

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Aktivní životní styl dětí mladšího školního
věku

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Zpracovala:

Lucie Chytrá

Praha, srpen 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literatury.

.....

podpis

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce prof. Ing. Václavu Buncovi, CSc. za odborné vedení, věcné připomínky a pomoc při zpracování bakalářské práce.

ABSTRAKT

Název:

Aktivní životní styl dětí mladšího školního věku

Cíle práce:

Cílem je poskytnout přehled a objasnění faktorů, které mají vliv na zahrnutí tělesného pohybu do každodenního života dětí mladšího školního věku. V práci proto popíšeme základní vlastnosti probírané problematiky, historický vývoj tělesného pohybu včetně postojů k němu a přiblížíme relevantní vlivy společnosti, které jak v minulosti, tak i v současnosti utvářejí tělesnou kulturu dětí a obecně přístup jednotlivců k pohybovým aktivitám.

Metoda:

Práce má charakter metaanalýzy, jejíž hlavní metodou, kterou využíváme, je rešerše existujících studií týkajících se tématu. Provádíme sběr dat, kterými jsou citace z knih nebo informace získané z internetových zdrojů. Tato data jsou dále doplněna vlastním názorem získaným během let studia a praxe.

Výsledky:

Studie prokazují snížení tělesného pohybu u dětí mladšího školního věku. Základním problémem je nejčastěji rodina a přístup k výchově jejího potomka. Pokud jsou děti korektně vedeny, pak dochází k trvalému formování jejich zájmů a hodnotového systému. V posledních letech také dochází ke snížení kvality společenské péče o volný čas. Nejvlivnější faktor, se kterým se dnešní svět potýká, je až příliš široká nabídka pasivních činností.

Klíčová slova:

aktivní životní styl, děti, školní věk

ABSTRACT

Title:

Active lifestyle of children of younger pupil age

Objectives:

Goal of this work is to provide an overview and explanation of factors that influence the inclusion of physical activity into everyday life of children of younger pupil age. We will describe basic characteristics of the topic, the historical evolution of the physical activity including common standpoints and relevant effects of the society that form children's physical culture and generally affect the approach of individuals to physical activities.

Methods:

The work has character of meta-analysis, whose main method is recherche of existing studies connected to the topic. We have gathered information such as citations from literature or internet sources. This information is further complemented by our opinion based on knowledge acquired by years study and experience.

Results:

Studies show decrease of physical activity of children of younger pupil age. The most frequent basic problem is the family and its influence on bringing up their child. If children are lead correctly then their interests and value system are formed appropriately. During recent years there has been a decline in the quality of social care for leisure time. The most influential factors the world faces today are excessive options of passive activities.

Keywords:

active lifestyle, children, younger pupil age

Obsah

1. ÚVOD	1
2. TEORETICKÁ ČÁST	2
2.1 Souhrnná charakteristika tématu	2
2.1.1 Aktivní životní styl	3
2.1.2 Děti	3
2.1.3 Věkové kategorie	4
2.2 Historie	7
2.2.1 Tělesná cvičení u starověkých civilizací	7
2.2.2 Tělesná cvičení ve středověku	9
2.2.3 Tělesná cvičení v období renesance a humanismu	9
2.2.4 Tělesná cvičení jako systémy v 19. století	9
2.3 Vliv ovlivňujících faktorů	11
2.3.1 Vliv pohlaví	12
2.3.2 Vliv výživy	13
2.3.3 Systém hodnot	13
2.4 Sport	14
2.5 Shrnutí teoretických poznatků	16
3. PRAKTICKÁ ČÁST	17
3.1 Cíl práce, hypotézy a úkoly práce	17
3.1.1 Cíl práce	17
3.1.2 Hypotézy	17
3.1.3 Úkoly práce	18
3.2 Metodologie	18
3.2.1 Výzkumný soubor	18
3.2.2 Metody sběru dat	18
3.3 Rešerše literatury	19
3.3.1 Rešerše z pedagogického hlediska	19
3.3.1.1 Shrnutí rešerše	20
3.3.2 Rešerše z psychologického hlediska	21
3.3.2.1 Shrnutí rešerše	23

3.3.3 Rešerše z hlediska pedagogiky a sociologie sportu.....	23
3.3.3.1 Grafy související s životním stylem dětí	25
3.3.3.2 Shrnutí rešerše	30
3.5 Diskuse.....	30
4. ZÁVĚRY	33
5. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	34
6. PŘÍLOHY	1

1. ÚVOD

Téma charakteristiky pohybu v aktivním stylu života dětí mladšího školního věku bylo nadneseno a zkoumáno již ve značném množství studií a to především během posledních několika let. Zabývalo se jím mnoho odborníků z rozličných vědních disciplín.

V dnešním světě je nespočetně faktorů, které každodenně ovlivňují nejen dospělé jednotlivce, ale zejména děti, které se teprve vyvíjejí. Každou naši činnost ovlivňuje, ať už pozitivně, tak i negativně dění kolem nás. Pokud hovoříme o dětském věku a zejména o mladším školním věku, jedná se o ovlivňování ohromného množství činitelů, které směřují dítě nejen v jeho činech, ale i v jeho rozhodování, chápání, vzdělávání se a v dalších postojích, které utvářejí jeho současný, ale i budoucí život. Celkové utváření osobnosti je velmi důležité i z psychologického hlediska. Z psychologických výzkumů utváření osobnosti vyplývá, že jde o proces probíhající v síti sil daných genetikou, tradicí, kvalitami raného prostředí a péče v prvních letech života, působením živelné socializace, výchovy v rodině a na ulici, ale též působením záměrných i nezáměrných faktorů školního vzdělávání a výchovy. Utváření osobnosti se tedy odehrává na základě dosud ne zcela prozkoumané interakce biologických faktorů a působení rozšiřujícího se obzoru styků a kultury. K tomu se postupně připojují akty sebeutváření a tlak požadavků na jedince (Smékal, 2002).

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Souhrnná charakteristika tématu

V této sekci rozebereme pojmy a charakteristiku této práce. Jejím hlavním předmětem je dítě a jeho interakce ovlivňující jeho postoje k aktivnímu stylu života. Každý z nás se snaží od začátku života včlenit do daného kulturního prostředí. Naše snaha spočívá v komunikaci se svým sociálním okolím a také v plnění mnoha rolí, které vyžaduje nejen společnost, ale i sám život. Tento proces socializace, mající za cíl včlenění se do prostředí tak, aby v něm jedinec obstál, je dlouhodobý a náročný a probíhá po celý život jedince (Nakonečný, 2003). Socializace je tvořivý děj, na kterém se každý jedinec sám aktivně podílí. Jde o vzájemnou součinnost osobnosti a sociálního prostředí (Dunovský, 1999).

Když dítě přichází na svět, již disponuje s vytvořenými vnitřními předpoklady a dále na ně působí další vnější vlivy z okolního prostředí, především kultura. Mezi těmito vnitřními a vnějšími podmínkami dochází ke vzájemnému ovlivňování. Tento proces interakce vnitřního a vnějšího prostředí vede ke změně a vývoji biologického jedince v bytost sociální. Interakce podmínek má mnoho dimenzí, je velmi komplikovaná a pro svůj průběh vyžaduje neustálý přísun podnětů z vnějšku a schopnost jedince tyto podněty zpracovat (Řezáč, 1998).

Tyto dva základní pojmy socializace a interakce, utváří životní styl každého z nás. Tato práce se zabývá aktivním stylem dětí mladšího školního věku, protože právě dětský věk je nejdůležitější pro správný vývoj a formování návyků každodenního života. Děti by měly být vedeny tak, aby mezi jejich běžné návyky každého dne patřil nemalou měrou právě tělesný pohyb.

V této části práce popíšeme součinnost jedince s okolními podmínkami, přesnější charakteristiku použitých pojmů a navážeme dalšími souvislostmi, abychom poskytli ucelený pohled.

2.1.1 Aktivní životní styl

Životní styl je ovlivněn dlouhodobým způsobem života a zásadní podíl tvoří různé faktory ovlivňující jedince zejména v průběhu dospívání. Jeho neodmyslitelnou součástí je pohyb, který je nutnou podmínkou aktivního životního stylu. Souhrnně se jedná o složitý a velmi komplikovaný pojem, který má v literatuře mnoho definic. Jeden z možných výkladů termínu je: Aktivní životní styl je formou životního stylu, který chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky biologickou a sociální. Životní styl se mění v průběhu života u jedince i u různých sociálních skupin. Ovlivňuje tělesné, mentální a sociální chování a jednání. Životní styl formuje osobnostní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněný vnitřními (např. věk, pohlaví, zdatnost, předchozí pohybová zkušenost, aktuální zdravotní stav, atd.) a zároveň vnějšími podmínkami odrážejícími kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti atd. (Spirduso, 1995).

Jednoduchá definice, která vyjadřuje pojem životní styl je popsána také jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář, 1995).

Tyto formulace aktivního životního stylu vyjadřují nejen nutnost konfrontace jedinců nebo více osob a jejich názorů na styl života, ale i jejich interakce spojená s okolím, které je obklopuje v jejich každodenním dění kolem nich a je mnohdy spojená s vykonáváním pohybové aktivity.

2.1.2 Děti

Z biologického hlediska se jako dítě označuje buď:

- potomek v prvním stupni příbuzenství, tj. syn nebo dcera (celý život zůstává dítětem svých rodičů), nebo
- člověk v prvním období svého života; v tomto smyslu bude o pojmu dítě pojednáno v následujícím textu.

Období dětství (v biologickém smyslu) není obecně ostře ohraničeno. V některých kontextech se za počátek dětství považuje narození, v jiných kontextech se za dítě (nenarozené dítě) považuje i plod. V některých kontextech je konec dětství ztotožňován s dosažením dospělosti, v jiných kontextech se fáze dospívání (adolescence, mladistvý věk atd.) nebo její část k dětství již nepočítá.

URL:< <http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADt%C4%9B> > [citováno 2009.4.6]

V této práci je pojem dítě použito jako představitel mladistvého jedince, Nejčastěji se jedná o věkovou kategorii mladšího školního věku.

2.1.3 Věkové kategorie

Dalším vymezením mého tématu je věková kategorie – „dětí mladšího školního věku“. Rozmezí školního věku se v některých literaturách nepatrně liší. Podle Sportovní přípravy dětí (Perič, 2004) je za dětství považován věk mezi 6-15 roky. Toto věkové rozpětí se dále dělí na dvě věková období – mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). V této literatuře je podotýkáno, že přechod mezi nimi není ostrý, naopak je pozvolný. Přechod mezi mladším a starším školním věkem je spíše formální rozdělení, které slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání organismu (Perič, 2004).

Jedním z nejdůležitějších hledisek je psychologické, o které se opíráme na základě knihy Psychologie sportu (Slepička aj, 2009), ve které je rozebrán přístup dětí k aktivnímu stylu života z pohledu věkových zvláštností vývoje a jejich vedení. V dnešní době je tato věda velmi vyzdvihována vzhledem k takzvané uspěchané době, která s sebou nese nejen spěch v každodenních činnostech, ale také především poměrně krátký čas, který rodiče tráví s dětmi a který vynakládají na jejich výchovu. Proto uvádím rozdělení a charakteristiky věkových kategorií nejen mladšího školního věku, ale již od věku 3 let, kdy dítě má svou vlastní minulost - poznatky a zkušenosti, které si už dokáže i v pozdějším věku vybavit. Přehled věkových kategorií stručně popisují z psychologického hlediska do věku 15 let pro získání celkové představy vývoje dítěte.

