

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Markéta Šnoblová

Pedagogika – veřejná správa

Výchova k pohybu v životě dítěte

Olomouc 2016

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Výchova k pohybu v životě dítěte* vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 15. 4. 2016

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

OBSAH

OBSAH	4
ÚVOD	6
1 CÍL PRÁCE	7
2 Teoretické poznatky	8
2.1 Výchova.....	8
2.2 Zdraví.....	8
2.3 Zdravý životní styl.....	9
2.3.1 Nesprávná výživa a obezita	10
2.4 Výchova ke zdravému životnímu stylu	11
2.4.1 Rodina jako socializační činitel	12
2.4.2 Škola jako socializační činitel	14
2.4.2.1 Školní družina	16
2.5 Mladší školní věk.....	16
2.5.1 Fyzický vývoj	17
2.5.2 Psychický vývoj	17
2.5.3 Emocionální a sociální vývoj	18
2.6 Pohyb	18
2.6.1 Pohybová aktivita	19
2.6.1.1 Pohybová aktivita ve škole.....	22
3 Metodika práce	25
3.1 Metodika výzkumu	25
3.1.1 Teoreticko-praktická příprava	25
3.1.2 Výzkumné problémy	26
3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru	26
3.1.4 Použitá metoda	27
3.1.5 Organizace výzkumu	27

4	Výsledky	28
4.1	Vyhodnocení výzkumu	28
5	DISKUSE.....	71
	ZÁVĚR.....	74
	Souhrn	75
	Summary	76
	REFERENČNÍ SEZNAM	77
	Seznam použitých symbolů a zkratek	81
	Seznam obrázků	82
	Seznam příloh	83
	PŘÍLOHY	

ÚVOD

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav tělesné, duševní i sociální pohody. Postoj ke zdraví stejně jako návyky a životní styl se budují již v dětství každého z nás. V současné době je nárůst civilizačních nemocí jedním z hlavních důvodů nedostatečné pohybové aktivity. Dalším z důvodů je velký rozmach výpočetní techniky a telekomunikačních technologií, jejichž atraktivita je pro děti nesporná. Pozitivní motivace k pohybu je proto neodmyslitelnou součástí výchovy dětí.

Bakalářskou práci jsem zaměřila na problematiku pohybu dětí v mladším školním věku, protože pohyb je pro děti nezbytným a přirozeným projevem života a měl by být součástí denního režimu dětí. Největší vliv na pohybové aktivity dětí mají jejich rodiče. Věnují-li rodiče svůj volný čas aktivitám spojeným s pohybem a jsou-li milovníky pohybu, dá se předpokládat, že děti budou v dospělosti stejné. Nevytvoří-li si děti vztah k pohybovým aktivitám právě v raném věku, je pravděpodobné, že i v dospělosti budou pasivními. Vedle důležitého vlivu rodičů má velký vliv na formování dítěte i škola. Kurikulární dokumenty současného vzdělávání směřují děti k radosti z pohybu, kterým si upevňují své zdraví a zkvalitňují svůj současný i budoucí život. Cílem bakalářské práce je vymezit pojmy a poznatky a doplnit informace, které se týkají významu pohybu pro děti.

Teoretická část zahrnuje formulaci a definici základních pojmů týkajících se pohybu, vymezuje mladší školní věk z hlediska vývojové psychologie a zaměřuje se také na vliv socializačních činitelů. Čerpala jsem zejména z odborné literatury i z internetových stránek, které se těmito tématy zabývají. Jen okrajově se v práci zmiňuji o pojmech jako volnočasové aktivity, životní styl či obezita. Jsou to témata, jejichž obsáhlost by stačila na napsání další práce.

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na analýzu pohybových aktivit dětí mladšího školního věku. Prostřednictvím sesbíraných a vyhodnocených dat jsem chtěla vytvořit aktuální představu o vztahu dětí k pohybu na 1. stupni základní školy. V dalších úkolech jsem si chtěla ověřit, jakou důležitost přikládají děti pohybu, zda si myslí, že je pohyb prospěšný, zda a jaké pohybové aktivity dětem nabízí škola. Zabývala jsem se rovněž tématem vzorů při výchově a částečně zjišťovala, kolik času děti ve svém volném čase věnují, pro dnešní dobu charakteristickému odvětví, výpočetní technice a telekomunikačním technologiím.

1 CÍL PRÁCE

Cílem této bakalářské práce je, prostřednictvím kvantitativního dotazování formou dotazníku, zmapovat výchovu k pohybu dětí mladšího školního věku, tj. 1. stupně základních škol v Olomouci z hlediska rodinného prostředí a prostředí školy. Úkolem je definovat základní pojmy, kterými jsou výchova, zdraví, zdravý životní styl, pohyb apod. Ve své práci bych chtěla objasnit vztah dětí k pohybovým aktivitám, vztah rodičů k pohybu a vhodnosti motivace dětí k pohybu. Dále bych chtěla zhodnotit důležitost vzorů při výchově a zjistit, zda mají děti možnost absolvovat v rámci školy další pohybové aktivity.

Bakalářská práce je zaměřená zejména na žáky základních škol, ale současně i na jejich rodiče a všechny ty, kteří děti v mladším školním věku ovlivňují. Má poukázat na aktuálnost daného tématu a potřebu problematiku nedostatečné pohybové aktivity řešit. Zlepšení zdraví dětí v naší populaci je výhodnou investicí do budoucna podporující zdravé stárnutí již nyní.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

Před analýzou problematiky výchovy k pohybu v životě dítěte je třeba objasnit některé pojmy využívané v mé práci.

2.1 Výchova

Jako společenskou determinaci výchovy z hlediska pedagogiky označuje výchovu Kraus et al (2001) takto: *„Výchova se jeví jako regulování, záměrné a cílené vstupování do celoživotního procesu zespolečňování jedince, probíhající v jistém konkrétním kulturně společenském systému.“*

Kraus et al (2001) rovněž výchovu definuje takto: *„Výchova je činnost životem podmíněná a život podmiňující. Výchova je nepochybně proces podílející se na utváření osobnosti (celých sociálních skupin), a tím vlastně na spoluutváření celé společnosti.“* (s. 41)

Současný termín výchovy vymezuje i Pelikán (1995), podle něhož je výchova *„cílevědomým a záměrným vytvářením a ovlivňováním podmínek umožňujících optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulačnými jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.“* (s. 36)

Obecně platí konstatování, že výchova je společenský jev související s výchovou a společností. Společenský a kulturní systém tvoří složky vytvářené převážně sociálními hodnotami a normami, dále interakcemi ve společnosti, komunikací a pracovními vztahy, jsou rovněž tvořeny materiálními a duchovními produkty a v neposlední řadě je zde zastoupena složka osobnostní, jde o individualitu člověka ve společnosti. Úkolem výchovy je nejen kultivace člověka, ale celé společnosti. Výchova má vliv na veškerou strukturu společnosti počínaje například ekonomikou a mezi lidskými vztahy konče, bohužel dosud podle průzkumů veřejného mínění není otázka výchovy a vzdělání mezi prioritami společnosti. Prioritně se řeší například otázky korupce či kriminality, je však opomíjeno, že podstatu problémů lze hledat právě ve výchově (Kraus et al, 2001).

