

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku
Influence of Regular Activity on young learners 'health

Vypracovala: Hana Beránková

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Jahodová, Ph.D.
Studijní program: Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro první stupeň základní školy

Rok odevzdání: 2019

Odevzdáním této diplomové práce na téma „Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Jarpicích dne 12.4.2019

Podpis: Beránková Hana

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat všem, kteří se podíleli na spolupráci při vypracování mé diplomové práce, zejména Mgr. Gabriele Jahodové, Ph.D. za poskytnuté rady a připomínky, které mi byly nápomocny při realizaci této práce. Děkuji za její odborné vedení při zpracování daného tématu. Dále chci poděkovat vedení školy za možnost provést na škole kvantitativní výzkum a použití informací ze školní elektronické třídní knihy pro tento výzkum.

ABSTRAKT

Název práce: Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku

Cíle práce: Hlavním cílem této práce je zjistit skutečnost, zda pravidelná pohybová aktivita má vliv na zdraví dětí mladšího školního věku. V současné době narůstá a přibývá nemocí způsobených neaktivním způsobem života. Je to dané dnešní uspěchanou dobou a stále více je potřeba upozornit a zdůraznit vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví každého jedince, ať už dětí nebo i dospělých osob. Hypokinetický způsob života způsobuje a přináší nemalé problémy již od útlého dětství. V dnešní době je téměř jedna třetina osob obézních, a to je velmi alarmující v době, kdy je na výběr dostatek zdravých potravin a kdy má každý člověk možnost navštěvovat různá sportovní zařízení. Dalšími cíli této práce je zjistit, jaký vztah mají děti ke sportu, k pohybovým aktivitám, zda se věnují aktivnímu využití volného času společně s rodiči a zda si uvědomují, jaký vliv má pravidelná pohybová aktivita na jejich zdraví.

Metoda práce: Pro vypracování výzkumu v diplomové práci byla použita kvantitativní metoda, dotazník, který obsahoval 15 otázek. Dotazník jsem rozdala žákům třetích a čtvrtých tříd. Anketa obsahovala zavřené, polozavřené i otevřené otázky. Celkem se vrátilo 134 vyplněných dotazníků. Dotazníky jsou zpracovány do grafů, kde lze vyčíst, jak děti otázky pochopily a jak na ně odpověděly. Dále jsem podle elektronické třídní knihy sečetla absenci všech dotazovaných žáků z důvodu nemoci, které dotazník odevzdaly zpět. Posledním úkolem práce s dotazníkem bylo porovnat žáky pravidelně se věnujícím pohybovým aktivitám s žáky, kteří se pohybu věnují jen občas, nebo se vůbec pohybovým aktivitám nevěnují.

Výsledky: Hypotéza, zda žáci věnující se pravidelným pohybovým aktivitám jsou méně nemocné než ti, co se pohybovým aktivitám věnují jen občas, nebo vůbec se potvrdila. U 75 % oslovených žáků byla absence ve školním roce 2017/2018 nižší. Potvrdila se také hypotéza, že mladší žáci mají kladný vztah k pohybovým aktivitám, ke sportu a vůbec k pohybu. Ukázalo se také, že rodiče se dětem v tomto věku často věnují a podnikají

společně ve volném čase různé sportovní aktivity. Nepotvrdila se bohužel hypotéza, zda si žáci mladšího školního věku uvědomují význam pohybu pro své zdraví. Je to dané asi tím, že se jedná o ještě malé děti. Proto je potřeba větší motivace, informovanosti o významu sportu a pravidelných pohybových aktivitách pro zdraví v současné době i do budoucnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

pohybová aktivita, faktory ovlivňující zdraví, zdravý životní styl, hypokineze, zdraví, inaktivita, zdravotní problémy spojené s neaktivním způsobem života

ABSTRACT

The title of thesis: Influence of regular physical activities on the health of younger school children

Aims of thesis: The main aim of this thesis is to find out the reality, whether the regular physical activity influences on the health of younger school children. Nowadays, there is an increase of diseases caused by inactive way of life. It's because of today's hurried time and therefore there is a need to aware and stress the influence of regular physical activity on the health of each person, whether children or the adults. Hypokinetic way of life causes problems since the early childhood. At present, one third of people are obese and that's very alarming at these times where there is enough of healthy food and where every person has a chance to attend lots of sports centers. The next aims of this thesis are to find out children's attitude to sport and physical activities, whether they do any sport in their free time together with their parents and whether they are aware of influence of regular physical activity on their health.

Method of thesis: A quantitative method was used to elaborate the research in this thesis, questionnaire that contained 15 questions. I distributed this questionnaire to the third and fourth grade pupils. The survey included closed, semi-closed, and open questions. A total of 134 completed questionnaires were returned. The questionnaires were processed into charts, where you can see how the children understood the questions and how they answered them. According to electronic class register I summed up the absence of all interviewed pupils because of illness. The last task with the questionnaire was to compare pupils who regularly do some physical activities with those who sometimes do some sport and with those who don't do any physical activity.

Results: The hypothesis, whether the pupils who attend regular physical activities are less ill than those who do some sport occasionally or never, was conformed. In the school year

2017/2018 75% of the addressed pupils had lower absence. The next hypothesis, that younger children have a positive attitude to physical activities, to sports and to movement at all, was confirmed as well. It also showed that parents often pay a lot of attention to children at this age and do various sports activities together in their free time. Unfortunately, the hypothesis whether the younger children are aware of the importance of physical activities for their health, wasn't confirmed. Maybe it's because they are too young. Therefore, a bigger motivation, an awareness of importance of sport and regular physical activities are needed, not only in these days but in the future, too.

KEY WORDS

Physical activity, health influencing factors, healthy life style, hypokinesia, health, inactivity, health problems associated with an inactive lifestyle

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická část.....	10
1.1 Mladší školní věk.....	10
1.1.1 Tělesný vývoj.....	11
1.1.2 Psychický vývoj.....	11
1.1.3 Pohybový vývoj	11
1.1.4 Sociální vývoj	12
1.1.5 Přístup učitele, trenéra.....	12
1.1.6 Pohybový systém dítěte.....	12
1.1.7 Sportovní aktivita dětí mladšího školního věku	13
1.1.8 Pohybová a tělesná výchova ve škole	14
1.1.9 Sportovní příprava.....	15
1.1.10 Motivace dětí k pohybu	17
1.2 Zdraví.....	19
1.2.1 Determinanty zdraví.....	21
1.2.2 Faktory ovlivňující zdraví.....	23
1.2.2.1 Výživa.....	23
1.2.2.2 Pohyb a pohybová aktivita.....	25
1.2.2.3 Spánek.....	30
1.2.2.4 Režim práce a odpočinku.....	31
1.2.2.5 Osobní hygiena a péče o vzhled.....	31
1.3 Sport	31
1.3.1 Volný čas pro sport.....	31
1.3.2 Místo sportu ve volném čase.....	32
1.3.3 Sport a společnost.....	32
1.3.4 Sport a rekreace.....	33
1.3.5 Možnosti ovlivňující pohybové aktivity dětí ve školním prostředí	33
1.4 Hypokineze	35
1.4.1 Obezita.....	35

1.4.2	Cukrovka.....	37
1.4.3	Kardiovaskulární choroby.....	39
1.4.4	Bolesti zad.....	41
1.4.5	Psychické problémy.....	43
1.4.6	Pohybová inaktivita	44
2	Cíle práce, hypotézy, úkoly.....	46
2.1	Cíle práce.....	46
2.2	Hypotézy.....	46
2.3	Úkoly.....	47
3	Metodika práce.....	48
3.1	Popis výzkumného souboru.....	48
3.2	Použité metody.....	48
3.3	Sběr dat.....	49
3.4	Analýza dat.....	49
4	Vyhodnocení	50
4.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	50
4.2	Statistické zpracování výzkumných dat.....	65
5	Diskuse	69
6	Závěry.....	72
7	Seznam použité literatury.....	73
8	Seznam grafů.....	79
9	Seznam obrázků.....	79
10.	Přílohy.....	80
10.1	Dotazník pro děti.....	80
10.2	Informovaný souhlas školy.....	83
10.3	Zadání diplomové práce.....	84

Úvod

V této diplomové práci jsem se zaměřila na pohybovou aktivitu žáků mladšího školního věku. Je to období mezi šestým a desátým rokem. Toto období je spojeno s nástupem do školního vzdělávacího procesu a přináší s sebou také mnoho negativních důsledků. Malé děti přichází ze školky, z domova, kde byly zvyklé neustále běhat, poskakovat, hýbat se. Najednou přijdou do školy a musí několik hodin sedět v lavici. Tato jednostranná zátěž se musí určitým způsobem kompenzovat, a proto je potřeba dopřát dětem jakýkoliv pohyb i během vyučovacího procesu, o přestávkách, v hodinách tělesné výchovy a zdraví. Je na každém z nás, jak přistupuje ke svému vlastnímu životu, jak s ním nakládá. Děti to ale samy nedokáží, proto je na nás, na dospělých, abychom jim ukázaly správnou cestu. Je velmi důležité a nutné, aby si děti již od útlého věku uvědomily, co přináší každému z nich pravidelný pohyb, jak mohou do budoucna předejít jistým zdravotním problémům. Je až alarmující, kolik dětí, dospělých osob je v současné době obézních, kolik dětí má určité problémy s pohybovým aparátem. Pohyb by měl být pro každého z nás nedílnou součástí života. Měl by být samozřejmostí, každodenní náplní našeho života. Je důležité, abychom u dětí pěstovaly návyky, které povedou ke zdravému životnímu stylu. V této práci jsem se prostřednictvím dotazníku zaměřila na to, zda žáci naší školy pravidelně sportují, zda společně s rodiči využívají volný čas k pohybovým aktivitám. A nejdůležitější částí této práce je zjištění, zda děti, který se pravidelně pohybují, sportují, hýbají se, jsou méně nemocné než ti, kteří nic nedělají.

1 Teoretická část

1.1 Mladší školní věk

Období mezi šestým až desátým rokem je doprovázeno opět významně pohybovou aktivitou. Je to období nástupu do školy. U dítěte se výrazně mění denní, ale hlavně pohybový režim. Dochází ke změně životního rytmu. Dítě už nemá tolik pohybu. Vyplyvá to z povinností, které nastaly. Dítě musí sedět několik hodin v lavici a jeho vrtění a vyrovnávací pohyby nejsou známkou zlobení, ale vyjadřuje tím potřebu kompenzace jednostranné zátěže.

Charakteristickými znaky hrubé motoriky jsou:

- ✓ posturální kontrola je podobná dospělému jedinci
- ✓ dokonalá forma dospělého skoku a běhu
- ✓ dovednosti hopsání
- ✓ balanční strategie jsou stejné jako u dospělé osoby

V tomto období se postupně vyvíjí jemná motorická vytrřibenost. Dovednosti jemné motoriky jsou rychlejší, snadnější, plynulejší.

Hlavní znaky jemné motoriky:

- ✓ zvyšuje se koordinace v manipulaci s drobnými předměty
- ✓ vyvíjí se úchopové dovednosti
- ✓ dochází ke zdokonalování rukopisu a dovednosti ruky při stravování, házení a chytání
- ✓ Dochází ke zdokonalování celkové koordinace. Zůstává vysoká potřeba pohybu. Dítě by mělo mít k dispozici dostatek času pro své volné hry. Kolik hodin tráví ve škole, tolik hodin by mělo mít možnost věnovat se pohybovým aktivitám. (Kučera, Kolář, Dylevský,2011)

„Sportovní aktivity vedou k rozvíjení schopnosti silové a rychlostně-silové, obratnosti, schopnosti dynamické síly a prvků vytrvalosti“ (Kučera, Kolář, Dylevský,2011, str. 17)

1.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoje je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti. Dochází k plynulému nárůstu vnitřních orgánů, zvětšuje se krevní oběh, plíce a vitální kapacita. Postupně se ustaluje zakřivení páteře, osifikace kostí není ještě dokončena, kloubní spojení jsou stále měkká a velmi pružná. Tělo se mění, končetiny se prodlužují, dochází ke zmenšení hlavy. Mozek má vývoj prakticky ukončený, nervový systém je zralý pro složitější koordinační pohyby. V tomto období dochází k rozvoji hlavně rychlostních a koordinačních schopností. (Perič a kolektiv, 2012)

1.1.2 Psychický vývoj

Toto období se vyznačuje hlavně přibýváním nových vědomostí, velice hodně se rozvíjí paměť a představivost. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí odvádí pozornost. To může způsobit narušení provedení již osvojených dovedností. Dítě vnímá a chápe pouze takové situace a pojmy, kterých se může dotknout. Nerozumí však tomu, že mohou být i oblasti, které uchopit nelze. V tomto období nejsou vlastnosti osobnosti ustáleny, děti jsou impulzivní, vůle je slabě vyvinuta, nesnese nezdar. Jejich koncentrace je velice krátká, trvá jen několik minut. (Perič a kolektiv, 2012)

1.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Tato věková kategorie je z hlediska pohybového vývoje charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dítě se lehce učí a zvládá nové pohybové dovednosti. Bohužel se ale brzy zapomínají, proto je důležité časté opakování naučených dovedností. Tomuto období se často říká „ZLATÝ VĚK MOTORIKY“. Je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. Často stačí malá ukázka a dítě je schopno vykonat nový pohyb napoprvé. Míží také problémy z hlediska koordinace složitějších pohybů. Děti jsou schopny provádět i koordinačně náročnější cvičení. (Perič a kolektiv, 2012)

1.1.4 Sociální vývoj

Objevují se zde dvě významná období – vstup do školy a období kritičnosti. Dítě vstupuje do kolektivu a musí se mu podřídit. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a přechází od hry k učení, pro něj k vážné činnosti. Dítě prožívá období socializace, kdy dochází k začleňování do kolektivu, musí se přizpůsobit pravidlům a zákonitostem. Začíná vnímat autority – učitele, trenéra. Toto období je také začátkem nových kamarádkých vztahů. Na konci tohoto období dost často kritizují školu, rodinu. Snižuje se autorita dospělých. Osvojuje si základní kulturní návyky a přebírá větší odpovědnost za svoji činnost.

(Perič a kolektiv, 2012)

1.1.5 Přístup učitele, trenéra

Děti jsou v tomto období šťastné, vyvíjí se rovnoměrně, jsou optimistické, mají o vše zájem, jsou snadno ovladatelné. Pohyb jim působí radost. Základem konání je hra. Proto je důležité vše učit děti prostřednictvím hry. Musí mít radost z vítězství, nesnáší prohru, neúspěch. Je potřeba děti neustále povzbuzovat, chválit, hodnotit i za ty nejmenší úspěchy. Nikdy je nesmíme záporně hodnotit. Naším cílem je vybudovat u dětí kladný vztah k pohybové aktivitě, naučit je mít z pohybu radost. Musí si uvědomit, co všechno pohybová aktivita znamená pro jejich zdraví nejen v tomto období, ale i v dospělosti, stáří. Musíme jim jít příkladem, a to nejen v oblasti výkonové, ale i v oblasti výchovné. Musíme se snažit u nich rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, překonávat překážky, vychovávat je v duchu fair-play. Je potřeba také zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.

(Perič a kolektiv, 2012)

1.1.6 Pohybový systém dítěte

„Období utváření jedince a přípravy na další etapy života je zcela specifická a zákonům, biologie, a nakonec i společnosti odpovídající doba, již musí každý projít.“

(Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, str. 9)

Bohužel jsou kategorie, pro které tyto principy neplatí. Ty pak mohou výrazně poškodit mladý organismus. Ontogenetický vývoj každého jedince je výrazem fylogenetického

vývoje druhu. Znalost a respektování patří k povinnostem vychovatele, lékařů, ale i jedinců samotných. Platí zde zásada, že organismus, kdy neprovádí žádnou aktivitu by měl být zatížen kompenzační aktivitou. To znamená, kolik hodin dítě spí, tolik hodin se měl pohybovat. Kolik hodin proseď ve škole, tolik hodin by dítě mělo mít aktivní pohyb.

(Kučera, Kolář, Dylevský,2011)

Denní potřeba pohybu

Věk	Hodin
Předškolní (4-6)	7
Mladší školní (7-10)	6
Střední školní (11-13)	5
Starší školní (14-15)	4
Adolescence (16-18)	3

1.1.7 Sportovní aktivity dětí mladšího školního věku

V tomto období potřebuje každé dítě věnovat pohybu stejný čas, jaký stráví ve školní lavici. Pohyb by se měl skládat hlavně z her, které se zaměřují na rozvoj spolupráce v kolektivu a na rozvoj koordinace. (skupinové hry, přihrávky, různé kombinace) Jedná se o období, kdy se může u jedince začínat se sportovním tréninkem, je to období, kdy se nejvíce rozvíjí mrštnost a obratnost. Děti se vzájemně srovnávají podle vlastní fyzické zdatnosti. Je vhodné začít posilovat svalstvo, ale pouze posilovat s vlastní vahou těla. Děti se mohou začít učit dřepy, kliky, sedy-lehy, kotrmelce. Velmi důležité je však střídání různých pohybů, rozmanitost, pestrost. Děti se již mohou motivovat k vytrvalostním sportům, ale neustále by vše mělo probíhat formou her. Je důležité věnovat velkou pozornost na zvýšenou tělesnou hmotnost dětí. V tomto období děti začínají přibírat, a proto je důležité upravovat hmotnost, a to hlavně zvýšenou dávkou pohybu. Sportovní aktivity se v tomto období soustředí především na obratnost, dynamiku, rychlost a silovou rychlost a vytrvalost.

<https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku>

Mladší žáci se v tomto období učí základům plavání, základům gymnastiky i atletiky. Je důležité, aby se dítě rozvíjelo po všech stránkách. Není vhodné, aby se dítě zaměřilo na jeden druh sportu. Neprospívá to při jeho vývinu. Ze všeho je opravdu nejdůležitější všestrannost. Ve škole je nutno umožnit dětem co nejvíce pohybu, aby se kompenzoval čas strávený v jedné poloze, a to v sedě v lavici. RVP nařizuje časovou dotaci na tělesnou výchovu a zdraví a to nejméně 2 hodiny týdně. Ale to nestačí, a proto je potřeba dětem dopřát pohyb o přestávkách i v rámci vyučování. Proto je nutné zařazovat do vyučovacího procesu různé aktivity, které dětem pomohou překonat jednostranné zatížení v lavici. Tím, že se děti během vyučovacího procesu pohybují, naberou nové psychické síly, udrží lépe pozornost a snadněji překonají náročnost vyučovacího procesu.

https://is.muni.cz/th/hj521/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf

1.1.8 Pohyb a tělesná výchova ve škole

Se vstupem do školy dochází u dítěte k mnoha změnám v jeho dosavadním životě. Doposud bylo zvyklé si neustále hrát a prakticky se pohybovat bez omezení po celý den. Najednou si musí přivyknout na jiný, nový režim. Dítě má najednou omezené pohybové aktivity úkoly, které sebou přináší škola.

„V roce 2005 bylo v České republice provedeno měření, týkající se změn pohybové aktivity dětí po zahájení povinné školní docházky. Bylo sledováno 104 dětí předškolního věku. O rok později v roce 2006 bylo měření opakováno a bylo sledováno 54 dětí již v první třídě základní školy. Z výsledků měření bylo patrné, že již na začátku školní docházky se výrazně snížil počet kroků za den (týden). Počet kroků za týden klesl u chlapců z 21665 na 15207 a u dívek z 18514 na 13065. Taktéž byl zjištěn pokles doby chůze a běhu i pokles aktivního energetického výdeje. V mateřské škole byli aktivnější chlapci než dívky, kdežto po nástupu do školy mezi nimi již nebyl zjištěn žádný rozdíl v energetickém výdeji.“

https://is.muni.cz/th/hj521/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf

Dítě se ve škole věnuje pravidelně pohybové aktivitě ve škole dvěma nebo třemi hodinami týdně. To samozřejmě nestačí, a proto je důležité, aby děti měly dostatek

pohybové aktivity i mimo školu. Zahrnují se sem různé sportovní kroužky, které jsou dnes často přímo na školách, nebo v určitých sportovních oddílech.

Podle Mužíka a Dobrého (2008) je kvalitní školní výchova charakterizováno několika body, ve kterých uvádí, jak by měly hodiny tělesné výchovy vypadat. Je nutné klást důraz na znalosti a dovednosti vztahující se k celoživotní pohybové aktivitě, udržovat děti aktivními po celou vyučovací dobu, dát dětem možnost výběru různých pohybových aktivit, rozvíjet jejich sebedůvěru, hodnotit je jako ojedinelou osobnost, nesrovnávat, hodnotit je podle toho, jak se přibližují k svému cíli, podporovat u dětí pohybovou aktivitu mimo školu a poskytovat jim neustále radost z pohybu.

Tělesná výchova by měla být podnětem k výchově a vzdělávání dětí v oblasti sportu. Každá škola by měla zajistit dětem možnost účastnit se různých sportovních soutěží, letních a zimních kurzů v přírodě, jednodenních výletů.

(https://is.muni.cz/th/hj521/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf)

1.1.9 Sportovní příprava dětí mladšího školního věku

Co je cílem sportovní přípravy není jednoznačné. Existují dva základní názory. První názor zní tak, že trénink dětí by měl být zaměřený hlavně na vítězství. Sportovní oddíl je místo, kde vydrží jen ti nejtvrďší a nejlepší. Druhý názor říká, že je ze všeho nejdůležitější hra, zábava, radost z pohybu, ale i náplň volného času. Není vždy důležité vyhrát. Kde je ale pravda? Nejspíš někde uprostřed. Proto je důležité stanovit priority trenéra dětí.