Rozdělení do skupin podle věku a největších změn, které se u dětí projevují (Slepička aj, 2009):

Předškolní věk (3 – 6 let)

Dítě se uvolňuje ze závislosti na nejužším rodinném prostředí. Okruh jeho zájmů je stále jen ono samo. Vyvíjí se po všech stránkách, tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. To, co se dítě naučilo v nejužším rodinném prostředí, přenáší do chování v dalších skupinách. Sem spadá především přirozená potřeba pohybové aktivity, která má základy v raném dětství. Rodiny tak od nejmladšího věku ovlivňují své potomky v jejich výběru zájmů. Osobní identita dítěte je naplněna jak lidmi, k nimž dítě náleží, tak věcmi, které mu patří a prostředím, v němž žije. Je schopno se učit novým věcem, ale jen po dobu, pokud ho to zajímá. Pro kladný postoj dítěte k pohybu po celý život je nutné nabízet jim pohyb ve vhodné míře, adekvátní náročnosti, podnětném neohrožujícím prostředí a vhodnou formou dopomoci. Od 4 let dítě vnímá vědomí rozdílnosti pohlaví a rozdílnosti rolí.

1. – 2. třída (6 – 8 let) – mladší školní období

Jedná se o počátky mladšího školního věku, který se vyznačuje především největšími změnami situace dětí v jejich dosavadním životě, kdy musí přijmout roli žáka, spolužáka a podřídit se jiné autoritě než doposud a to vyučujícímu nebo trenérovi. Socializace dítěte je charakteristická reakcí na druhé děti, která je jiného rázu než reakce na dospělé lidi. Ve skupině vrstevníků se může učit takovým důležitým sociálním reakcím, jako je spolupráce, soutěživost a pomoc slabším (Mareš, 2002). Je to věk, který se vyznačuje vyšší stálostí organismu umožňující rozvoj funkcí, zpřesňování nervosvalové koordinace, rozvoji základních manipulačních dovedností a pohyblivosti. Děti se učí napodobováním a je využívána forma herních prvků pro aktivity. Pozitivní postoj k pohybu závisí především na tom, jak jsou děti okolím a hlavně rodiči v tomto směru povzbuzovány. Základní označení tohoto věkového období je fáze píce a snaživosti. Dítě aktivně usiluje o takové chování, za které je chváleno, a tím zvyšuje své sebehodnocení.

3. – 5. třída (9 – 11 let) – prepubescence

Tato věková kategorie stále spadá do mladšího školního věku, ve kterém dochází k dozrávání předchozích vývojových kroků a přípravě na dynamické období puberty. Děti už mají pocit sounáležitosti a cítí období přechodu od dětství k dospívání. Začínají první náznaky pohlavního dospívání, zvláště sekundárních pohlavních znaků a výrazným růstem do výšky. Přijímají nové poznatky, znalosti, dovednosti a pokračují s rozvíjením svého intelektu.

Je brán velký ohled na kladné hodnocení podporující jejich sebehodnocení a sebedůvěru. Využívá se soutěživost a motivace, kterou je především radost z pohybu. V tomto věku jsou děti schopny zvládnout základy sportů, protože rozvoj jejich dovedností je podpořen dozráváním nervosvalové koordinace.

Pubescence (11 – 15let)

Navazuje na mladší školní věk a spadá do staršího školního věku, kde dochází k úplné tělesné přeměně. V této fázi dochází ke změnám zejména v oblasti sebeovládání, která podléhá psychické labilitě a senzitivnímu jednání vlastního „já“. Mladistvý hledá svoji identitu a experimentuje, proto je kladen důraz na dodržování pravidel, řádu, spravedlnosti atd.

Dále jsme pro vymezení věkových kategorií využili internetového zdroje, kde se udává, že různí autoři používají různé způsoby členění dětství. Jedním z nich je například tento přehled dělení věkových kategorií dětství:

- Kojenec (6 týdnů až 1,5 roku, někdy se uvádí horní hranice 1 rok věku)
- Batole (1,5 roku až 2,5 roku)
- Předškolní věk (3 roky až 6 let)
- Mladší školní věk (6–12 let)
- Starší školní věk (12–15 let)
- Adolescence (vymezení bývá různé, někdy se k dětství již nepočítá, často zahrnuje i ranou dospělost)

URL:< <http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADt%C4%9B> > [citováno 2009.4.6]

Po uvedení několika možností vymezení školního mladšího věku a jeho pozvolnému přechodu do dalších kategorií je pracováno s daty týkajícími se věkového rozmezí 6 – 12 let.

2.2 Historie

Aktivní styl života spojujeme především s pohybem, který je dnes už ve velké míře provozován jako sport, a proto se opíráme o knihu Sportovní příprava (Jansa aj, 2007), ze které čerpáme informace o vývoji nejen tělesné výchovy a sportu, ale i životního stylu s ním spojeného v průběhu minulých staletí.

2.2.1 Tělesná cvičení u starověkých civilizací

Člověk vždy tvořil nedílnou součást přírody. Ve starověku bylo jeho veškeré snažení jednotlivce soustředěno na jeho a jeho rodu. Proto většina jeho činnosti souvisela s opatřováním potravy. Nejdříve se jednalo o sběr potravy, který byl postupně nahrazován lovem. V těchto dobách patřila mezi základní lokomoce chůze a běh, ale velmi důležitými přirozenými pohyby byly i skoky, hody, plavání nebo například lezení. Vzhledem k tomu byl kladen nejvyšší důraz na rozvoj tělesné zdatnosti a s tím bylo spojeno zdokonalování nástrojů, které si člověk vyráběl. Postupem času si usnadňoval svojí přepravu prostředky jako sněžnice, lyže, vor nebo loď. Dále docházelo ke stálému zlepšování a vývoji zbraní jako byly například oštěp, luk, sekera nebo laso. S jejich zdokonalováním bylo spojené osvojování dovedností nutných pro jejich ovládnutí. V tehdejší době byly také velmi významné rituální obřady a slavnosti, ve kterých se skrývaly prvopočátky soutěžení například v pěstních soubojích, běhu, hodech, zvedání břemen atd. Součástí rituálů byly i tance, které se staly základem pozdějšího pohybového umění.

Nejstarší popsané tělovýchovné systémy jsou známy z 3. tisíciletí př. n. l. v Číně. Jednalo se o zdravotně zaměřené cvičení nazývajícím se Kung-fu. V Japonsku jsou zaznamenány poznatky z prastarého zápasu už z období 2 000 let př. n. l. a z tohoto období jsou datovány také prvopočátky jógy, která vznikla v Indii. Všechny tyto systémy jsou známy dodnes, i když již bohužel nejsou tak hojně využívány. Z mnohých zdrojů se dnes můžeme dočíst, že stoupá obliba se k těmto systémům vracet a zaměřit se zejména na jejich duševní opodstatnění.

Okolo 10. století př. n. l. se skupiny začaly shromažďovat především v příznivých klimatických podmínkách a to v úrodných oblastech v okolí řek. Zde se formovaly základní rysy dnešních států, které byly charakterizovány institucionalizací výchovy a vzdělání. Vznikaly zde školy, vzdělávací systémy a také ucelené tělesné systémy. Nejznámější z těchto

systémů jsou datovány od 8. století př. n. l. z antického Řecka a to především z dvou hlavních státních útvarů Sparta a Athény a dále z antického Říma, kde vešly do popředí známé Gladiátorské hry a tzv. lázeňství.

V antickém Řecku byla spartánská výchova označována jako vojenská, a proto byl k těmto cílům přizpůsoben celý výchovný systém, kterému podléhali dívky i chlapci ve věku od sedmi do osmnácti let. Chlapci v sedmi letech byli odebráni rodičům a cvičili se v běhu, skoku, zápase, hodu oštěpem a diskem, učili se čtení, psaní, hudbě, zpěvu, tanci, homérským básním a státním zákonům. Ve dvaceti letech se stali vojáky. Dívky se učily gymnastické a taneční výchově a dokonce mohly i společně s chlapci závodit.

V Athénách se o své děti starali rodiče do věku sedmi let. Dále chlapci procházeli tělesnou a múzickou (hra na lyru, kitharu, píšťalu, zpěv, tanec, čtení, psaní, počítání a literatura) výchovou. Tělesná výchova probíhala v tělocvičnách a na hřištích a nacvičoval se především skok daleký, běh, hod diskem, hod oštěpem a zápas. Velký ohled byl brán na harmonický rozvoj fyzických a duševních schopností tzv. kalokagathie. Po dovršení osmnácti let absolvovali dvouletou povinnou vojenskou přípravu. Dívky byly vychovávány po celou dobu doma a cvičily se v domácích pracích, základům hudby, tance, čtení a počítání.

Pohyb, který měl v tehdejší době obrovský význam, podtrhují Starověké olympijské hry, které se konaly k počtě boha Dia a opakovaly se každé čtyři roky. Probíhala zde různá sportovní klání a součástí byla i básnická a jiná představení. Vítězové byli velmi populární a vážení v celém Řecku.

Antický Řím měl vyspělou tělesnou kulturu, která byla provázena pořádáním mnoha různých slavností, které měly většinou charakter her. Především se závodilo v bězích, hodu diskem a oštěpem, skocích a plavání, dále se pak soutěžilo v boxu, zápase a vozatajských závodech. Římská výchova měla také vojenský charakter a zaměřovala se hlavně na tělesnou výchovu. Chlapci se cvičili především v běhu, chůzi, skocích, plavání, zápase a šermu. Od sedmnácti let byla povinná vojenská služba. Nejznámější hry, které byly atraktivní hlavně pro diváky, se nazývaly Gladiátorské hry. Jednalo se o zápasy muže proti muži, kterými byli většinou otroci, zajatci, zločinci a lidé odsouzení na smrt. Velké oblibě se těšily lázně a masáže, které po pádu Říma převzaly i jiné kultury.

2.2.2 Tělesná cvičení ve středověku

Po rozpadu Římské říše byly zlikvidovány pozůstatky po antické kultuře a v Evropě mělo velkou roli křesťanství. Do popředí vstupuje tzv. rytířská výchova, která zajišťovala státu jeho vojenskou složku. Chlapci byli do sedmi let vychováni matkou a potom učeni společenskému chování. Od dvanácti do čtrnácti let se jako panoši připravovali na život rytíře a cvičili se v jízdě na koni, zacházení se zbraní a zúčastňovali se rytířských her a cvičných turnajů. Rytířská výchova obsahovala sedmero rytířských ctností, mezi které patřili jízda na koni, střelba z luku, zápas, šerm, lov, hraní šachů a básnictví.

V průběhu několika staletí trávili rytíři většinu života na válečném tažení a v době míru věnovali čas zejména turnajům, které už v 9. století byly chápány jako příprava rytíře k boji. Během dalších století byla vyvinuta turnajová pravidla a ve 14. století se turnaje stávaly spíše dvorskou zábavou. Na konci 16. století mizí.

Tělesná cvičení na venkově byla spíše označována jako přirozená a navazovala na tradice. K těmto zábavám se venkované uchylovali ve sváteční dny a mimo období hlavních polních prací. Nejčastější zábavou byl tanec a různé dětské hry. V dospívání se bavili zápasením, vzpíráním, vrháním, házení různých břemen (kamenů, klád), koupáním a plaváním.

