

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Analýza mimoškolních pohybových aktivit se zaměřením na mladší školní
věk v rámci pandemie Covid-19 ve vybrané části Prahy**

(ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITIES FOCUSED ON YOUNGER SCHOOL AGE CHILDREN
DURING PANDEMIC COVID-19 IN PRAGUE)

Lucie Strychová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Praha **2021**

Prohlášení

Odevzdáním diplomové práce prohlašuji, že jsem práci na téma **Analýza mimoškolních pohybových aktivit se zaměřením na mladší školní věk v rámci pandemie Covid-19 ve vybrané části Prahy** vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně, za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. 4. 2021

.....
podpis

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala panu PhDr. Martinovi Dlouhému, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, jeho cenné rady a připomínky, věnovaný čas, ochotu a trpělivost. Děkuji také všem žákům základní školy, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření a jejich rodičům a učitelům, bez jejichž pomoci by u žáků mladšího školního věku šetření nebylo možné.

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá analýzou mimoškolních pohybových aktivit žáků mladšího školního věku – 1. stupně základní školy v rámci pandemie Covid-19. Analýza probíhala u žáků 1. – 5. ročníků.

Teoretická část se věnuje charakteristice dítěte mladšího školního věku a zabývá se také specifiky tohoto věku z hlediska psychického, tělesného, sociálního, emocionálního a pohybového vývoje. Také se v této části věnujeme pojmu pandemie Covid-19. Dále je velká část věnována pohybové aktivitě. Podrobněji se zabývá dělením pohybových aktivit, činiteli, které ovlivňují pohybovou aktivitu, významem pro zdraví člověka. Zabývá se také pohybovou inaktivitou, jejími následky u dětí mladšího školního věku a doporučeným množstvím pohybových aktivit. Teoretická část se věnuje i mimoškolním pohybovým aktivitám, trávením volného času dětí mladšího školního věku, jeho charakteristikou a funkcí.

Výzkumná část práce je pak orientována na výsledky mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku a jejich interpretaci v době před pandemií a v době při pandemii Covid-19. Výsledky jsou zpracovány pomocí grafů – sloupcových a výsečových. V této části práce je popsán také výzkumný soubor, použité metody, věnujeme se diskuzi a závěrům práce. Prováděný výzkum potvrdil větší míru hypokineze v rámci pandemie Covid-19 než před pandemií.

KLÍČOVÁ SLOVA:

analýza, pohyb, pohybová aktivita, pohybová inaktivita, mladší školní věk, zdraví, Covid-19, základní škola

Abstract

This diploma thesis is focusing at analysis of childrens younger school age – 1st grade primary school out-of-school time activities during Covid-19 pandemic. The results of this analysis were collected from 1st – 5th class of primary school pupils.

Theoretical part is dedicated to younger school age and specifics of this age from physical, mental, social, emotional and movement development point of view. We also dedicate this part to Covid-19 pandemic. Big part of this thesis is dedicated to move activity. We focus more in detail at move activity, factors, which influence move activity and impacts on human health. Part of the thesis is dedicated to move inactivity, it's impacts on younger school age children or recommended amount of move activities. The theoretical part is dedicated to free time activities, out-of-school activities of younger school age children and it's characteristics and functions.

The reaserch part is then orientated on out-of-school move activities results of younger school age children and it's interpretation before pandemic period and during pandemic period of Covid-19. The results of our reasearch is presented via bar and pie charts. At this part of the thesis is also described the research part, used methods and work conclusions. Realized research proved higher level of hypokinesia during Covid-19 period than before the pandemic period.

KEYWORDS:

analysis, movement, physical activity, physical inactivity, children younger school age, health, Covid-19, primary school

OBSAH

ÚVOD	8
1 CHARAKTERISTIKA A VYMEZENÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	9
1.1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	9
1.1.1 <i>Psychický vývoj dítěte mladšího školního věku</i>	10
1.1.2 <i>Tělesný vývoj dítěte mladšího školního věku</i>	10
1.1.3 <i>Sociální a emocionální vývoj dítěte mladšího školního věku</i>	12
1.1.4 <i>Pohybový vývoj dítěte mladšího školního věku</i>	12
1.2 ŠKOLNÍ ZRALOST.....	14
1.2.1 <i>Školní zralost a školní připravenost</i>	15
2 COVID-19 - SARS-COV-2 V ČR	17
3 POHYBOVÁ AKTIVITA A JEJÍ VYMEZENÍ	19
3.1 MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA.....	20
3.1.1 <i>Dělení mimoškolních pohybových aktivit</i>	21
3.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POHYBOVOU AKTIVITU DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	22
3.2.1 <i>Vnější faktory</i>	23
3.2.2 <i>Vnitřní faktory</i>	26
3.3 VÝZNAM A VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA.....	26
3.4 DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	28
3.5 POHYBOVÁ INAKTIVITA A JEJÍ DŮSLEDKY (ZDRAVOTNÍ RIZIKA).....	30
3.5.1 <i>Obezita</i>	32
3.5.2 <i>Vadné držení těla</i>	34
3.5.3 <i>Diabetes mellitus – „cukrovka“</i>	36
4 VOLNÝ ČAS	37
4.1 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU.....	38
4.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	40
4.3 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU DĚTÍ A MLÁDEŽE.....	41
4.4 ČINITELÉ PODÍLEJÍCÍ SE NA VÝCHOVĚ K VYUŽÍVÁNÍ VOLNÉHO ČASU A TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	42
4.5 PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM DĚTI TRÁVÍ VOLNÝ ČAS.....	42
4.5.1 <i>Instituce s volnočasovými aktivitami a projekty podporující pohyb a zdraví</i>	43

5	CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE	45
	PROBLÉMY PRÁCE	46
	ÚKOLY PRÁCE	46
6	HYPOTÉZY	47
7	METODIKA PRÁCE	48
	7.1 POUŽITÉ METODY	48
	7.1.1 Dotazník	48
	7.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	49
	7.3 ANALÝZA DAT.....	49
8	VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE.....	49
	8.1 ANALÝZA VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU Č. 1 – MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY PŘED PANDEMIÍ COVID-19.....	50
	8.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU Č. 2 – MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY PŘI PANDEMII COVID-19.....	74
9	DISKUZE.....	89
10	ZÁVĚRY	94
11	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	97
	VZOR INFORMOVANÉHO SOUHLASU PRO ZÁKONNÉ ZÁSTUPCE DĚTÍ, KTERÉ SE ZÚČASTNILY VÝZKUMU.....	102
12	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	102
13	SEZNAM GRAFŮ.....	103
14	SEZNAM TABULEK	104
15	SEZNAM ZKRATEK.....	104
16	PŘÍLOHY	105
	16.1 PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍK Č. 1 - ANALÝZA MIMOŠKOLNÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT PŘED PANDEMIÍ COVID-19 SE ZAMĚŘENÍM NA MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	105
	16.2 PŘÍLOHA Č. 2 - DOTAZNÍK Č. 2 – ANALÝZA MIMOŠKOLNÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT PŘI PANDEMII COVID-19 SE ZAMĚŘENÍM NA MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	110

Úvod

Jako téma pro mou diplomovou práci jsem si zvolila Analýzu mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku v rámci pandemie Covid-19 ve vybrané části Prahy.

Dané téma jsem si vybrala ze dvou důvodů. Prvním z nich je, že jako třídní učitelka působící na 1. stupni ZŠ se zaměřením na tělesnou výchovu a věnující se ve svém volném čase mimoškolní pedagogice, je mi toto téma blízké. Ráda bych poznatky získané touto prací následně využila ve své praxi. Druhý z důvodů je situace v České republice, která nás provází již více než rok. Míra hypokineze je velkým tématem nejenom této doby, avšak v důsledku pandemie Covid-19 se i v České republice ještě více prohloubila. Pohybové aktivity jsou v dnešní době stále více a více potlačovány do pozadí a do popředí se dostávají čím dál tím více IT technologie.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje základům dané problematiky, které vycházejí z odborné literatury a celosvětových výzkumů. Věnujeme se zde například charakteristikou mladšího školního věku, který je pro tuto diplomovou práci nepostradatelný. Dále pohybové aktivitě, dělení pohybových aktivit, doporučenému množství pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku, vnitřním a vnějším faktorům, které ovlivňují dítě při výběru pohybové aktivity, také volnému času, jeho definici a pandemii Covid-19.

Praktická část obsahuje formulaci problémů práce, úkolů, hypotéz, část je věnována dotazníkovému šetření, které analyzuje otázky dvou dotazníků, jejichž vyhodnocení a závěr shrnují tuto část.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika a vymezení školního věku

Vágnerová (2012) píše o školním věku jako o etapě, kdy dítě vstupuje oficiálně do společnosti zahájením své povinné školní docházky. Tímto mezníkem dítě musí začít pracovat, aby dokázalo společnosti své kompetence, svou pílí a snaživost.

Musí se naučit prosadit v různých sociálních okruzích, jak mezi svými vrstevníky, tak mezi dospělými. Dítě v tomto období touží po tom být akceptováno ostatními, touží po úspěchu a pozitivním hodnocení za své výkony. (Kučera, Kolář, Dylevská et al., 2011, s. 118)

Také o školním věku Vágnerová (2012) píše jako o období, od počátku školní docházky, kdy dítě začne chodit do 1. třídy základní školy, až po ukončení povinné školní docházky, tedy do 9. třídy. Školní věk rozděluje na tři etapy: na raný školní věk, střední školní věk a starší školní věk.

Raným školním věkem je období přibližně od 6-9 let dítěte, střední školní věk od 9 let do 11-12 let, starší školní věk pak od 11-12 let do 15 let.

Předmětem zájmu mého výzkumu je analýza pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku – raný školní věk a střední školní věk, proto se dále budu zabývat jen jím.

1.1 Charakteristika mladšího školního věku

V této kapitole se budeme zabývat mladším školním věkem, jelikož právě tento věk dětí je pro tuto diplomovou práci stěžejní.

„Je to věk, který se dá vymezit jednak časově (přibližně od 6 do 10 let), jednak školní docházkou (1–5. ročník ZŠ).“ Průcha, Walterová a Mareš (2013, s. 158)

Mladším školním věkem neboli prepubescencí označujeme dle Langmeiera a Krejčíkové (1998) období dítěte od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy až do 11-12 let, kdy nastává období pubescence, tedy objevují se již první známky pohlavního dospívání, což souvisí i s průvodními projevy po psychické stránce.

Vágnerová (2012) vymezuje mladší školní věk na dvě etapy, jak už jsme zmínili výše, a to na raný školní věk v období od 6-9 let. Toto období je spojováno se spoustou změn. Dále na střední školní věk, který je zpravidla vymezen od 9 let do 11-12. roku dítěte. Toto období končí, když dítě přechází na 2. stupeň základní školy či na víceleté gymnázium. Během středního

školního věku dochází u dítěte k mnoha změnám po psychické, tělesné, sociální, emociální i pohybové stránce.

1.1.1 Psychický vývoj dítěte mladšího školního věku

Z hlediska psychického vývoje dochází u dětí mladšího školního věku k velkému množství nárůstu nových vědomostí, vysokou rychlostí se rozvíjí paměť a představivost. Dítě mladšího školního věku se zpočátku dokáže soustředit spíše jen na jednotlivosti, souvislosti a celky mu zatím unikají. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání. Dítě potřebuje k pochopení názorné ukázky a konkrétní situace, na vše si potřebuje „sáhnout“. Dítě začne chápat abstraktní myšlenkové procesy až na konci období mladšího školního věku. Dítě je také velice impulsivní, velmi rychle přechází z dobré nálady, radosti do smutku a naopak. Ještě ale nedokáže jít za dlouhodobějšími cíli, jelikož má teprve slabě vyvinutou vůli. Schopnost sebekritiky je v tomto věku ještě v raném stádiu. Je také důležité, z hlediska psychického vývoje, brát na vědomí, že jsou děti na začátku období mladšího školního věku schopny soustředit se jen 5-7 minut, poté jsou roztěkané nebo unavené. Veškeré aktivity, které dítě koná, velice citově prožívá. Můžeme zaznamenat také zvyšující se míru odvahy a vnímavosti vůči okolnímu prostředí. Je potřeba dítě při nezdaru motivovat, aby překážky překonalo. (Perič, 2008)

Velký zásah do psychiky dítěte v tomto období způsobuje škola. Výrazným způsobem ovlivňuje myšlení a formování zápisu. Pro rozvoj myšlení je důležité utvářet dítěti představu pomocí vhodných názorných ukázek či názorných pomůcek. Používání abstraktních pojmů, terminologie či jednostranného objasňování, není v tomto věku vhodné. Děti si pod tak abstraktními pojmy ještě neumí představit skutečnost. Pro děti v mladším školním věku jsou přirozené tyto znaky – hravost, pohyblivost a činnost. Velmi žádoucí je aktivity a činnosti obměňovat. Monotónní činnosti dítěti neprospívají – spíše jej ubíjejí. Dítěti pak způsobují slabší psychická traumata, která se mohou v prostředí školy projevit například i nevhodným chováním dětí. (Vilímová, 2002)

1.1.2 Tělesný vývoj dítěte mladšího školního věku

Tělesný vývoj je na začátku a na konci období mladšího školního věku z hlediska tělesného vývoje velmi nerovnoměrný, můžeme u dětí pozorovat výraznější změny. (Langmaier, Krejčíková, 1998)

Kdež to v průběhu tohoto období je tělesný vývoj u dětí poměrně rovnoměrný. Výška i hmotnost se rovnoměrně s věkem zvyšují.

Spolu s rovnoměrným růstem výšky dochází i k růstu vnitřních orgánů, zvětšují se plíce a jejich vitální kapacita, dochází k plynulému rozvoji krevního oběhu. (Perič, 2004)

Zakřivení páteře se ustaluje, kostnatění (osifikace) pokračuje rychlým tempem. I přesto jsou kloubní spojení měkká a pružná. Dochází také ke změnám ve tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější poměry, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

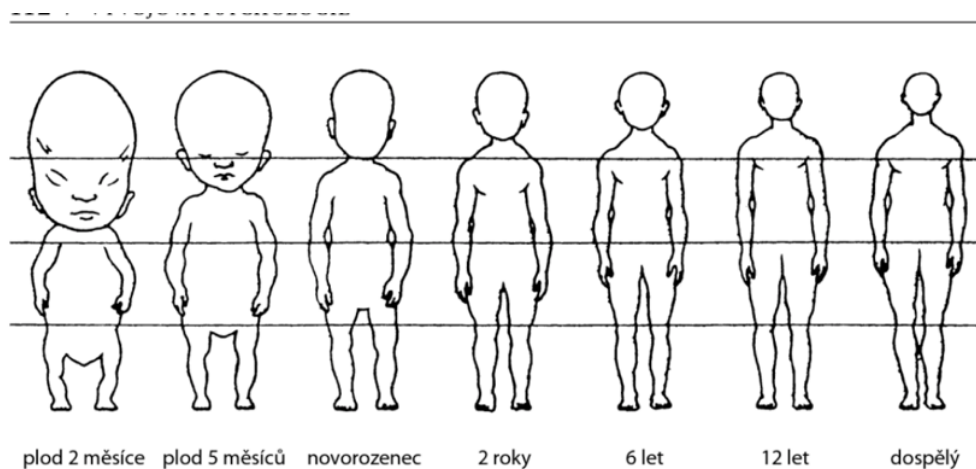
Langmeier a Krejčíková (1998) s Říčanem se shodují v tom, že v dnešní době jsou děti, dívky i chlapci, v průměru větší a silnější, než tomu bylo před třiceti lety.

Podle Říčana (2014) vyrostou chlapci za celé období mladšího školního věku v průměru kolem 30 cm – z cca 117 na 145 cm, dívky v průměru asi o 1 centimetr více. Tělesná hmotnost se zvýší za celé období o cca 15 kg, z 22 na 37 kg u chlapců, u dívek je nárůst tělesné váhy obdobný. Dětem se také mění tvar obličeje, postavení čelistí, mění se jim dočasný chrup za stálý.

Mozek má svůj vývoj z 90 % dokončen už před začátkem mladšího školního věku (Perič, 2008), avšak Říčan (2014) zmiňuje, že kolem desátého roku dítěte se vývoj mozku zpomaluje a jeho vlákna se rozvětvují a více se opouzdřují až do jednadvaceti let.

I přesto je období mladšího školního věku ideální dobou pro vznik nových podmíněných reflexů. Už kolem 6. roku dítěte je organismus dítěte zralý na koordinačně náročnější úkony, rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. (Perič, Březina 2008)

Obrázek 1 - Změny tělesných proporcí od prenatalního a novorozeneckého období až do dospělosti



Zdroj: upraveno podle K. H. Stratze a dalších, (Klementa et al, 1981)

1.1.3 Sociální a emocionální vývoj dítěte mladšího školního věku

Dle Periče (2008) je hlavní změnou v raném školním věku sociální postavení dítěte. Během sociálního vývoje se projevují dvě významná období, a to vstup do školy a období kritičnosti. Dítě prožívá postupné začleňování do sociálních skupin. Setkává se se svými novými spolužáky, učí se s nimi spolupracovat, vytvářet si meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Dochází při tom k vrůstání do kolektivu a přizpůsobování se pravidlům dané skupiny. Také se učí uznávat formální autority, kterou je na základní škole učitel/ka či například trenér/ka. Ti mohou svým vlivem zastínit i rodiče.

Šauerová, Tilinger a Hošek (2017) ve své publikaci zmiňují, že na počátku školní docházky se mohou objevovat v různé míře adaptační problémy, které jsou úzce spjaty se školní zralostí. V tomto období ustupuje citová labilita, impulzivita i dětský egocentrismus. Dítě již nevztahuje vše na svou osobu. Nové společenské postavení dítěte jako žáka částečně ovlivňuje i vztahy mimo školu, například vztahy v rodině či mezi vrstevníky. Rodiče ztrácí dominantní postoj v procesu socializace. Dítě si začíná uvědomovat svou osobnost, přijímá autoritu rodičů nebo učitele. Tento vztah je pro něj zdrojem citové opory.

Ve středním školním věku, od 9 do 11-12 let, se dítě začíná odpoutávat od rodičů, navazuje hlubší vztahy se svými vrstevníky. (Blatný, 2016, s. 93)

Většinou se bližší vztahy vytvářejí mezi vrstevníky, kteří sedí ve třídě blízko sebe či mají společnou cestu ze školy. V kolektivu se objevují i menší skupinky, ve kterých si jedinec může získat hlavní postavení – vůdce. Po celý školní věk se třída vyvíjí, strukturuje a formuje s věkem žáků. Ve třídě už můžeme pozorovat kamarádkou solidaritu. Učitelova autorita i jeho vliv už nejsou tak dominantní. Kolem 10-11 roku dítěte na sebe přestávají děti žalovat a upevňuje se tak systém hodnot, vývoj morálního jednání a vědomí. (Kopecká, 2011)

Dítě postupem času zvládne samostatně pracovat, reflektovat své výkony, koncentrovat svou pozornost po delší dobu, překonávat překážky, začíná lépe rozumět svým pocitům – začíná zvládat své emoce, také je schopno vcítit se do emocí svých vrstevníků, rodiny či ostatních lidí. (Langmeier, Krejčíková, 1998)

1.1.4 Pohybový vývoj dítěte mladšího školního věku

Toto období charakterizujeme z hlediska pohybového vývoje spontánní a velmi častou pohybovou aktivitou. Děti se učí rychle novým pohybovým dovednostem. Dovednosti nejsou však vždy trvalé, záleží na intenzitě opakování a procvičování. Rozvíjí se rovnováha a rozlišování rytmu.

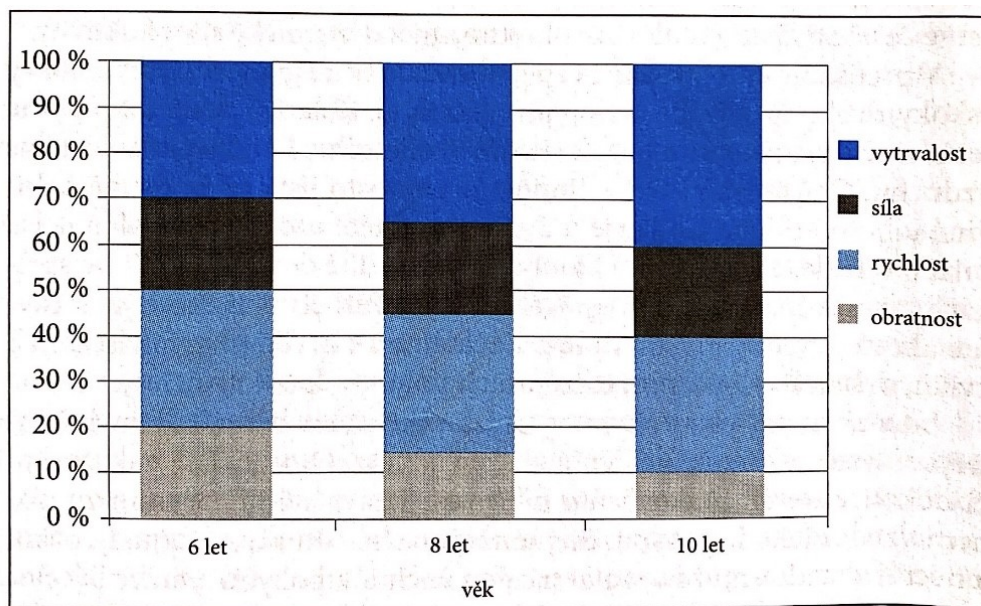
Charakteristickým jevem pro toto období je neekonomizace (neúspornost) pohybu – například pokud dítě vyskočí, zapojí do výskoku taktěž ruce i nohy. V tomto období rozlišujeme období neklidu, které probíhá kolem nástupu dítěte do školy, tedy kolem 6.-7. roku dítěte. Dále pak zlatý věk motoriky, který probíhá u dětí v jejich 8-11 letech. Zlatý věk motoriky je charakteristickým pro svou rychlost učení se novým pohybovým dovednostem. Toto období je nazýváno také obdobím, které je nejpriznivější pro rozvoj koordinačních a kondičních schopností. Kvalita v provedení pohybových aktivit se rychle zvyšuje. Problémy s koordinací, které děti mají na začátku mladšího školního věku, mizí a na konci období mladšího školního věku jsou již schopny provádět náročná koordinační cvičení. (Perič, 2008)

Výkonnostní rozdíly mezi chlapci a dívkami nejsou v tomto věku ještě tak viditelné. Jejich výkonnost sílí s věkem. Zlatý věk motoriky je taktěž obdobím, kdy tělo dítěte provází mnoho změn.

Čepička (2008) uvádí, že v tomto období se rozvíjí hrubá motorika, a to i lokomoční a manipulační schopnosti. Tyto schopnosti děti využijí především při hrách, tělesné výchově a jsou nezanedbatelnou součástí pro plnohodnotnou aktivitu dětí.

Současně s hrubou motorikou se rozvíjí i jemná motorika, kam řadíme hlavně úchopovou motoriku. Rychlost a přesnost, uchopení a uvolnění se rozvíjí společně se zrakovým systémem. Děti na začátku období mladšího školního věku spoléhají na svůj zrak daleko více než děti v předškolním věku, které jsou schopny provádět pohybové aktivity bez zrakové kontroly. (Kučera et al., 2011)

Obrázek 2 - Rozložení pohybových dovedností dle věku



Zdroj: Pastucha a kol. (2011, s. 46)

Suchomel (2004) uvádí, že lidská motorika závisí na somatotypu člověka. To znamená, že somatické vlastnosti se řadí mezi základní předpoklady motorických činností. U dětí mladšího školního věku se jedná především o rychlostně silové činnosti.

Základní somatotypy

Hlavní tělesné typy dle Kretschmera jsou pyknik, atlet a astenik. K těmto třem typům pak dodal ještě jeden další, dysplastický, který je pro typy lidí, kteří se nemohou zařadit do třech základních.

- Pyknik – člověk, který je podsaditý, střední výšky, má kratší končetiny, často plešatý, ...
- Atlet – člověk, který je svalnatý, robustní, s výraznými sekundárními vlastnostmi, se silnou kostrou a je pohyblivý.
- Astenik – člověk štíhlý, vysoké postavy, který má nízkou tělesnou váhu v porovnání s velikostí celého těla. Má delší končetiny, ...
- Dysplastik – člověk, který má atypické tělo nebo výraznější odchylky v částech těla. Dysplastickou konstituci těla nelze přirovnat k žádné základní kategorii těla výše.

Je prokázáno, že pohybové aktivity nerozvíjí pouze fyzickou stránku člověka, ale také jeho vnímání, sebepojetí i poznávání. S pohybovou aktivitou je totiž spojeno i poznávání nových věcí, prožívání emocí, taktéž řešení problémů, navazování nových kontaktů a spolupráce s lidmi. (ČASPV [online]. Dostupné z: <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicka-rady/komise-psychomotoriky/>)

1.2 Školní zralost

Školní zralost bývá většinou definována jako období, kdy je dítě připraveno na další životní etapu – nástup do základní školy. S čímž se pojí určité úrovně, které by dítě mělo mít. Nejen z hlediska jazykové a komunikační dovednosti, také ale z hlediska určité úrovně vědomostí, dovedností a návyků, kterými by dítě mělo před nástupem do školy disponovat. Také je důležité zvážit hledisko schopnosti udržení pozornosti, soustředěnosti a úrovně sociálních dovedností. (Jucovičová, Žáčková, 2014)

Dětský psychiatr M. Tramet definoval školní zralost jako „*tělesně-duševně-duchovně*

sociální zralost, při níž školní začátečník sám ve škole podstatně netrpí, ani druhým nečiní utrpení.“ (Langmeier, Krejčíková, 2006, s. 107)

Naopak Erika Hoffmannová uvádí školní zralost jako mezník, kdy už dítě vyčerpalo své možnosti v předchozím stupni. Klade velký důraz na vývojové úkoly, které dítě již v předškolním věku splnilo a jsou tak pro dítě kvalitativní základnou, na kterou bude moci stavět další poznatky při vstupu do 1. třídy základní školy.

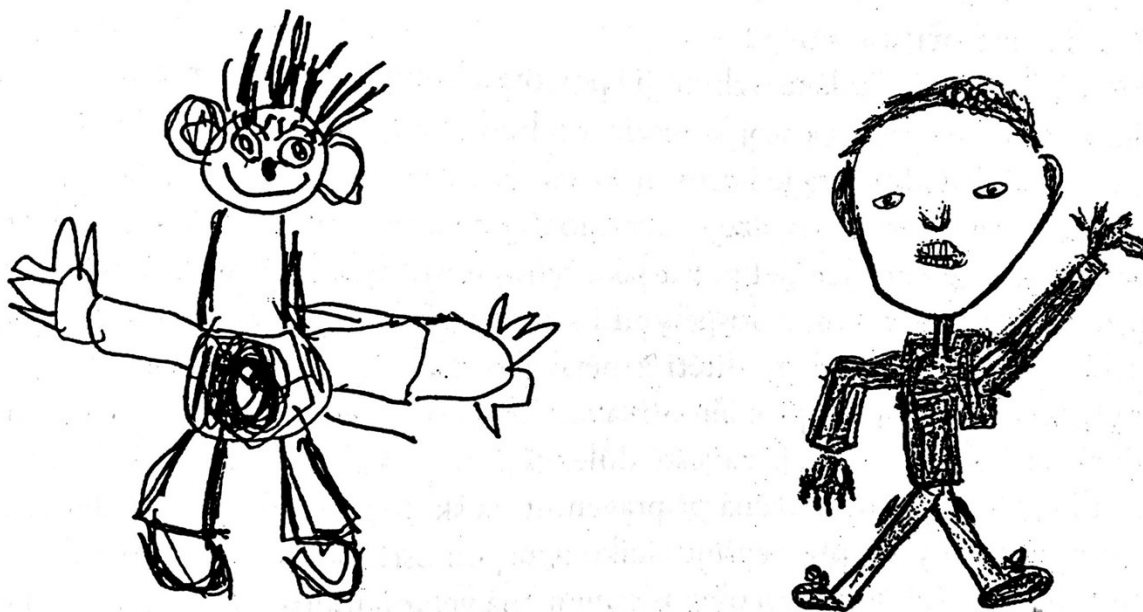
Dle M. J. Hillebranda (Langmeier, Krejčíková, 2006, s. 106) je školní zralost stupeň vývoje tělesných i duševních vlastností dítěte, který je nutným předpokladem pro úspěšné zvládnutí školních požadavků.

1.2.1 Školní zralost a školní připravenost

Vágnerová (2012) rozlišuje školní zralost a školní připravenost. Školní zralost je dle Vágnerové podmiňována biologickým zráním.

Pojem školní zralost je tedy charakterizující pro biologické zrání organismu. Zahrnuje do tohoto pojmu emoční stabilitu dítěte, schopnost se koncentrovaně soustředit na určitou činnost, projevit odolnost vůči zátěži, schopnost motorické a senzomotorické koordinace, lateralizace ruky, určitou míru manuální zručnosti, vizuální a sluchovou diferenciaci a integraci, konkrétní logické myšlení a schopnost autoregulace založené na vůli spojenou s vědomím.

Školní připravenost je vnímána jako kompetence, která je závislá na prostředí a učení a je tedy ovlivněna výchovou, učením a působením dalších faktorů sociálního prostředí. Pojem školní připravenost vymezuje jako motivaci k práci ve škole, schopnost diferenciaci různých rolí a rozlišování adekvátního chování, které je s nimi spjato. Dále jako určitou úroveň verbální komunikace a respektování prostých pravidel chování a hodnotového systému. (Jucovičová, Žáčková, 2014, s. 25)



Obrázek č. 10 – Zlepšení grafomotorických dovedností se projeví i v kresbě. Kresba lidské postavy u téhož chlapce ve věku 5 let a 11 měsíců a v 6 letech a 11 měsících, kdy právě nastoupil do 1. třídy.

Zdroj: Vágnerová (2012, s. 257)

Z hlediska školní zralosti sledujeme tyto roviny: fyzickou (tělesnou) zralost dítěte, kognitivní (duševní) zralost dítěte a emocionální a sociální zralost dítěte.

1.2.1.1 Fyzická zralost

Dítě dozrává pro školní docházku přibližně v šesti letech. Fyzickou neboli tělesnou zralost a zdravotní stav dítěte posuzuje ve většině případů i lékař, vyjadřuje se k němu i poradenský psycholog či speciální pedagog. Dítě by mělo splňovat nároky na dítě ve věku 6. let z hlediska růstu i fyzických dispozic. Zpravidla se objevuje druhá dentice, výměna chrupu, dítě má nacvičené pohyby prstů, které jsou důležitým faktorem pro nácvik psaní. Ruka musí být při psaní uvolněná v ramenním, loketním kloubu i v zápěstí. V některých odborných publikacích se uvádějí i požadavky na výšku a hmotnost dítěte, která by dle nich měla mít cca 20 kg/120 cm. Musíme však k těmto požadavkům přistupovat velice individuálně a posuzovat i genové dispozice dítěte. (Jucovičová, Žáčková, 2014)

1.2.1.2 Kognitivní zralost

Kognitivní, duševní či psychická zralost v sobě zahrnuje několik rovin. Podle Čačka (2000) se z hlediska poznávacích procesů zjišťuje stabilita a intenzita pozornosti, vnímání, analyticko-syntetická činnost, schopnost zvládnutí zrakové diferenciaci, paměť, řeč (užívání 3000 slov), schopnosti verbální komunikace – porozumění, myšlení (kategorie, množství, pořadí aj.), užívání symbolů (základ osvojování trivia – čtení, psaní, počítání).

1.2.1.3 Emoční a sociální zralost

Emoční a sociální zralost spočívá dle Čačka (2000) v přiměřené kontrole citů a impulzů dítěte, kdy dítě nepodléhá bezprostředním impulzům, zvládá si kontrolovat citové procesy a nevyžaduje pozornost pouze na sebe. Zvládne také odolat frustraci, která může nastat při reflexi výkonu dítěte učitelem. Dítě by mělo být schopno vypořádat se s případným neúspěchem. Zvládnout pracovat ve skupině se svými spolužáky, umět se vzdát svých osobních potřeb ve prospěch společných cílů ve skupině a společně provádět úkoly. Také by dítě mělo disponovat určitou mírou samostatnosti, kdy je schopno zvládnout odloučení od rodičů v čase výuky. (Kelnarová, 2010)

2 Covid-19 - SARS-CoV-2 v ČR

V této kapitole se budeme zabývat onemocněním Covid-19, které nás provází už více jak rok. S tématem této diplomové práce úzce souvisí, jelikož v praktické části zjišťujeme, jak jsou na tom děti mladšího školního věku s pohybovou aktivitou právě při pandemii Covid-19.

V důsledku zavedených opatření také způsobuje čím dál tím větší inaktivitu nejen dětí, ale i dospělých. Z tohoto důvodu se tímto onemocněním a s ním spjatými zavedenými opatřeními budeme níže zabývat.

Covid-19 a SARS-CoV-2 - tyto zkratky onemocnění se používají po celém světě již více jak rok. Jsou definicí pro onemocnění Covid-19, které je způsobováno novým typem koronaviru, o kterém se odborně hovoří jako o SARS-CoV-2. Toto onemocnění je vysoce infekční a projevuje se mnoha příznaky. Nejčastějšími z nich jsou vysoká horečka, respirační obtíže, bolesti svalů a kloubů, únava. U některých lidí, například se sníženou imunitou či starších osob, může mít toto onemocnění vážnější průběh, který může vést až k úmrtí. Počátek

tohoto onemocnění je datován k 31. prosinci 2019 v Číně. U nás, v České republice, byly první případy nákazy tímto onemocněním datovány 1. března 2020. (Onemocnění aktuálně od MZČR. Onemocnění aktuálně od MZČR [online]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19--napoveda>)

V důsledku tohoto onemocnění v České republice došlo 10. března k uzavření všech škol od základních až po vysoké, a školy musely přejít na distanční vzdělávání. Od 12. března se toto opatření rozšířilo i pro mateřské školy. Tentýž den, 12. března 2020, byl na celém území České republiky vyhlášen nouzový stav, který s sebou vnesl do životů všech mnoho změn. Provoz restaurací se zakázal s platností od 14. března. Od 16. března byly uzavřeny státní hranice. Začala platit různá opatření, která souvisela i s volným pohybem venku. Od 19. března byl nařízen zákaz vycházení ven bez ochrany dýchacích cest. Od 24. března bylo zakázáno pobývat na veřejnosti v počtu vyšším než 2 lidi. V důsledku těchto opatření se samozřejmě velmi snížila míra jakékoliv pohybové aktivity, kterou lidé mohli provozovat. Tato opatření trvala do 17. května. Školy v režimu distančního vzdělávání fungovaly až do 22. května 2020. Od 25. května začala dobrovolná prezenční výuka. (Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí [online]. Copyright © Ministerstvo vnitra [cit. 29.03.2021]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz>)

Opětovně se zakázala přítomnost žáků na základních, středních a vysokých školách od 14. října 2020. Pro žáky 1. a 2. ročníků (raný školní věk), byla škola uzavřena až do 15. listopadu, pro ostatní do 31. listopadu. Žáci 3.-5. ročníků se do škol vrátili 1. prosince 2020. Během vyučování byla zakázána tělesná výchova a zpěv. Opět se školy pro žáky základních, středních i vysokých škol uzavřely 4. ledna 2021. Zatím se ještě neotevřely (**29. 3. 2021**). (Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí. (Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí [online]. Copyright © Ministerstvo vnitra [cit. 29.03.2021]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz>)

Profesor Kolář již v listopadu 2020 varoval, že pokud se do životů nás všech brzy nenavráti pohybová aktivita, bude to mít velké důsledky. Zejména upozorňoval na tzv. „covidové děti“, které se již několik měsíců pravidelně nevěnují pohybové aktivitě a získávají tím lenost. Z tohoto důvodu pak pro děti bude mnohem těžší vrátit se k pravidelnému pohybu. Zmiňoval také, že už během jarní vlny Covidu-19 děti přibraly na váze v průměru o dva kilogramy. Dodával také, že toto číslo není konečné a může se zvyšovat, což by vedlo k většímu nárůstu počtu dětí trpících obezitou. Také přibývalo dětí s onemocněním cukrovky o 2 %.

