

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU DĚTÍ
NA 1. STUPNI ZŠ

PHYSICAL ACTIVITY AS THE PART FOR CHILDREN'S LIFESTYLE
AT THE FIRST DEGREE OF THE PRIMARY SCHOOL

Vedoucí diplomové práce : Mgr. Věra Svobodová

Autor diplomové práce: Kateřina Kobyláková

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia : prezenční

Diplomová práce dokončena : 2011

1 Úvod	7
Teoretická část	
2 Význam tělesného pohybu pro jedince	
2.1 Pohybová aktivita a zdraví	8
2.2 Druhy pohybové aktivity	12
2.3 Význam pohybové aktivity a zdravý životní styl.....	13
2.4 Pohybová aktivita a správná výživa.....	16
3 Pohybová ontogeneze	
3.1 Tělesný vývoj dítěte před vstupem do školy – předškolní věk.....	17
3.2 Mladší školní věk.....	18
3.2.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	19
3.2.2 Psychický vývoj v mladším školním věku.....	20
3.2.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku.....	20
4 Sociální prostředí	
4.1 Vliv prostředí na pohybovou aktivitu dětí.....	22
4.2 Vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí	24
5 Podíl institucionální výchovy na pohybovém rozvoji dětí na I. stupni ZŠ	
5.1 Základní škola a její úkoly v oblasti tělesné výchovy.....	25
5.2 Pohybová aktivita jako součást rámcového vzdělávacího programu.....	27
5.3 Pohybová aktivita v rámci organizačních forem didaktického procesu na I.stupni ZŠ.....	32
Výzkumná část	
6 Cíle a hypotézy	
6.1 Cíl práce.....	34
6.2 Úkoly práce.....	34
6.3 Hypotézy.....	34
7 Metodologie průzkumu	
7.1 Složení respondentů.....	35
7.1.1 Místo konání výzkumu.....	35
7.1.2 Způsob provedení dotazníkového šetření	35
7.2 Struktura dotazníku	36

8	Průzkum pohybové aktivity – dotazníkové šetření	
8.1	Výsledky dotazníku určeného pro rodiče žáků 1. a 2. tříd ZŠ.....	37
8.1.1	Vyhodnocení dotazníku určeného pro rodiče žáků 1. a 2. tříd ZŠ.....	49
8.2	Výsledky dotazníku určeného pro žáky 3. - 5. tříd ZŠ.....	49
8.2.1	Vyhodnocení dotazníku určeného pro žáky 3. – 5 . tříd ZŠ.....	61.
9	Diskuse.....	63
10	Závěr	65
11	Seznam použité literatury	67
12	Přílohy	69
12.1	Dotazník pro rodiče žáků 1. a 2. tříd	70
12.2	Dotazník pro žáky 3. – 5. tříd ZŠ.....	72

1 Úvod

V současné době, charakterizované vysokým stupněm rozvoje, je třeba plnit vysoké požadavky ve všech oblastech lidské činnosti. Neodmyslitelnou součástí je i péče o zdravý tělesný vývoj. Základy pro zdravý život se vytvářejí již od narození .

“Rodičovská péče a láska, harmonické rodinné prostředí, vzájemná úcta a tolerance , nekonfliktní a kamarádské vztahy, vhodné prostředí pro využití volného času, pravidelná pohybová činnost s dostatečným pohybem v přírodě, správná výživa – to jsou ideální podmínky pro zdravý vývoj dítěte“(Mužík, Krejčí, 1997, s.3).

Jednou z nejvýznamnějších základních potřeb dítěte je pohybová činnost, která dokáže pozitivně působit na lidskou osobnost v mnoha oblastech. I když v současnosti převládá ve společnosti hypokinetický životní styl, je nutné děti vést, v zájmu jejich zdravého vývoje, již od dětství k přiměřenému dělení času mezi povinnosti, zábavu a nezbytnou pohybovou aktivitu. Nezastupitelnou úlohu v tomto úsilí plní rodina, významnou roli má i škola. Pokud však rodina dítě nevede k vytváření hodnotového systému, v němž jsou zásady zdravého životního stylu na předním místě, je působení školy v podstatě nezastupitelné.

Výchova dětí k aktivnímu rozvoji a ochraně fyzického, duševního a sociálního zdraví, a odpovědnosti za něj, je jednou z priorit současných edukačních trendů základního školství (Jeřábek, Tupý, 2007).

Stav pohybové aktivity dětí je v současné době neuspokojivý. Jestliže nechceme, aby z dětí vyrostly bytosti, které nemají žádný vztah k pohybu, sportu a zdravému životnímu stylu je nutné hledat cesty ke zlepšení stávající situace. Praxe i výzkumy ukázaly nesmírný význam péče o tělesný rozvoj již v předškolním věku. Rodina, která je důležitým činitelem nejen v tělesném vývoji dítěte, prošla v posledních letech značnými změnami, které však vztah dětí k pohybovým aktivitám neovlivnily vždy v kladném smyslu. Proto nelze dnes již říci, že dítě získá v rodině vždy dostatek podnětů pro pohybové aktivity. Významnou úlohu však může sehrát škola a zejména učitel. Za současné situace to může být právě on, kdo kladně, ale i záporně může jedince motivovat. Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala problematiku pohybové aktivity dětí na 1. stupni základní školy protože se domnívám, že období mladšího školního věku patří k nejdůležitějšímu období ve formování postoje dítěte k pohybovým aktivitám a jeho celkovému přístupu ke zdravému životnímu stylu pro celý život.

Dotazník, který je zpracován ve výzkumné části diplomové práce, má za cíl na skupinách žáků 1. – 5. ročníků základní školy zmapovat nejen jejich pohybovou aktivitu, ale i účast rodičů na aktivitách dětí a využití společného volného času k pohybovým aktivitám.

Teoretická část

2 Význam tělesného pohybu pro jedince

2.1 Pohybová aktivita a zdraví

„Pohyb je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho pocitů a nálad, je prvotní formou prastaré lidské komunikace“ (Mužík, Krejčí, 1997, s.4). Je nejen projevem života, ale i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli. Proto je úzce spjat se zdravím.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody, bez přítomnosti nemoci, s možností realizace pohybových a volnočasových aktivit. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Tvoří základní předpoklad pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost.(Jeřábek, Tupý, 2004). Hlavními činiteli v péči o zdraví nejsou jen lidé, jejich přístup a ochota aktivně se podílet na zdravém vývoji, ale i společnost, která vytváří ekonomické a sociální podmínky pro život lidí.

Autoři Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005, s.7) rozdělují zdraví do těchto oblastí:

- fyzické zdraví – zdravé tělo a všechny jeho části i funkce
- psychické zdraví – zdravá duše a odolnost organismu vůči depresím a stresům
- společenské zdraví – interakce osobnosti s kolektivem, její postavení a komunikace
- osobní zdraví – ve vztahu ke smyslu života a jeho naplňování

Pojmy pohyb, pohybová aktivita a další podobná spojení se staly nedílnou součástí každého moderního člověka, jsou spojovány se zdravým životním stylem, s péčí o zdraví a způsobem života, který jedinec prožívá (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003, s. 11). V odborné literatuře není vždy obsah těchto pojmů jednoznačně definován, a proto vzniká jistý terminologický nesoulad. V následujícím textu se pokusím přiblížit některé z těchto pojmů zejména termíny pohybová aktivita, neorganizovaná a organizovaná pohybová aktivita, inaktivita (pohybová nedostatečnost).

Pohyb, jako základní projev lidského života, pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici.

„Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“ (Dvořáková, 2002, s. 13).

Pro děti je pohyb důležitý nejenom jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003, s. 12).

Pohybová aktivita je nejčastěji definována jako komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 132). Citovaní autoři dále rozdělují pohybovou aktivitu na neorganizovanou (spontánní) pohybovou aktivitu a organizovanou pohybovou aktivitu.

Neorganizovaná (spontánní) pohybová aktivita je prováděna volně, bez pedagogického vedení a je většinou emotivně podmíněná.

Organizovaná pohybová aktivita je intencionální (cílená), vědomě a plánovitě prováděná pohybová aktivita pod vedením učitele, cvičitele či trenéra, zaměřená na plnění pohybového úkolu a zpravidla i za účelem udržení nebo zlepšení zdatnosti a zdraví. Zahrnuje vyučovací jednotky tělesné výchovy, tréninkové jednotky, zájmové kroužky s pohybovou náplní, letní a zimní pohybové kurzy, dětské tábory, sportovní soustředění apod. (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 131).

Někdy bývá pojem pohybová aktivita upřesňován dalšími přívlasky habituální čili obvyklá (běžná, typická), která je charakteristická pro jedince, skupinu nebo část populace, dále sportovní (uplatňující se v různých sportech), volnočasová- uplatňující se ve volném čase. (Měkota, Cuberek, 2007, s. 38).

Pohybová aktivita je také definována jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení celkového energetického výdeje. Tvoří 15-40% z celkového energetického výdeje jedince (Sigmund, 2007, s.6).

Marcusová a Forsythová (2010, s.207) definují pohybovou aktivitu (physical activity) jako druh tělesného pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) a vnější podobou a formou. „Pohybem v tomto významu chápeme i izometrickou svalovou práci, při které nedochází k pohybu části těla, ale pouze ke zvýšení svalového napětí“ (Marcus, Forsyth, 2010, s. 207).

Pohybová aktivita bývá někdy také rozdělována do 2 podskupin:

- Běžné denní pohybové aktivity – jsou součástí běžného života a režimu, k jejich provozování nepotřebuje jedinec žádný zvláštní oděv, prostor ani vybavení. Patří mezi ně domácí práce, práce na zahradě, procházky, nákupy, chůze po schodech atd. Nebývají popisovány jednotkami času, intenzity, vzdálenosti ani frekvence.
- Pohybové aktivity dovednostního typu – tento druh pohybové aktivity vede ke zlepšení či udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti (kardiovaskulární zdatnosti, svalové síly, vytrvalosti), výkonu v konkrétní pohybové aktivitě (plavání, volejbalu, gymnastice). Tyto aktivity mají svá pravidla, k jejich provozování potřebujeme vhodný prostor, zařízení, patřičný oděv a vybavení. Jsou popsateľné jednotkami času, intenzity, vzdálenosti a frekvence.

V dnešní době však často místo spontánní pohybové aktivity dochází k hypoaktivitě, tedy k nedostatečnému množství pohybové aktivity. „Stává se oblíbenějším pasivnější způsob života, k němuž patří sledování televize, videa či hraní počítačových her, což se odráží ve snížení zdatnosti, a ve svých důsledcích to může vést k ohrožení zdravotního stavu“ (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003, s.12).

Pohybová nedostatečnost (physical inactivity) označuje jedince, pro jehož chování je typický nízký objem běžných denních pohybových aktivit a deficit dovednostních pohybových aktivit (Marcus, Forsyth, 2010, s.207). Problematikou vztahů mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí se v rámci řešení výzkumného záměru „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“ (identifikačním kód RP 6198959221) zabýval například Sigmund a kolektiv (2008).

Provedený výzkum ukázal, že provádění pohybové aktivity dětí je vedle genetických predispozic podmíněno a ovlivněno řadou proměnných, mezi něž patří také pohybová aktivita rodičů. Pohybově aktivnější rodiče, otcové i matky, vychovávají pohybově aktivnější děti (zřetelněji u synů) a naopak pohybově méně aktivní otcové a matky, vychovávají pohybově méně aktivní děti (zřetelněji u dcer). Pozitivní podporování rodičů tzn. motivování dětí, umožnění přístupu na sportoviště, poskytování pohybového a sportovního vybavení pro vykonávání pohybové aktivity, případně vlastní zapojení rodičů do činnosti přispívá k vyšší aktivitě dětí (Sigmund, Lokvencová, Frömel, 2008, s.89).

Negativní dopad nedostatečné pohybové aktivity na zdraví lze shrnout následovně:

(<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>)

- Svaly se promění v tuk a přibýváme na váze
- Zadýcháváme se do schodů
- Začínají nás bolet záda, klouby, hlava
- Zvyšuje se riziko nemocí srdce a cév, cukrovky a jiné

Naopak pravidelná pohybová aktivita má na zdraví ochranný vliv

- Snižuje riziko onemocnění srdce a cév
- Snižuje krevní tlak
- Vyšším výdejem energie podporuje redukci hmotnosti
- Zvyšuje výkonnost dýchacích svalů a plic
- Snižuje hladinu krevního cukru a je prevencí cukrovky
- Příznivě ovlivňuje hladinu krevních tuků (cholesterolu)
- Zabraňuje rozvoji osteoporózy (řidnutí kostí)
- Posiluje svaly, zlepšuje ohebnost kloubů
- Zlepšuje psychický stav a schopnost zvládat stres

Pohybové aktivity můžeme kategorizovat podle typu, trvání, frekvence a intenzity.

Důležitá je kategorizace aktivit podle velikosti zatížení, které vyvolává tj. podle intenzity.

(Měkota, Cuberek, 2007, s. 64).

„Dnes nejužnávanějšími ukazateli velikosti zatížení je stanovení relativní energetické spotřeby vyjádřené v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti a stanovení intenzity zatížení vyjádřené v jednotkách METs“ (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 25).

„Jeden MET (metabolický ekvivalent) vyjadřuje výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu ($3,5 \text{ mlO}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$). Jeden MET je klidový výdej energie, tedy například pohybová činnost na úrovni 4 METs vyžaduje čtyřikrát větší spotřebu kyslíku oproti klidovému stavu“ (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 131).

Frömel, Novosad a Svozil (1999, s.26) doporučují rozlišovat tři základní pásma intenzity pohybové aktivity

- | | | |
|--------------------|---------------|-----------------------------------|
| • nízké zatížení | < 3,0 METs | nebo < 4 kcal.min ⁻¹ |
| • střední zatížení | 3,0- 6,0 METs | nebo 4 – 7 kcal.min ⁻¹ |
| • vysoké zatížení | > 6 METs | nebo > 7 kcal.min ⁻¹ |

Úroveň pohybové aktivity vyjadřuje míra zastoupení jednotlivých složek FITT (frekvence, intenzita, doba trvání, druh pohybové aktivity) (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 132)

Mužík a Krejčí (1997, s. 100), zaznamenali orientační hodnoty srdeční frekvence dětí ve věku 6-10 let v závislosti na intenzitě zatížení a dělí intenzitu na mírnou, do 130 tepů za minutu, střední 130-170 tepů za minutu, submaximální 170-190 tepů za minutu a maximální nad 190 tepů za minutu.

2. 2 Druhy pohybové aktivity

Pro podporu zdraví dětí je doporučeno provozovat pohybovou aktivitu minimálně 60 minut denně (Sigmund, 2007, s.29). Nemusí však trvat nepřetržitě, ale může být rozvržena do menších časových úseků, jež v součtu dají minimálně 60 minut denně. Zdravotní přínos má pokud více než polovina těchto pohybových projevů je soustředěna do časových úseků 15 minut i více. Ideální prostředím pro tyto aktivity jsou hodiny tělesné výchovy, přestávky, spontánní dětské hraní a sport. Aktivity by měly být provozovány jak mírnou intenzitou, tak i intenzitou vyšší (Sigmund, 2007, s.29).

1. Tělesná aktivita o mírné intenzitě (alespoň 60 minut denně)

- pěší chůze do práce, na nákup
- běžná práce doma nebo na zahradě
- nepoužití výtahu, automobilu
- procházka se psem (rychlost min. 4 km/hod)

2. Tělesná aktivita o střední intenzitě (alespoň 30 - 40 minut 5x týdně)

Vyznačuje se střední námahou, při níž se dýchá rychleji než v klidu a znatelně se zrychluje srdeční frekvence

- rychlá chůze, střídavý běh, plavání, tanec
- jízda na kole, lyžování na běžkách
- rekreační sportovní aktivity (aerobik, míčové hry, tenis, bruslení)

3. Tělesná aktivita o vysoké intenzitě (alespoň 20-30 minut 3-5x týdně)

Projevuje se rychlejším dýcháním a značným zvýšením srdeční frekvence

- běh či rychlá jízda na kole
- hokej, basketbal, step-aerobik
- rychlé plavání, rychlý tanec

(Sigmund, Lokvencová, Sigmundová, Turoňová, Frömel, 2008, s.92)

U aktivit o střední a vysoké intenzitě je vhodné rozložit každé cvičení do tří fází:

- rozcvičení s protažením
- vlastní cvičení
- zklidnění a protažení

<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>

Názory na nezbytnou denní pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku se různí. Frömel, Novosad, Svozil (1999) zastávají názor, že u chlapců na základní škole by denní pohybová aktivita měla činit 85-95 minut a u dívek 65-75 minut. Překročení 100 minut vede k udržení stávajícího zdravotního stavu a více než 120 minut je předpokladem pro mírné zvyšování tělesné zdatnosti.