2.2.3 Tělesná cvičení v období renesance a humanismu

Jedná se o návrat k antické kultuře a zajímá se o poznání přírody. Tato doba je velmi příznivá pro rozvoj tělesných cvičení. Zájem se obrací k prevenci a léčbě pohybem. Do popředí se znova dostává kalokagathie. Každý tehdejší vzdělanec se zajímá o tělesná cvičení. Nastává velký rozvoj univerzit a veřejných škol. O tělesné výchově je sepsáno mnoho literatury po celé Evropě. Do Čech se humanismus šíří pomaleji, ale výjimkou jsou jezuitské školy, ve kterých se rozvíjela rytířská umění, pohybové hry, závody v běhu i cestování. Zdůrazňoval se především zdravotní a rekreační význam tělesných cvičení.

2.2.4 Tělesná cvičení jako systémy v 19. století

Na počátku 19. století jsou vytvářeny tělovýchovné a sportovní systémy s cílem zvýšit fyzickou zdatnost. Za nejvýznamnější systém v Německu je považován tzv. Turnérský systém. Jedním z představitelů je Fr. Ludvík Jahn (1778-1852), který organizuje veřejná

cvičení pro mládež. Dělí je do skupin podle stáří a vyspělosti. Základem jsou cvičení prostná, pořadová, přirozená (běh, skoky a hody) a později bylo zařazováno cvičení na gymnastickém nářadí. Po pádu Napoleona je zavedena tělesná výchova, která je zavedena do škol jako povinný předmět v pruských školách. Vlivem Guts-Mutha, který upřednostňoval používání různého nářadí jako je hrazda, dřevěný kůň, bradla, kruhy a žebříky se nářadový tělocvik stal definitivně charakteristickým znakem německého systému.

Ve Švédsku byl založen Lingův (zdravotní) tělovýchovný systém Petrem Henrikem Lingem (1776-1839), který se zakládal na podrobných anatomických a fyziologických znalostech. Byla zdůrazňována jednoduchost, harmoničnost a důslednost procvičení všech částí lidského těla. Systém měl zdravotní léčebný charakter a vyzdvihoval pro zvýšení zdatnosti jako nejlepší prostředek gymnastiku a hry. Při cvičení bylo využíváno nářadí a náčiní jako ribstoly, lavičky, kladiny, lana, stůl, bedna, žebříky atd. Nedílnou součástí byla pozornost na správné držení těla.

Přirozené směry v tělesné výchově ovlivnili také autoři jako J. J. Rousseau nebo Georges Demény, který kritizoval švédskou gymnastiku, protože zahrnoval statická a umělá cvičení. Jeho spolupracovník George Hébert, který navázal na Deményho, upřednostňoval užitkovou gymnastiku přirozených cvičení.

V Čechách na konci 19. století vznikly nejrůznější spolky, a proto mohla být roku 1862 založena Tělocvičná jednota pražská, předchůdkyně Sokola Pražského. Zakladateli se stali především Miroslav Tyrš (1832-1884) a Jindřich Fügner (1822-1865). V Sokole byl prosazován ideál antické kalokagathie a především sokolská všestrannost ucelená do skupin cvičení prostných, nářadových, skupinových a úpolových.

Za místo vzniku moderního sportu je považována v Anglii na konci 18. a počátku 19. století a to zejména na středních a vysokých školách. Na těchto školách se pěstoval tzv. gentlemanský sport, který se stal základem pozdějšího sportu amatérského. Vznik byl umožněn aristokratickou společností, která pořádala soutěže najatých a placených sportovců, při nichž pak mohla sázet na vítěze. Proto začaly vznikat různé kluby a postupně první národní a mezinárodní sportovní svazy. Začala se také vytvářet mezinárodně platná pravidla v jednotlivých sportech.

2.2.5 Shrnutí historických podkladů

Z historických podkladů můžeme jednoduše usoudit, že tělesná cvičení, ať už formou organizovanou nebo neorganizovanou, byla vždy součástí života každého člověka. Ze začátku se jednalo o nutnost vykonávání pohybu, který pro člověka znamenal ubránit si vlastní život a zajistit si potravu. Postupně se přecházelo k různým systémům, které přináší tělesnou výchovu jako součást života, kterou od raného mládí, jak chlapci, tak i děvčata podstupovali. Pozdější podoba života je především ve znamení válek, kterým byl podřizován tehdejší veškerý život. Nadcházející období renesance a humanismu se navrací k pohybu jako prostředku pro zlepšení zdraví a krásy lidského těla. Zhruba od počátků 19. století je pohyb, jako tělesná cvičení, zařazován do různých tělovýchovných a sportovních systémů pro zvýšení především fyzické zdatnosti. Vyvrcholením je vznik moderního sportu, který měl počátky v Anglii. Začaly se vytvářet národní a mezinárodní svazy, federace a v neposlední řadě se stanovila platná pravidla pro každý sport. Popularitu sportu podpořil vznik, nejen národních ale především mezinárodních, soutěží jako jsou kontinentální mistrovské soutěže, Mistrovství světa a Olympijské hry. Dnes je sport populární nejen aktivně, jak tomu bylo především v tehdejších dobách, ale i pasivně sledováním a fanděním různým sportovním kláním. Právě provozování pasivní formy sportu je v posledních letech rozšířeno po celém světě.

2.3 Vliv ovlivňujících faktorů

Nedílnou součástí jsou okolní faktory, které ovlivňují přístup a průběh vývoje postojů k aktivnímu stylu života dětí. Důležité je si uvědomit, pochopit a respektovat zjevné, ale i skryté faktory, které ovlivňují vztah dítěte k aktivnímu pohybu. Faktory můžeme dělit na vnitřní a vnější. Vnitřními faktory rozumíme podmínky, které předurčují vztah dítěte k pohybu nebo určitému sportu. Jedná se například o věk, pohlaví, zdravotní stav, zázemí, kulturní tradice a zvyklosti nebo materiální a finanční podporu hlavně ze strany rodičů. Vnější faktory, které dítě ovlivňují, jsou například znalost sportu nebo tělesných cvičení a jejich atraktivita, příležitost a možnost ke sportu a cvičení. Další podstatný vnější faktor je obecná popularita sportu respektive jiných pohybových aktivit. Ideálním způsobem pro zaujetí dětí aktivním pohybem je vhodná kombinace vnitřních i vnějších podmínek. Právě tělesný pohyb má pro člověka řadu nesporných hodnot, například výchovnou, rekreační, zdravotní, dále

poskytuje možnost seberealizace, vytváření a rozvoje sociálních vztahů a slouží jako účinná prevence sociálně patologických jevů (Sekot, 2002).

Hlavním faktorem ovlivňujícím pozitivní vztah k aktivnímu pohybu je postoj rodičů a jejich výchova potomka. Tento faktor ovlivňuje jedince nejen v dětském věku, ale i v průběhu celého života, který staví na návycích z mládí. Děti jsou z ontogenetického hlediska nejlépe vybaveny k získávání motorických dovedností, které jsou mnohem trvalejší a kvalitnější než dovednosti získané v dospělosti. V mladším školním věku se také setkáváme s přirozenou dětskou hravostí, která pozitivně ovlivňuje přístup k aktivnímu pohybu. Dalším faktorem je motivace, kterou je především znalost daných pohybových dovedností nebo sportu a postoj společnosti ke sportu, který souvisí s image popularity, která je provozování daného pohybu přikládána. V neposlední řadě jsou rozhodujícími faktory také finance a dostupnost sportoviště, které je potřebné k provozování sportu, který si dítě vybere. Pokud není dítě vedeno k aktivnímu pohybu a návykům s ním spojeným, tak dochází už v raném dětství k oblibě pasivního projevu jako je sledování televizního vysílání, hraní počítačových her a jiné neaktivní zábavě, která vyplňuje veškerý volný čas dítěte.

2.3.1 Vliv pohlaví

Z psychologického hlediska zaměřujícího se na sport, se opírám o knihu Psychologie sportu (Slepička aj, 2009). V této literatuře se můžeme dočíst, že mladší školní věk nepřináší žádné velké změny v odlišnosti pohlaví, které by ovlivnily zájem o pohyb či jeho uskutečňování. Poznatky jsou uváděny v návaznosti na předškolní věk, v kterém dítě přijímá vědomí rozdílnosti pohlaví a rozdílnosti rolí. Role a normy chování se dítě učí převážně ve své rodině. Právě přijetí ženské nebo mužské role je považováno za jeden ze základů kroků vývoje lidské osobnosti. Počátky mladšího školního věku nenesou s sebou výrazné rozdíly v motorice dívek a chlapců, které by mohly zapříčinit odlišný postoj k aktivnímu stylu života. První výraznější intersexuální rozdíly ve vývoji dětí jsou až zaznamenány v období prepubescence (9 – 11 let), ve kterém začínají první náznaky pohlavního dospívání. Především se jedná o vznik sekundárních pohlavních znaků a výraznému růstu do výšky. Ani v tomto období vliv pohlaví však výrazně neovlivňuje rozdíly ve výkonnosti.

2.3.2 Vliv výživy

Pro aktivní styl života dětí je vedle dostatečné fyzické zátěže nedílnou součástí i správná skladba stravy každého dne. Stravovací návyky a preference se fixují především právě v období mladšího školního věku. V tomto období se u dětí tvoří zvyklosti, které následně považují za normální a správné. Proto by se měly naučit znát přiměřenou velikost jednotlivých porcí a způsob jejich úpravy, aby energetický příjem odpovídal vydané energii v průběhu dne. Důležité je naučit dítě rozdělení si jídel v průběhu celého dne.

Bohužel v posledních letech se tyto zásady často nedodržují a dochází k velkému nárůstu takzvaných civilizačních chorob, které jsou spojeny s nevhodnou, energeticky nadměrnou výživou a nedostatkem pohybu, což často vede k obezitě. S tímto souvisí vadné držení těla, svalové dysbalance a dokonce už v takto mladém věku může docházet k nemocem oběhového systému a látkové přeměny. Obezita je popisována jako nahromadění nadměrného množství tukové tkáně v organismu. V důsledku toho se nadměrně zvyšuje tělesná hmotnost (Mastná, 2000). Tato problematika zvýšeného příjmu potravy a s tím často spojené snížení tělesné aktivity se týká nejen České republiky ale i celého světa.

2.3.3 Systém hodnot

Pojem životní styl, jak už bylo uvedeno, je popsán jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář, 1995). Dosažení tohoto stavu je dnes založeno především na různých způsobech využívání volného času, který je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Zahrnuje hodnotovou orientaci dítěte, projevuje se v jeho chování i způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Všechny tyto skutečnosti lze posuzovat mimo jiné i z hlediska volného času a hospodaření s ním (Pávková aj, 1999).

Každý člověk a to i dítě má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Z hlediska volného času je možno dělit děti podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. U dětí se setkáváme především s využíváním volného času formou hraní si. Dnes už se bohužel jedná o pasivní formu, kterou je hlavně hraní her na počítačích a sledování televize. Dalšími aktivitami, které děti v určité míře provozují, jsou hraní stolních neboli deskových her, hraní si s různými hračkami, aktivity v

přírodě nebo se někteří věnují oblíbenému sportu. Některé děti dávají přednost možnosti využití volného času četbou knih a časopisů. Podle hodnot se dítě snaží využít co nejvíce času pro jeho hlavní hodnotovou příčku a přikládá jí největší význam. Proto vydělujeme životní styl jako aktivní nebo pasivní podle charakteristik hlavních činností, kterým se dítě věnuje. S aktivním stylem života je spojen nejen pohyb dětí, ale i jejich stravování a dodržování denní hygieny.

