

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav zdraví dětí a mládeže



Petra Horáková

Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku

Motion activity of younger pupil

Bakalářská práce

Praha, květen 2011

Autor práce: Petra Horáková

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Bakalářský studijní program: Veřejné zdravotnictví

Vedoucí práce: MUDr. Eva Vaníčková, CSc.

Pracoviště vedoucího práce: Ústav dětí a mládeže 3.LF

Předpokládaný termín obhajoby: 15. 6. 2011

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedenou literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby moje bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému – SIS 3.LF jsou totožné.

Poděkování:

Mé poděkování patří především vedoucí bakalářské práce MUDr. Evě Vaníčkové, CSc. Za odborné vedení, konzultace, cenné rady a připomínky, během tvorby práce.

Dále těm, kteří pro mě byli zdrojem informací a vycházeli vstříc mým požadavkům v souvislosti s uskutečňováním výzkumu i jeho následným hodnocením.

Obsah:

Úvod.....	6
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1.1. Definice pohybu.....	7
1.2. Pohybová aktivita.....	7
1.2.1. Základní členění aktivit.....	7
1.2.2. Formy tělesné aktivity	9
1.2.2.1. Spontánní pohybová aktivita.....	9
1.2.2.2. Řízená pohybová aktivita.....	9
1.3. Pohybové schopnosti v jednotlivých stádiích vývoje dítěte.....	10
1.3.1. Období od čtvrtého do osmého měsíce.....	10
1.3.2. Období od osmého měsíce.....	10
1.3.3. Batolící věk.....	11
1.3.4. Předškolní věk.....	11
1.3.5. Školní věk.....	11
1.4. Vliv pohybu na organismus dítěte.....	12
1.4.1. Dýchací systém.....	13
1.4.2. Pojivové tkáně.....	13
1.4.3. Pohybový a polohový analyzátor.....	13
1.5. Zásady pro pohybový trénink dětí.....	14
1.5.1. Vlivy mající vliv na sebehodnocení svěřenců.....	15
2. PRAKTICKÁ ČÁST.....	17
2.1. Vlastní výzkum.....	17
2.1.1. Výzkumný problém a cíle výzkumu.....	17
2.1.2. Pracovní hypotézy.....	17
2.1.3. Metodika výzkumu.....	18
2.1.4. Charakteristika souboru.....	18
2.1.5. Výsledky.....	19
2.1.6. Diskuze.....	26
Závěr.....	30

Použitá literatura.....	34
Souhrn.....	36
Summary.....	37
Přílohy.....	39
1. příloha č.1.....	39
2. příloha č.2.....	43
3. příloha č.3.....	45

ÚVOD

Odborné populační studie přinášející stále nové a nové poznatky o životním stylu současnosti nejsou vždy povzbudivé. Jedinci si sami na základě empirických zkušeností uvědomují, že společenské změny ovlivňují jejich chování. Otázka evaluace nových změn je velmi obtížná, protože v krátkodobém horizontu lze jen obtížně verifikovat, zda nově osvojovaný životní styl má pozitivní vliv či nikoli.

Osobně se sama často setkávám s kritickým hodnocením chování současné dětské populace, jejich životním stylem, který jen obtížně získává pozitivní bonus v porovnání zejména s minulými generacemi. Je pouze řečnickou otázkou, zda předpověditelné negativní hodnocení současných dětí je také výpovědí o tradičním mezigeneračním střetu, který je vždy motivován i změnami ve společnosti.

Dnešní děti přicházejí na svět do informační společnosti, která pro ně představuje mateřskou náruč, která je plně adoptuje a děti se tomu zcela přizpůsobují. Dospělí v jakékoli sociální roli a vztahu k dětem jsou zodpovědní za určování hranic chování dětí, vytváření předpokladů a podmínek pro správný a harmonický vývoj dětí.

Dnes patří mezi všeobecně známou skutečnost změna životního stylu celé společnosti, zejména potom dětí. Denně nás zaplavují mediální zprávy typu „místo pohybu děti vyznávají televizi a počítač“ nebo „přibývá obézních a pohybově nemotorných dětí“ a podobně. Vzhledem k mým možnostem spolupracovat se základními školami nejen v Praze, ale i menším městě a obci, rozhodla jsem se, že svoji bakalářskou práci věnuji detailnějšímu popisu postojů dnešních mladších školáků k pohybovým aktivitám, sportu a trávení volného času s rodiči v těchto odlišných regionech. Domnívám se, že přes obecně známé pravdy a různá mediální klišé je třeba pro porozumění a smysluplnou pomoc a prevenci v podpoře zdraví dětí poznat a vyhodnotit reálný stav a podmínky. Jsem přesvědčená, že minimálně pro sledovaný soubor této bakalářské práce budou moci být její výsledky využité ve prospěch dětí.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1. Definice pohybu

Pohyb je základním a nejdůležitějším projevem existence lidské bytosti. Vypovídá o aktuálním tělesném a duševním stavu. Tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebezpočtení a interakce s okolím. Tělesný prožitek umožňuje pochopení sama sebe a vnímání změn. Pohybový systém funguje jako jeden celek. Centrální nervová soustava řídí pohyb na základě zpracování signálu z vnějšího či vnitřního prostředí, který je přiveden aferentní dráhou. K fixaci pohybu jsou nutné smyslové projekce do mozkové kůry, a aktivace struktur limbického systému. Chceme-li pozměnit charakteristické pohybové chování, je nutné pro něho vytvořit nové programy a uložit si je do paměti učením a přiřadit jim vysoký stupeň priority. Tzn. aby ke změně došlo je zapotřebí, aby na sobě jedinec pracoval na základě vlastního přesvědčení. [6]

1.2. Pohybová aktivita

Druh tělesného pohybu člověka, jež je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje a je zabezpečována kosterním svalem. Je charakterizována fyziologickými, psychickými determinantami, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost a intenzitou. Pohybovou aktivitou je například chůze, plavání, skok, běh, hod, atp. Pohybová aktivnost je označení souhrnu základních a strukturovaných aktivit v určité časové jednotce. Tím se rozumí např. doba pobytu ve škole, doba mimo školu, den, měsíc, hodina, školní přestávka. Považuje se za jednu z nejdůležitějších příležitostí jak pozitivně ovlivnit zdraví u všech věkových skupin. [7] [8]

1.2.1. Základní členění aktivit

➤ Základní pohybová aktivita

Nahrazuje výraz běžná pohybová aktivita každodenního života nebo nestrukturovaná pohybová aktivita. Řadíme sem stání, chůzi, manipulace

s předměty. Pohybu jsou spjaty s nízkou intenzitou a nepostačující k dostatečné podpoře zdraví. [7]

➤ Plánovaná, strukturovaná a opakovaná pohybová aktivita

Tento typ je zaměřen na rozvoj pohybových dovedností a zvyšování zdatnosti a podporu zdraví a umožňuje opakování. Cílem zde není dosažení maximálních výkonů během sportovních soutěží. V angličtině se používá termín „exercise training“, který se překládá do češtiny jako „pohybový trénink“. [7]

➤ Zdraví podporující pohybová aktivita

Je každá základní i strukturovaná pohybová aktivita, která přináší zdravotní benefity za plnění určitých podmínek, kterými jsou pravidelnost, trvání, stupeň intenzity. [7]

➤ Aerobní /vytrvalostní/ pohybová aktivita

Nejčastěji používané pohybové aktivity tohoto druhu patří rychlá chůze, běh, cyklistika, plavání, skákání přes švihadlo atp. Dochází při nich ke zvýšení tepové frekvence. Tyto aktivity popisujeme parametry: intenzitou, frekvencí a délkou trvání. Přesto je pro konečné zhodnocení nejdůležitější celkový objem aktivit. [7]

➤ Posilování

Aktivity aerobního či posilovacího typu, které se dostávají do kontaktu s podložkou /běh, skok, rychlá chůze/ pozitivně ovlivňují kostní systém. Zvyšují odolnost, hustotu a tvrdost kostní tkáně. [7]

➤ Pohybové aktivity posilující pohybový systém

Při těchto aktivitách dochází k překonávání odporu svalovou prací. Jedná se o překonávání hmotnosti vlastního těla či posilovacích strojů. Tyto aktivity také popisuje výše zmíněnými parametry. Důležité je vyvážené posilování všech svalových skupin. [7]

1.2.2. Formy tělesné aktivity

➤ Spontánní pohybová aktivita

Není nijak organizovaná, vychází z potřeb tělesného vyjádření. Největší zastoupení tohoto typu je možné vidět u dětí při hrách. U nich není vhodné

spontánní pohyb je nahrazovat řízenou aktivitou. U dospělých je spontánnost téměř eliminována, kvůli převažujícímu vlivu rozumu.

➤ Řízená pohybová aktivita

Je pod dohledem rodičů, trenérů či učitelů, ale i vrstevníky. Tvoří základ pro celý systém tělovýchovných aktivit. Musí být v přímé vazbě na předchozí typ aktivity. Vždy je součástí volného času, vede k regeneraci po pracovního zátěži, u dětí je tímto míněno podávání výkonů během výuky. Slouží k posilování výkonnosti, která by měla mít vzestupnou tendenci a utužování aktivního zdraví. [9]

Povinná školní tělesná výchova

Nejrozšířenější formou řízené pohybové aktivity. Měla by poskytovat potřebný fond pohybových dovedností, návyků a poznatků.

Při výuce TV dodržuje škola platné rámcové vzdělávací programy a didaktické zásady. Bezpečnost žáků při TV zajišťuje pedagogický pracovník po celou dobu vyučování. Vydává jasné, přesné a žákům srozumitelné povely a pokyny, kontroluje bezpečnost a funkčnost tělocvičného náradí a náčiní před zahájením výuky. Přilíží zejména k fyzické vyspělosti žáků, k jejich věku a předchozím zkušenostem. [9]

Zájmová školní tělesná výchova

Tato forma řízené pohybové aktivity je doplněním pro jedince, kteří jsou pohybově nadaní a mají zájem o další pohybovou stimulaci. Měla by být součástí racionálně využívaného volného času. Pro školáka je výhodou nejen v dostupnosti ve škole, ale i podílem učitele. Právě osoba učitele může vytvářet výrazný vztah k pohybovému režimu, sportu a ke zdravému způsobu života vůbec. [9]

Sportovní školy a třídy

Sportovní školy a třídy jsou specifickým útvarem vzniklým v posledním čtvrtstoletí nejen u nás, ale obecně v celém světě. Jedná se o školy, kde je rozšířená výuka tělesné výchovy, zejména ve formě

sportovní přípravy, která se tak stává předstupněm systému vrcholového sportu. [9]

Rekreační tělesná výchova

Rekreační tělesná výchova pokrývá fyzicky psychicky méně náročné činnosti organizované, ale i neorganizované ve všech odvětvích tělovýchovy. Cílem je aktivní odpočinek, relaxace, mentální stimulace, záměrné zatěžování některých částí organismu a udržování kondice. Rekreační tělesná výchova by měla být součástí denního režimu, ale ve velkém procentu se stává pouze nárazovou činností. [9]

1.3. Pohybové schopnosti v jednotlivých obdobích vývoje dítěte

1.3.1. Období od čtvrtého do osmého měsíce

Provozování záměrné činnosti, které se stávají prostředkem k dosažení něčeho. Vše je subjektivně zkreslené, ovládané aktuálními emočními prožitky, které dítě projevuje v nekontrolované pohybové aktivitě. [9]

1.3.2. Období od osmého měsíce

Dítě si stanovuje cíl a k jeho dosažení nejčastěji volí pohyb. Rozvoj poznání je proto závislý na úrovni motoriky. Začíná se projevovat dominantní strana, která reaguje a zpracovává podněty rychleji. [9]

1.3.3. Batolící věk

Pohyb je jedním ze základních projevů, přímo odrážející aktuální prožitky dítěte. Potřeba aktivity je z velké části uspokojována pohybem. Dítě vykonávaný pohyb pociťuje a prožívá. Je si vědomo svých dovedností a dokáže je použít, dle vlastního přání.

Pohybovou aktivitu vyvoláme myšlenkovým pochodem dítěte, výzvou dospělým či stimulem ze strany ostatních dětí. Dítě by se nemělo od pohybu odrazovat a omezovat jeho spontánní projevy. Na druhé straně, již v tomto věku, by mělo dítě pochopit jaké pohyby jsou v dané situaci vhodné či nikoliv. [9]

1.3.4. Předškolní věk, 3- 6 let

Sebehodnocení není závislé pouze na vlastní osobě, ale i uplatňuje se hodnocení druhých. Motorika se vyvíjí na základě zrání struktur mozku. Pohyby se zpřesňují, více diferencují. Nové pohyby jsou tvořeny napodobováním.

