

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách ve vybraném regionu

Analysis of Physical Activities of Children at Primary School in the Selected
Region

Jan Kulíšek

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: I. ST

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Analýza pohybových aktivit dětí na základních školách ve vybraném regionu vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 12. 3. 2015

.....

podpis

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za odborné vedení,
věnovaný čas a všestrannou podporu.

NÁZEV: Analýza pohybových aktivit dětí na základní škole ve vybraném regionu

AUTOR: Jan Kulíšek

KATEDRA: Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

ABSTRAKT:

Cílem této práce je zmapování mimoškolních pohybových aktivit dětí ve 4. a 5. ročnících ZŠ na Praze 9. Ověřit, jaký mají vztah k mimoškolním pohybovým aktivitám. Pomocí dotazníku, který jsem dětem v základních školách předkládal, zjistit, zda se věnují nějakému sportu, jak tráví svůj volný čas, jaký vliv má na jejich pohybové aktivity rodina, zda se účastní jednorázových, pohybově prospěšných akcí a v neposlední řadě jejich pohled na prospěšnost pohybu pro ně samé.

KLÍČOVÁ SLOVA: analýza, pohybová aktivita, základní škola

TITLE: Analysis of Physical Activities of Children at Primary School in the Selected Region

AUTHOR: Jan Kulíšek

DEPARTMENT: Physical Education Department

SUPERVISOR: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

ABSTRAKT: This work is focused on studying the outside-school physical activities of children visiting the 4th and 5th grades of primary school in Prague 9. It examines the children's relationship to physical activities. Through the survey I presented to ground school children, the work discovers if they do some sport activities, how they spend their free time, how their family influences their physical activities and if they take part in one-time physical activities events. Last but not least the work studies the children's view on the benefits of physical exercises.

KEY WORDS: analysis, physical activity, primary school

Obsah

1	Úvod	8
2	Problémy a cíle práce	9
2.1	Problémy	9
2.2	Cíle práce	9
2.3	Úkoly práce	9
3	Teoretická část	10
3.1	Vymezení pojmu pohybová aktivita	10
3.1.1	Pohybové aktivity dle organizace	11
3.1.2	Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu	11
3.1.3	Motivace k pohybové aktivitě	12
3.2	Mladší školní věk	12
3.2.1	Tělesný vývoj dítěte v mladším školním věku	12
3.2.2	Psychický vývoj dítěte v mladším školním věku	13
3.2.3	Sociální vývoj dítěte v mladším školním věku	14
3.2.4	Školní zralost	15
3.2.5	Školní připravenost	16
3.3	Význam pohybové aktivity její vliv na zdraví jedince	16
3.3.1	Zdravotně orientovaná zdatnost	17
3.3.2	Optimální pohybová aktivita pro děti mladšího školního věku	19
3.3.3	Pohybová inaktivita	19
3.3.4	Obezita	20
3.3.5	Pohybová terapie	21
3.4	Rodina a výchova k pohybové aktivitě	21
3.4.1	Funkce rodiny	22
3.4.2	Rodina a vliv výchovy	23
3.5	Volný čas	24

3.5.1	Volný čas dětí.....	24
3.5.2	Obsah výchovy ve volném čase.....	25
3.6	Projekty podporující pohyb a zdraví.....	27
3.6.1	Škola a RVP	27
3.6.2	Sportovní kluby, oddíly organizace	28
3.6.3	Junák	28
3.6.4	Programy podporující zdraví	28
4	Hypotézy.....	30
5	Metody a postup výzkumu	31
5.1	Metoda	31
5.2	Postup výzkumu.....	31
5.3	Postup práce	31
5.4	Charakteristika výzkumného souboru	31
6	Výsledky dotazníkové metody	32
7	Diskuze	58
8	Závěry.....	62
9	Seznam použité literatury	63
10	Přílohy	65

1 Úvod

Toto téma jsem si vybral, protože jsem již osmnáct let členem turistického oddílu sídlícího v Praze. Během mého působení v této organizaci jsem si prošel všemi stupni členství, a to jako dítě, od patnáctého roku jako instruktor a od osmnáctého roku jako vedoucí. V současné době v oddíle působím jako odborný poradce a technický pracovník.

Během mého působení v oddíle jsem se setkal s velkým množstvím dětí různého věku, chování, pohledu na hodnoty apod. Zajímavé je, že v průběhu této doby zájem ze strany dětí ani rodičů neopadl, ba naopak, v současné době oddíl atakuje maximální počet členů, jaký kdy za jeho dlouhý život měl. Velmi pozitivní věcí je, že i v dnešní době počítačů, internetu a moderních technologií, dokáže takováto organizace děti nejen oslovit, ale hlavně si je udržet jako stálé členy.

Pokud mám hovořit za sebe, opravdu netuším, kde bych dnes byl a co bych dělal, nebýt oddílu. Našel jsem si v něm kamarády na celý život. Naučil mě respektu, naslouchání a v neposlední řadě dovednostem, které mohu uplatnit v běžném životě, nebo které se hodí pro pobyt a přežití v přírodě.

Bohužel, celkově je dnes takováto činnost, a turistika obecně, na ústupu. Stále méně rodičů si dokáže představit, že pošle své dítě na tři dny do přírody, kde bude spát pod stanem, vařit na ohni a jíst z ešusu. Naštěstí se tato forma trávení volného času předává z generace na generaci, tudíž rodiče, kteří sami působili v podobných organizacích, se své děti nebojí oddílům svěřit.

Ano, toto je jedna z mnoha možností, jak trávit volný čas. Dnes se nabízí velká škála aktivit, od sportování, přes turistiku, až po sběratelství. Volný čas je pro nás pro všechny velmi důležitý a je jen na nás, která činnost nás bude bavit natolik, abychom se jí věnovali s chutí, naplno a pravidelně.

2 Problémy a cíle práce

2.1 Problémy

1. Jaký mají děti vztah k pohybové aktivitě?
2. Praktikují děti pohybové aktivity mimo povinnou školní výuku?
3. Jakou pohybovou aktivitu mají děti nejraději?
4. Na jakém místě mají děti sport v žebříčku běžných denních činností?
5. Účastní se děti vícedenních prázdninových organizovaných akcí?
6. Dosáhly děti nějakých sportovních úspěchů?

2.2 Cíle práce

Hlavním cílem této práce je zmapovat intenzitu vztahu a postoje žáků k pohybovým aktivitám 4. a 5. tříd ZŠ na Praze 9. Zjistit, zda se věnují nějaké mimoškolní pohybové aktivitě, ať už organizované nebo neorganizované a zda mají v okolí svých bydlišť k dispozici zařízení, kde mohou trávit volný čas. Zjistit, zda děti jezdí na organizované letní akce. Ukázat, zda si děti považují pohybovou aktivitu za prospěšnou a kam jí řadí v žebříčku svých hodnot. Zjistit, jaké sporty mají děti nejraději a zda už dosáhly nějakých sportovních úspěchů.

2.3 Úkoly práce

1. Sestavit teoretickou část, která se stane oporou a výchozím pokladem k části praktické.
2. Vytvořit dotazník a jeho pomocí zmapovat úroveň pohybových aktivit dětí na Praze 9.
3. Na základě zjištěných informací charakterizovat zjištěné skutečnosti.
4. Ze zjištěných zkušeností vyhodnotit závěry.

3 Teoretická část

V teoretické části se budu věnovat pojmům „pohybová aktivita“ a „mladší školní věk“. Následně navážu problematikou vztahu mezi zdravým jedincem a pohybovou aktivitou, vlivu rodiny na postoj k pohybové aktivitě, volnému času a projektům, které podporují zdraví a pohyb jedince.

3.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů existence života. Lidské tělo se od nepaměti vyvíjelo k aktivitě. Pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu. Ten představuje rozsáhlý funkční celek složený ze tří podsystémů: nosného, výkonného a řídicího.

(Čeledová, Čevela, 2010)

Pohyb je jedním ze základních projevů člověka. Je nutný pro správný vývoj lidského organismu, představuje prostředek komunikace a člověk jím vnímá a poznává své okolí. V pohybu se odráží jedinečnost každého člověka, jeho myšlenky, city a fantazie. Je důležitý k harmonickému vývoji a formování osobnosti, ovlivňuje stav fyzický a psychický. Má vliv na rozvoj vlastností, jako je například ctižádost a vůle.

(Nováková, 2011)

Pohybová aktivita je obvykle definována jako jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti spojené s pohybovou aktivitou, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase, pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma a pohybovou aktivitu související s dopravou. Obsahuje také význam vlivů životního prostředí na úroveň pohybové aktivity.

(EU, 2008)

Sigmund a Sigmundová (2011) tvrdí, že z hlediska energetického výdeje lze pohybovou aktivitu charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem vedoucí k zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Pohybová aktivita tvoří 15 až 40 % z celkového energetického výdeje jedince. Obecně je však pohybová aktivita chápána jako komplexní chování, které může být označováno termíny: frekvence, intenzita, typ a trvání.

Empirické zhodnocení pozitivních účinků tělesného pohybu na vývoj jednice přivedlo pohybovou aktivitu do vzdělávacích systémů. Společně s rozvojem sportů vzrůstal i vědecký zájem o vysvětlení a zdůvodnění příčin pozitivních vlivů pohybových aktivit na organismus člověka. Účinky pohybu byly zkoumány nejprve přírodními vědami (fyziologie, medicína aj.), později i vědami společenskými (pedagogika, psychologie, sociologie aj.). Získané informace, které byly podpořené empirickými zkušenostmi praktiků, otvíraly otázky: Jak? V jakém věku? Jakými prostředky? V návaznosti na tyto otázky se pak objevovaly nové problémy, a to: Jak žáky co nejefektivněji naučit potřebným pohybovým činnostem? Jak má učitel co nejefektivněji působit na žáky? Jaké má mít vzdělání? Hledáním odpovědí na tyto otázky byly položeny základy vzniku didaktiky tělesné výchovy.

(Vilímová, 2002)

3.1.1 Pohybové aktivity dle organizace

Organizovaná PA

Jedná se o strukturovanou pohybovou aktivitu, která je prováděna pod vedením učitele (trenéra, cvičitele, vychovatele). Základ tvoří vyučovací jednotky tělesné výchovy, tréninkové a další jednotky s pohybovým obsahem.

Neorganizovaná PA

Svobodně a vlastními potřebami zvolená pohybová aktivita, prováděná bez odborného vedení, ve volném čase. Zahrnuje i spontánní pohybovou aktivitu.

(Sigmund, Sigmundová, 2011)

3.1.2 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

Biologické faktory

Patří k nim funkční schopnost pohybového aparátu, věk a nemoc. Pohybový systém tvoří svaly a kosti. Vzájemná souhra kosterní a svalové soustavy umožňuje člověku pohybovat se. Každé vývojové stádium člověk je spojeno s určitou tělesnou konstitucí, která vytváří předpoklady pro pohybové schopnosti. Nemoc určitým způsobem mění pohybovou aktivitu. Nemoc se nemusí týkat jen pohybového systému.

Psychické faktory

Sebepojetí a sebeúcta jsou psychicky podmíněné faktory, které hrají důležitou roli v pohybových aktivitách jedince a v jeho pohybových schopnostech. Snížená sebeúcta a porucha sebepojetí se odráží v chování a jednání člověka. V souvislosti s pohybovou aktivitou se projevuje sníženou výkonností a naopak zvýšenou únavou a svalovou ochablostí.

Sociální faktory

K sociálním faktorům patří role člověka v pracovním i osobním životě a volný čas a jeho využívání.

(Nováková, 2011)

3.1.3 Motivace k pohybové aktivitě

Především děti by měly mít možnost poznávat co největší spektrum pohybových aktivit, odpovídajících jejich úrovni a zájmu. Měly by mít dostatečné množství času k osvojení dovedností a k prožitku radosti a uspokojení z nového či opakovaného pohybu a z vlastního výkonu, který by měl být porovnáván hlavně s jeho předchozími výsledky.

(Jeřábek, Tupý, 2002)

Kladný prožitek, spokojenost a dobrovolnost při pohybové aktivitě, pohybové sebevědomí a pohybová „šikovnost“ jsou podmínkami k vytvoření kladného vztahu k celoživotní pohybové aktivitě, přičemž klíčovou je míra vnitřní motivace.

(Mitchell, 1996)

3.2 Mladší školní věk

„Je to věk, který se dá vymezit jednak časově (přibližně od 6 do 10 let), jednak školní docházkou (1 - 5. Ročník ZŠ).“

(Průcha, Walterová, Mareš, 2013, s. 158)

3.2.1 Tělesný vývoj dítěte v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován jako rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji krevního oběhu. Plíce a jejich vitální kapacita se postupně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou

kloubní spojení měkká a pružná. Dochází ke změnám ve tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější poměry, které tak vytváří příznivé předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. Po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější, koordinačně náročné pohyby.

(Perič, 2008)

Podle Kopecké (2011) je tělesný vývoj pomalejší a rovnoměrný. Děti vyrostou asi o 4,5 – 5,5 cm a přibývají na hmotnosti průměrně 2 - 3 kilogramy. Mozek v tomto období dosahuje hmotnosti mozku dospělého člověka. Dětem roste více svalstvo, kostra je ještě měkká a plastická a proto je třeba dávat pozor na deformace, mezi které se řadí jednostranná zátěž, nesprávné držení těla a nesprávné sezení. Rychle se ukončuje růst trvalého chrupu. Významně se zlepšuje hrubá motorika, pohyby jsou rychlejší, svalová síla větší a nápadná je též zlepšená koordinace pohybů celého těla. Pro budoucí psaní dítěte je důležité, aby ruka, kterou bude psát, byla dostatečně připravená a uvolněná. Zejména se jedná o uvolnění velkých kloubů, tedy o rameno, loket a zápěstí.

3.2.2 Psychický vývoj dítěte v mladším školním věku

V oblasti psychiky dítěte způsobuje radikální zásah škola, která výrazně ovlivňuje myšlení a formování zájmů. Při rozvíjení myšlení dětí je důležité utvářet představu např. o správné technice pohybu na základě konkrétních názorných pomůcek nebo vhodné ukázky. Jednostranné slovní objasňování problémů – užívání abstraktních pojmů – není v tomto věku vhodné. Monotónní stereotypní činnosti dítě ubíjejí, neguje jeho přirozený vývojový rys – hravost, pohyblivost, citovou i motorickou. Dítěti neprospívá také nečinnost. Ta způsobuje mírná psychická traumata, která se mohou v podmínkách školy projevat v nevhodném chování – jednání dětí.

(Vilímová, 2002)

Podle Periče (2008) v tomto lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při pozorování a myšlení se dítě zaměřuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují oblasti, které není možno uchopit. Vlastnosti osobnosti ještě nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě

vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvaha. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu chování a jednání. Velmi důležitá je doba, po kterou se dítě dokáže plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4 -5 minut a poté nastává útlum a roztěkanost.

3.2.3 Sociální vývoj dítěte v mladším školním věku.

V tomto období rodina ztrácí dominantní postoj v procesu socializace. Stále větší význam v tomto procesu získávají spolužáci a učitelé. Dítě si osvojuje celou řadu nových rolí na základě toho, jakou pozici si ve třídním kolektivu vybuduje. Skupina vrstevníků začíná vedle rodiny spoluvytvářet sebepojetí a sebeuvědomění dítěte. Nejprve se děti ve třídním kolektivu chovají jako „stádo“, které jde za vůdcem, a pokud ho nemá, vzniká neorganizovaný chaos. Všichni jednotlivci jsou vázáni na vůdce – učitele. Bližší vztahy se vytvářejí mezi dětmi sedícími blízko u sebe, případně mezi těmi, které mají společnou cestu ze školy. Občas silnější jedinec získá přechodný vliv v malé skupince a stane se vůdcem. Po celý školní věk se třída utváří a strukturuje. Ve třetí třídě již lze pozorovat výraznou kamarádkou solidaritu. Autorita učitele pomalu ustupuje, stejně tak i jeho vliv. Okolo desátého roku přestávají děti žalovat. Postupně se upevňuje systém hodnot, vývoj morálního vědomí a jednání.

(Kopecká, 2011)

Perič (2008) říká, že v průběhu sociálního vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy, klade nároky na zařazení do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. trenéři a učitelé, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soupeří s tendencí být ve skupině a získat v ní patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i vlastní symboliku, vznikají první kamarádké vztahy.

Obecněji popisují sociální prostředí ve škole Přadka, Knotová a Faltýsková (1998), kteří školu popisují jako součást „lokálního prostředí“, které je školou ovlivňováno a zároveň ono samo na ní výrazně působí. Jako sociální instituce má stanovené výchovné cíle, vlastní organizaci metody i techniky práce. Je specifická tím, že je založena na interakci dvou generací, dětí a dospělých.

3.2.4 Školní zralost

Podle Kelnarové a Matějkové (2010) školní zralost posuzuje školní poradenské zařízení (pedagogicko-psychologické poradny), současně i lékař a řídí se školským zákonem. Není-li dítě po dovršení šestého roku tělesně nebo duševně přiměřeně vyspělé a požádá-li o to zákonný zástupce do 31. května kalendářního roku, v němž má dítě zahájit povinnou školní docházku, odloží ředitel školy začátek školní docházky o jeden rok. Žádost musí být doložena doporučujícím posouzením příslušného školského poradenského zařízení nebo odborného lékaře. Začátek povinné školní docházky lze odložit nejdéle do zahájení školního roku, v němž dítě dovrší osmý rok věku. Školní zralost posuzují Kelnarová a Matějková (2010) podle třech kritérií. Mezi ty patří zralost tělesná, kognitivní, emoční a sociální.

Tělesná zralost

Dítě dozrává pro školní docházku přibližně v šesti letech. S rychlým růstem, ke kterému dochází před dovršením předškolního věku, se také mění proporcionalita postavy. Děvčata by měla v tomto věku dosahovat průměrné výšky 105 až 115 cm, chlapci 110 až 118. U děvčat se hmotnost pohybuje mezi 19 a 23 kg, u chlapců mezi 17 a 22 kg. Dalším ukazatelem na fyzickou zralost je počátek výměny chrupu, která začíná u horních předních zubů. Ověření, zda dítě dospělo do fáze, kdy je růstově způsobilé pro školu, nabízí tzv. „Filipínská míra“, tedy zda si dítě sáhne pravou rukou přes temeno hlavy na levé ucho.

Kognitivní zralost

Podle Čačky (2000) se z poznávacích procesů zjišťuje pozornost (intenzita, stabilita), vnímání, přechod od celostního vnímání k diferenciovanému a analytickému (reprodukce kresby), analyticko-syntetická činnost, paměť, řeč (užívá 3 000 slov), porozumění (schopnost verbální komunikace), myšlení (kategorie, množství, pořadí aj.), užívání symbolů (základní osvojení trivia).

Emoční a sociální zralost

Spočívá podle Čačky (2000) v dosažení určité citové stability (nepodléhání bezprostředním impulsům, kontrola citových procesů, nevyžadování pozornosti jen pro sebe aj.), ale i v odolnosti vůči frustracím (nastávajícím zvláště při ohrožení sebehodnocení, při porovnávání úspěchu učitelem s nutností přijetí i případného neúspěchu atp., souvisejícím také s osamostatňováním, schopností denního odloučení od matky atp.).

3.2.5 Školní připravenost

Školní připravenost je podle Vágnerové (2000) souhrn předpokladů nezbytných pro úspěšné zvládnutí všech nároků školy.

Jucovičová a Žáčková (2014) popisují školní připravenost jako určitou úroveň vědomostí, dovedností a návyků, které by mělo dítě ovládat před vstupem do školy.

3.3 Význam pohybové aktivity její vliv na zdraví jedince

Pohybová aktivita podporuje zlepšování zdravotního stavu (podporuje kvalitu spánku, uvolňuje dušení napětí, zpevňuje pohybový systém), chrání před nemocemi (snižuje riziko infarktu myokardu, pomáhá k udržení optimální hmotnosti, brání vzniku neuróz a depresí), zvyšuje výkonnost orgánů. Pohybová aktivita je základem nezávislosti člověka v uspokojování potřeb.

(Nováková, 2011)

Pohyb, zdraví a kvalita života jsou úzce spojeny. Lidské tělo je stvořeno k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Je prokázáno, že neaktivní způsob života je rizikovým faktorem pro mnoho chronických nemocí, jako jsou kardiovaskulární choroby, které jsou jednou z hlavních příčin úmrtí v západním světě. Aktivní způsob života poskytuje mnohé další psychologické a sociální přínosy. Navíc existuje přímá spojitost mezi pohybovou aktivitou a průměrnou délkou života, proto pohybově aktivní lidé obvykle žijí déle než ti neaktivní. Lidé, se sedavým způsobem života, kteří se začali věnovat pohybu, říkají, že se cítí lépe z fyzického i psychického hlediska a těší se vyšší kvalitě života.

(EU, 2008)

Správně volená pohybová aktivita rovnoměrně zaměstnává všechny svalové skupiny. Nemalý význam má také na emocionální naladění člověka. Pravidelná pohybová

aktivita podporuje také mnohé psychické funkce. Dochází ke změně náladovosti a zmenšení depresí. Příčinou změn nálad při pravidelné pohybové aktivitě jsou změny, ke kterým dochází v mozku. Fyzicky aktivní jedinec produkuje výrazně více některé určité nervosvalové transmitery a modulátory, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti a spokojenosti, tzv. endorfiny a enkefaliny. Z těchto důvodů není tělesná zdatnost dnes chápána pouze jako kategorie odrážející výkon jedince (tzv. výkonově orientovaná zdatnost), ale také jako zdatnost, ovlivňující zdravotní stav a preventivně působící na problémy způsobené hypokinezí (tzv. zdravotně orientovaná zdatnost).

