metodu na malém vzorku respondentů. Vzhledem k zaměření práce by bylo vhodné výzkumnou metodu obohatit o interview s rodiči a dětmi, přičemž by došlo k podrobnějším a relevantnějším výsledkům. A to zejména vzhledem k zaměření výzkumu na vztahovou oblast. Protože rodinná soudržnost je komplexní jev, který zahrnuje mnoho proměnných. Reprezentativnost výsledků by podpořilo rozšíření výzkumného vzorku o více účastníků nebo jejich specifikace. Taktéž to, že nebylo možné využít data z dotazníků od kontrolní skupiny, bylo pro práci limitující.

9 ZÁVĚRY

Diplomová práce nás provázela tématy zaměřenými na funkčnost rodinného systému a možnost jeho posílení pomocí společné rodinně zaměřené pohybové intervence. V teoretické části práce jsou pro uchopení souvislostí vymezena teoretická východiska, o které se téma opírá. První kapitola popisovala vztahy dítěte jako základ funkčnosti rodinného systému a tři hlavní nosné principy rodinného fungování podle autory Svobodové (2012). Mezi ně patří soudržnost, adaptabilita a komunikace. Dotkla jsem se tématu osobnost dítěte mladšího školního věku jeho sociálních vztahů v jeho počátku i v širších souvislostech. Dále jsem se věnovala problematice pohybových aktivit dětí ve vztahu ke škole i volnému času. Následně poslední kapitola se věnuje společně aktivně tráveným volným časem s rodinou, který jak uvádí Rhodes, Hollman a Sui (2023) může přinést nejen podporu vztahů v rodině, ale také mnoho zdravotních výhod.

Pro zodpovězení výzkumných otázek a dosažení výzkumných cílů byla v práci využita data z dotazníků FACE III, který vyplňovaly rodiny zapojené do intervenčního pohybového programu, jež byl součástí projektu „PHASE“ uskutečněného v rámci mezinárodního projektu Erasmus+.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit vliv společné pohybové aktivity v rámci školní rodinně zaměřené intervence na zvýšení míry rodinné soudržnosti. Výsledky ukazují, že účast rodin v pohybovém programu nepřinesla výrazné změny, hodnoty soudržnosti byly již před intervencí ve většině případů nadprůměrné a po intervenci se téměř nezměnily, spíše došlo k mírnému snížení hodnot. Nicméně při podrobnější analýze dat, bylo zjištěno, že u dvou otázek zaměřených na soudržnost, došlo po pohybové intervenci k mírnému zvýšení průměrných hodnot měření, a to u otázky č. 1, týkající se "vzájemné pomoci mezi členy rodiny", a otázky č. 17, která se zabývá "společným rozhodováním v rodině". Tato zjištění naznačují, že společná pohybová intervence měla částečně pozitivní vliv na určité aspekty rodinné soudržnosti.

Zmapovat počet rodin, které před zahájením intervence spadají do kategorie vyváženého rodinného systému bylo mým prvním dílčím cílem. K tomuto mohu konstatovat, že před pohybovou intervencí se pohybovalo ve vyváženém typu šest rodin, ve středovém typu sedm rodin a v extrémním typu pouze jedna rodina. Vyjma jedné, se všechny rodiny před pohybovou intervencí pohybovaly v oblasti hodnot vykazujících znaky funkčních rodinných systémů. Vzhledem k tomu, že společné aktivní trávení volného času s rodinou lze považovat také za ukazatele funkčnosti rodinných vztahů, podrobněji jsem zanalyzovala odpovědi na vybrané čtyři otázky vztahujících se ke společně trávenému času s rodinnými příslušníky. Většina zapojených dětí spolu s rodiči tráví čas společnými aktivitami „občas, často a téměř vždy“. Žádný z respondentů před i po pohybové intervenci nevedl, že by se „téměř nikdy“ neúčastnil

společných aktivit s rodinou a odpověď „příležitostně“ byla volena jen minimálně. Výsledky ukázaly, že většina rodin vykazovala před pohybovou intervencí hodnoty měření ukazující na dobré fungování rodinného systému, což podpořilo i zjištění, že rodiny jsou uvyklé trávit volný čas společně a aktivně.