V oblíbenosti jsou cyklické pohybové motivy za doprovodu říkadel nebo písniček. Učení s pohybem bývá lépe zapamatováno. Dětem vyhovují cvičení ve skupině, kdy napodobují pohyby zvířat či tělesně zobrazují děj říkanek a písní. Přesto, že děti cvičí ve společnosti vrstevníků, pohybové hry mají individuální charakter. Během pohybové přípravy by se měla respektovat rozdílnost pohlaví danými pohyby. Děti tohoto věku preferují rychlé střídání různých forem pohybu, priorizace dynamických pohybů před statickou prací, omezují jednotvárnou činnost, vysoká motivační potřeba všech aktivit. Volí se nejčastěji různé verze dětské hry, nařizování a případné zakazování by nemělo být na místě. Nezbytné je, ale dítě usměrňovat a seznámit s možnými riziky, které s sebou daná aktivita přináší. [9]

1.3.5. Školní věk, 6 – 15 let

Rozvoj základních dovedností a pohyblivosti je dán zpřesňováním neuromuskulární koordinace a biologickým dozráváním. Učení nápodobou se může nahrazovat herními prvky v nichž se může začít objevovat náznaky soutěživosti. To se pojí i se změnou životní situace, která je daná novými rolmi dítěte žáka a spolužáka. Především rodiče, pedagogové či jiné osoby, které provází děti během pohybové aktivity, by měli dbát na správné provádění základních motorických dovedností a míru zatížení adekvátní k věku. Očekává se od nich spravedlnost a pravdivost. U dětí starších osmi let narůstá touha po nových dovednostech, kontaktu s ostatními vrstevníky ve smyslu potřeby provádění aktivit na vyšší míře soutěživosti. Probíhající proces socializace se pojí se snahou zařadit se mezi své vrstevníky. Tím, že děti navštěvují sportovní kroužky, kde je týmová práce samozřejmostí, docílí požadovaného začlenění a nabytí pocitu jistoty a bezpečí. V kolektivech sportujících dětí je menší míra výskytu šikany, která je v dnešní době velmi častou příčinou psychického traumatu. Radost z pohybu je silným motivačním prvkem pro provádění pohybových aktivit pravidelně. [9]

1.4. Vliv pohybu na organismus dítěte

- rozvoj opěrné, pohybové soustavy ve smyslu zesílení kloubních chrupavek, šlach, zvýšení odolnosti vůči tahu, zvýšení kostní hustoty, svalové zdatnosti a podílu aktivní tělesné hmoty
- posilování svalstva trupu, páteře a zad je významnou prevencí vadného držení těla. Vývoj kostí a ukládání minerálních látek v nich je stimulován cvičením síly [3]
- pozitivní ovlivnění oběhové, dýchací, nervové soustavy /podrobněji viz. následující podkapitoly/
- pohybová činnost dětí doprovází zábava, odreagování, pobyt v přírodě a společně prožité chvíle s rodinou a kamarády
- pravidelný pohyb snižuje depresivitu, pomáhá zlepšovat přizpůsobivost duševní a tělesné námaze spojenou s pobytem ve školním zařízení
- Dle studií WHO (2003) má pohybová aktivita kladný vliv jak na žákovy studijní výsledky. [10]
- vliv pohybové aktivity se projeví v dospělosti vyšší odolností v dospělosti vůči nadváze, obezitě, hypertenzi, kardiovaskulárním onemocněním, diabetu mellitu II. typu a osteoporóze

1.4.1. Dýchací systém

Vyznačuje se jemností jednotlivých tkání a lehkou zranitelností. Děti jsou často postihovány infekcemi nosní sliznice, tvorbou hlenu a vzniku neprůchodnosti, jejíž důsledkem je nesprávné dýchání ústy. Plicní sklípky novorozence jsou třikrát až čtyřikrát menší než u dospělých. Zato plicní vlasečnice jsou vyvinuty více než velké cévy. Rovnoměrně dochází ke zvětšování plicního objemu. Přibližně v šesti letech je objem sedmkrát až osmkrát vyšší než u novorozence, v dospělosti pak dvacetkrát. . [9]

- Základní parametry dýchacího systému dětí ve věku 6 – 10 let:
 - Frekvence dýchání je 22 dechů / min
 - Využití kyslíku z přijatého vzduchu je 35-36 ml
 - Vitální kapacita činí 1400 ml u chlapců a 1200 ml u dívek

1.4.2. Pojivové tkáně

Tkáně dětí jsou bohaté na vodu, během vývoje se snižuje obsah z 35%-10-15%. Pohyblivost orgánů je dána malým obsahem řídkého vaziva a tento stav zůstává do desátého roku života dítěte. Tělo je tvořeno menším množstvím celkového tuku. Jedná se o kulovité tukové buňky vyplněné velkou kapénkou tuku. Základy tukových buněk se objevují v druhé třetině prenatálního vývoje.

Lalůčky tuku se ukládají nesouvisle do podkoží a v okolí cév a teprve ve starším věku se formují do celistvější vrstvy. Počet buněk má významný vztah k různým typům obezity. Zvýšený energetický příjem v útlém dětství má vliv na pomnožování tukových buněk, které se plní tukem. V dospělosti se u obezních jedinců jedná o zvětšování buněčného objemu nikoliv počtu.

V dětském věku převažuje chrupavčitá kostra, především hyalinní typ. Během dětství je kostra nejvíce pozměněna, zahrnuje stejné komponenty jako dospělá, ale liší se v poměrných zastoupeních. Hovoříme o obsahu kostních buněk, jejich počet je konečný v desátém roce. Dále kostní tkáň tvoří kolagenní vlákna a beztvaré mezibuněčné hmoty. Mineralizace je pomalejší. Vývoj kosti je představován osifikací a přestavbou vnitřní struktury. Při postupné osifikaci vznikají osifikační ostrůvky – centra, díky kterým lze určit kostní věk. Na tomto základě lze usuzovat o celkovém růstu organismu.

V sedmi letech je dětská kost téměř totožná s dospělou. Vlivem zatěžování konáním sportovní aktivity se nemodeluje architektura spongiózy. Mění se kapacita cévního řečiště je nejmohutnější mezi čtvrtým a sedmým rokem. [9]

1.4.3. Pohybový a polohový analyzátor

Oba analyzátory pracují společně, spolu se svalovými receptory řídí napětí kosterních svalů. Při uvědomování si polohy a pohybu těla se uplatňuje také analyzátor zrakový, kožní cití a propriorecepce ze svalů a kloubních pouzder. Propojení těchto jednotlivých částí probíhá v mozkové kůře a umožňuje orientaci v prostoru. Při silném a častém dráždění může dojít k vyvolání nevolnosti. (např. cestování, tanec..).

Polohový analyzátor je uložen ve vejčitém či kulovitém váčku. V tomto váčku se nachází smyslové buňky s jemnými vlásky umístěnými na jejich povrchu, nad nimiž jsou ještě vápenaté krystalky. Pokud se změní poloha hlavy,

vlivem zemské přitažlivosti se krystalky posunují, změní se tlak a tah na zmíněné vlásky buněk a vzniká vzruch. Ten je veden nervovou drahou k jádrům spodiny čtvrté mozkové komory, která jsou spojena s motorickými buňkami předních sloupců míšních, s jádry okohybných nervů a mozečkem.

Pohybový analyzátor je umístěn ve třech polokruhovitých trubičkách. Informuje nás o pohybu hlavy a těla. V trubičkách jsou vysoké buňky opatřené vlásky. Rotační pohyb hlavy uvede do pohybu endolymfu a tím se smyslové buňky dráždí. [2]

1.5. Zásady pro pohybový trénink dětí

- Rozvíjení pohybových schopností by se mělo uskutečňovat souběžně v takových formách, které budou vhodné k věku dětí. Osnovy tělesné výchovy by se měly zaměřit na přiměřené rozvíjení všech pohybových schopností, aby se cvičení stalo atraktivnější a fyziologicky účinné.
- V období intenzivního růstu by měla být intenzita tréninku snížena. Všestranný trénink ve vhodné intenzitě pozitivně stimuluje růst a vývoj organismu.
- Při rozdělování dětí do skupin je vhodné řídit se jejich nekalendářním nýbrž fyziologickým věkem. Lze použít rozdělení dle výšky a hmotnosti. Každé dítě vyžaduje individuální přístup a právo na možnosti rozvíjení svých dalších zájmů a kontaktů. [5]

1.5.1. Postupy mající vliv na sebehodnocení jedince

- Postupy mající negativní vliv
 - Nadměrná chvála za úspěch a nedostatečná kritika po nezdaru ve snadném úkolu
 - Nadměrná pomoc při řešení úkolu, zejména když není vyhledávána o očekávána
 - Nadměrný výraz soucitu [3]

- Postupy mající pozitivní vliv
 - Menší chvála za úspěch ve snadném úkolu
 - Kritika za neúspěch při snadném úkolu
 - Relativní omezení pomoci při snadném úkolu [3]

Teoretická část bakalářské práce definuje s využitím nejnovějších odborných informací pohybovou aktivitu, její členění na základní typy a formy s cílem zprostředkovat porozumění pozitivního vlivu pohybu na zdravý vývoj lidského jedince, zejména dětí. Potřeba pohybu u dětí se dle jejich věkové kategorie pohybuje v řádech hodin a představuje tak dominantní část denního i týdenního režimu dětí.

Studie, které se zabývají úrovní pohybové zdatnosti žáků přináší odlišné výsledky. Tato odlišnost či lépe, různorodost, je podmíněna volbou metodiky, a její citlivosti, velikostí a složením sledovaných souborů a také odborným východiskem autorů. Nicméně je třeba konstatovat, že výsledky se plně shodují v poznání, pohybová aktivita dětí je v současné době nižší než-li tomu bylo v minulosti.

Jasnou souvislost mezi frekvencí pohybové aktivity a normální tělesnou hmotností potvrdila studie „Životní styl a obezita 2005“.

V rámci prevence civilizačních chorob odborníci doporučují minimální délku náročnější fyzické aktivity v rozsahu jedné hodiny denně, za týden se jedná celkem o minimálně sedm hodin. Podle studie se skupina mladších dětí svou týdenní pohybovou aktivitou blíží doporučené úrovni, ale nespĺňují ji. [11] Projekt „Školní mládež na konci 20.století“ /1999-2000/, na něhož pak navazovala studie vypovídající o mládeži do 18 let má výsledky vypovídající mimo jiné i o fyzické zdatnosti žáků /od 6 do 14 let/. Poukazuje na fakt, že s věkem dítěte se čas věnovaný pohybu snižuje. [15]

Otázku, zda dnešní děti sportují méně než v předešlých letech, jsem položila v rámci rozhovoru s profesionálním sportovcem. Odpověď zněla následovně: „Dříve jsem se na to nezaměřoval a nevyhledávám informace o dětských sportovních oddílech a o dětech celkově. Každopádně v mé dětské době byl počítač velikosti jednoho podlaží velké budovy a vše se tisklo na děrovací

pásky. Nikdo nehrál hry na PC a internet byl začínající médium, takže se určitě více běhalo venku.“

Nejen v České republice se objevují neblahé zdravotní důsledky spojené s nastavením doby 21.století. Zvyšuje se výskyt vadného držení těla, spojeného s ochablostí břišního svalstva a zhoršená fyzická vytrvalost v porovnání s předchozími lety.

V Česku je více než 16% dětí s nadváhou či obezitou, to znamená, že je každé šesté dítě více než otlé. Odborníci tvrdí, že se počet těchto dětí zvýšil o 6% za posledních devět let. [17] V mladším školním věku /6-12let/ 10% dětí trpí nadváhou a dalších 10% obezitou. [19] Přitom nadváha a obezita s sebou nesou zdravotní komplikace, především zvýšený cholesterol a krevní tlak. Nadměrná hmotnost zatěžuje pohybový aparát, přináší kožní problémy, u obézních dívek zrychluje a u chlapců zpomaluje pohlavní zrání. Obézní děti jsou i náchylnější k respiračním infekcím. U obou pohlaví pak obezita vede ke sníženému sebevědomí. [19] Neřeší-li se problém včas, osm z deseti dětí si problém přenáší do dospělosti. S obezitou se pojí rizika, která se mohou v dospělosti projevit hypertenzí, hypercholesterolemíí, diabetem mellitem II.typu, kardiovaskulárním onemocněním, nádory a psychickými poruchami. [18]

2. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1. Výzkumná studie

2.1.1. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo získání základních informací o vztahu dětské populace k pohybu, nejen v rámci hodin tělesné výchovy, ale i během trávení jejich volného času s rodinou či kamarády, rozšířené o zmapování názorů dětí na pasivní formu trávení volného času.

