

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Tělesný růst a výkonnost předškolních dětí ve vztahu k pohybovému režimu dětí

Physical growth and efficiency of preschool children regarding motion mode

Bc. Hana Kohoutová

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

Studijní program: Pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Tělesný růst a výkonnost předškolních dětí ve vztahu k pohybovému režimu“ vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 14. 4. 2016

.....

podpis

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za odborné vedení a cenné rady při vedení mé diplomové práce. Děkuji mé rodině, která mi byla při vypracování práce velkou oporou.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá srovnáním úrovně tělesného růstu a základních motorických schopností předškolních dětí, jejich pohybového režimu i podmínek pro pohybové činnosti ve dvou mateřských školách se sídlem v různých lokalitách (ve velkoměstě a v malém městě). Cílem práce bylo zjistit úroveň růstu a motorické výkonnosti ve vztahu k pohybovému režimu předškolních dětí v místě bydliště. Studie se zúčastnilo 116 dětí ve věku 4 – 6 let. Úroveň fyzického růstu byla zjišťována měřením somatických charakteristik dětí (výška, hmotnost, BMI). Zjištěné údaje byly porovnány s percentilovými grafy. Pro určení úrovně motorické výkonnosti byly použity motorické testy. Běh na 20 m s pevným startem pro testování běžecké rychlosti, pro zjištění úrovně dynamické síly dolních končetin skok do dálky z místa sounož a pro zjištění úrovně dynamické síly horních končetin hod míčkem pravou i levou rukou. Tyto testy zároveň vypovídají o úrovni pohybových dovedností dětí. Pro zmapování podmínek pro pohybový rozvoj dětí byla provedena analýza podmínek v obou obcích i zúčastněných mateřských škol a také analýza školních vzdělávacích plánů mateřských škol. Pro zjištění rozložení pravidelného pohybového režimu dětí bylo provedeno dotazníkové šetření s rodiči dětí, byl prozkoumán režim obou mateřských škol.

Výsledky ukazují rozdíly v režimu dětí v čase mimo mateřskou školu, které mají vliv na somatické charakteristiky a vyšší výkonnost dětí v Praze: více dětí z Prahy navštěvuje zájmové organizované pohybové aktivity, pražské děti také častěji docházejí do mateřské školy pěšky, rodiče dětí v Praze tráví více času se svými dětmi pravidelnou pohybovou aktivitou. Naopak vyšší výkonnost chlapců z malého města v hodu zřejmě souvisí s častějším provozováním míčových her neorganizovaně i v zájmových organizovaných aktivitách.

Další rozdíly v pohybovém režimu dětí v Praze a v malém městě v čase mimo mateřskou školu můžeme najít v celkovém čase i frekvenci provozování některých dalších neorganizovaných pohybových aktivit, v počtu dětí, které tráví svůj čas těmito aktivitami i v dovednosti sportů, zde však nebyla prokázána souvislost mezi těmito aktivitami a somatickými charakteristikami a výkonností dětí.

Porovnáním výsledků z našeho šetření a výsledků šetření „Pařízková, Berdychová a kol., 1977“ jsme dospěli k závěru, že v průběhu posledních čtyřiceti let u předškolních dětí narůstá návštěvnost organizovaných pohybových aktivit, ale výkony dětí se nelepší.

Ve skoku do dálky z místa sounož a v hodů míčkem pravou i levou rukou výsledky potvrdily sekulární trend zhoršování výkonnosti, v běhu na 20 m naopak zlepšování výkonů.

KLÍČOVÁ SLOVA

Tělesný růst, motorická výkonnost, předškolní dítě, podmínky, pohybový režim, zdravý životní styl

ABSTRACT

This diploma thesis deals with comparing the level of physical growth and basic motor skills of preschool children, their motion mode and the conditions for movement activities in two kindergartens located in different municipalities (in a city and in a town).

The aim of the study was to determine the level of growth and motor performance of preschool children in relation to the motion mode at their residence. The study included 116 children aged 4-6. The level of physical growth was assessed by measuring somatic characteristics of children (height, weight, BMI). The data extracted from the study were compared to percentile charts. The level of motor performance was assessed by sensory tests. In the case of basic motor skills there was chosen 20 ms run with standing start for the testing of speed capability, for the evaluation of explosive strength abilities was selected jump from the spot with two legs reflection, the testing of explosive strength of the upper limbs was exercised by a ball throw by both right and left hand.

At the same time, these tests show the level of motor performance of preschool children. To map the conditions of the motor development of preschool children, an analysis of the conditions of the two municipalities and an analysis of the conditions and the education plan of each participating kindergarten in relation to the motion development of children were made. A survey of the children's parents was made in order to find out about the regular motion mode of the children. The programme of both kindergartens was examined as well.

The results show differences in the motion mode of the children outside the kindergarten which influence the somatic characteristics and higher efficiency of children residing in Prague: more children residing Prague attend organized extra-curricular activities, they also walk to their kindergartens more often and their parents spend more time with them doing regular physical exercise or activities. On the contrary, higher efficiency of the boys not residing in Prague may be related to their more frequent participation in both organized and non-organized ball games.

Other differences in the motion mode of the children residing in and outside Prague which is performed outside their kindergartens can be found in the total time and frequency of participating in other non-organized physical activities, in the number of children who spend their time participating in these activities and also in the sport skills. In this case,

however, no correlation between these activities and the children's somatic characteristics or efficiency was proved.

By comparing the results of our study and the results of Pařízková, Berdychová et al. (1977), it is possible to conclude that over the last forty years the attendance of organized physical activities of preschool children has been growing, yet the children's efficiency has not improved. The results of the jump from the spot with two legs reflection and of the ball throw by both right and left hand have confirmed the trend of decreasing efficiency. The 20 m run results, on the contrary, have shown the increase of efficiency.

KEYWORDS

Physical growth, motor efficiency, preschool child, conditions, motion mode, healthy life style

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Teoretická část	12
2.1	Zdraví a životní styl	12
2.2	Pohybová aktivita a zdraví.....	12
2.3	Pohybová aktivita a životní prostor	15
2.3.1	Rodina	15
2.3.2	Škola.....	17
2.3.3	Obec, region	18
2.4	Tělesný růst ve vztahu k podmínkám	21
2.5	Předškolní dítě	25
2.5.1	Tělesný růst	26
2.5.2	Tělesný vývoj	26
2.5.3	Motorický vývoj	27
2.6	Tělesná výkonnost	31
3	Praktická část	35
3.1	Vymezení cíle a výzkumných otázek	35
3.2	Metody	36
3.2.1	Antropometrické měření somatických charakteristik (Zjišťování tělesného růstu)	36
3.2.2	Motorické testy.....	37
3.2.3	Analýza Školního vzdělávacího plánu	39
3.2.4	Analýza podmínek.....	39
3.2.5	Dotazník pro rodiče	39
3.3	Charakteristika a popis výběrového souboru	40

3.4	Zpracování dat	41
3.5	Výsledky	42
3.5.1	Analýza podmínek mateřských škol a obcí z hlediska pohybového režimu	42
3.5.2	Analýza „Školních vzdělávacích plánů“ mateřských škol z hlediska pohybového režimu	44
3.5.3	Výsledky měření somatických charakteristik	46
3.5.4	Výsledky motorických testů	50
3.5.5	Výsledky dotazníku pro rodiče	55
3.6	Diskuse	77
4	Závěry	89
5	Seznam použité literatury	92
6	Seznam příloh	95

1 Úvod

Předškolní věk – věk volnosti, radosti, her.

Tak jak se mění náš životní styl, životní podmínky i hodnoty, mění se současně i nároky na dítě i životní styl našich dětí. Bohužel, se změnou životního stylu se ztrácí i podstatné životní návyky.

Ekonomové finančně vypočítávají vliv maximálního využití potenciálu předškolního věku na budoucnost dítěte z hlediska společnosti i jedince. Současně s tím vzrůstají nároky na předškolní dítě, především v oblasti kognitivní. Předškolní období přestává být tím, čím v minulosti.

Dětství není již zcela obdobím volných dětských her, ani v domácím prostředí.

Dospělí často omezují spontánní pohyb dítěte (z důvodu bezpečnosti, vlastního pohodlí, špatného počasí, dopravy...). Klesá volnost, neorganizovanost, narůstá hypokineze.

Jaký dopad z hlediska zdraví a tím také plnohodnotného prožití života (tedy i ekonomicky a sociálně prospěšného), bude mít životní styl současné generace dětí?

Práce by měla upozornit na zhoršující se stav dětí v oblasti výkonnosti, zdatnosti, prevalence nadváhy i obezity, celkové snížení trávení volného času dětí i rodin pohybem. Vysvětlit základní pojmy potřebné k interpretaci vlastní práce.

V teoretické části by měla práce ukázat zřejmou souvislost pohybu s celkovým rozvojem dítěte a podporou jeho zdraví, psychického i fyzického, nejen v současnosti, ale i v daleké budoucnosti. Upozornit na důležitost vytvoření základů zdravých životních návyků již v předškolním období, před vstupem dětí do „samostatnějšího života“ – základní školy, kde dochází k výrazné změně jejich celkového životního stylu a snižuje se možnost pohybu.

Mnohem účinnější a snazší je tvořit zdravé základy, než později reedukovat nevhodné návyky, pohybové stereotypy..., léčit civilizační choroby.

Práce může poodhalit tyto skutečnosti v denním programu dětí ze dvou mateřských škol sídlících v různých lokalitách a srovnat jejich růst a výkonnost v závislosti na pohybovém režimu a podmínkách v lokalitě.

Problém a cíl práce

V posledních letech se výrazně mění celkový styl života, který má negativní dopad na složení těla a funkčnost pohybového aparátu, což se začíná projevovat již v raném věku.

Cílem mé práce bylo zjistit úroveň růstu a motorické výkonnosti ve vztahu k pohybovému režimu předškolních dětí v místě bydliště.

2 Teoretická část

2.1 Zdraví a životní styl

Jedním z důsledků dnešní doby je výrazná změna životního stylu. Některé důsledky této proměny mohou být zdraví prospěšné, jiné se velmi negativně projevují na zdraví jedinců i celé společnosti a negativně narušují tělesnou, duševní i sociální pohodu člověka (Machová, Novosad, 2002).

Ačkoliv naše zdraví (příznivě i nepříznivě) ovlivňují různé faktory (genetický základ, socioekonomické a životní prostředí, zdravotní péče), náš životní styl je determinantou nejdůležitější (podílí se na našem zdravotním stavu z 50 – 60 %). (Čeledová, Čevela, 2010, Machová, 2009).

Z velké části závisí na společnosti, ve které jedinec žije, na jeho ekonomické situaci, společenském postavení, možnostech v regionu. U dětí pak je tomu dvojnásob, neboť jsou zcela závislé na dospělých. Ti také nesou odpovědnost za zdravý rozvoj dítěte.

Zvyšování úrovně společnosti, nárůst blahobytu, narůstající stupeň urbanizace, industrializace, motorizace s sebou přináší výraznou změnu životního stylu, projevující se negativními jevy jako je snížení pohybové aktivity, zvyšování tělesné hmotnosti a následně nárůst prevalence nadváhy a obezity (zjevné či skryté), kardiovaskulárních a kardiorespiračních onemocnění, onemocnění pohybového aparátu i vadného držení těla.

Některé negativní jevy proměny životního stylu se projevují již u dětí předškolního věku (obezita, zvýšený cholesterol, vadné držení těla...).

Proto by měli rodiče, pedagogové, vychovatelé vhodnými způsoby u dětí rozvíjet znalosti dovednosti a návyky, které by vedly ke zdravému a odpovědnému způsobu života (zdravé výživě a pravidelnému pitnému a dennímu režimu, dodržování zásad duševní i osobní hygieny, bezpečnosti a odolnosti vůči rizikovému chování,... přiměřené pohybové aktivitě). Nevhodné životní návyky vybudované v dětství jsou základem mnoha zdravotních problémů v dospělosti (Čeledová, Čevela, 2010, Marádová, 2003, Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015).

2.2 Pohybová aktivita a zdraví

Za pohybovou aktivitu můžeme považovat jakýkoliv tělesný pohyb za pomoci kosterního svalstva, zvyšující náš klidový energetický výdej (Bouchard, Blair a Haskel, 2007

in Sigmund, Sigmundová, 2011). Vhodná tělesná aktivita by však měla podporovat naše zdraví, rozvíjet zdatnost psychickou i fyzickou (aerobní, svalovou, flexibilitu i složení těla) (Dvořáková, 2007, Pastucha, 2011, Machová, Kubátová, 2010).

Vhodná pohybová aktivita rozvíjí všechny stránky člověka, podporuje zdravý růst a vývoj, udržuje zdraví, má preventivní i vyrovnávací charakter, reguluje složení těla, snižuje tělesnou hmotnost, je prevencí civilizačních chorob, vadného držení těla... (Dvořáková, 2007, Sigmund, Sigmundová, 2011).

Je alarmující, že právě hypoaktivita patří mezi nejčastější příčiny morbidity a mortality (Čeledová, Čevela, 2010). Naopak trávení volného času zdraví prospěšnou pohybovou aktivitou je součástí zdravého životního stylu (Sigmund, Sigmundová, 2011).

V současnosti můžeme pozorovat nadměrný výskyt obezity ve všech vyspělých zemích u dospělých i dětí již v předškolním věku. Některé její důsledky jsou pro dětský organismus nezvratné (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015). Ačkoliv je složení těla z velké části dáno geneticky (Neuman, 2003), dnes se, bohužel, za nadváhou či obezitou většinou skrývá nadměrný přísun energie ve stravě a její nedostatečný výdej (nedostatek pohybu).

V rámci prevence i terapie obezity doporučují odborníci především právě aerobní pohyb a vhodnou stravu (úpravu jídelníčku), i u dětí.

Monitorování pohybové aktivity

Negativní jevy související s hypokinezi vedly odborníky k monitorování a porovnávání pravidelné pohybové aktivity průřezové u dětí, mládeže a dospělých a hledání souvislostí s jinými jevy (Sigmund, Sigmundová, 2011, Sigmund, 2007, Pastucha, 2011). Poznatky jsou, mimo jiné využívány k prevenci v oblasti zdraví, zdravého životního stylu, mnohé vedly ke vzniku preventivních programů v oblasti ochrany a podpory zdraví (Machová, Kubátová, 2010).

Monitoruje se pohybová aktivita v průběhu celého dne, tedy v čase školy i ve volném čase (zájmové organizované aktivity, neorganizované činnosti – spontánní aktivita dětí, pohybová aktivita strávená v rodině...), týdenní pohybová aktivita, pohybová aktivita ve volných dnech.... (Sigmund, Sigmundová, 2011). Bývá sledován typ a trvání pohybové aktivity, frekvence i intenzita.

K monitoringu pohybové aktivity je možné využívat různé metody – měření pomocí přístrojů (akcelerometry, pedometry, snímače srdeční frekvence), ale také subjektivní metody jako jsou dotazníky, rozhovory apod. Cílem subjektivních metod je zjistit informace, které nelze přesněji vědecky změřit. Přesto, že jsou méně přesné, mnohé výzkumy prokázaly, že vykazují stabilitu i ve srovnání s měřením pomocí přístrojů (Sigmund, Sigmundová, 2011). Bohužel, však také záleží na subjektivním vnímání toho, kdo dotazník vyplňuje (Pastucha, 2011).

Mnohé dotazníky k tělesné zdatnosti zjišťují také demografické údaje – úroveň vzdělání, místo bydliště... Zjišťují jakoukoliv denní aktivitu, včetně chůze, rekreační činnosti (práce na zahradě...), dobu pasivního odpočinku (denní sledování televize, práce, hry na počítači). Často se objevuje způsob dopravy do zaměstnání, či školy. (Pastucha, 2011).

Pohybová aktivita v předškolním věku

Pohyb je pro dítě v předškolním věku základní potřebou (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, Dvořáková, 2007). Jeho potřeba je značná, i když individuální. Kučera udává okolo 5 – 6 hodin denně (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). Pokud není tato potřeba respektována, může to mít neblahé důsledky.

Nedostatek pohybu v určitých fázích života má za následek výrazné omezení člověka. Nejvíce se však projeví v dětství a může mít až katastrofální důsledky na vývoj dítěte ve všech oblastech (psychické, somatické, motorické, mentální i sociální). Negativní dopad závisí na různých faktorech (například věk dítěte nebo stupeň psychického, motorického i sociálního vývoje).

Podpora i vhodné podmínky pro dostatek pohybu je důležitá i pro budoucnost dítěte. Výzkumy ukazují, že pohybová aktivita v dětství dává základ pohybové aktivitě v dospělosti (Gofer, Froom, 2003 in Sigmund, 2007, Pate, 1999 in Sigmund, 2007) a současná vyšší pohybová aktivita také navazuje na pohybovou aktivitu dřívější (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Výzkum předškolních dětí v ČR (Sigmund, 2007) zaznamenal nižší pohybovou aktivitu u dívek, které ovládají menší počet pohybových dovedností (běh, skok, hod, chytání, lyžování, plavání, bruslení, jízdu na kole, turistiku, kopanou ...) než u dívek, které ovládají dovedností více. U chlapců nebyl tento rozdíl zaznamenán (Sigmund, 2007).

Aktuální výzkumy o pohybové aktivitě dětí a mládeže z let 2000 – 2006 z ČR ukazují, že po vstupu do základní školy se pohybová aktivita dětí výrazně snižuje. Se vzrůstajícím věkem dochází k jejímu celkovému poklesu a ukazuje se dokonce vyšší pohybová aktivita v pracovních dnech než o víkendu (Sigmund, 2007, Sigmund, Sigmundová, 2011). Podobné výsledky ukazují i některé zahraniční výzkumy (Sallis, 2000 in Sigmund, 2007). Pouze u předškolních dětí je aktivita o víkendu a v pracovních dnech srovnatelná (Sigmund, 2007, Sigmund, Sigmundová, 2011).

Z mnoha výzkumů vyplývají souhrnná doporučení k realizaci terénní pohybové aktivity podporující zdraví. Pro předškolní děti (3 – 6 let) je mimo jiné doporučeno denně alespoň 60 minut organizované, rovněž 60 minut neorganizované pohybové aktivity a rozvoj všestranných pohybových dovedností (běh, hod, kop, odraz...) jako základ pro dovednosti složitější. Za nevhodné pro předškolní děti považují dlouhé sezení nebo ležení (více než 60 minut), s výjimkou spánku (Timmons, Naylor, Pfeiffer, 2007 in Sigmund, Sigmundová, 2011).

2.3 Pohybová aktivita a životní prostor

2.3.1 Rodina

Největší vliv na utváření životního stylu dítěte má rodina. Je prvním a většinou rozhodujícím prostředím, kde dítě získává první zkušenosti prožitím volného času (Hofbauer, 2004).

Rodina vytváří vhodné podmínky pro trávení volného času. Děti napodobují životní styl rodičů, jsou jeho součástí, účastní se společných aktivit i nicnedělání.... Rodina pomáhá dítěti nalézat individuální zájmy, uspokojit jeho potřeby, podporuje nadání (Hofbauer, 2004).

Způsob trávení volného času také ovlivňuje sociální a ekonomická situace rodiny, zájmy rodičů (např. vztah ke sportu) i místo a region, ve kterém žijí – tedy i možnosti volby, které rodiče i děti mají (Hofbauer, 2004).

Důležitý je čas věnovaný rodiči dětem. Šetření IDM Praha z roku 1995 ukázalo, že 25 % otců a 2 % matek strávilo v pracovním dni se svým dítětem méně než půl hodiny. O víkendových dnech bylo procento rodičů, kteří se věnovali svým dětem, vyšší (Hofbauer, 2004).

Stále zůstává mnoho rodičů, kteří netuší, čím se jejich dítě ve volném čase zabývá a naopak přibývá počet rodičů, které své děti přetěžují zájmovými aktivitami.

Většina rodičů si jistě přeje pro své děti to nejlepší. Bohužel, nejen hypokineze se v současnosti stává pro dítě možným rizikem. Přetěžování dítěte, které musí navštěvovat několik zájmových aktivit týdně, raná specializace, nevhodný motivační přístup či nevhodně zvolené cvičení v dané věkové kategorii, může mít za následek odklon dítěte od pohybu, ztrátu motivace, v horším případě pak poškození organismu.

Některé výsledky CAV (celostátních antropologických výzkumů) ukázaly, že pohybová aktivita dětí je přímo závislá na rodinné výchově, aktivitě rodičů, vzdělání rodičů, socioekonomické situaci, body mas indexu (BIM) (Vignerová, Máčková, 2006, Vignerová, Bláha, 2001).

Také mnoho dalších výzkumů potvrdilo důležitost podmínek, především v rodině, pro aktivní pohyb dětí.

Rodiče, kteří jsou sami více pohybově aktivní, mívají pohybově aktivnější děti (Sigmund, Sigmundová, 2011, Fogelholm et al., 1999 in Guttenbergerová, 2012). Některé výzkumy dokonce zjistily výraznější vliv pohybové aktivity otců na pohybovou aktivitu jejich dětí (Sallis 2002, Raudsepp a Viira, 2000 in Sigmund, Sigmundová, 2011), jiné tyto výsledky potvrzují a specifikují zřetelnější vliv pohybové aktivity rodičů na pohybovou aktivitu synů (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Již v r. 1977, ve 2. etapě celostátního výzkumu předškolních dětí, výzkumníci doporučili zaměřit se také na zvýšení aktivity rodičů, kteří by měli mít největší vliv na své děti.

Více než polovina rodičů totiž v r. 1977 nesportovala vůbec (Pařízková, Berdychová a kol. 1981). Přesto však byly výkony těchto dětí lepší než dětí současných (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Některé výzkumy sledovaly vliv tělesného složení dětí i rodičů na pohybovou aktivitu. Podle výzkumů Sigmundových, děti obézních rodičů jsou pohybově méně aktivní (Sigmund, Sigmundová, 2011). Fyzická aktivita dětí s nadváhou je také nižší než fyzická aktivita dětí s normální vahou (Trost et al., 2003 in Guttenbergerová).

Dlouhodobá monitorování terénní pohybové aktivity ukázala, že pohybovou aktivitu zvyšuje přímá rodičovská podpora (doprava, doprovod, zajištění vybavení) (Sallis, 1992,

2002 in Sigmund, Sigmundová, 2011, 2011, Andersen a World, 1992 in Sigmund, Sigmundová, 2011).

Výrazně pohybově aktivnější (doma i v MŠ) než děti s nižším socioekonomickým statutem jsou děti z rodin s vyšším socioekonomickým statutem, které vlastní více hraček stimulujičích k pohybu (prolězadla, klouzačky, houpačky... vozítka) (McKenzie in Sigmund, 2007).

Vyšší pohybovou aktivitu vykazují také děti, které bydlí v rodinném domě se zahradou, oproti dětem z bytu (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Ve výzkumu (Vignerová, Bláha, 2001), který sledoval více jak 3300 školních dětí v ČR, bylo vzdělání rodičů nejsilnějším faktorem, který ovlivňuje životní styl dětí (Vignerová, Bláha, 2001).

Rodiče s vyšším vzděláním si více uvědomují důležitost pohybu a zdravého životního stylu. Děti rodičů s vyšším vzděláním provozují větší počet sportů, častěji se účastní zájmových organizovaných aktivit a častěji chodí do školy pěšky. Tyto děti také méně často sledují televizi, ale častěji hrají počítačové hry (Vignerová, Bláha, 2001).

2.3.2 Škola

Mateřská škola ve svém základu respektuje všechna doporučení a měla by splňovat zásady pro podporu zdraví dětí. Výchova ke zdravému životnímu stylu, podpora zdraví, pohybové zdatnosti, rozvoj pohybových schopností, dovedností, vytváření návyků, to vše jsou cíle „Rámcového vzdělávacího plánu“ pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Měly by být zakotveny ve „Školním vzdělávacím plánu“ (ŠVP). Tyto cíle by se měly promítnout do každodenních povinností učitelek mateřských škol a tím také do života dětí i mateřské školy (RVP PV, 2004).

Kvalitní učitel by měl znát věkové i individuální zvláštnosti dítěte, volit vhodné činnosti, didaktické postupy, motivaci ... Každodenní aktivní pohyb je součástí denního režimu MŠ.

Erik a Dagmar Sigmundovi došli v rámci monitorování pohybové aktivity předškolních dětí v ČR k závěru, že „každodenní organizovaná pohybová aktivita v MŠ (2 x 20 min. cvičení na koberci, 50 – 70 min. procházka venku) spolu s dostatečným prostorem pro spontánní pohybovou aktivitu (pohybové hraní ve škole či na školní zahradě) a volnočasová pohybová aktivita vytváří předpoklady pro další zdravý vývoj předškolních dětí.“ (Sigmund, Sigmundová, 2011, s. 115)

Podle některých výzkumů má na pohybovou aktivitu dětí v mateřské škole vliv vyšší stupeň vzdělání pedagogů. Vyšší pohybovou aktivitu vykazují děti v mateřských školách, kde je většina učitelů s vysokoškolským vzděláním, ale také ve třídě s menším počtem dětí (Dowda, 2004 in Sigmund, 2007).

Z výsledků výzkumu „Sedlak, 2010“, který sledoval 188 dětí ze dvou mateřských škol s rozdílným výukovým programem, vyplývá vyšší motorická výkonnost u dětí z mateřské školy, která byla zařazena do projektu specializovaného na zdravý životní styl (Sedlak, 2010).

2.3.3 Obec, region

Významným činitelem pro trávení volného času je místo (obec, region), ve které dítě žije. Důležitá je nabídka volnočasových aktivit a jejich podpora ze strany obce, regionu (materiální, institucionální, personální) (Hofbauer, 2004).

Působení školy ve volném čase (pravidelná zájmová činnost, společné činnosti dětí a rodičů...), prostory a zařízení volného času – parky a hřiště (vybavení), střediska volného času, domy dětí a mládeže, organizace, sdružení ..., to vše rozšiřuje možnosti dětí (Hofbauer, 2004).

Součástí regionu jsou také přirozená prostředí a jejich možné využití ve volném čase. Ubývá míst k volnému hraní, i ke spontánní aktivitě, především ve městech. Tento trend nepodporuje, ani „zvýšení bezpečnostních opatření“, v některých případech opodstatněné. Dítě je neustále sledováno a organizováno i v době, kdy to není nutné.

Přitom výzkumy ukazují, že celkovou pohybovou aktivitu dětí zvyšuje doba strávená pobytem venku (Sigmund, Sigmundová, 2011) a netrénované děti v průběhu své spontánní pohybové aktivity velmi dobře rozvíjejí svou aerobní zdatnost (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

V současnosti, pravděpodobně, také dochází k proměně spontánních aktivit dětí. Ty se stávají obsahově chudší (dříve zahrnovaly více pohybových aktivit) (Pařízková, Dvořáková, Baboulková, 2012 in Cvrčková, 2015).