Druhým dílčím cílem bylo zanalyzovat změny v míře rodinné soudržnosti před a po realizaci intervence. Průměrné skóre získaných bodů před pohybovou intervencí činilo 40,14 bodů, při měření po pohybové intervenci došlo k mírnému snížení hodnot, kdy průměr dosáhl 39,43 bodů z celkových 50 možných. Skóre bylo vysoké. Pro zjištění vnímání důležitosti soudržnosti pro členy rodiny byly zanalyzovány výstupy odpovědi na č. 19 z dotazníku. Za velmi důležitou považuje rodinnou sounáležitost „často“ nebo „téměř vždy“ 12 rodin, tj. 85,7 respondentů. Žádná z rodin neuvedla možnost „téměř nikdy“. Výsledky před i po intervenci byly shodné a ukazují na skutečnost, že pro zapojené rodiny má rodinná soudržnost vysokou hodnotu. V případě zkoumaných kategorií koheze ukazujících na funkční míru soudržnosti v rodině bylo zjištěno, že před pohybovou intervencí kategorie oddělené koheze zahrnovala 4 rodiny a kategorie spojené koheze 6 rodin. Po provedené intervenci do kategorie oddělené koheze spadaly 3 rodiny a do kategorie spojené koheze 5 rodin. Do kategorií, které mohou ukazovat na určitou míru dysfunkční soudržnosti v rodinném systému, tj. propletené a rozpojené, spadalo před pohybovou intervencí 4 rodiny a po ní, zde bylo 6 rodin. Můžeme zkonstatovat, že i když došlo v rámci výsledů měření soudržnosti k celkovému mírnému poklesu, má pro zapojené rodiny rodinná soudržnost vysokou hodnotu.

Při posuzování, zda a jak se po intervenci zvýšila adaptabilita rodin, v rámci třetího výzkumného cíle, mohu zkonstatovat, že mezi měřeními v závislosti na projektové intervenci, neexistují statisticky významné rozdíly. Průměrné skóre získaných bodů před pohybovou intervencí činilo 26,07 bodů, po pohybové intervenci mělo hodnotu 26,64, z celkových 50 bodů. Kategorizace hodnot adaptability před pohybovou intervencí ukázala, že do kategorie pružné adaptability spadaly 3 rodiny a 6 rodin do kategorie strukturované adaptability. Po realizaci pohybové intervence do kategorie pružné adaptability spadaly 4 rodiny, do kategorie strukturované adaptability 7 rodin. Tyto kategorie jsou považovány za funkční. Naopak do kategorií považovaných za dysfunkční adaptabilitu, tj. chaotická a rigidní, spadalo před intervencí dohromady 5 rodin, avšak po intervenci jen 3 rodiny. U většiny respondentů došlo po projektové intervenci k mírnému zvýšení hodnot adaptability rodinného systému.

Posledním dílčím cílem bylo zjistit, jak se po intervenci změnila struktura rodinných systémů ve smyslu podílu rodin zařazených do kategorie vyváženého systému. Po pohybové intervenci hodnoty měření u pět rodin ukazovaly na vyvážený typ rodinného systému a hodnoty

měření u devíti rodiny vykazovaly znaky na středovou strukturu rodinného systému, žádná z rodin již nebyla v kategorii extrémního typu rodinného systému. Do vyváženého a středového typu rodinného systému, které značí funkční rodinný systém spadalo po uskutečněné pohybové intervenci již všech 14. Zjištění mírného kladného posunu v měření struktur rodinných systémů směrem k funkčnímu systému, může naznačovat pozitivní vliv pohybové rodinně zaměřené intervence na posílení rodinných vztahů.

Tato práce snad přispěla alespoň malou měrou k propagaci myšlenky podporovat rodiny ve společné pohybové aktivitě, která může mít ozdravný vliv na celkové fungování rodiny a na vývoj dětí. Téma vlivu pohybové aktivity na mezilidské vztahy si určitě zaslouží další zkoumání, protože investice do podpory rodiny nemá krátkodobý charakter, ale její výsledky se ukáží až v budoucnu na naší společnosti.