2.2 Zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví formulováno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnosti nemoci nebo vady. Mezi determinanty zdraví

patří vnitřní vlivy, které jsou neovlivnitelné, a to je genetický základ, vrozené dispozice, pohlaví či věk, mezi vnější tedy ovlivnitelné faktory patří např. životní styl, životní prostředí, lékařská péče.

V současnosti je zdraví zásadně ovlivňováno nedostatkem pohybové aktivity. Pozitivně ovlivňovat zdraví člověka může jen pravidelně prováděná pohybová aktivita přiměřená věku, fyzickým a psychickým předpokladům jedince, tedy jeho zdatnosti (Řehulka, 2009).

Základní vztah mezi pohybovou aktivitou, zdatností a zdravím je reciproční. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje zdatnost, a ta se pak prolíná do zdravotního stavu jedince, které přináší dobré zdraví. Funguje to však i obráceně. Špatné zdraví se projeví ve snížené zdatnosti, která zásadně může pohybovou aktivitu zásadně omezit. Všechny tři prvky společně ovlivňuje svým způsobem i dědičnost a přírodní i sociální prostředí (Měkota, Cuberk, 2007).

2.3 Zdravý životní styl

Zdraví je ovlivněno způsobem života asi z 60 %, dalších 20 % je ovlivňováno životním a profesním prostředím a poslední část je korigována zdravotní péčí. Mezi rizikovými faktory je uváděna zejména nesprávná výživa, stres a nedostatek pohybu (Krejčí, Bäumelová, 1999).

Kalman et al (2011) uvádí, že pro zdraví člověka je zdravý životní styl zásadní determinantou. Nesprávné stravovací návyky, nedostatek pohybové aktivity, konzumace alkoholu, kouření a zneužívání návykových látek, z toho vyplývající nemoci jako například kardiovaskulárních onemocnění či diabetes, mají stěžejní vliv na chronická neinfekční onemocnění, která jsou hlavní příčinou úmrtí v České republice i ve světě. Světová zdravotnická organizace uvádí, že postoj ke zdravému životnímu stylu v dospělosti je obrazem vývoje během dětství a dospívání, proto je nutné největší pozornost věnovat právě dětem a mládeži. Nejlépe je tato pravda obsažena ve starém českém přísloví „*Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.*“ Podpora zlepšení zdraví dětí a mládeže by mělo být správnou investicí do budoucnosti.

Zdravý životní styl je zosobnění návyků tělesné a duševní hygieny. Mezi základní determinanty vymezující zdravý životní styl patří životní rytmus zahrnující poměr práce a odpočinku, poměr fyzické a psychické zátěže, dále aktivní a pravidelný pohybový režim, aktivity spojené se zájmem o kulturu a vzdělávání, správná životospráva a racionální výživa podmiňující dobré zdraví a fyzickou i psychickou výkonnost. Patří sem i zvládání náročných životních situací. Nejvhodnější dobou pro tvorbu zásad zdravého životního stylu je volný čas. Patří sem rovněž

regenerace – obnova sil a uchování fyzického a duševního zdraví, formativní funkce přispívající ke kompletnímu rozvoji člověka z hlediska vzdělávání a sebevzdělávání. Obsahuje fyzické i duševní aktivity, rozvíjí poznatky zejména v zájmových oblastech. Relaxační funkce kompenzuje pracovní zátěž a regeneruje síly, po duševní práci je tedy vhodný aktivní odpočinek. Z hlediska socializace je důležité společenské uplatnění, pocit osobního uspokojení a prospěchu. V zásadách udržování zdravého životního stylu jsou zahrnuty složky rozvíjející tělesnou kulturu osobnosti, psychickou kulturu osobnosti i duchovní kulturu osobnosti. Tělesná kultura osobnosti obsahuje rozvíjení dovedností a zdravých návyků osobní hygieny, správného stravování a životosprávy a tomu odpovídající aktivní pohyb pro zdravé srdce a pružnost těla (Kraus et al, 2001).

2.3.1 Nesprávná výživa a obezita

Obezita je popisována jako metabolická porucha množstvím tuku v těle. Na tuto indispozici mají vliv zejména dva faktory, a to genetické dispozice a faktory vnějšího prostředí. Nárůst obezity vznikl změnou stravovacích návyků, a to zejména zvětšující se spotřebou potravin s velkou energetickou hodnotou a vyšším podílem tuků a jednoduchých cukrů, a dále pak poklesem pohybové aktivity. Mezi rizikové faktory ovlivňující nárůst vzniku obezity jsou zařazeny: *nesprávná výživa, nedostatek pohybové aktivity* (sedavý způsob života), *genetické faktory* (v rodině se vyskytuje nadváha nebo obezita a dítě není motivováno k pohybové aktivitě, rodina konzumuje potraviny s vysokým obsahem energie), *psychologické faktory* (reakce na stres či emoce, většinou tak děti napodobují své rodiče), *vliv rodiny* (nákupy potravin v domácnosti řídí rodiče) a *sociometrické vlivy* (rodiny s nižším příjmem jsou obezitou ohroženější) (Aldhoon Hainerová, 2009).

Výskyt obezity každým rokem stoupá, některými autory je označována jako pandemická a objevuje se jen mezi dětmi, ale i mezi dospělými. Obezita není jen otázkou problému vzhledu, ale týká se všech oblastí života člověka. Obezitou rozumíme nadměrné množství tuku v těle, váha přesahuje nejméně 20 % ideální váhu. Nemoc je charakterizována nadměrnou hmotností těla, přičemž se extrémně zvyšuje množství tělesného tuku. Obezitu zapříčiňují dva hlavní faktory, a to genetické predispozice a vnější prostředí. Mezi další ovlivňující faktory je označován nedostatek pohybu a sedavý způsob života, nevhodné stravovací návyky a přejídání se, sociálně-ekonomické podmínky života a tlak prostředí (Kalman et al, 2011).

Podle WHO nabyl výskyt nadváhy a obezity dětí ve vyspělých zemích epidemických rozměrů. Nadváha a obezita má závažné negativní zdravotní následky jak fyzické (na kosterní, svalový, kardiovaskulární systém), tak psychické, které mohou vést až ke stavům deprese. Výskyt nadváhy a obezity u dětí je alarmující. V České republice trpí až pětina chlapců a desetina dívek nadváhou nebo obezitou. Chlapci velmi výrazně převyšují dívky ve všech věkových obdobích (Kalman et al, 2011).

