

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Sledování vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a pohybovou
aktivitou dětí

Monitoring the Relationship between Physical Activity of Parents and
Physical Activity of Children

Klára Slabá

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vojtíková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro MŠ

2020

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Sledování vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo a datum odevzdání práce

2.5. 2020 v Sedlici

Upřímné poděkování patří vedoucí práce paní Mgr. Lence Vojtíkové za její ochotu, čas a celkovou pomoc. Dále děkuji všem, kteří mi pomohli poslat dotazníky a v neposlední řadě děkuji rodičům, kteří mi dotazník vyplnili.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá sledováním vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a pohybovou aktivitou dětí. Jako hlavní cíl jsem si zvolila zjistit vztah mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí. Práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část charakterizuje vývoj dětí předškolního věku. Definiuje pojmy motorický vývoj a hrubá motorika. Shrnuje poznatky o pohybu, pohybové aktivitě, sportu a zdravém životním stylu. Popisuje výchovu i podněcování dětí k pohybovým činnostem a společný volný čas. Praktická část je zaměřena na sledování vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí pomocí internetového dotazníku, který jsem vypracovala. Zjišťuje, jestli existuje souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí. Na základě zjištěných poznatků konstatuji, že se potvrdila tato souvislost. Když rodiče nesportují, děti také ne, anebo se věnují maximálně dvěma organizovaným pohybovým aktivitám, na které je rodiče přihlásili. Děti sportujících rodičů mají značně větší objem a různorodost pohybových aktivit. Aby se objem aktivit u dětí nesportujících rodičů zvýšil, je vhodné začít působit v tomto směru na rodiče. V budoucím zaměstnání učitelky v mateřské škole se budu moci podílet na pozitivních změnách právě v této oblasti.

Klíčová slova: děti v předškolním věku, pohybová aktivita, hrubá motorická dovednost, sport, zdravý životní styl, rodiče, stimulace k pohybové aktivitě

Abstract

This bachelor thesis deals with monitoring the relationship between physical activity of parents and their children. As the main goal, I chose to find out the relationship between physical activity of parents and their children. The thesis consists of two parts - theoretical and practical. The theoretical part characterizes the development of pre-school children. It defines the terms of motor development and gross motor skills. It summarizes knowledge about movement, physical activity, sport and healthy lifestyle. It describes the education and stimulation of children to physical activities and common free time. The practical part is focused on monitoring the relationship between physical activity of parents and their children through an online questionnaire, which I developed. It detects if there is a connection between the physical activity of parents and children. Based on the findings, I state that the connection between the physical activity of parents and their children has been confirmed. When parents do not play sports, children do not, or they engage in a maximum of two activities for which their parents have registered them. Children of sporting parents have a much larger volume and variety of physical activities. In order to increase the volume and variety of activities for children of non-sporting parents, it is appropriate to start working in this direction on parents. In the future employment of a teacher, in kindergarten I will be able to participate in positive changes in this area.

Keywords: preschool children, physical activity, gross motor skill, sport, healthy lifestyle parents, stimulating physical activity

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Teoretická východiska práce.....	11
2.1. Charakteristika dětí v období předškolního věku	11
2.1.2. Definice motorického vývoje.....	11
2.1.2.1. Motorický vývoj dětí v období do 3 let	12
2.1.2.2. Motorický vývoj dětí v období od 3 - 7 let	13
2.1.3. Hrubá motorika	14
2.1.3.1. Pohybové dovednosti a schopnosti	14
2.1.4. Dítě v předškolním věku a osvojování pohybových dovedností	17
2.2. Pohyb, pohybová aktivita a sport	19
2.2.1. Vymezení pojmů.....	19
2.2.2. Doporučené množství pohybové aktivity pro dítě předškolního věku	19
2.2.3. Pohyb a pohybová aktivita jako potřeba dítěte v předškolním věku	20
2.2.4. Vhodné pohybové aktivity pro děti předškolního věku.....	22
2.2.5. Pohybová omezení s ohledem na věk dětí	24
2.2.6. Faktory ovlivňující strukturu pohybové aktivity dětí	25
2.2.7. Zdravotní přínos pohybu a pohybové aktivity	26
2.2.8. Moderní doba a její vliv na děti	27
2.2.9. Riziko nadváhy a obezity u dětí.....	28
2.3. Rodič jako vzor pro děti	30
2.3.1. Rodiče v dnešní době	30
2.3.2. Životní styl v rodině.....	31

2.3.3. Výchova	32
2.3.4. Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí	34
2.3.5. Společné trávení volného času	37
3. Cíle a úkoly výzkumu, výzkumné otázky	38
3.1. Cíle výzkumu.....	38
3.2. Úkoly práce.....	38
3.3. Výzkumné otázky	38
4. Metodika práce.....	39
4.1. Použité metody	39
4.2. Popis výzkumného souboru.....	40
5. Výsledky	40
6. Diskuse.....	52
7. Závěry	55
8. Seznam literatury (referenční seznam):	57
9. Přílohy.....	60

Anotace

Jméno a příjmení: Klára Slabá

Katedra: Tělesná výchova

Název: Sledování vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a pohybovou aktivitou dětí

Vedoucí: Mgr. Lenka Vojtíková

Klíčová slova: děti v předškolním věku, pohybová aktivita, hrubá motorická dovednost, sport, zdravý životní styl, rodiče, stimulace k pohybové aktivitě

Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá sledováním vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a pohybovou aktivitou dětí. Jako hlavní cíl jsem si zvolila zjistit vztah mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí. Práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické.

Teoretická část charakterizuje vývoj dětí předškolního věku. Definuje pojmy motorický vývoj a hrubá motorika. Shrnuje poznatky o pohybu, pohybové aktivitě, sportu a zdravém životním stylu. Popisuje výchovu, podněcování dětí k pohybovým činnostem a společný volný čas. Praktická část je zaměřena na sledování vztahu mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí pomocí internetového dotazníku, který jsem vypracovala. Zjišťuje, jestli existuje souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí.

Anotation

Autor's first name and surname: Klára Slabá

Department: Department of Physical Education

Title of theses: Monitoring the Relationship between Physical Activity of Parents and Physical Activity of Children

Supervisor: Mgr. Lenka Vojtíková

Keywords: preschool children, physical activity, gross motor skill, sport, healthy lifestyle parents, stimulating physical activity

Summary

This bachelor thesis deals with monitoring the relationship between physical activity of parents and their children. As a main goal, I chose to find out the relationship between physical activity of parents and their children. The thesis consists of two parts- theoretical and practical. The theoretical part characterizes the development of pre-school children. It defines the terms of motor development and gross motor skills. It summarizes knowledge about movement, physical activity, sport and healthy lifestyle. It describes the education and stimulation of children to physical activities and common free time. The practical part is focused on monitoring the relationship between physical activity of parents and their children by means of an online questionnaire, which I developed. It detects if there is a connection between the physical activity of parents and their children.

1. Úvod

Předškolní věk je významná vývojová etapa v životě člověka. V bakalářské práci se zabývám vztahem mezi pohybovou aktivitou rodičů a pohybovou aktivitou dětí. K volbě tématu mě inspirovalo následující. Během svého života pravidelně sportuji a pozoruji, jak mě zkušenosti v oblasti pohybu pozitivně ovlivňují v mnoha ohledech. Velikou zásluhu na tom mají rodiče. Díky nim se pravidelně věnuji pohybovým aktivitám od batolecího období.

U dětí v předškolním a mladším školním roku se objevují problémy spojené s nedostatkem pohybu. Stále více dětí má nadváhu a problémy v pohybových činnostech. Se vstupem do první třídy základní školy ubývá pohybu. Sedí při učení a místo pohybových her venku, nebo sportovních kroužků, hrají hry na mobilních telefonech.

Přirozený pohyb je v dnešní moderní přetechnizované době podceňován.

Celosvětově se tímto zabývá World Health Organization. Pohyb je velmi důležitý z mnoha důvodů, hraje velikou roli v prevenci mnoha chorob (nadváhy, obezity apod.) Je klíčové s ním začít již v předškolním období a jít dětem příkladem, aby si vytvořily pozitivní vztah k pohybu na celý život.

Dospělí ale často zbytečně, buď záměrně nebo nezáměrně, děti v pohybu omezují. Někteří rodiče nesportují a upřednostňují konzumní styl života. Když dítě vyrůstá v takové rodině, s velikou pravděpodobností bude žít podobně. Nebude mít zájem o pohybovou aktivitu. Naopak rodiče, kteří mají na dítě vysoké nároky a očekávají od něj, že bude v nějakém sportu vynikat a soutěžit si často prostřednictvím něj chtějí splnit svůj sen. Nedají dítěti prostor pro výběr, nutí ho do náročných sportů a nerespektují jeho zájmy. Dítě tímto chováním mohou odradit od pohybových aktivit. Stejně tak není dobré říkat dítěti, že je nešikovné. Právě tuto větu si zapamatuje a bude ho provázet až do dospělosti. Tudíž se raději ani do pohybových aktivit nebude chtít zapojovat.

Je velmi důležité, aby rodiče vytvářeli vhodné podmínky, aby pohyb přinášel radost rodičům a především dětem. Rodiče s dětmi v předškolním období by měli trávit dostatek času hrami, procházkami a sportem. Pro zdravý vývoj dítěte v předškolním věku je dostatek pohybu klíčový a je přirozenou součástí každého dne. Dětem přináší radost a prostřednictvím něj se začleňují do společnosti a poznávají svět. Dítě je pozorovatel, učí se především nápodobou. Rodič má být jeho průvodcem a vzorem. Rodiče by se měli s dětmi dostatečně pravidelně s radostí hýbat,

protože si dítě vytváří návyky už v raném dětství. Tudíž se snažím rodiče dětí, které mám kolem sebe, motivovat k pohybu.

Hlavním cílem práce je zjistit, zda existuje významná souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V první části práce seznamuji čtenáře s poznatky o dětech v předškolním věku, hrubé motorice dětí, pohybu a pohybové aktivitě jako potřebě, podněcování k pohybu ze strany rodičů a v neposlední řadě se věnuji společným pohybovým aktivitám ve volném čase. Ve druhé části byl stanoven hlavní cíl. Z něj vychází výzkumné otázky a úkoly práce. Popsala jsem metodiku, sběr dat a vyhodnocení výzkumu. Pro svůj výzkum jsem vytvořila dotazník, ve kterém jsou otázky, týkající se pohybové aktivity rodičů, dětí předškolního věku a jejich společné aktivity. Na základě vyplněných dotazníků jsem získala potřebné informace, které byly použity k vyhodnocení celého výzkumu.

2. Teoretická východiska práce

2.1. Charakteristika dětí v období předškolního věku

V širším pojetí chápeme předškolní věk jako období od narození dítěte až po jeho vstup do základní školy. Období předškolního věku v nejběžnějším pojetí bývá vymezeno třetím rokem dítěte až po jeho nástup do základní školy. Velmi často se překrývá s obdobím, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu. (Splavcová, Kropáčková, 2016) Vzhledem k odkladům školní docházky se zabýváme dětmi ve věkovém rozmezí 3-7 let.

Psychický vývoj a socializace

Kolem třetího roku dítě začíná ve své hře vstupovat do role druhého, již vybavené spoustou zkušeností z toho, co odpozorovalo. Čtyřleté již vnímáme jako partnera. Více rozumí našemu vysvětlování a samo se dokáže uspokojivě vyjádřit. To vede k oboustranné spokojenosti a k pozitivnímu oceňování jeho reakcí.

Děti pěti až šestileté již dosahují určité vyrovnanosti, rozumové vyspělosti, jež se začíná prohlubovat v některých jejich zájmech, dokáže se soustředit při poznávání mnoha oblastí života. V pátém a šestém roce je dítě otevřeno lidem – dospělým i vrstevníkům. Velmi věří svým rodičům, prožívá s nimi jistotu a bezpečí, dokáže intuitivně i z reálného obsahu řeči vyhodnocovat reakce druhých ve vztahu k sobě i ke svým stále bohatším zájmům. Dítě je dobrým pozorovatelem všeho, co se kolem děje. Je vnímavé na akce vůči němu a odečítá je jak z neverbálních projevů, tak už i dobře rozumí obsahu sdělení, které se týká jeho dovedností a chování. (Kotátková, 2014)

2.1.2. Definice motorického vývoje

Motorický vývoj může být definován jako změny v pohybovém chování v délce života, zahrnující růst, vývoj a dospívání. Motorický vývoj je souvislý proces, který je závislý na věku a zahrnuje růst, dospívání a vývoj. Růst zahrnuje kvantitativní a biologické změny tělesných proporcí v dětství. Vývoj zahrnuje funkční změny, které vedou k využití jednotlivcem v průběhu života. Existuje přesně dané pořadí vývoje, nicméně míra změn se může lišit. (Cowden, Carrol, Torrey, 2007).

V celku bychom mohli motorický vývoj označit jako stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů. (Langmeier, Krejčíková, 2006)

Při výběru pohybových aktivit, pro děti v předškolním věku, je vhodné brát ohled na individuální přístup a jejich motorický vývoj. (tj. proporce těla atd.)

2.1.2.1. Motorický vývoj dětí v období do 3 let

Již v průběhu těhotenství probíhá motorický vývoj budoucího dítěte. Koordinaci pohybů můžeme pozorovat již v děloze. (Babka, 2007) Z biologického hlediska vzniká jedinec v okamžiku, kdy se spojí genetická informace matky a otce a začne prenatální vývoj. Plod v matčině těle se začíná pohybovat už ve 3. měsíci těhotenství, zhruba od 4. až 5. měsíce matky mohou cítit jeho pohyby. Kolem 25. Týdne lze zaznamenat střídání spánku a období aktivity. (Blatný, 2016) První pohyby novorozence jsou reflexy řízené mozgovými centry. Nejdůležitějším z nich je reflex sací, který kojenci zajišťuje přežití. Nutné jsou však také reflexy objímání a uchopování, neboť narozené dítě se potřebuje umět držet. (Babka, 2007)

Batolectí období

Toto období je nazváno podle způsobu chůze, kterým se pohybují na jeho začátku (stejný význam má i anglické označení batolete, Toddler). To naznačuje, jak je pro toto období důležitý význam motoriky. V oblasti hrubé motoriky je to zejména vylepšování chůze a obecně pohybu. (Blatný, 2016) Chůze se začíná vyvíjet kolem 1. roku. Vzhledem k nedokonalé stabilitě předozadní je krok krátký, postupně se prodlužuje, vzhledem k nedostatečné stabilitě pravolevé je rozchod chodidel široký. Končetiny jsou ve flexi, paže udržují rovnováhu, chodidla se neodvíjí. Ke zvládnutí chůze s koordinovanými pohyby dochází asi kolem 24 měsíců u chlapců a 30 měsíců u dívek. V tomto věku dokáží děti při chůzi nosit předměty. (Dvořáková, 2000) Aktivním pohybem batole tráví až 80 % bdělého času. Je velkou chybou, pokud je dítě omezováno v pohybu (často v zájmu prevence úrazu). Správná výchova k pohybu v tomto věku může zásadně ovlivnit vztah dítěte k pohybové aktivitě po zbytek života. V batolectím období se rozvíjejí především obratnostní – neuromuskulární aktivity a dovednosti rychlostního charakteru. (Pastucha a kolektiv, 2011)

Motorický vývoj v raném dětství probíhá u jednotlivých dětí různě rychle a v odlišné intenzitě, tak jako celý fyzický vývoj je individuální. Je třeba respektovat, že rozdíly mezi jednotlivými dětmi mohou být v tomto období značné. Není tedy nic neobvyklého, že některé dvouleté dítě bez problému a s radostí napodobuje aktivity staršího sourozence nebo rodičů, jiné je naopak zdrženlivější, rozvážnější a mnohým aktivitám se vyhýbá. Omezení pohybu dítěte je omezení stimulace, což může způsobit zpomalení celkového vývoje. (Splavcová, Kropáčková, 2016)

Již v tomto období rodič podněcuje dítě vhodnou manipulací a dostatkem podnětů k pohybové aktivitě dítěte. Je důležité, aby se rodiče před dítětem s radostí hýbali (např. tancovali) a zapojovali dítě do pohybových činností. To vše je nezbytné k tomu, aby dítě vnímalo pohyb jako přirozenou aktivitu. Pokud pozoruje rodiče, jak doma cvičí, tančují a protahují se, bude to zkoušet také. Tím si vytváří pozitivní zkušenosti s pohybem.