(Pastucha a kol.)

3.3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost

Zdravotně orientovaná zdatnost podle RVP pro ZŠ (2012) zahrnuje čtyři složky: aerobní (kardiovaskulární) zdatnost, svalovou zdatnost, flexibilitu a složení těla.

Aerobní zdatnost

Je schopnost přijímat, transportovat a využívat kyslík. Fyziologickým podkladem je zapojování pomalých svalových vláken a uplatnění energetických potřeb svalů oxidativním způsobem (tj. za přístupu kyslíku). Základem je rozvoj vytrvalostních schopností. Mezi testy vytrvalostních schopností patří: běh po dobu 12 min, chůze na vzdálenost 2 km nebo vytrvalostní člunkový běh na 20 m.

Svalová zdatnost

Silové schopnosti, které jsou podkladem svalové zdatnosti, dělíme takto:

Statická síla

Tj. schopnost vyvinout maximální sílu při kontrakci svalstva (příklady testů: výdrž ve shybu nadhmatem, výdrž v záklonu v lehu aj.).

Dynamická síla

Tj. vyvíjet sílu při maximálním počtu opakování (příklady testů: shyby nadhmatem, sed – leh opakovaně, kliky).

Výbušná (explozivní) síla

Tj. vyvinout maximální sílu v minimálním časovém limitu (příklady testů: vertikální výskok, hod obouruč).

Flexibilita

Předmětem diagnostiky v této oblasti je především fyziologický rozsah jednotlivých kloubních spojení a fyziologický rozsah páteře. Se znalostí svalů s tendencí k oslabování a svalů s tendencí ke zkrácení, můžeme vhodnými prostředky a metodami působit na dosažení optimálního fyziologického rozsahu - pohyblivosti. V praxi se setkáváme hlavně s hypomobilitou, jejíž náprava spočívá v protažení zkráceného svalu (nejčastěji tonického) a následném posílení příslušného oslabeného svalu (nejčastěji fázického). Hypermobilita v kloubních spojích je méně častá. Možnost korekce je v cíleně zaměřených posilovacích cvičeních.

Složení těla

Základní somatické (tělesné) znaky jsou tělesná výška, kterou měříme nejlépe pomocí nástěnné stupnice a pravoúhlého trojúhelníku s přesností 0,1 cm, a tělesná hmotnost, kterou měříme na osobní pákové váze v minimálním oblečení s přesností 0,1 kg. Obě hodnoty můžeme využít ke stanovení tzv. Body Mass Indexu (BMI).

Body Mass Index (BMI)

BMI je index tělesné hmotnosti a vyjadřuje úroveň nadváhy. Vypočítá se jako hmotnost (v kg) dělená druhou mocninou výšky (v m).

BMI < 18,5	- podváha (nízké riziko zdravotních komplikací)
18,5 - 24,9	- normální váha (minimální riziko)
25 - 29,9	- nadváha (do 26,9 nízké riziko, od 27,0 lehce zvýšené riziko)
30 - 34,9	- obezita I. stupně (zvýšené riziko)
35 - 39,9	- obezita II. stupně (vysoké riziko)
BMI > 40,0	- obezita III. stupně (velmi vysoké riziko)

Základní somatotipy

Hlavní tělesné typy podle Kretschmera jsou astenik, atlet a pyknik. K těmto základním typům dodal ještě další, displastický typ pro osoby, které se nevyznačují vyhraněnou tělesnou stavbou.

(Čakirpalogu, 2012)

Astenik

Je člověk štíhlý, vytáhlé postavy, s malou tělesnou váhou v porovnání s celkovou velikostí, s delšími končetinami apod.

Atlet

Je člověk svalnatý, robustní, se silnou kostrou, pohyblivý, s výraznými sekundárními vlastnostmi apod.

Pyknik

Je člověk podsaditý, zaoblený, střední výšky, má kratší končetiny, často bývá plešatý apod.

Dysplastik

Je člověk s atypickým tělem nebo výraznějšími odchylkami v různých částech těla. Dysplastickou konstituci nelze ztotožnit s žádnou základní kategorií těla.

3.3.2 Optimální pohybová aktivita pro děti mladšího školního věku

Podle Dvořákové (2012) se ve vztahu ke zdraví a tělesné zdatnosti dětí doporučuje, aby se děti mladšího školního věku pohybovaly každý den.

Kysel (2010) říká, že v mladším školním věku by měla sportovní příprava vykazovat především rysy všestrannosti. Dětem by měla být nabízena co nejširší paleta pohybových dovedností. Každé dítě by mělo umět chytat a házet míč, skákat, šplhat ale i plavat, bruslit nebo jezdit na kole. Kombinace sportů je z hlediska mladšího školního věku žádoucí.

3.3.3 Pohybová inaktivita

Podle Sigmunda a Sigmundové (2011) je pohybová inaktivita opakem pohybové aktivity. Vzhledem k energetickému výdeji se jedná o stav organismu s minimálním tělesným pohybem a energetickými nároky, které jsou přibližně na úrovni klidového metabolismu. Lidé s nízkým podílem pohybové aktivity a vysokým podílem pohybové inaktivity jsou označováni jako sedaví. Pohybová inaktivita představuje závažný problém, který je úzce svázaný s obezitou a zatěžujícími chronickými onemocněními. Příčiny celosvětově obecně vysoké míry pohybové inaktivity lze spatřovat ve fyzicky nenáročném životním stylu, který je ve vyspělých zemích provázen (Hils & Byrne, 2006): snižujícími se potřebami pohybové aktivity doma, v zaměstnání i ve společnosti, pasivním,

dominantně motorizovaným transportem., pracovním i volnočasovým využíváním informačních technologií převážně v poloze vsedě, využíváním automatických spotřebičů a přístrojů minimalizujících tělesnou námahu a celkovým pohybově nevstřícným prostředím (betonová zástavba, dopravní provoz aj.).

3.3.4 Obezita

Pastucha a kol. (2011) říkají, že slovo obezita je odvozeno z latinského slova *obesus*, což znamená dobře živený, tučný. Obezita neznamená vysokou hmotnost, ale vysoké množství tukové tkáně. Dle nejnovější analýzy International Obesity Taskforce (IOTF) a World Health Organization (WHO) je na světě asi 1,1 miliarda dospělých jedinců s nadváhou nebo obezitou z nichž je asi 320 milionů obézních (osoba s BMI 30 a více). Obezita se týká také dětské populace, proto je třeba k těmto údajům přidat ještě 118 milionů dětí s nadváhou a obezitou. Ve více než 95 % případů dětské obezity hovoříme o tzv. o primární nebo esenciální obezitě, jejíž příčinou je dlouhodobě pozitivní energetická bilance v důsledku zvýšeného energetického příjmu a nízkého energetického výdeje. Obecně má obezita dvě základní příčiny. Jsou to genetické příčiny a faktory zevního prostředí, k nimž patří výživa a pohybová aktivita.

3.3.4.1 Komplikace obezity

Mezi základní komplikace spojené s obezitou patří poruchy pohybového aparátu, kardiovaskulární a psychosociální komplikace.

Poruchy pohybového aparátu

Nadměrná hmotnost vede k přetížení pohybového aparátu, a to v obou základních složkách, tj. přetížení svalového a kosterního aparátu. Tím dochází k rozvoji funkčních poruch pohybového aparátu. Často vidáme špatné držení těla, skoliózu, poruchy v postavení kolenních kloubů a ploché nohy. U obézních dětí také nacházíme rozvinutou svalovou dysbalanci. Nejvíce ochablé svalstvo bývá v oblasti břišní, hýžděové a mezi lopatkami. Ochabnutí břišního a hlubokého zádového svalstva pak vede k postupně se rozvíjejícímu skoliotickému držení těla, až ke skolióze.

Kardiovaskulární komplikace

Riziko kardiovaskulárních onemocnění je způsobeno především vysokým krevním tlakem, což často může vést v dospělosti k ischemické chorobě srdeční. Hypertenze,

ischemická choroba srdeční, arytmie a náhlá mozková příhoda jsou komplikace, které se u obezity vyskytují.

Psychosociální komplikace

V období obezity mají děti komplikace nejen fyzické, ale i psychické. Tyto komplikace jsou neméně závažné a objevují se už v útlém věku, častěji u dospívajících dívek. Například to bývá citová deprese, při které si dítě navozuje příjemné pocity příjmem nadměrného množství stravy, nebo příjmem stravy nevhodné, ale chutné. Úzkostné stavy a pocity méněcennosti jsou u obézních dětí třikrát až čtyřikrát častější. Někteří se za svou tloušťku stydí a kvůli svému vzhledu se straní kolektivu, pro svou neobratnost odmítají cvičit, plavat, vyhledávají samotu a tím i často sedavý způsob života. Běžně mohou být tyto děti obětmi šikany. V posledních letech byl studiem prokázán vztah mezi obezitou a zhoršeným školním prospěchem, a to nejen v tělesné výchově.

3.3.5 Pohybová terapie

Pastucha a kol. (2011) říkají, že pohybová terapie představuje součást léčebné rehabilitace. Pohybová léčba se skládá z léčebné tělesné výchovy, zdravotní tělesné výchovy, pracovní aktivity, habituálních pohybových aktivit a rekreačních pohybových sportovních aktivit.

Léčebná tělesná výchova

Léčebná tělesná výchova je prováděna fyzioterapeutem. Jedná se o aktivní pohyby, pasivní pohyby, dechovou gymnastiku, relaxaci a kondiční cvičení.

Zdravotní tělesná výchova

Je určena pro osoby zdravotně oslabené (např. astmatici) pod vedením speciálně vyškolených pedagogů a cvičitelů.

Habituální pohybová aktivita

Jedná se o souhrn všech fyzických činností – pracovní činnost profesionální a součástí pohybové aktivity (např. práce na zahradě).

3.4 Rodina a výchova k pohybové aktivitě

Rodina je nejstarší společenská instituce. Plní socializační, ekonomické, sexuálně-regulační, reprodukční a další funkce. Vytváří určité emocionální klima, formuje interpersonální vztahy, hodnoty a postoje, základy etiky a životního stylu. Z hlediska

sociologického je formou začlenění jedince do sociální struktury. Nejběžnějším modelem rodiny je tzv. nukleární rodina, kterou tvoří nejbližší příbuzní, tj. oba rodiče a děti. V posledních desetiletích se model rodiny, který je z historického hlediska flexibilní, významně proměňuje. Zvyšuje se variabilita rodinných typů, zahrnujících rodinu nejen vlastní úplnou, ale také rodinu neúplnou, nevlastní, náhradní. Současné pojetí směřuje k pojetí rodiny jako sociální skupiny nebo společenství, žijícího ve vlastním prostoru – domově, upokojující potřeby, poskytující péči a základní jistoty dětem. Rodina spolu se školou plní významné výchovné funkce.

(Průcha, Walterová, Mareš, 2013)

Rodinu označujeme jako základní primární a neformální sociální skupinu, která má různou velikost, je různě vnitřně strukturovaná a má rozličné vazby na společnost. Většinou se rodinou rozumí manželský pár a děti. Taková rodina bývá nazývána nukleární, jaderná. Vztahy uvnitř rodiny jsou založeny na příbuzenských a manželských vazbách. Členy rodiny se stávají také členové přibrání do rodiny, např. adoptované děti. Převažují v ní bezprostřední a důvěrné kontakty, společné skupinové zájmy, plánování budoucnosti, vzájemná pomoc a spolupráce. Každá rodina si vytváří vlastní, neformální atmosféru, která dává člověku jasně najevo, kdo do ní patří a kdo patří do rodiny jiné.

(Přadka, Knotová, Faltýsková, 1998)

„Rodinu lze tedy označit jako přirozené prostředí, do něhož se člověk rodí, aniž si mohl vybrat jiné a přejímá to, co je v něm připraveno rodiči.“

(Přadka, 1983, str. 90)

3.4.1 Funkce rodiny

Mezi základní funkce rodiny podle Reichla (2008) patří: sociálně-reprodukční funkce, kulturně-reprodukční funkce, biologicko-reprodukční funkce, ekonomická funkce a terapeuticko-pečovatelská funkce.

Sociálně-reprodukční

V rámci rodiny se jedinec učí sociálně žít, zastávat sociální role. Současně je seznamován se společensky platnými hodnotami a normami. Rodina kromě sociální know-how předává jedincům, které socializuje, také svou společenskou pozici, čímž současně dochází k reprodukci sociálních nerovností.

Kulturně-reprodukční

Rodina seznamuje své členy s kulturou společnosti, s všeobecně platnými materiálními i nemateriálními hodnotami a příslušnými normami, obecně vzato s jakýmsi společensko-kulturním potencionálem. Počínaje idejemi, jazykem a např. vírou počínaje, přes estetické vnímání a pravidla společenského chování, až po hraní her a např. ovládání domácích spotřebičů. Tím je rodinou zabezpečována kulturní kontinuita společnosti. Její kulturní dědictví je takto prezentováno další generací, jí pak mírně modifikované opětovně předáváno, čímž se průběžně reprodukuje.

Biologicko-reprodukční

Rodina se povětšinou rozrůstá zevnitř. Naplňuje tak rodičovské touhy svých zakladatelů a uspokojuje jejich sexuální potřeby, a to legálním, sociálně akceptovaným způsobem. Plozením potomků rodina přispívá k biologické reprodukci společnosti.

Ekonomická

Pod pojmem ekonomická funkce rodiny si lze představit upokojování základních potřeb členů, které mohou být materiální, až existenční povahy. Mezi existenční potřeby jsou řazeny výživa, bydlení, ošacení. K materiálním potřebám jsou řazeny nároky na zařízení domácnosti, náklady spojené se studiem a zájmovou činností členů apod. Tuto funkci plní rodina vůči svým členům novým, příchozím, zrozeným i vůči členům zakládajícím, v určitých případech i pro některé členy rodiny širší. Spotřeba rodiny, ať již v podobě statků hmotných, či nehmotných, se odráží v parametrech růstu ekonomiky společnosti.

Terapeuticko-pečovatelská

Jde především o schopnost rodiny pečovat o své členy vzhledem k jejich sociálním, psychickému a somatickému zdraví.

3.4.2 Rodina a vliv výchovy

Důležitou součástí výchovy dětí je správné využívání volného času po výuce a během prázdnin. Bylo by kontraproduktivní nedbat na tyto chvíle, protože během nich se mohou nabrat nebo naopak ztratit dobré či špatné návyky, které mají vliv na výchovu. Kromě snahy trávit s dětmi alespoň trochu volného času, podporovat přátelství, vzájemnou blízkost a pomáhat dětem s učením a domácími úkoly, je také dobré vést je k tomu, aby část svého volného času strávily aktivitami, které kromě zábavy, přinášejí podporu nějakého aspektu jejich celkové formace, např. sport, četba, učení se cizím jazykům, ruční

práce. Nejedná se o zatěžování dětí ještě dalšími činnostmi po škole, ale jde spíše o učení jak si kreativně uspořádat volný čas. Není dobré, aby děti ztotožňovaly odpočinek s leností, nečinností a nicneděláním, koukáním na televizi, hraním počítačových her, nebo nadměrným využíváním internetu. Tyto prostředky však mohou, při správném využívání, hrát důležitou roli ve výchově.

(Miras, Bañares, 2014)

3.5 Volný čas

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o své fyzické potřeby (včetně spánku).“

(Průcha, Walterová, Mareš, 2013, str. 341)

Podle Hofbauera (2004) je to čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Také se dá charakterizovat jako činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil) a rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Hájek, Hofbauer a Hájková (2008) říkají, že volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygiena), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející: odpočinek a zábava, rozvoj zájmové sféry, zlepšení odborné kvalifikace, účast ve veřejném životě.

3.5.1 Volný čas dětí

Volný čas dětí nemůže být ponechán živelnému využití, ale je zapotřebí ho v zájmu společenském i v zájmu rozvoje dětí samých vhodně ovlivňovat. Jedna z funkcí volného času je funkce kompenzační. Tu je nutno vidět v její plné šíři, tj. s jejím zdravotně

hygienickým, osobně i společensky rozvíjejícím posláním. Je třeba zaměstnávat děti takovými činnostmi, které se svým druhem a charakterem odlišují od vyučování – sport, tělovýchova, zájmová činnost, nebo přiměřená fyzická činnost. Obsah činností nemá být ani zjevnou, ani skrytou formou pokračování vyučování. Zájmová činnost tedy v žádném případě nemá sloužit k doučování nebo opakování látky povinných předmětů. Má žákům poskytnout jistou možnost aktivní seberealizace jako protiváhu jejich podřízenosti při školním vyučování. Volný čas dětí se od volného času dospělých liší tím, že v něm probíhá vývoj všech stránek osobnosti. Základní rozdíl spočívá ve dvou ontogeneticky vývojových stupních – dětství a dospělosti. V celém životě, tudíž i ve volném čase dospělých může, ale nemusí docházet k dílčím změnám jejich somatiky a psychiky. Ve volném čase dětí není jejich vývoj přerušeno, tzn., že ve volném čase pokračuje cílevědomé formování osobnosti.

(Veselá, 1997)

3.5.2 Obsah výchovy ve volném čase

Výchova ve volném čase se uskutečňuje v průběhu činností, založených na zájmech účastníků. Účast ve volnočasových aktivitách je dobrovolná, přináší zúčastněným kladné emoce, prožitky a přispívá k jejich seberealizaci. Struktura, obsah, intenzita i hloubka zájmů se mění v průběhu ontogenetického vývoje dětí. Zájmy dětí mladšího školního věku nejsou ještě stabilizované, jsou kolísavé a proměnlivé, proto i nabídka činností musí být pestrá a zajímavá. Děti se spíše seznamují s různými zájmovými aktivitami, objevují a hodnotí možnost své úspěšnosti v různých činnostech. V tomto věku akceptují přání rodičů zapojit se do různých forem organizované činnosti – do dětských organizací, do zájmových útvarů. S přibývajícím věkem se zájmy dětí nejen vyhraňují a prohlubují, ale také klesá jejich zájem o pravidelnou organizovanou činnost. V organizovaných útvarech a zájmových skupinách se více uplatňuje pozornost členů orientovaná na sociální kontakty uvnitř kolektivu. Proto zájmové útvary, které dostatečně rozvíjejí kontakty mezi dětmi a dávají dostatečný prostor pro komunikaci, mívají dlouholetou tradici a generační přesahy. Skupiny založené pouze na činnosti zpravidla zanikají.

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)

Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2010) rozdělujeme volný čas na aktivní činnosti – (dítě samo něco dělá - maluje, zpívá, pracuje s PC, hraje fotbal, závodí) a činnost receptivní (sledování filmových představení, koncertů, výstav, sportovních utkání, členství ve fanklubu, studium odborné literatury, účast na besedách).

Rozdělení činností do zájmových oblastí

Zájmové činnosti mohou být z důvodů organizačních a pracovních naplní pedagogů děleny do zájmových oblastí, avšak přesnou dělicí čáru mezi nimi nelze vést. Každá z oblastí má priority v rozvíjení některých složek osobnosti.

Rukodělné činnosti

Rozvíjejí zejména manuální dovednosti (jemnou motoriku), napomáhají osvojit různé pracovní postupy (práce s různými materiály – papír, dřevo, kov, plast apod., konstrukční práce, montáž a demontáž, hry se stavebnicemi, šití, vyšívání, vaření).

Přírodovědná zájmová činnost

Seznamuje se základy přírodních věd, umožňuje pěstování citu k přírodnímu prostředí a položení základů k jeho ochraně (rybáři, práce pěstitelské, chovatelské, ochránci přírody)

Estetickovýchovné činnosti

Formují vztah dětí k estetickým hodnotám, rozvíjejí kreativitu a podporují emocionální složku osobnosti (např. výtvarné činnosti, hudební, slovesné, dramatické).

Tělovýchova a sport

Prispívá k rozvoji fyzické zdatnosti. Tělovýchova a sport mají také důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu – především v aktivních projevech. Mezi tělovýchovné a sportovní aktivity zahrnujeme např. základní tělesnou výchovu, sportovní hry, lehkou atletiku, různé druhy turistiky apod.

Společenskovědní zájmová činnost

Rozšiřuje poznatky o společnosti, její historii a tradici, jazykové znalosti (zájmové jazykové vzdělání, historie, filozofie, místopis, folklór, sběratelství).

Informatika

Informatika vybavuje děti počítačovými dovednostmi, rozvíjí jejich logické uvažování při programování apod. U této činnosti však hrozí, více než kde jinde, vznik návyku.

3.6 Projekty podporující pohyb a zdraví

3.6.1 Škola a RVP

Na zdraví je pamatováno už v dokumentu RVP pro základní vzdělávání. Ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

„Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivněno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou ze základních priorit ve vzdělávání.

(RVP, 28. 2. 2014)

Tato vzdělávací oblast je realizována ve dvou vzdělávacích oborech – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova.

