UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Aktivity podporující zdraví

Vztah dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě

Bakalářská práce

VYPRACOVALA: Petra Fleková

VEDOUCÍ: Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Praha, 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškeré použité podklady, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne: Podpis: .....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta/katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Poděkování

Chtěla bych poděkovat všem, co se mnou spolupracovali a umožnili mi tuto práci psát. Především bych chtěla poděkovat Prof. Ing Václavu Buncovi, CSc. za strávený čas nad mou bakalářskou prací a za praktické poznámky, které mi nejen usnadnily práci s dětmi, ale využiji je i v budoucnu.

Dále bych chtěla poděkovat učitelům na Základní škole v Postoloprtech za vstřícnost, věnovaný čas a příjemnou spolupráci při tvoření praktické části bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Vztah dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě

Cíl: Cílem bakalářské práce bylo zjistit vztah dětí mladšího školního věku ke sportu, zjistit informovanost dětí o sportu, jejich nejčastější a nejoblíbenější volnočasové aktivity a náplň a průběh jejich školní tělesné výchovy. A zjistit názor učitelů na pohybovou gramotnost jejich žáků.

Metody: Práce byla realizována jako empirická studie. Výzkumný soubor byl tvořen žáky 1. stupně základní školy ve věku od 6 do 12 let (N = 103) a učiteli Základní školy v Postoloprtech (N = 15). Jako hlavní zjišťovací metoda byla použita anketa, která byla sestavena z 3 skupin otázek, které se věnovaly informovanosti o sportu, školní tělesné výchově a volnočasovým aktivitám.

Výsledek: 65% dětí se zajímá o pohybové aktivity, 82% dětí se jim věnuje a 82% je prokládá jinými aktivitami. 37% dětí se věnuje sportu dva dny v týdnu. Odpovědi respondentů se liší v zájmu o jednotlivé sporty. 80% dětí zvládá hodinu tělesné výchovy. Nejžádanější náplní hodin tělesné výchovy jsou sportovní hry, a to z 64%. Učitelé v 79% v hodině tělesné výchovy kladou důraz na rozcvičení. Učitelé vypozorovali, že děti jsou dnes méně zdatné, základní povinnou docházku začínají s horší motorikou pravděpodobně z důvodu nedostatečné podpory rodičů či volnočasových zájmů nezahrnujících pohyb.

Závěr: Oslovení žáci ze ZŠ v Postoloprtech se v odpoledních hodinách věnují pohybovým aktivitám a zajímají se o ně. Školní tělesná výchova je oblíbeným předmětem na této škole, ve které se nejčastěji věnují sportovním hrám či gymnastice. Učitelé se domnívají, že by hodiny měly trvat déle pro kvalitnější náplň hodiny, a i přes zhoršující se motoriku dětí jsou děti stále fyzicky zdatné.

Klíčová slova: Sport, zdravý životní styl, informovanost o sportu, volnočasové aktivity, školní tělesná výchova, rodina

Abstract

Name: The relationship of primary school children to physical activity

Aim: The main aims of this bachelor thesis were to determine children's relationship to sport activities, to find out children's awareness concerning sport, and their most common and most popular leisure activities, and to describe content and course of physical education at school. Additionally to find out the teachers' opinion about children's physical fitness.

Methods: 103 pupils aged from 6 to 12 years and 15 teachers participated in this empirical descriptive study. The survey was compiled from three groups which were dedicated to the sport awareness, physical education and leisure activities.

Results: 65% of children are interested in physical activities, 82% of children devote to them, 82% of children intercut them with other activities, 37 % of children are engaged in the sport two days a week. The responses regarding the interests of individual sports are different. 80% of children can cope with physical education in duration of an hour. Sport games are the most favorite content of physical education (64%). 79% of teachers emphasized warming in their physical education lessons. According to the teachers' observation the children's physical fitness were low, children started basic compulsory education with low physical performance probably due to the poor parental support and less interests of physical activities.

Conclusion: Participants are interested in physical activities and they do them every day in the afternoon. School physical education, which is mostly devoted to sports games or gymnastics, is a popular subject at this school. Teachers would prefer longer physical education lessons. Despite the deteriorating children's physical skills, children are still sufficiently physically fit according to the teachers' opinion.

Key words: Sport, healthy lifestyle, sport awareness, leisure activities, school physical education, family

Obsah

Obsah

1 Úvod ... 8

2 Teoretická východiska ... 9

2.1 Ontogenetický vývoj jedince ... 9

2.2 Děti a pohyb ... 11

2.2.1 Pohyb v dětství ... 11

2.2.2 Vývoj motoriky ... 12

2.2.3 Vytvoření vztahu ... 13

2.2.4 Motivace a životní prostředí ... 14

2.2.5 Volnočasové aktivity ... 15

2.2.6 Vícedenní pohybové programy ... 15

2.2.7 Školní tělesná výchova ... 17

2.3 Pohyb a zdraví ... 20

2.3.1 Fyzická kondice ... 20

2.3.2 Pohybové aktivity ... 21

2.3.3 Duševní relaxace ... 21

2.3.4 Životní styl ... 22

2.3.5 Onemocnění ... 23

2.3.6 Řešení ... 25

3 Cíle a úkoly ... 29

3.1 Cíle ... 29

3.2 Vědecké otázky ... 29

3.3 Úkoly ... 29

4 Metody ... 30

4.1.1 Popis ... 30

4.1.2 Soubor ... 30

4.1.3 Sběr dat ... 30

4.1.4 Analýza dat ... 31

4.2 Anketa ... 32

4.2.1 Anketa zodpovězená dětmi o informovanosti sportu 32
4.2.2 Anketa zodpovězená dětmi o školní tělesné výchově 32
4.2.3 Anketa vyplněná dětmi o volnočasových aktivitách 32
4.2.4 Anketa zodpovězená učiteli 33
5 Výsledky 34
5.1 Výsledky 34
6 Diskuze 54
7 Závěr 56
8 Seznam použité literatury 58
9 Přílohy 61

1 Úvod

Cílem této bakalářské práce je zjistit vztah dětí mladšího školního věku k pohybu. Jelikož se vztah populace ke sportu stále mění, cílem je zjistit, jaký vztah ke sportu mají děti. V dětství se učíme životosprávě a vytváříme si vztahy k věcem, lidem, ale i k aktivitám, a dle mého názoru, když se lidé v dětství věnují sportu, věnují pohybové aktivitě čas i v dospělosti. Tím se snižuje vyskytování populačních nemocí způsobených sedavým životním stylem. Dítě v období prepubescence čeká mnoho změn, začne chodit do školy, jsou na něj kladeny nároky, je nuceno začít čelit různým povinnostem, pozná nové kamarády, a také nové činnosti. Musí se soustředit na učivo, připravovat si materiál na výuku, pozná své reakce na kladné či záporné hodnocení učitele a zároveň je nuceno naučit se správnému společenskému chování (Šulová, 2005).

Vyučování na prvním stupni základní školy probíhá převážně v dopoledních hodinách, proto je dobré, aby dítě v odpoledních hodinách navštěvovalo libovolný zájmový kroužek. Dítě, které má nějakou zájmovou činnost, umí lépe řešit problémy, dříve si uvědomuje své chyby a své přednosti, ale také se vypořádá důstojněji s případnou prohrou. Děti, které se věnují sportu, jsou cílevědomější, a proto je pravděpodobnější, že se pokusí svoje neúspěchy opravit. Zároveň zájmovými aktivitami rodiče dítěti zabrání v odpoledních hodinách sedět u televize, u počítače či zabrání bezúčelnému potulování po okolí. Odpolední zájmové kroužky jsou většinou organizovány v kolektivu, kde se může seznámit s novými spolužáky a naučit se novým dovednostem. Školy nabízejí několik odpoledních zájmových kroužků, proto je dobré dítě vést k všestrannosti, aby rodiče zjistili, na co má dítě talent a dali dítěti možnost si vytvořit pozitivní vztah k aktivitě, která ho nejvíce zaujala, a tím se jí intenzivněji věnovat v budoucnu (Zimmerová, 2001).

Poslední dobou se ve společnosti hovoří o malém zájmu o pohyb ze strany dětí, o častějším výskytu dětské obezity a o dalších nemocech, které vznikají nedostatkem pohybu. Toto téma se téma zabývá a situací ohledně sportovních aktivit dětí – žáků na Základní škole v Postoloprtech. Tato práce poukazuje na sporty, které děti provozují rády, kterým se věnují, zjistit, kdo je ke sportu přivedl a jaký sport by chtěly zkusit. Dnešní děti jsou lépe informovány a mají větší přehled o dění kolem nás. Mají lepší možnost se rozvíjet a informovat se o sportech či jiných pohybových

aktivitách. Kladu si otázku, jak je možné, že se děti sportu vyhýbají a nevěnují se dostatečně pohybu? Zajímá mě jejich názor na tělesnou výchovu ve škole, názor na to, co by na hodinách tělocviku chtěly změnit. Tělesná výchova má děti seznámit s pohybem, se sportovními hry a jejich pravidly. Měly by se naučit spolupracovat, pomáhat si, uznávat prohru a především poctivost. V poslední době se často zapomíná, že se jedná o tělesnou výchovu, tím chci říci, že by tento předmět měl být také výchovného charakteru, děti by se měly seznámit s historií, s důvodem sportování, s možností onemocnění nedostatkem pohybu, s vyváženou stravou a s jinými souvisejícími podměty k jejich zdraví a k prevenci proti onemocnění způsobené sedavým způsobem života (Pařízková, 2007).

2 Teoretická východiska

2.1 Ontogenetický vývoj jedince

„Ontogeneze člověka znamená vývoj lidského jedince, který začíná oplozením vajíčka spermií za vzniku zygota a končí smrtí jedince“(Jirásková, 2014).

Lidský život lze rozdělit do období, která se liší anatomicky, fyziologicky a duševně. Lidský věk dělíme na tři základní období: integrační (mládí), kulminační (dospělost) a involuční (stáří). Integrační období dělíme na prenatální, dětství a dorost. Kulminační období dělíme na dospělost preakmé (20 - 30 let), akmé (30 - 45 let) a postakmé (45 - 60 let). Do involučního období zapadají lidé starší 60 let. (Novotný, Hruška 2007)

V dětství dochází k největšímu duševnímu i tělesnému rozvoji člověka. Každé období se vyznačuje anatomickými, fyziologickými a duševními zvláštnostmi. Období dětství můžeme rozdělit na období novorozenecké (2 - 4 týdny po narození), kojenecké (do 1 roku), období batole (1 - 3 roku), předškolní věk (3 – 6 let), mladší školní věk (6 - 12 let), starší školní věk (12 - 15 let) a období dorostové věku (15 - 18 let). (Novotný, Hruška 2007)

Po narození trvá období lidského života pouze několik týdnů či měsíců, a čím člověk stárne, tím se doba období lidského života prodlužuje. Prvním obdobím po narození je novorozenecké období, které trvává dva až čtyři týdny. Následuje kojenecké období trvající do jednoho roku dítěte. Dítě od prvního do třetího roku

nazýváme batoletem. Nadcházející období je předškolní, které je typické pro děti od tří do šesti let. V mladším školním věku jsou děti od šestého do dvanáctého roku a ve starším školním věku jsou děti od dvanáctého do patnáctého věku. Nadále se jedinci nacházejí v období puberty. První období puberty nazýváme adolescence. Adolescence trvá od patnáctého do osmnáctého roku. V nadcházejících letech jedinci dospívají a je možno, že už od osmnáctého roku vstupují do období dospělosti, která setrvává až do šedesátého roku jedince. Po šedesátém roku již stárneme, a pokud se člověk dožije devadesáti let, nachází se v období dlouhověkosti. (Novotný, 1995)

Během ontogenetického vývoje v těle člověka probíhá mnoho fyziologických a psychologických změn, proto je důležité upozornit na nejdůležitější nemoci a vady, které se v daném období vyskytují a brát na ně zvláštní zřetel. Všechny psychologické a fyziologické jevy se navzájem propojují a je nezbytné si uvědomit, že jednotlivé orgány tvoří nedělitelnou jednotu. Je důležité pečovat o lidské tělo ze všech stran. Během vývoje můžeme vypozorovat dva druhy změn, a to růstové a vývojové. Během růstových změn dochází k zvětšování těla, orgánů a množení buněk v těle. Růstové změny probíhají zejména ze začátku ontogenetického vývoje. Během vývojových změn dochází k zdokonalování či ztrátě funkcí orgánů lidského těla. Tento vývoj probíhá celý život jedince. (Jirásková, 2014)

Shrnutí

Ontogenetický vývoj člověka probíhá celý život a pohyb je důležitý v každém období věku. Pohyb je prevence před populačními onemocněními, může simulovat situace, kdy se člověk musí rychle rozhodnout a správně zareagovat, naučí nás spolupráci, komunikaci a přijímání prohry. Samozřejmě si uvědomuji, že fyzická aktivita občas bolí a člověk musí „zatnout zuby“, a proto je důležité sportovat od dětství, naučit se zapojovat správné svaly, úsporně se pohybovat a vytvořit si kladný vztah k pohybu, aby převládala radost a chuť k pohybové aktivitě. V dospělosti se jedná o duševní relaxaci a o udržení fyzické kondice, ve stáří je pohyb přínosný z důvodu kolektivní sounáležitosti a z důvodu udržení samostatnosti jedince. Pohyb nám neprodlouží zdraví, ale napomáhá k soběstačnosti.

2.2 Děti a pohyb

2.2.1 Pohyb v dětství

Pohyb v dětském věku ovlivňuje jak fyzický, tak duševní stav jedince. Fyzický stav jedince je označován zdatností, což je schopnost jedince reagovat na vnější prostředí nebo vnější podněty. Nejčastěji je zdatnost u dítěte rozvíjena při sportovních hrách, kdy dochází k lokomočnímu pohybu a k zvyšování vytrvalostní síly. Je důležité pro rozvoj zdatnosti, aby pohyb byl vykonáván dostatečně dlouhou dobu a s dostatečnou intenzitou. Fyzická zdatnost u dětí mladšího školního věku je také důležitá pro přestup z mateřské školy na základní školu. Na základní školu děti nosí pomůcky k výuce ve školní tašce na zádech a pro zvládnutí tíhy školních učebnic je zapotřebí posílení těla. Pohyb dítěte může ovlivňovat klidovou srdeční frekvenci, kdy dochází k její zpomalení. Pohybová aktivita také pozitivně působí na imunitní systém, je důležitá pro správný růst kostí, zároveň posiluje psychickou stránku dítěte. Dítě, které se věnuje nějakému sportu je sebevědomější, odolnější vůči vnějším vlivům, zlepšuje myšlení, lépe navazují kamarádské vztahy, jelikož se s cizími dětmi setkává neustále na tréninku, závodech či nějakých sportovních hrách. Děti se také lépe dokáží vyrovnat s neúspěchem.

2.2.2 Vývoj motoriky

Vývojové období od 6 - 11 let označujeme jako mladší školní věk, což je senzitivní období ve vývoji dětské motoriky. Mladší školní věk je tzv. „zlatý věk motoriky“ a během těchto let by dítě mělo získat co nejvíce pohybových zkušeností, protože tyto naučené dovednosti se stávají trvalými a stabilními. Nadále je zde větší pravděpodobnost správného provádění cviků a tvoření kladného vztahu ke sportu, než u dětí, které jsou motoricky v tomto věku zanedbávané. V mladším školním věku je důležité rozvíjet koordinaci, akceleraci a rychlost. Proto volíme taková cvičení, která nám umožňují dané schopnosti rozvíjet. Dítě by mělo být všestranné pro naučení co nejvíce pohybů, a také pro zjištění jeho talentu. Je dobré sestavit rozvrh tak, aby dítě zkusilo co nejvíce sportů.

Ve věku od 6 – 12 (Novotný, Hruška, 1995) let není zcela vyvinuta centrální nervová soustava, a proto při cvičení dětí v mladším školním věku je charakteristické neefektivní provádění pohybů, tím aktivita dítě nadměrně unaví. Jelikož v daném období není zcela dokončena osifikace, působí dětem jemnější pohyby značnou námahu. Šlachy a svaly jsou pohybovým orgánem, takže v tomto období dochází k nedostatečné rovnováze. Během provádění cviků doprovází cviky různé úhybky a souhyby, a tím jsou nadměrně energeticky neúsporné. Během cvičení bychom měli klást důraz na přesnost mezisvalové koordinace, na přesnost provádění cviků a na rozvoj celostních prvků. V tomto věku preferujeme vizuální ukázky, jelikož se dítě učí hlavně vizuálně.

Ve věku mezi 9. – 10. rokem dochází k nárůstu percepčních schopností, k vnímání okolí. Tento věk je vhodný pro rozvíjení orientačních schopností. Děti začínají odhadovat vzdálenost, velikost síly, rychlost začínají si uvědomovat rozdíl mezi pravou a levou rukou, zlepšuje se periferní vidění.

Ve věku 10 - 11 let dochází ke zlepšení koordinace a k významu tréninkových jednotek díky zdokonalení nervové regulace svalových činností, dokončení osifikace a vytvořením jemného svalstva.

Základem všech sportů je rozvíjení vrozených schopností a získaných dovedností v mladším školním věku. Je důležité ve věku 6 - 12 let se dítěti pohybově věnovat, umožnit mu všestrannost a vybudovat kladný vztah k pohybu. Základ kondičního tréninku je správně provedený pohyb. Přirozený vývoj pro motorické učení

je ve věku 6 - 12 let, pokud se pohyb nenaučí v tomto věku, naučení pohybu v pozdějším věku bude daleko těžší.