2.1.2. Pracovní hypotézy

H1 První pracovní hypotéza vychází z teoretického východiska, že na vytvoření pozitivního vztahu dítěte k pohybu mají významnější vliv členové rodiny v porovnání s pedagogy, jejichž vliv nastupuje později a trvá pouze omezenou denní dobu, a lze tudíž předpokládat, že děti aktivně sportujících rodičů a děti sportující spolu s rodiči budou mít k pohybu častěji pozitivní vliv oproti dětem nesportujících rodičů.

H2 Na základě osobních zkušeností ze života na vesnici, malém a velkém městě autorka předpokládá, že možnosti věnovat se pohybovým aktivitám nejsou významně rozdílné mezi dětmi bydlícími na vesnicích, v malých či velkých městech. Je tomu tak zřejmě v důsledku snah ZŠ poskytovat nabídku mimoškolních pohybových kroužků a snahy rodičů zajistit dětem dostatečné sportovní vybavení.

H3 Třetí pracovní hypotéza vychází z biologických, psychických i sociálních rozdílů mezi chlapci a dívkami, na jejichž základě lze očekávat odlišnou preferenci sportů /individuální, skupinové/, úrazovosti a orientaci se mezi úspěchy českých sportovních reprezentantů.

2.1.3. Metodika výzkumu

Pro realizaci výzkumné studie autorka zvolila metodu dotazníku, který sama vypracovala. Dotazník je tvořen 28 otázkami; pouze první dvě otázky jsou uzavřeného typu a týkají se osobních údajů dotazovaných /pohlaví, věk/, všechny ostatní otázky jsou otevřené a vytvořené za účelem získání základního přehledu o postoji dětí k pohybovým aktivitám. Otázky byly formulovány úměrně k věku respondentů, tzn. aby byly pro respondenty mladšího školního věku srozumitelné, snadno zodpověditelné a zároveň měly vypovídací hodnotu pro výzkumnou studii. Ve většině otázek byla možnost výběru z daných odpovědí, jejichž počet byl závislý na typu otázky a pohyboval se v rozmezí dvou až čtyř možností a dával možnost subjektivního doplnění. Šetření probíhalo v období od měsíce září 2010 do ledna 2011. S distribucí dotazníků autorce bakalářské práce pomohli ředitelé škol a třídní učitelé tříd, které byly zařazené do šetření. Sběr dat byl anonymní a dobrovolný v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů. [17]

K matematicko-statistickému zpracování dat byl využitý počítačový program Microsoft Excel. Pro hodnocení výsledků bylo použito stanovení statistické významnosti, která je daná hodnotou „signifikance“, tzn. že o statisticky významných výsledcích se dá uvažovat při hodnotách $< 0,05$. Významnost byla posuzovaná v závislosti na typu školy a pohlaví. Ke statistickému zpracování byl použit softwaru STATISTICS 1.

2.1.4. Charakteristika zkoumaného souboru

Sledovaný soubor tvoří celkem 197 dětí mladšího školního věku ve věku 8 – 11 let, které navštěvují třídy prvního stupně tří základních škol. Z celkového počtu 197 respondentů je 100 dívek /50,8 %/ a 97 chlapců /49,2 %/.

Tabulka č.1 – přehled početního zastoupení jednotlivých škol v dotazníkovém šetření

	Celkový počet		Počet dívek		Počet chlapců	
Zkoumaný soubor	197	100%	100	50,8%	97	49,2%
ZŠ H. Branná	40	20,3%	19	19,0%	21	21,6%
ZŠ Vrchlabí	93	47,2%	49	49,0%	44	45,4%
ZŠ Praha	64	32,5%	32	32,0%	32	33,0%

2.1.5. Výsledky výzkumu

V kapitole výsledky bakalářské práce autorka prezentuje základní výsledky představující četnost odpovědí na všechny otázky obsažené v metodice. Tato méně obvyklá forma prezentace je metodou volby pro přesnost a eliminaci rizika při verbálním popisu výsledků.

U každé otázky autorka práce uvádí výsledky týkající se rozdílů statistické významnosti a přidává odkaz na konkrétní tabulku či graf, které jsou uvedené v příloze práce.

Všichni respondenti odpověděli na všechny otázky.

otázka č. 3: Máš rád sport ?

Na tuto otázku odpovědělo 197 dětí / 100 %/ 100 dívek a 97 chlapců. Tato otázka dominuje velmi pozitivními výsledky, shodnými pro všechny tři typy škol. Rozdíly jsou minimální i v rámci pohlaví.

Odpověď „ANO“ zvolilo *190 dětí /96,4/ 94 dívek a 96 chlapců*

Odpověď „NE“ zvolilo *7 dětí /3,6%/ 4 dívky a 3 chlapci*

Jednotlivé odpovědi jsou graficky znázorněny na grafu č. 1

otázka č. 4: Navštěvuješ sportovní kroužek ?

Tuto otázku zodpovědělo 197 dětí /100%/ 100 dívek a 97 chlapců. Přes 2/3 dětí sportovní kroužky navštěvuje. Odpověď „ ANO“ volilo *161 dětí /81,7%/ 80 dívek a 81 chlapců*. Nejvyšší návštěvnost byla zaznamenána u ZŠ Emy Destinové v Praze, pro konkrétní představu je to *60 dětí /93,8 %/* z celkového počtu 64 respondentů. U zbylých dvou škol byly výsledky podobné: u ZŠ náměstí Míru Vrchlabí je to *72 dětí /77,4 %/* a u ZŠ Horní Branná *29 dětí /72,5 %/*.

Početní i procentuální zastoupení dětí, kteří kroužky nevyhledávají a volily odpověď „NE“ je pouze v počtu *36 dětí /18,3 %/ 20 dívek a 16 chlapců*, pokud zohledníme jednotlivé školy:

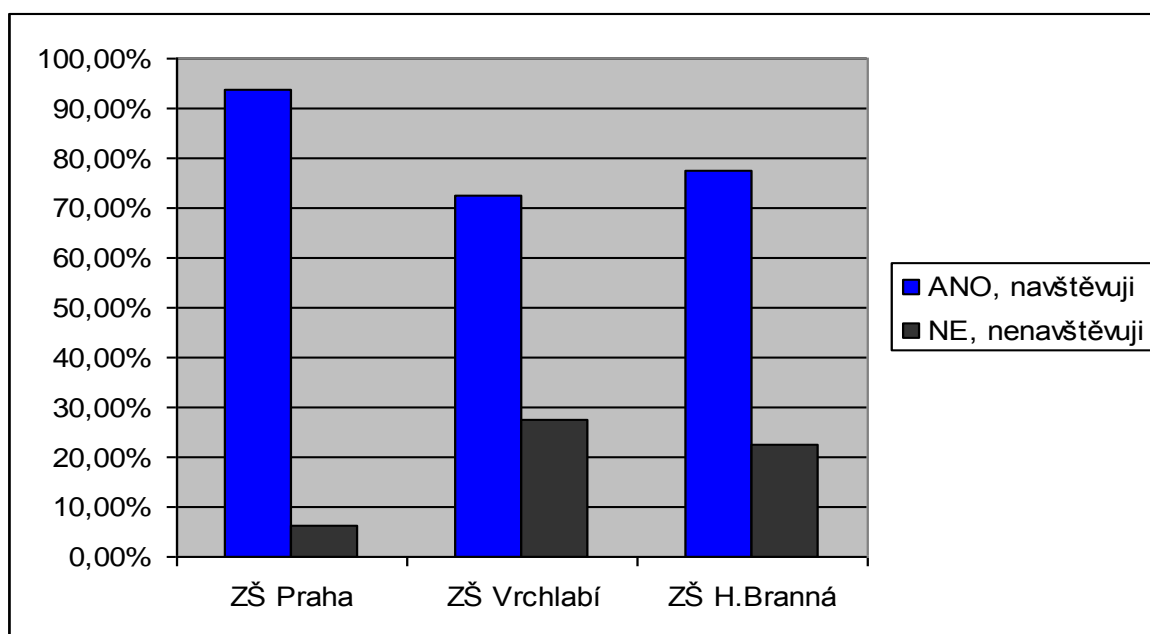
ZŠ Praha *4 děti /6,3 %/*

ZŠ Vrchlabí *21 dětí /22,6 %/*

ZŠ Horní Branná *11 dětí /27,5 %/*

Statistická významnost v rozdílu jednotlivých škol je dána „signifikancí“ **0,081**. Vychází z výrazné návštěvnosti žáků pražské ZŠ, oproti ostatním dvou školám. Je to dáno rozdílnou lokalitou škol a bydlištěm jejich žáků. Děti ze ZŠ H.Branná bydlí na vesnici a děti ze ZŠ Vrchlabí na malém městě nebo přilehlých vesnicích. Tyto děti mají více příležitostí k uskutečňování bezpečného spontánního pohybu. To je dáno nerozvinutou dopravou v porovnání s dopravou Hlavního města a přítomností více volných ploch k uskutečňování pohybových činností. Pražské děti, které mají podmínky ke sportování omezené, mají větší potřebu vyhledávání zájmových sportovních kroužků, které uspokojí jejich pohybové potřeby.

Graf č. 2 Návštěvnost sportovních kroužků žáky ZŠ



Otázka č. 5: Jak často sportuješ ? /sám/sama, organizovaná pohybová aktivita/

Na otázku odpovědělo všech 197 dětí. Mezi školami ve volbě odpovědí není spatřen rozdíl. Doporučením odpovídající možnost každodenního sportování volilo celkem 49 dětí /24,9 %/, 24 dívek a 25 chlapců. Odpověď typu „dvakrát týdně a více“ označilo 97 dětí /49,2 %/, 47 dívek a 50 chlapců. Sportování probíhající jednou týdně uvedlo 40 dětí /20,3%/, 25 dívek a 15 chlapců. Jen malá

část dětí - 5,6 % /4 dívky a 7 chlapců/ nesportuje vůbec. S přihlédnutím na typ školy, byly výsledky vyjádřené v absolutních číslech a procentech následující:

Odpověď 1. „každý den“:

ZŠ Praha 16 dětí /35%/

ZŠ Vrchlabí 26 dětí /28%/

ZŠ H. Branná 7 dětí /17,5%/

Odpověď 2. „dvakrát týdně a více“:

ZŠ Praha 33 dětí /51,6%/

ZŠ Vrchlabí 48 dětí /51,6%/

ZŠ H. Branná 16 dětí /40%/

Odpověď 3. „jednou týdně“:

ZŠ Praha 13 dětí /20,3%/

ZŠ Vrchlabí 13 dětí /14%/

ZŠ H. Branná 14 dětí /35%/

Odpověď 4. „nesportuji“:

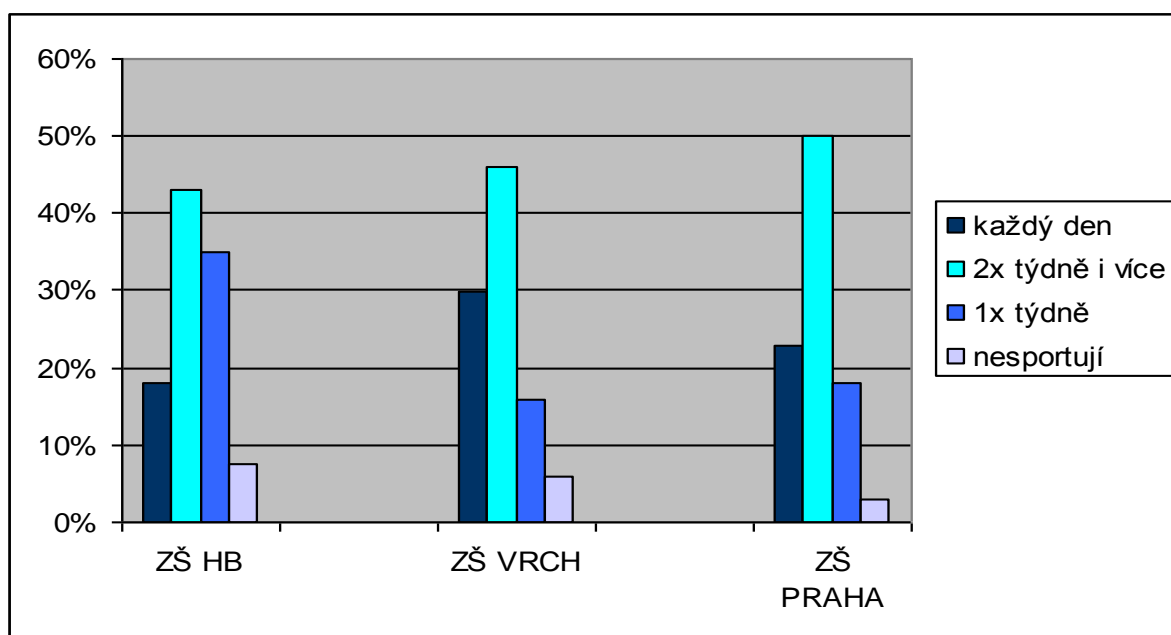
ZŠ Praha 2 děti /3,1%/

ZŠ Vrchlabí 3 děti /7,5%/

ZŠ H. Branná 6 dětí /6,5%/

Přehledné znázornění výsledků v grafu č. 3

Graf č. . Účast dětí na pohybových aktivitách



Otázka č. 6: Kdo tě ke sportování přivedl ?