Jedním z nejprůkaznějších ukazatelů zdravé výživy dětí je pravidelná snídane. S přibývajícím věkem procento dětí, které pravidelně snídají, klesá. Nepravidelná snídane má negativní vliv na kognitivní funkce jednotlivce, kvalitu učení a vede ke zvyšování tělesné hmotnosti a hladiny cholesterolu a tuků v krvi, může způsobovat obezitu. Studie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) z roku 2010, která shrnuje tato klíčová zjištění, informuje například o skutečnosti, že ovoce je pro děti oblíbenější než zelenina, bohužel s přibývajícím věkem konzumace ovoce i zeleniny klesá. Jednou denně jí ovoce pouze 41 % dětí a zeleninu 31 % dětí. Alespoň jedenkrát denně jedí děti sladkosti a pijí coca-colu či jiné slazené nápoje (Kalman et al, 2011).

Převážná většina dětí tráví volný čas u televize více než 2 hodiny denně. Současně sedm z deseti dětí tráví více než dvě hodiny denně u počítače. S přibývajícím věkem dětí volný čas strávený u počítače dramaticky roste (Kalman et al, 2011).

Na základě rozsáhlé epidemiologické studie, kterou provedla Světová zdravotnická organizace v 80. — 90. letech, výsledky potvrdily stoupající trend obezity v celosvětovém měřítku. Česká republika ve výskytu obezity a nadváhy drží přední příčky (Hošek, 2007).

2.4 Výchova ke zdravému životnímu stylu

„Zářivým příkladem spořádaného života budiž ustavičně život rodičů, pěstounů, učitelů a spolužáků. Neboť děti jsou jako opičata: všechno co vidí, ať je to dobré nebo špatné, hned chtějí napodobovati třeba i nechtěně; proto se dříve naučí napodobovat než vědět...“

J. A. Komenský (1948, s. 181)

Krejčí a Baumeltova (1999) uvádějí, že nejzdravějším způsobem trávení volného času člověka je aktivní pohyb a cvičení. Pro zdravý vývoj a správný růst dětí je vyplnění volného času pohybem podmínkou. Získávání návyků správného chování a postojů ke zdraví by měla primárně poskytovat rodina. Od školy se očekává nejen vzdělávat a vychovávat děti, ale i rozvíjet

a posilovat zdraví svých žáků. Ve škole děti tráví i 8 hodin denně, pohybové aktivitě jsou věnovány bohužel pouze 2 hodiny tělesné výchovy týdně.

Přestože dítě má v rodině vzor a mělo by být vedeno k vhodným pohybovým aktivitám, většina rodičů však čas, na společné sportování či podněcování dětí k pohybu, nenachází. Dětem tak chybí příklad, motivace, stávají se pohodlnými se všemi negativními zdravotními důsledky. Krejčí a Bäumeltová (1999) dále upozorňují, že dítě by se mělo věnovat aktivnímu pohybu po škole minimálně jednu až dvě hodiny denně. Dvě hodiny tělesné výchovy ve škole týdně jsou skutečně nedostačující. Dnešní škola se snaží dětem vštípit co nejvíce znalostí a tím je připravit pro úspěšnou budoucnost. Nestačí však klást důraz jen na získávání množství vědomostí, ale i na nezbytně důležitý harmonický tělesný vývoj dětí. Jednou z podmínek dobrého tělesného vývoje dětí je péči o své zdraví, protože zdraví je velkou předností pro uplatnění získaných vědomostí bez omezení.

Hlavním činitelem, který ovlivňuje pohybové předpoklady, jsou genetika a tréninkem rozvinuté pohybové aktivity. Důležitá je i motivace, která pohání, aktivuje, podporuje, podněcuje k činnosti (může působit i obráceně). Při společném působení předpokladů a motivace jde spíše o charakter násobení než sčítání. Přes výborné předpoklady je při nízké motivaci nízký i výkon. Ale opačně při výborné motivaci lze i při průměrných předpokladech dosáhnout nadprůměrného výkonu (Měkota, Cuberk, 2007).

Největší a nevyjimečný potenciál při formování vztahu dítěte k pohybovým aktivitám a k zdravému životnímu stylu má rodina a škola. Optimální období pro vytvoření trvalého vztahu k vykonávání sportovních a pohybových aktivit se považuje dětský věk. V systému výchovy a vzdělávání hraje nezastupitelnou roli tělesná výchova. V rámci tělesné výchovy je možné celoplošně a systematicky ovlivňovat rozvoj motoriky dětí, a to hlavně ve vývojovém období, které je na působení pohybových podnětů nejcitlivější. Cílem by měl být výchovně-vzdělávací proces včetně školní tělesné výchovy, který by měl směřovat k tomu, aby si žák oblíbil některé pohybové aktivity a chtěl je vykonávat i mimo školu ve svém volném čase (Hošek, 2014).

2.4.1 Rodina jako socializační činitel

Kraus at al (2001) specifikuje rodinu jako institucionalizovaný sociální útvar, v němž existují rodičovské, příbuzenské nebo manželské vazby. Ve všech společnostech funguje jako základ rodiny dyadický pár, tj. muž a žena, což je určitá forma manželství nebo partnerství. Rodina je

postavena na základě partnerství a příbuzenství. Pro každou rodinu je výchozím znakem mít nejméně jedno dítě. Rodina hromadně zajišťuje více činností. Od ekonomického zajištění svých členů, přes péči o zdraví a výživu, utváří také kulturní návyky, morální postoje a předává kulturní dědictví. Tvoří rovněž konkrétní socializační a výchovné podmínky pro děti, kterými je chrání, podporuje a ovlivňuje. Další z funkcí, které rodina plní, je funkce biologicko-reprodukční.

Jedním z nejdůležitějších úkolů rodiny je dítě socializovat, tedy naučit ho orientovat se v kultuře společnosti, ve které žije. Cílem socializace je vytvořit samostatnou osobnost, která rozeznává pojmy jako je dobro a zlo, slušné chování, má ukotvené hygienické návyky, zdokonaluje se v pohybových činnostech, ujasňuje si citové vztahy včetně přípravy na rodičovskou či manželskou roli. Patří sem schopnost správného jednání a komunikaci s lidmi, osvojování si pravidel slušného chování, stejně jako logické myšlení (Kraus, 2001).

Primárním prostředím, které zásadním způsobem ovlivňuje rozvoj dítěte, je rodina. Poskytuje základní zkušenosti, které dítěti prezentují svět určitým způsobem. Ovlivňuje základní postoj dítěte ke světu. Rodina je osobně významným prostředím, které by pro dítě mělo být citovým zázemím, zdrojem jistoty a bezpečí. Rodinné prostředí podporuje rozvoj dětského uvažování i ve smyslu zaměřenosti, rodina určuje, jaké kompetence i způsoby uvažování jsou ceněny a naopak, co je považováno za zbytečné. Odráží se zde hodnotový systém rodiny i celková úroveň obou rodičů. Rodina může přispět k dalšímu rozvoji rozumových schopností svého dítěte, z tohoto hlediska je důležitý zejména zájem a podpora rodičů (Vágnerová, 2001).