Výchova ke zdraví

„Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické, fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah oblasti Člověk a jeho svět a prolíná se do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují základy zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech.“

Tělesná výchova

„Tento obor je součástí komplexnějšího vzdělávání žáků, v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. 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. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je založeno na posuzování osobních výkonů každého jedince a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle

výkonnostních norem (tabulky, grafy, aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáka“.

(RVP, 28. 2. 2014)

3.6.2 Sportovní kluby, oddíly organizace

Zastřešující sportovní organizace (ČSTV, Česká obec Sokolská), samostatné sportovní organizace (jeden sport či skupina sportů), sportovní kluby (dříve TJ), sportovní oddíly (jeden sport či skupina sportů).

(Durdová, 2002)

3.6.3 Junák

V současné době je Junák největší českou skautskou organizací sdružující okolo 50 000 lidí. Hlavní náplní činnosti této organizace je žít naplno, být aktivní a najít si vlastní místo ve světě. Skautská výchova ctí především tyto hodnoty: hrát férově, spolupracovat s ostatními, být ohleduplný k okolnímu prostředí a mít vztah k přírodě. Tato organizace pravidelně pořádá schůzky, výlety a tábory, jejichž součástí jsou hry, aktivity, soutěže a další činnosti.

(<http://www.skaut.cz>, 28. 2. 2014)

3.6.4 Programy podporující zdraví

WHO (World Health Organization)

Organizace, která vznikla v roce 1948, má za úkol podporu mezinárodní technické spolupráce v oblasti zdravotnictví, realizuje programy na potírání nebo na úplné odstraňování některých nemocí a usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Cílem činnosti této organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny.

(<http://www.who.cz/zaklinfo.html>, 28. 2. 2014)

Škola podporující zdraví

„Tento program sdružuje školy, pro které zdraví neznámá jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají je jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzn. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jedince, podporou komunikace,

spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství.“

(<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>, 28. 2. 2014)

4 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že nějakým sportovním aktivitám se bude věnovat více chlapců, než dívek.
- 2) Předpokládám, že větší část dětí tráví svůj čas venku aktivně s kamarády a že k tomu mají vhodné podmínky.
- 3) Předpokládám, že většina dětí má rodiče, kteří se s nimi věnují sportu.
- 4) Předpokládám, že si většina dětí uvědomuje prospěšnost sportu a mají ho vysoko v žebříčku hodnot.
- 5) Předpokládám, že je školní tělesná výchova pro děti zábavná.

5 Metody a postup výzkumu

5.1 Metoda

- Dotazníková

5.2 Postup výzkumu

Praktická část této diplomové práce je zaměřena na vyhodnocení výsledků získaných ve 4. a 5. třídách ZŠ na Praze 9. Pomocí výsledků specifikovat vztah dětí k pohybovým aktivitám. K výzkumu byla použita dotazníková metoda.

Dotazník je složen z jedenácti otázek a je koncipován tak, aby dokázal komplexně pokrýt pojem „pohybová aktivita“ a zjistit, jaký vztah k ní děti mají.

Dotazníky, které byly rozdány na základních školách, se podařilo vybrat v počtu 174.

5.3 Postup práce

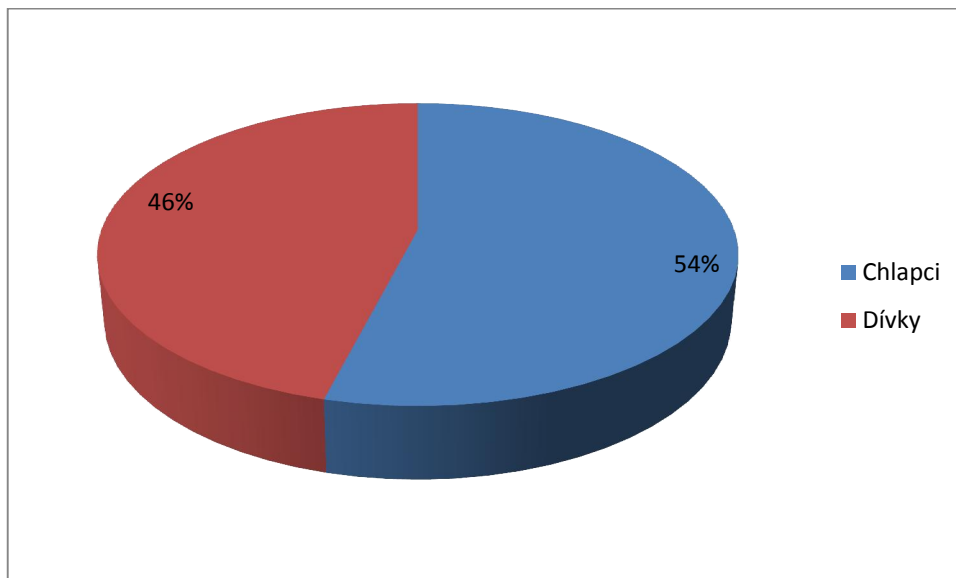
- 1) Sestavit dotazník, který bude srozumitelný pro žáky mladšího školního věku.
- 2) Vypracovaný dotazník rozdat dětem ve 4. a 5. ročnících ZŠ na Praze 9.
- 3) Pomocí dotazníku zmapovat rozsah, vztah a přístup k pohybovým aktivitám.
- 4) Interpretovat a vyhodnotit výsledky dotazníku.

5.4 Charakteristika výzkumného souboru

Tohoto výzkumu se zúčastnili žáci ze dvou základních škol na Praze 9, a to žáci ze ZŠ Litvínovská 500 a FZŠ Chodovická. Účastnili se žáci ze 4. a 5. ročníků a to konkrétně 102 žáků ze 4. ročníků a 72 žáků z 5. ročníku, resp. 94 chlapců a 80 dívek. Celkem se tedy výzkumu zúčastnilo 174 žáků.

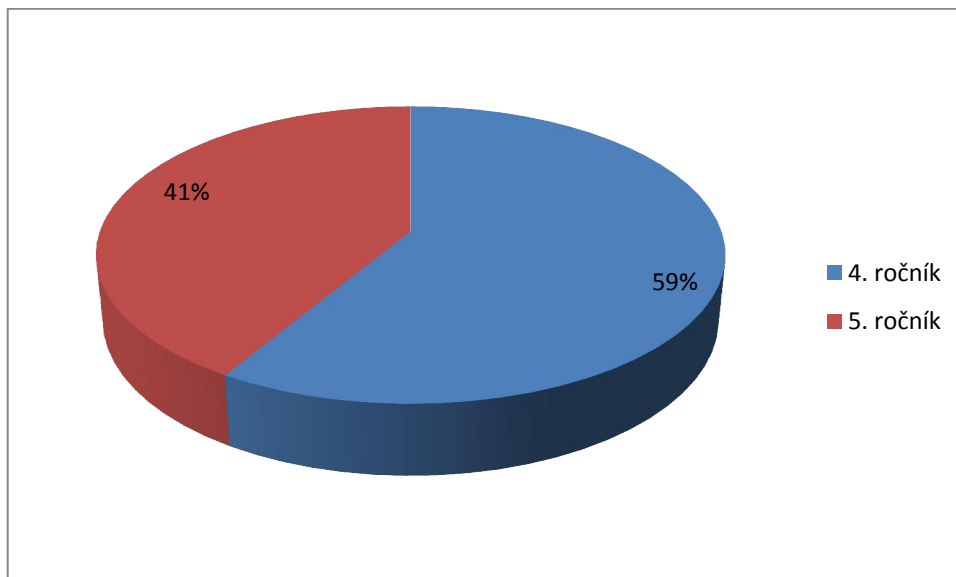
6 Výsledky dotazníkové metody

Graf 1 - Pohlaví



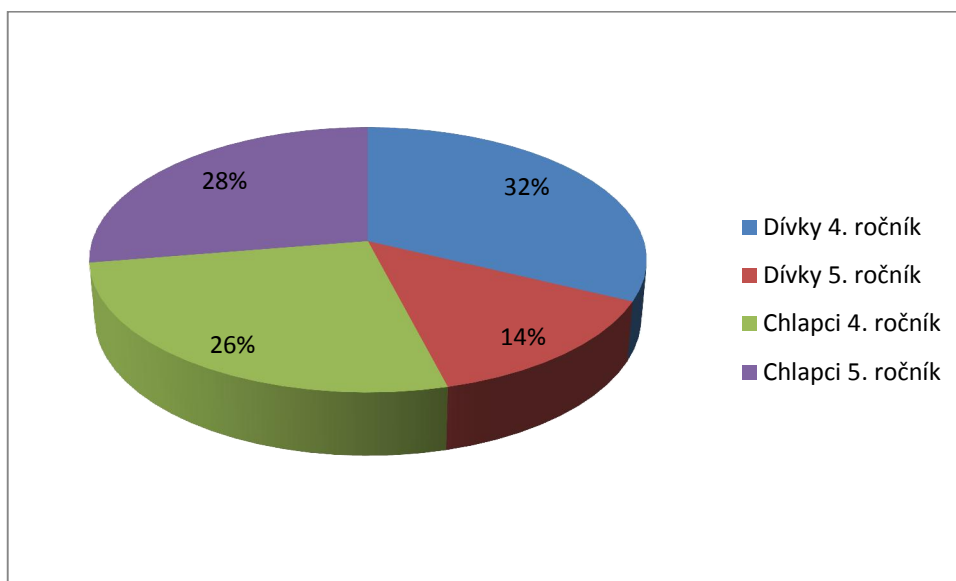
Tohoto výzkumu se zúčastnilo 94 chlapců a 80 dívek. Celkem 174 žáků.

Graf 2- Ročník



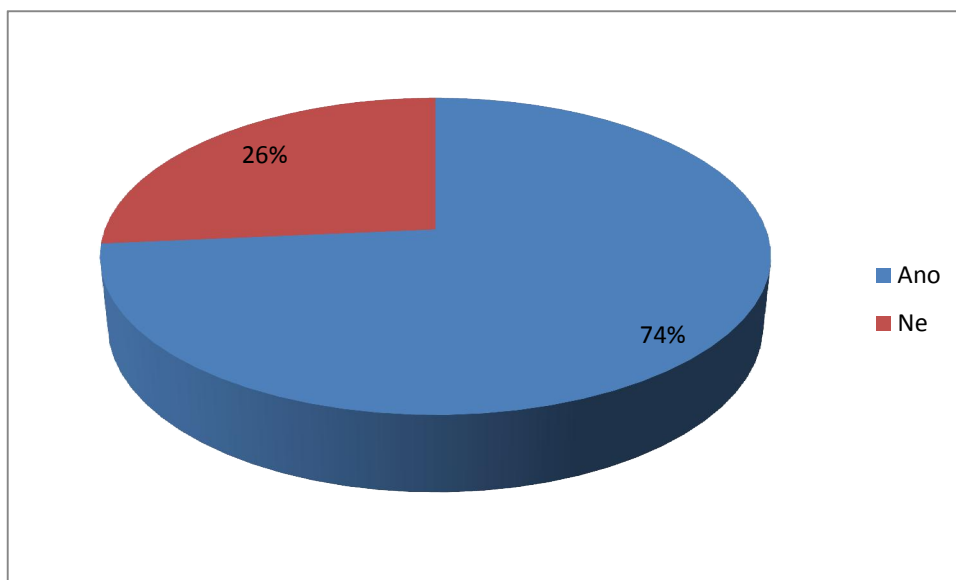
Tohoto výzkumu se zúčastnilo 102 žáků 4. ročníku a 72 žáků 5. ročníku.

Graf 3- Pohlaví a ročník



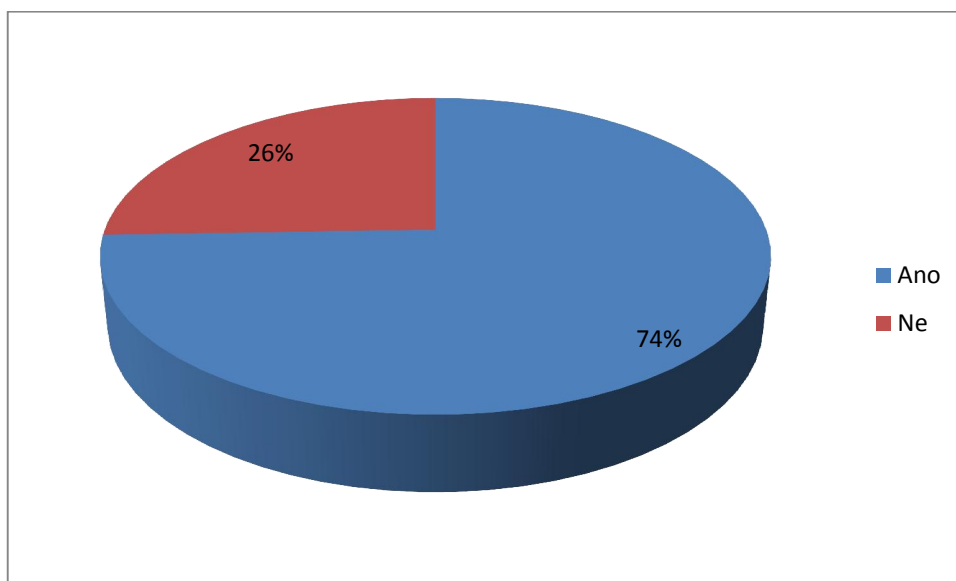
Výzkumu se zúčastnilo 56 dívek ze 4. ročníku, 24 dívek z 5. ročníku, 46 chlapců ze 4. ročníku a 48 chlapců z 5. ročníku.

Graf 4- Věnuješ se mimo školu nějakému sportu?



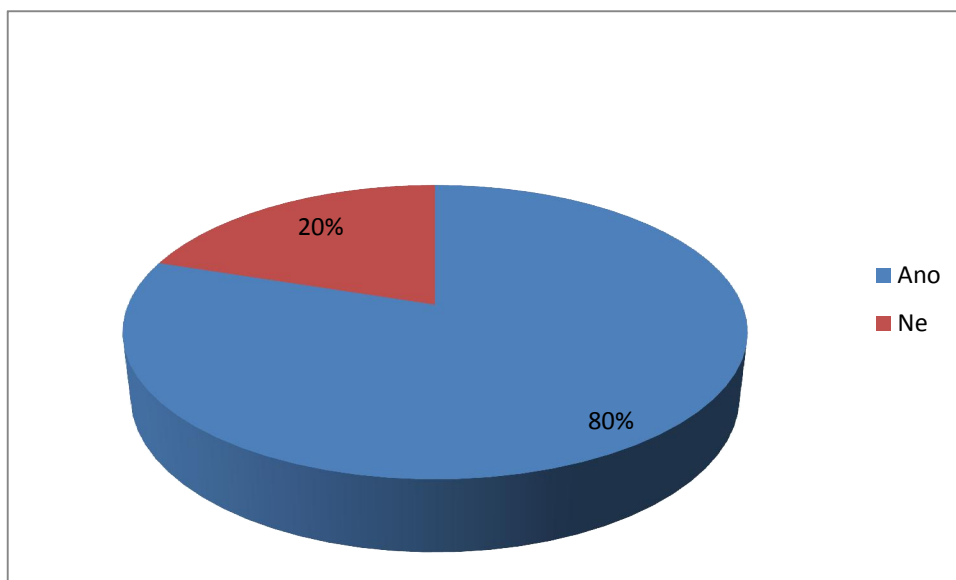
Mimoškolnímu sportu se věnuje 128 žáků a naopak žádnému se nevěnuje 46 žáků.

Graf 5 - Věnuješ si mimo školu nějakému sportu? - Chlapci



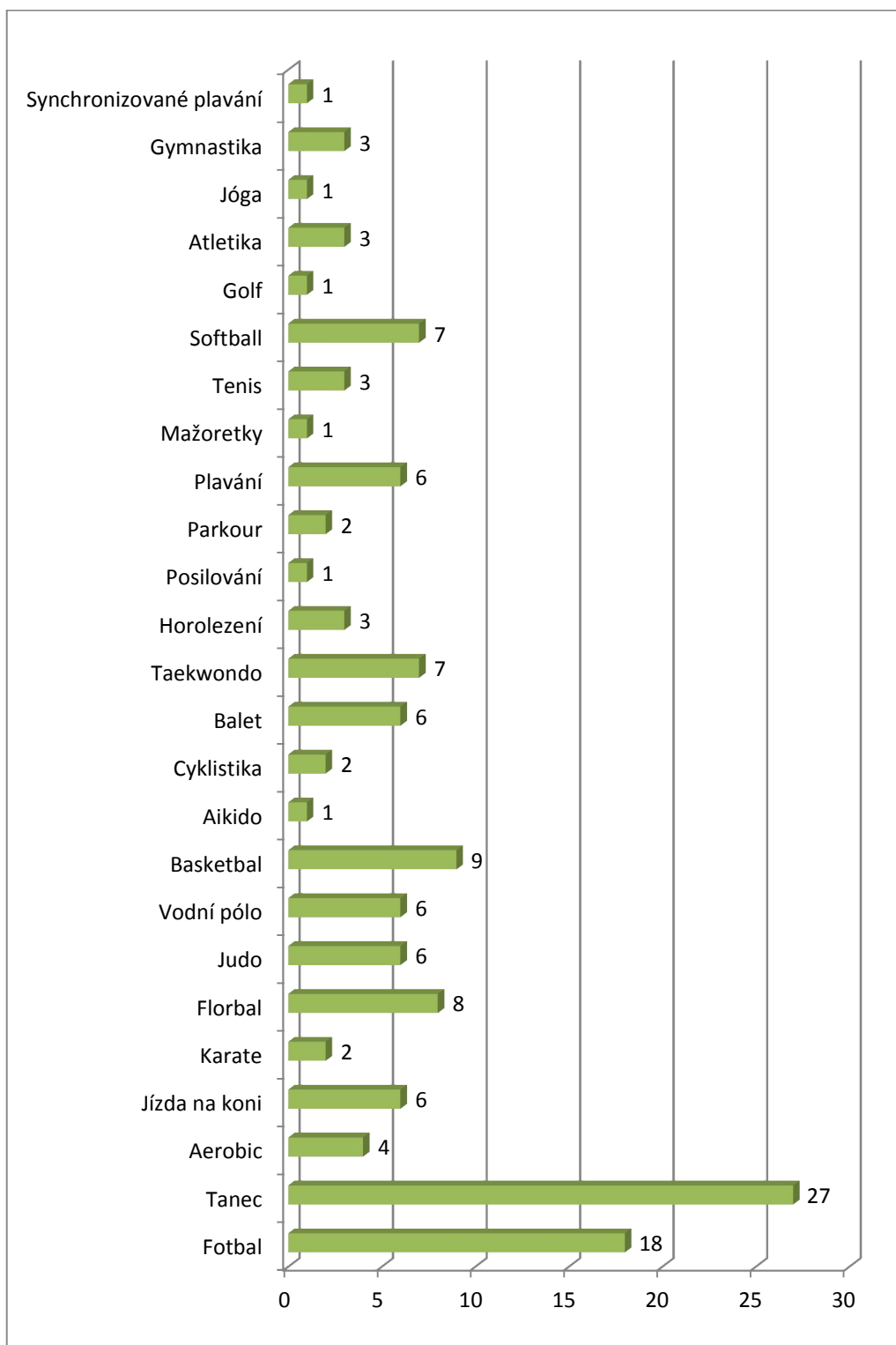
Mimoškolnímu sportu se věnuje 70 chlapců a naopak žádnému se nevěnuje 24 chlapců.

Graf 6 - Věnuješ se mimo školu nějakému sportu? - Dívky



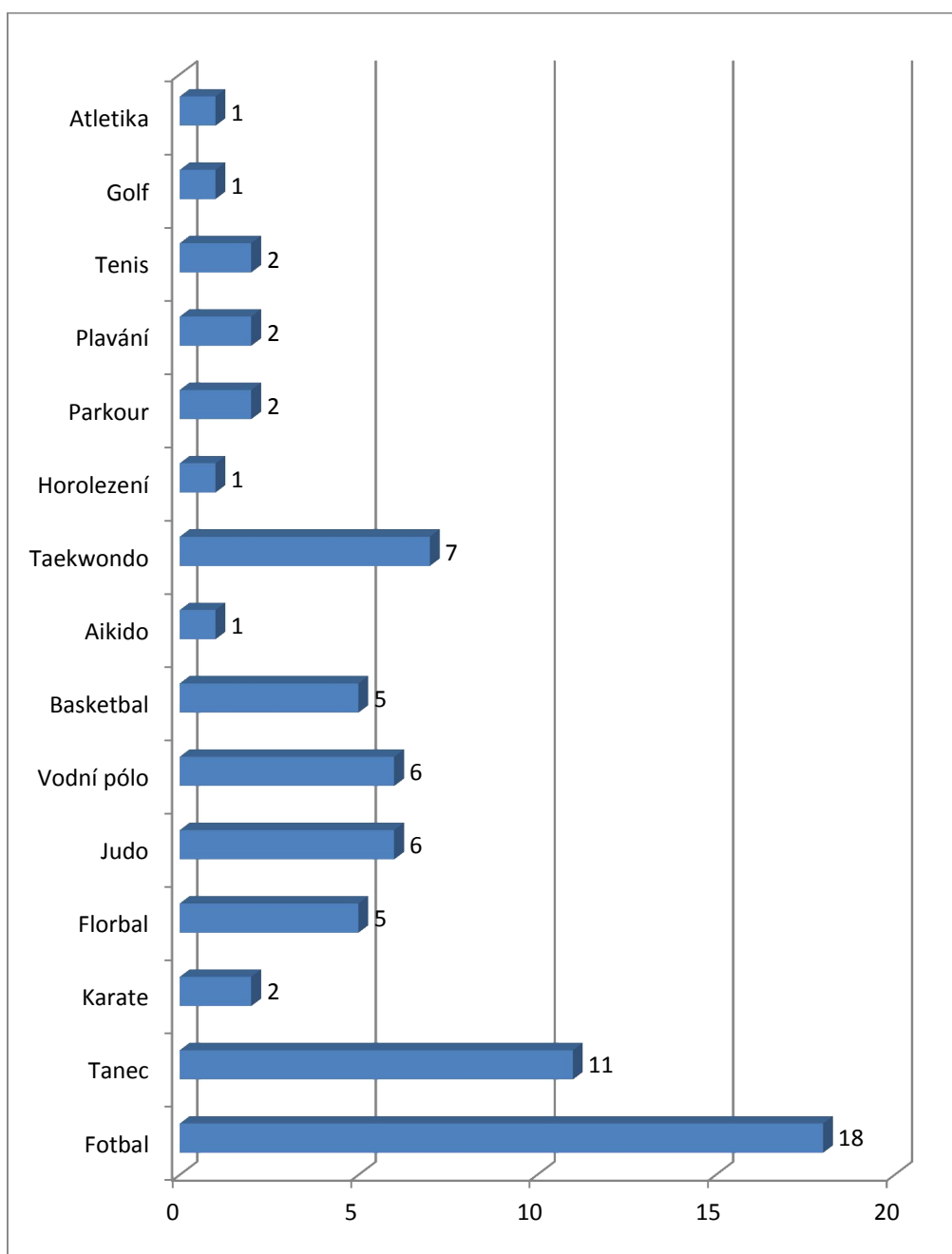
Mimoškolnímu sportu se věnuje 64 dívek a naopak žádnému se nevěnuje 16 dívek.