Z uvedených důvodů je zřejmé, že pohybová aktivita v MŠ ani spontánní pohybová aktivita dětí mimo MŠ nepokryje každodenní potřebu pohybu předškolních dětí. Proto je vhodná účast v zájmové tělesné výchově, nejlépe zaměřené na všestranný rozvoj

(Dvořáková, 2007). Záleží však také na nabídce organizovaných aktivit v regionu i kvalitě jejich vedení.

Zájmové organizované pohybové aktivity jsou dětem nabízeny již od útlého věku (plavání, cvičení kojenců...). Záleží na rozhodnutí rodičů, jaké možnosti využijí. Nabídka aktivit v předškolním věku je široká, od všeobecně zaměřené tělesné výchovy (např. cvičení rodičů s dětmi, cvičení pro děti...) po jiné, specifičtěji zaměřené aktivity, kde se již děti učí základy sportů (sportovní kluby...). V těchto aktivitách není vhodné dítě přetěžovat a omezovat jednostrannou zátěží (Dvořáková, 2007).

Tělesná výchova obecně, tedy i zájmová, by měla být zaměřena na rozvoj všech jedinců, nejen pohybově nadaných, na dosažení radosti z pohybu, měla by umožnit dosáhnout úspěchu i dětem méně nadaným a podporovat chuť příjemné zážitky spojené s pohybem opakovat.

Výzkumy sledující děti věkově starší (3 – 8 let) ukazují, že účast dětí v organizovaných pohybových aktivitách zvyšuje celkovou úroveň provádění týdenní pohybové aktivity, (Sigmund, Sigmundová, 2011). Děti, které se dva a vícekrát týdně účastnily organizovaných pohybových aktivit, vykazovaly celkově delší dobu provádění pohybové aktivity než děti bez účasti v organizovaných pohybových aktivitách (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Pro podporu a zvýšení pohybové aktivity u předškolních a školních dětí je nutná spolupráce rodičů i školy či zájmových organizací. Samostatné akce nevykazují efektivní výsledky (Kahn, 2002 in Sigmund, Sigmundová, 2011, 2011, Cottrell, 2005 in Sigmund, Sigmundová, 2011).

V r. 1977, ve 2. etapě celostátního výzkumu předškolních dětí, byla zjišťována řada údajů: somatické charakteristiky (tělesná výška, hmotnost, BMI...), držení těla, pohybová aktivita mimo mateřskou školu, účast předškolních dětí v dobrovolné tělesné výchově, pohybová aktivita rodičů dětí...nemocnost dětí, socioekonomické faktory, probíhalo motorické testování (Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

U dětí, které se účastnily pravidelného tělovýchovného procesu (především v oddílech rodičů a dětí) byla zjištěna lepší výkonnost, než u dětí necvičících. Účast v pravidelném tělovýchovném procesu měla příznivý vliv i z hlediska somatického (děti byly vyšší) (Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

Účast dětí v organizované tělesné výchově byla ve všech věkových kategoriích (4, 5 a 6 let) rozdílná, v žádné z kategorií však nepřesáhla 50 %.

Účast dívek v organizované tělesné výchově byla ve všech kategoriích vyšší než u chlapců (Fottová in Pařízková, Berdychová a kol., 1981). Nejvýraznější rozdíl byl mezi chlapci a dívkami v Praze v kategorii 5 – 5,99 let a 6 – 6,99 let. V kategorii pětiletých se účastnilo organizované tělesné výchovy 3,7 % chlapců (tato hodnota byla také ve všech kategoriích nejnižší) a pětiletých dívek 34,2 %, v kategorii šestiletých se účastnilo organizované tělesné výchovy 29,8 % chlapců a 45,9 % dívek (tato hodnota byla ze všech kategorií nejvyšší).

Zhruba polovina dětí předškolního věku v roce 1977 týdně cvičila 1, 2, i více hodin (Fottová in Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

1 – 2 hod týdně cvičilo nejvíce dětí mladších 5 let (47,6 % dívek, 53,3 % chlapců). U starších dětí rostlo procento dětí, které cvičily více než 2 hod (53,9 % chlapců, 52 % dívek). Týdenní délka cvičení u chlapců byla vyšší než u dívek (Fottová in Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

V Praze bylo nejvyšší procento dětí do 5 let, které cvičily méně než 1 hod (chlapci přibližně 21 %, dívky 17 %, ale také nejvyšší procento dětí nad 6 let, které naopak cvičily nad 2 hod (Fottová in Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

Podle údajů 6. celostátního antropologického výzkumu (CAV) z r. 2001 ve věku 6 – 6,99 let 36,7 % dětí sportovalo týdně 1 – 5 hod, 40,3 % dětí 6 – 10 hod, 11,8 % dětí 11 – 14 hod a 10,5 % dětí 15 a více hod. Pouze 0,6 % dětí nesportovalo vůbec (Vignerová, Máčková, 2006).

Podle některých výzkumů, však jedinci s nízkou hmotností častěji neprovozují žádný sport než jedinci s hmotností nadměrnou (Vignerová, Bláha, 2001).

Z hlediska regionu souvisí velikost obce úzce s podílem rodičů jednotlivých kategorií vzdělání. Výzkumy ukázaly, že v Praze můžeme najít vyšší podíl rodičů s vyšším vzděláním, lepším finančním zabezpečením. Podle výsledků výzkumů CAV z r. 2001 si tato skupina rodičů více uvědomuje důležitost pohybu, zdravého životního stylu (Vignerová, Máčková, 2006). Můžeme předpokládat, že děti budou častěji navštěvovat zájmové aktivity, a budou trávit více času, neorganizovanými aktivitami, takovými, které jsou ve městě dostupné.

To potvrzují i některá další šetření, která zjistila rozdíly v životním stylu dětí v Praze, větších městech a v obcích a menších městech. Městské děti (podobně jako děti rodičů s vyšším vzděláním) chodí častěji do školy pěšky, častěji se účastní zájmových organizovaných aktivit a také provozují více sportů.

Sport v klubu provozuje 37 % dětí městských a 20 % venkovských. V Praze chodí do školy pěšky 83 % dětí, na vesnicích, v malých i větších městech okolo 65 %. (Vignerová, Bláha, 2001).

2.4 Tělesný růst ve vztahu k podmínkám

Pravidelné sledování tělesných charakteristik dítěte je jedním ze základních ukazatelů jeho zdravého vývoje. Z podobných důvodů jsou sledovány i celé populace (posouzení zdravotního stavu, výživy či sociálně-ekonomické situace i v určitém regionu) (Vignerová, Máčková, 2006).

Také v ČR (dříve ČSSR) se již od roku 1951 provádí celostátní antropologické výzkumy (CAV), které sledují růst a vývoj dětí a jeho závislosti na různých faktorech.

Pro posouzení stavby a složení těla zjišťujeme váhu těla, vztah výšky a váhy (BMI), měříme obvod pasu..., kožní řasy, zjišťujeme tukovou vrstvu i rozložení tuku v těle (Neuman, 2003).

Složení těla je možno stanovit mnoha metodami. Pro orientační posouzení je často používán výpočet BMI indexu (Dvořáková, 2007, Kučera, Kolář, Dylevský, 2011), pro přesnější zjištění metody kaliperace, bioimpedance, ultrazvuk, Dexa... (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Již od konce 19. století byl pozorován sekulární trend zvýšení tělesné výšky a hmotnosti dospělých a sekulární akcelerace růstu a vývoje dětí a mládeže. Příčinou je celkové zlepšení životních podmínek ve vyspělých zemích, nové poznatky v oblasti životním stylu, zlepšení hygieny a odstranění některých chorob (Machová, Kubátová, 2009).

Šetření z roku 2010, kterého se zúčastnilo více než 2000 dětí (n = 2000) (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010) potvrzuje, v porovnání s šetřením z r. 1977 (n = 3 297 dětí) (Pařízková, Berdychová a kol., 1981), sekulární trend zvyšování výšky i hmotnosti také u předškolních dětí.

V posledních letech však dochází ke zpomalování tohoto trendu zvyšování postavy (Vignerová, Máčková, 2006, Sedlak, 2010), někteří autoři dokonce uvádí, že sekulární akcelerace ve vyspělých zemích v současnosti skončila (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Výsledky CAV v r. 2001 na základě porovnávání tělesných charakteristik v obcích s různým počtem obyvatel prokázaly, že s velikostí obce se mění také tělesná výška dětí – s rostoucím počtem obyvatel se průměrná výška dětí zvyšuje (Vignerová, Máčková, 2006). Podobné výsledky potvrzují i jiné práce (Vignerová, Bláha, 2001). V práci Kohoutová (116 předškolních dětí) byly dívky z Prahy vyšší než dívky z malého města, u chlapců tomu však bylo naopak. V této práci však můžeme předpokládat vliv nedalekého většího města (Kohoutová, 2014).

Z hlediska somatického, můžeme v současnosti, bohužel, pozorovat nadměrný výskyt obezity (zjevné i skryté) ve všech vyspělých zemích. Obezita má svůj počátek již v prvních letech života (Vignerová, Máčková, 2006, Vignerová, Bláha, 2001) a je také rizikovým faktorem pro nadváhu či obezitu v dospělosti (Pastucha, 2011). Jedním ze skrytých rizikových faktorů je obezita skrytá, kdy jedinec má v poměru k výšce přiměřenou tělesnou hmotnost, avšak podíl tuku v jeho těle je vysoký.

Nárůst nadváhy a obezity je celosvětově zjišťován již u předškolních dětí (Hedley, 2004 in Sigmund, 2007, Vaska a Volkmer, 2004 in Sigmund, 2007). Světová zdravotnická organizace (WHO) udává v roce 1998 22 milionů pětiletých dětí s nadměrnou tělesnou hmotností. (Pařízková, 2008 in Cvrčková, 2015).

Mezi čtyřletými dětmi v Austrálii se od roku 1995 do roku 2002 zvýšil výskyt obezity o 2,3 % (na 5, 8 %) u děvčat, o 1, 1 % (na 4, 1 %) u chlapců i nadváhy o 9 % (na 21 %) u děvčat, o 7 % (na 17 %) u chlapců (Vaska a Volkmer, 2004 in Sigmund, 2007).

Jedním z největších faktorů, které působí na zvyšující se výskyt nadváhy i obezity je, kromě nevhodné stravy, právě snižující se pohybová aktivita. Vyšší hmotnost má vliv i na celkový rozvoj dítěte. Děti s vyšší hmotností bývají také, oproti dětem s hmotností nižší, vývojově urychlené a mívají i vyšší tělesnou výšku (Vignerová, Máčková, 2006).

Také české celostátní antropologické výzkumy, včetně toho posledního, potvrzují zvyšující se výskyt obezity (Vignerová, Máčková, 2006). Se změnou životního stylu došlo v posledních desetiletích v České republice k nárůstu prevalence nadváhy a obezity u dětí. Tato zjištění se týkají i dětí předškolního věku. Mírně vyšší BMI, ve srovnání s normou

(CAV 2001), vykazují i předškolní děti v šetření z r. 2010 (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

CAV z r. 2001 však v dětských kategoriích ukazuje nový trend. Byl sledován vyšší výskyt nadváhy a obezity, ale také vyšší výskyt dětí s hmotností nízkou, tedy větší rozptyl hodnot dětí od váhové křivky (mezi dětmi může být až několik kilogramů rozdíl) (Vignerová, Máčková, 2006, Vignerová, Bláha, 2001).

Trend výskytu extrémních hodnot potvrzuje i šetření z r. 2010, které u hmotnosti předškolních dětí ukazuje nárůst hodnot směrodatných odchylek (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

V r. 2001 byl, podle českých kritérií (referenčních údajů CAV 1991), v kategorii 3 – 5,99 podíl obézních chlapců 4,6 % a dívek 5,0 %, chlapců s nadměrnou hmotností chlapců 4,6 % a dívek 6,6 %, chlapců s nízkou hmotností 14,1 % a dívek 13,1 %. V kategorii 6 – 10,99 byl podíl obézních chlapců 6,6 % a dívek 5,6 %, chlapců s nadměrnou hmotností chlapců 8,9 % a dívek 8,5 %, chlapců s nízkou hmotností 7,6 % a dívek 14,1 %. Hodnoty podle mezinárodně doporučených údajů jsou u prevalence nadváhy vyšší a u prevalence obezity nižší, protože podle mezinárodně doporučených údajů je vyšší hranice pro obezitu.

Některé studie z posledních let, však naznačují zpomalování či úplnou stagnaci nárůstu prevalence nadváhy a obezity (Olds et al, 2011 in Guttenbergerová 2012, Kunešová, 2011, Procházková, 2015, Guttenbergerová, 2012). Srovnání národních studií 9 států (Austrálie, Anglie, Číny, Francie, Holandska, Číny, Nového, Zélandu, Švédska, Švýcarska a USA) ukázaly stabilizaci prevalence nadváhy a obezity, v některých zemích dokonce její mírný pokles (např. Švédsko) (Olds et al, 2011 in Guttenbergerová, 2012).

Podobné výsledky byly zjištěny v Německu u dětí 4 – 7,99 let. Prevalence nadváhy a obezity, v tomto šetření měla od roku 2004 do roku 2008 klesající tendenci (Blüher et al. 2011 in Guttenbergerová, 2012).

Podle výzkumu Kunešové z r. 2008 (753 sedmiletých dětí) došlo mezi lety 2001 a 2008 k nárůstu prevalence obezity u sedmiletých chlapců, ovšem prevalence obezity u sedmiletých dívek a nadváhy u obou pohlaví v tomto věku poklesla. Na základě českých kritérií byla v r. 2008 prevalence obezity u sedmiletých chlapců 7,2 % a u sedmiletých dívek 5,0 % (Kunešová et al., 2011 in Guttenbergerová, 2012).

Méně dětí s nadváhou a obezitou v porovnání s normou z r. 2001 potvrzují také jiné práce (Procházková, 2015, Guttenbergerová, 2012).

Guttenbergerová ve spolupráci s endokrinologickým ústavem v r. 2010 porovnávala 2 510 sedmiletých dětí. Prevalence nadváhy a obezity v tomto vzorku se signifikantně nezměnila ani při srovnání s výzkumem Kunešové z r. 2008 (Guttenbergerová, 2012). Sedmiletí chlapani z výzkumu Guttenbergerové měli v porovnání s normou (CAV 2001) mírně nižší BMI a hodnoty BMI sedmiletých dívek se téměř nezměnily.

V práci Procházkové (180 předškolních dětí) měly děti v porovnání s normou z roku 2001 nižší nejen hodnoty BMI, ale také tělesné výšky. Také v práci Kohoutová, byly děti ze sledovaných obcí (Prahy a malého města) v porovnání s normou i studií z r. 2010, ve většině kategoriích, menší a štíhlejší (nižší hodnoty BMI).

Ve výzkumu CAV v r. 2001 byla zjištěna vyšší prevalence nadváhy u dívek než u chlapců. Tento trend potvrzují jiné sondy (Procházková 2015, Cvrčková, 2015)

Jak již bylo řečeno, velký vliv na nadváhu a obezitu dětí má rodinné prostředí.

Výzkumy byl potvrzen pozitivní vztah mezi výskytem obezity u rodičů a jejich dětí (Klesges, 1995 in Sigmund, 2007, Maffei et al. 1998, in Guttenbergerová, 2012, Danielzik et al. 2002 in Guttenbergerová, 2012, Guttenbergerová, 2012), podobně také souvislost vyšších hodnot BMI rodičů s vyššími hodnotami BMI dětí (Vignerová, Máčková, 2006). Významný vliv obezity v rodině na BMI dětí byl zjištěn i v práci Guttenbergová (Guttenbergová, 2012).

Byla nalezena souvislost obezity a nadváhy, případně snížené hmotnosti se stupněm vzdělání rodičů. Vyšší riziko obezity než děti rodičů s vyšším vzděláním mají děti rodičů se vzděláním nižším (Lamerz et al. 2005 in Guttenbergerová, 2012). Výsledky 6. CAV také ukazují, že se zvyšujícím se stupněm vzdělání rodičů, klesá podíl dětí s nadváhou nebo obezitou (Vignerová, Máčková, 2006). Ve výzkumu Guttenbergerové se souvislost vyšších hodnot BMI dětí s nižším stupněm vzdělání otce i matky potvrzuje (Guttenbergerová, 2012).

Socioekonomické podmínky úzce souvisí také s místem, regionem, kde dítě žije, neboť ve větších městech žije více rodičů s vyšším vzděláním (Vignerová, Bláha, 2001).

S rostoucím počtem obyvatel v obci, většinou stoupá počet dětí a dospívajících s nízkou hmotností a snižuje se počet dětí s nadměrnou hmotností a obezitou. Děti z Prahy byly

vždy ve výzkumech štíhlejší než ostatní (nejvyšší podíl vysokoškolsky a středoškolsky vzdělaných rodičů) (Vignerová, Bláha, 2001). To potvrzuje většina CAV až do roku 2001. Výsledky výzkumu 6. CAV z roku 2001 tento trend nepotvrdily. V Praze bylo v kategoriích do 11 let více dívek s nadváhou a obezitou než ve městech nad 100 tis. obyvatel a více chlapců s nadváhou a obezitou než v ostatních městech a obcích (Vignerová, Máčková, 2006).

V roce 2010 však práce Gutenbergové opět ukazuje, že se zvětšující se velikostí místa bydliště klesá BMI dětí (Guttenbergerová, 2012). Také v práci Kohoutová byly předškolní děti z malého města těžší a měly vyšší BMI než děti z Prahy (s výjimkou čtyřletých dívek) (Kohoutová, 2014). V Praze bylo zároveň více kategorií, kde se průměrná hodnota pohybovala na hranici snížené hmotnosti, šestileté dívky z malého města naopak při hranici nadměrné hmotnosti (Kohoutová, 2014).

V mnoha studiích byl zjištěn pozitivní vztah mezi nadváhou a obezitou a dobou hraní počítačových her a sledováním televize ve všech věkových kategoriích (3 – 18 let), tedy i v předškolním věku. Děti, které delší dobu hrají počítačové hry a sledují televizi, častěji trpí nadváhou a obezitou (Marshal 2004 in Sigmund, 2007), tyto děti jsou také více pohybově inaktivní (Marshal 2004, Heelanová, Elsenmann, 2006 in Sigmund, 2007).

Taktéž studie, která porovnávala 34 států (především evropských) zjistila vyšší výskyt nadváhy u dětí s nízkou fyzickou aktivitou a s vysokým počtem hodin stráveným u televize (Janssen et al., 2005 in Guttenbergerová). Podobně výsledky v práci Guttenbergerové ukazují výrazný vliv času stráveného sledováním televize a dalších sedavých aktivit (četba/učení/PC hry) na zvýšení BMI (Guttenbergerová, 2012).

Některé výzkumy ukazují možný pozitivní vztah mezi normální tělesnou hmotností a úrovní pohybových dovedností předškoláků (McKenzie, 2002 in Sigmund, 2007).

2.5 Předškolní dítě

Předškolním věkem rozumíme období mezi 3. a 6. rokem života. Z hlediska tělesného vývoje dochází v tomto období k výrazným kvantitativním (růst), ale také kvalitativním změnám.

Vývoj dítěte (motorický, somatický, psychickým i sociální) je ovlivněn funkčními změnami organismu, závisí na vlivu prostředí i dědičnosti (Hájek, 2012, Měkota, Cuberek,

2007, Pastucha, 2011). Všechny oblasti jsou v praxi neoddělitelné a jsou vzájemně provázány.

Růstové a vývojové změny i míra motorického vývoje jsou jedním ze základních ukazatelů zdravého vývoje dítěte.

2.5.1 Tělesný růst

Průměrná výška předškoláka ve třech letech je 97 cm (93 – 100 cm) a jeho průměrná váha se pohybuje okolo 15 kg. Na konci 6. roku měří dítě průměrně 118 cm a váží 22 kg (Machová, Novosad, 2002). S věkem narůstá jeho tělesná výška i hmotnost (Vignerová, Máčková, 2006, Vignerová, Bláha, 2001, Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Dvořáková, 2007, Machová, Novosad, 2002, Krejčí, Kučera, Dylevský, 2011). Za rok dítě vyrostne v průměru o 6 cm a přibere 2 kg (Dvořáková, 2007, Machová, Novosad, 2002, Krejčí, Kučera, Dylevský, 2011).

V porovnání s dívkami bývají chlapci v průměru vyšší a těžší, mají vyšší BMI, rozdíl však ještě není tak výrazný jako ve věkově starších kategoriích (Machová, Kubátová 2009, Vignerová, Máčková, 2006, Vignerová, Bláha, 2001, Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Machová, Novosad, 2002).

Mezi pátým a šestým rokem dochází k růstovému spurtu – výrazné změně tělesných proporcí. Dítě přechází do období první vytáhlosti. Mění se poměr hlavy a trupu vzhledem ke končetinám, ztenčuje se vrstva podkožního tuku, především u chlapců (Machová, Novosad, 2002, Dvořáková, 2007).

Studie z r. 2010 ukazuje menší propad BMI v období růstového spurtu (pouze mírné snížení BMI v tomto období a pak zase jeho rychlý narůst) a také dřívější nástup růstového spurtu (nárůst hmotnosti i výšky) v porovnání s normou z posledního výzkumu CAV z r. 2001 (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

2.5.2 Tělesný vývoj

V oblasti tělesného vývoje dochází k výraznému rozvoji CSN (rychlejšímu přenosu vzruchů, zvyšování citlivosti sensorického vnímání, vnímání prostorových vztahů...).

Postupně dochází k vyhranění laterality, což se příznivě projeví při manipulaci s náčiním (Dvořáková, 2011, Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, Machová, Novosad, 2002).

V průběhu vývoje se zvětšují vnitřní orgány a zvyšuje se i jejich činnost (Hájek, 2012, Machová, Kubátová, 2009).

Srdce a plíce (srdeční i dechový objem) jsou u předškolního dítěte menší než u dospělého (Machová, Kubátová, 2009), se zátěží se však dítě vyrovnává dobře (Dvořáková, 2007).

S věkem se zvyšuje podíl svalové hmoty (Hájek, 2012), zvyšuje se i svalová síla (Havličková, 2003, Měkota, Novosad, 2007). Svaly však rostou nerovnoměrně. V období růstového spurtu rostou rychleji větší svalové skupiny, což se projevuje v rozvoji hrubé motoriky.

Není vhodné větší silové zatěžování, protože svaly v tomto období obsahují více vody (Dvořáková, 2011).

V tělesné přeměně není ještě dokončena osifikace kostí a také kloubní spojení.

Fyziologické zvláštnosti je nutné zohlednit z hlediska zatěžování organismu. Jsou vyřazována některá nevhodná cvičení, která by mohla vést k jeho poškození (Dvořáková, 2007, 2011).

2.5.3 Motorický vývoj

Vývoj pohybových schopností

Každé dítě se rodí s určitými předpoklady pro pohybové činnosti (Měkota, Blahuš, 1983). Tyto pohybové schopnosti se navenek projevují v pohybových dovednostech, které je však nutné podpořit učením (Měkota, Novosad, 2005, Havličková, 2003, Dvořáková, 2007).

Učení pohybovým dovednostem je pohybovými schopnostmi limitováno – motoricky nadané dítě se učí mnohem rychleji (Měkota, Cuberek, 2007, Dvořáková, 2007).

Během života nastávají tzv. senzitivní období, tedy nejvhodnější období pro maximální rozvoj schopností i dovedností.

Také v předškolním věku je důležitý rozvoj všech pohybových schopností (silových, rychlostních, vytrvalostních i flexibility). Vzhledem k vývojovým specifikům má však trénink v dětství určitá omezení (Dvořáková, 2001). Není vhodné zaměřit trénink jednostranně, pro dítě je důležitý všestranný rozvoj (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Z hlediska zdraví je důležitý rozvoj, především, kondičních schopností, které podkládají tělesnou zdatnost (aerobní, svalovou, flexibilitu i složení těla) (Dvořáková, 2007, Pastucha,

2011, Machová, Kubátová, 2010) a působí jako prevence civilizačních chorob spojených s hypokinezí (Pastucha, 2011).

Některé výzkumy prokázaly vyšší úroveň pohybových schopností u dětí, které navštěvovaly předškolních zařízení, než u dětí, které předškolní období trávily pouze v rodině. Předškolní zařízení se výrazně podílí na rozvoji pohybových schopností (Kučera, 2011).

Ve svém výzkumu doc. Dvořáková dokázala, že schopnosti dětí jsou méně vyhraněné než u dospělých (Měkota, Novosad, 2005).

Pro dítě předškolního věku jsou vhodné pestré, různorodé činnosti, globální a dynamické zatěžování, spontánní pohybová aktivita s dostatkem vhodných možností k různorodému pohybu, doplněná vhodnou pohybovou aktivitou řízenou (Dvořáková, 2002, 2007, 2011).

Není vhodné dlouhodobé udržování statické polohy, dlouhé stání či sezení, statické a lokální posilování. (Dvořáková, 2002, 2007, 2011, Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Dříve byla za nevhodnou považována aerobní aktivita. Trénování obecné vytrvalosti však děti snášejí dobře, rychleji než dospělí přecházejí do aerobního režimu, rychle se regenerují, přetěžující vytrvalostní činnost spíše odmítnou (Dvořáková, 2002, 2007, 2011, Máček, Máčková, 1995).

Netréované děti dobře rozvíjejí svou aerobní zdatnost v průběhu své spontánní pohybové aktivity, při které se opakují krátkodobé pohybové činnosti po delší dobu s krátkými přestávkami pro regeneraci (25 – 90 sekund). Dítě tak reguluje zátěž dle vlastních potřeb (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). Podobně je podle doc. Dvořákové nejvhodnější metodou pro rozvoj aerobní zdatnosti u dětí dlouhodobá zátěž s kolísavou intenzitou. Tato intenzita by však neměla klesnout pod určitou hranici (Dvořáková, 2007).

Pro dítě předškolního věku je nežádoucí násilné, nadměrné protahování, klouby mají vysokou flexibilitu v důsledku nedokončeného vývoje, mohlo by dojít k poškození (Kučera, 2011, Dvořáková 2007, 2012).

Velká část dětí (1/3 – 1/2) má však již v předškolním věku ochablé nebo zkrácené určité svalové skupiny (Dvořáková, 2007). Je vhodné cílené protahování zkrácených svalů pomocí strečinku v řízených činnostech, protože spontánní aktivita neobsahuje dostatek činností pro vhodné protažení (Dvořáková, 2012, 2007).

