

Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická část.....	8
1.1 Co je pohyb.....	8
1.2 Zdraví a pohyb – podpora, prevence	11
1.3 Negativní dopady nedostatečné pohybové aktivity – hypokinéza, obezita	13
1.4 Pohyb a životní styl – motivace k pohybu, vliv rodiny na pohyb, životní styl, volnočasové aktivity.....	16
2 Praktická část.....	27
2.1 Charakteristika použitých metod	27
Pozorování.....	27
Řízené rozhovory.....	28
Dotazník	28
2.2 Popis místa šetření vybrané lokality	29
3 Výsledky.....	31
3.1 Zhodnocení podmínek	31
3.1.1 Veřejné sportovní vyžití městské části Štěrboholy	31
3.1.2 Možnosti mimo Štěrboholy, dostupnost.....	32
3.2 Výsledky pozorování jednotlivých sportovních zařízení	33
3.3 Výsledky dotazování	39
3.4 Diskuze a doporučení	42
Rozpočet MČ a finance	43
Doporučení pro další rozvoj	43
4 Závěry.....	45
5 Seznam použité literatury	47
6 Seznam použitých zkratk	49
7 Přílohy	50
7.1 Dotazník.....	50
7.2 Tabulky	51
7.3 Grafy.....	53
7.4 Obrázky.....	61

Úvod

V teoretické části mé práce jsou podrobněji rozebrána témata, která s námětem bakalářské práce bezprostředně souvisejí. Zabývá se otázkami pohybu a jeho vlivu na zdravý vývoj dítěte a zdraví celkově. Zohledňuje i dva nejčastější negativní důsledky nedostatku pohybových aktivit, a to hypokinéza a obezita.

V návaznosti na poznatky z teoretické části jsou v praktické části předloženy výsledky vlastního výzkumu, který si dává za cíl zmapování situace v cílové skupině a lokalitě, a doporučení pro případný další rozvoj. Výzkum probíhal ve dvou rovinách, které zahrnují dotazníkové šetření provedené mezi rodiči dětí v dané věkové kategorii, tzn. klienty nabízených služeb, a řízené dotazování mezi provozovateli služeb. Každá otázka byla zpracována ze sebraných vzorků a následně statisticky i písemně vyhodnocena. Výsledky výzkumu jsou podrobně popsány v kapitole č. 3.

Cílem této bakalářské práce je zhodnocení nabídky a poptávky pohybových aktivit v městské části Štěrboholy, a to jak z hlediska konkrétních aktivit, tak z hlediska jejich dostatečnosti.

1 Teoretická část

1.1 Co je pohyb

Pohyb je základním prvkem lidského života. Je neodmyslitelně spojen s tělem, protože cokoli tělo dělá, je samo o sobě pohybem. Tělo je neustále v pohybu, i když se člověk nehýbe. Už i při samotném dýchání dochází k pohybu těla. Organismus člověka je nastaven na vnímání pohybu těla. Tělo potřebuje pohyb, protože má blahodárný vliv na zdravotní stav a jeho fungování. Tělesný pohyb by se měl stát součástí každého jedince už od dětství, kdy nejsilněji vznikají návyky pro budoucí život. Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno a aktivně pohybující se člověk si udržuje tělo v dobrém zdravotním stavu i tělesnou i duševní kondici.

Podle Kratochvíla (2009) je pohyb z obecného i neurofyzilogického hlediska jednou ze základních a nejdůležitějších vlastností živé hmoty. Je to změna vázaná na prostor a čas, u člověka se stává univerzálním prostředkem seberealizace, přímého kontaktu s okolním světem, základem jeho veškeré aktivní činnosti. Jde o nejnápadnější projev činnosti pohybového systému, jako jediného ústrojí v lidském těle, které pracuje pod kontrolou vědomí. Pokud působí zátěž po delší dobu, dochází podle její kvantity a kvality k adaptaci.

Podle Hoškové (1998) je pohyb základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku – kostru, aktivní složku tvoří kosterní svalstvo. Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení výdeje energie jedince. Zkvalitňuje život jedince jako prevence proti

civilizačním chorobám a má také relaxační účinky. Nedostatek pohybu v jakékoliv jeho formě je vždy patologickým jevem.

V knize od Hendla, Dobrého a kol. (2011) se můžeme dočíst, že pohybová aktivita je druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako organizované, spontánní, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní, apod.

Termín „pohyb“ obvykle označuje způsobilost člověka pohybovat se v prostoru a čase pomocí svalové činnosti. Uvědomělé přemístění člověka v daném prostoru a čase je zpravidla označováno výrazem pohybová aktivita. (MUŽÍK, VLČEK, 2010).

Pohybová aktivita je nevyhnutelná součást života každého člověka. Je dobré si uvědomit její jedinečnost a nenahraditelnost. Ovlivňuje zdraví, napomáhá správnému růstu, působí jako prevence civilizačních onemocnění. Tělesná cvičení mají blahodárné účinky na psychický stav člověka, kdy ten se ve výsledku cítí šťastnější, sebevědomější a vnímá svět pozitivně. Pohybová aktivita je významným prostředkem socializace. Odbourává sociální, jazykové či jiné bariery. Usnadňuje komunikaci a napomáhá utváření hodnot, jako je fair play, pochopení, tolerance.

Každý vnímá pohybovou aktivitu ve vztahu ke sportu jinak. Z načtené literatury lze tento jev shrnout takto:

- Aktivní lidé – pohybové aktivity jsou součástí jejich života. Věnují se jim záměrně velmi často, navštěvují sportovní zařízení a cíleně zlepšují svou fyzickou kondici
- Méně aktivní lidé – pohybová aktivita je vnímána jako blahodárný vliv na zdraví, ale čas jí věnovaný je spíše na rekreační rovině
- Pasivní lidé – u těchto lidí se vždy najde důvod, proč není možné se pohybové aktivitě věnovat. Za pohyb považují chůzi, práci v domácnosti nebo na zahradě jako dostačující

- Neaktivní lidé – pohyb těmto lidem nic neříká, není pro ně důležitý, často se to podepisuje na jejich zdraví v podobě civilizačních chorob

Pohybově aktivní člověk dosahuje snáze osobní spokojenosti. Zlepšuje se mu úroveň psychologických ukazatelů, jako je navazování nových přátelství, utužování vztahů v rodině, prostor pro seberealizaci. Během času, který člověk tráví pohybem, získává nové zkušenosti a tím obohacuje život o prožitky a zážitky. Aktivity probíhají ve společenském prostředí a od společnosti se očekává, že bude vytvářet podmínky pro existenci a možnost aktivního využití volného času.

Pohybová aktivita je snadno zaměnitelná s pohybovou aktivností. Pohybová aktivnost je *nakumulovaný souhrn bazálních, zdravotí podporujících, sportovních a jiných pohybových aktivit v určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka, ...), vykonaných v jednom intervalu nebo nashromážděných v několika oddělených intervalech. Pohybová aktivnost je komplexní záležitostí. Zahrnuje mnoho různých druhů pohybových aktivit, například chůzi, hraní volejbalu s dětmi nebo hrabání listí na zahradě, ale také tradiční cvičební a strukturované aktivity, jako je kondiční běh nebo aerobik. Pravidelná pohybová aktivnost v doporučeném týdenním objemu, včetně stupně namáhavosti je považována za jeden z nejdůležitějších faktorů podpory zdraví každého lidského jedince v kterémkoliv věku (HENDL, DOBRÝ, 2011).*

Termíny pohybová aktivita, pohybová aktivnost a pohyb jsou úzce spojeny se zdatností. Tento pojeň nelze od zmiňovaných oddělit.

Slepičková ve své knize uvádí, že zdatnost je tělesná a duševní úroveň stavu jedince a to taková, aby byl schopen vypořádat se s denními úkoly a to bez nepřiměřené únavy a zároveň měl dostatek energie pro svůj osobní život

Vštípit pohyb a pohybovou aktivitu malým dětem je velmi důležité pro jejich existenci v dospělosti a to hned ze tří důvodů:

- 1) Pohybová aktivita dítěte a dospívajícího zlepšuje jeho zdraví, což může být prospěšné pro zdraví dospělého

- 2) Pohybově aktivní způsob života v mládí přináší přímé zdravotní benefity v pozdějším věku
- 3) Pohybově aktivní dítě a dospívající se stává pohybově aktivním dospělým, který má nižší riziko nemoci než dospělý s pohybovou nedostatečností

Pohyb je jednou ze základních potřeb nejen předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa. Vyvíjí se hrubá motorika, kdy děti získávají první pohybové zkušenosti. Právě v předškolním věku je to období pro budování vztahu k pohybovým aktivitám do budoucna. *Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce* (DVOŘÁKOVÁ, 2002).

Prostředí ovlivňuje vývoj dítěte. Často se setkáváme s negativními následky civilizačního procesu na zdravotní stav a funkční schopnosti lidského organismu.