2.1.2.2. Motorický vývoj dětí v období od 3 - 7 let

Tříleté dítě

Tříleté dítě zakončilo důležitou etapu, v níž se naučilo chodit a pohybovat se už plně po způsobu dospělých: Chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném terénu, padá velmi zřídka, chodí do schodů i ze schodů bez držení. Nyní přichází období, ve kterém jsou změny méně nápadné, neboť se již netýkají tolik „kritických“ lidských dovedností. Přesto jsou změny velmi významné, neboť silně ovlivňují místo, které dítě zaujme ve společenství vrstevníků svou pohybovou obratností ve hrách, a jsou podstatné i pro další vývoj soběstačnosti dítěte.

Čtyřleté až pětileté dítě

Čtyřleté dítě (a ještě lépe pětileté) už nejen dobře utíká a seběhne hbitě ze schodů, ale i skáče, hopsá, leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, stojí déle na jedné noze, umí házet míč po způsobu dospělých. (Langmeier, Krejčíková, 2006)

Děti v tomto věku si obvykle dokážou obléknout i svléknout většinu oblečení. Zlepšuje se pohybová koordinace a zároveň schopnost cíleného ovládnutí vlastních pohybů, a tak se děti dokážou naučit speciální pohybové dovednosti často vyžadované v různých sportech a hrách. Od jednoduchého kopnutí do míče, které zvládnou už batolata, se posunují k tomu, že míč vedou. Kromě házení se učí čím dál tím lépe i chytat.

Díky rozvoji motoriky mohou děti začít se systematickým osvojováním různých sportovních aktivit. Kolem čtvrtého roku věku například mnoho dětí zvládne jezdit na kole bez podpůrných koleček. Mohou začít trénovat konkrétní sporty jako fotbal, i když pochopitelně v podobě přiměřené svému věku. Důležité je, že jsou schopné cílené práce s vlastním tělem. (Blatný, 2016)

Soumar (2007) uvádí, že v období 2-5 let lze očekávat, že děti zvládnou tyto základní pohybové dovednosti: Chytání, válení, poskakování, kopání do míče a házení míče, úder pálkou do míčku, skákání, hopsání, poskakování, běhání, chůzi po rovné čáře nebo nízkém řevně, skoky, rozběhu, jízdu a šlapání na tříkolce, sprint, honičky a pronásledování.

V období do 6 let pak imituje (napodobuje) své okolí, přebírá role budoucího života. Pohyb mu přináší řadu zkušeností a musí při něm řešit různé rozumové problémy a úkoly: jak překonat překážku, jak reagovat na pohyb předmětu, jak jej využít. Nejde tedy jen o aktivitu svalového aparátu, velmi výrazná je i činnost mozku a celé nervové soustavy, ať již při zpracovávání impulsů a informací, řešení problémů a rozhodování, nebo při záměrné pohybové reakci.

Pro děti v 5 - 7 letech mohou být různé kombinace pohybů zmíněných výše sestaveny do her. Pro rozvoj různých schopností a dovedností je možné zkoušet další herní varianty. (Soumar, 2007)

2.1.3. Hrubá motorika

Termínem „hrubá motorika“ je označována schopnost ovládat celkové pohyby těla. Lze konstatovat, že se jedná o souhrn pohybových dovedností dítěte, postupné ovládání a držení těla, koordinace pohybů horních a dolních končetin a rytmizace pohybů. Právě aktivní činnost velkých muskulárních skupin umožňuje lokomoci (chůzi, skákání, plavání ...), ale rovněž i pohyby nelokomočního charakteru (sezení, strkání, tahání ...). Je zřejmé, že vývoj hrubé motoriky je ovlivňován multifaktoriálně, zejména geneticky. (Bytešnicková, 2012)

2.1.3.1. Pohybové dovednosti a schopnosti

Pohybovými dovednostmi označujeme naučené pohyby, které dítě nebo člověk dokáže prakticky realizovat. Pro osvojování pohybových dovedností jsou základem vrozené

předpoklady, které ovlivňují úroveň dovednosti. (Dvořáková, 2002) Každý člověk je tedy má na určité úrovni – někdo lepší a někdo horší. Nemohou se ani získat, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje. (Perič, Březina, 2019)

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: pro rychlost, sílu, vytrvalost, flexibilitu a obratnost. Mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na podmínkách.

Pohybové schopnosti lze rozdělit do dvou skupin: kondiční pohybové schopnosti lze relativně rychle zlepšit, ale jsou nestálé a pokud nejsou udržovány, jejich úroveň rychle poklesne (síla, vytrvalost, rychlost a flexibilita). Koordinační pohybové schopnosti je nutné po delší dobu trénovat, ale jsou stabilnější (obratnost).

Kondiční pohybové schopnosti

Svalová síla je schopnost svalové kontrakce s překonáním odporu (vlastního těla, předmětu). Je limitována především průřezem svalu a počtem svalových vláken... Flexibilitu (pohyblivost) charakterizuje rozsah pohybu v kloubech. Limitována je stavbou kloubů, ale i pružností svalů a vazů, které lze při zkrácení vhodným protahovacím cvičením pozitivně ovlivnit. Podmiňuje spolu se silou svalovou zdatnost.

Rychlost je schopnost co nejrychleji provést pohyb. Je výrazně podmíněna geneticky a je limitována vedením vzruchů a složením svalů. Podílí se částečně na svalové zdatnosti a je důležitá i v oblasti koordinačních předpokladů. Předpoklady pro zlepšování rychlosti v pohybu se vyvíjejí poměrně časně, avšak tříleté dítě na pokyn reaguje až po určité době, pohyb probíhá relativně pomalu. Požadavky proto musí být přiměřené a pohybové úkoly, které mají být prováděny rychle, musí být pro dítě jednoduché a dítě je už musí umět. Spojení rychlosti s obratností je obtížné a pro dítě stresující.

Vytrvalost je schopnost vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity. Vytrvalost lze strukturovat podle rozsahu svalové práce a podle délky zatížení. Limitujícími faktory jsou především energetické zásobníky ve svalech (při lokální vytrvalosti) a srdečně cévní, dýchací a transportní systém (pro celkovou vytrvalost).

Koordinační pohybové schopnosti

Obratnost je schopnost optimalizovat požadavky na pohyb z hlediska prostoru, času a intenzity (síly, pohyblivosti, rychlosti, vytrvalosti). Obratnost je také podstatou učení se pohybovým

dovednostem ... Limitujícím faktorem je schopnost řídit pohyb, citlivě ovládat svaly a svalové skupiny. Tedy propojení centrální nervové soustavy a svalů. Obratnost je předpokladem pro zvládnutí pohybových dovedností, pro motorické učení.

V pohybovém projevu pak lze rozlišit různé obratnostní kvalitativní znaky: rovnováhu, prostorovou orientaci, rytmičnost, harmonii a souhru částí těla při pohybu. Jsou součástí obratnosti a bylo by možné tyto předpoklady charakterizovat jako schopnost souhry mezi intenzitou síly v čase a prostoru (konkrétní cílený pohyb vyžaduje zapojení optimální, ne maximální, síly v určitou chvíli a v určitém místě). Součástí obratnosti je schopnost vnímat a uvědomovat si svoje tělo.

K nácviku slouží uvědomělé uvedené pohyby, které nejsou pro děti příliš přitažlivé, pokud jsou vyžadovány samy o sobě (např. vedený pohyb paží apod.), napomoci může spojení s pomalou hudbou. Podobnými úkoly ale jsou např. chůze po čáře, chodidlo před chodidlo, chůze nebo lezení po vyznačených bodech („kamenech“), kutálení a házení na cíl, cviky rovnováhy, přeskoky a podběhy švihadla apod. (Dvořáková, 2000)

Příprava na základní školu v oblasti hrubé motoriky

Košťáková ve své knize *Dítě a mateřská škola* píše, že příprava na základní školu je v mateřských školách koncipována v dlouhodobém působení a komplexním rozvíjení dítěte. I když ve školních (třídních) programech vysloveně nemusíme nalézt formulaci „příprava na školu“, je ve skutečnosti zakomponována do většiny činností v každém dni. Spadá sem vše, co se ve výchovně – vzdělávací práci realizuje, spolu s individuálním rozvíjením přirozených dispozic dítěte v oblasti smyslových podnětů, koordinace pohybů v hrubé i jemné motorice... V oblasti hrubé motoriky: Mít uspokojivou kvalitu koordinace pohybů v některých sportovních dovednostech (při házení s míčem, chození po vyvýšených plochách, základy plaveckých pohybů, jízdy na kole či koloběžce, kvalitně běhat, házet apod.)

Rodiče by se měli s dětmi věnovat alespoň některým výše zmíněným pohybovým aktivitám. Doporučuje se s dětmi hrát pohybové hry, které rozvíjejí děti všestranně.

2.1.4. Dítě v předškolním věku a osvojování pohybových dovedností

„Všecké učení má být pro děti hrou nebo sportem.“ (Johne Locke)

Dovednosti, které se dítě v tomto období naučí, položí pevný základ pro zvládnutí komplikovaných sportovních pohybových úkonů a dalších aktivit, při nichž se uplatňují motorické dovednosti. Dobře zvládnuté základy v raném dětství pomohou dětem k dosažení úspěchů v pozdějším věku. (Soumar, 2007)

Učení (se) je nezáměrná i záměrná činnost dítěte ve které dochází k trvalým změnám ve vědomí a chování dítěte.

V předškolním věku převažuje nezáměrné učení v konkrétních situacích – tedy situační učení spojené s prožitkem především v podobě hry, ať je činnost opakovanou a pokusnou manipulací, imitací nebo intuitivním řešením problému.

Proces učení se pohybové dovednosti je specifickým typem učení – motorickým učením. Tento proces probíhá individuálně a různě dlouho, lze však rozlišit změny v aktivitě centrálního nervového systému (CNS) i v charakteru a kvalitě pohybové odpovědi. Lze proto rozlišit fáze motorického učení... (Dvořáková, 2000)

Fáze motorického učení viz tabulka (Dvořáková, 2000)

FÁZE	AKTIVITA CNS	PROJEV DÍTĚTE	ČINNOST UČITELE
generalizace	vysoká podráždění mnoha pohybových center, iradiace	nekoordinovaný souhyby reakce antagonistů proti pohybu vyšší svalový tonus	motivace, instrukce prezentace podpůrné prostředí dopomoc, korekce vnější zpětná inf.
diferenciace	koncentrace podráždění postupný útlum	zkvalitňuje se postupná souhra, možný vznik plato efektu	snížení účasti vnější zpětná inf, motivace

		částečná integrace pohybu	podpoření integrace
automatizace	stabilizace	koordinovaný pohyb, převaha vnitřní zpětné informace, integrace transfer	integrace transfer navozuje integraci vede k transferu

Rodiče by měli vědět, že při učení dětí předškolního věku novým pohybovým dovednostem, je hlavně na začátku velmi důležitá motivace. Jakmile má dítě zájem učit se něčemu novému, je čas na instrukce. Následuje prezentace nebo také ukázka toho, co dítě chtějí naučit. Tím to ale nekončí. Dítě potřebuje podpořit a pomoci s tím, co mu zatím nejde, aby ho počáteční neúspěchy neodradily. K tomu patří dopomoc, opravování chyb, ale také pochvala alespoň za snahu. Časem dítě už pohyby zvládá bez velkých obtíží a je dobré ho pochválit. Pokud udělá chyby, je důležité ho na ně upozornit a poradit, nebo mu ukázat správnou cestu. Motivace je pořád nezbytná, aby dítě pokračovalo se zaujetím a chtělo se dál zdokonalovat. Ke zdokonalení pak stačí pravidelné trénování. Nakonec dítě předškolního věku dělá správné pohyby samo od sebe a má radost. Rodič by ho měl pochválit a sdílet s ním radost z pohybu a úspěchu.

Je nutné mít na zřeteli, že tak jak dítě hodnotíme, je to pouze náš aktuální pohled a ne, že by takové skutečně bylo. Proto je vhodné vyslovovat názor na dětské chování z pozice naší osoby – tedy první osoby – než abychom přisuzovali určitou vlastnost přímo dítěti. Například pravdivější a pro dítě vyvíjející sebepojetí. Vhodnější je říci: „Myslím, že ti to jde dost pomalu,“ nebo: „Vidím, že se na to nemůžeš soustředit,“ nežli: „Ty jsi ale pomalý,“ nebo: „Ty se nedokážeš soustředit.“ (Kotátková, 2014)

Hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů je sport. Kromě směřování ke sportu a pohybové kultivaci začíná malé dítě právě pomocí pohybu ovládat nejen sebe, ale i svět kolem. Snažme se pomoci, aby základní pohybové dovednosti a s nimi nároky, které mu okolí připravuje, zvládlo bez problémů, zdravě a sebejistě. (Dvořáková, 2000)

2.2. Pohyb, pohybová aktivita a sport

„Cvičení dodává odvahu a udržuje silnou mysl.“ (Marcus Tullius Cicero)

2.2.1. Vymezení pojmů

Podle Periče a Březiny (2019) je pohyb nezbytnou součástí života každého jedince a je důležitým prvkem jeho životního stylu. Můžeme dokonce říci, že je jeho základním projevem. Pohyb je nutný pro správný vývoj každého tvora. Díky pohybu člověk vnímá a poznává okolí, pohyb je prostředkem komunikace. V pohybu se odráží celý člověk, je základním výrazovým prostředkem a nástrojem jeho citů a nálad.

Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si soupeření a spolupráce. (Dvořáková, 2002)

Pohybová aktivita je dle WHO (2020) jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem, způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.

Můžeme se setkat také s pojmem habituální pohybová aktivita, kterou lze chápat jako běžně, obvykle, opakovaně prováděnou organizovanou i neorganizovanou pohybovou aktivitu, jež zahrnuje i lokomoci, manipulaci, stání, hru sport, sebeobslužnou, pracovní a další běžnou životní motoriku. (Sigmund, Sigmundová, 2015)

Sportem se u nás rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená. Cílem je nejlepší výkon.

2.2.2. Doporučené množství pohybové aktivity pro dítě předškolního věku

Objem spontánních činností dětí byl zkoumán prof. Kučerou. Bylo zjištěno, že předškolní děti, jestliže nejsou omezovány, se pohybují denně v průměru 5-6 hodiny, děti sedmileté 4 až 5 hodin. Intenzita tohoto spontánního pohybu dětí je relativně vysoká a zaznamenaná tepová frekvence se pohybuje převážně mezi 160 – 200 tepy za minutu (Kučera, 1984, 1988). Z hlediska obsahu převládají pestré dynamické činnosti, krátce střídané činnostmi klidovými.