S postupným dozríváním CSN dochází k postupnému zlepšování rychlostních a koordinačních schopností. Zrychluje se příjem podnětu i reakce na něj, zlepšuje se uvědomění si vlastního těla, orientace v prostoru apod.

Rozvoj obratnosti je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro zvládnání pohybových dovedností (Kučera, 2011, Dvořáková, 2007). Rychlost provedené pohybové činnosti také ovlivňuje stupeň jejího zvládnutí. Pro děti jsou vhodné jednoduché činnosti, které dobře ovládají (nacvičená dovednost). U nezafixovaných dovedností není vhodné spojovat obratnost s rychlostí (Dvořáková, 2007).

K rozvoji vnímání a ovládnání vlastního těla slouží především uvědomělé pohyby (Dvořáková, 2007).

Pro všechny pohybové činnosti je důležitá vnitřní motivace, hra, dítě by nemělo mít pocit, že je trénováno (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, Dvořáková, 2007).

Vývoj pohybových dovedností

Během vývoje dochází ke zdokonalování hrubé a následně i jemné motoriky. Celistvý pohyb, který je charakteristický především v počátečných fázích života (reakce celým tělem), se postupně diferencuje (zpřesňuje a rozlišuje), až nakonec následně dochází k integraci složitějších pohybů (např. při jízdě na kole) (Machová, Kubátová, 2009, Dvořáková, 2007).

S objevením samostatné vzpřímené lokomoce – první chůze (12. – 13. měsíc) končí období osvojování raných pohybových dovedností a nastává důležité období pro osvojování dovedností základních (fylogenetických) (mezi 1. – 7., 10. rokem). (Dvořáková, 2007, Měkota, Cuberek, 2007).

Je důležité dbát a nepodceňovat správné osvojení základních dovedností. Tvoří podklad pro další specializované (ontogenetické) dovednosti, které se tvoří speciálním nácvikem. Nevhodné pohybové stereotypy však mohou mít negativní dopad nejen na další „nadstavbové“ dovednosti (Dvořáková, 2007, Měkota, Cuberek, 2007), ale také na tělesný vývoj (např. vadné držení těla, svalovou disbalanci...)

Ve třech letech si předškolní dítě, podle svých možností, již osvojilo určitý základ lokomočních, nelokomočních i manipulačních dovedností a postupně je zdokonaluje.

Podle svých možností, dokáže napodobit pohyb.

Zvládá základní nelokomoční dovednosti, jako jsou obraty, převaly, visení, komíhání... a postupně navazuje učení koordinačně náročnějších (např. kotoul vpřed).

V lokomoci využívá plazení a lezení, přelézání přes překážky, chůzi i běh, poskoky a skoky.

Jeho chůze je již stabilnější. Letová fáze běhu by se měla objevit nejpozději do 37. měsíce. Již zvládne seskok z výšky se ztlumením v podřepu při dopadu, odrazí se snožmo z místa do dálky i do výšky. Spojení rozběhu s odrazem je problematické. Manipuluje s různými předměty, učí se je ovládat. Hází i chytá míče, postupně se učí ovládat předměty i nohama, či za pomoci jiných pomůcek (hokejky, pálky...) (Dvořáková, 2007, 2011).

S přibývajícím věkem, se zlepšováním pohybových schopností, dochází k zlepšování všech dovedností. Děti také ovládají více speciálních dovedností, je možné začít se základy některých sportů (gymnastika, atletika, plavání...). Podle doporučení by si měly děti osvojit základy mnoha druhů sportů nejpozději do nástupu puberty (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Důležitou roli, pro zvládnutí těchto dovedností, hraje rozvoj koordinačních schopností. V souvislosti s rozvojem rovnováhy je možné nacvičovat oblíbenou lokomoci s pomůckami (jízda na tříkolce, lyžích, bruslích, na kole) (Dvořáková, 2007).

V předškolním věku začíná období, kdy se dítě nejnáze učí pohybovým dovednostem – „zlatý věk motoriky“ (Kučera, 2011, Dvořáková, 2007, Měkota, Cuberek, 2007).

Zvládnutí pohybových dovedností je předpokladem mnoha aktivit v celém životě člověka, v dětství i dospělosti.

Teprve na dobře zvládnuté dovednosti z oblasti hrubé motoriky mohou navázat další dovednosti z oblasti motoriky jemné (potřebné při sebeobsluze, v pracovních dovednostech...), grafomotoriky (kresba, psaní...), oromotoriky...

Rodina ani mateřská škola nepokryje potřebu pohybu dítěte ani učení se pohybovým dovednostem.

V současnosti také, pravděpodobně, dochází k proměně spontánních aktivit dětí. Ty se stávají obsahově chudší (dříve zahrnovaly širší spektrum pohybových aktivit) (Pařízková, Dvořáková, Baboulková, 2012 in Cvrčková, 2015). Aktivity, které dříve podporovaly učení se základním pohybovým dovednostem (hod, skok) mohou ve spontánních aktivitách

současných dětí chybět (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010). Je vhodné doplnit tyto nedostatky aktivitami řízenými, organizovanými v rámci školy či zájmovými (viz str. 7 – 9). Je však také možné, že řízené aktivity se zaměřují na jiné dovednosti (sporty...) než ty základní, ty pro některé rodiče nejsou prioritou.

2.6 Tělesná výkonnost

„Výkonnost je způsobilost (připravenost) podávat výkony v určité konkrétní činnosti, zpravidla na poměrně stabilní úrovni.“ (Měkota, Cuberek, 2007, s. 111)

Úroveň motorické výkonnosti zjišťujeme pomocí motorických testů.

Pohybové schopnosti nejsou samostatně měřitelné, proto se v terénu testují pomocí pohybových dovedností (Měkota, Novosad, 2005, Neuman, 2003, Hájek, 2012).

Motorickými testy tedy zjišťujeme nejen úroveň pohybové výkonnosti, pohybových schopností a tím i tělesné zdatnosti (Měkota, Blahuš, 1983, Neuman, 2003, Měkota, Novosad, 2005), ale také úroveň testované dovednosti.

Podobně také vhodné motorické testy pro děti v předškolním věku zjišťují úroveň dovedností i tělesné zdatnosti (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Testování předškolních dětí nebyla věnována dostatečná pozornost. V české republice ani v zahraničí neexistuje mnoho výzkumů, které by se věnovaly oblasti motorické výkonnosti předškolních dětí (Sedlak, 2010). V současnosti, v souvislosti s negativními vlivy hypokineze již v předškolním věku, se mění přístup odborníků i veřejnosti k této problematice.

Vývoj výkonnosti

V dětství a ve stáří je výkonnost více podmíněna geneticky, v dospělosti prostředím (Dvořáková, 2007).

V průběhu vývoje se výkonnost dítěte zlepšuje. Postupný nárůst výkonnosti ovlivňuje růst a změny proporcí těla, zrání organismu, zlepšující se schopnosti (motorické i kognitivní), zvyšující se funkční předpoklady, ale také zdokonalování základních dovedností. V základních dovednostech jako je běh, hod, skok se promítne obratnost, síla, rychlost, rytmičnost, rovnováha i držení těla.

Je důležité sledovat výkony jednotlivých dětí, avšak při jejich hodnocení je nutné sledovat především individuální zlepšení, posun především v rozvoji kondičních schopností, ne srovnávání s ostatními.

Výkonnost v motorických testech se zvyšuje až do období dospívání, kdy u dívek začíná stagnovat, u chlapců nadále roste (Dvořáková, 2007).

Chlapci dosahují mírně lepších výsledků v rychlém a vytrvalostním běhu, skoku do dálky z místa a hodů, dívky v koordinačních dovednostech (držení těla, rovnováha, rytmičnost) (Pařízková, Berdychová a kol. 1981, Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Dvořáková, 2007).

Sekulární trend snižování úrovně motorické výkonnosti u předškolních dětí a rozdíly ve výkonnosti dětí z různých regionů a obcí s různým počtem obyvatel

Bohužel, v současnosti již v mnoha studiích, byl zaznamenán sekulární trend snižování úrovně motorické výkonnosti (Měkota, Cuberek, 2007). To potvrzují i některé studie výkonnosti předškolních dětí z posledních let. Výkonnost předškolních dětí v motorických testech se zhoršuje. (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Cvrčková, 2015, Sedlak, 2010, Štantýská, 2012).

V běhu na 20 m jsou sice výsledky dětí z r. 2010, ve srovnání s r. 1977 podobné, současné děti jsou dokonce mírně lepší, pouze děti z obcí pod 2000 byvatel dosahují výsledků horších oproti výsledkům z r. 1977 (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Dvořáková, Baboučková, 2014). Mírný sekulární trend zlepšení běhu proti šetření z r. 1977, ale i r. 2010 potvrzují i jiné práce (Cvrčková, 2015, Haštýnská, 2011, Homolková, 2012, Kohoutová, 2014). Ve skoku do dálky z místa odrazem srovnáno se však výkonnost současných dětí proti r. 1977, v některých studiích i proti r. 2010, zhoršuje (Sedlak, 2010, Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Cvrčková, 2015).

Ke zhoršování výkonnosti současných dětí dochází také u testů hodů pravou a levou rukou (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Cvrčková, 2015). V roce 2010 v hodů pravou rukou měly současné děti výsledky horší až o 1 – 2 m než v r. 1977 (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Výsledky šetření z r. 2010 ukázaly, že ačkoliv akceleruje průměrná výška a váha dětí (Vignerová, Máčková, 2006, Vignerová, Bláha, 2001, Dvořáková, Baboučková, Justián,

2010), nezvyšují se jejich výkony v motorických testech – zůstávají stejné nebo jsou dokonce horší (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Cvrčková, 2015, Sedlak, 2010).

Ve výkonech z r. 2010 však můžeme najít menší rozdíly než v r. 1977 (nižší směrodatnou odchylku).

V šetření z r. 1977, v růstových parametrech (hmotnost, výška), můžeme mezi dětmi najít menší rozdíly (nižší směrodatné odchylky) než v r. 2010, u výkonnosti je tomu právě naopak (vyšší směrodatné odchylka v r. 1977) (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Pařízková, Berdychová, 1982).

Výsledky ze studie (Cvrčková, 2015), které se zúčastnilo 180 předškolních dětí, ukazují, že zhoršující se motorická výkonnost nemusí být výsledkem změn tělesné konstituce. Děti z uvedné studie dosahovaly v porovnání se studiiemi z minulých let (Pařízková, Berdychová, 1977, Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010; Sedlak, 2010) ve všech motorických testech horších výkonů (s výjimkou běhu na 20 m) přesto, že byly v porovnání s dětmi z těchto studií štíhlejší (Cvrčková, 2015).

Vliv na zhoršování motorické výkonnosti může mít hypokineze (Cvrčková, 2015), ale také změna celkové kvality a obsahu spontánních pohybových aktivit předškolních dětí (Pařízková, Dvořáková, Baboučková, 2012 in Cvrčková, 2015).

Rozdíly ve výkonnosti (v r. 2010 i v r. 1977) můžeme také pozorovat u dětí z různých regionů a obcí s různým počtem obyvatel.

V r. 1977 výrazně lepších výkonů než děti z Prahy dosahovaly děti z malých obcí. Výzkumníci předpokládali, že tyto děti mají lepší příležitost pro spontánní pohybové aktivity venku, i bez dozoru (Pařízková, Berdychová a kol., 1981). V r. 2010 však, ve většině základních motorických dovedností, dosahovaly horších výsledků děti z venkova oproti dětem z větších měst, včetně Prahy (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

V r. 2010 také děti z Prahy dosahovaly mnohem lepších výkonů než děti z malých obcí, s výjimkou hodů do dálky, kde děti z venkova dosahují lepších výsledků v hodu pravou rukou oproti dětem z ostatních měst a obcí (především nejstarší chlapci z malých obcí dosahovali výsledků mnohem lepších) (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010). Tento trend u chlapců potvrzuje i Kohoutová (2014).

Ve skoku do dálky děti z Prahy dosahovaly lepších výkonů proti ostatním městům a obcím i proti r. 1977 (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010). Lepší výsledky ve skoku do dálky u dětí z Prahy potvrzuje i práce Kohoutová (2014).

Zdá se, že v průběhu času dochází k proměně podmínek pro pohybové činnosti ve městě i na venkově. Život venkovských dětí se stává pasivnějším, mimo jiné i z důvodu bezpečnosti, či dojíždění dětí do škol a rodičů do zaměstnání. Ve městě můžeme předpokládat širší nabídku organizovaných aktivit, dětských hřišť, ale také lepší informovanost a angažovanost rodičů.

V současné době se zvyšuje zájem o sledování růstu a motorické testování předškolních dětí v souvislosti s výzkumy upozorňující na změnu životního stylu, hypokinezi. V některých odborných studiích byla zjištěna rozdílná výkonnost i tělesný růst předškolních dětí v různých lokalitách. V průběhu času také celkové zhoršování motorické výkonnosti, nárůst hmotnosti i výšky těla, prevalence nadváhy i obezity. Nemáme však dostatek informací o pohybovém režimu předškolních dětí, především, mimo mateřskou školu (některé práce zjišťují pohybový režim dětí školních). Práce může ukázat na možné rozdíly v pohybovém režimu dětí v rozdílných lokalitách a tím nastínit možný vliv těchto rozdílů na tělesný růst a výkonnost předškolních dětí.

Můžeme předpokládat, že podmínky v místě bydliště ovlivňují pohybový režim dětí a tím i úroveň jejich motorických výkonů (motorických schopností a dovedností).

3 Praktická část

3.1 Vymezení cíle a výzkumných otázek

Cíl práce

Zjistit úroveň růstu a motorické výkonnosti předškolních dětí ve vztahu k jejich pohybovému režimu v místě bydliště.

Formulace problému (Vědecká otázka)

Má na tělesný růst a motorickou výkonnost vliv místo bydliště, jeho podmínky a pohybový režim?

Formulace hypotéz

Tělesný růst i výkonnost dětí se budou ve velkoměstě i v malém městě ve vztahu k odlišnému pohybovému režimu v místě bydliště lišit.

Z hlediska tělesného růstu:

H 1) Děti z mateřské školy v malém městě budou, ve všech kategoriích, v průměru nejméně o 1,5 cm menší (Vignerová, Bláha, 2001).

Z hlediska výkonnosti:

H 2) Ve skoku do dálky z místa budou děti z mateřské školy v malém městě dosahovat, ve všech kategoriích, nejméně o 15 cm nižších výkonů (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

H 3) V hodu pravou rukou budou chlapci z mateřské školy v Praze, v nejstarší kategorii, vykazovat nejméně o 1,5 m nižší výkony (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

H 4) V běhu na 20 m budou děti z obou mateřských škol, ve všech kategoriích, dosahovat podobných výkonů (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Z hlediska pohybového režimu:

H 5) V pražské mateřské škole bude navštěvovat zájmové organizované pohybové aktivity o 17 % více dětí (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Vignerová, Bláha, 2001).

H 6) Procento dětí, které navštěvují zájmové organizované aktivity, se bude, v obou mateřských školách, s věkem zvyšovat (Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

H 7) V pražské mateřské škole bude o 10 % více dětí navštěvovat a trávit čas na dětském hřišti (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

H 8) V mateřské škole v malém městě bude o 10 % více dětí provozovat každou z ostatních jmenovaných neorganizovaných aktivit (jízdu na kole a jiných vozítkách, hry v přírodě, míčové hry, pohyb ve vodě, pěší turistiku a procházky).

H 9) Procento dětí, které ovládají základy sportů, se bude, v obou mateřských školách, s věkem zvyšovat (s věkem se zlepšují pohybové schopnosti dětí).

H 10) V mateřské škole v Praze bude o 20 % více dětí docházet do mateřské školy pěšky. (Vignerová, Bláha, 2001).

3.2 Metody

Použité metody výzkumu:

- analýza podmínek (mateřských škol a obcí),
- analýza ŠVP,
- antropometrické měření somatických charakteristik (tělesné hmotnosti, tělesné výšky, BMI),
- motorické testy (běh 20 m s pevným startem, skok do dálky z místa sounož, hod míčkem levou a pravou rukou),
- dotazník pro rodiče (pohybové aktivity ve volném čase).

3.2.1 Antropometrické měření somatických charakteristik

(Zjišťování tělesného růstu)

Pro určení tělesného růstu byla měřena hmotnost a výška těla, vypočítán Body Mass Index (BMI).

Metodika měření somatických charakteristik byla převzata z knihy: „Sledování růstu českých dětí a dospívajících, 2001, s. 15 “ a knihy „6. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001“.

Metodika měření

Hmotnost těla:

K měření tělesné hmotnosti byla použita digitální nášlapná váha, předem vyzkoušená a položená na pevném rovném podkladu (v případech MŠ B – linoleum, MŠ – A korek).

Děti byly váženy ve spodním prádle, bez obuvi, ve vzpřímeném postoji, váha těla rovnoměrně rozložena na obou končetinách, ruce podél těla. Vážení bylo provedeno s přesností na 0,5 kg.

Výška těla:

Měření tělesné výšky proběhlo u svislé, rovné plochy (v případě MŠ B – stěna bez lištového obložení, MŠ A – dveře), na které bylo připevněno pásové měřidlo. Děti byly měřeny ve spodním prádle, bez obuvi, ve vzpřímeném postoji. Paty, hýždě a lopatky se dotýkaly svislé plochy, chodidla pevně na zemi, paty a špičky u sebe, hlava vzpřímená, ruce podél těla. K odečtení výšky na pásové měřidlo byl použit pravoúhlý trojúhelník (Svislé rameno trojúhelníku bylo přiloženo k pásovému měřidlu, vodorovné se dotýkalo nejvyššího bodu temene hlavy – bodu vertex). Měření bylo provedeno s přesností na 0,5 cm.

Body Mass Index (BMI)

V současné době existují mnohem přesnější metody pro zjišťování tělesného složení, stavu výživy a hodnocení obezity. Pro naše účely však postačí výpočet BMI a jeho porovnání s percentilovými grafy.

Hodnota BMI se v průběhu vývoje mění. V dětském věku je nižší než u dospělého. Za optimální úroveň můžeme považovat hodnoty BMI v rozmezí mezi 25. – 75. percentilem v percentilovém grafu, průměrné hodnoty BMI se pohybují okolo 50. percentilu. Hodnoty pod 25. percentilem ukazují sníženou hmotnost, mezi 75. – 90. percentilem naopak hmotnost nadměrnou, nad 97. percentilem obezitu. V období mezi 3. – 5. rokem klesá hodnota BMI v důsledku „první vytáhlosti“ a po 6. roce opět nárůstá (Vignerová, Máčková, 2006).

Výpočet BMI:

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{(\text{výška v m})^2}$$

3.2.2 Motorické testy

Pro zjišťování úrovně výkonnosti byly použity běžné testy motorických schopností (Měkota, Blahuš, 1983, Neuman, 2003) upravené pro předškolní věk dle Pařízkové, Berdychové. U předškolních dětí tyto testy slouží také jako testy motorických dovedností (Pařízková, Berdychová, 1981, Dvořáková, baboučková, Justián, 2010).

Děti byly vhodně intruovány a motivovány k co nejlepšímu výkonu.

Běh 20 s pevným startem

Test „běžecké rychlosti“ (rychlost reakce, frekvenční schopnost, hbitost). (Neuman, 2003, s. 90)

Metodika:

Děti startovaly z polovysokého atletického startu, jednou nohou, nakročenou vpřed, se dotýkaly startovní čáry. Na signál „připravte se pozor, vpřed“ (na poslední signál „vpřed“ zazněl zvuk bubínku), děti vystartovaly a snažily se proběhnout vzdálenost 20 m v co nejkratším čase. Děti startovaly po dvojicích, každé dítě mělo dva pokusy. V případě pádu či dřívějšího startu se pokus opakoval. Běžecká dráha byla vyznačena kužely. K měření byly použity elektronické stopky, započítán byl nejrychlejší čas. Měření proběhlo s přesností na 0,01s, výsledek byl zaznamenán v sekundách a setinách sekundy (např. 5,11 s).

Skok do dálky z místa snožmo

„Test dynamické síly explozivní“ dolních končetin (Měkota, Blahuš, 1983, s. 135) a „obratnosti“ (Neuman, 2003, s. 70)

Metodika:

Děti stály ve stoji mírně rozkročeném, špičkami těsně u odrazové čáry. Odraz probíhal z rovné, pevné, neklouzavé plochy. Děti, současně se zášvihem zapaží, provedly podřep, odrazily se oběma nohama a se současným švihem paží vpřed provedly skok do dálky. Každé z dětí mělo tři pokusy, započítán byl nejdelší skok. V případě přešlapu či pádu se pokus opakoval. Odečtena byla vzdálenost mezi odrazovou čarou a místem dotyku bližší patou skákajícího při doskoku. Měření proběhlo s přesností na 1cm, výsledek byl zaznamenán v centimetrech (např. 92 cm) (Měkota, Blahuš, 1983).

Hod míčkem levou a pravou rukou

„Test dynamické síly explozivní“ (Měkota, Blahuš, 1983, s. 137), „svalů pletence ramenního“ (Neuman, 2003, s. 57).

V předškolním období dozrává laterálita, proto byl tento test modifikován na hod pravou i levou rukou.

Metodika:

Děti stály ve stoji výkročném opačnou nohou a opačným bokem ve směru hodů, než ve které drží náčiní (pro hod pravou rukou levou nohou v před a levým bokem ve směru hodů a naopak). Provede náprah a následně hod horním obloukem, co nejdále. Pro hod byl použit tenisový míček (150 g). Každé dítě mělo tři pokusy pro hod levou i pravou rukou, započítán byl nejdelší. V případě přešlapu se pokus opakoval. Měření proběhlo s přesností na 0,1 m, výsledek byl zaznamenán v centimetrech (např. 1 142 cm).

3.2.3 Analýza Školního vzdělávacího plánu

Byla provedena analýza Školních vzdělávacích plánů obou mateřských škol (MŠ A i MŠ B) se zaměřením na cíle, pohybové činnosti a režimové prvky, které se týkají pohybového a fyzického rozvoje dětí i jejich pohybového režimu.

Z tohoto hlediska bylo také následně provedeno srovnání ŠVP obou mateřských škol a informací v nich získaných.

3.2.4 Analýza podmínek

Výběr MŠ byl realizován na základě velikosti obce a znalosti podmínek obou mateřských škol – jako učitelka jsem měla možnost pracovat v obou vybraných mateřských školách.

Byla provedena analýza vnitřních i vnějších podmínek obou mateřských škol ve vztahu k pohybovému a fyzickému rozvoji dětí, následně byly podmínky obou mateřských škol vzájemně porovnány. Stejně parametry byly sledovány a porovnány i v případě analýzy podmínek obou obcí.

3.2.5 Dotazník pro rodiče

„Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně“ (Chrástka, 2007, s. 163).

Cílem dotazníkové metody bylo zmapovat pohybové aktivity dětí v čase mimo pobyt v mateřské škole.

- Otázka č. 1: organizované, řízené aktivity – především zájmové aktivity
- Otázka č. 2: neorganizované pohybové aktivity.
- Otázka č. 3: specializované pohybové dovednosti – sporty.
- Otázka č. 4: způsob dopravy do MŠ a zpět.
- Otázka č. 5: doba společného, pohybovou aktivitou stráveného času dítěte s rodiči.

Před podáním dotazníků všem rodičům, byl dotazník nejprve na vzorku rodičů ověřen (způsob zadání otázek, porozumění apod.) – tzv. pilotní dotazník.

3.3 Charakteristika a popis výběrového souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem 116 dětí ze dvou mateřských škol. Mateřská škola A (MŠ A) se nachází v Praze. Mateřská škola B (MŠ B) sídlí ve Středočeském kraji, 30 km od Prahy, v obci s počtem obyvatel 3 880.

Výběr mateřských škol byl realizován vzhledem k podmínkám, především na základě velikosti obce, ale také na základě mé vlastní znalosti podmínek obou mateřských škol. V obou mateřských školách jsem měla možnost pracovat jako učitelka a tedy i lepší přístupnost k datům.

Rodiče dětí podepsali informovaný souhlas s měřením, především v souvislosti s měřením tělesných parametrů a současně probíhajícím měřením kožních řas p. prof. Pařízkovou (viz příloha).

Sběr dat probíhal ve dnech 4. – 18. června. Do studie byly zařazeny všechny děti z obou mateřských škol ve věku od 4 (4,00) do 6 (6, 99) let.

Osobně jsem byla přítomna u měření všech parametrů (výšky, váhy těla i výkonů v motorických testech).

Motorickými testy byly naměřeny výkony celkem u 116 dětí, v oblasti somatických charakteristik byly sebrány data u 104 dětí. Rodiče dětí vyplnily 86 dotazníků.

3.4 Zpracování dat

Byla provedena selekce dat. Pro zpracování byla vybrána data dětí, u kterých byly naměřeny všechny uvedené parametry (motorické výkony i tělesné charakteristiky) a zároveň jejich rodiče vyplnili dotazník.

K úbytku dat došlo z důvodu zvýšené nemocnosti dětí v průběhu výzkumu (především rychlý nástup spalové angíny v některých třídách v mateřské škole B). Také některé tělesné parametry nebyly, z důvodu respektování vlastní volby dítěte, naměřeny (některým dětem nebylo příjemné měření ve spodním prádle).

Pro zpracování bylo vybráno 79 z 86 dotazníků. Některé dotazníky byly vyřazeny pro neúplnost či nevěrohodnost odpovědí.

Všechna data byla vložena do tabulek a rozdělena do jednotlivých kategorií podle věku a pohlaví dětí.

1. kategorie 4 (4 – 4,99) let
2. kategorie 5 (5 – 5,99) let
3. kategorie 6 (6 – 6,99) let

V některých věkových kategoriích se, bohužel, objevují disproporce, které vznikly nerovnoměrností rozložení kategorií i větším počtem dětí v MŠ B než v MŠ A. Také v souvislosti s měřením kožních řas p. prof. Pařízkovou bylo sebráno co nejvíce možných dat.

Výsledky motorických testů, tělesných charakteristik i hodnot BMI byly zpracovány vypočtením aritmetického průměru v jednotlivých kategoriích. U dat v jednotlivých kategoriích byla také stanovena směrodatná odchylka, která ukazuje rozpětí hodnot souboru. Směrodatná odchylka postihuje rozložení hodnot v uvedeném souboru od průměru hodnot v souboru (na obě strany). Stanovení jedné odchylky postihuje zhruba 66% hodnot v souboru.

Funkce SMODCH.VÝBĚR je definována následujícím vztahem:

$$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

Všechny údaje byly zaneseny do tabulek, které jsou uvedeny v textu.