1.2 Zdraví a pohyb – podpora, prevence

Zdraví je jedním z nejdůležitějších předpokladů kvalitního lidského života. Je považováno za nejvýznamnější hodnotu života každého člověka. V hierarchii hodnot je vždy stavěno na přední místo. Zdraví tvoří nejdůležitější základ dospělého člověka a mělo být bráno jako jedna z podmínek smysluplného života. Zdraví je výsledek interakcí mnoha jevů. Významnou roli s dopadem na zdraví hraje životní styl každého člověka. Za základní prvky životního stylu patří výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost vůči stresu a jiné závislosti. *Dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví – od zdraví jako prostředku k realizaci určitého cíle po zdraví jako cíle sám o sobě. Široká definice zdraví by měla obsahovat vrozenou i získanou podmíněnost zdraví, vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a blaha jedince, zhodnotit chování jedince*

ve vztahu ke zdraví a nemoci a zohlednit krátkodobé a dlouhodobé změny v čase, které se uplatňují ve všech historických souvislostech (ČELEDOVÁ, ČEVELA, 2010). V literatuře můžeme narazit na další různé definice pojmu zdraví. Křivohlavý v psychologii zdraví tento pojem definuje takto *Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře a to jak psychicky, tak fyzicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.* (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Podle světové organizace WHO je zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.

Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti. (BLAHUTKOVÁ, ŘEHULKA, DVOŘÁKOVÁ, 2005).

Z uvedených definic lze říci, že zdraví obsahuje tři základní složky:

- tělesná složka
- psychická složka
- složka sociální pohody

Podporu zdraví bychom neměli chápat jako součást zdravotnictví. Měli bychom ji chápat jako posilování, upevňování, ochranu a rozvoj zdraví za aktivní účasti jednotlivých občanů, skupin, organizací i společnosti jako celku.

Společenská podpora zdraví se uplatňuje vytvářením podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí. Například budováním nových hřišť a sportovišť k využití pro volný čas. Společnost tak podsouvá nejen rodičům, ale i dětem, osvojování si pohybové aktivity jako běžné součásti života. Pečuje tak o dobrou životní úroveň obyvatelstva a zvedá společenskou prestiž obcí, měst a krajů. Ty se tak mohou chlubit vybaveností a širokou nabídkou možnosti rozvoje tělesné složky zdraví.

Prevence úzce navazuje na podporu zdraví. Prevencí rozumíme činnost, která vede k upevnění zdraví a vede k zabránění nemocí spojených s nesprávnou nebo žádnou pohybovou aktivitou. Správná preventivní činnost napomáhá k prodloužení aktivní délky života.

Prevence může být dvojího typu:

1. obecná, nespecifická – zaměřená na podporu zdravého způsobu života a k vytváření a osvojování si pohybových aktivit. Dítě si správným vedením zafixuje pohyb jako přirozenou životní složku. Pokud je dítě od mala vedeno k pohybu, je pro něj mnohem snazší se se zájmem věnovat sportu, a tím předcházet civilizačním chorobám.
2. Specifická – cíleně zaměřená na prevenci vzniku chorob, ke kterým dopomáhá pohybová neaktivita

Na vztahu k pohybovým aktivitám se podílí mnoho faktorů, které nás ovlivňují od narození. Mezi základní patří:

- Rodina
- Prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá
- Vrstevnická skupina
- Životní styl

1.3 Negativní dopady nedostatečné pohybové aktivity – hypokinéza, obezita

Hypokinéza, neboli snížená hybnost, nedostatek pohybu. Dvě slovní spojení, která charakterizují dnešní civilizaci za poslední století. Odborně se tento jev nazývá hypokinéza.

Pohyb je základní biologická potřeba. Není nám cizí od samého vývoje lidstva. S postupem času a nástupem moderní doby je pohyb nahrazován pohodlnějšími a rychlejšími variantami. Zaměstnání, které je pro většinu lidí sedavé a pracovní doba zabírá velkou část dne, vede k nedostatku pohybu. Jakoby se snížená hybnost stávala součástí životního stylu nejen dospělých, ale po jejich vzoru i dětí. Důležitým důvodem pohybové neaktivity je emotivnost činností, které jsou člověku pro využití volného času

nabízeny. Mezi běžné patří televize, počítač, video a internet. Dnešní doba je velmi uspěchaná a vždy se najde důvod, proč není možné sportovat. Nejčastěji jsou zmiňované tyto:

- Lenost
- Nedostatek času
- Nevědomost jak zařadit pohyb do svého života
- Obavy z možného zranění při pohybu
- Zdravotní stav
- Špatné počasí
- Vzdálenost sportovních zařízení
- Nechuť jít sám
- Nedostatečná motivace - nálada

Důsledky

Zjištění mnoha autorů dokládají, že pohybová nedostatečnost nebo neaktivita mají za následek zhoršující se zdravotní stav dětí a mládeže. Mezi hlavní patří návyk špatného držení těla.

Obezita neboli nadváha patří mezi nejrozšířenější problémy dnešní doby. V literatuře můžeme narazit na několik definic. Podle Hainerové (2009) je obezita multifaktoriálně podmíněná metabolická porucha charakterizovaná množstvím tělesného tuku. Je to nemoc, která zkracuje život až o 7let. Z toho jsou 2 roky lze připsat na vrub nedostatečné pohybové aktivitě. Nadváha je prioritně problémem špatného životního stylu a poté až medicínským problémem.

Vysoký nárůst obezity je vnímán teprve za posledních 10let. Obezita neboli, ale díky ní se zhoršuje kvalita života. Rozvíjí se v dětství a trvá do dospělosti. Váže na sebe řadu dalších zdravotních komplikací. Lidí s nadváhou je více než podvyživených. Obezita z dětství se jednoznačně přenáší i do dospělosti. Nejčastější příčinou nadváhy je špatný životní styl dětí, který jim předurčují rodiče. Faktorů, označených jako

spouštěče, lze vyjmenovat mnoho, ale mezi nejzávažnější se řadí právě nedostatečná pohybová aktivita. Za rozhodný věk pro získání „kladného“ vztahu k pohybovým aktivitám, tedy vztahu, který má dlouhodobý charakter a přetrvává i do dospělosti, je 1-3 roky a mladší školní věk 6 – 7 let. Z toho lze usoudit, že důležitá pro vybudování správného vztahu k pohybu je velká rodinná podpora. Bohužel, děti dnes tráví až 26 hodin týdně sledováním televize a to i během stolování.

Z knihy Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha (2011) lze shrnout následovně:

- 5-10% dětí je obézních
- 2-5 % obezity má zdravotní příčinu
- 16-18% populace má pravidelný pohybový režim
- 16% dětské populace sportuje jen v rámci tělesné výchovy
- 60% dětí neví, co patří do zdravé stravy

Základní prevencí je zdravé jídlo a dostatečná pohybová aktivita. Toto by měl mít na paměti každý rodič. *S pravidelnou pohybovou aktivitou by se mělo začít už v mateřských školách v rámci pohybové výchovy. Děti v předškolním věku s velkou radostí přivítají pravidelné rozcvičky, pohybové hry a velmi rychle si osvojí základní pohybové vzorce.* (MARINOV, BARČÁKOVÁ, NESRSTOVÁ, PASTUCHA, 2011) Do pohybových aktivit je potřeba zapojit všechny děti s ohledem na složení skupiny. Nemělo by se zapomínat na podporu radosti z volného pohybu a zvyšovat nabídku a možnosti neorganizovaného pohybu. Je vhodné učit děti využívat hřiště, stezky pro cyklistiku, chůzi nebo běh, trávit volný čas v přírodě a venku. Děti by měly být vedeny od útlého věku k přemísťování se přirozeným pohybem, chůze pěšky, na kole, chodit po schodech, zapojit se do domácích prací. Je vědecky dokázáno, že pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko civilizačních chorob. Uvádí se, že stačí být pohybově aktivní 30 minut každý den a nachodit během dne 4 kilometry pro dospělého člověka. Děti v mladším školním věku by měli být pohybově aktivní 5 hodin denně. Děti v předškolním věku nemusíme do pohybu nutit, vše dělají rády a pohyb je pro ně

přirozený, pokud budou vhodně podporovány, vybudují si k pohybu kladný a trvalý vztah.

1.4 Pohyb a životní styl – motivace k pohybu, vliv rodiny na pohyb, životní styl, volnočasové aktivity

Motivace je charakteristická spíše pro mladší věková období. Potřeba pohybu je typická pro zdravé děti. Děti a mladí lidé mají výraznou potřebu sociálního kontaktu. Směrem k dospělosti přitahuje mnoho jedinců motiv výkonu. Dosažení dobrého výkonu v pohybových aktivitách může kompenzovat jiné neúspěchy v životě. V dětské populaci je nejdůležitějším motivem zájem rodičů a jejich aktivní péče o pohyb svých dětí. Ve školním prostředí motivuje především učitel a jedním z prostředků je i hodnocení a klasifikace tělesné výchovy. Děti mladšího školního věku mají často za motiv a vzor nějakou slavnou osobnost, kamaráda či vrstevníka.

Motivace k pohybovým aktivitám vycházejí hlavně ze sociálního prostředí. Sami pohybově aktivní rodiče jsou pro své děti největší motivací.

Moderní psychologie se domnívá, že hlavním prostředkem, který je schopen vytvářet trvalejší hodnoty v chování jedince je motivace. V pedagogickém slovníku je motivace chápána jako *souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které:*

- *Povzbuzují, aktivizují a dodávají energii lidskému chování a prožívání*
- *Zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem*
- *Řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků*
- *Ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání, prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ, 2008).*

Pro pohybovou aktivitu je motiv podnětem aktivity. Může se jednat o touhu po pochvale, o zaujetí paní učitelky, ocenění výkonu nebo v pozdějším věku může být motivem umístění se v soutěži. Motivem může být navození prostředí k pohybové aktivitě např. hudbou, zvuky, obrázky, náčiní, nářadí, ale hlavně hra. Motivace k pohybové aktivitě by měla vycházet zvnitřku jakožto přirozená pohybová potřeba

každého dítěte a měla by být podporována zvnějšku. Co může udělat každý je, že může podporovat prosté potřeby pohybu dětí a volného projevu emocí ideálně ve venkovních prostorech.