„Pokud se v nejbližší době v rámci uvolňování epidemiologických opatření v České republice nebude myslet na tělesnou výchovu a pohyb mládeže, může tuzemská společnost v příštích letech hovořit o „covidových dětech“. Ty budou obézní, nemocné, nebudou mít zakotvené správné životní návyky a v budoucnu mohou dramaticky zatížit zdravotní systém v Česku.“ (Kolář, 2020 - Olympic.cz > Pozor na „covidové děti“, varuje profesor Kolář. Vraťte jim pohyb, vyzývá. 301 Moved Permanently [online]. Copyright © ČOV 2018 [cit. 29.03.2021]. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/clanek/3566--pozor-na-covidove-deti-varuje-profesor-kolar-vratte-jim-pohyb-vyzyva>)

3 Pohybová aktivita a její vymezení

„Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec.“ (MŠMT, 2002, s. 15)

Pohybová aktivita je nepostradatelnou součástí našeho života. Přicházíme s ní do kontaktu od počátku naší existence, kdy byla pohybová aktivita zaměřena především na primární potřeby člověka – postarat se o přežití. Pohybová aktivita byla tehdy spjata s lovem a sběrem rostlin, bylin.

Postupem času se ale funkce pohybové aktivity změnila a dnes nás pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje jak po fyzické stránce, tak sociální a má blahodárné účinky i na naše duševní zdraví. Nepostradatelné místo má pohybová aktivita i ve vývoji dítěte.

Pohyb, zdraví a kvalita života jsou velmi úzce propojeny.

Vzhledem k současné době a narůstající hypokinezi, je pohybová aktivita velice zmiňovaným pojmem v souvislosti se zdravým životním stylem. V této oblasti se pohybovou aktivitou zabývá mnoho autorů, z nichž každý si vysvětluje pohybovou aktivitu různě a předkládá svůj názor.

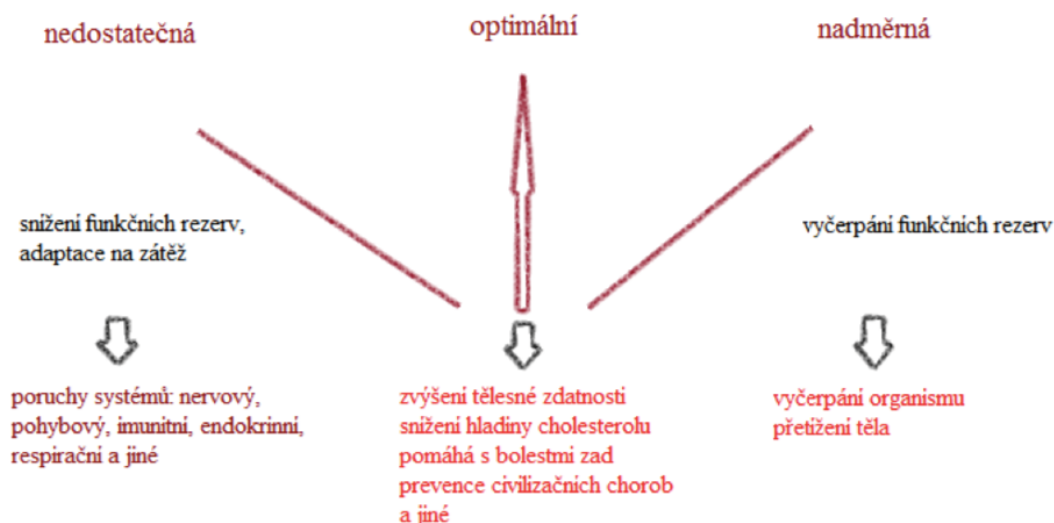
Pohyb je jedním ze základních podmínek a předpokladů existence člověka. Lidské tělo se vyvíjelo a bylo předurčeno k pohybu. Pohyb umožňuje lidskému tělu adaptovat se na měnící se vnitřní či vnější podmínky. (Suchomel, 2006)

Pohybová aktivita má blahodárné účinky na celý lidský organismus. Již jedna hodina intenzivnější pohybové aktivity nás dokáže pozitivně ovlivnit na celý den. (Perič, 2008)

Dle WHO je pohybová aktivita veškerá aktivita, při které se zvýší tepová a dechová frekvence v závislosti na aktivitě produkované kosterním svalstvem. (Perič, 2008)

Definici již zmiňovaného pojmu pohybové aktivity se zabývá také autorka Stackeová (2009, s. 7), která uvádí, že „*pohybová aktivita je označením celku bazálních pohybových aktivit a pohybových aktivit, které mají dovednostní charakter v určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka apod.)*“

Obrázek 4 - Pohybová aktivita



Zdroj: Novotný, Fakulta sportovních studií

3.1 Mimoškolní pohybová aktivita

Jak už nám název kapitoly napovídá, jedná se o pohybové aktivity, které jsou vykonávány mimo vyučování ve škole. V mladším školním věku jsou mimoškolní aktivity více oblíbeny, než pak s přicházející pubescencí a adolescencí. V období 1. stupně základní školy dítěte jsou pohybové aktivity ve větší míře spontánní, neorganizované. S navyšujícím věkem se pak děti účastní spíše aktivit organizovaných. (Pastucha a kol., 2011)

3.1.1 Dělení mimoškolních pohybových aktivit

V této podkapitole se tedy budeme zabývat dělením mimoškolních pohybových aktivit, jelikož je mnoho hledisek a parametrů, jak je třídit.

Pohybové aktivity dělíme dle Hodaně (1997):

1. z hlediska řízení:

- a) **organizované** – Jedná se o pohybovou aktivitu, která se koná pravidelně – v pevně daný čas, pod vedením učitele (trenéra, cvičitele, vychovatele). Základ organizované pohybové aktivity tvoří tréninkové jednotky, jednotky tělesné výchovy a další jednotky s pohybovým obsahem.
- b) **neorganizované** – Neorganizovanou pohybovou aktivitou se myslí jakákoliv libovolně zvolená pohybová aktivita dle zájmů, která je realizována ve volném čase a bez odborného vedení. Zahrnuje i spontánní pohybovou aktivitu. Může se konat i občasně, není dán přesný časový rozvrh.

2. z hlediska fyzického zatížení:

- a) **závodní** – Jedná se o pohybovou aktivitu, která má charakteristické znaky: systematicčnost, plánovitost tréninků, snahu o co nejlepší sportovní výkon, cíl je zvítězit na soutěžích/závodech. Pro někoho může být náplní života.
- b) **rekreační** – Jde o pohybovou aktivitu, při které nám nejde o sportovní výkon, ale hlavně o regeneraci a relaxaci pohybem.

3. z hlediska opakování aktivit:

- a) **pravidelné** – Takové pohybové aktivity, které se provádějí minimálně 1x za týden po dobu 4 týdnů.
- b) **nepravidelné** – Jsou pohybové aktivity, které provozujeme náhodně, spontánně.

Obrázek 5 - Struktura pohybových aktivit podle SIGPAH 2004



Zdroj: Kalman, Hamřík, Pavelka (2009)

3.2 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku

Pokud se dítě rozhoduje a vybírá si pohybovou aktivitu, které by se rádo věnovalo, většinou je ovlivňováno několika faktory. Ovlivňujícími faktory se v této kapitole budeme dále zabývat. Na děti působí faktorů mnoho. Především se jedná o faktory vnější, ale i vnitřní.

Vnějšími faktory mohou být například:

- vliv rodiny,
- vliv školy (školní prostředí),
- vliv vrstevníků, kamarádů spolužáků,
- motivace.

Na druhou stranu vnitřními faktory mohou být například:

- věk dítěte,
- pohlaví dítěte,
- psychická a fyzická zátěž dítěte,
- zdravotní stav dítěte. (Čížková, 2017)

3.2.1 Vnější faktory

3.2.1.1 Vliv rodiny

Velký vliv na výběr pohybových aktivit dětí mají rodiče, sourozenci či blízcí příbuzní. Také důležitou roli při tomto faktoru má i prostředí, ve kterém rodina bydlí. Pokud dítě pochází z rodiny, která žije v rodinném domě se zahradou, je pravděpodobnější, že takové dítě má kolem sebe prostředí, které je bezpečnější než dítě, které bydlí s rodinou na sídlišti v bytě. (Sigmund, 2007)

Vliv rodiny zde působí na dítě i z hlediska motivace. Pokud rodina sportuje, tráví volný čas aktivně, je pravděpodobné, že povede dítě taktéž ke sportovním aktivitám a takové děti si pravděpodobněji vytvoří k pohybovým aktivitám pozitivní vztah. Naopak, pokud rodina tráví čas pasivně, je pravděpodobnější, že dítě bude svůj volný čas trávit stejnou cestou. Budování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám pak bude stát takové dítě mnohem více úsilí. Už z toho důvodu, že si cestu ke sportu bude muset budovat jaksí sám. Rodiče jsou bezpochyby pro dítě vzorem a ovlivňují ho jak svými názory, tak postoji a volnočasovými aktivitami, kterým se sami věnují. Funkce rodiny je proto v tomto ohledu řídicí, podněcující a koordinační.

Rodiče a příbuzní tedy ovlivňují i ve velké míře zdravotní rizikové faktory, které se u dětí mohou objevit v důsledku nedostatku pohybu. Naopak rizikové faktory mohou i zmírnit, pokud se jedná o nějakou nemoc, které pohyb prospívá. Pokud rodina vede dítě k pohybovým aktivitám, k aktivnímu trávení volného času, pomáhá tím dítěti redukovat možná zdravotní rizika, která jsou zmíněna v kapitole „pohybová inaktivita a její důsledky (zdravotní rizika)“. Na druhou stranu, rodiče ovlivňují dítě i záporně, pokud vedou nezdravý způsob životního stylu, který zahrnuje nezdravou výživu, malé množství pohybových aktivit. Rodiče by proto měli mít na paměti již od útlého věku dítěte, že by měli jít dítěti příkladem, být pro něj vzorem a nezapomínat na to, že děti se snaží rodiče od raného dětství napodobovat, učí se tedy stejným zvyklostem, které jsou pro rodiče běžné. (Suchomel, 2006)

3.2.1.2 Vliv školního prostředí (učitelů a žáků)

Podstatným faktorem, který může ovlivnit výběr pohybové aktivity dítěte mladšího školního věku, je bezpochyby také školní prostředí. Není se čemu divit, když ve škole děti tráví mnohdy více času než se svými rodiči. Ráno jsou ve škole, kde se učí novým dovednostem a získávají různé informace, a některé děti pak odpoledne přechází do školní družiny.

Na 1. stupni základní školy je pohybová aktivita zakomponována v rámci hodin tělesné výchovy, u kterých je dotace 2 hodin tělesné výchovy týdně. Tato dotace by neměla klesnout

kvůli zdravotním a hygienickým návykům. Na 1. stupni ZŠ je možné zařadit do hodin tělesné výchovy i 40 vyučovacích hodin plavání. O zařazení do ročníků rozhoduje zpravidla ředitel dané základní školy. (RVP ZV 2017)

Z hlediska zdravotního zlepšení stavu dítěte je dotace 2 hodiny tělesné výchovy pouze málo zaznamatelná. Je proto dobré zařadit pohybovou aktivitu, v rámci vlivu školního prostředí, i v běžném vyučování různých předmětů, nebo ve školní družině.

Především v tělesné výchově je role učitele velice důležitá. Často ovlivňuje dítě až zásadním způsobem. Je pro děti vzorem, stejně jako rodina. Občas se ale stává, že se učitel v hodinách TV zaměří na talentovanější, nadprůměrné žáky a upozaduje ty méně nadané. U nich se pak často objevuje, vzhledem k přehlížení v hodinách TV, odpor k pohybovým aktivitám.

V dnešní době je učitelů, kteří se orientují na vytvoření kladného vztahu dítěte k pohybovým aktivitám, poměrně málo. Většinou se učitelé zaměřují na výkon a na splnění tematických plánů. (Válová, 2012)

3.2.1.3 Motivace a její vymezení

Pojem motivace je odvozen z latinského slova *movere*, což v překladu znamená hýbat, pohybovat.

„Motivace znamená souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání chování a osobnosti. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat a reagovat.“ (Flemer, Němec, Kudláčková 2014, s. 130)

Plamínek (2010) ve své publikaci uvádí, že *„smyslem motivace je nenásilné vytvoření pozitivního přístupu k něčemu – často k nějakému výkonu či typu chování. Slovem motivace se obvykle označuje jak proces, tak jeho výsledek – tedy skutečnost, že se něco děje.“* (Plamínek, 2010, s. 14)

Motivaci můžeme tedy vnímat jako něco, co „hýbe“ naším chováním.

3.2.1.3.1 Dělení motivace a její zdroje

Motivaci dítěte či člověka můžeme dělit podle zdrojů motivace na primární (vnitřní) a sekundární (vnější).

Podle Heluse (1999) se jedná o motivaci vnitřní, pokud se jedná o uspokojení svých potřeb, o motivaci vnější, pokud převažují incentivy.

Vnitřní motivace se vysvětluje jako motivace, která je stimulována potřebami dítěte či dospělého. Potřeby si vysvětluje jako vnitřní motivy, které nás nutí k tomu, abychom je uspokojili. Tyto potřeby mohou být vrozené (potřeba jíst), ovšem i získané (potřeba úspěchu). Definujeme je jako nedostatek něčeho, což se snažíme uspokojit. Existují i potřeby funkční, které vznikají, když některá funkce našeho těla neplní svůj účel. (Hrabal, Man, Pavelková, 1984)

Jak už jsme zmínili výše, vnější motivace je vyvolávána incentivy, což jsou vnější motivy, které mají schopnost v dítěti vyvolat jeho potřeby. Incentivy rozlišujeme na negativní a pozitivní. Pozitivní incentivy, nejen v dětech, vyvolávají reakce, které vedou k uspokojení (jídlo), dále pak negativní incentivy, které nás nutí k vyhnutí se něčemu (trest). (Hrabal ml., Man, Pavelková 1984).

Pavelková (2002) uvádí, že vnější motivace může mít různé podoby. Z hlediska času můžeme motivaci členit na krátkodobou a dlouhodobou. Dále se pak dočítáme o dalších čtyřech.

- Externí regulace – motivace vyvolaná další osobou cílem odměny nebo trestu.
- Introjektovaná regulace – motivace vyvolána socio-kulturními pravidly, dítě samotné není vnitřně motivováno.
- Identifikovaná regulace – dítě se ztotožňuje s důvody, kvůli kterým činnosti koná, bere je za své.
- Integrovaná regulace – považujeme za nejvyšší formu vnější motivace – činnosti vykonává dítě z vlastního popudu, motivačním zdrojem je důležitost dané činnosti a jejího výsledku.

(Pavelková, 2002, s. 20)

3.2.1.3.2 Motivace k pohybové aktivitě

Vnitřní a vnější motivace bezpochybně ovlivňuje i pohybové výkony. Pokud zrovna děti mladšího školního věku nejsou podporovány svými rodiči, učiteli, trenéry nebo jsou jimi omezovány, je evidentní, že se jejich výkony mohou zhoršit nebo děti v takovýchto případech ztrácí i o pohybovou aktivitu zájem úplně. Podpora a povzbuzování blízkých a příbuzných je v tomto věku velice důležitá. Děti mladšího školního věku již dobře rozeznají své úspěchy a neúspěchy a velice často začínají své pohybové výkony poměřovat s ostatními dětmi či dospělými. (Langmeier, Krejčíková, 2006)

3.2.2 Vnitřní faktory

Spousta (1997) s Čížkovou (2009) se shodují, že mezi vnitřní faktory, které ovlivňují výběr pohybové aktivity dětí v mladším školním věku, patří:

- **věk** – Hraje velkou roli ve způsobu trávení volného času a výběru pohybové aktivity. Je známo, že mladší děti tráví svůj čas jiným způsobem než starší.
- **pohlaví** – Ovlivňuje také výběr pohybové aktivity, dívky tráví svůj volný čas jinak než chlapci.
- **zdravotní stav a fyzická kondice** – Zdravotní stav považujeme za velice limitující faktor, na fyzické kondici se dá postupem času pracovat.
- **psychická kondice**

3.3 Význam a vliv pohybové aktivity na zdraví člověka

Pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince a je označována za základní prvek zdraví. Pohybová činnost je jednou z nejdůležitějších potřeb člověka, zejména v dětském věku (Mužík, Krejčí, 1997).

Pohybová aktivita (PA) nám tedy pomáhá zdravotní stav zlepšovat. Podporuje kvalitu spánku, uvolňuje duševní napětí – stres, zpevňuje pohybový systém, chrání nás před nemocemi, brání vzniku depresí, zvyšuje výkonnost orgánů. PA je základem nezávislosti člověka v uspokojování potřeb. (Nováková, 2011)

Samozřejmě se setkáváme i s riziky ve spojitosti s pohybovou aktivitou, a to například s úrazy, zraněními při realizaci pohybové aktivity. U dětí se mnohdy setkáváme s nadměrnou pohybovou aktivitou, v důsledku pak s přetížením organismu či přetrénováním. Pokud je pohybové aktivity až příliš, zhoršuje se také mobilita a flexibilita.

Z hlediska sociálního a psychického dopadu je pohybová aktivita prostředek k seznámení se s prostředím, lidmi a je to především prostředek k naučení se tomu, jak ovládat své tělo. Díky pohybové aktivitě lidé poznávají více sami sebe.

Machová s Kubátovou (2006, s. 43) definují pohyb jako: „*nezbytný a nejpřirozenější předpoklad k zachování a upevnění normálních fyziologických funkcí organismu*“, mezi které patří například zvýšení tělesné zdatnosti, snížení hladiny cholesterolu, zmenšení rizika zlomenin v důsledku zpevnění kostí a v neposlední řadě je prevencí vzniku civilizačních chorob.

Dostatečné množství pohybových aktivit je spojováno s řadou zdravotních benefitů jak v dětském věku, adolescentním, tak i dospělém. Pohybová aktivita dlouhodobě pozitivně působí na udržení zdravé tělesné hmotnosti, na redukci výskytu obezity, je prevencí vzniku kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky typu II. aj.

Existuje také přímá spojitost s pohybem a průměrnou délkou života člověka. Pohybově aktivní jedinci se dožívají obvykle vyššího věku než ti, kterým pohybová aktivita chybí – neaktivní jedinci. Lidé, kteří mají sedavý způsob života říkají, že když se začali věnovat pohybu, ovlivnilo to pozitivně jejich fyzickou i psychickou stránku života. (EU, 2008)

Také v EU Physical Activity Guidelines (2008) se uvádí, že: „*v současnosti existuje dostatek důkazů, které svědčí o tom, že pohybově aktivní život může lidem poskytnout mnohé zdravotní přínosy*“, kterými jsou například:

- *snížení rizika kardiovaskulárních chorob,*
- *prevence nebo oddálení vzniku hypertenze a zlepšení krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem,*
- *dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí,*
- *stabilní úrovně metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu,*
- *zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity,*

- sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva,
- zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku,
- zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu,
- udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života,
- udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy,
- udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence,
- nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku,
- zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu,
- snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů),
- nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím.“ (EU Physical Activity Guidelines, 2008, s. 3)

3.4 Doporučené množství pohybových aktivit

„Míru pohybové aktivity dospělé populace zjišťovala v ČR studie GPAQ z roku 2011 (Hamřík a kol., 2014). Podle jejich výsledků má 32 % dospělých nízkou fyzickou aktivitu, 21 % střední a 46 % vysokou fyzickou aktivitu. Největší rozdíly v pohybové aktivitě mezi muži a ženami byly ve věkové kategorii 18-39 let, nejmenší genderové rozdíly byly u starších 65 let. U chlapců pohybové aktivity rostou mezi 11. a 13. rokem, aby v 15. letech klesly zpět na úroveň jedenáctiletých (hodinu 5. více dní v týdnu věnuje pohybu polovina 11letých a o 5 % více 13letých). Podíl patnáctiletých, kteří hodinovou pohybovou aktivitu měli maximálně 2 hodiny v týdnu, byl u dívek 27 % a u chlapců 19 %.“ (Kukla a kol., 2016, s. 69)

Dvořáková (2012) ve spojitosti se zdravím a tělesnou zdatností dětí doporučuje, aby se děti věnovaly jakékoliv pohybové aktivitě denně. Pohybová aktivita by měla mít především všestranné rysy.

Doporučené množství pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku a adolescentů, děti od 5-17 let, se pohybuje kolem jedné hodiny denně. (Perič, 2008)

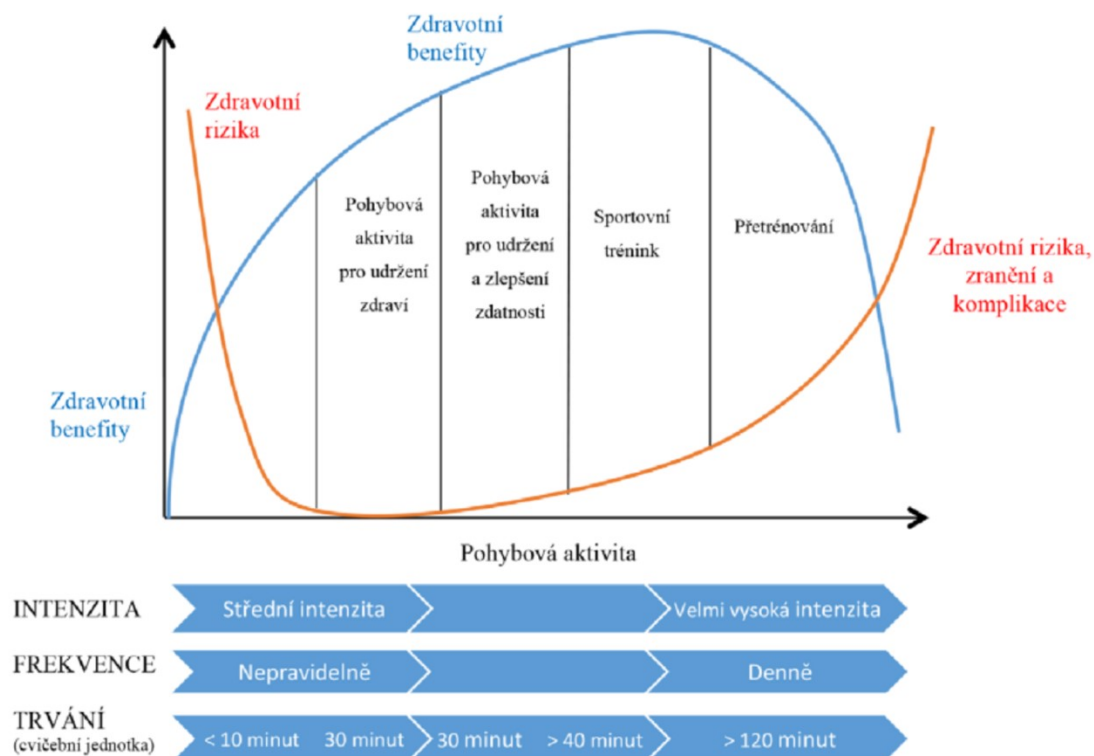
Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala, kolik času by děti denně měly věnovat pohybové aktivitě či sportování. Dle WHO by se děti a mladiství měli věnovat minimálně jednu hodinu denně mírné či středně fyzicky náročné pohybové aktivitě. Třikrát v týdnu by měli do svého volného času zařadit intenzivnější trénink, který má pozitivní vliv na posílení svalů a kostí. (WHO, 2010)

Procento dětí, které doporučení WHO částečně dodržují, tráví pohybovou aktivitou mírným či středním zatížením jednu hodinu denně, je dle výzkumu OECD z roku 2010 v České republice pouze 22 %.

Nedostatek pohybu vede u dětí ke zvýšení hmotnosti, což vede ke zvýšené míře dětské obezity, která je nejčastěji formulována pomocí Body Mass Index (BMI). Pro uspořádání vypočtení hodnoty BMI se při hodnocení obezity v dětství a dospívání využívá tabulka, kterou vytvořila Světová zdravotnická organizace (WHO). (WHO, 2010)

Dodržování těchto doporučení má pozitivní vliv na zdraví dětí.

Obrázek 6 - Hypotetické benefity a rizika realizace pohybové aktivity



Zdroj: přeloženo a upraveno dle Egger, Donovan, Swinburn, Giles-Corti, & Bull, 1999; Haskell, 1994

3.5 Pohybová inaktivita a její důsledky (zdravotní rizika)

Více než aktuálním problémem dané doby je pohybová inaktivita, hypokineze neboli nedostatek pohybu. Právě problémům spojenými s nedostatkem pohybu se budeme zabývat v této kapitole.

S nedostatkem pohybu se setkáváme stále více a více. Je to také z důvodu vlivu a tlaku společnosti. Žáci ve školách při svém studiu převážně sedí v lavicích. Převážná většina dospělých u vykonávání svého povolání taktéž sedí, pak už nezůstává mnoho volného času na věnování se pohybu.

Pohyb je nepostradatelnou součástí našeho života, pomáhá nám udržovat dobrý zdravotní stav. Absence pohybu má na naše zdraví negativní účinky. Je prokázáno, že neaktivní způsob života je rizikovým faktorem pro mnoho chronických nemocí. Vede k většímu výskytu kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky typu II., rakoviny i dalších rizikových faktorů, kterými jsou například vysoký krevní tlak, metabolické poruchy, psychická onemocnění, obezita, zhoršení správného držení těla, zhoršení fyzické zdatnosti, snížení vitální kapacity plic. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je skoro třetina případů cukrovky typu II nebo ischemických srdečních chorob právě důsledkem nedostatečného množství pohybové aktivity.

Pohybová inaktivita je podstatným faktorem všech různých onemocnění, v horším případě úmrtí.

Pohybovou inaktivitu Perič definuje jako „*chování jedince s velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevelancí sedavého způsobu života.*“ (Perič, Březina, 2008)

Také světová zdravotnická organizace (WHO) se zajímá o inaktivitu, nedostatek tělesného pohybu, u dětí a dospívajících již dlouhou dobu. Dle studií se fyzická aktivita s postupujícím věkem snižuje a děti tak tráví mnohem více času sedavými činnostmi. (WHO, 2010)

Dle Sigmundové a Sigmunda (2012, s.25) byl nedostatek pohybové aktivity zařazen jako čtvrtý nejčastější rizikový faktor globální úmrtnosti po vysokém krevním tlaku, kouření a vysoké hladině krevního cukru.

Hypokineze je v odborných publikacích rozlišena na primární a sekundární.

Dle Periče primární hypokineze znamená, že je vyvolaná, například vrozenými nebo získanými vadami, nemocemi nebo úrazy. Sekundární hypokinezi popisuje jako inaktivitu,

kteřá nemá fyziologické, anatomické či zdravotní opodstatnění. Tento typ inaktivity postihuje až 2 000 000 lidí ročně. (Perič, Březina, 2008)

Kukla a kol. ve své publikaci uvádí, že „více než polovina dětí tráví u televize během pracovních dní více než 2 hodiny denně. Zároveň přibližně 7 z 10 dětí tráví více než 2 hodiny denně u počítače. Dívky u počítače tráví kratší dobu než chlapci, s rostoucím věkem doba strávená u PC narůstá u chlapců i dívek. Nedostatek pohybu pozitivně koreluje s výskytem obezity a nadváhy u dětí.“ (Kukla a kol., 2016, s. 70)

V důsledku inaktivity, nedostatečného pohybu, se v dnešní době setkáváme se zdravotními riziky čím dál častěji. U dětí mladšího školního věku se jedná nejčastěji o tyto:

- Obezita
- Vadné držení těla
- Svalové dysbalance
- Cukrovka – diabetes mellitus

Obrázek 7 - Rizikové faktory ohrožující zdraví

Faktory lidského chování ohrožující zdraví	Onemocnění				
	Nemoci srdce a cév	Rakovina	Cukrovka	Duševní poruchy	Úrazy
Kouření	+++	+++		+	
Nezdravá strava	+++	+++	+++		
Tělesná nečinnost	+++		++	+	+
Obezita	++	++	++	+	+
Alkohol	++	+	++	++	+++
Psychosociální stres	+++	+	++	++	+

Zdroj, Slepíčková, 2000.

Pozn. U vztahu označeného +++ se předpokládá silný vliv faktoru na výskyt daného onemocnění, vztah ++ předpokládá nezanedbatelný vliv na výskyt daného onemocnění a u vztahu označeného + lze předpokládat jistou nezprostředkovanou, i když se jedná většinou o ne určující souvislost mezi daným faktorem a příslušným onemocněním.

Zdroj: Slepíčková (2005)

3.5.1 Obezita

Samotný pojem obezita je odvozený od latinského slova *obesus*, které znamená tučný, dobře živený.

Dle Liby a Bukové (2012) se obezita řadí mezi závažné a globální civilizační problémy, která postihuje všechny věkové kategorie.

Nedostatek pohybu vede nejen u dětí ke zvýšení hmotnosti, což vede ke zvýšené míře dětské obezity, která je nejčastěji formulována pomocí Body Mass Index (BMI). Pro uspořádání vypočtení hodnoty BMI se při hodnocení obezity v dětství a dospívání využívá tabulka, kterou vytvořila Světová zdravotnická organizace (WHO). (Martinov, Zlatko, Pastucha a kol., 2012) Body Mass Index se počítá dle následujícího vzorce:

Obrázek 8 - Vzorec pro výpočet Body Mass Index

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

Zdroj: vlastní

Obrázek 9 - Tabulka pro zjištění hodnoty BMI

BMI	Hodnocení hmotnosti
< 18,5	podváha
18,5–24,99	optimální váha
25–29,99	nadváha
30–34,99	obezita prvního stupně
35–39,99	obezita druhého stupně
> 40	obezita třetího stupně

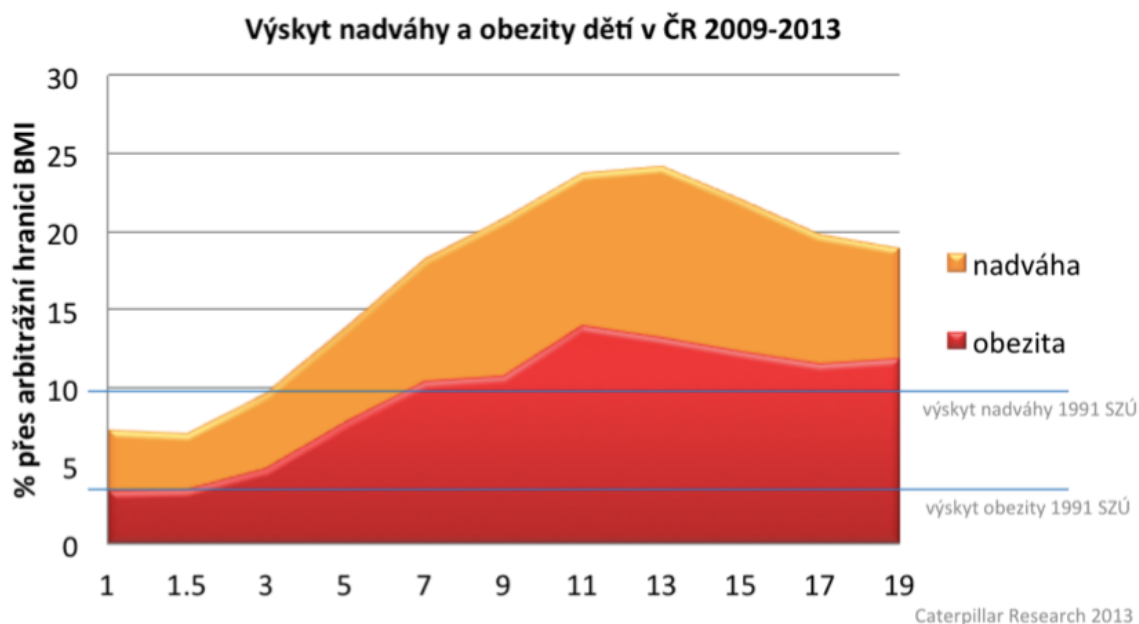
Zdroj: Tabulka pro zjištění hodnoty (Perič, Březina – Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: Průvodce sportováním dětí pro rodiče)

Obezita neznamená vždy vysokou hmotnost jedince, ale vysokou hodnotu tukové tkáně. U mužů se obezita definuje od hodnoty větší než 25 %, u žen u hodnoty větší než 30 %. Tuková tkáň se zvyšuje v závislosti na věku jedince. Když se dítě narodí, jeho poměr tukové tkáně činí 13 % jeho hmotnosti, v šestém měsíci může mít až 25 % jeho hmotnosti. Do období povinné školní docházky se poměr tukové tkáně u dětí zmenšuje v závislosti na větším množství pohybové aktivity. S nástupem do školy se začíná množství tuku opět zvyšovat, dále pak pokračuje až do dospělosti. Děvčata a ženy mají od narození větší poměr tukové tkáně než chlapani či muži. (Martinov, Zlatko, Pastucha a kol., 2012)

Obezitou na světě netrpí pouze dospělí jedinci, kterých je dle analýzy International Obesity Taskforce (IOTF) a WHO 1,1 miliardy, ale čím dál tím více obezita zasahuje i mladší populaci – děti. Již v roce 2011 trpělo obezitou či nadváhou 118 milionů dětí.

Dle studie České obezitologické společnosti již v roce 2005 trpělo obezitou či nadváhou 20 % dětí ve věku 6-12 let a 11 % dětí ve věku 13-17 let. (Pastucha a kol., 2011)

Obrázek 10 - Výskyt nadváhy a obezity



Zdroj: Caterpillar Resarch, 2013

3.5.1.1 Příčiny obezity

Příčin obezity je mnoho – přejídání, nevhodný životní styl pohodlnost, nízká psychická, a především pohybové aktivity. Prevencí vzniku obezity či nadváhy u dětí je dostatek pohybu a zdravá pestrá strava.

3.5.1.2 Komplikace obezity – zdravotní rizika

S obezitou jsou také spojena rizika, která vedou k poruchám pohybového aparátu, kdy se v důsledku nadměrné hmotnosti přetížují kosterní a svalový systém, čímž dojde k rozvoji poruch pohybového aparátu. Častokrát u dětí s obezitou nacházíme i nesprávné držení těla, skoliózu, poruchy v postavení kolenních kloubů, ploché nohy. Také u obézních dětí často shledáváme rozvinuté svalové dysbalance.