Nejdůležitější prioritou každého trenéra by mělo být nepoškodit děti. I když se to zdá, jako nesmysl, kolikrát se stává, že trenér, aby dosáhl co nejvyšších úspěchů a nejlepších výsledků často zatěžuje děti nepřiměřeným způsobem, který může děti velice poškodit. Může se jednat o poškození jak fyzické, tak psychické. Fyzické poškození se projevuje skoliózou páteře, předčasnou osifikací kostí, různými výrůstky, častými zlomeninami. Takovýto nepřiměřený trénink může ovlivnit zdravotní stav v dospělosti. Mezi psychické poruchy patří dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti, podceňování. Tyto stavy mohou postupně dojít až k různým depresivním onemocněním. Z důvodu úspěchu a touhy po vítězství může docházet také k poruchám s příjmem potravy, ale třeba i dopingu.

Další prioritou by mělo být vytvoření kladného vztahu ke sportu jako celoživotní aktivitě. Je samozřejmé, že se ne každý malý sportovec stane jednou vrcholovým sportovcem. Proto bude hlavním cílem pro děti, které stráví mnoho času ve sportovním oddíle místo, které se stane základem pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z nejdůležitějších součástí života. A to je jedna z nejdůležitějších věcí, aby si děti uvědomily, že pravidelnou pohybovou aktivitou předejdou různým civilizačním nemocem, jako je obezita, srdeční nemoci, mozkové příhody, vysoký krevní tlak. Jak je známo, přiměřená a pravidelná pohybová aktivita dokáže mnoho z těchto civilizačních nemocí eliminovat. Proto je tak důležité, aby trenér vedl děti ke sportu takovým způsobem, aby nikdy neztratily radost z pohybu, aby na něj nezanevřely. *„Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava v přírodě, v kruhu přátel a někdy dokonce i „běh o život“.* (Perič a kol. 2012, str. 20)

Třetí a poslední prioritou při sportovní přípravě mladších žáků je u nich vytvořit základy pro pozdější trénink. Je jistě jasné, že malý sportovec nedokáže to, co vrcholový sportovec. Nelze tedy srovnávat jejich výkony. Jeho limity vychází zatím z nedostatečné síly, vytrvalosti a rychlosti. Ale co mohou takto malí sportovci zvládnout je technika. V tomto období k tomu mají již rozvinuté dispozice. Proto nejdůležitější součástí tréninku dětí v tomto období je zaměření se na základní požadavky techniky. Děti jsou v tomto období schopny učit se něčemu novému, novým pohybům. Toho lze dosáhnout hlavně mnohonásobným opakováním. Tím, že se v tomto věku naučí základům techniky, v pozdějším období bude možné navazovat na to, co se naučily.

Pedagogické zásady

V tréninku a sportovní přípravě dětí se nezaměřujeme jen na dosahování maximálních výkonů, ale také na výchovné působení. Proto by se každý pedagog, trenér, učitel měl držet starých známých pedagogických zásad Jana Amose Komenského.

1. Zásada uvědomělosti a aktivity – nejdůležitější je, aby si děti uvědomily, proč a co vlastně dělají. Proč se zrovna tato činnost takto nacvičuje. Děti by měly být schopny rozpoznat vlastní chyby, měly by přemýšlet o tom, co a proč dělají. Slouží k tomu různé druhy pobídek, rozhovorů, motivace, povzbuzování, ale i soutěží.

2. Zásada názornosti-v této zásadě jde o to, aby si cvičenec udělal přesnou představu o pohybu. Užívá se k tomu přímé ukázky, to znamená, že pohyb předvede trenér, nebo například starší žák, který má již pohyby dokonale naučené. Nepřímou ukázkou mohou být fotografie, obrázky nebo videozáznamy. V dnešní době není problém najít cokoli, co potřebujeme dětem vysvětlit, ukázat, najít v internetovém prohlížeči.

3. Zásada soustavnosti – při této zásadě je potřeba si uvědomit, jak řadit obsah tréninku. Naučené dovednosti a znalosti musí na sebe navazovat. Znamená to tedy, že je potřeba pracovat podle dokonale promyšleného plánu. Důležité je také postupovat od jednoduchého k složitějšímu.

4. Zásada přiměřenosti-každý trenér, učitel, pedagog, který trénuje mladší žáky si musí uvědomit, kolik je dětem let. Musí přihlížet na psychický i fyzický vývoj jednotlivce a tomu přizpůsobit i požadavky na trénink. Musí brát ohledy na věkové zákonitosti i na schopnosti cvičence. Proto je vhodné znát děti, v případě potřeby je dělit do menších skupin dle jejich schopností.

5. Zásada trvalosti-v této zásadě jde hlavně o to, aby si děti uvědomily a zapamatovaly vědomosti a dovednosti, které se naučily. Aby si je dokázaly kdykoliv vybavit a také je použít. Toho se dosáhnout tím, že se naučené pohyby neustále opakují, zvyšuje se jejich úroveň, požadavky, cvičení se obměňují a je opravdu velmi důležité kontrolovat dosaženou úroveň, a podle zjištěných faktů upravovat další postupy nácviku. (Perič a kol. 2012)

„Všechny zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Je zřejmé, že jejich uplatňování může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí.“

(Perič a kol, 2012, str. 22)

1.1.10 Motivace dětí k pohybu

Aby si malé děti uvědomily význam pohybu pro své zdraví, je potřeba je neustále motivovat. Existuje pět základních typů, které v tom mohou každému rodiči pomoci. Prvním a základním úspěchem toho, že se děti začnou hýbat a budou se věnovat pohybové aktivitě rády, je to, že jim jako rodič musíme jít příkladem. Budeme-li neustále jezdit autem, sedět doma u televize, tabletu či počítače, budou to samé dělat i děti. Chceme-li, aby se děti hýbaly, je potřeba s nimi chodit na vycházky do přírody, chodit s nimi plavat,

vyjet si na kole, v zimě si jít zabruslit, sáňkovat či bobovat. Každý rodič je pro děti velkým příkladem, a to co dělají rádi rodiče, dělají rády i děti.

Je potřeba dětem nabídnout dostatek možností sportovního vyžití. Rodiče by měli s dětmi navštěvovat co nejvíce akcí, kde se sportuje, závodí, hýbe. Místo návštěv obchodních center zajet na místa, kde se soutěží, závodí, kde se sportuje. Rodiče by měli přivést také děti do různých sportovních, kroužků a dát jim tak možnost, aby měly šanci poznat i jiné možnosti sportovního vyžití.

Rodiče by měli u dětí vypěstovat lásku k pohybu. Společně strávené chvíle dětí a rodičů při různých pohybových aktivitách, jako je třeba pouštění draků, vycházky do přírody, stavění sněhuláka, plavání, lyžování a jiné aktivity, které mohou rodiče s dětmi vykonávat ukáže dětem, že pohyb je vlastně zábavný, příjemný. Děti si uvědomí, že jsou to vlastně krásné a příjemně strávené chvíle s rodiči. Díky tomu poznají, že pohyb není vůbec únavný a nudný.

Jedním z dalších bodů, jak motivovat děti, je odměňovat je. Každé malé dítě dostává rádo odměnu. Odměn existuje řada, ať jsou to různé hračky, sladkosti, ale největší odměnou pro každé dítě je jistě čas strávený s někým, koho mají tak rády a koho obdivují – s rodiči. Určitě na tyto chvíle budou vzpomínat i v dospělosti a budou se snažit takto strávené chvíle dopřát i svým potomkům.

Posledním tipem, jak motivovat děti k pohybu je nezapomenout na to, že každý pohyb je dobrý. Pohyb nemusí být jen sportování. Vše, co přivede člověka k pohybu je zdravé. Ať je to venčení psa, pomáhání v domácnosti, práce na zahrádce, úklid hraček. Rodiče by se měli snažit co nejvíce chodit s dětmi pěšky, nevozit je neustále autem. Prospěšné jsou procházky, různé túry, které mají nějaký účel, aby děti měly radost a nenudilo je to. Je dobré do takovýchto procházek vložit nějakou hru, zábavu, aby jim chůze nepřišla jako povinnost, ale jako objevování něčeho nového a zajímavého. I děti od útlého věku mají možnost v dnešní době zúčastnit se letních, zimních i příměstských táborů, kde mají děti možnost nejen se seznámit s novými kamarády, ale mají zde možnost prožít několik dní plných pohybových aktivit. Každá pohybová aktivita by se měla stát pro děti nedílnou součástí jejich života, a ne, jen povinností, která se musí co nejdříve splnit.

<http://eurodenik.cz/zdravi/5-tipu-jak-motivovat-deti-k-pohybove-aktivite>)

1.2 Zdraví

Definovat, co je zdraví, není jednoduché. Má mnoho aspektů, jejich důležitost se mění s historickým vývojem společnosti. Závisí na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice i rozvoji lékařské vědy. (Machová, Kubátová, 2006)

Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1948 definovala zdraví takto:

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemocí nebo vady.“ (Machová, Kubátová, 2006, str.9)

„Definice zdraví byla upřesňována a doplňována, až se v roce 1977 objevila charakteristika zdraví jako schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život. V roce 1999 se vymezuje zdraví jako snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjizvitelných nemocí a poruch a nárůst pociťované úrovně zdraví. Zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle. Člověk chce něco vykonat, o něco se snaží, chce něčeho dosáhnout. Aby toho dosáhl, potřebuje být zdrav, potřebuje mít dobrý zdravotní stav.“ (Čeledová, Čevela, 2010, str. 15)

„Zdraví považujeme za jednu z prvořadých hodnot, které se podílejí na kvalitě lidského života. Podoba zdraví je u každého člověka vlastní, jedinečná a mění se v průběhu jeho života. Dobré tělesné zdraví ještě nezaručuje, že se cítíme zdraví, že žijeme v takových vztazích s ostatními lidmi, které nás plně uspokojují.“ (Marádová, 2000, str. 7)

Definice zdraví existuje opravdu hodně. *„Zdraví je pocit tělesné a duševní pohody, rovnováha v organismu. Ovlivňuje ho výživa, hygiena, dostupnost léků a lékařské péče. Lékařská věda označuje zdraví jako nepřítomnost nemoci, tedy stav, kdy nedochází k poruchám práce orgánů v těle. Poruchy zdraví medicína definuje odchylkami od statistických hodnot.“* (<http://cojeto.superia.cz/lekarstvi/zdravi.php>)

Zdraví jako fitness – tato teorie definuje zdraví jako schopnost dobrého fungování. Jde o dobrou kondici, schopnost tělesně i duševně něco dělat, být připravený na plnění úkolů, udržovat se v dobrém stavu. (Liba, Buková, 2012)

Kebza ve své knize uvádí, že koncepcí, teorií a definicí zdraví bylo shromážděno tolik, že jsou uspořádány a řazeny do různě uspořádaných tříd a kategorií které vyjadřují jejich jednotné či podobné prvky. Například v české literatuře podává takový přehled například B. Vašina (1999), který uvádí osm základních pojetí zdraví:

- zdraví jako absence nemoci
- zdraví jako prožívaný stav oproti realitě „objektivního“ zdravotního stavu
- zdraví jako rezerva či záloha
- zdraví jako fyzická zdatnost
- zdraví jako energie a vitalita
- zdraví v podobě sociálních vazeb
- zdraví jako funkce ve smyslu schopnosti něco dělat s malým důrazem na pocity a prožívání
- zdraví ve smyslu psychosociální pohody (Kebza, 2005)

Zvírotský ve své knize uvádí pět mýtů o zdraví:

1. Každý ví, co je to zdraví
2. Zdraví je to nejdůležitější
3. Každý chce být zdrav
4. Zdraví má dvě složky – tělesnou a duševní
5. Zdraví a nemoc jsou dva oddělené stavy

„Zdraví se nachází v centru pozornosti odborníků různých oborů a také nejširší laické veřejnosti. V odborném i laickém diskurzu o zdraví dochází velmi často k nedorozumění, které plyne z rozdílného chápání tohoto – na první pohled – všedního a jednoznačného pojmu. Být zdrav (či nemocen) však znamená pro každého člověka něco poněkud jiného.“ (Zvírotský, 2014, str.14)

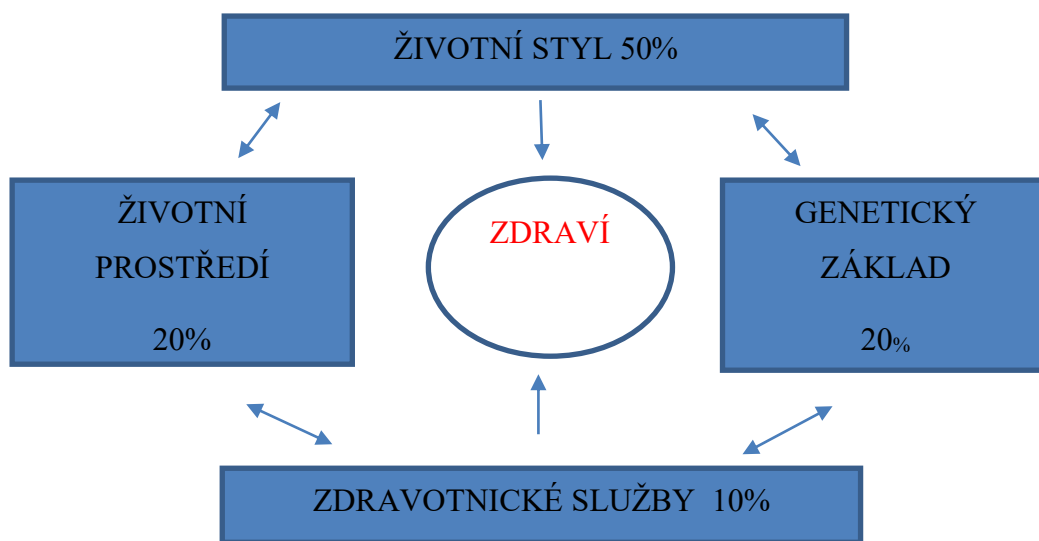
1.2.1 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a zevní. Vnitřní – dědičné faktory, které má každý jedinec již na začátku ontogenetického vývoje od obou rodičů.

Zevní faktory – životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí, zdravotnické služby.

Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví

(Převzato z Machová, Kubátová, 2006)



Jak nám ukazuje schéma, zdraví záleží více na determinantách z oblasti životního stylu, životního prostředí a genetického základu než na samotných zdravotních službách.

- ✓ životní prostředí: ovzduší, půda, hluk, klimatické podmínky, pracovní prostředí, bydlení, služby, doprava
- ✓ zdravotnické služby: dostupnost zdravotní péče, zdravotní politika, zdravotní systém, rozvoj medicíny a lékařské techniky
- ✓ genetický základ: vrozené vady, úroveň intelektových schopností, dispozice ke vzniku nemoci

- ✓ životní styl: způsob práce, způsob stravování, pohybové aktivity, kouření, drogy, alkohol, postoj a péče o vlastní zdraví, mezilidské vztahy, nadměrná psychická zátěž, úroveň vzdělání, osobní hygiena, sexuální život

Největší vliv na zdraví má způsob života – životní styl. Podle Machové a Kubátové ho můžeme definovat takto: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování(výběrem) a životní situace(možností).* (Machová, Kubátová, 2006, str. 12)

Rozhodování člověka není zcela svobodné, záleží na rodinných zvyklostech, tradicích společnosti, ekonomické situaci společnosti i vlastní. Záleží také na věku, vzdělání, zaměstnání, pohlaví, hodnotové orientaci a postojích každého jedince.

Člověk dokáže rozhodnout o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, dokáže si také uvědomit, co mu škodí.

Faktory, které poškozují zdraví jsou: špatná výživa, kouření, vysoká psychická zátěž, drogy, nízká pohybová aktivita, rizikové sexuální chování.

Životní styl současného člověka-převažuje sedavý způsob života. Jde o způsob života, který sebou přinesla civilizace. Většinu školní i pracovní doby trávíme v sedě. Dochází k výraznému omezení aktivní svalové práce. Člověk se narodil pro pohyb. Pohyb byl základním předpokladem člověka, aby obstál v životním prostředí. Snížení pohybové aktivity vede k různým závažným onemocněním. (Machová, Kubátová, 2006)

Civilizační nemoci vzniklé nedostatkem pohybu:

- a) Osteoporóza – metabolická kostní choroba, která se projevuje řídnutím kostní tkáně
- b) Artróza – onemocnění kloubů
- c) Ischemie srdce – onemocnění srdce, při kterém dochází k nedokrvení srdce
- d) Vysoký krevní tlak – hypertenze – onemocnění kardiovaskulárního systému
- e) Zácpa
- f) Poruchy metabolismu – poruchy látkové přeměny

- g) Inzulínová rezistence – snížená schopnost tkání odpovídat na inzulín
- h) Obezita-jedná se o zmnožení tukové tkáně. V ČR trpí obezitou již 30 % obyvatel. Příčinou je nízká fyzická aktivita, vysokoenergetická strava, špatné složení stravy a stres.

(<http://medicine-cz.mednews.in.ua/jin-nemoci/18263-fyzick-necinnost-a-hypokineze-civilizacn-choroby>)

1.2.2 Faktory ovlivňující zdraví

- ✓ výživa
 - ✓ pohyb a pohybová aktivita
 - ✓ spánek
 - ✓ režim práce a odpočinku
 - ✓ osobní hygiena a péče o vzhled

1.2.2.1 Výživa

„Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.“ (Mužík, 2007, str. 10)

Správná výživa ale není jen o příjmu ale také o výdeji. Příjem energie musí být v rovnováze s výdejem. Energii spalujeme pomocí pohybu. Pohyb umožňuje posilovat nejen kondici, ale také metabolismus – látkovou přeměnu. Správná výživa je tedy způsob, jak nalézt správný poměr mezi tím, co tělo doopravdy potřebuje a tím, co člověk doopravdy sní. (Mužík, 2007)

Podle Zvírotského má výživa a stravování také sociální, psychický i duchovní rozměr. Správná výživa může posilovat tělesné i duševní zdraví, prodloužit život a zlepšit pracovní výkonnost. (Zvírotský, 2014)

Výživová doporučení:

- dosažení rovnováhy mezi příjmem energie a jejím výdejem
- podíl tuků nesmí převýšit 30 % energetické hodnoty
- zvýšení rostlinných tuků
- snížení příjmu cholesterolu na 30 g za den

- snížení jednoduchých cukrů
- snížení spotřeby soli
- zvýšení příjmu vlákniny a vitamínu C
- zvýšení podílu minerálních látek, vitamínů, výživových látek

Doporučení pro stravovací režim:

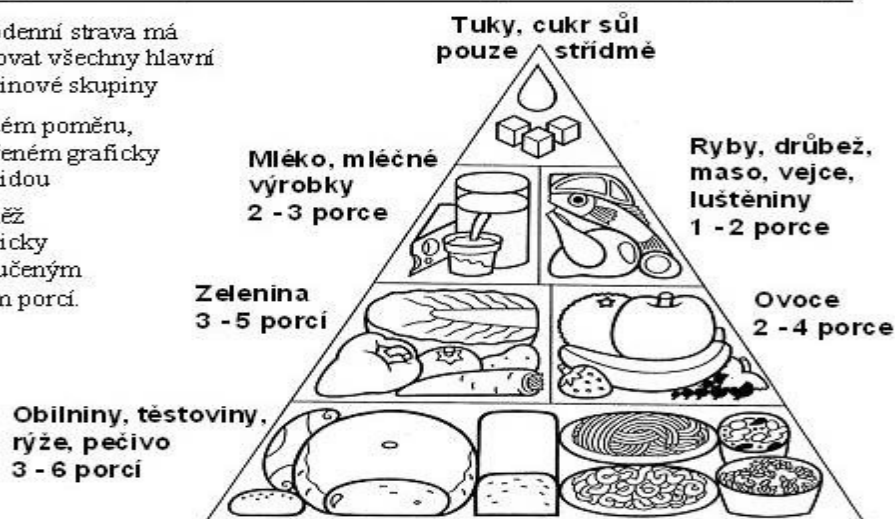
- dodržovat správný stravovací režim
- dodržovat pitný režim
- umírněně konzumovat alkoholické nápoje
- u dětí se zaměřit na výchovu správných postojů k jídlu a stravovacích návyků

(Machová, Kubátová, 2006)

Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.



V pyramidě jsou seřazeny potravinové skupiny do pater a u každé skupiny je definováno doporučené množství, které bychom měli denně sníst.

Základem pyramidy jsou obiloviny. Jsou bohaté na minerální látky a vitamíny.

Ovoce a zelenina tvoří druhé patro. Díky svým vitamínům a minerálním látkám udržují organismus v dobré kondici.

Ve třetím patře sídlí mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny. Tyto potraviny nám poskytují bílkoviny, železo i vápník.

Čtvrtá skupina osahuje tuky, jednoduché cukry a sůl, Na ty je potřeba si dávat pozor. Tato skupina ve velkém množství dokáže tělu škodit.