86 dětí /43,7%/ - 45 dívek a 41 chlapců považuje členy rodiny za hlavní osoby, které je seznámily se pohybem a činnostmi s nimi souvisejícími. 69 dětí /35 %/ z toho 37 dívek a 32 chlapců zvolilo položku „já sám“, z čehož lze vyvozovat pozitivní závěr, že nemalá část dětí má nikým neovlivněný zájem zapojovat se do pohybových činností. Další položka „kamarád“ je představována počtem 19 dětí /9,6 %/, 6 dívek a 13 chlapců. Odpověď „učitel“ v dotazníku označilo pouze 10 dětí /5,1 %/, 5 dívek a 5 chlapců.. Děti se s pohybem setkávají podstatně dříve než v jejich 6 až 7 letech při zahájení povinné školní docházky. (viz. graf č. 4 v příloze)

Otázka č. 7: Sportuješ společně s rodiči ?

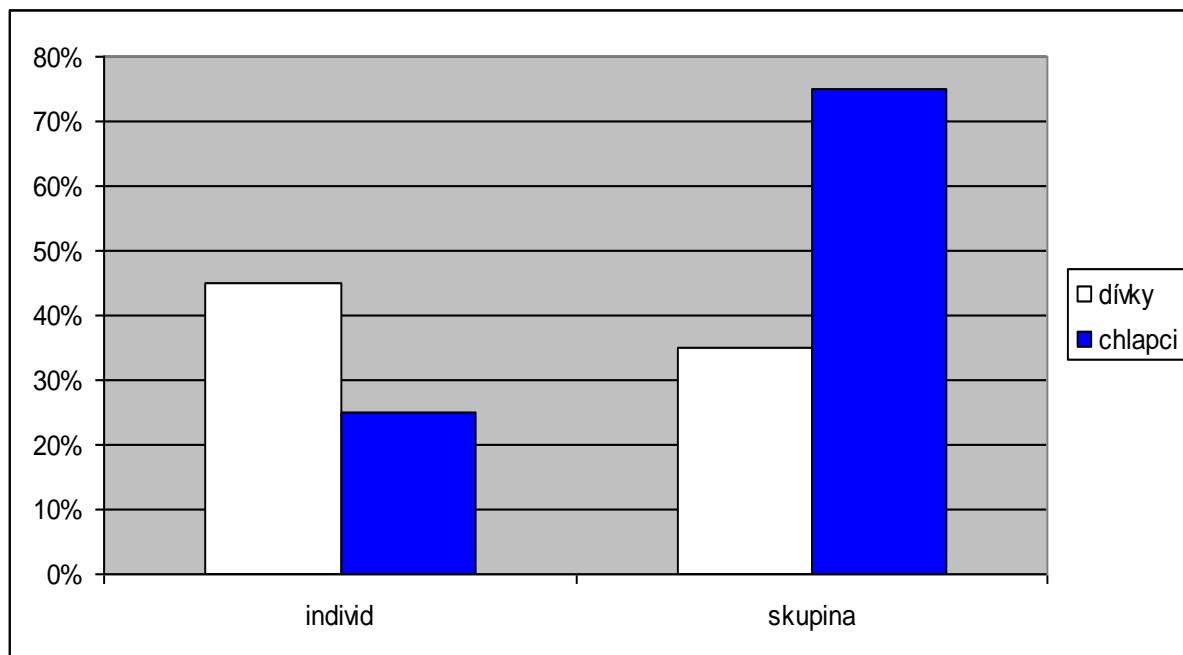
61,4 % dětí uvádí, že sportuje za spoluúčasti rodičů. Pokud se na hodnocení zaměříme podrobněji, odpověď „ANO, vždy“ s rodiči sportuji zvolilo 6,6 % dětí, častěji dívky, druhý typ odpovědi „ANO, občas“ zvolilo 54,8 % opět častěji dívky. Odpověď „NE, raději sportuji sám nebo s kamarády“ zvolilo 24,9 % dětí, častěji chlapci. 13,7 % respondentů je vychováno rodiči, kteří jsou sportovně neaktivní a tyto děti označily odpověď „NE, rodiče nesportují“.

Při hodnocení výsledků a porovnání pohlaví byla stanovena statistická významnost se „signifikancí“ činící **0,032 a lze konstatovat, že** je statisticky významně dívky častěji sportují s rodiči než chlapci, kteří naopak dávají přednost sportování samostatnému nebo v kolektivu vrstevníků. (viz. graf. č. 5 v příloze)

Otázka č. 9: Jaký typ sportu máš raději ? /individuální, skupinové/

První možnost, tzn. „INDIVIDUÁLNÍ“ sporty /tenis, tanec, gymnastika, golf, lyže, atletika, balet, bojové, 47,2 % respondentů, druhý typ a možnost volby „SKUPINOVÉHO“ sportu /fotbal, hokej, florbal, volejbal, basketbal,.. / odpovědělo 51,8 % mladších školáků.

Graf č. 6 Preference typu sportů



Otázka č.10 Věnuješ se během týdne libovolným pohybovým aktivitám ?

/procházka s rodiči, se psem, hry s kamarády,atp./

„pravidelně každý den“ se pohybuje 30,5 %

Praha 16 dětí /25,0 %/, Vrchlábí 35 dětí /36,7 %/, H. Branná 9 dětí /22,5 %/

„2-3x týdně“ /44,7 %

Praha 33 dětí /51,6%/, Vrchlábí 39 dětí /41,9%/, H. Branná 16 dětí /40,0 %/

„1x týdně“ 20,3 %

Praha 12 dětí /18,8%/, Vrchlábí 16 dětí /17,2 %/, H. Branná 12 dětí /30,0 %/

„nikdy“ 4,6 %/

Praha 3 děti /4,7 %/, Vrchlábí 3 děti /3,2 %/, H. Branná 3 děti /7,5 %/

Podle výsledků jsou děti pravidelně se věnujícími pohybovým aktivitám, žáky ZŠ Vrchlábí.

Otázka č. 11: Máš přehled o úspěších českých sportovců ?

„ANO, o všech“ má přehled 34 dětí - 17,3 %

„ANO, jen z některého sportu“ 48 dětí - 24,4 %

„NE, nemám“ uvedlo 56 dětí - 27,9 % (graf č. 7 v příloze)

Otázka č. 14: Jsi spokojený/á s průběhem hodin tělesné výchovy ?

„ANO“ odpovědělo 151 dětí /76,6 %/ 77 dívek a 74 chlapců/

Praha 51 žáků /79,9 %/, Vrchlabí 78 žáků /83,9 %/, H.Branná 22 žáků /55 %/

„NE“ není spokojeno 21 dětí /10,7%/

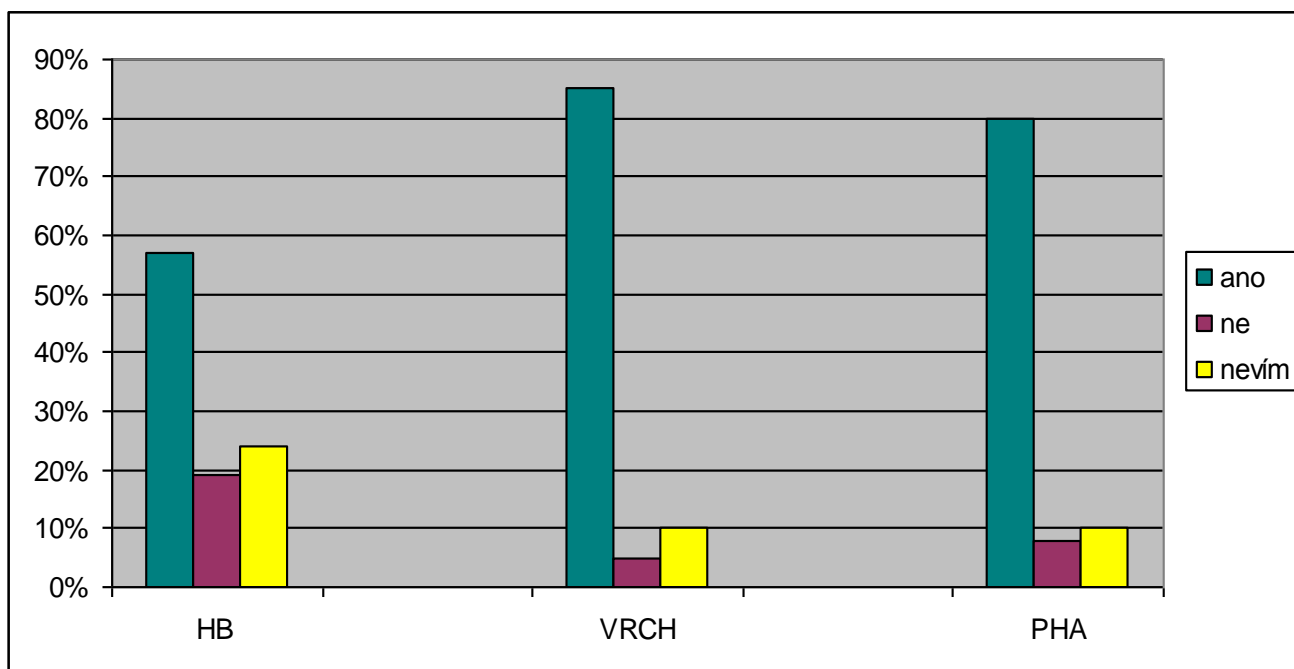
Praha 7 žáků /10,9 %/, Vrchlabí 5 žáků /5,4 %/, H.Branná 9 žáků /22,5 %/

„NEVÍM“ zvolilo 25 dětí /12,7 %/

Praha 6 žáků /9,4 %/, Vrchlabí 10 žáků /10,8 %/, H.Branná 9 žáků /22,5 %/

Byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi školami s hodnotou 0,053 v tom smyslu, že nejnižší spokojenost byla uvedena školáky v ZŠ Horní Branná.

Graf č. 8 Spokojenost mladších školních žáků s TV



Otázka č. 16: Nabízí ti škola mimoškolní pohybové kroužky ?

„ANO a využívám je“ volilo 78 dětí /39,6 %/

„ANO a nevyžívám je“ 98 dětí /49,7 %/

NE, nenabízí“ uvádí 11 dětí /5,6 %/

„NE, ale pokud by nabízela, zúčastňoval/a bych se“ 10 dětí /5,1%/

Z výsledků vyplývá, že všechny školy nabízejí sportovní kroužky. Rozdílné je jejich využívání ze strany chlapců a děvčat. Byl prokázán statisticky významný

rozdíl v neprospěch dívek v návštěvnosti sportovních kroužků - „signifikance“ **0,0217**. (viz graf. č. 9 v příloze)

Otázka č. 17: Zakroužkuj vybavení, které máš doma.

Tabulka č. 2 Vybavenost mladších žáků sportovními pomůckami

Sportovní pomůcky	ZŠ Vrchlabí	ZŠ H. Branná	ZŠ Praha
cyklistické kolo	89	41	57
kolečková brusle, skateboard	69	28	50
lyže /sjezdové, běžecké/	72	38	45
snowboard	55	9	41
tenisová raketa	83	22	52
míč /fotbalový, volejbalový,.../	38	36	21
hokejka	37	21	31
pálka na stolní tenis	26	9	19
cvičky na tanec	20	10	15

Otázka č. 18: Zranil/a jsi se během sportování ?

„ANO, pouze jednou“ 47 dětí /23,9 %/

„ANO, vícekrát“ volilo 100 dětí /50,8 %/

„NE“ dosud se nezranilo 50 dětí /25,4 %/ (viz. graf. č. 10 v příloze)

Otázka č. 19: Myslíš si, že je pohyb pro tvé zdraví důležitý ?

„ANO“ zvolilo 192 dětí /97,5 %/

„NE“ pouze 1 dítě /0,5%/

„NEVÍM“ u 4 dětí /2 %/

Otázka č. 24: Jak obvykle trávíš volný čas s rodiči během víkendu nebo o prázdninách ?