V důsledku obezity se můžeme setkávat i s kardiovaskulárními onemocněními, respiračními obtížemi či onemocněními, může docházet také k endokrinním a metabolickým komplikacím. U jedinců trpící nadváhou hraje obezita významnou roli v rozvoji nejzávažnějších chronických neinfekčních onemocnění. (Hainer a kol., 2004)

Obezita postihuje také psychickou i sociální stránku dítěte či dospělého. Obézní děti bývají v kolektivu zpravidla terčem posměchu, středem pozornosti, obětí šikany. Dle posledních studií vyplývá, že se u jedinců trpící obezitou může zhoršit i jejich školní prospěch. (Pastucha a kol., 2011)

3.5.2 Vadné držení těla

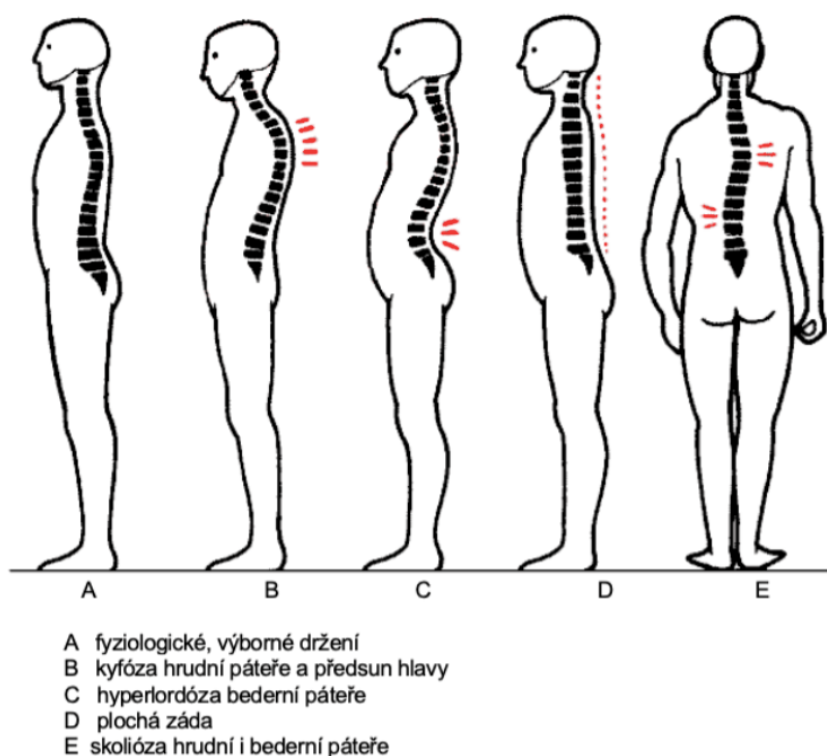
Průzkumy dokládají, že 50 % dětí školního věku trpí vadným držením těla. V současné době je jedním z největších problémů nárůst svalových dysbalancí u dětí, mladistvých, ale i u dospělých. (Šeráková, 2007)

Správným držením těla disponují děti, jedinci, kteří jsou pohybově všestranní, dobře tělesně i duševně vyvinutí

Naopak vady správného držení těla mohou mít děti, jedinci, kteří jsou někdy psychicky labilní (nevyvážení, nedbalé, netečné) nebo zatěžují svůj svalový aparát nesprávně či jednostranně, nebo je svalstvo ochablé z důsledku inaktivity. Pokud se zasáhne včas lze vadné držení těla ovlivnit svou vůlí, vědomě. Či pomocí různých cvičení. Pokud se vady zanedbají, mohou v důsledku zanedbání vzniknout i komplikovanější změny na svalovém a kosterním aparátu, vady vyššího stupně. U těchto vad je pak mnohem těžší jejich náprava nebo odstranění. Často pokročilé vady již nejdou zcela odstranit. (Školová, 1974)

Podle Školové (1974) jsou hlavní příčiny vadného držení těla klasifikovány dle vrozených příčin či získaných v raném věku dítěte, nejčastěji ale až během školní docházky. Je to z důvodu omezeného množství pohybové aktivity při povinné školní docházce. K vadnému držením těla dochází u dětí také v důsledku nošení těžkých aktovek se školními pomůckami.

Obrázek 11 - Vadné držení těla – oblast zad



Zdroj: POCHYLÁ, Soňa. Zjištění výskytu vadného držení těla předškolních dětí v okrajové mateřské školce v Českých Budějovicích [online]. České Budějovice, 2011 [cit. 2021-03-23]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/7n3cj4/>>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Vendula Baboučková.

3.5.2.1 Vady správného držení těla

Mezi vady správného držení těla řadíme vady páteře. Jsou jimi například **kulatá záda**. Kulatá záda se často objevují u dětí, které mají chabé svalstvo, které je zatíženo dlouhým sezením. Dalšími vadami, primárně v mladším školním věku, jsou **odstávající lopatky**, zvýšené prohnutí v kříži – **zvětšená bederní lordóza = hyperlordóza**. Bederní lordóza se objevuje často u dětí, které mají ochablé břišní svalstvo. Dále zvýšené hrudní i bederní prohnutí páteře, objevující se nejčastěji u dětí trpících obezitou. Další vadou v oblasti páteře jsou **plochá záda**. Tuto vadu mají nejčastěji děti, které jsou štíhlé, vysoké, snadno unavitelné a nemají dostatek pohybu. Následující vadou je **bederní kyfóza**, která je statickým opakem bederní zvětšené kyfózy. **Skoliotické držení – skolióza** je jedinou vadou, kde je vybočení do strany. Nejčastěji vzniká při plochých zádech. Tato vada se dá ještě různými cviky upravit. Může být jak vrozená, tak získaná výsledkem jednostranného zatížení. (Školová, 1974, s. 6,7)

Dalšími vadami, které se týkají vad dolních končetin, může být deformita přednoží, vady nožní klenby (plochá noha, lukovitá noha). (Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006).

3.5.2.1.1 Vyrovnávací a kompenzační cvičení

Vadné držení těla vzniká hlavně tehdy, když se nevěnujeme následné kompenzaci pohybu. Vyrovnávací nebo kompenzační cvičení (uvolnění kloubů a relaxace, protahování svalů, posilování svalů) nám umožňují zabránit vadnému držení těla. Cviky cíleně působíme na jednotlivé části v těle. Vyrovnávací a kompenzační cvičení nám slouží k odstranění zkrácení svalů, oslabení svalů, ztuhnutí kloubů, zlepšují pohyblivost kloubů, uvolňují napětí ve svalech, působí na správnost pohybových stereotypů, vyrovnávají svalové dysbalance a zmírňují bolesti páteře.

Veškeré vady správného držení zmíněné výše je hlavně důležité včas podchytit. Nejdříve se začíná s pravidelným vyrovnávacím cvičením správně provedených cviků. Cviky je potřeba provádět každý den a dlouhodoběji. (Čermák a Chválková 1992)

3.5.3 Diabetes mellitus – „cukrovka“

Cukrovka – diabetes mellitus (DM) se řadí taktéž mezi civilizační onemocnění. V České republice nemocných stále přibývá. V současné době je nemocných 800 000. Jedná se o onemocnění, u kterého je hlavním rysem hyperglykémie, což je vysoká hladina glukózy (krevního cukru). Organismus není schopen zpracovávat glukózu, protože má nedostatek inzulínu.

Vyskytují se dva typy tohoto onemocnění. 1 typ – Diabetes mellitus 1. typu je onemocnění autoimunitní, což znamená že imunitní systém začne fungovat proti svému vlastnímu tělu a skrze slinivku břišní zničí Langerhansenovy ostrůvky, které vyrábějí právě hormon inzulín. Inzulín funguje k otevírání buněk k tomu, aby mohla glukóza přejít do svalů a jater k dalšímu zpracování. Pokud je inzulínu v krvi málo, glukóza z krve se nemůže dále zpracovat a organismus pak trpí velkým nedostatkem energie. Tento typ cukrovky je léčitelný inzulínem. Pacient je ale doživotně závislý na podávání inzulínu skrze inzulínová pera nebo inzulínové pumpy. Tento typ cukrovky může propuknout v kterémkoli věku, ale nejčastěji se toto onemocnění vyskytuje právě u dětí a osob do 35 let. Diabetici s tímto typem cukrovky se musí naučit sesynchronizovat svou fyzickou aktivitu a dávku inzulínu s příjmem potravy, aby udrželi hladinu glykémie v pořádku. Typ a intenzita fyzické zátěže (pohybové aktivity) musí být vždy individuální dle aktuálních hodnot glykémie. Doporučuje se ale diabetikům aerobní (vytrvalostní) aktivita v rozsahu minimálně 150 minut týdně střední intenzity fyzické aktivity

nebo 90 minut týdně intenzivní fyzické aktivity. Doporučuje se, aby byla fyzická aktivita rozdělena do 3 dní a přestávka mezi jednotlivými cvičeními by neměla být delší než 2 dny.

Druhým typem cukrovky je Diabetes mellitus 2. typu. Tento typ cukrovky je charakteristickým pro svou inzulinovou rezistenci (tělo již nevnímá inzulin a nereaguje na něj) a nedostatkem inzulinu. Objevuje se většinou až po 40. roce věku, ale samozřejmě k jeho rozvoji může dojít i dříve. Diabetes mellitus 2. typu je zapříčiněn jak vrozenými predispozicemi, tak ale velkou roli podporující vznik tohoto onemocnění hraje také nadváha. Pacienti tohoto typu nejsou odkázáni na celoživotní léčbu, doporučuje se jim, aby si hlídali příjem sacharidů a svou hmotnost. Pro diabetiky 2. typu cukrovky je důležité, aby si udržovali doporučenou váhu. Je prokázáno, že pravidelná fyzická zátěž střední intenzity aerobního charakteru 3- 6x týdně v rozsahu 30-45 minut, zlepšuje inzulinovou senzitivitu a kompenzaci diabetu. K nevhodnějším pohybovým aktivitám patří rychlá chůze v kopcovitém terénu, běh, plavání, jízda na kole nebo běh na lyžích. Při výběru pohybové aktivity je vždy nutné zohlednit věk, stádium diabetu a přítomnost různých jiných přidružených nemocí. Při pohybové aktivitě by měl mít pacient u sebe vždy alespoň náhradní sacharidy v případě, že by mu klesla hladina glukózy. Pohyb | cukrovka. cukrovka [online]. Copyright © Cukrovka.cz 2017 [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: <https://www.cukrovka.cz/pohyb>

Je prokázáno, že diabetes 2. typu je ve většině případů určován obezitou. 60 % obézních lidí, kteří mají Body Mass Index vyšší než 35, trpí též cukrovkou 2. typu. Dle epidemiologických studií vede snížení hmotnosti o cca 10 kg k poklesu výskytu cukrovky (diabetes) typu 2. (Liba, Buková, 2012)

4 Volný čas

V této kapitole se budeme věnovat definici, charakteristikou a funkcí volného času, jelikož je pro naši práci tento pojem velmi klíčový. Dotkneme se i pojmu životní styl, protože je úzce spjat s trávením volného času. Praktická část se zabývá analýzou volnočasových pohybových aktivit dětí mladšího školního věku. Další část této kapitoly bude věnována volnočasovým institucím, které nabízejí aktivní plnohodnotné trávení volného času dětí.

Pojetím volného času se zabývá spousta odborných publikací, není tedy pouze jedna definice volného času, ale je jich mnoho.

Volný čas a jeho význam stoupl ve 20. století, kdy se rozrostl jeho obsah, dosah, vliv a význam pro jednotlivce. (Kaplánek, 2017)

4.1 Charakteristika volného času

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne. Po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o své fyzické potřeby (včetně spánku)“. (Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 341)

Hofbauer (2004) definuje volný čas jako čas, který člověk nevykonává činností pod tlakem závazků vůči společnosti, sociálních rolí, z práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se také charakterizuje jako čas, který zbyde po splnění pracovních i nepracovních povinností, které člověk musí plnit. Dá se vymezit i jako činnost, do níž člověk vstupuje na základně vlastního svobodného rozhodnutí, která mu přináší uspokojení s příjemnými zážitky. Hofbauer uvádí jako hlavní funkci volného času odpočinek (regenerace pracovních sil), zábavu (regenerace duševních sil) a rozvoj své osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) ve své publikaci píše o volném čase jako o části lidského života, mimo čas strávený cestou do práce, školy, čas v práci či škole a tzv. časem vázaným, který člověk potřebuje na své biologické potřeby (spánek, jídlo, osobní hygiena). Také ho vymezují jako čas, který je strávený mimo starání se o chod domácnosti, rodiny, péče o děti a další mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kdy má člověk prostor pro splnění těchto, výše zmíněných, potřeb a prostor pro sebe, kdy se může věnovat odpočinku, zábavě, rozvoji zájmové sféry, zlepšení odborných kvalifikací či se účastnit ve veřejném životě.

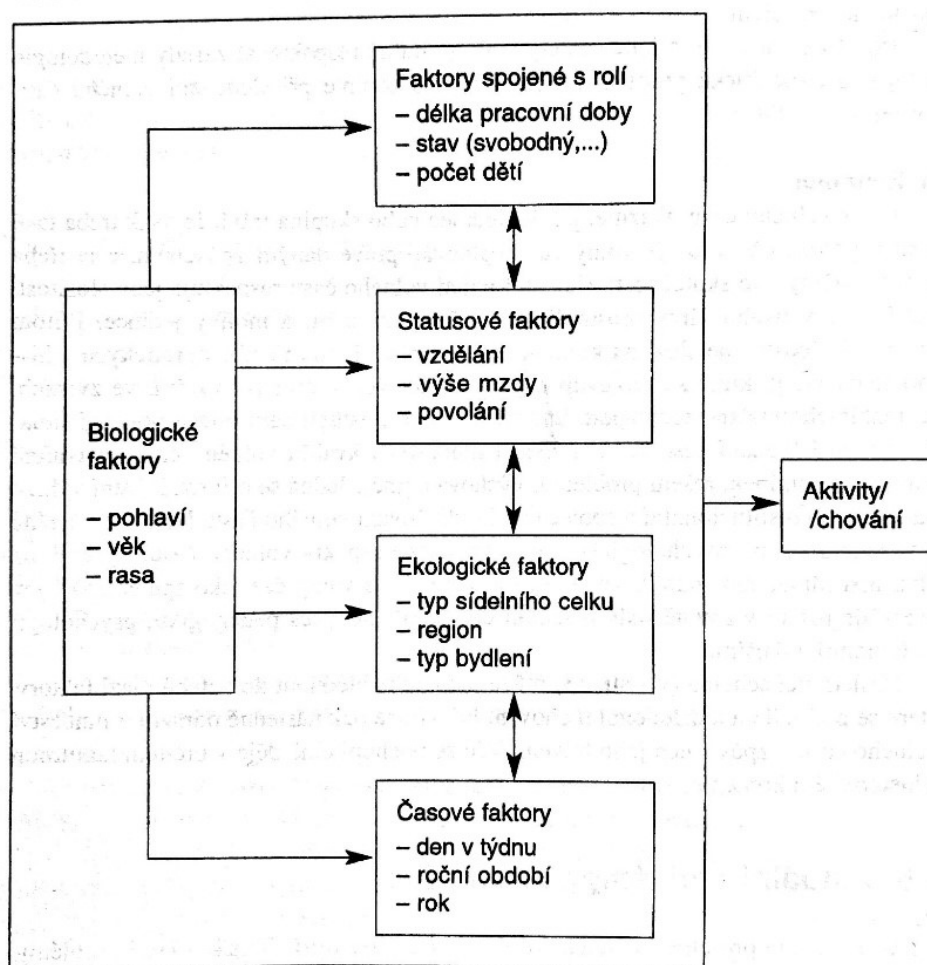
Podle Slepíčkové (2005) je to čas, který je velmi různorodý, záleží na každém, jaké aktivitě či činnosti se ve svém volném čase bude věnovat.

Pro tuto práci považujeme za nejvhodnější výrok, který definovala Slepíčková (2005, s. 14) „*Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.*“

Slepíčková (2005) také tvrdí, že volný čas nepředstavuje pro jedince pouze příjemně strávený čas, ale také problémy, které se netýkají pouze jedince, ale celé společnosti. Ty jsou spjaty se způsoby, jakým jedinec využije svůj volný čas, ale také právě s podmínkami pro trávení volného času.

Větší pozornost musíme věnovat hlavně dětem a mládeži, jelikož právě tato skupina se pohybuje v prostředí rodiny, školy a ve skupinách svých vrstevníků. Trávení volného času této skupiny je podmíněno způsobem trávení volného času celé rodiny. V tomto případě záleží na tom, zda volný čas umí rodina trávit společně a vhodným způsobem, také zda se rodiče vždy zajímají, jakým způsobem jejich dítě tráví svůj volný čas samostatně. K vlivům rodiny se s narůstajícím věkem dětí a mládeže připojují i vlivy širšího sociálního prostředí – škola, kamarádi nebo zájmové organizace. K tomu, aby mohli děti a mládež trávit svůj volný čas vhodným způsobem, je důležitý správný vliv širšího sociálního prostředí, také dostatek příležitostí a podmínek pro jeho trávení. (Slepičková, 2005)

Obrázek 12 - Hlavní faktory modelu účasti v aktivitách dne, včetně aktivit volného času



Slepičková (2005, s. 18)

4.2 Funkce volného času

Funkce volného času můžeme roztrdit do několika skupin. Autorka Irena Slepíčková se funkcemi volného času zabývá z hlediska závislosti na sociální skupině, se kterou spolupracujeme.

Volný čas plní řadu funkcí a úkolů, které můžeme rozdělit následujícím způsobem do tří skupin:

- **instrumentální (nástrojová) funkce** – Této funkci začala být věnována pozornost již na počátku 19. století v období kapitalismu. V tehdejší době docházelo ke změně stylu práce, lepší organizaci, protože se ukázalo, že pokud mají zaměstnanci průmyslové výroby podávat dobré výkony v práci, musí mít také čas na odpočinek a regeneraci. Podobně se začalo přistupovat i k volnému času, jedinec musel mít dostatečné množství volného času po práci, aby si mohl odpočinout, zregenerovat a posílit své zdraví.
- **humanizační funkce** – Pod tuto funkci zahrnujeme hlavně vzdělávací, socializační a výchovné možnosti volného času. Volný čas napomáhal k uchování kulturního dědictví každé populace prostřednictvím lidových zvyků již ve starém Řecku. Dle Pávkové et al. (2008) trávení volného času umožní setkávání se s novými lidmi, což vede k socializaci a učení se normám a rolím ve společnosti.
- **zábavná funkce** – Jedná se o hlavní funkci trávení volného času. Je úzce spjata se sociálními a psychologickými aspekty volného času. Tato funkce nám umožňuje se oprostit od starostí a povinností každodenního života a dává nám možnost věnovat se našim osobním zájmům a zálibám, které nám přinášejí pocity uspokojení, radost a navození příjemných zážitků. (Slepíčková, 2005)

Autor Joffre Dumazedier významně obohatil teorii volného času již v 70. letech 19. století. Vymezil funkce volného času následovně na tři kategorie:

- **funkce relaxace**, která zahrnovala veškerý fyzický i psychický odpočinek všeho druhu – lenošení, poflakování, ovšem nikoli fyziologicky nutný;
- **funkce osobnostního rozvoje** neboli vzdělávací funkce, kam řadil veškeré aktivity, které obohatily vědomostní obzor i dovednosti;
- **funkce zábavná**, kam patřil aktivní odpočinek, televize, poslech hudby a jiné činnosti, které přinášeli pocit prožitku, zábavy a radosti.

4.3 Trávení volného času dětí a mládeže

Hájek, Hofbauer a Pávková (2010) ve své publikaci píší, že jsou velké rozdíly mezi trávením volného času dětí a dospělých. Rozdíly se pak týkají míry ovlivňování, struktury činnosti a množství volného času, kterého mají děti a mládež podstatně více.

Existují ale i skupiny dětí, kterým je právo na kvalitní trávení volného času vzato. Jedná se o skupiny dětí, které jsou přetěžované školním systémem, školními povinnostmi. Rodiče na děti vyvíjejí velký nátlak z hlediska nereálných požadavků, často se u dětí vyskytují i závažné výchovné problémy v důsledku přetížení. Dále se jedná o děti, které jsou přetěžovány zájmovými činnostmi, děti, které se věnují zájmovým činnostem na vrcholové úrovni a také děti, které jsou přetěžovány pracovními povinnostmi – podílejí se nepřiměřeným časem na chodu domácnosti, starají se o mladší sourozence nebo se podílejí na práci v rodinných podnicích. Tyto děti mají celkově nedostatek volného času, který by mohly strávit tak, jak by chtěly.

Na druhé straně existují i skupiny dětí, které mají volné času nadbytek a neví, jak s ním naložit. Povinností ve škole či doma mají málo nebo je odmítají plnit. Svůj volný čas tráví nahodile. Nudu v období pubescence často zahánějí činnostmi, které jsou pro ně zakázané či nežádoucí. Patří mezi ně například zkoušení lehkých drog, alkoholu, projevuje se u nich agresivita a vandalismus.

Obě skupiny dětí – jak skupina dětí, která má nadbytek volného času a neví, co s ním, tak i skupina dětí, která má volného času nedostatek, jsou z hlediska výchovy problematické. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)

„Jedním ze základních cílů výchovy ve volném čase je naučit děti dobře využívat volného času. Mimo jiné to znamená, že každý člověk by si už z mládí měl odnášet do života alespoň jeden trvalejší a hlubší zájem. Výchovným ideálem je jedinec s pestrými a všestrannými zájmy a jedním či několika trvalejšími a hlubšími zájmy.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010, s. 29)

Hájek s Hofbauerem a Pávkovou (2010) zmiňují, že volný čas lze rozdělit na čas strávený aktivními činnostmi (dítě samo něco dělá – maluje, zpívá, pracuje s PC, hraje fotbal, závodí) a na činnosti receptivní (sledování filmových představení, filmů, sportovních utkání, výstav, koncertů, studium odborné literatury, účast na besedách).

4.4 Činitelé podílející se na výchově k využívání volného času a trávení volného času

Na výchově ke kvalitnímu využívání volného času se podílí mnoho činitelů (faktorů). Neodmyslitelnou roli hraje sociální prostředí, ve kterém dítě vyrůstá – rodina. Na dítě silně působí názory rodičů a dalších příbuzných, se kterými dítě žije. Dalším činitelem mohou být učitelé ve škole nebo trenéři. Učitelé a trenéři mohou být pro děti i v tomto případě vzorem. Školy pořádají pro své žáky pravidelné či nepravidelné volnočasové aktivity a zájmové činnosti. Školy jsou často pro žáky koordinačním centrem pro využívání volného času, poskytují žákům informaci o určitých zájmových kroužcích atd. Velkou roli v naplňování volného času dětí mají svou pozici i NNO – nestátní neziskové organizace. Důležitým faktorem jsou samozřejmě i materiální prostředky a finanční prostředky, které souvisí s možností trávit svůj volný čas podle vlastního rozhodnutí a chťiče.

4.5 Prostředí, ve kterém děti tráví volný čas

Děti mohou svůj volný čas trávit na mnoha místech. Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2010) lze prostředí rozdělit takto:

Pravidelně organizované:

- Školy – MŠ, ZŠ, SŠ, ZUŠ, jazykové školy – nabízejí mnoho zájmových i vzdělávacích doplňkových aktivit včetně zájmových útvarů, ze kterých si děti jistě vyberou.
- Školská zařízení – školní družiny, kluby, střediska volného času, domovy mládeže atd. – nabízejí také spoustu zájmových kroužků.
- Nestátní neziskové organizace (NNO)

Neorganizované:

- Domácí prostředí – byt, dům, kde dítě pobývá s rodinou, nejbližší okolí.
- Veřejná prostranství – ulice, parky, hřiště, areály zdraví, přírodní prostranství, kavárny, restaurace, koncertní sály, výstavní prostory apod.

Většina dětí a mládeže se ve svém volném čase pohybuje napříč všemi prostředími. Každé z nich má své klady a zápory. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)

4.5.1 Instituce s volnočasovými aktivitami a projekty podporující pohyb a zdraví

V této kapitole se budeme zabývat více aktivitami, které jsou organizované a zaštitují je různé instituce, které se zabývají aktivitami ve volném čase.

V kategorii neorganizovaných aktivit se mohou děti bez omezení věnovat jakýmkoli aktivitám, které mají možnost vykonávat. Záleží na prostorách a jejich vybavení vhodných pro daný sport. Slepíčková (2005) uvádí, že hlavním cílem neorganizovaných aktivit je zrelaxování se a věnování se různorodým aktivitám – všestranný rozvoj.

V kategorii organizovaných aktivit mohou děti využívat nabídky zájmových kroužků školy a různých institucí. Pro vykonávání zájmových kroužků či sportů je důležité mít k dispozici vhodné prostředí a vybavení k provozování tělocvičny, sportovní haly, posilovny, plavecké bazény apod. Tyto prostory mohou být pro širokou veřejnost nepřístupné, protože slouží jen jedincům, kteří jsou zapsáni do nějakého sportovního klubu či organizace a jsou jejími členy.

- **Sportovní kluby (dříve TJ), oddíly** – Jejich činnost je pravidelná, účastní se různých soutěží, závodů. Je charakterizující pro svou fyzickou náročnost a často časovou náročností. Zastřešuje je sportovní organizace Česká obec Sokolská (ČSTV). (Durdová, 2002)
- **Školská zařízení pro zájmové vzdělávání**
 - školní družina** – Zřízena na základních školách, určena pro žáky 1. stupně základní školy, zabezpečuje zájmové činnosti rekreace a odpočinku. (Hájek, 2008)
 - školní klub** – Určen pro žáky 2. stupně základní školy, zájmové aktivity organizovanou formou.
- **Středisko volného času** – Střediskem volného času může být i domov dětí a mládeže (DDM), které nabízí rozmanité druhy zájmových činností, dále jím může být i stanice zájmových činností, která se věnuje jedné zájmové oblasti (například stanice přírodovědců, techniků, turistů). Střediska poskytují zájmové činnosti rozmanitými formami. (Tůma, 2018)

Funkcí takovýchto středisek je naplňovat sportovní a zájmovou činnosti dětí v době mimo vyučování. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)

Táborová činnost – Tábory s vícedenním pobytem mají již dlouholetou tradici a mohou je zřizovat jak školská zařízení, tak i střediska volného času. Táborová činnost

se koná většinou během letních či zimních prázdnin. Tábory mohou mít všeobecné zaměření, ale také s programem, který je zaměřen na určitou zájmovou oblast.

- **Nestátní neziskové organizace (NNO)** – Nestátní neziskové organizace reprezentují důležitý prvek pro vytváření nabídky pro aktivní způsoby využití ve volném čase dětí a mládeže. Poskytují dětem a mladistvým možnost rozvíjet své dovednosti, talent a schopnosti přirozeným způsobem. S těmito nestátními neziskovými organizacemi se můžeme setkat na různých místech napříč republikou. Jednou z nejznámějších je v dnešní době Junák, dále pak Pionýr, Skaut, Duha a například Česká tábornická unie a Sokol. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)
 - **Junák** je v dnešní době největší českou skautskou organizací, která sdružuje kolem 50 000 lidí. Hlavním obsahem této organizace je žít naplno, být aktivní a najít si vlastní místo ve světě. Skautská výchova ctí především tyto hodnoty: hru fair-play, spolupráci s ostatními, ohleduplnost k okolí a vztah k přírodě. Junák pravidelně pořádá výlety, tábory i schůzky. (<https://www.skaut.cz>, 7, 3. 2021)

5 CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat úroveň mimoškolních pohybových aktivit dětí mladšího školního věku, tedy 1. stupně základních škol napříč 1. – 5. třídou, v rámci pandemie Covid-19. Mapování dané problematiky proběhlo v oblasti Prahy 13.

Ke splnění hlavního cíle jsme si stanovili i tyto dílčí cíle:

1. Zjistit, zda děti mladšího školního věku tráví svůj volný čas v době pandemie spíše pasivním způsobem či aktivním způsobem.
2. Zjistit, v jaké míře se děti věnovaly pohybové aktivitě před pandemií Covid-19.
3. Zjistit, v jaké míře se děti věnují pohybové aktivitě nyní během pandemie.
4. Zjistit, které mimoškolní pohybové aktivitě se děti nejraději věnují při pandemii Covid-19.
5. Zmapovat, zda děti chodily před pandemií do nějakého organizovaného sportovního kroužku.
6. Prozkoumat, kolik procent organizovaných sportovních kroužků vykonává svou činnost v době pandemie skrze on-line prostředí.
7. Zjistit, v jaké míře děti sportovaly před pandemií se svými rodiči.
8. Zjistit, jestli se zvýšila míra trávení volného času pohybovými aktivitami dítěte s rodiči při pandemii.
9. Zjistit, zda děti mají v době pandemie v okolí svého bydliště volně přístupná sportoviště (hřiště, park, skate park...) pro trávení volného času.
10. Zjistit, zda děti považují pohybovou aktivitu za prospěšnou a potřebnou pro zdraví člověka.

Pro splnění výše zmíněných cílů budeme vycházet z teoretických poznatků, které vycházejí ze studia odborné literatury, která se zabývá danou problematikou, dále pak z výsledků dotazníkového šetření provedeného na dětech mladšího školního věku a výsledků provedených na žácích stejného věku již dříve.

Problémy práce

K realizaci výše zmíněných cílů jsem si stanovila tyto otázky:

1. Tráví děti svůj volný čas v době pandemie spíš aktivním způsobem nebo pasivním způsobem?
2. Kolikrát týdně se děti věnovaly před pandemií pohybové aktivitě?
3. Kolikrát týdně se děti věnují pohybové aktivitě při pandemii?
4. Které pohybové aktivity mají děti v době pandemie nejraději?
5. Navštěvovaly děti před pandemií organizovaný sportovně zaměřený kroužek?
6. Poskytují organizované sportovní kroužky svou činností skrze on-line platformy?
7. Sportovaly děti před pandemií se svými rodiči?
8. V jaké míře sportují děti s rodiči při pandemii?
9. Mají děti i v této době v okolí svého bydliště volně přístupná sportoviště? (hřiště, park, skate park...)
10. Považují děti pohybovou aktivitu za prospěšnou a potřebnou ke svému životu, z jakého důvodu?

Úkoly práce

1. Sepsat teoretickou část, která mi bude oporou pro část praktickou.
2. Sestavit dotazníky, díky kterým zmapuji úroveň mimoškolní pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku na Praze 13 před pandemií a při pandemii Covid-19.
3. Na základě zjištěných informací z dotazníkového šetření pojmenovat zjištěné skutečnosti.
4. Vyhodnotit závěry ze zjištěných informací.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 Hypotézy

1. Děti mladšího školního věku tráví svůj čas v době pandemie minimálně z 65 % pasivním způsobem.
2. Před pandemií se děti věnovaly mimoškolním pohybovým aktivitám nejvíce 3-4 týdně a to minimálně 40 % dětí mladšího školního věku.
3. V době pandemie Covid-19 se procento dětí, které se věnuje mimoškolní pohybové aktivitě 3-4 týdně sníží minimálně o 20 %.
4. Předpokládáme, že se děti v době pandemie budou alespoň ze 30 % věnovat turistice.
5. Předpokládáme, že více než 60 % dětí mladšího školního věku navštěvovalo před pandemií organizovaný sportovní kroužek.
6. Minimálně 15 % organizovaných sportovních kroužků vykonává svou činnost v době pandemie prostřednictvím on-line platform.
7. Minimálně 60 % dětí mladšího školního věku sportovalo před pandemií se svými rodiči.
8. Čas, který tráví rodiče s dětmi pohybovou aktivitou se zvýšil minimálně o 10 % v důsledku zavřených organizovaných sportovních kroužků.
9. Minimálně 80 % dětí má v době pandemie v okolí svého bydliště volně přístupná sportoviště (hřiště, skate park, park....)
10. Minimálně 90 % dětí mladšího školního věku si uvědomuje prospěšnost pohybových aktivit pro zdraví člověka.

7 Metodika práce

7.1 Použité metody

Pro praktickou část diplomové práce jsme využili kvantitativní formu výzkumu, která je založena na dotazníkovém šetření. Vzhledem k době, kdy jsou školy zavřené a děti jsou na distanční výuce, byla tato forma výzkumu nejvhodnější pro získávání potřebných dat.

7.1.1 Dotazník

Součástí dotazníkového šetření byly **dva dotazníky**. První byl zaměřen na mimoškolní pohybové aktivity **před pandemií Covid-19** a druhý dotazník na mimoškolní pohybové aktivity **při pandemii Covid-19**.

Oba dotazníky začínají průvodním dopisem, ve kterém je představena autorka výzkumu, dále je v nich shrnuto téma, kterým se oba dotazníky zabývají. Je v nich také vysvětlen účel výzkumu.

První dotazník je složen z 23 otázek, z nichž 17 otázek je uzavřených, zbylých 6 otázek je otevřených. **Druhý dotazník je složen z 15 otázek**, z nichž je 13 otázek uzavřených a 2 otázky jsou otevřené. První dvě otázky u obou dotazníků jsou obecné, dotazují se respondentů na pohlaví a věk, tedy do jaké třídy právě chodí. **Dotazníky byly vytvořeny pro děti mladšího školního věku od 1. ročníku až po 5. ročník.**

Vzhledem k době pandemie Covid-19 byla největším úskalím prováděného výzkumu distribuce dotazníků k dětem základní školy. **Dotazníky 3. až 5. ročníku byly zadávány elektronickou formou skrze platformu Google Meet, v 1. a 2. ročníku byly zadávány prezenčně**, a tak mohly být otázky i dovysvětleny v případě nepochopení.

Díky **pilotnímu dotazníkovému šetření**, které jsme prováděli v polovině ledna 2021, jsme přišli na to, že některé otázky by mohly být formulovány trochu jinak. Tak, aby byly srozumitelné i pro žáky 1. a 2. ročníků, tedy aby odpovídaly věku dítěte. Některé otázky se tak přeformulovaly a koncem ledna začal oficiální výzkum.

7.2 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazníkové šetření bylo realizováno během druhého pololetí školní roku, a to během měsíců únor a březen roku 2021. Oba dotazníky nám v součtu vyplnilo **711** žáků mladšího školního věku fakultní základní školy Mezi Školami.

Prvního dotazníkového šetření se zúčastnilo 366 žáků. Druhého dotazníkového šetření se zúčastnilo o něco méně žáků, konkrétně 337. Účastnili se žáci od 1. po 5. ročník a to konkrétně 177 děvčat a 189 chlapců. Z 1. ročníku se zúčastnilo celkem 76 žáků, ze 2. ročníku 72 žáků, ze 3. ročníku 58 žáků, ze 4. ročníku 84 žáků a z 5. ročníku se zúčastnilo 78 žáků.

7.3 Analýza dat

Elektronické dotazníky byly vytvořeny v platformě Survio, která je on-line a je volně dostupná na internetu. Statistická metoda, který byla při vyhodnocení dat použita je metoda četnosti. Dále byly výsledky zpracovávány pomocí grafů, konkrétně dvojrozměrně sloupcových a výšečových.

8 Výsledky a jejich interpretace

Následující část diplomové práce se věnuje analýzou výsledků dotazníkového šetření.

V první kapitole teoretické části práce jsme si již definovali raný školní věk. Do tohoto období raného školního věku spadají žáci prvního a druhého ročníku 1. stupně základní školy. Věkově se tedy pohybujeme od 6 do 9 let věku dítěte. Dále jsme si vymezili střední školní věk, který bývá od 9 do 11-12 let. Střední školní věk můžeme také vymezit jednotlivými ročníky 1. stupně základní školy a to: třetím ročníkem, čtvrtým ročníkem a pátým ročníkem.