10 SOUHRN

Diplomová práce otevřela oblasti, zdánlivě spolu nesouvisející, jako je pohybová aktivita a sociální vztahy. Pohybovou aktivitou máme spojenou zejména s fyzickým zdravím, předcházení nemocem a pak se zdravým životním stylem. Aby člověk došel k přesvědčení, že takovým životním stylem chce žít, že to pro něj má smysl, musí se to naučit a takovou potřebu mít. Člověk je bytostí sociální a celým jeho životem jej provázejí vztahy. Rodina je první sociální skupinou, kterou dítě poznává a která na něj působí, tam se učí, sílí a rozkvétá, proto je důležité, aby byla zdravá a funkční. Vztahy v rodině souvisí úzce s pocitem rodinné sounáležitosti. Společné aktivity rodičů s dětmi a sdílená radost z nich, podporují zdravé vztahy a pocit rodinné sounáležitosti (Vágnerová, 2012). Postupně do života dítěte přicházejí další sociální skupiny, lidé a také situace, které jej ovlivňují. Možnost posílení vztahů napříč prostředím okolo dítěte, pomocí sociálních interakcí v podobě pohybové aktivity, mi přišlo velmi inspirativní, a proto mne zajímalo, „zda společné rodinné pohybové aktivity v rámci školní rodinně zaměřené intervence mohou mít vliv na zvýšení míry rodinné soudržnosti“, tedy příležitost podpořit fungování rodinného systému.

Vzhledem k zapojení do intervenčního pohybového programu „Spolu v pohybu“ v rámci mezinárodního projektu „PHASE“, byla využita data potřebná k zodpovězení výzkumných otázek z dotazníku „FACE III“, pro posouzení funkčnosti rodinných systémů. Společná pohybová intervence rodičů a dětí, jejíž dotazníkové výstupy byly pro účely této práce použity, probíhala v průběhu 12-ti týdnů, ve spolupráci s vybranou základní školou v Olomouckém kraji, na venkovním školním hřišti. Pohybové aktivity se zúčastnilo 14 rodin s dětmi mladšího školního věku, které vyplňovaly dotazník před i po uskutečněné pohybové intervenci.

Pro uvedení do tématu bylo zapotřebí v teoretické části práce propojit klíčové pojmy práce v kompaktní celek a vymezit teoretická východiska. První kapitola popisovala vztahy, jako základ funkčnosti rodinného systému a tři hlavní nosné principy rodinného fungování podle autory Svobodové (2012). Mezi něž patří soudržnost, adaptabilita a komunikace. Koheze podle Olsona (2000 in Uholyeva, 2015) zahrnuje emoční vazby, provázanost, rodinné hranice, ale také společný čas, přátele, zájmové a rekreační aktivity, to vše spolu souvisí a podporuje pocit soudržnosti. Podkapitola adaptabilita popisovala význam flexibility pro rodinný systém. Komunikace byla zmíněna jako třetí princip, tvořící spojenci mezi soudržností a adaptabilitou. Vzájemná komunikace má důležitou roli v rodinném fungování. Na základě vzájemné komunikace se buduje vztah a také je prostředkem pro řešení vzniklého problému a náhlé změny v rodině (Špaňhelová, 2009). Rodina a rodinné vztahy tvoří základ, díky kterému je dítě schopné vstoupit do širšího školního a sociálního světa (Procházková, 2012), kdy emočně významnou

autoritou pro dítě již nejsou jen rodiče, ale nabývají na významnosti učitelé a vrstevníci (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dotkla jsem se tématu prožitku sociální blízkosti, který pramení ze vzájemných sociálních interakcí či společného sdíleného zážitku (Thorová, 2015). Další kapitola se věnovala tématu osobnosti dítěte mladšího školního věku, jeho specifik a přirozených potřeb. Poukázala na přirozenou potřebu dítěte trávit volný čas pohybovými aktivitami a hrou. V této souvislosti byla zmíněna i další dvě prostředí okolo dítěte a lidí v nich. Škola a prostředí volnočasových aktivit, která na dítě působí a ovlivňují jej. Následná, poslední kapitola věnující se společně aktivně tráveným volným časem s rodinou, který jak uvádí Rhodes, Hollman a Sui (2023), může přinést mnoho zdravotních výhod, ale zejména podpořit vztahy v rodině, uzavřela pomyslný teoretický kruh informací a utvořila spojnicí s praktickou částí práce.