Graf 7 - Jakému sportu se věnuješ?



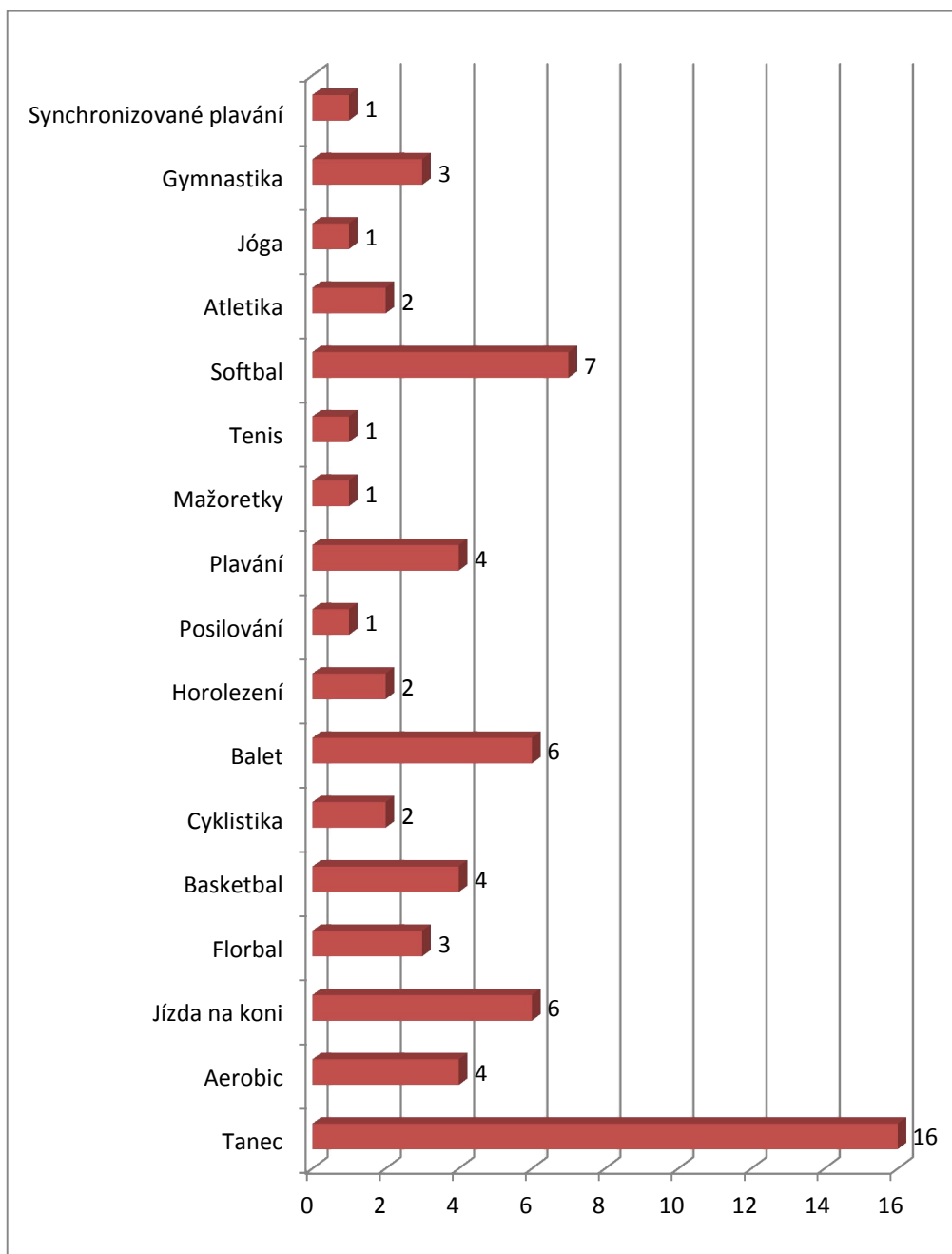
Celkem 128 žáků.

Graf 8 - Jakému sportu se věnuješ? - Chlapci



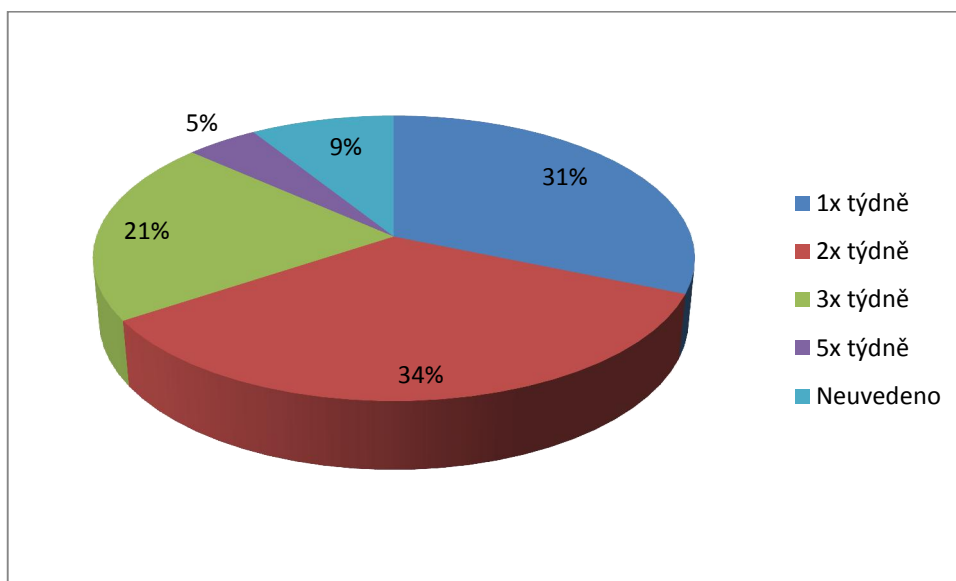
Celkem 70 chlapců.

Graf 9 - Jakému sportu se věnuješ? - Dívky



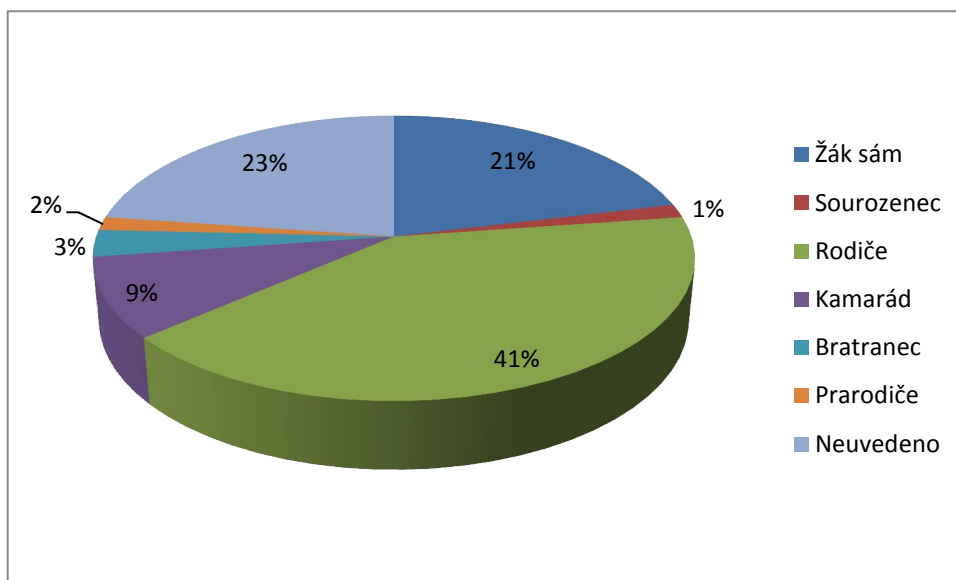
Celkem 64 dívek.

Graf 10 - Jak často se věnuješ sportu?



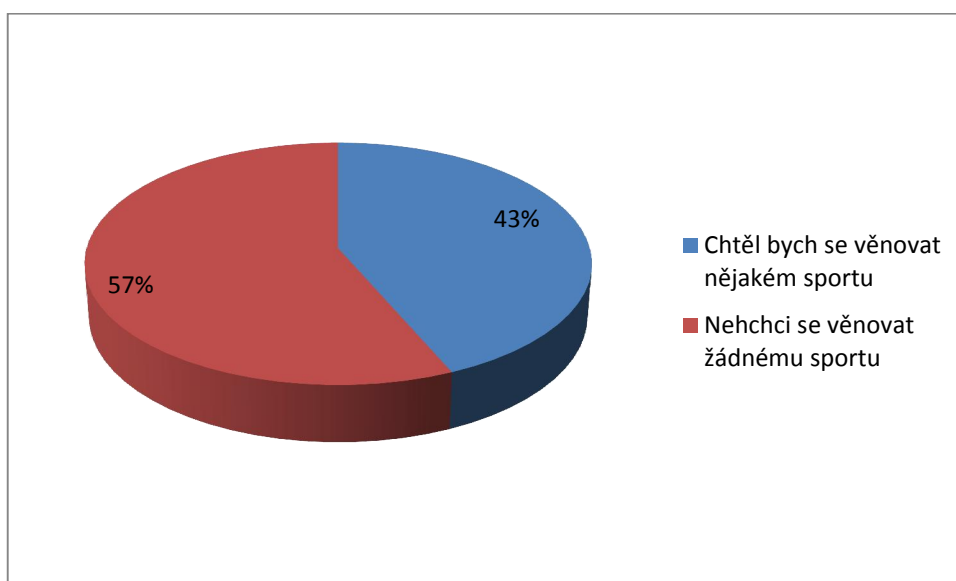
1x týdně se sportu věnuje 42 žáků, 2x týdně 46 žáků, 3x týdně 28 žáků, 5x týdně 6 žáků a 12 jich údaj neuvadlo. Celkem 128 žáků.

Graf 11 - Kdo tě ke sportu přivedl?



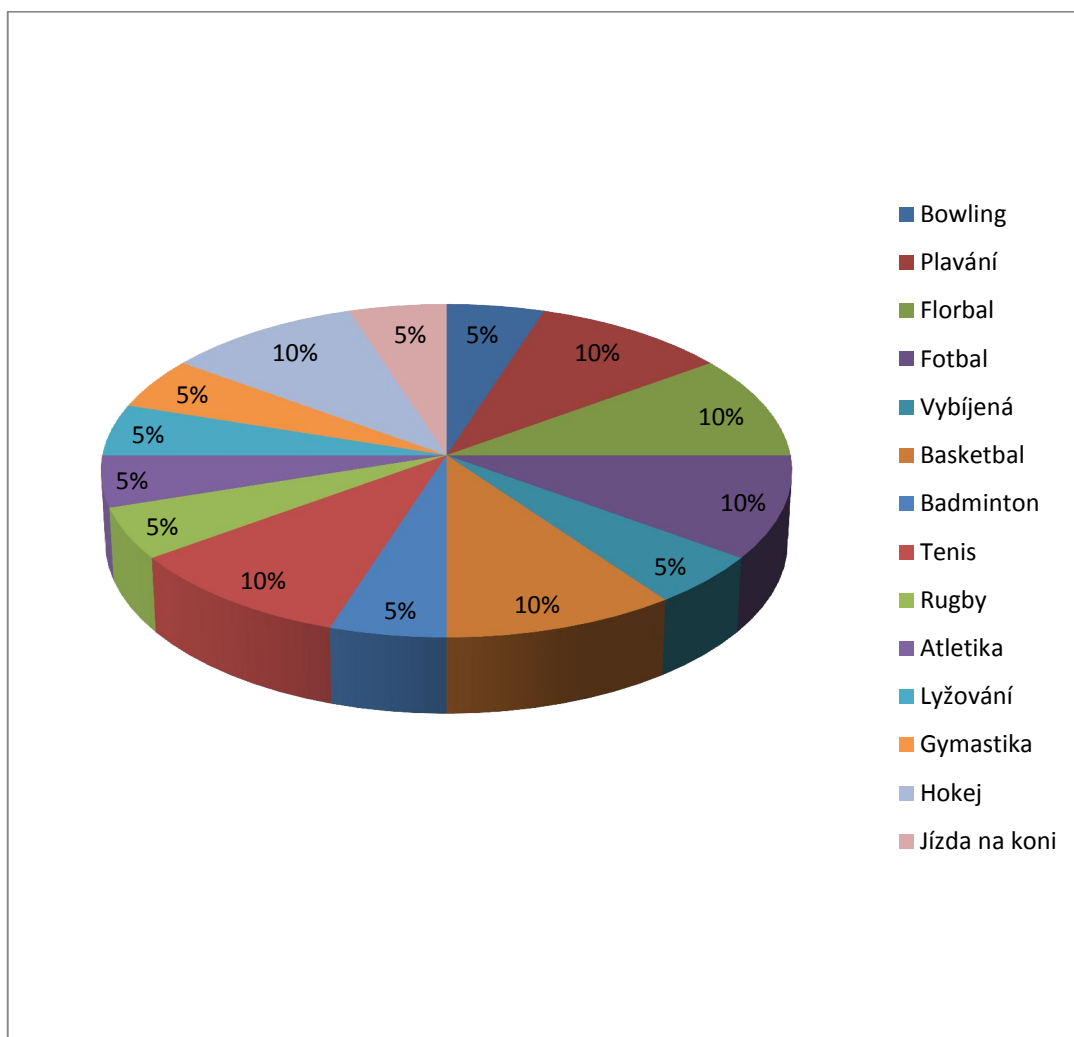
28 žáků uvádí, že si svou oblíbenou sportovní aktivitu našlo samo. 2 žáky přivedl ke sportu sourozenec, 54 žáků rodiče, 12 žáků kamarádi, 4 žáky bratrance, 2 žáky prarodiče a 30 z nich údaj neuvadlo. Celkem 128 žáků.

Graf 12 - Pokud nesportuješ, chtěl by ses nějakému sportu věnovat?



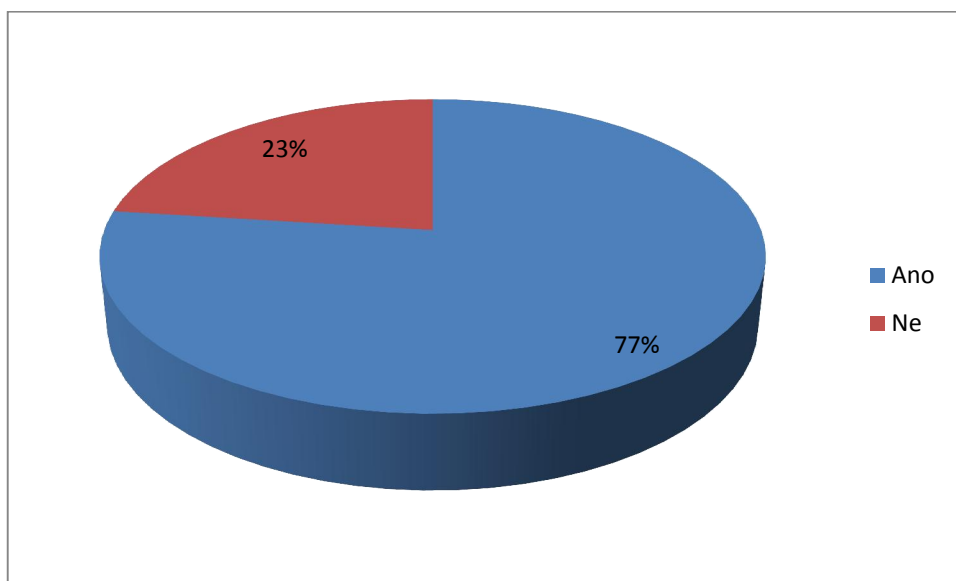
20 žáků, kteří nesportují, by se nějakému sportu chtělo věnovat a naopak 26 žáků o žádném sportu neuvažuje.

Graf 13 - Pokus by ses chtěl nějakému sportu věnovat, kterému?



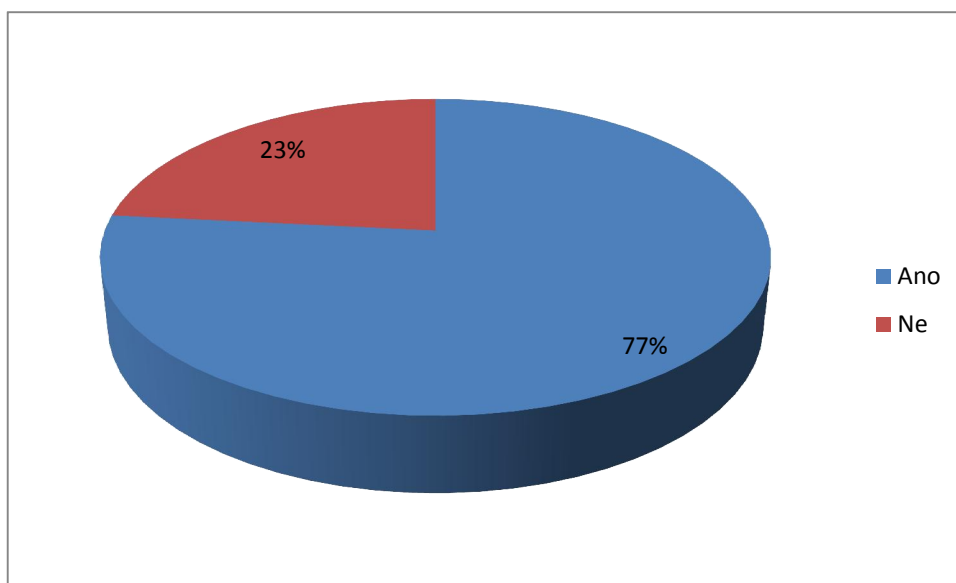
Dva žáci označili tyto sporty: plavání, florbal, fotbal, basketbal, tenis a hokej. Sporty, které byly označeny jedním žákem: bowling, vybíjená, badminton, ragby, atletika, lyžování, gymnastika, jízda na koni. Celkem 20 žáků.

Graf 14 - Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas?



Svůj volný čas mimo organizované sportovní aktivity tráví venku 134 žáků a 40 ne.

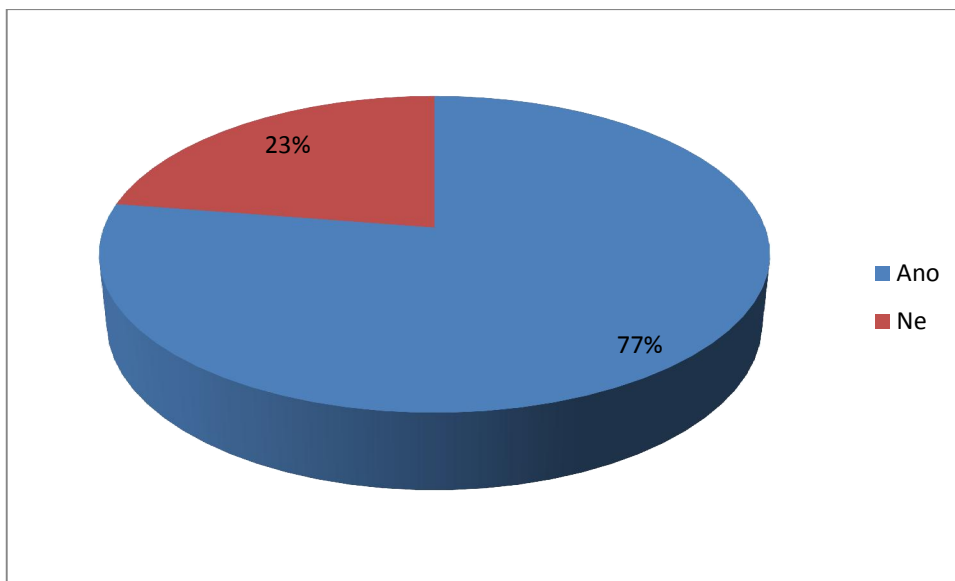
Graf 15 - Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas? – Ch.