Jak již bylo uvedeno výše, dotazníky byly vyříděny a jednotlivé otázky zpracovány také do tabulek uvedených v textu. V případě některých otázek (u odpovědí, kde výsledek není závislý na věku jednotlivých respondentů) byly pro snazší interpretaci výsledků dotazníku sloučeny věkové kategorie v kategorie „MŠ A“ a „MŠ B“.

3.5 Výsledky

3.5.1 Analýza podmínek mateřských škol a obcí z hlediska pohybového režimu

Mateřská škola A

Mateřská škola sídlí v Praze. Navštěvuje ji 70 dětí ve čtyřech třídách. Má 2 mikrotřídy pro děti vyžadující speciální péči (tyto děti nebyly zařazeny do výzkumu).

Zahrada MŠ:

V prostoru rozlehlé zahrady jsou umístěny tři pískoviště, dvě skluzavky, dřevěné průlezky, různé houpačky a uměle vytvořeným kopec (pro chůzi po nerovném terénu či zimní sporty), pumpa s vodním labyrintem pro děti a jiné zajímavé herní prvky.

Vnitřní prostory MŠ:

Součástí MŠ je velmi dobře vybavená tělocvična. Děti zde mají možnost výběru pestrého nářadí i náčiní, různých pohybových aktivit (relaxační bazén, molitanová cvičební sestava, rehabilitační míče, kostky, chůdy, koníky, tříkolky, padák, trampolínu, pedala a další). Ve 2. patře se nachází zastřešená prosklená terasa. Je vybavená tělocvičným náčiním a relaxačním molitanovým bazénem. Prosklení terasy lze i za deštivého počasí odsunout a využít k pobytu na čerstvém vzduchu. V prostoru šaten najdeme patro se skluzavkou a herním obchůdkem. Ve třídách jsou umístěny patrové domečky. Jídelny i šatny jsou umístěny v přízemí, třídy v patře. Děti mají možnost denně několikrát „trénovat“ chůzi po schodech.

Okolí MŠ:

V těsné blízkosti MŠ se nachází rozlehlý zelený park se třemi dobře vybavenými dětskými hřišti a cyklostezkou. Tento park je pravidelně využíván pro pohybové činnosti dětí, k vycházkám, pobytu na hřišti, v zimě k bobování.

V obci je široká nabídka zájmových organizovaných aktivit. Většina dětí bydlí v okolí MŠ, mají tedy stejné podmínky z hlediska dostupnosti organizovaných i neorganizovaných

aktivit (dětských hřišť v okolí, nedalekého parku s cyklostezkou a možností zimních aktivit i nabídky zájmových organizovaných aktivit...).

Nedaleko MŠ A je veřejný vnitřní i venkovní bazén.

Vzhledem k odlišné pracovní době rodičů dětí začíná provoz MŠ A oproti MŠ B v ranních hodinách déle, v odpoledních hodinách je prodloužen.

V MŠ A můžeme předpokládat vyšší výskyt rodičů s vyšším vzděláním, kteří si budou více uvědomovat důležitost pohybu i zdravého životního stylu (Vignerová, Máčková, 2006).

Mateřská škola B

Mateřská škola B sídlí v malém městě ve Středočeském kraji, navštěvuje ji 128 dětí ve čtyřech třídách.

Zahrada MŠ:

Zahrada je vybavena čtyřmi pískovišti, krytými dřevěnými pergolami, dětským zahradním domkem, přístřeškem se stolečkem, dvěma skluzavkami, kovovými prolézačkami. Děti mají možnost na zahradě využít koloběžky a motokáry, v letních měsících dětské brouzdaliště.

Vnitřní prostory MŠ:

Podmínky pro pohybový rozvoj dětí ve vnitřních prostorech MŠ, bohužel, nejsou dostatečné. Ve třídách jen velmi málo prostoru, pohybové aktivity se omezují na zdravotní cvičení, nápodobu pohybu, cvičení s náčiním – lokomoční činnosti jen s velkou opatrností. Pro vyrovnání tohoto deficitu se p. učitelky snaží využít pobytu venku (v okolí MŠ nebo na zahradě školy).

Okolí MŠ:

Vycházky do okolí MŠ jsou, především u mladších dětí, omezeny na určitou trasu (MŠ je z jedné strany ohraničena dálnicí, z druhé hlavní silnicí).

Jako možnost k pohybovým aktivitám slouží i nedaleký park v domově důchodců, jehož součástí je i dětské hřiště. Děti zde mají dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity, především však lokomočního charakteru.

V malé obci je nižší nabídka zájmových organizovaných aktivit než v Praze, některé děti mohou využívat nabídky organizovaných zájmových aktivit v nedalekém větším městě.

Lze také předpokládat nestejně podmínky pro pohybové aktivity u dětí, které do MŠ docházejí

Děti z okolních menších obcí, využívají možnosti k pohybovým aktivitám, které nabízí jejich bydliště, mohou navštěvovat hřiště ve vesnici či žádné. V MŠ B také můžeme předpokládat, že děti budou mít více příležitostí pro pohybové aktivity v přírodě či doma na zahradě.

V obci je nově zrekonstruované, dobře vybavené venkovní koupaliště, některé děti mohou, v letních měsících, využívat venkovní bazén doma na zahradě.

V MŠ B lze předpokládat rozsáhlejší rozpětí vzdělání rodičů.

3.5.2 Analýza „Školních vzdělávacích plánů“ mateřských škol z hlediska pohybového režimu

Mateřská škola A

Pohybové činnosti v denním režimu:

Ranní cvičení, pohybové chvilky, pobyt venku (v dopoledních, za příznivého počasí i v odpoledních hodinách).

Za významnou pro pohybový rozvoj je v ŠVP považována spontánní pohybová aktivita, kterou má pedagog podporovat vhodnou a dostatečnou nabídkou náčiní, náradí a zajištěním bezpečnosti, nemá ji však omezovat. V ŠVP je zdůrazněno využití veškerého materiálního vybavení MŠ pro pohybové aktivity dětí během celého dne.

Za podstatnou považuje možnost vyniknutí každého dítěte i podporu dětí bojácných.

Pohybové činnosti citované v ŠVP:

Tanec a taneční hry, hry s míčem, kopaná, vycházky, výlety, pohybové hry a činnosti, sezónní aktivity – modelace zimních sportů, hry na sněhu a se sněhem.

Cíle vztahující se k rozvoji pohybových schopností a dovedností:

- vytvářet zdravé životní návyky a postoje jako základy zdravého životního stylu,
- osvojovat si poznatky a dovednosti důležité k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí,
- podporovat fyzickou pohodu,

- rozvíjet psychickou a fyzickou zdatnost,
- uvědomění si vlastního těla,
- ovládat pohybového ústrojí, koordinace pohybu,
- rozvíjet pohybové schopnosti a zdokonalovat dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinaci a rozsah pohybu, dýchání, koordinaci ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí (ŠVP MŠ A).

Mateřská škola B

Pohybové činnosti v denním režimu:

Ranní cvičení, pohybové chvilky, pobyt venku (v dopoledních, za příznivého počasí i v odpoledních hodinách).

V ŠVP je zvláště zdůrazněno využívání veškerého zahradního nářadí a hraček, v letních měsících brouzdaliště.

Pohybové činnosti citované v ŠVP:

Hry na zahradě, vycházky, výlety, pohybové činnosti, sezónní aktivity – pobyt v brouzdališti, poznávání zimních sportů, hry na sněhu a se sněhem.

Cíle vztahující se k rozvoji pohybových schopností a dovedností:

- napomáhat vlastnímu zdraví aktivním pohybem a zdravými životními návyky,
- rozvíjet fyzickou a psychickou kondici,
- podporovat tělesný rozvoj i zdraví dětí,
- odhadnout rizika ohrožující zdraví a bezpečnost, ochrana zdraví (ŠVP MŠ B).

Předškolní děti (5 – 6 l) mají možnost navštěvovat kurz plavání pod vedením vyškolených instruktorů.

Shrnutí:

Obě mateřské školy splňují podmínky RVP PV z hlediska cílů, obsahu, i podmínek pro předškolní vzdělávání.

ŠVP obou MŠ obsahují základní informace, obecnější cíle i obsah činností, které jsou dále rozpracovány v třídních vzdělávacích programech (TVP) v konkrétnější nabídce. V TVP se, pravděpodobně, také plánují delší pohybové celky.

V režimu obou MŠ jsou každý den zařazeny pohybové chvíle, ranní cvičení, pobyt venku na zahradě, hřišti i vycházky do okolí.

V základní nabídce pro rozvoj dětí obsahují oba ŠVP pohybové hry i činnosti.

MŠ A má vhodnější podmínky, především, pro vnitřní, ale i venkovní pohybové aktivity dětí – dostatek prostoru, vlastní tělocvičnu a výborné materiální vybavení pomůckami, tělocvičným náradím i náčiním, lépe vybavenou školní zahradu. Cenným dodatkem v ŠVP je upozornění na nevhodné omezování spontánní pohybové aktivity dětí.

Děti z obou MŠ využívají dětské hřiště v okolí školy, v Praze však můžeme najít větší počet hřišť a také lépe vybavených.

V MŠ B mají děti možnost v letních měsících využívat brouzdaliště, v zimních měsících navštěvovat kurz plavání.

3.5.3 Výsledky měření somatických charakteristik

Hmotnost (kg)

Průměrné hodnoty hmotnosti v obou MŠ rostou s věkem. Mezi kategoriemi 5 a 6 let je tento nárůst v obou regionech vyšší než mezi kategoriemi 4 a 5 let, což může být způsobeno růstovým spurtem.

Meziroční přírůstky jsou podobné, s výjimkou dívek z malého města, kde jsou meziroční přírůstky vyšší.

Také směrodatná odchylka narůstá s věkem (výjimkou chlapců 6 l v MŠ B), s věkem tedy vzrůstají rozdíly hmotnosti u dětí, především u dívek.

Největší rozdíly mezi dětmi (rozptyl hodnot hmotnosti) můžeme nalézt u šestiletých dívek v MŠ B – skoro 6 kg, v MŠ A 4,7 kg.

Hmotnost chlapců není, ve všech kategoriích, v průměru vyšší než hmotnost dívek. (V kategoriích 4 r v MŠ A je hmotnost chlapců a dívek srovnatelná, v kategoriích 5 a 6 l v MŠ B je hmotnost dívek dokonce vyšší).

Tab. č. 1 Hmotnost předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
4 – 4,99	a	16,82	16,88	16,70	17,35	17,86	16,85
	s	1,34	1,24	1,8	1,84	1,50	2,07
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	17,65	0	17,65	19,26	18,98	19,51
	s	2,78	0	2,78	2,77	2,2	3,29
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	20,76	21,14	20,45	22,25	21,18	23,85
	s	3,77	2,68	4,73	2,20	1,68	5,87
	n	11	5	6	10	6	4

a – průměr

s – směrodatná odchylka

n – celkový počet dětí

Zdroj: autor

Chlapci: V kategorii čtyřletých jsou chlapci z MŠ B o 1 kg těžší než chlapci z MŠ A, v kategorii 6 l je průměrná hmotnost chlapců srovnatelná.

V kategorii čtyřletých chlapců z MŠ A je menší rozpětí hodnot hmotnosti (nižší hodnota směrodatné odchylky) než u chlapců z MŠ B, v kategorii 6 l naopak.

Dívky: Celkově jsou dívky z MŠ B těžší než dívky z MŠ A (v kategorii 5 l o 1,9 kg, v kategorii 6 l o 3,4 kg.) Výjimku tvoří dívky čtyřleté, kde je průměrná hmotnost dívek srovnatelná (dívky z MŠ B jsou těžší o 0,15 kg).

Hodnoty hmotnosti dívek z MŠ B mají větší rozpětí (Dívky z MŠ B mají hodnotu směrodatné odchylky ve všech kategoriích vyšší).

Celkem: Celkově jsou děti z MŠ B těžší. V kategorii 4 r je váhový rozdíl 0,6 kg, v kategorii 5 l o 1,6 kg, v nejstarší kategorii 1,7 kg.

Celkově můžeme v oblasti hmotnosti nalézt větší rozdíly hmotnosti u dětí v MŠ B (vyšší hodnoty směrodatné odchylky), s výjimkou kategorie nejstarších chlapců.

Výška (cm)

Průměrné hodnoty výšky v obou MŠ stoupají s věkem. Podobně jako u hmotnosti je mezi kategoriemi 5 a 6 let nárůst výšky vyšší než mezi kategoriemi 4 a 5 let, což může být způsobeno růstovým spurtem, s výjimkou dívek z malého města, kde je vyšší nárůst mezi kategoriemi 4 a 5 let.

Nelze konstatovat, že jsou chlapci v průměru vyšší než dívky. Dívky z MŠ A jsou vyšší v kategorii 4 r o 1,6 cm, v kategorii 5 let jsou vyšší dívky z MŠ B o 0,6 cm.

Tab. č. 2 Výška předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
4 – 4,99	a	106	105,08	106,70	107,09	107,49	106,68
	s	3,34	3,8	2,4	4,00	4,00	4,00
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	112,03	0	112,03	113,02	112,70	113,34
	s	6,05	0	6,05	4,7	4,40	5,00
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	119,14	119,92	118,35	119,12	119,23	119,00
	s	6,53	6	7	3,10	4,00	3,00
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Chlapci: V kategorii 4 r jsou chlapci z MŠ B o 1,5 cm vyšší než chlapci z MŠ A, v kategorii 6 l jsou chlapci z MŠ A vyšší o 0,7 cm.

V nejmladší kategorii mají chlapci z MŠ B větší rozpětí hodnot výšky (vyšší směrodatnou odchylku), v kategorii šestiletých naopak.

Dívky: Dívky z MŠ B jsou vyšší než dívky z MŠ A (v kategorii 5 l o 1,3 cm, v kategorii 6 l o 0,7 cm), s výjimkou čtyřletých dívek, kde je průměrná výška podobná.

Dívky z MŠ A mají větší rozpětí hodnot výšky (vyšší hodnoty směrodatných odchylek), s výjimkou čtyřletých.

Celkem: Celkově jsou děti z MŠ B vyšší (v kategorii 4 r o 1,6 cm, v kategorii 5 l o 1 cm), s výjimkou kategorie 6 l, kde je průměrná výška podobná.

MŠ A můžeme také nalézt více kategorií s vyšším rozptylem hodnot výšky, s výjimkou nejmladších dětí.

Nelze tedy potvrdit hypotézu H 1) Děti z mateřské školy v malém městě budou, ve všech kategoriích, v průměru nejméně o 1,5 cm menší (Vignerová, Bláha, 2001).

BMI

V oblasti BMI nelze zaznamenat mírný pokles hodnot v období růstového spurtu a následný nárůst hodnot, s výjimkou dívek z MŠ A. U chlapců z MŠ B dochází k poklesu mezi kategoriemi 4 a 5 l (v období růstového spurtu), mezi kategoriemi 5 a 6 l jsou však hodnoty BMI téměř stejné. U dívek z MŠ B stoupá hodnota BMI s věkem, mezi

kategoriemi 5 a 6 l najdeme vyšší rozdíl (1,6) než mezi kategoriemi 4 a 5 l (0,3) (to však může být dáno celkově vyšší průměrnou hmotností šestiletých dívek).

V obou MŠ tedy dochází k propadu BMI mezi kategoriemi 4 a 5 l (období růstového spurtu) s výjimkou dívek z MŠ B. U chlapců z MŠ B však nedochází k dalšímu nárůstu v kategorii 6 l (což může být způsobeno celkově nižší hodnotou BMI těchto chlapců – mezi 25. a 50. perc.).

Nelze konstatovat, že dívky mají nižší průměrné hodnoty BMI než chlapci. V kategoriích 5 a 6 let mají dívky hodnoty BMI vyšší.

V obou MŠ s věkem vzrůstá hodnota směrodatné odchylky, rostou rozdíly mezi dětmi, především u dívek (s výjimkou chlapců z MŠ B mezi kategoriemi 5 a 6 let).

Největší rozptyl můžeme nalézt u šestiletých dívek v MŠ B (3,22), v MŠ A (2,33).

V obou MŠ je vyšší rozptyl u dívek než u chlapců.

Tab. č. 3 BMI předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
4 – 4,99	a	15,07	15,28	14,66	15,10	15,45	14,74
	s	0,89	0,61	1,35	0,96	0,88	0,93
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	14,02	0	14,02	15,01	14,92	15,08
	s	1,45	0	1,45	1,33	1,2	1,49
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	14,57	14,66	14,49	15,63	14,91	16,72
	s	1,74	0,9	2,33	1,47	1,07	3,22
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Srovnání s percentilovými grafy:

Hodnoty BMI se, ve většině kategorií, nacházejí mezi 25. a 50. percentilem, u čtyřletých chlapců z malého města na hranici 50. percentilu.

Dívky z malého města vykazují zvýšenou hmotnost (jejich průměrná hodnota BMI se nachází nad hranicí 75. percentilu, který je hranicí mezi normální a zvýšenou hmotností), pětileté dívky z Prahy naopak hmotnost sníženou (jejich průměrná hodnota BMI se nachází pod hranicí 25. percentilu, který je hranicí mezi normální a sníženou hmotností). V Praze můžeme najít také více kategorií, kde se průměrná hodnota BMI pohybuje blíže k hranici 25. percentilu (dívky 4 a 6 l, chlapci 6 l).

Chlapci: Chlapci z MŠ B mají vyšší hodnoty BMI než chlapci z MŠ A (v kategorii 4 r je hodnota rozdílu 0,17, v kategorii 5 l rozdíl 0,25).

Mezi chlapci z MŠ B můžeme najít, ve všech kategoriích, větší rozdíly v hodnotách BMI (vyšší hodnoty směrodatné odchylky).

Dívky: Dívky z MŠ B mají výrazněji vyšší hodnoty BMI než dívky z MŠ A (v kategorii 5 l je hodnota rozdílu 1, v kategorii 6 l najdeme výrazný rozdíl 2,23). Pouze u čtyřletých dívek je průměrná hodnota BMI podobná.

Šestileté dívky z MŠ B mají vyšší rozpětí hodnot BMI, v kategorii pětiletých dívek jsou hodnoty směrodatné odchylky podobné, v kategorii čtyřletých mají větší rozpětí hodnot dívky z MŠ A.

Celkem: Celkově mají děti z MŠ B vyšší hodnoty BMI (v kategorii 4 r o 0,13, v kategorii 5 l o 0,98, v kategorii 6 l o 1,24).

Celkově mají děti z MŠ A vyšší rozpětí hodnot BMI (vyšší hodnoty směrodatné odchylky), s výjimkou pětiletých dětí.

Celkově můžeme, ve více kategoriích, v oblasti BMI nalézt větší rozdíly hodnot u dětí z MŠ B (vyšší hodnoty směrodatné odchylky), pouze v kategorii čtyřletých dívek můžeme nalézt větší rozdíly hodnot v MŠ A, v kategorii pětiletých dívek jsou hodnoty směrodatné odchylky podobné (nižší v MŠ A).

3.5.4 Výsledky motorických testů

Běh na 20 m (s)

V obou mateřských školách se výkony v běhu na 20 m zlepšují s věkem. S věkem také, ve většině kategorií dochází k poklesu směrodatné odchylky, s výjimkou dívek mezi kategoriemi 5 a 6 l. Chlapci dosahují lepších výsledků než dívky, s výjimkou kategorie čtyřletých dětí, kde dívky dosahují lepších výkonů v obou mateřských školách (v MŠ A o necelých 0,1 s, v MŠ B o 0,2 s).

Tab. č. 4 Běh na 20 m předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
4 – 4,99	a	6,70	6,73	6,64	6,53	6,63	6,42
	s	0,76	0,75	0,96	0,58	0,49	0,66
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	5,60	0	5,60	5,88	5,67	6,08
	s	0,32	0	0,32	0,47	0,44	0,41
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	5,05	4,82	5,24	5,34	5,06	5,77
	s	0,4	0,26	0,42	0,57	0,35	0,61
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Chlapci: V kategorii 4 r jsou chlapci z MŠ B rychlejší o 0,1 s, naopak v kategorii 6 l jsou rychlejší o 0,24 s chlapci z MŠ A.

Šestiletí chlapci z MŠ B mají větší rozpětí výkonů (vyšší hodnotu směrodatné odchylky), v kategorii čtyřletých mají větší rozpětí hodnot výkonů chlapci z MŠ A.

Dívky: Ve všech věkových kategoriích dosahují lepších výsledků v běhu dívky z MŠ A, s výjimkou kategorie čtyřletých. V kategorii 4 r jsou dívky z MŠ B rychlejší o 0,2 s, naopak v kategorii 5 a 6 let jsou dívky z MŠ A rychlejší o 0,5 s.

Dívky z MŠ A mají kompaktnější výkony (nižší hodnotu směrodatné odchylky) než dívky z MŠ B, s výjimkou kategorie čtyřletých.

Celkem: Celkově děti z MŠ A dosahují lepších výsledků v běhu (v kategorii 5 l o 0,3 s, v kategorii 6 l o 0,4 s), s výjimkou kategorie čtyřletých dívek i chlapců. Pouze v kategorii 4 r jsou děti z MŠ B o 0,1 s rychlejší.

Děti z MŠ A mají menší rozpětí výkonů v běhu, s výjimkou kategorie čtyřletých.

Výsledky nepotvrdily hypotézu H 4) V běhu na 20 m budou děti z obou mateřských škol, ve všech kategoriích, dosahovat podobných výkonů (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Hod pravou rukou (cm)

V obou mateřských školách se výkony v hodů pravou rukou zlepšují s věkem, s výjimkou chlapců z MŠ B, mezi kategoriemi 5 a 6 let. Pětiletí chlapci v MŠ B dosahují výsledků o 0,56 m lepších než chlapci v kategorii 6 let. (V hodů levou rukou však šestiletí chlapci dosahují lepších výsledků o celé 2 m.)

V obou MŠ s věkem vzrůstá směrodatná odchylka – rostou rozdíly mezi výkony dětí. (S výjimkou dívek z MŠ B mezi kategoriemi 5 a 6 l.)

V obou MŠ, ve všech kategoriích, dosahují chlapci lepších výsledků než dívky. U chlapců můžeme najít větší rozdíly ve výkonech než u dívek (s výjimkou dívek 6 l v MŠ A).

Tab. č. 5 Hod pravou rukou předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK	MŠ A			MŠ B			
	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	
4 – 4,99	a	403,20	407,33	395,00	431,86	522,45	341,27
	s	82,40	102	30,8	155,5	155,40	96,00
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	610,50	0	610,50	634,8	765,27	515,17
	s	116,00	0	116,00	198,7	170,6	141,09
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	717,70	803,60	646,17	632,15	709,83	554,25
	s	203,30	184,50	204,80	263,8	325,80	100,70
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Chlapci: V kategorii 4 r chlapci z MŠ B dosahují lepších výsledků o 1,15 m, naopak v kategorii 6 l dosahují lepších výsledků chlapci z MŠ A o 0,94 m. Výsledky nepotvrdily hypotézu H 3) V hodu pravou rukou budou chlapci z mateřské školy v Praze, v nejstarší kategorii, vykazovat nejméně o 1,5 m nižší výkony v hodu pravou rukou (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Chlapci z MŠ A mají, ve všech kategoriích, kompaktnější výkony (nižší hodnotu směrodatné odchylky) než chlapci z MŠ B.

Dívky: Dívky z MŠ A, ve všech kategoriích, dosahují lepších výsledků v hodu pravou rukou. V kategorii 4 r o 0,54 m, v kategorii 5 let o 0,95 m, 6 l o 0,92 m.

Dívky z MŠ A mají ve všech kategoriích kompaktnější výkony (nižší hodnotu směrodatné odchylky) než dívky z MŠ B, s výjimkou šestiletých dívek.

Celkem: Děti z MŠ B dosahují lepších výsledků v hodu pravou rukou v kategorii 4 a 5 l o 0,3 m (ovšem zásluhou chlapců). Pouze kategorii 6 l děti z MŠ A dosahují výsledků lepších o 0,85 m.

Celkově můžeme najít menší rozdíly ve výkonech dětí z MŠ A (nižší směrodatné odchylky), s výjimkou šestiletých dívek.

Hod levou rukou (cm)

Výkony v hodu levou rukou se v obou mateřských školách zlepšují s věkem, s výjimkou kategorií chlapců 4 a 5 let v MŠ B, kde jsou výkony srovnatelné (v hodu pravou rukou jsou však výkony pětiletých chlapců lepší o 2,43 m).

Chlapci dosahují lepších výsledků než dívky, s výjimkou kategorie nejmladších, čtyřletých dětí z MŠ B (rozdíl 7 cm je však velmi nízký). Také pětileté dívky z MŠ A dosáhly lepších výsledku než pětiletí chlapci z MŠ B (v hodu pravou rukou jsou však výkony pětiletých chlapců lepší o 1,55 m).

Tab. č. 6 Hod levou rukou předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK	MŠ A			MŠ B			
	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	
4 – 4,99	a	364,7	379,67	334,67	341,00	337,82	344,18
	s	101,3	88,4	139,5	107,90	133,70	81,00
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	503,00	0	503,00	421,80	440,27	404,92
	s	161,20	0	161,20	140,20	95,5	174,3
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	507,18	506,60	507,67	574,90	642,83	473,00
	s	111,20	93,03	133,5	190,15	198,80	129,00
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Chlapci: V kategorii 4 r chlapci z MŠ A dosahují lepších výsledků o 0,42 m, v kategorii 6 l naopak chlapci z MŠ B o 1,36 m.

Výkony chlapců z MŠ A v hodu levou rukou jsou celkově kompaktnější (Chlapci z MŠ B mají vyšší směrodatné odchylky).

Dívky: Dívky z MŠ A dosahují lepších výsledků v hodu levou rukou, v kategorii 5 l o 0,98 m, v kategorii 6 l o 0,35 m. V kategorii 4r dosahují lepších výsledků dívky z MŠ B o 0,1 m.

U dívek v MŠ A jsou větší rozdíly ve výkonech (vyšší směrodatné odchylky) než v MŠ B, s výjimkou pětiletých dívek.

Celkem: Celkově děti z MŠ A dosahují lepších výsledků v hodu levou rukou (v kategorii 4 r 0,19 m, v kategorii 5l o 0,80 m), s výjimkou kategorie 6 l, kde děti z MŠ B dosahují lepších výsledků o 0,67 m.

Celkově jsou výkony dětí z MŠ A kompaktnější (Děti z MŠ B mají vyšší směrodatné odchylky), s výjimkou kategorie pětiletých. Při bližším pohledu s výjimkou čtyřletých a pětiletých dívek z MŠ B.

Skok do dálky (cm)

V obou mateřských školách se výkony ve skoku do dálky z místa zlepšují s věkem. V obou MŠ věkem vzrůstá směrodatná odchylka – rostou rozdíly mezi výkony dětí, s výjimkou dívek z MŠ B mezi kategoriemi 4 a 5 l.