- ✓ „Potravinová pyramida slouží jako tahák ke správnému sestavení každodenního jídelníčku.
- ✓ V ČR obecně platí jedna potravinová pyramida, kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví v roce 2005
- ✓ Každá země si sestavuje svou potravinovou pyramidu či jiné zobrazení, podle zdravotního stavu obyvatelstva
- ✓ Množství potravin, které bychom měli sníst, je definováno zvláštní jednotkou, které říkáme PORCE
- ✓ Potravinová pyramida má 6 potravinových skupin, žádná z nich by neměla v jídelníčku chybět“ (Mužik, 2007, str. 18)

Obecné zásady zdravé výživy:

- ✓ dostatek pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu
- ✓ střídmost v jídle
- ✓ jíst častěji a menší porce
- ✓ jíst v klidu a příjemném prostředí
- ✓ preferovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy
- ✓ nekouřit a nepít větší množství alkoholu (Čeledová, Čevela,2010)

1.2.2.2 Pohyb a pohybová aktivita

„Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů, včetně člověka. Pohybem si živočišné organizmy zabezpečují takovou polohu v prostoru, která je neoptimálnější při vyhledávání potravy, ukrytí před nepřáteli nebo před nebezpečím vyvolaným faktory vnějšího prostředí, při vyhledávání druhého pohlaví apod.“ (Machová, Kubátová, 2006, str. 33)

Míra pohybu ovlivňuje po celý život zdravotní stav jedince. Každé pohybové omezení sebou přináší nepříznivé důsledky. V průběhu života je možné a nutné pečovat o co nejlepší funkční stav somatických systémů a předcházet zdravotním oslabením a nemocím. Pohybové aktivity hrají v těchto snahách podstatnou úlohu. Při malé pohybové

aktivitě dochází k demineralizaci – řídnutí kostí. To může být podporováno špatnou výživou a chorobami, které mají vliv na minerální hospodářství. (Kubálková, 2000)

„Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.“ (Mužík, Suss, 2009, str. 10)

Pohybová aktivita je jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení energetického výdeje na úroveň klidového metabolismu jedince. Pohybová aktivita tvoří 15 až 40 % z celkového energetického vývoje jedince. Dělíme ji na pohybovou aktivitu vykonávanou ve škole, v domácnosti, ve volném čase a sportu.

Habituaální pohybová aktivita – běžně prováděná ve volném čase i ve škole. Zahrnuje také lokomoci, manipulaci, hru, sport, sebe obslužnou a další běžnou životní motoriku.

Organizovaná pohybová aktivita – je prováděna pod vedením edukátora (učitele, trenéra, cvičitele, vychovatele)

Neorganizovaná pohybová aktivita – aktivita prováděna bez pedagogického vedení, zpravidla ve volném čase. (Sigmundovi, 2011)

Pohybová činnost je nepostradatelná pro správný vývoj a funkce lidských orgánů. Pro zachování a upevnování zdraví je nezbytným předpokladem aktivní pohyb. Pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu. Ten se skládá ze tří podsystémů:

- opěrného a nosného (kosti, šlachy, klouby, vazy)
- výkonného – efektorového (kosterní svaly)
- řídicího – koordinačního (proprioceptory, kožní receptory, vestibulární a zrakové, periferní a centrální nervstvo)

Úkolem pohybového aparátu je zajišťovat pohyb těla a jeho částí. Efektivita pohybové aktivity závisí na činnosti určitých oblastí v CNS. (Machová, Kubátová, 2006)

Nedostatek pohybu (hypokineze) vede ke snížení tělesné výkonnosti, a je označován za faktor pro vznik řady onemocnění.

Z hlediska charakteru a účinků pohybu na organismus rozlišujeme pět druhů tělesného cvičení:

1. Izometrické cvičení – jde o stahování svalů, které se přitom nezkracují. Sval je napjatý, brzy dochází k únavě. Svaly se takto posílí, ale chybí příznivý účinek na oběhovou soustavu (tlačení dlaní proti sobě)

2. Izotonické cvičení – stahování svalů při současném pohybu končetin v kloubech(vzpírání)

3. Izokinetické cvičení – zdokonalené izotonické cvičení (posilovací stroje)

4. Anaerobní cvičení – práce svalů, které mají nedostatek kyslíku(sprint)

5. Aerobní cvičení – skupiny svalů pracují při dostatku kyslíku (plavání, vytrvalostní běh). Toto cvičení má největší přínos pro posílení zdravotně orientované tělesné zdatnosti. (Zvírotský, 2014)

Doporučení pro pohybovou aktivitu

„Všechny děti a mládež ve věku 5-17 let by měly být pohybově aktivní denně v rámci her, sportů, přepravy, volného času, tělesné výchovy nebo plánovaného cvičení v rámci rodiny, školy a společenských aktivit. Doporučení platí pro všechny bez rozdílu pohlaví rasy, zdravotních omezení nebo ekonomického zázemí.“ (Mitáš, Fromel, 2013, str. 23)

Tato věková skupina by měla realizovat denně alespoň 60 minut pohybových aktivit a alespoň 3krát týdně. (Mitáš, Fromel, 2013)

Tělesná zdatnost

„Tělesnou zdatnost lze definovat jako souhrn vlastností (charakteristických znaků), které lidé mají nebo jichž dosahují a které souvisejí se schopností vykonávat tělesnou činnost.“ (Slepičková, 2000, str. 48)

Tělesná zdatnost je dána těmito složkami:

- ✓ vytrvalostí
- ✓ svalovou silou
- ✓ pohyblivostí kloubů

- ✓ koordinací pohybu

Tělesnou zdatnost organismu lze rozvíjet dvojím způsobem: (Machová, Kubátová, 2006)

- sportovně orientovaná zdatnost – efektivní metody tréninku a vykazování sportovních výsledků

„Sportovně orientovaná zdatnost respektuje specifické požadavky sportovních disciplín s potřebou rozvíjet ve vyšší míře různé složky tělesné zdatnosti (př. svalová síla u vzpěračů, pohyblivost u gymnastů), s menším ohledem na zdravotní optimum organismu. Aby byla minimalizována možnost zdravotního poškození organismu, vyžaduje takový trénink vysokou odbornost.“ (<http://www.bejci.banda.cz/clanek/160099/telesna-aktivita/>)

- zdravotně orientovaná zdatnost – rozvíjí rovnoměrně všechny složky tělesné zdatnosti, usiluje o pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus

„Pojem „zdravotně orientovaná zdatnost“ vyjadřuje, že stupeň zdatnosti má individuální úroveň potřebnou pro zdravý a aktivní způsob života určitého jedince. Umožňuje člověku vyrovnávat se s pracovním a dalším zatížením (fyzickým, psychickým a sociálním) a věnovat se v dostatečné míře pohybové činnosti ve volném čase.“

(Rychtecký, Fialová, 1995, str. 98)

Nejdůležitější pro zdraví je vytrvalostní složka. Závisí na účinnosti a výkonnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů.

Vytrvalostní složka: Tuto složku lze posilovat hlavními činnostmi lokomočního charakteru (běh, cyklistika, plavání, aerobní tanec). Ovšem za předpokladu, že jsou tyto činnosti prováděny dostatečně dlouho a s dostatečnou intenzitou. Tyto aktivity se doporučují provádět alespoň 20 minut 3x – 4x týdně.

Svalová složka: Svalovou složku lze rozvíjet různými formami posilování, kulturistikou, kondičním plaváním, různými atletickými disciplínami.

Jsou známy dva typy kosterních svalů:

- Svaly fázičné – vykonávají hlavně pohyb, jsou rychlé a brzy se unaví. Mají sklon k ochabování (svaly hýžděové, břišní, mezilopatkové aj.)

- Svaly posturální – svaly postojové. Drží naše tělo ve stoji, vzpřímené poloze, chůzi nebo sedu. Mají sklon ke zkracování a tuhnutí. (svaly prsní, bederní páteře, ohybače kyčlí a kolen aj.) Svaly fázické a posturální tvoří v těle nerozlučné dvojice. V případě, že je jeden z dvojic svalů silnější, dochází ke svalové nerovnováze. (dysbalance)

Tam, kde dochází k postupnému ochabnutí svalů, vyvíjí se vadné držení těla.

Pohyblivost kloubů: Tuto složku lze nejlépe rozvíjet činnostmi a sporty, při kterých se pravidelně střídá zátěž s uvolněním. Známým testem k ověření pohyblivosti kloubů je test hloubky předklonu (Thomayerova zkouška). Provádí se na zvýšené podložce, s výdrží 3 sekundy, nesmí se pokrčit kolena. Měří se vzdálenost konce prstů rukou v cm pod úroveň podložky v rozmezí -5 až 10 cm. Jestliže prsty nedosahují ani 10 cm nad podložku, informuje tato zkouška o hypomobilitě hybného systému vyšetřovaného-omezená pohyblivost. Přesahují – li více než 5 cm pod podložku, jde o hypermobilitu-enormní kloubní pohyblivost. (Machová, Kubátová, 2006)

Koordinace pohybu: Koordinace pohybu nám umožňuje relativně regulaci pohybu. Koordinace pohybu se dává do souvislosti s činností CNS, která řídí řadu oblastí podstatných pro konkrétní pohyb. Je to pohybová schopnost provádět komplikované a koordinované pohyby. Příklady pro rozvoj koordinačních schopností: cvičení v prostoru – cvičení na hrazdě, bradlech, skoky přes překážky. Různé běhy – ve vysoké trávě, v mělké vodě, v oranici, běžecká abeceda, opičí dráha.

(http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportkoordinace.php)

Podle Machové a Kubátové „Být zdatný“ znamená:

- Udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost
- Mít zdravé a výkonné srdce a plíce
- Mít přiměřené svalstvo
- Udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů
- Udržet si duševní pohodu

Význam pohybu

- zvyšuje tělesnou zdatnost
- snižuje hladinu cholesterolu

- zpevňuje kosti
- pomáhá proti bolestem zad
- zlepšuje fyzický vzhled
- přispívá k duševní svěžesti (Machová, Kubátová, 2006)

„Na pohyb teda nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici ale je třeba si uvědomit i jeho další hodnoty. Vedle účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační., které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu.“ (Machová, Kubátová, 2006, str. 44)

1.2.2.3 Spánek

Dostatečně dlouhý a hluboký spánek je podmínkou psychického a fyzického zdraví.

Některé choroby se projevují poruchami spánku.

- nespavost – obtížné usínání, probouzení se, časně ranní probouzení – snížená kvalita spánku, únava, podrážděnost
- syndrom spánkové apnoe-zástava dechu ve spánku – objevuje se spíše u mužů a je provázena chrápáním
- somnambulismus – chození ve spánku
- somnilokvie – mluvení ve spánku

Hygiena spánku

- před uléhat a vstávat každý den ve stejnou dobu
- poslední jídlo nejméně dvě hodiny před usnutím
- nepít před spaním povzbuzující nápoje
- nepít alkohol
- nekouřit těsně spaním
- neprovozovat před usnutím fyzickou ani psychickou aktivitu
- vhodná matrace

- dobré větrání, čistota v ložnici (Zvírotský, 2014)

1.2.2.4 Režim práce a odpočinku

Podle Zvírotského dospělý člověk tráví svůj čas hlavně prací a odpočinkem. Povolání má hlavní vliv na zdraví. Může být zdrojem spokojenosti i frustrace.

„Hospodaření s časem i režim práce a odpočinku patří mezi základní problémy duševní hygieny.“ (Zvírotský 2014, str. 42) Efektivní trávení volného času je individuální a předpokládá určité znalosti a dovednosti. Plánování času by mělo vycházet z rámcově stanovených životních cílů a podle toho přizpůsobit své aktivity.

Desatero efektivního hospodaření s časem: stanovení si životního cíle, prověřovat vlastní rozvržení času, najít si optimální pracovní režim, eliminovat zbytečné činnosti, plánování času s využitím vhodných pomůcek, organizace pracovního prostředí, nedělat věci, které má dělat někdo jiný, plně se věnovat jedné činnosti a soustředit se na ni, do pracovní činnosti zařazovat přestávky, naučit se odpočívat. (Zvírotský 2014)

1.2.2.5 Osobní hygiena a péče o vzhled

Péče o čistotu těla a úprava zevnějšku má pro zdraví nemalý význam. Hygiena je důležitou součástí v péči o zdraví. Je také důležitou složkou v prevenci infekčních onemocnění.“ *Z hlediska osobního se hygiena zabývá kvalitou vody a ostatních nápojů, potravin a stravování, oblečením, prací a tělesnou námahou vůbec, spánkem, čistotou těla, užíváním tabáku, narkotik atd. a duševním zdravím.“*

(<https://cs.wikipedia.org/wiki/Hygiena>)

Mezi základní složky osobní hygieny patří: čištění zubů, mytí rukou, holení, sprchování, péče o vlasy, čistý a hezký oděv.

1.3 Sport

1.3.1 Volný čas pro sport

Čas je pojem prostupující naším životem. Lidé mu podřizují své konání. Jsou k němu vztahovány osobní, pracovní i společenské události. Část doby, kterou má jedinec pro sebe a s níž může člověk disponovat podle svého uvážení, je volným časem. Každý jedinec může s tímto časem disponovat dle svého. Volný čas lze chápat jako záležitost

svobodné volby, jako časový prostor, jako formu činnosti, symbol sociálního statusu, sociální nástroj, funkci sociálních skupin a životního stylu. Volný čas lze považovat za nejvhodnější pro oblast sportu. (Slepičková, 2000)

„Volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v něm jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“ (Slepičková, 2000, str. 12)

1.3.2 Místo sportu ve volném čase

Výčet možné náplně volného času ukazuje, že nabídka je velmi široká. Sportu konkuruje celá řada možností, aktivit, jimiž lze volný čas naplnit. Není proto samozřejmostí, že se každý bude věnovat ve svém volném čase sportovním aktivitám. Náplň volného času může být velice rozmanitá. Umění dobře prožít volný čas se jedinec musí naučit. (Slepičková, 2000)

1.3.3 Sport a společnost

Sport je provázán s kulturní ideologií dané společnosti. Je výrazem obecných představ, idejí a hodnot prostřednictvím kterých lidé zaujímají svoje postavení ve světě. Sport tvoří soubor činností a situací, které přijímají nebo zpochybňují konkrétní ideologii. *„Sport se tak v postupném vývojovém procesu formoval i v souladu s danou logikou vztahů mezi pohlavími, tedy konkrétně vzato postavením mužů a žen v kontextu historických souvislostí vztahu společnosti a sportu.“* (Sekot, 2003, str. 11)

Pohled na sport se výrazně změnil v celém světě. Prošel vývojem souvisejícím se změnami společnosti. V současné době není již výsadou pouze mladých talentovaných lidí, ale i lidí starších či handicapovaných. Je spojen s radostí, zábavou, zdravím nebo dobrodružstvím.

Definice sportu: *„Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalování tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“* (Slepičková, 2000, str. 22)

Struktura sportu podle motivace:

- a) Elitní sport – vrcholový – dosažení absolutně maximálního výkonu, sociálního postavení a peněz.
- b) Soutěžní klubový sport – snaha po osobním maximálním výkonu, potřeba relaxace a sociálních kontaktů
- c) Rekreační sport – relaxace, zdraví a společenské kontakty. Účastníci si volí svůj program i bez vazby na organizace.
- d) Fitness sport – hlavním motivem je tělesná zdatnost
- e) Rizikový a dobrodružný sport – ústředním motivem je napětí a dobrodružství
- f) Požitkářský sport – touha po prožití něčeho výjimečného, dosažení zábavy a potěšení
- g) Kosmetický sport – zaměřuje se na dokonalý vzhled

1.3.4 Sport a rekreace

Rekreace – nutnost odpočinout si, zregenerovat své fyzické i psychické síly. Jednou z forem rekreace je rekreační sport. Zahrnuje v sobě aktivity typu – zábava, odpočinek, znovunabytí psychických a fyzických sil.

1) Rekreace je činností, při které se jedná o určitý druh akce, dění, které stojí proti klidu. Musí být vykonávána nějaká činnost, činnost tělesného, mentálního nebo emocionálního charakteru.

2) Rekreace je svobodná a dobrovolná činnost – je činností ve volném čase. Člověk zde uspokojuje své potřeby a zájmy. (Slepičková, 2000)

1.3.5 Možnosti ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí

Návyky chování podporujícího zdraví je potřeba vytvářet už od útlého věku. Nejen hodiny tělesné výchovy, ale i celkový režim školy musí vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pohyb musí být zařazen do veškeré výuky i do celého chodu školy. Jednostranné zatížení je potřeba kompenzovat vhodným pohybovým režimem, a to se snaží:

- ✓ zabránit vzniku svalové dysbalance
- ✓ rozvíjet pohybové dovednosti a smyslové vnímání s pomocí psychomotorických her
- ✓ propojit pohybové činnosti i s látkou vyučovacích předmětů
- ✓ seznámit děti se „školou zad“

- ✓ vytvářet podmínky pro aktivní odpočinek žáků o přestávkách

Školní tělesná výchova je dotována dvěma až třemi hodinami týdně. To ovšem v žádném případě nepokryje skutečnou potřebu pohybu dětí. Velmi důležitá je pohybová aktivita v odpoledních hodinách, aby byla vybita energie, která se nahromadí v průběhu dne. Školní tělesná výchova má za úkol rozvíjet u každého dítěte jednotlivé složky tělesné zdatnosti v rámci jeho možností. Cílem tělesné výchovy je podpora zdraví člověka, vytváření kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě a šťastný člověk, který má radost a prožitek z pohybu.

Školní tělesná výchova má rozvíjet u každého dítěte jednotlivé složky tělesné zdatnosti v rámci jeho možností, bez stresu z neúspěchu. Bohužel ve školách zaměření tělesné výchovy výkonnostně vyhovuje spíše sportovně zdatným dětem. Naopak odrazuje děti méně zdatné, pro které je zvýšení pohybové aktivity problémem. Základem pro hodnocení by se měly stát postoje žáka k pohybovým aktivitám, změny mezi výchozím a hodnoceným stavem tělesné a duševní kondice žáka, nikoliv splněné nebo nesplněné výkonnostní normy.

(Machová, Kubátová, 2006)

V RVP je tělesná výchova zařazena do vzdělávací oblasti ČLOVĚK A ZDRAVÍ. Již z tohoto názvu je zřejmé, že pohyb a zdraví spolu úzce souvisí.

Vzdělávací obor TĚLESNÁ VÝCHOVA směřuje k poznání vlastních pohybových činností a zájmů, k poznávání konkrétních účinků na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

„Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení kompetencí žáků tím, že vede žáky k:“

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní a sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybe, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na rovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí*

- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i obci

(<https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10661>)

1.4 Hypokineze

Je to takový způsob života, který s sebou přinesla dnešní doba – civilizace. Jedná se nedostatek pohybu – hypoaktivitu. Člověk se narodil pro pohyb. V dnešní době se však vozíme v motorových dopravních prostředcích, většinu pracovní doby trávíme vstojem či vsedě. Člověk má výrazně omezenou aktivní svalovou práci a činnost dalších orgánů a systémů. A tato nečinnost způsobuje mnoho civilizačních nemocí, které se v současné době vyskytují velice často. Mezi tyto nemoci patří, obezita, cukrovka, kardiovaskulární choroby, bolesti zad ale i psychické problémy.

<http://www.fsps.muni.cz/~novotny/Hypokin.htm>

1.4.1 Obezita – otylost

Podle Machové je otylost způsobena hlavně přejídáním. Příjem tuků a cukrů je vyšší než výdej energie. V daleko menších případech může k obezitě dojít vlivem genetických faktorů nebo poruchami žláz s vnitřní sekrecí. Nadměrné přijímané živiny se

v těle ukládají jako zásobní tuk. Otylost zatěžuje klouby, srdce i cévy. Obézní lidé se lehce zadýchávají, trpí vysokým tlakem, poruchami ledvin a často cukrovkou. (Machová, 1994)

Obezitou trpí v současné době 30 procent populace. Již žáci ve školách jsou obézní. Vyplývá to z jejich dnešního životního stylu. Mají málo pohybu. Neustále sedí u televize, počítače, hrají hry na telefonu. Do školy je vozí rodiče auty. Není to jako dříve, kdy jsme přišli ze školy a šli si hrát ven. Sedí většinu času doma a pohybu mají opravdu málo. Dalším faktorem způsobující obezitu jsou špatné stravovací návyky. Děti jí mnoho sladkých výrobků, pijí přeslazené limonády, největší dobrotou pro většinu z nich jsou brambůrky, hranolky, hamburgery, párky v rohlíku a jiné nezdravé potraviny. Jí málo ovoce a zeleniny.

K porovnání a naměření tělesné hmotnosti slouží tzv. index hmotnosti

BMI (body mass index). Je to číslo používané jako indikátor podváhy, normální váhy, nadváhy a obezity. Umožňuje statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška} \cdot \text{výška}}$$

Tab. 1: Kategorie BMI a zdravotní rizika

BMI	Kategorie podle WHO	Zdravotní rizika
< 18,5	Podváha	Poruchy příjmu potravy (anorexie)
18,5 – 24,9	Normální váha	Minimální
25,0 – 29,9	Nadváha	Lehce zvýšená Zvýšená
30,0 – 34,9	Obezita stupeň I.	Středně vysoká
35,0 – 39,9	Obezita stupeň II.	Vysoká
> 40	Obezita stupeň III.	Velmi vysoká

Je to ovšem pouze statistický ukazatel. Neznamena, že všichni, kteří mají BMI vyšší než 30, jsou obézní. Například kulturista, který má BMI vyšší než 30 není obézní. Tím, jak posiluje, má velký nárůst svalové hmoty. Hranice BMI se také liší podle populace. Záleží také samozřejmě na pohlaví a věku. U dětské a adolescentní populace nelze kritéria pro dospělé používat vzhledem k tomu, že v průběhu růstu se mění složení těla, tím se také mění hodnoty BMI.