Jak již bylo zmíněno, nejvýznamnější motivací dětí jsou hry.

Rodina je skupina lidí, které jsme si nevybrali, ale přitom z ní nemůžeme jen tak odejít. Rodiče jsou obrazem pro své děti. Děti si od nich fixují návyky pro svůj budoucí život. Pro každého rodiče by měl být důležitý zdravotní stav svého dítěte. S tím úzce souvisí správné návyky stravování se zdravým a pravidelným jídlem a také vhodné pohybové aktivity. Rodič nemusí být ani sportovně založený, ale správnou podnětnou manipulací může začít hned od narození. *Na utváření dětského světa se podílí škola, kamarádi, zájmy, ale nejvíce ze všeho rodina. Rodina představuje základní kámen dětského světa, na kterém dítě postaví celý svůj budoucí život. Životní styl rodiny se vždy v plném rozsahu odrazí na návycích a zvycích jejich nejmenších členů. Pokud rodina tráví víkendy na horách a sport je nenásilnou formou začleněn do jejího života, pak je jen malá pravděpodobnost, že dítě prosedí celé dny u počítače nebo televize.* (MARINOV, BARČÁKOVÁ, NESRSTOVÁ, PASTUCHA, 2011).

Pohybová aktivita v kojeneckém věku je klíčovým předpokladem pro následnou schopnost učení. Tím, že si rodiče s dětmi hrají, vytvářejí tak mezi sebou pozitivní vztahy. Kladný aktivní přístup rodičů, vzájemný kontakt a společná hra jsou důležitým faktorem pro rozvoj inteligence a schopnosti učit se novým věcem. Rodiče svou pohybovou aktivitu vštěpují dětem už jen tím, jak o sportu mluví, co sami dělají. Například minimalizují ježdění autem, doma si občas zacvičí, chodí na procházky, berou děti na dětská hřiště, mezi kamarády. Rodiče nesmí zapomenout děti verbálně povzbuzovat a chválit.

Období 0 -1 rok života

Řada lidí si možná myslí, že v novorozeneckém období není možné dítě nějak stimulovat. Vždyť dítě jen leží. Opak je pravdou. Už samotnou manipulací dochází k pohybové stimulaci. Zejména během nošení, koupání i přebalování. Miminka už

reagují na lechtání na ploškách nožiček, uchopí naše prsty, různé pohybuje s rukama a nohama, pokud mu to dopřejeme. Například i nošení dětí na našem těle za pomoci různých nosítek je dětem příjemné, když cítí pohyb těla dospělého. Na dítě stále mluvíme, zpíváme. Náš klidný hlas mu dává pocit jistoty a bezpečí.

Vývoj dítěte nijak neurčujeme ani dítě nesrovnáváme s jinými dětmi. Každé se vyvíjí jinak. Stimulujeme ho k aktivitě podnětným prostředím. Dítě díky tomu samo zjistí, že pohybem dosáhne toho, čeho chce a posunuje ho to dál a dál. Všemi pohybovými aktivitami se dítě připravuje na plazení a lezení. Zejména lezení je důležitou schopností pro budoucí vývoj. Dítě tak už koordinuje končetiny s hlavou a vnímá části svého těla.

První rok života je pro dítě rokem velkých změn. Z ležícího miminka se během dvanácti měsíců stane chodící človiček.

Období 2 let věku

Dítě si upevňuje pohybové dovednosti a přidává k nim další jako je skákání, lezení na drobné prolézačky, skákání a začíná jezdit na odrážedlech.

Dovednosti, kterým se dítě učí, pokládají pevný základ pro zvládnutí komplikovaných sportovních pohybových úkonů a dalších aktivit, při nichž se uplatňují motorické dovednosti. Ve věku od 2let je dobré podporovat pohybové aktivity v kolektivu. Dítě už je schopno se naučit koordinovat pohyb s říkadly a písničkami. Vše je dobré dělat zábavnou formou.

Období 3 roku života

V tomto věku dítě obvykle začne navštěvovat mateřskou školku, kde se dostane do kolektivu a vzniká tak další upevňování pohybových aktivit pod vedení pedagogů. Dítě se učí v kolektivu soupeřivosti a to jej může vybízet se dále zdokonalovat ve svých dovednostech. Jedná se především o běhání, házení a chytání, lezení do výšky, učení se rovnováhy a s tím je spojená jízda na kole a učení se dalších sportů jako je lyžování a přivýkání si na vodní hrátky. Od 3let děti mohou začít navštěvovat všestranné tělovýchovné rozvíjení těla pod odborným vedením.

Období 4 let

Dítě získává jistotu ve výše uvedených dovednostech. V tomto věku je ideální rozvíjet sportovní dovednosti v tancování, jízdě na kole, lyžování a ve vodě. Také je ukončen vývoj hrubé motoriky.

Období 5. roku

Dítě kromě jistoty získává obratnost a odvahu. Tu je vhodné využít v balančních aktivitách jako je cvičení na nářadí, jízda na tříkolce nebo kolečkových bruslích.

Období 6. roku

Tento věk je vhodný pro rozvoj pohybových aktivit bez rodičů v různých kroužcích a kolektivních sportech. Dítě podporuje nejen své dovednosti, ale také se učí soupeřivosti a samostatnosti.

Období 7 až 9 let

Děti by měli mít možnost vyzkoušet si různé pohybové aktivity, různé druhy sportů a různá prostředí pro cvičení. V dnešní době je zvláště důležité zejména městským dětem nabídnout možnosti pohybových aktivit ve venkovních prostorách.

Období 9 až 10 let

Podle Kristofič (2006) dochází k prudkému nárůstu vnímání okolí. Děti nejlépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů. Zlepšuje se periferní vidění. Období je vhodné pro rozvoj orientačních schopností.

Životní styl

Životní styl ovlivňuje zdraví člověka z 50-60%. Je tedy vidět, že životní styl je něco, co velmi ovlivňuje náš život. Je to všechno kolem nás a vše co tvoří náš život – co děláme, jak se oblékáme, jak trávíme volný čas. Velká část návyku našeho životního stylu neboli způsobu života, vzniká v rodině. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v celém našem životě. Naše chování je limitováno společností, ve které jedinec

žije, jejími zvyklostmi, ale i rodinnými tradicemi. Podle Liby lze shrnout životní styl takto *jde o vyváženost psychické a fyzické zátěže, o cílevědomou pohybovou aktivitu, racionální výživu, harmonické vztahy mezi lidmi, zodpovědný pohlavní život, odmítání návykových látek, zodpovědnost v oblasti práce a života, osobní a pracovní hygienu, atd.* (LIBA, 2005). Podle Slepíčkové (2005) je životní styl *paleta prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné.*

Současné prostředí ovlivňuje vývoj dítěte. Často se setkáváme se zápornými následky civilizačního procesu na zdravotní stav a funkční schopnosti lidského organismu. Rozdíly můžeme spatřovat na dětech, které žijí ve městech nebo na vesnicích. Městské děti jsou omezovány prostorem a to už i bohužel mnohdy v mateřských školách. Omezen je hlavně spontánní pohyb dětí v místnostech i venku. Dítě si tak může začít budovat negativní postoj k pohybovým aktivitám. Kompenzovat by mu to měla tělesná výchova, jejímž cílem v předškolním věku by mělo být zdravé, tělesně zdatné a pohybově schopné dítě.

Dnešní doba vystavuje děti vážným zdravotním hrozbám. Mnoho rodičů a učitelů přímo či nepřímo svým přístupem podporuje rozvoj různých degenerativních onemocnění. Nebude-li dětem věnována odpovídající péče z hlediska správné životosprávy a nebudou-li vedeny aktivním přístupem k životu, jsou předurčeny k obezitě, životním neúspěchům s tím spojených, k nemocem s tímto souvisejícím a k celkově špatným návykům v jejich životě a k dalším pozdějším výchovným metodám svých dětí.

Ve světě dětí převažuje sedavý způsob života. Sezením ve školách a ve školách vše začíná a doma to pokračuje. Rodiče na děti nemají čas, a proto pak volný čas tráví u počítače a televize. Děti, které jsou takto postiženy neaktivním a nezdravým životem mívají často nižší míru sebedůvěry, hůře prospívají v kolektivu i ve škole a později jsou méně úspěšné v dospělosti.

Správným aktivním přístupem lze tento trend u většiny zvrátit. Stačí svým dětem či svěřencům naslouchat a řídit se jejich projevy jako je spontánní běhání, skákání a celková radost z pohybu. Dítě potřebuje vydávat energii, upevňuje si tím

zdraví, jenž je pak odrazem v dospělosti. Správně vybudované návyky pohybových aktivit přinášejí větší míru zodpovědnosti vůči svým rodičům, učitelům a trenérům.

Dobrá kondice od raného mládí je předpokladem pro pevné zdraví a životní vitalitu. Pravidelně cvičící děti jsou nejen vitálnější, ale většinou i soustředěnější (GALLOWAY, 2007).