Pohybem jsme motoricky zdatnější, osvojujeme si nové dovednosti, upevňujeme provedení schopností. Pokud pohyb není správně provedený, můžeme si jím také ublížit. Nemám na mysli pouze pohyb při cvičení, ale také pohybové činnosti v praktickém životě. Například pokud zvedám těžký předmět a nevzpírám se při jeho zvedání v nohou, ale předmět zvedám zády, mohu si záda poškodit. Postižené mohou být zejména malé klouby v zádech či meziobratlové ploténky. Naučit se provádět nový pohyb ve starším věku je mnohem obtížnější než v dětství, proto pohybové aktivity a kvalifikovaní trenéři jsou pro děti velmi důležití.

Tréninkovou jednotku dělíme na tři okruhy - taktika, technika a kondice. Tyto tři okruhy na sebe navzájem navazují, trenér je hodnotí, musejí se rozvíjet. Nestačí pouze kondiční vyhodnocení, ale také správné provedení pohybu. Pokud bychom lpěli pouze na kondici a technicky bychom cvičili špatně, náš výkon by se nezlepšoval, jak bychom si představovali. Naopak pokud bychom zvládali techniku cviku a neměli potřebnou kondici, též bychom pohyb nedokázali provést. (Perič, Dovalil, 2010)

2.2.3 Vytvoření vztahu

Mladší školní věk je charakteristický nejrozšířenějším duševním rozvojem a zahájením školní povinné docházky, kdy dítě začne mít nějaké povinnosti, musí se naučit soustředěnosti a samostatnosti V tomto období je nejvíce ovlivněno myšlení jedince, jednání s ostatními, vztahy a záliby. Je důležité dítě podporovat v jeho zálibách, rozvíjet představivost a fantazii. (Novotný, Hruška 2007)

Mladší školní věk je v podstatě ideální období pro rozvíjení základních pohybových schopností i pro osvojování věku žáků přiměřených pohybových činností. Tento věk je označován za nejvýznamnější období v životě člověka pro jeho další všestranný tělesný vývoj. Za vedení učitele mají žáci schopnost pozorovat a vnímat nejen hrubé základní znaky pohybu. Žáci však nemají schopnost samostatně analyzovat podstatu vznikajících chyb při cvičení a způsob jejich odstraňování. Úroveň záměrné pozornosti, která je celkově nízká, je třeba udržovat rozmanitou a proměnlivou pohybovou činností.

2.2.4 Motivace a životní prostředí

Motivace

Latinský význam slova motivace je hýbati, pohybovati. Za každým činem, za každým chováním je nějaká příčina, která způsobila takovou reakci. Motivace ovlivňuje lidské zkušenosti a dovednosti, ovlivňuje priority lidského života. Motivací mohou být pocity radosti, štěstí, ale také bolest, úzkost, strach, které patří k nežádoucím aspektům motivace. Motivace ovlivňuje vnější projevy jedince, vyvolává chování a jednání jedince, obsahuje podněty, které vyvolali jeho reakci. Motiv lze také vyjádřit formou potřeb, zájmů, ideálů. Základní lidské potřeby jsou biologického původu – příjem potravin, tekutin, vylučovací potřeby, ale také aktivita. Což znamená, že každý má potřebu vykonávat činnost. Při výběru druhu činnosti záleží na věku, zdravotním stavu i preferovanými aktivitami daného člověka.

Sportovní motivace nás nutí k podávání sportovních výkonů. Motivace, které nás vedou k vykonávání pohybu, jsou různé. Někoho motivuje potřeba pohybu, jiného potřeba slávy, kompenzace pocitů méněcennosti nebo přání rodičů. Motivace má čtyři stádia. V první části je důležité udržet motivaci na takové úrovni, aby byl vytvořen kladný vztah k pohybové aktivitě i z vlastního zájmu. Následuje stádium uplatnění sebeúcty, sebeuplatnění a utvrzení důvodů činnosti. Třetím stádiem je motivace pro soutěživost a dosažení sportovních i osobních cílů. Posledním stádiem je motivace pro udržení zdraví a fyzické kondice. Motivace je mnohokrát rozhodujícím faktorem pro vykonávání sportovních činnosti. Pokud člověk nemá dostatečnou motivaci, nemá potřebu sportovní činnost vykonávat a často se nedonutí ke sportovnímu výkonu. Také vysoká motivace nemusí být vždy přínosem. Pokud je jedinec nadměrně namotivován, jak vnitřně, tak svým okolím, může na mnohé jedince působit destruktivně a přivést ho k selhání a znervóznění. (Sigmundová, Sigmund, 2015)

Životní prostředí

Otázkám životního prostředí se v posledních letech věnuje velká pozornost a jeho kvalita se postupně zlepšuje. Skutečností je, že intervence tímto směrem jsou spíše celospolečenským problémem. Ale i jako individuální občané a rodiče bychom neměli být neteční k ekologickým problémům. Není důvod rezignovat na domácí úklid a úpravy „mikroklimatu“ v bytě (snížení prašnosti správnou volbou podlahových krytin

– odstraněním koberců, úpravy vzduchu pračkami vzduchu) zvláště u dětí s alergickými problémy.

2.2.5 Volnočasové aktivity

Volný čas je doba, kdy člověk koná aktivity, které chce vykonávat. Jedná se o mimopracovní (mimoškolní) dobu, do které řadíme biologické potřeby, rodinné povinnosti a rekreační aktivity. Volný čas nás osvobozuje od pracovních, rodinných i školních závazků. Ve volném čase se každý věnuje aktivitám, které ho uspokojí, dávají mu pocit štěstí a potěšují ho. Ve volném času by měl každý docílit odpočinku, kompenzace pracovní výtěžnosti a rozvoji osobnosti. U dětí by mělo docházet ke kulturnímu i sociálnímu a fyzickému rozvoji.

Náplně volnočasových aktivit mohou být organizovány v odpoledních hodinách či vícedenních pobytech. Cílem těchto aktivit je sebeuspokojení, seberealizace a pocit radosti. Mezi nejoblíbenější činnosti zahrnujeme sportovní a pohybové aktivity, práce na PC, sledování televize a pobyty v přírodě. Tyto aktivity mohou být kolektivní či individuální. Aktivity jsou dobrovolné, nikoli povinné. Nejčastější náplní jsou pohybové aktivity, při kterých dochází k sebepoznávání. Člověk při pohybu poznává sám sebe, dostává zpětné informace o svých schopností, učí se znát své tělo a akceptovat svoji maximální výkonnost. Při pohybu získává společenské a sociální zkušenosti a vytváří si základní komunikace. Pohybem si dítě osvojuje své smyslové a prostorové prostředí a později se lépe přizpůsobuje svému okolí. Pohybem rozvíjí svoji kreativitu, jelikož přenáší nápady do pohybu. Emocionální prožitek je také součástí těchto aktivit. Jedinci mají radost z pohybu, mají potěšení ze zvládnutí obtížného pohybu a překonání sám sebe. Jelikož se ve sportu setkáme jak s nejistotou a strachem, děti mají možnost se naučit lépe zvládat negativní emoce. Nejen děti hledají pozitivní emoce jako radost, zábava a potěšení, a to mohou být důvody, proč náplní volnočasových aktivit je nejčastěji sport. (Zimmerová, 2001)

2.2.6 Vícedenní pohybové programy

Vícedenních pohybových programů pořádaných pro děti školního věku je mnoho. Žák může vyjet se svojí kmenovou školou, se svojí třídou, může se účastnit školy v přírodě, vybrat si týdenní pobyt zaměřený na pěší turistiku, cyklistiku, výjezd na farmu či statek. Oblíbenými vícedenními pohybovými programy, které pořádají základní školy, jsou lyžařské nebo vodácké kurzy, určené jak pro začátečníky,

tak pro pokročilé nebo adaptační pobyty pro nově vzniklé třídní kolektivy, popř. v případě přestupu žáků na 2. stupeň základní školy. Vícedenní pohybové programy nabízejí i četné sportovní organizace – fotbalové, hokejové, tenisové kluby, plavecké a atletické oddíly, mažoretky, mladí hasiči, Sokolové aj. Člen takovéto organizace se může zúčastnit například soustředění mažoretek, soustředění fotbalového oddílu, přípravky mladých hasičů. Vícedenní výjezdy jsou oblíbenou nabídkou i ostatních zájmových organizací jako je Dům dětí a mládeže, Základní umělecké škola, Skauti, Pionýři apod. Při těchto vícedenních programech se vzájemně kloubí zájmy dětí a pohybová aktivita. Také v období školních prázdnin si ve většině našich obcí může rodič vybrat ze široké nabídky vícedenní akcí. Záleží pouze na zájmu dítěte a rodiče, kterou oblast zvolí. V dnešní době se staly oblíbené příměstské tábory, které nabízejí širokou nabídku jak sportovních, tak kulturních programů a jsou pro mnohé rodiny dostupnější.

Jedním z cílů vícedenních pohybových programů je seznámit se se spolužáky a učiteli (kamarády a trenéry) v neformálním prostředí, navázat kamarádské vztahy, a to zábavnou formou pomocí her, které napomáhají nalézt své místo ve skupině a vytvořit sociální vazby. Navodit atmosféru tvůrčí spolupráce, tolerance a vzájemné úcty ve skupině, ale i mimo ni, poznat sebe sama, podpořit individualitu jedince. Vícedenní programy podporují možnosti vzniku nového kolektivu, popř. podporují zdravé klima stávajícího kolektivu. Jak učitelé, tak trenéři či jiní vedoucí programu mohou s žáky pracovat v přátelské atmosféře, vzájemné důvěře, férovosti a s upřímnou otevřeností.

Cílem vícedenním pobytů je stmelení kolektivů, ale hlavně pobyt na čerstvém vzduchu doplněný turistikou a sportovními aktivitami pro zvýšení fyzické zdatnosti, naučení se samostatnosti a poznání přírody. Zpravidla je většina účastníků spokojena a vrací se domů plna dojmů a zážitků. Samozřejmě, že je důležité tyto programy nadále organizovat a obnovovat je netradičními aktivitami. Je také zapotřebí, aby se do programů zapojily děti, které zvláště potřebují podpořit při vykonávání pohybové aktivity. Často se stává, že z důvodu nezájmu dětí či rodičů nebo z finanční stránky, se vícedenní pohybových programů nezúčastňují.

2.2.7 Školní tělesná výchova

Školní tělesná výchova na většině základních škol obsahuje dvě vyučovací hodiny týdně. Děti by se měly seznámit s veškerým náčiním a nářadím, se kterým je možné cvičit. Měly by si vyzkoušet hraní sportovních her, cvičit s náčiním a na nářadí. Jelikož se jedná o tělesnou výchovu, předmět by měl zahrnovat také výchovné prvky. Děti by se měly převléci do sportovního úboru, na začátku hodiny si nastoupit na úvod hodiny, rozcvičit se, provést průpravné cvičení, herní činnosti, na konci hodiny vydýchání a relaxaci a na závěr hygienické prvky po sportovní aktivitě. Učitelé tělesné výchovy se snaží hodinu maximálně využít a se všemi prvky děti seznámit. Myslím si, že by vyučující žákům také měli ukázat důležitost cvičení a možná rizika sedavého životního stylu, seznámit je s aktivitami pro rozvoj fyzické kondice, možnosti duševní relaxace a naučit je správné provedení základních posilovacích cviků. Dále ukázat žákům rozmanitost sportovních aktivit od sportovních her, gymnastiky až po sporty v přírodě, sportovní lezení, aj., protože netradiční sporty také zvyšují fyzickou kondici a děti v nich mohou naleznout výjimečnost.

Obsah a cíl školní tělesné výchovy vychází z rámcového vzdělávacího programu. Rámcový vzdělávací program je dán Ministerstvem školství ČR a udává zavazující výstupy učiva, které jsou rozděleny do třech období. První období zahrnuje 1. – 3. ročník základní školy, druhé období je pro 4. a 5. ročník a poslední třetí období se týká 6. – 9. ročníku. Na konci každého období musí základní škola dodržet dané výstupy učiva. Každá základní škola je vázána rámcovým vzdělávacím programem a dle něho zpracuje svůj školní vzdělávací program. Ve školním vzdělávacím programu jsou rozepsány vzdělávací oblasti a vyučovací předměty podle ročníku, je zde konkrétně uvedena jejich časová dotace, obsah a výstup. Předmět tělesná výchova na 1. stupni základní školy musí mít sestavený roční plán vytvořený školou. Roční plán pro daný ročník by měl obsahovat sportovní hry, gymnastiku, atletiku, popřípadě plavání a netradiční hry. Na každou tělesnou činnost je vyhrazen dostatečný čas na vykonávání průpravných a herních cvičení. Cviky jsou zaměřeny hlavně na rozvoj koordinace, rychlosti, akcelerace a stabilizaci. Na 1. stupni základní školy by měli žáci zvládnout základní tělesné prvky nezbytné pro provozování dalších sportovních činností. Tyto aktivity jsou většinou tvořené v aerobním pásmu se zatížením vlastní váhy. Jsou ideální pro zlepšení fyzické kondice, zpestření dopoledního vyučování, vytvoření kladného vztahu ke sportu a objevení talentu (Bejšan, 1985).

Pokud sportovní hry či soutěže budeme vykonávat s dětmi, můžeme s nimi upevnit vztah a navzájem se pochopit. Vymýšlení rodinných aktivit se s dospíváním dětí ztěžuje a společnou aktivitou by se tato překážka mohla odstranit nebo alespoň zmírnit. Lidé ve středním a starším věku nemají pocit bezcennosti, pokud mají nějakou společnou aktivitu (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Průběh vyučovací jednotky

Vyučovací jednotka je rozdělena na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Náplň jednotlivých částí určuje cíl dané vyučovací jednotky. V úvodní částí je zahrnut nástup žáků a pozdrav na předem určeném místě, zahřátí svalstva například hrou. Následuje průpravná část, která obsahuje rozcvičení zaměřené hlavně na pohybový aparát, který je nejvíce namáhán při probíraném tématu hodiny. Zde zařadíme také průpravná cvičení k dané aktivitě. Následuje hlavní část, ve které žáci provádějí danou aktivitu podle pravidel, či si ji mohou vykonávat ve zlehčených podmínkách (s dopomocí, menším odporem, aj.) Poslední část je část závěrečná, která má za úkol závěrečné protažení a uvolnění pohybového aparátu (Rychtecký, Fialová, 1998).

Shrnutí

Děti v mladším školním věku jsou v období, kdy si vytvářejí vztahy a své názory. Získávají nové zkušenosti a poznávají okolní svět. Pokud se dítě v tomto období věnuje pohybové aktivitě, vytvoří si k ní vztah. Stane se součástí jeho života, naplňuje ho. V tomto případě je pravděpodobnější, že danou či jinou pohybovou aktivitu bude jedinec vykonávat také v budoucnu. Nyní by se dalo říci, že vykonávání pohybové aktivity v dětství je první prevencí populačních nemocí a problémů v dospělosti. Pokud se dítě naučí pohyby potřebné k určitému sportu, je pro něj jednoduší tento sport provozovat také v dospělosti, i když s danou aktivitou na nějaký čas přestal. Nadarmo se neříká: „Co se v mládí naučíš, ve stáří, jako když najdeš.“ Velký vliv na životní styl jedince má životní prostředí, motivace, školní tělesná výchova a mimoškolní aktivity. Životní prostředí má velký vliv, protože dítě se nejvíce učí vizuálně. V jakém prostředí jedinec vyrůstá, ho ovlivňuje a právě obklopující prostředí on považuje často za jediné správné. Školní tělesná výchova by měla děti seznámit s pohybem a ukázat jim důležitost pohybu nejen ze zdravotních důvodů či sdružování, ale také jako duševní

relaxaci a kompenzaci sedavého způsobu života. Pohyb potřebuje každé dítě, jelikož v dopoledních hodinách tráví čas převážně na židli ve školní třídě. Volnočasové aktivity by měli být formou zábavy a umožňovat rozvíjet kreativitu. Myslím si, že je důležité vést děti zábavnou formou k pohybové aktivitě. Z mých zkušeností zábava vykouzlí úsměv na dětských tvářích a přinese spokojenost. Děti se tak mohou nevědomky učit správnému chování, reagovat na různé situace a získat nové vědomosti.

2.3 Pohyb a zdraví

2.3.1 Fyzická kondice

Kondice je tělesný nebo duševní stav. Kondice je příčinou fyzických a duševních stavů daného jedince. Každý má nějakou kondici a podle zvládání fyzického a psychického zatížení se jedná o kondici dobrou či špatnou. U dětí je důležité se zaměřovat na všeobecný sportovní rozvoj a možnost vytvořit návyk na pravidelnou pohybovou aktivitu. Děti se neustále hýbají, ať se jedná o vedenou aktivitu nebo odpolední volnočasové aktivity, jejich problém v kondiční aktivitě je motorika. (Dovalil, 2008)

Fyzická kondice je schopnost, která se vypořádává s každodenním fyzickým i psychickým stresem a měla by si zachovávat dostatek energie pro volnočasové aktivity. Fyzickou kondici zlepšíme pohybem. Vykonáváním pravidelné pohybové aktivity upevňujeme svůj zdravotní stav.