(<https://www.wikiskripta.eu/w/BMI>)

„Obezita se stala moderní epidemií, která má bohužel mnoho negativních vlivů na naše zdraví. Množství obézních lidí rok, co rok stoupá a co hůře, začíná se objevovat více obézních dětí. Z toho důvodu bohužel klesají věkové hranice, ve kterých se objevují různá onemocnění. Příkladem může být cukrovka II. typu, kdysi nemoc spíše starších lidí, v dnešní době ji však můžeme diagnostikovat i u dětí. Obezita je celosvětový problém, jehož následky nás stojí nemalé peníze, proto bychom se jí měli snažit předcházet. Bohužel v současné době je v České republice 10 % dětí obézních a z nich 70–80 % zůstane obézních i v dospělosti. Pouze 5 % případů obezity je způsobeno onemocněním dítěte, jakým je například hormonální nerovnováha či genetický syndrom. Za zbylých 95 % může nerovnováha mezi příjmem energie a jeho výdejem. Rodiče by před tímto problémem neměli zavírat oči, či si myslet, že dítě z obezity vyroste, ale měli by jej začít bezpodmínečně řešit.“

(<https://cs.medixa.org/strava/obezita-u-deti>)

Jak předcházet obezitě u dětí? Nejdůležitější je změnit životní styl. Změnit stravovací návyky, vyhýbat se tučným a sladkým jídlům. Do stravy zařazovat hodně zeleniny a ovoce. Volný čas trávit sportem, pobytem na čerstvém vzduchu. Děti většinou dělají to, co rodiče. Rodiče jsou jejich vzorem, proto by i oni měli jíst zdravě, sportovat, hýbat se. Mohou tím předejít závažným zdravotním komplikacím. Obezita ale pro dítě neznamená jen nemoc. Obézní děti mají i problémy psychického charakteru. Vrstevníci, kteří tento problém nemají, dokáží být velmi krutí. Smějí se jim, nadávají, ponižují je. Obézní děti pak trpí, stresují se, stydí se. Vyhýbají se kolektivu. Jsou uzavřené, smutné a většinou nemají mnoho kamarádů. Cítí se ostrčené, méněcenné. Nerady se zapojují do kolektivních her, nechtějí se účastnit společných akcí, jako je škola v přírodě, lyžařský kurz a jiných společných akcí. (<https://cs.medixa.org/strava/obezita-u-deti>)

1.4.2 Cukrovka – diabetes

Cukrovka je chronická porucha metabolismu sacharidů. Je způsobená nedostatkem inzulínu nebo jeho nedostatečnou účinností.

Inzulín – hormon, který umožňuje přenos krevní glukózy do buněk kosterního a srdečního svalstva. Usnadňuje přeměnu glukózy v tuk, snižuje tvorbu cukrů z bílkovin. Má hlavní roli při snižování hladiny cukru v krvi. Snižuje glykémii.

Cukrovka se projevuje zvýšenou koncentrací glukózy v krvi (hyperglykémie). Tento cukr se v krvi nemůže přeměňovat v glykogen a tuky a nevyužitý odchází močí z těla. Potřebuje na to ale větší množství vody, v níž je rozpuštěn a která se tak z organismu ztrácí. Zvýšené množství moči a žízeň bývají první příznaky cukrovky.

Dělení cukrovky:

1. Diabetes I. typu – absolutní nedostatek inzulínu, buňky jsou Langerhansových ostrůvků slinivky břišní jsou zničeny autoimunitní reakcí po virovém onemocnění a tím ustává tvorba inzulínu. Nemocný musí dodržovat dietu (omezený přístup tuků a sacharidů). Nemocný si musí denně píchat injekce inzulínu. Tento typ cukrovky se projevuje již od dětství a její rozvoj je většinou dost rychlý.

2. Diabetes II. typu – důsledek inzulínové rezistence, která vede k poruše vyměšování inzulínu a z toho důvodu ke zvýšené hladině cukru v krvi. Tento typ cukrovky vzniká většinou až ve věku nad 40 let a rozvíjí se pomalu. Někdy bývá spojen s obezitou. V tomto případě se většinou nemusí podávat inzulín, stačí dodržovat dietu, snižovat nadváhu.

3. Gestační diabetes – tento typ cukrovky se objevuje u těhotných žen, v druhé polovině těhotenství. Metabolická zátěž naruší glukozovou toleranci nebo se objeví jiné příznaky diabetu. Je to velice závažná komplikace, která může zvýšit riziko vzniku vrozených vývojových vad plodu. Většinou gestační diabetes vymizí po porodu.

Příčiny vzniku diabetes

Za hlavní příčinu nárůstu cukrovky se považuje nadměrná výživa vedoucí k obezitě a nízká fyzická aktivita v technicky vyspělé společnosti.

Prevence a léčení cukrovky

Prevence a zdravý životní styl jsou v boji s cukrovkou to nejdůležitější. Primární prevence je zaměřena na rizikové faktory, hlavně v rodinách s genetickou predispozicí. Doporučuje se snižovat nadváhu, omezit tuky a cukry. Zvyšovat fyzickou aktivitu.

Sekundární prevence má za cíl u těch, kteří již onemocněli diabetem udržet vnitřní prostředí co nejvíce podobné vnitřnímu prostředí zdravého člověka. Znamená to, udržovat hladinu glukózy v krvi blízkou normálním hodnotám.

Kde nestačí úprava životosprávy včetně dietních opatření je zavedena léčba perorálními antidiabetiky nebo inzulinem. Důležitou roli v terapii cukrovky tvoří pohybová aktivita. Vhodná je chůze, jízda na kole, plavání. (Machová, Kubátová, 2006)

1.4.3 Kardiovaskulární choroby

a) ateroskleróza – jedná se o onemocnění tepen, tzv. kornatění. Na vnitřní straně tepny se ukládají látky tukové povahy. Tepny se zužují a ucpávají, tím se snižuje průtok krve a zásobením živinami a kyslíkem. V důsledku toho dochází k patologickým změnám, které se nejčastěji projevují jako: akutní infarkt myokardu, mozková mrtvice, ischemická choroba dolních končetin, náhlé srdeční úmrtí v důsledku výdutě aorty. Patologické procesy v cévní stěně začínají již v dětském věku. Mezi rizikové faktory ovlivnitelné úpravou životního stylu patří: koncentrace cholesterolu v krvi, vysoký krevní tlak, kouření cigaret, obezita, diabetes mellitus, nedostatek pohybové aktivity.

b) vysoký krevní tlak neboli hypertenze – je také cévní onemocnění. Ke zvýšení krevního tlaku může dojít následkem onemocnění některých orgánů, například srdce, žláz s vnitřní sekrecí nebo ledvin. Ke zvýšení tlaku může dojít ale i z neznámé příčiny, jde o tzv. hypertonickou chorobu jakožto civilizační onemocnění. Ta charakterizuje zvýšený krevní tlak, který vznikl bez organického poškození orgánů. Pravděpodobnou příčinou onemocnění jsou funkční změny v oblasti mozku, které regulují napětí stěn cév, a tím i krevní tlak. K rizikovým faktorům vysokého krevního tlaku patří genetické dispozice, psychicky náročná práce, náročná životní situace, nadměrné pití alkoholu, kouření, drogy, sedavé zaměstnání a přejídání se. K ochranným faktorům před vznikem této nemoci patří pravidelná životospráva zaměřující se na klidný život bez stresu, relaxace, dostatek spánku, aktivní odpočinek, pravidelný pohybový režim a úprava výživy.

c) angina pectoris – vzniká v důsledku zúžení věnčitých tepen. Záchvat bolesti je vyvolán přechodným nedostatkem kyslíku v srdci. Tento stav je způsobený fyzickou námahou, stresem, vydatným jídlem nebo chladem. Projevuje se bolestí za hrudní kostí,

bolest vystřeluje do levého ramene, levé části krku nebo do čelisti. Záchvat bývá doprovázen pocitem strachu a úzkosti.

d) infarkt myokardu – příčinou je ucpání některé z věnčitých tepen, dochází k odumření části srdeční svaloviny. Projevuje se bolestí na hrudi. Bolest může vystřelovat do ramene, paže, krku i břicha. Tato bolest často začíná v klidu. Jedná se o prudké bolesti, které doprovází strach ze smrti.

e) chronická ischemická choroba – je také způsobena změnami na věnčitých tepnách, oproti ostatním se vyvíjí velmi pomalu. Postupným nedokrvováním srdečního svalu způsobí, že se tvoří malá roztroušená ložiska odumřelé srdeční svaloviny.

f) arytmie – porucha srdečního rytmu, která je způsobená postižením převodního systému srdečního. Projevuje se bušením srdce, nemocný má pocit občasného vynechání srdce, slabostí, nepravidelným tepem, omdlěváním.

g) ischemická choroba dolních končetin – postihuje tepny dolních končetin. Projevuje se křečovými bolestmi v lýtku při chůzi, odumíráním prstů, což může vést až k amputaci části končetiny.

h) zelený zákal – příznakem této nemoci je vzestup nitroočního tlaku. Primární zelený zákal vzniká bez jasných příčin, většinou se jedná o genetické dispozice. Sekundární je zpravidla komplikací jiných chorob jako je vysoký krevní tlak nebo ateroskleróza cév.

ch) mozková mrtvice – u této nemoci dochází k zúžení a ucpání přírodní mozkové tepny krevní sraženinou nebo se jedná o prasknutí krevní cévy. Projevuje se poruchami mluvení, myšlení, neschopností polykat, zhoršeným viděním, paralýzou částí těla nebo i selháním základních životních funkcí. (Machová, Kubátová, 2006)

„Dětský věk je ideálním obdobím pro zahájení preventivních opatření ohledně zábrany vzniku kardiovaskulárních chorob. Základy životního stylu (výživové i režimové návyky) vznikají již v dětství a přetrvávají po celý život jedince. V tomto období lze nejnázve formovat postoje a návyky, které ovlivňují kardiovaskulární riziko.“

(Machová, Kubátová, 2006, str. 158)

1.4.4 Bolesti zad

a) **vadné držení těla** je dáno zeslabením svalového aparátu vlivem zanedbané fyzické činnosti nebo důsledkem psychických změn u adolescentů. (https://www.wikiskripta.eu/w/Vadn%C3%A9_dr%C5%BEen%C3%AD_t%C4%9Bla)

Jedná se o civilizační nemoc dětského věku, která se v současné době projevuje stále více a více. Dochází zde k ortopedickému oslabení hybného systému.

Příčiny vzniku vadného držení těla:

- Vnitřní: vrozená forma páteře, dědičný typ držení, duševní a tělesný stav dítěte
- Vnější: a) hypokineze-nedostatek pohybových aktivit, neadekvátní sportovní zatížení
 - b) dyskineze-špatné hybné stereotypy
 - c) chybějící pohybová pestrost – jednostranné zatížení
 - d) nevhodné pracovní místo, nevhodný školní nábytek, stres, nevhodné mikroklima, nadměrná hmotnost aktovky, nevhodná výživa a špatný pitný režim

Základní poruchy držení těla:

- zvětšená hrudní kyfóza – kulatá záda a odstávající lopatky
- zvětšená bederní lordóza – zvětšené prohnutí bederní páteře
- hyperkyfolordotické držení těla – kombinace předchozích dvou
- skoliotické držení těla-vychýlení páteře do strany
- plochá záda – nedostatečné zakřivení páteře

Didaktická doporučení pro nápravu vadného držení těla:

- ✓ učit účelnému svalovému napětí a uvolnění velkých svalových skupin
- ✓ dbát na správné a přesné provádění jednotlivých cviků
- ✓ uvědomit si rozdíl mezi správným a chybným provedením
- ✓ cvičit pomalu, soustředěně a vědomě
- ✓ švihové pohyby používat jen při perfektním zvládnutí daného cviku
- ✓ umocnit přínos jednotlivých cviků správným hlubokým dýcháním
- ✓ cvičit od jednoduššího ke složitějšímu, od nízkých poloh k vyšší
- ✓ vždy brát ohled na věk a výkonnostní úroveň dětí
- ✓ cvičit analytické cviky a následně komplexní

- ✓ zvolit optimální počet opakování podle obtížnosti cviku
- ✓ individuální přístup

(<http://www.tv3.ktv-plzen.cz/zdr/zdr-teorie/vadne-drzeni-tela-a-jeho-prevence.html>)

Zvětšená hrudní kyfóza se projevuje kulatými zády, odstávajícími lopatkami, zvětšenou krční lordózou s předsunutým postavením hlavy a svalovou dysbalancí v oblasti krční a horní části hrudní páteře (horní zkřížený syndrom).

Zásady vyrovnávání a vhodná cvičení: přímivá cvičení, uvolňování krční páteře, protahování horních i dolních fixátorů lopatek a protahování prsních svalů.

Nevhodná cvičení: přetěžování, tvrdé doskoky, nošení těžkých aktovek.

Zvětšená bederní lordóza je charakterizována zvětšeným bederním zakřivením, vysazenou pánví – úhel je větší než 30 stupňů, svalová dysbalance v oblasti pánve a dolní části trupu (dolní křížový syndrom)

Zásady vyrovnávání a vhodná cvičení: cvičení s páteří po částech, protahování flexorů kolenního a kyčelního kloubu, fixování páteře, protahovat celý vzpřimovač páteře, posilování hýžďových a břišních svalů.

Nevhodná cvičení: cvičení podporující nestabilitu pánve a celé páteře

Skoliotické držení těla se projevuje vybočením páteře do strany v čelní rovině, nesouhrou svalových skupin kolem páteře, výrazným vybočením, které způsobuje poruchy statiky držení těla, bolesti páteře, obtížné dýchání ale i potíže se srdeční činností. Projevuje se nápadnou asymetrií v držení těla, hlavně ramen, lopatek a pánve, viditelnými kulatými nebo plochými záda mezi lopatkami.

Kompenzovaná skolióza – páteř vychýlená ve tvaru „S“

Dekompenzovaná skolióza – páteř vychýlená ve tvaru „C“

Příčinami tohoto vadného držení těla je nesprávné postavení těl obratů, meziobratlových plotének nebo nesprávná činnost svalů či vazů. Jednostranná sportovní zátěž nebo neadekvátní statická zátěž se zaujímáním asymetrického stoje nebo sedu.

Zásady vyrovnávání a vhodná cvičení: vytahování páteře v podélné ose, přesnost cvičení, pohyby všemi směry, zaměřování se na pevnost, pružnost a pohyblivost páteře, vlnivé pohyby páteře, balanční cvičení, dechová, uvolňovací a relaxační cvičení.

Nevhodné cvičení: jednostranná a statická zátěž

Plochá záda se projevují lokálním nebo celkovým zmenšením dvojesovitého zakřivení páteře, nedostatečnou pružností a pohyblivostí.

Příčinou tohoto vadného držení těla jsou vrozené dispozice, neúměrné zatížení v určitém úseku páteře, někdy také jednostrannou zátěží bez kompenzace.

Zásady vyrovnávání a vhodná cvičení: uvolňování páteře a přiměřené zvyšování klidového napětí zádových svalů, cvičení po částech, všestranná silová cvičení.

Nevhodné cvičení: přímivá cvičení, dlouhodobé visy, podlézání levičky, cvičení v lehu na zádech, rovné předklony, sporty typu sportovní a moderní gymnastika.

Prevence vadného držení těla ve školním prostředí

- ✓ cíleně zaměřená kompenzační cvičení během vyučování
- ✓ pohybové rekreační přestávky
- ✓ rekreační cvičení v družinách
- ✓ aktivní výlety
- ✓ sportovní soutěže
- ✓ kinestetický učební styl
- ✓ zvyšování úrovně zdravotně orientované zdatnosti a vnitřní motivace k celoživotní pohybové aktivitě
- ✓ zařazovat děti s nálezem vadného držení těla do hodin zdravotní tělesné výchovy

(<http://www.tv3.ktv-plzen.cz/zdr/zdr-teorie/vadne-drzeni-tela-a-jeho-prevence>)

1.4.5 Psychické problémy

Pohyb má určitě vliv na rozvoj myšlení, inteligence a na psychiku. Správně vybraná pohybová činnost umožňuje jedinci vyrovnat se s negativními dopady stresu. Cvičení může mít vliv na zlepšování depresí, zvyšování kladného sebehodnocení i na snižování úrovně úzkosti. Lidé, kteří se pravidelně hýbou, mívají podstatně nižší výskyt depresí než lidé, kteří nesportují.

(<http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/psychicke-zmeny-spojene-s-pohybem/>)

„Jedinci, kteří pravidelně provádějí aerobní cvičení (jakoukoli činnost zvyšující srdeční frekvenci a spotřebu kyslíku, např. jogging, plavání, jízdu na kole), vykazují při

reakci na stresové situace významně nižší srdeční frekvenci a krevní tlak než jedinci, kteří pravidelně nesportují.“ (Machová, Kubátová, 2006, str. 132)

1.4.6 Pohybová inaktivita

Pravým opakem pohybové aktivity je pohybová inaktivita. WHO definuje fyzickou inaktivitu jako „dělání velmi málo nebo žádné fyzické aktivity“ at’ už v práci, během dopravy, domácích povinností nebo ve volném čase. Odhad počtu osob, které vykonávají nějakou, ale stále nedostatečnou pohybovou aktivitu se pohybuje mezi 31 % do 51 %.

https://www.enviwiki.cz/wiki/Nedostate%C4%8Dn%C3%A1_fyzick%C3%A1_aktivita

Hypoaktivita-inaktivita je velice silným rizikovým faktorem. Bylo dokázáno, že pravidelná tělesná aktivita snižuje rizika na oběhové onemocnění (fyzicky neaktivní lidé mají 2x tak větší pravděpodobnost vzniku ICHS, než osoby provádějící pravidelnou pohybovou aktivitu).

V kontextu negativní tendence nedostatečné pohybové aktivity upozorňují Dobrý (2008), Mužík (2007) a Stejskal (2004) na tyto možné důsledky na zdraví lidského organismu:

- a) Vznik svalových dysbalancí – jedná se o narušení hybného systému, kdy jsou dva proti sobě jdoucí svaly v nerovnováze. Jeden ze svalů je ochablý a druhý zkrácený.
- b) Vznik osteoporózy – při těchto obtížích dochází k řídnutí kostí, v kostech ubývá vápník i jiné minerály. Příčinou může být nedostatek pohybu, ale také období menopauzy a také samozřejmě věk.
- c) Vznik obezity-jde o nakupení kožního tuku, hlavní příčinou je nerovnováha mezi energetickým příjmem a výdejem.
- d) Vznik kardiovaskulárních chorob – jsou to veškeré nemoci spojené se srdcem a cévami.
- e) Vznik rakoviny – jedná se o změnu genetické informace a regulačních mechanismů v buňce. Tato změna vede k dělení buňky, kdy vzniká nový klon postižených buněk, který se množí.
- f) Vznik cévní mozkové příhody – je to nemoc, kdy dochází k poruše prokrvení mozku

- g) Vznik cukrovky – cukrovka vzniká poruchou tvorby inzulínu, důvodem mohou být genetické předpoklady, obezita, věk, špatný životní styl.
- h) Vznik depresí – jde o narušení psychiky

(<https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-podstatou-vzniku-rakoviny/>)

2 Cíle, hypotézy, úkoly

2.1 Cíle diplomové práce

Tato diplomová práce má prokázat vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku. Pravidelná pohybová aktivita dětí je předpokladem zdravého života nejen pro současnost, ale i budoucnost. Určité zvyky a návyky jsou předpokladem pro zdravý a plnohodnotný život. Jsou zde poznatky, které souvisí s touto problematikou. Práce se zaměřuje na různé druhy onemocnění, které jsou způsobeny nedostatkem pohybové aktivity a příčinami jejich vzniku.

Hlavním cílem této diplomové práce je prokázat vliv pravidelné pohybové aktivity dítěte na nižší počet zameškaných hodin z důvodu nemoci. Má prokázat, že děti, které se pravidelně věnují pohybovým aktivitám jsou méně nemocné, jsou odolnější, a proto ve škole zameškají méně hodin než děti, které se pravidelným pohybovým aktivitám nevěnují. Hlavním úkolem práce je dokázat, že se tato hypotéza potvrdí a ukáže, jak jsou pravidelné pohybové aktivity důležité.

Dílčí cíl: Zjistit zájem dětí o sport, sportovní aktivity volného času, druhy sportů, sportovní příležitost ve škole a blízkém okolí svého domova, využití volného času s rodiči.

2.2 Hypotézy

1. Více jak 50 % žáků se věnuje pravidelným sportovním aktivitám
2. Více jak 70 % oslovených žáků má kladný vztah k pohybu
3. Pravidelným sportovním aktivitám se věnují spíše chlapci
4. Nejméně 30 % dětí sportuje společně s rodiči
5. Alespoň 30 % žáků si uvědomuje význam pravidelné pohybové aktivity pro zdraví
6. Více jak 60 % dotazovaných, kteří se věnují pravidelným sportovním aktivitám, je méně nemocných.

Všechny výše uvedené hypotézy se týkají oslovených žáků ze třetích a čtvrtých tříd ZŠ ve Slaném.

2.3 Úkoly

1. Nastudovat literaturu k danému tématu

2. Sestavit vhodný dotazník pro děti mladšího školního věku

(http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9_metody.pdf)

3. Požádat vedení školy o spolupráci a možnost rozdat dotazník žákům, dále využít pro účely kvantitativního výzkumu získané informace ze školní elektronické třídní knihy (počet zmeškaných hodin jednotlivých žáků z důvodu nemoci)

4. Požádat žáky a rodiče o vyplnění dotazníku a zároveň o souhlas s použitím získaných údajů do této práce

5. Zpracovat a graficky zhodnotit výsledky dotazníku

6. Celkově vyhodnotit dotazníkové šetření

7. Zjistit počet zmeškaných hodin žáků z důvodu nemoci

8. Porovnat a vyhodnotit absenci pravidelně sportujících dětí a dětí, kteří se sportu věnují jen občas, nepravidelně nebo nikdy

3 Metodika práce

3.1 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor je tvořen 134 respondenty žáků základní školy ve věku 8-12 let. Dotazník vyplnilo a odevzdalo 69 dívek a 65 chlapců. Dotazník vyplnili žáci třetích a čtvrtých tříd v květnu až červnu 2018. Celkem 27 žáků dotazník zpět neodevzdalo.