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, velký vliv na postoj ke sportu má rodina. Dítě je zrcadlem životního stylu rodiny. Dítě by mělo být vedeno k přiměřenému dělení času mezi povinnostmi a zábavou, bude si později jen obtížně vytvářet např. návyky na kvalitní využití volného času v dospělosti. Zdravotní stav dětí se zhoršuje, nevhodné trávení volného času je alarmující. Životní styl, trávení volného času a správný návyk na pohybové aktivity by měl být u dětí velmi sledován.

Pohybová aktivita dětí v předškolním věku

Pro děti předškolního věku jsou charakteristické změny v pohybových a tělesných funkcích. V tomto věku děti přibývají na váze a výšce, a proto začínají být schopné intenzivnějšího tělesného pohybu. Dochází celkově ke zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a začíná se více uplatňovat jemná motorika. Okolo čtvrtého věku dítěte se utvářejí základy sportovních činností. Každé dítě je individuální, ale s nástupem do školy by dítě mělo být schopno

- Jezdit na kole bez opory
- Házet a chytat míč
- Lézt na žebřiny
- Delší stoj na jedné noze
- Skok snožmo ze zvýšené plochy
- Dělat kotouly
- Chůze po schodech střídmonož
- Přejít po čáře
- Přejít přes kladinu

- Stoj na špičkách

Pro děti předškolního věku je tělesná aktivita prostředkem, jak se zapojit do společných činností s ostatními dětmi. Pomáhá jim k tomu rozvoj jemné motoriky, která se odráží ve hře jako např. hra na písku, pohybové hry, konstruktivní hry, apod.

Předškolní děti by měly provádět spíše déletrvající pohybové aktivity na mírné nebo střední úrovni, časově rozložené do celého dne.

Doporučený minimální objem pohybové aktivity pro děti předškolního věku podle NASPE (2001) je denní minimum 2 hodiny, z toho 60 minut řízená pohybová aktivita a 60 minut spontánní pohybová aktivita

Pro monitorování jsou nejčastěji využívány metody přímého pozorování, dotazníková šetření, individuální záznamy, deníky aktivit, individuální nebo skupinová interview. Lze využít i přístroje pro měření pohybu těla – používají se u lokomočního pohybu. S jistotou nelze říci, jaký je trend dnešních předškolních dětí. Různé zdroje se shodují na tom, že chůze je nejrozšířenější a nejčastější pohybová aktivita u všech věkových kategorií. Někteří autoři zjistili vyšší pohybovou aktivitu u chlapců ve věku 4 -5 let než u stejně starých děvčat. Shodují se, že je nutno zvýšit zastoupení chůze a běhu v době pobytu dítěte ve školním zařízení.

Mužík, Vlček (2010) se domnívají, že tento věk je poslední věková kategorie, u které lze poměrně snadno vhodnou motivací podchytit zájem dítěte o pohybové aktivity.

Pohybová aktivita dětí v mladším školním věku

Pohybová aktivita mladšího školního věku navazuje na předškolní období. Podle Mužíka, Vlčka (2010) je pro děti mladšího školního věku vhodná déletrvající pohybová aktivita mírné nebo střední intenzity v celkové délce trvání minimálně jednu hodinu denně. Doporučovány jsou činnosti prováděné s vyšší intenzitou v délce trvání 5 až 15 minut a měly by být prokládány odpočinkem. *V týdenním režimu dětí by měly být začleněny motivované a pestré pohybové aktivity prováděné jak spontánně, tak organizovaně. K těmto aktivitám lze přiřadit i pohybové aktivity realizované během pobytu dětí ve škole.* (MUŽÍK, VLČEK, 2010)

K monitoringu pohybových aktivit dětí mladšího školního věku patří záznamy z přímého pozorování, dotazníky, individuální nebo skupinová interview, individuální záznamy, časové snímky, deníky pohybových aktivit. V této věkové kategorii dětí je důležité zohlednit nástup do školy, který má vliv na další vývoj vztahu k pohybovým aktivitám. Děti už nejsou odkázáni na vliv rodiny, která jim převážně dopřává spontánní aktivity, ale musí se podřídit pravidelnému režimu tělesné výchovy. Tato výchova mnohdy nemá velkých kvalit a má negativní dopady na žáky. Pohybová aktivita klesá již po dvou měsících od zahájení povinné školní docházky. Škola má mnoho možností, které nejsou omezené jen hodiny tělesné výchovy, je možné během vyučování např.:

- cvičení před zahájením výuky (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997)
- tělovýchovné chvílky v průběhu výuky (HNÍZDILOVÁ, 2006)
- aktivizující výuková metoda učení v pohybu (JONÁŠOVÁ, 2009)
- pohybově rekreační přestávky (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997)
- chůze během přesunu mezi učebnami
- vlastivědné vycházky

V souhrnu lze říci, pokud by škola toto dodržovala, mohou žáci dosáhnout až 60 minut pohybové aktivity denně. Studenti Masarykovi univerzity dělali dotazníkový průzkum na 138 školách. Týkalo se to žáků prvního stupně a to ve školním roce 2008/2009. Z výsledků vyplývalo, že ve dnech s tělesnou výchovou měly děti pohybovou aktivitu 40 minut denně, ale ve dnech bez tělesné výchovy pouze 19 minut. 38% žáků neměli na škole žádnou jinou pohybovou aktivitu kromě tělesné výchovy. Můžeme se domnívat, že nejvíce pohybu mají žáci během rekreačních přestávek. Jde o spontánní aktivity dětí, což by se dalo považovat za alarmující, že vyučující nemají zájem s dětmi jakkoliv pohybově pracovat.

Z literatury se můžeme dočíst, že více průzkumů s ohledem na pohybovou aktivitu se zkoumá u dospělých lidí než u dětí. Je proto obtížné dělat nějaké závěry.

Volný čas

Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění (PÁVKOVÁ, 2008).

Slepičková (2005) uvádí, že volný čas je doba, 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, přináší mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitu úzkosti.

Sikorová (2006) charakterizuje volný čas *jako odpočinek, relaxaci, zájmovou činnost či jen tak obyčejné lenošení, přináší nám pocit uspokojení a pohody. Je to vlastně opak nutné práce a povinností, doba, kdy si svoji činnost můžeme svobodně vybrat, děláme ji dobrovolně a rádi a přináší nám pocity uspokojení a uvolnění. Jeho využívání se stává jakýmsi ukazatelem životního stylu.*

Čas jako takový ať chceme nebo ne, prostupuje naším životem. Jak vyplývá z výše uvedené definice, volný čas je záležitost svobodné volby, člověk si sám určuje, co bude dělat. Volný čas dětem určuje hlavně rodina. Rodina se sobě věnuje hlavně ve volném čase. To platí zejména pro předškolní děti. Děti v mladším školním věku většinou patří do nějaké vrstevnické skupiny, která má stejný zájem. Záleží pak opět na rodině, jak zájem podpoří. V této fázi volby aktivit ve volném čase by měla být věnována pozornost. Aktivity zvolené ve volném čase uspokojují naše potřeby a jsou velmi významné. Vliv na děti, jak tráví volný čas má:

- Rodina
- Škola
- Vrstevnické skupiny

Francouzský sociolog Dumazdier se zabýval vazbou sportu a volného času. Volný čas má svůj vývoj, podle toho, jak se populace mění. Postupem času, kdy narůstá technika, a žijeme v moderní době, tak narůstá o volný čas. Díky tomu je velký prostor pro nejrůznější aktivity. Děti a mládež často uvádějí, že na pravidelné pohybové aktivity jim nezbyvá čas. Spíše je to v důsledku toho, že s časem nebyly naučeny

hospodařit. V první řadě by ovlivňovat náplň volného času měla rodina a v druhé řadě společnost, která by měla nabízet dostatek možností.

Volný čas lze trávit dvěma způsoby

1) Spontánně

- Jedinec si sám nebo v rámci neformální skupiny volí a uspořádává vybranou aktivitu

2) Organizovaně

- Nabídka volnočasové aktivity přicházející zvnějšku od formální organizace

Vztah k pohybu ovlivňuje hned několik faktorů. Ze sociologických výzkumů vyplývá, že lidé s vyšším vzděláním zodpovědněji přistupují ke svému zdraví a odráží se to v jejich životním stylu, tedy i ve výchově svých dětí. Dalším důležitým faktorem je sociální postavení. V důsledku migrace žije v České republice mnoho rodin, které vyznávají své kultury, a to může být často odlišné ve vztahu k podporování pohybových aktivit. Děti mají často problém, začlenit se do vrstevnické skupiny a to velmi ovlivňuje způsob trávení volného času. Společnost by měla více propagovat sport jako vhodný prostředek pro integraci. Mezi další faktory nesmíme zapomenout zařadit i rodinu, zájem o volný čas, finanční stránku a zdravotní stav.

Organizace pro volný čas

Jedná se zejména o organizace v resortu školství, protože z výchovných důvodů, je třeba na děti působit pedagogicky:

- Střediska pro volný čas dětí a mládeže
- Domy dětí a mládeže
- Stanice zájmových činností
- Školní družina
- Školní klub

- Zájmové kroužky ve školách
- Zájmové kroužky v domovech mládeže
- Zájmové kroužky ve střediscích výchovné péče
- Zájmové kroužky v dalších výchovných zařízeních

Současný stav říká, že nabídka není dostatečná, s ohledem na dostupnost a sociální stránku. Blíže se této problematice věnuje MŠMT.

Vedle organizací, které spadají do resortu školství, bychom měli zmínit:

- Dobrovolná sdružení
- Nadace
- Církevní organizace

Zdroj MŠMT (1999) uvádí, že v roce 1998 bylo evidováno 900 000 členství v různých sportovních organizacích.