2. 3 Význam pohybové aktivity a zdravý životní styl

S pohybem jsou úzce spjaty všechny funkce lidského těla. Po mnoho generací se lidský organismus vyvíjel a přizpůsoboval náročným životním podmínkám. Počáteční zaměření pohybové aktivity na lov a sběr s cílem zabezpečit dostatek potravy, a tím i příjem energie získalo v průběhu vývoje jinou podobu.

V posledních desetiletích podstatně klesá množství pohybu, i když se genetické vybavení jedince nemění a potřeba pohybu zůstává. (Měkota, Cuberek, 2007, s.39).

Příčiny je nutné hledat ve změně životního stylu, který se v průběhu doby neustále mění a přizpůsobuje se vymoženostem moderní společnosti. Je determinován jak vnitřními (věk, pohlaví, zdatnost, zdraví), tak vnějšími podmínkami odrážejícími kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti. I když jsou stále častěji proklamovány pojmy pohyb, pohybová aktivita je dnešní doba zaměřena spíše spotřebitelsky. Směřuje člověka k využívání nejrůznějších moderních vymožeností tak, aby ke svým aktivitám využíval fyzické námahy co nejméně (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003, s. 11).

Pokles fyzických nároků na organismus a zvýšený energetický příjem přináší zdravotní rizika a může časem vyústit do řady onemocnění, souhrnně nazývaných civilizačními chorobami. Zdravý životní styl určuje zdraví z 80%., zbylých 20% je dáno ostatními vlivy, dědičností a zdravotnickou péčí.

U dětí přináší nedostatečná pohybová aktivita vážné zdravotní problémy:

- vadné držení těla – kyfóza, lordóza, plochá záda. Špatné držení těla úzce souvisí s nemocemi pohybového ústrojí v dospělosti
- bolesti hlavy, krční páteře, zad,
- asymetrické postavení ramen a lopatek – skolióza
- ploché nohy

(Hošková, Matoušová, 1996,s.97)

Naopak pravidelný pohyb u dětí přináší mnoho zdravotních benefitů - snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte.

Pohybová aktivita významně přispívá nejen kupevňování celkového zdraví, ale napomáhá i k psychické pohodě a přináší pocit sebeuspokojení. Její provozování má za následek vyplavování endorfinů , které pak snižují bolest, zlepšují naši náladu a přináší pocity uspokojení a radosti. Poskytuje zároveň příležitost k navazování a prohlubování sociálních kontaktů a přátelských vztahů (Měkota, Cuberek, 2007, s.39).

Uvedená pozitiva však přináší pohybová aktivita pouze tehdy, když je přiměřená věku a zdravotnímu stavu. V opačném případě může mít negativní následky, jako je chronická únava, celkové oslabení organismu, pocity vyčerpání a ztráta motivace k další činnosti.

Výchovu k zdravému životní stylu je důležité podporovat už od útlého věku dítěte. Velmi důležitým obdobím pro vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám je předškolní věk a významným faktorem, který ovlivní vztah jedince k těmto aktivitám je rodina. V předškolním období je, i když většinou spontánní a neorganizovaný pohyb, celodenní náplň dětí. S nástupem do školy si musí jedinec zvykat na režim, kdy musí setrvat po určitý časový úsek v lavicích a nemůže se bezprostředně pohybovat po třídě, kdy chce. Tento nedostatek pohybových aktivit během dopoledního vyučování by měl být kompenzován větší odpolední pohybovou aktivitou. Místo aktivního pohybu, ať již s kamarády, sourozenci či rodiči, však přichází děti ze školy a jejich cesta vede k počítači nebo k televizi. Někteří autoři proto nespojují obtíže dnešních dětí s nedostatkem volného pohybu, ale naopak s přesycením pasivními a zrakovými podněty (Klégrová,2003, s. 29).

Počítač se stal nedílnou součástí našeho života, je již dostupný pro většinu domácností. Ovládl celou generaci dětí i mladistvých. Na jedné straně dokáže být velkým pomocníkem. Mnohé počítačové programy či hry cvičí pozornost, pohotovost, vytrvalost. Na straně druhé, pokud se stane jedinou zábavou dítěte, omezuje a zabraňuje přímé vjemové zkušenosti, nemá žádné prožívání a při jeho častém používání hrozí dětem nebezpečí omezeného sociálního učení. Nabízí jim únik před reálným světem plným úzkosti, nejistoty, potíží a problémů. Skrývá riziko závislosti, stane-li se jediným zdrojem sebevědomí (Weikert, 2007, s.204). Proto by rodiče měli mít pod kontrolou čas, který u něj dítě stráví (Klégrová, 2003,s.28).

Podobná nebezpečí v sobě skrývá i časté sledování televize, která se pro mnohé stala hlavní náplní volného času. Špatným příkladem bývají dětem mnohdy rodiče, kteří tráví před televizí mnoho času. Případně vydávané zákazy pak nepůsobí v očích dítěte důvěryhodně.

„Dítě ze základní školy by se nemělo dívat na televizi déle než 30, nejvýše však 60 minut, avšak ne denně. Doba mezi sledováním televize a uložením se ke spánku by měla být tak dlouhá, jak dlouho trval program, aby bylo dost času na „odreagování se“ (Keller,Thewaltová,1994, s.23).

Pro zdravý vývoj platí, že čím méně se dítě na televizi dívá, tím lépe. Pokud přesto děti televizi sledují, měly by se dívat výlučně na dětské pořady - Večerníček, Kouzelná škola aj. (Weikert, 2007, s. 262).

Z výzkumu o pohybové aktivitě dětí a mládeže ČR (2000-2006) vyplynulo:

- s rostoucím věkem dětí a mládeže dochází k poklesu pohybové aktivity
- pohybová aktivita je na základní škole u chlapců vyšší než u dívek
- v pracovních dnech je pohybová aktivita vyšší než víkendech
- s rostoucím věkem dochází k nárůstu pohybové inaktivity (sezení ve škole, televize, PC)

Klíčovou podmínkou k vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě je vnitřní motivace spolu s dobrovolností a spokojeností

. Teprve pochopení, že dosažení všech životních cílů závisí na zdraví, vede k zásadní změně od pasivního postoje k opravdovému uznání nutnosti pravidelného a racionálně zaměřeného tělesného pohybu jako pevné součásti životního způsobu.

2. 4 Pohybová aktivita a správná výživa

Pro zdraví dítěte je velmi důležitá rovnováha mezi výživou, tedy energetickým příjmem, a pohybovou nebo sportovní aktivitou, tedy energetickým výdejem. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. A právě pohybová aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje. Téměř 25% dětí necvičí, a to dokonce s vědomím rodičů.

Dnešní uspěchaný životní styl, kdy jídlo je mnohdy na pokraji zájmu a klasická domácí příprava jídel se v mnohých rodinách vytrácí, přináší negativní důsledky. „Kvůli sedavému způsobu života a nevhodné stravě jsou dnešní děti méně zdatné a obéznější než děti všech předchozích generací v zaznamenané historii lidstva“ (Galloway, 2007, s.7). Stále častější výskyt dětské obezity, nízké aktivity a nadměrné doby strávené sezením u školních dětí vede odborníky ke zkoumání pohybové aktivity již u předškolních dětí. (Sigmund, 2007, s.7).

Zpráva o zdraví obyvatel třiaadvaceti zemí OECD ukázala, že s nadváhou, která je důsledkem nedostatečného pohybu a špatných stravovacích návyků, bojuje 15 procent českých dětí mezi 11-15 rokem. Na vině je životní styl. Volný čas dětí je vyplněn docházkou do různých kroužků, případně učením a na aktivní pohyb venku už nezbyvá čas. Lepší situace není ani s pohybovou aktivitou dětí o víkendech.

Správná strava je pro zdravý růst a vývoj organismu důležitá. Zajišťuje tělu pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin

Množství energie, které má být stravou přijato, je pro každou věkovou skupinu jiné. Pro děti ve věku 7-10 let je doporučeno přijmout 1700 - 1900 kalorií (7100-7900 kilojoulů) za den., pro děti 10-13leté 2000-2300 kalorií (8500-9400 kilojoulů)

Velký důraz je kladen na četnost jídel během dne. Optimální počet je 5 menších porcí za den. To platí i pro děti mladšího školního věku. Doporučují se 3 hlavní jídla- snídaně, oběd, večeře a 2 svačiny. Velikost má být přizpůsobena růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě jedince. Je nutné dodržovat správný pitný režim. Děti do 6 let by měly vypít 1,5-1,8 l tekutin denně, starší děti pak 1,8-2 l tekutin denně. Pokud ale dítě sportuje, je třeba mu dodávat tekutin více. Důležité je neopomenout školní svačiny, díky kterým jsou děti ve škole v dobré fyzické a psychické pohodě, což se projeví na jejich pozornosti.

Dětská strava by měla být pestrá a rozmanitá, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Nevhodné jsou pro děti sladkosti, slané potraviny pokrmy fast-food, nízkotučné potraviny (www.vyzivadeti.cz).

Dětský jídelníček je nutné přizpůsobit jednotlivým věkovým obdobím, důležitým faktorem je pravidelnost při stravování.

Neméně důležitý je i vlastní příklad rodičů. Výzkumy potvrdily, že existuje silný vztah mezi obezitou rodičů a jejich dětí (Sigmund, 2007).

3 Pohybová ontogeneze

3. 1. Tělesný vývoj dítěte před vstupem do školy- předškolní věk

Pohyb je bytostnou potřebou každého dítěte, proto je třeba pozitivní vztah k pohybu budovat již v předškolním období. U větších dětí je nutné ho částečně organizovat, přičemž nesmí ztratit svou bezprostřednost a prvky hravosti (Matějček, Pokorná, 1998, s.12).

Kromě doby spánku se předškolní dítě pohybuje po celý den, přičemž instinktivně střídá namáhavější pohyb celého těla – např. hru s míčem, jízdu na tříkolce s pohybem nenamáhavým, tzv. jemnou motorikou, jako je stavění ze stavebnic, modelování a kreslení. Dítě nikdy úplně neodpočívá, a to ani po velké námaze. Velmi rychle si odpočine a s přibývajícím věkem se i pomaleji unaví. Přesto je třeba se vyhnout vytrvalostním výkonům, například dlouhým pochodům nebo lyžařským túrám, protože jeho svalovina není ještě dostatečně vycvičena. Záleží nejen na věku, ale také na tělesné stavbě dítěte.

Nabídka sportů u předškoláků je již dost široká: sáňkování, bruslení a lyžování, plavání a jízda na kole, míčové hry a turistika, jak v rámci rodiny, tak i předškolních kolektivů.

Závodní sportování není v předškolním věku vhodné, protože dítě spotřebovává příliš mnoho energie na pohyb, místo aby ji využilo k růstu a výstavbě tkání. (Matějček, Pokorná, 1998, s.13)

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a „sportováním“. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd.

Pro pohybovou aktivitu 3-6letých dětí platí základní pravidla .

- rychlé střídání různých pohybových aktivit
- děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými pracemi (zaujme je spíše běhání než sezení na místě)
- děti těžko snášejí jednotvárné činnosti
- děti jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je možné je dobře motivovat

- děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů
- dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte

Nejdůležitější je upřednostňování hry a všeobecně rozvíjejících cviků před úzkou specializací. Nejlepší jsou různé druhy sportovních kroužků, rozvíjející celkovou obratnost.

V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče to mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat. Právě v tomto období by dítě mělo získat velmi obecné základy pro velkou paletu možných sportů (kolo, kolečkové brusle, lední brusle, lyže). Mělo by se naučit kopat, házet a chytat míč.. Dítě si samo časem případně vybere kterému sportu se chce věnovat. Je důležité, aby rodiče našli správný poměr mezi sportem a jinými aktivitami.

V tomto věku již dítě ovládá všechny základní motorické úkony. Chůze se individualizuje, zlepšuje se běh. Na konci předškolního věku ovládá dítě základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok a hod.

Významné místo v přípravě do školy má hra. Některé hry, aniž by ztrácely ze své volnosti a tvořivé fantazie, cvičí jednotlivé oblasti důležité pro školní zralost. Patří sem hry se sociálními rolemi, hry s pravidly, ale také ty, které cvičí tělesnou obratnost a zdatnost, hrubou a jemnou motoriku – pohybové a sportovní hry posilující pohotovost, rychlost, koordinaci a rovnováhu (Klégrová, 2003, s.28).

3.2 Mladší školní věk (6 – 11 let)

„Školní věk představuje období nabitě tělesným a duševním vývojem. Problematika sedmiletého dítěte je také úplně jiná než čtrnáctiletého. Proto se toto dlouhé období často ještě rozděluje na mladší školní věk od 6 do 10 let a na starší školní věk od 10 do 14 až 15 let“ (Matějček, Pokorná, 1998, s. 77).

„Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 až 12 let, kdy začínají prvé známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, s.115).

Vstup dítěte do školy znamená v jeho životě a vývoji významný mezník. Končí jedna fáze dětství a začíná další.

Na mladší školní věk se díváme jako na „přechodné“ vývojové období, kterému předchází velice charakteristická fáze předškolní a následuje neméně výrazné období staršího

školního věku. V přechodném období jsou mezi dětmi značné rozdíly – v nervové zralosti, v pracovní výkonnosti, v povahové vyspělosti.

Velká tolerance a porozumění pro individuální přednosti i těžkosti každého jedince jsou největší ctností rodičovskou a učitelskou (Klégrová, 2003, s. 7).

Mladší školní věk registruje dvě klíčová období – vstup do školy na jeho počátku a kritičnost na jeho konci. Škola zasahuje do života dítěte změnou dosavadní aktivity. Dochází k přechodu od hry k vážné činnosti – učení a působí jako socializační činitel, přináší nové sociální normy a pravidla. Přistupuje k nim i nová autorita učitele, která může zastínit i autoritu rodičů. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité interpersonální vztahy a buduje si mezi nimi své postavení – pozici.

3. 2. 1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

V oblasti tělesného vývoje dochází ke změně tělesné stavby, mění se proporce těla, postava se protahuje, prodlužují se končetiny, snižuje se množství podkožního tuku, svalový reliéf je výraznější, tělo ztrácí válcovitou podobu. Mění se poměr výšky a váhy. Dítě je schopné lépe své pohyby ovládat zlepšuje se celková koordinace hrubé motoriky. Zlepšuje se rovnováha a dítě se snadněji učí i složitější pohyby. Naučí se jezdit na kole, lyžovat, plavat. Některé děti to zvládly již v předcházejícím období a pokud ne, je právě mladší školní věk vhodnou dobou k cvičení těchto dovedností (Klégrová, 2003, s. 14).

Normální tělesný vývoj je posuzován především podle toho, jak dítě roste a přibývá na váze.

„V 6 ti letech měří chlapci i děvčata průměrně 117 cm a váží asi 21,5 kg. V dalších dvou letech vyrůstají za rok o 6 cm a na váze přibývají ročně asi o 3 kg. Mezi 8. a 10. rokem vyrostou každý rok přibližně o 5 cm, přibudou asi o 3 kg. Chlapci v průměru o něco málo více než děvčata. V 10ti letech měří chlapci průměrně 140 cm a váží 33,5 kg, děvčata 139,5 cm a 33 kg. Rozdíly v jejich výšce a hmotnosti nejsou tedy prakticky žádné, začínají až později v souvislosti se sexuálním dozráváním“ (Matějček, Pokorná, 1998, s. 78).

Mladší školní věk je dobou plynulého růstu všech orgánů. Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Roste odolnost dětského organismu. Kostra není zdaleka vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé.

3. 2. 2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Po psychologické stránce charakterizuje toto období nejvíce rozvinutí duševních funkcí do té míry, že dítě je schopné soustavného školního vzdělávání. Jedinec je schopen soustředit pozornost na jednu věc alespoň 10 minut.

Přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje na jednotlivosti. Abstraktní operace se objevují až koncem tohoto období. Rysy osobnosti nejsou ustáleny, základním znakem je impulsivnost, přechody z radosti do smutku. Vůle je slabě vyvinuta.

Vývoj nervové soustavy je v počátku období (6-7 let) v podstatě ukončen. V učení nových pohybových dovedností i složitějších činností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky (běh, skoky, šplh) , rozlišování rytmičnosti v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností. V počátku ještě herní formou s využitím imitačního učení.