Empirická část práce byla uvedena souborem výzkumných cílů a otázek, který celou praktickou částí postupoval. Následovala metodika výzkumu, včetně popisu sběru dat a výzkumného souboru. Pro zpracování dat byly využity grafy a tabulky. Zjištěné výsledky byly vyhodnocovány ve čtyřech kategoriích: struktura rodinných systémů před pohybovou intervencí, rodinná soudržnost, rodinná adaptabilita a struktura rodinných systémů po absolvování pohybové intervence, které napomohly k zodpovězení výzkumných otázek. Výsledky zjištění byly dále prezentovány v kapitole diskuse, kde byly konfrontovány se studiemi jiných autorů zabývajících se obdobnými tématy. Následná kapitola, před závěrem, se zabývala přínosy a limity práce.

Výsledky měření ukazují, že účast rodin v pohybovém programu nepřinesla výrazné změny v míře rodinné soudržnosti. Hodnoty měření soudržnosti rodinného systému byly již před intervencí ve většině případů nadprůměrné a po pohybové intervenci se téměř nezměnily.

11 SUMMARY

The thesis opened seemingly unrelated areas such as physical activity and social relationships. We associate physical activity mainly with physical health, disease prevention and then with a healthy lifestyle. To come to the conviction that one wants to live such a lifestyle, that it is meaningful to one, one has to learn it and have such a need. Man is a social being and his whole life is accompanied by relationships. The family is the first social group a child learns about and is influenced by it is where he learns, grows and blossoms, so it is important that it is healthy and functional. Family relationships are closely related to the sense of family belonging. Parents' joint activities with their children and shared enjoyment of them, promote healthy relationships and a sense of family belonging (Vágnerová, 2012). Gradually, other social groups, people and also situations come into the child's life and influence him/her. I found the possibility of strengthening relationships across the environments around the child, through social interactions in the form of physical activity, very inspiring and therefore wondered "whether joint family physical activities within a school-based family-centred intervention can have an impact on increasing the level of family cohesion", an opportunity to support the functioning of the family system.

Due to the involvement in the movement intervention program "Together in Movement" within the international project "PHASE", the data needed to answer the research questions from the questionnaire "FACE III" were used to assess the functionality of family systems. The joint movement intervention of parents and children, whose questionnaire outputs were used for the purposes of this paper, took place over a 12-week period, in collaboration with a selected primary school in the Olomouc region, in an outdoor school playground. 14 families with younger school-age children participated in the movement activity and completed the questionnaire before and after the movement intervention.

To introduce the topic, it was necessary to link the key concepts of the thesis into a compact whole and to define the theoretical background in the theoretical part of the thesis. The first chapter described relationships as the basis for the functionality of the family system and the three main supporting principles of family functioning according to Svobodová (2012). These include cohesion, adaptability and communication. Cohesion according to Olson (2000 in Uholýeva, 2015) includes emotional ties, interdependence, family boundaries, but also shared time, friends, hobbies and recreational activities, all of which are interrelated and promote a sense of cohesion. The adaptability subsection described the importance of flexibility for the family system. Communication was mentioned as a third principle, forming a link between

cohesion and adaptability. Mutual communication has an important role in family functioning. Based on mutual communication, a relationship is built, and it is also a means for solving a problem that arises and a sudden change in the family (Špaňhelová, 2009). The family and family relationships form the basis through which the child can enter the wider school and social world (Procházková, 2012), where the emotionally significant authority for the child is no longer only the parents, but teachers and peers gain importance (Langmeier & Krejčířová, 2006). I touched on the topic of the experience of social closeness, which stems from mutual social interactions or shared experiences (Thorová, 2015). The next chapter was devoted to the topic of the personality of the child of younger school age, its specifics and natural needs. It pointed out the child's natural need to spend free time in physical activities and play. Two other environments around the child and the people in them were also mentioned in this context. The school and the environment of leisure activities that influence and affect the child. The subsequent, final chapter dealing with active leisure time together with the family, which as Rhodes, Hollman and Sui (2023) state, can bring many health benefits but most importantly support family relationships, closed the imaginary theoretical circle of information and formed a link with the practical part of the thesis.