Ve všech věkových kategoriích dosahují chlapci lepších výsledků než dívky, s výjimkou kategorie čtyřletých dětí. V MŠ B jsou výkony čtyřletých srovnatelné, v MŠ A jsou výkony dívek o 17 cm lepší než výkony chlapců.

Tab. č. 7 Skok do dálky předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

VĚK		MŠA			MŠB		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
4 – 4,99	a	76,17	70,50	87,50	81,86	81,73	82,0
	s	11,48	8,90	6,38	12,44	8,60	15,8
	n	9	6	3	22	11	11
5 – 5,99	a	95,50	0	95,50	98,74	104,50	93,46
	s	7,45	0	7,45	14,9	14,00	14,25
	n	4	0	4	23	11	12
6 – 6,99	a	113,27	127,20	101,67	112,10	118,00	103,25
	s	16,67	11,10	10,1	16,80	15,50	15,80
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Chlapci: Ve skoku do dálky v kategorii 4 r dosahují chlapci z MŠ B o 11 cm lepších výkonů než chlapci z MŠ A, naopak v kategorii 6 l o 9 cm horších.

V kategorii šestiletých jsou výkony chlapců z MŠ A celkově kompaktnější (Chlapci z MŠ B mají vyšší směrodatné odchylky), v kategorii čtyřletých je hodnota směrodatné odchylky v obou MŠ podobná.

Dívky: Dívky z MŠ A dosahují lepších výsledků v kategorii 4 r o 5,5 cm, v kategorii 5 l o 2 cm. V kategorii 6 let dosahují lepších výsledků dívky z MŠ B o 1,6 cm.

Výkony dívek z MŠ A jsou celkově kompaktnější (dívky z MŠ B mají vyšší směrodatné odchylky). Rozdíly dosahují poměrně vysokých hodnot.

Celkem: Celkově děti z MŠ B dosahují lepších výsledků, s výjimkou kategorie 6l.

Pokud se však podíváme na výsledky pozorněji, ve většině věkových kategoriích, dosahují lepších výkonů děti z MŠ A, s výjimkou šestiletých dívek, kde jsou výsledky podobné a čtyřletých chlapců, kde dosahují lepších výkonů dívky z MŠ B.

Přesto výsledky nepotvrdily hypotézu H 2) Ve skoku do dálky z místa budou děti z mateřské školy v malém městě dosahovat, ve všech kategoriích, nejméně o 15 cm nižších výkonů (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Celkově jsou výkony dětí z MŠ A kompaktnější (Děti z MŠ B mají vyšší směrodatné odchylky), v kategorii šestiletých jsou hodnoty s podobné.

Při bližším pohledu, s výjimkou čtyřletých chlapců, kde jsou směrodatné odchylky podobné, jsou výkony dětí z MŠ A, ve většině kategorií, celkově kompaktnější.

3.5.5 Výsledky dotazníku pro rodiče

Účast dětí v organizovaných pohybových aktivitách

Celkem v MŠ A navštěvuje organizované pohybové aktivity 50 % dětí, zatímco v MŠ B 38,2 %.

Nelze tedy zcela potvrdit hypotézu H 5) V pražské mateřské škole bude navštěvovat zájmové organizované pohybové aktivity o 17 % více dětí (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Vignerová, Bláha, 2001).

Kategorie 4 – 4,99 let:

Na otázku účasti dětí v organizovaných zájmových pohybových aktivitách jsme zjistili, že nejmladší děti navštěvují tyto aktivity nejméně. V této kategorii dívky v obou MŠ navštěvují tyto aktivity častěji než chlapci.

Tab. č. 8 Účast předškolních dětí v organizovaných zájmových aktivitách v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě (kategorie 4 – 4,99 let)

Věk 4 – 4,99	MŠ A						MŠ B						
	celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky		
	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	
n	100%	9	100%	6	100%	3	100%	22	100%	11	100%	11	
s	22,22%	2	16,67%	1	33,33%	1	18,18%	4	0,00%	0	36,36%	4	
Frekvence	0	77,78%	7	83,33%	5	66,67%	2	81,82%	18	100,00%	11	63,64%	7
	1 - 2	22,22%	2	16,67%	1	33,33%	1	18,18%	4	0,00%	0	36,36%	4
	3 - 4	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0
Celkový počet hodin	0	77,78%	7	83,33%	5	66,67%	2	81,82%	18	100,00%	11	63,64%	7
	1 - 2,5	22,22%	2	16,67%	1	33,33%	1	18,18%	4	0,00%	0	36,36%	4
	3 - 4	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0

n – celkový počet dětí

s – počet dětí, které navštěvují organizované aktivity

Zdroj: autor

Chlapci: Pouze 16 % chlapců z MŠ A navštěvuje některou z organizovaných zájmových aktivit (v tomto případě cvičení pro děti), v MŠ B nenajdeme žádného chlapce.

Dívky: V obou regionech navštěvuje některou z organizovaných zájmových aktivit srovnatelné procento dívek, v MŠ B o pouhých 3 % vyšší (MŠ A 33 %, MŠ B 36 %).

Všechny dívky z MŠ B navštěvují cvičení pro děti, jedna dívka v MŠ A plavání.

Celkem: V MŠ A navštěvuje zájmové pohybové aktivity o 4 % více dětí než v MŠ B (MŠ A 22 %, MŠ B 18 %). Doba trvání aktivit u žádného z dětí nepřesahuje 1 hod týdně, ani frekvenci 1 x týdně. Nejčastěji navštěvovanou aktivitou je cvičení pro děti (celkem 5 dětí), 1 dívka z MŠ A navštěvuje plavání.

Kategorie 5 – 5,99 let:

V kategorii pětiletých výrazně roste počet dětí, které navštěvují řízené pohybové aktivity.

V obou regionech můžeme zaznamenat procentuální nárůst ve srovnání s kategorií 4 r.

Tab. č. 9 Účast předškolních dětí v organizovaných zájmových aktivitách v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě (kategorie 5 – 5,99 let)

Věk 5 – 5,99		MŠ A						MŠ B					
		celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky	
		%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e
n		100%	4	100%	0	100%	4	100%	23	100%	11	100%	12
s		75,00%	3	0,00%	0	75,00%	3	52,17%	12	63,64%	7	41,67%	5
Frekvence	0	25,00%	1	0,00%	0	25,00%	1	47,83%	11	36,36%	4	58,33%	7
	1 - 2	50,00%	2	0,00%	0	50,00%	2	34,78%	8	36,36%	4	33,33%	4
	3 - 4 (6)	25,00%	1	0,00%	0	25,00%	1	17,39%	4	27,27%	3	8,33%	(1)
Celkový počet hodin	0	25,00%	1	0,00%	0	25,00%	1	47,83%	11	36,36%	4	58,33%	7
	1 - 2,5	50,00%	2	0,00%	0	50,00%	2	34,78%	8	36,36%	4	33,33%	4
	3 - 4 (5,5)	25,00%	1	0,00%	0	25,00%	1	17,39%	4	27,27%	3	8,33%	(1)

(čísla v závorkách) – pouze jedna dívka navštěvuje organizované aktivity 6x týdně celkem 5,5 hodiny

Zdroj: autor

Dívky: V této kategorii v MŠ A navštěvuje zájmové pohybové aktivity vyšší procento dívek než v MŠ B (MŠ A 75 %, MŠ B 41 %). V obou regionech nejčastěji 1 – 2 x týdně, 1 – 2 hod týdně. V obou regionech najdeme i dívky, u kterých je frekvence i počet hodin vyšší. U všech aktivit je průměrná doba trvání jedné jednotky 1 – 1,5 hod.

Nejčastěji navštěvovanou aktivitou dívek v MŠ A je tanec (všechny 3 dívky), tenis navštěvuje 1 dívka. Nejčastěji navštěvovanou aktivitou dívek z MŠ B je jízda na koni (2 dívky), dále pak dívky navštěvují tanec (1), Zumbu (1), cvičení pro děti (1), plavání (1), tenis (1).

Zcela výjimečně, 1 dívka z MŠ B navštěvuje zájmové pohybové aktivity dokonce 6 x týdně celkem 5,5 hodin (plavání 1,5 hod, jízda na koni 2 hod, tenis 2 hod).

Chlapci: 64 % chlapců z MŠ B navštěvuje organizované zájmové pohybové aktivity.

Nejčastěji navštěvovanou aktivitou je fotbal (54 % – 6 chlapců) a cvičení pro děti (27 % – 3 chlapci), atletika (1 chlapec), hokej (1 chlapec). Výjimečně 1 chlapec 4x týdně celkem 4 hodiny trénuje hokej.

Celkem: V MŠ A navštěvuje zájmové pohybové aktivity o 23 % více dětí než v MŠ B (MŠ A 75 %, MŠ B 52 %). Nejčastěji, v MŠ A i MŠ B, děti navštěvují zájmové pohybové aktivity 1 – 2 x týdně, 1 – 2 hod týdně. V obou regionech najdeme i děti, u kterých je frekvence i počet hodin vyšší. Zcela výjimečně najdeme děti, u kterých frekvence přesahuje více než 3 x týdně.

Kategorie 6 – 6,99 let:

Výsledky ukázaly, že mezi kategoriemi 5 a 6 let nelze nalézt procentuální nárůst dětí, které navštěvují zájmové pohybové aktivity, ani výrazné rozdíly ve frekvenci či počtu hodin, které děti těmito aktivitami stráví.

Procentuální nárůst najdeme pouze mezi kategoriemi 4 a 5 let proto nelze v celém rozsahu potvrdit hypotézu H 6) Procento dětí, které navštěvují zájmové organizované aktivity, se bude, v obou mateřských školách, s věkem zvyšovat (Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

Tab. č. 10 Účast předškolních dětí v organizovaných zájmových aktivitách v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě (kategorie 6 – 6,99 let)

Věk 6 – 6,99		MŠ A						MŠ B					
		celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky	
		%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e
n		100%	11	100%	5	100%	6	100%	10	100%	6	100%	4
s		63,64%	7	40,00%	2	83,33%	5	50,00%	5	50,00%	3	50,00%	2
Frekvence	0	36,36%	4	60,00%	3	16,67%	1	50,00%	5	50,00%	3	50,00%	2
	1 - 2	54,55%	6	40,00%	2	66,67%	4	50,00%	5	50,00%	3	50,00%	2
	3 - 4	9,09%	1	0,00%	0	16,67%	1	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0
Celkový počet hodin	0	36,36%	4	60,00%	3	16,67%	1	50,00%	5	50,00%	3	50,00%	2
	1 - 2,5	54,55%	6	40,00%	2	66,67%	4	40,00%	4	50,00%	3	25,00%	1
	3 - 4	9,09%	1	0,00%	0	16,67%	1	10,00%	1	0,00%	0	25,00%	1

Zdroj: autor

Chlapci: V MŠ B navštěvuje zájmové pohybové aktivity vyšší procento chlapců než v MŠ A (MŠ A 40 %, MŠ B 50 %). V obou regionech nejčastěji 1 – 2 x týdně, 1 – 2 hod týdně. V obou regionech nenajdeme chlapce, u kterého by frekvence i počet hodin byly vyšší.

Chlapci v MŠ A navštěvují gymnastiku a jógu. Nejčastěji navštěvovanou aktivitou chlapců z MŠ B je fotbal (2 chlapci), dále pak cvičení (1) a atletika (1).

Dívky: V MŠ A navštěvuje zájmové pohybové aktivity vyšší procento dívek než v MŠ B (MŠ A 83 %, MŠ B 50 %). V obou regionech nejčastěji 1 – 2 x týdně, 1–2 hod týdně. V obou regionech najdeme i dívky, u kterých je celkový počet hodin týdně vyšší. V MŠ B nenajdeme žádnou dívku, která navštěvuje zájmové pohybové aktivity častěji než 2 x týdně.

Nejčastěji navštěvovanou aktivitou dívek z MŠ A je tanec (3 dívky), dále dívky navštěvují plavání (2 dívky), tenis (1). U všech těchto aktivit je doba trvání 1 hod. Výjimečně 1 dívka

z MŠ A navštěvuje zájmové pohybové aktivity 4 x týdně celkem 4 hodiny (tenis 2 hod, plavání 2 hod).

Dívky z MŠ B navštěvují tanec a cvičení pro děti. V MŠ B najdeme zcela výjimečně 1 jednotku organizované pohybové aktivity v délce trvání 2 hodiny (1 dívka navštěvuje tanec 2 x týdně – celkem 4 hod).

Celkem: V MŠ A navštěvuje zájmové pohybové aktivity o 13 % více dětí než v MŠ B (MŠ A 63 %, MŠ B 50 %). V obou regionech nejčastěji 1 – 2 x týdně, 1 – 2 hod týdně.

V obou regionech najdeme i děti, u kterých je celkový počet hodin týdně vyšší. V MŠ B nenajdeme žádné z dětí, které navštěvují zájmové pohybové aktivity častěji než 2 x týdně.

Neorganizované pohybové aktivity v rodinách

Pobyt na dětském hřišti

Z výsledků vyplývá, že vysoké procento dětí v obou regionech pravidelně tráví svůj čas pobytem na dětském hřišti. V obou regionech však najdeme děti, které tuto aktivitu pravidelně neprovozují (vyšší procento dětí z MŠ B než z MŠ A).

Tab. č. 11 Pobyt předškolních dětí na dětském hřišti v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Pobyt na dětském hřišti		MŠ A						MŠ B					
		celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky	
		%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e
n		100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27
s		91,67%	22	100,00%	11	84,62%	11	81,82%	45	82,14%	23	81,48%	22
Frekvence	0	8,33%	2	0,00%	0	15,38%	2	18,18%	10	17,86%	5	18,52%	5
	1 - 2	41,67%	10	54,55%	6	30,77%	4	56,36%	31	60,71%	17	51,85%	14
	3 - 5	45,83%	11	36,36%	4	53,85%	7	18,18%	10	17,86%	5	18,52%	5
	6 - 7	4,17%	1	9,09%	1	0,00%	0	7,27%	4	3,57%	1	11,11%	3
Celkový počet hodin	0	8,33%	2	0,00%	0	15,38%	2	18,18%	10	17,86%	5	18,52%	5
	1 - 3	33,33%	8	54,55%	6	15,38%	2	41,82%	23	53,57%	15	29,63%	8
	4 - 7	41,67%	10	36,36%	4	46,15%	6	30,91%	17	25,00%	7	37,04%	10
	8 a více	16,67%	4	9,09%	1	23,08%	3	9,09%	5	3,57%	1	14,81%	4

n – celkový počet dětí

s – počet dětí, které se pohybují neorganizovaně

Zdroj: autor

Chlapci: V MŠ B navštěvuje dětské hřiště každý týden 82 % chlapců, zatímco v MŠ A navštěvují hřiště všichni chlapci.

Chlapci v obou regionech nejčastěji navštěvují hřiště 1 – 2 týdně (MŠ A 54 %, MŠ B 60 %), nejčastěji 1 – 3 hodiny (srovnatelné procento). V MŠ A však vyšší procento chlapců navštěvuje hřiště více jak 2 x týdně (MŠ A 45 %, MŠ B 21 %) a více než 3 hod. týdně (MŠ A 45 %, MŠ B 28 %). Vyšší procento chlapců z MŠ A také navštěvuje hřiště 6 – 7 x týdně a stráví zde 8 a více hodin.

Dívky: V MŠ A navštěvuje hřiště vyšší procento dívek než v MŠ B. Rozdíl je však nižší než u chlapců (MŠ A 82 %, MŠ B 81 %).

Nejvíce dívek z MŠ B navštíví hřiště 1 – 2 x týdně, naopak v MŠ A dívky nejčastěji navštěvují hřiště 3 – 5 x týdně. Nejvyšší procento dívek v obou regionech zde stráví 4 – 7 hod. Celkově vyšší procento dívek z MŠ A než z MŠ B pobývá na dětském hřišti více než 2 x týdně (MŠ A 53 %, MŠ B 29%) a stráví zde více než 3 hod. týdně (MŠ A 69 %, MŠ B 51 %). V MŠ B najdeme vyšší procento dívek, které navštěvují hřiště 6 – 7 x týdně, v MŠ A však vyšší procento dívek zde stráví 8 a více hodin.

Celkem: V MŠ A najdeme celkově více dětí, které pravidelně pobývají na dětském hřišti než děti v MŠ B (MŠ A 91 %, MŠ B 82 %).

Můžeme potvrdit hypotézu H 7) V pražské mateřské škole bude o 10 % více dětí navštěvovat a trávit čas na dětském hřišti (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010).

Nejvíce dětí z MŠ B navštíví hřiště 1 – 2 x týdně a stráví zde 1 – 3 hodiny. Naopak v MŠ A děti nejčastěji navštěvují hřiště 3 – 5 x týdně 4 – 7 hod. Celkově vyšší procento dětí z MŠ A než z MŠ B pobývá na dětském hřišti více než 2x týdně (MŠ A 50 %, MŠ B 25 %) a stráví zde více než 3 hod. týdně (MŠ A 58 %, MŠ B 40 %). V MŠ B najdeme vyšší procento dětí, které navštěvují hřiště téměř denně či denně. Naopak vyšší procento dětí z MŠ A tráví na dětském hřišti 8 a více hodin.

Hry v přírodě

Vyšší procento dětí z MŠ B pravidelně tráví svůj čas hrou v přírodě, děti z MŠ B se této aktivitě také věnují častěji než děti z MŠ A.

Tab. č. 12 Hry v přírodě předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Hry v přírodě	MŠ A						MŠ B						
	celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky		
	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	
n	100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27	
s	41,67%	10	36,36%	4	46,15%	6	52,73%	29	53,57%	15	51,85%	14	
Frekvence	0	58,33%	14	63,64%	7	53,85%	7	47,27%	26	46,43%	13	48,15%	13
	1 - 2	41,67%	10	36,36%	4	46,15%	6	32,73%	18	35,71%	10	29,63%	8
	3 - 5	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	1,82%	1	0,00%	0	3,70%	1
	6 - 7	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	18,18%	10	17,86%	5	18,52%	5
Celkový počet hodin	0	58,33%	14	63,64%	7	53,85%	7	47,27%	26	46,43%	13	48,15%	13
	1 - 3	20,83%	5	9,09%	1	30,77%	4	29,09%	16	32,14%	9	25,93%	7
	4 - 7	20,83%	5	27,27%	3	15,38%	2	14,55%	8	10,71%	3	18,52%	5
	8 a více	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	9,09%	5	10,71%	3	7,41%	2

Zdroj: autor

Chlapci: Vyšší procento chlapců z MŠ B (rozdíl 17 %) tráví čas hrou v přírodě. Žádný z těchto chlapců v MŠ A se této aktivitě nevěnuje více jak 2 x týdně a více než 7 hodin. V obou regionech nejvyšší a srovnatelné procento chlapců tráví čas hrou v přírodě 1 – 2x týdně. V MŠ B však nevyšší procento chlapců 1 – 3 hod týdně (32 %), v MŠ A 4 – 7 hod týdně (27 %). V MŠ B najdeme vyšší procento chlapců s častější frekvencí více než 2 x týdně (MŠ A 0 %, MŠ B 17 %), v MŠ A vyšší procento chlapců, kteří tráví hrou v přírodě více než 3 hod týdně (MŠ A 27 %, MŠ B 21 %). V MŠ B najdeme vyšší procento chlapců, kteří se této aktivitě věnují denně či téměř denně (17 %) a více než 7 hodin týdně (10 %).

Dívky: Vyšší procento dívek z MŠ B tráví čas hrou v přírodě, rozdíl mezi dívkami je nižší než u chlapců (7 %). Nejčastěji v obou regionech tráví dívky hrou v přírodě 1 – 2 x týdně, 1 – 3 hodiny týdně. Stejně jako u chlapců žádná z dívek v MŠ A se této aktivitě nevěnuje více jak 2 x týdně a více než 7 hodin. V MŠ B najdeme vyšší procento dívek s častější frekvencí než 2 x týdně (MŠ A 0 %, MŠ B 22 %) a vyšším počtem hodin než 3 hod týdně (MŠ A 15 %, MŠ B 26 % týdně). V MŠ B najdeme vyšší procento dívek, které se této aktivitě věnují denně či téměř denně (18 %) a více než 7 hodin týdně (7 %).

Celkem: Vyšší procento dětí z MŠ B (rozdíl 11 %) tráví čas hrou v přírodě. V obou regionech však nejčastěji 1 – 2 x týdně. Procento dětí, které v MŠ A tráví hrou v přírodě 1 – 3 hod nebo 4 – 7 hod týdně je stejné. V MŠ B nejvyšší procento dětí tráví čas hrou v přírodě 1 – 3 hodiny. V MŠ A nenajdeme žádné z dětí, u kterého by tato aktivita překročila frekvenci 2 x týdně a 7 hodin. V MŠ B najdeme vyšší procento dětí, které hrou

přírodě tráví častěji než 2x týdně (MŠ A 0 %, MŠ B 20 %) a také více dětí, které touto aktivitou stráví více než 3 hod týdně (MŠ A 20 %, MŠ B 23 %). Dokonce více dětí z MŠ B tráví touto aktivitou 6 – 7 x týdně než 3 – 5 x a najdeme zde také děti, které touto aktivitou tráví více než 7 hodin týdně.

Plavání, pohyb ve vodě

V obou mateřských školách tráví svůj čas pravidelným pohybem ve vodě vcelku nízké procento dětí.

Tab. č. 13 Plavání, pohyb ve vodě předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Plavání, pohyb ve vodě	MŠ A						MŠ B						
	celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky		
	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	
n	100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27	
s	12,50%	3	0,00%	0	23,08%	3	32,73%	18	35,71%	10	29,63%	8	
Frekvence	0	87,50%	21	100,00%	11	76,92%	10	67,27%	37	64,29%	18	70,37%	19
	1 - 2	12,50%	3	0,00%	0	23,08%	3	21,82%	12	25,00%	7	18,52%	5
	3 - 5	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	3,64%	2	3,57%	1	3,70%	1
	6 - 7	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	7,27%	4	7,14%	2	7,41%	2
Celkový počet hodin	0	87,50%	21	100,00%	11	76,92%	10	67,27%	37	64,29%	18	70,37%	19
	1 - 3	12,50%	3	0,00%	0	23,08%	3	23,64%	13	28,57%	8	18,52%	5
	4 - 7	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	5,45%	3	3,57%	1	7,41%	2
	8 a více	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	3,64%	2	3,57%	1	3,70%	1

Zdroj: autor

Chlapci: Téměř 36 % chlapců z MŠ B každý týden tráví čas pohybem ve vodě, nejčastěji 1 – 2x týdně a 1 – 3 hod týdně. 10 % chlapců však tráví čas pohybem ve vodě častěji než 2 x týdně a 7 % chlapců více než 3 hod týdně. Někteří chlapci tráví čas pohybem ve vodě denně či téměř denně, výjimečně i více než 7 hod týdně. V MŠ A nenajdeme žádného chlapce, který by pravidelně provozoval tuto aktivitu.

Dívky: U dívek v MŠ A je procento dívek, které tráví čas pohybem ve vodě vyšší než u chlapců v MŠ A, avšak nepřesáhne procento dívek z MŠ B (MŠ A 23 %, MŠ B 29 %). V MŠ A nepřesáhne čas, který dívky stráví čas pohybem ve vodě frekvenci 1 – 2 x týdně a 1 – 3 hod týdně. Také v MŠ B nejvyšší procento dívek tráví pohybem ve vodě nejčastěji 1 – 2 hod týdně a 1 – 3 hod týdně, najdeme zde však také 11 % dívek, u kterých je frekvence a počet hodin vyšší. Někteří dívky tráví čas pohybem ve vodě 6 – 7 x týdně, výjimečně i více než 7 hod týdně.

Celkem: Celkově o 20 % více dětí z MŠ B tráví svůj čas pohybem ve vodě. Procento dětí ani v MŠ B však nedosahuje zdaleka poloviny (MŠ A 12 %, MŠ B 32 %). Nejvyšší procento dětí tráví pohybem ve vodě nejčastěji 1 – 2 x týdně a 1 – 3 hod týdně. Na rozdíl od MŠ B nenajdeme v MŠ A děti, které tráví svůj čas touto aktivitou více než 1 – 2 x týdně, více než 1 – 3 hod. V MŠ B 10 % dětí tráví svůj čas touto aktivitou více než 2 x týdně a 9 % více než 3 hod týdně. V MŠ B najdeme i děti, které tráví čas pohybem ve vodě denně, výjimečně více než 7 hod týdně.

Míčové hry

Z výsledků vyplývá, že děti z MŠ B se hře s míčem věnují častěji a více hodin týdně než děti z MŠ A. Celkově, v obou regionech, se chlapci věnují této aktivitě více než dívky.

Tab. č. 14 Míčové hry předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Míčové hry	MŠ A						MŠ B						
	celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky		
	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	
n	100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27	
s	25,00%	6	36,36%	4	15,38%	2	54,55%	30	75,00%	21	33,33%	9	
Frekvence	0	75,00%	18	63,64%	7	84,62%	11	45,45%	25	25,00%	7	66,67%	18
	1 - 2	16,67%	4	27,27%	3	7,69%	1	27,27%	15	35,71%	10	18,52%	5
	3 - 5	4,17%	1	9,09%	1	0,00%	0	10,91%	6	17,86%	5	3,70%	1
	6 - 7	4,17%	1	0,00%	0	7,69%	1	16,36%	9	21,43%	6	11,11%	3
Celkový počet hodin	0	75,00%	18	63,64%	7	84,62%	11	45,45%	25	25,00%	7	66,67%	18
	1 - 3	16,67%	4	27,27%	3	7,69%	1	30,91%	17	39,29%	11	22,22%	6
	4 - 7	8,33%	2	9,09%	1	7,69%	1	20,00%	11	28,57%	8	11,11%	3
	8 a více	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	3,64%	2	7,14%	2	0,00%	0

Zdroj: autor

Dívky: Tuto aktivitu provozuje vyšší procento dívek z MŠ B než z MŠ A (MŠ A 15 %, MŠ B 33 %). Nejvíce procent dívek, v obou regionech, se této aktivitě věnuje 1 – 2x týdně a 1 – 3 hodiny. V MŠ B nenajdeme vyšší procento dívek, které tráví svůj čas touto aktivitou více než 2 x týdně (MŠ A 7 %, MŠ B 14 %), více než 3 hod (MŠ A 7 %, MŠ B 11 %). V obou regionech nenajdeme žádnou dívku, u které by přesáhl počet hodin více než 7 hodin týdně.