Svůj volný čas mimo organizované sportovní aktivity tráví venku 72 chlapců a 22 ne.

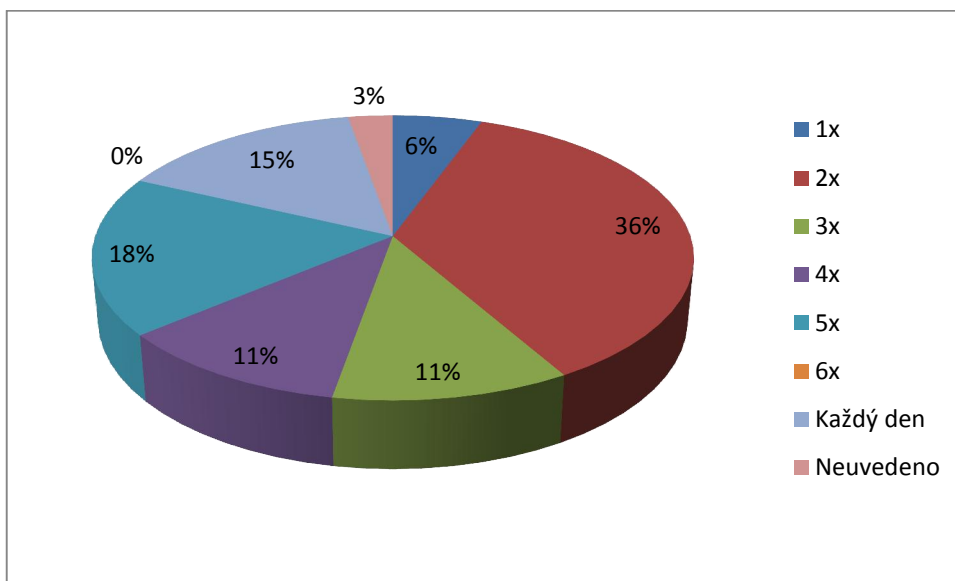
Graf 16 - Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas? -

D.



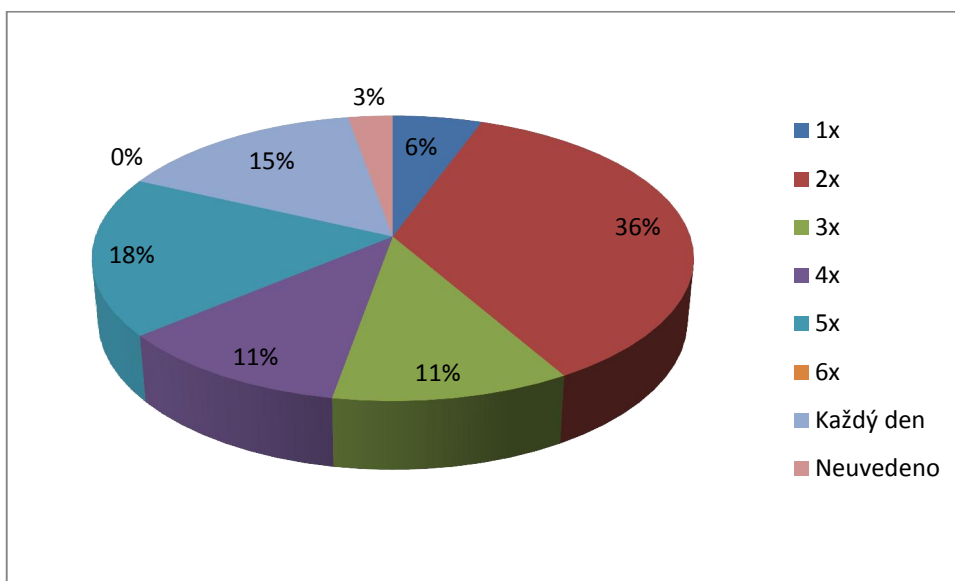
Svůj volný čas mimo organizované sportovní aktivity tráví venku 62 dívek a 18 ne.

Graf 17 - Pokud trávíš svůj volný čas venku, kolikrát týdně?



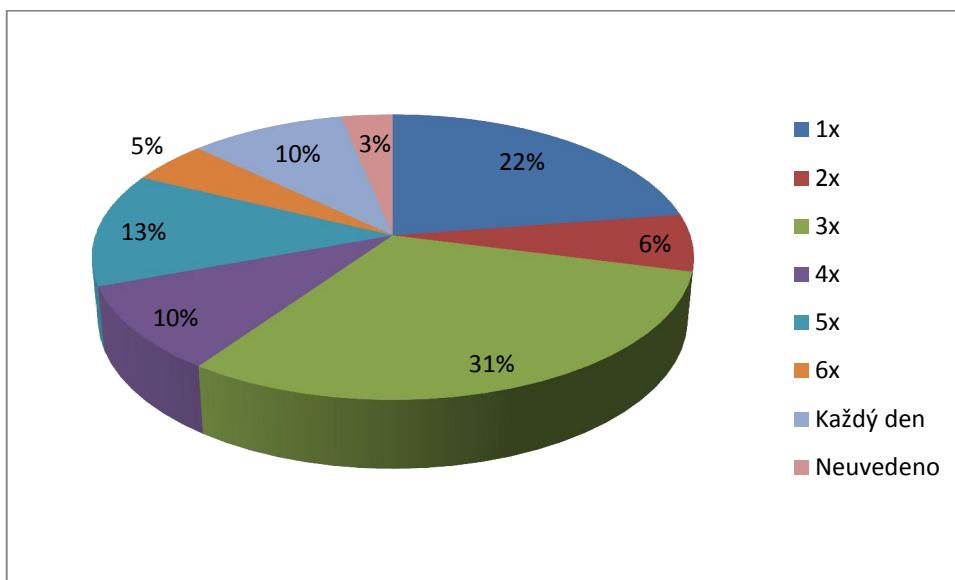
Jednou týdně tráví svůj volný čas venku 18 žáků, dvakrát 30 žáků, třikrát 27 žáků, čtyřikrát 14 žáků, pětkrát 21 žáků, šestkrát 3 žáci, každý den tráví venku svůj volný čas 17 žáků a 4 z nich údaj nevedlo. Celkem 134 žáků.

Graf 18 - Pokud trávíš svůj volný čas venku, kolikrát týdně? - Chlapci



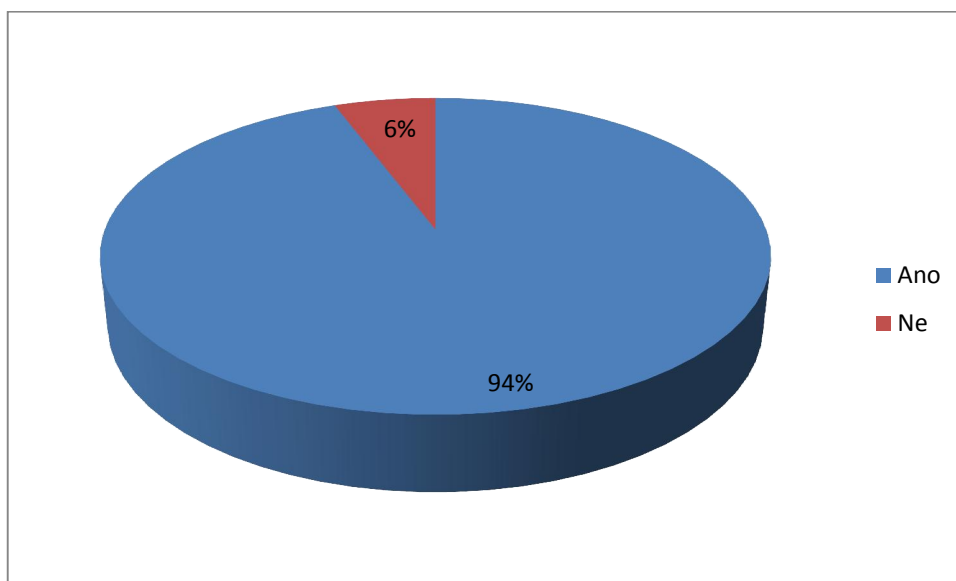
Jednou týdně tráví svůj volný čas venku 4 chlapci, dvakrát 26 chlapců, třikrát 8 chlapců, čtyřikrát také 8 chlapců, pětkrát 13 chlapců, každý den 11 chlapců a 2 údaj neuvědli. Celkem 72 chlapců.

Graf 19 - Pokud trávíš svůj volný čas venku, kolikrát týdně? - Dívky



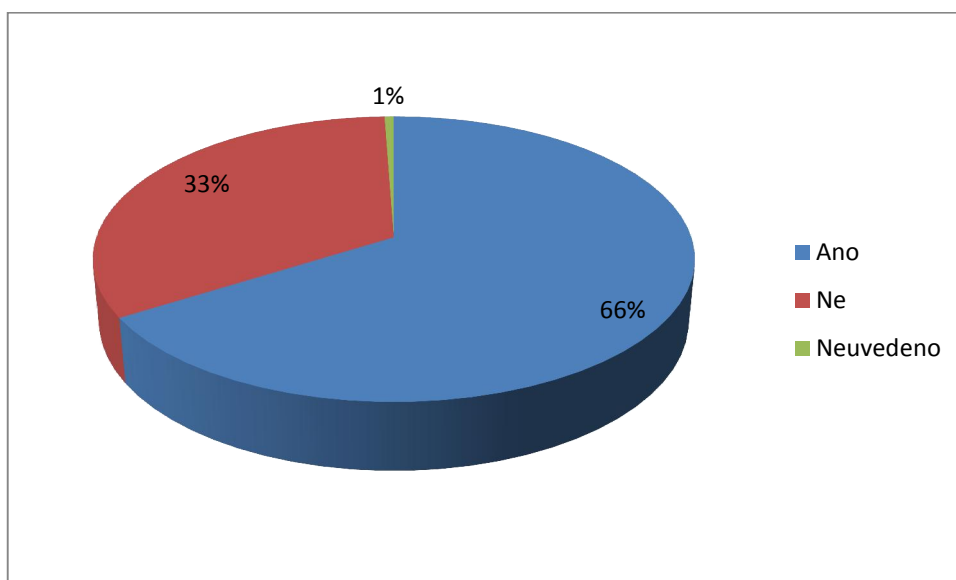
Jednou týdně tráví svůj volný čas venku 14 dívek, dvakrát 4 dívky, třikrát 19 dívek, čtyřikrát 6 dívek, pětkrát 8 dívek, šestkrát 3 dívky, každý den 6 dívek a dvě dívky údaj neuvědly. Celkem 62 dívek.

Graf 20 - Jsou v okolí tvého bydliště nějaká volně přístupná sportoviště?



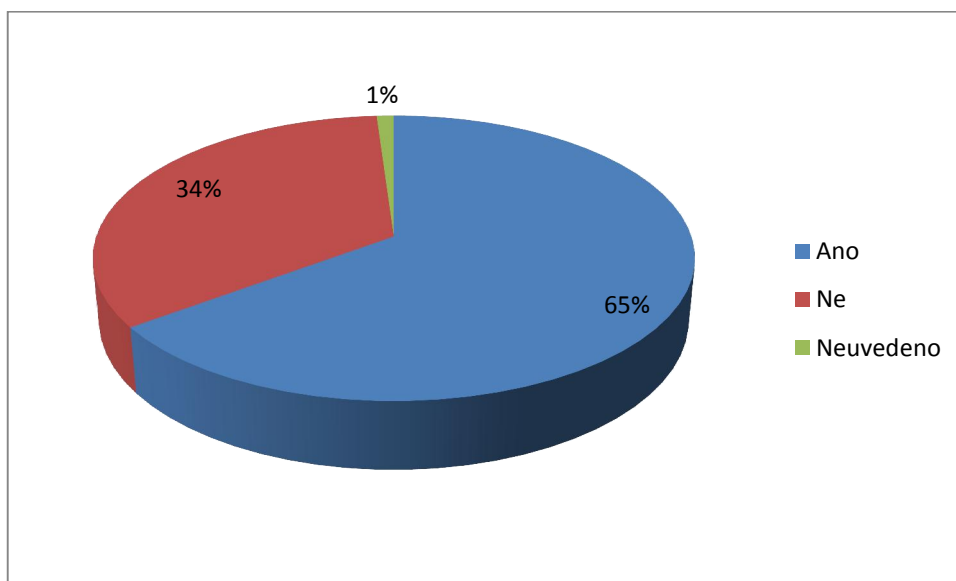
164 žáků odpovědělo, že v okolí jejich bydliště se nějaká volně přístupná sportoviště nacházejí, 10 žáků uvedlo, že se v okolí jejich bydliště žádná volně přístupná sportoviště nenacházejí.

Graf 21 - Sportuješ spolu se svými rodiči?



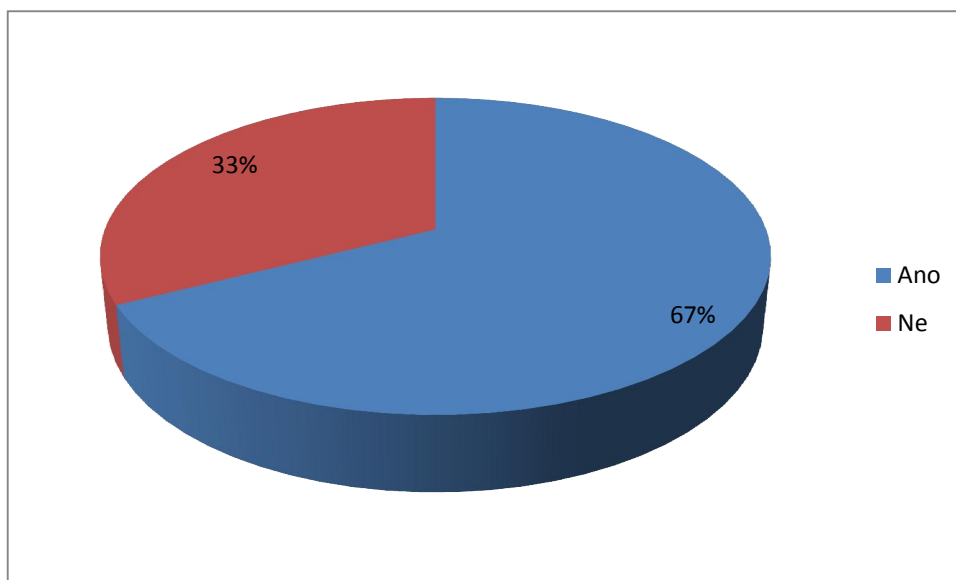
115 žáků uvedlo, že spolu se svými rodiči sportuje, 58 uvedlo, že ne. 1 žák odpověď neuvedl.

Graf 22 - Sportuješ spolu se svými rodiči? - Chlapci



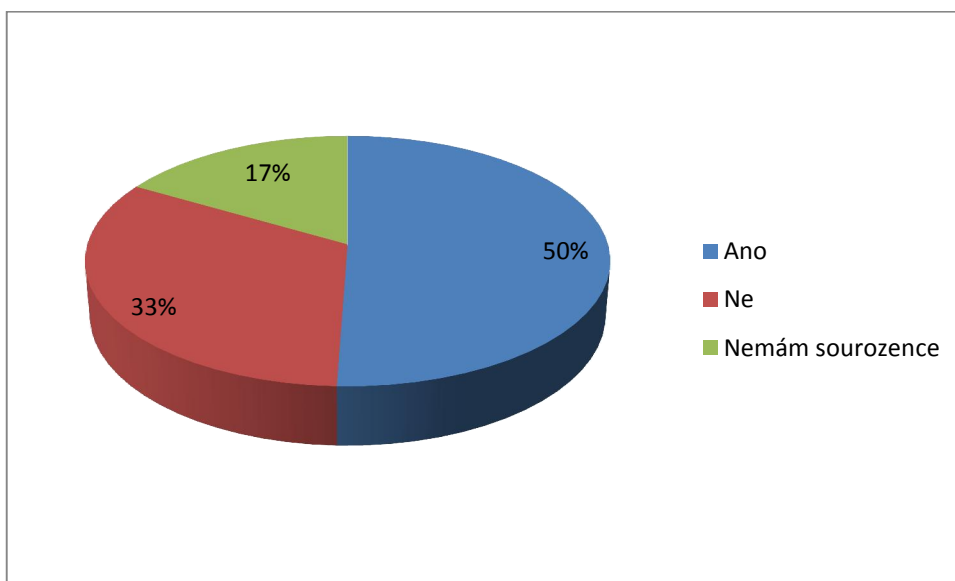
61 chlapců uvedlo, že spolu se svými rodiči sportuje, 32 chlapců uvedlo, že ne. 1 chlapec odpověď neuvedl.

Graf 23 - Sportuješ spolu se svými rodiči? - Dívky



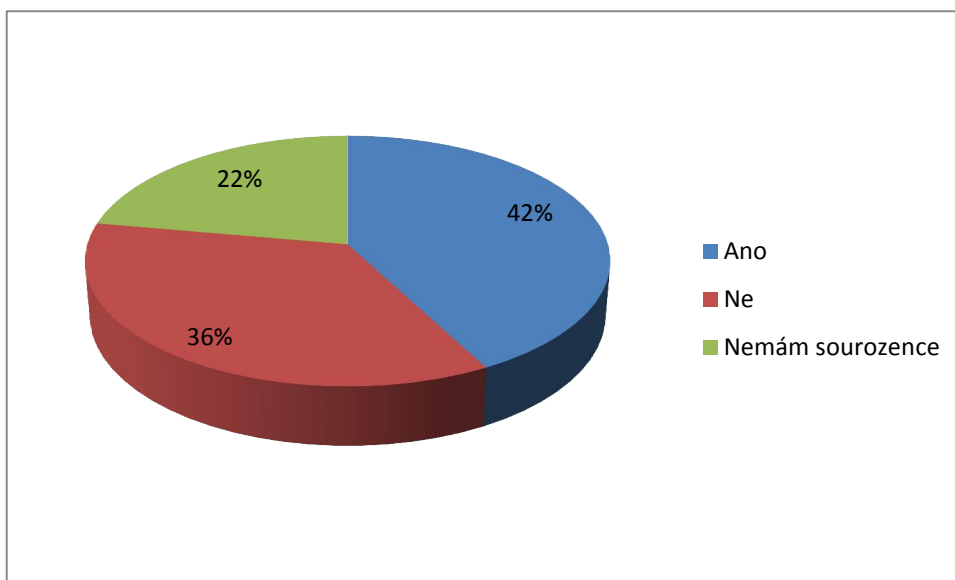
54 dívek uvedlo, že spolu se svými rodiči sportuje, 26 dívek uvedlo, že ne.

Graf 24 - Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu?



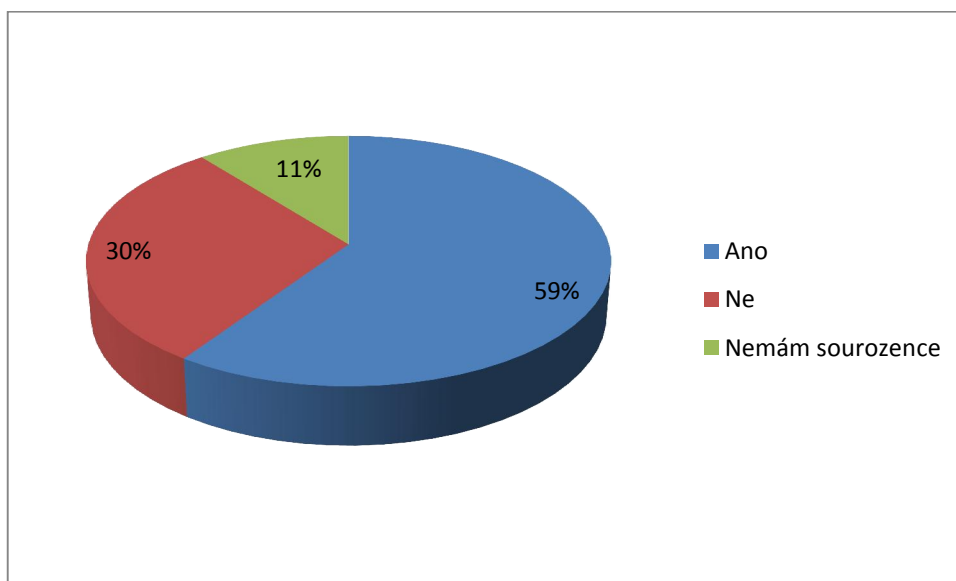
Sourozence, který se věnuje nějakému sportu má 88 žáků, sourozence, který se sportu nevěnuje má 57 žáků a žádného sourozence nemá 29 žáků. Celkem 174 žáků.