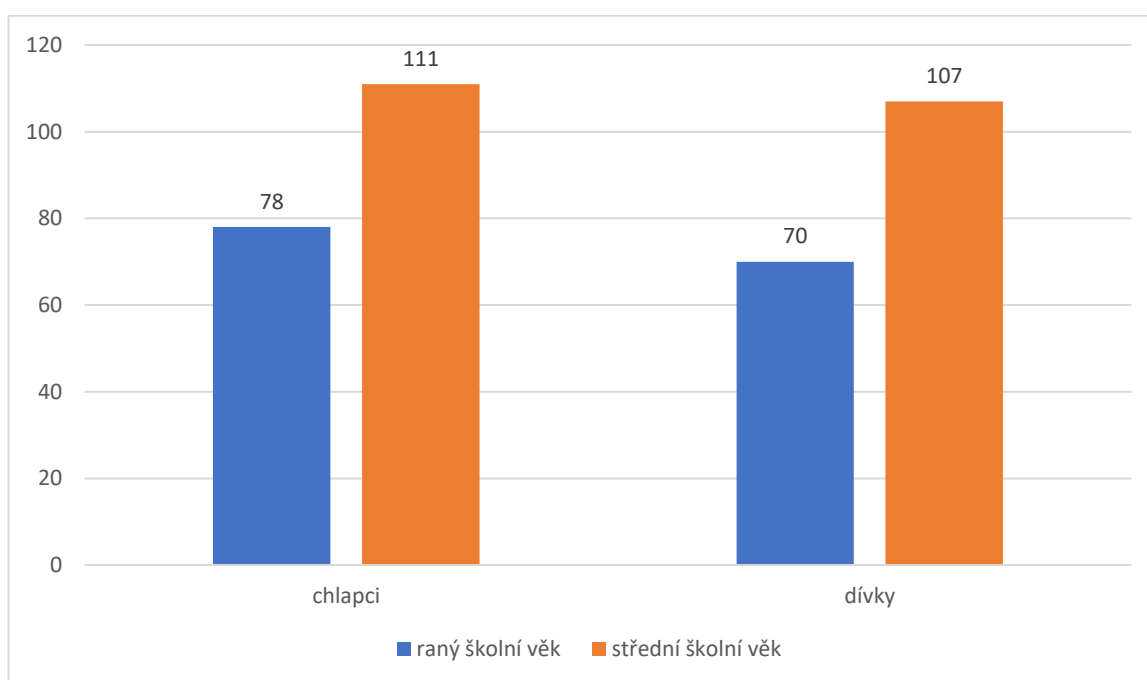
Tyto dvě období budeme vyhodnocovat ve výsledcích a v následujících grafech.

Dotazníkové šetření se, jak jsme již zmínili výše, skládalo ze dvou dotazníků, z nichž první se zaměřuje na mimoškolní pohybové aktivity před pandemií Covid-19 a druhý dotazník na mimoškolní pohybové aktivity při pandemii Covid-19. Tyto dva dotazníky budeme v následujících podkapitolách analyzovat.

8.1 Analýza výsledků dotazníku č. 1 – mimoškolní pohybové aktivity před pandemií Covid-19

V otázce č. 1 jsme zjišťovali pohlaví respondentů.

Tohoto dotazníku se zúčastnilo celkem 366 respondentů. Z toho za 1. období, čímž je raný školní věk, se zúčastnilo výzkumu celkem 148 žáků, z toho 70 dívek a 78 chlapců. Za druhé období, střední školní věk, se výzkumu zúčastnilo celkem 218 žáků, z toho 107 dívek a 111 chlapců.



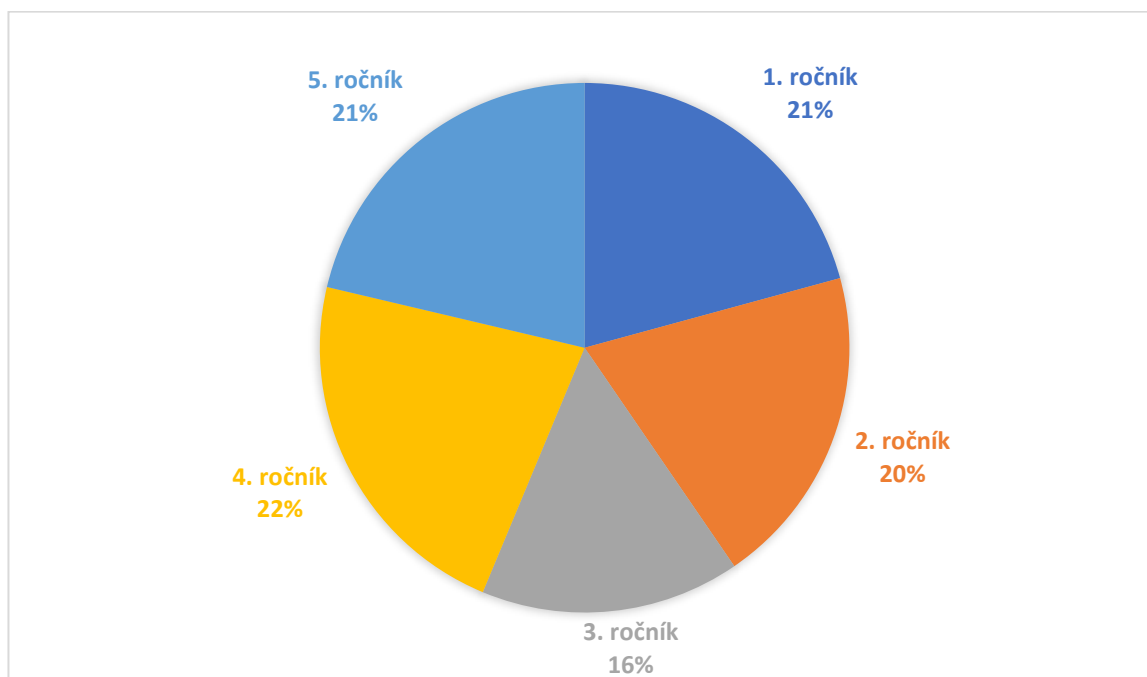
Graf 1- Pohlaví respondentů

V otázce č. 2 jsme se zabývali ročníkem, do kterého respondenti chodí.

Zastoupení jsme měli ve všech ročnících od 1. ročníku až po 5. ročník. Výzkumu se zúčastnilo celkem **148 žáků** z 1. a 2. ročníku – raný školní věk a **218 žáků** ze 3., 4. a 5. ročníku – střední školní věk.

1. ročník – celkem 76 žáků, z toho 30 dívek a 32 chlapců,
2. ročník – celkem 72 žáků, z toho 40 dívek a 46 chlapců,
3. ročník – celkem 58 žáků, z toho 27 dívek a 31 chlapců,
4. ročník – celkem 82 žáků, z toho 36 dívek a 46 chlapců,
5. ročník – celkem 78 žáků, z toho 44 dívek a 34 chlapců.

Z grafu můžeme vyčíst, že zastoupení jednotlivých tříd, které se výzkumu zúčastnily, je velice rovnoměrné. Zúčastnily se vždy čtyři třídy z každého ročníku, výjimkou byl akorát 3. ročník, kde se zúčastnily 3 třídy.



Graf 2 - Ročník

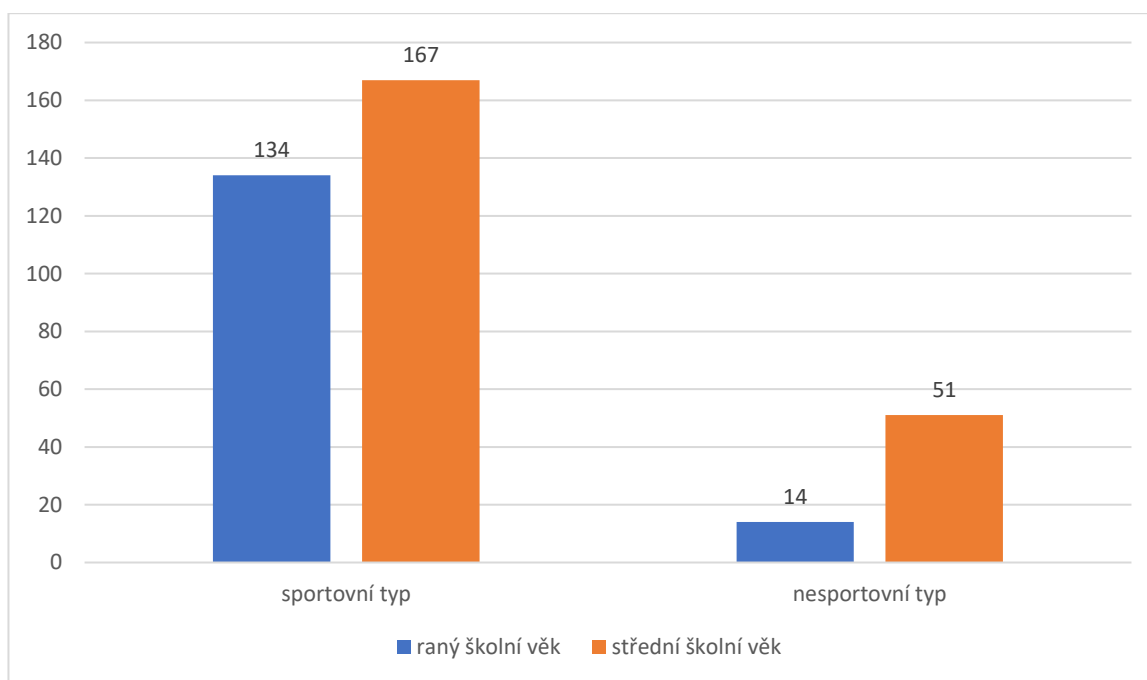
Otázka č. 3 zjišťuje, zda si o sobě žáci myslí, že jsou sportovní, nebo nespportovní typ.

Z tohoto výzkumu vyplynulo, že za sportovní typ se považuje většina žáků raného školního věku i středního školního věku, nicméně více žáků se považuje za nespportovní typ u období středního školního věku.

Konkrétně u raného školního věku se považuje za sportovní typ **134 žáků**, z toho 64 dívek a 70 chlapců. Za nespportovní typ pouze **14**, z toho 6 dívek a 8 chlapců.

U období středního školního věku se považuje za sportovní typ **167 žáků**, z toho 85 dívek a 81 chlapců, za nespportovní typ **51 žáků**, z toho 21 dívek a 30 chlapců.

Dohromady v období mladšího školního věku (1.-5. ročník) se považuje 301 žáků za sportovní typ a 65 žáků za nespportovní typ.



Graf 3 - Fyzický typ

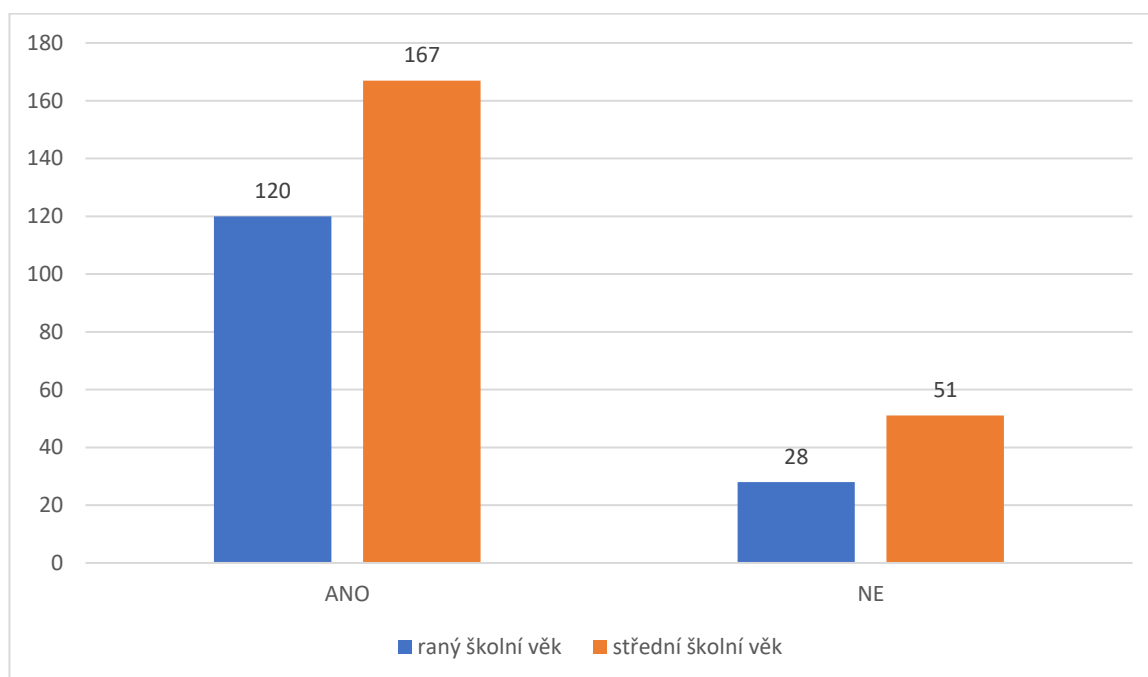
Otázka č. 4 zjišťuje, zda se žáci věnovali mimoškolní pohybové aktivitě i před pandemií Covid-19.

Odpovědi na tuto otázku ve většině korespondují s otázkou č. 3, která zjišťovala, zda jsou žáci sportovním či nesportovním typem.

Za období raného školního věku, odpovědělo **120** žáků kladně, a to tak, že se mimoškolní pohybové aktivitě věnovali i před pandemií. Z toho 64 dívek a 56 chlapců. Záporně, že se mimoškolní pohybové aktivitě nevěnovali odpovědělo **28** žáků, z toho 6 dívek a 22 chlapců.

Dle výzkumu se žáků středního školního věku mimoškolní pohybové aktivitě věnovalo před pandemií **167** žáků, z toho 81 dívek a 86 chlapců. U žáků tohoto věku je to genderově vyrovnanější. **51** žáků odpovědělo, že se mimoškolní pohybové aktivitě nevěnovali, z toho 21 dívek a 30 chlapců.

Dohromady odpovědělo 287 žáků, že se mimoškolní pohybové aktivitě před pandemií věnovali, 79 žáků se mimoškolní pohybové aktivitě nevěnovalo.



Graf 4 - Věnuješ se nějaké mimoškolní pohybové aktivitě či sportu?

Otázka č. 5 zjišťovala, kolikrát týdně se děti mimoškolním pohybovým aktivitám v době před pandemií věnovaly.

Tato otázka navazuje na předchozí 4. otázku. Odpovědělo celkem tedy 181 dětí, že se mimoškolním pohybovým aktivitám věnují.

Celkem se této otázce zúčastnilo 120 žáků raného školního věku – 64 dívek a 56 chlapců.

Středního školního věku se zúčastnilo 167 žáků – z toho 81 dívek a 85 chlapců.

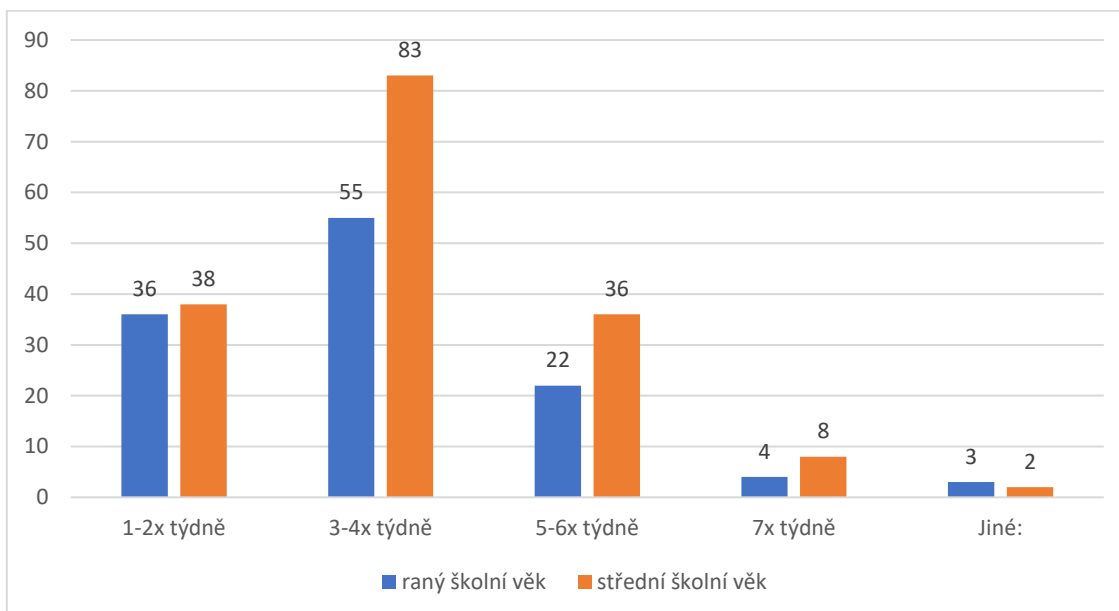
1-2x týdně – raný školní věk – 36 žáků celkem, z toho 21 dívek a 15 chlapců; střední školní věk – 38 žáků celkem, z toho 17 dívek a 21 chlapců.

3-4x týdně – raný školní věk – 55 žáků celkem, z toho 29 dívek a 26 chlapců; střední školní věk – 83 žáků celkem, z toho 41 dívek a 42 chlapců

5-6x týdně – raný školní věk – 22 žáků celkem, z toho 11 dívek a 11 chlapců; střední školní věk – 36 žáků celkem, z toho 19 dívek a 17 chlapců.

Jiné – raný školní věk – 3 žáci celkem, z toho 1 dívka, 2 chlapci; střední školní věk – 2 žáci celkem, z toho 1 dívka a 1 chlapec. Mezi jiné odpovědi patřily odpovědi - „1x za 14 dní“ - 2 či odpověď „občas“ - 3.

Nejčastější odpovědí u obou věkových kategorií byla odpověď „3-4x týdně“ – na ni odpovědělo celkem 138 dětí mladšího školního věku.



Graf 5 - Míra pohybových aktivit před pandemií Covid-19

Otázka č. 6 se věnuje konkrétnímu sportu, kterému se žáci z hlediska mimoškolní pohybové aktivity před pandemií věnovali.

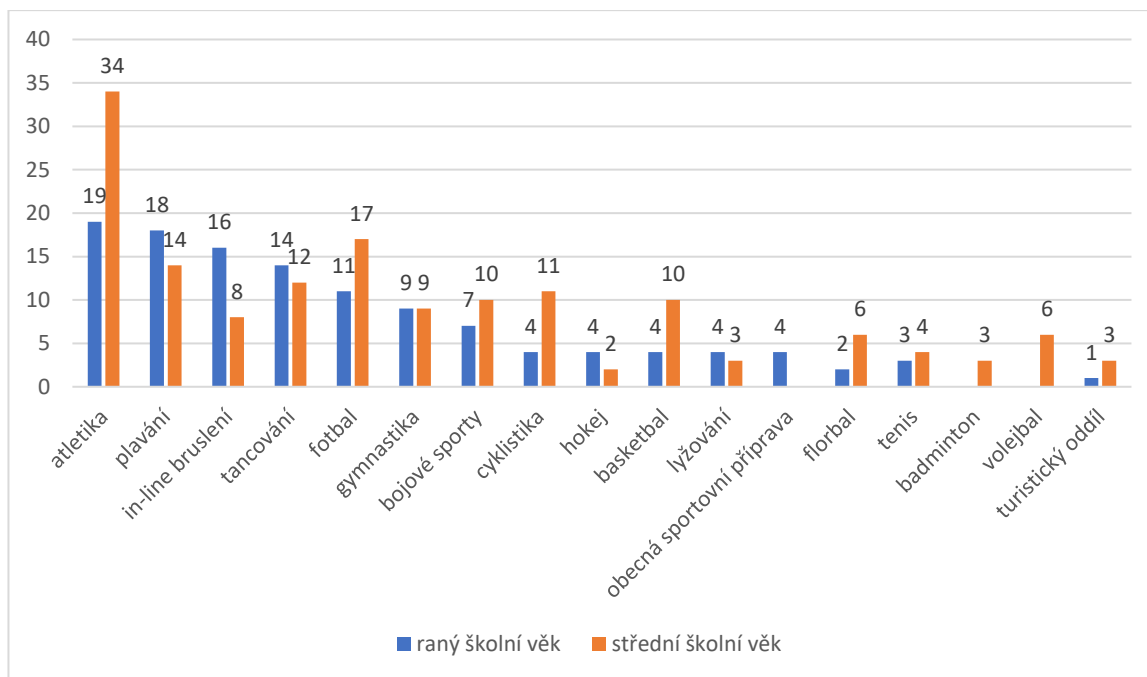
Na tuto otázku odpovědělo **120 žáků raného školního věku**, z toho 19 žáků raného školního věku (1. + 2. ročník) označilo za pohybovou aktivitu, které se věnují, atletiku, u které převažoval běh, 18 žáků se věnovalo plavání, 16 žáků pak in-line bruslení, které ve většině případů probíhalo neorganizovaně, 14 žáků se věnovalo tancování, 11 žáků fotbalu, 9 žáků gymnastice, 7 žáků bojovým sportům. Vždy 4 žáci se věnovali těmto pohybovým aktivitám – cyklistika, hokej, basketbal, lyžování, obecná sportovní příprava. 3 žáci se věnovali tenisu, 2 žáci pak florbalu a 1 žák navštěvoval turistický oddíl.

Z tohoto grafu můžeme říci, že pro tento vzorek respondentů se staly nejpočetnějšími a nejatraktivnějšími pohybovými aktivitami pro období raného školního věku tyto sportovní aktivity: atletika, plavání, in-line bruslení, tancování a fotbal.

Také žáci středního školního věku odpovídali na tuto otázku. Celkem jich bylo **161**. Ve velké míře se pohybové aktivity opakovaly s aktivitami, které provozují ve svém volném čase mladší žáci 1. a 2. ročníků, některé pohybové aktivity přibýly. **34** žáků středního školního věku označilo za pohybovou aktivitu, které se věnovali ve svém volném čase, **atletiku**. Fotbalu se věnovalo 17 žáků středního školního věku, plavání se věnovalo 14 žáků. 12 žáků se věnovalo tancování, 11 žáků cyklistice, 10 žáků bojovým sportům, 9 žáků gymnastice, 8 žáků in-line bruslení. Vždy 6 žáků se věnovalo před pandemií volejbalu, florbalu. 4 žáci se věnovali tenisu, vždy 3 žáci se věnovali sjezdovému lyžování, badmintonu a 3 také navštěvovali turistický oddíl. 2 žáci se věnovali hokeji.

Můžeme tedy říci, že celkově je atletika u tohoto vzorku respondentů oblíbená. Věnuje se jí celkem 53 žáků 1. stupně, u raného i středního školního věku si získala první umístění z pohybových aktivit, kterým se děti před pandemií věnovaly.

Je také zřejmé, že se u této otázky již projevuje věkový rozdíl respondentů raného školního věku a středního školního věku. S rostoucím věkem se děti začínají věnovat složitějším pohybovým aktivitám, jako například volejbalu a badmintonu.



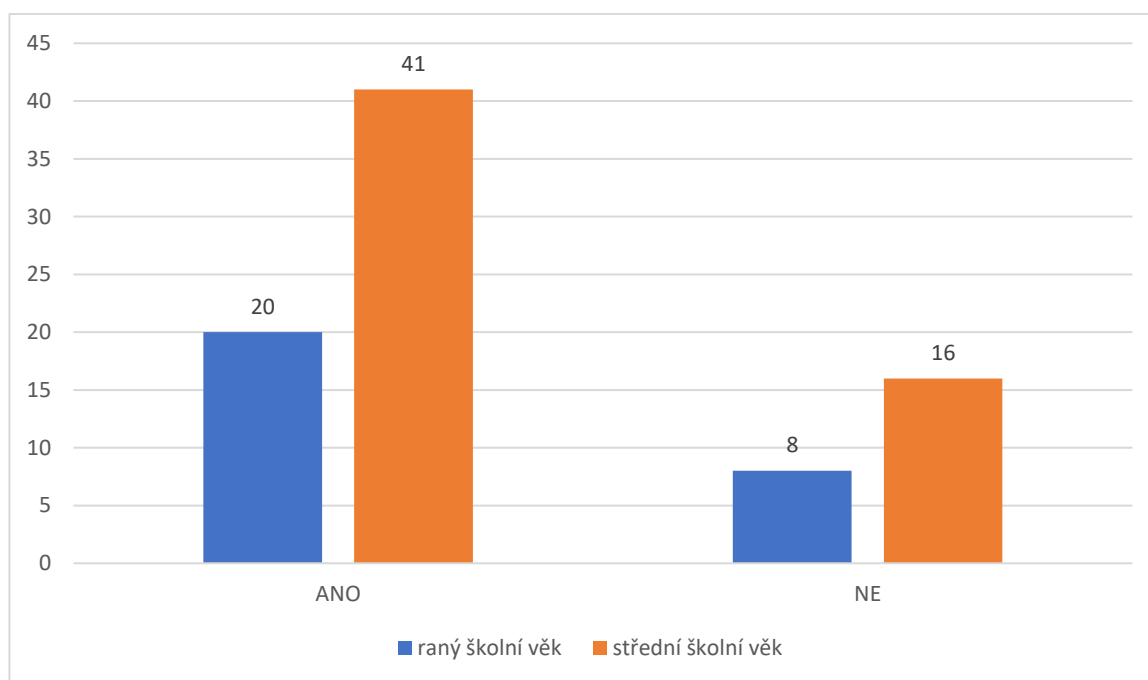
Graf 6 - Které pohybové aktivitě/ sportu se věnuješ?

Otázka č. 7 – Pokud nesportuješ, chtěl/a by ses nějakému sportu či pohybové aktivitě věnovat?

Tato otázka navazovala na otázku č. 4 a odpovídali na ni jen ti respondenti, kteří u již zmíněné otázky odpověděli „NE“.

Této otázce se zúčastnilo **28 žáků raného školního věku** a **57 žáků středního školního věku**. Tito žáci odpověděli na otázku č. 4 tak, že se žádné mimoškolní pohybové aktivitě nevěnují. Z tohoto počtu by se **20 žáků raného školního věku** chtělo nějaké pohybové aktivitě věnovat. Z těchto 20 žáků bylo 15 dívek a 5 chlapců. 8 žáků raného školního věku by se žádné pohybové aktivitě věnovat nechtělo.

41 žáků středního školního věku by se rádo věnovalo nějaké pohybové aktivitě. Z toho 31 dívek a 10 chlapců. 16 žáků středního školního věku by se nechtělo věnovat žádné pohybové aktivitě.



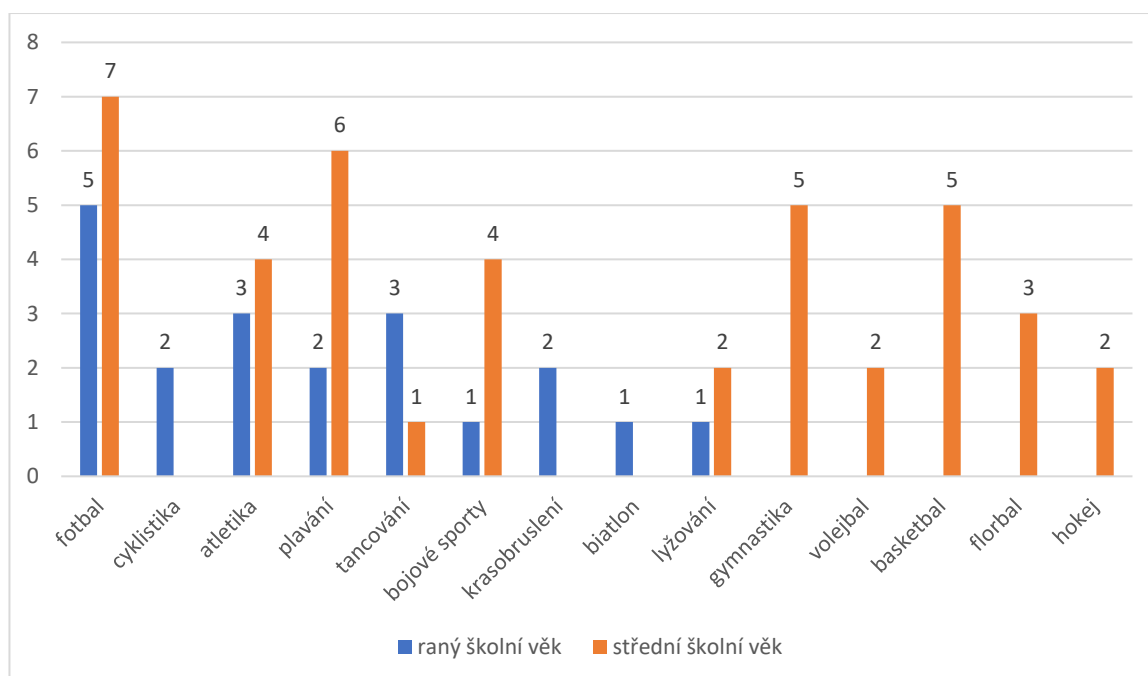
Graf 7 – Chtěly by se nesportující děti některé PA věnovat?

Otázka č. 8 zjišťovala, kterému konkrétnímu sportu či pohybové aktivitě by se děti rády věnovaly, kdyby mohly.

Na tuto otázku odpovídaly pouze děti, které na předchozí otázku č. 6 odpověděly „ANO“.

Celkem dvacet dětí raného školního věku by se rádo věnovalo právě nějaké sportovní pohybové aktivitě, kdyby mělo tu příležitost. Z toho 9 dívek, které by se rády věnovaly těmto pohybovým aktivitám – cyklistika, atletika, plavání, tancování a krasobruslení. Zbytek – 11 chlapců by se rádo věnovalo pohybovým aktivitám, kterými jsou např.: fotbal, cyklistika, plavání, bojové sporty, biatlon a lyžování. Fotbalu a bojovým sportům by se rádi dle tohoto průzkumu věnovali pouze chlapci. Dívky pak zase tancování a krasobruslení.

Děti středního školního věku odpovědělo více – 41. Z toho bylo 19 dívek, které by se rády věnovalo převážně těmto sportovním aktivitám: atletika (3 dívky), plavání (5 dívek), tancování (pouze dívky – 1 dívka), bojové sporty (1 dívka), lyžování (pouze dívky – 2), gymnastika (pouze dívky – 5), volejbal (1 dívka), basketbal (1 dívka). A chlapců odpovědělo 22 – ti by se rádi věnovali těmto sportovním aktivitám: fotbal (pouze chlapci – 7), atletika (1 chlapec), plavání (1 chlapec), bojové sporty (3 chlapci), volejbal (1 chlapec), basketbal (4 chlapci), florbal (3 chlapci), hokej (2 chlapci).

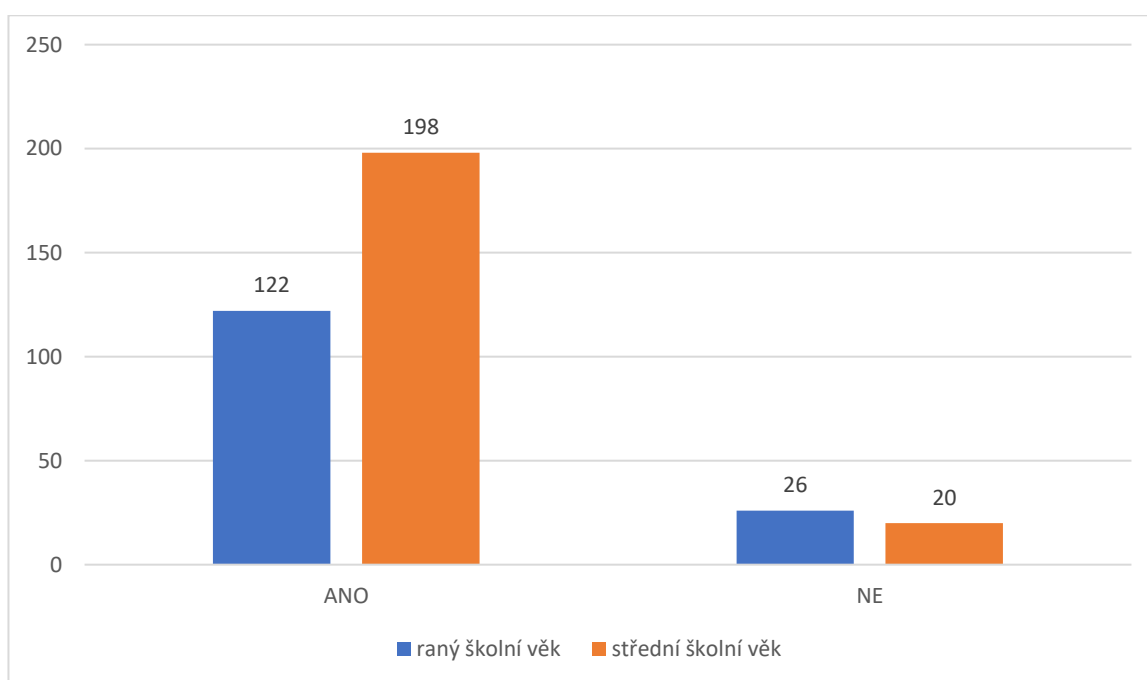


Graf 8 - Pohybová aktivita, které by se děti chtěly věnovat, kdyby mohly.

Otázka č. 9 zjišťuje, zda mají žáci v okolí svého bydliště dostupná sportoviště (hřiště, park, skate park) ke sportovnímu vyžití.

122 žáků raného školního věku odpovědělo, že v okolí svého bydliště mělo před pandemií volně přístupná sportoviště. Z toho 58 dívek a 64 chlapců. **26 žáků** uvedlo, že se v okolí jejich bydliště žádná volně přístupná sportoviště nenacházejí.

198 žáků středního školního věku uvedlo, že v okolí svého bydliště nějaká volně přístupná sportoviště mají. Z toho 95 dívek a 103 chlapců. **20 žáků** uvedlo, že v okolí svého bydliště nemají volně přístupná sportoviště.

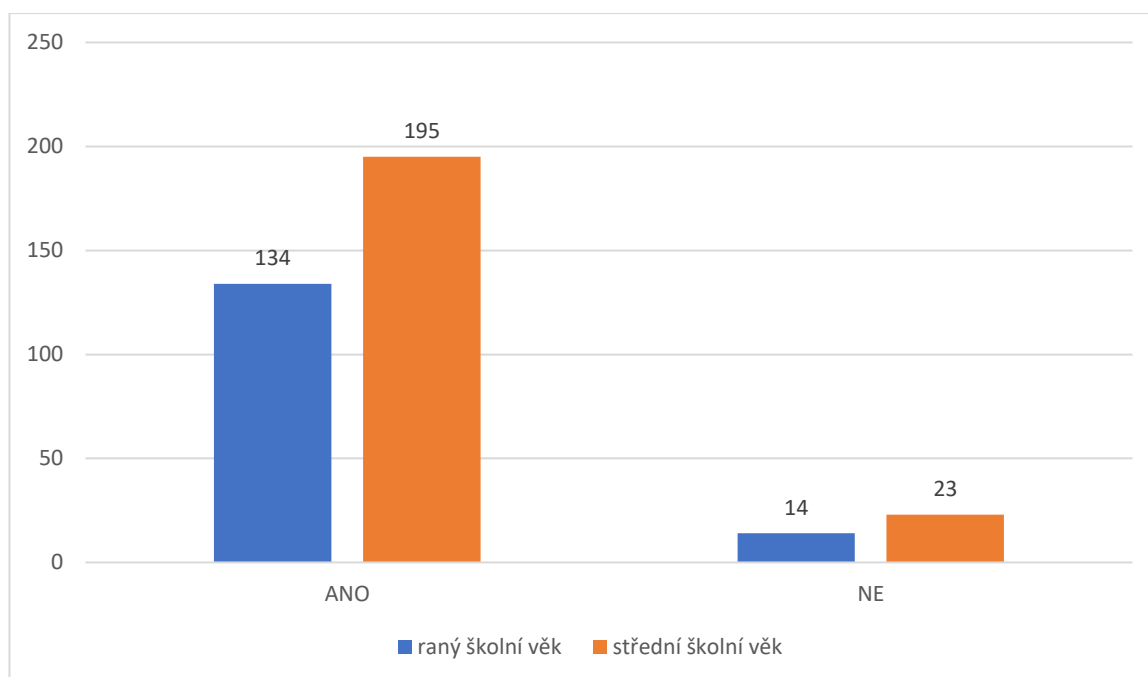


Graf 9 - Volně dostupná sportoviště v okolí bydliště

Otázka č. 10 zjišťuje, zda děti chodily před pandemií s kamarády ven trávit svůj volný čas.