Volný čas a s ním spojený hodnotový systém dětí je zapotřebí citlivě pedagogicky ovlivňovat. Posouzení je možné z mnoha různých pohledů, jako jsou pohled sociologický a sociálně psychologický, zdravotně-hygienický, pedagogický, pedagogicko-psychologický a historický. Tyto jednotlivé náhledy se však prolínají a nelze je posuzovat odděleně. Optimálním stavem je uvést do rovnováhy sféru povinností a sféru volného času. Na utváření životního stylu, tedy i způsobu hospodaření s volným časem, se především u dětí velmi významně podílí rodina. Jedním z cílů výchovy je naučit jednotlivce rozumně využívat volného času, formovat jeho zájmy a hodnotový systém, podporovat centrální, hluboký a celoživotní zájem (Pávková aj, 1999).

2.4 Sport

Jak už bylo napsáno v historických poznámkách, tzv. moderní sport se vyvinul v Anglii na konci 18. a počátku 19. století a odsud se šířil do celého světa. V průběhu dalších let se jeho podoba měnila a dnes jsou jeho přesné definice sepsány v mnohých literaturách.

Například kniha Psychologie sportu (Slepička aj, 2009) chápe sport v souhrnném pojetí jako všechnu srovnávací průpravnou a zábavnou motoriku. Další publikace Sportovní příprava (Jansa aj, 2007) přistupuje k pojmu sport v původním pojetí, tedy sport = soutěžní sport, se všemi jeho původními atributy (trénink, výkon, soutěž). Jeho současné chápání totiž výrazně ovlivnila Evropská charta sportu v roce 1992, k níž se připojila i Česká republika. Ta chápe sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které - ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. Toto vymezení je poměrně široké (odpovídá u nás kdysi akcentovanému pojmu tělesná kultura) a zahrnuje mnoho různých pohybových aktivit nejen soutěžního typu. Pokud je takové širší vymezení

preferováno, většinou je nezbytné ho pro konkrétní případy doplňovat dalším upřesněním typu „rekreační sport“, „sport pro všechny“, „školní sport“ aj. Definující poznatek o sportu je také sepsán v Základech teorie sportovních her (Táborský aj, 2007) následovně: Moderní sport se stal obrovským společenským fenoménem. Přitahuje podstatnou část lidí k přímé i nepřímé účasti, k vlastnímu sebezdokonalování i k obdivu ke společným idolům. Sport se ale také stal důležitým obchodním artiklem a součástí showbyznysu. Ve všech těchto oblastech zastává řada sportovních her mimořádnou úlohu.

Internetový zdroj uvádí, že slovo sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova disport. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Tento význam evidentně dokládá, že původní význam pohybu, který je vyvíjen při sportu, je vyvolat člověku radost. V dnešní době už sport přesněji popisuje definice, která tento pojem označuje jako pohybovou (fyzickou) aktivitu, která je provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.

Dalším vymezením pro výše uvedenou definici jsou tři důležitá omezení:

- jedná se o pohybovou aktivitu, což vylučuje činnosti, kde se soutěží pouze pomocí duševních schopností nebo štěstí - například deskové hry, počítačové hry nebo hazardní hry
- aktivita má jasná pravidla, podle kterých se soutěží - to vylučuje z oblasti sportu například válku
- aktivita má soutěžní charakter, dochází k poměrování jejích výsledků - to vylučuje například bojová umění provozovaná nesoutěžním filosoficky zaměřeným způsobem nebo jógu

URL:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>> [citováno 2009.4.6]

Na základě těchto definic je zřejmé, že tělesný pohyb je hlavní složka podílející se na pojmu sport a jehož popis lze formulovat následovně: pohybová aktivita vykonávaná za

účelem nejen soutěžního typu a podle sepsaných pravidel. Pro upřesnění je vhodné uvádět typ zaměření jako je například „soutěžní sport“, „rekreační sport“, „sport pro všechny“, „školní sport“ aj.

2.5 Shrnutí teoretických poznatků

Aktivní životní styl je spojený s interakcí a socializací, které jsou nejvíce ovlivnitelné v dětství. S tím souvisí tělesný pohyb, který je od nepaměti přirozenou součástí života každého jedince od raného věku. Nejdříve se jednalo o sběr a lov, který byl vždy propojen s pohybem. Už v dobách, které jsou datovány do 3. a 2. tisíciletí př. n. l. jsou známy tělovýchovné systémy jako Kung-fu, staré bojové umění z Japonska a jóga. Dále od 8. století př. n. l. se datují vzdělávací systémy, které byly zaměřeny hlavně na tělesnou výchovu a druhotně na vzdělání, na které navazovala především rytířská výchova. V dalších letech společnost začala vytvářet tělovýchovné a sportovní systémy, které byly zaměřeny zejména na zvýšení kondiční zdatnosti. Značná část soustředění společnosti byla v minulosti zaměřena na člověka a jeho pohyb. Od toho se dnes již upouští a dochází k obávaným civilizačním chorobám, které postihují celý svět. Tyto problémy jsou zapříčiněny zejména nízkým podílem vynaložené pohybové aktivity, což je důsledkem pohodlnosti a snazšího života v dnešní společnosti, dále pak i zvýšeným příjmem potravy.

Tělesný pohyb je jednou z velmi důležitých složek života, která napomáhá správnému vývoji každého jedince. Kladný postoj dítěte se vytváří od jeho útlého věku. Největší vliv je kladen ze strany rodičů, kteří by svoje dítě měli vést k pravidelnému pohybu. Tento úkol dále připadá na vyučující a trenéry, které dítě postupně přijímá jako autoritu. V mladším školním věku dochází k větší stálosti organismu a nervosvalové koordinaci, které napomáhají k snadnějšímu provádění dovedností. Nadále pomocí herních prvků a soutěživosti dětí dochází k vyšší radosti a prožitku z pohybu, ke kterému jsou mladiství vedeny.

Kladný vztah k pohybu je ovlivněn mnohými faktory, které mají vliv na přístup a postoje k aktivnímu životnímu stylu. Děti mladšího školního věku jsou především ovlivněny zázemím, v kterém vyrůstají a financemi, které mohou rodiče vynaložit na jejich aktivity. V dnešní době bohužel dochází k poklesu zájmu o pohybové aktivity. Například povinná školní docházka a s ní spojená obvykle jedna nebo dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy, dnes již nejsou tak

oblíbeny jako v předchozích letech. Mnoho dětí je podporováno rodiči, kteří opakovaně omlouvají své děti z těchto hodin, z důvodů nachlazení nebo jiných často výmluvných důvodů, protože je o to požádají jejich děti, které neradi cvičí. Dalším důkazem menší pohybové aktivity mládeže, který je všeobecně znám, je snížení počtu registrovaných dětí v různých sportovních kroužcích nebo sportovních klubech. Tělesný pohyb, který děti v dnešní době vyvíjejí, je mnohdy právě pouze formou provozování sportu. Tento pokles zájmu o tělesný pohyb je také velice ovlivněn motivací a systémem hodnot, který si každé dítě vytváří během svého vývoje. Dnes je nabízena i jiná forma zábavy než aktivní využití volného času a děti často raději volí tuto pasivní formu.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce, hypotézy a úkoly práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je nejen objasnění a konkretizace faktorů, které mají vliv na aktivní styl života dětí mladšího školního věku, ale i celkový pohled na socializaci během jejich vývoje. Hlavní důraz je kladen na tělesný pohyb v průběhu dětského věku. Práce objasňuje priority, které ovlivňují současnou společnost, a jsou následně promítnuty do tělesné kultury dětí.. Tato část sdružuje údaje z literatur a internetových zdrojů pro přiblížení dnešního pojetí tělesného pohybu v životě chlapců a dívek ve věku 6-12 let.

3.1.2 Hypotézy

H1: Předpoklad, že dochází ke snížení objemu vynaložené tělesné aktivity spadající do aktivního životního stylu vlivem společnosti a postupných změn ve výchově dítěte od raného věku.

H2: Ovlivňujícím faktorem je rodina, která způsobuje celkové snížení vynaloženého tělesného pohybu dítěte.

H3: Předpoklad, že celkové uspěchání doby s přibývajícím stresem má negativní vliv na dítě a jeho výchovu.

3.1.3 Úkoly práce

Ke splnění cíle práce je nutné splnit následující úkoly:

- Studium literatury a jiných dostupných zdrojů zabývajících se tělesným pohybem dětí
- Konkretizace daných pojmů pro přesnější určení problematiky
- Poohlédnout se do vývoje výchovy spojené s tělesným pohybem dětí mladšího školního věku
- Uvědomit si a vystihnout zjevné, ale i skryté faktory, které ovlivňují vztah dítěte k tělesné aktivitě v jeho životním stylu
- Stanovit hypotézy práce
- Vytvořit souhrn literární rešerše k problematice týkající se tělesného pohybu dětí
- Na základě získaných poznatků shrnout, diskutovat a zhodnotit dané téma

3.2 Metodologie

Tato práce má charakter metaanalýzy, jejíž hlavní metodou, kterou používáme, je rešerše literatury týkající se mého tématu.

3.2.1 Výzkumný soubor

V praktické části jsou probrány tři knihy, které zabývají tématem pohybu z tří různých pohledů. Knihy rozebírají téma z pedagogického, psychologického a sociologického hlediska souvisejícího především se sportem, aktivním stylem života a dětským věkem. Všechny knihy jsou volně přístupné k zapůjčení v patřičných knihovnách.

3.2.2 Metody sběru dat

Práce se skládá z dat, kterými jsou citace z knih nebo informace získané prostřednictvím internetového zdroje. V druhé části, kterou je praktická, je použita hlavně rešerše literatury. Veškeré sepsané informace jsou doplněny shrnutím a vlastním názorem, který je předložen na základě znalostí, které byly získány během studia v předchozích letech.

3.3 Rešerše literatury

3.3.1 Rešerše z pedagogického hlediska

Nejdříve se budeme zabývat knihou Pedagogika sportu (Svoboda, 2003), která v první části popisuje vliv cílů a hodnot (kulturních, etických, náboženských atd.) na člověka. Dále upozorňuje na růst násilí, iracionálního chování a účasti dětí nebo mladých lidí v konfliktech, na což má vliv současná formální výchova. Hlavním cílem při sportování je v dnešní době dosažení co nejvyššího výkonu, což lze chápat jako pozitivní jev, ale zároveň může dojít k nepřirozené až nebezpečné hypertrofii a s ní spojeným tzv. „vítězstvím za každou cenu“, což je již jev negativní. Obecně lze říci, že za správné ovlivňující cíle sportu z hlediska hodnot považujeme ty, které podporují lidskou existenci, a naopak za nesprávné pokládáme ty, které jí škodí. Nejvhodnějšími metodami jsou především morální anebo přímé vedení s využíváním vlastního příkladu.

Základem je trenér nebo vyučující, který ovlivňuje pedagogické a psychologické stránky mladistvých a dále jeho hodnocení, které směřuje k úspěšným výsledkům. Trenér nebo vedoucí musí být informován o věkových zvláštностech dětí a o vedení jedince. Působí postupnými kroky nebo zákroky usměrňujícími chování a osobnost dítěte a vede ho k pozitivnímu přístupu k tělesné činnosti jako běžné aktivitě v jeho životním stylu. Správný pedagogický přístup ke sportu je tedy dlouhodobý proces, kterým citlivě působí na jedince, podporující rozvoj k dobrému výkonu, čímž nepřímo dochází k celkovému rozvoji společnosti prostřednictvím sportu.