Způsob trávení volného času a tedy i pohybové aktivity jsou spojeny se sociálními vztahy a kontakty jedince. Kantorová et al (2010) označuje velký vliv rodiny na jedince, konkrétně rodičů, sourozenců nebo prarodičů. Rodina je definována jako první a také nejdůležitější prostředí, do kterého dítě po narození přichází. Je to nejstarší společenská instituce plnící funkci socializační, ekonomickou a reprodukční. Současně formuje interpersonální vztahy, postoje, hodnoty, životní styl a vytváří emocionální klima. Rodina jako spojnice mezi společenskými a individuálními zájmy jedince hraje nezastupitelnou roli.

Děti rodiče napodobují, přejímají od nich jejich životní styl a učí je žít určitým způsobem. Rodiče jsou pro své děti vzorem. Pro rozvoj vztahů dětí k pohybové aktivitě záleží na tom, jaká rodina je, jaké je rodinné soužití a styl výchovy rodičů, stejně jako vztah rodičů k pohybové aktivitě, jejich vlastní pohybové aktivity nebo věk rodičů. To vše ovlivňuje děti v jejich budoucích aktivitách a vztahu k pohybu uvádí Pávková (2014).

Na vytváření osobnosti dítěte se významně podílejí členové rodiny a rodinné prostředí. Pozitivní působení rodiny hraje spolu s vlivem školy nezastupitelnou roli při vytváření osobnosti dítěte. Rodiče nemají pedagogické vzdělání, proto od nich nelze očekávat profesionální přístup, přesto v rodině existují silné emocionální vztahy. Pro správné výchovné působení rodiny je kvalita takovýchto vztahů důležitá. Rodiče by měli učit děti chápat hodnotu volného času, měli by učit děti hospodařit s touto hodnotou a umožňovat dětem správně tento volný čas naplňovat aktivitami. V tomto ohledu mají rodiče mnoho možností, zejména působit jako pozitivní vzory pro napodobování. Z chování rodičů by mělo být jasné, že plnění povinností stejně jako trávení volného času je v životě přirozené. Zahrnutí relaxace, odpočinku a různých koníčků do způsobu trávení volného času je součástí každodenního života. V neposlední řadě i vzájemný respekt a toleranci mezi rodiči ke koníčkům a zálibám toho druhého dává dětem správný vzor (Pávková, 2014).

Rodiče se ve své výchově snaží dětem vštípit správné lidské chování. Je však nezbytně nutné, aby se rodiče zásadami správného chování řídili, protože pokud tomu tak není, nemají rady rodičů žádný význam. Postoj dětí k životu, práci, sportu či zdravým vztahům mezi lidmi je ovlivněn v zásadě chováním a postoji rodičů v běžném životě. Jungwirthová (2013) říká, že nejúčinnější je příklad v rodičích, jejichž hodnoty a postoje děti přebírají zejména nápodobou, tedy zcela spontánně.

2.4.2 Škola jako socializační činitel

Pohybová aktivita se doporučuje již od raného předškolního věku. Mírně či středně dlouhá pohybová aktivita v délce minimálně jedné hodiny denně je doporučovaná dětem mladšího školního věku. Týdně by se děti měly věnovat rozličným pohybovým aktivitám spontánně i organizovaně. Můžeme zde zahrnout i aktivity během pobytu ve školním prostředí. Bohužel výsledky výzkumů poukazují na fakt, že celková pohybová aktivita dětí po zahájení školní docházky zásadně klesá. Nízký objem pohybové aktivity nebo spíše nepohybové aktivity v denním režimu žáků ve školách způsobuje svalovou dysbalanci, která se projevuje zejména vadným držením těla. Poznatky ukazují, že počet dětí s vadným držením těla na 1. stupni základních škola překračuje 50 %. Průměrná pohybová aktivita na 1. stupni základních škol je velmi nízká, odečteme-li povinnou vyučovací hodinu tělesné výchovy, kterou žáci absolvují 2 × týdně, vyjde nám 20 minut denně, kde ovšem musíme započíst pohybovou přestávku, kterou

však naplňuje pohybem jen 55 % žáků. Výzkumy bohužel potvrzují fakt, že děti považují svoji denní pohybovou aktivitu za dostatečnou a třídní učitelky se o tuto pohybovou aktivitu nezajímají. Řehulka ve své práci doporučuje zařadit zejména do nejnižších ročníků základních škol cvičení před výukou, např. protahovací cvičení Pozdrav slunci. Dále upozorňuje, že je potřeba všem žákům poskytnout nejméně jednou denně pohybově rekreační přestávky nejméně v délce 15 min. V pedagogické praxi je třeba apelovat na výchovně vzdělávací povinnosti učitelů projevovat zájem a vést děti k pohybové aktivitě nejen ve školním prostředí, ale i ve volném čase (Řehulka, 2009).

Základní vzdělávání, které povinně absolvují všechny děti, navazuje na působení rodiny. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka. Vzdělávání svým charakterem motivuje žáky k učení a poznání včetně hledání správných cest řešení problémů (www.msmt.cz)

Hlavním posláním škol je poskytnout příslušné vzdělání. Pávková uvádí, že ze vztahu žáků a učitelů vyplývají možnosti k ovlivňování volného času dětí. *„Učitelé jsou pro své žáky vzorem nejen v plnění povinností, ale i ve využívání volného času. Sami by měli umět se svým časem hospodařit a mít své kvalitní zájmy. O svých zálibách by měli se svými žáky mluvit. Úspěchy v některé zájmové oblasti mohou výrazně zvýšit přirozenou autoritu učitele. Povinností učitelů je také zajímat se o to, jak jejich žáci tráví volný čas. Mnoho možností mají v této oblasti zvláště třídní učitelé.“* (Pávková, 2014, s. 34)

Primární vzdělávání na 1. stupni základní školy má podle Mezinárodní standardní klasifikace vzdělávání (ISCED) zabezpečit přípravu žáka na samostatnou práci i na práci ve skupině tak, aby každý žák získal pevný základ společného poznání a zároveň osobní zkušenost ze vzájemného ohledu, uznání a úcty. Škola předává žákům základy kulturní gramotnosti, klade důraz na všestrannou kultivaci osobnosti dítěte, na celistvý a vyvážený rozvoj nejen v oblasti kognitivní, ale rovněž v oblasti emoční, volní, sociální a mravní.

ISCED zároveň vymezuje oblasti „Zdraví a pohyb“, která je obsažena zejména v předmětu Tělesná výchova, okrajově například v předmětu Přírodověda. Výchova ke zdraví aktuálně realizovaná ve školách saturuje dostatečně kognitivní prostor. Zároveň však zdůrazňuje, že hlavním cílem školního vzdělávání má být pozitivní vliv na emotivní a volní oblasti chování dítěte. Úspěch pro správnou motivaci nalezneme i v osobnosti učitele. Realizace výchovy ke zdraví v integrované podobě vyučovacího předmětu je předpokladem či zárukou

promyšleného, koordinovaného, kontinuálního a systematického edukačního působení, které orientuje žáky v oblasti péče o své zdraví stejně jako v oblasti plánování a efektivního využívání volného času (Řehulka, 2011).