Prof. Kučera svým sledováním zjistil, že spontánní aktivita dětí je velmi intenzivní, tedy dost namáhavá, a trénuje tak kromě svalů a kloubů i vnitřní orgány, především srdce a plíce. Dítě při ní obvykle střídá velmi různorodé činnosti: chvíli běhá, skáče pak stává na písku potom vylézá na prolézačku nebo a strom a hned nato běhá za míčem nebo honí obruč. (Dvořáková, 2002)

Děti v předškolním věku by měly mít denně minimálně 60 minut pohybové řízené aktivity. Měly by se dále hýbat alespoň 60 minut (a až několik hodin) jakoukoli formou neřízené pohybové aktivity, jakou je prozkoumávání na hřišti nebo hra na něco, nebo na někoho doma. Limitovaný je i čas pro sezení: dítě by nemělo sedět více než 60 minut nepřetržitě (čtení knih, sledování obrazovek, malování), jen pokud spí. (Holecko, 2020)

2.2.3. Pohyb a pohybová aktivita jako potřeba dítěte v předškolním věku

V předškolním věku děti mají velkou potřebu pohybu. Pastucha, Dalibor a kolektiv v knize uvádí, že je to asi 6 hodin denně. Z celkového množství činí naprostou většinu (4,5 hodiny denně) spontánní pohybová aktivita. Pro vysokou potřebu pohybu a dynamický rozvoj motoriky bývá toto období označováno pedagogy jako „zlatý věk motoriky.“ Vhodnou pohybovou řízenou aktivitou je např. jízda na kole. Další aktivity uvádím v kapitole, která se nazývá „Vhodné pohybové aktivity pro děti předškolního věku.“

Děti v předškolním věku, ale i starší, mají touhu se pohybovat, hrát si, i třeba závodit, ale konečný výsledek, výkon, je až na druhém místě. Pro dítě je důležité zúčastnit se, běhat, skákat, házet, střílet góly, sjíždět svah. (Dvořáková, 2002)

Spontánní pohyb je projevem autoregulace dítěte a odráží jeho individuální pohybové potřeby, proto není vhodné jej nahrazovat řízenou formou pohybu. Přirozeně se tak může rozvíjet tělesná zdatnost a všestranná pohyblivost dítěte. (Pastucha Dalibor a kolektiv, 2011)

V psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem a běžné dětské chování se vyznačuje spíše živostí až excentričností, které se projevují pohybem. Pohyb je důležitou potřebou dětí, kterou se dítě snaží spontánně naplnit. Dospělí obvykle mají tlumivý účinek na dětskou aktivitu: byl zaznamenán pokles aktivity, jestliže se v dohledu dětí objevil dospělý. Potřeba pohybu je

individuální a je dána temperamentem dítěte. Obvykle se rozlišují tři typy dětí podle této potřeby: dítě hyperaktivní, normoaktivní a hypoaktivní.

Logické jsou souvislosti mezi typy temperamentu (sangvinik, choleric, flegmatik, melancholik), somatotypy (tělesnou stavbou) a úrovní aktivity. Některé krajní projevy hyperaktivity nebo hypoaktivity mohou být příznakem poruchy chování, příznakem nedostatečné koncentrace pozornosti nebo mentálního postižení

Ačkoliv pohybová aktivita je přirozenou potřebou života dítěte, nalezneme mezi dětmi i takové, které mají nižší potřebu pohybu. Velmi často jsou to děti s nadváhou, u nichž pak příčina s následkem vytváří uzavřený kruh. Ale i děti zdravé často v současném způsobu života trpí nedostatkem pohybu, způsobeným nedostatkem prostoru, a času, technizací života celé rodiny apod. Přitom je známo, že styl života, způsob prožívání volného času a odpočinku se vytváří právě v tomto útlém věku dítěte, ovlivňuje jej rodina, a to na celý život (Dvořáková, 2000). Dá se tedy předpokládat, že děti pasivní, děti v pohybové aktivitě omezené, děti s nedostatečnými pohybovými návyky jsou rizikovými skupinami z hlediska zdravotní perspektivy, což se negativně projeví už během jejich dětství a určitě v dospělosti. Ve všech pohybových herních činnostech pak je možné realizovat další potřeby tohoto věku, jako potřebu emancipace, citového a sociálního kontaktu, a především společenského uznání, identity a seberealizace.

Prožívání libosti, pohody a radosti zvyšuje přitažlivost k aktivitám. U dětí předškolního věku lze v oblasti pohybu vycházet především z potřeby vertiginálních prožitků – prožitků těla (skluzavky, houpačky) a prožitků mimetických napodobivých. S věkem nabývají na váze i potřeby prožitků kompetitivních - soutěživých a aleatických – dobrodružných.

Chápejme proto touhu dítěte po pohybu. Oblast tělesná i duševní se ovlivňují a pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu ale i v mentálním vývoji, a možnosti k pozitivnímu ovlivnění motoriky dítěte jsou nevratné.

Pro každé dítě je třeba vytvořit podmínky, aby svoji potřebu mohlo naplnit. V současnosti se podmínky k dostatečnému pohybu často omezují, a děti jsou tak nuceny trávit čas pasivněji, než by jim příslušelo. Proto také tolik stížností na to, jak zlobí, jak stále něco vyžadují... K tomu přistupuje řada problémů růstových (špatné držení těla) pohybových (nedostatečné dovednosti pro život). (Dvořáková, 2000)

2.2.4. Vhodné pohybové aktivity pro děti předškolního věku

Odborníci, kteří se zabývají dětmi, se napříč profesemi shodují, že je pro dítě vhodné co nejdříve praktikovat jakékoli všestranné cvičení. Optimální je tedy věnovat se krátkým pravidelným cvičením doma a dopřát dětem jakýkoli přirozený pohyb venku s kamarády. Předškoláci mohou navštěvovat jakýkoli pohybový kroužek s prvky gymnastiky, atletiky nebo chodit jednou týdně na lekce úpolových sportů (judo, karate apod.). Radostná atmosféra a pozitivní prožitky v pohybových činnostech a hrách prohlubují vztahy k těmto aktivitám a upevňují jejich pravidelné zařazení ve způsobu života. Tím, že se dítě baví s ostatními, směje se a raduje, že zvítězí samo nad sebou a překoná i nepříjemné pocity, třeba strach, když se mu dostává pozitivní odezvy, jsou prakticky a průběžně budovány a na celý život přijímány životní hodnoty a postoje. Výrazně k tomu přispívají i přiměřené informace a vědomosti, které dítě pomocí praktických činností získává. (Dvořáková, 2002)

V oblasti zájmové tělesné výchovy jsou pro děti již od předškolního věku nabízeny formy pohybových aktivit v rámci různých organizací či soukromých zařízení. Některé jsou zaměřeny všestranně, což odpovídá lépe potřebám nejmladších dětí.

Jsou to:

- cvičení rodičů s dětmi od dvou let,
- samostatné cvičení předškolních dětí (asi od 4 let)
- cvičení mladších dětí (od 6 do 10 let), aj.

Na druhé straně jsou nabízeny speciální kroužky a sportovní oddíly s různou nabídkou cvičení od hudebně pohybové výchovy, baletu, až ke sportovnímu tréninku v krasobruslení, moderní a sportovní gymnastice, hokeji, karate a mnoha dalších sportech.

Děti předškolního i mladšího školního věku potřebují především všestranný pohyb, který by rozvíjel všechny jejich předpoklady. Bez všestranného základu nelze rozvinout úzce vymezené vlastnosti pro jednotlivé sporty, protože tyto vlastnosti tvoří komplex. Kvalita sportovního tréninku od nejmladšího věku je proto závislá na vhodném propojení všestranné a speciální přípravy a je úzce spojena s kvalitou trenéra a cvičitele. (Dvořáková, 2000)

Další vhodné pohybové aktivity a sporty

Kojzar (2016) ve své knize uvádí, že plavání, pokud se nedělá ve vrcholové podobě, je absolutně zdravý sport. Jedná se o přirozený pohyb, který dává tělu všechny potřeby – ať už se jedná o vytrvalost, rychlost, či otužilost. Pomáhá k lepšímu výkonu kloubů a svalů, a nesmíme zapomínat ani nato, že jde o velice klidný sport, při kterém se člověk psychicky uvolní, pokud jde o klidné, občasně plavání. Když se plave venku, připojuje se k tomu již zmíněná otužilost, nicméně běžným lidem, a hlavně dětem radí plavat v bazénu. Prakticky v každém se provádí výuka plavání a já ho doporučuji jako krásný pohyb a radost. Už staří Řekové říkali: „*Chudý ten, kdo neumí číst ani plavat.*“

Fotbal bývá doporučovaný proto, že dítě jednak roste fyzicky, ale navíc pro hru potřebuje rychlost, vytrvalost, sílu i obratnost. Všechny tyto prvky jsou akcentovány a s nimi i výchovná stránka. Dítě se pohybuje v partě, kde hrají prim kolektivní zásady. Proto byl fotbal tak oblíbený a rodiče dřív dávali svoje děti do klubů. Protože pomáhal vychovávat. (Kojzar, 2016)

Taj-či nám pomůže dobře posloužit jako neinvazivní nástroj, který pracuje s univerzálními principy, jež nejsou vázány na svůj geografický původ vzniku. Mezi tyto principy patří: rovnováha, uvolnění, otevřenost, naslouchání – citlivost (k sobě samým druhý). Taj-či je systém tradičního zdravotní čínskému cvičení a bojového umění, mající svůj původ taoistické filosofii. Ta vychází z inspirace přírodou, ze samovolného plynutí přirozeného bytí (Ryšková, 2013)

Kromě toho je skvělá dětská nebo rodinná jóga, protože je všestranná, zábavná a zahrnuje posilovací a rovnovážné cviky, akrobatické prvky na koordinaci a propojení hemisfér, ale zároveň též dechová cvičení (důležitá pro trénink motoriky mluvidel) a relaxační cvičení. Děti v tomto období ještě většinou rády tráví čas s rodiči, takže rodinná jóga je i po této stránce naprosto ideální. (Poláková, 2019)

Výše uvedené pohybové aktivity mohou sloužit jako inspirace pro rodiče, kteří neví, co s dětmi podnikat, nebo na jaký pohybový kroužek dítě přihlásit. Je vhodné vědět, co a v jakém věkovém období děti naučit v oblasti pohybu. Všestrannost a dostatek pohybu má pro děti v předškolním období kladný vliv na jejich celkový vývoj a pohybové zkušenosti.

2.2.5. Pohybová omezení s ohledem na věk dětí

Nedokončený vývoj především kostní soustavy je příčinou některých omezení v pohybu. Je však třeba si uvědomit, že problematickým se může stát vše, co nevyhází z dětské potřeby, do čeho jsou děti nuceny opakovat dlouhodobě a často. Běžné pohybové aktivity při svém střídání nemají negativní účinek.

„Zakázané cviky“ mají především v mateřském školství svoji tradici. „Nedovolenými cviky“ pro děti do šesti let, které jsou vyjmenovány v učebnici tělesné výchovy pro střední pedagogické školy z roku 1983. Byly to tyto polohy a pohyby: visy a vzpory prosté, hluboké záklony, kroužení trupem, široké stoje rozkročné, doskoky na tvrdou podložku, kotoul vzad, přetahy a přetlaky, nošení břemen těžších než 2 km. Podobné omezení uvádí metodická příručka tělesné výchovy pro mateřské školy z roku 1989 a upozorňuje na potřebu volit správné polohy a provedení u pohyb, např. nízké polohy (v sedu, lehu) při cvičení horní částí těla pokrčení nohou při cvičích pro zpevnění břišních valů, volba volného tempa výdrže polohách, omezení hmitů Tato omezení vycházela z biochemické analýzy svalové činnosti při zaměřeném pohybu.

Předškolní děti neučíme kotoul vzad pro možné poranění krční páteře, děti nejsou bezpečně schopné se vzepřít na rukou a hlavu bez problémů protáhnout.

Vyvarujeme se častých a špatně prováděných záklonů hlavy, tedy rychle a ve špatné poloze se zvednutými rameny a kulatými zády. Záklon by měl vycházet z hrudní části páteře s protažením krku. Omezujeme hluboké bederní záklony a kompenzujeme je. Zásadní kompenzací a prevencí prohloubené bederní lordózy jsou dostatečně silné svaly břišní a hýžděové, které zabezpečují sklon pánve.

Rozsah v kloubech nezvyšujeme nad přirozenou mez, rozštěpy jsou součástí gymnastické přípravy. Vyšší rozsah pohybu a maximální intenzitu požadujeme na dětech až po zahřátí a rozcvičení. Švihová cvičení nepoužíváme bez předchozího rozcvičení, nezvyšujeme kloubní pohyblivost švihovými pohyby a manipulací. Tvrdé doskoky z větší výšky zabezpečíme žíněnkou. Neužíváme nepřiměřené zátěže. Děti mohou nosit zátěž odpovídající 10 % jejich

hmotnosti. Dětem nesvědčí statické dlouhodobé zatížení, což je i dlouhodobé sezení a stání. (Dvořáková, 2000)

Děti nejsou malí dospělí. Proto by rodiče měli k dětem přistupovat s ohledem na jejich vývoj a individuální zvláštnosti s tím spojené. Rodiče by měli vědět, jaké pohyby a cviky s dětmi v předškolním věku nemají dělat, aby dětem zbytečně neublížili. Je velmi důležité dávat veliký pozor na to, co s nimi dělají a co dělá dítě samo od sebe.

2.2.6. Faktory ovlivňující strukturu pohybové aktivity dětí

Vlohy jsou základní dispozice jednotlivce vyjadřující možnosti pro budoucí schopnosti. Vlohy se nemusí po celý život projevit, protože jedinec nebyl v prostředí pro něj vhodném.

Nadání je spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Jsou to vlohy, které se již projeví. Nadání chápeme v kontextu s určitými typy činnosti – rychlostní, vytrvalostní apod.

Talent je příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chceme vykonávat. Ve sportu hovoříme o talentu tehdy, tvoří-li morfologické fyziologické i psychologické dispozice optimální předpoklady pro provádění daného sportovního výkonu. Jedinec má všechny požadované znaky (morfologické, funkční, motorické, somatické, psychické, sociální atd.) pro to, aby dosáhl absolutní maximální výkonnosti. (Perič, Březina, 2019)

Tab.č. 1: Charakteristika somatotypů ve vztahu k pohybu. (Dvořáková, 2000)

Somatotyp	Tělesná charakteristika	Odhad pohybové úrovně	Problémy v pohybu
Mezomorf (atletický)	Hmotnost – výška Proporční přiměřeně vyvinuté svalstvo	Dobré předpoklady	Bez problémů
Endomorf	Otlý, tuková vrstva, kulovité tvary těla	Ochablé svalstvo, špatné držení těla, nemotornost, brzy	Psychická podpora, přestávky, střední

		únava, neúspěšnost, ostych	intenzita, šetřit nosný systém
Ektomorf	Štíhlý, hubený, dlouhé jemné kosti, štíhlé svaly	Při ochablém svalstvu špatné držení těla, propadlý hrudník, vysedlé lopatky rychlá unavitelnost	Rychlá unavitelnost, psychická podpora, přestávky v činnosti, posílení organismu, postupnost

U dětí s výraznou nadváhou je třeba chránit nosný kosterní systém. Je vhodné omezit běhy a doskoky, cvičit v nižších polohách, podporovat a doporučovat jízdu na kole a plavání, kde nosný systém je odlehčen a svalstvo je zatěžováno dlouhodobější činností vytrvalostního charakteru, který pomáhá spalovat zásobní látky včetně tuků. (Dvořáková, 2000)

Nejen při pohybových aktivitách je důležité, aby se ke každému dítěti přistupovalo individuálně s ohledem na jeho zvláštnosti.