Graf 25 - Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu? - Chlapci



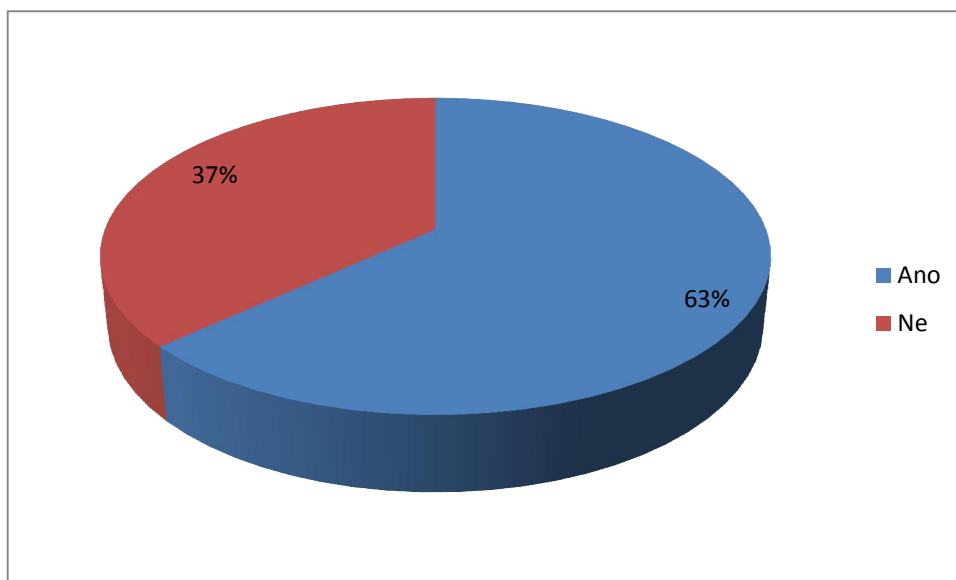
Sourozence, který se věnuje nějakému sportu má 38 chlapců, sourozence, který se sportu nevěnuje má 32 chlapců a žádného sourozence nemá 20 chlapců. Celkem 90 chlapců.

Graf 26 - Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu? - Dívky



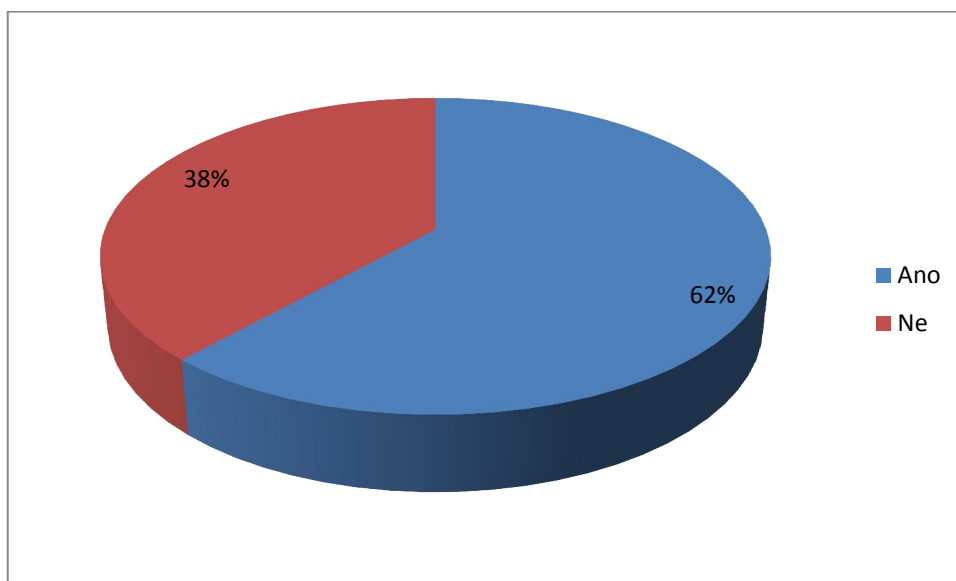
Sourozence, který se věnuje nějakému sportu má 50 dívek, sourozence, který se sportu nevěnuje má 25 dívek a žádného sourozence nemá 9 dívek. Celkem 84 dívek.

Graf 27 - Jezdíš o prázdninách na tábory nebo sportovní soustředění?



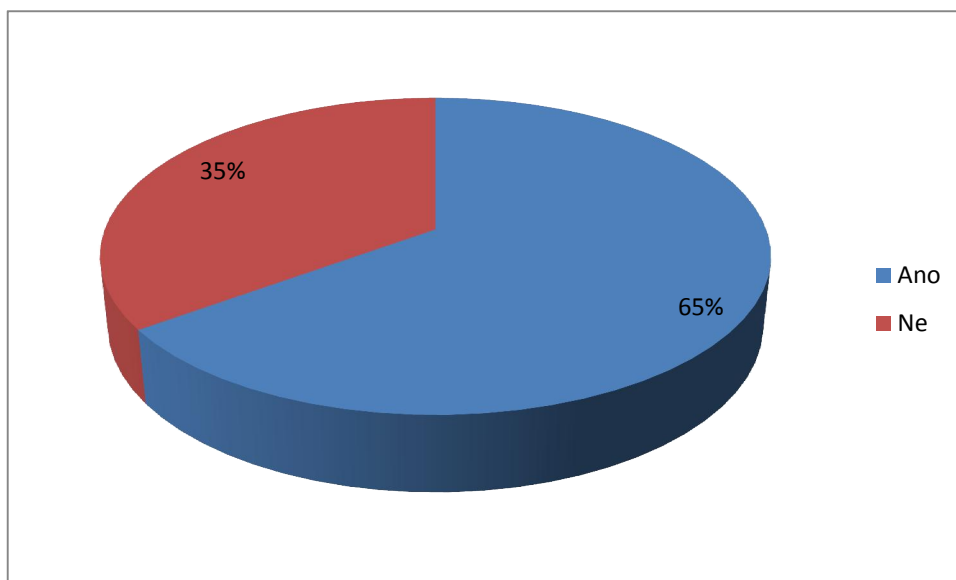
Na tábory nebo sportovní soustředění jezdí 110 žáků a 64 žáků na žádné nejedí.

Graf 28 - Jezdíš o prázdninách na tábory nebo sportovní soustředění? - Chlapci



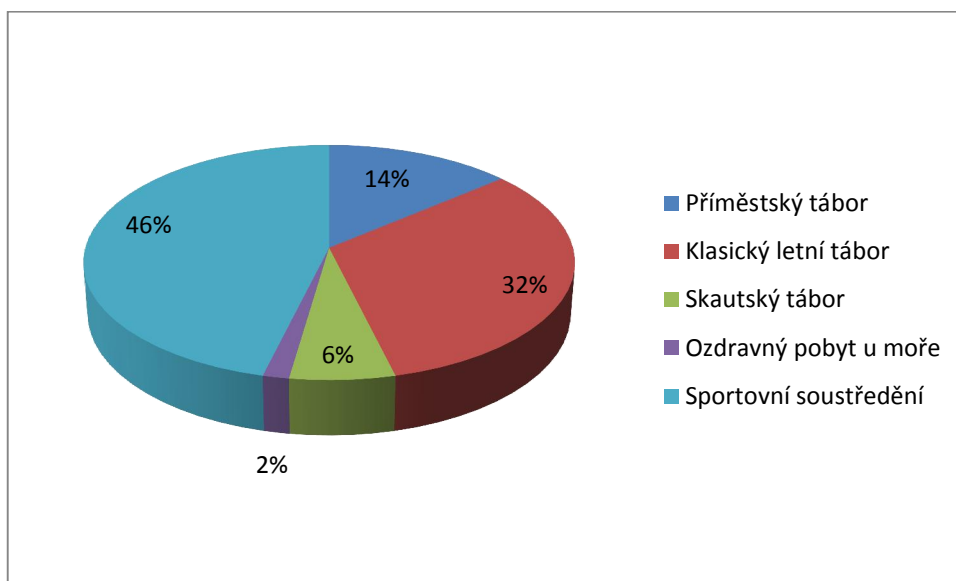
Na tábory nebo sportovní soustředění jezdí 58 chlapců a 38 chlapců na žádné nejezdí.

Graf 29 - Jezdíš o prázdninách na tábory nebo sportovní soustředění? - Dívky



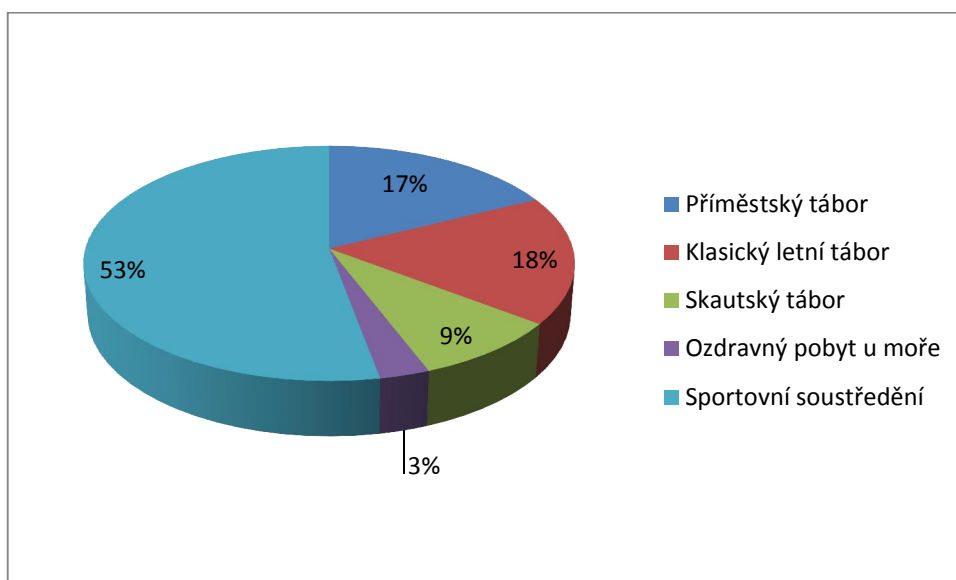
Na tábory nebo sportovní soustředění jezdí 52 dívek a 28 dívek na žádné nejezdí.

Graf 30 - Pokud na tábory a letní soustředění jezdíš, které to jsou?



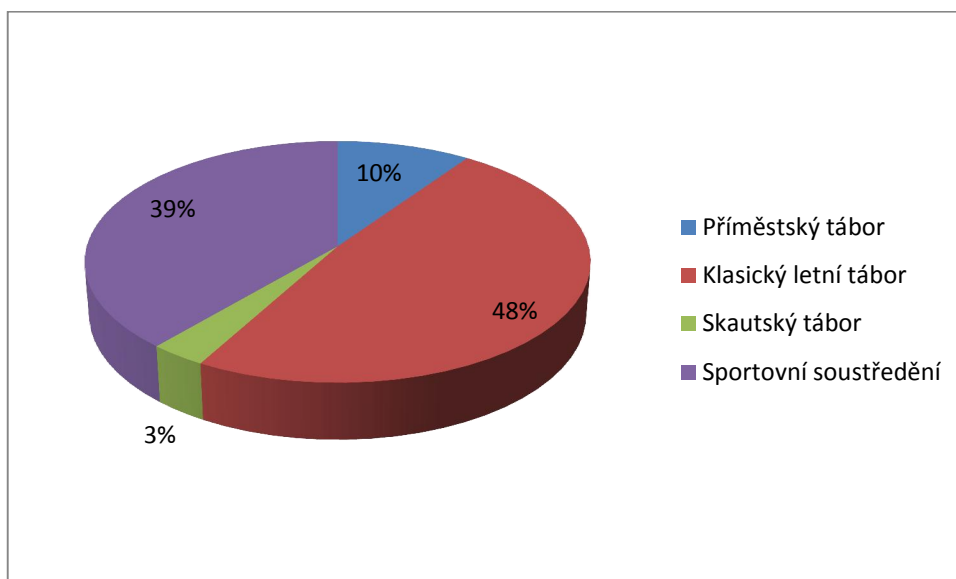
Na příměstské tábory jezdí 18 žáků, na klasické letní tábory jezdí 42 žáků, na skautské tábory jezdí 8 žáků, na ozdravné pobyty u moře jezdí 2 žáci, na sportovní soustředění jezdí 60 žáků. 20 žáků jezdí na dvě akce.

Graf 31 - Pokud jezdíš na tábory a letní soustředění, které to jsou? - Chlapci



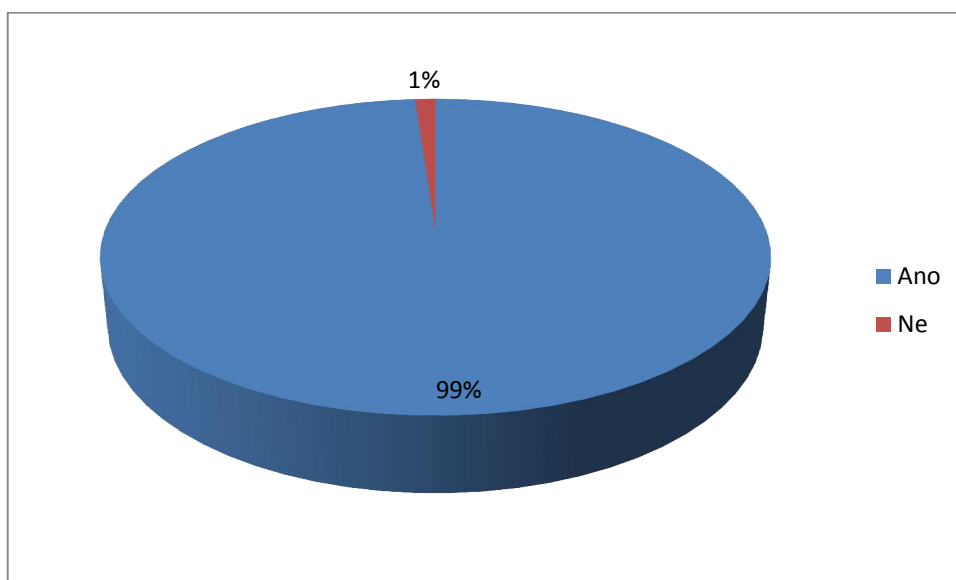
Na příměstské tábory jezdí 12 chlapců, na klasické letní tábory jezdí 12 chlapců, na skautské tábory jezdí 6 chlapců, na ozdravné pobyty u moře jezdí 2 chlapci, na sportovní soustředění jezdí 36 žáků. 10 chlapců jezdí na dvě akce.

Graf 32 - Pokud jezdíš na tábory a letní soustředění, které to jsou? - Dívky



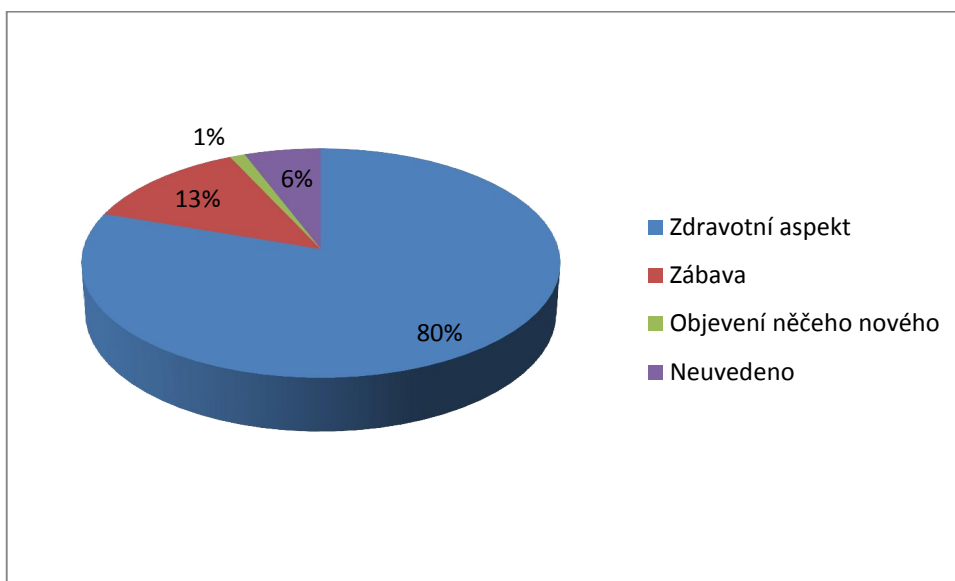
Na příměstské tábory jezdí 6 dívek, na klasické letní tábory jezdí 30 dívek, na skautské tábory jezdí 2 dívky, na sportovní soustředění jezdí 24 dívek. 10 dívek jezdí na dvě akce.

Graf 33 - Myslíš si, že je pro člověka prospěšné věnovat se sportu?



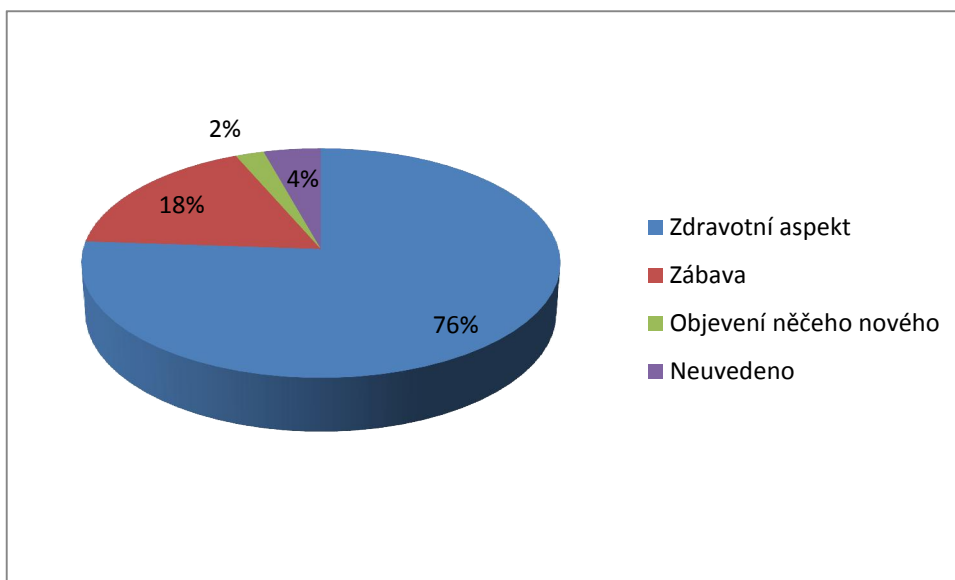
Ze 174 žáků si pouze dva nemyslí, že je pro člověka prospěšné se sportu věnovat. Oba to jsou chlapci.

Graf 34 - Proč si myslíš, že je prospěšné se nějakému sportu věnovat?



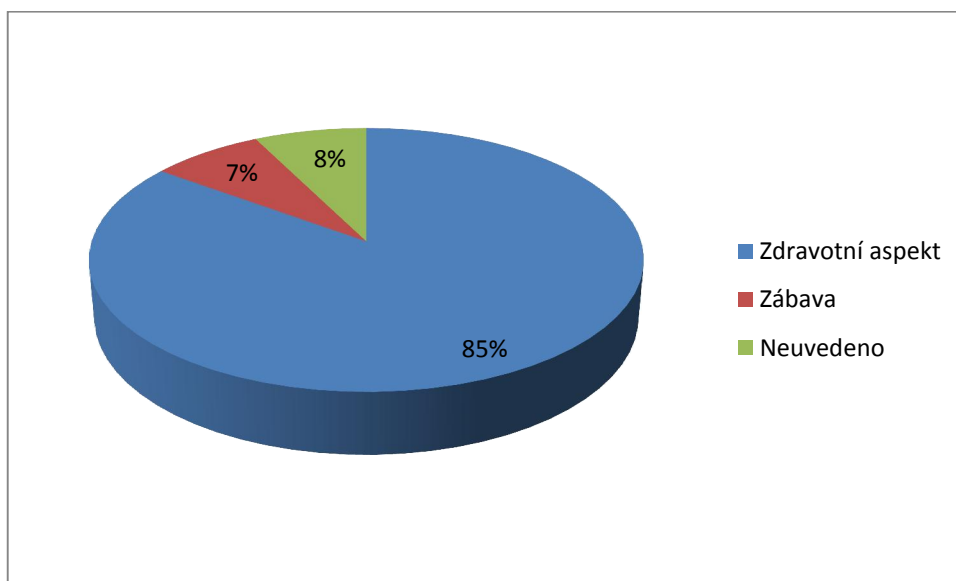
Ze 172 žáků jich 138 uvedlo zdravotní aspekt, 22 zábavu, objevení něčeho nového a 10 jich odpověď neuvedlo.

Graf 35 - Proč si myslíš, že je prospěšné se nějakému sportu věnovat? - Chlapci



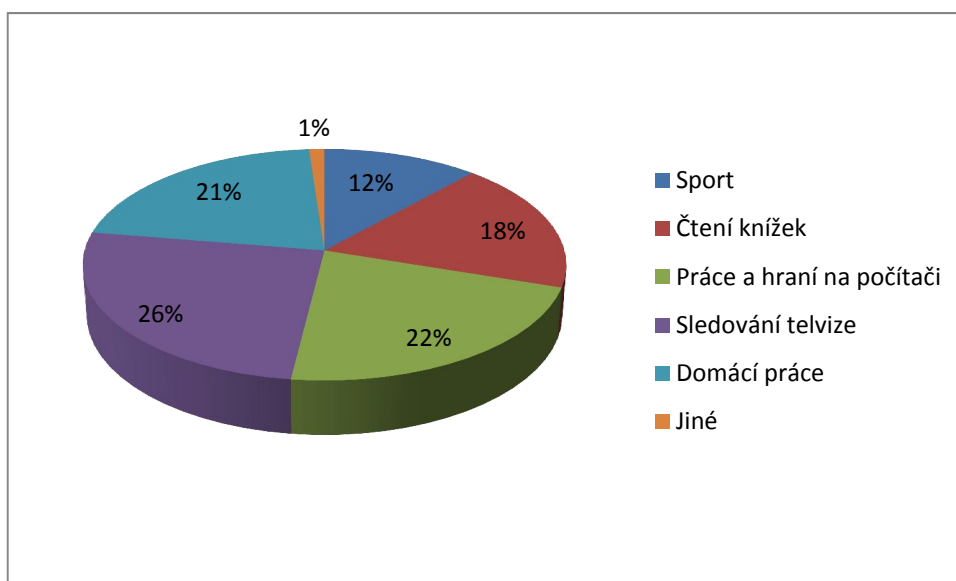
Z 92 chlapců jich 70 uvedlo zdravotní aspekt, 16 zábavu, 2 objevení něčeho nového a 4 odpověď neuvedli.