Výsledky ukazuje graf č. 11 uvedený v příloze

Otázka č. 26: Jak často počítač využíváš ?

„každý den“ PC používá 64 dětí /32,5 %/

Praha 15 dětí /23,4 %/, Vrchlabí 31 dětí /33,3 %/, H.Branná 18 dětí /45 %/

„obden“ tuto možnost označilo 58 dětí /29,4 %/

Praha 20 dětí /31,3 %/, Vrchlabí 27 dětí /29 %/, H.Branná 11 dětí /27,5 %/

„jednou za týden“ PC využívá 67 dětí /34,0 %/

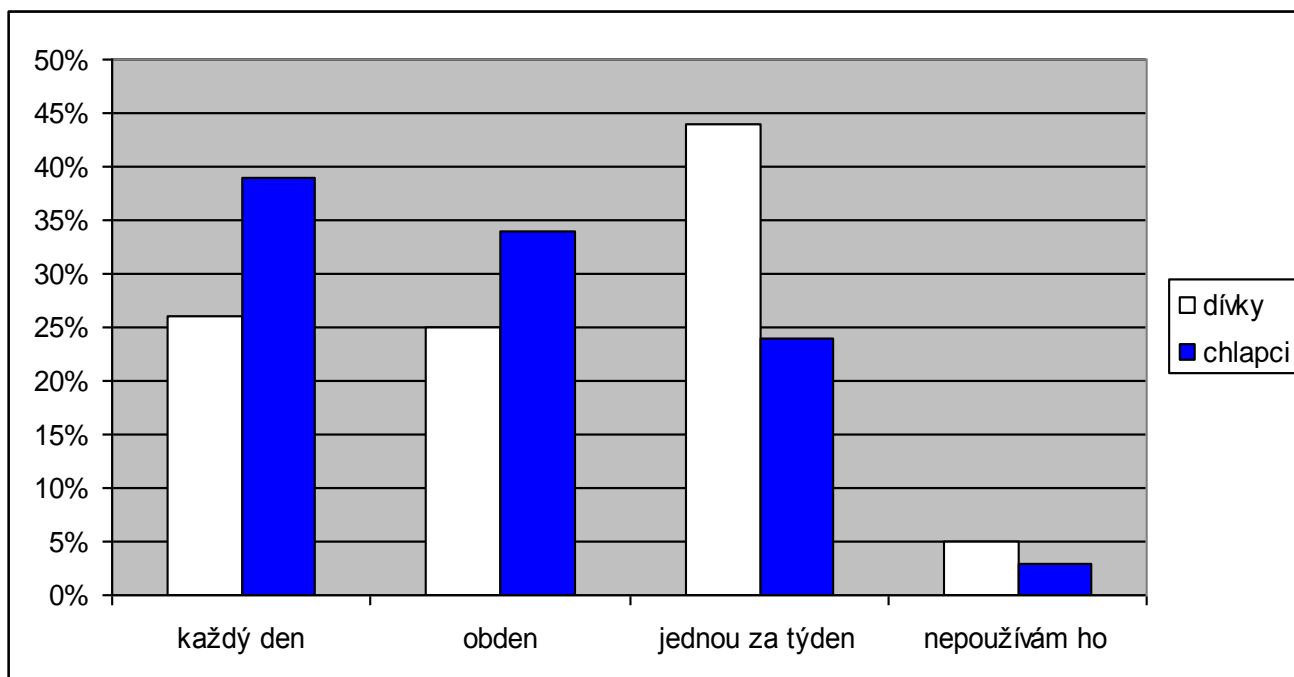
Praha 27 dětí /42,2 %/, Vrchlabí 31 dětí /33,3 % H.Branná 9 dětí /22,5 %/

„nepoužívám ho“ uvedlo 8 dětí /4,1 %/

Praha 2 děti /3,1 %/, Vrchlabí 4 děti /4,3 %/, H.Branná 2 děti /5,0 %/

Statistická významnost **0,0155** znamená, že chlapci významně častěji používají ,
PC oproti dívkám.

Graf č. 12 Četnost práce na PC



2.1.6. Diskuze

První pracovní hypotéza vycházející z teoretického východiska, že na vytvoření pozitivního vztahu dítěte k pohybu mají významnější vliv členové rodiny v porovnání s pedagogy, jejichž vliv nastupuje později a trvá pouze omezenou denní dobu, předpokládala, že děti aktivně sportujících rodičů a děti sportující spolu s rodiči budou mít k pohybu mnohem častěji pozitivní vliv oproti dětem nesportujících rodičů, se potvrdila.

Je tomu tak proto, že rodiče jsou považováni za prvního významného učitele dítěte, které od nich přebírá nejen teoretické znalosti, ale i praktické, a tudíž pohybové návyky, dovednosti a stereotypy. Rodič je pro dítě vzorem, které uvědoměle či neuvědoměle napodobuje jeho chování, což má vliv na utváření rysů osobnosti dítěte. S tím souvisí i podpora rozvíjejícího se vztahu dítěte k pohybu. Je důležité, aby sám rodič zaujímal správný postoj ke sportovním aktivitám a pravidelně je provozoval s dítětem společně. Výsledky studie jednoznačně prokázaly oprávněnost tohoto teoretického předpokladu a dokonce převýšila autorčina očekávání. Téměř 97% respondentů – dětí sportujících rodičů – uvádí svoji oblibu sportu.

Autorka práce v této souvislosti konstatuje, že považuje za klíčové zjištění skutečnost, samy děti – zřejmě intuitivně - označují rodiče jako nejdůležitější osoby mající zásadní vliv na utvoření a rozvoj jejich vztahu k pohybu. Rodiče disponují výhodou, pokud se nejedná o početnější rodiny, že svůj čas a energii věnují na výchovu samotného dítěte. V porovnání s vlivem pedagoga, který jich má na starost o mnoho více. Jeho role by se mohla uplatnit u dospívajících jedinců, kdy se omezuje připoutanost k rodině.

V této souvislosti oproti mediálním zprávám a obecnému povědomí o změně životního stylu současných dětí výsledky naší studie překvapují v tom smyslu, že téměř tři čtvrtiny dětí sportují a to významně častěji s rodiči. Lze vyslovit myšlenku, že je to právě společná činnost rodičů a dětí, která spolurozhoduje o způsobu trávení volného času dětí.

Druhá hypotéza vycházející z autorčiných osobních zkušeností ze života na vesnici, malém a velkém městě vytvořila základ předpokladu, že možnosti věnovat se pohybovým aktivitám nejsou významně rozdílné mezi dětmi bydlícími na vesnicích, malých či velkých městech, a byla potvrzena. Je tomu tak zřejmě v důsledku snah všech ZŠ poskytovat nabídku mimoškolních pohybových kroužků a snahy rodičů zajistit dětem dostatečné sportovní vybavení.

Děti bez ohledu na region, ve kterém navštěvují základní školu, volily přibližně stejnou preferenci odpovědí. Je pozitivní zjištění, že až 87 % mladších školních dětí navštěvuje sportovní kroužek, přičemž mezi výsledky jednotlivých

škol nebyl zaznamenán zásadní rozdíl. Zdá se, že výsledky studie potvrzují, že v dnešní době se minimalizují rozdíly mezi způsobem života dětí na vesnicích a ve městech a denní režim dětí si je podobný. Neplatí tedy již charakteristika minulosti, kdy pro vesnice bylo synonymum přemíry pohybových aktivit díky nekonečným možnostem a podmínkám, zatímco pohyb pro děti v městských ulicích byl problematický. Také informovanost rodičů a dětí je dnes novým technologiím a médiím stejná jak ve městě, tak i na vesnici.

Většina regionů podporuje výstavbu sportovních areálů, výstavbu cyklostezek, rozšiřování nabídky různých sportovních aktivit apod. Vedení měst i obcí vypracovává projekty pro zlepšení životních podmínek svých obyvatel. Na základě těchto informací autorka usuzuje, že děti žijící ve městech nejsou limitovány v provozování sportovních činností stejně tak, jako dětem z vesnic není odepřeno pořízení nejaktuálnějšího sportovního vybavení a nechybí jim ani informace a příležitost.

Závěrem úvahy autorka cituje závěry studie vypracované v rámci projektu „Školní mládež na konci 20. století“ /1999-2000/, která uvádí, že rozdíly mezi dětmi žijícími na vesnici a městech téměř neexistují. Dále svými výsledky upozorňuje na nejhorší úroveň pohybové aktivity na školách velkých měst /Praha, Brno, Ostrava, atp./ s tím, že třeba mezi pražskými školami jsou velké rozdíly.

Třetí pracovní hypotéza vycházející z biologických, psychických i sociálních rozdílů mezi chlapci a dívkami umožnila formulovat předpoklad, že na jejich základě lze očekávat odlišnou preferenci sportů /individuální, skupinové/ ze strany dívek a chlapců, dokonce i míru úrazovosti a orientaci se mezi úspěchy českých sportovních reprezentantů, a potvrdila se ve všech třech aspektech.

Teoretickým východiskem této hypotézy je skutečnost, že přístupy k provádění pohybových činností u chlapců a dívek mají svá daná specifika, která přirozeně vyplývají z jejich biologické, psychické a emoční zdatnosti dotvářené sociálními tlaky prostředí. Sociální světy chlapců a dívek se vyvíjejí odlišně, a tak reagují i na stejné podněty. Chlapci jsou výchovou připravováni na podávání výkonu, vystavení riziku, v němž musí uspět. Mnoho sportů navozuje potřebu tělesného kontaktu, který je pro velké procento žen, na rozdíl od mužů,

problematický. Dívky jsou citlivější k narušování osobního prostoru, který je chrání. Osobní prostor je chráněn řadou sociálních norem. Sport s touto daností nepočítá. Původně se vyvíjel jako mužská disciplína.

Sedm z deseti chlapců preferuje skupinové typy sportů. S největší četností byly chlapci uváděny sportovní kroužky: florbal, fotbal, hokej, basketbal a házená, zatímco u dívek je situace v souladu s hypotézou opačná. Šest z deseti dívek navštěvuje individuální typ sportu, nejčastěji různé formy tance, aerobic, tenis, plavání a gymnastiku. Budeme-li tedy respektovat biologické odlišnosti a rozdílnost psychických a sociálních potřeb dívek a chlapců, měla by tomu odpovídat i odlišná nabídka sportovních činností na školách.

Druhá část hypotézy se týká úrazovosti dětí. Je otázkou, zda rozdílný přístup ke sportování z hlediska pohlaví je odpovědný za četnost zranění. Skupina chlapců ve výsledcích opravdu vykazuje častější úrazovost, než jakou uvádí skupina dívek. Míra úrazovosti je u chlapců vyšší, což může mít souvislost s provozováním skupinových sportů, kde dochází ke kontaktům mezi jednotlivci a riziko je zde vyšší. Dívky jsou obecně opatrnější a uvědomělejší při provozování pohybových aktivit.

Třetí část hypotézy byla také potvrzená. Je to díky tomu, že děti sledují sportovní přenosy v TV a navštěvují sportovní utkání. Přesto jsou to chlapci, kteří ve vyšší míře disponují znalostmi, které zasahují do všech sportovních oblastí. U většiny dotazovaných dívek je zájem o vrcholový sport podmíněn jejich osobním zaměřením nebo je jejich znalost prozatím nulová. Vysvětlení je dle autorčiných úvah následující. Domnívá se, že se jedná o přebírání vzoru odlišných rolí otců a matek. Muži mají obvykle kladný vztah ke sportu a to i ve formě pasivního „fanouškovství“. Ženy naopak více dbají na své zdraví a na základě rozdělení sociálních rolí v rodině lze porozumět i rozdílům mezi dívkami a chlapci.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo získání informací týkajících se úrovně pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Autorka realizovala výzkumnou studii metodou dotazníkového šetření. Sledovaný soubor tvořilo 197 žáků prvního stupně tří základních škol v různých regionech (Praha, Vrchlabí, H. Branná), kteří anonymně a dobrovolně vyplňovali na přelomu let 2010/2011 dotazník obsahující 28 otázek. Data byla matematicko-statisticky zpracována.

Ze základních výsledků lze konstatovat, že dokonce 96,4 % mladších školáků uvedlo kladný postoj ke sportu a 81,7 % navštěvuje sportovní kroužky. Klíčovým zjištěním je skutečnost, že 61,4 % mladších školáků sportuje společně s rodiči, signifikantně více dívek než chlapců. Role učitele se ukázala být v této oblasti jako zcela bezvýznamná.

Překvapivým zjištěním je skutečnost, že nebyla shledána statistická významnost mezi objemem a intenzitou pohybové aktivity mezi dětmi navštěvujícími základní školy ve vybraných odlišných regionech.