Ve vývoji kognitivních procesů je aktuální vnímání často doplňováno fantazijní produkcí. Typická je výběrovost a nestálost v zaměření pozornosti, která vyplývá z nestabilizovaného hodnotového systému. Na konci období se rychle rozvíjí abstraktní myšlení. Z hlediska vývoje intelektu je mladší školní věk označován jako období konkrétní činnosti. Rozvíjí se logické operace v myšlení. Dítě si osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje socializaci a integraci do nových skupin, rozvíjí své schopnosti, postupně přebírá stále větší zodpovědnost za svou práci. Ve výchově je zdůrazňováno osvojení základních morálních a etických norem (Rychtecký, Fialová, 1995, s.57).

„V průběhu mladšího školního věku se začínají utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Jsou syceny přirozenou biologickou potřebou pohybu i tendencí být ve skupině, získat v ní patřičnou odezvu. Příliš raná aplikace tréninkových metod a postupů, nejen z hlediska objemů speciálního zatěžování, ale i formy monotónního stereotypu mohou zájmy dětí v tomto věku negativně ovlivnit“ (Rychtecký, Fialová, 1995, s. 58).

3. 2. 3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

U dětí 6-8letých je výrazná mobilita provázena stále jistou nadbytečností pohybu. Motorický projev je plynulejší než v předškolním věku, ale postrádá úspornost a přesnost. Spontánní pohybová aktivita je denně až 5 hodin, rozdíly v motorice chlapců a dívek nejsou

výrazné. Ve věku 8-11 let mizí nadbytečnost pohybu, zvyšuje se jistota v motorickém projevu a objevují se znaky dobře prováděného tělesného cvičení (Hájek, 2001, s.14).

Motorické schopnosti (silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační) vykazují různé tempo vývoje. Období mladšího školního věku je vhodným časem pro rozvoj zejména koordinačních schopností., které jsou základem pro zvládnutí a prožívání základních pohybových forem.

Koordinace zahrnuje harmonickou spolupráci mezi smyslovými orgány, centrální nervovou soustavou a svaly. Koordinační dovednosti ovlivňují správný průběh všech lidských pohybů. Mají být získávány, upevňovány a rozvíjeny nejvíce právě v mladším školním věku. Nejdůležitější oblasti koordinačních schopností:

- Rychlé a přesné reagování na signály
- Kinestetické rozlišování, přesnost a ekonomičnost pohybů
- Umění sladit pohyby jednotlivých částí těla ke splnění zadaného úkolu
- Ovládání těla v prostoru
- Udržování rovnováhy v různých polohách
- Zachycení rytmu a přizpůsobení se mu
- Přizpůsobování a změna pohybu v závislosti na novém zadání a novém prostředí

Vedle koordinačních dovedností jsou důležité i kondiční schopnosti jako ohebnost, aerobní a anaerobní vytrvalost, rychlost i síla.

Rozvoje základního pohybového fondu můžeme dosáhnout pomocí her a cvičení, která budou mít různé obměny. Mohou probíhat na hřišti, ve volné přírodě i v tělocvičně (Bartůněk, Kaplan, Neuman, 2003, s. 25).

Sportovní aktivity by měly být zaměřeny zejména na .

- Obratnost
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost – postupně by se měla zvyšovat a hry se zaměřovat na její rozvoj (orientační běhy, indiánský běh aj.)

Dítě v mladším školním věku má stále vysokou potřebu pohybu, potřebuje věnovat pohybu stejný čas jaký stráví ve škole. Pohyb se má skládat zejména z her, zaměřených na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu (skupinové hry)- přihrávky, kombinace.

V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Může se začít s posilováním svalstva, ale není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla – naučit se kliky, sedy- lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce. Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů. Děti se dokáží už motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry.

V tomto věku je třeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit. Proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače.

„Navzdory rychlé osifikaci jsou kosti a kloubní spojení velmi měkké a pružné. Dominující statické zatížení, spojené se sezením ve škole a snížením pohybové aktivity, může vést ke vzniku svalových dysbalancí, některých deformací ve vývoji páteře, eventuálně i dolních končetin“ (Rychtecký, Fialová, 1995, s.55). Funkční adaptabilita na tělesnou zátěž (zejména aerobní) je relativně vysoká. Ve spontánních pohybových činnostech (hry) snesou děti v tomto věku velké objemové zatížení (rychlostní, silové, vytrvalostní), které dokáží střídáním zátěže a odpočinku i vyšší regenerační schopností přirozeně regulovat.

4 Sociální prostředí

4.1 Vliv prostředí na pohybovou aktivitu dítěte

Základními předpoklady pro zdravý vývoj dítěte jsou vhodná strava, dostatek možností k pohybu, účelné využití volného času a dostatečný spánek.

Pohyb je pro děti nejen důležitým předpokladem přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální vývoj. V současnosti se pohybová aktivita většiny dětí snižuje natolik, že nemůže její rozsah a kvalita účinným způsobem přispívat k jejich zdravému vývoji. Nepříznivým důsledkem civilizačního pokroku je nedostatek pohybu, tendence snižování fyzické zátěže a zároveň nárůst nároků na psychiku.

Místo spontánní pohybové aktivity dochází k hypoaktivitě (inaktivitě) tzn. nedostatečné pohybové aktivitě. Stává se oblíbenějším pasivnější způsob života, k němuž patří sledování televize, videa, hraní počítačových her, což se odráží ve snížení zdatnosti a ve svých důsledcích může vést k ohrožení zdravotního stavu. Často však nemají děti ani dostatek příležitosti osvojit si mnohé pohybové dovednosti (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003).

Tělesná zdatnost a její psychické prožívání má velký význam pro utváření zdravé dětské osobnosti (Matějček, 1996, s.75). Pro děti, zvláště chlapce, je mimořádně významné umět to, co umí ostatní, nenechat se zahanbit ve výkonu, obstát úspěšně v soutěži a získat určitou prestiž. Ve škole se však často zdůrazňuje hodnota školního prospěchu a známky z „důležitých předmětů“ se pro mnohé rodiče stávají jakýmsi ideálem úspěchu , pro nějž se obětuje celkový rozvoj vyvážené zdravé osobnosti dítěte.

Skutečnosti, které ovlivňují nedostatek pohybu je více. Převažuje tendence pasivního využívání volného času. Většina chlapců i dívek 8 – 10letých má nepravidelnou pohybovou aktivitu, neorganizovaně, spontánně. Spontánní pohybové aktivity mají určitý podíl na pohybovém režimu dětí, avšak nemohou plně zastoupit organizační formu tělesné výchovy.

V současnosti, kdy je obrovská nabídka rozmanitých aktivit pro děti, jsou pohybové aktivity vytlačeny atraktivnějšími, módnějšími, ale fyzicky málo náročnými činnostmi.

Pro rozvoj zdravého sebevědomí je významné přijetí jedince ostatními. Je zajímavé, že pro vzájemné hodnocení bývá pro děti tělesná zdatnost (a vztahy s ostatními) významnější než školní prospěch (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003). Pro zvýšení sebehodnocení a radosti z pohybu je účelnější naučit pohybově indisponované dítě třeba jen několika málo cvikům, pro něž má alespoň nějaké předpoklady (Matějček, 1996, s.77). Pro každého je důležitá zpětná vazba od ostatních, zvláště hodnocení ve škole má podávat obraz o tom, co jedinec zvládá a umí, a jak intenzivně pracuje. Mělo by mít dvě základní funkce- informační a motivující. Dnes však často platí, že pohybově málo nadaný jedinec je stále hodnocen podprůměrně, ačkoli se může snažit ze všech sil, a někdo jiný provádí tytéž činnosti bez jakékoli námahy. Výsledkem je snižování sebevědomí méně zdatných jedinců a podporování jejich negativního přístupu k pohybu. Ti druzí naopak získávají pocit, že je možné být úspěšný bez jakéhokoli úsilí.

Úroveň sebevědomí ovládá kvalitu pohybové činnosti. Důležitou roli hraje skupina, zejména v soutěžích a hrách je spolupráce dominantní. Skupina může jedince zatáhnout do hry a vyhecovat nebo ho naprosto odradit.

4.2 Vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí

Péče o zdravý a pohybově aktivní životní styl dětí a mládeže zaujímá přední místo ve výchovném úsilí. Je v něm zahrnuto sledování pohybové aktivity a prostředí v interakci škola-rodina-volný čas. Provádění pohybových aktivit dětí je, vedle genetických predispozic, podmíněno a ovlivněno řadou faktorů, mezi něž patří i pohybová aktivita rodičů. Vliv chování rodičů na pohybovou aktivitu dětí je četnými výzkumy prokázán. Pozitivní podporou rodičů je myšlena zejména motivace dětí, usnadňování jejich přístupu na sportoviště, poskytování sportovního vybavení ale i vlastní zapojení do pohybové aktivity a její vedení. Tento kladný vliv je silnější zejména u mladších dětí. Vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů je podmíněn celou řadou aspektů

- psychologických (temperament, způsob a preference trávení volného času)
 - sociálních (úplnost rodin, počet a pohlaví sourozenců, kamarádů),
 - enviromentálních (lokalita a typ bydliště, dostupnost a bezpečnost sportovišť a volných ploch vhodných pro pohybovou aktivitu)
 - somatických (úroveň tělesné hmotnosti, zdravotní stav) a jiných proměnných
- (Sigmund a kol., 2008)

Rodina, která je důležitým činitelem v pohybovém vývoji, prošla v posledních letech značnými změnami.

Ne všechny činnosti, kterými se snaží rodiče dítě po vyučování zaměstnat a jeho volný čas naplnit, mají odpočinkový charakter. I některé zájmové aktivity se totiž mohou stát poměrně náročným zaměstnáním. Odpočinková či zájmová zaměstnání pro malé školáky by měla mít volný charakter a neměla by postrádat prvek hravosti (Klégrová, 2003, s.118-120).

Významnou roli při procesu učení hraje osobní příklad, proto má pravidelná účast rodičů a učitelů na pohybových aktivitách velký význam.

I když se neustále zvyšuje povědomí veřejnosti o prospěšnosti pohybových aktivit pro zdraví člověka a roste zájem o jejich provozování, zůstávají pravidelnými „odběrateli“ pohybových aktivit, díky osnovám, pouze žáci základních a středních škol. Předepsaný počet 2-3 hodin tělesné výchovy týdně však není z pohledu rozvoje pohybového fondu člověka dostatečný. Deficit doplňují sportovní kluby, dětské a mládežnické organizace, které pracují v oblasti volného času a mimoškolní výchovy (Kaplan, Bartůněk, Neuman, 2003 s. 11).

5 Podíl institucionální výchovy na pohybovém rozvoji dětí na 1. stupni ZŠ

5.1 Základní škola a její úkoly v oblasti tělesné výchovy

Vstup do 1. třídy základní školy je pro většinu dětí náročný, a z hlediska pohybové aktivity, dokonce kriticky omezující. Dochází k významným změnám v nárocích na dítě. Volnější pracovní náplň z předškolních zařízení je vystřídána striktním členěním vyučovacích jednotek a přestávek, zvyšováním psychické náročnosti, zejména požadavkem na pozornost a kázeň. Několikahodinový pobyt v uzavřeném prostoru bez možnosti ho opustit s důrazem na udržení pozornosti je pro děti unavující a zatěžující. Výrazně se snižuje pohybová aktivita, která patří mezi základní stimuly a potřeby organismu. Korigovat tuto skutečnost lze ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Základním vyučovacím prostředkem na 1. stupni základní školy je hra, v tělesné výchově a pohybových chvílích pak hra pohybová.

Hlavním cílem pohybových her je socializace. Pohybové hry jsou nejpřirozenějším a nejzábavnějším cvičením pěstujícím obratnost, rychlost, zodpovědnost, samostatnost, iniciativu, která potlačuje egoismus a sobectví. Jejich emocionální síla pomáhá žákům dosáhnout zadaného cíle a uspokojuje jejich zájmy, proto by měly pohybové hry tvořit hlavní náplň jednotek tělesné výchovy.

Tělesná výchova (Průcha, 2003,s.246) – vyučovací předmět podporující tělesné a pohybové zkušenosti žáků, má také kompenzační a relaxační funkci. Součástí obsahu předmětu jsou základy sportovních her a speciálních sportovních disciplín.Pro žáky zdravotně znevýhodněné se zavádí zvláštní tělesná výchova – zdravotní výchova.

Školní tělesná výchova jako nepovinný předmět byla v českých zemích vyučována již roku 1813 v Táboře (tělocvik a hry), později v Jindřichově Hradci, České Lípě, Plzni, Jihlavě a Praze. K zavedení tělesné výchovy jako povinného předmětu do školního curricula obecných škol došlo roku 1869. Hlavním cílem byl rozvoj síly, obratnosti, jistoty, odvahy a sebedůvěry.Rozsah výuky byl stanoven na 2 vyučovací hodiny týdně (Rychtecký, Fialová, 1995 s. 17).

Pozitivní vztah k tělesné výchově nacházíme již v díle J.A Komenského, který vycházel z přirozené potřeby pohybu dětí, jako základního projevu života. Tělesná cvičení začlenil do výchovy dětí od útlého věku a poskytl konkrétní návody rodičům v Informatoriu školy mateřské.

Problémy provázené se změnami v životním stylu lidí (nárůst hypokineze aj.) podpořily význam studia pohybové aktivity ve společnosti i snahy o její záměrné ovlivňování. Daly podnět, vyvolaly potřebu, k vytvoření akademického vědního oboru, ve kterém by bylo možné se zabývat studiem a rozvojem všech forem tělesné výchovy a sportu. Výsledkem snažení byl vznik nové vědní disciplíny kinantropologie, jejímž předmětem je lidská pohybová činnost, účelově zaměřená, ve vztahu k rozvoji člověka jako individua chápaného v souvislostech biologických, psychologických i sociálních, včetně kultivace těchto činností (Rychtecký, Fialová, 1995, s.26) Tento široce rozvětvený obor zkoumá původ, vývoj, strukturu a funkci rozličných druhů pohybových činností člověka.

Ve výchovném procesu působí na žáka kromě aktivit učitele, jeho osobnostních dispozic a vlastností i vnější činitelé:

- Rodinná výchova – zejména postoje rodičů, sourozenců, prarodičů k významu tělesného pohybu, tělovýchovných činností, sportu v životě člověka. Výzkumy dokumentují, že v podněcování (bez ohledu na pohlaví) mají nejvýznamnější roli otcové
- Masmédia – tisk, televize, rozhlas ovlivňují především kognitivní složku postoje žáků k pohybové činnosti. Účinek je stupňován i kulturní tvorbou literaturou, filmy, které mohou prezentovat jak význam pohybu v životním stylu moderního člověka, tak pozitivní vzory a ideály mladých.
- Trenéři, cvičitelé – ovlivňují pouze část populace, která je zapojena do mimoškolní tělovýchovné a sportovní činnosti. Podněcujícím faktorem ve formování pozitivních postojů mohou být i sportovní vzory a výkony našich sportovců.
- Mezipředmětové vztahy – informace z biologie, občanské výchovy a dalších předmětů o pozitivní roli aktivního pohybu v životě člověka svědčí o propracovanosti systému
- Lékaři, pediatři – doporučení, ordinování pohybové aktivity jako aktivního prostředku v zdravotní prevenci (Rychtecký,Fialová, 1995, s.29)

Důležitý je způsob, jímž se děti a mládež k pohybu motivuje. Významnými činiteli při motivaci k utvoření kladného vztahu k pohybovým aktivitám by měli být nejen rodiče, ale i učitelé. Doposud převažující soutěžení o nejrychlejšího běžce, nejdelší nebo nejvyšší skok, největší počet kliků, v němž je vítěz předem znám, není motivujícím faktorem pro snažení

ostatních, kteří tak zdatní nejsou. Významnou roli zde má právě učitel, který svým přístupem a postojem může žáky motivovat, ale i zcela odradit.

5.2 Pohybová aktivita jako součást rámcového vzdělávacího programu

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která je součástí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV), je realizována ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, v nichž pohybová aktivita a zdravý životní styl mají své místo.

„Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje.

Charakteristické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově.“

(RVP ZV, s. 66-68)

Rámcový vzdělávací program vytyčuje základní cíle pohybové aktivity:

- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti apod.
- aktivní zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci 1.stupně je obsah dále členěn na 1. období (1.-3. ročník) a 2. období (4.a 5. ročník).