Dle mého názoru má pohyb minimální vliv na prodlužování života, mnohem větší vliv a důvod, proč se věnovat aktivnímu pohybu je samostatnost. Pohybem dochází ke zvýšené produkci bílkovin ve svalech, tudíž dochází k růstu svalové hmoty a ve starším věku zabraňuje úbytku svalové hmoty, ke kterému má tělo s rostoucím věkem tendenci. Nadále pravidelným pohybem nedochází ke zkracování a ochabování svalů. Tendenci k ochabování mají fázické svaly, které obsahují převážně bílá vlákna. Do této skupiny řadíme svaly břišní, hýžďové, mezi lopatkové, tricepsy, ohýbače krku aj. Tyto svaly pracují v aerobní zóně, což znamená, že jejich pohonnou látkou jsou sacharidy a ke svému pohybu nepotřebují kyslík. Ochabení těchto svalů je nepříjemné, ale nejedná se o velké ovlivnění zdraví. Větší vliv mají posturální svaly, které mají tendenci se zkracovat. Tyto svaly obsahují červená vlákna a pracují v aerobní zóně, což znamená za přísunu kyslíku při vykonávání dlouhodobé činnosti. Mezi posturální svaly patří bederní svalstvo, páteřní pletenec, svaly na horních končetinách aj. Jedná se o svaly zabezpečující vzpřímený postoj těla. Špatný postoj těla následují řady jiných problémů. Z toho vyplývá, že pokud člověk nebude vykonávat pohybovou aktivitu, může docházet k ochabování a zkracování svalů, ke vzniku problémů pohybového aparátu s možnými důsledky závislosti na jiném člověku. Jednoduše řečeno, člověk nebude samostatný. Myslím si, že není tak důležitý dožitý věk, ale jestli je člověk samostatný a může svůj život žít plnohodnotně.

2.3.2 Pohybové aktivity

Pomocí pohybových aktivit dochází k udržení či získání fyzické zdatnosti a zlepšení pohybového aparátu. Pohybové programy mohou být zaměřeny na výkon či zdraví, to je první kritérium při sestavování pohybového programu. Výběr pohybové aktivity je dalším kritériem pohybového programu. Pohyb volíme dle věku, zdravotního stavu, očekávání od pohybové aktivity, sociálních podmínek a zkušeností jednotlivce či skupiny se sportem. Pohybovou aktivitu dále rozlišujeme podle formy frekvence, délky trvání, zatížení, objemu, intenzity a zatížení. (Krejčí, 2005)

Pohyb

Pohyb je velmi důležitý pro lidský život. Napomáhá nám jako prevence onemocnění, ve stáří vede k delší samostatnosti a celý život k lepší fyzické i psychické zdatnosti. V dnešní uspěchané době se fyzická zátěž snižuje a psychická zátěž značně zvyšuje. Jedná se o větší nápor společnosti na pracovní výkon a méně času stráveného pohybem, což je příčina populačních onemocnění jako je obezita, deprese, kardiovaskulární onemocnění, agresivita aj. Zvyšováním své fyzické kondice docílíme nejen lepší pracovní výkonnosti, ale také snadnější zvládání fyzické i psychické každodenní zátěže. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005)

2.3.3 Duševní relaxace

Správný životní rytmus, se střídáním duševní a fyzické aktivity, dostatkem spánku a relaxace, je asi nejlepší obranou proti stresovým situacím, které dnešní doba přináší i dětem. Zdraví je totiž v současné době definováno nejen jako nepřítomnost nemoci, ale i jako schopnost vyrovnat se se zátěží (v případě dětí i se školou) a být „v pohodě“. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005)

Pohyb nám napomáhá odreagovat se, věnovat se sami sobě, nepřemýšlet nad prací a nad všedními problémy. Pohyb nám může napomoci udržet zdravý duševní stav a vyrovnávat se s každodenním stresem. Pravidelným pohybem si také můžeme zlepšit náladu. Je mnoho důvodů, proč tuto aktivitu zařadit do našeho programu, ačkoli pohyb nemá na nás pouze fyzický vliv, ale také tak psychický.

Kolektiv

Lidé se nejčastěji dorozumívají řečí či písmem. Komunikaci můžeme rozdělit na verbální (slovem nebo písmem) a neverbální (mimika, gestikulace a haptika). Neverbální komunikací dáváme ostatním informaci o našich pocitech, emocích a rozpoložení. Náš postoj celého těla, pohled obličeje, dotyky a oční kontakt je možný pouze při osobním setkání. Lidé čím dál častěji komunikují formou textu, kde je neverbální komunikace nemožná.

Sport je jedním ze způsobů, jak se setkat s lidmi. Kupříkladu při kolektivních hrách, jako je volejbal, fotbal, tenis, můžeme kontakt s lidmi navázat. Osobní komunikace je důležitá pro jednání, vytvoření citového vztahu, zamezení sobeckosti, seznamování a poznávání jiných lidí, získání a uznání jiných názorů. Komunikace ve sportovních hrách jsou odlehčené, příjemnější a pomocí sportovních aktivit se mnoho problémů může vyřešit v poklidu. Lidé přicházejí na jiné myšlenky a jejich reakce se mohou kladně změnit. To může být důvod, proč mezi pracovními bonusy začínají být i „Teambuildingy“ – víkendové akce pro zaměstnance se sportovním využitím, které napomáhají upevňování vztahů na pracovišti (Douillard, 2007).

2.3.4 Životní styl

Životní styl je způsob životního projevu, soubor činností a vztahů, které se během průběhu života mohou měnit. Můžeme ho chápat také jako interakci mezi jedincem a okolím. Jedná se o souhrn každodenních činností a chování jedince. Životním stylem můžeme ovlivnit tělesné, mentální, sociální projevy. Životní styl je určen z kulturní stránky, do které řadíme tradice a návyky rodiny, dále z profesionální stránky, což může být volba povolání a naposledy generačně, kam řadíme vývoj společnosti.

Aktivní a sedavý životní styl

Způsob života můžeme rozdělit na aktivní a sedavý. Aktivní životní styl je vyznačován nejen základními složky každodenních potřeb života, ale také pravidelnou řízenou pohybovou aktivitou. Pohybová aktivita je součástí denního režimu, která také pozitivně ovlivňuje biologickou a psychosociální stránku jedince a fungování lidského organismu. Sedavý způsob života je vyznačován nízkou mírou pohybové aktivity

a nárůstem tělesné inaktivity. Hlavními ukazateli toho způsobu života jsou sledování televize či sezení u počítače. Sedavý styl života je spojen s nadváhou, nízkou zdatností a onemocněními způsobené nedostatečným pohybem.

Zdravý životní styl

Pro zdravý životní styl je tedy důležité odhodlání, pravidelnost, příjem živin a tekutin, pohybová aktivita, relaxace, odpočinek, spánek a optimismus. V první řadě si člověk musí uvědomit, že chce změnit svůj životní styl. Práce s klienty, kteří chtějí, ale nejsou odhodlaní, nemá smysl. Výživoví poradci na tyto lidi tlačí, je to nepříjemné jak pro ně, tak pro klienty a kolikrát se stane, že je člověk odrazen. Proto je velmi důležité být rozhodnutý změnit svůj životní styl. S rozhodnutým člověkem jsou lepší výsledky a snadněji se docílí výsledku.

Změna životního stylu je proces, který trvá alespoň půl roku. Není to proces, který je za den vyřešený a lidé by viděli na sobě po pár dnech velké změny. Je důležité, když člověk začne se změnou, nějaký čas vytrvat. Je vhodné klienty upozorňovat na trpělivost a stále jim to připomínat. Naučit se pravidelnosti stravovacích návyků je vytrvalostní proces, každé tři hodiny by tělo mělo mít přísun potravin. Než se lidé naučí správně cvičit, tak by se každý den měl člověk věnovat alespoň půl hodiny nějakému pohybu. Pokud má člověk velký odpor ke cvičení, měl by pohyb vyhledávat v denních činnostech např. nejet výtahem, ale schody vyjít pěšky, vystoupit o zastávku dříve a dojít pešky. Samozřejmě nějaký čas trvá, než to tělo na sobě dá znát. Po čase se člověk začne cítit lépe, bude mít lepší náladu, zreguluje se jeho hmotnost, přijde na chuť zdravějšímu jídlu, nebude pociťovat chutě či hlad, zlepší se nálada a také fyzická kondice. Je ale důležité se těmito pravidly řídit delší dobu a pravidelně.

Jak se o sebe budeme starat, tak se nám tělo odvděčí časem. Lidé stárnou a stárnutím přicházejí různé onemocnění a potíže. Některým potížím můžeme předejít svým životním stylem. Pokud se o sebe budeme starat a budeme se pravidelně pohybovat, jíst a nezačneme se zanedbávat, nemusejí se o nás později starat lékaři. (Hegemann, 1999)

2.3.5 Onemocnění

Pohybová aktivita snižuje výskyt dětské obezity, snižuje šanci na potíže s pohybovou soustavou, zabraňuje svalové dysbalanci, vadnému držení těla, přetěžování

pohybových partií při stereotypních pohybech. Uvedené následky mohou mít v budoucnu velký vliv na psychiku dítěte. V období puberty by tento důsledek sedavého způsobu života mohl způsobit další následky. Děti s viditelnou dysbalancí mohou být obětmi posměchu ve školách, což by mohlo vyústit až v šikanu. Obézní děti by se mohly díky své neznalosti o stavbě a funkci těla setkat s bulimií či anorexií. Problémy způsobené sedavým způsobem života počínaje leností až po obezitu se snaží vyřešit velká část populace. Dítě, které bude naučeno aktivnímu životnímu stylu, tyto problémy pravděpodobně řešit nebude. (Doležalová, 2012)

Obezita

Jeden z důvodů důležitosti pohybu je prevence obezity. Obezita je v mezinárodním seznamu diagnóz uvedena pod číslem E66. Světová zdravotnická organizace (WHO) ji definuje od roku 1998 jako nadměrné množství tuku v organismu. Obezita je způsobená nadměrným příjmem energie, která není využita, laicky řečeno "přejídáme se." Obezita je samozřejmě ovlivněná geneticky nebo také může být způsobena hormonální poruchou, ale to se vyskytuje pouze ve výjimečných případech. Z větší části se jedná o vyšší příjem energie, než je výdej. Obezita u dětí je obzvlášť nebezpečná, protože může mít následky nejen fyzické či psychické, ale s vysokou pravděpodobností bude mít s obezitou problém také v dospělosti. Psychická nevyrovnanost může být ovlivněna posměšky ve školách od ostatních dětí a může to vést až k šikaně, která bude dítě doprovázet celý život. V adolescenčním věku by mohlo dojít k anorexii či bulimii dívek. Pravidelným pohybem dochází ke spalování tuku, snižování hmotnosti, zvyšování svalové hmoty. Vyřeší se také problém s ochablými svalovými partiemi a postojem těla. (Pařízková, 2007)

Vadné držení těla

Pravidelným pohybem dochází ke spalování tuku, snižování hmotnosti, zvyšování svalové hmoty. Vyřeší se také problém s ochablými či zkrácenými svalovými partiemi a postojem těla. Zanedbávání pohybové aktivity nastává také ochabení svalových skupin a nahrazuje je tuk, což způsobuje zvýšení hmotnosti našeho těla. Nastává větší nápor na srdce a klouby hlavně na kolena. Pohyb je náročnější, kloubní pohyblivost v menším rozsahu, vyšší tepová frekvence, zadýchávání se a mnohem dalších příznaků, které na sobě můžeme pociťovat. (Górnicka, 2014)

Pohybová negramotnost

Nedostatkem pohybu vznikl další problém - špatná pohybová způsobilost alias pohybová negramotnost. To způsobuje svalový aparát, který není schopný provést správnou pohybovou činnost. Když se lidé rozhodnou změnit svůj životní styl a uvědomí si, že pohyb je nepostradatelnou součástí života, nevědí však, že zdravý pohyb musí být správně proveden.

Další vzniklým problémem je špatná koordinace a špatné provádění pohybů. Lidé, kteří neměli dostatek pohybu v dětství, nejsou příliš motoricky zdatní jejich mobilizace kloubu je omezená, pohybové dovednosti neosvojené a pohybové schopnosti neprojevené. Proto je důležité hodnotit nejen výkon a fyziologické příčiny sedavého stylu, ale také provedení pohybu.

2.3.6 Řešení

Pohybový program

Pohybový program je určitá forma pohybu, která má ovlivnit nejen tělesnou zdatnost, ale také pohybový aparát a složení těla. Pohyb je důležitý pro správný vývoj jedince, ačkoliv ovlivňuje fyzickou, psychickou zdatnost, tělesné složení, pracovní výkonnost, fyziologii člověka (krevní tlak, kardiovaskulární tlak, imunitní systém aj.).

Pohybový program pro děti nesportovce je směřován spíše zdravotně. Intervenční pohybové programy by měly být u dětí sestavovány pro celkové rozvíjení všeobecné kondice a koordinace, tzv. být všestranné. Cvičení probíhá za účelem vyrovnání svalových dysbalancí, pro rozvoj svalové hmoty, pro rozvoj koordinace, snížení hmotnosti a k vytvoření vztahu k pohybu. Cvičení by mělo být zaměřováno na kompenzaci psychického i fyzického napětí, které bývá častou příčinou moderního životního stylu. Náplň programu by měla být zaměřována na dechové cvičení, motivační cvičení ke zlepšení životního stylu, kompenzační cvičení, koncentrační a relaxační. Intervenční program by mohl obsahovat prvky jógy, která tento záměr obsahuje. (Krejčí, 2005)

Člověk se celý život vyvíjí. Pohyb bude zapotřebí celý život. V dětství z důvodu vývoje a správného růstu, v dospělosti z důvodu relaxace a prevence proti kardiovaskulárnímu onemocněným a ve stáří pro udržení kondice a kontaktu s lidmi. Pohyb nám napomáhá fyzicky, ale také psychicky. Při cvičení se protahují svaly

a mobilizují klouby. Relaxace po cvičení nám přináší příjemné pocity štěstí a uvolnění. Intervenční pohybové programy napomáhají znovuzískání a udržení tělesné zdatnosti. Pohyby mohou být cyklické či acyklické a pohybový program se dá uspořádat z jakéhokoliv cvičení. Intervenční pohybový program může být sestaven, jak ve venkovním prostředí, tak v hale, jak pro kolektiv, tak i pro jednotlivce. Výhodou je rozmanitost pohybové aktivity. Mezi tyto programy patří také sportovní hry, které dle mého názoru jsou nejzábavnější volbou pro děti mladšího školního věku. Děti mívají nechuť k pohybové aktivitě, a proto pomocí sportovních her je možnost, že se jim daná hra zalíbí a budou se jí rekreačně věnovat nadále. Sportovní hry ovlivňují nejen fyzickou zdatnost dětí, ale mají také výchovný charakter. Na výchovný charakter by se v tomto období měl klást důraz, nejen, co se týče sportovního chování, ale také ohleduplnosti k ostatním. Cílem pohybového programu je seznámit děti s možností vykonávání pohybu a prakticky jim ukázat kladné důsledky na pravidelném cvičení. Chtěla bych děti seznámit se cvičením, které „nebolí“. Plno dětí má problém s během, s posilovacími cviky a postupně si k tomu vypěstuje odpor, protože to „bolí“. Chtěla bych je seznámit s kompenzačním cvičením, s jógou a protahovacími cviky, které jim přinesou uvolnění, protažení a duševní relaxaci.

Změna životního stylu

Snížení výskytu obezity naší populace můžeme zabránit už u dětí, pokud je naučíme správným životním návykům. Nemusejí se později potýkat například s hloupými narážky od ostatních dětí či se zdravotními problémy v dospělém věku. Děti vyhledávají zážitky, soutěže, dobrodružství, a toho se dá hravě využít. V odpoledních hodinách mohou navštěvovat pohybové kroužky, kde se naučí něco nového a seznámí se s dalšími dětmi. Samozřejmě je dobré si s nimi o té aktivitě povídat a ukázat jim zájem rodičů. Celodenní aktivity děti také uvítají, rády poznávají nové věci, rády se zúčastňují dětských branných dnů, kde mohou vyhrát drobné ceny. Pokud je to finančně možné, tak stojí za zmínku letní tábory, zimní lyžařské výcviky, ozdravné pobyty v přírodě či alespoň příměstské tábory v místě bydliště. Dítě se naučí trochu samostatnosti, vyřeší se problém s hlídáním dětí v pracovní době rodičů a je možnost objevení talentu dítěte na pohybovou aktivitu, nebo při nejmenším projevení zájmu pravidelnému věnování se nějaké aktivitě. Pokud dítě navštíví nějakou kolektivní hru či sportovní klub, pozná nové kamarády a má pocit, že někam patří. Dále je možnost

víkendových zápasů nebo závodů, navštívení nových míst a navíc nejednou tímto způsobem vznikla celoživotní přátelství.

U dospělé populace boj s obezitou je těžší. Metabolismus člověka se věkem zpomaluje a není snadné se rozhodnou pro pravidelné vykonávání fyzické aktivity. Mnoho lidí nerozumí svému tělu a i po pravidelném cvičení se jim nedaří hubnout. Je to způsobeno špatným cvičením, špatnou regenerací, nebo také špatným stravováním. Z 80% záleží na stravě, když se člověk přejídá na večer, jí špatné potraviny, nedodržuje pitný režim či pravidelnost stravování, výsledek jeho snahy zhubnout může být nulový. Každé tělo je originální a každý člověk má určitou hodnotu příjmu potravin. Energetický příjem je ovlivněn hmotností jedince a fyzickou aktivitou. Přibližně by měla každodenní strava obsahovat 20 - 30% tuku, 20 - 30% bílkovin a 50% sacharidů. Příjem by měl být rozděleny do 5 jídel, který ve finální části by měl přibližně obsahovat u žen 6000 kj a u mužů 7000 kj. Strava by měla být pestrá a vyvážená. Bylo by dobré se naučit vařit a připravovat jídla v domácnosti. Podle posledních průzkumů spoustu žen přestává vařit a raději se chodí najíst do restaurací, či ohřívají polotovary, které ve většině případů obsahují z větší částí nezdravé náhražky či Éčka pro delší dobu spotřeby. Správná funkce metabolismu je podstatnou záležitostí při snižování hmotnosti. Je také dobré se informovat o správné tepové frekvenci, intenzitě cvičení, o době odpočinku a regenerace. Přibližně tyto hodnoty jsou 140 - 150 tepů za minutu s 20 minutovou intenzitou cvičení a regenerací. U každého člověka jsou tyto hodnoty jiné. Proto je dobré se poradit s odborníkem nebo si nejdříve přečíst nějakou literaturu.