2.4.2.1 Školní družina

Družiny, které mají dlouhou tradici, poskytují péči o děti a mládež mimo školní vyučování. Jejich hlavní náplní je rozvoj vědomostí a dovedností, plní funkci výchovnou a sociální. Družiny dětem poskytují návyky na správné trávení volného času a poskytují informace o různých zájmových volnočasových činnostech, včetně pomoci při hledání mimoškolních aktivit (Pávková, 2003).

Žáci si ve školní družině osvojují pohybové dovednosti jako chůzi, běh a míčové hry. Jde o pozitivní motivaci k aktivnímu pohybu, osvojování si pravidel her a fair play. Je doporučován zejména pohyb v přírodě. Školní družina do svého programu zařazuje pohybové aktivity zaměřené právě na správné držení těla, dechová cvičení a další aktivity (Pávková, 2003).

2.5 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku se vymezuje nejčastěji časovým úsekem od 6 – 7 let do 10 – 11 let. V rámci mladšího školního věku rozlišujeme mladší nebo raný školní věk (6 – 8 let) a střední školní věk (od 8 – 9 do 11 – 12 let). Pokud dítě vyrůstá v dobrých podmínkách lze konstatovat, že jde o nejstabilnější etapu ve vývoji dítěte. Hlavní činností dítěte mladšího školního věku je učení a práce a hlavně hra, která je pro relaxaci a odreagování od školních povinností nezastupitelná. Má značný mentálně hygienický význam. V tomto období se objevují nové zájmy dítěte, které však mívají obvykle přechodný charakter. Dítě se snaží poznávat různé aktivity a tím si testuje své schopnosti. Úspěšná seberealizace dítěte obohacuje a rozvíjí jeho osobnost anebo takovým způsobem může i kompenzovat případné školní neúspěchy. Možnost seberealizace je po celý život nejsilnější lidská potřeba (Šimíčková-Čížková at al, 2008).

Psychoanalýza označila toto období jako období latence, tedy ukončeného psychosexuálního vývoje, dítě je zaměřeno na svět, jaký je. Na začátku tohoto období je hodně závislé na autoritě, později již tvoří vlastní úsudky a je kritičtější. Erikson tuto etapu nazývá obdobím snaživosti a iniciativy. Lze říci, že jde o nejkolidnější období ve vývoji dítěte (Šimíčková-Čížková at al, 2008).

2.5.1 Fyzický vývoj

Mladší školní věk se vyznačuje velkým motorickým neklidem a zhoršenou koordinací pohybů. Motorický neklid působí dětem ve škole obtíže s udržením těla delší dobu v klidu bez pohybu, např. při sezení ve školní lavici. Jsou hraví a neposední, proto největším problémem je děti něčemu novému naučit, jako udržet děti v klidu. Později kolem 8 – 10 roku se pohyby zdokonalují, stávají se přesnější, rychlejší a silnější. V tomto věku ještě není dokončena osifikace ruky, psaní je pro děti namáhavé, hlavní svaly jsou v předloktí a vykonávající pohyby prstů. Různě rychle se vyvíjí tělesná ústrojí, jako je vývoj kostry, neurální, mízní a pohlavní soustavy (Krejčí, Bäumeltová, 1999).

Typické pro toto období jsou individuální růstové a hmotnostní údaje s velkými rozdíly. Vývoj dívek je rychlejší. Organismus dětí je odolnější, zvyšuje se objem srdce a mozku a zlepšují se vegetativní funkce, zrychluje se nervový vzruch a zlepšuje se práce svalů a pohyblivost kloubů. Děti se v tomto věku začínají věnovat různým druhům sportu. Právě v tomto období by děti měly získat co nejvíce podnětů a příležitostí. Sociometrické výzkumy poukazují na skutečnost, že fyzická síla a obratnost dětí v sociální skupině hrají při hodnocení mezi vrstevníky velkou roli (Šimíčková-Čížková at al, 2008).

Děti mladšího školního věku už mohou začínat se skutečným tréninkem. V tomto věku se dětem doporučuje asi 5 hodin denně, což je přibližně 21 % celodenní pohybové aktivity. Děti jsou schopny dosahovat maximální obratnosti a výborných výsledků zejména ve sportech jako je např. krasobruslení, lyžování, plavání a míčové hry. Cíleně jsou preferovány sportovní oddíly, které zapojují do sportování co největší počet dětí. U dětí, které sportují závodně, je třeba dbát na trénink odpovídající věku dítěte. U dívek preferuje v tomto věku tanec, který pomáhá získávat sebevědomí a pěknou postavu. Vhodné sporty jsou ty, které pomáhají zvyšovat vytrvalost (Michálek at al, 2008).

2.5.2 Psychický vývoj

Ve směru poznání je dítě velmi aktivní, zvědavé a vytrvalé. Procesy poznávání jsou spojeny nadále s city, ale už stoupá schopnost analyzovat a vnímat věci obecněji. Dítě začíná cílevědomě vnímat okolí, orientuje se v prostoru a čase, vnímá nové souvislosti stejně jako dospělý jen s menšími zkušenostmi a schopnostmi informace třídit a logicky a racionálně vyhodnocovat. Dítě rozlišuje skutečnost a fantazii, žije v realitě. Má velmi dobrou představivost. Paměť se mění

z nezáměrné na záměrnou, je efektivnější a rychle se zdokonaluje podle motivace zapamatování si skutečnosti. Pozornost má velký význam, schopnost soustředit se a udržet pozornost je v tomto období zásadní a rozhoduje o úspěchu či neúspěchu v učení. Vůle odolávat rušivým vjemům je velmi vyčerpávající, proto je vhodné do vyučování zařadit dobu práce, pochvaly a povzbuzení, relaxační techniky s využitím hry a alternativních metod výuky. Piaget toto období nazývá jako přechod z názorného myšlení do období konkrétních operací. Výkony dětí jsou ovlivněny zejména vnější motivací a přiměřeností úkolů. Zdokonaluje se řeč, slovní zásoba a výslovnost (Šimíčková-Čížková at al, 2008).

2.5.3 Emocionální a sociální vývoj

Pro toto období je typický nárůst seberegulace a oslabení egocentrismu, ustupuje labilita a impulzivnost. Dítě umí vyjádřit své pocity i brát ohled na očekávané chování okolí. Objevuje se ambivalentnost citů a citová ovlivnitelnost, začínají se rozvíjet vyšší city (estetické, etické, sociální, intelektové). Morální vývoj je ovlivněn zejména v rodinném prostředí interakcí členů rodiny. Hodnotová orientace je zprvu spíše neurčitá, později však kolem 8. roku věku začíná dítě rozeznávat jednání za správné či nesprávné bez ohledu na autority. Důležité je osobní kladné sebehodnocení, pocit úspěšnosti je ve školním prostředí zásadní. Trvalý neúspěch ovlivňuje hodnoty vlastního „já“. Dále úspěch či neúspěch ovlivňují temperamentové vlastnosti dítěte, rodina, zázemí a její podpora dítěte jako člena rodiny. Pocity méněcennosti, bezmocnosti a úzkosti jsou v tomto věku typické, rodinné vztahy však zůstávají, i přes navazování nových vztahů s vrstevníky a učení se nových kooperací, základem citové jistoty dítěte. Vztahy mezi spolužáky jsou spíše nahodilé, až později v toto období vznikají trvalejší přátelství, skupiny chlapců a dívek jsou si vzdáleny. Vztah k učiteli jako autoritě je zpočátku nekritický, později však podléhá konkrétním vazbám a zkušenostem s učitelem (Šimíčková-Čížková at al, 2008).