2 Praktická část

Hlavním cílem praktické části je zjistit jaká je nabídka a poptávka řízených pohybových aktivit pro volný čas dětí do 10 let v městské části Štěrboholy a zda jsou tyto děti pohybově aktivní či nikoliv. Dotazníky byly distribuovány rodičům dětí dané věkové skupiny osobně.

Dílčí cíle

- 1) Zjistit, jaká je nabídka pohybových aktivit v městské části.
- 2) Zjistit, jaká je poptávka po pohybových aktivitách v městské části.
- 3) Zjistit, jaká je spokojenost s nabídkou pohybových aktivit.
- 4) Zjistit, jaká je využitelnost nabízených aktivit.
- 5) Zjistit, jaká je návštěvnost nabízených pohybových aktivit v městské části.
- 6) Zjistit, jaká je návštěvnost nabízených pohybových aktivit mimo městskou část.
- 7) Zjistit, jaký je důvod navštěvování a nenavštěvování pohybových aktivit.

2.1 Charakteristika použitých metod

Při práci jsem použila tyto metody:

1. Pozorování, komparace z tisku, webu
2. Řízený rozhovor
3. Dotazník

Pozorování

Při mapování pohybových aktivit v městské části Prahy 10 – Štěrboholy jsem průběžně osobně navštívila všechna místa, kde jsou nabízeny a prakticky i probíhají pohybové aktivity - řízené či spontánní. Tyto poznatky a informace jsem si zaznamenávala a následně rozpracovala v praktické části své bakalářské práce. Další informace jsme čerpala i z webových stránek městské části a komparací z tisku – Štěrboholské listy.

Řízené rozhovory

Na základě získaných informací jsem se sestavila otázky pro řízený rozhovor. Postupně jsem oslovila všechny cvičitele pohybových aktivit navštívených zařízení. Otázky byly otevřené, dotazování probíhalo v dostatečném časovém rozmezí a bylo vždy předem domluveno.

Otázky pro řízený rozhovor:

- 1) Kdo navštěvuje pohybovou aktivitu
- 2) Jaká věková skupina
- 3) Kapacita
- 4) Kolik dětí se schází průměrně
- 5) Náplň hodin
- 6) Záměr hodin
- 7) Slovo na závěr – názor cvičitele

Dotazník

Dotazníky byly určeny přímo rodičům dětí. Otázky byly použity jak otevřené (7 otázek), tak uzavřené (5 otázek), zaměřené na získání informací o nabídce, rozmanitosti a případné absenci některých typů pohybových aktivit dětí v daném zařízení (formulář viz příloha č. 1).

Otázky pro dotazníkové šetření:

- 1) Žijete trvale v MČ Štěrboholy?
- 2) Jaký je věk Vašeho dítěte?
- 3) Navštěvuje Vaše dítě pohybové kroužky?
- 4) Pokud otázka č. 3 “ANO“- důvody?

- 5) Pokud otázka č. 3 „NE“- důvody?
- 6) Využíváte i rekreační aktivity? (turistika, cyklistika, plavání ...)
- 7) Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit pro děti v MČ Štěrboholy?
- 8) Pokud otázka č. 7 „NE“ – proč?
- 9) Jakou byste uvítali v MČ Štěrboholy další dětskou pohybovou aktivitu?
- 10) Vyjmenujte, které pohybové aktivity je možno ve Štěrboholecích navštěvovat.
- 11) Navštěvuje Vaše dítě nějaké pohybové aktivity mimo MČ Štěrboholy?
- 12) Pokud otázka č. 11 „ANO“ – jaké?

Dotazníky byly rozdány do předškolního zařízení Kulíškov, mateřské školy a první stupeň základní školy. Postupně byly vyzvedávány u kmenové paní učitelky. Sběr vyplněných dotazníků probíhal v dubnu 2013 a byl ukončen po 26 dnech.

Dotazníky byly tříděny podle věku, MŠ, ZŠ a podle toho, zda jsou respondenti trvale hlášeni nebo nikoli. Vznikly tak skupiny, které byly dále tříděny podle hodně aktivních dětí, méně aktivních a pohybově neaktivních. Z toho poté bylo zjišťováno, co je v MČ navštěvováno nejvíce, co naopak nejméně a proč. Průběžné výsledky byly zapisovány a vyhodnocovány pomocí procentuálního vyhodnocení zaneseného do grafů.

Celkem bylo distribuováno 142 kusů dotazníků. Zpětně bylo vybráno celkem 97 kusů vyplněných dotazníků.

2.2 Popis místa šetření vybrané lokality

Městská část Štěrboholy je součástí Prahy 10 a to od roku 1968. Nachází se na východní straně Prahy, konkrétně na sever od Hostivaře. Rozkládá se na území o velikosti 275 ha, má 2050 obyvatel. Za posledních 6 let se zvýšil počet obyvatel o 1000.

Obec charakterizuje převážně starší zástavba z přelomu 19. a 20. století, V několika posledních letech se obec rozrostla o nové moderní bytové komplexy. Nastěhovalo se do nich mnoho mladých rodin, kteří mají malé děti nebo v blízké budoucnosti budou zakládat rodinu.

3 Výsledky

3.1 Zhodnocení podmínek

3.1.1 Veřejné sportovní vyžití městské části Štěrboholy

V městské části se nachází několik sportovních a volnočasových areálů:

- Park Hrušov (včetně in-line dráhy a cyklostezky)
- 2 dětská hřiště (pro menší a pro větší děti)
- Fotbalový areál se dvěma hřišti (travnatý a umělý povrch)
- Multifunkční sportovní hala
- Sportovní zařízení TJ Sokol Štěrboholy
- Soukromý bowling

Park Hrušov se skládá z dvou částí. Druhá část parku byla otevřena v srpnu 2012. Oproti původnímu parku je nová část vybavena asfaltovými cestami, které jsou hojně využívány dětmi k jízdě na kole a kolečkových bruslích. Díky své poloze uprostřed parku jsou bezpečné. Park slouží i jako rekreační a odpočinkové místo. Byl zde uměle vybudován kopec, který zároveň slouží i jako částečné odhlučnění od hlavní pozemní komunikace. Představuje prakticky jedinou lokalitu, kde si děti mohou užívat zimní radovánky. Doposud zde žádné místo, které by mohlo sloužit k těmto účelům, nebylo.

V městské části se dále nachází **2 dětská hřiště**. Jedno se nachází poblíž mateřské školy (pro menší děti), druhé v blízkosti fotbalových hřišť (pro větší děti). Toto hřiště je přístupné od 9 -18h z důvodu ochrany před vandaly. Hřiště pro malé děti je intenzivně využíváno místními obyvateli a je přístupné kdykoliv.

Štěrboholy jsou „fotbalová obec“. Jsou zde dvě moderní **fotbalová hřiště**, která slouží nejen fotbalovým utkáním, ale také pro trénink mladých fotbalistů. K dispozici je zde i **multifunkční sportovní hala**, která nabízí hřiště pro tenis a badminton. Velice aktivní je i **sokolská činnost**, která zajišťuje bohatou nabídku různých sportovních aktivit.

3.1.2 Možnosti mimo Štěrboholy, dostupnost

V následující části jsou popsány městské části, které jsou přilehlé Štěrboholům a zároveň mají podobnou rozlohu a počet obyvatel.

Kyje

Tělovýchovná jednota Kyje, která má tradici téměř 100 let, zaštituje většinu sportovních a pohybových aktivit v městské části Kyje. Jedná se celkově oddíly kopané, volejbalu, stolního tenisu, tenisu, jachtingu, florbalu a moderní gymnastiky. Pro naši cílovou skupinu je určen především oddíl kopané, který zahrnuje děti již od tzv. „předpřípravky“, tenis pro mladší žáky, obecnou gymnastiku (sport pro všechny) pro předškoláky a mladší žáky a moderní gymnastiku především pro žákyně již od 4,5 roku věku. V Kyjích lze navštěvovat i plavání v menším bazénu pro malé děti.

Dolní Počernice

V Dolních Počernicích nabízí pestrou šíři sportovního vyžití Tělovýchovná jednota Sokol Dolní Počernice. TJ se zaměřuje zejména na kopanou, basketbal, tenis, volejbal, nohejbal a atletiku ve výkonnostní i volnočasové podobě. Tradice je zde také od roku 1919.

Oddíl atletiky je zaměřen pro děti ve věku 6 až 12 let. Oddíl kopané je složen od malých kluků tzv. „minipřípravky“ až po dospělé muže. Tenisový oddíl má pod svou záštitou i úspěšný tým tzv. „babytenistů“ a mladších žáků. Ostatní sporty jsou zaměřeny zejména pro starší obyvatele městské části.

Dolní Měcholupy

V Dolních Měcholupech je hlavní organizací poskytující sportovní a pohybové aktivity „Sportovní klub Dolní Měcholupy“. Ten je opět ve velké míře zastoupen oddílem kopané, která začíná tzv. „mladší přípravkou“ a pokračuje přes žáky, dorost až po muže. Dalším podporovaným sportem je stolní tenis, který je však složen pouze z dospělých členů. V Dolních Měcholupech je na volnočasové a pohybové aktivity zaměřeno i občasně sdružení Leonardo. To se orientuje nejen na zábavné aktivity v podobě keramiky, kreslení atd., ale nově i na tance, zumbu a pohyb pro všechny věkové skupiny.