The empirical part of the thesis was introduced by a set of research objectives and questions that permeated the entire practical part. This was followed by the research methodology, including a description of the data collection and the research population. Graphs and tables were used to process the data. The findings were evaluated in four categories: family systems structure before the movement intervention, family cohesion, family adaptability and family systems structure after the movement intervention, which helped to answer the research questions. The results of the findings were further presented in the discussion chapter, where they were contrasted with studies by other authors dealing with similar topics. The subsequent chapter, before concluding, discussed the contributions and limitations of the thesis.

The results show that the participation of families in the movement programme did not bring significant changes in the level of family cohesion. The values of family cohesion measures were already above average in most cases before the intervention and hardly changed after the movement intervention.

12 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alvarez-Subiela, X., Castellano-Tejedor, C., Villar-Cabeza, F., Vila-Grifoll, M., & Palao-Vidal, D. (2022). Family factors related to suicidal behavior in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9892. doi: 10.3390/ijerph19169892
- Bahbouh, R., & Critz, J. T. (2012). *Sociomapping of teams*. Praha: Dar Ibn Rushd. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/RadvanBahbouh/publication/341112256_Sociomapping_of_Teams/links/5fc26299299bf104cf891b77/Sociomapping-of-Teams.pdf
- Barber, B. K., & Buehler, C. (1996). Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 433-441. doi: 10.2307/353507
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Boukalová, H., Cerha, O., Sedláček, M., & Šírová, E. (2023). *Psychologie komunikace*. Praha: Grada.
- Bowlby, J. (2023). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem* (Vydání druhé, upravené). Praha: Portál.
- Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál.
- Brisch, K. H. (2012). *Bezpečná výchova: budování jisté vztahové vazby mezi rodiči a dětmi*. Praha: Portál.
- Bronikowski, M., Bronikowska, M., Pluta, B., Maciaszek, J., Tomczak, M., & Glapa, A. (2016). Positive impact on physical activity and health behaviour changes of a 15-week family focused intervention program: "Juniors for Seniors". *BioMed Research International*, 5489348. doi: 10.1155/2016/5489348
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J., & Van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews*, 17(4), 345-360. doi: 10.1111/obr.12362
- Bukvić, Z., Nikolić, D., & Ćirović, D. (2021). The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski Podmladak*, 72(2), 34-39. doi: 10.5937/mp72-31878
- Byng-Hall, J. (2008). The crucial roles of attachment in family therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(2), 129-146. doi: 10.1111/j.1467-6427.2008.00422.x
- Cihlář, D., Balko, Š., Cisařova, P., Novak, P., & Šonka, V. (2017). Influence of the family environment on the physical activity of primary school children 11 to 15 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 484. doi: 10.7752/jpes.2017.s2073

- Coe, J. L., Davies, P. T., & Sturge-Apple, M. L. (2018). Family cohesion and enmeshment moderate associations between maternal relationship instability and children's externalizing problems. *Journal of Family Psychology, 32*(3), 289. doi: 10.1037/fam0000346
- Diakon (2003). FACES III [cit. 2024-03-16]. Retrieved from PDF - https://diakonswan.org/media/documents/FACES_III.doc
- Ellis, K. R., Caldwell, C. H., Assari, S., & De Loney, E. H. (2014). Nonresident African-American fathers' influence on sons' exercise intentions in the fathers and sons program. *American Journal of Health Promotion, 29*(2), 89-98. doi: 10.4278/ajhp.130417-QUAN-179
- European Commission. Program EU pro vzdělávání, odbornou přípravu, mládež a sport. Podpora zdraví a přístupu ke sportovního vybavení. *Erasmus – plus* [cit. 2024-03-16]. Retrieved from <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/622288-EPP-1-2020-1-PT-SPO-SCP>
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z., (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gehring, T. M., Debry, M., & Smith, P. K. (Eds.). (2001). The family system test FAST: Theory and application. Brunner – Routledge: *Psychology Press*.
- Gollogly, L. (2009). *World health statistics 2009*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/20093282982>
- Goodrum, N. M., Smith, D. W., Hanson, R. F., Moreland, A. D., Saunders, B. E., & Kilpatrick, D. G. (2020). Longitudinal relations among adolescent risk behavior, family cohesion, violence exposure, and mental health in a national sample. *Journal of Abnormal Child Psychology, 48*, 1455-1469. doi: 10.1007/s10802-020-00691-y
- Hagger, M., Cale, L., & Almond, L. (1997). Children's physical activity levels and attitudes towards physical activity. *European Physical Education Review, 3*(2), 144-164. doi: 10.1177/1356336X9700300205
- Hájek, B., Hofbauer, B. & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Hardman, A., & Stensel, D. (2003). *Physical activity and health: The evidence explained*. London: Routledge
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Ilyin, V., Tarasov, S., Ilyin, A., Tarasova, E., & Belova, O. (2020). Features of the structure of family relationships in organization of sports and recreational activities. In E3S Web of Conferences (Vol. 210, p. 17030). *EDP Sciences*. doi: 10.1051/e3sconf/202021017030