Celkově poukazuje na vnější a vnitřní činitele, kterými jsou děti vedeny k pohybu. Vnějšími rozumíme ty, které jsou vidět při pohledu na dítě, jako jsou dosažený výkon, nárůst svalové hmoty atd. Vnitřními jsou chápány dědičné znaky, využití strategie ovlivňující vývoj jedince, jeho uvědomění pokroků, svědomí, odříkání atd. Postoje ke sportu úzce souvisí s věkem dítěte a jeho motivací, kdy má zájem o sport nebo ho odmítá. Odmítání se snaží eliminovat trenér nebo učitel tlakem a sankcemi, ale které jsou využity s rozvahou vzhledem k nebezpečí trvalého pocitu donucování. Dbá se na věkovou sounáležitost mladého člověka při utváření jeho „já“, samostatnosti, prosazení se ve sportu atd. Mnohdy vedou malého sportovce neustálé prohry k podceňování se a až k pocitu méněcennosti mezi svými

vrstevníky. Proto se musí chápat ovlivňování mladistvého jako komplexní činnost s vlastními aplikovanými postupy podléhajícími věkovým a vývojovým zvláštnostem jedince. Jedná se především o oblasti životosprávy a hygieny, vyrovnání se a překonání náročnosti své sportovní disciplíny nebo průběh každodenního života spojeného nejen s tělesnou aktivitou během dne. Nedílnou součástí je sociální sféra působící na mladistvého.

K nezájmu o sport, který je hlavní složkou provozování tělesné aktivity, dochází při předčasném soutěžení, které ovlivňuje děti ve smyslu zevšednění a neuspokojení v dalším sportování. Důležitým znakem dítěte jsou psychické dispozice, které mohou být vodítkem při hledání sportovních talentů. Ty rozeznáváme jako rozvážené, unáhlené, s vyšším nebo nižším volným úsilím, ochotou atd. Jedním z nejvíce ovlivňujících faktorů mladistvých jsou jejich rodiče, kteří mohou být až příliš ctižádostiví nebo naopak u svých dětí zájem o tělesnou aktivitu neovlivňují vůbec. V průběhu let, která navazují na mladší školní věk, si dítě uvědomuje vztah k hodnotám, které jsou pro něj důležité nejen přímo, ale dochází i k porozumění pocitu „chtít udělat něco pro sebe“ a růstu zájmu o nové zkušenosti, jako jsou alkohol, cigarety, sex, doping atd.

3.3.1.1 Shrnutí řešerše

Nejdříve je všeobecně shrnut fenomén dnešní doby, kdy vedení dětí ke sportu je mnohdy pouze z důvodů vyhrát v soutěži. Dle mého názoru je to jeden z problémů, proč děti předčasně končí se sportováním a mají ke sportu negativní postoj. Děti jsou nuceny a psychicky „tlačeny“ k podávání výkonu až nad jejich síly. V jejich letech není organismus přizpůsoben k tak velké námaze a nemá ještě vyvinuty tzv. nárazníky pro takovýto silný nátlak ze strany dospělých a okolí. O těchto fyzicko-psychických zákonitostech je psáno v mnohé odborné literatuře zabývající se tímto tématem. Jsem zastáncem výchovy, která tyto okolnosti zohledňuje při svém přístupu k mladistvým a upřednostňuje všestrannost a pozitivní postoj ke sportu v podobě sportování jako hry. Jak se píše v probírané knize, sportování je dlouhodobý proces, který jedince ovlivňuje od raného mládí po celý život.

V knize jsou popsány vnitřní a vnější ukazatele, které mají nedílný podíl na možných příčinách a stimulech pozitivního postoje k aktivnímu stylu života. V závěru je shrnutí možných stimulů ovlivňující děti školního věku, kde rozsáhlá část se týká brzkého vstupu sportovce jako závodníka. Dle mého názoru, který je podepřen nejen touto a další literaturou,

ale také mnoha odborníky, zajímajícími se o toto téma, jak už teoreticky tak prakticky, je toto jeden z problémů dnešní sportovní výchovy. Několik let trénuji děti školního věku ve sportovním odvětví judo a snažím se přizpůsobit jejich trénink k věkovým zvláštnostem každého z nich. Při tréninkovém procesu postupuji od všestrannosti až k většímu podílu specializace. Účast na soutěžích je dobrovolná a vítězství není pro mě stěžejní bod, ale sleduji především jejich radost z pohybu a nadšení, které z něj vychází. Jejich starty na soutěžích jsou mnohdy pro ně chápány jako negativní, vzhledem k jejich případnému neúspěchu na závodech, který každého ovlivňuje nejen na tréninku. Pokud dítě neustále prohrává, tak má velmi špatné postavení mezi vrstevníky, ambiciózními rodiči ale především tento fakt samo nezvládá psychicky. V raném věku není jeho organizmus připravený na tak vysokou psychickou zátěž, která je na něj kladena, hlavně ze strany okolí. Nebo naopak, pokud je dítě velmi úspěšné, tak jeho postoj k vrstevníkům, trenérům, vyučujícím i rodičům ovlivněn pocitem nadřazenosti a výjimečnosti. V pozdějším věku velmi často jeho úspěšné výsledky stagnují nebo i nepřicházejí vzhledem k přechodu do vyšší věkové kategorie a mnohdy nastává snížení jeho nasazení při trénování. Často slyšíme slova: „to už umím“ nebo „to nepotřebuji umět“ a spousta dalších tzv. výmluv při tréninku. Jeho vysoké mínění je v okamžiku stále nepřicházejících úspěchů velmi sraženo a stává se u většiny mladistvých v brzkém nebo pozdějším věku, že se sportem skončí a nejeví zájem ani o jiné sportování.

Ve školním věku dětí procházejí neustálým vývojem. V navazujícím starším školním věku dochází až do stádia touhy po nových zkušenostech, kterými mohou být například experimentování s drogami a alkoholem, a které jsou hlavními stimuly poklesu zájmu o sportování.

3.3.2 Rešerše z psychologického hlediska

V Psychologii sportu (Slepička aj, 2009) je rozebrán přístup nejen dětí, ale i mladistvých a dospělých k pohybové aktivitě z pohledu věkových zvláštností vývoje a jejich vedení. Dětský věk má svá specifika, kterými jsou především ovlivnění mravních kvalit a tvůrčích aktivit. Do popředí je dáván prožitek ze hry, který by měl být důležitější než zklamání z nedosaženého výkonu, aby se předcházelo negativním prožitkům mladistvého. Jedná se o vyloučení nežádoucího traumatu z neúspěchu a úzkosti k sobě samému. K závažným chybám patří přeceňování se, kdy děti neodhadnou své hranice a začínají pochybovat o svých schopnostech

a dovednostech. Zpětnými informacemi jsou mnohdy negativní odezvy, které dítě vnímá a je jimi demotivováno. Porovnávají se se svými úspěšnými vrstevníky a se sportem končí, aby předcházely nepříjemným pocitům méněcennosti. Toto lze ovlivnit ve školní výchově pozitivním hodnocením každého jedince. Toto hodnocení úsilí jedince stimuluje v dané činnosti a podporuje v kladném postoji k aktivnímu stylu života. Důležité je klást požadavky s ohledem na jeho schopnosti. Úkoly mu lze zadávat s ohledem na jeho možnosti vykonané volným úsilím, které utváří jeho pozitivní sebepojetí. Ve školním věku je nejvyšší prioritou prožitek z činnosti. Tímto způsobem lze dosáhnout radosti z tělesného pohybu každého dítěte.

Rodiče, učitelé, trenéři nebo dalších vychovatelé se mnohdy dopouštějí několika základních negativních postojů k dětem. Nejčastějšíma jsou přehnaná kritika za neúspěch zadaného pohybu nebo pohybové struktury vykonané během cvičební jednotky nebo soutěže a naopak menší chvála za úspěch, kdy vlastní představa dětí není ucelena, a nevědí, co je od nich očekáváno. Pozitivními body je důraz na až nadměrnou chválu a sníženou kritiku za snadný úkol, větší pomoc při řešení nesnadného úkolu nebo výrazný soucit při nezdaru.

Knížka shrnuje požadavky na respektování věku a zákonitostí s ním spojených jako jsou měnící se myšlení, citové prožívání, vztahy k ostatním, motorika, vůle a další. V teoretické části jsem přesněji uvedla o jaké změny v psychice a přístupu k tělesné aktivitě se jedná. Pro připomenutí uvádím, že v mladším školním věku dochází nejprve k přijmutí rolí, které dítě přijímá po nástupu do školy nebo do kroužku či klubu, který si zvolí. Nadále se postupně rozvíjejí různé funkce, které ovlivňují rozvoj základních manipulačních dovedností a pohyblivosti. Hlavním ovlivňujícím faktorem jsou rodiče a okolí, které je pozitivně podporují k pohybové aktivitě. Postupně dochází k dozrávání předchozích vývojových skoků a nastává příprava na dynamické období puberty. Zdůrazňován je všeobecný rozvoj a zvládnutí základních pohybových struktur, kterým se děti v tomto věku učí, protože rozvoj jejich dovedností je podpořen dozráváním nervosvalové koordinace. Dále jsou nabízeny způsoby, kterými lze ovlivnit možné příčiny a stimuly pozitivního postoje k aktivnímu stylu života. Jedním z nich je model působení vůdce skupiny nebo vlastního vzoru a způsoby jako jsou odměny a tresty za požadavky, které jsou po mladistvých vyžadovány. Těchto prostředků je využito pro zafixování chování různých postojů, kterými dítě prochází.

3.3.2.1 Shrnutí rešerše

Rozdělení věkových skupin je pochopitelné pro větší efektivitu přístupu k mladistvému. V mladším věku jsou změny častější a je nutné věnovat jim obrovskou pozornost, protože vytváří a ovlivňují možné příčiny a stimuly pozitivního postoje k aktivnímu stylu. Správnými postoji k dětem je předcházeno psychickým, ale i fyzickým poškozením mladého a vyvíjejícího se organismu. Jsou zde popsány některé zvláštnosti sportujících dětí týkající se věkových zvláštností nebo měnících se přístupů a pohledů na svět ovlivněných dalšími jedinci, skupinami nebo prostředím, ve kterém vyrůstají.

Myslím, že důležitými částmi jsou popisy přístupů rodičů, trenéra a dalších pedagogů, kterými je dítě obkloповáno a shrnutí všech těchto částí. Jsou zde výčty nejdůležitějších negativ a pozitiv, které dítě vnímá a které ho ovlivňují. Další podstatná část se zaměřuje na vnitřní prožitky a odezvy dítěte, které jsou skryty a pro laika neočekávané. Sledování a pochopení těchto všech těchto projevů je velmi poučné pro vhodný postup sportovní výchovy každého dítěte.

Musím konstatovat, že vytvářené modely a způsoby ovlivnění mladistvého jsou popsány a shrnuty do přehledných sekcí. Po důkladném přečtení a zamyšlení se nad textem musí kniha výrazně obohatit nejen pedagoga, trenéra nebo rodiče, ale i vrstevníka, který prochází nebo už prošel popisovanými věkovými obdobími. Knížka se opírá o mnohaleté zkušenosti a širší bádání různých výzkumů a metod, které se zabývají vývojem mladistvých. Prohlubuje pochopení přístupu k dětem a pozitivní vliv tělesného pohybu v jejich životním stylu.