Graf 36 - Proč si myslíš, že je prospěšné se nějakému sportu věnovat? - Dívky



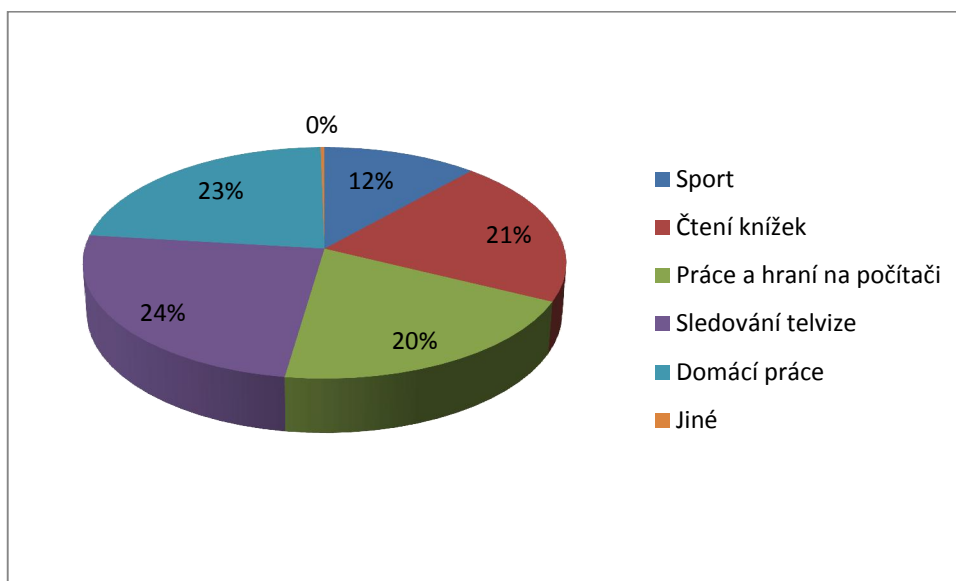
Z 80 dívek jich 68 uvedlo zdravotní aspekt, 6 zábavu a 6 jich odpověď neuvedlo.

Graf 37 - Seřazení činností podle důležitosti od nejméně důležité



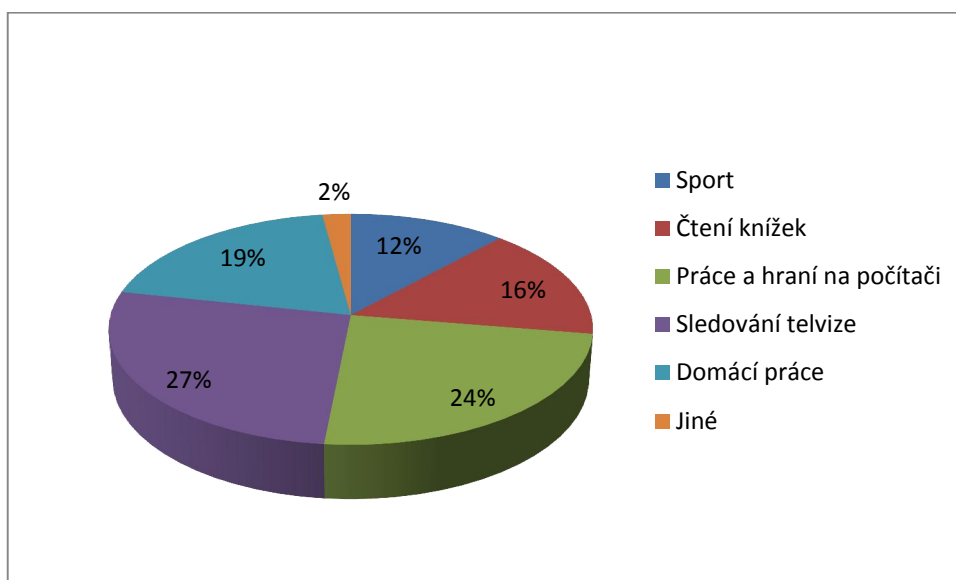
Jako nejméně důležitá činnost je pro 174 žáků sledování televize, následuje práce a hraní na počítači, dále domácí práce, čtení knížek a následuje sport. 7 žáků uvedlo místo jedné z nabízených činností jinou, jako např. cestování, věnování se domácím mazlíčkům, zpěv, hraní na tabletu, učení a psaní knížek.

Graf 38 - Seřazení činností podle důležitosti od nejméně důležité - Chlapci



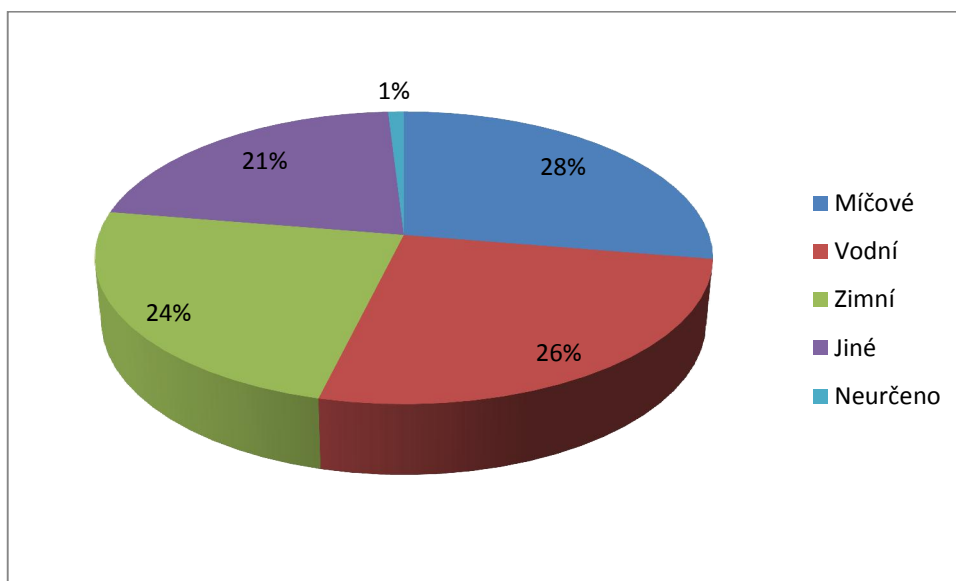
Pro 94 chlapců je nejméně důležitá činnost sledování televize, následují domácí práce, dále čtení knížek, práce a hraní na počítači a sport. 1 chlapec uvedl místo jedné z nabízených činností jinou.

Graf 39 - Seřazení činností podle důležitosti od nejméně důležité - Dívky



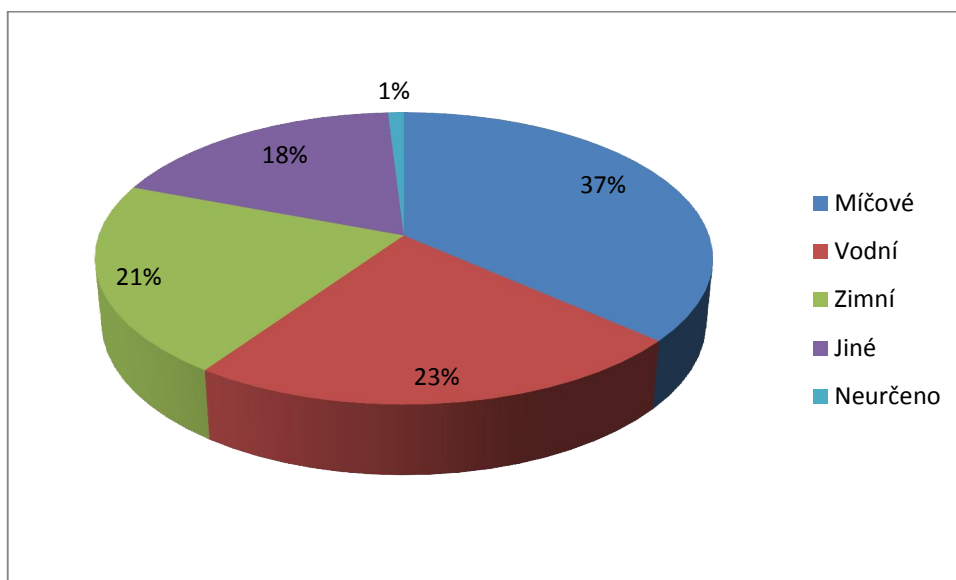
Pro 80 dívek je nejméně důležitá činnost sledování televize, následuje práce a hraní na počítači, dále domácí práce, čtení knížek a sport. 6 dívek uvedlo místo jedné z nabízených činností jinou.

Graf 40 - Které sporty máš nejraději?



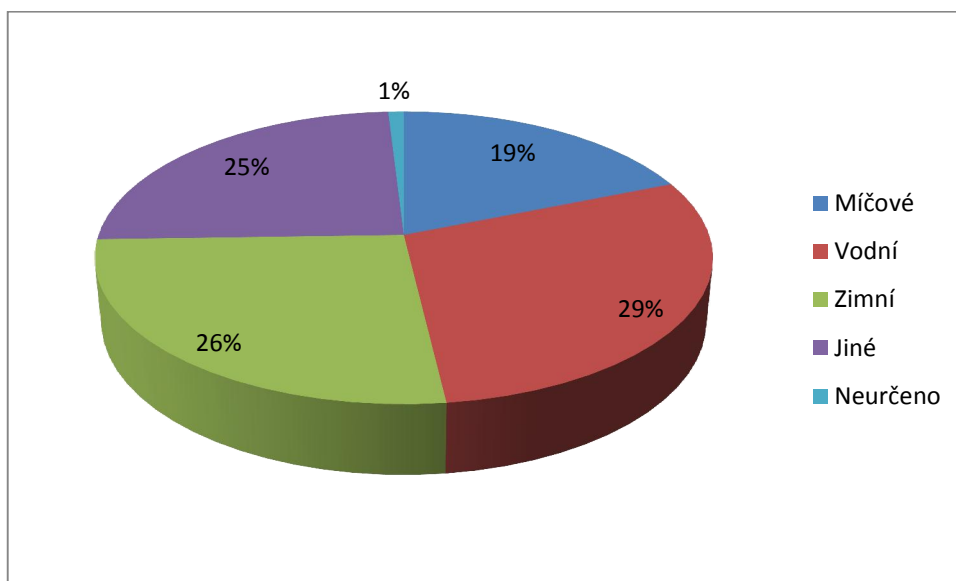
Ze 174 žáků jich 116 uvedlo, že má rádo míčové sporty, 110 jich uvedlo vodní sporty, 100 zimní sporty a 90 jich uvedlo jiné sporty (tanec, turistika atd.). 4 žáci odpověď neuvodli. 56 žáků hlasovalo pouze pro jednu kategorii, 26 pro dvě kategorie, 44 pro tři kategorie a pro všechny kategorie hlasovalo 44 žáků.

Graf 41 - Které sporty máš nejraději? - Chlapci



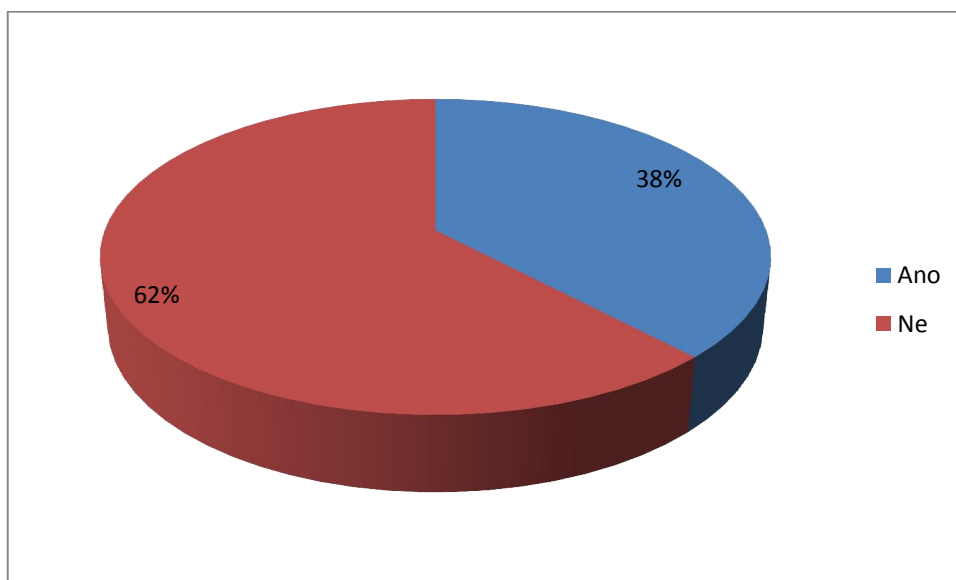
Z 94 chlapců jich 76 uvedlo, že mají rádi míčové sporty, 48 jich uvedlo vodní sporty, 44 zimní sporty a 38 jich uvedlo jiné sporty (tanec, turistika atd.). 2 chlapci odpověď neuvodli. 12 chlapců hlasovalo pouze pro jednu kategorii, 12 pro dvě kategorie, 22 pro tři kategorie a pro všechny kategorie hlasovalo 20 chlapců.

Graf 42 - Které sporty máš nejradyji? - Dívky



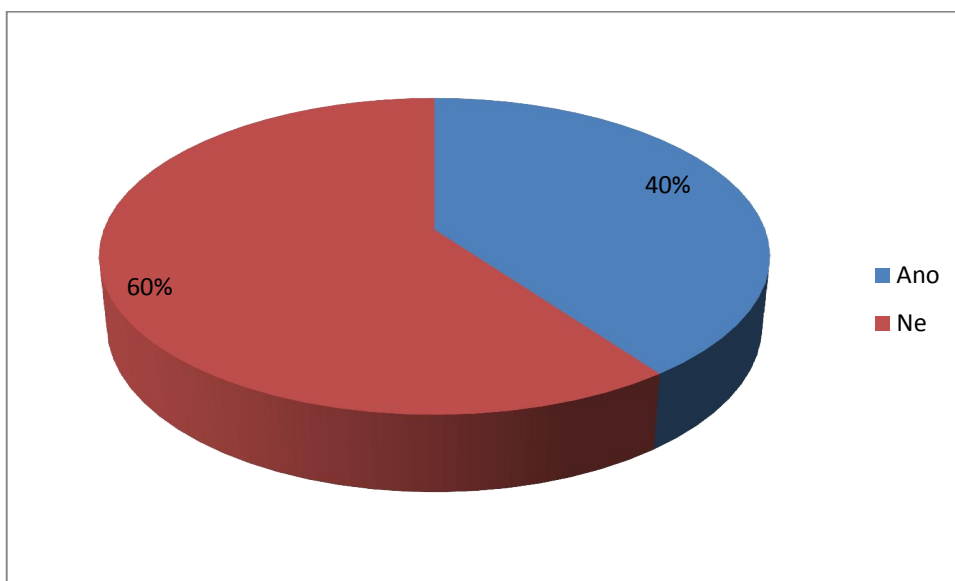
Z 80 dívek jich 40 uvedlo, že mají rády míčové sporty, 62 jich uvedlo vodní sporty, 56 zimní sporty a 52 jich uvedlo jiné sporty (tanec, turistika atd.). 2 dívky odpověď neuvedly. 18 dívek hlasovalo pouze pro jednu kategorii, 14 pro dvě kategorie, 22 pro tři kategorie a pro všechny kategorie hlasovalo 24 dívek.

Graf 43 - Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů?



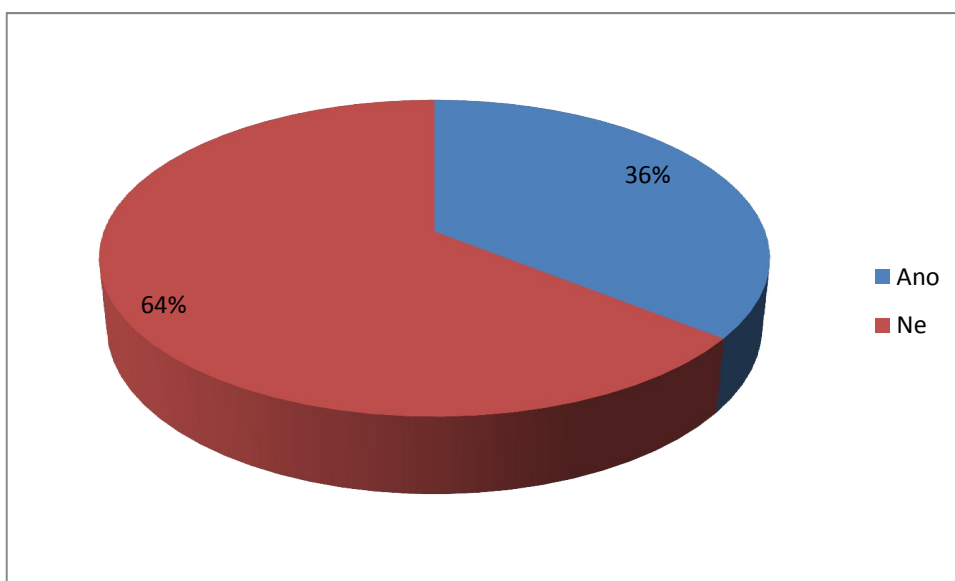
Ze 174 žáků jich 66 dosáhlo nějakého sportovního úspěchu.

Graf 44 - Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů? - Chlapci



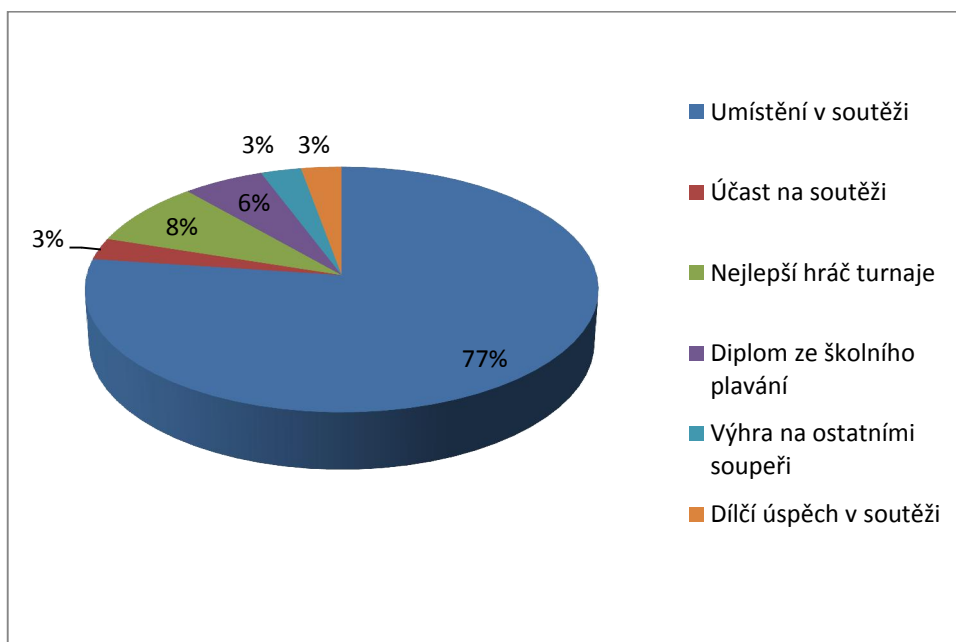
Z 90 chlapců jich 36 dosáhlo nějakého sportovního úspěchu.

Graf 45 - Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů? - Dívky



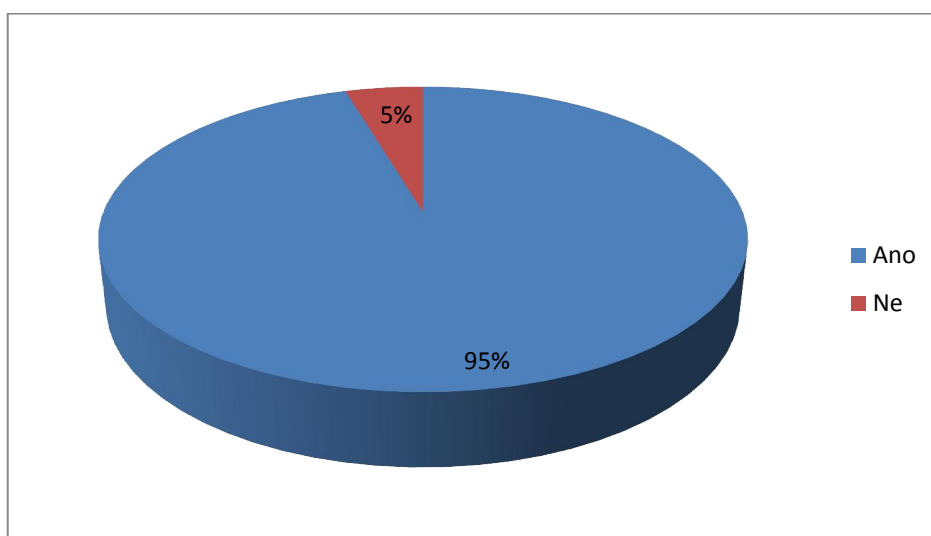
Z 84 dívek jich 30 dosáhlo nějakého sportovního úspěchu.