3.2 Použité metody

Výzkumnou metodou bylo dotazníkové šetření, které de uskutečnilo na základní škole, kde učím. Vybrala jsem si právě dotazník v písemné podobě, neboť jsem mohla tímto způsobem oslovit více respondentů. Ve svém dotazníku jsem použila uzavřené, polouzavřené i otevřené otázky. Mou snahou bylo položit otázky tak, aby i menší děti dokázaly samy odpovědět. Nechtěla jsem, aby dotazník za ně vyplňovaly rodiče. Podle písma opravdu dotazník vyplňovaly děti, ale zda jim rodiče nenapovídali, jak mají odpovídat, to nevím. Oslovila jsem děti ze 7 tříd, žáky třetích a čtvrtých tříd. Celkem jsem poprosila a oslovila 161 žáků o vyplnění dotazníku. Zpět se mi vrátilo 134 dotazníků. Z toho 69 dívek a 65 chlapců. Ti, co dotazník nepřinesli nazpět byli zejména chlapci. Byla jsem překvapena, že se žáci naší školy opravdu dost často věnují pravidelným sportovním aktivitám. Nejen samy v různých kroužcích, ale i s rodiči pořádají různé pohybové aktivity. Možná právě proto patří naše škola k jedné z nejúspěšnějších škol v okrese v oblasti sportu.

V další části výzkumu jsem zjistila počet zameškaných hodin u všech respondentů za celý školní rok 2017/2018. Vzhledem k tomu, že používáme elektronickou třídní knihu, kam se zapisuje i důvod absence, nebyl problém spočítat opravdu absenci způsobenou nemocí. Statistické zpracování dat – základní popisnou charakteristikou je aritmetický průměr. Sečetla jsem všechny absence z důvodu onemocnění a výsledek jsem vydělila počtem dotazovaných žáků. Průměr jsem označila písmenem M.

3.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal na základní škole, kde učím. Navštívila jsem postupně každou třídu, vysvětlila dětem, z jakého důvodu toto výzkumné šetření probíhá a poprosila je o vyplnění a navrácení dotazníku. Na vyplnění měli žáci dostatek času. Dotazníky jsem rozdala v květnu a na jeho odevzdání měli čas do konce školního roku. Třídní učitelky jsem poprosila o vybírání těchto dotazníků.

Další částí sběru dat bylo zjistit, kolik hodin respondenti zameškali během jednoho školního roku (2017/2018). V elektronické třídničce jsem si vypsalala v každé třídě a u každého žáka počet zmeškaných hodin z důvodu nemoci.

3.4 Analýza dat

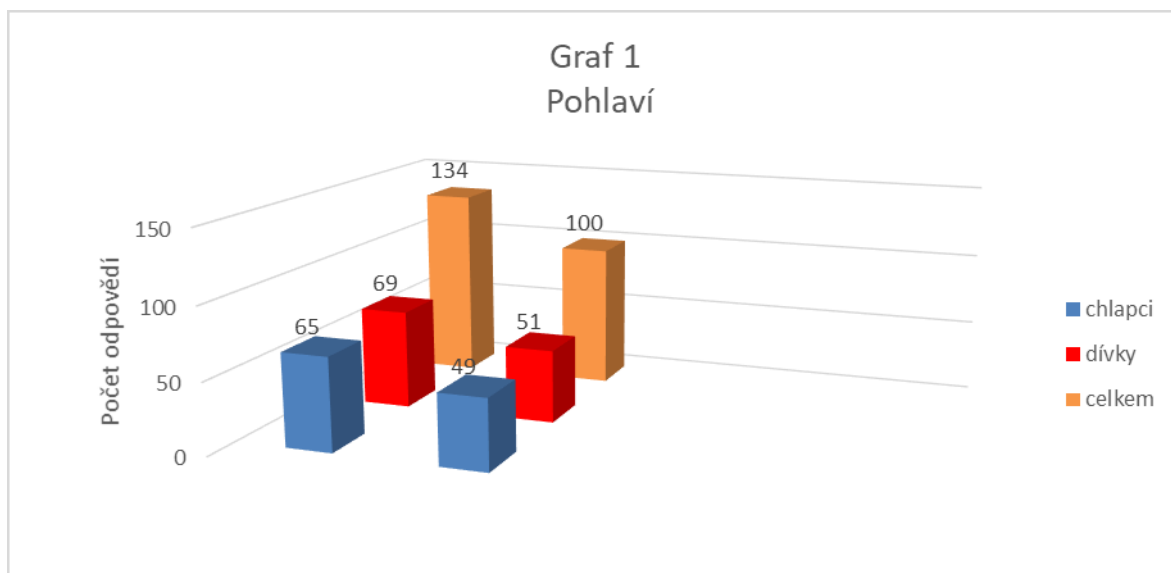
Nejdříve jsem vyhodnotila odpovědi zodpovězených otázek v dotazníku. Vyhodnocené výsledky jsem zanesla do grafů, které znázorňují jednotlivé odpovědi. Grafy vyhodnocují zvlášť chlapce a zvlášť dívky. Grafy jsou číselně strukturovány a doplněny o slovní komentář.

4 Vyhodnocení

4.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

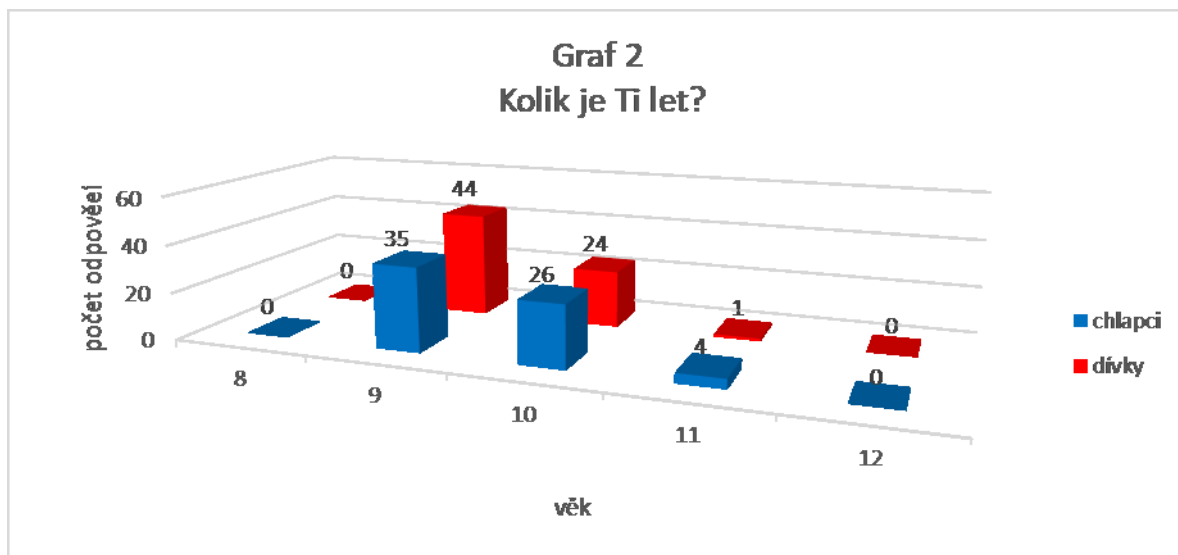
Výsledky jednotlivých otázek z dotazníku jsem znázornila graficky. Jsou očíslované od 1 až do 15. Ke každému grafu píši komentář, ve kterém popisují odpovědi dětí.

Otázka č.1: Pohlaví



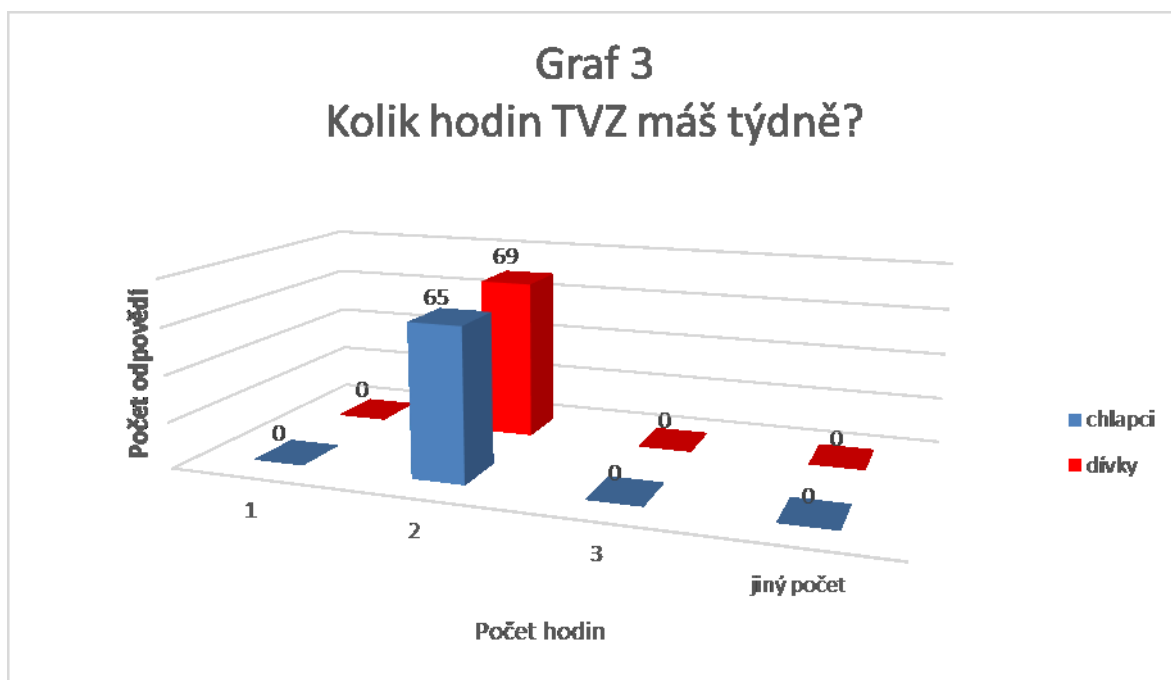
Graf č. 1 ukazuje na počet žáků, kteří vyplnili a odevzdali dotazník. Dotazník odevzdalo z celkového počtu 161 žáků 134 (83 %) žáků. Z toho je 69 dívek (51 %) a 65 chlapců (49 %). Tato otázka byla pro žáky základní školy velmi jednoduchá, nedělala jim žádné problémy.

Otázka č.2: Kolik je ti let?



Graf č.2 ukazuje věk dotazovaných žáků. Nejvíce odpovědělo dívek ve věku 9 let. Těch je celkem 44 (63 %). Chlapců v tomto věku je 35 (54 %) Desetiletých dívek je 24 (35 %) a desetiletých chlapců je 26 (40 %). Z grafu také vyplývá, že jsou tam 4 chlapci a jedna dívka, kteří nastoupili do školy s ročním odkladem, neboť jsou o rok starší než jejich vrstevníci.

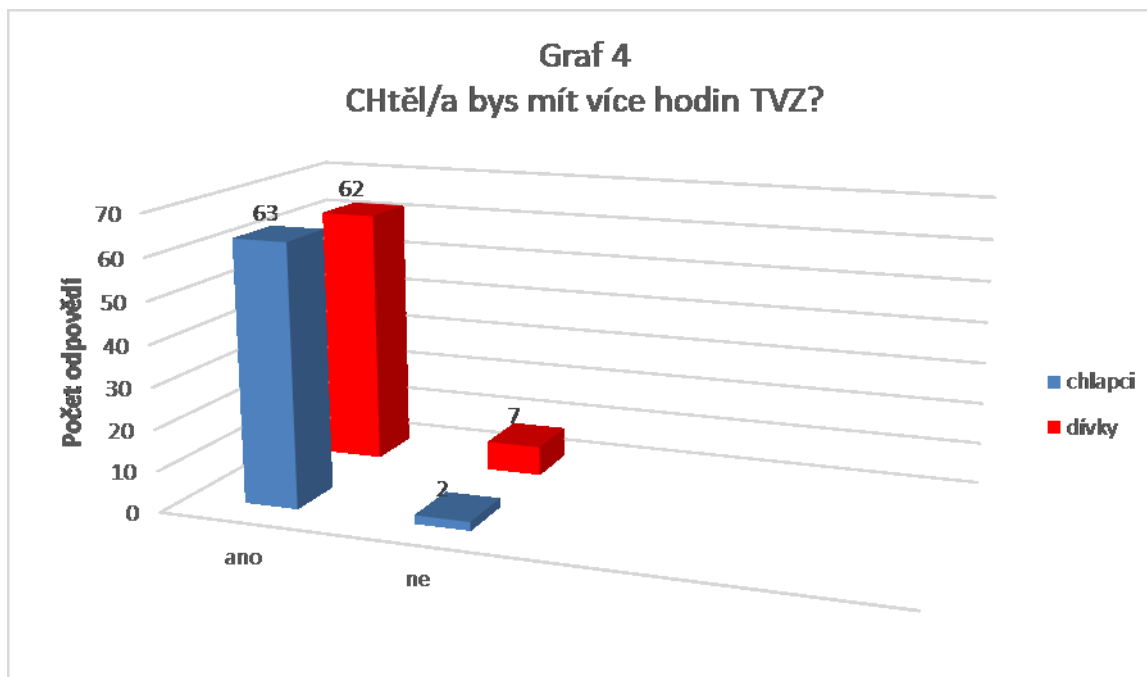
Otázka č. 3: Kolik hodin TVZ máš týdně?



Tento graf ukazuje jednoznačně, že na této základní škole mají všichni žáci dvě hodiny TVZ.

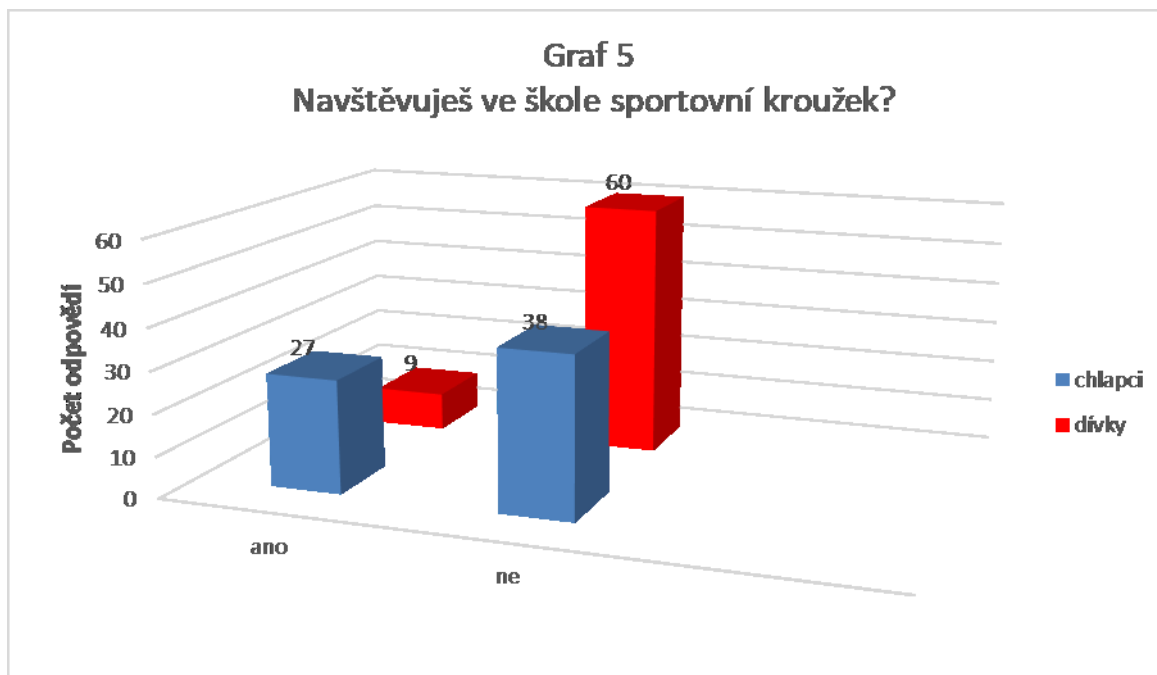
Je to dané ŠVP, kde je stanovena časová dotace – dvě hodiny TVZ týdně. Tato otázka se prakticky nemusela v dotazníku objevit, neboť každá škola má danou časovou dotaci na počet hodin TVZ. Na naší škole jsou to dvě hodiny týdně u žáků třetích a čtvrtých tříd. Ale například žáci prvních a druhých tříd mají tři hodiny tělesné výchovy a zdraví. Je to způsobené tím, že žáci chodí pravidelně na plavecký výcvik, tudíž jim byla časová dotace navýšena o jednu hodinu. Tato otázka by se spíše hodila, kdyby se porovnávali žáci jiných škol.

Otázka č. 4: Chtěl/a bys mít více hodin TVZ?



Na otázku, zda by žáci chtěli mít více hodin tělesné výchovy a zdraví týdně odpovědělo z dotazovaných chlapců 63 ano (98 %) ano a 2 chlapci že ne (2 %). Dívky odpověděly na tuto otázku velmi podobně, Je zde jen nepatrný rozdíl. 62 dívek (89 %) odpovědělo, že by chtěly mít více hodin tělesné výchovy a zdraví a pouze 7 dívek (11 %) odpovědělo, že by více hodin tělesné výchovy a zdraví mít nechtělo. Z tohoto závěru vyplývá, že převážná většina žáků by chtěla mít více hodin tělesné výchovy a zdraví. Myslím si, že je to opravdu výborný předpoklad, že i přes dnešní dobu sedavého způsobu života, tyto děti mají rády pohyb a budou se sportovním aktivitám věnovat i v dalším období života. Pro děti by bylo velmi přínosné, kdyby se časová dotace pro výuku tělesné výchovy a zdraví navýšila. Žáci na první stupni potřebují obzvláště mnoho pohybu, hodiny tělesné výchovy a zdraví mají rádi a je škoda, že nelze jejich přání zatím vyplnit.

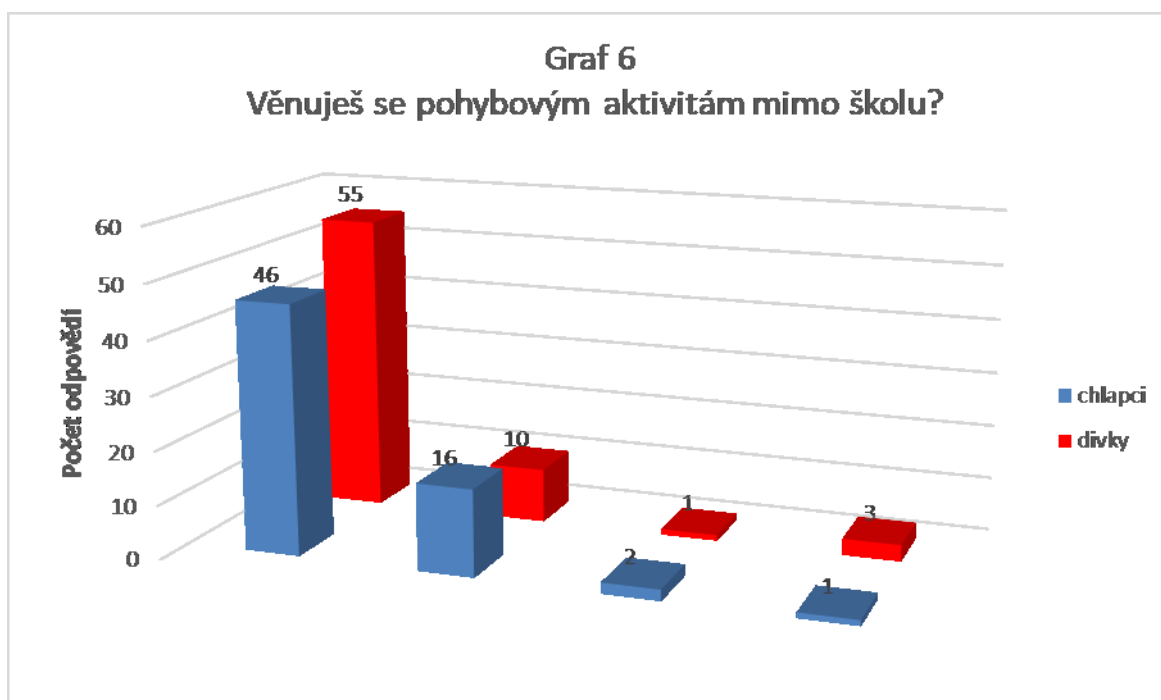
Otázka č.5: Navštěvuješ ve škole sportovní kroužek?



Na otázku, zda navštěvuje na základní škole nějaký sportovní kroužek odpověděli žáci takto.