2.6 Pohyb

Měkota, Cuberk (2007) uvádí, že pohyb je sled pohybů nutných pro realizaci pohybového úkolu. Jde o sekvenčně dílčí pohyb, konaný pro splnění zadání, spojující se v pohybovém průběhu. Např. volejbalový smeč je aktem, volejbal jako hra aktivitou. Jde tedy o uspořádání klíčových pohybů v rámci pohybového celku, které jsou nezbytné pro splnění úkolu.

Běžné každodenní aktivity jsou většinou hospodárné, účelné, technicky správně, bezpečně a esteticky prováděné. Pracovní pohybové aktivity vytvářejí hmotné a kulturní statky jsou realizované v zaměstnání. Naproti tomu sportovní aktivita zahrnuje pohybové akty všech sportů. Přestože počet sportů vzrůstá, počet sportujících osob nepřibývá. Mezi důvody, které tuto skutečnost ovlivňují, patří např. návyk pohodlnosti, nedostatek volného času, velké finanční náklady (Měkota, Cuberk, 2007).

Pohyb je základním projevem člověka a ovlivňuje všechny procesy v lidském těle. Je nositelem informace o procesech vně člověka, tedy nejen o stavu vnitřních orgánů, ale hlavně o stavu jeho mysli. Je důležitým prostředkem prevence zdraví a u řady onemocnění je účinným léčebným prostředkem. Pohyb by měl být součástí života člověka, je proto nutné, aby člověku po celý život přinášel zejména radostné prožívání pohybových aktivit, uplatnění pohybové hry jako vnitřně se odměňující činnosti, a rozvoj tvořivosti a tím sebedůvěry ve vlastní výkon (Krejčí, Baumeltovej, 1999).

Křištofič (2006, s. 8) uvádí: „*Na pohyb lidského těla nelze nahlížet pouze z fyzikální stránky, lidské tělo není stroj. Pohyb je člověkem řízen a je tedy spojen i s psychickými procesy, mezi jinými i prožitkem. Potřeba pohybu, která je člověku vlastní (především dětem), by měla být naplňována a uspokojována především kladnými prožitky.*“

2.6.1 Pohybová aktivita

Nejzákladnějším vyjádřením lidské aktivity je proces vedoucí k uspokojování lidských potřeb, včetně potřeby pohybu. Měkota, Cuberk (2007) udávají, že pohybová aktivita člověka je podložena inteligencí. Člověk jako inteligentní tvor s velkým mozkem a unikátním morálním a estetickým cítěním je schopen vytvářet nejen skutečně složité pohybové aktivity, ale dokáže projevit pohybem i komplexní city, kterými jsou např. radost, hrůza, údiv. Pohyb člověka je velmi flexibilní a adaptabilní, člověk se schopen provádět skutečně jedinečné kombinace pohybů. Volný pohyb horních končetin, díky vzpřímené postavě a bipedální chůzi, umožňují člověku rozsáhlou manipulaci pohybu. Jen člověk dokáže pravidelným cvičením a tréninkem zvyšovat a zdokonalovat svoji výkonnost a hybnost a rozšiřovat tak své pohybové dovednosti. Pouze člověk ví, jak posilovat své zdraví včetně schopnosti fyzické rehabilitace.

Všechny funkce lidského těla jsou spojeny s pohybem. Člověk v historii vždy, ať už jako sběrač či lovec, využíval pohyb pro zabezpečení životních podmínek. Pohybu jsou přizpůsobeny

všechny životní funkce už od narození, bohužel v současnosti v době elektroniky, tedy v posledních sto letech, došlo k zásadnímu snížení přirozeného pohybu. Tato skutečnost nastala vlivem urbanizace a technizace. Sedavý způsob života, který představuje asi 8 hodin denně, vyloučil významnější pohybové aktivity s obvyklým přísunem energie, což má za následek zdravotní poruchy, kterým říkáme civilizační nemoci. Jde o neinfekční hromadné onemocnění jakým je např. obezita, ischemická choroba srdeční, diabetes 2. typu. Nevyváženost je třeba upravovat životosprávou a zařazením cvičení do programu člověka. Tato kompenzace se zdá být jediným vhodným řešením tohoto vážného civilizačního problému. Důležité však jsou i prožitky, které nám zlepšují náladu, dochází k pocitu uspokojení a radosti při vyplavování endorfinů. Důležitý je sociálně-kulturní rozměr ve formě udržování kontaktů a přátelství (Měkota, Cuberek, 2007).

Mezi běžné každodenní pohybové aktivity lokomočního charakteru významné pro zdraví a uchování zdatnosti řadíme chůzi, běh, jízdu na kole a plavání. Jeden cyklus chůze tvoří dvojkrok, délka kroku ženy má 128 cm a délka kroku muže má 138 cm. První nejisté kroky udělá dítě kolem 1 roku, až do 3 let věku je chůze nejistá provázena častými pády. Chodecká aktivita by měla mít delší trvání než hodinu a měli bychom ujít alespoň 5 km. Počet kroků za den by neměl být pod hranicí desetitisíc kroků. Běh je zejména u dětí předškolních dětí přirozenější aktivitou než chůze. Šestileté dítě má délku běžeckého kroku asi 80 cm, dospělý běžec – závodník na dlouhých tratích až 200 cm, s rychlostí se délka běžeckého kroku prodlužuje. Běh se vyvine z chůze u dětí okolo 2 let a dozraje až kolem 7 let. Energetická náročnost běhu je vyšší než u chůze. Cyklistika neboli jízda na jízdním kole je velmi populární a mladou disciplínou, kterou známe přibližně sto let. Dynamiku vykonávají svaly pánve, stehna, lýtek a chodidel. Na kole se dítě naučí jezdit přibližně okolo pěti let, předstupeň kola bývá často tříkolka nebo koloběžka. Jízda na kole je výrazně rychlejší než běh, pohyb cyklisty je třikrát rychlejší než pohyb běžce. Plavání je lokomocí ve vodorovné poloze ve vodě. Cyklickou činnost – záběry vykonávají dolní i horní končetiny. Protože plavec překonává odpor vody, je plavání až čtyřikrát náročnější pohybová aktivita než běh na stejnou vzdálenost. Člověk nemá plavání jako vrozenou pohybovou činnost. Obvykle se dítě naučí plavat až ve školním věku, tj. v 8 – 9 letech. Existuje však malé procento lidí, kteří se plavat nikdy nenaučí. Pohyb ve vodě je oblíbenou a prospěšnou pohybovou aktivitou (Měkota, Cuberek, 2007).