Dubeč

V Dubči je hlavním organizátorem sportovních a pohybových aktivit TJ Sokol Dubeč. Ten pro naši cílovou skupinu organizuje zejména košíkovou a aerobik. TJ Sokol úzce spolupracuje s mateřským centrem Dubínek, který je zaměřen na děti do 6 let věku. Dubínek pořádá jednou týdně tzv. „Dovádění“, kde je kombinována zábava s pohybem ve formě tanečků apod. Dalším početně zastoupeným sportem je squash. Tento oddíl má i svou početnou základnu v mladších žácích a juniorech.

3.2 Výsledky pozorování jednotlivých sportovních zařízení

TJ Sokol Štěrboholy

Aktivity Sokola

Areál Sokola se nachází v lokalitě velmi dobře dostupné jak pěšky, tak MHD nebo autem. Tělocvična Sokol spadá pod Župu Vršovice. V současné době má 115 stálých členů. Nachází se na pozemku FOD Klokánek, je spravována magistrátem Hl. Města Prahy. O samosprávu tělocvičny usiluje městská část a v letošním roce (2013) by měla přejít do jejího majetku. Tělocvična má rozdělený prostor pro pohybové aktivity do 3 částí.

1. Hodiny tělocvičny Sokola – zahrnují 10 bloků pohybových aktivit, z čehož je 5 věnováno dětem
 - Rodiče a děti
 - Všestrannost žactvo 3 -6let
 - Všestrannost žákyně
 - Všestrannost žáci
 - Jiu-Jitsu
2. Děti zdarma – převážně věnováno dětem z FOD Klokánek, který ve Štěrboholech sídlí a pro přípravu mladých fotbalistů SK Viktoria Štěrboholy

3. Komerční Sokol – pronájem tělocvičny (kopaná, volejbal a florbal)

- Sledované věkové skupiny se netýká

Rodiče a děti

Cvičení se koná pravidelně, vždy v pátek dopoledne. Je určeno rodičům s dětmi ve věku od 1,5 roku 3 let. Cvičení je určeno primárně pro děti od 2 let, ale i mladší děti se do programu zapojují. Na hodině se schází od 10 do 15 dětí s rodiči. Děti baví společné činnosti s maminkou či tatínkem, cvičení přispívá i k jejich integraci do dětského kolektivu, postupně se začínají zajímat o své vrstevníky, což má za následek zvyšování jejich sociální stability. Zároveň cvičení nabízí dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám a novým zkušenostem, a příznivě tak působí na psychomotorický vývoj dětí. Hodiny navštěvují především děti přímo z městské části Štěrboholy.

Náplň a záměr hodin

- **podpora pohybového vývoje** – zpočátku jsou vybírány speciální cviky, kdy děti cvičí s maminkou nebo tatínkem podle ukázky cvičitelky, postupem času zvládají děti cviky samy.
- **velké množství vhodných pomůcek** - motivují děti k pohybu, rozvíjejí jemnou motoriku, vnímání tvarů a barev...
- **podpora spontánního pohybu** - v každé lekci je připravována dětem pestrá překážková dráha – tzv. opičí dráha, kterou s nadšením zdolávají a rozvíjejí své aktuální dovednosti. Tato část hodiny je velmi oblíbená.
- **rozvoj řeči, vnímání rytmu** - cvičení doprovází známé písničky a básničky, které se nemění. Děti si jich mnoho zapamatují a cvičení v jejich rytmu je baví.
- **citlivý přístup a bezpečí** - jsou vybírány takové činnosti, které děti zvládnou, aby měly pocit úspěchu, kterou podpoří rodič.

Všestrannost žactvo 3 -6let

Cvičení se koná jednou týdně, v pondělí odpoledne. Je zaměřeno na všestranný pohybový rozvoj s přihlédnutím k věku a individuálním schopnostem dětí. Zahrnuje cvičení s říkankami, při hudbě nebo s náčiním. Všestranné zaměření aktivit je velice důležité. Přetěžování některých svalových skupin a zanedbání jiných může poškodit tělesný vývoj. Děti jsou v tělocvičně bez rodičů. Vzhledem k pestré věkové sestavě dětí je hodina uzpůsobena aktuální věkové sešlosti dětí. Schází se od 8 do 12 dětí.

Náplň hodin

Obsahem každé hodiny je gymnastická průprava, která je základem pro jakékoliv další sporty. Cvičení je prezentováno převážně zábavnou hrou. Hravá forma vychází z možností dětské pozornosti, proto jsou často střídány činnosti.

Cviky pro správné držení těla - děti jsou během cvičení vedeny k návyku správného držení těla. Cvičitelka zařazuje vhodné aktivity pro správný vývoj páteře.

Utváření kladného vztahu ke sportu – přáním snad každého cvičitele je, aby se sport stal pro děti oblíbeným způsobem trávení volného času, proto jsou dětem připravovány vhodné příležitosti.

Aerobic pro nejmenší je zábavné a zdraví prospěšné cvičení vhodné pro děti od 3 let. Kromě všestranné zaměřené průpravy, je také rozvíjeno rytmické cítění, pohybová paměť a estetika pohybu. Základní kroky aerobiku jsou učeny pomocí básniček, dochází tak k posílení a protažení celého těla. Děti se naučí veselé aerobikové sestavičky, vše formou her a s oblíbenými písničkami.

Všestrannost žákyň a žáků

Cvičení je určeno pro věkovou skupinu od 6 do 11let. Hodina se koná vždy ve čtvrtek odpoledne. Schází se kolem 15 dívek rozloženého věkového složení. Cvičení, je zaměřeno na všestranný rozvoj jednotlivce, jeho schopnost adaptace v kolektivu, s důrazem na slušné chování a smysl pro férovou hru. Děti se zde také učí soupeřivosti.

Hodina je vždy započata rozcvičkou s hudbou, nebo bez ní. Starší dívky dokonce mají možnost vést rozcvičku pod dohledem cvičitelky. Po rozcvičení následuje:

- cvičení na nářadí – k dispozici jsou lavičky, žebřiny, kruhy, švédská bedna odrazový můstek, koza, žíněny. V tělocvičně chybí hrazda, šplhací tyč a lano.
- hry a závody – pouze v tělocvičně. Venkovní prostory nejsou uzpůsobeny k žádnému sportu.
- příprava na míčové hry

Cvičení žáků – chlapců probíhá v podobném duchu. Věkové ohraničení je od 9-14let. Chlapců se schází méně než děvčat, je to kolem 8 až 11.

Po stejné rozcvičce následuje v první části cvičení na nářadí a v druhé části navazují míčové hry - basketbal, nohejbal, sálová kopaná, vybíjená

Jiu-Jitsu

Tento druh bojového umění nahradil oddíl juda a funguje zatím velmi krátce. Je určen dětem od 5 let, tréninků se většinou účastní kolem 6 dětí, chlapců i dívek. Koná se dvakrát týdně - v pondělí a ve čtvrtek.

Dítě by se nemělo do věku cca 10 let věnovat jen jednostrannému zatížení a mělo by rozvíjet další své dovednosti a schopnosti. Bojová umění a zvláště Jiu-Jitsu mají kladný vliv na celkový fyzický i duševní rozvoj dítěte. Jsou uplatňovány hodnoty, jako respekt, úcta a disciplína, které jsou v dnešní době velmi vzácné. Jiu-Jitsu vychází z principů etického kodexu japonských samurajů Bushido, které tyto prvky v sobě nesou.

Každá hodina začíná komplexním pohybovým rozvojem žáků a poté následuje technický výcvik.

Další aktivity Sokola

Sokol dále nabízí dětem zábavné nárazové akce během roku (maškarní bál, Halloween, cvičitelka dětí ze Sokola pořádá 1x ročně pro své cvičence týdenní pobyt se cvičením jak pro děti, tak i pro rodiče, atd.).

Prvním rokem se v prostorách Sokola nachází i soukromá mateřská školka pro 15 dětí. Vybavená tělocvična jim skýtá dostatek prostoru k pohybovému využití během dne.

SK Viktoria Štěrboholy

Hřiště SK se nachází v prostoru sportovního areálu ve středu městské části, v blízkosti školského zařízení. Největším problémem je v současnosti nedostatečná členská základna. Klubovými barvami jsou červenobílé svislé pruhy. Nábor nových fotbalistů probíhá 2x ročně, kdy navštěvuje místní školské zařízení trenér a představuje fotbalový sport. SK Viktoria pořádá každoročně v červnu „Dětský sportovní den“, v rámci kterého se koná i fotbalové utkání hráčů ze starší přípravy. Probíhají zde další sportovní aktivity jako je hod na cíl, Borovanský kolík – štafeta, kop na bránu, různé soutěže, ale i vědomostní, jako hádanky, křížovky, hlavolamy. Ve sledované věkové kategorii, tedy ve starší přípravce SK Viktoria Štěrboholy, je celkem 10 hráčů, z čehož jich je 8 místních.

Současné oddíly

Starší příprava

Věková skupina 6 -10let. Celkem 10 hráčů. Hraje se na zmenšeném hřišti, systém 5 +1 (hráči v poli + brankář). Tréninky jsou 2x týdně v délce 1,5 hodiny. Děti trénuje kvalifikovaný trenér. Příprava se účastní soutěže fotbalového svazu, kdy jejich úspěšnost není příliš úspěšná, ale přesto se na to nebere zřetel, aby to nadějně fotbalisty neodradilo od sportu. Jedná se o příslib pro tým starších ročníků.