27 chlapců (41 %) odpovědělo ano 38 chlapců (59 %) ne. Dívky navštěvuje kroužek pouze 9 (13 %) a nenavštěvuje 60 (87 %). Z tohoto grafu vyplývá, že na naší základní škole není moc kroužků vhodných pro dívky, aby je mohly navštěvovat. Je to tím, že opravdu na naší škole je v této době realizován pouze jeden sportovní kroužek, a to kroužek míčových her, které dívky až tak velice nemají nejspíš rády. Často se bojí míče, neumí házet. Je plno dívek, které ani v páté třídě nedokáží přehodit hřiště. Je to dané asi dobou, kdy děti netráví čas na venkovních hřištích. Podle daných odpovědí je vidět, že by bylo potřeba na naší škole rozšířit sportovní kroužky o kroužky vhodných pro dívky. Bohužel z časových důvodů obsazenosti tělocvičen je to dost těžké zrealizovat.

Otázka č. 6: Věnuješ se pohybovým aktivitám mimo školu?



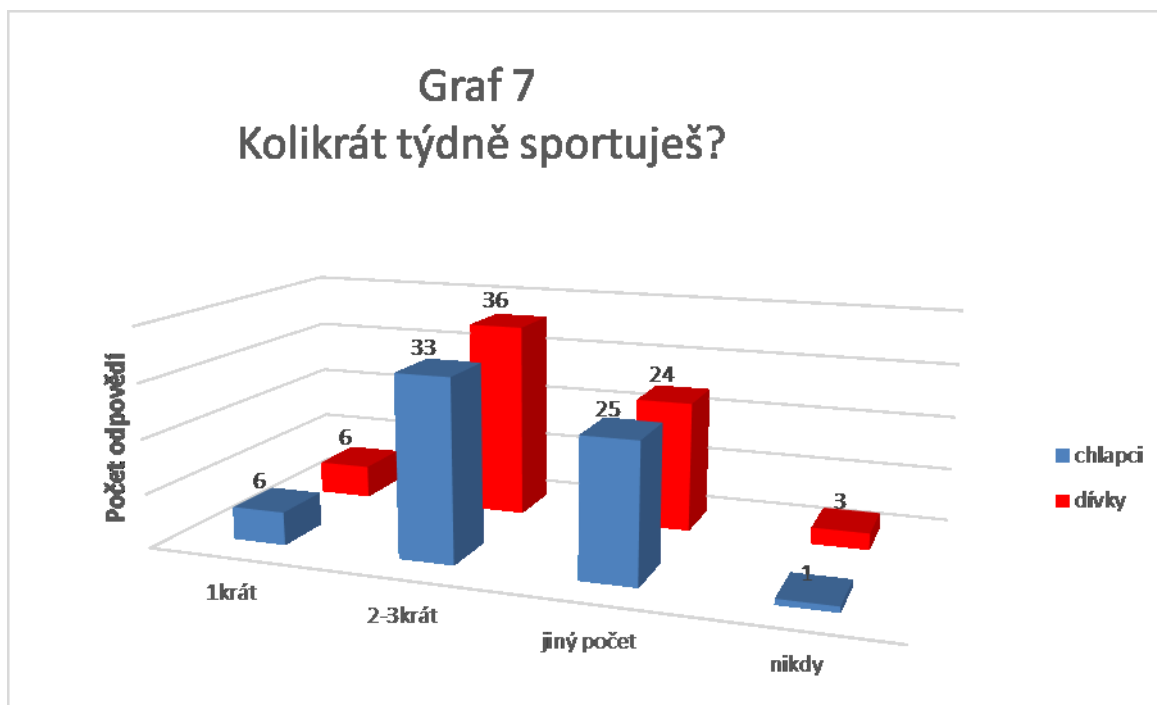
V této otázce mohly děti odpovědět pravidelně, občas, nikdy, nepravidelně. Samotnou mě překvapilo, kolik dětí odpovědělo pravidelně. To znamená, že děti sportují, pohybují se, věnují se pohybovým aktivitám, a to v docela velké míře z tázaných žáků. Na otázku, zda se věnují pravidelně pohybovým aktivitám odpovědělo 46 chlapců (70 %) a 55 dívek (80 %).

Občas se věnuje pohybovým aktivitám 16 chlapců (25 %) a 10 dívek (14 %).

Nepřavidelně se věnují pohybovým aktivitám mimo školu 2 chlapci a jedna dívka.

Z grafu vyplývá, že vůbec nikdy nesportuje 1 chlapec a 3 dívky. Což na tolik dotazovaných žáků není mnoho.

Otázka č. 7: Kolikrát týdně sportuješ?

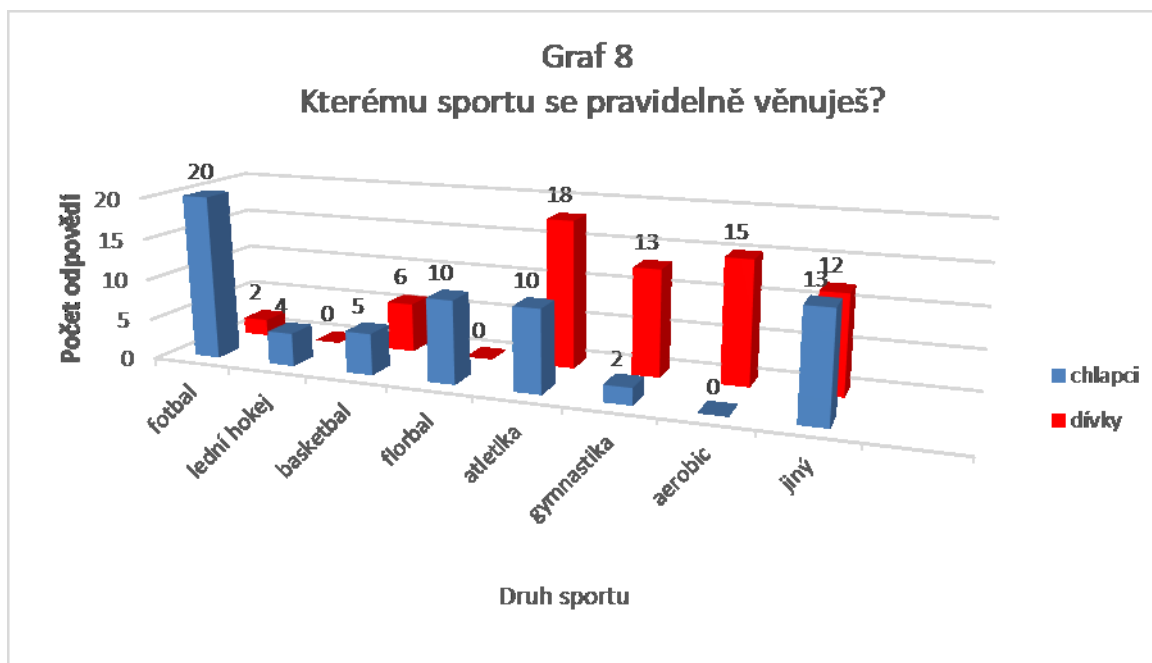


Na tomto grafu je zřetelně znát, že dotazovaní žáci sportují nejčastěji 2- 3krát týdně. Předpokládám, že jsou přihlášení do sportovních kroužků, které jsou v našem městě. Chlapců na tuto otázku odpovědělo celkem 33 (51 %) a dívek odpovědělo 36 (52 %).

Jedenkrát sportuje pouze 6 chlapců a 6 dívek, z čehož plyne, že se sportovním aktivitám příliš nevěnují. Předpokládám, že to jsou zrovna žáci, kteří navštěvují na naší základní škole jedenkrát týdně kroužek míčových her. U odpovědi na otázku jiný počet odpovědělo 25 chlapců (39 %) a 24 dívek (35 %). A na otázku nikdy odpověděl 1 chlapec a 3 dívky.

Z tohoto grafu opět vyplývá, že jsou mladší žáci na naší škole, které jsem oslovila, sportovně aktivní a sportovním aktivitám se věnují docela často.

Otázka č. 8: Kterému sportu se pravidelně věnuješ?



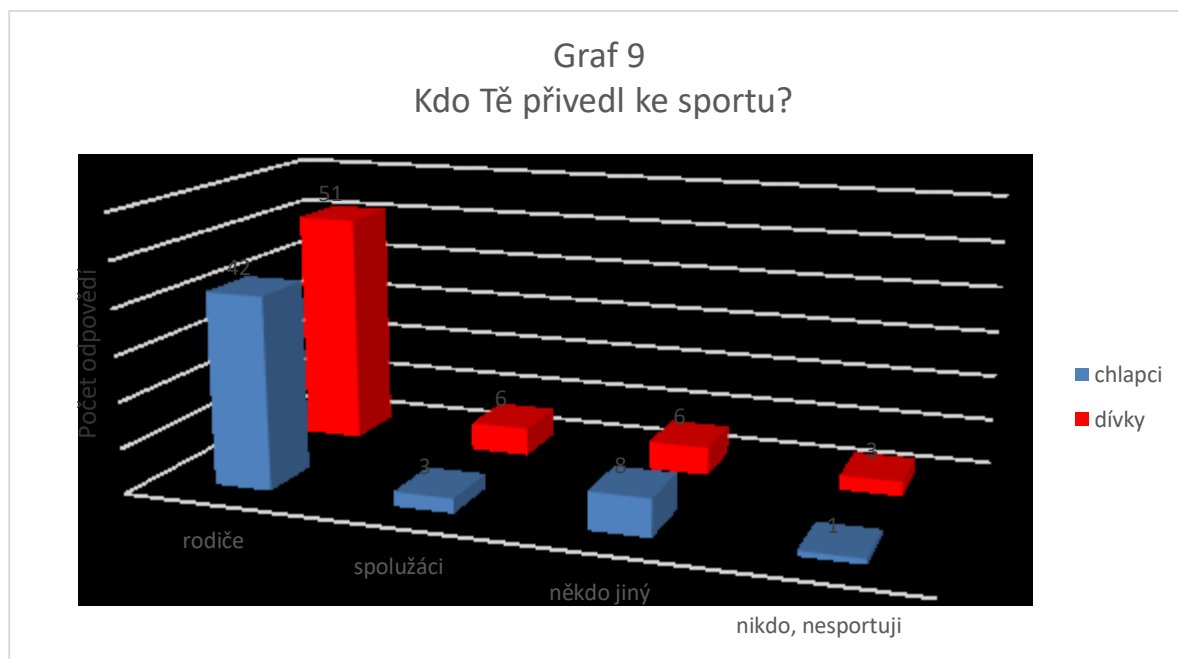
Na otázku, kterému sportu se pravidelně věnuješ odpovědělo celkem 64 chlapců (98 %) a 66 dívek (96 %).

Z celkového počtu dotazovaných žáků je to 130 žáků (97 %). Jeden chlapec a tři dívky otázku nezodpověděli, neboť se pravidelným, ani jiným pohybovým aktivitám nevěnují, což vyplynulo již z předcházejících otázek.

Z grafu vyplývá, že 20 chlapců (31 %) se věnují hlavně fotbalu, florbalu a atletice se věnuje 10 chlapců (15 %), gymnastice se věnují 2 chlapci, lednímu hokeji se věnují 4 chlapci. 18 dívek (27 %) se věnuje atletice, 15 dívek (23 %) se věnuje aerobiku a 13 dívek (20 %) se zabývá gymnastikou. 2 dívky hrají fotbal a 6 dívek hraje basketbal.

25 žáků odpovědělo, že se pravidelně věnuje jinému sportu.

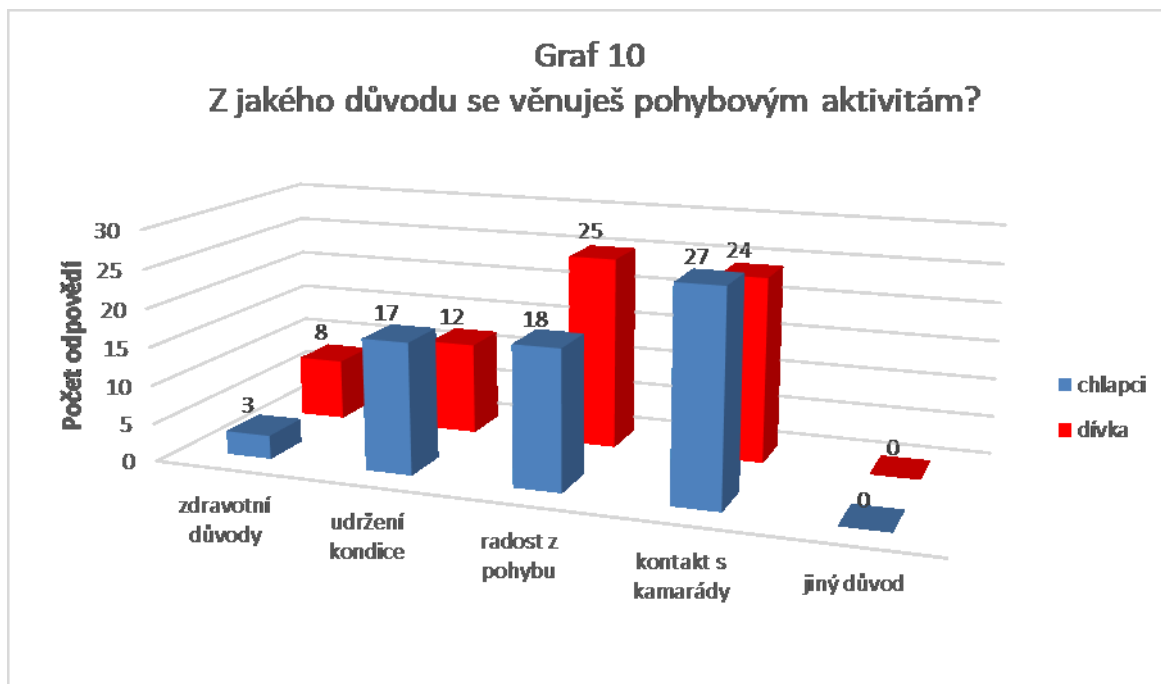
Otázka č. 9: Kdo Tě přivedl ke sportu?



Na první pohled z tohoto grafu vyplývá, že žáci jsou nejvíce ovlivněni samozřejmě rodiči. Rodiče vedou děti ke sportu. A to jak z důvodu zdravotních, tak z důvodů časových. Každý rodič chce, aby se jeho dítě vyvíjelo po všech stránkách a snaží se mu k tomu vytvořit vhodné podmínky. Mezi tyto podmínky patří samozřejmě pravidelná pohybová aktivita a sportování.

42 chlapců (78 %) chlapců a 51 dívek (77 %) přivedli ke sportu rodiče. 9 žáků přivedli ke sportu jejich spolužáci a 14 žáků přivedl ke sportu někdo jiný. Na otázku někdo jiný odpověděli žáci, že je ke sportování přivedla teta, kamarád, kamarádka, děda nebo youtuber.

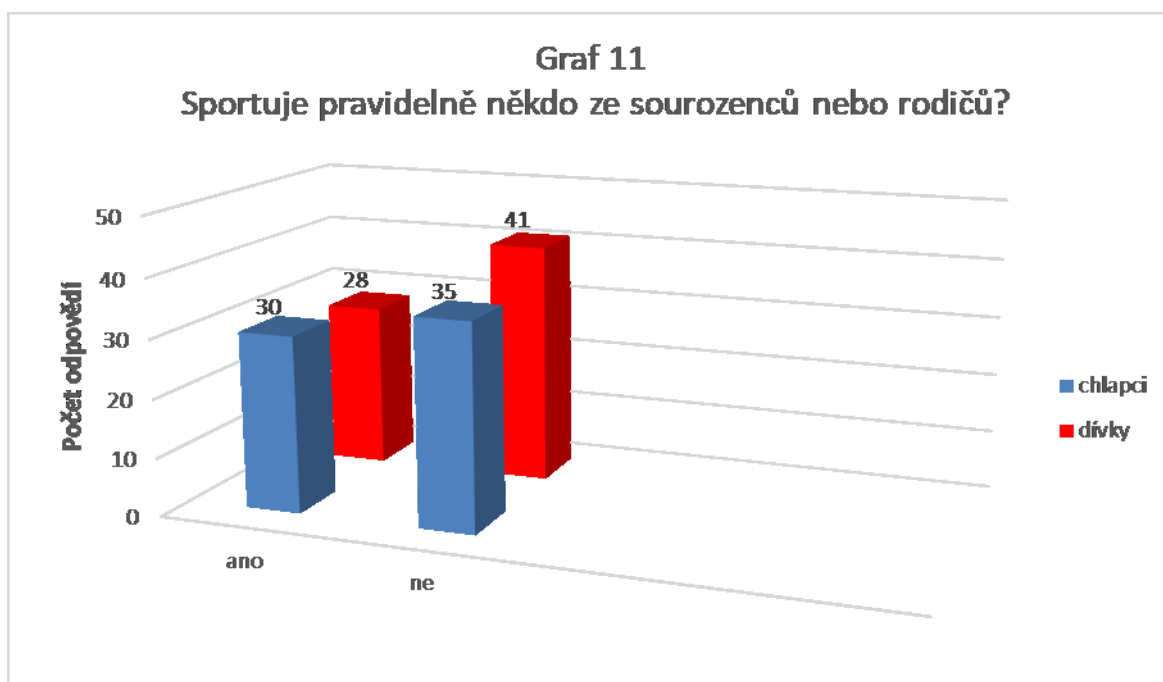
Otázka č. 10: Z jakého důvodu se věnuješ pohybovým aktivitám?



Tuto otázku žáci zodpověděli podle svého uvážení a je vidět, že si ještě pravý význam pohybových aktivit neuvědomují. Jen pouze 8 žáků z celkového počtu si význam pohybových aktivit pro své zdraví uvědomila. Z grafu je zřejmé, že si mladší žáci neuvědomují význam pravidelných pohybových aktivit, neuvědomují si, co jim sport a sportovní aktivity přináší do budoucnosti pro své zdraví.

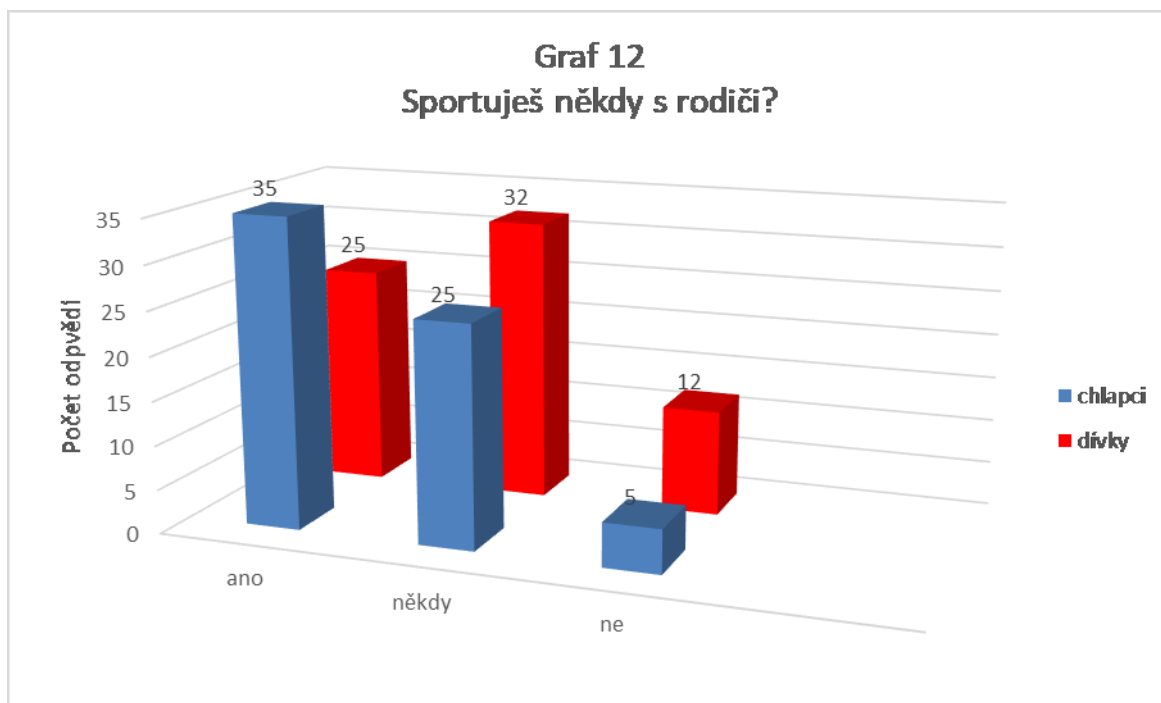
Děti napsaly, že se věnují pohybovým aktivitám hlavně kvůli kontaktu se svými kamarády 40 %, pro radost z pohybu 32 % a pro udržení kondice 22 %.

Otázka č. 11: Sportuje pravidelně někdo ze sourozenců nebo rodičů?