Pohybově nejaktivnější segmentem populace a zároveň nejnižší toleranci pro inaktivitu mají právě děti. Pro děti je typické opakování krátkých úseků poměrně intenzivní aktivity proložené odpočinkem. Při specifikaci vztahu mezi úrovní pohybové aktivity a fyzické zdatnosti dětí mladšího školního věku se uvádí dědičnost a biologická zralost jako důležitější faktor než pravidelná pohybová aktivita (Měkota, Cuberk, 2007).

Encyklopedie tělesné kultury (1988) popisuje pohybovou aktivitu ve dvou pojetích. V prvním pojetí je pohybová aktivita současně přiřazována pojmu motorika, jde o veškeré pohybové úkony spojené s běžným životem, tj. veškeré pohybové úkony, lokomoční pohyby, pohyby spojené s prací. V druhém pojetí pohybové aktivity jsou zařazeny všechna fyzická cvičení a lokomoce, které člověk vykonává, aby dosáhl fyzického zlepšování a upevňování zdraví.

Fröml, Novosad a Svozil (1999, s. 132) definují pohybovou aktivitu jako *„komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“*

Aktivním prováděním pohybových činností je možné dosáhnout změny v psychice a zvýšit vnímání sebe sama i ve vztahu k ostatním. Pohybová aktivita má kladný vliv na psychiku, vyrovnávání se se stresem, úzkostmi a napětím, eliminuje projevy agresivity a odvádí pozornost od nevhodného sociálního prostředí (Fröml, Novosad a Svozil, 1999).

Zajímavou definicí pohybové aktivity uvádí Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psota a Süß (2009, s. 10). Pohybová aktivita je *„druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitu apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.“*

Podle Perniceové at al (1993) je pohybová aktivita dětí především spontánní záležitostí. Děti vnímají pohyb jako nezbytnou součást života a jako životní potřebu.

Podstata pohybové aktivity u dětí je jiná než podstata pohybové aktivity u dospělých. Pro děti jsou charakteristické krátké, intenzivní úseky pohybové aktivity a úseky odpočinku. Postupně tak dítě sčítá desetiminutové celky pohybových aktivit střední a vyšší intenzity. Dosáhne-li dítě takto více jak 60 minutového časového úseku, je pravděpodobné, že se pozitivně projeví na jeho zdraví. Dle výzkumů je nejčastější pohybovou aktivitou u dětí chůze, což poukazuje zejména na to, že děti pravidelně docházejí do školy pěšky (Měkota, Cuberek, 2007).

Pohybová aktivita je nejpřirozenějším východiskem nácviku relaxace u dětí. Pravidelný tělesný pohyb snižuje duševní napětí a může se podílet na formování osobnosti. Sportovci a pohybově aktivní lidé mají obvykle vyšší sebedůvěru, snadněji zvládají problémy, které život přináší, a jsou tvořivější ve všech druzích činnosti, tedy i v duševní práci. To vše má své funkční příčiny. Při intenzivním pohybu vylučuje organismus látky zvané endorfiny, které jsou jakousi drogou, složením podobnou morfinu. Ty vyvolávají pocit uspokojení a pohody a dokonce i jako drogy jsou návykové. Proto ten, kdo si zvykne na pravidelnou tělesnou aktivitu, nemůže si život bez pohybu představit.

Pohyb má přinášet radost a potěšení, proto je nutné vybrat si takovou činnost, která je subjektivně příjemná. Každý, i když je sebeméně obratný, určitě rád jezdí na kole, plave nebo chodí na procházky. Pohybu by měl průměrný člověk věnovat aspoň půl hodiny každý druhý den (Kebza, Komárek, 2006).

Pohybová aktivita u dětí je prostředkem k zabezpečení normálního tělesného vývoje. V současnosti je jedním z nejaktuálnějších problémů moderní společnosti potřeba sledovat tělesný rozvoj dětí, mládeže, ale i dospělých, protože současné údaje informují o zhoršení zdravotního stavu populace, o velkém výskytu nadměrné hmotnosti, obezity už v nízkých věkových kategoriích a také problematice tělesné zdatnosti. Je třeba zaměřit pozornost, chování a myšlenky především na náš životní styl, změnit svoje stravovací návyky, pohyb, odpočinek a řešení problémů (Hošek at al, 2014).

2.6.1.1 Pohybová aktivita ve škole

Úroveň dobrého zdravotního stavu, životního stylu a obsahu zájmů, stejně jako hodnotového žebříčku žáků závisí i na pojetí školní tělesné výchovy, která by měla zdůrazňovat význam pohybových aktivit a zdravotní aspekty školního sportu v životě žáků. Vše, s čím se děti v životě setkají, ovlivňuje jejich kvalitu života.

Zdravotní stav žáků má bohužel i přes direktivní řízení jednotného školského programu, negativní trend. Vyrůstá počet obézních dětí, jenž si nesou příznaky až do dospělosti, vrůstá počet dětí s různými druhy alergií, artrózami, osteoporózami, nedostatky v nožní klenbě, děti s vadným držení těla, svalovými slabostmi nebo koordinačními problémy a celkovým nárůstem nemocnosti.

Zkvalitnění zdravotního stavu dětí může škola ovlivnit jen částečně. Převážná část pohybové aktivity dětí je realizována v mimoškolním prostředí. Zlepšit situaci může jen důsledná kontinuita tělesné výchovy ve škole spolu se školním režimem, pohybovou činností ve volném čase a pozitivním vlivu rodiny, školy, sportovních klubů i vlivu celé společnosti. Trendem současné společnosti by mělo být vedení dětí k větší zodpovědnosti za vlastní zdraví, k pozitivnímu ovlivňování hodnotového žebříčku dětí a jasné determinaci stylu a kvality života. Pro zvýšení účinnosti školní tělesné výchovy doporučuje Frömel (1999, s. 81) tato opatření: *„Využívat ke zvyšování tělesného zatížení žáků více oblíbené pohybové činnosti. Kombinovat oblíbené pohybové činnosti s fyzicky náročnějšími činnostmi. Využívat vhodné a nové formy soutěžení (rovnost šancí, soutěž v individuálních přírůstcích „sám se sebou“ apod.). Více využívat pohybové činnosti dobře uplatnitelné ve volném čase. Vhodně zařazovat koedukovanou pohybovou aktivitu. Důsledně respektovat didaktické zásady kontinuity zatížení a regenerace. U chlapců více zdůrazňovat zdatnostní a výkonnostní hodnoty fyzicky náročných pohybových činností a u děvčat estetické hodnoty pohybové činnosti.“*