Mladší žáci trénují 1x týdně v délce 1,5 hodiny. Složení je opět převážně zastoupeno štěrboholskými chlapci s počtem 12 trénujících. Hraje se systém 7 +1 (hráči v poli + brankář). Tito žáci hrají fotbal ve skupinách o body. Věková skupina je do 12 let.

Starší žáci mají trénink 2x týdně v délce 1,5 hodiny. Složení skupiny je opět převážně z domácích chlapců - 14 trénujících. Hraje se systém 10+1 (hráči v poli + brankář). Věková skupina je do 14 let.

Soutěže řízené Pražským fotbalovým svazem:

Kategorie	Věk	Soutěž
Mladší přípravka (mini 8)	do 8	přebor, 1.třída, 2. třída
Starší přípravka (mini 10)	do 10	přebor, 1.třída, 2. třída
Mladší žáci přípravka	do 11	přebor
Mladší žáci,	do 12	přebor, 1.třída, 2. třída
Starší žáci	do 14	přebor, 1.třída, 2. třída
Dorost	do 18	Přebor, 1. třída, 2. třída

Náplň tréninku

- Rozcvička a rozehřátí
- Rozběhání
- Dovedností trénink – vedení míče mezi kužely, střelba, přihrávky

Starší přípravka a mladší žáci trénují při nepřízní počasí a v zimě v místní tělocvičně Sokola. Starší žáci trénují vždy venku na travnatém hřišti, které patří SK Viktoria Štěrboholy nebo na hřišti s umělým povrchem, které je od letošního roku součástí pronájmu sportovního centra Hamr.

Sportovní hala

Sportovní areál byl otevřen v říjnu roku 2003. Jedná se o velkou halu určenou především pro tenis a badminton. Sportoviště se nachází v těsné blízkosti fotbalových hřišť SK Viktoria Štěrboholy. Halu měla původně ve správě obec, ovšem na podzim 2012 bylo vyhlášeno výběrové řízení na pronájem objektu. Od 1. 1. 2013 byl celý objekt pronajat sportovnímu centru Hamr. V polovině ledna proběhla rekonstrukce povrchu badmintonových kurtů v pevné hale.

V areálu je k dispozici 14 badmintonových kurtů v pevné budově, 1 venkovní fotbalové hřiště, které lze rozdělit na tři menší pro zápasy Hanspaulské ligy, 2 tenisové kurty přes zimu kryté nafukovací halou. (<http://www.hamrsport.cz/sterboholy>)

Do budoucna se plánuje obnovit tenisový a badmintonový oddíl pro děti.

Název zařízení pro pohybové aktivity	Věk	Kapacita	Obsazenost	Četnost
SOKOL- rodiče a děti	1,5 - 3	15	10-15	1x týdně
SOKOL- všestrannost 3 -6 let	3 -6	15	8 -12	1x týdně
SOKOL- všestrannost žáci	6 -11	15	15	1x týdně
SOKOL- Jiu Jitsu	od 5	10	6	2x týdně
SK VIKTORIA-starší přípravka	6 -10	15	10	2x týdně
SK VIKTORIA-mladší žáci	do 12	15	12	1x týdně
Sportovní hala	Aktivity v přípravě			

Tabulka: Přehled pohybových aktivity a jejich využití

3.3 Výsledky dotazování

Žijí respondenti trvale v městské části Štěrboholy? Z odpovědí vyplývá, že většina dotazovaných, což je 85%, žije trvale přímo v cílové oblasti. Lze se tedy domnívat, že výsledky šetření mají vysokou vypovídající hodnotu a pravděpodobně výsledky zvýší zájem o pohybové aktivity

Jaká je nejvíce zastoupená věková kategorie? V největším počtu je zastoupena věková kategorie dětí 7 -10 let a to z 44% získaných dotazníků. V následujících odpovědích lze vyčíst, jak jsou tyto děti ovlivněné rodinou, školou a vrstevníky ve vztahu k pohybovým aktivitám.

Jaká je návštěvnost pohybových kroužků? Z odpovědí vyplývá, že téměř dvě třetiny dětí v městské části jsou pohybově aktivní a využívají potenciálu nabízených pohybových aktivit.

Jaký je největší důvod návštěvnosti pohybových aktivit? Z odpovědí jednoznačně nevyplývá důvod, proč děti navštěvují pohybové aktivity. Je však vidět celkový vliv okolí a to jak vliv rodičů, tak i vliv vrstevníků. Vliv rodiny a vrstevníků má nejvyšší % zastoupení, což se potvrzuje i v teoretické části v kapitole 1.4.

Z jakého důvodu nejsou děti pohybově aktivní? Nejčastějším důvodem, proč děti nevyužívají nabídky pohybových aktivit, je bohužel finanční stránka rodiny celkem 41% na což navazují časové důvody z 26%. Opět toto navazuje v praxi na teorii. Rodiče nemají dostatek financí, proto jsou více v práci, děti pak neumějí trávit volný čas a nemají vztah k pohybovým aktivitám.

Kolik procent dětí využívá rekreační aktivity? Zhruba dvoutřetinová většina dětí využívá rekreačních aktivit. Díky anonymitě dotazníku nelze s jistotou určit vazbu mezi těmito dětmi a pohybově aktivními dětmi s otázky č. 3.

Jste rodiče a děti spokojeni s nabídkou pohybových aktivit pro děti v MČ Štěrboholy? Většina respondentů asi 66% je s nabídkou spokojena, i když by uvítali širší nabídku pohybových aktivit.

Proč nejsou rodiče a děti spokojeni s nabídkou pohybových aktivit v městské části Štěrboholy? Tato otázka se váže k otázce č. 7, z čehož mj. vyplývá, že dotazovaní by uvítali jinou pohybovou aktivitu, kterou MČ nenabízí, popř. jiný časový rozvrh aktuálně nabízených pohybových aktivit.

Jaká pohybová aktivita chybí respondentům v městské části Štěrboholy? Je patrný nedostatek možností v míčových hrách. Toto může být spojeno s problémem, že MČ nemá k dispozici žádný prostor pro spontánní pohybové aktivity v podobě míčových her, tím je myšlena např. oplocená asfaltová plocha určená k basketbalu, házené, nohejbalu atd. S ohledem na cílovou skupinu dotazovaných by se dalo uvažovat, že uspokojeni nejsou zejména chlapci, kteří by asi i uvítali veřejný prostor

pro cyklistiku, Uvedené čtyři odpovědi „tradiční tanec“ pravděpodobně zastupují mladé dívky, které si nevybraly s aktuální nabídky nabízených pohybových aktivit.

Znají rodiče a děti pohybové aktivity, které nabízí MČ? Nejznámější aktivity jsou aktivity sokola, který nabízí více možností využití. Další velmi populární aktivitou je fotbal, což potvrzuje i velmi vysokou prestiž mezi dospělými. Ostatní aktivity jsou uvedeny pravděpodobně podle toho, jak jsou dětmi navštěvovány.

Navštěvujete pohybové aktivity mimo Štěrboholy? Téměř polovina dětí navštěvuje pohybové aktivity mimo MČ. Lze se jen domnívat, zda se jedná o důvody spojené s rozmanitostí nabídky nebo jen o časový rozvrh místních aktivit.

Jaké pohybové aktivity jsou navštěvovány mimo MČ Štěrboholy? Tato otázka potvrzuje, že se v souvislosti s předchozí otázkou jedná o pestrost nabídky pohybových aktivit, které MČ nenabízí.

Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce a grafech v přílohách.

1.	Žijete trvale v MČ Štěrboholy?	ANO - 85 %		NE - 15 %	
2.	Jaký je věk Vašeho dítěte?	2 -3 28 %	4 -6 16 %	7 -10 12 %	10+ 44 %
3.	Navštěvuje Vaše dítě pohybové kroužky?	ANO 61 %		NE 39 %	
4.	Pokud otázka č. 3.“ANO“- důvody?	Zájem - 22 %			
		Vliv rodičů - 33 %			
		Dostupnost - 13 %			
		Vliv vrstevníků - 32 %			
5.	Pokud otázka č. 3.“NE“- důvody?	Nespokojenost - 20 %			
		Časové důvody - 26 %			
		Finanční důvody - 41 %			
		Nezájem dítěte - 13 %			

6.	Využíváte i rekreační aktivity? (turistika, cyklistika, plavání ...)	ANO - 64 %	NE - 36 %
7.	Jste spokojeni s nabídkou pohybových aktivit pro děti v MČ Štěrboholy?	ANO - 66 %	NE - 34 %
8.	Pokud otázka č. 7. „NE“ – proč?	Jiná aktivita - 39 %	
		Časový rozvrh - 21 %	
		Jiné důvody - 39 %	
9.	Jakou byste uvítali v MČ Štěrboholy další dětskou pohybovou aktivitu?	Míčové hry - 60 %	
		Cyklistika - 24 %	
		Tradiční tanec - 16 %	
10.	Vyjmenujte, které pohybové aktivity je možno ve Štěrboholech navštěvovat.	Sokol - 82	
		Fotbal - 68	
		Sportovní dny - 64	
		Tenis - 32	
		Tance - 11	
		Judo - 9	
11.	Navštěvuje Vaše dítě nějaké pohybové aktivity mimo MČ Štěrboholy?	ANO - 48 %	NE - 52 %
12.	Pokud otázka č. 11. „ANO“ – jaké?	Míčové hry 49 %	
		Cyklistika 17 %	
		Tanec 8 %	
		Gymnastika 13 %	
		Hokej 13 %	

3.4 Diskuze a doporučení

Po analýze vybrané lokality a po vyhodnocení dotazníkového šetření jsem došla k několika poznatkům. Vše se odvíjí zejména od financí, které je možné z rozpočtu vyčlenit. Ve Štěrboholech je snaha podporovat sportovní zařízení a místa k tomu určená v co nejvyšší míře, o čemž svědčí i vysoká návštěvnost prostorů pro sportovní aktivity.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina rodičů má přehled o nabídce a celkových možnostech a jsou s ní celkově spokojeni a rádi je navštěvují. Jako velké pozitivum vnímám nabídku všestranných aktivit, která je pro cílovou skupinu velmi přínosná a důležitá pro další tělesný vývoj. Dalším velkým přínosem a pozitivní motivací pro chlapce je moderní fotbalové zázemí.