3.3.3 Rešerše z hlediska pedagogiky a sociologie sportu

Závěrem se opírám o literaturu Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005). Literatura byla sepsána na základě výzkumů prováděných na UK FTVS v letech 2000 až 2005. Zajímá se o věkové skupiny ve věku: 7-15, 15-18, 18-61 a více let. Kniha uvádí zejména určité posuny v názorech, postojích a zájmech dětí, mezi které patří například pohled na sportovní idoly a vzory, místní sportovní tradice a jiné aktivity občanů České republiky.

Velký podíl tvoří výzkumy týkající se školní mládeže ve věku 7-15 let, které jsou vybrány pro záměry této práce, která se zajímá o kategorii dětí mladšího školního věku (6-12 let). Sledování zvolené skupiny se opírá i o výsledky grafů, které jsou znázorněny v následující podkapitole. Výzkumné šetření bylo prováděno v rámci výzkumných závěrů UK FTVS 2000-2001 č.115100002 „Školní mládeže v konci 20. století“, kde hlavním koordinátorem byl prof. Ing. Václav Bunc, CSc. Jako hlavní hledisko zde slouží biologicko-lékařské aspekty vývoje dětí. Uváděny jsou organizované činnosti a tzv. „volnočasové aktivity“, které byly zkoumány na mnoha základních školách v ČR.

U věkové kategorie mládeže školního věku je v úvodu upozorněno na pokles zájmu dětí o sport a pohybové aktivity. Z průběžných statistik vyplývá, že v posledních letech došlo ke snížení kvality společenské péče o volný čas mladé generace. Vytvářející se životní styl dětí je ovlivněn možnostmi jiných aktivit než pohybových a to především formou pasivní zábavy jako TV, DVD, počítačové hry, hrací automaty a další. K tomuto je vhodné připomenout problém rozšiřování civilizačních chorob, o kterém jsem psala v teoretické části jako o problematice dnešního světa přímo spojené s tělesným pohybem zahrnutým ve stylu života každého jedince.

Celková kvalita člověka se utváří od raného věku a velmi podnětným vývojem mladého člověka je právě aktivní způsob života, který tvoří osobitost mladistvého. Prostředí, rodina a okolí mají největší vliv na dítě od útlého věku. Právě pozitivní využívání volného času má významnou roli pro vývoj mladého člověka, jeho individualizaci a socializaci nebo v neposlední řadě na jeho utváření hodnotové orientace. Tímto je ovlivněn jeho aktivní životní styl a celková kvalita života.

Poukazuje na utváření hodnot, které by měly být položeny v útlém věku v rodině. Základem se stává vzor a příkladné ukázky, které dítě napodobuje a osvojuje si. Proto se jeho modelem stává nejdříve některý z členů rodiny a později má největší vliv vzor nebo oblíbená postava, kterou bývá proslulý hrdina, známý sportovec nebo jiná osobnost v jeho okolí. Dítě ho napodobuje, jak v chování, tak i v jeho stylu oblékání, způsobu života, řešení mezilidských vztahů atd. Další organizační formy podílející se na výchově dítěte a jeho aktivního života jsou školy, školní družiny, sportovní kluby, organizované kroužky, tábory, poznávací zájezdy a další. Utvářejí jedince v oblasti aktivit praktických, teoretických, technických a uměleckých.

Přiměřená pohybová aktivita má kladný dopad na vývoj mladistvých, jejich zdraví a délku aktivního života. Negativní neboli nevhodný přístup k využívání volného času přispívá k nekvalitnímu životnímu stylu spojenému s nižší adaptivitou začlenění se do společnosti a s nižším všestranným rozvojem během života. S tímto souvisí snížení kvality společenské péče o volný čas mladé generace a značně přispívá ke vzniku kriminality mladistvých, drogových závislostí a jiných sociálně negativních jevů (Čáp, 1990).

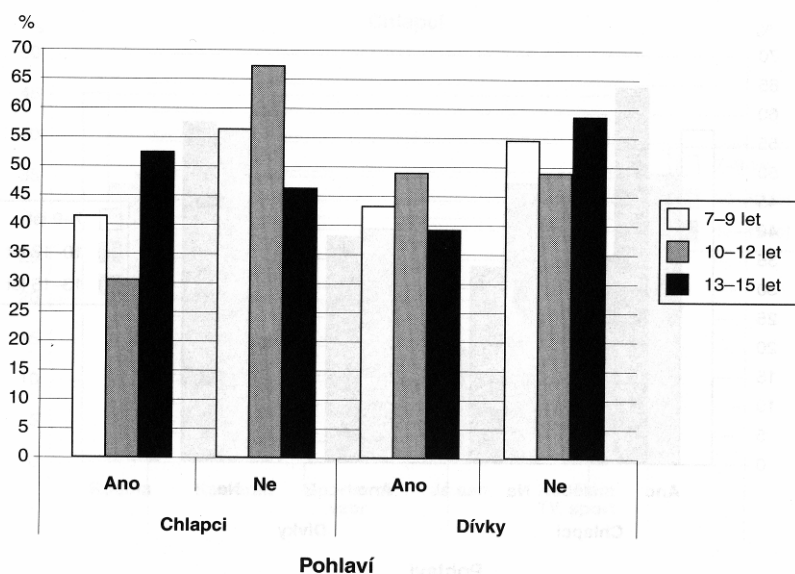
Studie se opírají o výzkumy za posledních deset let. Zaměření výzkumného šetření zjišťovalo zájmy, názory a postoje školní mládeže k tělesné výchově, sportu a pohybové nebo jiné aktivitě. Dvěma úkoly, které sledovali, byl postoj z hlediska celospolečenského významu jednotlivých témat a z hlediska zdraví, výkonnosti a zdatnosti člověka, rozvoje osobnostních vlastností, rysů a charakteristik, sociálního a estetického výrazu, rizikových a relaxačních funkcí. Konkrétně se jednalo o dva dotazníky, které byly určeny pro děti v 1. – 4. třídě a pro populaci ve věku 10–15 let. Obsahovaly různé otázky odpovídající popsanému zaměření a byly distribuovány na 10 základních školách v České republice na základě dvoustupňového stratifikovaného výběrů z regionů: Ústeckého, Moravskoslezského, Královéhradeckého, Jihočeského, Středočeského a hlavního města Prahy. Předložené dotazníky zmiňuji v příloze mé bakalářské práce.

3.3.3.1 Grafy související s životním stylem dětí

Uvádím některé grafy, které jsem si vybrala z dostupných grafů v již uvedené knize Sport a pohybové aktivity v životě české populace. Jedná se o grafy interpretující výsledky z dotazníků, které znázorňují souhrnně věkové kategorie 7 – 9, 10 – 12 a 13 – 15 let. Vzhledem k tomu, že můj výzkum se zabývá kategorií mladšího školního věku, se budu zajímat pouze o první dvě kategorie v rozmezí 7 - 12 let.

Jeden z velmi významných grafů znázorňuje názory a zájmy školní mládeže o tělesnou výchovu ve škole.

Je pro tebe počet hodin povinné tělesné výchovy dostatečný?



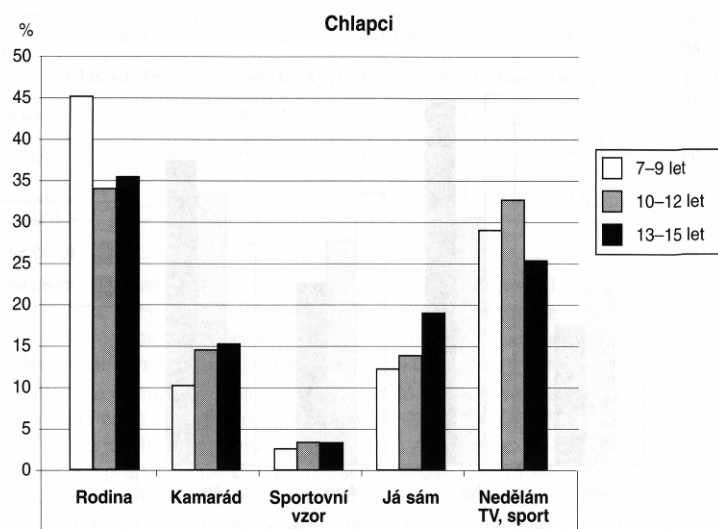
Graf se zakládá na výsledcích dvou typů dotazníků pro 1. - 4. třídu a pro děti ve věku 10-15 let, které byly distribuovány na 10 základních školách v šesti regionech v celé České republice, a je vytvořen metodou dvoustupňového stratifikovaného výběru. Graf je přebrán z knihy Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005).

Na grafu je znázorněno, že pro chlapce ve věku 7-9 let je povinná tělesná výchova z nadpoloviční většiny nedostatečná (cca 57%). Skoro 70% chlapců ve věku 10-12 let shledávají počet hodin tohoto předmětu za dostatečný. U dívek jsou výsledky odlišné, ale jejich názor se poměrně tolik neliší. Ve věku 7-9 let se nejdříve přiklánějí k variantě, že počet hodin je nedostatečný (cca 55%) a v následující kategorii 10-12 let se vyjadřují nerozhodně (cca 50%).

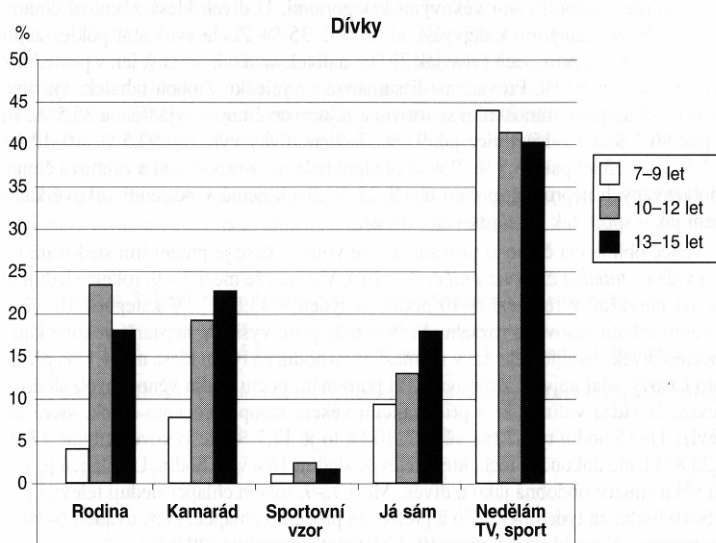
Pro bližší pochopení kniha shrnuje, že pro chlapce jsou atraktivní i jiné sporty jako florbal nebo fit centrum, kde formují svá těla a naopak pro dívky je jiná pohybová aktivita převážně nevyhledávaná.

Dále jsou uvedeny otázky související s tématem, které charakterizují zájem o tělesný pohyb dětí mladšího školního věku.

Kdo tě přivedl k tělovýchovné či sportovní činnosti mimo školu?



Kdo tě přivedl k tělovýchovné či sportovní činnosti mimo školu?



Grafy se zakládá na výsledcích dvou typů dotazníků pro 1. - 4. třídu a pro děti ve věku 10-15 let, které byly distribuovány na 10 základních školách v šesti regionech v celé České republice, a je vytvořen metodou dvoustupňového stratifikovaného výběru. Grafy jsou přebrány z knihy Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005).