Chlapci: Až 75 % chlapců v MŠ B se každý týden věnuje hře s míčem, což je o 39 % více chlapců než v MŠ A. Nejvíce procent chlapců v obou regionech této aktivitě věnuje 1 – 2 x týdně a 1 – 3 hodiny. V MŠ B najdeme vyšší procento chlapců, kteří tráví svůj čas touto aktivitou více než 2x týdně (MŠ A 9 %, MŠ B 39 %), více než 3 hod (MŠ A 9 %, MŠ B 35 %). Vysoké procento chlapců z MŠ B provozuje tuto aktivitu denně nebo téměř

denně (21 %), v MŠ A nenajdeme žádného chlapce s touto frekvencí. Obdobně žádný z chlapců v MŠ A, tuto aktivitu neprovozuje déle jak 7 hodin týdně, zatímco v MŠ B 7 %.

Celkem: V této oblasti nalezneme největší procentuální rozdíl, především zásluhou chlapců z MŠ B. Této aktivitě se věnuje o téměř 30 % více dětí z MŠ B než z MŠ A (MŠ A 25 %, MŠ B 54 %). V MŠ B najdeme vyšší procento dětí, které se touto aktivitou zabývají častěji, více než 2 x týdně (MŠ A 8 %, MŠ B 27 %), více než 3 hod (MŠ A 8 %, MŠ B 23 %). V MŠ A nenajdeme žádné z dětí, u kterého by přesáhl počet hodin více než 7 hodin týdně.

Jízda na kole a jiných vozítkách

Vysoké procento dětí v obou regionech pravidelně tráví svůj čas jízdou na kole a jiných vozítkách, v obou regionech srovnatelné s procentem dětí, které pravidelně tráví svůj čas pobytem na dětském hřišti.

Tab. č. 15 Jízda na kole a jiných vozítkách předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Jízda na kole a jiných vozítkách	MŠ A						MŠ B						
	celkem		chlapci		dívký		celkem		chlapci		dívký		
	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	
n	100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27	
s	91,67%	22	90,91%	10	92,31%	12	80,00%	44	78,57%	22	81,48%	22	
Frekvence	0	8,33%	2	9,09%	1	7,69%	1	20,00%	11	21,43%	6	18,52%	5
	1 - 2	62,50%	15	54,55%	6	69,23%	9	21,82%	12	21,43%	6	22,22%	6
	3 - 5	25,00%	6	27,27%	3	23,08%	3	32,73%	18	28,57%	8	37,04%	10
	6 - 7	4,17%	1	9,09%	1	0,00%	0	25,45%	14	28,57%	8	22,22%	6
Celkový počet hodin	0	8,33%	2	9,09%	1	7,69%	1	20,00%	11	21,43%	6	18,52%	5
	1 - 3	58,33%	14	63,64%	7	53,85%	7	41,82%	23	42,86%	12	40,74%	11
	4 - 7	29,17%	7	27,27%	3	30,77%	4	34,55%	19	32,14%	9	37,04%	10
	8 a více	4,17%	1	0,00%	0	7,69%	1	3,64%	2	3,57%	1	3,70%	1

Zdroj: autor

Chlapci: Celkově vyšší procento chlapců z MŠ A než z MŠ B pravidelně tráví čas jízdou na kole a jiných vozítkách (MŠ A 90 %, MŠ B 78 %). V MŠ A nejčastěji 1 – 2 x týdně (54 %), v MŠ B nejčastěji shodné procento chlapců 3 – 5 x týdně (28 %) jako 6 – 7 x týdně (28 %).

V obou regionech nejvíce chlapců stráví touto aktivitou 1 – 3 hod týdně. V MŠ B však najdeme vyšší procento chlapců, kteří se věnují této aktivitě častěji než 2 x týdně (MŠ A 36 %, MŠ B 57 %) a více než 3hod týdně (MŠ A 27 %, MŠ B 35 %). V MŠ B však

najdeme vysoké procento těch, kteří se věnují této aktivitě téměř denně případně denně (MŠ A 9 %, MŠ B 28 %). V MŠ A nenajdeme žádného chlapce, který by touto aktivitou strávil více než 7 hod, v MŠ B jen výjimečně.

Dívky: Vyšší procento dívek v MŠ A pravidelně tráví svůj čas jízdou na kole a jiných vozítkách (MŠ A 92 %, MŠ B 81 %).

Nejvyšší procento dívek v obou regionech stráví touto aktivitou 1 – 3 hodiny týdně, MŠ B nejčastěji 3 – 5 x týdně, nejvíce dívek v MŠ A 1 – 2 x týdně. Dívky z MŠ B se této aktivitě, podobně jako chlapci, věnují častěji, více než 2 x týdně (MŠ A 23 %, MŠ B 59 %), srovnatelné procento dívek více než 3 hod (MŠ A 38 %, MŠ B 40 %).

Poměrně vysoké procento dívek z MŠ B se této aktivitě věnuje 6 – 7 x týdně (22 %), v MŠ A nenajdeme žádnou dívku, která by se této aktivitě věnovala více jak 5 x týdně. Zcela výjimečně v obou regionech bychom našli dívky, které tráví jízdou na kole a jiných vozítkách více než 7 hod týdně.

Celkem: Celkově o 11 % více dětí z MŠ A než z MŠ B se pravidelně věnuje jízdě na kole či jiných vozítkách (MŠ A 91 %, MŠ B 80 %). V MŠ A nejčastěji 1 – 2 x týdně, 1 – 3 hod, v MŠ B 3 – 5 x týdně, 4 – 7 hod.

V MŠ B však najdeme mnohem vyšší procento dětí, které tuto aktivitu provozují častěji, více než 2x týdně (MŠ A 29 %, MŠ B 58 %) a méně znatelný procentuální rozdíl, ve prospěch MŠ B, mezi dětmi, které touto aktivitou tráví více než 3 hod týdně (MŠ A 33 %, MŠ B 37 %). V MŠ B najdeme více dětí, které jezdí na kole či jiných vozítkách

6 – 7 x týdně (MŠ A 4 %, MŠ B 25 %). Zcela výjimečně v obou regionech bychom našli děti, které tráví jízdou na kole a jiných vozítkách více než 7 hod týdně.

V obou regionech najdeme jen velmi malé procento dětí, které by trávily touto aktivitou více než 7 hodin týdně.

Pěší turistika, procházky

Poměrně vysoké, v obou regionech srovnatelné, procento dětí pravidelně tráví čas turistikou a procházkami.

Tab. č. 16 Pěší turistika, procházky předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Pěší turistika, procházky		MŠ A						MŠ B					
		celkem		chlapci		dívký		celkem		chlapci		dívký	
		%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e
n		100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27
s		75,00%	18	63,64%	7	84,62%	11	70,91%	39	75,00%	21	66,67%	18
Frekvence	0	25,00%	6	36,36%	4	15,38%	2	29,09%	16	25,00%	7	33,33%	9
	1 - 2	54,17%	13	54,55%	6	53,85%	7	20,00%	11	28,57%	8	11,11%	3
	3 - 5	16,67%	4	9,09%	1	23,08%	3	25,45%	14	21,43%	6	29,63%	8
	6 - 7	4,17%	1	0,00%	0	7,69%	1	25,45%	14	25,00%	7	25,93%	7
Celkový počet hodin	0	25,00%	6	36,36%	4	15,38%	2	29,09%	16	25,00%	7	33,33%	9
	1 - 3	41,67%	10	45,45%	5	38,46%	5	40,00%	22	50,00%	14	29,63%	8
	4 - 7	29,17%	7	18,18%	2	38,46%	5	20,00%	11	17,86%	5	22,22%	6
	8 a více	4,17%	1	0,00%	0	7,69%	1	10,91%	6	7,14%	2	14,81%	4

Zdroj: autor

Chlapci: Vyšší procento chlapců MŠ B (o 12%) než z MŠ A tráví svůj čas procházkami či turistikou (MŠ A 63 %, MŠ B 75 %). Nejvyšší procento chlapců v obou regionech tráví touto aktivitou 1 – 2 x týdně, 1 – 3 hod týdně. V MŠ B však najdeme vyšší procento chlapců, kteří se touto aktivitou zabývají častěji než 2 x týdně (MŠ B 46 %, MŠ A 9 %) a více než 3 hod týdně (MŠ B 25 %, MŠ A 18 %). V MŠ B najdeme vyšší procento chlapců s frekvencí 6 – 7x týdně a také nízké procento chlapců s počtem hodin vyšším jak 7 týdně. V MŠ A nenajdeme chlapce, který by trávil čas procházkami či turistikou 6 – 7 x týdně či více jak 7 hodin.

Dívky: Vyšší procento dívek z MŠ A (o 20 %) než ze MŠ B tráví pravidelně čas procházkami či turistikou (MŠ A 84 %, MŠ B 66 %). Nejvyšší procento dívek z MŠ A stráví touto aktivitou 1 – 2 x týdně a naprosto stejně ve dvou škálách 1 – 3hod a 4 – 7 hod týdně. Nejvyšší procento dívek z MŠ B 3 – 5 x týdně, 1 – 3 hod. V MŠ B najdeme vyšší procento dívek, které tuto aktivitu provozují více jak 2 x týdně (MŠ B 55 %, MŠ A 30 %). V MŠ A však najdeme vyšší procento dívek, které se této aktivitě věnují více než 3 hod týdně (MŠ A 46 %, MŠ B 37 %). V MŠ B najdeme vyšší procento dívek s frekvencí 6 – 7 x týdně a dívek, u kterých je počet hodin v týdnu vyšší než 7 hod týdně.

Celkem: Celkově pouze o 5 % více dětí z MŠ A se zabývá pravidelně touto aktivitou (MŠ A 75 %, MŠ B 70 %). V MŠ A nejvíce procent dětí 1 – 2 x týdně (54 %), v MŠ B srovnatelné procento dětí 3 – 5 a 6 – 7 x týdně (25 %). V obou regionech však nejčastěji 1 – 3 hodiny týdně (MŠ A 40 %, MŠ B 41 %).

Děti z MŠ B však opět provozují tuto aktivitu častěji – více jak 2 x týdně (MŠ B 50 %, MŠ A 20 %). V MŠ A však najdeme o něco málo vyšší procento dětí, které tráví čas procházkami a turistikou více než 3hod týdně (MŠ A 33 %, MŠ B 30 %), zásluhou dívek.

V MŠ B najdeme vyšší procento dětí s celkovým počtem hodin týdně vyšším jak 7 hod. (MŠ A 4 %, MŠ B 10 %) a poměrně vysoké procento dětí, které tráví procházkami a turistikou téměř denně či denně (MŠ A 4 %, MŠ B 25 %).

Jiné aktivity

Ve většině případů děti pravidelně neprovozují jiné pohybové aktivity než výše jmenované.

Častěji uváděli tuto možnost v dotazníku rodiče dětí z MŠ B. Nejčastější uváděnou aktivitou v MŠ B, byly skoky na trampolíně (5 dětí – celkem 9 %), dále pobyt na zahradě (3 děti – 5 %), jednotlivě byly uvedeny jízda na koni a švihadlo.

V MŠ A pouze 1 dívka pravidelně tráví čas skoky na trampolíně, 1 chlapec se pravidelně učí jízdě na Longboardu.

Nelze potvrdit hypotézu H 8) V mateřské škole v malém městě bude o 10 % více dětí provozovat každou z ostatních jmenovaných neorganizovaných aktivit (jízdu na kole a jiných vozítkách, hry v přírodě, míčové hry, pohyb ve vodě, pěší turistiku a procházky).

Vyšší procento dětí z malého města tráví svůj čas hrou v přírodě (rozdíl 9 %), pohybem ve vodě či plaváním (rozdíl 20 %), a hrou s míčem (nejvyšší rozdíl 30 %). V případě jízdy na kole či jiných vozítkách (rozdíl 11 %), turistiky a procházek (rozdíl 5 %) je tento poměr obrácený. Ani v jednom z případů však nenajdeme rozdíl 10 %.

Specializované pohybové dovednosti – sporty

Do tabulky byly vybrány sporty, které děti nejčastěji pohybově zvládají – jízda na kole, plavání, lyžování, bruslení (na ledě, in-line). Tyto sporty, většinou, zbývající část dětí také vyzkoušela. Našly se však také děti, a není jich málo, které nemají žádnou zkušenost s některým z těchto sportů. Jak by se dalo očekávat, nejsou to jen děti z nejmladších kategorií, ale i děti z kategorie šestiletých (např. i v kategorii nejstarších dívek z MŠ B, některé dívky nemají zkušenost s jízdou na kole).

Mezi oběma MŠ můžeme nalézt rozdíly v procentech dětí, které jednotlivé dovednosti ovládají. Více dětí v Praze ovládá lyžování (Praha 50 %, malé město 32,72 %, plavání

(Praha 33,33 %, malé město 16,36 %) a bruslení (Praha 33,33 %, malé město 21,8 %), v malém městě jízdu na kole (Praha 66,67 %, malé město 76,36 %).

Kategorie 4 – 4,99 let:

V kategorii čtyřletých dětí, oproti ostatním kategoriím, najdeme u všech uvedených dovedností nejnižší procento dětí, které tyto dovednosti ovládají.

Tab. č. 17 Specializované pohybové dovednosti – sporty předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě (kategorie 4 – 4,99 let)

4 – 4,99		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
Jízda na kole	%	33,33%	50,00%	0,00%	54,55%	72,73%	36,36%
	e	3	3	0	12	8	4
	n	9	6	3	22	11	11
Lyžování	%	0,00%	0,00%	0,00%	31,82%	27,27%	36,36%
	e	0	0	0	7	3	4
	n	9	6	3	22	11	11
Plavání	%	11,11%	16,67%	0,00%	4,55%	9,09%	0,00%
	e	1	1	0	1	1	0
	n	9	6	3	22	11	11
Bruslení	%	0,00%	0,00%	0,00%	4,55%	9,09%	0,00%
	e	0	0	0	1	1	0
	n	9	6	3	22	11	11

e – počet dětí, které pohybově zvládají uvedené sporty

n – celkový počet dětí

Zdroj: autor

Chlapci: Ani jeden ze čtyřletých chlapců z MŠ A pohybově nezvládá dovednosti lyžovat a bruslit. Nejvíce chlapců v obou regionech zvládá jízdu na kole. V MŠ B je toto procento vyšší (MŠ A 50 %, MŠ B 73 %). Počet chlapců, kteří v tomto věku pohybově zvládají plavání je velmi nízký. Bruslení zvládá pouze 1 chlapec (9 %) z MŠ B.

Dívky: Ani jedna z čtyřletých dívek z MŠ A pohybově nezvládá některou z dovedností uvedených v tabulce. Podobně jdou na tom dívky ze MŠ B s dovednostmi plavání a bruslení. Stejně procento dívek v MŠ B zvládá jízdu na kole a dovednost lyžovat (36 %).

Celkem: Aktivitu, kterou děti v této kategorii 4 r v obou mateřských školách nejčastěji ovládají, je jízda na kole. V MŠ B je toto procento vyšší (MŠ A 33 %, MŠ B 55 %).

Chlapci v obou mateřských školách ovládají tuto dovednost častěji než dívky.

Výrazně častěji zvládají děti z MŠ B dovednost lyžovat (MŠ B 32 %, MŠ A 0 %).

Plavat v tomto věku dovede velmi nízké procento dětí (výhradně chlapců).

Velmi málo dětí v tomto věku má, podle odpovědí rodičů v dotazníku, zkušenost s bruslením. Bruslení zvládá pouze 1 chlapec (9 %) z MŠ B.

Výčet dalších sportů, které děti zvládají či vyzkoušely:

Kromě uvedených sportů v tabulkách rodiče v dotazníku většinou jednotlivě uvedli ještě další sporty, které děti zvládají či vyzkoušely. Jejich výčet však není významný.

Zvládá //vyzkoušelo//

MŠ A

- Chlapci: fotbal (1), koloběžka (2), //fotbal (1), snowboard (1), tenis (1)//
- Dívky: atletika (1), tenis (1), trampolína (1), //chůdy (1), tenis (1)//

MŠ B

- Chlapci (11): fotbal (2), skok na trampolíně (1), hry s míčem (1), //fotbal (2), badminton (1), míčové hry (1), gymnastika (1)//
- Dívky (11): odráželo (2), žebřiny (1), kladina (1), //šplh (1), kruhy (1), jízda na koni (1)//

Kategorie 5 – 5,99 let:

V této kategorii, oproti kategorii čtyřletých dětí, dochází k procentuálnímu nárůstu počtu dětí, které pohybově zvládají dovednosti uvedené v tabulce (jízda na kole, lyžování, plavání, bruslení).

Tab. č. 18 Specializované pohybové dovednosti – sporty předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě (kategorie 5 – 5,99 let)

5 – 5,99		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
Jízda na kole	%	75,00%	0,00%	75,00%	91,30%	90,91%	91,67%
	e	3	0	3	21	10	11
	n	4	0	4	23	11	12
Lyžování	%	75,00%	0,00%	75,00%	39,13%	18,18%	58,33%
	e	3	0	3	9	2	7
	n	4	0	4	23	11	12
Plavání	%	25,00%	0,00%	25,00%	26,09%	18,18%	33,33%
	e	1	0	1	6	2	4
	n	4	0	4	23	11	12
Bruslení	%	25,00%	0,00%	25,00%	30,43%	27,27%	33,33%
	e	1	0	1	7	3	4
	n	4	0	4	23	11	12

Zdroj: autor

Dívky: Většina dívek v této kategorii v obou regionech zvládá jízdu na kole. V MŠ B je toto procento vyšší (MŠ A 75 %, MŠ B 91%). Dovednost lyžovat zvládá vyšší procento dívek z MŠ A než z MŠ B, v obou regionech více než polovina dívek (MŠ A 75 %, MŠ B 58 %). Dovednost plavat a bruslit naopak vyšší procento dívek z MŠ B.

Celkem: V této kategorii již většina dětí v obou regionech zvládá jízdu na kole. V MŠ B je toto procento vyšší (MŠ B 91 %, MŠ A 75 %). Plavání i bruslení ovládá již více dětí než v kategorii 4 r. Plavání ovládá v obou mateřských školách srovnatelné procento dětí (MŠ A 25 %, MŠ B 26 %). Bruslení v MŠ A ovládá méně dětí než v MŠ B (MŠ A 25 %, MŠ B 30 %). Výraznější rozdíl ve prospěch dětí z MŠ A najdeme v dovednosti lyžovat (MŠ A 75 % dětí, MŠ B 39 %), na rozdíl od kategorie 4r, kde tuto dovednost zvládalo naopak více dětí z MŠ B.

Výčet dalších sportů, které děti zvládají či vyzkoušely:

Kromě uvedených sportů v tabulkách rodiče v dotazníku většinou jednotlivě uvedly ještě další sporty, které děti zvládají či vyzkoušely. Jejich výčet však není významný.

Zvládá //vyzkoušelo//

MŠ A

- Chlapci (0): -
- Dívky: turistika (1), //bruslení (3), tenis (1)//

MŠ B

- Chlapci (11): fotbal (1), jízda na koloběžce (1), hokej (1), //jízda na koni (1), stolní tenis (1)//
- Dívky: fotbal (1), tenis (2), jízda na koni (1), Zumba (1), //aerobic (1), Zumba (1), jízda na koni (1)//

Kategorie 6 – 6,99 let:

Na základě výsledků nelze zcela potvrdit hypotézu H 9) Procento dětí, které ovládají základy sportů, se bude, v obou mateřských školách, s věkem zvyšovat (s věkem se zlepšují pohybové schopnosti dětí).

Procento dětí, které ovládají základy sportů, se zvyšuje v obou regionech mezi kategoriemi 4 a 5 I a mezi kategoriemi 5 a 6 I v Praze. V malém městě však mezi kategoriemi 5 a 6 I nárůst nenajdeme a dochází spíše k procentuálnímu poklesu, proto nelze v celém rozsahu potvrdit hypotézu H 9) Procento dětí, které ovládají základy sportů, se bude, v obou mateřských školách, s věkem zvyšovat (s věkem se zlepšují pohybové schopnosti dětí).

Výraznější procentuální nárůst mezi kategoriemi 5 a 6 let najdeme pouze u dovedností plavání a bruslení, pouze v MŠ A. U šestiletých dívek z MŠ B můžeme dokonce zaznamenat procentuální pokles u všech uvedených dovedností s výjimkou bruslení.

Tab. č. 19 Specializované pohybové dovednosti – sporty předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě (kategorie 6 – 6,99 let)

6 – 6,99		MŠ A			MŠ B		
		Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky
Jízda na kole	%	100,00%	100,00%	100,00%	70,00%	83,33%	50,00%
	e	11	5	6	7	5	2
	n	11	5	6	10	6	4
Lyžování	%	81,82%	80,00%	83,33%	20,00%	16,67%	25,00%
	e	9	4	5	2	1	1
	n	11	5	6	10	6	4
Plavání	%	54,55%	60,00%	50,00%	20,00%	16,67%	25,00%
	e	6	3	3	2	1	1
	n	11	5	6	10	6	4
Bruslení	%	63,64%	60,00%	66,67%	40,00%	33,33%	50,00%
	e	7	3	4	4	2	2
	n	11	5	6	10	6	4

Zdroj: autor

Chlapci. Celkově vyšší procento chlapců z MŠ A ovládá všechny dovednosti uvedené v tabulce. Nejnižší procentuální rozdíl (17 %) najdeme v dovednosti jízdy na kole (MŠ A 100 %, MŠ B 83 %). V dovednostech lyžování (MŠ A 80 %, MŠ B 16 %), plavání (MŠ A 60 %, MŠ B 16 %) a bruslení (MŠ A 60 %, MŠ B 30 %) jsou procentuální rozdíly velmi výrazné.

Dívky: Všechny dovednosti uvedené v tabulce ovládá vyšší procento dívek z MŠ A než z MŠ B. U všech dovedností najdeme velmi výrazné procentuální rozdíly s výjimkou bruslení (rozdíl 16 %). Jízda na kole (MŠ A 100 %, MŠ B 70 %), plavání (MŠ A 60 %, MŠ B 25 %), lyžování (MŠ A 80 %, MŠ B 25 %), bruslení (MŠ A 60 %, MŠ B 50 %).

Celkově: Celkově v této kategorii 6 l ovládá všechny dovednosti uvedené v tabulce vyšší procento dětí z MŠ A než z MŠ B. Ve všech uvedených dovednostech jsou procentuální rozdíly vysoké. Jízdu na kole zvládají v MŠ A všechny děti, v MŠ B méně, 70 %. Nejvyšší procentuální rozdíl ve prospěch dětí v MŠ A najdeme v dovednosti lyžovat (MŠ A 82 %, MŠ B pouze 20 %). Plavání v MŠ A ovládá již více než polovina dětí (MŠ A 55 %, MŠ B pouze 20 %). Také dovednost bruslit v MŠ A zvládá vyšší procento dětí (MŠ A 64 %, MŠ B 40 %). Nejvíce dětí v obou regionech zvládá jízdu na kole, vysoké procento dětí v MŠ A také dovednost lyžovat (81 %) a bruslit (63 %).

Výčet dalších sportů, které děti zvládají či vyzkoušely:

Kromě uvedených sportů v tabulkách rodiče v dotazníku většinou jednotlivě uvedly ještě další sporty, které děti zvládají či vyzkoušely. Jejich výčet však není významný.

Zvládá //vyzkoušelo//

MŠ A

- Chlapci: trampolína (1), lezení - cvičná stěna (1), //fotbal (2), hokej (1), kung – fu (1)
- Dívky: -, //fotbal (1), šplh (1), lezení - cvičná stěna (1), snowboard (1), tenis (1)//

MŠ B

- Chlapci: fotbal (4), šplh (1), // tenis (2), stolní tenis (1), hokej (1)
- Dívky: -

Způsob dopravy do MŠ

Z výsledků dotazování vyplývá, že více dětí z MŠ A dochází do mateřské školy výhradně pěšky.

Tab. č. 20 Způsob dopravy do MŠ předškolních dětí v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Způsob dopravy do MŠ		MŠ A						MŠ B					
		celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky	
Věk		%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e
4 – 4,99	n	100,00%	9	100,00%	6	100,00%	3	100,00%	22	100,00%	11	100,00%	11
	chůze	22,22%	2	0,00%	0	66,67%	2	40,91%	9	36,36%	4	45,45%	5
	motor.	33,33%	3	33,33%	2	33,33%	1	22,73%	5	36,36%	4	9,09%	1
	komb.	44,44%	4	66,67%	4	0,00%	0	36,36%	8	27,27%	3	45,45%	5
5 – 5,99	n	100,00%	4	100,00%	0	100,00%	4	100,00%	23	100,00%	11	100,00%	12
	chůze	50,00%	2	0%	0	50,00%	2	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0
	motor.	0,00%	0	0%	0	0,00%	0	60,87%	14	63,64%	7	58,33%	7
	komb.	50,00%	2	0%	0	50,00%	2	39,13%	9	36,36%	4	41,67%	5
6 – 6,99	n	100,00%	11	100,00%	5	100,00%	6	100,00%	10	100,00%	6	100,00%	4
	chůze	18,18%	2	0,00%	0	33,33%	2	10,00%	1	0,00%	0	25,00%	1
	motor.	45,45%	5	40,00%	2	50,00%	3	50,00%	5	66,67%	4	25,00%	1
	komb.	36,36%	4	60,00%	3	16,67%	1	40%	4	33,33%	2	50,00%	2
Celkem	n	100,00%	24	100,00%	11	100,00%	13	100,00%	55	100,00%	28	100,00%	27
	chůze	25,00%	6	0,00%	0	46,15%	6	18,18%	10	14,29%	4	22,22%	6
	motor.	33,33%	8	36,36%	4	30,77%	4	43,64%	24	53,57%	15	33,33%	9
	komb.	41,67%	10	63,64%	7	23,08%	3	38%	21	32,14%	9	44,44%	12

„motor.“ – motorový dopravní prostředek (auto, autobus, MHD...)

„kombinovaně“ – kombinovaná doprava (motorový dopravní prostředek i chůze)

Zdroj: autor

Kategorie: Z výsledků vyplývá, že hned v několika věkových kategoriích žádné z dětí nedochází do mateřské školy výhradně pěšky. V MŠ A dokonce žádný z chlapců nedochází pěšky, v MŠ B jsou to chlapci i dívky v kategorii 5 let a chlapci v kategorii 6 let. Dívky do mateřské školy docházejí pěšky častěji než chlapci. Ve většině případů celkově vyšší procento dětí z MŠ A dochází do mateřské školy pěšky, s výjimkou kategorie čtyřletých dětí. Ve většině kategorií vždy najdeme určité, poměrně vysoké, procento dětí, které se do mateřské školy dopravují výhradně motorovým dopravním prostředkem, s výjimkou pětiletých dívek v MŠ A, kde nenajdeme žádnou.