Shrnutí

Lidský život je pohyb, ale neovlivňuje ho pouze fyzická aktivita, ale také strava a dědičnost. To jsou tři propojené a navzájem ovlivňující faktory zdraví člověka. Fyzická kondice napomáhá zvyšovat či udržovat fyzickou kondici a dle mého názoru, pokud je člověk fyzicky zdatnější, je výkonnější také ve svém zaměstnání, zvládá lépe každodenní stres, jelikož sportem si psychicky odpočine a fyzicky vyčerpá. Každý by si měl také uvědomit, že jíme, abychom žili a ne naopak. Strava je příjem energie, která je nezbytná pro vykonávání fyzické aktivity, ale pokud je příjem vyšší, než výdej dochází k nadbytku, který se ukládá v těle a může způsobovat různé tělesné problémy. Myslím si, že velmi záleží na tom, co člověk jí, protože čím se stravujeme, z toho se skládá naše

tělo. Každá potravina našemu tělu dodává jiné potřebné živiny, proto by náš jídelníček měl být pestrý a pravidelný. Nesmíme však opomíjet ani pitný režim.

3 Cíle a úkoly

3.1 Cíle

Cílem bakalářské práce je zjistit vztah dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě, zjistit informovanost dětí o sportu, jejich nejčastější a nejoblíbenější volnočasové aktivity a náplň a průběh jejich školní tělesné výchovy a dále zjistit názor učitelů na pohybovou gramotnost jejich žáků.

3.2 Vědecké otázky

1. Rodiče své děti k pohybové aktivitě vedou.
2. Děti na hodinu školní tělesné výchovy chodí rády.
3. Děti nedokáží provést základní pohybové prvky, například kotoul vzad, vpřed, přemet stranou, vis na hrazdě.
4. Děti se v odpoledních hodinách zúčastňují minimálně pohybových aktivit.
5. Na základních školách se učitelé snaží využít veškeré vybavení tělocvičny a sportovních zařízení.
6. Učitelé pro získání vztahu dětí k pohybu musí náplň hodiny přizpůsobovat schopnostem a naučeným dovednostem dětí.

3.3 Úkoly

1. Literární rešerše
2. Vytvořit anketu pro děti mladšího školního věku pro zjištění jejich aktivity.
3. Vytvořit anketu pro učitele na základní škole
4. Vybrat školu, kde anketu zadat.
5. Zadat anketu žákům mladšího školního věku a učitelům na základní škole.
6. Vyhodnotit anketu a výsledky graficky zapsat.
7. Zhodnotit výsledky

4 Metody

4.1.1 Popis

Práce byla realizována jako empirická studie, jejíž hlavní zjišťovací metodou byla anketa.

Pomocí anket s rozdílným počtem uzavřených otázek, byly získány názory žáků 1. stupně základní školy a učitelů na základní škole. V anketách žáci mohli u některých otázek doplnit jinou odpověď, pokud s žádnou nesouhlasili.

Výzkum byl tvořen čtyřmi anketami. První anketa obsahovala sedm otázek a byla zaměřena na informovanost o sportu. Druhá anketa byla tvořena z dvanácti otázek, které se týkaly volnočasových aktivit. Ve třetí anketě děti odpovídaly na šest otázek týkajících se školní tělesné výchovy a poslední anketou bylo deset otázek pro vyučující o průběhu školní tělesné výchovy a jejich názoru na fyzickou zdatnost jejich žáků.

4.1.2 Soubor

Výzkumu se účastnilo 103 žáků (41 chlapců a 62 dívek) základní školy ve věku od 6 do 12 let a 15 učitelů, kteří tělesnou výchovu vyučují na 1. nebo 2. stupni základní školy. Výzkumný soubor byl tvořen žáky 1. stupně a učiteli Základní školy v Postoloprtech. Všichni učitelé měli magisterské vzdělání s praxí od 2 do 25 let. Mezi učiteli bylo 13 žen a 2 muži.

Postoloprty byly vybrány z důvodu snadné dostupnosti. Postoloprty jsou menší městečko s relativně vysokou pohybovou i kulturní aktivitou a je dobře sportovně vybavené.

4.1.3 Sběr dat

Výzkum probíhal se svolením k realizaci od ředitele školy a povolením získaná data zpracovat a prezentovat je v bakalářské práci v únoru 2016. Koordinátorkou výzkumu na ZŠ v Postoloprtech byla Mgr. Petra Fleková. Ankety byly s koordinátorkou prokonzultovány, byly projednány nesrovnalosti ke správnému postupu a poučení dětí před vyplněním. Před realizací výzkumu byly žákům rozdány

informované souhlasy (**Příloha 1**), které byly následně podepsány rodiči nebo zákonnými zástupci. Výzkum byl realizován se souhlasem etické komise UK FTVS (**Příloha 2**).

4.1.4 Analýza dat

V rámci statistické analýzy byly vypočítány absolutní a relativní četnosti všech odpovědí. Byly vytvořeny sloupcové grafy pro lepší orientaci v interpretaci výsledků.

4.2 Anketa

Ankety jsou vytvořené na základě zjištění vztahu dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě. Jelikož je více možností, jak se děti s pohybovou aktivitou mohou setkat, rozhodla jsem se pro vytvoření více anket. Ankety se skládají z uzavřených otázek, na které děti odpovídají ANO/NE či zaškrtávají jimi správně zvolenou odpověď. V anketách děti mohly u některých otázek doplnit jinou odpověď, pokud s žádnou nesouhlasily.

4.2.1 Anketa zodpovězená dětmi o informovanosti sportu

První anketa (**Příloha 3**) je zaměřena na informovanost dětí o sportu a obsahuje sedm otázek, na které převážně žáci odpovídají formou ANO/NE. V šesté a sedmé otázce žáci volí sport či aktivitu, které se věnují, nebo by ji chtěli v budoucnu vyzkoušet.

Cílem ankety je zjistit, zda děti mají přehled o sportech, sportovních akcí, zda si uvědomují, že sport by měl být nedílnou součástí života. Jelikož dětská zvědavost je neukojitelná, tak pokud dítě dostane zmínku o sportu, který je pro něj zajímavý, chce ho vyzkoušet. Pokud se s ním budou rodiče o sportovních aktivitách bavit, mohou mu předat informace o provozování sportovních činností. Myslím si, že informace je první krok k vytvoření kladného vztahu k pohybovým aktivitám.

4.2.2 Anketa zodpovězená dětmi o školní tělesné výchově

Druhá anketa (**Příloha 4**) je tvořena dvanácti otázkami, na které žáci převážně odpovídají ANO/NE, nadále zaškrtávají náplň hodiny, pomůcky používané při hodinách tělesné výchovy a zvládnuté dovednosti.

Cílem ankety je zjistit kvalitu hodin školní tělesné výchovy. Pro některé děti je školní tělesná výchova jedinou pohybovou aktivitou a jediné spojení se sportem, proto je důležité hodinu připravit co nejefektivněji a snažit se vzbudit zájem o sport, alespoň při tělesné výchově ve škole.

4.2.3 Anketa vyplněná dětmi o volnočasových aktivitách

Třetí anketa (**Příloha 5**) obsahuje 6 otázek. Nynější odpovědi obsahují konkrétní sporty, kterým se děti věnují, nebo by chtěly věnovat. Otázky zjišťují volnočasové aktivity dětí.

Cíl ankety je zjistit pohybové aktivity dětí provozující ve volném čase. Efektivita pohybových aktivit závisí také na pravidelnosti a podpoře rodičů, proto poslední dvě otázky jsou na pravidelnost a podporu zaměřeny.

4.2.4 Anketa zodpovězená učiteli

Poslední anketa (**Příloha 6**) je tvořena deseti otázkami pro učitele, kteří mají průměrně šestnáctiletou praxi. Otázky se týkají tělesné výchovy a motoriky dětí.

Cílem ankety je zjistit kvalitu tělesné výchovy a pohybové dovednosti dětí mladšího školního věku z pohledu učitele. Anketa poukazuje na důvody značného zhoršení výuky tělesné výchovy a možné obměny náplně školní tělesné výchovy. Dle mého názoru je mnoho kritiky na špatnou výuku tělesné výchovy a nejvíce jsou obviňováni učitelé. Já se domnívám, že zmírnění požadavků na předmět tělesné výchovy není pouze chyba učitelů, ale okolnosti a rodiči zanedbaná koordinace u dětí. Vyučující pak nemají na vybranou. Tímto bych chtěla dát prostor pro vyjádření názoru učitelů tělesné výchovy na základní škole.

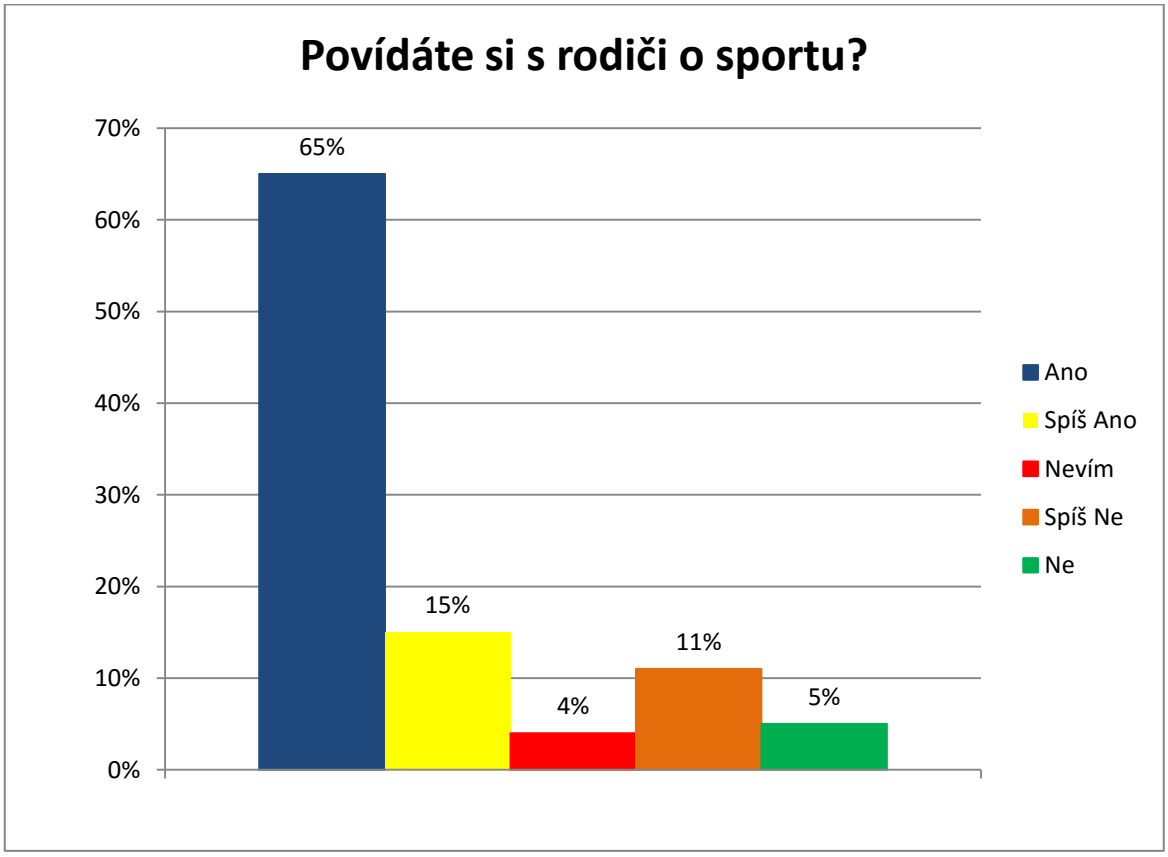
5 Výsledky

5.1 Výsledky

Informovanost o sportu

Z odpovědí jsme se dozvěděli, že převážná většina žáků si o sportu s rodiči povídá, ale rodiče s nimi příliš nesportují. Děti z této školy se v odpoledních hodinách věnují pohybové aktivitě, ale také tráví čas hraním počítačových her a díváním se na televizi. Zajímavostí je, že škola organizuje pro děti lyžařské a jiné výcviky, ale mnoho dětí se z různých důvodů těchto akcí nemůže zúčastnit. Domnívám se, že toto ovlivnilo odpověď na otázku: „Jaký sport se ti líbí a chtěl/la bys ho někdy zkusit?“ Děti nejčastěji zmiňovaly lyžování, snowboarding, biatlon či lední bruslení a hokej.

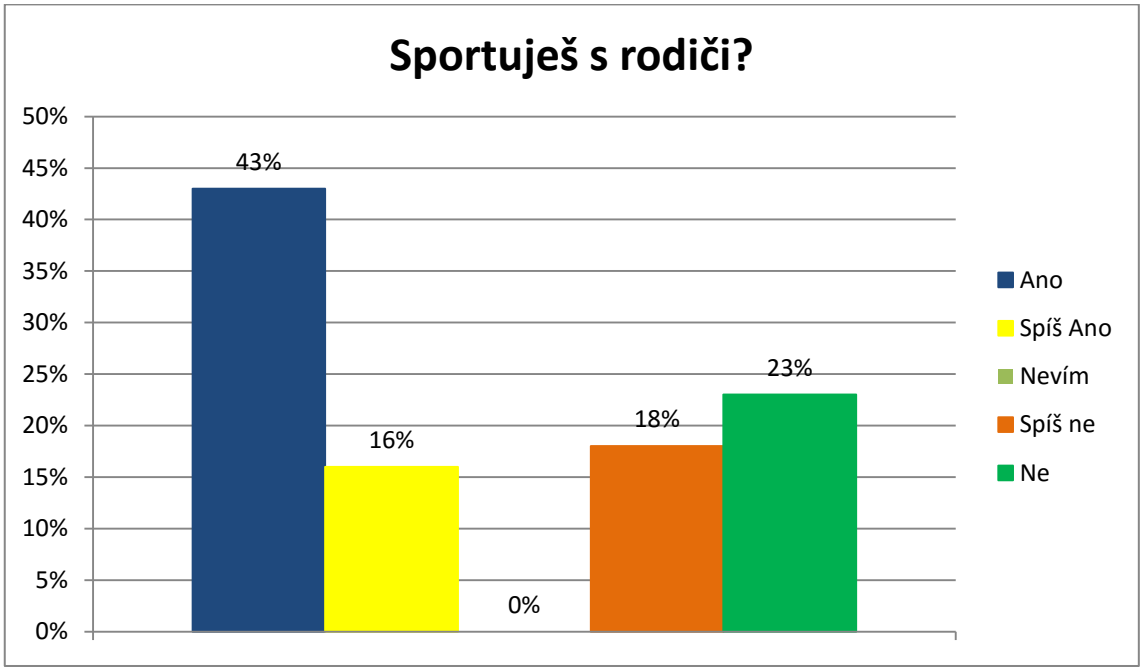
Otázka č. 1 Informovanost o sportu



Graf č. 1: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, zda si s rodiči povídají o sportu.

Z grafu č. 1 je zřejmé, že nadpoloviční většina žáků si povídá s rodiči o pohybové aktivitě. Rodiče děti informují o možnostech pohybových aktivit a nadále se zajímají o náplň volnočasových aktivit jejich děti. Děti svým rodičům sdělují radosti, úspěchy, ale také překážky, které v pohybové aktivitě mohou nastat. Rodiče se zajímají o volnočasovou aktivitu svých dětí, vedou je k pohybovým aktivitám a vytváří jim kladný vztah ke sportu. Ke sportu je také z většiny případů přivedli rodiče či prarodiče, nebo dokonce starší sourozenci.

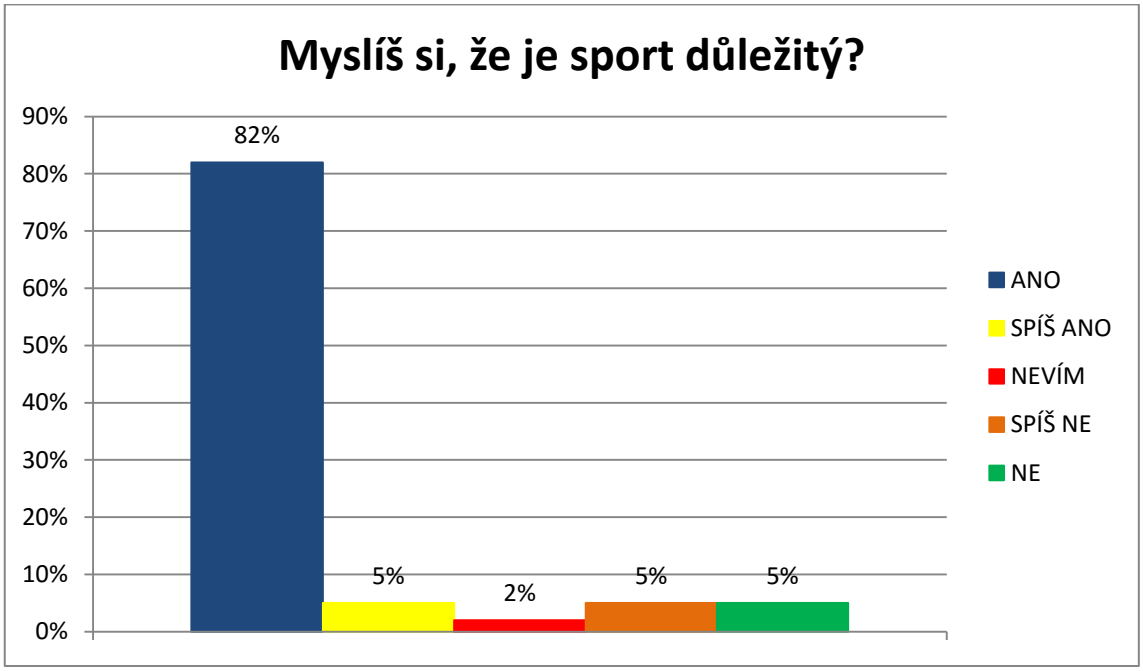
Otázka č. 2 Informovanost o sportu



Graf č. 2: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, zda sportují s rodiči.