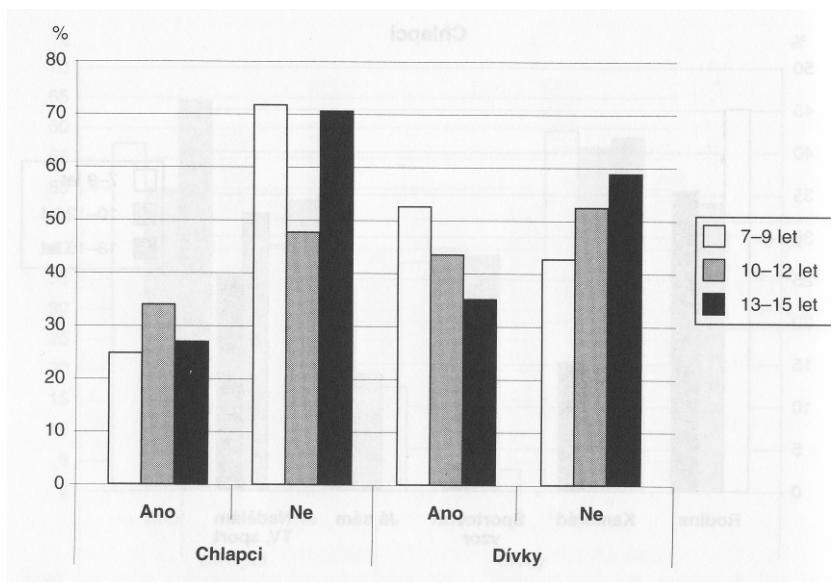
V prvním grafu, který zobrazuje názory chlapců nejdříve v kategorii ve věku 7-9 let, je největší podíl (cca 45%) přikládán rodině, která chlapce vede k tělesnému pohybu mimo

školu. Skoro 30% chlapců udává, že neprovozují tělovýchovné či sportovní činnosti. Více než 10% se o pohyb začalo zajímat samo nebo vlivem svých kamarádů a nepatrná část uvedla sportovní vzor jako faktor, který je přivedl k pohybové aktivitě mimo školu. V druhé věkové kategorii, o kterou se zajímá tato práce, je rozmezí 10-12 let. Výsledky názorů se mění a více než 30% chlapců udává, že je k pohybu přivedla rodina nebo nedělají tělovýchovnou činnost či sport. Skoro 15% k pohybu přivedl kamarád nebo ho začali provozovat z vlastního přesvědčení a ani ne 5% podlehl sportovnímu vzoru.

V druhém grafu znázorňujícím činitele, které přivedly dívky k tělovýchovné či sportovní činnosti mimo školu se nejdříve ve věku 7-9 let ukazuje, že skoro 45% vůbec nesportuje a necelých 10% pohyb provozuje z vlastního popudu nebo je k němu přivedli kamarádi. Velmi odlišné mínění od chlapců mají u podílu rodiny jako činitele, který slečny přivedl k tělesnému pohybu, protože ten u nich tvoří méně než 5%. Ve věku 10-12 let se poměr nesportujících holek příliš neliší, ale nejvíce se podle grafu názory odlišují ve sloupcích rodina a kamarád, kdy podíl hlediska přivádějícího dívky k pohybu tvoří okolo 20%.

Velmi důležitý atribut, vyjadřující aktivní život, je uveden v dalším grafu.

Věnuješ se pravidelně nějaké jiné zájmové činnosti?



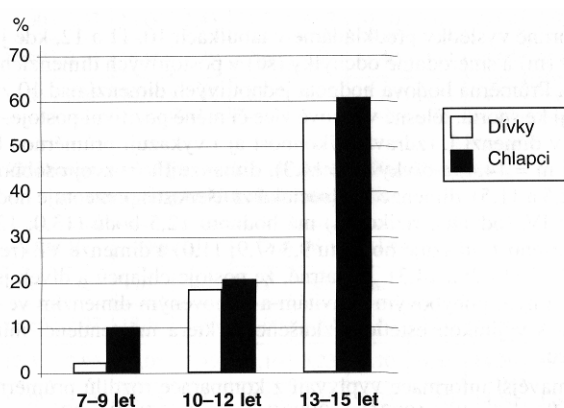
Graf se zakládá na výsledcích dvou typů dotazníků pro 1. - 4. třídu a pro děti ve věku 10-15 let, které byly distribuovány na 10 základních školách v šesti regionech v celé České

republiky, a je vytvořen metodou dvoustupňového stratifikovaného výběru. Graf je přebrán z knihy Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005).

Dle znázornění je vidět, že více než 70% chlapců ve věku 7-9 let o jiné zájmové činnosti neusiluje. V následující věkové kategorii 10-12 let se poměr zájmů vyrovnává a skoro 40% udává, že nadšení o jiné aktivity projevuje. U dívek je na rozdíl od chlapců poměr zaujetí vyrovnaný. Ve věku 7-9 let se nejprve nadpoloviční většina věnuje těmto činnostem (přes 50%) a v rozmezí 10-12 let se zájem obrací a více než 50% se pravidelně nevěnuje nějaké jiné zájmové činnosti.

Nadále kniha popisuje nebezpečí zájmu o cigarety, alkohol a drogy, které jsou dostupnější pro stále mladší děti, u kterých je návykovost rychlejší než u dospělých (Nešpor, 1995). Následující graf proto zobrazuje rostoucí zájem o jeden z těchto negativních vlivů.

Zkoušel jsi někdy kouřit cigarety?



Graf se zakládá na výsledcích dvou typů dotazníků pro 1. - 4. třídu a pro děti ve věku 10-15 let, které byly distribuovány na 10 základních školách v šesti regionech v celé České republice, a je vytvořen metodou dvoustupňového stratifikovaného výběru. Graf je přebrán z knihy Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005).

Zájem o cigarety se nejvíce liší mezi chlapci a dívkami ve věku 7-9 let. U dívek jsou uvedena zanedbatelná procenta, ale chlapců, kteří zkusili kouřit cigarety je asi 10%. V následujícím rozmezí 10-12 let se zkušenosti s kouřením cigaret pohybují okolo 20% u obojího pohlaví. I když se tato práce nevěnuje věkové kategorii 13-15 let, tak bych chtěla

poukázat na velký nárůst zkušeností s kouřením cigaret v tomto věku, který se dostává až k 60% mládeže.

3.3.3.2 Shrnutí rešerše

Vzhledem tomu, že výzkumy byly prováděny v letech 2004-2005, mohou být výsledky v nynější době nepatrně odlišný. Z hlediska různých statistik je evidentní pokles o sport a pohybové aktivity. Každým rokem ubývá dětí navštěvujících kluby a různé zájmové kroužky, které podněcují mladistvé k pohybu a aktivnímu rozvoji motorických schopností a dovedností. Stoupá zájem o techniku a s ní přicházející nové možnosti trávení volného času jinak než pohybem. Masmédiální vlivy jsou hlavně televize a počítače. Z nich je nejvíce zájem o DVD, video, počítačové hry nebo surfování na internetu. Dalšími možnostmi je zkoušení alkoholu, cigaret a drog, o které mají mladiství zájem a splynout tak se skupinou, ve které jsou nebo do které by chtěli patřit. Vzhledem k snižujícímu se věku dětí, ve kterém dochází k zájmu o nové věci, se nebezpečí návykových látek stále zvyšuje. Spolu s tím dochází ke ztrátě zájmu o sport a jiné pohybové aktivity.

3.5 Diskuse

Cílem této práce bylo poskytnout přehled a objasnění faktorů, které mají vliv na zahrnutí tělesného pohybu do každodenního života dětí mladšího školního věku. V první části práce byly popsány základní vlastnosti probírané problematiky, historický vývoj pohybových aktivit a přiblíženy relativní vlivy společnosti utvářející tělesnou kulturu dětí. Tento blok vyplývá ze shromážděných a dostupných zdrojů, které se vztahují k tématu. Předložené informace jsou považovány za dostatečné k přiblížení problematiky. Ve druhé části je sepsána rešerše tří knih a pohled na každou z nich, ve kterém je stručné shrnutí a jeho doplnění vlastním názorem. Pro lepší ilustraci jsou uvedeny grafy přibližující některé části dané problematiky.

Z probrané problematiky vyplývá především to, že vliv pohybu je výrazně pozitivní. Hlavním důvodem pro toto tvrzení je zvýšení kvality správného vývoje dítěte a s ním spojených návyků každodenního života. K pravidelnému pohybu musí být dítě vedeno od raného věku, aby se stal součástí jeho aktivního životního stylu. V prvopočátku má velký vliv na jeho vývoj společnost, která utváří možnosti a podmínky pro pohybovou aktivitu každého jedince. Z průběžných statistik v posledních letech je vidět, že došlo ke snížení kvality

společenské péče o volný čas mladé generace (Jansa aj, 2005). Mezi další nejdůležitější činitele ovlivňující jeho kladný přístup k pohybu patří rodiče a dále pedagogové, trenéři a v neposlední řadě tzv. vůdce skupiny nebo vzor. Jejich ukázky chování, morální vedení, přiměřenost pohybu, podněcování tvůrčích aktivit a především kladné hodnocení vyjádřené pochvalami podporují všestranný rozvoj, adaptivitu mladistvého do společnosti a prodlužuje délku celého jeho aktivního života. Dalším pozitivním vyjádřením kladného vlivu pohybové aktivity dítěte je využití volného času. Napomáhá tím ke snížení kriminality, násilí, účasti mladistvých v konfliktech a k poklesu zájmu o cigarety, alkohol a drogy.

Za negativní stránku spojenou s pohybem lze považovat sportování, při kterém je dítě směřováno pouze k dosahování cílů s hlavním požadavkem vyhrát „za každou cenu“. Chlapec nebo dívka často začínají se sportem ve velmi raném věku, zhruba od tří let. Jejich ctizádostiví rodiče je ve sportu podporují a nutí je trénovat nad jejich síly. V dětském věku nejsou ještě vytvořeny hranice neboli tzv. nárazníky, a proto dítě neodhadne jeho nejvyšší možné vynaložené úsilí a vzhledem k tomu může být snadno přetíženo. Po vzoru svých úspěšných vrstevníků jeho úsilí stoupá a zátěž se může stát taktéž neúměrná. V těchto situacích je vnitřním ukazatelem například nepřírozená až nebezpečná hypertrofie. Negativní vliv se dále projevuje postupným nezájmem o pohybovou aktivitu v případě předčasného sportování nebo může docházet k méněcennosti až demotivaci jedince při stále nedostavujícím se úspěchu a neprosazení se na soutěžích.

V neposlední řadě je věková kategorie mladšího školního věku doprovázena vývojovými změnami. Přístup ke sportování z hlediska vlivu pohlaví nepřináší žádné velké odlišnosti, které by ovlivnily zájem o pohyb a jeho umístění v aktivním stylu života mladistvých. Dochází ke změně myšlení, citového prožívání, vztahu k ostatním, motoriky a s ní spojené dozrávání nervosvalové koordinace. V návaznosti se mluví o porozumění jedince pojmu „chtít něco udělat pro sebe“.

Pokles zájmu o sport a tělesný pohyb je zejména v dnešní době ovlivněn možnostmi jiné pasivní aktivity. Jedná se hlavně o masmediální vlivy, jako jsou televize a počítače. Z nich je nejvíce zájem o DVD, video, počítačové hry nebo surfování na internetu. Tento způsob vyplnění volného času je velmi negativní pro celkový rozvoj společnosti.

Hypotéza 1 - Předpoklad, že dochází ke snížení objemu vynaložené tělesné aktivity spadající do aktivního životního stylu vlivem společnosti a postupných změn ve výchově dítěte od raného věku. Tato hypotéza je potvrzena v knize Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005), ve které jsou uvedeny statistiky udávající, že došlo ke snížení kvality společenské péče o volný čas mladé generace.