Celkem (všechny kategorie):

Nelze potvrdit hypotézu H 9) V mateřské škole v Praze bude o 20 % více dětí docházet do mateřské školy pěšky. (Vignerová, Bláha, 2001).

Celkově do mateřské školy dochází pěšky o 7 % více dětí z MŠ A (MŠ A 25 %, MŠ B 18 %), ovšem zásluhou dívek. Procentuální rozdíl nečiní 20 %, ale pouze 7 %. V MŠ A dokonce žádný z chlapců nedochází do MŠ pěšky. Celkově v obou regionech dívky do mateřské školy dochází pěšky častěji než chlapci.

V obou regionech najdeme vysoké procento dětí, které rodiče dopravují do MŠ některým z motorových dopravních prostředků (auto, MHD, autobus). V obou regionech však převážně automobilovou dopravou. V MŠ A 33 %, v MŠ B více, 43 % dětí.

V průběhu vyplňování dotazníku mnoho rodičů označilo obě varianty způsobu dopravy do MŠ (některý z motorových dopravních prostředků i chůzi). Proto pro zpracování byla vytvořena kategorie „kombinovaně“. Vyšší procento rodičů dětí v MŠ A kombinuje dopravu do mateřské školy (MŠ A 41 %, MŠ B 38 %).

Společná pohybová aktivita rodičů s dětmi

Při porovnávání výsledků v tabulkách v jednotlivých kategoriích nebyly zjištěny rozdíly v celkovém času, který rodiče stráví pohybovou aktivitou se svým dítětem (tedy závislost této skutečnosti na věku dítěte), proto, pro snazší interpretaci, byly jednotlivé kategorie sloučeny.

Tab. č. 21 Společná pohybová aktivita rodičů s předškolními dětmi v pražské mateřské škole a v mateřské škole v malém městě

Celkem (kategorie)		MŠ A						MŠ B					
		celkem		chlapci		dívky		celkem		chlapci		dívky	
		%	e	%	e	%	e	%	e	%	e	%	e
Matka	n	100%	24	100%	11	100%	13	100%	55	100%	28	100%	27
	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0
	1 - 4	29,17%	7	18,18%	2	38,46%	5	45,45%	25	50,00%	14	40,74%	11
	5 - 8	41,67%	10	63,64%	7	23,08%	3	36,36%	20	39,29%	11	33,33%	9
	9 a více	25,00%	6	9,09%	1	38,46%	5	18,18%	10	10,71%	3	25,93%	7
Otec	s	100%	21	100%	10	100%	11	100%	50	100%	27	100%	23
	0	9,52%	2	20,00%	2	0,00%	0	6,00%	3	0,00%	0	13,04%	3
	1 - 4	42,86%	9	30,00%	3	54,55%	6	50,00%	25	48,15%	13	52,17%	12
	5 - 8	28,57%	6	40,00%	4	18,18%	2	34,00%	17	40,74%	11	26,09%	6
	9 a více	19,05%	4	10,00%	1	27,27%	3	10,00%	5	11,11%	3	8,70%	2

n – celkový počet matek

s – celkový počet otců (ne všechny děti žijí v úplné rodině)

Zdroj: autor

Chlapci:

Matka: Nejvíce matek z MŠ A tráví se svým dítětem 5 – 8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou (63 %), v MŠ B 1 – 4 hodin týdně (50 %). V obou regionech najdeme srovnatelné procento matek, které tráví pohybovou aktivitou se svým dítětem více jak 9 hodin týdně (MŠ A 9 %, MŠ B 10 %).

Otec: MŠ A najdeme 20 % otců, kteří netráví se svým dítětem žádný čas společnou pohybovou aktivitou (při bližším prozkoumání výsledků – 40 % otců z kategorie 6 l chlapci v MŠ A).

Nejvyšší procento otců z MŠ A tráví se svým dítětem 5 – 8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou (40 %), avšak toto procento je shodné s procentem otců v MŠ B, kteří společně tráví pohybem se svým dítětem 5 – 8 hodin týdně. V MŠ B nejvyšší procento otců tráví se svým dítětem 1 – 4 hodin týdně (48 %). V obou regionech najdeme srovnatelné procento otců, které tráví pohybovou aktivitou se svým dítětem více jak 4 hod týdně (MŠ A 50 %, MŠ B 51 %), srovnatelné procento více jak 9 hodin týdně (MŠ A 10 %, MŠ B 11 %).

Dívky:

Matka: Nejvyšší a shodné procento matek z MŠ A tráví se svým dítětem společnou pohybovou aktivitou ve dvou časových škálách 1 – 4 hodiny týdně a 9 a více hodin týdně (38 %), v MŠ B 1 – 4 hodin týdně (40 %). V MŠ A najdeme vyšší procento matek, které se svým dítětem tráví 9 a více hodin týdně pohybovou aktivitou (MŠ A 38 %, MŠ B 25 %), avšak srovnatelné procento maminek, které tráví čas pohybem se svými dětmi více jak 4 hod týdně (MŠ A 61 %, MŠ B 59 %).

Otec: V MŠ B najdeme 13 % otců, kteří nestráví aktivním pohybem se svým dítětem žádný čas (při bližším prozkoumání výsledků – 25 % otců z kategorie 5 l dívky v MŠ B).

Nejvyšší procento otců v obou regionech tráví se svým dítětem 1 – 4 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou (MŠ A 54 %, MŠ B 52 %). Avšak v MŠ A najdeme vyšší procento otců, kteří tráví pohybovou aktivitou se svým dítětem více jak 4 hod týdně (MŠ A 45 %, MŠ B 34 %) a více jak 9 hodin týdně (MŠ A 27 %, MŠ B 8 %).

Celkem:

Matka: Nejvyšší procento matek z MŠ A tráví se svým dítětem 5 – 8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou (41 %), v MŠ B 1 – 4 hodin týdně (45 %). V MŠ A

najdeme vyšší procento matek, které se svým dítětem tráví 9 a více hodin týdně pohybovou aktivitou (MŠ A 25 %, MŠ B 18 %), a také vyšší procento matek, které tráví aktivním pohybem se svým dítětem více jak 4 hod týdně (MŠ A 66 %, MŠ B 54 %).

Otec: Nejvyšší procento otců v obou regionech tráví se svým dítětem 1 – 4 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou (MŠ A 42 %, MŠ B 54 %).

V obou regionech najdeme určité procento otců, kteří neprovozují se svým dítětem žádnou společnou pravidelnou pohybovou aktivitu. V MŠ A je toto procento o 3 % vyšší (MŠ A 9 %, MŠ B 6 %) – v MŠ A podílem chlapců, v MŠ B podílem dívek. V MŠ A však také najdeme vyšší procento otců, kteří stráví se svým dítětem pravidelnou společnou pohybovou aktivitou 9 a více hodin (MŠ A 19 %, MŠ B 10 %) a také vyšší procento otců, kteří takto tráví čas více jak 4 hod. týdně (MŠ A 47 %, MŠ B 44 %).

V obou MŠ stráví otcové více hodin týdně s chlapci než s dívkami (v MŠ B zřetelněji).

Matka x otec

Všechny matky (100 %) v obou regionech tráví se svým dítětem pravidelným pohybem alespoň jednu hodinu týdně. U otců je toto procento nižší. V obou regionech najdeme určité procento otců, kteří neprovozují se svým dítětem žádnou společnou pravidelnou pohybovou aktivitu. (MŠ A 9 %, MŠ B 6 %).

Ve většině případů nejvyšší procento rodičů stráví se svým dítětem pravidelnou společnou pohybovou aktivitou 1 – 4 hod týdně, s výjimkou matek v MŠ A, kde nejvyšší procento tráví touto aktivitou 5 – 8 hod týdně. Avšak vyšší procento matek než otců v obou regionech stráví s dětmi více než 4 hod týdně. Nejvyšší procento matek, které stráví se svým dítětem pravidelnou společnou pohybovou aktivitou 9 a více hodin najdeme v MŠ A (25 %), u otců v MŠ A a matek v MŠ B je toto procento srovnatelné (MŠ A 19 %, MŠ B 18 %), nejnižší procento najdeme u otců v MŠ B (10 %).

V průměru nejvíce hodin týdně pravidelnou společnou pohybovou aktivitou stráví se svým dítětem matky (více času matky z MŠ A), oproti nim otcové stráví se svými dětmi méně hodin týdně (více času otcové z MŠ A).

3.6 Diskuse

Na základě uvedených výsledků nelze potvrdit předpokládanou vyšší výšku u dětí v Praze. Celkově jsou děti z malého města vyšší a těžší, s výjimkou kategorie čtyřletých dívek, kde je průměrná hodnota výšky v obou regionech podobná a šestiletých chlapců, kde jsou chlapci z Prahy vyšší a mají podobné hodnoty váhy jako chlapci z malého města (zanedbatelný rozdíl ve prospěch chlapců z malého města).

Děti z malého města mají ve všech kategoriích vyšší BMI než děti z Prahy. V kategorii čtyřletých dívek najdeme pouze zanedbatelný rozdíl hodnot. Velmi výrazné rozdíly však můžeme najít v kategorii pětiletých a šestiletých dívek (5 l: hodnota 1, 6 l: 2,23), které jsou také výkonnostně lepší než dívky z malého města.

V oblasti hmotnosti a BMI můžeme najít mezi dětmi z malého města větší rozdíly než v Praze. S věkem, v obou mateřských školách, narůstají rozdíly mezi dětmi v oblasti hmotnosti a BMI, především u dívek, s věkem se zřejmě zvyšuje vliv podmínek na tělesnou konstituci dětí.

V porovnání s percentilovými grafy jsou děti z obou regionů menší a štíhlejší, opět s výjimkou šestiletých dívek z malého města – tato kategorie vykazuje i jiné odlišnosti.

V obou regionech můžeme pozorovat výskyt nadváhy (především v kategorii šestiletých dívek), v Praze však můžeme najít vyšší procento dětí se sníženou hmotností. Podobné tendence byly zjištěny také v některých jiných výzkumech (Vignerová, Bláha, 2001).

Podobně jako ve srovnání s percentilovými grafy, také v porovnání s výsledky šetření „Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010“ i s výsledky šetření „Pařízková, Berdychová a kol., 1977“ jsou děti z malého města i Prahy štíhlejší, opět s výjimkou šestiletých dívek z malého města.

V porovnání s percentilovými grafy a s výsledky šetření „Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010“ jsou děti z obou mateřských škol menší, naopak v porovnání s r. 1977 jsou děti z malého města, ve většině kategorií, vyšší. Srovnání výšky dětí v Praze s r. 1977 není jednoznačné.

V porovnání šetření z r. 2010 jsou rozdíly somatických charakteristik, ve většině kategorií, v obou lokalitách velmi výrazné. V Praze však najdeme rozdíly vyšší (Pražské děti jsou konstitučně ještě drobnější).

Děti z obou lokalit jsou ve všech kategoriích menší o více než 1,3 cm než celostátní průměr z r. 2010, pouze u pětiletých dívek najdeme menší rozdíl 0,16 cm. Nejvyšší rozdíl najdeme v kategorii čtyřletých chlapců z Prahy (3,7 cm).

Šestileté dívky z malého města mají v porovnání s r. 2010 průměrnou hodnotu BMI vyšší o 0,99. V mnoha kategoriích v Praze mají děti výrazně nižší hodnoty BMI – hodnota rozdílu vyšší než 1 (dívky 5 l – 1,57, dívky 6 l – 1,24, chlapci 6 l – 1,31), u šestiletých chlapců z malého města 1,06.

Z výsledků tedy nelze konstatovat, že se průměrná výška dětí s rostoucím počtem obyvatel v obci zvyšuje, tak jak vyplynulo z některých jiných výzkumů (Vignerová, Máčková, 2006). Lze však předpokládat, že místo bydliště a odlišný pohybový režim má vliv na hodnoty BMI u dětí.

Podobně jako u jiných výzkumů (Vignerová, Bláha, 2001) můžeme u dětí z Prahy pozorovat nižší hodnoty BMI než v malém městě. Děti z malého města však, ve většině kategoriích, také vykazují v porovnání s výsledky šetření z r. 2010 i s percentilovými grafy nižší hodnoty BMI, zde můžeme předpokládat vliv nedalekého většího města a blízkosti Prahy.

V oblasti hmotnosti a BMI mezi dětmi z Prahy i malého města můžeme najít menší rozdíly (nižší hodnoty směrodatné odchylky) v porovnání s r. 1977 i s r. 2010, děti z obou lokalit mají podobnější podmínky pro růst.

Také v oblasti výšky můžeme v porovnání s r. 2010 mezi dětmi z Prahy i z malého města najít menší rozdíly, v porovnání s r. 1977 najdeme mezi dětmi z malého města menší rozdíly, u dětí v Praze však ve většině kategoriích větší.

Na základě výsledků nemůžeme potvrdit předpokládané rozdíly ve výkonnosti mezi dětmi v Praze a v malém městě.

Celkově vykazují děti z Prahy lepší výkony, ve většině motorických testů (výrazněji u dívek), s výjimkou čtyřletých chlapců a chlapců z malého města v hodů.

Největší rozdíly ve výkonnosti mezi dětmi z Prahy a malého města můžeme najít v kategorii 5 a 6 l, především v běhu, u dívek také v hodů. V těchto kategoriích také více dětí v Praze (opět především dívek) navštěvuje zájmové organizované aktivity. Právě ve starších kategoriích můžeme předpokládat vyšší vliv podmínek než u mladších dětí, kde se na výkonnosti více projeví dědičnost. U malého dítěte je výkonnost více geneticky

podmíněna, s věkem vzrůstá vliv učení dovednostem a tréninku schopností (Dvořáková, 2007).

V režimu obou mateřských škol ani cílech a obsahu Školních vzdělávacích plánů nebyly zjištěny podstatné rozdíly. Pražská mateřská škola má však vhodnější podmínky pro pestré pohybové činnosti, především ve vnitřních, ale i venkovních prostorách školy (dostatek prostoru pro pohybové aktivity, vlastní tělocvičnu, vybavení náčiním a náradím, zahradními prvky), to může korespondovat s vyšší výkonností u Pražských dětí (především v běhu), méně však s růstovými parametry.

V obou mateřských školách (v Praze i malém městě) s věkem roste váha i výška dětí, zlepšují se jejich výkony. S věkem však také narůstají rozdíly mezi dětmi (zvyšují se směrodatné odchylky) v oblasti hmotnosti a BMI, především u dívek a také rozdíly ve výkonnosti, s výjimkou běhu, kde dochází spíše k poklesu směrodatné odchylky. Také toto zjištění by ukazovalo na vzrůstající vliv podmínek u starších dětí.

Zdá se, že pouze v běhu na 20 m se rozdíly mezi dětmi v lokalitách s věkem stírají. Stále však nacházíme větší rozptyl výkonů u dětí v malém městě.

S rostoucím věkem se reakce dítěte na signál zrychluje, proto možná můžeme v mladších kategoriích najít větší rozdíly v běhu na 20 m – větší rozdíly mezi dětmi v průběhu stejného roku věku (Dvořáková, Baboučková, Judtián, 2010, Dvořáková, 2011).

V oblasti výkonů můžeme v našem šetření nalézt menší rozdíly mezi dětmi než v r. 2010 a v r. 1977. Podobně také v porovnání výsledků z r. 2010 a r. 1977, mezi výkony dětí v r. 2010 byly menší rozdíly (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Pařízková, Berdychová, 1982).

U dětí v malém městě můžeme také celkově nalézt vyšší rozdíly ve výkonnosti než v Praze (větší rozptyl výkonů).

Je zcela jasné, že na děti z obou lokalit působí podobnější podmínky než u dětí z celostátního průměru v r. 1977 i v r. 2010. Můžeme tedy předpokládat, že děti z Prahy mají podobnější podmínky pro pohybový rozvoj než děti z malého města.

V malém městě předpokládáme rozdílnější podmínky pro pohybové aktivity v rodině (větší rozpětí vzdělání rodičů) i v místě bydliště – do mateřské školy dochází děti z jiných okolních obcí s rozdílnými podmínkami v čase mimo mateřskou školu (dostupností zájmových aktivit, dětských hřišť, přírodního prostředí apod.).

Z porovnání výsledků motorických testů vyplývá, že děti z obou MŠ mají v porovnání s celostátním průměrem šetření „Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010“, vyšší výkonnost, s výjimkou čtyřletých chlapců z Prahy a šestiletých dívek z malého města, jejichž výkonnost je horší. V hodu levou rukou nejsou výsledky zcela jednoznačné.

Výrazněji lepší jsou děti z Prahy i malého města v běhu na 20 m, především děti z Prahy v kategorii 5 a 6 let. Šestiletí chlapci jsou v porovnání s celostátním průměrem o 0,78 s rychlejší. Podobně dosahují tito chlapci o 14,5 cm lepších výkonů ve skoku do dálky.

V porovnání s výsledky šetření z r. 1977 dosahují děti z Prahy i malého města, ve většině kategorií, horších výsledků v hodu pravou i levou rukou a ve skoku do dálky, v běhu naopak dosahovaly ve většině kategorií výrazně lepších výsledků, opět s výjimkou čtyřletých chlapců v Praze a šestiletých dívek z malého města.

Naše výsledky tak potvrzují trend zhoršující se výkonnosti v koordinačně náročnějších dovednostech (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Dvořáková, Baboučková, 2014, Sedlák, 2010, Cvrčková, 2015) a zlepšování běžeckých rychlostních schopností (Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010, Dvořáková, Baboučková, 2014, Cvrčková, 2015, Štantýská, 2012, Homolková, 2012, Kohoutová, 2014).

Předškolní děti jsou ve všech aktivitách závislé na rodičích, jejich rozhodnutí, často také na časovém harmonogramu a finančních možnostech rodiny, dovednostech a znalostech rodičů.

Výsledky ukazují rozdíly v režimu dětí v čase mimo mateřskou školu, které zřejmě mají vliv na somatické charakteristiky a vyšší výkonnost dětí v Praze: více dětí z Prahy navštěvuje zájmové organizované pohybové aktivity, pražské děti také častěji docházejí do mateřské školy pěšky, rodiče dětí v Praze stráví více času se svými dětmi pravidelnou pohybovou aktivitou. Naopak vyšší výkonnost chlapců z malého města v hodu zřejmě souvisí s častějším provozováním míčových her neorganizovaně i v zájmových organizovaných aktivitách.

Další rozdíly v pohybovém režimu dětí v Praze a v malém městě v čase mimo mateřskou školu můžeme najít v celkovém čase i frekvenci provozování některých dalších neorganizovaných pohybových aktivit, v počtu dětí, které tráví svůj čas těmito aktivitami

i v dovednosti sportů, zde však nebyla prokázána souvislost mezi těmito aktivitami a somatickými charakteristikami a výkonností dětí.

Lepší výkonnost dětí z Prahy zřejmě souvisí s vyšší návštěvností zájmových organizovaných aktivit v Praze. V Praze navštěvuje organizované pohybové aktivity o 12 % více dětí než v malém městě (v Praze 50 %, v malém městě 38,2 %). Předpokládaný vyšší rozdíl v návštěvnosti (20 %) však nebyl potvrzen. Ve všech věkových kategoriích navštěvují mimoškolní organizované pohybové aktivity častěji děti z Prahy. V Praze také najdeme vyšší procento dívek než chlapců, které zájmové organizované aktivity navštěvují – Podobně ve výzkumu z r. 1977 (Berdychová, Pařízková a kol., 1982).

Je možné, že vyšší procento dětí, které navštěvují tyto aktivity, má příčinu ve větším výběru organizovaných zájmových aktivit. V Praze také, pravděpodobně, najdeme vyšší výskyt rodičů s vyšším vzděláním a více rodičů, kteří si budou uvědomovat důležitost pohybu i řízených zájmových aktivit v životě dítěte.

V šetření z r. 1977 v žádné z kategorií nenavštěvuje zájmové organizované pohybové aktivity více než 50 % dětí. Nejvyšší procento v kategorii šestiletých dívek 45,9 %. V Praze i malém městě ve starších kategoriích (5 a 6 let) najdeme více kategorií, kde zájmové organizované aktivity navštěvuje více než 50 % dětí (pětileté dívky a šestileté dívky z Prahy, pětiletí chlapci z malého města) nebo stejně (šestiletí chlapci i dívky z malého města).

V průběhu posledních čtyřiceti let tedy vzrůstá organizovanost (ostrůvkové dětství), ale výkony dětí se nelepší.

Většina dětí v obou mateřských školách navštěvuje organizované zájmové aktivity 1 – 2 x týdně v rozsahu 1 – 2 hodin. Najdeme však i děti, které navštěvují tyto aktivity vícekrát týdně (výjimečně i 4 x, 6 x týdně) a více hodin týdně (výjimečně i 4, 5,5 hod. týdně). V těchto případech hrají velkou roli rodinné podmínky.

Škála aktivit v obou regionech je pestrá. Děti v nejmladší věkové kategorii v obou mateřských školách navštěvují nejčastěji cvičení pro děti, které působí na všestranný rozvoj. S přibývajícím věkem, s rozvojem pohybových schopností, přibývá aktivit zaměřených na specializované pohybové dovednosti (fotbal, plavání, jóga, gymnastika, tenis, jízda na koni).

Možnosti dětí jsou dány podmínkami a nabídkou zájmových kroužků v místě bydliště.

Velmi častou organizovanou aktivitou chlapců v malém městě je fotbal. V Praze žádné z dětí nenavštěvuje tuto aktivitu. V Praze také nenajdeme děti, které by se věnovaly jízdě na koni, v malém městě naopak nenajdeme děti, které by se věnovaly józe nebo gymnastice.

O přínosu některých aktivit pro děti můžeme polemizovat (např. Zumba). U všech aktivit však záleží na způsobu vedení, znalosti specifík předškolních dětí. Je důležité vyvarovat se jednostranné zátěže (např. tenis).

Na základě výsledků můžeme potvrdit, že v Praze i malém městě, přibývajícím věkem, narůstá procento dětí, které navštěvují mimoškolní organizované pohybové aktivity. Procentuální nárůst najdeme mezi kategoriemi 4 a 5 let, mezi kategoriemi 5 a 6 let již tento nárůst nenajdeme. V Praze najdeme dokonce vyšší procento dětí, které navštěvují mimoškolní organizované pohybové aktivity v kategorii 5 let (zásluhou dívek, které jsou výkonnostně velmi vysoko).

V Praze i v malém městě s věkem vzrůstá procento dětí, které navštěvují organizované pohybové aktivity častěji a více hodin týdně. Podobně v r. 1977 u starších dětí roste procento dětí, které cvičily více než 2 hod týdně (Berdychová, Pařízková a kol., 1982).

Podstatnější rozdíl v návštěvnosti zájmových organizovaných aktivit ve prospěch Prahy najdeme v kategorii 5 a 6 l, zde také děti z Prahy dosahují výrazně lepších výkonů.

Čtyřletí chlapci z Prahy a šestileté dívky z malého města vykazují horší výkonnost v našem šetření i v porovnání s výsledky šetření „Dvořáková, Baboučková, Justián, 2010“ a s výsledky šetření „Berdychová, Pařízková a kol., 1977“. Pětileté dívky z Prahy mají naopak v našem šetření i v porovnání s r. 2010 výrazně vyšší výkonnost, a jako jediné také vyšší výkonnost v porovnání s r. 1977. Mezi těmito kategoriemi, které vykazují určité významné rozdíly, můžeme najít rozdíly týkající se somatických charakteristik, návštěvnosti zájmových pohybových aktivit, ale také času stráveného společnými pohybovými aktivitami s rodiči.

Nejvyšší rozdíl v návštěvnosti zájmových organizovaných aktivit najdeme v kategorii pětiletých dívek (Praha 75 %, malé město 41,67 %) a šestiletých dívek (Praha 83,33 %, malé město 50 %), dívky z Prahy také navštěvují tyto aktivity častěji a více hodin týdně. Pětileté a šestileté dívky z Prahy jsou v porovnání s dívkami z malého města výrazně štíhlejší (rozdíl v hodnotách BMI je v kategorii pětiletých 1, šestiletých 2,23). V porovnání

s percentilovými grafy mají pětileté dívky z Prahy sníženou průměrnou hmotnost, naopak šestileté dívky z malého města průměrnou hmotnost zvýšenou. Právě šestileté a především pětileté dívky z Prahy jsou výkonnostně v běhu a v hodu mnohem lepší.

I jiné práce naznačily spojitost obezity a výkonnosti. Úroveň motorických schopností je negativně závislá na množství tuku v těle (Cvrčková, 2015, Sedlak, 2010). V práci Sedlák se negativní vztah výkonnosti ve skoku do dálky s obsahem podkožního tuku projevil, především u dívek (Sedlak, 2010).

Děti z Prahy jsou v porovnání s dětmi z malého města štíhlejší, také to může souviset s lepší výkonností dětí v Praze, zejména v nejstarších kategoriích.

Z hlediska neorganizovaných aktivit byly zjištěny procentuální rozdíly mezi Prahou a malým městem v počtu dětí, které tráví svůj čas jmenovanými pohybovými aktivitami, ale také ve frekvenci i počtu hodin strávených těmito aktivitami.

Nejvyšší procento dětí v obou regionech tráví svůj čas pobytem na hřišti (Praha 91,67 %, malé město 81,82 %), jízdou na kole a jiných vozítkách (Praha 91,67 %, malé město 80 %) či procházkami a turistikou (zde je procento v obou lokalitách o něco nižší: Praha 75 %, malé město 70,9 %). Tyto aktivity provozuje vyšší procento dětí v Praze. Naopak vyšší procento dětí z malého města tráví svůj čas hrou v přírodě (Praha 41,67 %, malé město 52,73 %), pohybem ve vodě či plaváním (Praha 12,5 %, malé město 32,73 %) a hrou s míčem (Praha 25 %, malé město 55 % – nejvyšší rozdíl 30 %).

Můžeme potvrdit očekávaný vyšší rozdíl v návštěvnosti dětského hřiště (10 %) ve prospěch dětí z Prahy, děti z Prahy také navštěvují hřiště častěji a více hodin týdně. V obou regionech však najdeme děti, které tuto aktivitu pravidelně neprovozují (vyšší procento dětí z malého města než z Prahy).

U ostatních neorganizovaných aktivit výsledky očekávaný vyšší rozdíl (10 %) v provozování těchto aktivit ve prospěch dětí z malého města nepotvrdily, avšak pokud je děti z malého města provozují, je to s vyšší frekvencí týdně než děti z Prahy, což zřejmě souvisí s podmínkami pro tyto aktivity.