- Izenstark, D., & Ebata, A. T. (2017). The effects of the natural environment on attention and family cohesion: An experimental study. *Children, Youth and Environments*, 27(2), 93-109. doi: 10.7721/chilyoutenvi.27.2.0093
- Jamie, Stolarz., Karla, P., Shelnutt., Andreas, Nikolai., A., Wallau. (2022). Physical Activity for Families. *EDIS*, doi: 10.32473/edis-fy1192-2022
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada.
- Ježková, V. (2010). *Děti a volný čas*. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada Psychologická, 58(P14), [109] -113 [cit. 2024-03-16]. Retrieved from <https://hdl.handle.net/11222.digilib/114423>
- Joh, J. Y., Kim, S., Park, J. L., & Kim, Y. P. (2013). Relationship between family adaptability, cohesion and adolescent problem behaviors: curvilinearity of circumplex model. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(3), 169. doi: 10.4082/kjfm.2013.34.3.169
- Jurovský, A. (1974). *Mládež a společnost*. Bratislava: Veda.
- Kaplan, A. (2020). *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Kimplová, T., Jochmannová, L., & Svoboda, J. (2023). *Psychologie rodiny*. Praha: Grada.
- Kraus, B. (2014). *Základy sociální pedagogiky* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- Machová, J. (2021). *Biologie člověka pro učitele* (Třetí, nezměněné vydání). Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví* (2., aktualizované vydání). Praha: Grada.
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 673-689. doi: 10.1111/j.1741-3737.2006.00282.x
- Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi-2.*, doplněné a přepracované vydání. Praha: Grada Publishing as.
- Moreira, H., Frontini, R., Bullinger, M., & Canavarro, M. C. (2014). Family cohesion and health-related quality of life of children with type 1 diabetes: The mediating role of parental adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 347-359. doi: 10.1007/s10826-013-9758-6
- Mužík, V., Vlček, P., et al. (2010) *Škola a zdraví pro 21. století*. Brno: Masarykova univerzita
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.

- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167. doi: 10.1111/1467-6427.00144
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Pavlíková, A., & Hrdličková, V. (2001). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál.
- Piéron, M., & Ruiz-Juan, F. (2013). Influence of family environment and peers in physical activity habits of youth people. *CV Ciencias del Deporte RedIRIS* [cit. 2024-04-20]. Retrieved from <https://www.cabidigitalibrary.org/doi/full/10.5555/20143070062>
- Poláčková, Š. (2018). *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada.
- Pospíšilová, H. (Ed.). (2010). *Mládež, hodnoty a volný čas*. Olomouc: Hanex.
- Procházková, M. (2012). *Sociální pedagogika*. Praha: Grada.
- Rada, C., & Olson, D. H. (2016). Circumplex model of marital and family systems (FACES III) in Romania. *Annuaire Roumain D'anthropologie*, 53, 11-29.
- Reed, M., Bedard, C., Perlman, C. M., Browne, D. T., & Ferro, M. A. (2023). Family functioning and health-related quality of life in parents of children with mental illness. *Journal of Child and Family Studies*, 32(11), 3366-3377. doi: 10.1007/s10826-023-02556-6
- Rhodes, R. E., & Lim, C. (2018). Promoting parent and child physical activity together: elicitation of potential intervention targets and preferences. *Health Education & Behavior*, 45(1), 112-123. doi: 10.1177/1090198117704266
- Rhodes, R. E., Hollman, H., & Sui, W. (2023). Family-based physical activity interventions and family functioning: A systematic review, *Family Process*, 63(1), 392-413. doi: 10.1111/famp.12864
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. doi: 10.1007/s40279-019-01099-5
- Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Simon, F. B., & Stierlin, H. (1995). *Slovník rodinné terapie: přehled, kritika a integrace systémově terapeutických pojmů u, konceptů a metod*. Konfrontace: Hradec Králové.

- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *166*(1), 49-55. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.716
- Sobotková, I. (2012). *Psychologie rodiny* (3. vyd). Praha: Portál.
- Stuchlíková, I. (2010). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- Sturge-Apple, M. L., Davies, P. T., & Cummings, E. M. (2010). Typologies of family functioning and children's adjustment during the early school years. *Child Development*, *81*(4), 1320-1335. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01471.x
- Šimíčková – Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová I., Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3., upravené vydání). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Špaňhelová, I. (2009). *Komunikace mezi rodičem a dítětem: styly a techniky komunikace, komunikace rodiče ve vztahu k dítěti, vývojová období dítěte, komunikace v náročných situacích*. Praha: Grada.
- Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte* (Třetí vydání). Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Tomporowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2015a). *Enhancing children's cognition with physical activity games*. United States: Human Kinetics.
- Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., & Pesce, C. (2015b). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, *4*(1), 47-55. Doi: 10.1016/j.jshs.2014.09.003
- Turtiainen, P., Karvonen, S., & Rahkonen, O. (2007). All in the family? The structure and meaning of family life among young people. *Journal of Youth Studies*, *10*(4), 477-493. doi: 10.1080/02614360903242560
- Uholyeva, X. (2015). *Enmeshment a koheze: kvalita blízkosti ve vztazích*. *Psychologie pro praxi*, (3-4), 25-37.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., rozš. a přeprac). Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2022). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

- Výrost, J., Slaměník, I., & Sollárová, E. (Eds.). (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada.
- Wagener, T. L., Fedele, D. A., Mignogna, M. R., Hester, C. N., & Gillaspay, S. R. (2012). Psychological effects of dance-based group exergaming in obese adolescents. *Pediatric Obesity, 7*(5), e68-e74. doi: 10.1111/j.2047-6310.2012.00065.x
- Wang, L., & Wang, L. (2024). Relationships between Motor Skills and Academic Achievement in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. *Children, 11*(3), 336. doi: 10.3390/children11030336
- Wenzel, K., Townsend, J., Hawkins, B. L., & Russell, B. (2020). Changes in family leisure functioning following a family camp for children with autism spectrum disorder (ASD). *Therapeutic Recreation Journal, 54*(1), 17-31. doi: 10.18666/TRJ-2020-V54-I1-9418
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHO European regional obesity report 2022*. World Health Organization: Regional Office for Europe.
- Young, M. D., Lubans, D. R., Barnes, A. T., Eather, N., Pollock, E. R., & Morgan, P. J. (2019). Impact of a father–daughter physical activity program on girls’ social–emotional well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87*(3), 294. doi: 10.1037/ccp0000374
- Zabriskie, R. B., & Freeman, P. (2004). Contributions of family leisure to family functioning among transracial adoptive families. *Adoption Quarterly, 7*(3), 49-77. doi: 10.1300/J145v07n03_03
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations, 50*(3), 281-289. doi: 10.1111/j.1741-3729.2001.00281.x
- Zhang, G. R., Li, P. S., & Jia, Y. B. (2023). Relationship between family cohesion/adaptability and postpartum depressive symptoms: A single-center retrospective study. *World Journal of Psychiatry, 13*(2), 50. doi: 10.5498/wjp. v13.i2.50

13 PŘÍLOHY

13.1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 25. 3. 2024 byl projekt základního výzkumu

Autor /hlavní řešitel/: Mgr. Jan Pavelka, Ph.D.
Spoluřešitelé: Mgr. Zdenek Hamrik, Ph.D., Mgr. Jan Dygryn, Ph.D., Mgr. Marek Maracek, Bc. Nikola Tylsarova, Mgr. Michaela Matusova

s názvem **Moving Together: A Family-Focused School Physical Activity Randomized Controlled Trial Intervention**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 45/2024
dne: 4. 4. 2024

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

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

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

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

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