Graf znázorňuje, že zhruba polovina rodičů s dětmi sportuje a zhruba druhá polovina s dětmi spíše či nikoli nesportují. Rodiče vykonávají sport s dětmi většinou o víkendech, kdy mají více volného času. Je důležité, že své děti ve sportu alespoň podporují, ačkoliv si myslím, že pokud děti neuvidí pohybovou aktivitu i u dospělých, může je to v budoucnu vést ke skončení se sportem

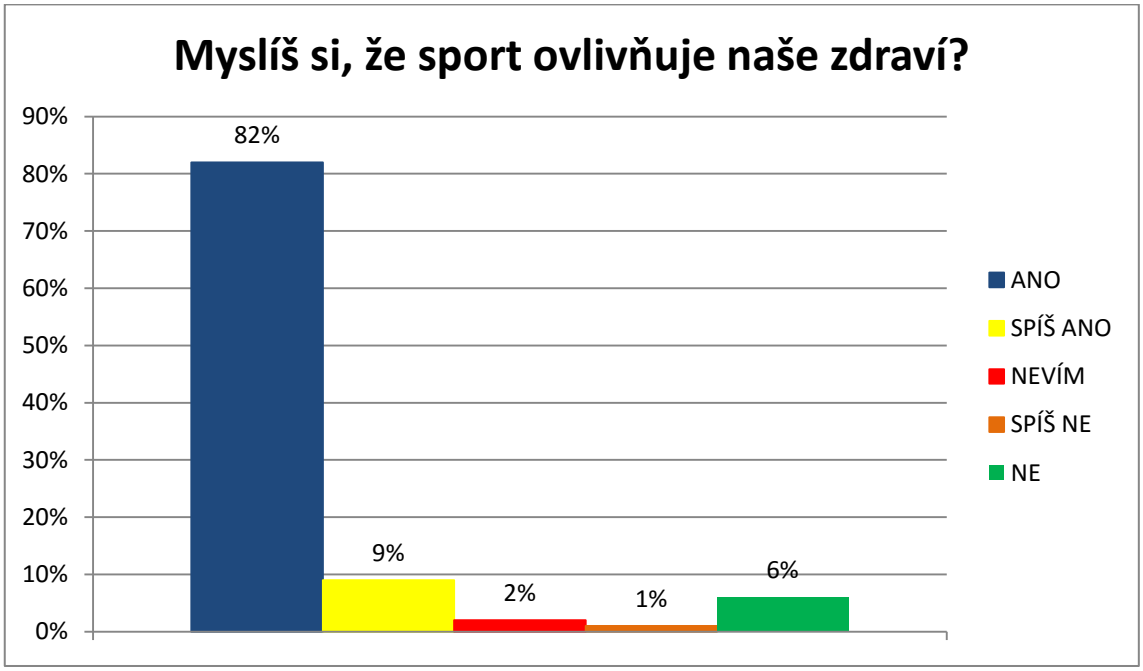
Otázka č. 3 Informovanost o sportu



Graf č. 3: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, zda si děti myslí, že je sport důležitý.

V tomto grafu převládá odpověď ANO. Tito žáci si uvědomují, že sport výrazně ovlivňuje naše zdraví. 7% žáků neví, že sport je pro nás důležitý a 10% žáků si nemyslí, že by sport byl pro nás důležitý. Tento graf byl pro mě pozitivním zjištěním.

Otázka č. 4. Informovanost o sportu



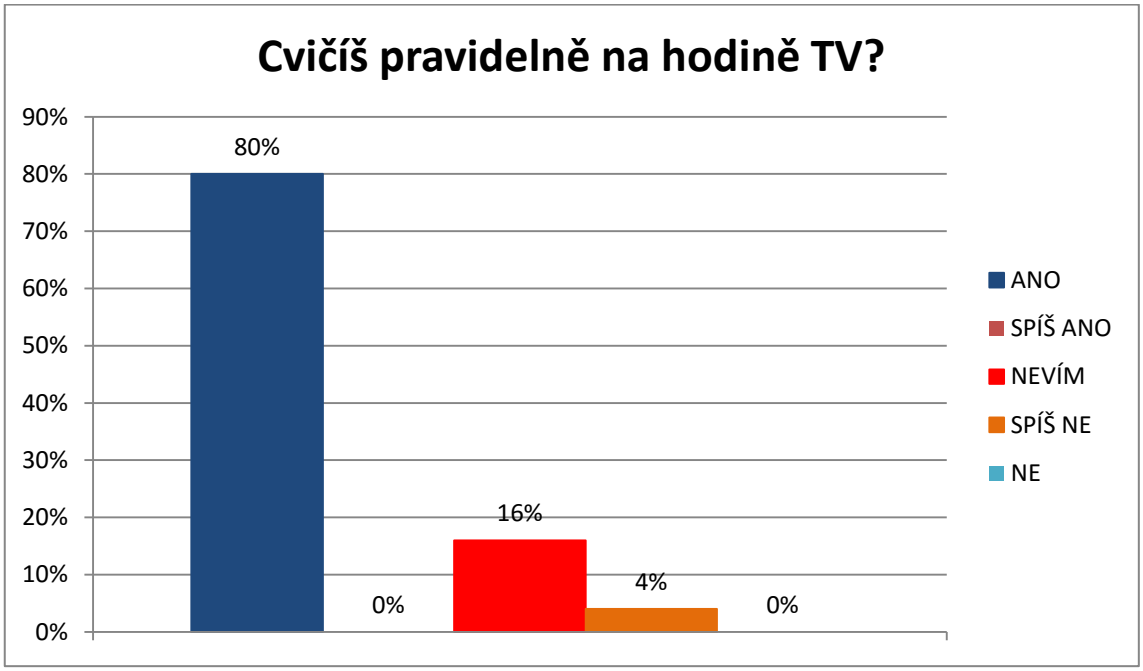
Graf č. 4: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, zda si děti myslí, jestli sport ovlivňuje naše zdraví.

Žáci převážně odpovídali ano. To znamená, že si uvědomují ovlivnění našeho zdraví sportem.

Školní tělesná výchova

Z odpovědí druhé ankety jsem vyčetla, že děti hodinu tělesné výchovy mají rády, tělesná výchova ve škole je baví a nejčastější náplň jsou sportovní hry, přesněji vybíjená, která je v osnovách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Jelikož některé děti začínají hrát sportovní hry až na základní škole, učitelé jsou povinni jim vysvětlit pravidla, samozřejmě si hru mohou zlehčovat, ale je důležité před začátkem hry říct jasná pravidla. Proto jsem mezi otázky týkající se tělesné výchovy zařadila také zmínku o pravidlech a jejich vysvětlení. Podle dětí jim učitel pravidla her řádně vysvětluje. Pro vytvoření správných tělesných návyků je důležité dbát na začáteční protažení každé hodiny tělesné výchovy, což se podle dětí převážně děje.

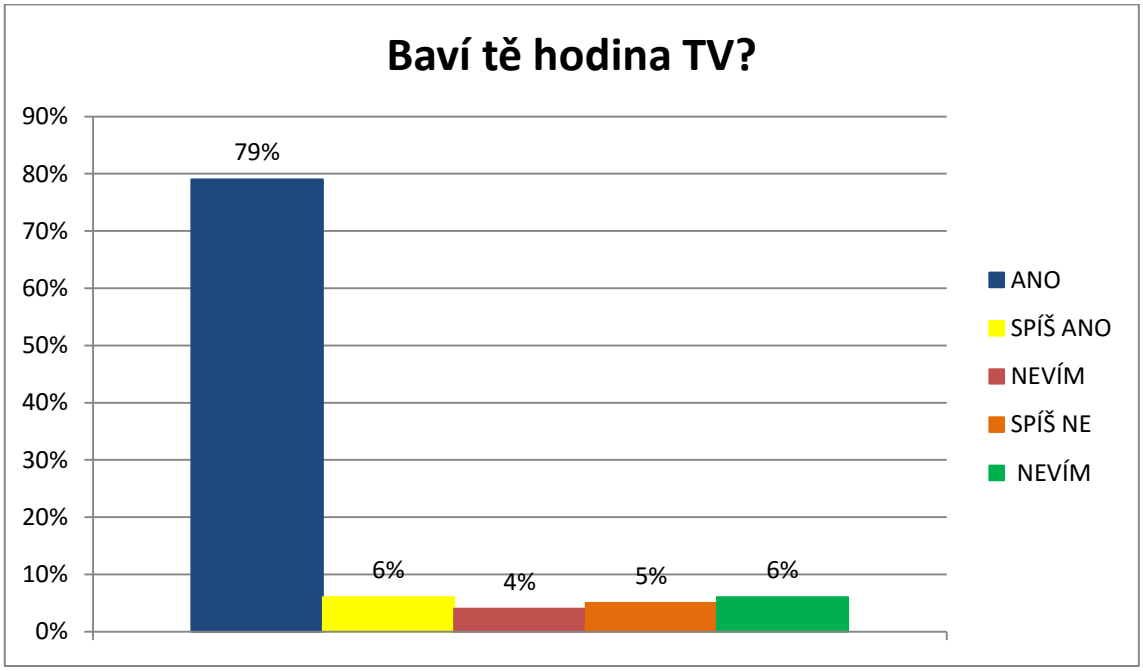
Otázka č. 1. Školní tělesná výchova



Graf č. 7: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jestli cvičí pravidelně na hodině TV.

Graf vypovídá o tom, že 80% dětí chodí rádo na hodinu tělesné výchovy. Dále se v tomto grafu setkáme s odpovědí nevím či spíše ne. Výsledek tohoto grafu je pozitivní. Je možné, že je ovlivněn školním řádem a počtem absencí na hodinách tělesné výchovy.

Otázka č. 2. Školní tělesná výchova

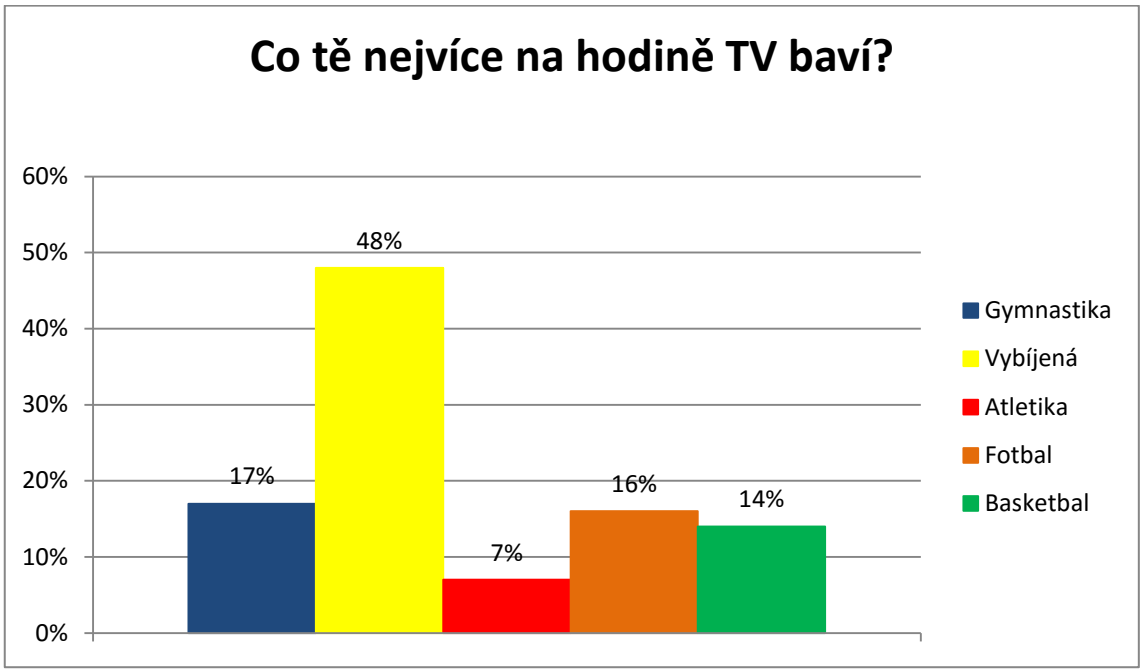


Graf č. 8: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, zda je hodina TV baví.

Z grafu je zřejmé, že žáci z 85% navštěvují hodinu tělesné výchovy rádi. Cílem tělesné výchovy je relaxace a duševní uvolnění dětí. Pokud dítě chodí na hodinu tělesné výchovy, je to známka úspěšné hodiny a vynikající hodnocení pro učitele tělesné výchovy.

Otázka č. 3. Školní tělesná výchova

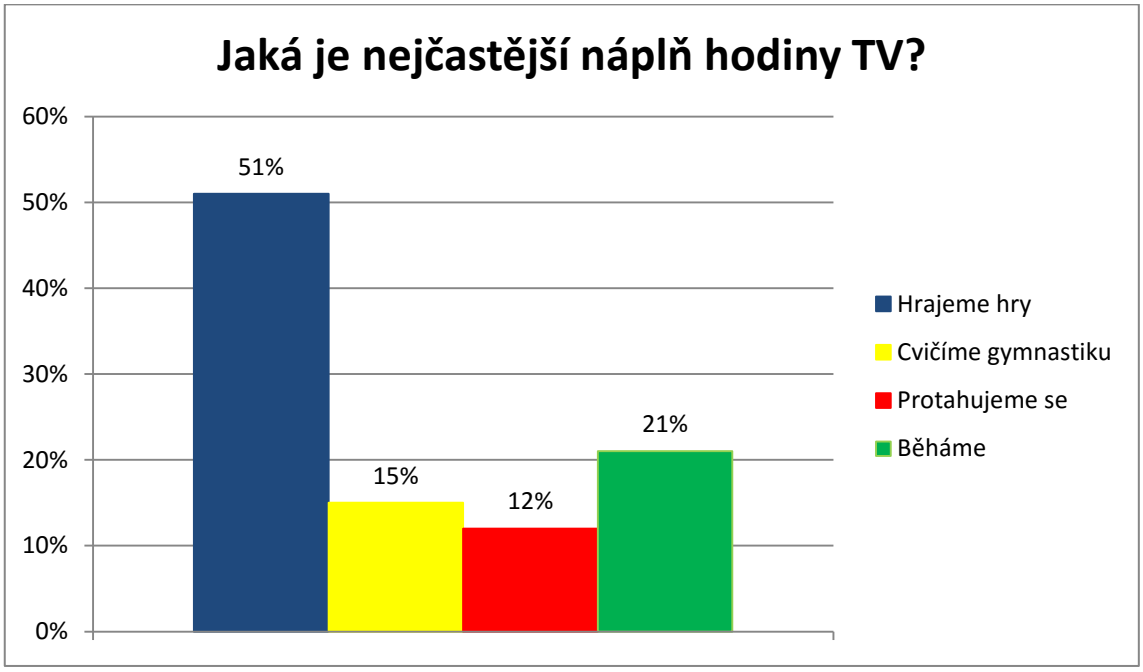
Pozn. Děti v anketě vyplnily více možností.



Graf č. 9: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, co je nejvíce na hodině TV baví.

Nejoblíbenější náplní hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy jsou podle grafu z 78% sportovní hry a přesněji z 48% vybíjená. Dále děti zvolily z 7% atletiku a z 17% gymnastiku. Vybíjená je v osnovách učiva 1. stupně základní školy.