V celkovém počtu hodin týdně již nenajdeme tak výrazné rozdíly. Výrazně více hodin týdně stráví děti z malého města hrou s míčem, o něco nižší rozdíl najdeme v případě plavání a pohybu ve vodě (toto procento je však v obou MŠ okrajové). V případě her v přírodě a jízdy na kole a jiných vozítkách je rozdíl v počtu hodin strávených těmito

aktivitami ve prospěch dětí z malého města velmi malý, téměř srovnatelný. V případě vycházek dokonce najdeme o něco málo vyšší procento dětí z Prahy, které touto aktivitou stráví více než 3 hodiny týdně.

V některých případech můžeme uvažovat, zda je odhad rodičů v tomto směru oprávněný. Pro děti tohoto věku je typická a přirozená častější změna aktivit.

Praha, pravděpodobně, nabízí více příležitostí pro pobyt na dětském hřišti, lépe vybaveném, děti z malého města využívají vhodnější podmínky pro ostatní neorganizované pohybové aktivity. Některé děti z malého města dojíždějí z okolních vesnic, kde se věnují jiným aktivitám, či nemají možnost hřiště využívat. Více dětí z malého města také bydlí v rodinném domě s vlastní zahradou – mají jiný životní styl. Malé město nabízí více příležitostí pro pohybové aktivity v přírodě či doma na zahradě, což ale dnes, bohužel, nezaručuje, že se zde děti budou hýbat. Také v r. 1977 výzkumníci zjistili, že děti z venkova častěji bydlely v rodinném domě (Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

V obou regionech najdeme velmi vysoké procento dětí (Praha 91,67 %, malé město 80 %), které se pravidelně věnují jízdě na kole či jiných vozítkách – srovnatelné s procentem dětí, které pravidelně pobývají na dětském hřišti. Můžeme usuzovat, že tato aktivita je u dětí v obou regionech oblíbená a především také snadno dostupná. V těsné blízkosti Prahy se nachází rozlehlý park s cyklostezkou navazující hned na zahradu MŠ. Děti z malého města mají mnoho vhodných možností v obci i jejím okolí, příznivé podmínky zde tvoří také nižší dopravní provoz než v Praze.

V malém městě najdeme více dětí, které tráví čas hrou v přírodě (Praha 41,67 %, malé město 52,73 %). Ani v jednom z regionů však toto procento významně nepřesahuje více jak polovinu dětí, které se výzkumu účastnily. Aktivity, které kdysi byly, především na venkově, ale i ve městě, pro děti běžnou součástí života, dnes nejsou jedny z nejrozšířenějších. Přesto však zůstává znatelný menší rozdíl mezi Prahou a dětmi z menšího města (rozdíl 9 %). Můžeme pouze spekulovat, jaký procentuální podíl na této aktivitě má počet dojíždějících dětí z okolních vesnic. Jak již bylo zmíněno děti na venkově, pravděpodobně, budou mít více příležitostí pro pohybové aktivity v přírodě či doma na zahradě.

Nevyšší procentuální rozdíl (30 %), ve prospěch malého města, můžeme nalézt v oblasti míčových her, především zásluhou chlapců z malého města. 75% chlapců z malého města každý týden tráví touto aktivitou, vysoké procento jich provozuje tuto aktivitu denně nebo

téměř denně. V Praze tráví čas hrou s míčem 36,36 % chlapců. Z výsledků vyplývá, že celkově v obou regionech se chlapci věnují této aktivitě více než dívky. Je prokázáno, že chlapci všeobecně mají více příležitostí k cvičení těchto dovedností a k rozvoji obratnosti s míčem (Dvořáková, 2001).

V hodů sehrála roli nevyhraněná laterální. Pokud bychom výsledky převedly z levé ruky do pravé, budou výkony chlapců z malého města v porovnání s chlapci z Prahy ve všech kategoriích vyšší. Předpokládaný vyšší rozdíl (1,5 m) ve prospěch nejstarších chlapců z malého města se však nepotvrdil. Stále však můžeme pozorovat mírně lepší výsledky u chlapců z malého města.

Tato skutečnost může souviset s častější možností provozování míčových her neorganizovaně i v organizovaných zájmových aktivitách. Hra fotbal patří mezi nejčastěji provozované organizované aktivity chlapců z malého města, v Praze žádný z chlapců nehraje fotbal organizovaně. Zájmové pohybové aktivity v malém městě navštěvuje 63 % pětiletých chlapců, 54 % jich navštěvuje fotbal, šestiletých chlapců navštěvuje zájmové pohybové aktivity 50 % a všichni fotbal. Na druhé straně fotbal cvičí, především, obratnost dolních končetin, ne koordinaci ruky.

To může vysvětlovat, proč v porovnání s celostátním průměrem z r. 2010 nejsou výsledky chlapců z malého města v hodů pravou i levou rukou vyšší. Výrazně vyšších výkonů dosahují pouze pětiletí chlapci, čtyřletí a šestiletí chlapci dosahují výsledků podobných. V porovnání s r. 1977 chlapci z Prahy i z malého města dosahují v hodů pravou i levou rukou dokonce výsledků horších.

V obou mateřských školách se s věkem zvyšuje procento dětí, které ovládají základy sportů, s výjimkou malého města, kde mezi kategoriemi 5 a 6 l nárůst nenajdeme a dochází spíše k procentuálnímu poklesu. Vyšší nárůst v obou MŠ nalezneme mezi kategoriemi 4 a 5l (podobně roste návštěvnost zájmových aktivit). U šestiletých dívek z malého města můžeme dokonce zaznamenat procentuální pokles téměř u všech uvedených dovedností, tyto dívky také vykazují horší výkonnost.

Mezi oběma MŠ můžeme nalézt rozdíly v procentech dětí, které jednotlivé dovednosti ovládají. Procentuálně více dětí v Praze ovládá lyžování (Praha 50 %, malé město 32,72 %), plavání (Praha 33,33 %, malé město 16,36 %) a bruslení (Praha 33,33 %, malé město 21,8 %), v malém městě jízdu na kole (Praha 66,67 %, malé město 76,36 %).

S přibývajícím věkem rostou rozdíly mezi oběma MŠ. V kategorii 4 r najdeme procentuální rozdíl mezi dětmi, které ovládají jednotlivé sporty většinou ve prospěch malého města (podobně u čtyřletých chlapců ve výkonnosti), v kategorii 5 l jsou oba regiony srovnatelné (u dovednosti lyžování najdeme vyšší procento dětí z Prahy, u dovednosti jízdy na kole v malém městě). V kategorii šestiletých, která by měla v předškolním období nejvíce odrážet rozdíly mezi Prahou a menší obcí, jsou rozdíly velmi vysoké, a to ve prospěch Prahy – lyžování (Praha 82,81 %, malé město 20 %, plavání (Praha 54,55 %, malé město 20 %) a bruslení (Praha 33,33 %, malé město 21,8 %), jízda na kole (Praha 100 %, malé město 70 %).

Rozdíl mezi regiony v dovednosti sportů, však nelze zcela prokázat. Situace současných pětiletých dětí v Praze i malém městě, o rok později, kdy budou šestileté, může být zcela jiná, např. ve prospěch dětí z malého města.

Nižší procento šestiletých dívek z malého města a čtyřletých chlapců z Prahy ovládá základy sportů, tyto kategorie také vykazují celkově horší výkonnost.

Z výsledků dotazníku vyplývá, že rodiče dětí z Prahy tráví více času pravidelnou společnou pohybovou aktivitou se svým dítětem – tyto výsledky mohou korespondovat s vysokým rozdílem v kategorii nejstarších dětí.

Některé z výzkumů ukazují, že děti z větších měst, vyšších socioekonomických vrstev tráví častěji sporty o víkendech (Vignerová, Máčková, 2006) – v našem šetření více dětí z Prahy ovládá dovednost lyžovat, plavat a bruslit.

Sporty, se kterými se děti seznamují jsou závislé rodinných podmínkách (finančních možnostech, vlastní aktivitě rodičů – jaké sporty sami provozují, časových možnostech, úplnosti rodiny...) i možnostech v lokalitě, kde děti bydlí. V případě uvedených sportů mají děti v obou regionech téměř srovnatelné podmínky. V blízkosti Prahy je nedaleký park s cyklostezkou a možností zimních aktivit, v malém městě jsou podobné možnosti v okolí obce. Ani v jedné z obcí se nenachází svah s vlekem pro zimní lyžování a jejich dostupnost je v obou regionech srovnatelná. Přístup ke krytému bazénu či aquaparku, zimnímu stadionu je v obou městech srovnatelný.

Ve výsledcích dotazování jsme však zjistili, že děti z malého města častěji tráví svůj čas pohybem ve vodě, naopak dovednost plavat častěji ovládají děti z Prahy. Výzkum probíhal v měsíci červnu. V letních měsících mohou děti z malého města využívat nově

zrekonstruované, dobře vybavené koupaliště, některé děti mohou využívat venkovní bazén doma na zahradě.

Nejvíce dětí, ve všech kategoriích, v obou regionech zvládá jízdu na kole, také z výsledků dotazníku vyplývá, že jízda na kole či jiných vozítkách je jednou z nejčastějších aktivit v obou regionech (vhodné podmínky i obliba aktivity u dětí).

Kromě uvedených sportů v tabulkách, rodiče v dotazníku, většinou, jednotlivě uvedli ještě další sporty, které děti zvládají či vyzkoušely. Jejich výčet však není významný.

V Praze dochází z domova do mateřské školy pěšky o 7 % více dětí (Praha 25 %, malé město 18 %). Předpokládaný rozdíl (20 %) nebyl potvrzen. Děti z malého města však častěji dojíždějí do mateřské školy výhradně motorovým dopravním prostředkem – v obou regionech převážně však automobilovou dopravou (Praha 33 %, malé město 43 %).

Při porovnání s výzkumem, kterého se účastnily děti věkově starší a samostatnější, (Vignerová, Máčková, 2006), je procento dětí, které dochází do mateřské školy pěšky v obou regionech mnohem nižší. Děti v tomto věku jsou zcela závislé na rodičích, jejich potřebách a možnostech (vzdálenosti bydliště i zaměstnání od mateřské školy, vlastnictví automobilu, dostupnosti MHD apod.) Děti z malého města často musí překonávat delších vzdálenost při dojíždění z okolních vesnic do mateřské školy či rodičů za prací do nedalekého většího města. Většina dětí z Prahy bydlí ve stejné čtvrti, kde mateřská škola sídlí.

Ačkoliv z výsledků vyplývá, že dívky do mateřské školy dochází pěšky častěji než chlapci, je velmi nepravděpodobné, že by způsob dopravy do mateřské školy závisel na pohlaví či věku dítěte, pravidelná každodenní pěší docházka do mateřské školy však může mít určitý vliv na tělesnou konstituci a výkonnost dětí. Čtyřletí chlapci z Prahy a šestileté dívky z malého města vykazují celkově horší výkonnost, naopak pětileté dívky z Prahy výkonnost výrazně vyšší. Z výsledků také vyplývá, že šestileté a pětileté dívky z Prahy a čtyřletí chlapci z malého města chodí častěji do mateřské školy pěšky.

I když se rozdíl v péči o děti v naší době a kultuře stírají, stále můžeme nalézt rozdíl v čase stráveném se svým dítětem mezi matkou a otcem, v tomto případě společnými pohybovými aktivitami. Otázkou zůstává, zda výsledky odráží realitu – dotazník vyplňovaly většinou matky. Nevýhodou dotazníku někdy bývá, že často nezjišťuje realitu,

ale to, jak dotazovaný sám sebe nebo realitu vidí nebo chce, aby byla viděna (Chrástka, 2007).

Podle výsledků všechny matky v obou regionech tráví se svým dítětem pravidelnou společnou pohybovou aktivitou alespoň jednu hodinu týdně. U otců je toto procento nižší. Matky také stráví pravidelnou společnou pohybovou aktivitou se svým dítětem v průměru nejvíce hodin týdně (více času matky z Prahy než z malého města). Oproti nim otcové stráví se svými dětmi méně hodin týdně (více času otcové z Prahy).

Zjišťujeme počet hodin, které rodiče (podle jejich odhadu) tráví pravidelnou pohybovou aktivitou se svým dítětem, bohužel, však blíže neurčujeme, o jakou aktivitu se jedná (toto nebylo předmětem práce). Nelze proto určit přesnou míru vlivu na rozvoj dítěte i jeho výkonnost. V případě společných vycházek můžeme předpokládat jejich přínos z hlediska rodinných vztahů, méně však z hlediska pohybového rozvoje (Dvořáková, 2001).

Rodiče dětí v Praze tráví se svým dítětem více času společnou pravidelnou pohybovou aktivitou než rodiče dětí v malém městě. Tato skutečnost může souviset s lepší výkonností dětí z Prahy, především ve starších kategoriích.

Rozdíl v čase stráveném pravidelným pohybem s rodiči najdeme také u kategorií výrazněji se odlišujících výkonnostně (šestileté dívky z malého města a čtyřletí chlapci z Prahy jsou výkonnostně horší, pětileté dívky z Prahy naopak lepší v našem šetření i v porovnání s jinými výzkumy). V kategorii pětiletých a šestiletých dívek z Prahy a čtyřletých chlapců z malého města najdeme procentuálně více rodičů, kteří tráví se svým dítětem čas pohybem, v porovnání s chlapci a dívkami ve stejné kategorii. V těchto kategoriích také tráví rodiče s dětmi pohybem více hodin týdně.

Rodiče mají podstatný vliv na pohybovou aktivitu a motorickou výkonnost svých dětí, především u synů (Zigmund, Zigmundová, 2011). Také v našem šetření otcové tráví více času pohybem se svými syny než s dcerami.

Rodiče, kteří tráví se svým dítětem čas pohybem častěji, pravděpodobně sami budou mít vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu. Je také možné, že rodiče v Praze budou mít více volného času v souvislosti s jiným způsobem bydlení a celkovým způsobem života. Těžká je situace neúplných rodin, kdy jeden rodič má více povinností.

4 Závěry

Na základě analýzy podmínek obcí, analýzy školních vzdělávacích plánů i podmínek zúčastněných mateřských škol, měření tělesných charakteristik a výkonnosti dětí, zjištění rozložení jejich pravidelného pohybového režimu provedené dotazníkovým šetřením a porovnání režimu obou mateřských škol byly zjištěny rozdíly v pohybovém režimu u dětí v Praze a v malém městě, které mají vliv na jejich tělesnou konstituci a výkonnost.

Z hlediska tělesného růstu bylo zjištěno:

- 1) Děti z malého města jsou celkově vyšší a těžší, mají vyšší hodnoty BMI, než děti z Prahy. Pouze čtyřleté dívky mají podobné hodnoty somatických charakteristik a šestiletí chlapci z Prahy jsou vyšší a mají podobné hodnoty váhy jako chlapci z malého města (zanedbatelný rozdíl ve prospěch chlapců z malého města). Předpoklad vyšší výšky v Praze nebyl potvrzen.
- 2) V oblasti hmotnosti a BMI můžeme najít mezi dětmi z malého města větší rozdíly než v Praze. S věkem v obou mateřských školách narůstají rozdíly mezi dětmi v oblasti hmotnosti a BMI, především u dívek, s věkem se zřejmě zvyšuje vliv podmínek na tělesnou konstituci dětí.
- 3) V porovnání s percentilovými grafy jsou děti z obou regionů menší a štíhlejší, s výjimkou šestiletých dívek z malého města. V obou regionech můžeme pozorovat výskyt nadváhy, v Praze však můžeme najít vyšší procento dětí se sníženou hmotností.

Z hlediska motorické výkonnosti bylo zjištěno:

- 4) Celkově vykazují děti z Prahy lepší výkonnost, ve většině motorických testů, s výjimkou čtyřletých chlapců a chlapců z malého města v hodů. Předpokládané rozdíly ve výkonnosti mezi dětmi z Prahy a z malého města se nepotvrdily.
- 5) Děti z malého města mají rozdílnější podmínky pro pohybové činnosti mimo pobyt v mateřské škole (v organizovaných aktivitách i v rodině), proto byly zjištěny i celkově vyšší rozdíly ve výkonech těchto dětí.
- 6) Děti z Prahy jsou v porovnání s dětmi z malého města štíhlejší, mají také lepší výkonnost, zejména v nejstarších kategoriích.

Z hlediska režimu mateřské školy:

7) V režimu obou mateřských škol ani cílech a obsahu Školních vzdělávacích plánů nebyly zjištěny podstatné rozdíly. Pražská mateřská škola má však vhodnější podmínky pro pestré pohybové činnosti, především ve vnitřních, ale i venkovních prostorách školy, což může korespondovat s vyšší výkonností u Pražských dětí, méně však s růstovými parametry.

Z hlediska režimu v čase mimo mateřskou školu:

8) S přibývajícím věkem narůstá, v obou lokalitách (v Praze i malém městě), procento dětí, které navštěvují mimoškolní organizované pohybové aktivity (v Praze je tento nárůst vyšší), i procento dětí které ovládají základy sportů. Vyšší nárůst v obou MŠ nalezneme mezi kategoriemi 4 a 5 let. S věkem rostou také rozdíly mezi dětmi ve výkonnosti (s výjimkou běhu, kde dochází spíše k poklesu směrodatné odchylky) a tělesné konstituci, ve starších kategoriích tedy vzrůstá vliv podmínek.

9) Celkově více dětí z Prahy než z malého města navštěvuje organizované pohybové aktivity (v Praze 50 %, v malém městě 38,2 %), především ve starších kategoriích, zde také děti z Prahy dosahují výrazně lepších výkonů (především běhu a hodů u dívek). Také zde nebyl potvrzen předpokládaný vyšší rozdíl v návštěvnosti (20 %) ve prospěch dětí z Prahy.

10) Vyšší procento chlapců z malého města provozuje míčové hry neorganizovaně i v zájmových organizovaných aktivitách, chlapci z malého města také provozují míčové hry častěji a více hodin týdně, to zřejmě souvisí s lepšími výkony v hodů u těchto chlapců.

11) Celkově vyšší procento dětí z Prahy než z malého města dochází do mateřské školy pěšky (Praha 25%, malé město 18%). Předpokládaný rozdíl (20 %) nebyl potvrzen. Děti z malého města také častěji dojíždějí do mateřské školy výhradně motorovým dopravním prostředkem – v obou regionech převážně však automobilovou dopravou (v Praze 33 %, v malém městě 43 %).

12) Rodiče dětí v Praze tráví se svým dítětem více času společnou pravidelnou pohybovou aktivitou než rodiče dětí v malém městě, i tato skutečnost může souviset s lepší výkonností a vlivem na tělesnou konstituci dětí z Prahy.

13) V porovnání s r. 1977 je však výkonnost dětí z Prahy i malého města, ve většině kategorií, horší, s výjimkou běhu, i když jsou také celkově štíhlejší a častěji navštěvují zájmové organizované aktivity.

Výsledky potvrzují sekulární trend zhoršování výkonnosti ve skoku a v hodů, v běhu na 20 m naopak zlepšování výkonů.

14) V průběhu posledních čtyřiceti let také vzrůstá návštěvnost organizovaných pohybových aktivit, ale výkony dětí se nelepší.

15) Další rozdíly v pohybovém režimu dětí v Praze a v malém městě v čase mimo mateřskou školu můžeme najít v celkovém čase i frekvenci provozování některých dalších neorganizovaných pohybových aktivit, v počtu dětí, které tráví svůj čas těmito aktivitami i v dovednosti sportů, zde však nebyla prokázána souvislost mezi těmito aktivitami a somatickými charakteristikami a výkonností dětí.

- Můžeme potvrdit očekávaný vyšší rozdíl v návštěvnosti dětského hřiště (10 %) ve prospěch dětí z Prahy, děti z Prahy také navštěvují hřiště častěji a více hodin týdně. U ostatních neorganizovaných aktivit výsledky nepotvrdily očekávaný vyšší rozdíl (10 %) v provozování těchto aktivit ve prospěch dětí z malého města, avšak pokud je děti z malého města provozují, je to s vyšší frekvencí týdně než děti z Prahy.
- Nejvíce dětí ve všech kategoriích v obou regionech zvládá jízdu na kole, která také, společně s jízdou na jiných vozítkách patří mezi nejoblíbenější neorganizované aktivity.

Z uvedených zjištění vyplývá, že rozdílné podmínky pro pohybové aktivity v místě bydliště ovlivňují pohybový režim dětí již v předškolním věku a tím také jejich růst a výkonnost.

Uvedená zjištění prokázala souvislost tělesného růstu, vyjádřeného BMI a motorické výkonnosti s pohybovým režimem dětí v mateřské škole, ale především v rodině.

Tento režim je ovlivněn nabídkou volnočasových pohybových aktivit organizovaných i neorganizovaných, vhodnými podmínkami pro tyto aktivity a také jejich dostupností.

Důležitým faktorem výchovy k aktivnímu a zdravému způsobu života je proto vytváření podmínek pro pohybové aktivity rodin s malými dětmi.

5 Seznam použité literatury

- (1) CVRČKOVÁ, Lucie. *Monitoring motorických schopností ve vztahu k tělesnému vývoji u současných předškolních dětí*. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Doc. RNDr. Petr Sedlak, Ph.D.
- (2) ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- (3) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 137 s. ISBN 80-717-8693-4.
- (4) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. 2. vyd. Praha: Raabe, 2011, 146 s. ISBN 978-808-6307-886.
- (5) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
- (6) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006, 44 s. ISBN 80-729-0259-8.
- (7) DVOŘÁKOVÁ, Hana, Vendula KOPŘIVOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 81 s. ISBN 978-80-7290-775-5.
- (8) FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, 254 s. ISBN 978-80-262-0797-9.
- (9) GUTTENBERGEROVÁ, Tereza. *Sledování antropometrických charakteristik u 7-letých dětí v závislosti na faktorech zevního prostředí (rodina, škola)*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Doc. MUDr. Marie Kunešová, CSc.
- (10) HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012, 107 s. ISBN 978-80-7290-598-0.
- (11) HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 203 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-718-4875-1.

- (12) HOFBAUER, Břetislav a Rostislav ČEVELA. *Děti, mládež a volný čas: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.
- (13) HOMOLKOVÁ, Zuzana. *Úroveň základních pohybových schopností a dovedností Předškolních dětí*. Praha, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Doc. PhDr. Hana Dvořáková CSc.
- (14) CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- (15) KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011, 190 s. ISBN 978-807-2627-127.
- (16) MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Sdružení pro rozvoj zdravotní tělesné výchovy, 1995, 95 s. ISBN 80-852-2820-3.
- (17) MACHOVÁ, Jitka a Jiří NOVOSAD. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-72.
- (18) MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- (19) MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 143 s. ISBN 80-716-8712-X.
- (20) MĚKOTA K., BLAHUŠ P.: *Motorické testy v tělesné výchově*, Praha 1983.
- (21) MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-802-4417-288.
- (22) MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- (23) MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-857-8317-7.
- (24) NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Vyd. 1. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 2003, 157 s. ISBN 80-717-8730-2.
- (25) PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

- (26) PROCHÁZKOVÁ, Lucie. *Hmotnostně-výšková proporcionalita a distribuce podkožního tuku u dětí v předškolním věku*. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Doc. RNDr. Petr Sedlak, Ph.D.
- (27) SEDLAK, Petr. *Růstová dynamika a vybrané aspekty motorického vývoje u českých dětí v předškolním a školním věku*. Olomouc, 2010. Habilitační práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- (28) SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007, 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.
- (29) SIGMUND, Erik, Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.
- (30) ŠTANTÝSKÁ, Hana. *Zjištění úrovně základních pohybových schopností a dovedností předškolních dětí ve městě Trhové Sviny*. České Budějovice, 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Mgr. Vendula Kopřivová.
- (31) VIGNEROVÁ, Jana a Jiřina MÁČKOVÁ. *6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001, Česká republika: souhrnné výsledky*. 1. vyd. Praha: SZÚ, 2006, 238 s. ISBN 80-865-6130-5.
- (32) VIGNEROVÁ, J a Pavel BLÁHA. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001, 173 s. ISBN 80-707-1173-6.

Internetový zdroj

- (1) DVOŘÁKOVÁ, H., BABOUČKOVÁ, V., JUSTIÁN, J. *Studie pohybové výkonnosti předškolních dětí*. 2010. Dostupné z: http://www.hanadvorakova.cz/Vyhodnoceni_projektu_HT.pdf

6 Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník	I
Příloha č. 2 Souhlas rodičů	IV

Dotazník

Vážení rodiče, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Otázky v něm uvedené se týkají pohybových aktivit dítěte, které probíhají mimo pobyt v mateřské škole (zájmové kroužky, dětská hřiště, pohybové aktivity v rodině apod.). U otázek „Počet hodin v týdnu“ stačí Váš odhad, nepožaduji přesné měření.

Děkuji Vám, za Vaši ochotu i Váš čas, který jste věnovali odpovědím na otázky.

1. Organizované pohybové aktivity.

Navštěvuje vaše dítě některou z řízených zájmových pohybových aktivit pro děti mimo MŠ jako jsou zájmové kroužky, sportovní oddíl apod.?

Ano

Ne

V případě, že „ano“, napište, prosím, o jakou pohybovou aktivitu (příp. pohybové aktivity) se jedná a přibližný rozsah v týdnu.

Název aktivity	Počet návštěv za týden	Počet hodin za týden
a)
b)
c)
d)

2. Neorganizované pohybové aktivity.

Kolik času vaše dítě tráví neorganizovanými pohybovými aktivitami? Jedná se o pohybové aktivity mimo zájmové kroužky (viz otázka 1).

Doplňte, prosím, počet opakování (kolikrát) za týden a celkový počet hodin za týden – odhad.

	Počet opakování	Celkový počet hodin
a) Pobyt na dětském hřišti
b) Hry v přírodě
c) Plavání, pohyb ve vodě
d) Míčové hry
e) Jízda na kole a jiných vozítkách
f) Pěší turistika, procházky
g) Jiné.....
.....
.....
.....

3. Napište, prosím, druhy sportů, které Vaše dítě pohybově zvládá nebo je již někdy vyzkoušelo. (např. sezónní aktivity – lyžování, bruslení, jízda na kole, ...).

Sporty, které pohybově zvládá:

.....

.....

Sporty, které vyzkoušelo:

.....

.....

4. Jaký způsob dopravy převážně využíváte při cestě do mateřské školy a zpět?

Pěšky Autem Autobusem MHD Na kole (dítě je aktivní)

Jiný způsob

5. Označte, prosím, kolik hodin týdně strávíte pravidelnou pohybovou aktivitou se svým dítětem.

a) Matka: 0 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 9 a více

b) Otec: 0 1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8 9 a více

Děkuji za vyplnění tohoto dotazníku.

Hana Kohoutová

Studentka Pedagogické fakulty UK