2.2.7. Zdravotní přínos pohybu a pohybové aktivity

„Tělesná cvičení mohou nahradit mnoho léků. Ale žádný lék na světě nemůže nahradit tělesná cvičení.“ (Mosso)

Je známo, že pohybová, tělesná výchova a sport (pokud se nejedná o ranou specializaci s výjimečnými nároky a cíli) působí pozitivně na tělesný růst a vývoj dětí. Je ověřen kladný vliv pohybové aktivity a zátěže na strukturu a funkci kosí i svalů, také funkčnost vnitřních orgánů, především srdce, cév a dýchacího systému.

Se současným pasivním způsobem života se význam pohybových aktivit na zdraví zvyšuje. Pozitivně ovlivňují sílu a pružnost svalů (předcházejí ortopedickým problémům, bolestem zad), posilují funkci oběhové a dýchací soustavy, ovlivňují složení těla, snižují obsah tuku, jsou prevencí nebo korekcí nadváhy. Zároveň je pohyb velmi účinným antistresorem. Pohybová aktivita se stává známým pomocníkem bojovníkem proti nejčastějším civilizačním

onemocněním. Zvládnutý pohyb zase zlepšuje funkčnost svalstva a vnitřních orgánů a tím vzniká pozitivně se ovlivňující kruh. (Dvořáková, 2002) Záměrné ovlivňování funkčnosti svalového aparátu je prevencí vadného držení těla, které je v současnosti stále vážným problémem, a to již od předškolního období s progresivním vývojem ortopedických potíží s věkem (Dvořáková, 2000)

Pravidelná pohybová aktivita na adekvátní úrovni:

- Zlepšuje svalovou a vytrvalostní zdatnost
- Zlepšuje zdraví kostí a zdravé fungování
- Snižuje riziko hypertenze, srdeční choroby, mrtvice, cukrovky, různé typy rakoviny (včetně, rakoviny prsu a rakoviny tlustého střeva), a deprese
- Snižuje riziko pádů a zlomenin kyčle nebo obratle
- Je zásadní pro energetickou rovnováhu a kontrolu hmotnosti

(WHO, 2020)

Pohybové zatížení (i když se jedná o lehké cvičení) dá dětem i dospělým životní energii a pozitivně je naladí. Pokud se děti zavážou rodičům, učitelům, trenérům nebo sami sobě, že budou pravidelně cvičit, stávají se tím zodpovědnějšími. (Soumar, 2007) Fyzická aktivita je důležitá pro výstavbu zdravých kostí. Pohybová aktivita v dětství podporuje imunitní systém, zvyšuje hustotu kostí a rozvíjí pohybové dovednosti. Doporučenými aktivitami jsou chůze, jogging, běh a skákání přes švihadlo.

„Je-li dítě zdatné, je v dospělosti úspěšnější. Cvičení, které se provádí správně, se stává zdrojem radosti a zvyšuje kvalitu života v každém věku. S každou hodinou, kterou věnujeme cvičení, lze očekávat prodloužení života o dvě hodiny. Tomu se říká skvělá návratnost investic!“ (Soumar, 2007)

2.2.8. Moderní doba a její vliv na děti

„Ti, kteří říkají, že nemají čas na cvičení, si budou dříve nebo později muset najít čas na nemoc.“ (Edward Stanley)

Jedním z charakteristických rysů současné společnosti je vysoká míra hypokineze, tj. pohybové nedostatečnosti.

Hypokineze je chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevencí sedavého způsobu život.

Pohyb by měl být nedílnou součástí života, pomáhá nám udržovat dobrý zdravotní stav, a to nejen v oblasti tělesné, ale i duševní. Prostě je důležitý. Naopak jeho absence má na zdraví negativní vliv, a to v mnoha oblastech. Hypokineze se tak stává významnou příčinou tzv. civilizačních chorob. Pod tímto termínem chápeme choroby, které jsou vyvolány „blahobytem!“ Významně je ovlivňuje náš životní styl, především jeho sedavý způsob, nadměrný příjem vysokoenergetických potravin, ale vliv má i vysoká psychická zátěž, nedostatek spánku, kouření a nadměrná konzumace alkoholu či jiných návykových látek.

Projevy civilizačních chorob můžeme sledovat v mnoha oblastech lidského zdraví. Projevují se především obezitou, cukrovkou a kardiovaskulárními chorobami. Mohou být ale i příčinou psychických poruch a nemocí, jakými jsou deprese, chronický únavový syndrom nebo syndrom vyhoření. (Perič, Březina, 2019)

2.2.9. Riziko nadváhy a obezity u dětí

Nadváha nebo obezita není jen kosmetickou záležitostí, je to onemocnění metabolismu, které na sebe váže další subjektivní či objektivní obtíže a změny. (Perič, Březina, 2019)

Obézní rodiče mívají obézní děti.

Agáta Fischerová v roce 2009 uvedla, že obézní rodiče mají třikrát častěji děti s nadváhou či obezitou. Vyplývá to z výzkumu preventivního projektu Žij zdravě, který provedla agentura STEM/MARK mezi více než dvěma tisíci respondenty. Odborníci z III. Interní kliniky 1. LF UK a VFN Praha to vysvětlují zejména životním stylem, který děti se svými rodiči sdílejí. Vedle zdravého jídelníčku je pro udržení správné tělesné hmotnosti nejdůležitější dostatek pohybu. Jak průzkum rovněž prokázal, čím vyšší má dotyčný index BMI, tím méně času tráví pohybovými aktivitami. Téměř třetina obézních přiznala, že se sportu (a to ani například ve formě pravidelné procházky ve svižnějším tempu) nevěnuje vůbec...

V současné době je nejpoužívanějším měřítkem pro určení hmotnosti BMI (Body Mass Index). BMI se vypočítá, že hmotnost v kilogramech vydělíte výškou v metrech na druhou.

Pásma BMI

Hmotnost	BMI
Normální	19-24,9
Nadváha	25-29,9
Obezita	30-40
Obezita ohrožující život	nad 40

Příčin vzniku obezity je celá řada - přejídání, nevhodný životní styl, pohodlnost, ale hlavně nízká psychická, a především pohybová aktivita. S ohledem na vysokou dostupnost potravin jsou u dětí pravidelný pohyb a sportovní aktivity nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a základní prevencí vzniku nadváhy či obezity. Tento trend je však ovlivněn především rodinným prostředím, ve kterém dítě vyrůstá, rodinnými zvyky týkajícími se jídla, struktury a jeho množství. Dále závisí na tom, jak je dítě vedeno ke sportu a k pohybu vůbec. A překvapivě i sociálně-ekonomickými faktory hrají roli, protože u rodin s nižším sociálním postavením a s nižšími příjmy se obezita dětí vyskytuje častěji.

Obézní děti mohou být v dětském kolektivu i šikanovány (tyto situace bohužel v posledních letech přibývají). Malé otlé děti jsou ostrčeny nebo se jim ostatní děti posmívají. Mají problémy s nemotorností, protože nestačí ostatním dětem při běžných hrách v tělocviku. (Perič, Březina, 2019)

Je vhodné předcházet komplikacím spojených s nedostatkem pohybu a nezdravým stravováním už od batolecího případně předškolního věku. Vhodnou prevencí je omezení sedavých činností s dítětem, pravidelná pohybová aktivita, zdravé stravovací návyky. Významnou roli hraje i dostatek spánku. Když dítě bude mít zdravé návyky v předškolním věku, s velikou pravděpodobností v nich bude pokračovat i v dalších etapách života.

2.3. Rodič jako vzor pro děti

V celém životě je rodič pro své dítě vzor. V předškolním věku dítě od rodiče (často i neuvědoměle) přebírá mnoho věcí, bere je jako vzor pro sebe. Jsou to názory rodiče, jeho přístup k věcem, ale také jeho gesta, postoje, způsob vyjadřování. (Špaňhelová, 2008)

Pokud rodiče tráví volný čas pasivně, mívají obvykle děti, které také necvičí. obdobně se chovají i jejich děti. Ale pokud dospělý jedinec cvičí pravidelně, jedná se jednoznačně o nejvýznamnější pozitivní vliv na celoživotní zdraví jeho potomků.

Mnoho expertů věří, že pohybová aktivita dětí v kojeneckém věku je klíčovým předpokladem pro následnou schopnost učení.

Je prokázáno, že kladný aktivní přístup rodičů, vzájemný kontakt a společná hra jsou důležitým faktorem pro rozvoj inteligence a schopnosti učit se novým věcem. Nikdy nepodceňujte sílu příkladu (i negativního). Rodiče, kteří často jezdí na procházky s dětským kočárkem nebo jezdí na rotopedu vedle dětské postýlky, vštěpují svým dětem, že pohyb je přirozenou součástí života. Zcela jistě neuškodí vysvětlit dětem, že se při cvičení nebo po něm cítíme dobře, že cvičení je dobré pro udržení zdraví apod. Pokud rodič cvičí podle místa, kde si dítě hraje, má v něm pozorného fascinovaného diváka. Ne na dlouho, a proto je důležité toho včas využít.

Rodiče by měli podporovat sociální, intelektuální a fyzický rozvoj dítěte. Dovednosti, které se dítě v tomto období naučí položí pevný základ pro zvládnutí komplikovaných sportovních pohybových úkonů a dalších aktivit při nichž se uplatňují motorické dovednosti. Dobře zvládnuté základy v raném dětství pomohou dětem k dosažení úspěchů v pozdějším věku. (Soumar, 2007)

2.3.1. Rodiče v dnešní době

Mezi specifika dnešních mladých rodin patří: vyšší věk rodičů (27-30) let, pokles počtu rodin spojených manželským svazkem, zvyšující se procento rodin, které spojuje svazek partnerský. Také jejich představa o stylu výchovy a trávení vlastního volna je odlišná (cestují, sportují, věnují se svým zájmům a celoživotnímu vzdělávání).

O náplni společného času rozhodují většinou rodiče. Rodiny s dětmi předškolního věku využívají víkendy ke společným výletům, návštěvám příbuzných a známých, sportovním aktivitám, rekreačním pobytům na chalupě, návštěvám kina, ale poměrně často ke společným nákupům a celodennímu pobytu v obchodních centrech. Během týdne tráví děti velkou část dne v mateřské škole s ostatními vrstevníky, menší část věnují organizovaným zájmovým aktivitám a různým kroužkům. Doba určená k samostatné volné hře v rodinném prostředí je poměrně omezená, a i v době, kterou dítě tráví doma, někdy rodiče zastupují prarodiče nebo chůva. (Opravilová, 2016)

Doporučené množství pohybové aktivity pro dospělé

Evropská Unie a její členské státy doporučují minimum 30 minut středně zatěžující pohybové aktivity denně pro dospělé, včetně seniorů.

Dospělí ve věku 18–64 let by během týdne měli provádět nejméně 150 minut středně zatěžující aerobní pohybové aktivity nebo nejméně 75 minut intenzivní aerobní pohybové aktivity. Aerobní aktivita by měla být vykonávána v úsecích s trváním alespoň 10 minut. Pro další zdravotní benefity může být přínosem nárůst středně zatěžující aerobní pohybové aktivity na 300 minut za týden nebo realizace 150 minut intenzivní aerobní pohybové aktivity za týden, př. Ekvivalentní kombinace středně zatěžující a intenzivní pohybové aktivity. Aktivity posilující svalstvo (zejména velké skupiny) by měly být vykonávány ve dvou nebo více dnech v týdnu. (Neuls, Frömel, 2016)

2.3.2. Zdravý životní styl v rodině

Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Životní styl můžeme definovat jako styl zahrnující dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. (Kotátková, 2014)

Zdravý životní styl se vyznačuje tím, že v něm nejsou obsaženy charakteristiky jako kouření, alkohol, drogy, ale ani nedostatek pohybu a špatné mezilidské vztahy (Čeledová, Čevela, 2010)

Životní styl dětí, zvláště malých a nejmenších je závislý především na způsobu života rodiny. Počátek pro ovlivnění chování podporujícího zdraví by měl být založen v předškolním věku, kdy se návyky všeho druhu upevňují nejtrvaleji. Zdravé návyky a postoje se nejnáze vytvářejí přímou zkušeností dítěte, tj. tím, že vidí příklady zdravého způsobu života, že je součástí zdravého životního stylu v rodině i ve vzdělávacích institucích. (Kořátková, 2014)

2.3.3. Výchova

Výchova se v teoriích v učebnicích pedagogiky vymezuje různě. Výchova je v pedagogickém pojetí považována za záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti. Podle nejoblíbenějšího pojetí je to činnost která ve společnosti zajišťuje předávání „duchovního majetku“ společnosti z generace na generaci. Jde tu o zprostředkování vzorců a norem chování, komunikativních rituálů, hygienických návyků apod., jež se uskutečňuje prostřednictvím rodinné výchovy již od nejranějšího věku dětí. V tomto smyslu je výchova v pedagogickém pojetí hlavní složkou procesu „socializace,“ jenž se zkoumá jiných vědách. Výchova je v pedagogickém pojetí považována za záměrné působení a osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti. (Průcha, 2015)

Styly výchovy v rodině

Podoba výchovných postupů v rodině je závislá na celé řadě okolností. Tak jak se rodina liší svým způsobem života, chováním a interakcí mezi rodiči a dětmi, tak se liší i uplatňovaný výchovný styl v rodině. Individuální podoba výchovného stylu na emočním vztahu rodičů k dětem a k sobě navzájem, na způsobu kladení požadavků a nároků na děti a na způsobech kontroly jejich plnění. Emoční vztahy k dětem a způsoby výchovného řízení či vedení dotváří individuální podobu výchovy v každé rodině.

Klasifikace výchovných stylů realizovaných v rodinném prostředí je velmi výrazně spojena s problematikou uplatňování autority ve výchově. Autorita je pojmem. Který se v kontextu sociálně pedagogické praxe stává stále více frekventovaným.

Ve vztahu k uplatňování rodičovské autority pak můžeme hovořit o celé řadě výchovných stylů (Sekot, 2019)

Autoritářská výchova

Procházka (2012) ve své knize uvádí, že se jedná o výchovný styl s nejnápadnějším uplatněním vlivu, síly a moci dospělého, jenž vyžaduje od dítěte, objektu svého působení, poslušnost, plnění příkazů a dodržování zákazů. Rodiče s dítětem vedou strohou komunikaci v příkazech a pokynech, emocionální vztah osciluje mezi chladem a vypjatými reakcemi v případě neplnění příkazů, přítomno bývá i fyzické násilí a velmi často je zde uplatňována manipulativní výchova promyšleným systémem trestů a odměn. Dopady tohoto stylu výchovy na dítě lze spatřovat v celé řadě souvislostí. Obzvláště problematické je její uplatňování v dospívání dítěte, kdy může vést k únikům dětí od rodiny a k rozvoji rizikových forem chování.