Na základě výsledků výzkumné ankety lze formulovat návrh preventivní strategie na více úrovních.

1. Strategie na úrovni základní školy:

- vést žáky k pravidelnému pohybu od prvních tříd, neboť většina z nich si vytváří svůj vztah k němu na základě zkušeností získaných z hodin TV.
- vytvářet bezpečné prostředí, kde žáci budou získávat teoretické a praktické znalosti v oblasti správných zásad životního stylu, kterými budou moci obohacovat své rodiny.
- zajistit tři hodiny výuky tělesné výchovy vedené kvalifikovaným pedagogem pro děti na prvním stupni základní školy, kdy se vytváří vztah k pravidelnému pohybu a fyziologický základ tělesné zdatnosti pro celý život. [15]
- inovovat dosavadní výukové metody, zatraktivnit výuku hrami a začleňováním nových sportů, které jsou oblíbené v dané generaci žáků

- Zprostředkovat kompenzaci statistické zátěže dětí, která provází pedagogický proces a pokud možno ji nahradit aktivně-dynamickým sezením s možností alternativ a polohování [15]
- Zajišťovat dosavadní nabídku mimoškolních pohybových aktivit, s ohledem na rozdílné potřeby dívek a chlapců
- Obohacovat žáky o pohybové aktivity během školního dne, např. využitím času během přestávek
- Zajišťovat dobré vztahy s rodiči žáků a s přáteli školy, realizovat sportovní hry, soutěže pro žáky a výlety /cyklistické, turistické, lyžařské/ za spoluúčasti rodičů.
- Za použití vhodných metod působit na žáky tak, aby si kladný vztah k pohybu udrželi po celý život a pomáhali spoluvytvářet společnost, která bude uvědoměle pečovat o své zdraví.

2. Strategie na úrovni rodiny:

- Podpora aktivity, tvořivosti, asertivity, zdravého sebevědomí a osobnosti, zároveň nastavení hranic slušného chování a správného postoje k autoritám.
- Podpora výchovy ke zdravému životnímu stylu, být příkladem v uskutečňování slovně předaných zásad, tzn. začleňovat správné potraviny do jídelníčku, k přemístění na kratší vzdálenost omezit využívání motorových dopravních prostředků.
- Podpora trávení volného času společně s dětmi pohybovými aktivitami /hry, procházky, sportovně zaměřené výlety, fyzická práce doma, na zahradě/.
- Při jejím výběru pohybové činnosti brát ohled na věk, fyzickou a psychickou vyspělost dítěte.
- Spolupráce v rámci širší rodiny, přátel apod.
- Prevence úrazovosti u dětí, seznámení s riziky a možnostmi jejich předcházení používáním ochranných prostředků.

3. Strategie na úrovni komunity

- Dostupnost tělocvičen, hřišť pro širokou veřejnost včetně dětí, nejen pro sportovní oddíly a školy.
- Ekonomická a dopravní dostupnost sportovních kroužků, klubů.
- Zajištění podmínek pro provozování více typů sportovních disciplín.
- Existence půjčoven se sportovním vybavením.
- Budování městských parků s optimálním profilem terénu a kvalitními povrchy umožňujícími bezpečný pohyb na kolečkových bruslích, kole atp.
- Zajištění pravidelné kontroly vybavení hřišť, sportovních hal, parků a míst, kde se obyvatelé nejvíce sdružují.
- Dostatek travnatých ploch pro volný pohyb a hry nejen dětské populace.
- Realizace akcí podporující pohyb a zdravý životní styl pod záštitou obcí měst či sportovních organizací – např. Dny zdraví apod.

4. Strategie na úrovni společnosti

- Edukace všech populačních skupin v oblasti správného životního stylu, zmiňovat nezbytné zastoupení pohybových aktivit.
- Poučít o rizicích, vyplývajících z nedodržování doporučených zásad.
- Eliminace nepravdivých a zavádějících informací uveřejněných v tisku a na internetu.
- Zajištění multioborového přístupu, např. vytvořením webového portálu, kde své články budou prezentovat pouze odborníci.
- Podpora dětí v pohybových činnostech, zdůrazňovat nepříjemné důsledky, kterou se mohou dostavit v dospělosti v důsledku inaktivity.
- Vzbuzení zájmu státní či soukromé sféry v podpoře budování sportovních areálů a společenských aktivit za účelem podpory zdraví.
- Do projektů zaměřujících se na podporu zdravého životního stylu, zapojovat známé osobnosti z oblasti profesionálního sportu, které svými postoji a podporou zdravého životního stylu mohou pozitivně

ovlivnit nejen dospělé, ale především dětskou populaci v jejich náhledu na pohybovou aktivitu atp.

Použitá literatura:

- [1] Biologie dětí a dorostu – RNDr. H.Malá, CSc., RNDr. J.Klementa,CSc.
Státní pedagogické nakladatelství, n.p., v Praze, 1985
14-288-85
- [2] Fysiologie a patofysiologie tělesné zátěže – Prof. MUDr. M. Máček,DrSc.
MUDr. J. Vávra, CSc
Avicenum, Brno 1980
08-019-80
- [3] Fyziologie tělesných cvičení - Prof. MUDr. Miloš Máček, DrSc.
- Prof. MUDr. Jiřina Máčková, CSc.
Masarykova univerzita v Brně, 1997
ISBN 80-210-1604-3
- [4] Péče o dítě od kojeneckého do školního věku – Martin Gregora
Grada 2007
ISBN 978-80-247-2030-2
- [5] Proč a jak se zdravě hýbat – doc. Pavel Stejskal, CSc.
Presstempus, spol. s.r.o., 2004
ISBN 80-903350-2-0
- [6] Psychologie sportu – prof.PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc., prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc., Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.
Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, Praha 2006
ISBN 80-246-1290-9
- [7] Tělesná výchova a sport mládeže – odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele, 1. číslo vyšlo v roce 1931, Ročník 75, 1/2009
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze
- [8] Tělesná výchova a sport mládeže - odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele, 1. číslo vyšlo v roce 1931, ročník 75, 2/2009
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze
- [9] Sportovní medicína – Prof. MUDr. Miroslav Kučera, DrSc.
- Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. A kolektiv
Grada publishing spol. s.r.o., Praha 1999
ISBN 80-7169-725-7
- [10] Zátěžová funkční diagnostika a proskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství - Z. Placheta a kolektiv
Vydavatelství Masarykovy univerzity, Brno1995
ISBN 80-210-1170-X
- [11] WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Process for a Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva : Autor. 2003

Internetové zdroje:

[12] on-line magazín deníku Právo & Seznam.cz

<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/169997-obeznich-deti-pribyva-predevsim-kvuli-nedostatku-pohybu.html>

[13]webové stránky MUDr. Zbyňka Mlčocha, Olomouc

http://www.zbynekmlcoch.cz/info/deti/deti_a_pohyb_nenechte_dite_sedet_u_pocitace_nebo_televize_venujte_se_jeho_strave.html

[14] webové stránky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

<http://www.msmt.cz/file/14359>

[15] webové stránky Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR,

www.uzis.cz

[16] webový portál Učitelských novin

<http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3543&PHPSESSID=8f819ad3035fe727e0c74ff3cb8bc6f>

[17] zákon č. 101/2000 Sb., O ochraně osobních údajů

<http://business.center.cz/business/pravo/zakony/ouu/>

[18] zákon č. 561/2004, O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání /školský zákon/

<http://www.msmt.cz/dokumenty/uplne-zneni-zakona-c-561-2004-sb>

[19] PROJEKT BEWEGTE SCHULE – ŠKOLA V POHYBU – Petr Vlček, SPŠ Hradec Králové, přeloženo 2008

<http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/11/11>

SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo ověřit do jaké míry zasahuje pohybová aktivita do běžného života dětí. Jakým způsobem do vyvíjejícího se vztahu dětí k pohybu zasahuje rodina, základní škola a jaký postoj k pohybu zauímají děti mladšího školního věku, žijící v odlišných regionech: velkoměstě, městě a v obci.

Výzkumná studie byla realizována v letech 2010 – 2011 na třech vybraných základních školách v Praze, Vrchlabí a H. Branné. Metodikou bylo dotazníkové šetření. Autorka sama vypracovala dotazník, který anonymně a dobrovolně vyplňovalo 197 respondentů ve věku 8 – 11 let. Sběr dat byl realizovaný od září 2010 do ledna 2011. Získaná data byla matematicko-statisticky zpracována a výsledky graficky znázorněny.

Studie ukázala, že 96,4 % mladších školáků rádo sportuje a 81 % navštěvuje sportovní kroužky. Zajímavé je zjištění, že 43,7 % respondentů bylo ke sportu přivedeno rodiči a 61,4 % s nimi dokonce sportuje společně.

Za významné zjištění studie lze považovat skutečnost, že příležitosti k provozování pohybových aktivit nejsou výrazně podmíněny místem trvalého bydliště, resp. sídlem navštěvované základní školy. Naopak lze označit za pozitivní trend současnosti v minimalizaci rozdílů v podmínkách pro volný čas ve velkém, malém městě i v obci. To podtrhuje i vybavenost dětí sportovními pomůckami, v níž také není významných rozdílů mezi dětmi žijícími na vesnici a ve velkoměstě.

Studie potvrdila vliv biologických, psychických i sociálních rozdílů mezi děvčaty a chlapci na data týkající se četnosti úrazů, volby typu sportovní disciplíny a informovanosti v oblasti vrcholového sportování.

Na základě získaných výsledků autorka uvádí preventivní doporučení na všech úrovních – společnosti, komunity, školy a rodiny. Jejich efektivita závislí na jejich vyváženosti, návaznosti a respektu potřeb, přání dětí s respektem jejich práva participovat i na rozhodování o podmínkách pro volný čas, sport a pohyb ve městě a na vesnici. Klíčová je v podpoře zdravého životního stylu dětí spolupráce rodiny se školou.

SUMMARY

The aim of my bachelor work was to prove how much the motoric activity involves in the usual life of children. What way the family, the basic school involve in the developing relation of children to the movement and what attitude to the movement have the children of the younger school age that live in different regions: a big city, a town and in a village.

The exploratory study was realized in the period of 2010 – 2011 at three chosen basic schools in Prague, Vrchlábí and Horní Branná. The method was the questionnaire survey. The author herself made a questionnaire that was filled up by 197 informants at the age of 8 – 11 in the anonym and voluntary way. The collecting of data was realized in the period from September 2010 to January 2011. The obtained data were elaborated in the mathematical-statistical way and the results represented graphically.

The survey showed that 96,4 % of younger pupils like doing sport and 81 % visit sports circles. It is interesting to find out that 43,7 % informants were lead to sport by their parents and 61,4 % even do sport together with them.

The important finding of the study is the fact that opportunities to doing motoric activities are not strongly conditioned by the permanent address, possibly the seat of the attended basic school. On the contrary it is possible to consider the positive trend of the present the minimization of differences in the conditions for the leisure time in a big city, a town and in a village. It is also featured by the facilities of the children by sports aids where the important differences aren't among the children that live in a village and in big cities. The study confirmed the influence of the biologic, psychic and social differences among girls and boys on data they are related to the frequency of injuries, the choice of the sports events and informedness in the sphere of top sport.

The author brings in the preventative recommendations on all levels – on the level of society, of community, of school and of family on the basis of obtained results. Their efficiency depends on their evenness, sequence and complying with needs, children's wishes, complying with their right to participate in deciding conditions for leisure time, sport and movement in the city and in the

village. The cooperation of family with school is in support of the healthy children's lifestyle decisive.

Příloha č.1

Dotazník

Určený pro žáky mladšího školního věku (prvního stupně Základních škol), sloužící pro získání základních informací o vztahu dětské populace k pohybu, nejen v rámci hodin tělesné výchovy, ale i během trávení jejich volného času s rodinou či kamarády. Účelem dotazníku je také získání přehledu o znalostech a četnosti užívání PC a TV dětmi. Dotazník je zcela anonymní, jeho výsledky budou použity pouze k vypracování mé bakalářské práce.

Předem děkuji za Váš čas, věnovaný jeho vyplnění.

Petra Horáková, studentka Veřejného zdravotnictví, 3.LF UK Praha

1) Pohlaví:

- A) dívka
- B) chlapec

2) Věk:

3) Máš rád sport ?

- A) ANO
- B) NE

4) Navštěvuješ sportovní kroužek ?

- A) ANO, napiš který _____
- B) NE

5) Jak často sportuješ (sám/sama, trénink, organizovaná pohybová aktivita)?

- A) každý den
- B) dvakrát týdně a více
- C) jednou týdně
- D) nesportuji

6) Kdo tě ke sportování přivedl?