Očekávané výstupy v 1. období :

- žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině: usiluje o jejich zlepšení
- žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích
- žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojení činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy v 2. období :

- žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti
- žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení , především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her
- žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka
- žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti
- žák jedná v duchu fair-play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví
- žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- žák zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy

- žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky
- žák se orientuje v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace

Rámcový vzdělávací program specifikuje učivo, které do vzdělávací oblasti na 1. stupeň patří

Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- bezpečnost při pohybových činnostech- organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního náradí při cvičení, pohybová tvořivost
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním

odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů

- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika) , prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků

Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy
- zdroje informací o pohybových činnostech

I když RVP ZV zdůrazňuje již v 1. bodě očekávaných výstupů každodenní pohybovou aktivitu, v rámci dotace vyučovacích hodin pro jednotlivé předměty tělesná výchova, až na výjimky, má vyčleněny pouze 2 hodiny týdně. Záleží proto na jednotlivých žácích, zda mají ve volném čase zajištěn pohyb v dostatečné míře nebo tento čas tráví pasivními činnostmi. V současné době nabízí mnoho základních škol v rámci volnočasových aktivit různé zájmové kroužky, mezi nimiž nechybí ani kroužky sportovní. RVP ZV nabízí široké spektrum pohybových činností se kterými se žáci v rámci vyučování postupně seznamují. Záleží i na učiteli, zda dokáže podnítit zájem o pohybové činnosti i u těch žáků, kteří se pohybovým aktivitám nevěnují závodně.

Známé přísloví týkající se učení „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“, můžeme bez nadsázky aplikovat i na zdraví: „jaké základy zdraví a způsob života si v mládí vytvoříš, tak zdravý život můžeš očekávat ve stáří.“ (Tupy, J., 2004)

V posledních letech se do popředí zájmu dostávají i různé programy zaměřené na podporu zdravého životního stylu. V současné době probíhá již 4.ročník internetového vzdělávacího kurzu Hravě žij zdravě 2010, který je zacílen na žáky 5. ročníků základních škol v České republice. Zapojit se mohou jednotlivci a třídní kolektivy. Jeho hlavním cílem je preventivní působení v oblasti zdravého životního stylu. Základní myšlenkou je přimět děti ke změně nevhodných stravovacích návyků, zlepšení pitného režimu a zvýšení pohybové aktivity.

Mezi další projekty zaměřené na zvýšení pohybové aktivity dětí na 1. stupni ZŠ v rámci výuky jednotlivých předmětů patří program Hejbej se! Nedej se!. Cílem je napomoci při primární prevenci zaměřené proti důsledkům hypokineze- nadváhy a obezity.

Manuál pro učitele obsahuje základy anatomie, fyziologie těla, informace o vývoji dětského organismu, jeho adaptaci na zátěž, informace o obezitě, pyramidě pohybu.

Součástí je i zásobník pohybových her určených do jednotlivých předmětů a pracovní listy pro děti.

Dalším projektem zaměřeným k tématice správné výživy a pohybové aktivity je interaktivní program na CD pro děti předškolního a mladšího školního věku doplněný pracovními listy Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě. Programem provází animovaná postavička kluka Dana.

Vzdělávací projekt Zdravá 5 je zaměřen na prevenci dětské obezity a je určen především žákům 1. stupně základní školy. Snaží se podnítit u dětí dobrý vztah k ovoci a zelenině.

Program Pyramidáček je zaměřen na správnou výživu. Je určen pro žáky 1.-3. a 4.-5. ročníků základního vzdělávání. Jeho hlavním cílem je prostřednictvím her, soutěží, úkolů a příběhů naučit žáky správnému stravování.

Výčet jednotlivých projektů není zdaleka úplný. Podrobnější informace poskytuje např. portál www.vychovakezdravi.cz., ale i mnoho jiných.

5.3 Pohybová aktivita v rámci organizačních forem didaktického procesu na 1. stupni ZŠ

Základní organizační formou je vyučovací hodina tělesné výchovy. Pro rozvoj pohybové aktivity dětí je dotace 2 hodiny týdně nedostatečná. Proto je důležité, aby učitelé zařazovali vhodné pohybově relaxační aktivity do různých forem výuky. Autoři Mužík a Krejčí (1997,s.111) předkládají následující organizační formy:

1. Pohybová činnost před výukou

Pohybovou činnost před zahájením výuky doporučujeme realizovat v prostoru družiny, tělocvičny nebo třídy. Prostor volíme podle počtu dětí a charakteru činnosti. Vhodné jsou takové činnosti, které děti příliš nerozruší, ale naopak je vedou k soustředěné pozornosti a připraví je na učební činnost. Vhodná jsou jógová cvičení (např.“Pozdrav Slunci“), dále protahovací cvičení s hudbou, apod. Pohybová činnost by měla směřovat k vyladění psychiky žáka. Důležitá je optimistická atmosféra.

2. Tělovýchovné chvílky - pohybová činnost během výuky

Pohybovou činnost během vyučovacích hodin jednotlivých předmětů realizujeme ve třídě vždy, kdy je to potřebné. Jsou vhodné pro odstranění fyzické a psychické únavy žáků. Uplatňujeme protahovací a posilovací cvičení ve stoji, v sedu na židli, dále zpěv, říkadla spojená s pohybem apod.

3. Pohybová činnost o přestávkách

Pohybovou činnost o přestávkách doporučujeme realizovat v prostoru tělocvičny, třídy, chodby, atrie, hřiště. Záleží na místních podmínkách a organizačním zabezpečení činnosti žáků. Protože převládají spontánní pohybové činnosti, děti k aktivitě pouze motivujeme (nabídkou náčiní, barevnosti náčiní apod).Děti se těchto činností zúčastňují dobrovolně. Vhodné jsou pohybové hry, lezení, prolézání, ručkování na vhodném nářadí, využití netradičního nářadí atd.

4. Pohybová činnost ve školní družině

Při pohybových činnostech v družině dáváme přednost cvičení mimo školní budovu (na hřišti, v parku apod.). Pohybové aktivity by neměly být pouze spontánní, ale také řízené a cílené. Velmi vhodná jsou kompenzační a relaxační cvičení a pohybové hry.

Pohybový režim žáků mohou dále obohacovat :

5. Cvičení v přírodě

Poznatky, dovednosti a schopnosti z různých tématických celků tělesné výchovy i jiných vyučovacích předmětů se uplatňují v komplexní organizační formě zvané „cvičení v přírodě“. Obsahem mohou být všechny činnosti příhodné pro pobyt v přírodě.

6. Další pohybové činnosti

Do pohybového programu školy patří i nepovinné předměty s pohybovým programem, tematicky zaměřené kroužky, v případě zdravotního oslabení žáka nepovinný předmět zdravotní tělesná výchova. Vhodným doplňkem jsou projekty podpory zdraví a pohybu.

Výzkumná část

6.1 Cíl práce

Cílem výzkumné části bylo zjistit prostřednictvím dotazníků stav pohybové aktivity dětí na 1. stupni základní školy. Získané výsledky porovnat s názory, které uvádí odborníci. Prostřednictvím dotazníku také zjistit podíl rodičů na pohybových aktivitách a pohybovou aktivitu rodin o víkendech. Vzhledem k záměru pokrýt skupinu věkově zahrnující děti od 1. do 5. třídy zvolila jsem 2 druhy dotazníků.

6.2 Úkoly práce

Z daných cílů práce vyplývají následující úkoly :

- vyhledání odborné literatury k danému tématu, její rozbor
- rešerše na zadané téma
- vytvoření dotazníku
- provedení vlastního výzkumu
- vyhodnocení získaných dat
- analýza výsledků
- stanovení závěru

6.3 Hypotézy

Hypotézy (1. skupina – 1. a 2. třída , 2. skupina - 3.-5. třída)

- 1) Předpokládám, že pohybová aktivita dětí v 1. skupině bude vyšší než ve 2. skupině
- 2) Předpokládám, že každé dítě bude navštěvovat určitý zájmový kroužek, ale kroužky, kde bude dominantní pohybová aktivita (sportovní, taneční) nebudou na 1. místě
- 3) Předpokládám, že víkendové rodinné aktivity nepřesáhnou 50%

Prvořadým úkolem při řešení této problematiky, bylo získat přehled o stavu pohybových aktivit dětí mladšího školního věku tzn. na 1. stupni základní školy. Zvolila jsem dotazníkovou formu průzkumu vzhledem k tomu, že mi poskytla velké množství údajů od relativně značného počtu respondentů.

7 Metodologie průzkumu

Při stanovení metodologie průzkumu jsem vycházela ze základních principů formulovaných v odborné literatuře (Somr, 2006)

- cíl – formulace teoretického. nebo praktického problému
- formulace hypotézy
- rozhodnutí o populaci a vzorku
- sběr dat, analýza dat
- interpretace, závěry, zobecnění (Somr, 2006)

7.1 Složení respondentů

Průzkumu se účastnilo celkem 114 respondentů , z toho 29 rodičů a 85 žáků. Z celkového počtu 85 dotázaných žáků bylo 25 žáků ze 3. třídy, 22 žáků ze 4. třídy a 40 žáků z 5. tříd (21 + 19).

V poměru zastoupení chlapců a dívek 3. –5. tříd převažovaly mezi respondenty dívky (55), chlapců bylo 30.

Obdobný poměr počtu chlapců a dívek představovaly odpovědi rodičů žáků 1.a 2.tříd, kdy chlapců bylo 10 a dívek 19.

Průzkum byl proveden v průběhu měsíců září a říjen 2010.

Průměrná doba vyplňování dotazníku činila 15 minut

7.1.1 Místo konání výzkumu

Průzkum jsem provedla na čtyřech základních školách , z nichž jedna se nachází v Praze 8 a ostatní na obvodě Prahy 9

7.1. 2 Způsob provedení dotazníkového šetření

Vzhledem k záměru pokrýt celou věkovou skupinu tzn. 1.-5. ročník zvolila jsem 2 druhy dotazníků.

První byl určen pro rodiče žáků 1. a 2. tříd. Většina dětí v tomto období ještě neumí sama číst ani psát, proto jsem oslovila rodiče těchto žáků (1. a 2. tříd) v době konání třídních schůzek.

Druhý dotazník určený žákům 3.– 5 tříd již vyplňovali žáci sami. Zadáání jsem provedla osobně, rozdala dotazníky s přesným popisem jak zaškrtnout odpovědi (instrukce byly i

součástí dotazníku) a vyčkala jsem než je respondenti vyplnili. Případné dotazy jsem žákům operativně zodpověděla ihned.

7.2 Struktura dotazníku

S ohledem na věkové složení respondentů jsem volila znění otázek do dotazníku jednoduché a srozumitelné. Při zadávání testů jsem si proto s žáky jednotlivé otázky nejprve přečetla a zjistila, zda všichni správně rozumí zadání otázek

Nejčastěji jsou do dotazníku zadávány:

- ❖ uzavřené otázky – nabízí hotové alternativní odpovědi, úlohou respondenta je zaznačit (podtrhnout, zakroužkovat) vhodnou odpověď, dávají možnost mezi dvěma či několika alternativami (Somr, 2006)
- ❖ otevřené otázky – dává respondentovi velkou volnost u odpovědi, otázka nasměruje respondenta na tázaný jev, neurčuje mu však alternativní odpovědi
- ❖ polouzavřené otázky – nabízejí alternativní odpověď a potom ještě žádají vysvětlení nebo objasnění v podobě otevřené otázky ano – ne (Pokud ano, proč?)
Otázka může mimo nabízených pevných alternativ poskytnout i otevřenou možnost Jiné (prosím popište) (Gavora, 2000)

Do dotazníků jsem převážně zvolila otázky uzavřené, v několika málo případech polouzavřené. Otevřené otázky jsem v dotazníku nepoužila.

Hlavním cílem průzkumu bylo zjistit, jaká je pohybová aktivita dětí ve stanovené věkové skupině a prostřednictvím přímých otázek (dotazník pro rodiče) i zprostředkovaných (dotazník pro děti) zjistit zapojení rodičů do pohybových aktivit svých dětí.

8 Průzkum pohybové aktivity – dotazníkové šetření

8.1 Výsledky dotazníku určeného pro rodiče žáků 1. a 2. tříd ZŠ

V dotazníku jsem převážně volila uzavřené otázky s možností jedné nebo více odpovědí, snažila jsem se je formulovat tak, aby nad nimi nemuseli respondenti dlouho přemýšlet. Dotazník byl zcela anonymní, zjišťoval pouze věk, pohlaví a třídu.

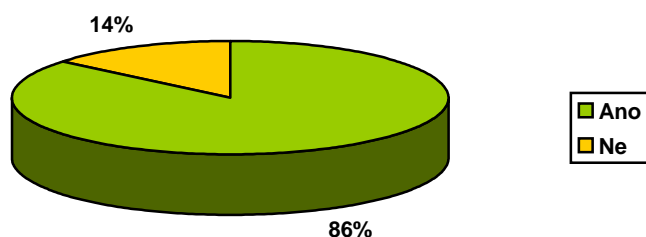
V úvodu dotazníku pro rodiče jsem umístila průvodní text, který seznamoval respondenty s důvodem a cílem dotazníku. Obsahoval 18 otázek s následující strukturou.

- 1.– 4. otázka - zaměřena na pohybové dovednosti dětí – jízda na kole, plavání, lyžování
- 5.- 9. otázka – mimoškolní aktivity - zájmové kroužky
- 10., 14.-15. otázka - způsoby trávení volného času
- 11.-13. otázka – směřována k dětem, které navštěvují školní družinu a s tím spojenou pohybovou aktivitu
- 16.-17. otázka – společné pohybové aktivity rodičů a dětí
- 18. otázka - pohybová aktivita rodičů v dětství

Otázka č.1 Umí Vaše dcera/ syn plavat?

Odpověď	Počet	%
Ano	25	86
Ne	4	14

Grafické znázornění otázky č. 1

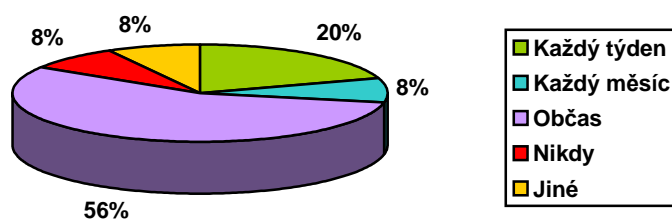


Převážná většina dětí (86%) umí již v tomto věku plavat. Ti, kteří ještě neumí (14%) mohou tuto dovednost získat v rámci povinného plaveckého výcviku, který absolvují všechny děti ve 2. př.3. ročníku ZŠ

Otázka č.2 Pokud ano, jak často v průběhu školního roku navštěvuje plavecký bazén?

Odpověď	Počet	%
Pravidelně každý týden	5	20
Každý měsíc	2	8
Občas	14	56
Nikdy	2	8
Jiné	2	8

Grafické znázornění otázky č. 2

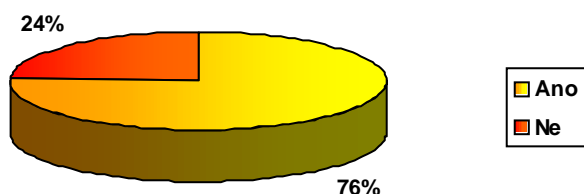


Z uvedených odpovědí vyplývá, že největší procento (56%) žáků navštěvuje bazén občas, druhé místo (20%) patří těm, kteří navštěvují plavecký bazén pravidelně každý týden, 3.místo (shodně po 8%) prezentují ti, kteří navštěvují plavecký bazén každý měsíc, ale i ti, kteří nedochází do bazénu vůbec. Zbýlých 8% respondentů označilo pod pojmem jiné pobyt u moře.

Otázka č. 3 Jezdí Vaše dcera/ syn na kole?

Odpověď	Počet	%
Ano	22	76
Ne	7	24

Grafické znázornění otázky č. 3

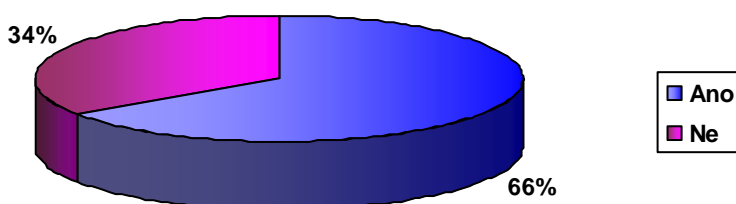


Pouze necelá čtvrtina dotázaných (24%) neumí jezdit na kole, ostatní (76%) tuto dovednost již ovládá.

Otázka č. 4 Umí Vaše dcera/ syn lyžovat?