Převážná většina všech dotazovaných odpověděla, že „ANO“. Konkrétně **134** žáků raného školního věku, z čehož bylo 62 dívek a 72 chlapců. **14** žáků tohoto věku uvedlo, že s kamarády ven trávit svůj volný čas nechodily.

195 žáků středního školního věku uvedlo, že s kamarády chodili ven trávit svůj volný čas. Z toho 97 dívek a 98 chlapců. 23 žáků uvedlo opak, tzn., že ven s kamarády nechodili.



Graf 10 - Chodíš s kamarády ven trávit svůj volný čas?

Otázka č. 11 zjišťuje, kolikrát týdně děti chodily před pandemií ven trávit s kamarády svůj volný čas.

Tato otázka navazuje na předchozí a odpověděli na ni jen ti respondenti, kteří odpověděli u otázky č. 9 „ano“.

U období raného školního věku bylo nejčastější odpovědí 1-2x týdně, následně 3-4x týdně.

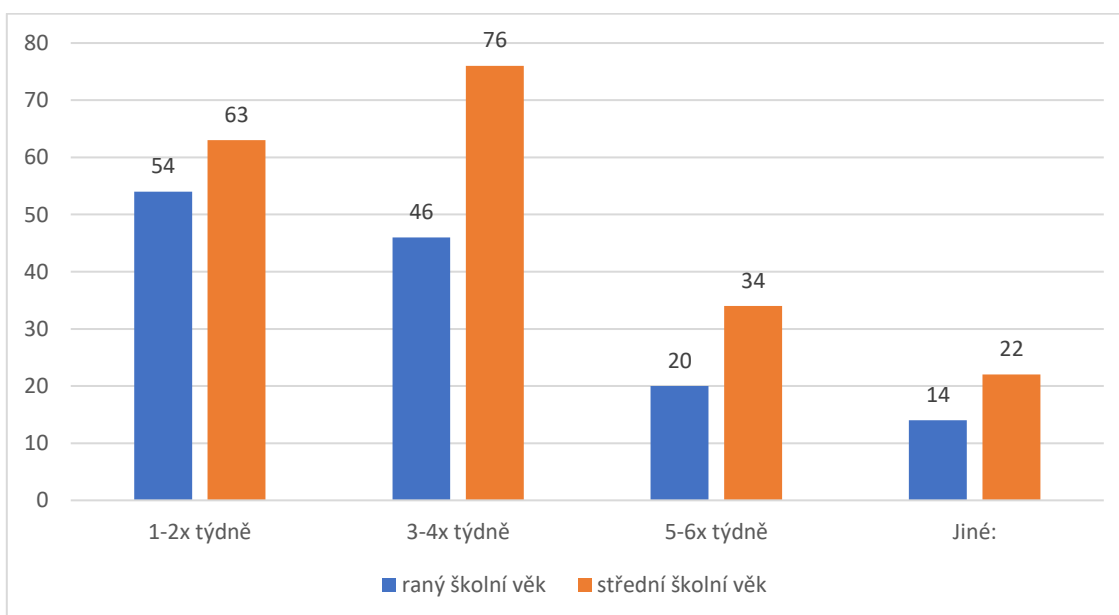
U období středního školního věku to bylo naopak, nejčastější odpovědí bylo 3-4 týdně, následovalo 1-2x týdně. Zde si můžeme všimnout, že děti 3.-5. ročníků chodí ven se svými kamarády mnohem častěji než děti 1.-2. ročníků. Je to samozřejmě spjato a ovlivněno věkem dětí.

1-2x týdně – raný školní věk – 54 žáků celkem, z toho 24 dívek a 30 chlapců; střední školní věk – 63 žáků celkem, z toho 34 dívek a 29 chlapců.

3-4x týdně – raný školní věk – 46 žáků celkem, z toho 22 dívek a 24 chlapců; střední školní věk – 76 žáků celkem, z toho 42 dívek a 34 chlapců

5-6x týdně – raný školní věk – 20 žáků celkem, z toho 10 dívek a 10 chlapců; střední školní věk – 34 žáků celkem, z toho 12 dívek a 22 chlapců.

Jiné – raný školní věk – 14 žáků celkem, z toho 4 dívky, 10 chlapců; střední školní věk – 22 žáků celkem, z toho 9 dívek a 13 chlapců. Mezi jiné odpovědi patřily nejčastěji odpovědi „každý den“ - 15, „1x za 14 dní“ - 7, „1x za měsíc“ – 4 či odpověď „občas“ - 8.



Graf 11 - Jak často chodíš s kamarády ven trávit svůj volný čas

Otázka č. 12 zkoumá, jestli se děti věnovaly před pandemií pohybové aktivitě či sportu více ve všední den – (pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek) nebo o víkendu (sobota, neděle).

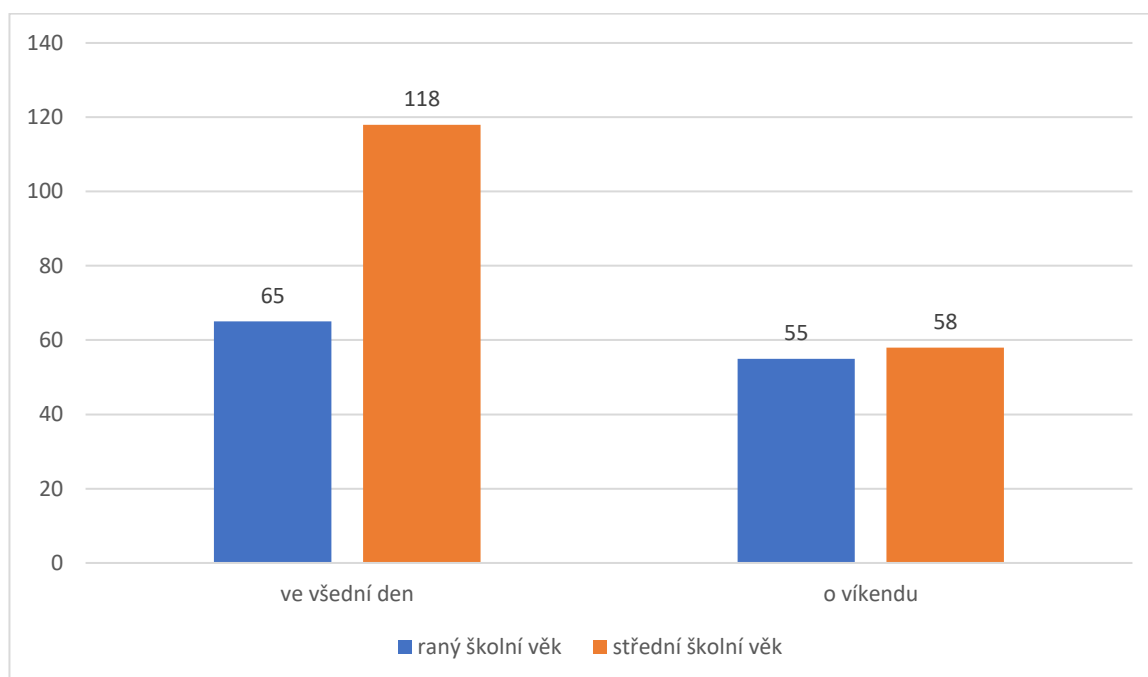
Na tuto otázku odpovídali pouze žáci, kteří se věnovali nějaké mimoškolní pohybové aktivitě (otázka č. 4).

Celkem se zúčastnilo **120 žáků** raného školního věku, z toho **65 žáků**, že se věnovali pohybové aktivitě více ve všední den - 29 dívek a 36 chlapců.

55 žáků uvedlo, že se věnovali pohybové aktivitě spíše o víkendu – 34 dívek, 21 chlapců. V grafu můžeme vidět, že u dětí tohoto období a vzorku respondentů je trávení pohybové aktivity přes týden a o víkendu vyvážené.

Za období středního školního věku se zúčastnilo této otázce celkem **176 žáků**, z toho **118 žáků** uvedlo, že se věnovalo pohybové aktivitě více ve všední dny – 62 dívek, 56 chlapců.

Celkem **58 žáků** tohoto věku se věnovalo pohybové aktivitě více o víkendu – 25 dívek, 33 chlapců.



Graf 12 - Věnoval ses před pandemií pohybové aktivitě či sportu více ve všední den nebo o víkendu?

Otázka č. 13 zkoumá, zda se děti věnovaly před pandemií pohybové aktivitě či sportu více o prázdninách?

68 dětí raného školního věku uvedlo, že se věnovaly pohybové aktivitě **více o prázdninách**. Z toho 28 dívek a 40 chlapců.

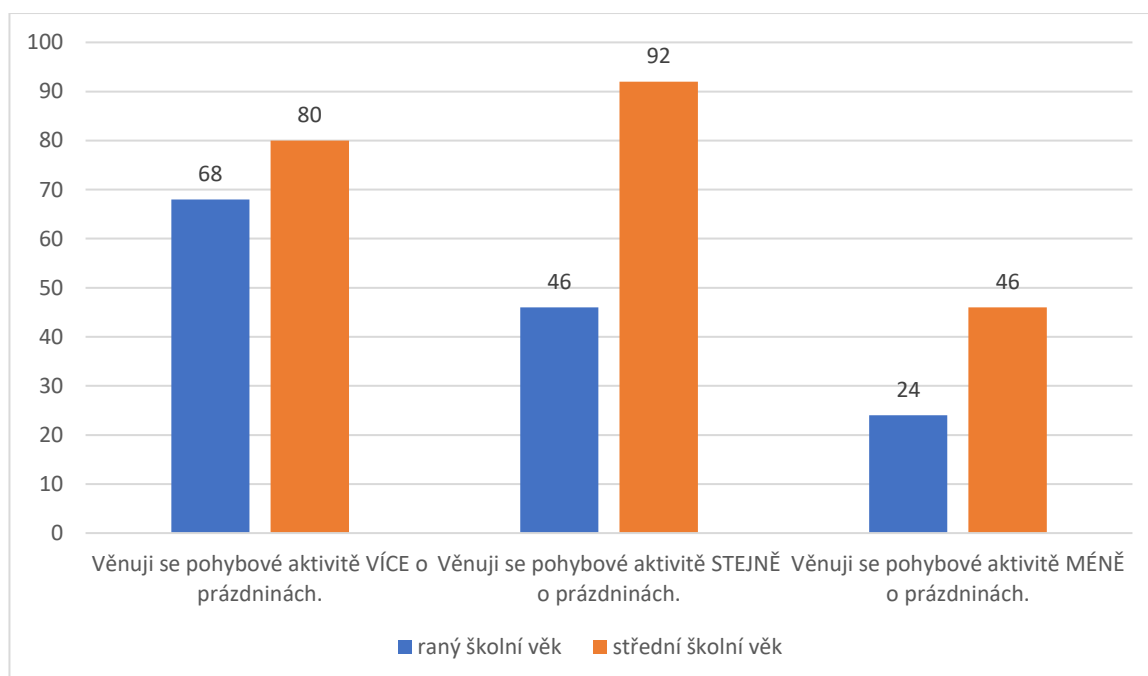
46 dětí raného školního věku uvedlo, že se věnovaly pohybové aktivitě **stejně o prázdninách jako přes školní rok**. Z toho 30 dívek a 26 chlapců.

24 dětí raného školního věku uvedlo, že se věnovaly pohybové aktivitě **méně o prázdninách**. Z toho 12 dívek a 12 chlapců.

80 dětí středního školního věku uvedlo, že se věnovaly pohybové aktivitě **více o prázdninách**. Z toho 36 dívek a 44 chlapců.

92 dětí středního školního věku uvedlo, že se věnovaly pohybové aktivitě **stejně o prázdninách jako přes školní rok**. Z toho 49 dívek a 43 chlapců.

46 dětí středního školního věku uvedlo, že se věnovaly pohybové aktivitě **méně o prázdninách**. Z toho 22 dívek a 24 chlapců.



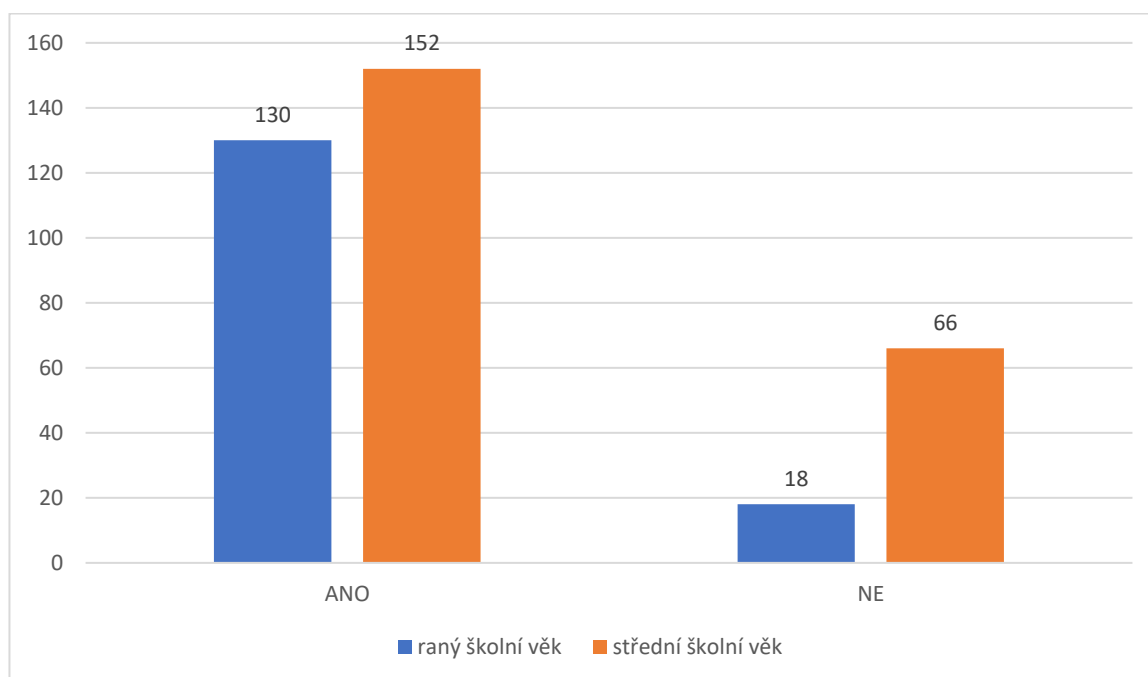
Graf 13 - Intenzita pohybové aktivity o prázdninách

Otázka č. 14 zjišťuje, zda děti sportovaly před pandemií spolu se svými rodiči.

Celkem na tuto otázku odpovědělo 366 dětí. **282 dětí odpovědělo, že se svými rodiči před pandemií sportovaly. Zbytek dětí – 84 se svými rodiči nespotovalo.**

V 1. a 2. ročníku 130 dětí odpovědělo „ano“ – z toho 60 dívek, 70 chlapců. 18 dětí raného středního věku se svými rodiči nespotojuje – 10 dívek, 8 chlapců.

Ve 3. + 4. + 5. ročníku 152 dětí odpovědělo, že se svými rodiči **sportovaly**, z toho 79 dívek a 73 chlapců. Se svými rodiči nespotovalo 66 dětí – 28 dívek a 38 chlapců.



Graf 14 - Sportoval jsi před pandemií se svými rodiči?

Otázka č. 15 navazuje na předchozí otázku a zkoumá četnost trávení času pohybovou aktivitou dětí s rodiči.

Touto otázkou se zabývaly jen děti, které odpověděly na předchozí otázku tak, že se svými rodiči před pandemií sportovaly. Celkem tedy 130 dětí raného školního věku a 152 dětí středního školního věku.

Raný školní věk:

47 dětí uvedlo, že se svými rodiči sportovaly 1-2x týdně. Z toho 24 dívek a 23 chlapců.

3-4x týdně uvedlo 40 dětí, z toho 14 dívek a 25 chlapců.

1x za 14 dní uvedlo 24 dětí – 13 dívek, 11 chlapců.

18 dětí uvedlo, že s rodiči sportují příležitostně, například o prázdninách, letní nebo zimní sezóně. Z toho 10 dívek a 8 chlapců.

2 děti uvedly jinou odpověď – „každý den“ – tato odpověď se objevila u 2 dívek a 0 chlapců.

Střední školní věk:

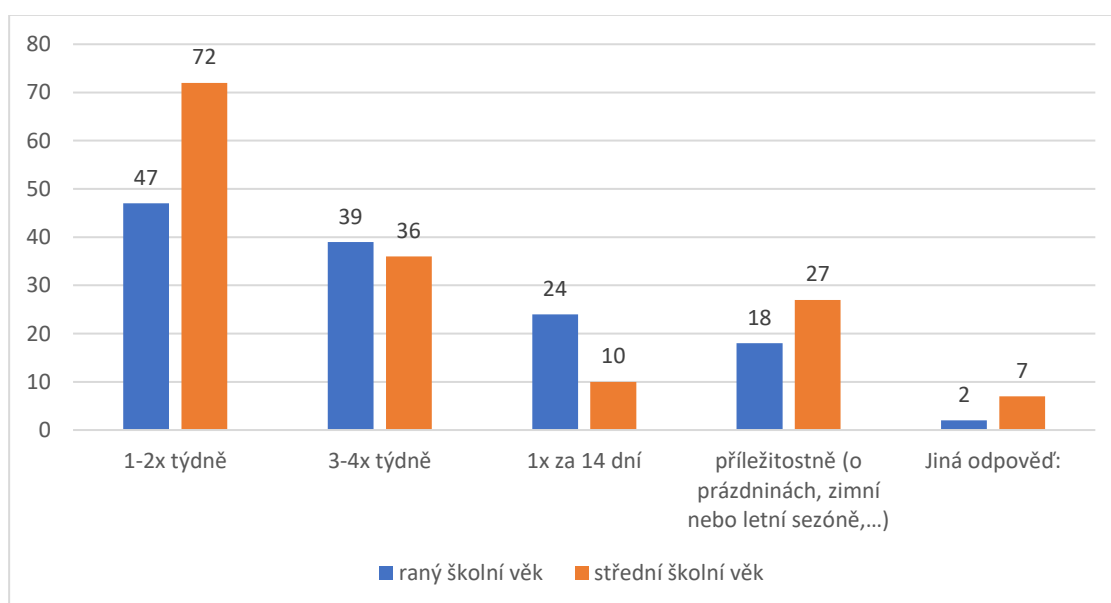
72 dětí uvedlo, že se svými rodiči sportovaly 1-2x týdně. Z toho 39 dívek a 33 chlapců.

3-4x týdně uvedlo 39 dětí, z toho 15 dívek a 24 chlapců.

1x za 14 dní uvedlo 10 dětí – 3 dívek, 7 chlapců.

27 dětí uvedlo, že s rodiči sportují příležitostně, například o prázdninách, letní nebo zimní sezóně. Z toho 17 dívek a 10 chlapců.

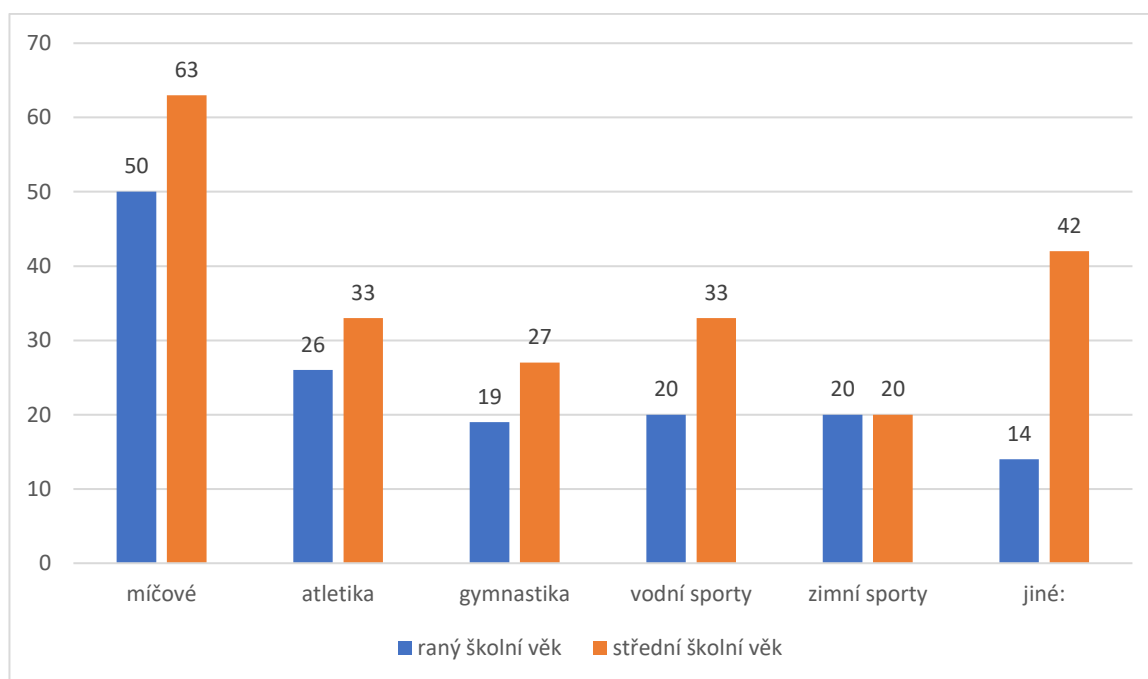
7 dětí uvedlo jinou odpověď – „každý den“ – tato odpověď se objevila u 5 dívek a 2 chlapců.



Graf 15 - Jak často jsi sportoval/a se svými rodiči?

Otázka č. 16 zjišťuje typově nejoblíbenější pohybové aktivity dětí v jejich volném čase.

Mezi **nejoblíbenější pohybové aktivity** patří u obou období **mladšího školního věku míčové pohybové aktivity** (fotbal, volejbal, basketbal, florbal, vybíjená). Na druhém místě se u raného školního věku umístila **atletika**, na třetím místě **vodní sporty se zimními**. U **středního školního věku** se na druhém místě umístila **atletika s vodními sporty** a třetí místo si získala **gymnastika**.



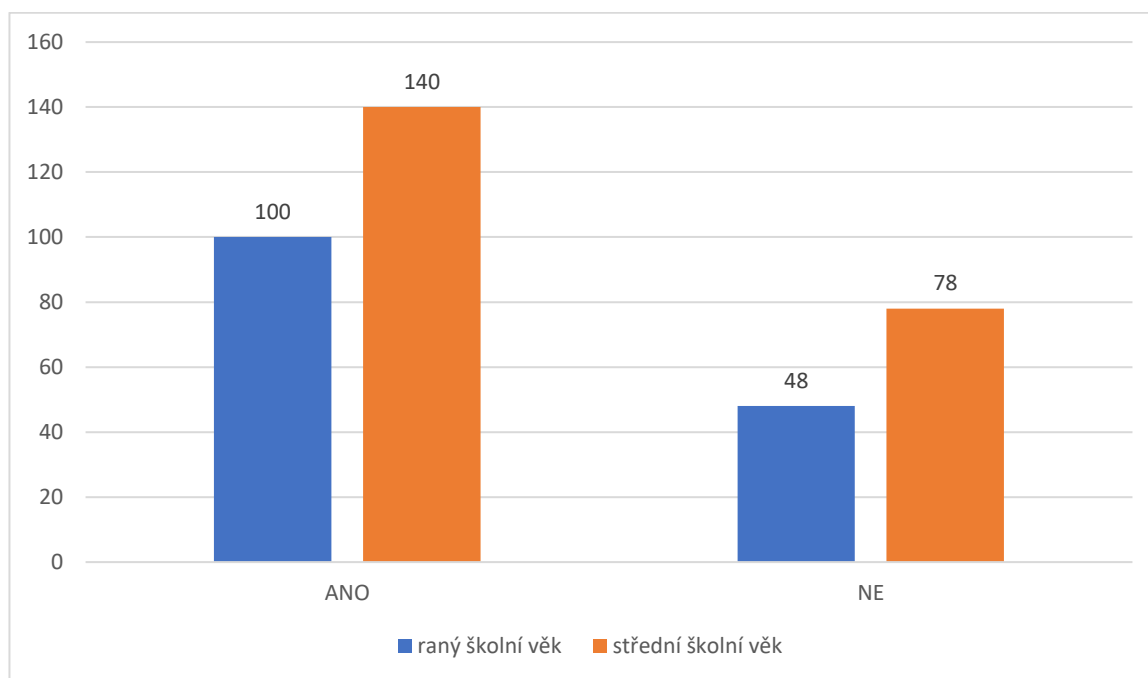
Graf 16 - Nejoblíbenější sporty dětí mladšího školního věku

Otázka č. 17 zjišťuje, zda děti chodily před pandemií do nějakého organizovaného sportovního kroužku?

Na tuto otázku odpovědělo více než dvě třetiny dětí „ano“. Konkrétně 240 dětí z obou věkových období.

„Ano“ odpovědělo **100** žáků raného školního věku, z toho 52 dívek a 48 chlapců. Taktéž děti středního školního věku odpověděly se svými **140** odpověďmi, že před pandemií chodily do organizovaného sportovního kroužku. Z toho 68 dívek a 72 chlapců.

Zbývajících 48 dětí raného školního a 78 středního školního věku uvedlo, že do žádného organizovaného sportovního kroužku před pandemií nechodily. Z těchto čísel je to u raného školního věku 18 děvčat a 30 chlapců. U středního školního věku 39 dívek a 39 chlapců.



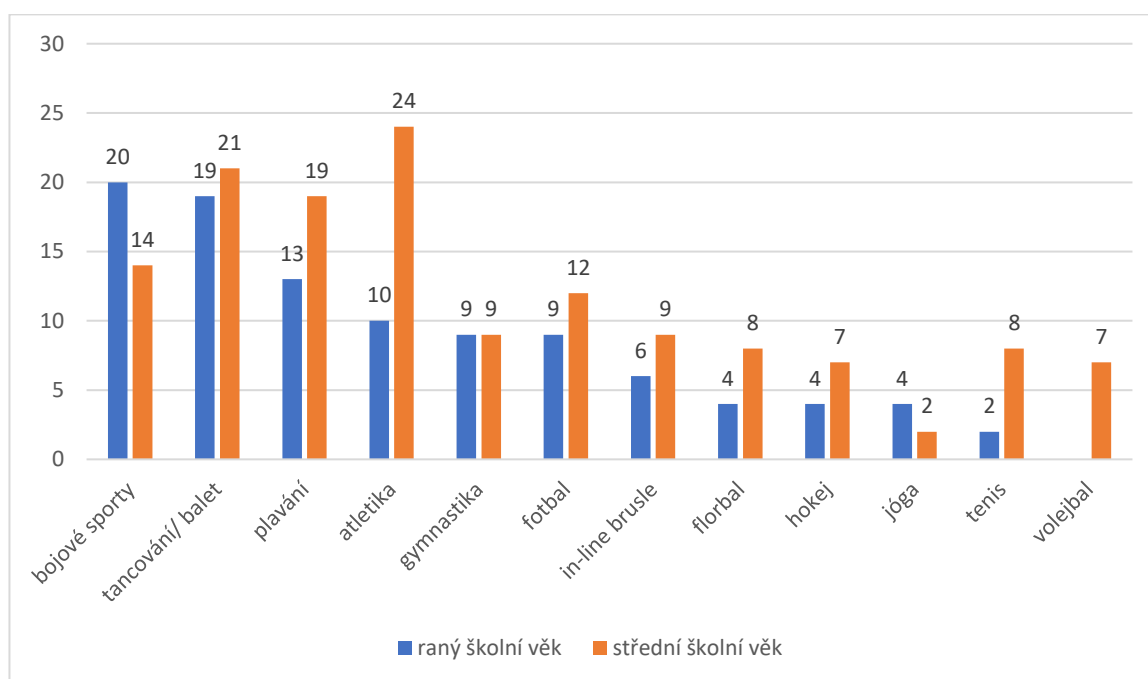
Graf 17 - Chodíš do organizovaného sportovního kroužku?

Otázka č. 18 navazuje na předchozí a zjišťuje, do kterého organizovaného sportovního kroužku děti před pandemií chodily.

V níže uvedeném grafu vidíme, že se kroužky dětí raného školního věku a středního školního věku téměř nemění. U středního věku přibyl volejbal, který děti raného školního věku nehrají. Nicméně oblíbenost některých sportovních kroužků lze vypíchnout u obou zmiňovaných kategorií.

Celkem 100 dětí raného školního věku uvedlo, že navštěvují organizovaný sportovní kroužek/oddíl/klub. Ze sta dětí bylo 54 dívek a 46 chlapců. Mezi nejnavštěvovanější kroužky dívek patřilo tancování, plavání, gymnastika, atletika.

U středního školního věku u této otázky uvedlo 140 dětí, že navštěvují organizovaný sportovní kroužek/oddíl/klub. Z toho 68 dívek a 72 chlapců. Mezi nejnavštěvovanější kroužky chlapců patřilo bojové umění (judo, karate, krav maga, box, jiu jitsu), dále fotbal, florbal a atletika.



Graf 18 - Organizovaný sportovní kroužek

Otázka č. 19 zjišťuje, kolikrát týdně děti organizovaný sportovní kroužek, oddíl nebo klub navštěvovaly.

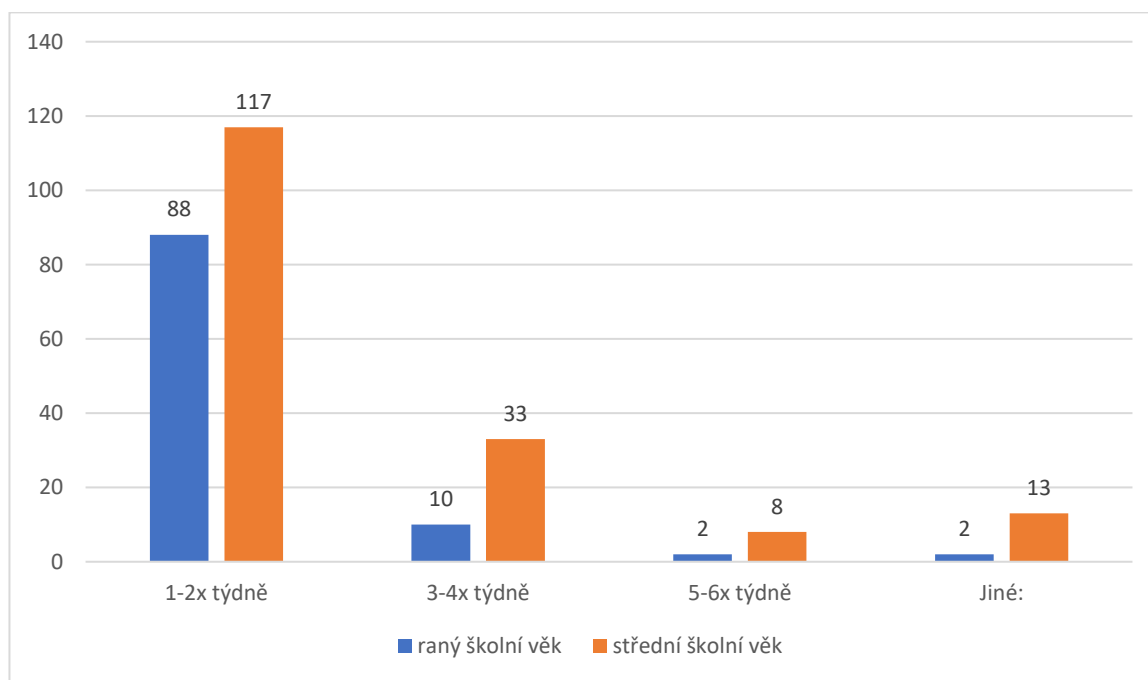
Nejčastější odpovědí dětí raného i středního školního věku bylo, že navštěvovaly před pandemií organizovaný sportovní kroužek 1-2x týdně. Odpovědi 3-4x týdně, 5-6x týdně byly zastoupeny malým počtem

Dle výzkumu **88 dětí raného školního věku** chodí do organizovaného sportovního **kroužku 1-2x týdně**. Z toho 50 dívek a 38 chlapců. U dětí **středního školního věku 56 dívek a 61 chlapců**, celkem 117 dětí.

Odpověď 3-4x týdně uvedlo 10 dětí raného školního věku (2 dívky, 8 chlapců) a 33 dětí středního školního věku (14 dívek a 19 chlapců).

5-6x týdně se věnuje organizovaným sportovním pohybovým aktivitám nejméně dětí. Konkrétně 2 děti raného školního věku (2 chlapci) a 8 dětí středního školního věku (3 dívky a 5 chlapců).

U možnosti odpovědi „Jiné“ děti odpovídaly v převážné většině, že sportují denně. U raného školního věku takto odpověděly 2 děti, u středního školního věku jich bylo 13.



Graf 19 – Kolikrát týdně děti navštěvovaly před pandemií organizovaný sportovní kroužek, oddíl nebo klub

Otázka č. 20 zjišťuje, zda děti dosáhly nějakých sportovních úspěchů.