Autoritativní výchova

Usiluje o vytváření pozitivních vztahů mezi rodiči a dítětem, prosazuje závazné, nepřekročitelné zásady a pravidla. Klade důraz na utváření pozitivních hodnot a aktivního přístupu k životu. Rodiče vždy dbají na pozitivní, přátelské vztahy s dítětem, zdůvodňují nezbytnost respektu k pravidlům a řádu, ale berou v úvahu i vnitřní život dítěte, jehož potřebám naslouchají. Snaží se výchovným problémům předcházet, nikoli je autoritářsky řešit. (Sekot, 2019)

Volná výchova (liberální výchova)

Sekot (2019) ve své knize uvádí, že je volná výchova opakem autoritářského stylu. Dítě je vnímáno jako zcela samostatná osobnost a je na své cestě životem ponecháno sobě s vírou, že ke všemu postupně samo dozraje. Rodiče své výchovné úsilí, je-li přítomno, orientují na vytváření optimálních podmínek pro vývoj a na „nezasahování“ do potencialů dítěte. Tento styl výchovy na jednu stranu podporuje kreativitu, svobodu, tvorbu, na druhou stranu vede ke konfliktu s pravidly práce ve škole, v zaměstnání. Zvýrazněné ego dítěte, později dospělého, vyvolá řadu morálních dilemat i školních /profesních konfliktů.

Demokratická výchova

Výchova pojatá jako demokratická vyjadřuje vychovatelskou snahu o harmonii mezi nároky, požadavky a prostorem, svobodou, mezi „raciemi a emocemi“ ve výchově. Jejím základem je systém pravidel, která jsou diskutována, dále osobní příklad rodiče (základ jeho přirozené

autority) a poskytování nezpochybnitelné a (nezpochybňované) podpory dítěti. Zachování autority rodiče je jedním z důležitých rysů demokratické výchovy. (Sekot, 2019)

Rodiče mají být průvodci a partneři dětí. Neměli by vyžadovat jen poslušnost, rozkazovat, zakazovat a trestat. Není ani vhodné, jim nechávat úplnou svobodu, aby děti měly volnost ve všem. Děti jsou zbytečně smutné, protože si jich nikdo nevšímá. Neví, co dělat. Rodiče by se měly k dětem chovat ohleduplně. Děti v předškolním období potřebují znát pravidla a režim, na kterém se společně domluvili. Důležitý je láskyplný a respektující přístup k dětem.

Ideální výchova dětí je demokratická, kdy rodiče nastaví systém pravidel, na kterých se s dítětem shodli. Rodiče respektují děti. Důležitou roli v demokratické výchově hraje citovost a rozum. Rodiče se s dětmi snaží vlídným způsobem domluvit při každodenních situacích. Jsou jejich partnery nejen při hrách a sportu.

Špaňhelová (2004) ve své knize uvádí, že rodič může zkusit zapojit dítě do hry nebo seznámit ho s kamarády, nemělo by to však být nikdy násilné. Rodič by měl vědět o aktivitách dítěte v jeho volném čase, oba by měli také dodržovat pravidlo, že na čem se domluvili, to platí. Např. pokud se s dítětem rodič domluvil, že bude jezdit na kole po určité trase kolem domu, měl by mu rodič věřit. Mělo by být naprosto samozřejmé, že pokud bude dítě chtít změnit trasu, přijde se domů zeptat. Tato zkušenost dítěte má vycházet z toho, že ví, že s rodičem je o změně jeho trasy „řeč“, má zkušenost s tím že mu rodič hned neřekne ne. Platí tedy i pro tento věk jakási zkušenost, jistota, důvěrnost a spolehlivost ze strany dítěte i ze strany rodiče, na které mohou oba stavět.

2.3.4. Vliv rodičů na pohybovou aktivitu dětí

Pokud jsou pohybově aktivní oba rodiče, je předpoklad, že z přibližně 75 % budou aktivní i děti. U fyzicky aktivního jednoho rodiče je pravděpodobnost aktivity dítěte kolo 50 %. (Pastucha a kolektiv, 2011)

Pokud budeme ke cvičení přistupovat aktivně, šance, že vytrváme, se zvýší. Dospělí, kteří sami cvičí a vyčlení si čas na společné pohybové aktivity s dětmi, velmi pravděpodobně vychovávají děti, které samy budou pohyb aktivně vyhledávat – v dětství i v dospělosti. Způsob, jakým

plánujeme procházky, běhání, odměňování, různé zábavné pohybové aktivity – to vše zvyšuje motivaci. (Soumar, 2007)

Snížení pohybu způsobuje monotónnost, nezajímavost činnosti, nízká motivace, obvykle nevyčerpání fyzických sil. Jejich fyzické předpoklady však nejsou dostatečně syceny z několika důvodů: nedostatečné prostory, neznalost a obava dospělých z přetížení dětí, stále se zvyšující pasivní způsob života – dovážení dětí autem, sedavé činnosti u televize, videa, počítače aj.

Bylo zjištěno, že děti s pasivnějším způsobem života vykazují v předškolním věku také horší reakci na zátěž a rychlejší unavitelnost. (Dvořáková, 2000)

Doporučení pro rodiče

Rodičům se doporučuje dávat kladný příklad aktivním přístupem a začleněním pohybové aktivity do běžných činností rodinného života, jako jsou rodinné procházky nebo hraní společenských pohybových her.

Také je důležité zajistit dostatek příležitostí pro aktivní hry dětí. Poskytovat dětem takové hračky a nástroje, které podporují pohybovou aktivitu a brát děti do takových míst, která jsou pro pohyb vhodná (příroda, dětská hřiště apod.). Nabízet dětem pozitivní podporu v pohybových aktivitách, kterých se děti účastní, a trvale je povzbuzovat ke zkoušení nových aktivit.

V neposlední řadě by rodiče měli učinit z pohybové aktivity zábavu. Zábavnou aktivitou může být cokoli, co činí dítěti radost, lhostejno, zda se jedná o řízenou nebo neřízenou aktivitu. Jedná se o aktivity od kolektivních a individuálních sportů až po rekreační pohybové aktivity jako jsou chůze, běh bruslení, jízda na kole, plavání, hry na dětském hřišti apod.

Rodiče by se měli ujistit se, že aktivita odpovídá věku a schopnostem dítěte a zajistit bezpečnost použitím ochranných pomůcek jako jsou přilba, chrániče kolen a loktů

Je důležité vybírat takové aktivity, které lze provozovat pravidelně.

Rodiče by měli omezit čas, který děti věnují sledování televize a hraní počítačových her na maximálně dvě hodiny denně. Nahradit tyto pasivní aktivity zábavnými pohybovými činnostmi

prováděnými s ostatními členy rodiny nebo i samostatně (např. chůze, honičky, tanec). (Soumar, 2007)

Funkce rodiny

Socializační

Rodina je prostředí, ve kterém se dítě učí se přizpůsobovat se životu, osvojovat si základní návyky a způsoby chování, jež jsou ve společnosti běžné.

Emocionální

Rodina je prostředím, které vytváří potřebné citové zázemí, sytí jedince pocitem lásky, dává mu prožít bezpečí, zažít životní jistoty.

Ochranná a domestikační

Zaopatřovací, pečovatelská funkce spočívá v zajišťování životních potřeb u všech členů rodiny, funguje na principech spoluúčasti na zdravotní péči, na sociálním zajištění prarodičů, na péči o členy rodiny se speciálními potřebami atd. Domestikační spočívá ve vytvoření faktického zázemí, rodina je vždy konkrétním prostorem, ve kterém může každý její člen najít fyzické útočiště i emocionální přijetí.

Rekreační a regenerační funkce

Rekreační a regenerační role rodiny podtrhuje B. Kraus. Její těžiště spočívá v roli volného času pro člověka. Ukazuje se jako velmi významné, jakým způsobem rodina tráví pohromadě svůj volný čas, jakým zájmovým činnostem se jednotliví členové věnují, jakým způsobem tráví dovolené. Výchovný význam společného a aktivního trávení volného času v rodině je v sociální pedagogice vnímán jako velmi pozitivní aspekt, jež má svůj význam pro utváření pozitivního životního stylu a sehrává roli též v předcházení rizikovým projevům chování... (Procházka, 2012)

Je důležité, aby rodina splňovala všechny výše uvedené funkce. Je důležité, aby dětem připravovali vhodné podmínky pro zdravý rozvoj svých dětí a byli láskyplnými průvodci svých dětí na cestě životem.

2.3.5. Společné trávení volného času

Volný čas je přitom chápán jako čas, v němž jedinec na základě svého svobodného rozhodnutí, vlastních zájmů, pocitů a nálad volí činnost, které se bude věnovat. (Procházka, 2012)

Volný čas tedy zahrnuje: odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost aj. (Průcha, 2015)

Povinná ani spontánní pohybová aktivita v mateřské škole ani v základní škole nedokáže naplnit potřeby dětí. Účast v zájmové TV je velmi žádoucí, a to nejen pro děti pohybově nadané, ale právě i pro děti s tělesnými a pohybovými problémy. O zájmové tělesné výchově dětí nejmladšího věku rozhodují rodiče. Z výsledků šetření je známo, že rodiče teoreticky chápou potřeby dětí v oblasti pohybu, ale prakticky se tyto činnosti v rodinách realizují málo (Dvořáková, 2000)

V předškolním období je dítě plné pohybu, her, vymýšlení, dovádění. Někdy se rodiče zamýšlejí nad tím, jak nejlépe využít jeho volný čas, zvláště mezi pátým a šestým rokem věku. Někteří rodiče uvažují, zda své pětileté dítě přihlásit už do nějakého „profesionálního“ kroužku, např. na fotbal, hru na klavír apod. Jen u malého množství dětí můžeme už v tomto období mluvit o nějakém speciálním talentu k něčemu a předpokládat, že budou v určité oblasti vynikat. (Špaňhelová, 2004)

Je klíčové, aby rodiče s dětmi trávili čas především společnou hrou, procházkami, sportem a dalšími pohybovými aktivitami, které přináší radost dětem i rodičům.

3. Cíle a úkoly výzkumu, výzkumné otázky

3.1. Cíle výzkumu

Hlavním cílem práce je zjistit, zda existuje souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí.

3.2. Úkoly práce

1. Získat a následně zpracovat informace z odborné literatury.
2. Sestavit vlastní otázky a vypracovat dotazník ve Wordu, poté na internetové stránce Survio.
3. Kontaktovat vybrané rodiče předškolních dětí a poslat jim dotazníky.
4. Sdílet dotazník přes sociální síť.
5. Získat vyplněné dotazníky.
6. Kódovat odpovědi a vytvořit grafy, tabulky.
7. Zpracovat poznatky výzkumného šetření.
8. Vyhodnotit výsledky práce.
9. Navrhnout doporučení v dané problematice.

3.3. Výzkumné otázky

1. Věnují se děti stejnému sportu, kterému se věnují rodiče?
2. Tráví sportující rodiče s dětmi více času pohybovou aktivitou?
3. Sportují děti sportujících rodičů více?
4. Navštěvují děti sportujících rodičů více organizovaných sportovních aktivit?

4. Metodika práce

Vzhledem k povaze cílů práce jsem se rozhodla pro kvantitativní výzkum formou dotazníku s otevřenými odpověďmi pro rodiče předškolních dětí.

4.1. Použité metody, sběr dat

Vytvořila jsem dotazník s otevřenými otázkami, které jsem vypracovala tak, že respondenti měli prostor odpovědět vlastními slovy a mohli se rozepsat. Tím jsem získala podrobnější informace. Odpovědi byly konkrétní a dozvěděla jsem se z nich souvislosti, které mi pomohly snáze analyzovat data. Jsem si vědoma výhod, ale i nevýhod.

Mezi výhody dotazníkového šetření patří především nízká časová a finanční náročnost. Výzkum může být prováděn i malým počtem výzkumníků, přesto však umožní získání dat i od velkého množství lidí. Pro respondenty je důležitá relativně vysoká míra anonymity a časová nenáročnost. Dotazník navíc může být použit i opakovaně pro srovnávací šetření. Odpovědi z dotazníkového šetření jdou kvantifikovat a analyzovat.

Nevýhodou dotazníků je možnost vysokého zkreslení ze strany respondentů. Respondenti sdělují pouze svůj individuální pohled na danou situaci (např. na své chování), mohou se pokusit vykreslit se v lepším světle či na otázky odpovědět lživě. Přesnost šetření je pochybná, protože je malé procento zodpovězených otázek, a tak jsou výsledky výzkumu často založeny jen na ½ původního vzorku. (Wikipedia)

Standardizované dotazníky IPAQ a ESPA svojí strukturou nevyhovovaly a neodpovídaly cílům práce.

K výzkumu zjišťování pohybové aktivity u rodičů a jejich dětí byl použit internetový dotazník, který jsme nově vypracovali právě pro tuto bakalářskou práci. Dotazník je přiložen v závěru práce (příloha č.1). Dotazník obsahuje 10 otázek otevřeného charakteru a je zcela anonymní. Místo 11. otázky jsem napsala poděkování za vyplnění dotazníku. Do kolonky na odpověď mohli napsat doplňující informace. Dotazníky jsem zaslala emailem své rodině a svým známým, kteří dotazník sdíleli s jejich známými, kteří mají děti v předškolním věku. Dále jsem sdílela dotazník na sociálních sítích, abych získala data od dostatečně velkého vzorku lidí.

Před samotným výzkumem jsem vybrala jednoho rodiče, se kterým jsem provedla test výzkumného nástroje, dotazníku. Otázky jsem doplnila nebo upravila, abych se prostřednictvím odpovědí dozvěděla potřebná data, ale aby byl dotazník srozumitelný a stručný pro respondenty, tedy rodiče předškolních dětí.

4.2. Popis výzkumného souboru

Zkoumaným souborem jsou rodiče a jejich děti v předškolním věku z celé ČR. Díky svým známým jsem mohla dotazník rozšířit mezi více lidí. Soubor respondentů tvoří 88 rodičů, kteří mají děti v předškolním věku. Děti je celkem 94, protože 4 rodiče měli 2 a jeden rodič měl 3 děti v předškolním věku.

5. Výsledky

Vyhodnocení dotazníků

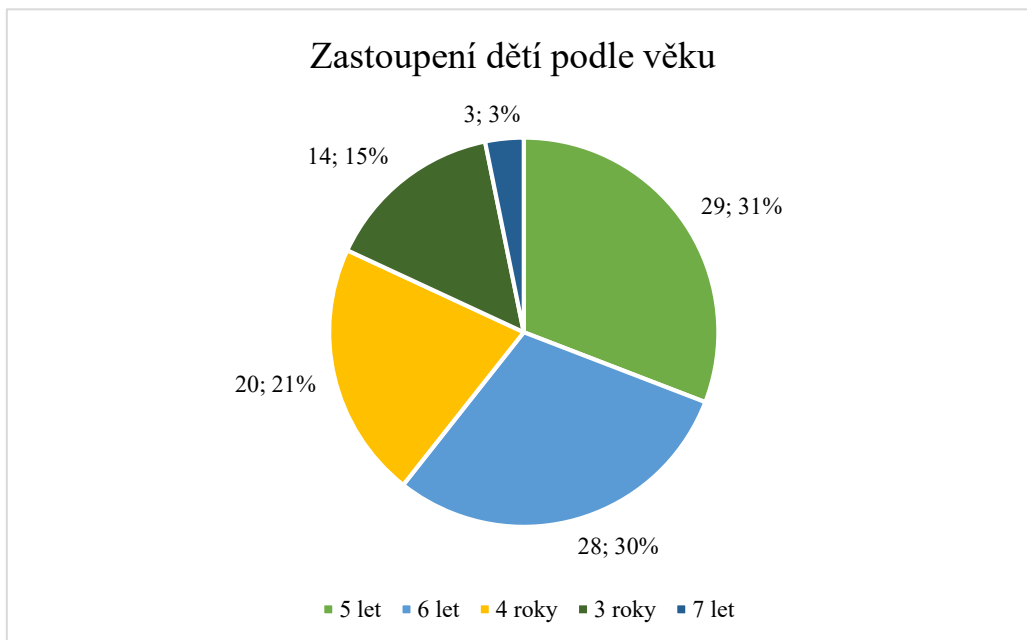
V 1. části výsledků výzkumu jsou základní informace o výzkumném vzorku a ve 2. části se zabývám pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí. U každého grafu nebo tabulky je krátký komentář, který slouží jako popsání výsledků.