Odpověď	Počet	%
Ano	19	66
Ne	10	34

Grafické znázornění otázky č.4

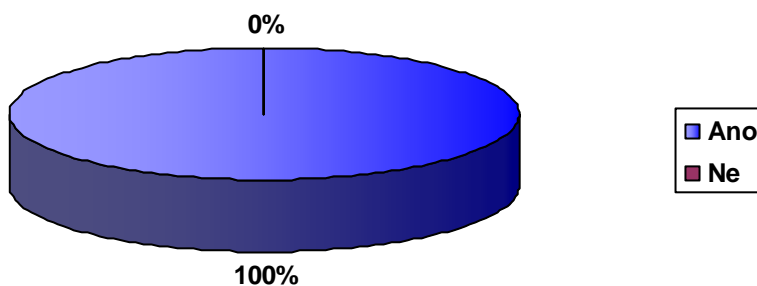


Tuto pohybovou dovednost ovládá v tomto raném věku již 64% dotázaných, což svědčí o pozitivní motivaci rodičů k pohybové aktivitě.

Otázka č. 5 Navštěvuje Vaše dcera/syn ve volném čase zájmový kroužek?

Odpověď	Počet	%
Ano	29	100
Ne	0	0

Grafické znázornění otázky č.5

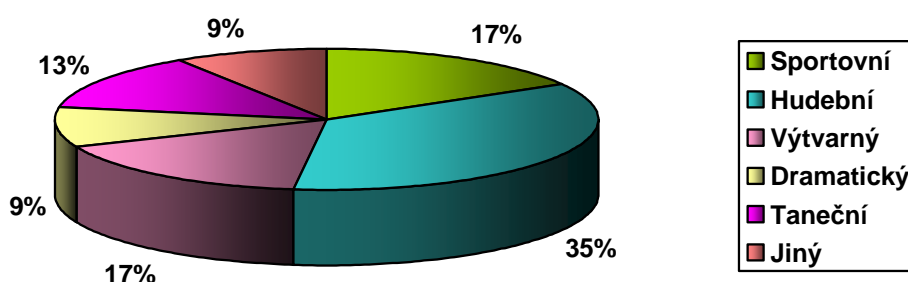


Jediná z předložených 18 otázek prezentuje 100% odpověď ano. Je dokladem toho, že se rodiče snaží svým dětem poskytnout ve volném čase řízenou aktivitu.

Otázka č. 6 Pokud ano, jaký?

Odpověď	Počet	%
Sportovní	9	17
Hudební	19	35
Výtvarný	9	17
Dramatický	5	9
Taneční	7	13
Jiný	5	9

Grafické znázornění otázky č. 6



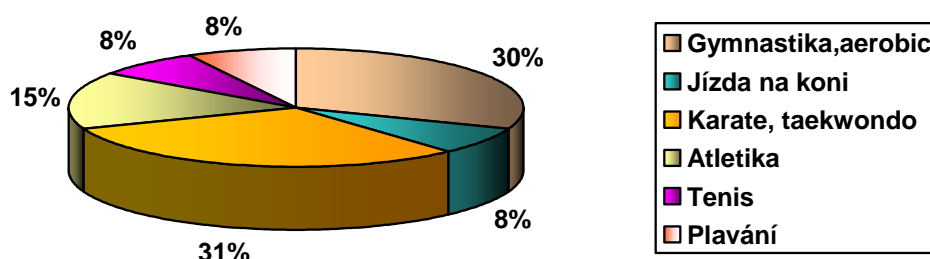
Rozložení zaměření jednotlivých kroužků nepřináší příliš výrazné výsledky pro pohybové aktivity. Na 1. místě se s 35% jednoznačně umístily hudební kroužky. Tento výsledek možná ovlivňuje skutečnost, že se nachází v blízkosti těchto škol základní umělecká škola, která působí v rámci dislokovaného pracoviště i na jedné ze základních škol. Sportovní kroužky obsadily spolu s výtvarným shodně 2. místo. Na 3. místě se umístil taneční kroužek, který je také formou pohybové aktivity.

Předložené údaje také dokládají, že se děti nevěnují pouze jednomu kroužku, ale spektrum jejich zájmu je širší a rozmanitější. Nebylo v odpovědích výjimkou návštěva hudebního, sportovního a ještě například výtvarného kroužku. Odpovědi respondentů ukázaly, že většina rodičů se snaží v tomto raném věku poskytnout svým dětem možnost vybrat si z rozmanité nabídky kroužků. Byť je to pozitivní přístup, odborníky doporučovaný, je nutné najít i správnou míru zatížení dítěte. I když se jedná o různorodé aktivity, stále jde, do určité míry, o řízenou aktivitu. Dítě, které tráví veškerý svůj volný čas od pondělí do pátku v kroužcích nemá dostatek času na spontánní a neorganizovanou pohybovou aktivitu, což jeho vývoji v žádném případě neprospívá.

Otázka č. 7 Pokud navštěvuje sportovní kroužek/oddíl, kterému sportu se věnuje?

Odpověď	Počet	%
Gymnastika, aerobic	4	30
Jízda na koni	1	8
Karate, taekwon-do	4	31
Atletika	2	15
Tenis	1	8
Plavání	1	8

Grafické znázornění otázky č. 7

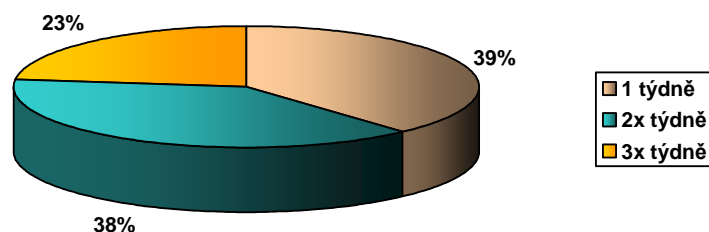


Největší zájem je směřován k bojovému umění (karate, taekwon-do) – 31% (chlapci) a ke gymnastice a aerobiku 30% (děvčata). 2. místo patří atletice a 3. shodně tenisu, plavání a jízdě na koni

Otázka č. 8 Jak často vaše dcera/ syn sportovní kroužek/oddíl navštěvuje?

Odpověď	Počet	%
1x týdně	5	39
2x týdně	5	38
3x týdně	3	23

Grafické znázornění otázky č.8

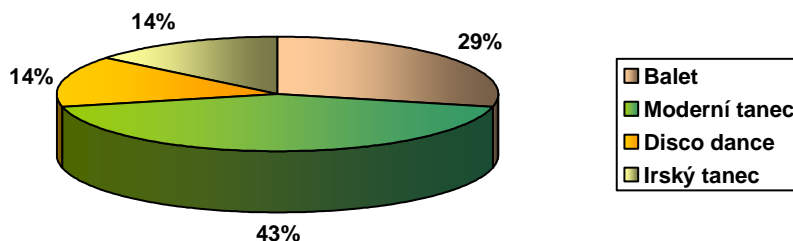


Častost je zhruba stejná u 1 i 2x týdně. Vzhledem k věku dětí je to optimální frekvence, avšak za předpokladu, že dítě navštěvuje maximálně 2 kroužky. Při větším množství a častosti 2x týdně dochází již k určitému přetěžování.

Otázka č. 9 Pokud navštěvuje taneční kroužek, které oblasti tance (společenský tanec, balet...) se věnuje?

Odpověď	Počet	%
Balet	2	29
Moderní tanec	3	43
Disco dance	1	14
Irský tanec	1	14

Grafické znázornění otázky č 9

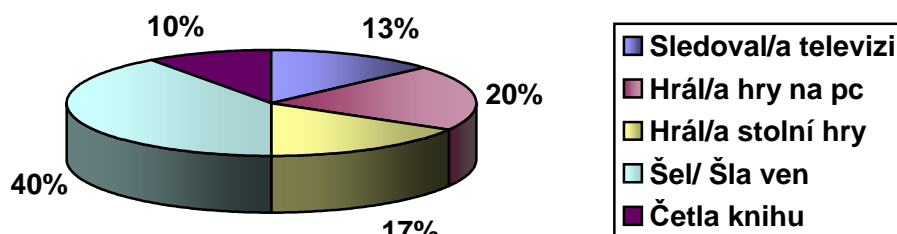


Taneční kroužky patří zařazením do skupiny pohybových aktivit. Balet (29%) a irský tanec (14%) patří již do skupiny pohybově náročnějších aktivit. 1. místo zaujímá moderní tanec (43%).

Otázka č.10 Kdyby si měla Vaše dcera/syn vybrat mezi následujícími aktivitami, kterou by si pravděpodobně vybral/a?

Odpověď	Počet	%
Sledoval/a televizi	4	13
Hrál/a hry na PC	6	20
Hrál/a stolní hru	5	17
Šel/ Šla ven, zahrát si nějakou pohybovou hru s kamarády	12	40
Četla knihu	3	10

Grafické znázornění otázky č.10

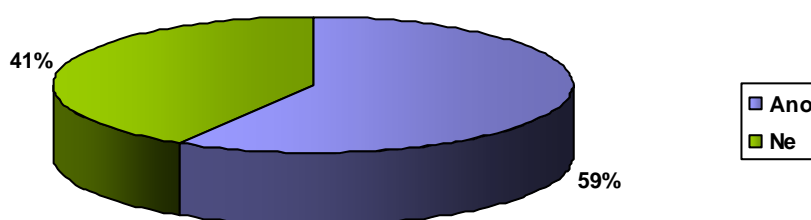


Tato otázka přinesla jednoznačně převažující odpověď. 40% respondentů by si nejradyji šlo hrát pohybovou hru s kamarády. Na 2. místě by si i v tomto raném věku (1.a 2.třída) vybralo 20% respondentů hry na PC.

Otázka č. 11 Dochází Vaše dcera/ syn do školní družiny?

Odpověď	Počet	%
Ano	17	59
Ne	12	41

Grafické znázornění otázky č. 11

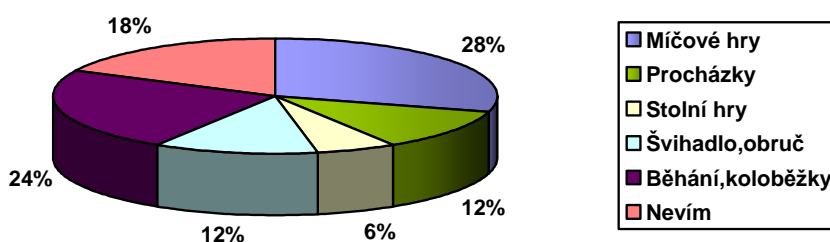


Vzhledem k dnešní zaměstnanosti převážně obou rodičů a věku dětí (6 – 8 let) je pochopitelné, že většina z nich dochází do školní družiny.

Otázka č. 12 Pokud ano, kterým pohybovým aktivitám se ve školní družině děti věnují?

Odpověď	Počet	%
Míčové hry	5	28
Procházky	2	12
Stolní hry	1	6
Švihadlo, obruče	2	12
Běhání, koloběžky	4	24
Nevím	3	18

Grafické znázornění otázky č. 12

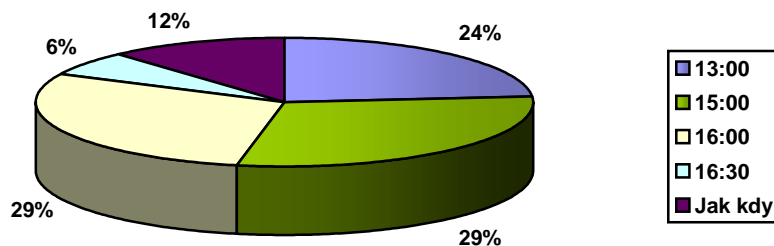


Převažující aktivitou jsou míčové hry (28%) a běhání, spolu s jízdou na koloběžkách (24%), 18% rodičů ale ani neví, jakým pohybovým aktivitám se děti v době pobytu ve školní družině věnují.

Otázka č. 13 V kolik hodin odchází vaše dcera/syn ze školní družiny domů?

Odpověď	Počet	%
13:00	4	24
15:00	5	29
16:00	5	29
16:30	1	6
Jak kdy	2	12

Grafické znázornění otázky č. 13

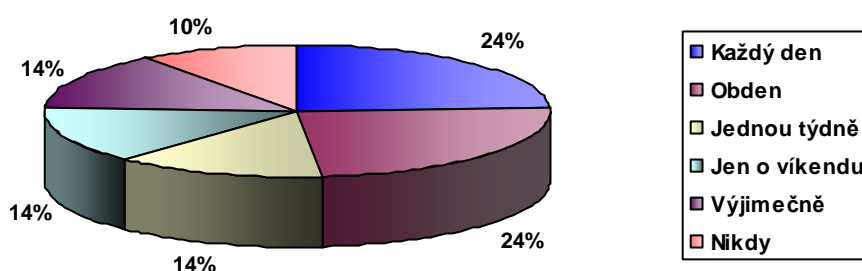


Zhruba polovina žáků docházejících do školní družiny odchází domů mezi 15-16 hodinou, avšak 6% až okolo 16,30 hod. Čtvrtina respondentů odchází okolo 13,00 hod. tzn. po obědě.

Otázka č. 14 Jak často chodí Vaše dcera/ syn s kamarády ven?

Odpověď	Počet	%
Každý den	7	24
Obden	7	24
Jednou týdně	4	14
Jen o víkendu	4	14
Výjimečně	4	14
Nikdy	3	10

Grafické znázornění otázky č. 14

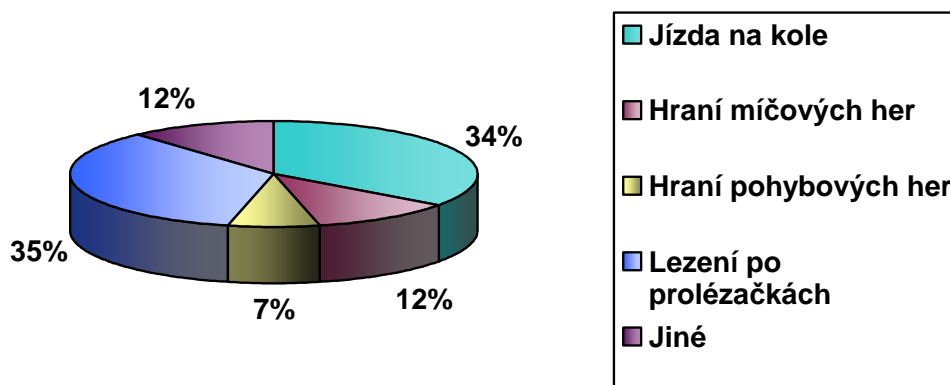


Vzhledem k věku dětí (6-8 let) a umístění škol v sídlištní zástavbě je pochopitelné, že přibližně čtvrtina (14% a 10%) z nich chodí s kamarády ven jen výjimečně nebo nikdy. Další zhruba dvě čtvrtiny (24% a 24%) naopak chodí každý den či obden. Zbýlých 28% (14% a 14%) volí variantu chození s kamarády ven zřídka, tzn. jednou týdně nebo pouze o víkendu.

Otázka č. 15 Kterým pohybovým aktivitám se venku s kamarády nejvíce věnuje Vaše dcera/syn ?

Odpověď	Počet	%
Jízda na kole	15	34
Hraní míčových her	5	12
Hraní pohybových her	3	7
Lezení po prolézačkách	15	35
Jiné	5	12

Grafické znázornění otázky č. 15

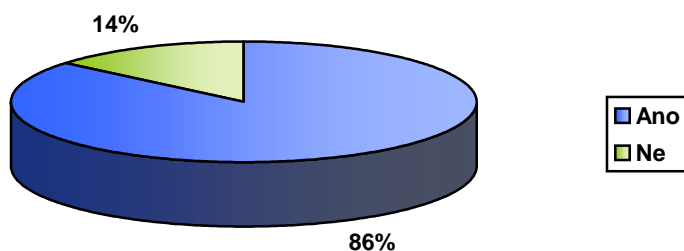


Uvedené odpovědi ukazují, že se žáci věnují rozmanitým aktivitám. Přesto z odpovědí vyplývá, že hraní pohybových či míčových her nepatří k prioritním činnostem. Převažuje jízda na kole (34%) a lezení po prolézačkách (35%).

Otázka č. 16 Věnujete se společně se svými dětmi pohybovým aktivitám o víkendu?