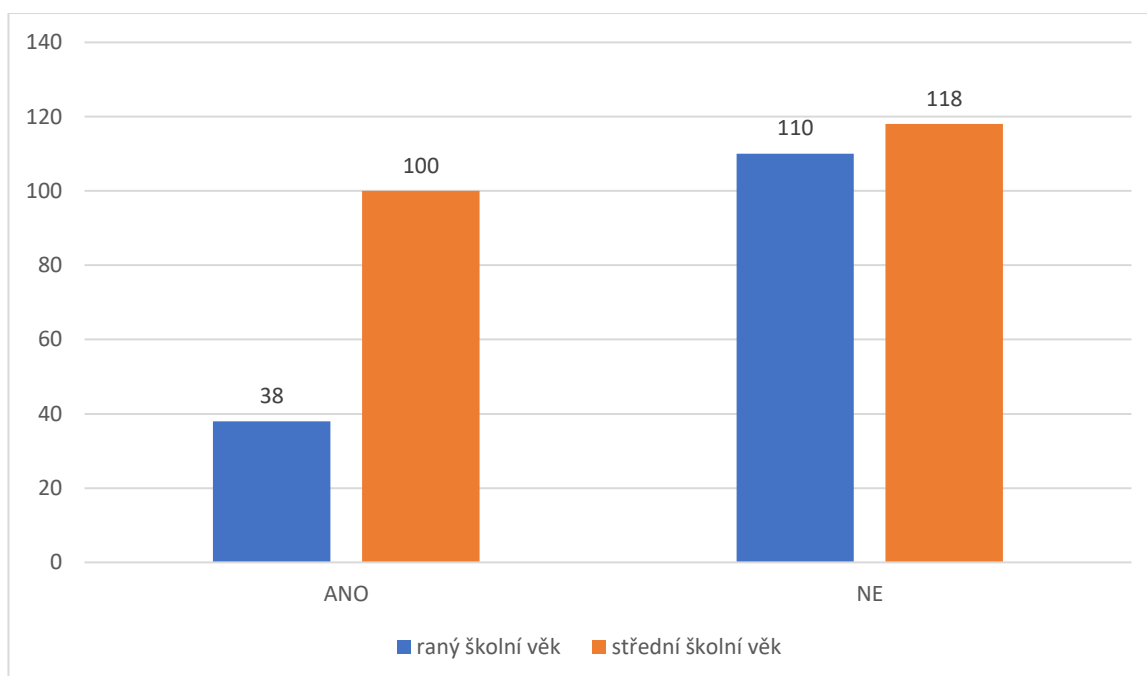
Z níže uvedeného grafu můžeme vyčíst, zda děti, které navštěvovaly před pandemií organizovaný sportovní kroužek, dosáhly nějakých sportovních úspěchů v daném sportu, kterému se věnovaly.

Celkem **138** dětí za obě období dosáhlo nějakých úspěchů. Převážná většina dětí, konkrétně **228**, ale nedosáhla sportovních úspěchů, kterými v tomto případě myslíme 1.-3. umístění v závodech, soutěži, osobní úspěch apod. Tento výsledek nás poněkud překvapil, jelikož jsme očekávali, že odpoví „ANO“ mnohem více dětí 1. a 2. třídy.

Čekali jsme, že nějakého úspěchu dosáhlo alespoň 50 % dětí.

Dětí raného školního věku, které dosáhly sportovních úspěchů, bylo pouze 38 ze 148, z toho bylo 14 dívek a 24 chlapců. U středního školního věku se počet poněkud zvýšil – 100 dětí sportovní úspěch zažilo. Konkrétně 43 dívek a 57 chlapců.

Většina dětí ale sportovní úspěch nezažila, a tak se díky tomuto zjištění můžeme domnívat, že většina dětí dělá nějaký sport či pohybovou aktivitu převážně na rekreační úrovni, ne vrcholové.



Graf 20 - Dosáhl jsi nějakých úspěchů?

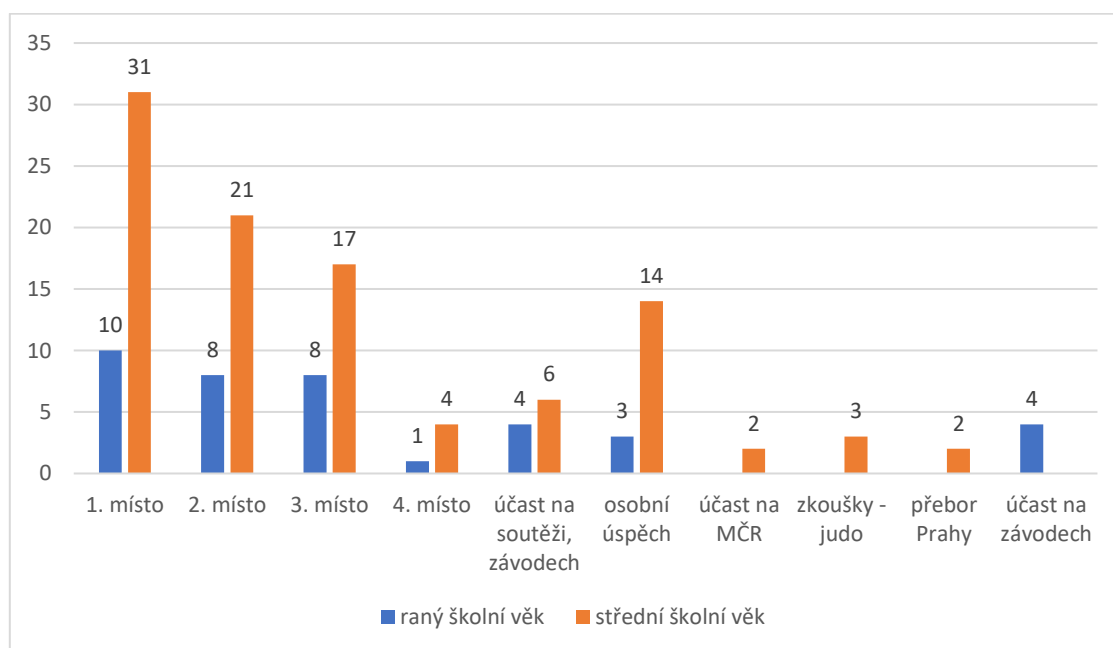
Otázka č. 21 se zabývala zjištěním, jakých sportovních úspěchů při pohybových aktivitách děti dosáhly.

Na tuto otázku odpovídaly pouze děti, které u předchozí uvedly odpověď „ANO“ – dosáhly sportovních úspěchů.

Této otázce se zúčastnilo mnohem méně dětí raného školního věku, než jsme očekávali.

Děti raného školního věku bylo pouze 38, které dosáhly sportovních úspěchů, ze 148 celkem. Z toho bylo 14 dívek a 24 chlapců. Děti braly za svůj sportovní úspěch v převážné většině umístění na prvních třech místech v nějaké soutěži, závodě. Někdo považoval za úspěch i 4. místo, účast na závodech. Také považovaly za svůj sportovní úspěch i svůj osobní úspěch, a to například to, že se naučily bruslit, zvládly ujít 5 km trasu.

U dětí středního školního věku dosáhlo úspěchů mnohem více dětí v porovnání s mladším raným školním věkem. A to celkem 100 dětí. Z toho bylo 43 dívek a 57 chlapců. Děti tohoto školního věku považovaly nejvíce za své sportovní úspěchy opět umístění v soutěži, závodě na prvních třech místech. Taktéž zmiňovaly 4. místo, „pouhou“ účast na soutěži či závodech. Někteří uvedly účast na mistrovství ČR (fotbal), přeboru Prahy (fotbal), absolvování zkoušek v judu. Některé z dětí (celkem 14) uvedlo, že považují za sportovní úspěch také svůj osobní úspěch – nejvíce to bylo zvládnutí nějakého složitějšího úkolu při pohybové aktivitě, i to, že se dokázaly naučit most (gymnastika), dokázaly uběhnout 5 km a ujít 12 km pěšky. 2 děti uvedly, že považují za sportovní úspěch i to, že je daná pohybová aktivita baví a dělají ji rády.



Graf 21 - Sportovní úspěchy

Otázka č. 22 se ptala na to, zda si děti myslí, že je sport důležitý a prospěšný pro život člověka.

Drtivá většina dotazovaných dětí se shodla, že sport k životu potřebný a důležitý je.

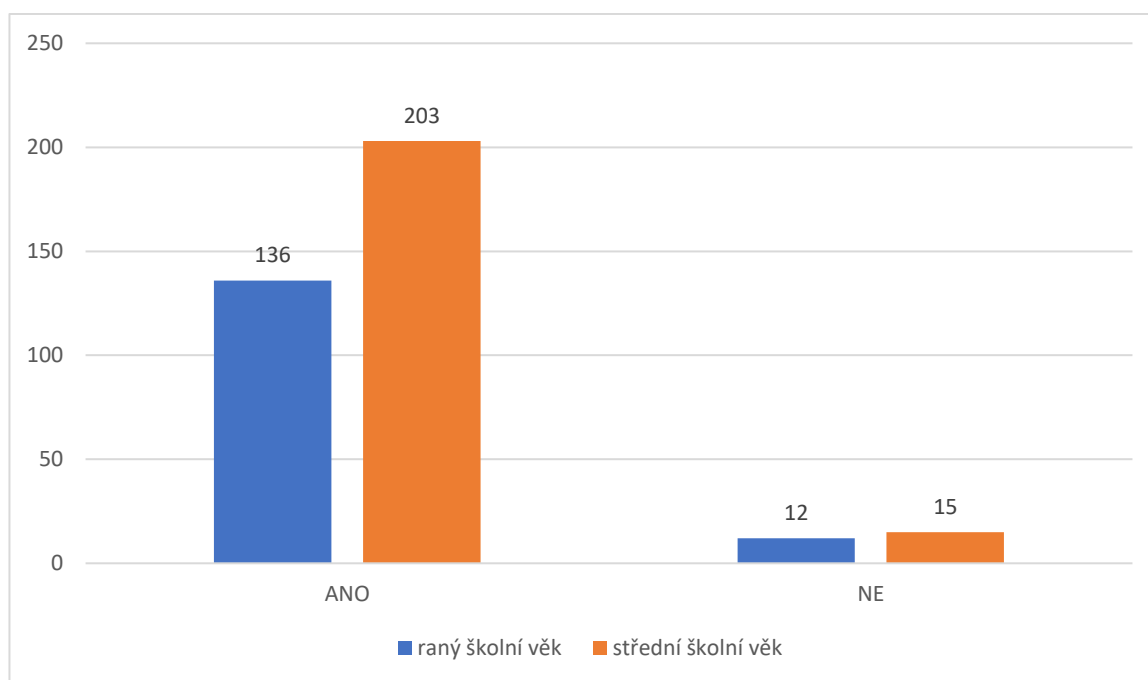
136 dotazovaných raného školního věku, z toho 68 dívek a 68 chlapců.

U středního školního věku to bylo 203 dotazovaných, z toho 100 dívek a 103 chlapců.

Výsledky pro odpověď „ano“ i „ne“ byly velice vyrovnané.

Pouze 12 dětí raného školního věku a 15 dětí středního školního věku si myslí, že sport k životu pro člověka důležitý a potřebný není.

Dohromady si z celkového počtu dotazovaných (366) myslí 336 dětí, že je pro člověka důležité věnovat se sportu.



Graf 22 - Je pro člověka důležitá a potřebná pohybová aktivita a sport?

Na otázku č. 23 odpovídaly pouze děti, které odpověděly u přechozí otázky „ano“. Tato otázka se věnuje důvodům, proč si děti myslí, že je pro člověka sportování a pohybová aktivita důležitá a potřebná.

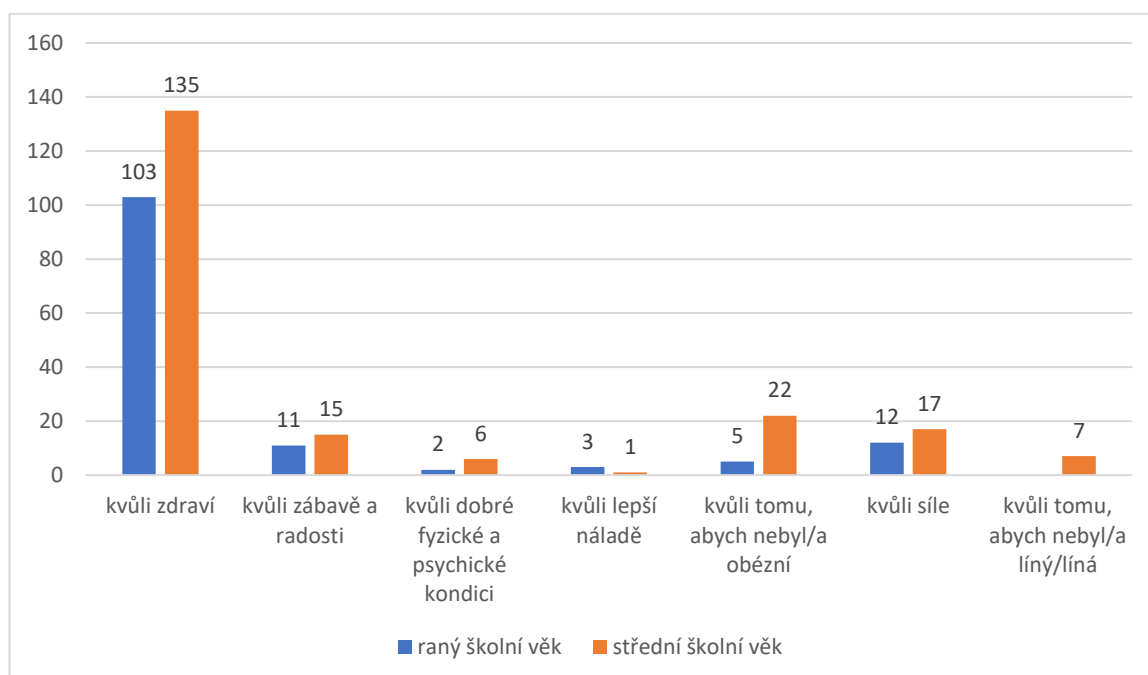
Velká většina dětí se shodovala na odpovědích, proto jsme uvedli několik typů odpovědí, které se opakovaly.

Celkem 136 dětí raného školního věku si uvědomuje, že je pohybová aktivita a sport k jejich životu potřebný a důležitý. Konkrétně si toto tvrzení myslí 68 dívek a 68 chlapců.

103 dětí nejčastější odpovědělo, že sportují kvůli svému zdraví. Lze to tedy chápat i tak, že většina z nich si uvědomuje, jaké pozitivní účinky má pohybová aktivita na jejich zdravotní stav. 11 dětí sportuje kvůli zábavě a radosti, kterou jim pohybová aktivita přináší. 2 děti raného školního věku kvůli udržení či zlepšení jejich fyzické a psychické kondice. 3 děti uvedly, že když nesportují, mají horší náladu, sportují tedy kvůli tomu, aby měly náladu dobrou. 5 dětí uvedlo, že se hýbají kvůli tomu, aby nebyly obézní, 12 dětí kvůli tomu, aby byly silní.

Celkem 203 dětí středního školního věku uvedlo, že si myslí, že je pohybová aktivita a sport pro jejich život důležitý a potřebný. Konkrétně 100 dívek a 103 chlapců.

Z toho 135 dětí kvůli blahodárným účinkům na jejich zdraví, 15 dětí kvůli zábavě a radosti, kterou při sportování zažívají. 6 dětí kvůli zlepšení či udržení své fyzické a psychické kondice. 1 dítě uvedlo, že sportuje kvůli lepší náladě, kterou po pohybové aktivitě, vlivem vyplavení endorfinů, má. 22 dětí uvedlo, že sportují hlavně kvůli tomu, aby nebyli obézní a 7 dětí kvůli tomu, aby nebyli líné.



Graf 23 - Důvody důležitosti sportování a pohybové aktivity

8.2 Analýza výsledků dotazníku č. 2 – mimoškolní pohybové aktivity při pandemii Covid-19

Druhý dotazník je složen z 15 otázek – 13 uzavřených otázek, 2 otevřených otázek. Je zaměřen na pohybovou aktivitu a na související složky s pohybovou aktivitou v době pandemie Covid-19, která míru pohybové aktivity a všeobecně sportování velice změnila.

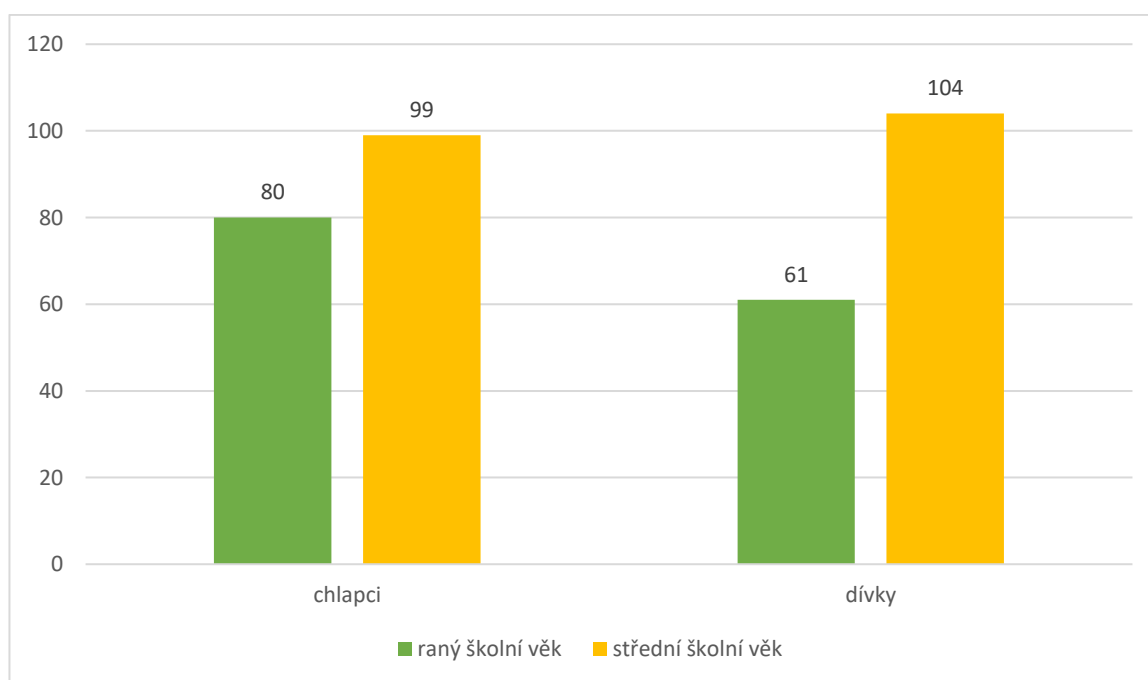
Tento dotazník respondenti vyplňovali v době pandemie Covid-19. V období od ledna 2021 do března 2021. Od prvního dne uzavření škol 10. 3. 2020 uběhl již v tuto dobu rok, a tak jsou výsledky dotazníku již hodnotné a vycházejí ze situace, se kterou se nyní potýkáme a která má negativní vliv na pohybovou aktivitu nejen dětí.

Otázka č. 1 zkoumá, kolik respondentů se do tohoto dotazníku zapojilo.

Jak můžeme vidět v grafu, do druhého dotazníku se zapojilo celkem 337 dětí, což je o 29 méně než u prvního dotazníku.

Celkem se zúčastnilo 134 žáků raného školního věku, z čehož bylo 58 dívek a 76 chlapců 1. a 2. ročníku.

Žáků středního školního věku (3. – 5. ročník) se zapojilo o něco více – 203. Z toho bylo 104 dívek a 99 chlapců

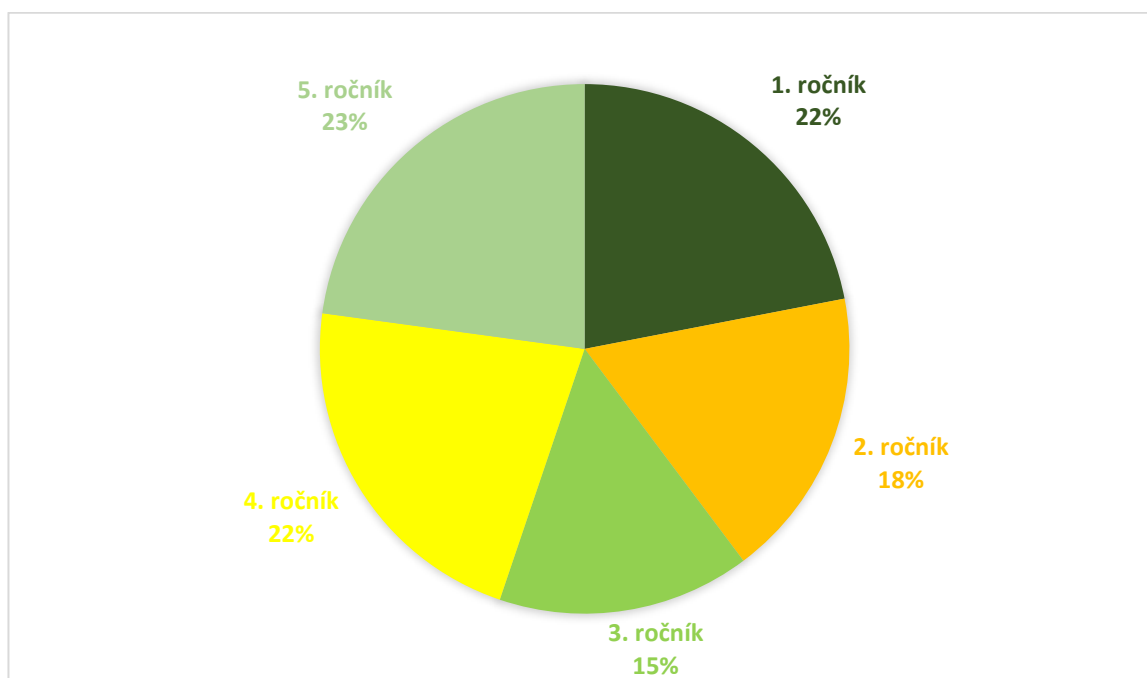


Graf 24 - Pohlaví respondentů (2)

Otázka č. 2 se zabývá počtem respondentů, kteří se druhého dotazníku zúčastnili – s ohledem na ročník, do kterého chodí.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 134 žáků z 1. a 2. ročníku – raný školní věk a 203 žáků ze 3., 4. a 5. ročníku – střední školní věk.

1. ročník – celkem 74 žáků, z toho 30 dívek a 44 chlapců,
2. ročník – celkem 60 žáků, z toho 28 dívek a 32 chlapců,
3. ročník – celkem 52 žáků, z toho 26 dívek a 26 chlapců,
4. ročník – celkem 74 žáků, z toho 33 dívek a 41 chlapců,
5. ročník – celkem 77 žáků, z toho 45 dívek a 32 chlapců.



Graf 25 - Ročník (2)

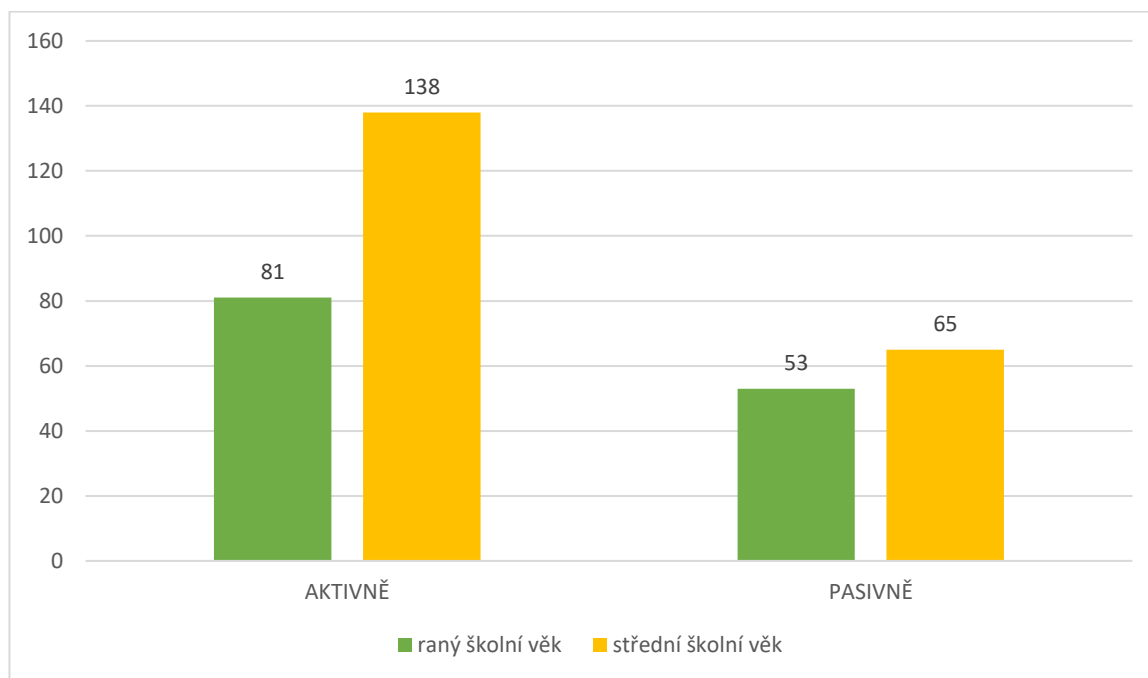
Otázka č. 3 zkoumá, jak děti tráví v době pandemie Covid-19 svůj volný čas, zda aktivním způsobem či pasivním.

Níže uvedený graf nám uvádí způsob trávení volného času dětí v době pandemie Covid-19.

Celkem se zúčastnilo 134 dětí raného školního věku, z čehož bylo 34 dívek a 47 chlapců. 81 dětí raného školního věku uvedlo, že tráví svůj volný čas v době pandemie Covid-19 aktivně – 34 dívek a 47 chlapců, 53 dětí neaktivně – 24 dívek, 29 chlapců.

Dětí středního školního věku se zúčastnilo 203. 138 z nich uvedlo, že tráví svůj volný čas aktivně, konkrétně 72 dívek a 66 chlapců. Neaktivně tráví svůj volný čas 65 dětí středního školního věku, a to 32 dívek a 33 chlapců.

Celkem obecně za období mladšího školního věku uvedlo 219 dětí, že svůj volný čas tráví aktivně, což pro nás bylo překvapujícím výsledkem.

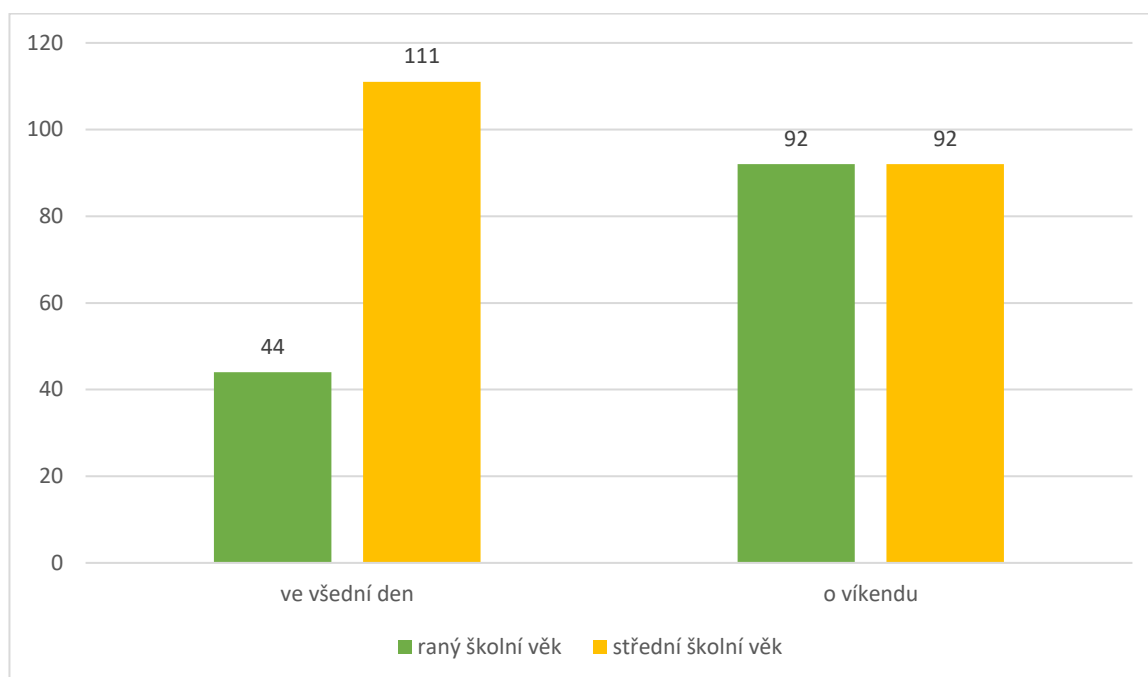


Graf 26 - Aktivní/ pasivní trávení volného času

Otázka č. 4 zjišťuje, zda se děti věnují v této době pohybovým aktivitám více ve všední dny nebo o víkendu.

Na tuto otázku odpovědělo celkem 136 dětí raného školního věku. 44 dětí uvedlo, že se věnují více pohybovým aktivitám během pracovního týdne (pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek). Z toho 18 dívek a 26 chlapců. O víkendu se dle výzkumu pohybovým aktivitám věnuje více dětí raného školního věku a to přesně 92, z čehož je 40 dívek a 52 chlapců.

Zapojily se také děti středního školního věku, a to v celkovém počtu 203. Z toho 111 z nich uvedlo, že se věnují pohybovým aktivitám více přes týden, z čehož bylo 56 dívek a 55 chlapců. A 92 dětí se naopak pohybovým aktivitám věnuje více přes víkend. Konkrétně 92 (stejně jako děti raného školního věku), z čehož je 48 dívek a 44 chlapců.



Graf 27 - Pohybová aktivita – všední dny/víkend

Otázka č. 5 zkoumá, jestli chodí děti se svými kamarády ven trávit svůj volný čas méně než před pandemií, ve stejné míře nebo více.

Raný školní věk

Celkem **16 dětí** uvedlo, že chodí ven se svými kamarády **více**. Z toho bylo 6 dívek a 10 chlapců.

24 dětí uvedlo, že chodí ven se svými kamarády **stejně**. Z čehož bylo 6 dívek a 18 chlapců.

A **96 dětí** uvedlo, že chodí ven se svými kamarády ven **méně**. 46 dívek a 50 chlapců

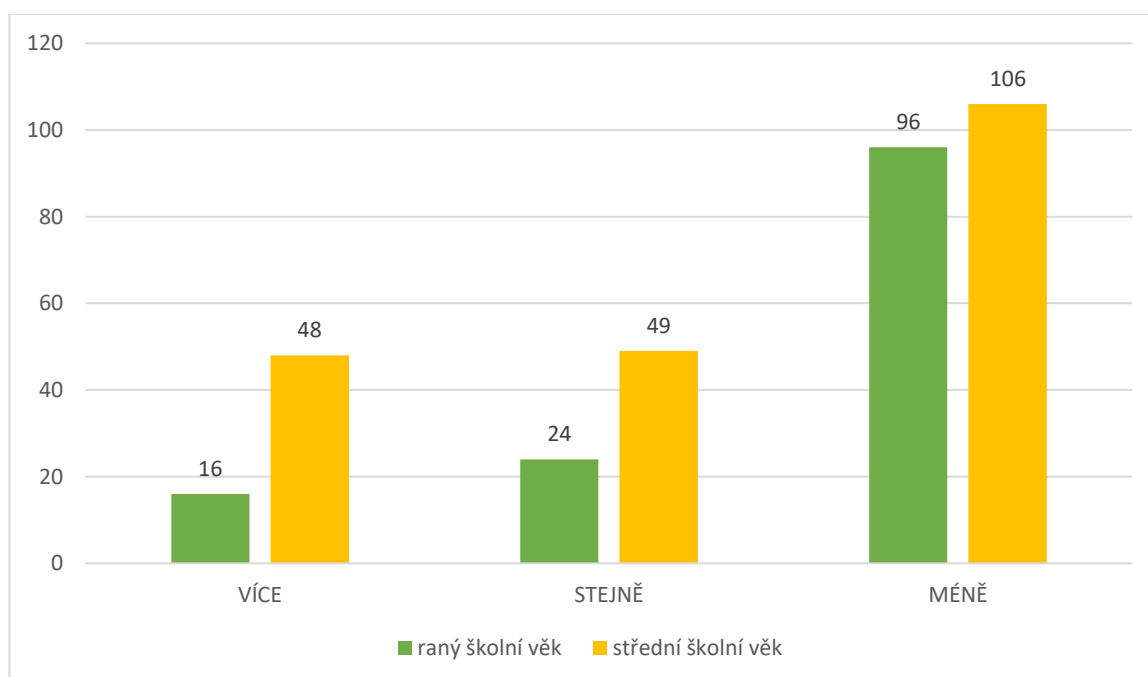
Střední školní věk

Celkem **48 dětí** chodí ven s kamarády **více**, z čehož bylo 19 dívek a 29 chlapců.

49 dětí uvedlo, že chodí ven se svými kamarády **ve stejné míře** jako před Covidem-19.

Konkrétně 28 dívek a 21 chlapců.

A většina z dotazovaných, **106 dětí**, uvedla, že chodí ven se svými kamarády **méně**. Ze 106 dětí bylo 57 dívek a 49 chlapců.



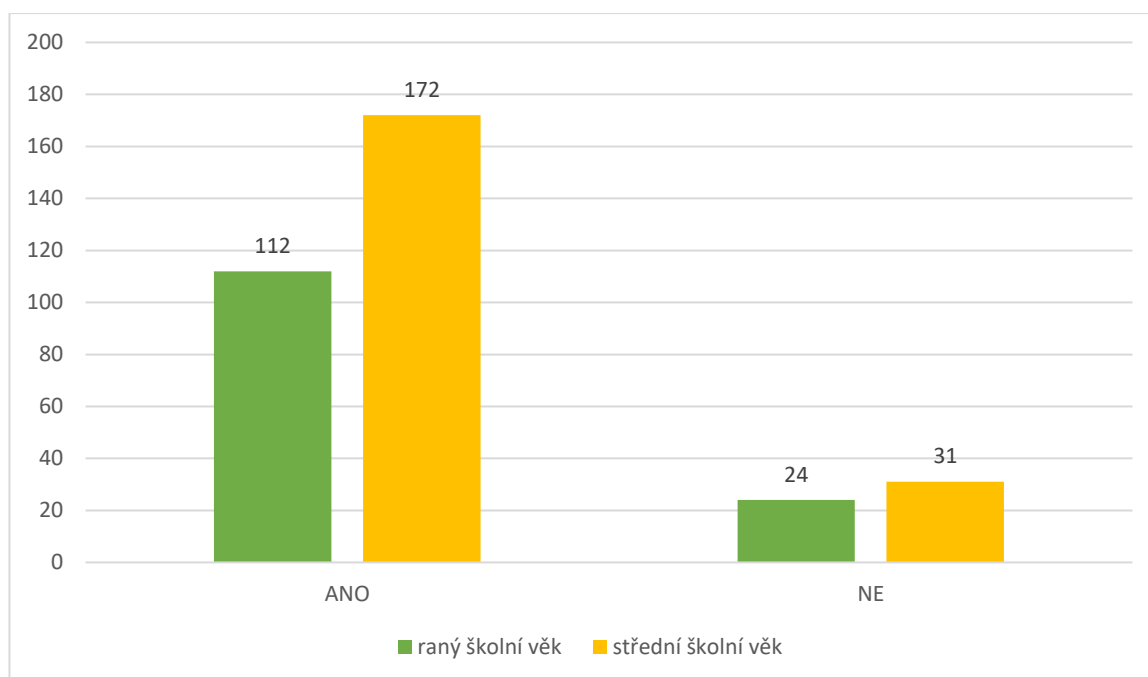
Graf 28 - Trávení volného času s kamarády v době pandemie Covid-19

Otázka č. 6. se zabývá tím, zda mají děti možnost sportovního vyžití v okolí svého bydliště (hřiště, park, skate park) i v době pandemie Covid-19.

Z grafu níže můžeme vyčíst, že i přes vyhlášená vládní opatření a nařízení, mají děti v převážné většině možnost sportovního vyžití kolem svého bydliště. Například v parku, na hřišti.

112 dětí raného školního věku, konkrétně 44 dívek a 68 chlapců uvedlo, že kolem svého bydliště mají možnost sportovního vyžití. Totéž uvedlo 172 dětí středního školního věku, konkrétně 87 dívek a 85 chlapců.