Otázka č. 5. Školní tělesná výchova

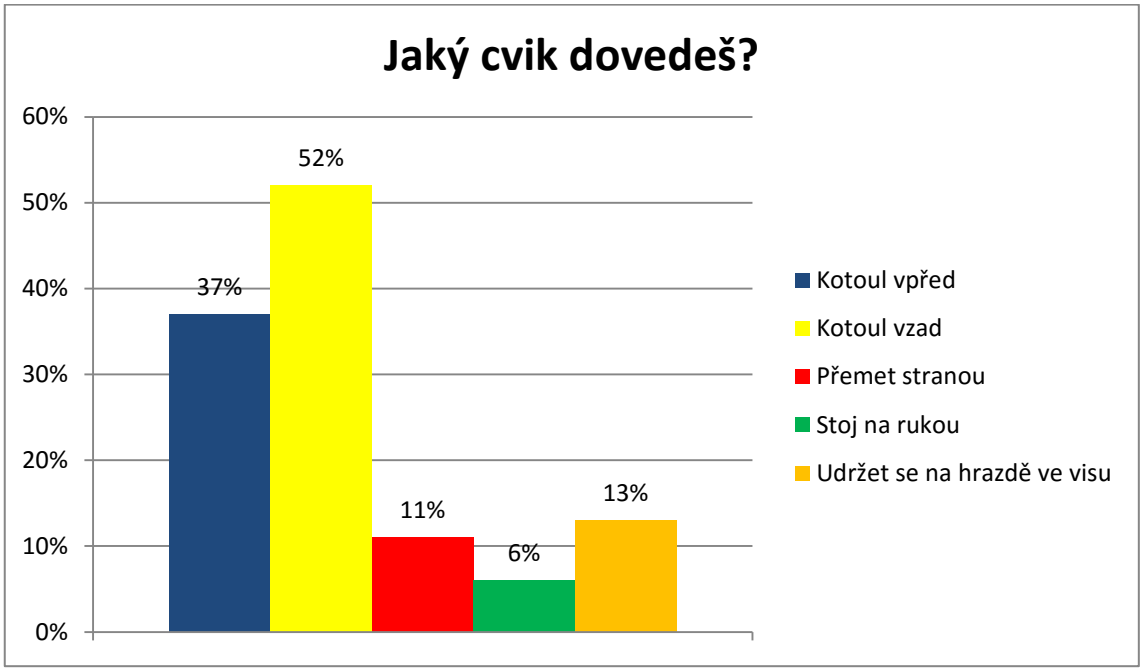


Graf č. 11: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jaká je nejčastější náplň hodiny TV.

Graf nám znázorňuje, že nejčastější náplní hodiny jsou sportovní hry. Další nejčastější aktivitou s 21% je běh, po něm následuje gymnastika s 15% a na posledním místě je protahovaní alias strečink s 12%.

Otázka č. 10. Školní tělesná výchova

Pozn. Děti v anketě vyplnily více možností.

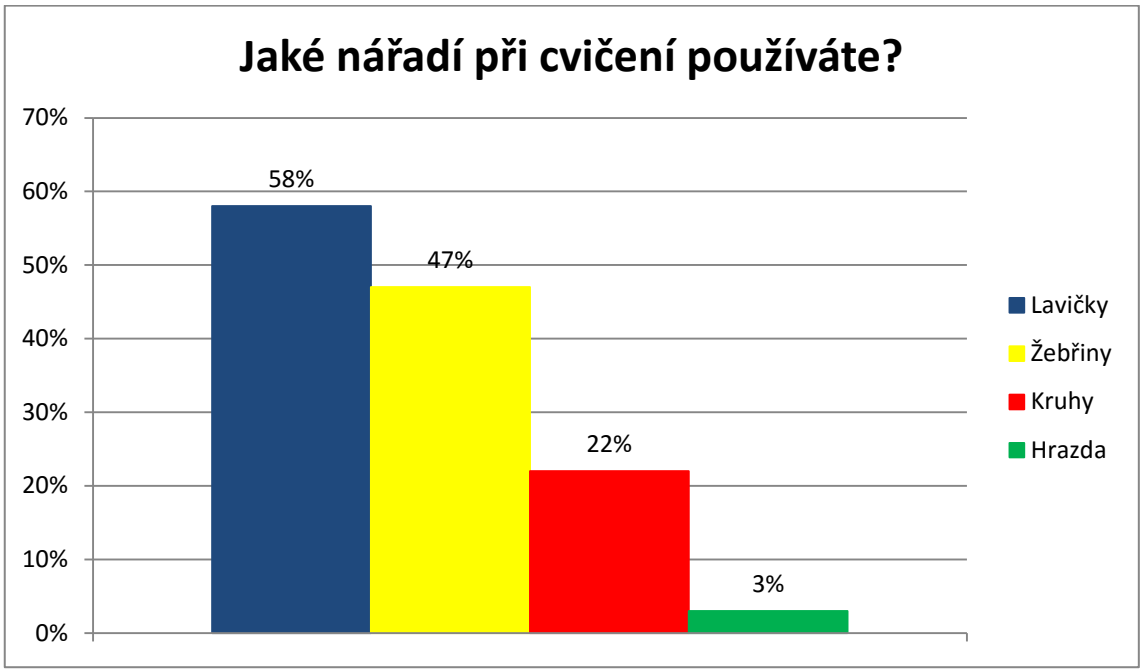


Graf č. 14: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jaký cvik dovede.

Z tohoto grafu je zřejmé, že děti z 52%, dle svého úsudku, zvládají kotoul vzad. Dalším cvikem, který děti zvládají, je s 37% kotoul vpřed a následují je poměrně se stejným procentuálním zastoupením přemet stranou, stoj na rukou a výdrž na hrazdě ve visu.

Otázka č. 11. Školní tělesná výchova

Pozn. Děti v anketě vyplnily více možností.



Graf č. 15: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jaké nářadí v hodině TV používají.

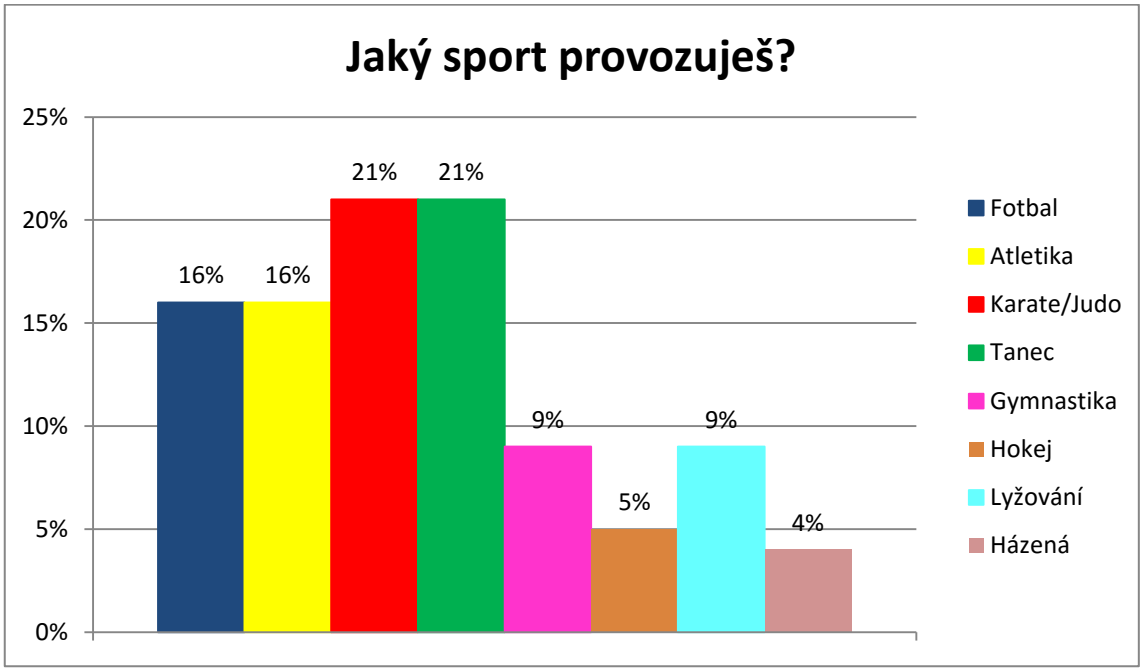
Z grafu je možno vypozorovat, že nejčastější používané nářadí v hodinách tělesné výchovy jsou z 58% lavičky, obrácené lavičky mohou zastat také funkci kladiny. Další využívané nářadí jsou z 47% žebřiny, které jsou mimo jiné snadné na přípravu cvičení. Děti odpověděli, že také cvičí na kruhách – 22% a nejméně využívané nářadí je hrazda – 3%, která je na přípravu nejvíce časově náročná.

Volnočasové aktivity

Děti nejčastěji o svůj volný čas provozují tanec a fotbal. Tanec provozují dívky, tancem myslí hlavně mažoretky. V Postoloprtech je skupina mažoretek, které jsou velmi prestižní a mají úspěchy po celé České republice. Fotbal je oblíbená aktivita u chlapců, sice nejsou tak úspěšní, jak jejich protějšky, ale může to být ovlivněno i větším množstvím fotbalových oddílů, a tím i mnohem těžší prosazení. Děti se svým sportovním aktivitám věnují většinou dva dny v týdnu. Do těchto aktivit není započítána školní hodina tělesné výchovy. Žáci, kteří odpověděli, že sportují každý den, započítávají i hodiny tělesné výchovy. Ke sportu děti přivedli nejen rodiče, ale také starší sourozenci či prarodiče. Výchova dětí pochází hlavně z rodiny, proto je důležité, aby rodina vedla dítě k aktivnímu životnímu stylu a k dodržování pravidelných denních rytmů. Naučení správných návyků a vytvoření si kladného vztahu ke sportovním činnostem je jednou z hlavních prevencí před zdravotními problémy, které má nyní většina lidí.

Otázka č. 1. Volnočasová sportovní aktivita

Pozn. Děti v anketě vyplnily více možností.

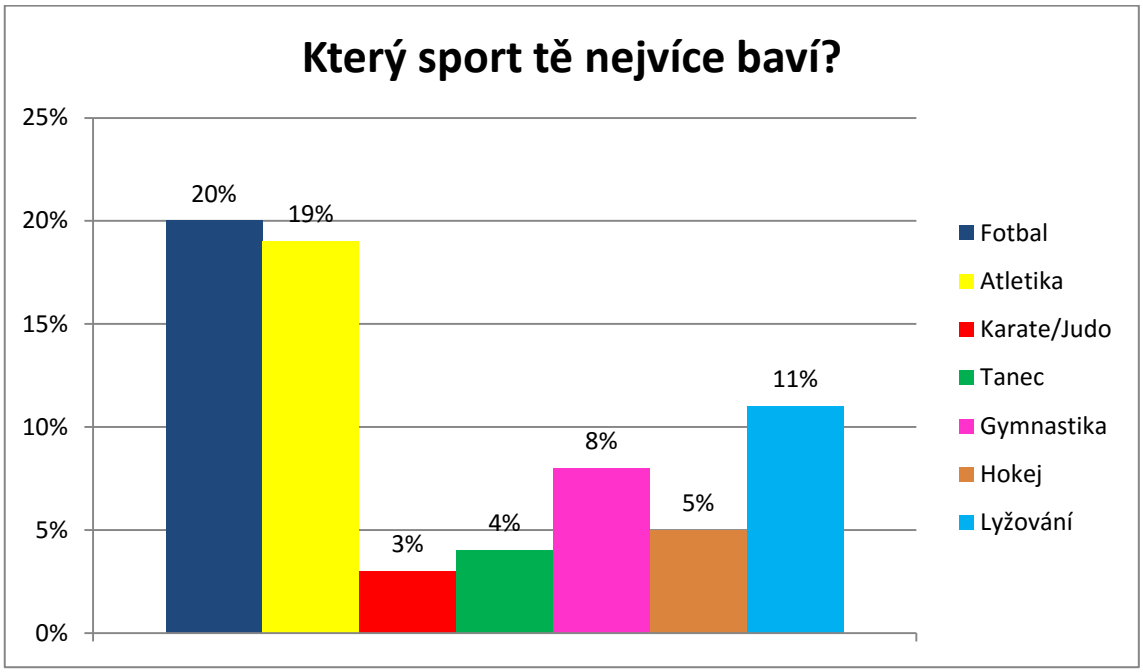


Graf č. 17: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jaký sport provozuje.

Z grafu je zřejmé, že nečastějšími provozovanými sporty dětí mladšího školního věku jsou s 21% karate/judo a tanec. Předpokládám, že bojovému sportu se věnují spíše chlapci a tanci dívky. Dalším sportem, kterému se děti nejčastěji věnují, je s 16% fotbal a atletika. Následující oblíbenou aktivitou, kterou děti provozují je z 9% gymnastika a lyžování. Nadále se děti také věnují hokeji a házené.

Otázka č. 2. Volnočasová sportovní aktivita

Pozn. Děti v anketě vyplnily více možností.

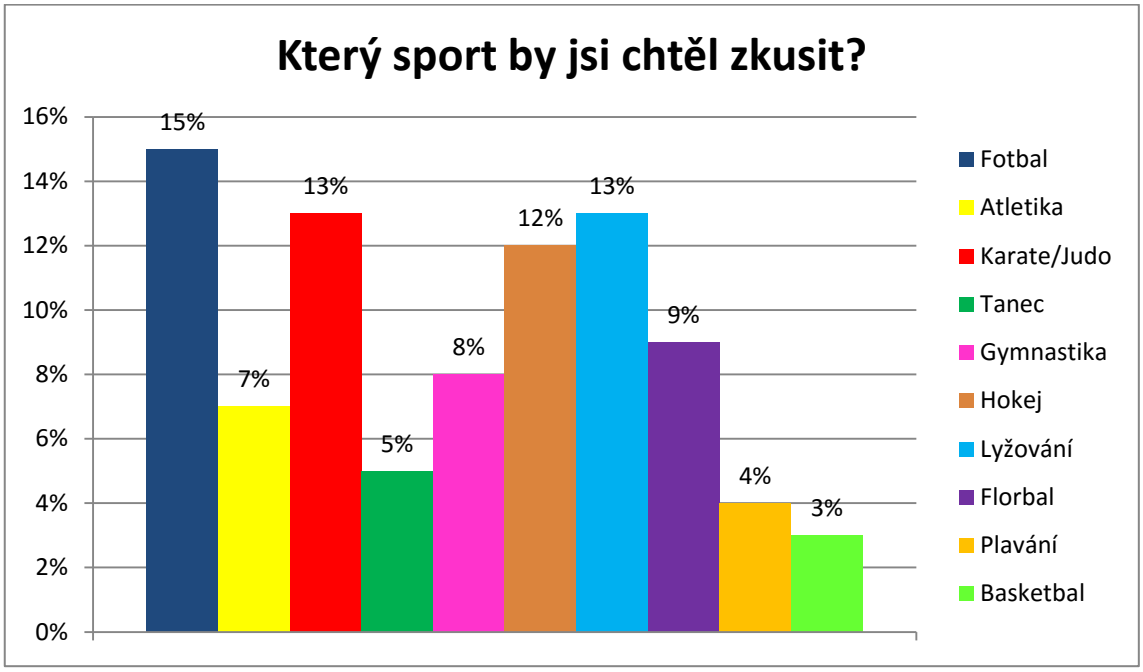


Graf č. 18: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, který sport ho/ji nejvíce baví.

Výsledek grafu je, že z 20% děti nejvíce baví fotbal, což je nejoblíbenější pohybová aktivita, kterou děti zvolily, následuje ji s 19% atletika, která je druhou nejoblíbenější aktivitou a téměř rovna fotbalu. Z 11% mají děti v oblibě zimní sport - lyžování, následuje s 8% gymnastika a po té s 5% zimní hokej, s 4% tanec, do kterého by se daly započítat mažoretky a s 3% karate/judo. Zvláštní je, že tanec a karate patří mezi nejčastější pohybové aktivity, kterým se děti věnují. Vysvětlením je, že se děti věnují více pohybovým aktivitám a spíše je baví jiný sport, než kterému se věnují nejčastěji ve škole.

Otázka č. 3 Volnočasová sportovní aktivita

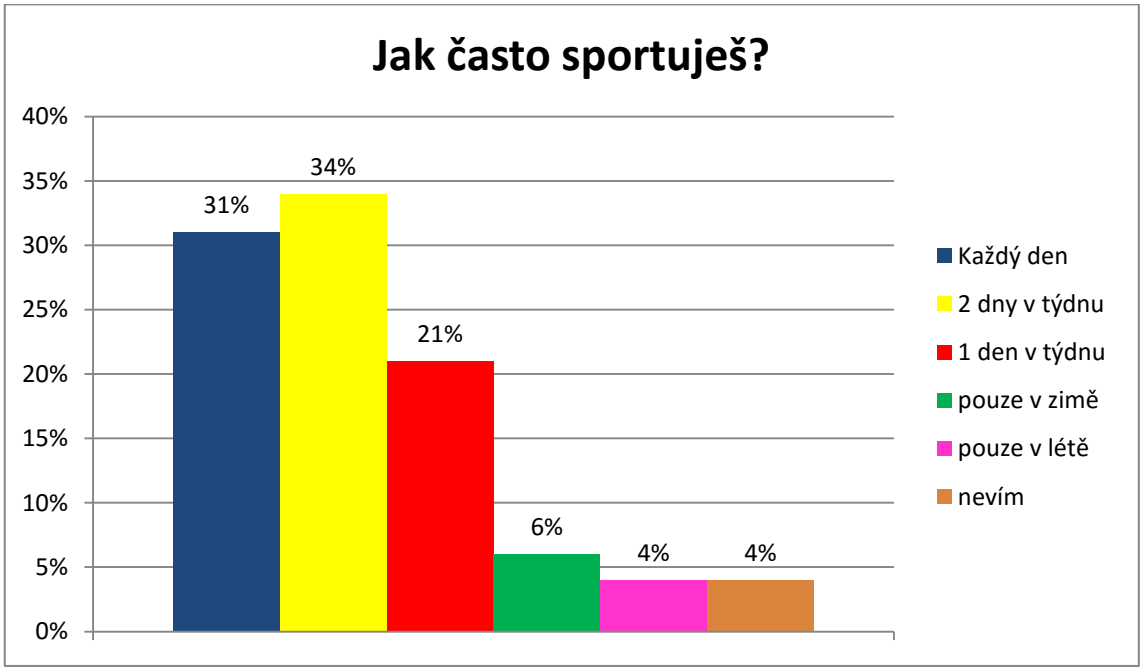
Pozn. Děti v anketě vyplnily více možností.



Graf č. 19: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jaký sport by chtěl/a někdy zkusit.