Odpověď	Počet	%
Ano	25	86
Ne	4	14

Grafické znázornění otázky č. 16

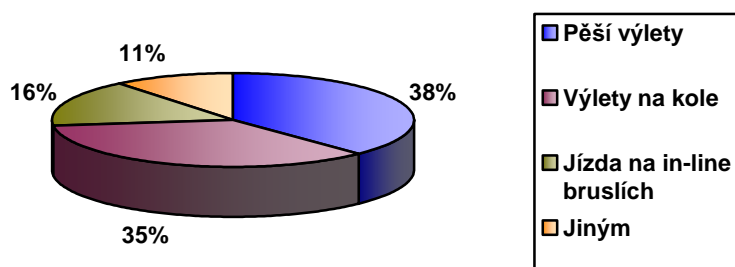


Převážná většina rodičů (86%) se věnuje se svými dětmi o víkendu různým pohybovým aktivitám. Bohužel, 14% dotázaných nikoli. Možná se zdá, že vzhledem k relativně malému vzorku respondentů, to je zanedbatelný výsledek, ale domnívám se, že právě zde jsou počátky negativních dopadů, které přináší nedostatečná aktivita nejen dětí, ale i rodičů, kteří jim jsou vzorem.

Otázka č. 17 **Pokud ano, jakým?**

Odpověď	Počet	%
Pěší výlety	14	38
Výlety na kole	13	35
Jízda na in-line bruslích	6	16
Jiným	4	11

Grafické znázornění otázky č. 17

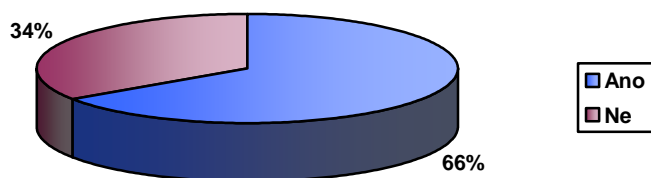


Odpovědi respondentů vyjadřují rozmanitost aktivit. Převažují pěší výlety (38%) a výlety na kole (35%). Pod položkou jiné byl uveden například golf, plavání, v zimě lyžování, bruslení

Otázka č. 18 **Věnovali jste se aktivně nějakému sportu v dětství?**

Odpověď	Počet	%
Ano	19	66
Ne	10	34

Grafické znázornění otázky č.18



Dvě třetiny rodičů (66%) se v dětství sportu věnovali. Mezi jejich aktivity patřila atletika, basketbal, odbíjená, lyžování, aerobik, tenis, branné závody, ale i jízda na koni a skoky do vody.

8.1.1 Vyhodnocení dotazníku určeného pro rodiče žáků 1. a 2. tříd

Ze zjištěných dat vyplývá, že většina dětí dané skupiny ovládá základní pohybové dovednosti (plavání, jízda na kole, dokonce i lyžování). Všichni z nich navštěvují ve svém volném čase různé kroužky. Převažují hudebně zaměřené aktivity, sportovní a taneční kroužky zauímají 2. místo. Z pohledu zaměření sportovních aktivit převažují u chlapců bojová umění (karate, taekwon-do), u dívek gymnastika a aerobik. Frekvence docházky do sportovních oddílů se nejvíce pohybuje mezi 1-2x týdně.

Z nabídky volnočasových aktivit jednoznačně (40%) byla vybrána varianta jít ven s kamarády a hrát hry.

Převažující docházka do školní družiny je k zaměstnanosti oboru rodičů a věku dětí (6-8 let) pochopitelná. Spektrum pohybových aktivit, které jsou dětem nabízeny není příliš rozmanité. Domnívám se, že čas strávený ve školní družině by mohl být na pohybovou činnost pestřejší.

Vzhledem k věku a současné bezpečnosti dětí je zřejmé, že ne všichni rodiče podporují, aby děti chodily s kamarády ven. Otázkou zůstává, jak jsou ochotni, a jak jim časové možnosti dovolí, aby se společně se svými dětmi těchto aktivit účastnili. I když dominující činností tohoto věku je hra, v pohybových aktivitách venku s kamarády zvítězila jízda na kole a lezení po prolézačkách.

Závěrečné tři otázky byly směřovány přímo k rodičům a jejich zapojení do společných aktivit s dětmi. Většina z nich (86%) věnuje svůj volný čas o víkendu dětem a pohybovým aktivitám. Jejich rozmanitost je různá a domnívám se, že zčásti vyplývá i z různých možností (ekonomických, sociálních aj.) jednotlivých rodin. Zbývajících 14% rodičů nemá ve svém volném čase o víkendu pohybovou aktivitu se svými dětmi v náplni.

Z odpovědí na závěrečnou otázku vyplývá, že daná skupina respondentů (rodičů) se z větší části věnovala různým sportům aktivně již ve svém dětství. Proto lze říci, že i jejich vztah k pohybovým aktivitám pozitivně ovlivnil postoje jejich dětí k pohybovým aktivitám.

8. 2 Výsledky dotazníku určeného pro žáky 3. až 5. tříd ZŠ

V dotazníku jsem převážně volila uzavřené otázky s možností jedné nebo více odpovědí, snažila jsem se je formulovat tak, aby nad nimi nemuseli respondenti dlouho přemýšlet. Dotazník byl zcela anonymní, zjišťoval pouze věk, pohlaví a třídu žáka.

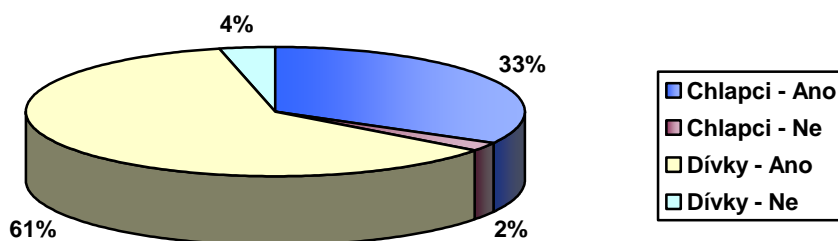
V úvodu dotazníku pro žáky jsem umístila pokyny k vyplňování. Případné dotazy jsem zodpověděla při osobním zadávání dotazníku. Obsahoval 20 otázek s následující strukturou.

- 1.– 3. otázka – zaměřena na vztah k pohybovým aktivitám a sportu
- 4.– 7. otázka - zaměřena na pohybové dovednosti dětí – jízda na kole, plavání, lyžování
- 8.- 12. otázka – mimoškolní aktivity - zájmové kroužky
- 13.,17.-18. otázka - způsoby trávení volného času
- 14.-16. otázka – směřována k dětem, které navštěvují školní družinu a s tím spojenou pohybovou aktivitu
- 19.-20. otázka – společné pohybové aktivity rodičů a dětí

Otázka č. 1 Sportuješ rád/a?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	28	33	Ano	52	61
Ne	2	2	Ne	3	4

Grafické znázornění otázky č. 1

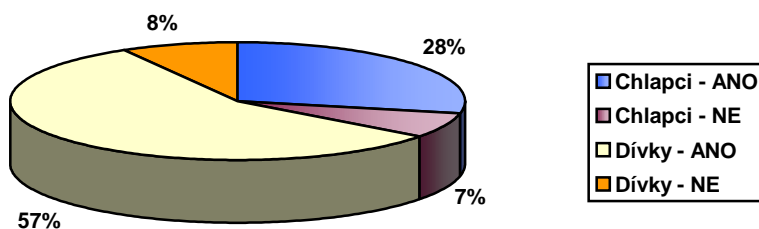


Většina dětí (chlapců i dívek), součtem 94%, ráda sportuje, oproti tomu 6% respondentů ne Průzkumu se zúčastnil zhruba dvojnásobek dívek než chlapců.

Otázka č. 2 Vyhledáváš pohybové činnosti i ve volném čase?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	24	28	Ano	48	57
Ne, stačí mi pouze hodiny tv ve škole	6	7	Ne, stačí mi pouze hodiny tv ve škole	7	8

Grafické znázornění otázky č. 2

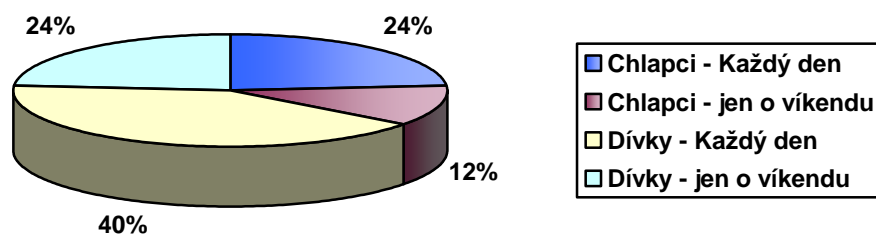


Jak z grafu vyplývá, většina chlapců (28%) i dívek (57%) se pohybové činnosti věnuje i ve volném čase. I když v předchozí otázce pouze 6% žáků uvedlo, že nerado sportuje, z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že až 15% dětí nevyhledává pohybové aktivity ve volném čase a stačí jim pouze hodiny tělesné výchovy v rámci výuky na ZŠ.

Otázka č. 3 Věnuješ se pohybovým aktivitám?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Každý den	20	24	Každý den	35	40
Jen o víkendu	10	12	Jen o víkendu	20	24

Grafické znázornění otázky č. 3

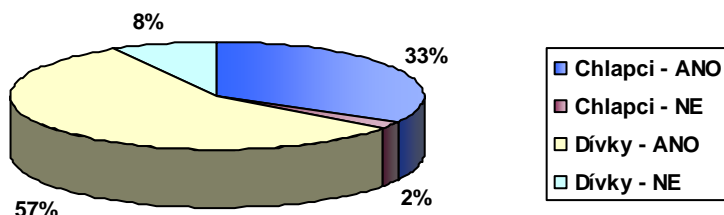


V této otázce jsem byla přesvědčena, že převážná většina respondentů si zvolí odpověď každý den, avšak, jak z grafu vyplývá, až 36% dotázaných se věnuje pohybovým aktivitám pouze o víkendu. Zbývajících 64% respondentů se věnuje pohybovým aktivitám každý den.

Otázka č.4 Umíš plavat?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	28	33	Ano	48	57
Ne	2	2	Ne	7	8

Grafické znázornění otázky č. 4

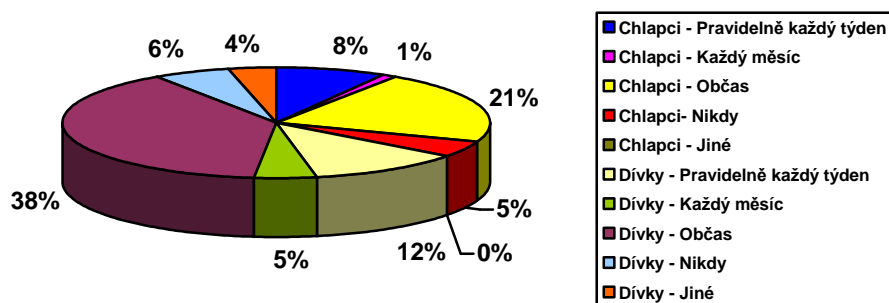


Převážná většina respondentů (90%) umí již plavat, přesto 10% žáků plavat neumí. V případě věkového složení dotazovaných (3.-5. třída), kdy většina má za sebou školní plavecký výcvik, se jedná o poměrně vysoké procento.

Otázka č.5 Pokud ano, jak často v průběhu školního roku navštěvuješ plavecký bazén?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Pravidelně každý týden	7	8	Pravidelně každý týden	10	12
Každý měsíc	1	1	Každý měsíc	4	5
Občas	18	21	Občas	33	38
Nikdy	4	5	Nikdy	5	6
Jiné	0	0	Jiné	3	4

Grafické znázornění otázky č. 5

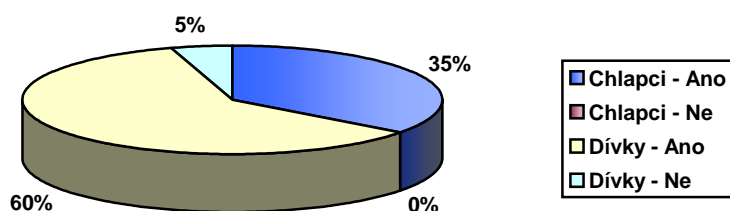


Nejčastější odpovědí byla varianta občas (59%), pravidelně každý týden dochází do plaveckého bazénu 20% respondentů, každý měsíc 6%, avšak 11% nenavštěvuje plavecký bazén nikdy. V odpovědích jiné (4%) žáci uváděli bazén u prarodičů, nebo pobyt u moře.

Otázka č. 6 Jezdíš na kole?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	30	35	Ano	51	60
Ne	0	0	Ne	4	5

Grafické znázornění otázky č. 6

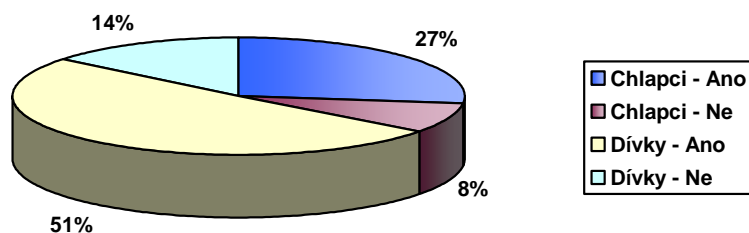


Dle předpokladu dotazovaní chlapci ovládají tuto dovednost všichni (35%), dívky v 60%, zbylých 5% připadá na dívky, které nejezdí na kole.

Otázka č. 7 Umíš lyžovat?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	23	27	Ano	43	51
Ne	7	8	Ne	12	14

Grafické znázornění otázky č. 7

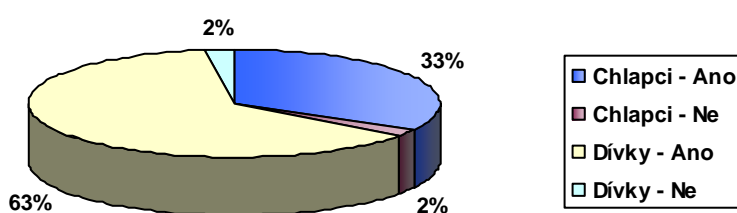


Relativně vysoké procento dotazovaných (78%) umí lyžovat, 22% lyžovat neumí. Přesto se domnívám, že je to uspokojivé zjištění, vzhledem k tomu, že získání této dovednosti vyžaduje buď aktivní zapojení rodičů nebo alespoň umožnění lyžařského výcviku dětem.

Otázka č. 8 Navštěvuješ ve volném čase zájmový kroužek?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	28	33	Ano	53	63
Ne	2	2	Ne	2	2

Grafické znázornění otázky č. 8

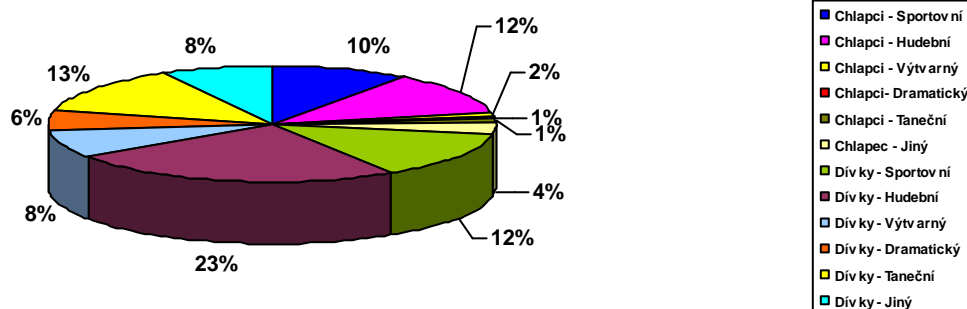


Oproti 1. skupině (1. a 2. třída) nepředstavuje totožný výsledek 100%, přesto většina respondentů (96%) navštěvuje ve volném čase jeden či více zájmových kroužků, 4% dotázaných nenavštěvují žádný zájmový kroužek. Zajímavý je shodný výsledek u chlapců i dívek 2%.

Otázka č. 9 Pokud ano, jaký?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Sportovní	20	10	Sportovní	26	12
Hudební	23	12	Hudební	48	23
Výtvarný	3	2	Výtvarný	16	8
Dramatický	1	1	Dramatický	11	6
Taneční	2	1	Taneční	26	13
Jiný	7	4	Jiný	16	8

Grafické znázornění otázky č. 9



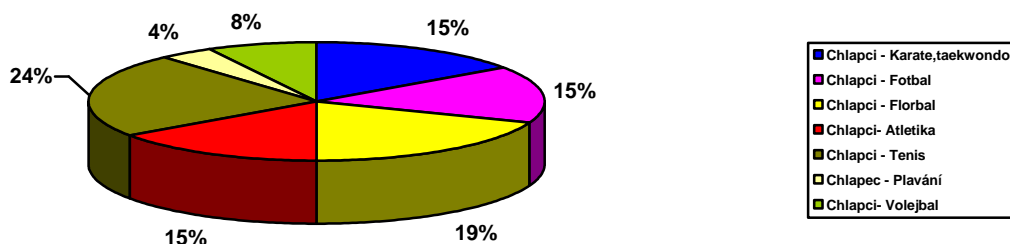
Z odpovědí lze konstatovat, že respondenti navštěvují více než jeden zájmový kroužek. Na prvním místě se umístily hudební kroužky (35%). Pokud bychom sečetli sportovní (22%) a taneční kroužky (14%) připadlo by 1. místo pohybovým aktivitám (36%). Výtvarnému oboru se věnuje 10% a dramatickému oboru 7% respondentů. V odpovědi jiný (12%) uváděli dotazovaní jazykový kroužek.