Opak, tedy že v okolí svého bydliště děti nemají možnost v této době sportovního vyžití, uvedlo 24 dětí raného školního věku a 31 dětí středního školního věku.



Graf 29 - Sportovní vyžití v okolí svého bydliště – v době pandemie Covid-19

Otázka č. 7 zjišťuje, jestli děti před pandemií Covid-19 navštěvovaly nějaký organizovaný sportovní kroužek.

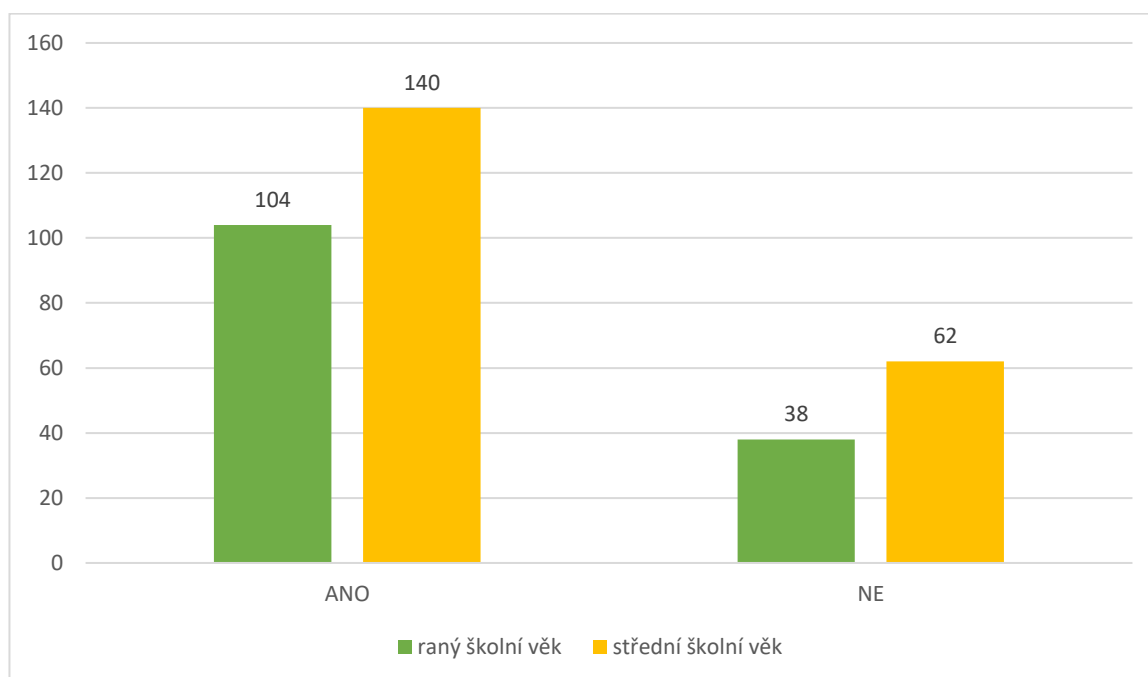
V grafu níže vidíme, že většina dětí obou období nějaký sportovní kroužek navštěvovala pravidelně.

104 respondentů raného školního věku uvedlo, že sportovní kroužek navštěvovali. Z tohoto bylo 50 dívek a 54 chlapců. Odpověď „NE“ uvedlo 32 respondentů tohoto období a to konkrétně 8 dívek a 24 chlapců.

U středního školního věku uvedlo 140 respondentů, že sportovní kroužek navštěvovali, dalších 63 jich uvedlo opak.

Ze 140 respondentů navštěvujících sportovních kroužek bylo 70 dívek a 70 chlapců. Respondentů tohoto věku, kteří sportovní kroužek nenavštěvovali, bylo celkem 62, z toho 33 dívek a 29 chlapců.

Celkem za obě období uvedlo 240 respondentů z 366 dotazovaných, že do sportovního kroužku před pandemií chodili.



Graf 30 - Návštěvnost organizovaných sportovních kroužků

Otázka č. 8 navazuje na předchozí sedmou otázku a zjišťuje, zda v době pandemie mají děti chodící před pandemií do organizovaného sportovního kroužku například tréninky nějakou formou on-line (nahraná videa na Youtube, videokonference přes Google Meet, Teams..)

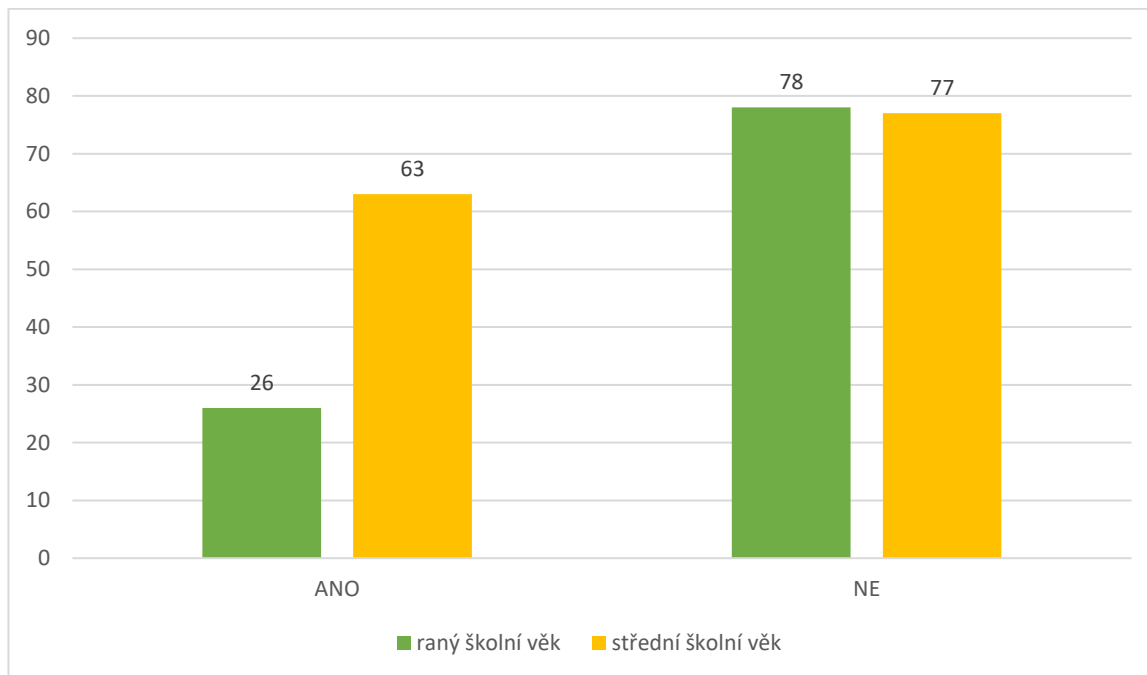
Tyto výsledky nás velice překvapily. Hlavně u dětí středního školního věku. Očekávali jsme, že on-line zprostředkovaných sportovních kroužků bude mnohem méně.

Raný školní věk: 26 dětí uvedlo, že mají sportovní kroužek nějakou z uvedených forem on-line. Z toho bylo 12 dívek a 14 chlapců.

Střední školní věk: 63 dětí uvedlo, že mají sportovní kroužek nějakou z uvedených forem on-line. Z toho bylo 41 dívek a 22 chlapců.

Ostatní děti uvedly, že on-line formou sportovní kroužek nefunguje. Bylo to 78 dětí raného školního věku, z toho 60 dívek a 18 chlapců. U středního školního věku to bylo celkem 77 dětí, z toho 39 dívek a 39 chlapců.

Celkem za obě období fungují sportovní kroužky on-line formou u 89 dětí. U 155 takto nefungují.



Graf 31 - Sportovní kroužek skrze on-line platformu

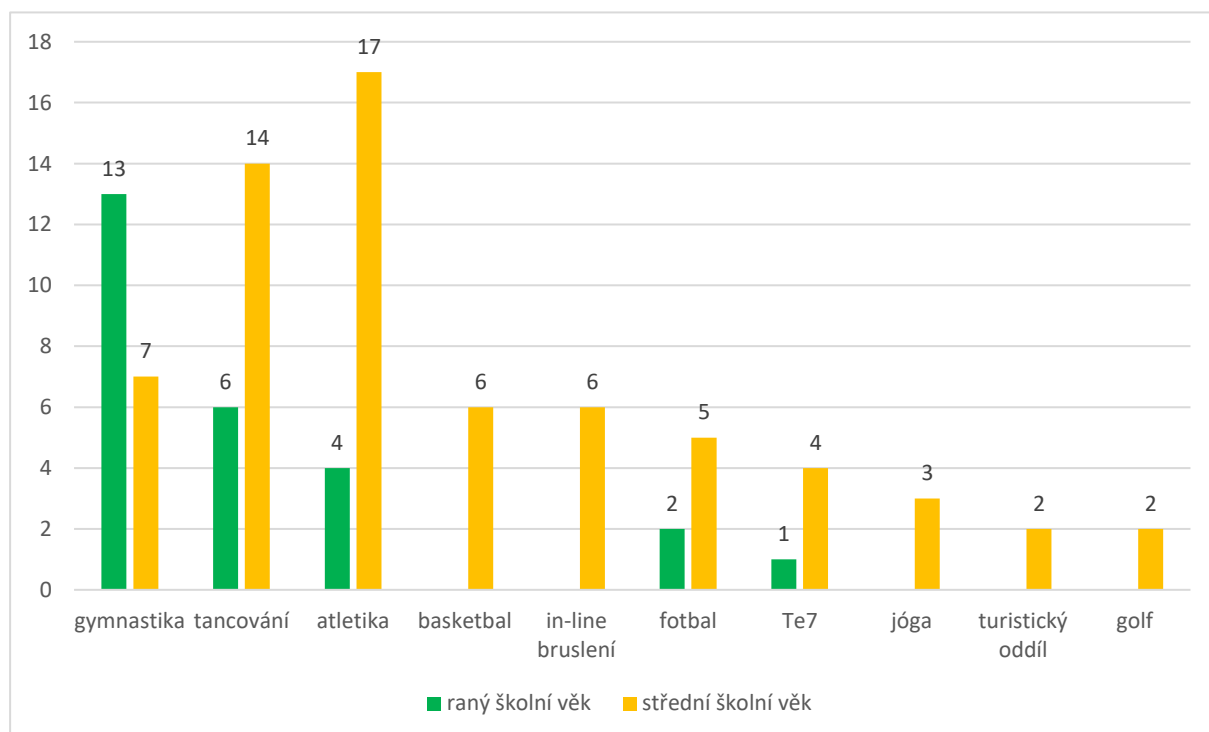
Otázka č. 9 navazovala opět na předchozí otázku číslo 8 a zjišťovala, u kterých sportovních kroužků probíhají tréninky/ setkání on-line formou.

Raný školní věk: 26 dětí uvedlo, že mají sportovní kroužek nějakou z uvedených forem on-line. Z toho bylo 12 dívek a 14 chlapců.

Nejčastěji u dětí raného školního věku probíhá on-line formou gymnastika – 13 dětí, s tancováním – 6 dětí (pouze dívky) formou zadávání youtube videí a jejich cvičením, dále pak atletika – 4 děti, u které se děti snaží motivovat k uběhnutým metrům/ kilometrům. Dále děti zmínily fotbal, kde nacvičují dle zadaných videí různá průpravná cvičení s míčem a Te7, kteří dětem dělají orientační běhy.

Střední školní věk: 63 dětí uvedlo, že mají sportovní kroužek nějakou z uvedených forem on-line. Z toho bylo 41 dívek a 22 chlapců.

Nejčastěji u dětí středního školního věku probíhá on-line formou atletika, kterou uvedlo 17 dětí – stejný způsob zadávání jako výše u raného středního věku, dále pak tancování – 14 dětí a gymnastika 7 dětí. Děti zmiňovaly i ostatní aktivity, které jsou uvedené níže v grafu.



Graf 32 - Sportovní kroužky – on-line (distančně)

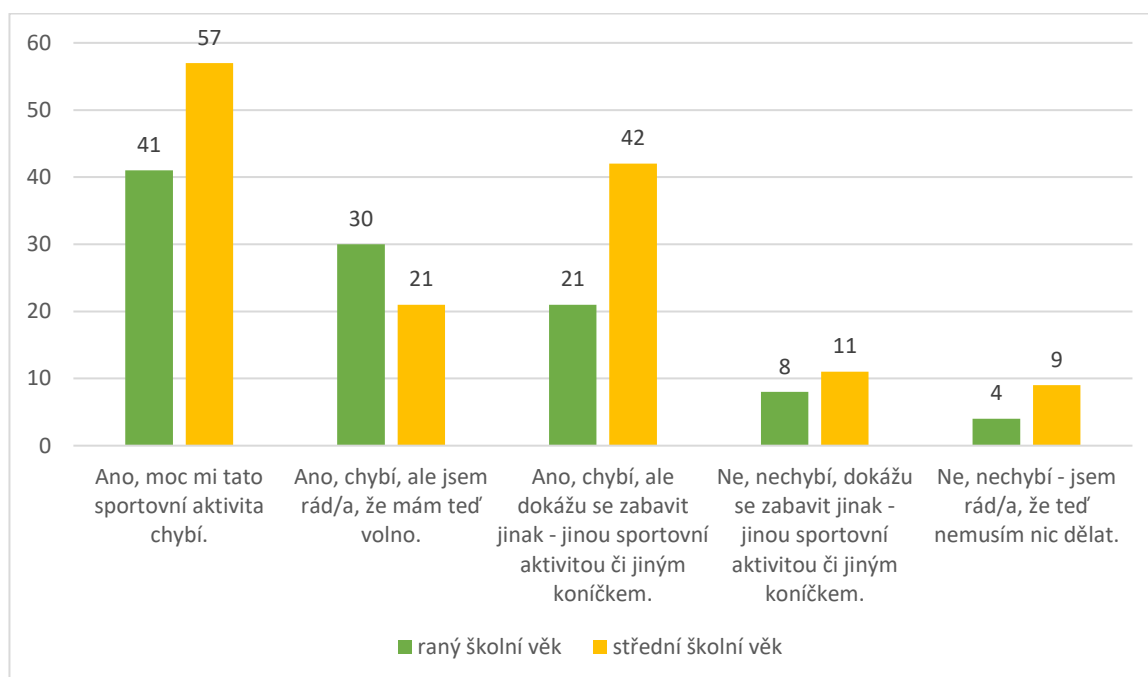
Otázka č. 10 - Chybí Ti tato aktivita (kterou jsi vykonával ve sportovním kroužku)? Jak moc?

Tato otázka zjišťovala, jak moc dětem chybí či nechybí pohybová aktivita, kterou dělaly ve sportovním kroužku, do kterého před pandemií chodily.

Z grafu níže můžeme vyčíst, jaké odpovědi volily děti raného školního věku a středního školního věku.

Celkem se do této otázky zapojilo 134 dětí raného školního věku, z toho 50 dívek a 54 chlapců a 140 dětí středního školního věku, z toho 70 dívek a 70 chlapců.

Odpovídaly pouze děti, které uvedly v otázce číslo 7, že chodily před pandemií do sportovního kroužku.



Graf 33 - Míra absence sportu

Otázka č. 11 se zabývala tím, z jakého důvodu dětem konkrétní sport chybí.

Odpovídali pouze respondenti, kteří v předchozí otázce uvedli, že jim konkrétní pohybová aktivita chybí. Celkem se zúčastnilo 92 dětí 1. a 2. ročníku, 120 dětí 3. – 5. ročníku.

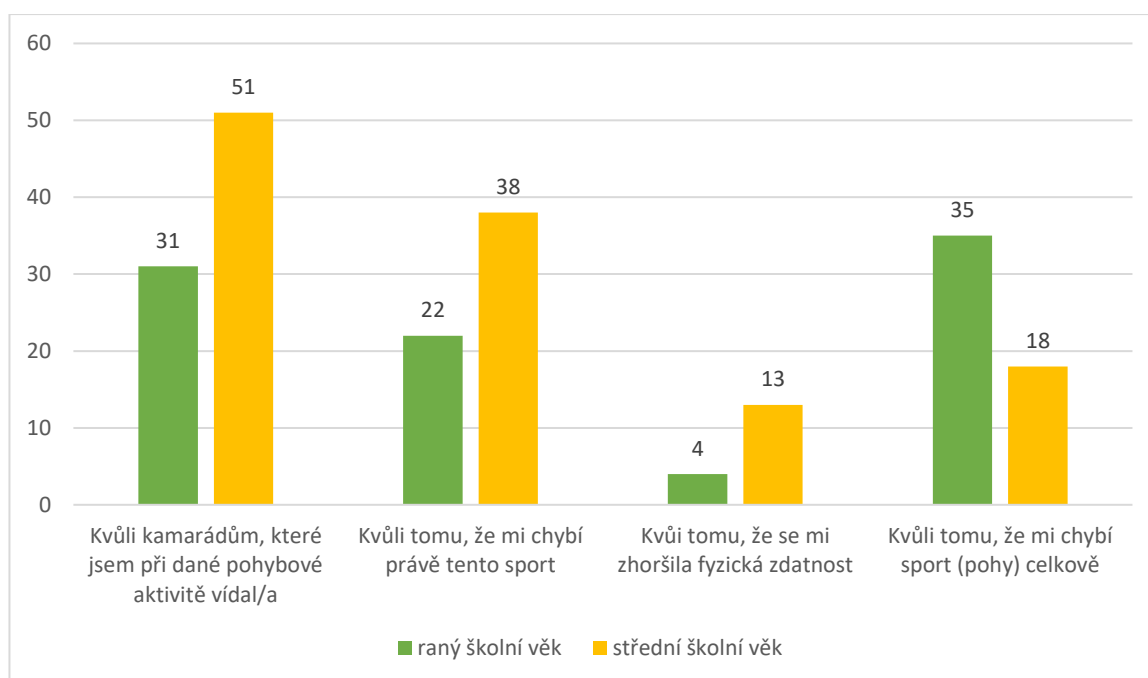
U obou období je nejpočetnějším důvodem to, že se děti nevidí s kamarády, se kterými se během sportovnímu kroužku setkávaly. Uvedlo tak 31 dětí raného školního věku a 51 dětí středního školního věku.

Druhým nejpočetnějším důvodem je u dětí raného školního věku absence sportu, chybí dětem pohybová aktivita celkově. Takto uvedlo **35** dětí.

U středního školního věku **38** dětí uvedlo jako důvod, že jim chybí konkrétní pohybová aktivita ze sportovního kroužku.

Třetí nejvíce zastoupenou odpovědí u dětí raného školního věku byl důvod, že jim chybí konkrétní pohybová aktivita, uvedlo tak **22** dětí. Děti středního školního věku uvedly na třetím místě důvod, že jim chybí sport (pohybová aktivita) obecně. Takto uvedlo **18** dětí.

Na posledním místě uvedly děti raného školního věku (**4** děti) zhoršení fyzické zdatnosti. Tato odpověď získala čtvrté místo i u dětí středního školního věku, kterých si toto zhoršení uvědomuje o něco více než mladších dětí, a to **13** dětí.



Graf 34 - Jak moc Ti chybí konkrétní sport – důvod?

Otázka č. 12 zjišťovala v jaké míře se děti věnují pohybovým aktivitám v době pandemie Covid-19.

Na tuto otázku odpovídalo celkem 134 dětí raného školního věku a 203 dětí středního školního věku.

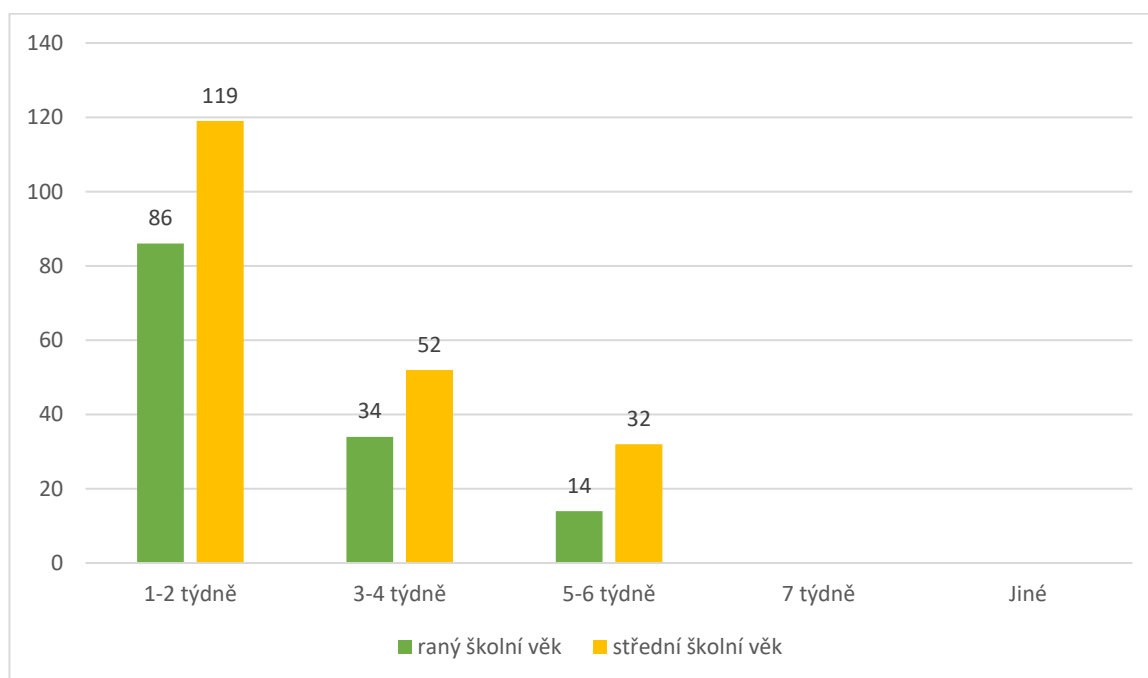
Jak je vidět z níže umístěného grafu, nejvíce respondentů zvolilo první odpověď a to, že se věnují pohybové aktivitě 1-2x týdně. Tuto odpověď zvolilo 86 dětí raného školního věku – 40 dívek a 46 chlapců a 119 dětí středního školního věku – 62 dívek a 57 chlapců.

34 dětí raného školního věku a 52 dětí středního školního věku se věnuje pohybové aktivitě nyní 3-4x týdně v době pandemie.

14 dětí raného školního věku a 32 dětí středního školního věku uvedlo, že se věnují pohybové aktivitě v době pandemie 5-6x týdně.

Odpověď „7x týdně“ a „jiné“ nezaškrtnulo žádné dítě. Je samozřejmé, že v této době děti potřebují alespoň někdy ven, projít se, ale vzhledem k vládním nařízením a opatřením je logické, že se děti nevěnují pohybové aktivitě denně.

Z tohoto grafu jasně vyplývá, že pandemie Covid-19 má negativní vliv na pohybové aktivity dětí a že se pohybová aktivita výrazně snížila oproti pohybové aktivitě před pandemií.



Graf 35 - Míra pohybových aktivit v době pandemie Covid-19

Otázka č. 13 zjišťuje, zda děti sportují i v době pandemie Covid-19 se svými rodiči.

Celkem na tuto otázku odpovědělo 366 dětí. **282 dětí odpovědělo, že se svými rodiči před pandemií sportovaly. Zbytek dětí – 84 se svými rodiči nesportovalo.**

V 1. a 2. ročníku (raný školní věk) 104 dětí odpovědělo „ano“ – z toho 42 dívek, 62 chlapců. 37 dětí raného středního věku uvedlo, že v této době se svými rodiči nesportuje – 16 dívek, 21 chlapců.

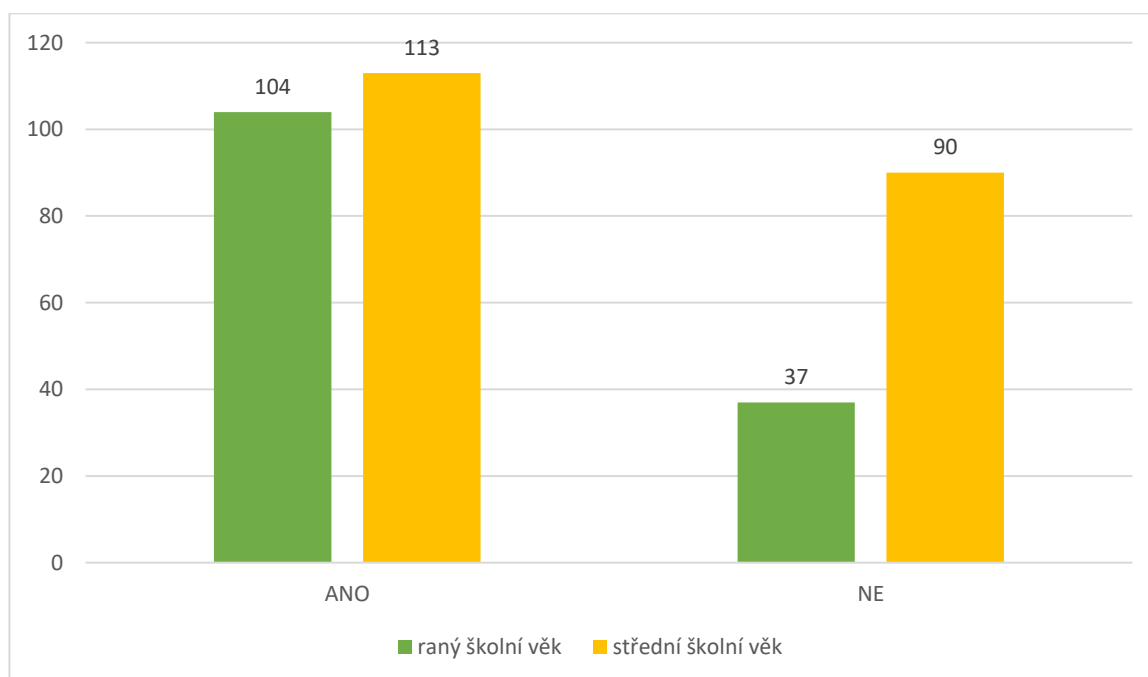
Ve 3. + 4. + 5. ročníku (střední školní věk) 113 dětí odpovědělo, že se svými rodiči sportují, z toho 65 dívek a 48 chlapců. Se svými rodiči nesportuje v této době 90 dětí středního školního věku dětí – 39 dívek a 51 chlapců.

V důsledku pandemie Covid-19 v porovnání s tím, jak děti sportovaly se svými rodiči před pandemií, nenastaly v tomto případě tak velké změny, viz tabulka níže.

Tabulka 1 - Sportování dětí s rodiči – před pandemií X při pandemii

	RANÝ ŠKOLNÍ VĚK		STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK	
	Před pandemií	Při pandemii	Před pandemií	Při pandemii
Sportují se svými rodiči	130	104	152	113
Nesportují se svými rodiči	18	37	66	90

Zdroj: vlastní



Graf 36 - Sportují děti i v době pandemie Covid-19 se svými rodiči?

Otázka č. 14 se zabývá tím, kolikrát týdně v době pandemie děti sportují se svými rodiči v porovnání v době před pandemií.

Na tuto otázku odpovídaly pouze děti, které na předchozí odpověděly „ANO“.
To znamená 104 dětí raného školního věku a 113 dětí středního školního věku.

Raný školní věk

Méně – celkem 51 dětí, z toho 21 dívek a 30 chlapců.

Stejně – celkem 39 dětí, z toho 17 dívek a 22 chlapců.

Více – celkem 14 dětí, z toho 4 dívky a 10 chlapců.

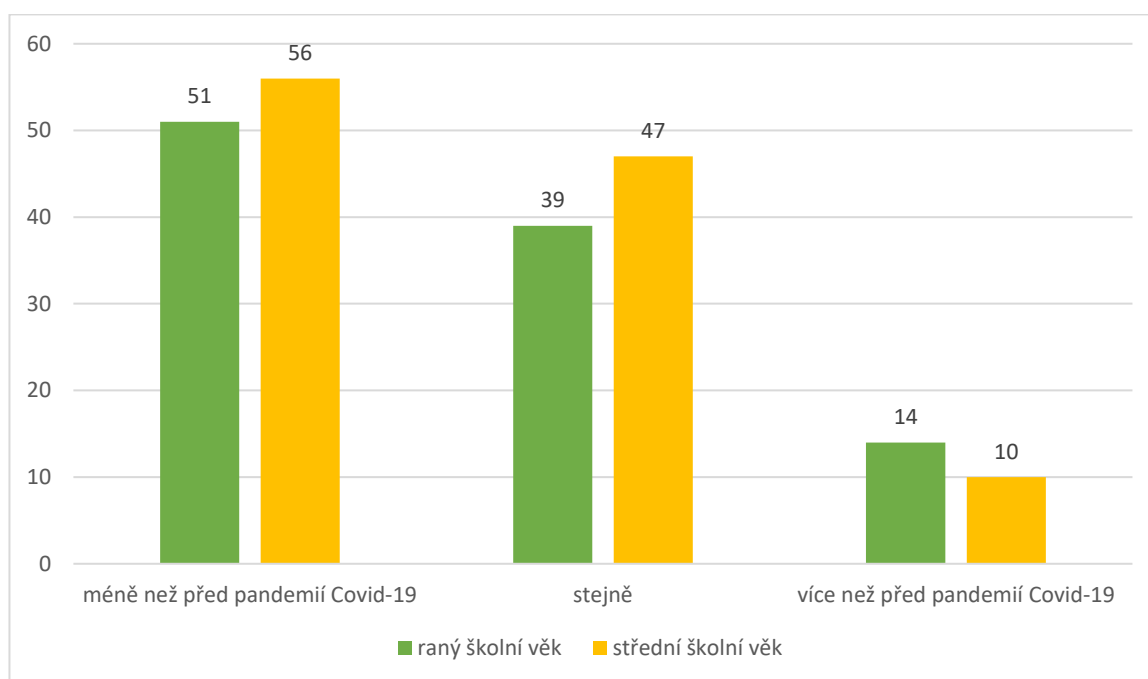
Střední školní věk

Méně – celkem 56 dětí, z toho 32 dívek a 24 chlapců.

Stejně – celkem 47 dětí, z toho 27 dívek a 20 chlapců.

Více – celkem 10 dětí, z toho 6 dívek a 4 chlapci.

Z grafu níže je znatelné, že se opět pohybová aktivita dětí s rodiči zmenšila.



Graf 37 - Četnost sportování dětí s rodiči v době pandemie Covid-19

Otázka č. 15 zjišťuje nejméně oblíbenou pohybovou aktivitu dětí v této době.

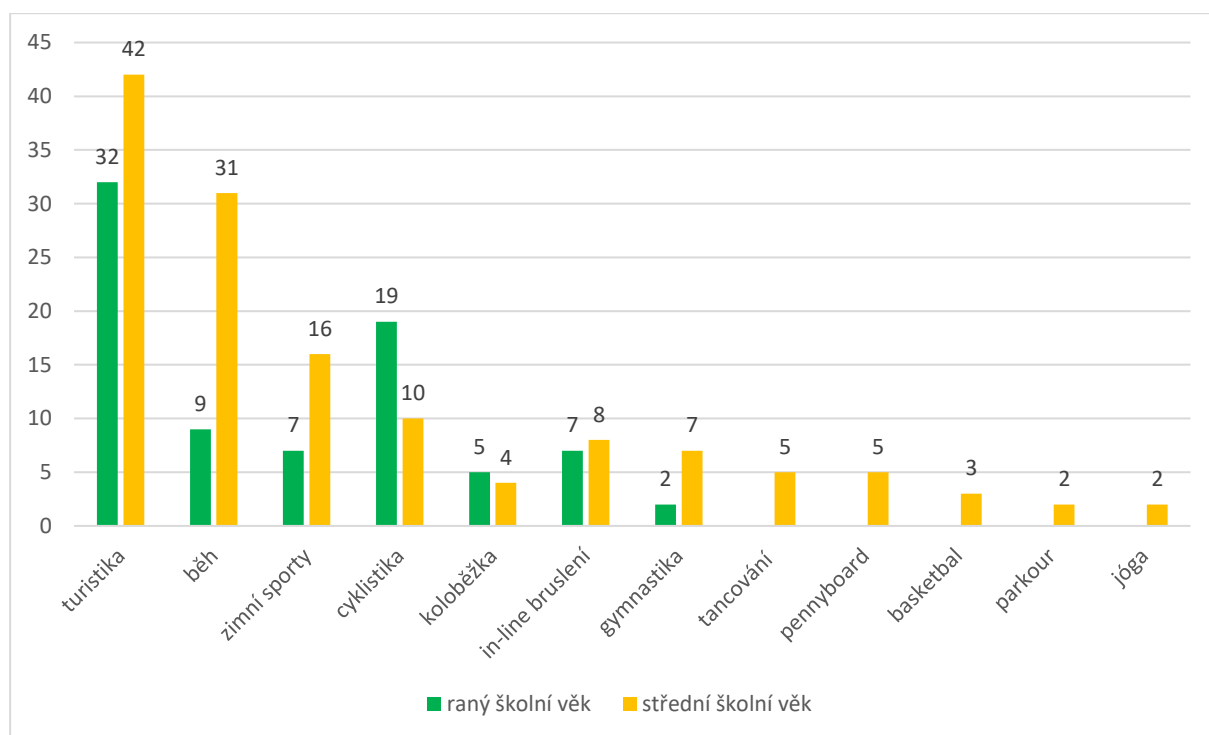
Vzhledem k tomu, že jsou organizované sportovní kroužky zavřené, vnitřní sportoviště jsou uzavřena také, na volně přístupných sportovištích venku je potřeba nosit roušku, jsou pohybové aktivity, kterým se děti mohou věnovat omezené, což potvrzuje i graf níže. Pohybové aktivity nejsou tak různorodé.

Mezi nejméně oblíbené pohybové aktivity se umístila hlavně turistika, která je u obou věkových kategorií a prvním místě – věnuje se jí nyní 32 dětí raného školního věku a 42 dětí středního školního věku.

Na druhém místě se u dětí raného školního věku umístila cyklistika, na třetím pak běh.

U dětí středního školního věku se umístil na druhém místě běh, na třetím místě zimní sporty (bobování, sánkování, klasické lyžování, sjezdové lyžování, snowboard – bez provozu lanovek a vleků).

Celkem na tuto otázku odpovídalo 82 dětí raného školního věku, z toho 39 dívek a 43 chlapců. A 138 dětí středního školního věku, z toho 71 dívek a 67 chlapců.



Graf 38 - Nejméně oblíbená pohybová aktivita v době pandemie Covid-19

9 Diskuze

V předchozích dvou podkapitolách jsme se zabývali rozbořením výzkumného šetření PA v době před pandemií a v době při pandemii Covid-19 prostřednictvím dvou dotazníků. Hypotézy, které jsme si určili, nám sloužily k sestavení dotazníků, abychom problém mohli analyzovat co nejvíce do hloubky.

Dle mého názoru je určitě spousta dětí, kterých se právě problém hypokineze týká, avšak nelze brát všechny jednotně, jelikož i z mé praxe vím, že spousta dětí, které učím na základní škole, se pohybovým aktivitám věnuje pravidelně, převážně organizovaně, ale taktéž svůj volný čas tráví neorganizovaně. Samozřejmě je tu právě i ta druhá skupina dětí, které se problémem hypokineze týká velice.

Hypokineze je velkým a zcela aktuálním problémem, který se řeší u celé společnosti, jak u dospělých, tak právě i u dětí, u kterých ale můžeme z pozice učitelů, trenérů nebo rodičů leccos ještě změnit a nějakým způsobem u dětí míru pohybové aktivity ovlivnit.