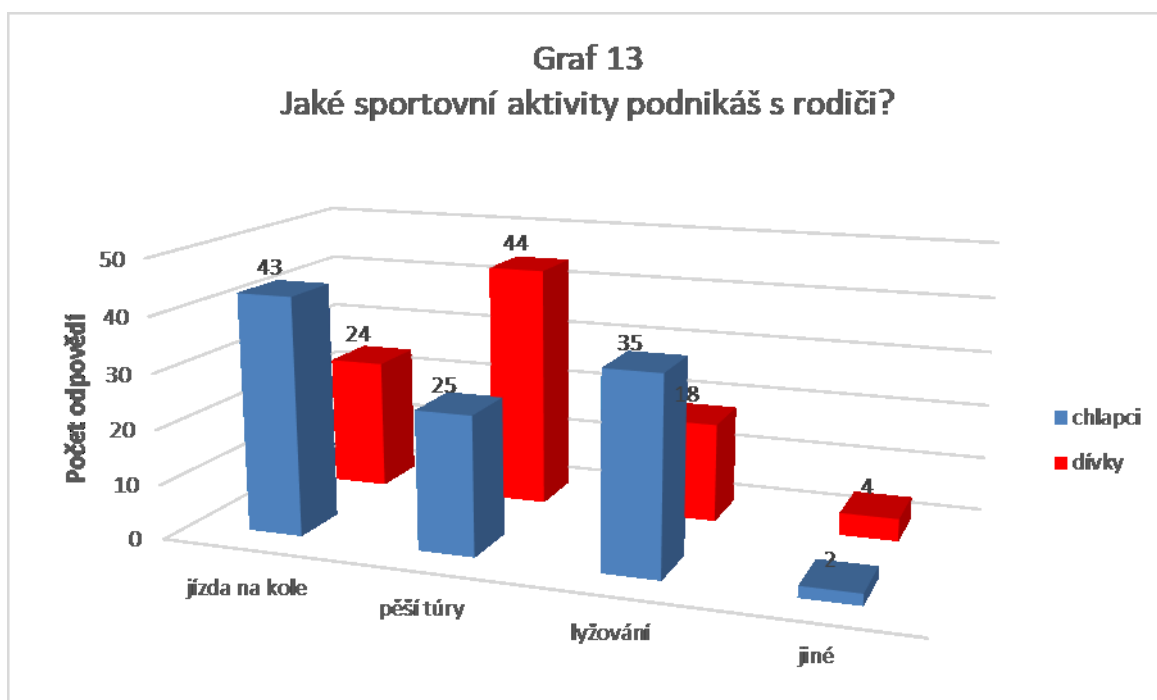
Na otázku, zda pravidelně někdo ze sourozenců nebo rodičů pravidelně sportuje odpověděli chlapci, že u nich v rodině pravidelně sportuje 30 členů rodiny a dívky, že u nich pravidelně sportuje 28 členů rodiny.

Otázka č. 12: Sportuješ někdy s rodiči?



Na první pohled je vidět, že děti společně s rodiči podnikají různé pohybové aktivity. Jen 17 dětí z celkového počtu napsalo, že s rodiči nikdy nesportují. Z grafu je vidět, že se rodiče v tomto období ještě dětem věnují, podnikají s nimi různé sportovní aktivity. Více sportují s rodiči chlapci než dívky. Celkem 60 chlapců napsalo, že společně s rodiči sportuje. Společně s rodiči sportuje 57 dívek. 17 dětí napsalo, že s rodiči vůbec nesportuje. Z celkového počtu dotazovaných dětí je to 12 %.

Otázka č. 13: Jaké sportovní aktivity podnikáš s rodiči?

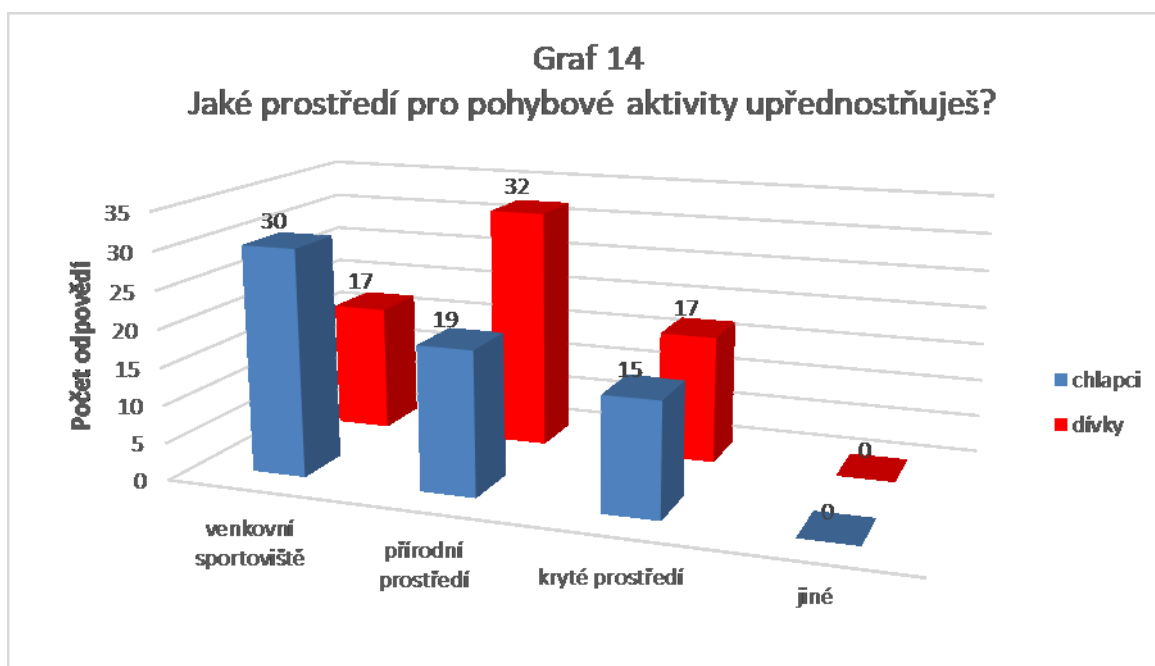


Z tohoto grafu se dá vyčíst, že 43 chlapců a 24 dívek jezdí s rodiči na kolech. Na pěší túry chodí více dívků, těch je 44 a chlapců je 25. V zimě jezdí lyžovat 35 chlapců a jen 8 dívek s rodiči. 2 chlapci napsali jiné – jeden chodí pravidelně s otcem hrát fotbal, jeden chodí s tatínkem hrát hokej. 2 dívky napsaly, že chodí pravidelně s maminkou na aerobik a 2 plavat.

Z tohoto grafu je také zřejmé, že s rodiči sportují spíše chlapci než dívky. Chlapců, kteří podnikají různé sportovní aktivity je o 25 více než dívek.

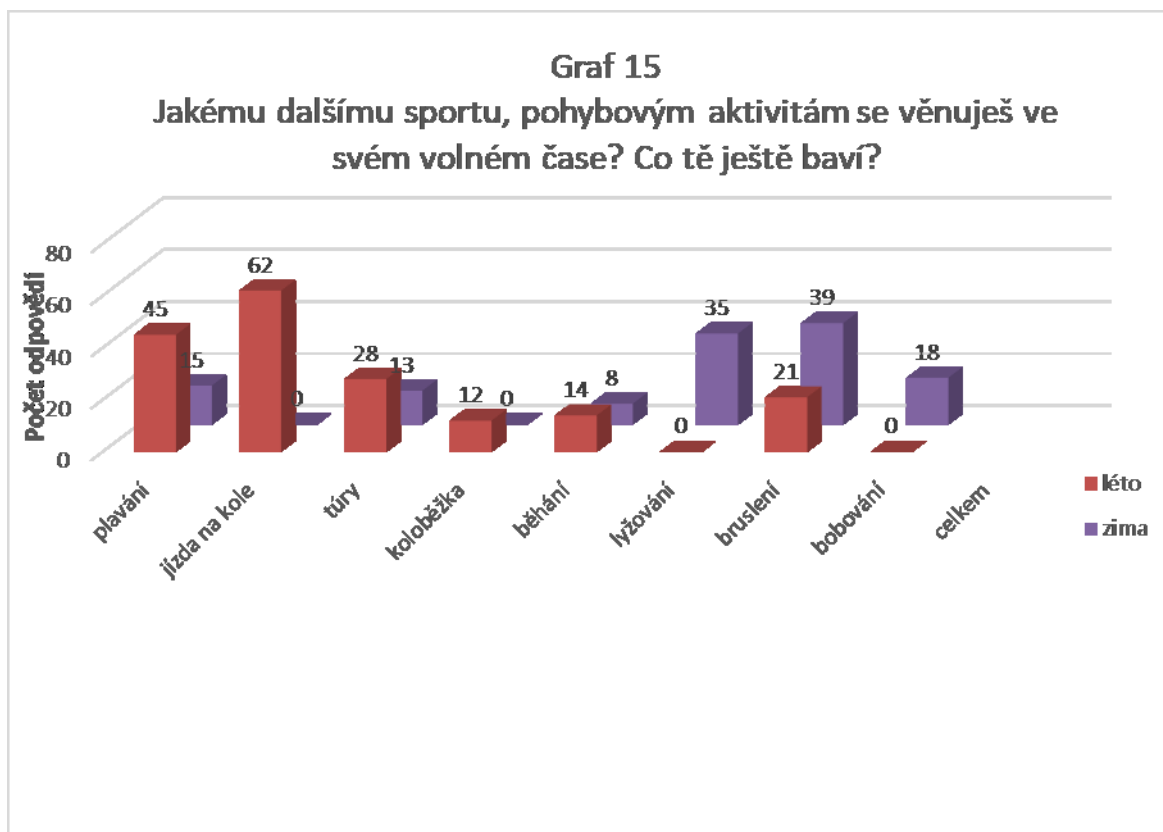
Nejvíce chodí děti s rodiči na pěší túry, na druhém místě jezdí společně na kolech a na třetím místě z dotazovaných dětí jezdí v zimě lyžovat.

Otázka č. 14: Jaké prostředí pro pohybové aktivity upřednostňuješ?



Podle tohoto grafu upřednostňuje 32 dívek přírodní prostředí. Vyplyvá to z jejich odpovědí, že nejvíce s rodiči chodí na pěší túry. Chlapci mají nejraději venkovní sportoviště. Chlapci hrají nejvíce fotbal – proto to venkovní sportoviště. Na hřišti mohou hrát ale i různé míčové hry. Celkem zvolilo odpověď na tuto otázku 30 chlapců. Kryté sportoviště má nejraději 32 dotazovaných respondentů. Na otázku, zda upřednostňují jiné prostředí, nikdo z dotazovaných neodpověděl.

Otázka č. 15: Jakému dalšímu sportu, pohybovým aktivitám se věnuješ ve svém volném čase? Co tě ještě baví?



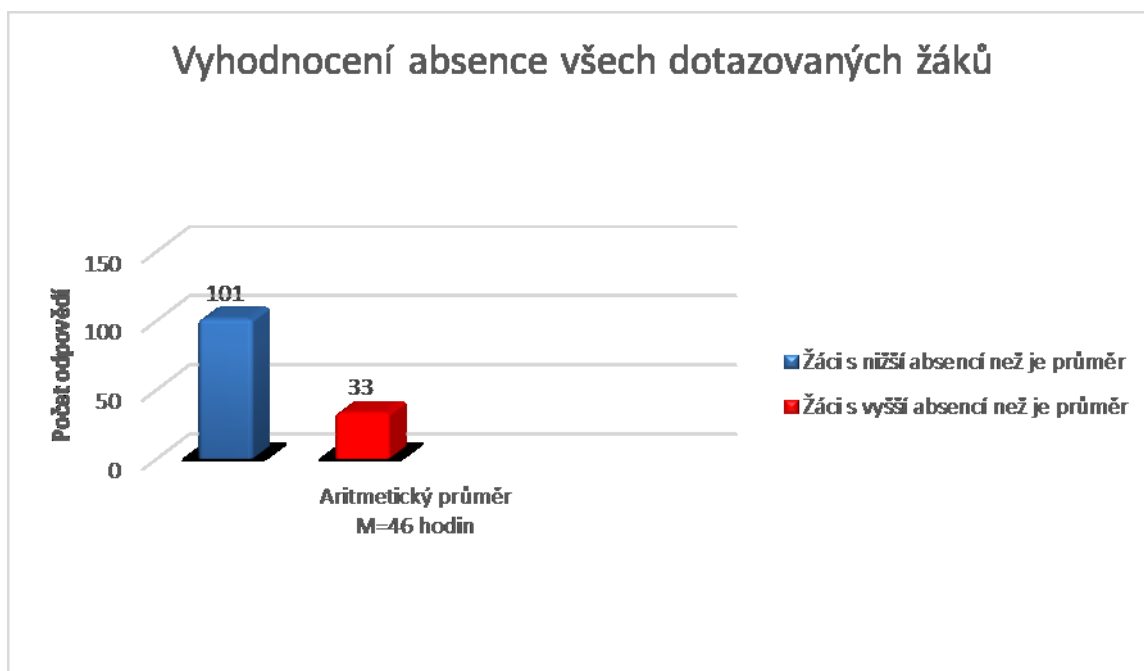
Na tuto otázku měli žáci odpovědět, co rády dělají ještě v letním a co v zimním období. V letním období děti nejraději jezdí na kole, plavou, chodí na pěší túry a na online brusle. Na kolech jezdí 62 žáků, plavat chodí 45 žáků, na pěší túry chodí dalších 28 žáků, na online bruslení 21 dětí.

V zimním období děti nejvíce baví bruslení, lyžování a bobování.

4.2 Statistické zpracování výzkumných dat

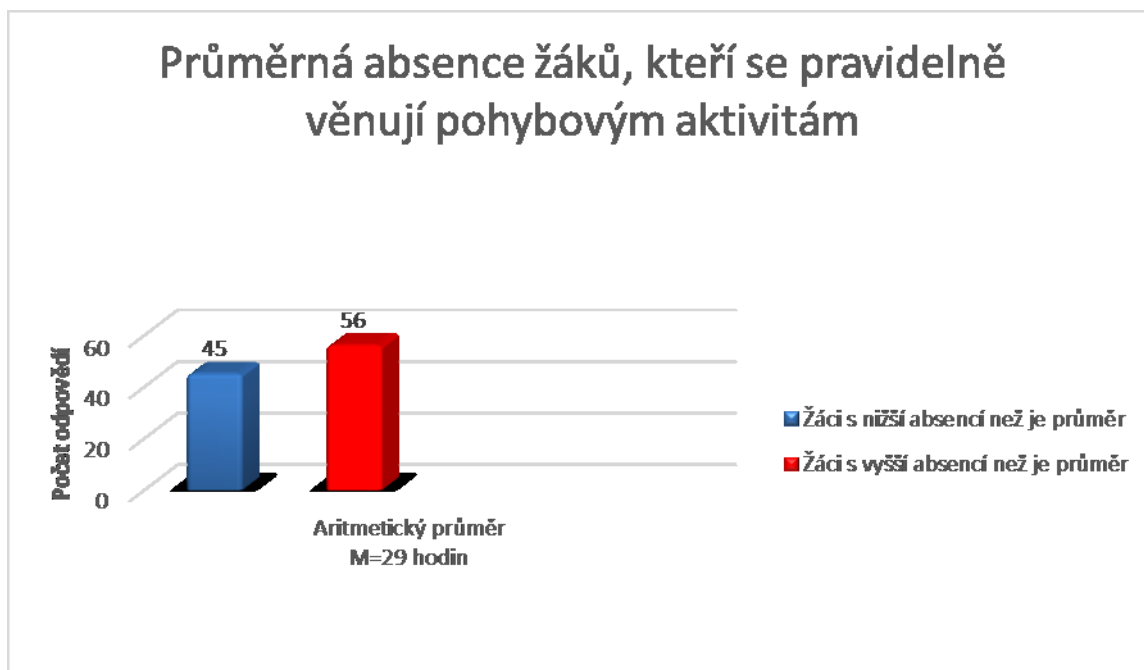
Absence ze zdravotních důvodů dotazovaných žáků ve školním roce 2017/2018

a) Vyhodnocení absence všech dotazovaných žáků



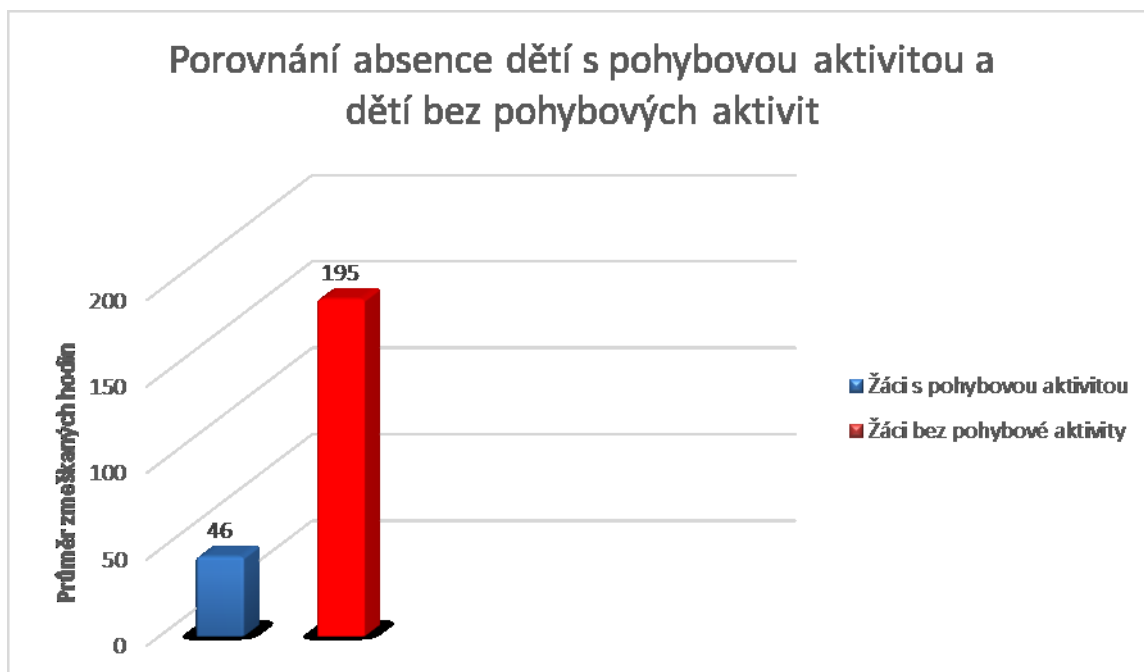
Ve školním roce 2017/2018 činil průměr zmeškaných hodin všech dotazovaných respondentů 46 hodin. U 101 žáků byla absence menší než 46 hodin (75 %). 33 žáků zmeškalo v uváděném školním roce více než 46 hodin. (25 %). Jak lze poznat z grafu, více jak polovina dotazovaných žáků má absenci nižší, než je průměr všech oslovených respondentů.

b) Vyhodnocení žáků, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám



Jak lze vyčíst z tohoto grafu, průměrná absence žáků, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám byla ve školním roce 2017/2018 29 hodin. Ze 101 žáků, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám zmeškalo 45 méně, než byl průměr a 56 žáků zameškalo více než 29 hodin. 45 žáků dokonce zameškalo za celý školní rok o 17 hodin méně, než byl průměr žáků pravidelně se věnujícím pohybovým aktivitám. Velmi mě překvapilo, že při sčítání zameškaných hodin jsem objevila 9 žáků, kteří za celý školní rok 2017/2018 neomocněli ani nezameškali výuku ani jednu hodinu, jeden den. Samozřejmě to byli žáci, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám. Naopak jsem objevila 2 žáky, kteří měli zmeškaných více jak 150 hodin.

c) Porovnání absence dětí s pohybovou aktivitou a dětí bez pohybových aktivit



Z celkového počtu dotazovaných žáků pouze 4 žáci odpověděli, že se vůbec nevěnují pohybovým aktivitám. Nebylo těžké vypočítat průměr jejich absence ve škole z důvodu nemoci. Celkově zameškali tito žáci celkem 596 hodin za školní rok. Průměr jejich absence je tedy neskutečných 195 hodin. Rozdíl absence mezi žáky, kteří se pohybovým aktivitám věnují a těmito čtyřmi žáky, je na první pohled zřetelný. Je to 3krát více, nebo také o 149 zmeškaných hodin více, než mají děti, které se pohybu věnují. Tento fakt jistě dokazuje, že pohyb pomáhá zdraví chránit a předcházet různým onemocněním.

Z těchto obou grafů je zcela zřejmé, že žáci, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám jsou méně nemocní než žáci, kteří se moc nepohybují, nebo nedělají sport vůbec žádný. 101 dotazovaných respondentů má absenci nižší, než je průměr celkově dotazovaných žáků. Průměrná absence je 46 hodin a to znamená, že 75 % dotazovaných dětí má menší absenci, než je průměr žáků školy.

4.3 Výsledky statistického šetření

Nejdůležitějším výsledkem tohoto šetření je zjištění, že žáci věnující se pravidelně pohybovým aktivitám jsou daleko méně nemocní než žáci, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují.

Vyplývá to z výše uvedených grafů. Výsledky prokázaly vzájemné propojení mezi pohybem a zdravím. Zdraví člověka je ovlivňováno mnoho faktory, ale pohyb a pohybové aktivity patří k jednomu z nejdůležitějších. Z tohoto důvodu je nutné, abychom u dětí mladšího školního věku neustále zdůrazňovali důležitost pohybu pro jejich zdraví. Děti v tomto věku jsou ještě ovlivnitelné, pedagog a rodiče jsou pro ně neustálým vzorem. To, co vidí u nich, chtějí dělat také. Proto bychom jim měli my, všichni dospělí, jít příkladem. Ukazovat a radit, neustále připomínat to, co je pro ně nejen dnes, ale i do budoucna správné a zdravé.

Podle mého názoru je průměrná absence žáků na naší škole celkově příznivá. 46 hodin je celoroční průměr, což není jistě mnoho. Bohužel tento průměr navyšují žáci, kteří jsou často nemocní.

Určitě by bylo dobré, aby se o vlivu pravidelné pohybové aktivity na zdraví mluvilo častěji. Žáci mladšího školního věku si tento důležitý význam pohybu pro své zdraví neuvědomují, jsou ještě malé. Pohyb je pro většinu z nich hra, zábava, možnost potkat se s kamarády, někde vyniknout, zviditelnit se. Měli bychom se všichni zamyslet nad tím, jak jim umožnit, poradit, pomoci, aby si význam sportovních aktivit pro své zdraví opravdu uvědomili.