Otázka č. 10 Pokud navštěvuješ sportovní kroužek/oddíl, kterému sportu se věnuješ?

U této otázky jsem odpovědi rozdělila na chlapce a dívky, protože se domnívám, že se již v tomto věku pozvolna pohybové aktivity chlapců a dívek profilují.

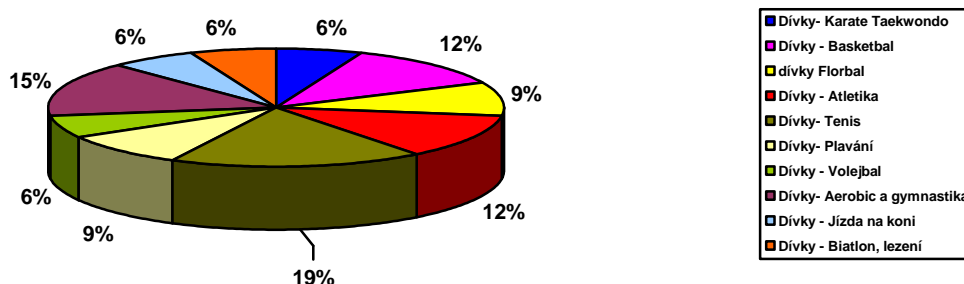
Odpovědi chlapců	Počet	%
Karate, taekwon-do	4	15
Fotbal	4	15
florbal	5	19
Atletika	4	15
Tenis	6	24
Plavání	1	4
Volejbal	2	8

Grafické znázornění otázky č. 10



Odpovědi dívek	Počet	%
Karate, taekwondo	2	6
basketbal	4	12
florbal	3	9
Atletika	4	12
Tenis	6	19
Plavání	3	9
Volejbal	2	6
Aerobic a gymnastika	5	15
Jízda na koni	2	6
Biatlon, lezení	2	6

Grafické znázornění otázky č. 10



V žebříčku sportů se překvapivě u obou skupin (chlapci – 24% a dívky – 19%) umístil na 1. místě stejný sport – tenis. Ostatní místa již ukazují na rozdílnost v zaměření u chlapců a dívek. Přední místa u chlapců zaujímají florbal (19%), fotbal, bojová umění a atletika shodně 15%, volejbal 8% a plavání 4%.

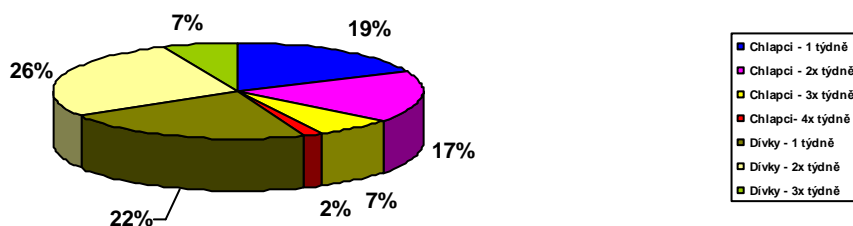
U dívek naopak převládají aktivity zaměřené na obratnost- aerobik a gymnastika (15%), atletika a basketbal shodně 12%,

Zajímavostí je, že i u dívek lze nalézt bojová umění (6%), ale i jízdu na koni (6%), biatlon, lezení (6%).

Otázka č. 11 Jak často sportovní kroužek/oddíl navštěvuješ?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
1 týdně	11	19	1 týdně	13	22
2 týdně	10	17	2 týdně	16	26
3 týdně	4	7	3 týdně	4	7
4 týdně	1	2			

Grafické znázornění otázky č. 11

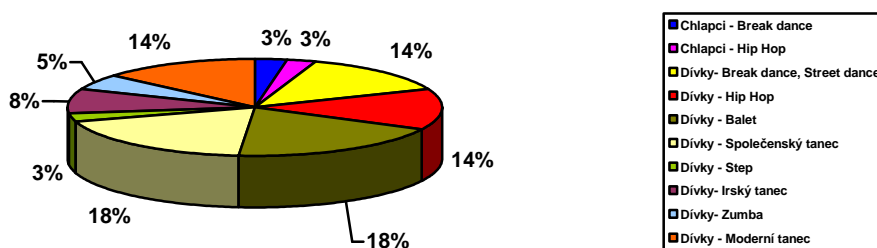


Nejčastěji uváděná frekvence docházky do kroužků je 1- 2x týdně. U dívek lehce převažuje docházka 2x týdně. 14% respondentů dochází do kroužků 3x týdně, 2% dokonce 4x týdně.

Otázka č. 12 Pokud navštěvuješ taneční kroužek, které oblasti tance (společenský tanec, balet...) se věnuješ?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Break dance	1	3	Break dance, street dance	5	14
Hip Hop	1	3	Hip hop	5	14
			Balet	7	18
			Společenský tanec	7	18
			Step	1	3
			Irský tanec	3	8
			Zumba	2	5
			Moderní tanec	5	14

Grafické znázornění otázky č. 12

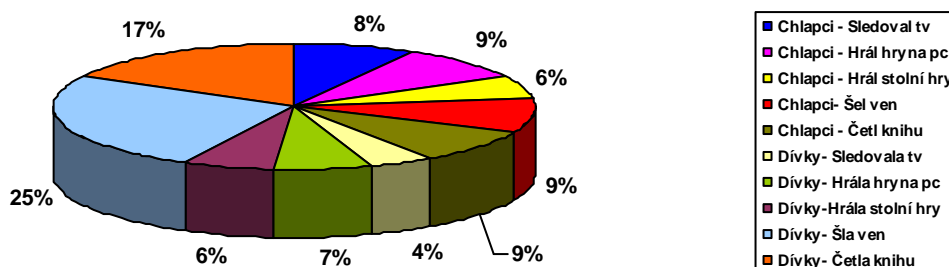


Z odpovědí dotazovaných je patrné, že taneční kroužky jsou dominantní volbou dívek. Uvedených 6% chlapců dochází na break dance a hip hop. Dívky nejčastěji navštěvují balet a společenský tanec (18%), dále moderní tane, break dance a hip hop shodně 14%. V menším procentu se objevily ve výčtu i moderní taneční směry zumba (5%), step (3%) nebo irský tanec (8%).

Otázka č. 13 **Kdyby sis měl/a vybrat mezi následujícími aktivitami, kterou by sis pravděpodobně vybral/a?**

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Sledoval/a televizi	12	8	Sledoval/a televizi	6	4
Hrál/a hry na PC	13	9	Hrál/a hry na PC	10	7
Hrál/a stolní hru	9	6	Hrál/a stolní hru	9	6
Šel/ Šla ven, zahrát si nějakou pohybovou hru s kamarády	13	9	Šel/ Šla ven, zahrát si nějakou pohybovou hru s kamarády	38	25
Četla knihu	13	9	Četla knihu	25	17

Grafické znázornění otázky č. 13



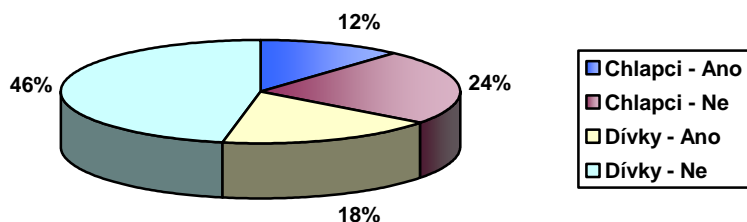
Obdobně jako v 1. skupině (1. a 2. třída) největší procento připadá na odpověď jít ven, hrát si s kamarády (34%). V porovnání chlapců a dívek lze říci že u chlapců je tato odpověď na stejném procentuálním podílu jako hrát hry na PC a číst knihu (9%) a skoro stejné hodnotě jako sledovat televizi (8%).

U dívek je odpověď jít ven a hrát s kamarády jednoznačně na prvním místě (25%), čtení knihy patří 17%, hraní her na PC (7%) a sledování televize dokonce jen 4%. Hraní stolní hry zaznamenalo stejný procentní hodnoty u chlapců i dívek - 6%.

Otázka č.14 **Chodíš do školní družiny?**

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	10	12	Ano	15	18
Ne	20	24	Ne	40	46

Grafické znázornění otázky č. 14

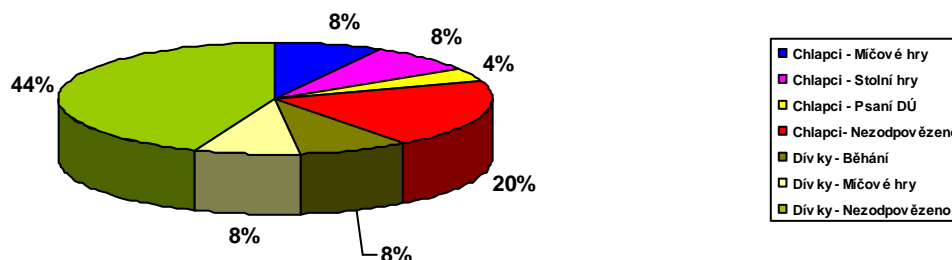


Vzhledem k věkovému složení skupiny (3.-5. třída) je procento docházejících do školní družiny nižší (30%) než ve skupině první. 70% respondentů do školní družiny již nedochází.

Otázka č. 15 Pokud ano, kterým pohybovým aktivitám se ve školní družině věnujete?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Míčové hry	2	8	Běhání	2	8
Stolní hry	2	8	Míčové hry	2	8
Psaní DÚ	1	4	Nezodpovězeno	11	44
Nezodpovězeno	5	20			

Grafické znázornění otázky č. 15

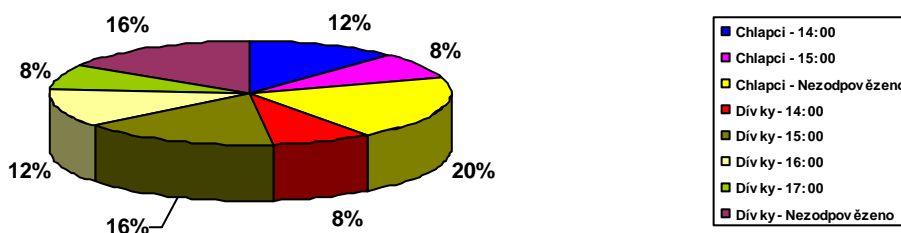


U této otázky se mi poprvé objevila varianta odpovědi nezodpovězeno (64%). Nejčastějšími činnostmi jsou míčové hry (16%), stolní hry a běhání (shodně 8%), 4% patří psaní domácích úkolů, což samozřejmě není pohybová aktivita.

Otázky č. 16 V kolik hodin odcházíš ze školní družiny domů?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
14:00	3	12	14:00	2	8
15:00	2	8	15:00	4	16
Nezodpovězeno	5	20	16:00	3	12
			17:00	2	8
			Nezodpovězeno	4	16

Grafické znázornění otázky č. 16

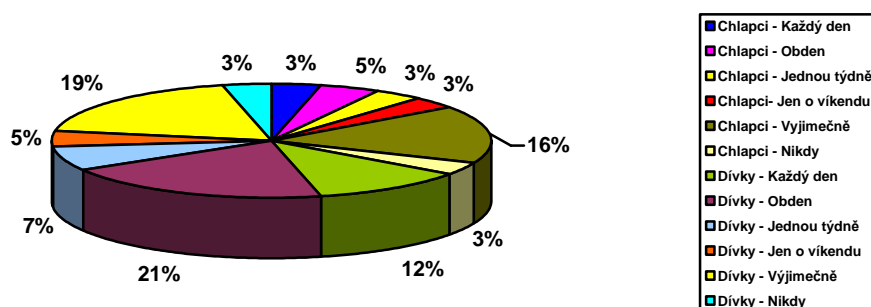


Opět je zde zaznamenána odpověď nezodpovězeno (36%), nejčastěji děti odchází mezi 15,00- 16,00 hod.(36%), 20% ve 14,00 hod. a zbylých 8% v 17,00 hod.

Otázka č. 17 Jak často chodíš s kamarády ven?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Každý den	3	3	Každý den	10	12
Obden	4	5	Obden	17	21
Jednou týdně	3	3	Jednou týdně	6	7
Jen o víkendu	3	3	Jen o víkendu	4	5
Výjimečně	14	16	Výjimečně	16	19
Nikdy	3	3	Nikdy	3	3

Grafické znázornění otázky č. 17

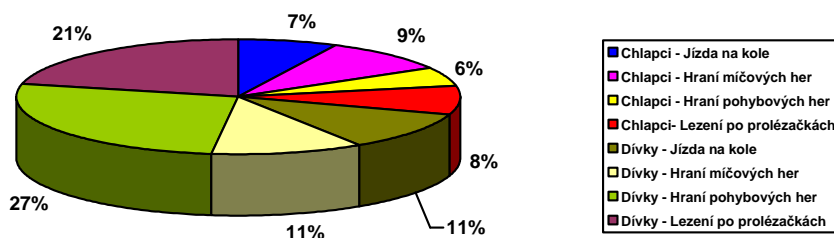


I přes odlišné věkové složení oproti 1. skupině byla nejčastější odpovědí respondentů varianta výjimečně (35%). O něco méně – 26% naopak chodí s kamarády ven obden, každý den 15% respondentů, jednou týdně 10%, jen o víkendu 8%. 6% dotázaných zvolilo variantu nikdy nechodí s kamarády ven.

Otázka č. 18 **Kterým pohybovým aktivitám se venku s kamarády nejvíc věnujete?**

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Jízda na kole	9	7	Jízda na kole	14	11
Hraní míčových her	12	9	Hraní míčových her	14	11
Hraní pohybových her	7	6	Hraní pohybových her	34	27
Lezení po prolézačkách	10	8	Lezení po prolézačkách	27	21

Grafické znázornění otázky č. 18

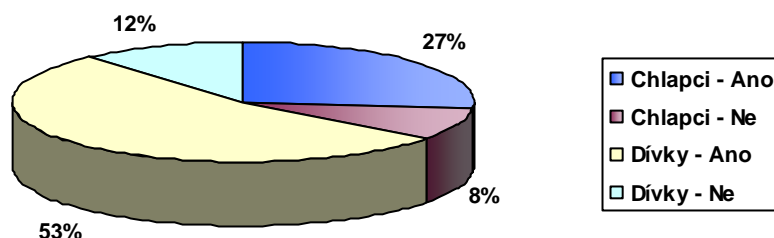


Nejčastější odpovědí je hraní pohybových her (33%), dále lezení na prolézačkách (29%), hraní míčových her (20%), nejmenší procento připadá na jízdu na kole (18%). Z výsledku je patrné, že žáci v tomto věku již více vyhledávají kolektivní činnosti.

Otázka č. 19 **Věnuješ se společně se svými rodiči pohybovým aktivitám o víkendu?**

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Ano	23	27	Ano	45	53
Ne	7	8	Ne	10	12

Grafické znázornění otázky č. 19



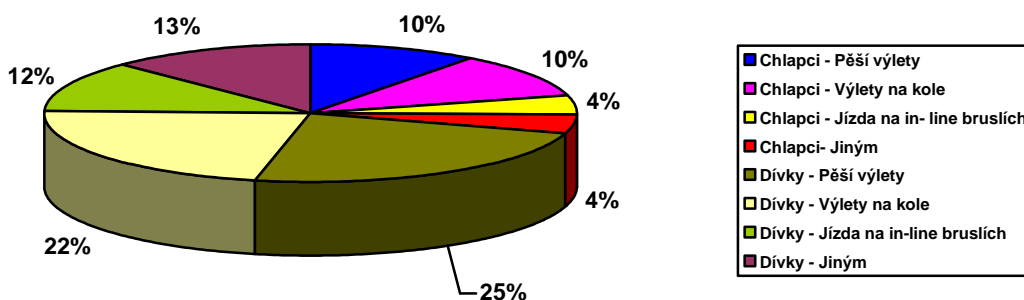
V porovnání s 1. skupinou se pohybovým aktivitám s rodiči o víkendu nevěnuje již 20% dotázaných. Důvodů zvýšeného procentního výsledku v neprospěch pohybových aktivit může být mnoho – 2. skupina zahrnuje již starší děti, které mohou být pohodlnější, důvody

mohou být i na straně rodičů, kteří nepreferují pohybové aktivity nebo se dotázaní věnují o víkendů vlastním pohybovým aktivitám bez účasti rodičů. Nutno však podotknout, že zbylých 80% respondentů se společným pohybovým činnostem s rodiči o víkendů věnuje.