Výsledky – Základní informace o výzkumném vzorku

Rodiče	88
Děti předškolního věku	94

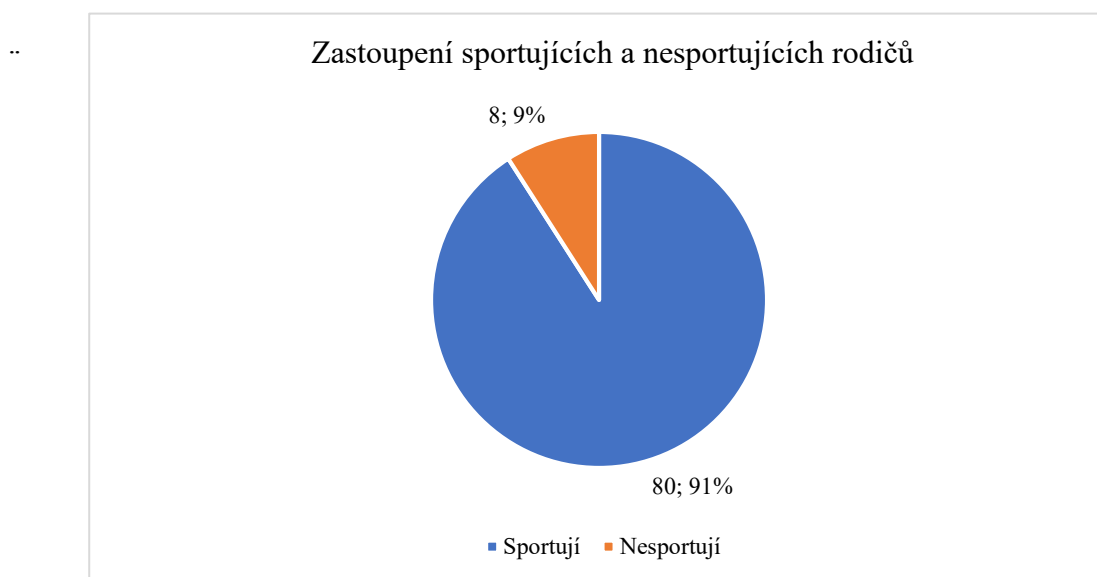
Tabulka 1: Zastoupení rodičů a dětí (vlastní zdroj)

První uvedená tabulka ukazuje zastoupení rodičů a dětí. Rodičů je celkem 88 a dětí je 94.



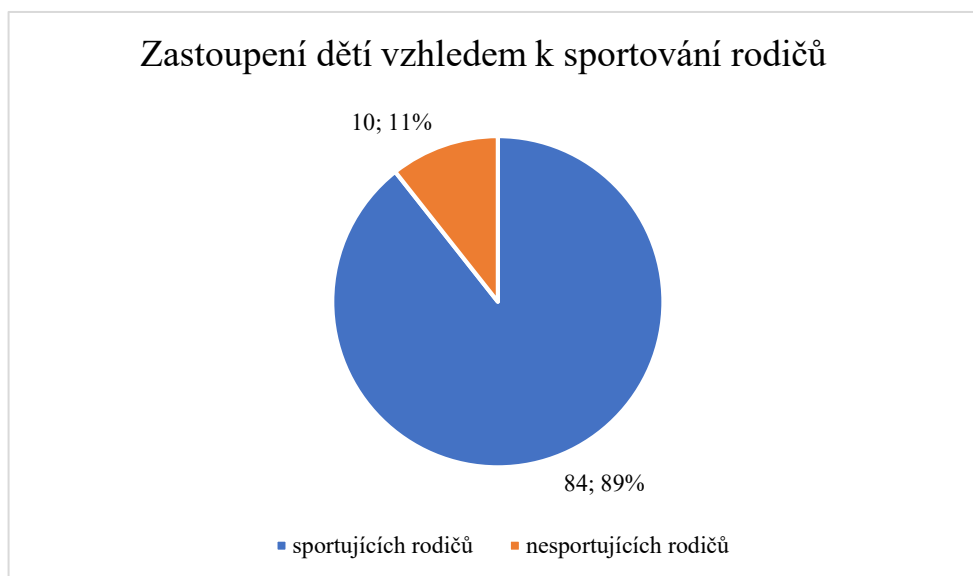
Graf 1: Zastoupení dětí dle věku – ČR (vlastní zdroj)

První uvedený graf znázorňuje zastoupení dětí dle jejich věku. V souboru je celkem 94 dětí. S největším počtem se setkáváme u věku 5 let, těch je 29 (31 %). Nepatrně méně je zde dětí ve věku 6 let, kterých je 28 (30 %). Na třetím místě jsou čtyřleté děti, těch je 20 (21 %). Na čtvrtém místě jsou tříleté děti, kterých je 14 (15 %) a sedmileté děti jsou 3 (3 %).



Graf 2: Zastoupení rodičů – ČR (vlastní zdroj)

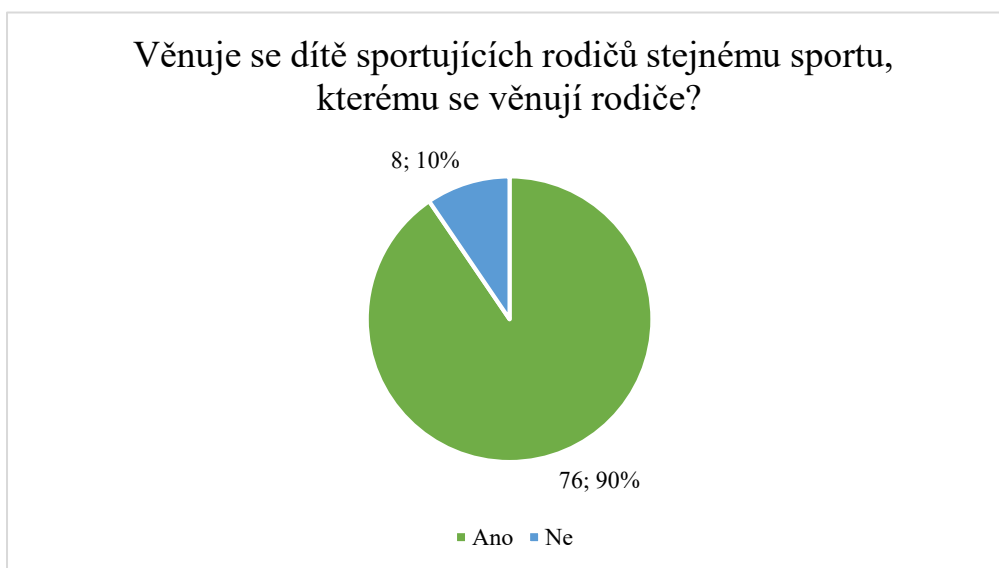
Výše uvedený graf zobrazuje zastoupení sportujících a nespportujících rodičů. Sportující rodiče pravidelně sportují. Nespportující rodiče nespportují. 80 rodičů (91 %) se aktivně věnuje sportu a 8 rodičů (9 %) nespportuje.



Graf 3: Rozdělení dětí podle rodičů (vlastní zdroj)

Jednoduchý graf znázorňuje zastoupení dětí, podle toho, zda jejich rodiče sportují či ne. Děti sportujících rodičů je 84 (89 %). Děti nespportujících rodičů je 10 (11 %).

Výsledky – vztah mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí



Graf 4: Dítě sportujících rodičů dělá stejný sport (vlastní zdroj)

Výše uvedený graf zobrazuje, že 76 (90 %) dětí dělá stejný sport jako jeho rodiče a 8 (10 %) dětí nedělá stejný sport.



Graf 5: dítě a organizovaná sportovní aktivita (vlastní zdroj)

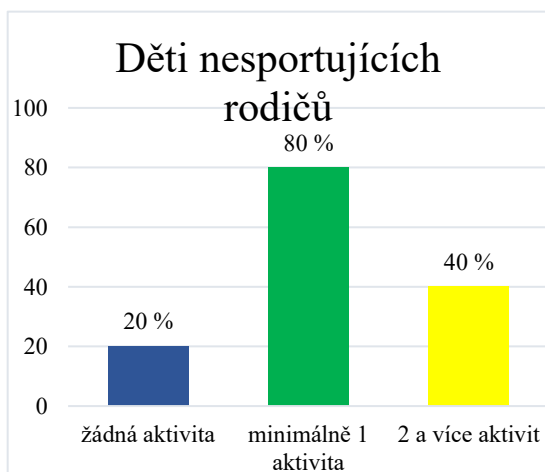
Výše uvedený graf znázorňuje, že 62 (74 %) dětí se věnuje nějaké organizované sportovní aktivitě. 22 (26 %) dětí se organizované sportovní aktivitě nevěnuje.



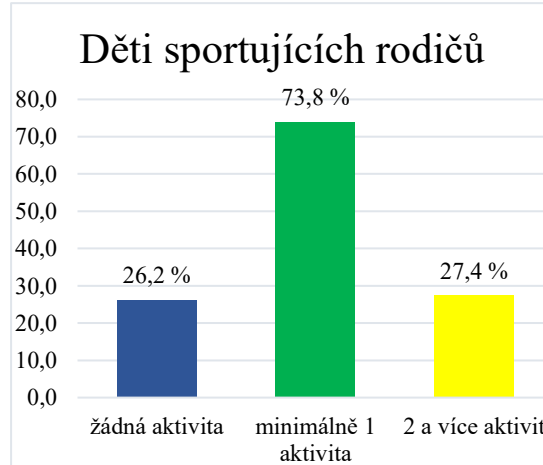
Graf 6: rodiče vybrali dítěti organizovanou aktivitu (vlastní zdroj)

Výše uvedený graf nám ukazuje, že 63 (79 %) rodičů vybralo dětem organizovanou sportovní aktivitu. Zbývajících 17 (21 %) rodičů dětem nevybralo žádnou.

Porovnání organizovaných sportovních aktivit dětí



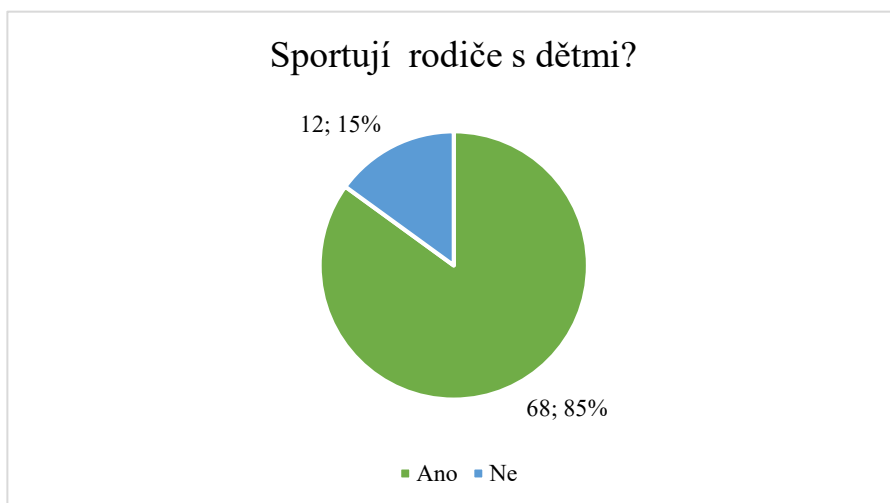
Graf 7: Aktivita dětí nespportujících. rodičů (vlastní zdroj)



Graf 8: Aktivita dětí sport. rodičů (vlastní zdroj)

Nalevo uvedený graf zobrazuje organizovanou sportovní aktivitu dětí (10) nespportujících rodičů. 8 dětí (80 %) se věnuje minimálně 1 organizované pohybové aktivitě. 4 děti (40 %) se věnuje 2 a více aktivitám. 2 děti (20 %) nemá výše zmíněnou aktivitu.

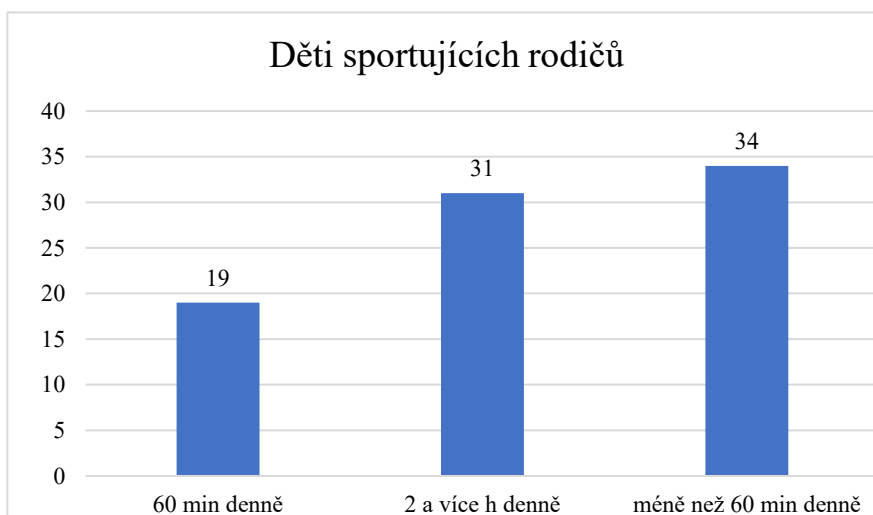
Napravo uvedený graf 8 znázorňuje organizovanou sportovní aktivitu dětí sportujících rodičů. 62 dětí (73 %) se věnuje minimálně 1 organizované pohybové aktivitě. 23 (27,4 %) se věnuje 2 a více. 22 (26 %) dětí nedělá žádnou organizovanou sportovní aktivitu.



Graf 9: sportování s dítětem (vlastní zdroj)

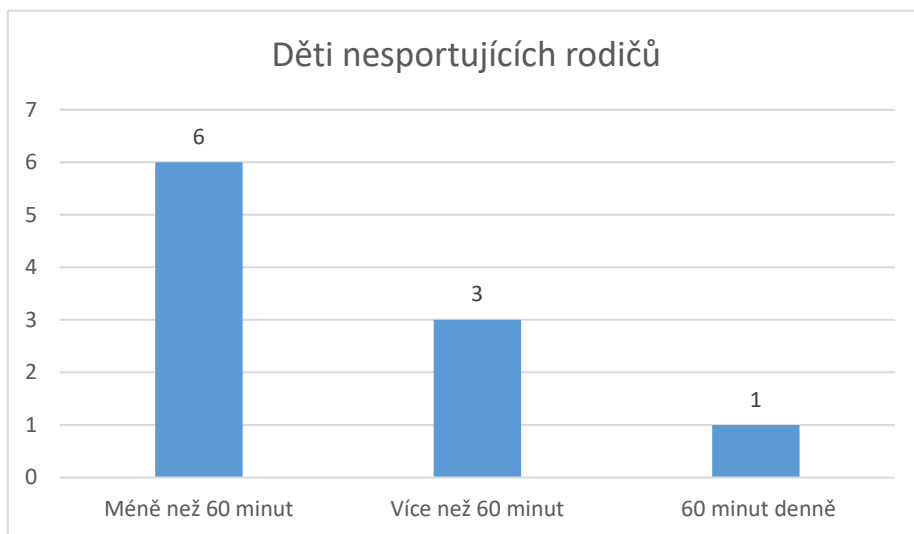
Výše uvedený graf znázorňuje, že v 68 rodinách (v 85 %) rodiče sportují s dětmi. Ve 12 rodinách (v 15 %) tomu tak není. To znamená, že většina rodičů s dětmi sportuje.