Z grafu je zřejmé, že děti mají přehled o sportech a pohybu věnují čas. V odpovědích je zobrazeno deset sportů, které by děti chtěly zkusit. Nejčastěji by děti rády zkusily fotbal, což odpovědělo 15% dětí. Následné odpovědi zahrnovali z 13% bojové sporty, přesněji karate/judo a zimní sport - lyžování. Další v pořadí je s 12% hokej, následuje s 9% sportovní hra - florbal, a s 8% gymnastika, která je zahrnuta v učivu tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Nadále je to s 5% tanec, s 4% vodní sport - plavání a na posledním místě je sportovní hra - basketbal s 3%.

Otázka č. 5. Volnočasová sportovní aktivita



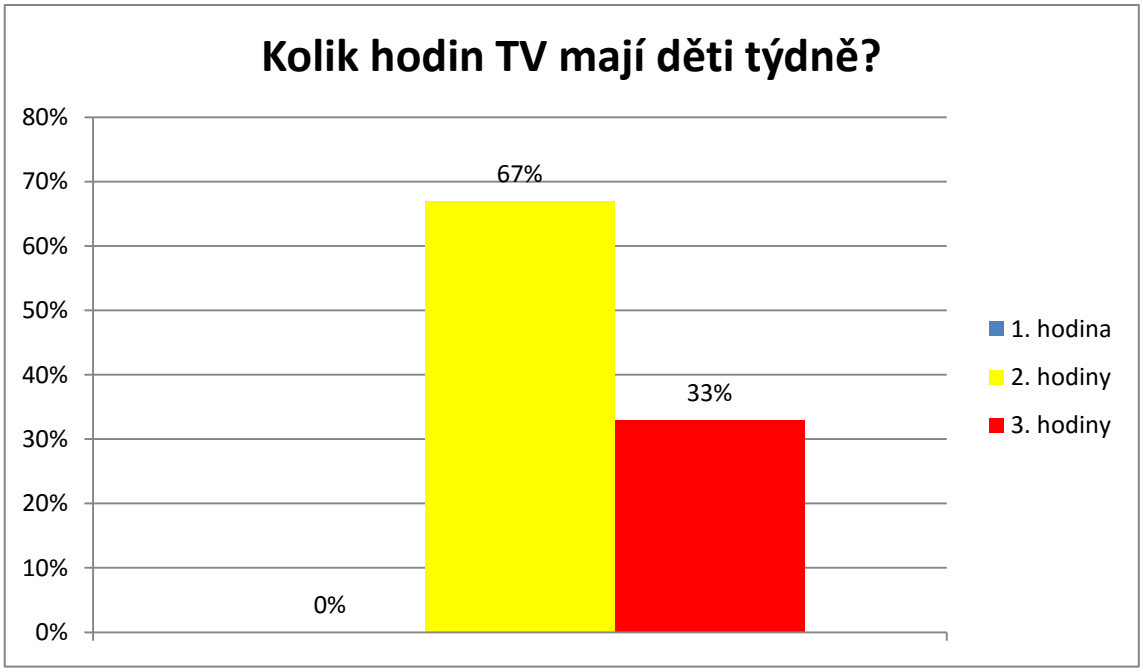
Graf č. 20: Grafické znázornění odpovědí žáků na otázku, jak často sportuje.

Graf znázorňuje, že dle odpovědí dětí, se děti věnují sportu dva dny v týdnu, jelikož každý sportovní oddíl má většinou tréninky dvakrát týdně, je to nejčastější odpověď. Každý den sportují děti z 31%, ale obávám se, že do těchto dnů děti započítaly také povinné hodiny tělesné výchovy. Následující hodnotou je 21% s odpovědí, že děti sportují jeden den v týdnu. Nadále děti odpovídaly, že sportují z 6% pouze v zimě a z 4% pouze v létě, což znamená, že se věnují pouze letním či zimním pohybovým aktivitám.

Tělesná výchova z pohledu učitelů

Kritika je většinou směřována na kvalitu vyučování a tím se dost poukazuje na špatné schopnosti učitele. Práce s lidmi, ať dětmi či dospělými, není lehká. Jelikož každý člověk je jiný, musí se při kolektivních činnostech najít kompromis. Jsou dané cíle a postupy, dle kterých by měl každý postupovat, ale vše se přizpůsobuje celkové šikovnosti kolektivu. U dětí se počet zvládnutých dovedností snižuje a doba naučení prodlužuje. To je jeden z důvodů, proč učitelé s dětmi proberou v daném předmětu méně učiva, než se děti naučily dříve. Samozřejmě je důležité podotknout, že v minulosti nebylo tolik odborných předmětů, kterým se naopak dnešní děti tolik věnují. Dle mého názoru by se osnovy a požadavky tělesné výchovy měly obměnit a děti se v tělesné výuce naučit relaxovat, kompenzovat duševní námahu a dozvědět se o problémech způsobených sedavým životním stylem a špatnou stravou.

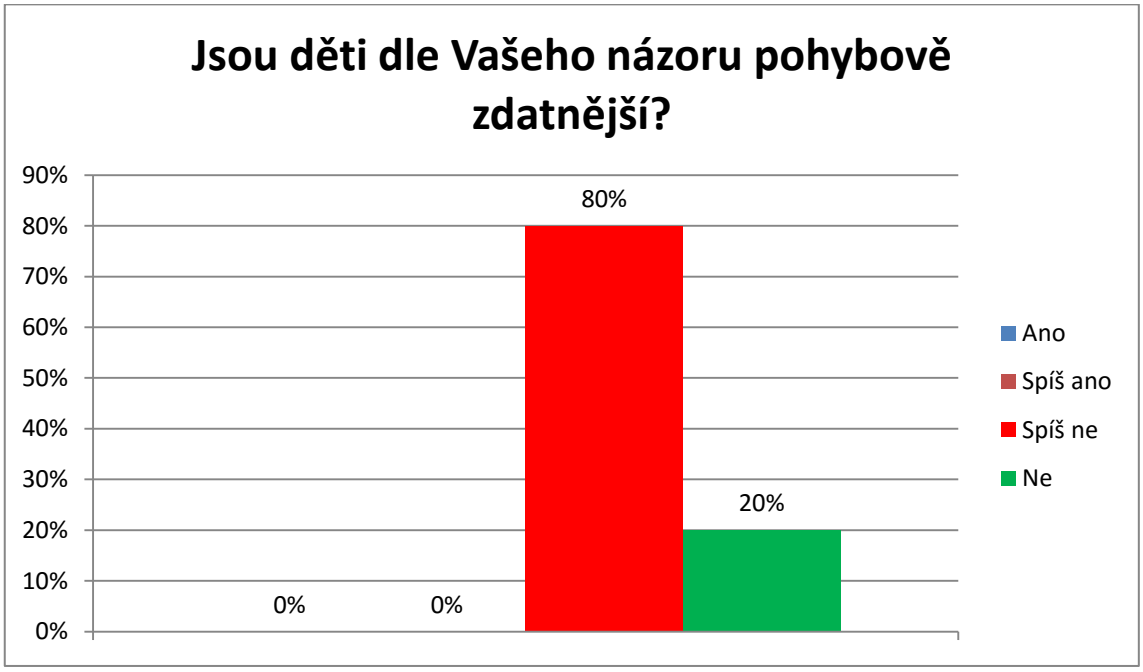
Otázka č. 1. Školní tělesná výchova z pohledu učitelů



Graf č. 22: Grafické znázornění odpovědí učitelů na otázku, kolik hodin TV mají děti týdně.

Děti mají dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Jelikož si děti na některých školách mohou vybrat volitelný předmět, mohou mít také týdně tři hodiny školní tělesné výchovy.

Otázka č. 7. Školní tělesná výchova z pohledu učitelů

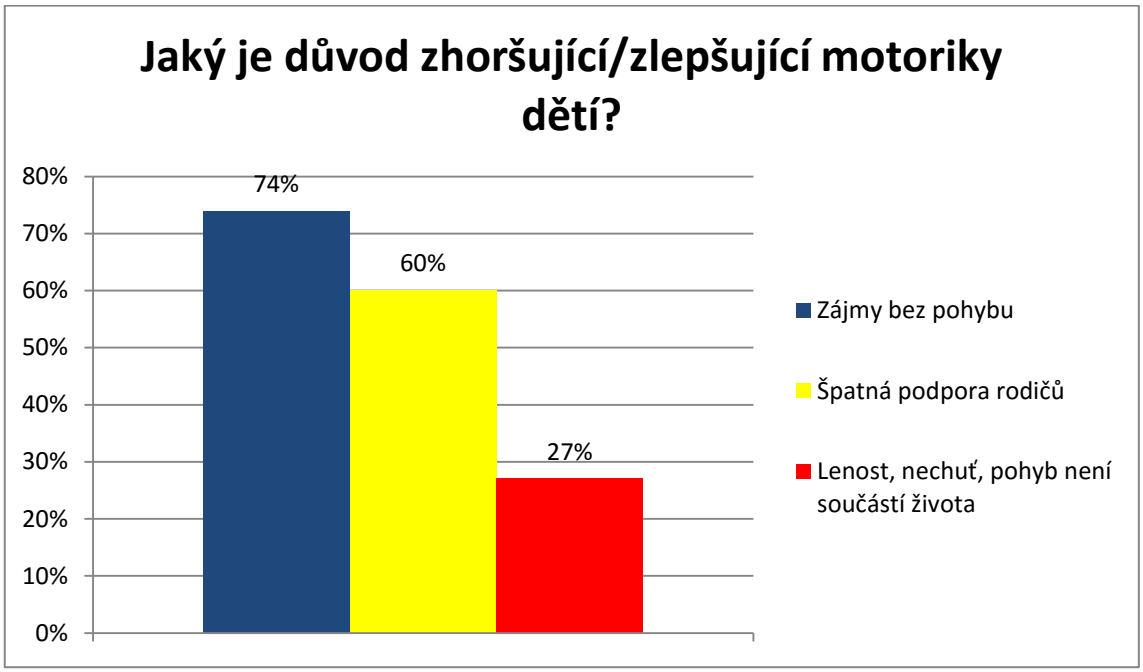


Graf č. 25: Grafické znázornění odpovědí učitelů na otázku, zda jsou dle jejich názoru děti pohybově zdatnější.

Graf nám výstižně sděluje, že učitelé vypozorovali na základě méně zvládnutého učiva, než v předešlých letech, klesající zdatnost dětí. Jelikož 80% učitelů odpovědělo spíš ne a 20% učitelů se přimějí k odpovědi ne, je zřejmé, že zdatnost dětí klesá.

Otázka č. 8. Školní tělesná výchova z pohledu učitelů

Pozn. Učitelé v anketě vyplnili více možností.



Graf č. 26: Grafické znázornění odpovědí učitelů na otázku týkající se zhoršující/zlepšující se motoriky dětí.

Graf znázorňuje, že dle učitelů jsou z 74% důvody, proč se zhoršuje dětská motorika, zájmy bez pohybu. Dalším důvodem, dle 60% učitelů, je špatná podpora rodičů ve sportu a 27% učitelů si myslí, že zhoršující motoriku také ovlivňuje lenost, nechuť k pohybu a nepovažování sportu za součást svého denního programu.

Z grafů č. 7 - 16 (viz. Příloha 13 - 22) je zřejmé, že 80% žáků rádo chodí na hodinu školní tělesné výchovy a skoro totožný počet žáků 79% školní tělesná výchova ve škole baví. Nejčastěji, dle 59% dětí, hrají sportovní hry a 49% dětí nejvíce baví vybíjená. Proto také 79% dětí odpovědělo, že nejčastěji hrají vybíjenou. Co mě nemile překvapilo je, že pouze 37% dětí zvládne kotoul vpřed a naopak mile překvapilo, že 52% dětí zvládne kotoul vzad. Při hodinách tělesné výchovy děti cvičí na nářadí a nejčastěji z 58% na lavičce. 82% dětí by na hodině tělesné výchovy nic neměnilo, ostatní by chtěly přidat další hodinu tělesné výchovy. Z grafů č. 17 - 21 (viz. Příloha 23 - 27) je zřejmé, že 21% dětí rádo tancuje a 16% dětí hraje fotbal. Tanci se věnují spíše dívky a fotbalu chlapci. Také 19% dětí baví atletika. Děti by ve svůj volný čas chtěly

vyzkoušet bojové sporty a lyžování. Děti z 37% sportují dvakrát týdně a z 31% sportují každý všední den, v čemž je dle mého názoru je zahrnuta i školní tělesná výchova. Děti se začaly z 60% věnovat sportu díky rodičům a z 17% díky starším sourozencům.

Z grafů č. 22 - 26 (viz. Příloha 28 - 32) je zřejmé, že 52% učitelů upozorňuje, že 45 minut na provedení kvalitní hodiny tělesné výchovy, pro vytvoření úvodní, hlavní a závěrečné části, nestačí. Učitelé z 46% s dětmi necvičí, protože většinou dávají dopomoc nebo instrukce pro správné provedení cviku. Všichni učitelé dbají na vysvětlení pravidel a přesně daných pokynů. Učitelé ve své výuce používají z 93% žebřiny a z 80% lavičky. Učitelé vypozorovali, že děti jsou méně zdatné. Vyučující uvádějí důvody - z 74% mají děti zájmy bez pohybu, 60% špatná podpora rodičů a z 27% lenost, nechuť, pohyb není součástí života.

6 Diskuze

Nejvíce děti ovlivňuje rodina, a proto je důležité, aby rodiče své děti vedli k pohybové aktivitě. Dle Novotného (1995) žije člověk v proměnlivém životním prostředí a působí na něj několik faktorů, mezi které patři např. sociální a psychické faktory. Děti se nejvíce učí vizuálně, prakticky opakují, co vidí. Nejvíce času tráví s rodiči a prarodiči. Právě ti mohou působit na děti jako dobrý příklad a vést je k aktivnímu způsobu života a naučit je zdravému životnímu stylu (Pařízková, 2007). Potvrdila se mi první hypotéza, že rodiče vedou své děti k pohybové aktivitě.

Souhlasím s tvrzením Novotného (1995), že se v předškolním a mladším školním věku formuje chování a že pro děti v tomto věku mají nezastupitelný význam hry a pohybové aktivity pro jejich tělesný a duševní rozvoj. Pohybové hry nejen že zlepšují fyzickou kondici a rozvíjí motoriku, ale mají také výchovný charakter. Naučí dítě přijímat prohru i výhru, naučí ho spolupráci, komunikaci a ohleduplnosti.

Zimmerová (2001) tvrdí, že charakteristickým jevem dnešního dětství je ústup kultury her venku a přesun do domovů. To způsobuje ztrátu herních a pohybových příležitostí v přírodě, jelikož se tyto aktivity přesouvají do budov s uměle vytvořenými plochami pro hry. Nadále ubývá pohybové a herní tradice s věkovými rozdíly způsobující zanikání některých her, protože hry nejsou předávány staršími dětmi těm mladším. Je zřejmé, že přirozená pohybová aktivita v přírodě se vytrácí a je nahrazována umělými stěnami. Dle mého názoru bylo i díky tomu pro děti v ulicích a v přírodě bezpečněji a úroveň kriminality se nacházela na nižší úrovni. Dnes se rodiče o své děti bojí, i to je jeden z důvodů, proč rodiče dětem raději zafinancují řízenou aktivitu, než je pustí samotné ven. Tím se potvrzuje 4. hypotéza, která udává, že se děti v odpoledních hodinách věnují pohybu. Ráda bych však zdůraznila, že pohybová aktivita se změnila z neřízené aktivity (např. pobíhání po lesích, hraní si na dětském hřišti) v řízenou.

John Douillard (2010) ve své knize uvádí, že ve středním věku si mnozí jedinci uvědomí, že jsou neforemní a trpí nadváhou a náhle cítí potřebu začít s cvičením. Přitom bohužel nerespektují fakt, že již nejsou tak ohební jako v dorosteneckém věku. Tito jedinci začnou provozovat pohybovou aktivitu s nedostatečnými dovednostmi, naučení se nových dovedností je pro ně daleko těžší. Ve většině případů s aktivitami skončí. Douillardova kniha mě utvrzuje v názoru, že

vytvoření kladného vztahu k pohybu v dětských letech a naučení se potřebných dovedností je nepostradatelnou součástí dětství. Není důležité být perfektní v pohybových činnostech, ale věnovat se jim alespoň rekreačně a udržovat se tzv. fit.

Základní škola musí děti naučit určité základy sportovních aktivit, přičemž by měla odhalit možnosti a schopnosti žáka a doporučit mu alespoň rámcově směr na další zlepšování v tomto ohledu. Myslím si, že děti, které ukončují základní vzdělání, nejsou natolik vyspělé, aby věděly, čemu se v budoucnu chtějí věnovat. Učitelé na základní škole by měli dětem a jejich rodičům poskytnout doporučení na základě odhalených schopností dětí. Každopádně pohybové schopnosti a naučené dovednosti, které se vyučují v tělesné výchově, se každému jedinci v budoucnu budou hodit, přinejmenším při provozování rekreačních aktivit. Člověk se učí celý život a je nucen se vyrovnávat se stále rychlejším tempem proměn. Zastávám názor, že čím je člověk fyzicky zdatnější, tím lépe zvládá stresové situace a neustále se zrychlující moderní způsob života. V současné době je dle ministerstva školství tělesná výchova chápána „Člověk a zdraví“. Tato sféra prohlubuje vztah žáků ke svému zdraví, rozvíjí praktické dovednosti a posiluje rozumové a citové vazby potřebné vedení zdravého životního stylu. Hlavním omezením této práce je, že výsledky jsou vytvořeny na základě názorů konkrétní nenáhodně vybrané skupiny jedinců a odpovědi mohou být ovlivněny několika faktory. Výzkum byl proveden pouze na této škole. Anketu vyplnili žáci a učitelé této školy, a proto se výsledky vztahují pouze k základní škole v Postoloprtech.