MČ velmi dbá na čistotu a údržbu zeleně, což samo osobě podporuje trávení času venku na hřištích a v parku, kde děti běhají, jezdí na kole, na bruslích apod. Na těchto plochách lze často vidět i dospívající mládež, což je v dnešní době málo vídané.

Rozpočet MČ a finance

Pro doplnění vyhodnocované problematiky je v přílohách uvedena tabulka s rozpočtem MČ za posledních pět let, ze které je patrné jak MČ dotuje pohybové aktivity.

Z rozpočtu městské části je na sportovní aktivity a tělovýchovnou činnost vyčleňováno v posledních letech v průměru okolo 1,5 miliónu korun. Tato částka činí okolo 8mi procent z celkových ročních výdajů obce, což je nezanedbatelná částka. Městská část se aktivně účastní i „Celoměstské programy podpory sportu a tělovýchovy na území hl. m. Prahy“, kde se snaží čerpat ve formě grantů finance na podporu sportovních a tělovýchovných aktivit.

Kromě dlouhodobého placení provozních položek, jako jsou energie, opravy a údržba se jedná i o doplňování vybavení ve formě nových herních prvků, náradí a náčiní.

Doporučení pro další rozvoj

Okolo městské části je mnoho přírodních prostor, které by bylo možné využít pro hry venku. V dnešní době zvláště u městských dětí chybí kontakt s přírodou. Děti v předškolním věku jsou vynalézavé a příroda jim nabízí tolik možností pro hry zvláště dobrodružného charakteru. Navíc se tak mohou i učit, jak se k přírodě chovat, co všechno najdou v lese, jaká zvířata tam žijí. O takovou hru by mohl být velký zájem. Ideální by bylo víkendové odpoledne, což by ocenili nejen rodiče. Toto řešení by

vyžadovalo dvě kvalifikované osoby, které by se střídaly ob víkend. Financování by bylo zajištěno příspěvky rodičů a pobídkových programů MŠMT. V případě velkého zájmu by se dalo navázat na fondy EU, s nimiž má městská část zkušenosti, protože již byly využity k vybudování několika sportovišť. Při nepříznivém počasí by se program dal přesunout do tělocvičny Sokola.

Více bych propagovala nabídku dostupných sportovních zařízení, protože několik letáčků na nástěnkách je velmi málo. Z dotazníkového šetření vyplývá, že podvědomí obyvatel je na dobré úrovni, což lze ale přisuzovat vzájemnému kontaktu rodičů, ale v dnešní době internetu je zde určitě prostor pro zlepšení informovanosti. Stačilo by emailově zasílat krátké informace o plánovaných akcích a sportovním dění v městské části apod. Toto řešení není finančně náročné a mohlo by být zprostředkováváno zaměstnancem úřadu, který by 1x měsíčně zasílal novinky.

Jako možnost zapojení rodičů pohybově neaktivních dětí, bych nabídla dny otevřených dveří sportovních zařízení s možností nezávazné účasti na hodině, které by mohly děti zaujmout a přilákat k aktivní účasti.

4 Závěry

V městské části jsou k dispozici tři stěžejní zařízení, která nabízejí pohybové aktivity. Jedná se o TJ Sokol Štěrboholy, SK Viktoria Štěrboholy a sportovní halu. Sledované skupiny se týkají zejména první dvě uvedené, protože sportovní hala v důsledku změny majitele a konceptu teprve aktivity připravuje. Do aktivit TJ Sokol Štěrboholy spadá cvičení rodičů s dětmi, všestrannost žactva 3-6 let, všestrannost žákyň a žáků, Jiu-Jitsu a během roku pořádá jednorázově zaměřené tematické aktivity. Oddíly SK Viktoria Štěrboholy jsou rozděleny dle sledovaného věku na mladší a starší přípravku.

Metoda pozorování konkrétních aktivit a dotazování cvičitelů a trenérů přiblížila náplň a záměr pořádaných pohybových aktivit. Lze říci, že z pozorování a rozhovorů je vidět aktivní zájem těchto lidí a smysluplnost hodin.

Dle dotazníkového šetření je ve Štěrboholecích nabídka pohybových aktivit pro většinu dotazovaných uspokojivá. Převážná část rodičů se snaží vést své děti ke sportu a využívat tak nabídku řízených aktivit a navštěvovat prostory pro spontánní pohybovou činnost. Z 97 vyhodnocovaných dotazníků vyplývá, že 61% dětí do deseti let navštěvuje pohybové aktivity a to především díky vlivu rodičů – 33% a vrstevníků – 32%. Jako důvod, proč nechodí pravidelně sportovat, uvádějí z 41% finanční důvody a z 26% důvody časové. Rekreačním aktivitám se věnuje 64% rodin s dětmi do deseti let. Dvě třetiny dotazovaných je spokojeno s nabídkou pohybových aktivit pro děti a nespokojeno je 39 % z důvodu poptávky po jiné pohybové aktivitě, zejména po míčových hrách.

Největší zájem je o aktivity nabízené Sokolem a dalo by se říci, že je to zapříčiněno největší rozmanitostí nabídky. Fotbal patří obecně mezi oblíbené sporty a městská část má kvalitní fotbalové zázemí a tento sport je zde i velmi popularizovaný. Ostatní zmiňované sporty a pohybové aktivity mají zastoupení slabší, protože jsou zde krátkou dobu a své příznivce si teprve hledají.

Rodiče, kteří nenašli pro své dítě uplatnění v konkrétní pohybové aktivitě, což je celkem 48 % dotazovaných, dojíždějí do přilehlých městských částí. Jedná se zejména o míčové hry, cyklistiku a tanec.

Z výše popsaného vyplývá, že pokud by Sokol zavedl míčové hry pro děti sledované skupiny, našel by své příznivce v dětech, kteří za nimi dojíždí jinam a určitě by se přidaly i děti, které bydlí ve Štěrboholech. V Sokole by mohly probíhat i zmiňované tance, které by však vyžadovaly odbornější vedení. Městská část by mohla zprostředkovat odborné vedení pro cyklistický kroužek, protože to považují za realizovatelné.

5 Seznam použité literatury

- 1) BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*, Brno: Paido, 2005. 78s. ISBN 80-7315-108-1
- 2) ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví- vybrané kapitoly, 1. vydání*, Havlíčkův Brod: Grada Publishing a.s., 2010. 112 str. ISBN 978-80-247-3213-8
- 3) DVOŘÁKOVÁ, H., *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*, Praha: Portál, 2002. 152 s. ISBN 80-7178-693-4
- 4) GALLOWAY, J., *Děti v kondici, 1.vydání*, Havlíčkův Brod: Grada Publishing a.s., 2007. 144 str., ISBN 978-80-247-2134-7
- 5) HAINEROVÁ, I. A., *Dětská obezita*, Praha: Maxdorf, 2009. 114 s. ISBN 978-80-7345-196-7
- 6) HENDL, J., DOBRÝ, L. a kolektiv, *Zdravotní benefity pohybových aktivit – Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. 302 s., ISBN 978-80-246-2000-8
- 7) HOŠKOVÁ, B. *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. In: *Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1998. 175 s. ISBN 80-7044-228-X
- 8) KRATOCHVÍL, T., *Sport a pohybová aktivita ostravské a krnovské mládeže*, Rigorózní práce, Krnov. 2009. 125s.
- 9) KRISTOFIČ, J., *Pohybová příprava dětí*, Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4
- 10) KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2

- 11) LIBA, J. *Výchova k zdraví a škola*. Prešov: Pedagogická fakulta PU, 2005. 184 s. ISBN 80-8068-336-0
- 12) MARINOV, Z., BARČÁKOVÁ, U., NESRSTOVÁ, M., PASTUCHA, D., *S dětmi proti obezitě*, Praha: IFP Publishing, 2011. 120 s. ISBN 978-80-87383-07-0
- 13) MUŽÍK, V., VLČEK, P., *Škola a zdraví 21 – Výzkumné výsledky a projekty*, Brno: MSD, 2010. 208 s. ISBN 978-80-210-5371-7
- 14) PÁVKOVÁ, J., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, B., PAVLÍKOVÁ, A., *Pedagogika volného času*, Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6
- 15) PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J., *Pedagogický slovník*, Praha: Portál, 2008. 400 s. ISBN 978-80-7367-416-8
- 16) SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas, vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005. 115s. ISBN 80-246-1039-6

6 Seznam použitých zkratk

MČ	Městská část
WHO	World Health Organization= Světová zdravotnická organizace
NASPE	National Association of Sport and Physical Education = Národní asociace sportu a tělesné výchovy
TJ	Tělovýchovná jednota