Porovnání hry dětí venku



Graf 10: děti sportujících rodičů si hrají venku (vlastní zdroj)

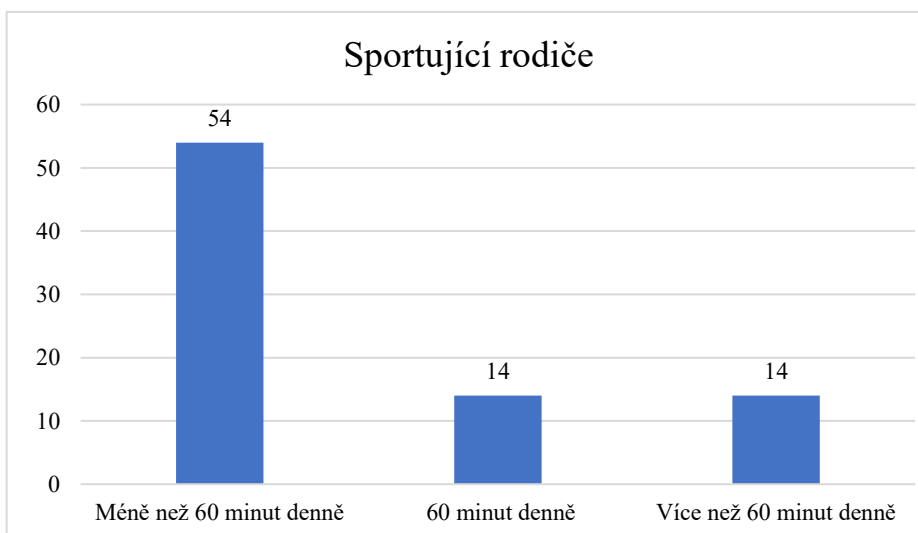
Graf 10 nám ukazuje, kolik dětí sportujících rodičů si hraje venku a jak dlouhou dobu. 34 (40,47 %) dětí si denně hraje venku méně než 60 minut. 31 (36,90 %) dětí si naopak hraje venku 2 a více hodin denně. 19 (22,61 %) dětí si hraje venku 60 minut denně.



Graf 11: Děti nesportujících rodičů si hrají venku (vlastní zdroj)

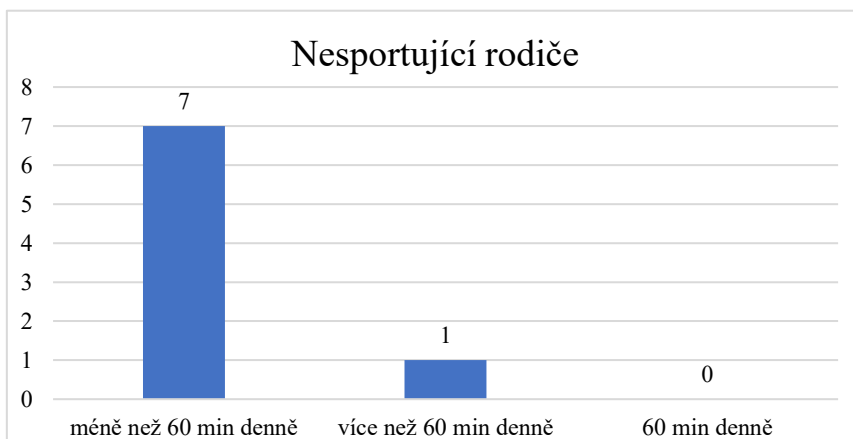
Ve výše uvedeném grafu je znázorněno, kolik dětí nesportujících rodičů si hraje venku a jak dlouhou dobu. 6 (60 %) dětí si hrají méně než 60 minut denně. 3 (30%) dětí si hrají venku 2 a více hodin denně a 1 (10 %).

Jak dlouhou dobu v týdnu se rodiče s dětmi věnují procházkám?



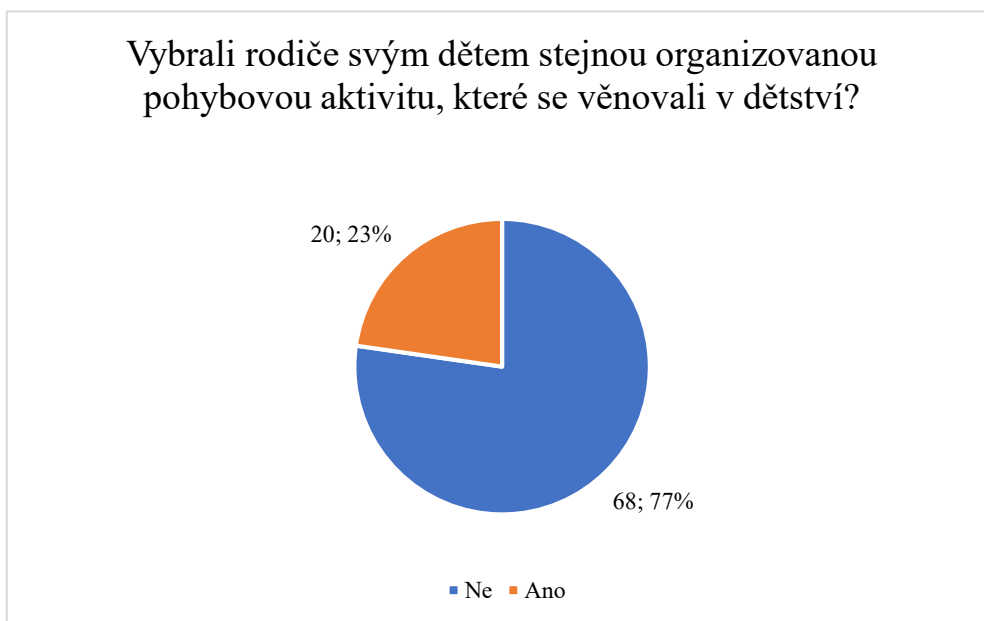
Graf 12: Čas strávený na společných procházkách (vlastní zdroj)

Výše uvedený graf ukazuje, jak často a jak dlouho chodí sportující rodiče s dětmi na procházky. 54 rodičů uvedlo, že chodí méně než 60 min denně. 14 rodičů chodí s dětmi 60 min denně a 14 chodí více než 60 min denně.



Graf 13: Čas strávený na společných procházkách (vlastní zdroj)

Graf zobrazuje, že 7 (87 %) rodičů chodí s dětmi na procházky méně než 60 minut denně. 1 (12,5 %) rodič chodí s dětmi na více než 60 minut denně.



Graf 14: organizovaná sportovní aktivita z dětství (vlastní zdroj)

Graf ukazuje, že 68 (77 %) rodičů nevybralo dítěti stejnou organizovanou sportovní aktivitu, které se věnovali v dětství. 20 (23 %) rodičů vybralo stejnou organizovanou sportovní aktivitu, kterou dělali v dětství.

Sportují děti sportujících rodičů více?

Děti sportujících rodičů

rodiče sportují s dětmi	68
dítě se věnuje min 1 sport. organizované aktivitě	63
dítě se věnuje 2 a více sport. organizovaným aktivitám	23
dítě se nevěnuje sport. organizované aktivitě	22

Tabulka 2: shrnutí sportovních aktivit (vlastní zdroj)

V tabulce vidíme, z 88 rodičů s dětmi sportuje 68, což je 85 %. 63 (79 %) dětí se věnuje min 1 sportovní organizované aktivitě. 23 (27,4 %) se věnuje 2 a více. 40 dětí dělá 1 aktivitu. 22 (26 %) dětí nedělá žádnou organizovanou sportovní aktivitu.

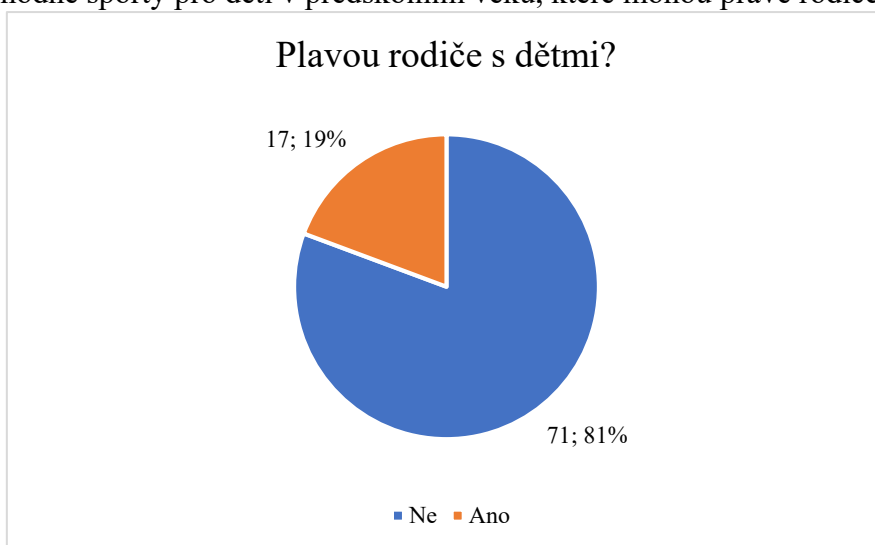
Děti nespoutujících rodičů

rodiče s dětmi nespoutují	8
dítě se věnuje min 1 sport. organizované aktivitě	8
dítě se věnuje 2 sport. organizovaným aktivitám	4
dítě se nevěnuje sport. organizované aktivitě	2

Tabulka 3: shrnutí sportovních aktivit (vlastní zdroj)

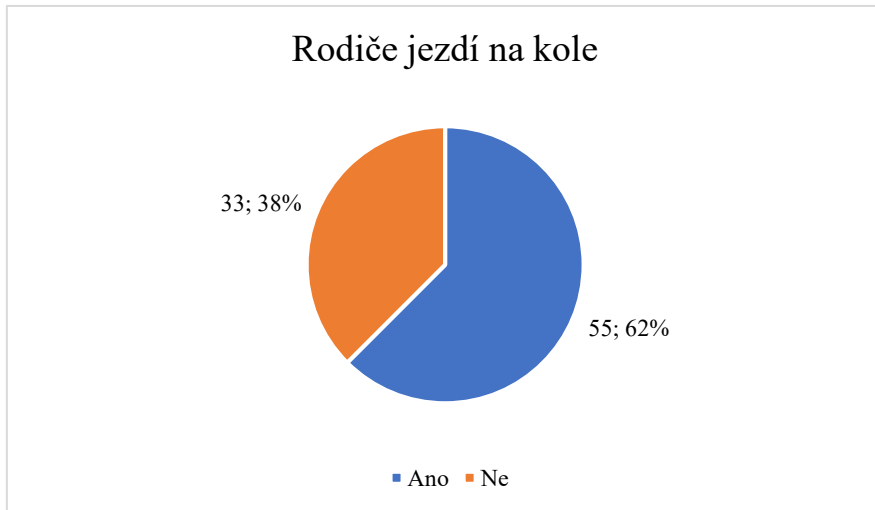
V tabulce vidíme, že 8 z 8 rodičů s dětmi nespoutuje. 8 z 10 (80 %) dětí se věnuje 1 organizované pohybové aktivitě. 4 (40 %) dětí se věnuje 2 aktivitám. 2 (20 %) děti se nevěnují žádné organizované sportovní aktivitě.

Zajímá mě, zda sportující rodiče plavou a jezdí na kole s dětmi. Protože plavání a cyklistika jsou velmi vhodné sporty pro děti v předškolním věku, které mohou právě rodiče své děti učit.



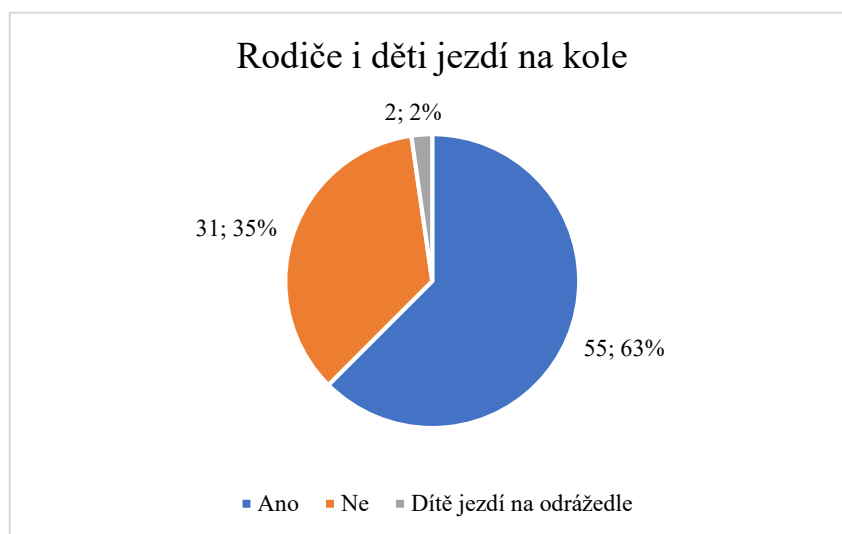
Graf 15: Plavání rodičů s dětmi (vlastní zdroj)

Jednoduchý graf nám ukazuje, že 70 (81 %) rodičů s dětmi neplave. 17 (19 %) rodičů s dětmi plave.



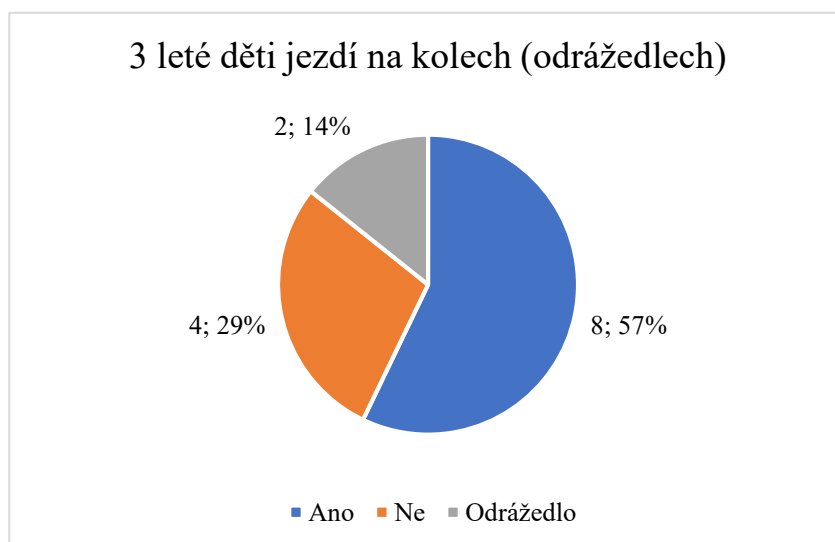
Graf 16: Rodiče a jízda na kole (vlastní zdroj)

Graf zobrazuje, že 55 (62 %) rodičů jezdí na kole. 22 (38 %) rodičů nejedí.