- A) rodina (rodiče, sourozenci, babička, děda,...)
- B) kamarád
- C) učitel
- D) někdo jiný _____
- E) jen já sám
- F) nesportuji

7) Sportuješ společně s rodiči?

- A) ANO, vždy
- B) ANO, občas
- C) NE, raději sportuji sám nebo s kamarády.
- D) NE, rodiče nesportují.

8) Musí tě rodiče ke sportu přemlouvat?

- A) ANO
- B) NE
- C) NĚKDY

9) Jaký typ sportu máš raději ?

- A) individuální (tenis, atletika, lyže,...)
- B) skupinové (hokej, fotbal, míčové hry,...)

10) Věnuješ se během týdne libovolným pohybovým aktivitám? (procházka s rodiči, se psem, hry s kamarády, atd.)

- A) pravidelně každý den
- B) 2 – 3x týdně
- C) 1x týdně
- D) nikdy

11) Máš přehled o úspěších českých sportovců ?

- A) ANO, o všech
- B) ANO, jen z některého sportu
- C) NE, nemám

12) Motivují tě jejich úspěchy k častějšímu sportování ?

- A) určitě ANO
- B) spíše ANO
- C) spíše NE
- D) jejich úspěchy mě neovlivňují

13) Sleduješ sportovní přenosy v TV nebo navštěvuješ sportovní utkání ?

- A) ANO
- B) NE

14) Jsi spokojený/á s průběhem hodiny tělesné výchovy na základní škole ?

- A) ANO
- B) NE
- C) NEVÍM

15) Vyhovuje ti počet hodin tělesné výchovy za týden ?

- A) ANO vyhovuje.
- B) NE nevyhovuje, chtěl/a bych jich více.
- C) NE nevyhovuje, počet bych snížil/a.

16) Nabízí ti škola mimoškolní pohybové kroužky ?

- A) ANO a využívám je.
- B) ANO, ale nevyžívám je.
- C) NE, nenabízí.
- D) NE, ale pokud by nabízela, zúčastňoval/a bych se.

- 17) Zakroužkuj ta sportovní vybavení, která máš doma:
- A) kolo
 - B) kolečkové brusle, skateboard
 - C) lyže (sjezdové, běžecké)
 - D) snowboard
 - E) tenisová raketa
 - F) míč (fotbalový, volejbalový, basketbalový)
 - G) hokejka
 - H) páčka na stolní tenis
 - I) cvičky na tanec
 - J) jiné: _____
- 18) Zranil/a jsi se během sportování ?
- A) ANO, pouze jednou
 - B) ANO, vícekrát
 - C) NE
- 19) Myslíš si, že je pohyb pro tvé zdraví důležitý ?
- A) ANO
 - B) NE
 - C) NEVÍM
- 20) Sportují tvoji kamarádi pravidelně ?
- A) ANO, většina sportuje
 - B) NE, nesportují
- 21) Je nějaký sport, kterému by ses chtěl/a v budoucnu věnovat ?
- _____
- 22) Jezdíš na letní tábory ?
- A) ANO, pravidelně každý rok
 - B) ANO, ale jen někdy
 - C) NE
- 23) Jakého typu letního tábora se zúčastňuješ ?
- A) sportovního
 - B) putovního
 - C) obvyklého
 - D) jiného: _____
 - E) táborů se nezúčastňuji
- 24) Jak obvykle trávíš volný čas s rodiči během víkendu nebo o prázdninách ?
- A) doma
 - B) výlety (pěší, cyklistické, lyžařské)
 - C) výlety autem nebo jiným dopravním prostředkem
 - D) v bazénu či aquaparku

- E) v kině nebo divadle
- F) v obchodním centru

25) Umíš zacházet s počítačem ?

- A) ANO
- B) NE

26) Jak často počítač používáš ?

- A) každý den
- B) obden
- C) jednou za týden
- E) nepoužívám ho

27) Sleduješ televizi každý den ?

- A) ANO
- B) NE

28) Zakazují ti rodiče televizi nebo počítač ?

- A) NE, nikdy.
- B) ANO, velmi často.
- C) jen občas.

Příloha č. 2

Rozhovor

Jan Nečas

*1986, Litvínov

Profesionální snowboardista

Č.1 Sportoval jsi v dětství? (od kolika let, u jakých typů si začínal, jak často)
S prvním krůčkem jsem dostal lyže. Male, široké, plastové, funkční lyže pro děti. Moje mamka vedla lyžařský oddíl za minulého režimu, tak to na sních nebylo daleko. Ale to neznamená, že já musel zákonitě skončit u snowboardu. Naopak jsem lyže neměl rád. Jsem z Litvínova a proto asi nikoho nepřekvapí, že mě potkala dlouhá etapa hraní hokeje (7 - 12) Následováno kolečkovými bruslemi, atletikou, volejbal, vynechal jsem ještě tenis a vyvrcholením byl v patnácti snowboard.

Č.2 Byl jsi aktivní sám od sebe, aniž by Tě někdo musel nutit ?
Naše nepřekvapilo lékařské prohlášení, že jsem hyperaktivní dítě. Má aktivita se nedala zastavit. Musel jsem chodit na různé kroužky, ať už to bylo plavání, nebo školní basketbal. Když jsem se alespoň jednou denně „nevyšťavil“, tak jsem nemohl na nic soustředit.

Č.3 Do jaké míry tvůj vztah k pohybu ovlivnila základní škola ? (nabídka sportovních kroužků, kvalita hodin TV, účast na závodech, atp.)
U všeho, kde se dalo nějak pohybovat jsem byl v první řadě. Nabídka sportovních kroužků nebyla přehnaná, kvalita hodin TV byla naprosto klasická a účast na závodech stoprocentní.

Č.4 Jak se ke sportu staví tvoji rodiče, podporují tě, sportovali společně s tebou ?
Naši mě vždy podporovali v jakémkoliv sportu, i třeba v karate. Ale ke snowboardingu moc kladný vztah nemají, bojí se, že se mi něco stane. Náš společný sport je tenis.

Č.5 Změnil se tvůj vztah ke sportu během puberty ?
Neumím odpovědět, už v deseti jsem začal pomalinku snowboardovat a drží mě to do dnes.

Č.6 Toužil jsi se odmala stát profesionálním sportovcem, měl jsi nějaký vzor ?
Ne a ne.

Č.7 Jaké jsou pro Tebe pozitiva a negativa profesionálního sportování ?
Vše záleží na sportu, každý sport má své pozitiva a i negativa. Snowboarding je o cestování po celém světě. Ještě mi chybí jižní Amerika a oba póly. Taký je to hodně o trénování a každodenním ježdění. Negativum je, že člověk přijde o všechny blízké doma. Nikdy jsem to nepočítal, ale jestli jsem doma dohromady měsíc z celého roku a to na udržování vztahů rozhodně není.

Č.8 Věnuješ se během roku i jiným sportům, než je snowboarding ?
Tak jak mám rád snowboarding, tak stejně cítím svou přízeň k surfingu.
Pravidelně v létě odjíždím minimálně na měsíc surfovat a pak na podzim na dva týdny. Také mám rád potápění, plavání, běh a všechny sporty, co jsem doposud vyjmenoval výše.

Č.9 Co považuješ za svůj největší dosavadní úspěch ?
Živím se sportem který mám velice rád, jsem pánem svého času i svých rozhodnutí.

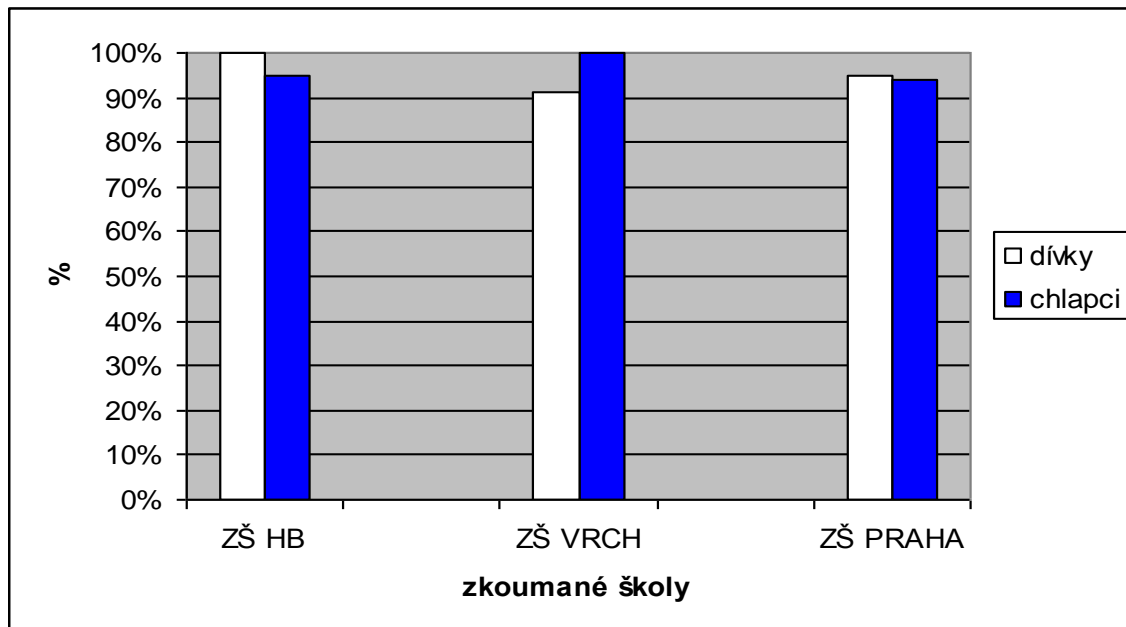
Č. 10 Myslíš si, že dnešní děti sportují méně než v době tvého dětství ?
To bohužel neumím porovnat, dříve jsem se na to nezaměřoval a nevyhledávám informace o dětských sportovních oddílech a o dětech celkově. Každopádně v mé dětské době byl počítač velikosti jednoho podlaží velké budovy a vše se tisklo na děrovací pásy. Nikdo nehrál hry na počítači a internet byl začínající médium, takže asi se více běhalo venku.

Č.11 Povedeš v budoucnu ke sportování i své vlastní děti ?
Určitě ano, ale dám jim naprosto volnou volbu co by to mělo být.