7 Závěr

Soudě dle vyplněných anket mají děti sport rády. S rodiči si však ve většině případů pouze o sportu povídají, což s otázkou, kdo je ke sportu přivedl a odpověďmi, že to byli rodiče či prarodiče, potvrzuje první hypotézu vedení dětí rodiči k pohybové aktivitě. Ze strany rodičů je správné, že se zajímají o aktivitu, kterou dítě vykonává ve svůj volný čas. Nicméně, rodiče bohužel s dětmi sport neprovozují. Děti se učí od svých rodičů, a pokud nevidí pohybovou aktivitu u nich, mají za to, že v budoucnu by také s pohybovou aktivitou mohly přestat. Nyní se děti v odpoledních hodinách věnují nejvíce pohybové aktivitě fotbalu a tanci, což potvrzuje čtvrtou hypotézu o provozování pohybových aktivit v odpoledních hodinách.

Děti navštěvují hodiny školní tělesné výchovy rády, učitelé tělesné výchovy se snaží být kreativní a k náplni hodiny používají pomůcky a snaží se využít veškerý čas vyhrazený k těmto hodinám. Jsou toho názoru, že by se nářadí a náčiní na základních školách mělo obnovit a vyhrazený čas 45 minut je krátká doba na hodinu tělesné výchovy. Pohybová aktivita by měla začínat zahřátím, protažením, vykonáním průpravného cvičení, případně i herním cvičením a na konec závěrečným protažením a uvolněním. Učitelé jsou toho názoru, že vyhrazený čas 45 minut je příliš krátkou dobou pro kvalitní vykonávání všech částí. Stává se, že závěrečné vydýchání již v rámci poskytnutého času nestihají. Předposlední hypotéza pojednávající o snaze seznámení dětí s veškerým nářadím a náčiním je tímto potvrzena, přičemž se učitelé cítí být velmi časově limitováni.

Děti se v hodinách tělesné výchovy věnují nejčastěji sportovním hrám a gymnastice. Částečně se vylučuje třetí hypotéza o provedení základních pohybových prvků. Cvik kotoul vpřed a kotoul vzad zvládá polovina žáků. Poslední hypotéza je částečně vyloučena, jelikož děti jsou i přes zhoršující se motoriku stále schopni požadované prvky vykonat. V postoloprtské základní škole je tělesná výchova oblíbeným předmětem, žáci by uvítali jednu hodinu týdně navíc.

Předmět tělesná výchova má také výchovný charakter. Děti by se měly naučit vzájemné spolupráci a toleranci jeden k druhému a přijmout výhru či prohru. I když se předmět jmenuje tělesná výchova, nejedná se pouze o tělesnou stránku, ale také o stránku morální. V pohybových hrách by se také klád důraz na morální vychování žáků.

Děti toho vědí o sportu hodně a věnují se mu. Mezi základní problémy současnosti patří nerealizace pohybových aktivit jedinců i přes jeho teoretickou oblibu. Dle mého názoru, kdyby rodiče byli schopni dopřát dětem více sportovních možností, věděli by, jakým dalším sportem by děti rády trávily svůj volný čas. Nakonec bych zmínila poznámky učitelů, kteří se zmiňují o průběhu hodin tělesné výchovy, a podle svých zkušeností a sledování nových generací navrhují, jak a proč hodiny tělesné výchovy obměnit. Učitelé jsou toho názoru, že hodina tělesné výchovy by měla trvat déle, dále by navrhovali modernizaci školních prostor vyhraněných pro sportování. Posledním problémem je špatný přístup rodičů vedoucí k nízké aktivitě žáků v hodině tělesné výchovy.

Výsledky mého výzkumu jsou ovlivněny výzkumem pouze na jedné základní škole, proto můžeme výsledky ankety chápat jako zpětnou reakci na činnost jen této vybrané školy. Kladné ohlasy na tělesnou výchovu a na pohybovou aktivitu žáků můžeme připsat i fungování Asociace centra sportu na ZŠ Postoloprty a zapojení dané školy do projektu Hodina pohybu navíc, kdy přihlášení žáci docházeli v odpoledních hodinách na jednu hodinu týdně tělesné výchovy navíc vedenou vyučujícím základní školy. Z výše uvedených závěrů mohu usoudit, že funkce školy je v životě žáků velmi důležitá a může ovlivnit jejich postoje. Na závěr jsem si vyslechla názor na nynější situaci s dětmi a zhoršující se zdatnosti od všech učitelů. Názory byly podobné, ale metody, jak problém řešit, se lišily.

Nevýhodou mé ankety je neosobní kontakt plynoucí z obecně neosobního charakteru kvantitativního výzkumu. Anketa byla vyplňována žáky v osobním volnu doma v rodinném kruhu. Mám za to, že výsledky ankety byly částečně ovlivněny rodiči. Výsledky nejsou plně vypovídající pro celou danou věkovou kategorii, jelikož byly vytvořeny málo početnou skupinou dotázaných, odpovědi mohly být ovlivněny mnoha faktory.

8 Seznam použité literatury

1. NOVOTNÝ, I. HRUŠKA, M., *Biologie člověka.* Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7373-007-9
2. VINAY, J. *Stres a zdraví. Praha*. Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9
3. GÓRNICKA, J. *Cesta ke zdravé páteři a kloubům.* Vašut, 2014. ISBN 978-80-7236-830-3
4. BLAHUTKOVÁ, M. ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví.* Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
5. FEČ, K., KASA, J. *Identifikácia a rozvoj pohybových schopností dětí a mládeže*. AX NITRA, 1999. ISBN 80-88722-52-7
6. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Karolinum, 2005. ISBN 80246-0877-4
7. PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání.* Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1427-4
8. STŘEDA, L. MARÁDOVÁ, E., ZIMA, T., *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8
9. DYLENSKÝ, I. a kol., *Pohybový systém zátěže*. Grada Publishing a.s., 1997. ISBN 80-7169-258-1
10. JIRÁSKOVÁ, J. ŠMÍDOVÁ, I., TRTÍKOVÁ, E., *Biologie dítěte.* Praha, 2014. ISBN 978-7290-663-5
11. ZIMMEROVÁ, R.. Netradiční sportovní činnosti. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5
12. PERIČ, T., DOVALIL, J. *sportovní trénink*. Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
13. DOLEŽALOVÁ, A., MRÁZKOVÁ, L. *Krabičková dieta.* Dona, 2012. ISBN 978-80-7322-149-2
14. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 978-80-247-6455-9
15. SIGMUNDOVÁ, D. SIGMUND, E., *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů.* Tisk Tigris, spol.s.r.o., 2015. ISBN 978-80-244-4840-4
16. BEJŠAN, P. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy.* Praha, 1985
17. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN, 1976.
18. JANDA, F., a kol. *Biologie dítěte*. Praha: SPN, 1985

19. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1977
20. JANDA, F., a kol. *Hygiena dětí a dorostu*. Praha: Avicenum, 1981
21. BRIFFA, J. *Zdravě jíst.* Přeložil Marie SLÁNSKÁ. Praha: Ikar, 2000. ISBN 80-7202-598-8
22. Havlínová, M. a kol. *Kurikulum podpory a zdraví v mateřské škole*. Praha: Porál, 2006. ISBN 80-7367-061-5
23. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Nakladatelství Karolinum 2008. ISBN 978-80-246-1404-5
24. DOUILLARD, J. *Tělo, mysl a sport.* Pragma, 2010. ISBN 80-7205-069-9
25. PAŘÍZKOVÁ, J. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: 2007. ISBN 978-80-7262-466-9
26. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7

Elektronické zdroje

1. Cholesterol. [online]. 2015. Wikipedie. 2001.[cit. 2016-07-13]. Dostupný z World Wide Web: https://cs.wikipedia.org/wiki/Cholesterol
2. Komunikace. [online]. 2015. Wikipedie. 2001.[cit. 2016-06-09]. Dostupný z World Wide Web: https://cs.wikipedia.org/wiki/Komunikace
3. Obezita_(pediatrie). [online]. 2015. Wikiskripta. 2010.[cit. 2016-05-11]. Dostupný z World Wide Web: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Obezita_(pediatrie)
4. Dovednost [online]. 2015. Wikipedie [cit. 2016-06-14]. Dostupný z World Wide Web: https://cs.wikipedia.org/wiki/Dovednost
5. Schopnost [online]. 2015. Wikipedie [cit. 2016-07-12]. Dostupný z World Wide Web: https://cs.wikipedia.org/wiki/Schopnost
6. Motivace [online]. 2016. is.muni [cit. 2016-07-08]. Dostupný z World Wide Web:http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/4.5._Motivace.pdf
7. Historie tělesné výchovy [online]. 2016 socea [cit. 2016-06-22]. Dostupný z World Wide Web: http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/02.pdf

8. Životní styl [online]. 2016 wikipedia [cit. 2016-8-03]. Dostupný z World Wide Web: https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl#Definice_.C5.BEivotn.C3.ADho_stylu
9. Životní styl - zdravý způsob života [online]. 2016 ftvs.cuni [cit. 2016-06-04]. Dostupný z World Wide Web: http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/apz/pres&soubor=3._Zivotni_styl_-_zdravy_zpusob_zivota.ppt.
10. Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků.[online]. 2016 vyzkum-mladez [cit. 2016-06-17]. Dostupný z World Wide Web: http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1432570266.pdf
11. Potřeba pohybu v dětském věku [online]. 2016 sdetmiprotiobezite [cit. 2016-08-14]. Dostupný z World Wide Web: http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bez-pohybu-to-nejde/vyznam-pohybu/potreba-pohybu-v-detskem-veku/

9 Přílohy

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Vzor ankety vyplněné dětmi – informovanost o sportu

Příloha č. 4: Vzor ankety vyplněné dětmi – tělesná výchova

Příloha č. 5: Vzor ankety vyplněné dětmi – volnočasové aktivity

Příloha č. 6: Vzor ankety vyplněné učiteli

Příloha č. 1

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vztah dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě

Forma projektu: bakalářská práce

Období realizace: 14 - 18. 3 2016

Předkladatel: Petra Fleková

Hlavní řešitel: Petra Fleková

Spoluřešitel(é):

Vedoucí práce (v případě studentské práce): prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Popis projektu: v teoretické části bude popsaný celkový vztah dětí ke sportu, dále charakteristika mladších žáků ve věku 6-12 let, v praktické části budou zpracovány výsledky a následné zhodnocení ankety, Cíle: zjištění kladného či záporného vztahu dětí mladšího školního věku, dále zjištění sportu, který mají děti rády a který sport by chtěli zkusit nebo se mu pravidelně věnují. Dále zjišťuji, jak probíhá výuka TV a co by na ni chtěli změnit. Použité metody: anonymní vyplnění ankety žáky na základní škole v Postoloprtech 1 stupeň
Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: ankety jsou anonymní a děti je budou vyplňovat samostatně ve třídách na základní škole s případnou pomocí jejich třídní učitelky
Etické aspekty výzkumu: jedná se o nezletilé jedince, v bakalářské práci budou vyhodnoceny ankety vyplněné dětmi. Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože děti si vytvářejí svoje vztahy k podmětům (k jídlu, k pohybu, k činnostem, k aktivitám, zálibám apod.) ve věku 6-11 let. Pokud se dítě naučí k pravidelné pohybové aktivitě, je dle mého názoru větší pravděpodobnost, že se bude pohybu věnovat i v dospělosti. Naopak dospělého jedince, který se v dětství pohybu nevěnoval, není pro něj tak snadné si nějaký pohyb oblíbit a věnovat se mu. Mezi pohybové aktivity zahrnuji také procházky či pěší chůzi na lehčí nákup, kam většina populace jezdí automobilem.

Informovaný souhlas: přiložen

Povinností **všech účastníků výzkumu na straně řešitele** je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 3.3. 2016 Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: **Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.
Členové: prof. PhDr. Pavel Slepička, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.
Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 042/2016

dne: 7. 3. 2016

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodní směrnicemi pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

razítko UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta telesne výchovy a sportu
José Martiho 31, 162 52, Praha 6
1

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 2

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy *(jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné),* Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce s názvem vztah dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě

1. Anketa bude financována předkladatelem.
2. Cíl ankety je zjistit, jaký mají děti ke sportu vztah.
3. Děti samostatně odpoví na otázky v anketě.
4. Jedná se o neinvazivní metodu, děti samostatně odpoví na otázky.
5. Celková doba vyplňování ankety je individuální, není stanovený čas k vyplnění ankety. Děti se otázkami zabývají přibližně 30 minut.
6. Během realizace výzkumného projektu by nemělo dojít k žádnému onemocnění, nepříjemným pocitům, bolesti apod. Pokud by nějaká otázka byla pro jedince nepříjemná, nemusí na ni odpovídat.
7. Anketa je anonymní.
8. Cíl výzkumného projektu nám odpoví na otázku, jestli mají děti ke sportu kladný vztah, jaké sporty je baví, čemu se věnují a jak vypadá jejich hodina školní výchovy.
9. Není nabídnuta žádná odměna.
10. Výsledky zpracuji procentuálně a znázorním pomocí grafů. Data budou využita pouze pro účely bakalářské práce, publikována budou pouze v procentuálním zastoupení mé bakalářské práci a uchována s podklady, které využiji k vypracování bakalářské práce. Získaná data budou zpracovaná, publikovaná v bakalářské práci a uchovaná v anonymizované podobě.

Účastník se může dozvědět celkový výsledek a závěr projektu v bakalářské práci, pro který byla anketa vytvořena.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu: Fleková Petra

Podpis: .....

Jméno a příjemní hlavního řešitele: Mgr. Petra Fleková

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka…..... Podpis: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi ..... Podpis: .....

Příloha č. 3

Anketa pro děti mladšího školního věku

Věk: Váha:

Třída: Výška:

Úkol: ZAKŘÍŽKUJ libovolnou pastelkou správnou odpověď

Je sluníčko žluté?

ANO/NE	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
Povídáte si s rodiči o sportu?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
Sportuješ s rodiči?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
Myslíš si, že je sport důležitý?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
Myslíš si, že sport ovlivňuje naše zdraví?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
Věnuješ se jiným aktivitám?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	NEVÍM
Jakým?	Čtu knížky	Hudební	Počítačov	Koukám	Jiné

		nástroj	é hry	na televizi	*(napiš)*
Jaký sport se ti líbí a chtěl/la bys ho někdy zkusit?					

Příloha č. 4

Cvičíš pravidelně ve škole na TV?	ANO	NE	Spíš ANO	Spíš NE	NEVÍM
Baví tě TV ve škole?	ANO	NE	Spíš ANO	Spíš NE	NEVÍM
Co tě nejvíce na TV baví?	Gymnastika	Vybíjená	Atletika	Fotbal	Jiné: *(napiš)*
Protahujete se na začátku hodiny?	ANO	NE	Spíš ANO	Spíš NE	NEVÍM
Cvičí paní učitelka s vámi?	Celou hodinu	Při rozcvičení	Cvičí při vysvětlování cviku	Nikdy	Nevím
Co nejčastěji děláte na TV?	Hrajeme hry	Cvičíme gymnastiku	Protahujeme se	Běháme	Jiné: *(napiš)*
Jaké hrajete hry nejčastěji?	Vybíjená	Přehazovaná	Fotbal	Basketball	Jiné: *(napiš)*
Jsou vám vysvětlena pravidla sportovních her?	ANO	NE	Spíš ANO	Spíš NE	NEVÍM
Je paní učitelka při hrách rozhodčí?	ANO	NE	Spíš ANO	Spíš NE	NEVÍM
Co zvládneš zacvičit?	Kotoul vpřed	Kotoul vzad	Hvězda (přemet stranou)	Stoj na rukou	Udržet se na hrazdě ve visu
Cvičíte na nářadí?	Lavičky	Žebřiny	Kruhy	Hrazda	Jiné *(napiš)*
Co bys chtěl/a změnit na TV?					

Příloha č. 5

	Fotbal	Atletika	Karate/ Judo	Tanec	Gymnastika	Hokej	Lyžování	Jiné *napiš*
Jaký sort provozuješ?								
Který sport tě nejvíce baví?								
Který sport chceš zkusit?								
Nejčastěji se věnuji:								
Jak často sportuješ?	Každý den	2 dny v týdnu	1 den v týdnu	Pouze v zimě	Pouze v létě	Nevím	Jiný	
Kdo tě ke sportu přivedl?	Rodiče	Prarodiče	Kamarád/ka	Sourozenec	Paní učitelka	Jiný *napiš*		

Příloha č. 6

Vzor

Anketa pro učitele TV

Jak dlouho učíte TV?

Jaké třídy učíte TV?

Kolik mají děti hodin TV týdně?	1	2	3	Jiný: *(napište)*	
Myslíte, že stačí na TV 45 minut?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	
Cvičíte s dětmi?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	
Vysvětlujete dětem pravidla sportovních her?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	
Cvičíte s dětmi průpravné cvičení před finální verzí cvičení?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	
Jaké nářadí či náčiní používáte při TV?	lavičky	švihadla	žebřiny	nepoužívám	Jiné: *(napište)*
Jsou děti dle Vašeho názoru pohybově zdatnější?	ANO	Spíš ANO	Spíš NE	NE	
Jaký je podle Vás důvod zhoršující/zlepšující se motoriky u dětí?					
Kdyby záleželo na Vás, jak by hodina TV měla vypadat?					
Co byste ve školní TV chtěli změnit?					