5 Diskuse

Nynější doba způsobu života přináší dospělým osobám, ale i dětem málo pravidelné pohybové aktivity. Nízká úroveň pohybových aktivit přináší jistá rizika, hlavně v oblasti našeho zdraví. Tato doba je dobou elektronických přístrojů, automobilů a jiných vymožeností vyspělé společnosti, které způsobují to, že člověk nemá již takovou potřebu každodenního pohybu. U dětí je toto ještě navýšeno o různá nebezpečí, která je často mohou v dnešní společnosti potkat. Z tohoto důvodu se rodiče o své děti bojí a neumožňují jim volnost v přírodě nebo na hřišti a děti jsou ve většině případech pod neustálým dohledem ze strany rodičů nebo jiných osob, které se o ně starají. Mnoho rodičů dnes stráví v zaměstnání mnoho času a na to, aby se svými dětmi vyšli do přírody, na hřiště, do bazénu a jiných sportovních zařízení nemají prakticky čas. Pak je pro ně určitě jednodušší, když děti tráví čas doma u počítačů, tabletu, telefonu a ví, že doma se jim nemůže nic stát. Když už jsou děti zaměstnány nějakou pohybovou aktivitou, děje se to hlavně prostřednictvím různých sportovních kroužků, sportovními aktivitami s rodiči o víkendech nebo během dovolené. Bohužel to je dost málo času, které děti stráví pohybovou aktivitou. Projevuje se to na nich tím, že jsou děti v dnešní době méně obratné, pohyblivé a bohužel mnoho z nich je obézních. V této práci bylo hlavním úkolem zjištění, jak jsou s pravidelnou pohybovou aktivitou děti naší základní školy. Zda ovlivňuje pravidelná pohybová aktivita zdraví dětí mladšího školního věku. Výsledky tohoto šetření jsou uvedeny v hypotézách, které se buď potvrdily, nebo ne.

Více jak 50 % žáků se věnuje pravidelným sportovním aktivitám

První hypotéza se potvrdila. Více jak padesát procent dotazovaných žáků se pravidelně věnuje pravidelným sportovním aktivitám. Celkem se pravidelným pohybovým aktivitám věnuje 101 žáků. 46 chlapců a 55 dívek. Z celkového počtu dotazovaných respondentů (134) je to 75 %. 29 žáků se věnuje pohybovým aktivitám jen občas, nepravidelně a pouze 4 žáci odpověděli, že se pohybovým aktivitám nevěnují vůbec. Na dnešní uspěchanou dobu je to velmi příznivé zjištění. Předpokládám, že mnoho dětí chodí do různých sportovních kroužků z toho důvodu, aby jim rodiče vyplnili volný čas, kdy jsou oni v práci a nemohou se o své děti starat. Ale je jisté, že kdyby se pohybové aktivity dětem nelíbily,

sportovní kroužky by nenavštěvovaly. Určitě na toto zjištění, že se více jak polovina žáků pravidelně věnuje sportovním aktivitám je to, že v blízkosti naší školy a tím pádem i v blízkosti jejich domovů se nachází atletický, fotbalový, zimní stadion a také krytý bazén. Děti mají vše poměrně blízko a rodiče nemají starosti a problémy s jejich dopravou na různé sportovní kroužky.

Více jak 70 % žáků má kladný vztah k pohybu

Hypotéza č. 2 se také potvrdila. Na otázku, zda by chtěli mít žáci více hodin tělesné výchovy a zdraví odpovědělo celkem 125 žáků kladně. Na otázku, z jakého důvodu se žáci pohybují, proč sportují, odpovědělo celkem 43 žáků, že pro radost z pohybu, ostatní odpovědělo, že sportují kvůli kondici, ze zdravotních důvodů nebo kvůli kontaktu s ostatními spolužáky, kamarády. Už jen to, že se pravidelně věnuje pohybovým aktivitám 101 žáků z celkově dotazovaných svědčí o tom, že tito žáci mají opravdu kladný vztah k pohybu. 75 % žáků se věnuje pravidelně pohybovým aktivitám, 93 % žáků by chtělo mít více hodin tělesné výchovy a zdraví.

Pravidelným sportovním aktivitám se věnují spíše chlapci

Tato hypotéza se nepotvrdila. Celkově se pravidelně pohybovým aktivitám věnuje dle dotazování 101 žáků. Z toho je 46 chlapců a 55 dívek. To znamená, že pravidelně sportují spíše dívky. Možná se tato hypotéza nepotvrdila právě proto, že z celkově rozdaných dotazníků mi nevrátilo zpět dotazník 27 žáků a z toho bylo 23 chlapců. Možná, kdyby dotazník vyplnili a odevzdali, byla by se hypotéza potvrdila. Také je to možná tím, že chlapci nejsou až tak moc rádi organizovaní.

Nejméně 30 % dětí sportuje společně s rodiči

Hypotéza, zda alespoň 30 % dětí sportuje společně s rodiči se potvrdila. Celkem 67 žáků jezdí s rodiči na kolech, což je 50 % z celkového počtu dotazovaných. Na pěší túry chodí 65 žáků, což je 48 % z celkového počtu. Dále zde 43 dětí uvedlo, že jezdí v zimě s rodiči

lyžovat, což je 32 %. Z tohoto zjištění lze teda jistě potvrdit, že rodiče se dětem, co se týče pohybu a společně stráveného času věnují. Je to dané možná tím, že jde ještě o malé děti, které potřebují neustálý dohled a rodiče s nimi ten čas strávit musí, neboť je nemohou nechat samotné, ale to je jen moje domněnka. Ale je jisté, že se staršími dětmi již rodiče tolik času netráví. Ale celkově mě opravdu potěšilo a i překvapilo, že rodiče nesedí doma jen u počítače, televize a telefonu, ale využívají volný čas na pohyb a společně strávené chvíle se svými dětmi.

Alespoň 30 % žáků si uvědomuje význam pravidelné pohybové aktivity pro zdraví

Jak vyplynulo z dotazníku, ani tato hypotéza se nepotvrdila. Význam pravidelné pohybové aktivity pro své zdraví si z celkového počtu oslovených respondentů uvědomilo pouze 11 žáků, což není ani deset procent z dotazovaných. Možná je to tím, že se jedná o mladší žáky a ti si ještě neuvědomují, co všechno jim pravidelné pohybové aktivity mohou přinést. Určitě by bylo přínosné, aby se ve školách, doma, a i v médiích více upozorňovalo na význam pohybu a sportu pro zdraví jedince.

Více jak 60 % dotazovaných, kteří se věnují pravidelným sportovním aktivitám, je méně nemocných.

Poslední hypotéza se potvrdila. Dotazovaní žáci zameškali ve školním roce 2017/2018 průměrně 46 hodin za rok. 101 dotazovaných žáků zmeškala méně, než byl průměr. To znamená, že celkem 75 % dotazovaných žáků je méně nemocná, než jsou ostatní žáci.

Průměr zameškaných hodin z důvodu nemoci žáků pravidelně se věnujícím pohybovým aktivitám byl 29 hodin. 45 žáků zameškalo dokonce méně než 29 hodin a 56 žáků mělo absenci v rozmezí 29–46 hodin. 9 žáků dokonce nezameškalo ani jednu hodinu z důvodu nemoci. Je tedy jistě jisté, že pravidelné pohybové aktivity přináší dětem to, co se od toho očekává. Zdraví. Jsou více imunní, odolávají více nemocem, obezitě a jiným civilizačním nemocem. Je potřeba, aby si začaly uvědomovat význam pohybu pro své zdraví i do budoucnosti.

6 Závěry

Ve své práci jsem chtěla dokázat, že pravidelné pohybové aktivity mají vliv na zdraví žáků mladšího školního věku.

Hypotéza č. 1 se potvrdila. Předpokládala jsem, že více jak polovina dotazovaných respondentů se bude pravidelně věnovat pohybovým aktivitám. 75 % žáků se věnuje pravidelně pohybovým aktivitám. Hypotéza č. 2 se také potvrdila. Více jak 70 % žáků má kladný vztah k pohybu, pravidelně sportují, chtějí by mít více hodin tělesné výchovy a zdraví. Pohybují se a sport mají rádi. Hypotéza č. 3 se nepotvrdila. Předpokládala jsem, že se pravidelným pohybovým aktivitám budou spíše věnovat chlapci, ale dle výsledků a vyhodnocení dotazovaných se více věnují pravidelným pohybovým aktivitám dívky. Hypotéza č. 4 se potvrdila taktéž. Předpokládala jsem, že alespoň 30 % dotazovaných potvrdí, že společně s rodiči sportují, věnují svůj společně strávený čas pohybem a různými pohybovými aktivitami. Hypotéza č. 5 se nepotvrdila. Pouze necelých 10 % dotazovaných si uvědomuje význam pohybu a sportování na své zdraví. Hypotéza č. 6 se potvrdila. Můj předpoklad, že žáci, kteří opravdu pravidelně sportují, pohybují se, budou méně nemocní, zameškají ve škole méně hodin než ti, kteří se pohybu a sportu nevěnují. Ze všech dotazovaných, 101 žáků, 75 % má menší absenci, než je průměr všech žáků za školní rok 2017/2018.

Pravidelný pohyb a různé pohybové aktivity mají určitě vliv na zdraví každého jedince. Proto je důležité neustále dětem zdůrazňovat, předkládat a motivovat je k tomu, aby si uvědomovaly význam pohybu pro své zdraví i do budoucnosti. Obzvláště v dnešní době, kdy, jak všichni víme, dochází k velikému rozmachu obezity a různých nemocí způsobených sedavým způsobem života. Je důležité vést děti již od útlého dětství k pohybu, pravidelným pohybovým aktivitám. Důležitou roli hraje jistě školka, škola, ale především rodiče, kteří by měli své děti vést k zdravému životnímu stylu a být jim příkladem.

7 Seznam použité literatury

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*.

Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DOBŘÝ, Lubomír a Vladislav MUŽÍK. *Charakteristiky kvalitní tělesné výchovy. Tělesná výchova a sport mládeže*. 2008, roč. 74, č. 4

Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KUBÁLKOVÁ, Ludmila. *Pohyb v prevenci a péči o zdraví*. V Praze: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 80-86317-04-8

LIBA, Jozef a Alena BUKOVÁ. *Pohyb a zdravie*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu, 2012. ISBN 9788070979679.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. V Praze: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006.

ISBN 80-7044-768-0.

MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ. *Rodinná výchova: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna, 1997.

ISBN 80-7168-394-9.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-X.

MITÁŠ, Josef a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3990-7.

MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000.

ISBN 80-246-0044-7

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.

Elektronické zdroje:

OPTIMÁLNÍ POHYBOVÁ ZÁTĚŽ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

- PDF. *Představujeme Vám pohodlné a bezplatné nástroje pro publikování a sdílení informací.* [online]. Copyright © DocPlayer.cz [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: <http://docplayer.cz/17376403-Optimalni-pohybova-zatez-u-deti-mladsiho-skolniho-veku.html>

POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU SE ZAMĚŘENÍM NA DOMÁCÍ CVIČENÍ. *POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU SE ZAMĚŘENÍM NA DOMÁCÍ CVIČENÍ* [online]. Copyright © 2013 [cit. 20.03.2019]. Dostupné z: <https://pohybova-aktivita-deti.webnode.cz/>

Mladší školní věk | Vemeste.cz. *Ve Městě-komunální kreaace a rekreace* [online].

Copyright © DocPlayer.cz [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>

403 Forbidden. *403 Forbidden* [online]. Copyright © DocPlayer.cz [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <http://www.tv3.ktv-plzen.cz/zdr/zdr-teorie/vadne-drzeni-tela-a-jeho-prevence.html>

5 nemocí, za které může lenost! Hrozí i vám? - Proženy. *Proženy* [online]. Copyright © 1996 [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <https://www.prozeny.cz/clanek/5-nemoci-za-ktere-muze-lenost-hrozi-i-vam-48856>

Vadné držení těla – WikiSkripta. [online]. Copyright © DocPlayer.cz [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: <http://Vadné držení těla – WikiSkripta>

301 Moved Permanently. *301 Moved Permanently* [online]. Copyright © DocPlayer.cz [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: <http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/psychicke-zmeny-spojene-s-pohybem/>

403 Forbidden. *403 Forbidden* [online]. Copyright © 2019 [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: <http://medicine-cz.mednews.in.ua/jin-nemoci/18263-fyzick-necinnost-a-hypokineze-civilizacn-choroby>

Nedostatečná fyzická aktivita – Enviwiki. [online]. Copyright © [cit. 04.03.2019].

Dostupné z:

https://www.enviwiki.cz/w/index.php?title=Nedostate%C4%8Dn%C3%A1_fyzick%C3%A1_aktivita&oldid=19829

Vysokoškolské kvalifikační práce [online]. Copyright © [cit. 04.03.2019]. Dostupné z: https://theses.cz/id/ho8j6z/DP_imonkov.pdf<http://>

BMI – Wiki Skripta. [online]. Copyright © 2019 [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <http://www.wikiskripta.eu/w/BMI>

Obezita u dětí »Medixa.org. *Váš poradce pro lidské zdraví* »Medixa.org [online]. Copyright © 2019 [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <https://cs.medixa.org/strava/obezita-u-deti>

Bejci-TĚLESNÁ AKTIVITA. *Bejci* [online]. Copyright © 2006 [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <http://www.bejci.bandac.cz/clanek/160099/telesna-aktivita/>

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví-úvod-DIGIFOLIO. *Domů-DIGIFOLIO* [online]. Copyright © [cit. 04.03.2019].

Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10661>

Sportovní aktivity podle věku | Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. Copyright © 2013 www.vyzivadeti.cz Všechna práva vyhrazena [cit. 05.03.2019]. Dostupné z:

<https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>

Vitalia.cz - chytře na život [online]. Copyright © 2009 [cit. 04.03.2019]. Dostupné z:

<https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-podstatou-vzniku-rakoviny/>

Eurodenik - 5 tipů, jak motivovat děti k pohybové aktivitě. *Eurodenik* [online].

Copyright © EKO VELARI s.r.o [cit. 06.03.2019]. Dostupné z:

<http://eurodenik.cz/zdravi/5-tipu-jak-motivovat-deti-k-pohybove-aktivite>

Informační systém [online]. Copyright © [cit. 23.03.2019]. Dostupné z:

[https://is.muni.cz/th/hj52l/BAKALARSKA PRACE - Michala Valova.pdf](https://is.muni.cz/th/hj52l/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf)

Koordinace a obratnost [online]. Copyright © [cit. 23.03.2019]. Dostupné z:

http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportkoordinace.php

Hygienu–Wikipedie. [online]. Copyright © [cit. 23.03.2019]. Dostupné z:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Hygienu>

Výzkumné metody [online] Copyright © [cit. 10.04.2019]. Dostupné z

http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9_metody.pdf

8 Seznam grafů

1. Pohlaví
2. Kolik je ti let?
3. Kolik hodin TVZ máš týdně?
4. Chtěl/a bys mít více hodin TVZ?
5. Navštěvuješ ve škole sportovní kroužek?
6. Věnuješ se pohybovým aktivitám mimo školu?
7. Kolikrát týdně sportuješ?
8. Kterému sportu se pravidelně věnuješ?
9. Kdo Tě přivedl ke sportu?
10. Z jakého důvodu se věnuješ pohybovým aktivitám?
11. Sportuje pravidelně někdo ze sourozenců nebo rodičů?
12. Sportuješ někdy s rodiči?
13. Jaké sportovní aktivity podnikáš s rodiči?
14. Jaké prostředí pro pohybové aktivity upřednostňuješ?
15. Jakému dalšímu sportu, pohybovým aktivitám se věnuješ ve svém volném čase? Co tě ještě baví?
16. Vyhodnocení absence všech dotazovaných žáků
17. Vyhodnocení žáků, kteří se pravidelně věnují pohybovým aktivitám
18. Porovnání absence dětí s pohybovou aktivitou a dětí bez pohybových aktivit

9 Seznam obrázků

1. Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví
2. Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy
3. Tabulka indexu hmotnosti – BMI

10 Přílohy

1. Dotazník pro děti

Vážení rodiče a děti.

Chtěla bych Vás tímto způsobem požádat o pomoc při vyplnění dotazníku. Výsledky použiji jako podklad pro praktickou část své diplomové práce na téma: VLIV PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NA ZDRAVÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.

Výsledky dětí použiji k porovnání toho, zda děti, kteří se zabývají pravidelnou pohybovou aktivitou, jsou méně nemocné. Zda je jejich absence ve škole nižší než u dětí, které nesportují.

Nikde nebudu uvádět jejich jména.

Výsledky tohoto zkoumání použiji výhradně jen pro svou práci a nebudou nikde jinde zneužita.

Předem Vám děkuji za Váš čas při vyplnění dotazníku.

Beránková Hana, učitelka ZŠ Slaný, Rabasova 821

Jméno a příjmení dítěte: třída:

Informovaný souhlas rodičů:

- Pohlaví: a) dívka b) chlapec
- Kolik je Ti let: a) 8 let, b) 9 let c) 10 let, d) 11 let, e) 12 let
- Kolik hodin TV máš týdně? 4. Chtěl/a bys mít více hodin TV?
a) 1 a) Ano
b) 2 b) Ne
c) 3
- 5) Navštěvuješ ve škole sportovní kroužek?
a) Ne

b) Ano

Pokud ano, jaký?

.....

6) Věnuješ se sportovním aktivitám mimo školu? 7. Kolikrát týdně sportuješ?

a) Ano-pravidelně

b) Občas

c) Nikdy

d) Nepravidelně

a) 1krát

b) 2 - 3krát

c) Jiný počet: kolikrát.....

d) Nikdy

8. Kterému sportu se pravidelně věnuješ? a) Fotbal b) Lední hokej c) Basketbal

d) Florbal e) Atletika f) Gymnastika g) Aerobic h)

Jiný?.....

9. Kdo Tě přivedl ke sportu?

a) Rodiče

b) Spolužáci

c) Někdo jiný, napiš kdo.....

d) Nikdo, nesportuji

10. Z jakého důvodu se věnuješ

pohybovým aktivitám

a) Zdravotní důvody

b) Udržení kondice

c) Radost z pohybu

d) Kontakt s kamarády

e) Jiný důvod:

11. Sportuje pravidelně někdo ze sourozenců

12. Sportuješ někdy s rodiči?

nebo rodičů?

a) Ano

b) Ne

c) Pokud ano, kdo.....

a) Ano

b) Někdy

c) Ne

13. Jaké sportovní aktivity podnikáš s rodiči?

a) Jízda na kole

b) Pěší túry

c) Lyžování

d) Jiné: vyjmenuj jaké.....

14. Jaké prostředí

upřednostňuješ?

a) Venkovní sportoviště

b) Přírodní prostředí

c) Kryté sportoviště

d) Jiné: napiš jaké.....

.....

.

15. Jakému dalšímu sportu/ pohybovým aktivitám se věnuješ ve svém volném čase?

(Co Tě ještě baví a máš rád/a?)

V létě.....

.....

V zimě.....

.....

2. Souhlas ředitele školy s výzkumem ve škole

Informovaný souhlas s výzkumem a sběrem dat

Základní škola ve Slaném, Rabasova 821, 274 01 Slaný souhlasí s tím, aby paní Hana Beránková na naší škole provedla kvalitativní výzkum žáků třetích a čtvrtých tříd a aby použila potřebná data a výsledky tohoto výzkumu do své diplomové práce na téma „Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku.“ Všechna shromážděná data a výsledky výzkumného vzorku budou použita pouze pro potřeby vypracování diplomové práce.

Ve Slaném dne 25.3.2018

Mgr. Jitka Sachlová



3. ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Pro: Hanu Beránkovou

obor: Učitelství 1. stupně ZŠ, KS, magisterské nedělené

Název tématu: Vliv pravidelné pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku

Název v cizím jazyce: Influence of Regular Activity on young learners' health

Anotace a doporučení pro vypracování:

Ve své práci bych chtěla zjistit a porovnat, jak pravidelné cvičení a různé druhy sportu posilují imunitu lidského organismu. Chci si ověřit, zda děti, které pravidelně sportují jsou zdravější a méně nemocné.

Práce bude mít dvě části: teoretickou a výzkumnou

V teoretické části bych chtěla popsat vývoj dítěte, faktory ovlivňující zdraví životní styl, pohybové aktivity dětí ve škole i mimo ni

Ve výzkumné části bych chtěla prověřit a porovnat absenci dětí na nižším stupni ZŠ

1. Dotazník pro děti a rodiče – jakým sportem se dítě zabývá, kolik hodin týdne, zda sportují s rodiči, jak často, kde....
2. Chtěla bych využít toho, že učím na ZŠ a ve výzkumné fázi bych chtěla po dobu jednoho pololetí sledovat absenci dětí na prvním stupni ZŠ. (přibližně 100 dětí – chlapce a dívky ve stejném poměru)
3. Výsledky zkoumání porovnat a vyhodnotit.

Seznam odborné literatury:

Dítě, sport a zdraví - Dylevský, Kolář, Kučera

Vývojová psychologie – Vágnerová, M.

Biologie člověka pro učitele – Machová, J.

Metody pedagogického výzkumu – Chrástka, M.

Tělesná výchova a zdraví – Mužík, V.

Zdraví a pohybová aktivita – Novotný, J.

Internetové zdroje

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Gabriela Jahodová, Ph.D.

Datum zadání diplomové práce: 31.8.2018

Termín odevzdání diplomové práce: Duben 2019

.....
vedoucí katedry