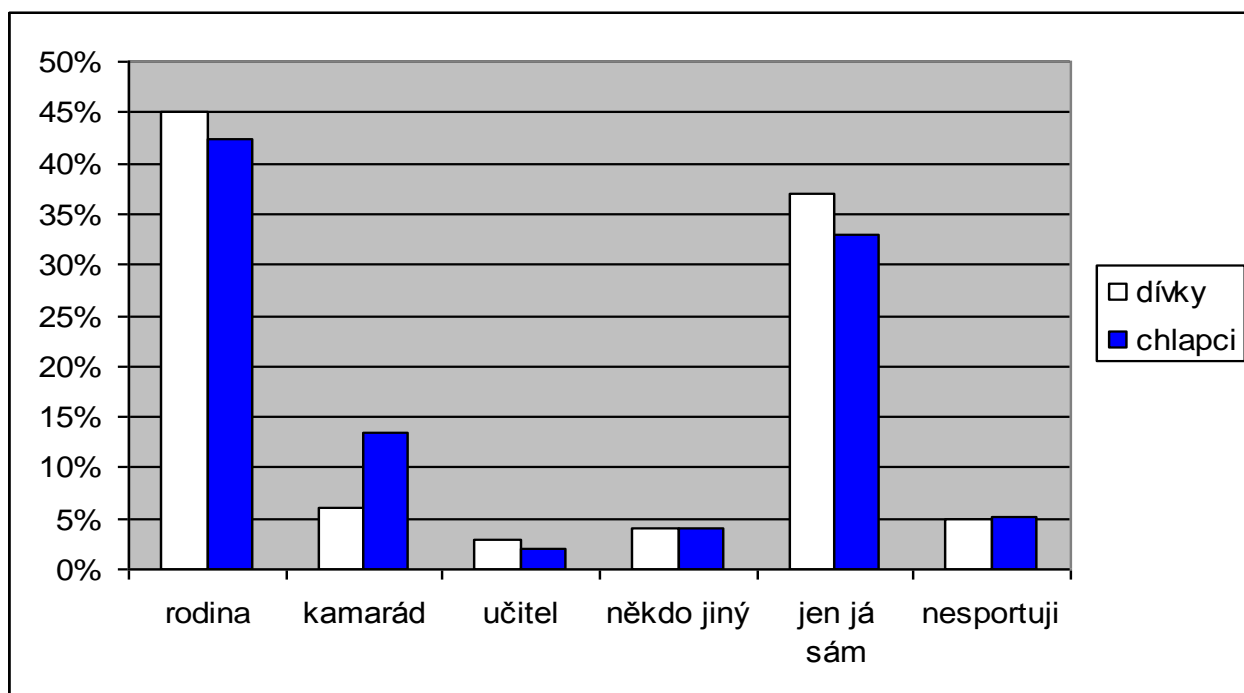
Příloha č. 3

Grafy k výsledkům praktické části

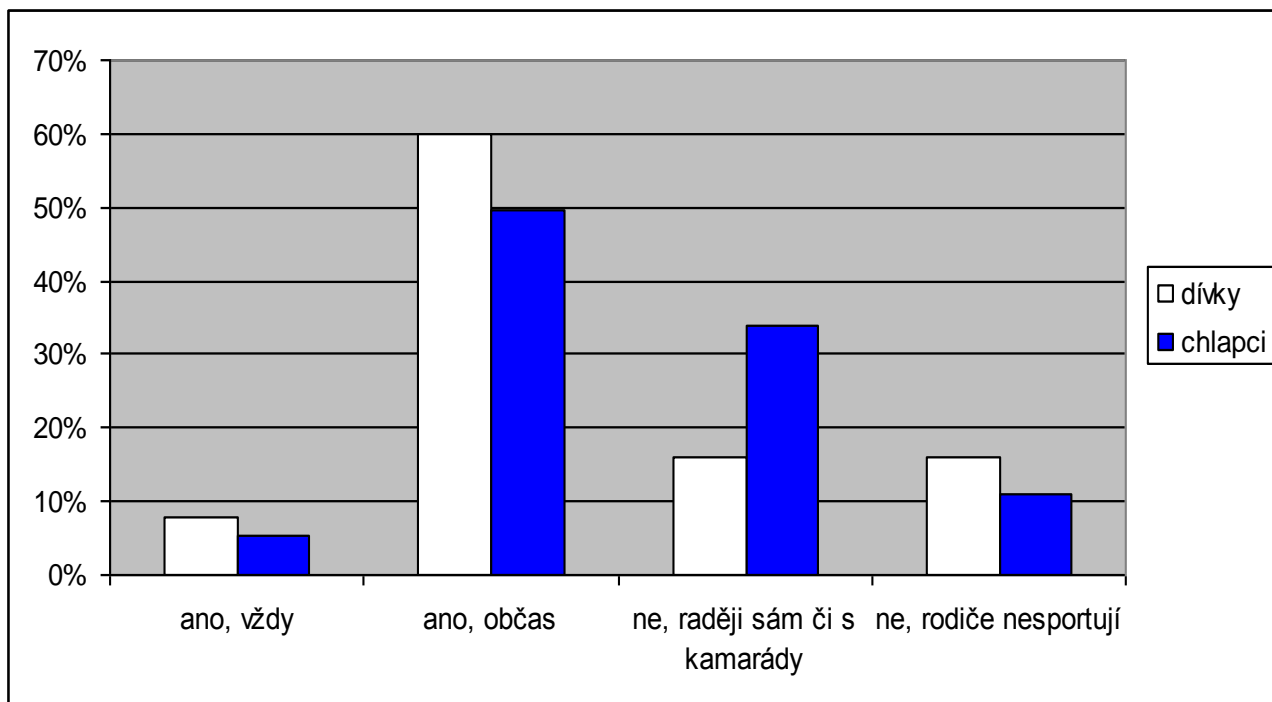
Graf č. 1: zobrazení oblíbenosti pohybu u dětí mladšího školního věku



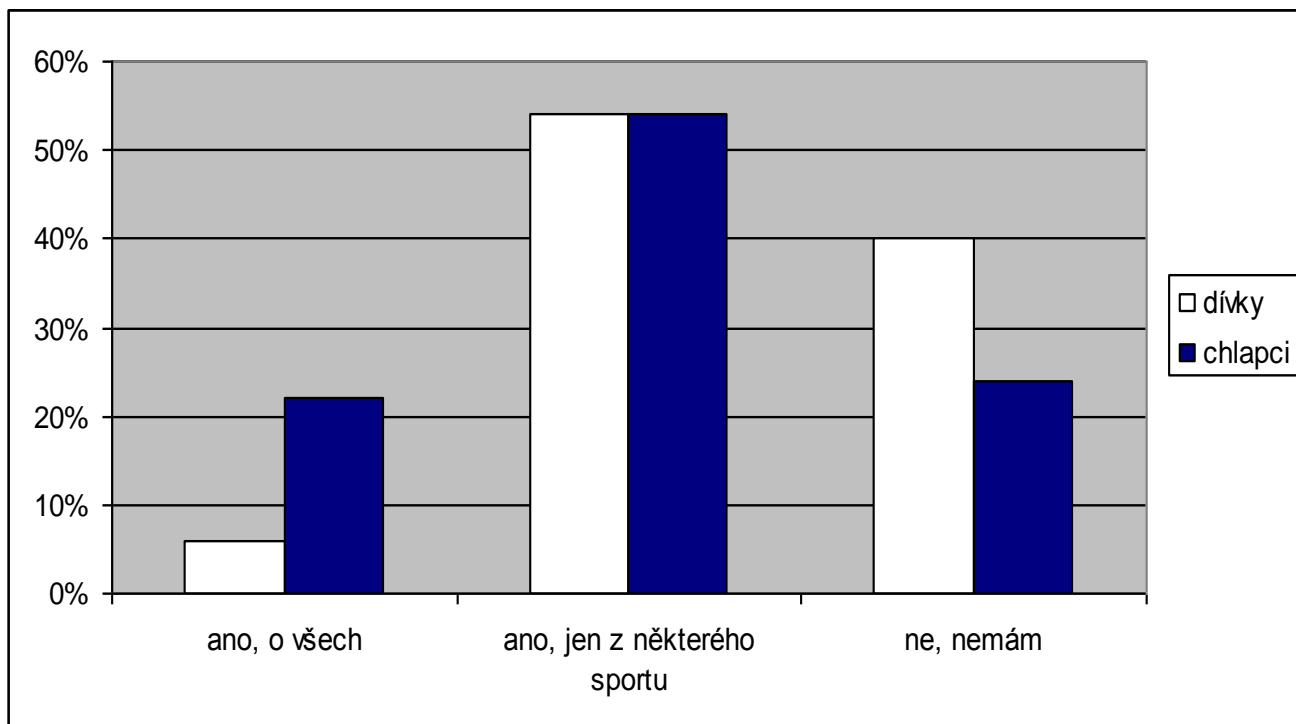
Graf č. 4: přehled vliv jednotlivých osob na začátky sportování dětí



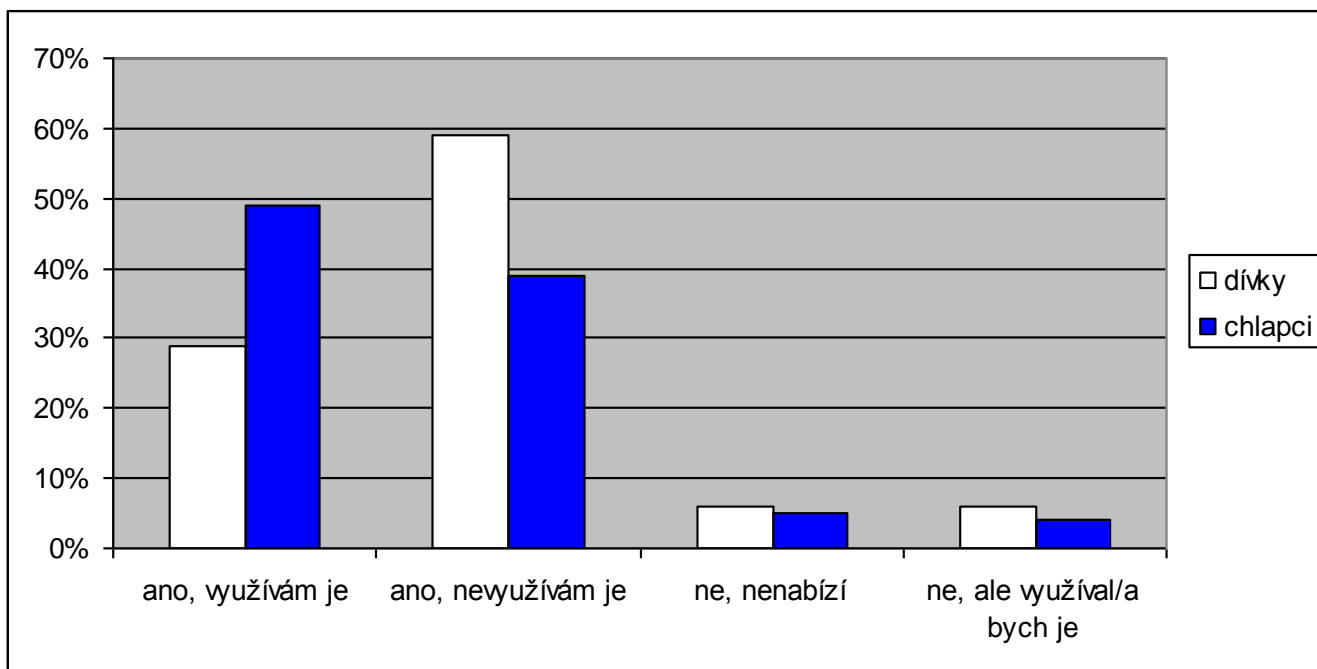
Graf č. 5: udávající přehled na tím, zda rodiče sportují společně s dětmi



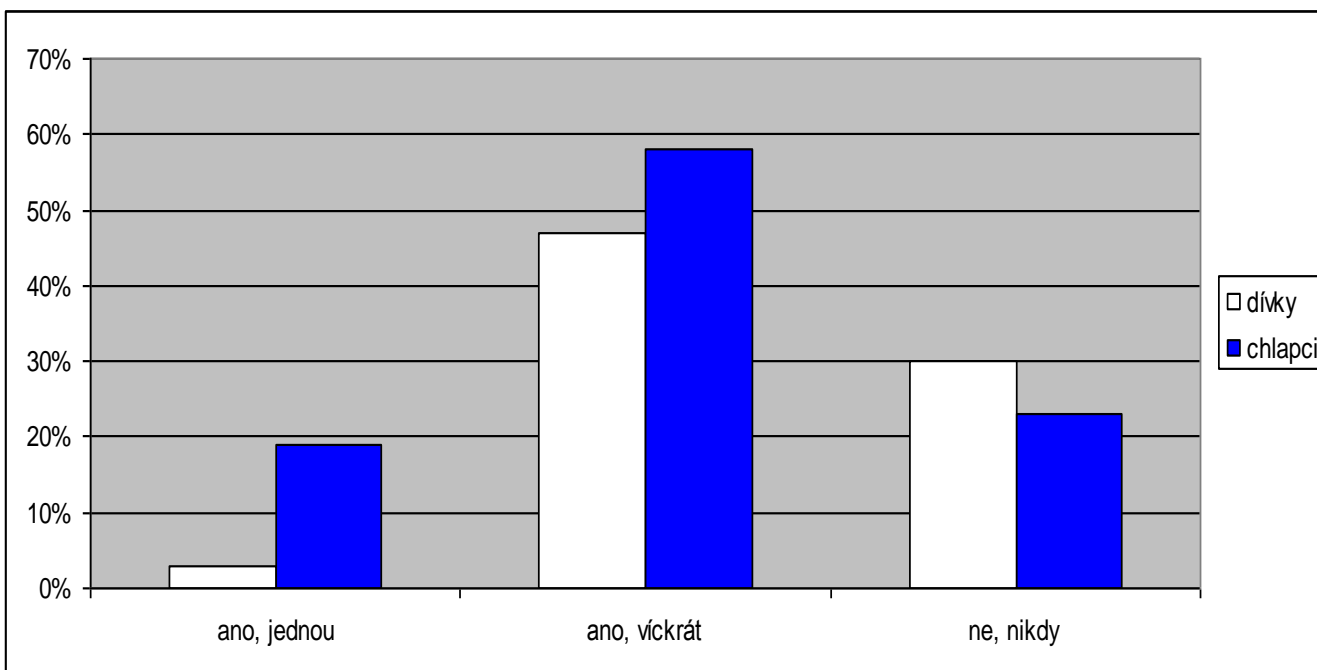
Graf č. 7 o orientaci dětí v úspěších sportovních reprezentantů



Graf č.9: znázorňující rozdílnost mezi využívání pohybových kroužků zprostředkovaných základní školou



Graf č.10, poukazuje na rozdílnost četnosti zranění u žáků ZŠ dle pohlaví



Graf č. 11 Ukazuje na možnosti trávení volného času dětmi žijícími na vesnici či městě