Otázka č. 20 Pokud ano, jakým?

Odpovědi chlapců	Počet	%	Odpovědi dívek	Počet	%
Pěší výlety	14	10	Pěší výlety	32	25
Výlety na kole	14	10	Výlety na kole	30	22
Jízda na in- line bruslích	6	4	Jízda na in- line bruslích	16	12
Jiným	6	4	Jiným	17	13

Grafické znázornění otázky č. 20



Obdobně jako u 1. skupiny patří 1. místo pěším výletům (35%), s 32% následují výlety na kole a s 16% jízda na in-line bruslích. Zbylých 17% odpovědí je zahrnuto pod termínem jiné. Pod tímto pojmem uváděli respondenti tenis, běhání, míčové hry, plavání v bazénu, bowling, jogging, jízdu na koni, lezení, v zimě bruslení a lyžování.

8. 2. 1 Vyhodnocení dotazníku určeného pro žáky 3. - 5. tříd

Z uvedených odpovědí vyplývá, že převážná většina dětí dané skupiny ovládá základní pohybové dovednosti (plavání, jízda na kole, lyžování). Většina respondentů navštěvuje ve svém volném čase různě zaměřené kroužky. Součtem výsledků za sportovní a taneční kroužky (souhrnem 36%) patří 1.místo pohybově zaměřeným aktivitám, skoro totožný výsledek zaznamenaly hudební kroužky (35%). Ve spektru pohybových aktivit patřilo shodně 1.místo u chlapců i dívek tenisu. Ostatní místa již naznačují určitou profilaci. U chlapců dominují

florbal, bojová umění (karate, taekwon-do), fotbal, atletika. U dívek zejména gymnastika a aerobik, atletika s basketbalem. V rámci tanečních kroužků se projevila preference baletu a společenského tance. Frekvence docházky do sportovních oddílů se nejvíce pohybuje v rozmezí 1 - 2x týdně s nepatrnou převahou 2x týdně.

Z nabídky volnočasových aktivit byla jednoznačně (40%) vybrána varianta jít ven s kamarády a hrát hry, avšak odráží se zde rozdílný přístup chlapců a dívek. Zatímco děvčata variantu jít ven s kamarády a hrát hry jednoznačně upřednostňují, u chlapců bylo stejné procentuální zastoupení i u odpovědi hrát hry na PC a sledovat televizi. Navazující otázka sledující frekvenci častosti chození s kamarády ven přináší, podobně jako u 1.skupiny, nejčastější odpověď výjimečně (35%), varianta nikdy je zastoupena 6%. Odrazem tohoto výsledku může být nejen věk dětí, ale i otázka jejich bezpečnosti. Na druhou stranu by tento nedostatek volného pohybu venku měl být kompenzován aktivitou o víkendech. Z dotázaných uvádí 80% společné pohybové aktivity s rodiči o víkendu, což je velmi dobrý výsledek. Vývojová psychologie zařazuje mezi dominující činnosti tohoto věku hru, do popředí se již dostávají hry kolektivní.

Věkové složení dané skupiny předpokládá menší procento docházejících do školní družiny. V odpovědích na tento soubor otázek se poprvé vyskytla varianta nezodpovězeno..

Závěrečné dvě otázky byly směřovány k zapojení rodičů do pohybových aktivit dětí o víkendu. Většina z nich (80%) svůj volný víkendový čas věnuje společným pohybovým aktivitám. Jejich rozmanitost je rozličná a zčásti je asi ovlivněna i různými vedlejšími faktory (ekonomickými, sociálními aj.) jednotlivých rodin. Zbývajících 20% rodičů nemá ve svém volném čase o víkendu pohybovou aktivitu se svými dětmi v náplni.

Z odpovědí vyplývá, že většina rodičů aktivně podporuje pohybové aktivity a tím pozitivně působí na vytváření kladného postoje k této činnosti. Uvedených 15% respondentů, kteří v úvodu dotazníku uváděli, že jsou pro jejich pohybovou aktivitu postačující hodiny tělesné výchovy ve škole, zhruba koresponduje s finálním výsledkem absence společných aktivit rodičů a dětí o víkendu (20%).

Diskuse

V diskuzi jsou vyhodnoceny výsledky průzkumu získané prostřednictvím dotazníkového šetření.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaká je pohybová aktivita dětí v mladším školním věku a výsledky porovnat s názory některých odborníků v této oblasti. Součástí průzkumu bylo i zjišťování podílu rodičů na pohybových aktivitách svých dětí v rámci víkendových činností.

Většina autorů (Bartůněk, Frömel, Mužík a jiní) uvádí, že pohybová aktivita dětí není v současné době dostačující. V mnoha případech je to určitě pravdivé tvrzení, přesto si nemyslím, že by hlavní vina byla vždy na straně dětí, naopak z vývojového hlediska je potřeba pohybu v mladším školním věku přirozeně dána.

Podle mého názoru je hlavní problém současný životní styl. Součástí vybavení většiny domácností je nejméně jedna televize, počítač. Mobilní telefon se v poslední době stává skoro nezbytnou součástí vybavení prvňáčka. Pro dnešní děti představuje v mnoha směrech přetechnizovaný svět mnoho lákadel. Jejich lehká dostupnost, absence potřeby za nimi někam jezdit, a zejména téměř nulová fyzická námaha. Všechny tyto faktory v protikladu k pohybovým aktivitám, které vyžadují fyzickou námahu, zodpovědnost, pravidelnou povinnost, působí mnohdy nezajímavě. Nelze však říci, že to platí pro celou naši populaci. Obě skupiny respondentů ukázaly, že v mladším školním věku je tendence k pohybových aktivitách ještě poměrně na vysokém stupni.

Souhrnně lze říci, že pohybové aktivity provozují děti mladšího školního věku ve větší míře zejména ve všední dny. Do těchto aktivit zařazujeme nejen kroužky sportovní, ale i taneční, protože tanec je druhem sportu. Do pohybových aktivit můžeme začlenit, zejména u žáků 1. a 2. tříd, hraní her v rámci organizované činnosti ve školní družině.

Z hlediska intenzity převažují zejména pohybové aktivity střední intenzity. U dětí, které se věnují aktivně některým sportům (hokej, fotbal, atletika aj.) může docházet v rámci tréninků až k vysoké míře zatížení. Frekvence pohybových aktivit dětí se o víkendu snižuje. Tato skutečnost je způsobena tím, že o víkendu nedochází do školní družiny, pravidelných sportovních a zájmových kroužků.

Významný podíl na kladném výsledku samozřejmě nesou rodiče, kteří mají nezastupitelnou roli. Jejich podpora, zájem, jsou významnými motivačními prvky.

Není důležité, zda jsou aktivními či pasivními účastníky aktivit, hlavní je, že děti podporu cítí a vědí, že rodiče budou za nimi stát nejen v případě úspěchu, ale i nezdaru. Dětství, kam nepochybně mladší školní věk patří, přináší nové zkušenosti, dovednosti. Je to také období vytváření prvních přátelství. O co zajímavější jsou zážitky z dětství, tím více vzpomínek člověk má. Není pochyb, že kladný vztah k pohybu a sportu přináší člověku nejen příjemné chvíle, ale má velký význam i při utváření charakterových vlastností.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že hlavní cíl diplomové práce zjištění stavu pohybové aktivity dětí na 1. stupni základní školy a podílu rodičů na pohybových aktivitách dětí o víkendu byl splněn.

Dotazník vyplnilo celkem 114 respondentů, z toho 29 rodičů (přibližně 25,5%) a 85 žáků. (přibližně 74,5%). Z celkového počtu 85 žáků bylo 30 chlapců a 55 dívek.

V první hypotéze se předpokládalo, že pohybová aktivita dětí v 1. skupině (1. a 2. třída) bude vyšší než ve skupině druhé (3.-5. třída). Tato hypotéza se u dané skupiny nepotvrdila, neboť v 1. skupině dosahovaly nejvyššího procentního výsledku hudební kroužky (35%), sportovní a taneční kroužky zaujímaly pouze 30%. Značná rozmanitost i vyšší procentuální zastoupení pohybových aktivit (36%) se promítlo do výsledků spíše druhé skupiny.

Druhá hypotéza, která předpokládala, že každé dítě bude navštěvovat určitý zájmový kroužek, ale kroužky, kde bude dominantní pohybová aktivita nebudou na 1. místě se potvrdila pouze zčásti. V 1. skupině (1.a 2. třída) byla návštěva zájmových kroužků 100%, avšak ve skupině druhé pouze 96%.

V 1. skupině neobsadily pohybové aktivity 1. místo (30%) Ve 2. skupině při součtu tanečních a sportovních kroužků sice získaly nejvyšší procentní výsledek (36%), ale vykazaly pouze o 1% více než kroužky hudební (35%), které v 1. skupině jednoznačně zvítězily.

Třetí hypotéza se nepotvrdila. Výsledky vysoce převýšily předpoklad, že víkendové rodinné pohybové aktivity nepřesáhnou 50%. Rodiče se v 86% u 1. skupiny a v 80% u skupiny druhé účastní pohybových aktivit se svými dětmi. Z uváděných výzkumů vyplývá, že se pohybová aktivita o víkendu snižuje, na našem vzorku respondentů se však tento názor neprojevil. Byť se předpokládaná hypotéza nepotvrdila, jsem velmi ráda, že realita byla jiná, než je uváděno v odborné literatuře.

Závěr

Z provedeného průzkumu vyplývá, že většina žáků tráví svůj volný čas v různých kroužcích,. Dominantní postavení v nich však nezaujímají kroužky s pohybovým zaměřením.

V souladu s názory odborníků se snaží rodiče dětí v mladším školním věku vedle sportovních aktivit naplnit volný čas svých dětí nějakou další smysluplnou aktivitou.

Problémem současnosti je, že jsou děti mnohdy odpoledními aktivitami přetíženi. Kromě sportovního kroužku navštěvují ještě hudební školu, jazykové kroužky, výtvarné obory a další. Přestože se dá říct, že je jednotlivé aktivity baví, jejich množství je pro ně mnohdy zátěží. Zvláště v mladším školním věku je tato tendence rodičů, po různorodosti aktivit ,dost silná, vzhledem k tomu, že zaměřenost malých školáků ještě není plně vyhraněna.

Děti často nemají skoro vůbec žádný volný čas. Rodiče jsou sice spokojeni, že je dítě plně zaměstnáno, avšak zapomínají na to, že děti potřebují i čas pro sebe, kdy nemusejí vykonávat žádnou speciální činnost, kdy dělají něco podle svého, nebo případně jen tak odpočívají.

Zájmové kroužky jsou často nabízeny přímo ve škole (např. kreslení, keramika, počítačové kroužky atd.), Přesto, že jsou činnosti v těchto kroužcích volnějši, musí se dítě podřídit vedení dospělého.

Ze získaných údajů plynou jistá doporučení v oblasti pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku:

- I přes stále alarmující výzvy ke zvýšení pohybové aktivity je pro děti mladšího školního věku charakteristická pohybová aktivita
- Je nutné se zaměřit, zejména v rámci výuky, na pohybové chvílky - pohyb nemusí být striktně spjat pouze s tělesnou výchovou
- Účinně zařazovat pohyb i v rámci ostatních vyučovacích předmětů, nejlépe do hudební výchovy – taneční hry, rytmické a pohybové činnosti
- Pohyb se může stát součástí například i matematiky – zařazení početních závodů družstev, pohybové činnosti v rámci českého jazyka, prvouky, pracovních činností, ale zejména tělesné výchovy
- Posilovat v rámci mezipředmětových vztahů vědomí dětí o pozitivní roli pohybu v životě člověka
- I když škola , v rámci vyučování či pobytu dětí v družině, vyvine značné úsilí k rozvoji pohybové aktivity, nikdy nemůže nahradit výchovné působení rodiny, kde si dítě vytváří základní návyky a postoje k životnímu stylu.

Zde je začátek všech problémů, které vedou v pozdějším věku, kdy už ve výchovném procesu školy dominuje vzdělávací složka, k tomu, že dítě nemá v sobě zakódovánu potřebu pohybu.

Začít budovat kladný vztah k pohybovým aktivitám až na základní škole je pozdě. V současné době vyvstává v souvislosti s konáním pohybových aktivit také problém jejich finanční dostupnosti. Některé rodiny řeší existenční problémy a v rodinném rozpočtu již nezbývají finance na kroužky. Přesto se domnívám, že není nutné, aby dítě vykonávalo pohybové činnosti na špičkové úrovni. Pravidelné pěší výlety, výlety na kole, plavecké činnosti, mají nesporně pozitivní význam při vytváření kladného vztahu k pohybu.

Závěrem lze říci, i přesto, že se provedeného průzkumu účastnil počet respondentů, který představoval pouze nepatrný zlomek celkového počtu dětí mladšího školního věku, jeho výsledky jsou dokladem toho, že při správné motivaci, podpoře nejen rodiny, ale i školy mohou z těchto dětí vyrůst jedinci, kteří budou mít pohybovou aktivitu jakou součást svého životního stylu.

Seznam literatury

- Blahutková, M., Řehulka, E. a Dvořáková, Š. (2005). Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido.
- Dohnal, T. (1996) Může být tělesná výchova na 1. stupni ZŠ přitažlivější ?(1).
Těl. Vých. Sport Mlád., 62, č.3 ,s.23-26.
- Dohnal, T. (1996) Může být tělesná výchova na 1. stupni ZŠ přitažlivější ?(2).
Těl. Vých. Sport Mlád., 62, č.4 ,s.30-32.
- Dvořáková, H. (2002). Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2007). Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova.
Pedagogická fakulta.
- Fialová, L. (1996) Interakční pohybové aktivity. Těl. Vých. Sport Mlád., 62, č.8 ,s.23-26.
- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, J. (1999). Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.
Olomouc: Univerzita Palackého.
- Galloway, J. (2007). Dítě v kondici. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2000). Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido.
- Hájek, J. (2001). Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta
- Hošková, B., Matoušová, M. (2005). Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy. Praha:
Karolinum.
- Jeřábek, J., Tupý, J. a kol. (2005). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.
Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- Kaplan, A., Bartůněk, D., Neuman, J. (2003). Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod
střechou. Praha: Portál.
- Keller, G., Thewaltová, B. (1994). Jdeme do školy. Praha: Nový život.
- Klégrová, J. (2003). Máme doma prvňáčka. Praha: Mladá fronta.
- Křištofič, J. (2006). Pohybová příprava dětí. Praha: Grada
- Kyralová, M., Matoušová, M. a kol. (1995). Zdravotní tělesná výchova. II. část. Praha: ONYX
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing
- Marcus, B.H., Forsyth, L.H. (2010). Psychologie aktivního způsobu života. Praha: Portál.
- Matějček, Z. (1996). Co, kdy a jak ve výchově dětí. Praha: Portál
- Matějček, Z., Pokorná, M. (1998). Radosti a strasti. Praha: H+H
- Měkota, K., Cuberek, R. (2007). Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita
Palackého.
- Mužík, V., Krejčí, M. (1997). Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex
- Pechová, J. (1998). Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami. Praha: Portál.

- Perič, T. (2004). Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2003). Pedagogický slovník. Praha: Portál.
- Rychtecký, A., Fialová, I. (1995). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum
- Sigmund, E. (2007). Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. Olomouc: Hanex.
- Sigmund, E., Lokvencová, P., Frömel, K. (2008). Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí. Tělesná kultura, 31(2), Univerzita Palackého: Olomouc.
- Somr, M. (2006). Úvod do metodologie a metod výzkumu. České Budějovice: Tiskárna
- Suchomel, A. (1996) Aerobní zdatnost a její rozvoj ve školní tělesné výchově. (1)
Těl. Vých. Sport Mlád., 62, č.6 ,s.43-46.
- Tupý, J. (1996) Pohybové aktivity na základních a středních školách. Těl. Vých. Sport Mlád.,
62, č.5 ,s.11-12.
- Vlasáková, N. (1996) Pohybové aktivity s nároky na aerobní vytrvalost žáků ZŠ ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Těl. Vých. Sport. Mlád., 62, č.2, s.26-31.
- Weikert, A. (2007). Výchova dítěte. Praha: Vašut.

Internet :

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/78/zaclneni-problematiky-zdravi-do-zakladniho-vzdelavani-poznamky>

<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>

<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>

<http://www.hravezijzdrave.cz>

<http://vychovakezdravi.cz>