Hypotéza 2 - Ovlivňujícím faktorem je rodina, která způsobuje celkové snížení vynaloženého tělesného pohybu dítěte. Všechny tři literatury, které byly zvoleny pro rešerši, potvrzují velký podíl vlivu rodiny, která zprvopočátku utváří kulturu svého potomka. Její působení na dítě není často systematicky a správně vedeno, a proto dochází k špatným návykům v každodenním životě vyvíjejícího se jedince.

Hypotéza 3 - Předpoklad, že celkové uspěchání doby s přibývajícím stresem má negativní vliv na dítě a jeho výchovu. Tato hypotéza je podložena tvrzením, že okolí, ve kterém je mladistvý vychováván, podléhá stresovým situacím souvisejícím s uspěchanou dobou. Proto se stává okolí mladistvého nevhodným příkladem pro jeho vývoj. S tímto je spojený poměrně kratší čas trávený s dítětem, kdy se mu nedostává patřičné výchovy a zvýšení doby volného času se pro něho skládá hlavně z pasivní zábavy.

4. ZÁVĚRY

Práce objasňuje faktory, které mají vliv na zahrnutí tělesného pohybu do každodenního života dětí mladšího školního věku. Podle studií uváděných v literatuře se potvrzuje snížení tělesné aktivity ovlivněné společností, okolními faktory a tzv. uspěchanou dobou. Tento problém je viděn všude okolo nás. Je spojen s civilizačními chorobami jako je především nadváha a nadále obezita, která se projevuje už i u dětí mladšího školního věku. Snížením podílu aktivního pohybu v životním stylu dochází k útlumu rozvoje tělesného i duševního zdraví.

Hlavními poznatky v problematice této práce jsou následující body. Základním problémem je nejčastěji rodina a přístup k výchově jejího potomka. Pokud jsou děti vedeny k pravidelnému pohybu spojenému se správnými stravovacími návyky a dodržováním denní hygieny od raného věku, pak dochází k trvalému formování jejich zájmů a hodnotového systému. V posledních letech došlo ke snížení kvality společenské péče o volný čas snížením poskytovaných prostor a dostupných možností, které jsou nabízeny. Nejvlivnější faktor, se kterým se dnešní svět potýká, je až příliš široká nabídka pasivních činností.

5. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BAKALÁŘ, E. *Psychohry II*. Praha: Vyšehrad, 1995.

ČÁP, J. *Psychologie: mnohostranného vývoje člověka*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990.

DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. 1. vydání. Praha: Grada, 1999.

JANSA, P. aj. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS, 2005.

JANSA, P. aj. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007.

MAREŠ, J. aj. *Sociální podpora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nucleus, 2002.

MASTNÁ, B. *Nadváha, obezita, výživa*. 1. vydání. Praha: Triton, 2000.

NEKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2003.

NEŠPOR, K. *Kouření, pití, drogy*. 1. vydání. Praha: Portál, 1995.

PÁVKOVÁ, S. aj. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999.

ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009.

SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 1. vydání. Brno: Paido, 2002.

SMÉKAL, V., MACEK, P. *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal, 2002.

SPIRDUSO, W. *Physical dimensions of aging*. Champaign: Human Kinetics, 1995.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003.

TÁBORSKÝ, F. *Základy teorie sportovních her: učební text pro bakalářské studium*. Praha: UK FTVS, 2007.

URL:< <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohyb>> [citováno 2009.4.6.]

URL:< <http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADt%C4%9B> > [citováno 2009.4.6]

URL:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>> [citováno 2009.4.6]

6. PŘÍLOHY

Praktická část této práce obsahovala výběr z výsledků výzkumného šetření UK FTVS 2000-2001 č.115100002 „Školní mládeže v konci 20. století“ tvořeného na základě dotazování dětí na základních školách. Následující dotazníky byly určeny pro 1.- 4. třídu a pro děti ve věku 10-15 let a byly distribuovány na 10 základních školách v šesti regionech v celé České republice. Výzkum využíval metodu dvoustupňového stratifikovaného výběru. Dotazníky jsou přebrány z knihy Sport a pohybové aktivity v životě české populace (Jansa aj, 2005) ze stran 113-116.

Ukázka dotazníku pro ZŠ

Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze

Dotazník pro 1. - 4. třídu

Vážení žáci,

obracíme se na Vás s dotazníkem, který zjišťuje Vaše názory a postoje k pohybovým aktivitám a některým dalším tématům. Prosíme Vás o pravdivé odpovědi, které při vyplňování zakroužkujte nebo kde je to nutné doplňte požadované údaje.

Žáci 1.–3. tř. vyplňují dotazník s rodiči.

Výzkumný tým

Název a místo školy Roč.

I. Kolik hod. povinné školní TV máš týdně ? Kolika hod. školní zájmové (volitelné) TV se zúčastňuješ týdně?

Pokud ano, tak jaké ?

2 hod.

3 hod

4 hod

1 hod.

2 hod.

3 hod.

více

0 neúčastním

II. Myslíš že, je počet hodin povinné školní TV dostatečný? 1. Ano
2. Ne

III. Jaká je pro tebe povinná školní TV ?

Ano baví mě, hod jsou zajímavé

Ano i ne, hod. jsou nezajímavé

Ne, nebaví mě

Nevím

IV. Navštěvuješ mimo školu nějaký sportovní oddíl, klub, kroužek nebo nějaké cvičení ?

Ano, pravidelně. A jaký ? Kolik hod. týdně ?

Ano, nepravidelně A jaký ? Kolik hod. týdně ?

Ne, nikam na sport nechodím

V. Které máš nejoblíbenější sporty (bez ohledu jest-li je provozuješ)?

.....

.....

VI. Kdo tě přivedl k tělovýchovné nebo sportovní činnosti mimo školu?

1. Někdo z rodiny (rodiče, sourozenci apd.)

2. Někdo z kamarádů, party

3. Sportovní vzor, líbil se mi sport

4. Někdo jiný

5. Sám

6. Nedělám mimo školu žádnou TV a sport

- VII. Věnuješ se pravidelně nějaké jiné zájmové činnosti v odd., kroužku apd.? Např. skautingu, ochranářství, chovatelství, jazykům, baletu, hudbě aj.
 Ano, a to Kolik hod. týdně?
 Ne
- VIII. Máš vůbec nějaký volný čas pro sebe v pracovním týdnu? O víkendu ?
 Ano. Kolik asi hod. týdně? 1. Ano. Kolik asi hod.?
 Nemám žádný 2. Nemám žádný
- IX. Máš nějaké pracovní povinnosti doma?
 Ano pravidelně. A jaké?
 Nepravidelně
 Nemám
- X. Kolik času trávíš prováděním následujících činností?
 Kolik hod. týdně?
 a. Sleduji televizi, video
 b. Poslouchám hudbu z rádia
 c. Čtu knihy, časopisy aj.
 d. Chodím ven s kamarády, s partou
 e. Pracuji s počítačem, počítač. hry, stol. elektronické hry apod.
 f. Připravuji se do školy, dělám úkoly
- XI. Platíš za mimoškolní TV nebo sport někde nějaké peníze?
 Ano
 Ne
- XII. Zkoušel jsi někdy kouřit cigarety ?
 Ano
 Ne
- XIII. Zkoušel jsi někdy nějakou drogu?
 Ano, a jakou
 Ne, nikdy
- XIV. Zažil jsi někdy šikanu ?
 Ano, a kde
 Ne
- XV. Zajímám se o sportovní informace?
 Ano, a to odkud nebo od koho
 Ne
- XVI. Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?
 Otec
 Ano, a jaký sport Kolik asi roků?.....
 Ne, žádný
 Matka
 Ano, a jaký sport Kolik asi roků?.....
 Ne

VII. Věnuješ se pravidelně nějaké jiné zájmové činnosti v odd., kroužku apd.? Např. skautingu, ochránářství, chovatelství, jazykům, baletu, hudbě aj.

Ano, a to Kolik hod. týdně?
Ne

VIII. Máš vůbec nějaký volný čas pro sebe v pracovním týdnu? O víkendu ?

Ano. Kolik asi hod. týdně? 1. Ano. Kolik asi hod.?
Nemám žádný 2. Nemám žádný

IX. Máš nějaké pracovní povinnosti doma?

Ano pravidelně. A jaké?
Nepravidelně
Nemám

X. Kolik času trávíš prováděním následujících činností?

Kolik hod. týdně?
a. Sleduji televizi, video
b. Poslouchám hudbu z rádia
c. Čtu knihy, časopisy aj.
d. Chodím ven s kamarády, s partou
e. Pracuji s počítačem, počítač. hry, stol. elektronické hry apod.
f. Přípravuji se do školy, dělám úkoly

XI. Platíš za mimoškolní TV nebo sport někde nějaké peníze?

Ano
Ne

XII. Zkoušel jsi někdy kouřit cigarety ?

Ano
Ne

XIII. Zkoušel jsi někdy nějakou drogu?

Ano, a jakou
Ne, nikdy

XIV. Zažil jsi někdy šikanu ?

Ano, a kde
Ne

XV. Zajímám se o sportovní informace?

Ano, a to odkud nebo od koho
Ne

XVI. Prováděli nebo provádějí doposud tvoji rodiče nějaký soutěžní sport?

Otec
Ano, a jaký sport Kolik asi roků?.....
Ne, žádný

Matka
Ano, a jaký sport Kolik asi roků?.....
Ne

Dotazník pro děti ve věku 10 - 15 let

Instrukce : Na otázky 1–60 odpovídejte v záznamovém formuláři zakřížkováním některé z možností – ano, nevím, ne.

1. Máš rád rozcvičky (průpravu) v hodinách tělesné výchovy?
 2. U dětí a mládeže se má sportovní výkon hodnotit jen podle tělesných parametrů například hmotnosti a výšky těla.
 3. Zařazovat tance do školní tělesné výchovy považují za ztrátu času.
 4. Ve školní tělesné výchově mám raději poklidné cvičení než nějakou rychlou (divokou) hru.
 5. Dobře provedené cvičení může být i velmi estetické.
 6. Dívat se často jen na svůj sport se mi zdá být omezující.
 7. Myslíš si, že je důležité být pro život tělesně zdatný?
 8. Líbí se mě takové sportovní činnosti, které vyžadují dlouhodobou a náročnou přípravu.
 9. V hodinách tělesné výchovy se někteří moji spolužáci chovají jinak, než v ostatních předmětech.
 10. Školní TV je příliš jednotvárná, měla by zahrnovat rozmanitější pohybové činnosti.
 11. Každé cvičení může být i krásné na pohled.
 12. Když přijdu do tělocvičny (na hřiště, bazénu aj. sportovních zařízení), mám příjemný pocit uvolnění.
 13. Myslíš si, že hlavním úkolem školní tělesné výchově je zvýšení tělesné zdatnosti a podpora zdraví?
 14. Sportovní soutěžení s dlouhou a náročnou přípravou, spíše otupuje než motivuje.
 15. Seznamovat se s lidmi je daleko více možné v jiných oblastech než ve sportu.
 16. Sportovní hry mne přitahují kvůli dynamice, napětí, rychlým změnám ve hře apod.
 17. Ve školní TV má být více cvičení, která zdůrazňují ladnost a krásu pohybu.
 18. Když mám nějaké trápení či starosti, tak na ně většinou při cvičení nebo sportu zapomenou.
 19. Myslíš si, že je cílem školní tělesné výchovy zvyšování výkonnosti a vytrvalosti?
 20. Myslíš si, že objektivita hodnocení vlastních sportovních výkonů vede člověka ke skromnosti a sebekritičnosti?
- atd.