Graf 46 - Jakých sportovních úspěchů jsi dosáhl?



Z 66 žáků, kteří na nějaký sportovní úspěch dosáhli, se 54 žákům podařilo dobré umístění v soutěži, pro dva z nich byl úspěch účast v soutěži, 6 z nich se stalo nejlepším hráčem turnaje, 4 z nich mají diplom ze školního plavání, 2 považují za úspěch výhru nad ostatními soupeři a 2 dosáhli dílčího úspěchu v soutěži.

Graf 47 - Baví tě školní tělesná výchova?



Ze 174 žáků jich pouze 8 odpovědělo, že je školní tělesná výchova nebaví. 2 byli chlapci a 6 bylo dívek.

7 Diskuze

V dotazníku jsem se zaměřil na celkový přístup dětí k pohybové aktivitě. Na dotazníky mi odpovědělo 174 dětí za 4. a 5. ročníků ZŠ. Z celkového počtu bylo 90 chlapců a 84 dívek. 102 žáků bylo ze 4. ročníku a 74 žáků bylo z 5. ročníku. Ze 4. ročníku bylo 46 chlapců a 56 dívek. Z 5. ročníku bylo 48 chlapců a 24 dívek.

Z celkového počtu 174 žáků se nějakému mimoškolnímu sportu věnuje 128 žáků a 46 žáků se nevěnuje žádnému. Z 94 chlapců se jich 70 nějakému sportu věnuje, 24 chlapců se žádnému nevěnuje. Z 80 dívek se jich 64 nějakému sportu věnuje, 16 se žádnému nevěnuje. Ze 70 chlapců se jich 18 věnuje fotbalu, 11 tanci, 7 taekwondu, 6 judu, 6 vodnímu pólu, 5 florbalu, 5 basketbalu, 2 karate, 2 parkouru, 2 plavání, 2 tenisu, 1 aikidu, 1 horolezení, 1 golfu a 1 atletice. Z 64 dívek se jich 16 věnuje tanci, 7 softbalu, 6 baletu, 6 jízdě na koni, 4 aerobiku, 4 plavání, 4 basketbalu, 3 florbalu, 3 gymnastice, 2 cyklistice, 2 horolezení, 2 atletice, 1 posilování, 1 mažoretkám, 1 tenisu, 1 józe a 1 synchronizovanému plavání.

Ze 128 žáků, kteří se účastní mimoškolnímu sportu, se jich 42 věnuje sportu 1x týdně, 46 žáků 2x týdně, 28 žáků 3x týdně, 6 žáků 5x týdně a 12 žáků údaj nevedlo.

Ze 128 žáků, kteří se účastní mimoškolního sportu, jich 54 ke sportu přivedli rodiče, 28 žáků si sport našlo samo, 12 jich ke sportu přivedl kamarád, 4 bratranec, 2 sourozenec, 2 prarodiče a 30 žáků údaj nevedlo.

Ze 46 žáků, kteří nesportují, by se jich 20 chtělo nějakému sportu věnovat, naopak 26 žáků, kteří nesportují, o žádném sportu neuvažuje. Z 20 žáků, kteří by měli zájem se nějakému sportu věnovat, vždy dva žáci uvažují o těchto sportech: plavání, florbal, fotbal, basketbal, tenis a hokej. Tyto sporty byly označeny vždy jedním žákem: bowling, vybíjená, badminton, ragby, atletika, lyžování, gymnastika a jízda na koni.

134 žáků, kteří svůj volný čas tráví aktivně venku s kamarády, odpovídalo, kolikrát týdně takto svůj čas tráví. Jednou týdně 18 žáků, dvakrát 30 žáků, třikrát 27 žáků, čtyřikrát 14 žáků, pětkrát 21 žáků, šestkrát 3 žáci, každý den 17 žáků a 4 žáci údaj nevedli. Ze 72 chlapců tráví venku volný čas jednou týdně 4 chlapci, dvakrát 26 chlapců, třikrát 8 chlapců, čtyřikrát 8 chlapců, pětkrát 13 chlapců, každý den 11 chlapců a 2 údaj nevedli. Z 62 dívek tráví venku volný čas jednou týdně 14 dívek, dvakrát 4 dívky, třikrát 19 dívek, čtyřikrát 6 dívek, pětkrát 8 dívek, šestkrát 3 dívky, každý den 6 dívek a dvě údaj nevedly.

Ze 174 žáků jich pouze 10 uvedlo, že v okolí svého bydliště nemají volně přístupná sportoviště, jako např. hřiště skatepark apod. Chlapců bylo 6 a dívky 4.

Ze 174 žáků jich 115 odpovědělo, že spolu se svými rodiči sportuje – 61 chlapců a 51 dívek. 58 dětí se svými rodiči nespportuje – 32 chlapců a 26 dívek. 1 dívka údaj neuvedla.

Následovala otázka – „*Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu?*“ Ze 174 žáků jich 88 uvedlo, že ano – 38 chlapců a 50 dívek. 57 žáků uvedlo, že jejich sourozenec nespportuje – 32 chlapců a 25 dívek. 29 žáků odpovědělo, že nemá sourozence – 20 chlapců a 9 dívek.

Na letní tábory a soustředění jezdí 110 žáků – 58 chlapců a 52 dívek. Žádných se neúčastní 64 žáků – 36 chlapců a 28 dívek. Pokud se nějakých účastní, jsou to tyto: příměstský tábor – 12 chlapců a 6 dívek, celkem 18 žáků, klasický letní tábor – 12 chlapců a 30 dívek, celkem 42 žáků, skautský tábor – 6 chlapců a 2 dívky, celkem 8 žáků, ozdravný pobyt u moře – 2 chlapci a sportovní soustředění – 36 chlapců a 24 dívek, celkem 60 žáků. Na dvě různé akce jezdí 20 žáků, 10 dívek a 10 chlapců.

Na otázku, zda je pro člověka prospěšné věnovat se sportu odpověděli žáci takto: Ano – 172 žáků, ne 2 žáci. Jako prospěch uvedli žáci tyto položky: zdravotní aspekt – 70 chlapců a 68 dívek, celkem 138 žáků, zábava – 16 chlapců a 6 dívek, celkem 22 žáků, objevení něčeho nového – 2 chlapci a 10 žáků údaj neuvedlo – 4 chlapci a 6 dívek.

V řazení činností, které jsou pro děti více či méně důležité vyšly tyto výsledky: z celkového počtu 174 žáků se jako nejméně oblíbená činnost ukázalo sledování televize, následovala práce a hraní na počítači, dále domácí práce, čtení knížek a jako nejoblíbenější činností se stal sport. Pro 90 chlapců je nejméně důležité sledování televize, následují domácí práce, čtení, práce a hraní na počítači a jako nejdůležitější činnost uvedli sport. Pro 84 dívek je nejméně důležité sledování televize, následuje práce a hraní na počítači, domácí práce, čtení a jako nejdůležitější činnost uvedly sport.

Z výběru míčových sportů, vodních sportů, zimních sportů a jiných sportů (tanec, turistika) měli žáci vybírat, které mají nejraději. Žáci mohli vybrat i více sportů. Z celkového počtu 174 žáků jich 116 (76 chlapců a 46 dívek) uvedlo jako oblíbené míčové sporty, 110 (48 chlapců a 62 dívek) vodní sporty, 100 (44 chlapců a 56 dívek) zimní sporty a 90 (38 chlapců a 52 dívek) jiné sporty. 2 chlapci a 2 dívky žádné sporty neurčili. 56 žáků

hlasovalo pouze pro jedno sportovní odvětví, 26 žáků pro dvě, 44 žáků pro tři a 44 pro čtyři.

Ze 174 žáků jich 66 (36 chlapců a 30 dívek) dosáhlo nějakého sportovního úspěchu. 54 žáků dosáhlo nějakého umístění v soutěži, 6 žáků bylo vyhlášeno nejlepším hráčem turnaje, 4 žáci považují za úspěch diplom ze školního plavání, 2 žáci účast v nějaké soutěži, 2 žáci výhru nad ostatními soupeři a 2 žáci považují za úspěch nějaký dílčí úspěch v soutěži.

Na otázku, zda žáky baví školní tělesná výchova, jich 8 odpovědělo ne a 166 ano. Ne odpověděli 2 chlapci a 6 dívek.

Výsledky dotazníkové metody přinesly spoustu zajímavých výsledků. V dotazníku byly zastoupeny všechny požadované kategorie, lehce utrpěla kategorie dívek z 5. ročníku, kde odpovídalo pouze 24 žákyň. Jinak byly skupiny - chlapci a dívky ze 4. a 5. ročníků, zastoupeny vcelku rovnoměrně. Příjemný faktem je, že všech jedenáct otázek bylo v drtivé většině zodpovězeno, vůbec nevyplněných otázek bylo velmi malé procento.

Ze stanovených hypotéz se mi jich pět potvrdilo a pouze jedna ne.

Hypotéza číslo 1: Předpokládám, že nějakým sportovním aktivitám se bude věnovat více chlapců, než dívek.

Tato hypotéza se mi **nepotvrdila**. Z celkového počtu 94 chlapců se jich sportu věnuje 70, tedy 74% a žádnému sportu se nevěnuje 24 chlapců, tedy 26%. Naopak z celkového počtu 80 dívek se jich sportu věnuje 64, tedy 80% a žádnému sportu se nevěnuje 16 dívek, tedy 20% (otázka č. 1).

Hypotéza číslo 2: Předpokládám, že větší část dětí tráví svůj čas venku aktivně s kamarády a že k tomu mají vhodné podmínky.

Tato hypotéza se mi **potvrdila**. Z celkového počtu 174 žáků jich 134, tedy 77% tráví svůj volný čas venku aktivně s kamarády. Jde o 72 chlapců z 94, což rovněž 77% a 62 dívek z 80, což je také 77%. Pokud jde o vhodné prostředí, tak 164 žáků ze 174, tedy 94%, odpovědělo, že má v okolí svého bydliště nějaká volně přístupná sportoviště (otázka č. 2 a 3).

Hypotéza číslo 3: Předpokládám, že většina dětí má rodiče, kteří se s nimi věnují sportu.

Tato hypotéza si mi **potvrdila**. Ze 174 žáků jich 115, tedy 66% spolu se svými rodiči sportuje. Z 94 chlapců jich s rodiči sportuje 61, tedy 65% a z 80 dívek jich s rodiči sportuje 54, tedy 67% (otázka č. 4).

Hypotéza číslo 4: Předpokládám, že si většina dětí uvědomuje prospěšnost sportu a mají ho vysoko v žebříčku hodnot.

Tato hypotéza se mi **potvrdila**. 99% žáků, tedy 174 si myslí, že věnování se sportu prospěšné je. V žebříčku nabízených aktivit mají žáci sport na prvním místě. (otázka č. 7 a 8).

Hypotéza číslo 5: Předpokládám, že je školní tělesná výchova pro děti zábavná.

Tato hypotéza se mi **potvrdila**. 166 žáků, tedy 95% odpovědělo, že je školní tělesná výchova baví (otázka č. 11.)

8 Závěry

V této práci jsem se zaměřil na analýzu pohybových aktivit dětí 4. a 5. tříd ZŠ na Praze 9. Práce by měla sloužit především rodičům žáků z Prahy 9 a základním školám na Praze 9. Výsledky výzkumného šetření potvrdily, že děti mají k mimoškolním pohybovým aktivitám dobrý vztah, dobré podmínky, ale i dobré zázemí. Ovšem v některých otázkách nebyly odpovědi tak jednoznačné, jak by se dalo čekat. Na základě výše uvedených výsledků můžeme vyvodit tyto závěry.

- 1) Nějakému sportu se věnují téměř tři čtvrtiny dotazovaných žáků a větší podíl dívek, než chlapců.
- 2) Přes dvě třetiny dotazovaných žáků tráví aktivně svůj volný čas venku s kamarády a mají k tomu vhodné podmínky.
- 3) Dvě třetiny dotazovaných žáků sportují spolu se svými rodiči.
- 4) Drtivá většina dotazovaných žáků si uvědomuje prospěšnost sportu a řadí ho vysoko ve svém žebříčku hodnot.
- 5) Pro téměř všechny dotazované žáky je školní tělesná výchova zábavná.

9 Seznam použité literatury

- 1) ČAKIRPALOGU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. 288 s. ISBN – 978-80-247-4033-1
- 2) ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. 377 s. ISBN – 80-7239-010-4
- 3) ČELADOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN – 978-80-247-6608-9
- 4) DURDOVÁ, I. *Sportovní management*. Ostrava: Vysoká škola báňská, 2002. 121 s. ISBN - 80-248-0130-2
- 5) DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu*. Praha: Grada, 2012. 144 s. ISBN – 978-80-247-3733-1
- 6) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN – 978-80-7315-185-0
- 7) HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2010. 128 s. ISBN – 978-80-7290-471-6
- 8) HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN – 80-7178-927-5
- 9) JEŘÁBEK, J., TUPÝ J. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005. 218 s. ISBN – 978-80-087-0000-21
- 10) JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ H. *Je naše dítě zralé na vstup do školy?* Praha: Grada, 2014. 150 s. ISBN – 978-80-247-4750-7
- 11) KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 1. díl pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 2010. 184 s. ISBN – 978-80-247-3270-1
- 12) KOPECKÁ, I. *Psychologie 1. díl*. Praha: Grada, 2011. 200 s. ISBN – 978-80-247-3875-8
- 13) KYSEL, J. *Florbal, kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. 144 s. ISBN – 978-80-247-7355-3
- 14) MIRAS, J., BAÑARES, I. *Manželství a rodina*. Pardubice: Axis, 2014. 168 s. ISBN – 978-80-903864-9-5
- 15) NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl*. Praha: Grada, 2011. 208 s. ISBN – 978-80-247-3709-6
- 16) PASTUCHA D. A KOL. *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada, 2014. 290 s. ISBN – 978-80-247-4837-5

- 17) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN – 978-80-247-2643-4
- 18) PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2013. 206 s. ISBN – 987-80-262-0403-9
- 19) PŘADKA, M. *Vybrané problémy vztahu výchovy a prostředí*. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 1983. 173 s.
- 20) PŘADKA, M., KNOTOVÁ, D., FALTÝSKOVÁ, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita, 1998. 46 s. ISBN – 80-120-1946-8
- 21) REICHEL, J. *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Grada, 2008. 240 s. ISBN – 978-80-247-2594-9
- 22) SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 172 s. ISBN – 978-80-244-2811-6
- 23) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN – 80-7178-308-0
- 24) VESELÁ, J. *Jak ve volném čase?* Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. 121 s. ISBN – 80 – 7041-146-5
- 25) VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 104 s. ISBN – 80-7315-033-6

Internetové zdroje:

- 26) <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- 27) <http://www.nuv.cz/cinnosti/kurikulum-vseobecne-a-odborne-vzdelavani-a-evaluace/ramcove-vzdelavaci-programy/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
- 28) <http://www.skaut.cz>
- 29) <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
- 30) <http://www.who.cz/zaklinfo.html>

10 Přílohy

Příloha 1 – seznam grafů

Graf 1 - Pohlaví	32
Graf 2- Ročník	32
Graf 3- Pohlaví a ročník	33
Graf 4- Věnuješ se mimo školu nějakému sportu?	33
Graf 5 - Věnuješ si mimo školu nějakému sportu? - Chlapci.....	34
Graf 6 - Věnuješ se mimo školu nějakému sportu? - Dívky	34
Graf 7 - Jakému sportu se věnuješ?.....	35
Graf 8 - Jakému sportu se věnuješ? - Chlapci	36
Graf 9 - Jakému sportu se věnuješ? - Dívky.....	37
Graf 10 - Jak často se věnuješ sportu?.....	38
Graf 11 - Kdo tě ke sportu přivedl?	38
Graf 12 - Pokud nesportuješ, chtěl by ses nějakému sportu věnovat?	39
Graf 13 - Pokus by ses chtěl nějakému sportu věnovat, kterému?	40
Graf 14 - Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas?	41
Graf 15 - Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas? – Ch.	41
Graf 16 - Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas? - D.....	42
Graf 17 - Pokud trávíš svůj volný čas venku, kolikrát týdně?.....	42
Graf 18 - Pokud trávíš svůj volný čas venku, kolikrát týdně? - Chlapci.....	43
Graf 19 - Pokud trávíš svůj volný čas venku, kolikrát týdně? - Dívky	43
Graf 20 - Jsou v okolí tvého bydliště nějaká volně přístupná sportoviště?	44
Graf 21 - Sportuješ spolu se svými rodiči?.....	44
Graf 22 - Sportuješ spolu se svými rodiči? - Chlapci.....	45
Graf 23 - Sportuješ spolu se svými rodiči? - Dívky	45
Graf 24 - Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu?.....	46
Graf 25 - Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu? - Chlapci.....	46
Graf 26 - Pokud máš sourozence, věnuje se nějakému sportu? - Dívky	47

Graf 27 - Jezdíš o prázdninách na tábory nebo sportovní soustředění?	47
Graf 28 - Jezdíš o prázdninách na tábory nebo sportovní soustředění? - Chlapci	48
Graf 29 - Jezdíš o prázdninách na tábory nebo sportovní soustředění? - Dívky	48
Graf 30 - Pokud na tábory a letní soustředění jezdíš, které to jsou?	49
Graf 31 - Pokud jezdíš na tábory a letní soustředění, které to jsou? - Chlapci.....	49
Graf 32 - Pokud jezdíš na tábory a letní soustředění, které to jsou? - Dívky	50
Graf 33 - Myslíš si, že je pro člověka prospěšné věnovat se sportu?	50
Graf 34 - Proč si myslíš, že je prospěšné se nějakému sportu věnovat?	51
Graf 35 - Proč si myslíš, že je prospěšné se nějakému sportu věnovat? - Chlapci	51
Graf 36 - Proč si myslíš, že je prospěšné se nějakému sportu věnovat? - Dívky	52
Graf 37 - Seřazení činností podle důležitosti od nejméně důležité	52
Graf 38 - Seřazení činností podle důležitosti od nejméně důležité - Chlapci.....	53
Graf 39 - Seřazení činností podle důležitosti od nejméně důležité - Dívky	53
Graf 40 - Které sporty máš nejraději?	54
Graf 41 - Které sporty máš nejraději? - Chlapci.....	54
Graf 42 - Které sporty máš nejraději? - Dívky	55
Graf 43 - Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů?	55
Graf 44 - Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů? - Chlapci.....	56
Graf 45 - Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů? - Dívky	56
Graf 46 - Jakých sportovních úspěchů jsi dosáhl?	57
Graf 47 - Baví tě školní tělesná výchova?	57

Příloha 2 – dotazník pro žáky

Ahoj kluci a holky,

rád bych Vás požádal o zodpovězení několika otázek.

Děkuji Vám.

Jsem: KLUK HOLKA

Chodím do _____ třídy.

1. **Věnuješ se mimo školu nějakému sportu?**

Zakroužkuj: ano ne

- Pokud ano, kterému, jak často a kdo tě k tomuto sportu přivedl?

.....

- Pokud ne, chtěl by ses nějakému věnovat? Kterému?

.....

.....

2. **Chodíš s kamarády ven mimo organizované sportovní aktivity aktivně trávit svůj volný čas?**

Zakroužkuj: ano ne

- Pokud ano, kolikrát týdně

3. **Jsou v okolí tvého bydliště nějaká volně přístupná sportoviště? (hřiště, skate park)**

Zakroužkuj: ano ne

4. **Sportuješ spolu se svými rodiči?**

Zakroužkuj: ano ne

5. **Pokud máš sourozence, věnuje(i) se nějakému sportu?**

Zakroužkuj: ano ne

6. **Jezdíš o prázdninách na tábory nebo soustředění?**

Zakroužkuj: ano ne

- Pokud ano, na které?

.....

7. **Myslíš, že je pro člověka prospěšné věnovat se sportu?**

Zakroužkuj: ano ne

- Proč si to myslíš?

.....

8. Seřad' následující činnosti na stupnici od 1 do 5 podle toho, jak moc jsou pro tebe důležité. (1 je nejdůležitě

sport

práce a hraní na počítači

domácí práce

čtení knížek

sledování televize

1)

2)

3)

4)

5)

Pokud Ti zde chybí nějaká možnost, napiš která:

9. Které sporty máš nejraději a proč?

Zakroužkuj a dopiš:

- míčové (fotbal, basketbal, volejbal, florbal...)
- vodní (kanoistika, plavání, skoky do vody...)
- zimní (hokej, lyžování, krasobruslení...).....
- jiné (tanec, aerobic, turistika...).....

10. Pokud sportuješ, dosáhl jsi nějakých sportovních úspěchů?

Zakroužkuj: ano ne

- Pokud ano, jakých:

11. Baví tě školní tělesná výchova?

Zakroužkuj: ano ne

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				