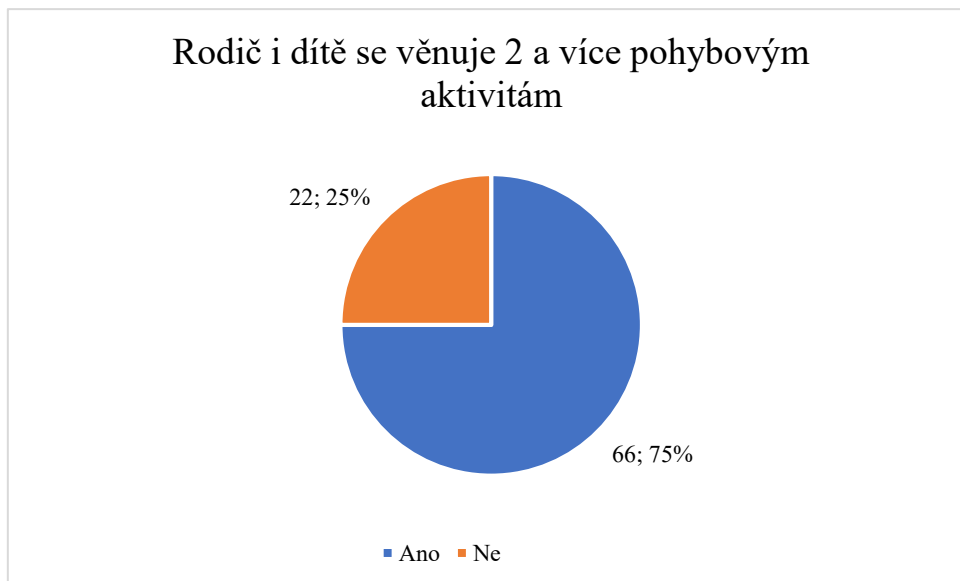
Graf 17: Rodiče s dětmi jezdí na kole (vlastní zdroj)

Graf zobrazuje, že 55 (62 %) rodičů jezdí s dětmi na kole. 31 (35 %) nejedí s dětmi na kole a 2 % rodičů jezdí na kole a má dítě, které jezdí na odrážedle.



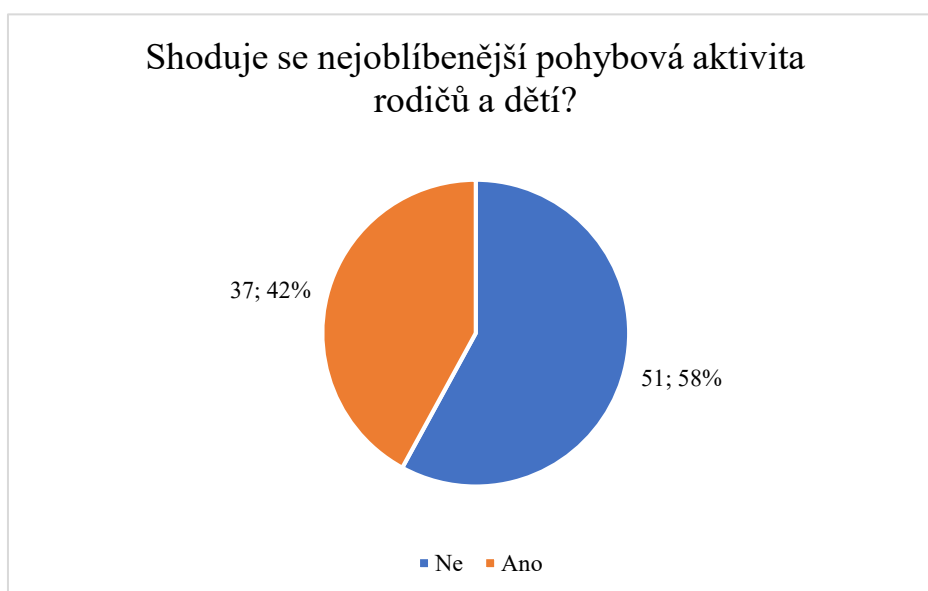
Graf 17: 3leté děti a jízda na kolech/odrážedlech (vlastní zdroj)

Výše uvedený graf znázorňuje, že 8 (57 %) 3letých dětí jezdí na kole. 4 (29 %) nejedí na kole (jezdí na bruslích apod. nebo nesportují) a 2 (14 %) jezdí na odrážedlech.



Graf 18: Rodič i dítě se věnuje 2 a více pohybovým aktivitám (vlastní zdroj)

Graf ukazuje, že 66 (75 %) rodičů s dětmi se věnuje 2 a více pohybovým aktivitám. 22 (25 %) rodičů s dětmi se nevěnuje pohybové aktivitě.



Graf 19: shodná nejoblíbenější pohybová aktivita rodičů a dětí (vlastní zdroj)

Výše uvedený graf ukazuje, že 51 (58 %) rodičů má s dětmi stejnou nejoblíbenější pohybovou aktivitu. 37 (42 %) rodičů nemá shodnou nejoblíbenější pohybovou aktivitu.

6. Diskuse

Bakalářská práce sleduje a popisuje souvislosti mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí předškolního věku.

Pro výzkum jsem vytvořila internetový dotazník a získala jsem odpovědi od 88 rodičů. Děti bylo celkem 94. Ve výzkumném vzorku bylo 80 sportujících rodičů a nespportujících bylo pouhých 8. Děti sportujících rodičů bylo 84 a těch nespportujících 10. Výsledky mohou být ovlivněny tím, že někteří nespportující rodiče nevyplnili dotazník. Vzorek nebyl reprezentativní. Nelze dělat zobecňující závěry pro porovnání nespportující a sportující rodiny.

Zajímalo by mě, kdyby se mi podařilo získat data od většího množství respondentů, o kolik by se počet navýšil a jak by se to projevilo při porovnání sportujících s nespportujícími rodiči.

Pro diskusi jsem si zvolila zhodnocení výsledků výzkumných otázek. Porovnávání sportujících s nespportujícími rodiči je orientační.

Znění 1. otázky: Věnují se děti stejnému sportu, kterému se věnují rodiče?

Zjistila jsem, že naprostá většina dětí dělá minimálně jeden stejný sport jako jejich rodiče. To znamená, že rodiče determinují pohybovou aktivitu dětí. Je dost pravděpodobné, že sportují spolu anebo vybrali dítěti stejný organizovaný sport, kterému se věnují oni. Většina rodičů jezdí s dětmi na kolech.

Znění 2. otázky: Tráví sportující rodiče s dětmi více času pohybovou aktivitou?

Zjistila jsem, že většina rodičů sportuje s dětmi. Tráví s dětmi více času společnými procházkami. To znamená, že sportující rodiče tráví s dětmi více času pohybovou aktivitou než ti nespportující. Někteří rodiče s aktivním způsobem života nespportují s dětmi. Je možné, že se věnují svým pohybovým aktivitám a neudělají si čas na aktivity s dětmi. Nejspíš nemají čas nebo energii kvůli práci apod. Je možné, že s dětmi nechtějí sportovat. Někteří rodiče chodí raději s dětmi na procházky nebo si s nimi hrají venku.

Znění 3. otázky: Sportují děti sportujících rodičů více?

Zjistilo se, že většina sportujících dětí se věnuje minimálně jedné sportovní organizované aktivitě. Sportující rodiče chodí s dětmi častěji na procházky, které trvají alespoň 60 minut. Děti sportujících rodičů se věnují více sportovním aktivitám a celkově se věnují více pohybovým aktivitám i s rodiči. Rodiče s dětmi si hrají pohybové hry např. míčové. Tráví s nimi více času procházkami venku. Děti sportujících rodičů si hrají více času venku než děti nespportujících. Bylo zjištěno, že děti sportujících rodičů mají mnohem větší objem a různorodost pohybových aktivit než těch nespportujících. Potvrdilo se, že když jsou hodně aktivní rodiče, jsou takové i jejich děti. 75 % rodičů uvedlo, že se věnuje dvěma a více pohybovým aktivitám a stejně tak i jejich děti. Ukázalo se, že pokud sportují rodiče, sportují vždy i jejich děti. Většina rodičů jezdí s dětmi na kolech. Dokonce i většina tříletých dětí jezdí na kolech, ale většina rodičů s dětmi neplave. Většina rodičů má s dítětem stejnou nejoblíbenější pohybovou aktivitu, které se pravidelně věnují.

Zjistilo se, že skoro všechny děti nespportujících rodičů se věnují jedné organizované sportovní aktivitě. Téměř polovina dětí se věnuje dvěma těmito aktivitám a dvě děti se nevěnují žádné aktivitě. Ukázalo se, že 7 z 8 nespportujících rodičů s dětmi většinou nechodí na procházky trvající 60 minut a více.

Znění 4. otázky: Navštěvují děti sportujících rodičů více organizovaných sportovních aktivit?

Zjistila jsem, že většina dětí se věnuje minimálně jedné organizované sportovní aktivitě. Některé děti se věnují i dvěma a více aktivitám týdně. Méně je dětí, které se nevěnují žádné organizované sportovní aktivitě.

Malý vzorek respondentů (8) ukázal, že nespportující rodiče více vybírají dětem organizované sportovní aktivity než sportující. Podle mého názoru je to tím, že s dětmi nespportují a chtějí, aby alespoň sportovalo dítě. Možná chtějí dítěti nějakým způsobem vyplnit volný čas, anebo se dítě chce věnovat nějaké organizované pohybové aktivitě, protože se jí věnuje např., kamarád“ z mateřské školy. Důvody by se mohly zjistit z výpovědi dětí.

Pro zajímavost uvádím i odpověď na otázku: Shoduje se nejoblíbenější pohybová aktivita rodičů a dětí?

Většina rodičů nevybrala dítěti stejnou organizovanou sportovní aktivitu, které se rodiče věnovali v dětství. Někteří rodiče uvedli, že se nevěnovali organizované aktivitě, ale hráli si běžně několik hodin venku.

7. Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, zda existuje významná souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí.

Téma pohybová aktivita a její nedostatek je vážný aktuální problém, který se řeší celosvětově, aby se omezil počet lidí s nadváhou, obezitou a různými nemocemi. Tímto se zabývá World Health Organization. Pro člověka je nejdůležitější zdraví. Pohyb je velmi podceňován. Je důležité, aby se stal přirozenou součástí každodenního života pro co nejvíce lidí.

Na základě zjištěných poznatků konstatuji, že se potvrdila souvislost mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí. Z výsledků jsem zjistila následující. Když rodiče nesportují, děti také ne, anebo se věnují maximálně dvěma organizovaným pohybovým aktivitám, na které je rodiče přihlásili. Děti sportujících rodičů mají větší objem a různorodost pohybových aktivit. Sportující rodiče podněcují a zvyšují objem pohybové aktivity dětí a ovlivňují výběr těchto aktivit pro děti. Rodiče, kteří žijí aktivním způsobem, se s dítětem věnují pohybu i ve volném čase. Většina rodičů také uvedla, že se věnuje dvěma a vícero pohybovým aktivitám a děti také. Mají s dětmi stejnou nejoblíbenější pohybovou aktivitu. Významně se podílejí na celkové aktivitě dětí. Ukázalo se, že rodič je průvodcem a vzorem. Většina dětí dělá minimálně jeden stejný sport jako rodiče. Děti zdokonalují své pohybové schopnosti a získávají nové pohybové dovednosti. Vytvářejí si kladný vztah k pohybu a zdravý životní styl už v předškolním období. Zkušenosti s pohybovými aktivitami je s velikou pravděpodobností ovlivní i v pozdějším věku.

Ve svém výzkumu jsem se pokusila získat poznatky ohledně pohybové aktivity právě od dětí., jelikož mě zajímají jejich zkušenosti. Při prvním výzkumu se mi bohužel nepodařilo získat dostatečné množství vyplněných dotazníků od rodičů, dokončit testování a dodělat rozhovory s dětmi, abych se dozvěděla odpovědi i od nich. Získané informace od rodičů a zároveň od dětí by byly určitě zajímavé a přínosné pro celý výzkum. Zároveň by bylo vhodné, zjistit, jestli by sportující děti byly úspěšnější v jednotlivých testech než děti nesportující. Zajímalo by mě, zda by v testu hrubé motoriky měly nesportující děti obtíže a proč.

Pro další bádání navrhuji nejen realizovat rozhovory s dětmi, ale i získat data od většího množství rodičů. Určitě doporučuji osobní kontakt s respondenty. Možná by bylo tímto způsobem snazší získat odpovědi od vícera nesportujících rodičů, ve vzorku jich mám pouze

osm. Mohlo by být zajímavé, jak by se to projevilo na výsledcích průzkumu. Je možné, že nespportující rodiče dotazník pouze otevřeli a nevyplnili. Doporučila bych provést výzkum v MŠ s dětmi a s rodiči formou rozhovoru. Na jeho základě, je konkrétně motivovat k větší pohybové aktivitě s dítětem.

Navrhla bych i otestovat děti pomocí např. Nového testu hrubé motoriky pro děti ve věkovém rozmezí 4-6 let a pokusit se zjistit, zda sportující děti budou vykazovat lepší výsledky v oblasti hrubé motoriky než nespportující děti.

Aby se objem pohybové aktivity u dětí nespportujících rodičů zvýšil, je vhodné začít působit v tomto směru právě na rodiče. V budoucím zaměstnání učitelky v mateřské škole se budu moci podílet na pozitivních změnách právě v této oblasti.

8. Seznam literatury (referenční seznam):

1. BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-2463-462-3.
2. BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3008-0.
3. COWDEN, Jo E. a Carol C. TORREY. *Motor Development and Movement Activities for Preschoolers and Infants With Delays: A Multisensory Approach for Professionals and Families*. Second. Springfield: Charles C Thomas Pub, 2007. ISBN 9780398077655.
4. ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 8072900056.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
7. GALLOWAY, Jeff a Libor SOUMAR. *Děti v kondici: ...zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. ISBN 9788024721347
8. KOJZAR, Petr. *Cesta ke sportu: Manuál (nejen) pro rodiče: který sport je ideální*. Praha: Futura, 2016. ISBN 978-80-88035-12-1.
9. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: Co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. Druhé, rozšířené a aktualizované. Praha: Grada, 2014. ISBN 988024744353.
10. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přepracované. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
11. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované. Praha: Grada, 2006. ISBN 97880247122840.
12. MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kolektiv. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.)
13. MARTIN, Skutil a kolegové. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

14. NEULS, Filip a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-5090-2.
15. OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5107-8.
16. PASTUCHA, Dalibor a kolektiv. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
17. PERIČ, Tomáš a Jan BŘEZINA. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0527-4.
18. POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: Pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5.
19. PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.
20. PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: Úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026208723.
21. SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.
22. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015. ISBN 97-80-244-4839-8.
23. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.
24. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1907-8.

Internetové zdroje:

25. Dotazníkové šetření. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-[cit.2020-04-30]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Dotazníkové_šetření
26. HOLECKO, Catherine. Physical Activity for Preschoolers. *Verywellfamily* [online]. Dotdash brand, owned and operated by About, Inc., located at 1500 Broadway, 6th

Floor, New York, NY 10036.: Catherine Holecko, 2020, on March 07, 2020 [cit. 2020-04-15]. Dostupné z: <https://www.verywellfamily.com/physical-activity-for-preschoolers-1257162>

27. Obézní rodiče mají třikrát častěji děti s nadváhou či obezitou. In: *Novinky.cz* [online]. Česká republika: Agáta Fischerová, 2009, 12. 5. 2009 [cit. 2020-05-01]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/deti/clanek/obezni-rodice-maji-trikrat-casteji-deti-s-nadvahou-ci-obezitou-40226189>
28. Physical activity. *World Health Organization* [online]. Geneva: WHO, 2020 [cit. 2020-04-17]. Dostupné z: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>

9. Přílohy

Odkaz na dotazník: <https://www.surveio.com/survey/d/P3M4J3T2A8F3Y2L8F>