Dále se budeme zabývat shrnutím získaných poznatků a verifikací hypotéz, zda došlo k jejich potvrzení či vyvrácení.

Hypotéza č. 1:

Předpokládáme, že děti mladšího školního věku tráví svůj volný čas v době pandemie minimálně z 65 % pasivním způsobem.

Uvedenou hypotézu jsme ověřovali na výzkumné otázce č. 3 ve druhém dotazníku jejíž interpretace zněla takto: „*Jak trávíš svůj volný čas v době pandemie Covid-19, spíše aktivním způsobem nebo pasivním způsobem?*“ Zanalyzované údaje nám ukázaly přesný opak, což pro nás bylo velice překvapujícím výsledkem. Ukázalo se, že celkem **60 %** dětí raného školního věku (1. – 2. ročník) a **68 %** středního školního věku (3. – 5. ročník) tráví svůj volný čas i v době pandemie Covid-19 **aktivním způsobem**.

Stanovená hypotéza se nám tedy **nepotvrdila**.

K obdobným výsledkům došel také ve své diplomové práci Jan Kulíšek (Kulíšek, 2015), který vyhodnotil, že 77 % jeho respondentů tráví svůj čas aktivně. K těmto výsledkům došel v roce 2015, v období, kdy ČR nebyla zasažena pandemií Covid-19, a tak je možné, že právě díky tomuto zde vidíme rozdíl 10–15 %.

V teoretické části v kapitole 4.2.1.1. zmiňuji, že aktivní způsob trávení volného času dětí značně ovlivňují i právě vnější faktory, kterými mohou být rodiče, se kterými děti žijí. Tento faktor může na děti působit v době pandemie ještě ve větší míře.

Hypotéza č. 2:

Předpokládáme, že se děti před pandemií věnovaly mimoškolním pohybovým aktivitám nejvíce 3-4x týdně a to minimálně 40 % dětí mladšího školního věku.

Na potvrzení či vyvrácení této hypotézy se ptala otázka č. 5 v prvním dotazníku: „*Kolikrát týdně ses mimoškolní pohybové aktivitě věnoval/a?*“

Výsledky otázky získané dotazníkovým šetřením nám ukázaly, že se děti raného školního věku (**46 %**) a děti středního školního věku (**50 %**) opravdu věnují pohybovým aktivitám nejvíce 3-4x týdně.

Stanovená hypotéza se nám tedy **potvrdila**.

Toto zjištění je velmi pozitivní, jelikož více než 40 % dětí – 46 % raného školního věku a 50 % dětí středního školního věku se věnuje mimoškolní pohybové aktivitě 3-4x týdně za normálních okolností. Víme, že doporučené množství denní pohybové aktivity pro děti mladšího školního věku se pohybuje kolem 1 hodiny denně. Zmiňujeme v kapitole 4.4., že toto doporučené množství potvrzuje Dvořáková (2012) i Perič (2008). I autorka Simona Krátká (Krátká, 2016) došla ve své práci k podobným výsledkům jako my, kdy při jejím počtu respondentů 1010 odpovědělo 45 % z nich (435 dětí), že se věnuje pohybové aktivitě nejvíce 3x týdně.

Hypotéza č. 3:

V době pandemie Covid-19 se procento dětí, které se věnuje pohybové aktivitě 3-4 týdně sníží minimálně o 20 % v důsledku zavedených opatření.

Z celkového počtu **134 dětí raného školního věku** uvedlo 65 %, že se věnuje v době pandemie pohybové aktivitě pouze 1-2x týdně. 3-4x týdně se PA věnuje pouze **25 %** a 10 % 5-6x týdně. Z **203 dětí středního školního věku** uvedlo celkem 59 %, že se věnuje v době pandemie pohybové aktivitě 1-2x týdně. 3-4x týdně se PA věnuje taktéž **25 %** dětí a 16 % 5-6x týdně.

Pohybová aktivita 3-4x týdně se snížila o 21 % u raného školního věku a o 25 % u středního školního věku.

Z těchto výsledků můžeme říci, že se nám hypotéza **potvrdila**.

Hypotéza č. 4:

Předpokládáme, že se děti v době pandemie budou alespoň ze 30 % věnovat nejvíce turistice v důsledku zavedených opatření.

Na ověření této hypotézy se dotazovala otázka č. 15 ve druhém dotazníku zaměřujícím se na pohybové aktivity v době pandemie a zněla takto: „*Které pohybové aktivitě se v době pandemie věnuješ nejvíce?*“

Analyzované údaje ukázaly, že turistice se v této době pandemie Covid-19 věnuje celkem **39 %** dětí raného školního věku a **30 %** středního školního věku.

Díky těmto výsledkům se nám hypotéza **potvrdila**.

Turistika je v této době jedna z nejvyhledávanějších možností trávení volného času venku. K této pohybové aktivitě nepotřebujeme specifické podmínky a například zvýšenou fyzickou kondici, také můžeme vykonávat tuto pohybovou aktivitu jako rodina.

Hypotéza č. 5:

Předpokládáme, že více než 60 % dětí mladšího školního věku navštěvovalo před pandemií organizovaný sportovní kroužek.

Výzkumné šetření nám ukázalo, že organizovaný sportovní kroužek navštěvovalo **78 %** dětí raného školního věku a **69 %** středního školního věku. Je to tedy více než 60 %, což splňuje naši hypotézu, proto se nám **potvrdila**.

Hypotéza č. 6:

Minimálně 15 % organizovaných sportovních kroužků vykonává svou činnost v době pandemie prostřednictvím on-line platform.

Dopředu jsme předpokládali, že minimálně 15 % dětí, které chodily před pandemií do organizovaného sportovního kroužku, uvedou, že činnost kroužku mají v době pandemie skrze

on-line platformy. Nečekala jsem ale, že u středního školního věku bude výsledná hodnota tak vysoká.

Ze 104 dětí raného školního věku odpovědělo **26 dětí (25 %)**, že mají sportovní kroužek v této době vedený skrze on-line platformu. Ze 140 dětí středního školního věku, které se zúčastnilo této otázky ve výzkumném šetření, odpovědělo 63 dětí (**45 %**), že mají také sportovní kroužek vedený skrze on-line prostředí v době pandemie.

Výše uvedené výsledky nám naši hypotézu tedy **potvrdily**.

Hypotéza č. 7:

Předpokládáme, že minimálně 60 % dětí mladšího školního věku sportovalo před pandemií se svými rodiči.

Tuto stanovenou hypotézu jsme se snažili ověřit díky otázce číslo 14, která byla formulována takto: „*Sportoval/a jsi před pandemií se svými rodiči?*“

Tato hypotéza se nám **potvrdila**. Ze 148 dětí raného školního věku jich **130** odpovědělo kladně, což je **88 %**. Z 218 dětí středního školního věku jich **152** odpovědělo také kladně (**70 %**).

Hypotéza č. 8:

Čas, který tráví rodiče s dětmi pohybovou aktivitou se zvýšil minimálně o 10 % v důsledku zavřených organizovaných sportovních kroužků.

Z výzkumné části víme, že **88 %** dětí raného školního věku a **70 %** dětí středního školního věku se svými rodiči sportovalo před pandemií.

Výsledky šetření nám poskytly tyto zanalyzované údaje, které nám ukazují, že u dětí raného i středního školního věku se čas, který tráví s rodiči pohybovou aktivitou v době pandemie naopak snížil. Ze 134 dětí raného školního věku odpovědělo **104 (78 %)** a u středního školního věku se zúčastnilo této otázky **113 dětí (56 %)** z 203. Tyto hodnoty se tedy snížily – u raného školního věku o 10 % z 88 % na 78 %, u středního školního věku o 14 % ze 70 % na 56 %.

Vzhledem k těmto výsledkům se osmá hypotéza **nepotvrdila**.

Hypotéza č. 9:

Minimálně 70 % dětí má v době pandemie v okolí svého bydliště volně přístupná sportoviště (hřiště, skate park, park...)

Volně dostupná sportoviště, kterými jsou hřiště, park nebo skate park, má ke sportovnímu vyžití v době pandemie **84 %** (112 dětí) dětí raného školního věku a **85 %** (172 dětí) středního školního věku.

Hypotéza se nám **potvrdila**.

Tato hypotéza nám přinesla výsledky, které jsme více méně předpokládali a jsme jen rádi, že většina dětí má i v této době možnost sportovního vyžití k okolí svého bydliště na hřištích, které jsou k daným pohybovým aktivitám přizpůsobeny nebo jsou pro ně vhodné. K téměř totožným výsledkům došel Jan Kulíšek (Kulíšek, 2015) v roce 2015, kdy se dotazoval svých respondentů a vyšlo mu, že 94 % dotazujících respondentů mělo v okolí svého bydliště volně přístupná sportoviště. Opět zde, mezi našimi výsledky a výsledky autora Kulíška, vyšel rozdíl kolem 10 %, což může být zapříčiněno právě pandemií Covid-19, při které jsme my výzkum prováděli.

Hypotéza č. 10:

Minimálně 90 % dětí mladšího školního věku si uvědomuje prospěšnost pohybových aktivit pro zdraví člověka.

92 %, což je **136** dětí raného školního věku ze 148, uvedlo, že je pohybová aktivita důležitá pro zdraví člověka. **93 %** - 203 dětí středního školního věku z 218 uvedlo, že si také uvědomují prospěšnost a důležitost pohybu pro to, abychom byli zdraví.

Tím se stanovená hypotéza **potvrdila**.

Dle našeho očekávání si děti ve značné míře uvědomují prospěšnost pohybových aktivit pro zdraví člověka, což je pro nás velice pozitivním výsledkem. Do budoucna se díky tomuto uvědomění děti mohou vyvarovat například chronickým onemocněním, které jsou spjata s hypokinezi. I Kulíškovi (Kulíšek, 2015) v jeho práci vyšlo, že 80 % dětí si myslí, že je dobré věnovat se nějakému sportu z hlediska zdravotního aspektu.

10 Závěry

V této práci, která se věnovala mimoškolním pohybovým aktivitám v době před pandemií a při pandemii Covid-19, bylo hlavním cílem práce zmapovat úroveň mimoškolní pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku právě v době pandemie Covid-19. Zjistit, jak na tom s pohybovou aktivitou děti v této nelehké době jsou. Zda se hypokineze u dětí ještě více prohloubila nebo se naopak snížila. Dále, jak se věnují pohybové aktivitě v této době a co všechno pandemie Covid-19 ovlivnila v souvislosti s PA.

Počet dětí, kterých se výzkumu zúčastnilo, bylo celkem 366. Na tomto vzorku respondentů však nelze stanovit obecně platné závěry, které by charakterizovaly mimoškolní pohybovou aktivitu dětí této věkové kategorie plošně na celém území České republiky. Abychom mohli tyto závěry považovat za obecně platné pro skupinu dětí mladšího školního věku, bylo by nutné výzkumné šetření provést na větším vzorku respondentů u dětí po celé České republice, z různých sociálních skupin a během různých ročních období.

Nicméně na základě výsledků získaných pomocí výzkumného šetření jsme mohli klasifikovat závěry u tohoto počtu respondentů takto:

Závěr č. 1:

60 % dětí raného školního věku a 68 % dětí středního školního věku tráví svůj volný čas i v době pandemie Covid-19 aktivním způsobem.

Závěr č. 2:

46 % dětí raného školního věku a 50 % dětí středního školního věku se věnovalo mimoškolní pohybové aktivitě nejvíce 3-4x týdně.

Závěr č. 3:

V době pandemie Covid-19 se mimoškolní pohybová aktivita snížila v důsledku zavedených opatření u dětí raného školního věku o 21 % a u dětí středního školního věku o 25 %.

Závěr č. 4:

Turistice se v době pandemie věnuje 39 % dětí raného školního věku a 30 % dětí středního školního věku. V době před pandemií se turistice věnovalo pouze malé procento dětí mladšího školního věku.

Závěr č. 5:

Organizovaný sportovní kroužek navštěvovalo před pandemií Covid-19 celkem 78 % dětí raného školního věku a 69 % dětí středního školního věku.

Závěr č. 6:

V důsledku pandemie Covid-19 má prostřednictvím on-line platformy organizovaný sportovní kroužek 26 dětí ze 104 = 25 %. A 63 dětí středního školního věku ze 140 = 45 %.

Závěr č. 7:

V době před pandemií Covid-19 se věnovalo pohybové aktivitě celkem 88 % dětí raného školního věku se svými rodiči a 70 % dětí středního školního věku.

Závěr č. 8:

Vlivem pandemie Covid-19 se počet dětí věnujících se pohybové aktivitě se svými rodiči snížil u dětí raného školního věku z 88 % na 78 %, u dětí středního školního věku ze 70 % na 56 %.

Závěr č. 9:

112 dětí raného školního věku = 84 % má i v době pandemie v okolí svého bydliště volně přístupná sportoviště (hřiště, park, skate park), u dětí středního školního věku je to 172 dětí = 85 %.

Závěr č. 10:

Prospěšnost a pozitivní vliv pohybových aktivit na zdraví člověka si uvědomuje 92 % dětí raného školního věku a 93 % dětí středního školního věku.

U dětí mladšího školního věku se ukázalo, že pandemie Covid-19 samozřejmě ovlivnila množství jejich mimoškolní pohybové aktivity. Nicméně více než 60 % dětí uvedlo, že i v této době tráví svůj volný čas aktivně, což je určitě dobré zjištění.

V důsledku pandemie Covid-19 se ale míra hypokineze ještě o cca 10-15 % zvýšila.

Díky této diplomové práci si odnáším do své praxe mnoho nových poznatků a zjištění týkající se problematiky nedostatečné pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Zajisté se tyto poznatky budu snažit v budoucnu ještě více zakomponovat do své výuky. Pohyb je

opravdu důležitý a je dobré ho zařadit i do hodin mimo tělesnou výchovu. Děti se pohybem opět zaktivizují a mohou se potom opět naplno soustředit probíranému učivu. Učivo, které je spjato s pohybovou aktivitou si děti i lépe zapamatují. Jako učitelka 1. stupně základní školy bych ráda děti motivovala k pohybovým aktivitám a byla jím příkladem a vzorem nejen v tomto ohledu. Proto se také už nyní zapojuji do všech pohybových aktivit při hodinách tělesné výchovy. Žáci to velice oceňují. Také bych v budoucnu dětem ráda vždy seskupila možnosti mimoškolních pohybových aktivit, kterým se mohou věnovat ve svém volném čase. V tomto věku se děti rády inspirojí právě od svých vrstevníků (spolužáků), chtějí mít se svými kamarády stejné zájmy. Z tohoto důvodu by pak žáci, kteří se nějaké mimoškolní pohybové aktivitě věnují organizovaně i neorganizovaně, mohli ostatním spolužákům přiblížit jejich sportovní koníček více formou prezentace či referátu, což by mohlo děti, které se pohybové aktivitě nevěnují, „nalákat“.

11 Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.
2. ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospělých s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 1081-171-2000.
3. ČEPIČKA, Ladislav. *Hodnocení vývoje hrubé motoriky u dětí mladšího školního věku*. In *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova Univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4716-7
4. ČERMÁK, Josef, Olga CHVÁLOVÁ a Vladana BOTLÍKOVÁ. *Záda už mě nebolí*. [1. vyd.]. Praha: Svojtka a Vašut, 1992. ISBN 80-85521-18-0.
5. DURDOVÁ, Irena. *Sportovní management*. Ostrava: Vysoká škola báňská – Technická univerzita, 2002. ISBN 80-248-0130-2.
6. DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN – 978-80-247-3733-1
7. FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ, ed. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze: (Praha, 19.-21. června 2013)*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.
8. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 8024702339.
9. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
10. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.
11. HELUS, Z. *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-406-6.
12. HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1.
13. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

14. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Knižnice psychologické literatury.
15. JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Je naše dítě zralé na vstup do školy?* Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4750-7.
16. KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 9788026212508.
17. KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 1. díl pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 2010. 184 s. ISBN – 978-80-247-3270-1
18. KOPECKÁ, I. *Psychologie 1. díl*. Praha: Grada, 2011. 200 s. ISBN – 978-80-247-3875-8
19. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. ET.AL. *Dítě, sprot a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7
20. KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.
21. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
22. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
23. LIBA, J. – BUKOVÁ, A. 2012. *Pohyb a zdravie*. Košice: UPJŠ, 2012, 146 s. ISBN 978-80-7097-967-9
24. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 8070447680.
25. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.
26. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN isbn80-85783-17-7.
27. NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada, 2011. 208 s. ISBN – 978-80-247-3709-6
28. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

29. PASTUCHA D. A KOL. Tělovýchovné lékařství. Praha: Grada, 2014. 290 s. ISBN – 978-80-247-4837-5
30. PAVELKOVÁ, I.: Motivace žáků k učení : perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci, Praha: Univerzita Karlova, 2002, ISBN 80-7290-092-7
31. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
32. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN – 978-80-247-2643-4
33. PLAMÍNEK, Jiří. Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali. 2., dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 127 s. ISBN 978-80-247-3447-7.
34. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 2013. 206 s. ISBN – 987-80-262-0403-9
35. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2017. [vid. 17. 04. 2018]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>
36. RIEGEROVÁ, J. & PŘIDALOVÁ, M. & ULBRICHOVÁ, M. (2006). Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu. Olomouc: Hanex.
37. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
38. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 176 s. ISBN 978-802-4428-116.
39. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
40. SIGMUND, Erik. Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: HANEX, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2
41. STACKEOVÁ, Daniela. Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. Tělesná výchova a sport mládeže. 2009, roč. 76, č. 2, str. 7.
42. STACKEOVÁ, Daniela. Rodiče a sport mládeže. Tělesná výchova a sport mládeže. 2009, roč. 75, č. 1, str. 2-4.
43. SUCHOMEL, Aleš. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004. ISBN isbn80-7083-900-7.

44. SUCHOMEL, A., 2006. Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitele výskytu, kondiční programy). 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7232-140-6.
45. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
46. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
47. SPOUSTA, Vladimír et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
48. Šeráková, H. (2007). Present knowledge on the problems of wrong body posture. *School and health* 21(2), 599-609.
49. ŠKOLOVÁ, Marie. *Pečujeme o správné držení těla*. Praha: Avicenum, 1974.
50. ŠVAMBERK, ŠAUEROVÁ, Markéta, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2017. ISBN 978-80-87723-40-1.
51. TŮMA, Jiří. *Pedagogika volného času*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2018. ISBN 978-80-87723-43-2.
52. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
53. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 104 s. ISBN – 80-7315-033-6

Bakalářské a diplomové práce

1. ČÍŽKOVÁ, Lucie. *Stanovení úrovně pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku na vybraných základních školách*. Liberec, 2017. Diplomová práce. Technická Univerzita v Liberci.
2. DOLINA, Jakub. *Analýza volnočasových pohybových aktivit pro žáky základních škol v Českých Budějovicích*. České Budějovice, 2016. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích.
3. KRÁTKÁ, Simona. *Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách v Praze 8*. Praha, 2016. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Dlouhý, Martin.

4. KULÍŠEK, Jan. *Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách ve vybraném regionu*. 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Dlouhý, Martin.
5. PRŮCHOVÁ, Věra. *Analýza pohybových aktivit dětí staršího školního věku na Základní škole Chrudim*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Karlova Univerzita v Praze.

Internetové zdroje

1. [online]. Copyright © [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1887-version1-ftvs_987_version1_aktualita6.pdf
2. Pohyb | cukrovka. cukrovka [online]. Copyright © Cukrovka.cz 2017 [cit. 22.03.2021]. Dostupné z: <https://www.cukrovka.cz/pohyb>
3. Informační systém [online]. Copyright © [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/hj521/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf
4. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
5. Physical activity and sedentary behaviour | EU Science Hub. European Commission | Choose your language | Choisir une langue | Wählen Sie eine Sprache [online]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/physical-activity>
6. Úvod | skaut.cz. Úvod | skaut.cz [online]. Copyright © 2021 [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz>
7. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. 2008. [online]. [vid. 14. 4. 2018]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>.
8. Nápověda | Onemocnění aktuálně od MZČR. Onemocnění aktuálně od MZČR [online]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19--napoveda>
9. Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí. Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí [online]. Copyright © Ministerstvo vnitra [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz>
10. Olympic.cz > Pozor na „covidové děti“, varuje profesor Kolář. Vraťte jim pohyb, vyzývá.. 301 Moved Permanently [online]. Copyright © ČOV 2018 [cit. 23.03.2021]. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/clanek/3566--pozor-na-covidove-deti-varuje-profesor-kolar-vratte-jim-pohyb-vyzyva>

Vzor informovaného souhlasu pro zákonné zástupce dětí, které se zúčastnily výzkumu

Informovaný souhlas s vyplněním dotazníku

Vážení rodiče, zákonní zástupci,

jmenuji se Lucie Strychová a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Karlově univerzitě v Praze. V rámci své diplomové práce uskutečňuji výzkumné šetření, jehož cílem je analyzovat míru mimoškolních pohybových aktivit v rámci pandemie Covid-19 u dětí mladšího školního věku. Zaměřuji se tedy na 1. stupeň základní školy. Výzkumné šetření uskutečňuji pomocí dotazníků, které jsou přiloženy v příloze. Výzkum je samozřejmě zcela anonymní, získané informace jsou důvěrné a budou sloužit pouze pro účely zkoumání této diplomové práce.

V případě Vašeho souhlasu, prosím, pošlete vyplněný souhlas na můj e-mail, který je uvedený níže.

Děkuji Vám za spolupráci, ochotu a trpělivost při tomto výzkumném šetření.

Lucie Strychová

Souhlasím – nesouhlasím s vyplněním dotazníku mým dítětem.

Podpis rodiče/ zákonného zástupce

12 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Změny tělesných proporcí od prenatálního a novorozeneckého období až do dospělosti.....	11
Obrázek 2 - Rozložení pohybových dovedností dle věku	13
Obrázek 3 - Školní zralost – zlepšení grafomotorických dovedností – kresba lidské postavy	16
Obrázek 4 - Pohybová aktivita	20
Obrázek 5 - Struktura pohybových aktivit podle SIGPAH 2004	22
Obrázek 6 - Hypotetické benefity a rizika realizace pohybové aktivity	29
Obrázek 7 - Rizikové faktory ohrožující zdraví	31
Obrázek 8 - Vzorec pro výpočet Body Mass Index	32

Obrázek 9 - Tabulka pro zjištění hodnoty BMI.....	32
Obrázek 10 - Výskyt nadváhy a obezity.....	33
Obrázek 11 - Vadné držení těla – oblast zad.....	35
Obrázek 12 - Hlavní faktory modelu účasti v aktivitách dne, včetně aktivit volného času	39

13 Seznam grafů

Graf 1- Pohlaví respondentů.....	50
Graf 2 - Ročník.....	51
Graf 3 - Fyzický typ	52
Graf 4 - Věnuješ se nějaké mimoškolní pohybové aktivitě či sportu?	53
Graf 5 - Míra pohybových aktivit před pandemií Covid-19.....	54
Graf 6 - Které pohybové aktivitě/ sportu se věnuješ?	56
Graf 7 – Chtěly by se nesportující děti některé PA věnovat?.....	57
Graf 8 - Pohybová aktivita, které by se děti chtěly věnovat, kdyby mohly.	58
Graf 9 - Volně dostupná sportoviště v okolí bydliště.....	59
Graf 10 - Chodíš s kamarády ven trávit svůj volný čas?	60
Graf 11 - Jak často chodíš s kamarády ven trávit svůj volný čas	61
Graf 12 - Věnoval ses před pandemií pohybové aktivitě či sportu více ve všední den nebo o víkendu?	62
Graf 13 - Intenzita pohybové aktivity o prázdninách.....	63
Graf 14 - Sportoval jsi před pandemií se svými rodiči?.....	64
Graf 15 - Jak často jsi sportoval/a se svými rodiči?	65
Graf 16 - Nejoblíbenější sporty dětí mladšího školního věku.....	66
Graf 17 - Chodíš do organizovaného sportovního kroužku?.....	67
Graf 18 - Organizovaný sportovní kroužek.....	68
Graf 19 – Kolikrát týdně děti navštěvovaly před pandemií organizovaný sportovní kroužek, oddíl nebo klub	69
Graf 20 - Dosáhl jsi nějakých úspěchů?	70
Graf 21 - Sportovní úspěchy.....	71
Graf 22 - Je pro člověka důležitá a potřebná pohybová aktivita a sport?.....	72
Graf 23 - Důvody důležitosti sportování a pohybové aktivity	73
Graf 24 - Pohlaví respondentů (2).....	74

Graf 25 - Ročník (2)	75
Graf 26 - Aktivní/ pasivní trávení volného času	76
Graf 27 - Pohybová aktivita – všední dny/víkend	77
Graf 28 - Trávení volného času s kamarády v době pandemie Covid-19	78
Graf 29 - Sportovní vyžití v okolí svého bydliště – v době pandemie Covid-19.....	79
Graf 30 - Návštěvnost organizovaných sportovních kroužků	80
Graf 31 - Sportovní kroužek skrze on-line platformu	81
Graf 32 - Sportovní kroužky – on-line (distančně)	82
Graf 33 - Míra absence sportu	83
Graf 34 - Jak moc Ti chybí konkrétní spor – důvod?.....	84
Graf 35 - Míra pohybových aktivit v době pandemie Covid-19	85
Graf 36 - Sportují děti i v době pandemie Covid-19 se svými rodiči?.....	86
Graf 37 - Četnost sportování dětí s rodiči v době pandemie Covid-19.....	87
Graf 38 - Nejoblíbenější pohybová aktivita v době pandemie Covid-19.....	88

14 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Sportování dětí s rodiči – před pandemií X při pandemii.....	86
--	----

15 Seznam zkratk

ZŠ – základní škola

PA – pohybová aktivita

NNO – nezisková nestátní organizace

16 Přílohy

16.1 Příloha č. 1 – dotazník č. 1 - Analýza mimoškolních pohybových aktivit před pandemií Covid-19 se zaměřením na mladší školní věk

Analýza mimoškolních pohybových aktivit PŘED PANDEMÍÍ COVID-19 se zaměřením na mladší školní věk - 1. část

Analýza mimoškolních pohybových aktivit PŘED PANDEMÍÍ COVID-19 se zaměřením na mladší školní věk - 1. část

Ahoj,

chtěla bych Tě poprosit o vyplnění mého dotazníku - 1. části, která se týká Tvého volného času, konkrétně pohybových aktivit ve Tvém volném čase PŘED PANDEMÍÍ COVID-19.

Jsem třídní učitelkou na FZŠ Mezi Školami a zároveň ještě dokončuji studium vysoké školy. Tento dotazník je součástí mé závěrečné práce.

Byla bych Ti moc vděčná, kdybys dotazník vyplnil/a.

Dotazník je anonymní, takže se nemusíš bát, že by se výsledky dostaly třeba k rodičům nebo učitelům. Použiji je pouze pro zpracování mé závěrečné práce.

Moc Ti děkuji předem za pomoc!

Lucie Strychová

1. Jsi:

- dívka
 chlapec

2. Do které třídy chodíš?

Nápověda k otázce: *Vybírejte jednu odpověď*

1. třída
 2. třída
 3. třída
 4. třída
 5. třída

3. Jsi sportovní nebo nesportovní typ?

Nápověda k otázce: *Sportovní typ - rád/a sportuješ, trávíš svůj volný čas aktivně. Nesportovní typ - sport úplně rád/a nemáš, raději si čteš knihy hraješ hry, jsi na PC.*

- sportovní typ
 nesportovní typ

4. Věnoval/a ses před pandemií nějaké mimoškolní pohybové aktivitě/ sportu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
 NE

5. Kolikrát týdně ses mimoškolní pohybové aktivitě věnoval/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1-2x týdně
 3-4x týdně
 5-6x týdně
 7x týdně
 Jiné:

6. Které mimoškolní pohybové aktivitě/ sportu ses věnoval/a?

Nápověda k otázce: *Pokud se ve svém volném čase žádnému sportu nevěnuješ, tuto otázku nevyplňuj.*

7. Pokud ses žádnému sportu před pandemií nevěnoval/a, chtěl/a by ses nějakému sportu věnovat?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
 NE

8. Pokud ANO, kterému sportu by ses chtěl/a věnovat?

9. Byla v okolí tvého bydliště před pandemií volně přístupná sportoviště? (hřiště, skate park, park,...)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
 NE

10. Chodil/a jsi před pandemií s kamarády ven trávit svůj volný čas?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
 NE

11. Pokud ano, kolikrát týdně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1-2 týdně
 3-4 týdně
 5-6 týdně
 Jiné:

12. Věnoval/a ses před pandemií nějaké pohybové aktivitě či sportu více:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ve všední den (pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek)
 o víkendu (sobota, neděle)

13. Věnoval/a ses nějaké pohybové aktivitě či sportu před pandemií více o prázdninách? (Třeba z toho důvodu, že jsi měl/a více času, méně školních povinností?)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Věnuji se pohybové aktivitě VÍCE o prázdninách.
 Věnuji se pohybové aktivitě ve STEJNÉ MÍŘE.
 Věnuji se pohybové aktivitě MÉNĚ o prázdninách.

14. Sportoval/a jsi před pandemií spolu se svými rodiči?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
 NE

15. Pokud ano, jak často?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1-2x týdně
 3-4x týdně
 1x za 14 dní
 příležitostně (o prázdninách, zimní nebo letní sezóně...)
 Jiná odpověď:

16. Jaké sporty máš nejraději?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- míčové - fotbal, basketbal, volejbal, florbal
 atletika - běh, skok, hod míčkem
 gymnastika - akrobacie - hvězda, stojka, kotouč, kladina, kruhy, hrazda
 vodní - plavání, skoky do vody, kanoistika
 zimní - sjezdové lyžování, snowboard, klasické lyžování = běžky, hokej, krasobruslení
 Jiná odpověď:

17. Chodil/a jsi před pandemií do nějakého organizovaného sportovního kroužku?

Nápověda k otázce: *(Organizovaným se myslí, že probíhá pravidelně a někdo tě vede, trénuje - sportovní kroužek, sportovní klub, sportovní oddíl)*

- ANO
 NE

18. Pokud ano, do kterého?

19. Kolikrát týdně jsi sportovní kroužek/oddíl/klub navštěvoval/a před pandemií?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1-2x týdně
 3-4x týdně
 5-6x týdně
 Jiné:

20. Dosáhl/a jsi nějakých sportovních úspěchů?

Nápověda k otázce: *(Sportovními úspěchy se myslí, že ses umístil/a na 1., 2., 3. místě v nějaké soutěži či na závodech. Nebo jsi např. s tancovním vyhrál jako skupina nějaké ocenění.)*

- ANO
 NE

21. Pokud ano, jakých?

Nápověda k otázce: *(Napiš na kolikátém místě jsi skončil/a nebo jaké ocenění jsi získal/a a v jakém sportu.)*

22. Myslíš si, že je pro člověka obecně důležité a prospěšné věnovat se nějaké pohybové aktivitě či sportu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ANO
 NE

23. Pokud ano, proč?

Nápověda k otázce: *Tuto otázku nevyplňuj, pokud jsi u otázky č. 21 odpověděl/a NE.*

16.2 Příloha č. 2 - Dotazník č. 2 – Analýza mimoškolních pohybových aktivit při pandemii Covid-19 se zaměřením na mladší školní věk

Analýza mimoškolních pohybových aktivit PŘI PANDEMII COVID-19 se zaměřením na mladší školní věk - 2. část

Analýza mimoškolních pohybových aktivit PŘI PANDEMII COVID-19 se zaměřením na mladší školní věk - 2. část

Ahoj,

chtěla bych Tě poprosit o vyplnění mého dotazníku - 2. části, která se týká Tvého volného času, konkrétně pohybových aktivit ve Tvém volném čase PŘI PANDEMII COVID-19 (březen 2020 - nyní)

Jsem třídní učitelkou na FZŠ Mezi Školami a zároveň ještě dokončuji studium vysoké školy. Tento dotazník je součástí mé závěrečné práce.

Byla bych Ti moc vděčná, kdybys dotazník vyplnil/a.

Dotazník je anonymní, takže se nemusíš bát, že by se výsledky dostaly třeba k rodičům nebo učitelům. Použiji je pouze pro zpracování mé závěrečné práce.

Moc Ti děkuji předem za pomoc!

Lucie Strychová

1. Jsi:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- holka
 kluk

2. Chodíš do:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

1. třídy
 2. třídy
 3. třídy
 4. třídy
 5. třídy

3. Jak trávíš svůj volný čas v době pandemie COVID-19, spíše aktivním nebo pasivním způsobem?

*Nápověda k otázce: (aktivní způsob = věnuješ se pohybovým aktivitám, věnuješ se sportu – zimní sporty, chodíš pravidelně na procházky nebo ven s kamarády,...
pasivní způsob = nevěnuješ se sportovním aktivitám, raději jsi doma, hraješ PC nebo deskové hry, čteš si či něco jiného)*

- aktivně
 pasivně

4. Pokud se věnuješ nějaké sportovní či pohybové aktivitě V TÉTO DOBĚ, věnuješ se jí spíše:

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ve všední den (pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek)
 o víkendu (sobota, neděle)

5. Chodíš s kamarády ven trávit svůj volný čas VÍCE ČI MÉNĚ NEŽ PŘED PANDEMÍÍ?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- více
 stejně
 méně

6. Máš V TÉTO DOBĚ v okolí tvého bydliště volně dostupná sportoviště? (např.: hřiště, skate park, park,...)

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ANO
 NE

7. Navštěvoval/a jsi PŘED pandemií nějaký organizovaný sportovní kroužek, oddíl či klub?

Nápověda k otázce: (organizovaným se myslí, že probíhá pravidelně a někdo tě vede, trénuje – sportovní kroužek, sportovní oddíl, sportovní klub) Pokud odpovíš NE, přeskoč na otázku č. 12!

- ANO
 NE

8. Pokud ANO, máte v době pandemie například tréninky nějakou formou on-line? (např.: video na youtube, videokonference přes meet, teams,..)

- ANO
 NE

9. Pokud ano, o jaký sport (sportovní kroužek) se jedná?

Nápověda k otázce: Pokud jsi na předchozí otázku odpověděl/a NE, tuto otázku přeskoč

10. Chybí ti tato aktivita? Jak moc?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano, moc mi tato sportovní aktivita chybí.
 Ano, chybí, ale jsem rád/a, že mám teď volno.
 Ano, chybí, ale dokážu se zabavit jinak - jinou sportovní aktivitou či jiným koníčkem.
 Ne, nechybí - dokážu se zabavit jinak - jinou sportovní aktivitou či jiným koníčkem.
 Ne, nechybí - jsem rád/a, že teď nemusím nic dělat.

11. Pokud ti tato aktivita chybí, z jakého důvodu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- protože ti chybí kamarádi, které jsi při dané aktivitě vidal/a
 protože ti chybí právě tento sport
 protože se ti zhoršila fyzická zdatnost
 protože ti chybí pohyb (sport) celkově

12. V jaké míře se v době pandemie věnuješ pohybovým aktivitám?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

1-2x týdně

3-4x týdně

5-6x týdně

7x týdně

Jiné:

13. Sportuješ i době pandemie spolu se svými rodiči?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

ANO

NE

14. Pokud ANO, je to:

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

méně než před pandemií Covid-19

stejně

více než před pandemií Covid-19

15. Které pohybové aktivity se v době pandemie věnuješ nejvíce?