Na zdraví dětí a následně dospělých se bezesporu podílejí osvojené poznatky o pravidelné pohybové aktivitě a praktické zkušenosti získané ve školním věku. Tyto poznatky by měly být stejně důležité a kdykoli využitelné v dospělosti stejně jako základy českého jazyka, gramatiky, matematiky nebo hygienické návyky. Tělesná výchova, jako jediný školní předmět, je významným činitelem primární zdravotní prevence, důležitým faktorem v podpoře pravidelné pohybové aktivity a má přímý konkrétní dopad na zdraví mládeže. Učitelé by měli podporovat zvýšení pravidelné pohybové aktivity žáků, vychovávat žáky k celoživotnímu pěstování pohybových aktivit, zdůrazňovat žákům důležitost pravidelné denní pohybové aktivity a varovat žáky před riziky spojené s nedostatkem pohybu. V posledních letech dochází ke změně pojetí tělesné výchovy, která by měla být chápána nejen jako pohybová aktivita sloužící ke zvýšení tělesné zdatnosti, ale zejména by měla snižovat rizika chorob a přinášela zdravotní benefity. Tyto poznatky jsou v souladu s preventivními strategiemi, jako jsou boj proti kouření, obezitě či podpora správné výživy (Mužík, Süß 2009).

Publikací zabývajících se v dnešní době tématem výchovy k pohybu, jejím zařazením do vzdělávání, využitím a pozitivním vlivem na rozvoj dítěte, existuje skutečně hodně (viz seznam použité literatury, doplňující zdroje a velká spousta dalších materiálů). Téma výchovy

k pohybu je zpracováno nejen v odborné literatuře, ale stává se i oblíbeným tématem předmětu zájmu bakalářských a diplomových prací.

Rámcový vzdělávací program (RVP) definuje obsah pro předškolní, základní a střední vzdělávání.

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je uvedeno: *„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. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.“* (www.nuv.cz)

3 METODIKA PRÁCE

Kapitola metodika práce je zaměřená na praktickou část mé práce. Podrobně popisuje způsob samotného výzkumu dané problematiky. Výzkumné šetření navazuje na teoretické poznatky, které jsou uvedeny v teoretické části bakalářské práce.

3.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

Základní pojetí: Kvantitativní výzkum

Výzkumná metoda: Dotazování

Technika sběru dat: Dotazník

Probandi: Děti mladšího školního věku

Výběr probandů: 3 základní školy v Olomouci, 4. a 5. třídy

Výzkumné šetření probíhalo jednorázovým způsobem ve třech základních školách, vyplnili jednorázově připravené dotazníky. Jednotlivé části výzkumného šetření, jejich cílem bylo zmapování výchovy k pohybu dětí mladšího školního věku, tj. žáků 1. stupně základních škol, jsou uvedeny v následujících kapitolách.

3.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Teoretická příprava byla zaměřena na vyhledávání v různých informačních zdrojích, z nichž zásadní význam mělo studium odborné literatury, příruček a ověřených internetových zdrojů, které se danou problematikou zabývají.

Praktická část spočívala zejména ve výběru jednotlivých škol. Pro svůj výzkum jsem zvolila jednu školu sportovně zaměřenou, druhou školu typickou pro sídliště ve městě a třetí školu bych popsala jako sociální, protože je v ní umístěno více žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, tato škola se nachází v centru města. Výzkumným prostředkem pro svou práci jsem zvolila dotazník s uzavřenými i otevřenými otázkami.

3.1.2 Výzkumné problémy

Na základě obecného cíle mé bakalářské práce byly zformulovány jednotlivé výzkumné problémy. Tyto výzkumné problémy jsou sepsány v následujících výzkumných otázkách:

Výzkumná otázka č. 1:

Zjistit, jaký je vztah dětí k pohybovým aktivitám.

Výzkumná otázka č. 2:

Zjistit, zda rodiče kladou důraz na pohyb dítěte.

Výzkumná otázka č. 3:

Zjistit, zda je důležitá motivace k pohybu dětí.

Výzkumná otázka č. 4:

Zjistit, zda jsou pro děti důležité vzory při výchově k pohybu.

Výzkumná otázka č. 5:

Zjistit, zda mají děti možnost absolvovat v rámci školy i jiné pohybové aktivity, např. pohybové kroužky.

3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl realizován ve městě Olomouc. Do výzkumného šetření bylo zahrnuto celkem 161 respondentů z 3 základních škol. Pohlaví respondentů nebylo stanoveno, věková hranice rovněž nebyla stanovena, byl specifikován pouze výběr žáků 4. a 5. tříd základní školy.

Základní škola Olomouc

tř. Spojenců 8, 779 00 Olomouc

Fakultní základní škola Komenium

8. května 29, 771 00 Olomouc

Základní škola Olomouc

Nedvědova 17, 779 00 Olomouc

3.1.4 Použitá metoda

Z důvodu zvoleného kvalitativního výzkumu jsem se rozhodla pro použití techniku sběru dat formou dotazníku (Chráška, 2007). Při sestavování dotazníku jsem se řídila vytčením hlavního cíle, dbala jsem na srozumitelnost položek pro děti mladšího školního věku. Dotazník byl anonymní a obsahoval uzavřené i otevřené otázky.

3.1.5 Organizace výzkumu

Výzkum byl uskutečněn v září 2015. Zvolila jsem si 3 základní školy s rozdílnou charakteristikou, jednalo se o školu sportovní, školu sídlištní a školu s větším počtem žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Před vlastním výzkumem jsem oslovila ředitele jednotlivých základních škol a požádala je o součinnost při realizaci svého výzkumu. Připravené dotazníky s pokyny k vyplnění a se specifikací zaměření na žáky 4. a 5. tříd jsem předala ředitelům jednotlivých škol, byli informováni o anonymitě výzkumného šetření. Ředitelům vybraných škol byla nabídnuta zpětná vazba formou vyhodnoceného výzkumu, která je součástí mé bakalářské práce. Získaná data byla převedena do tabulek v MS Excel pro snadnější manipulaci a následně pak vyhodnocována. Z celkově sesbíraných 259 dotazníků bylo 161 validních, s těmito daty jsem dále pracovala na vyhodnocení mého výzkumu.

4 VÝSLEDKY

V následující části mé práce je uvedeno vyhodnocení provedeného výzkumného šetření. Jednotlivé výzkumné otázky jsou definovány v předchozí části práce. Odpovědi byly nejprve zpracovány v programu Microsoft EXCEL a získaná data pak byla vyhodnocena pomocí neparametrického statistického testu Kruskal-Wallis s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$ programem IBM SPSS, verze 13.0, společnosti SPSS CR s.r.o.

Jednotlivé odpovědi respondentů byly pro lepší přehlednost zpracovány pomocí grafů znázorňující výsledky odpovědí na dotazovanou otázku. První graf v každé otázce znázorňuje celkové vyhodnocení souboru a další dva grafy vyjadřují vyhodnocení dat na základě porovnání odpovědí na otázku v závislosti na typu školy a na pohlaví. Součástí obrázku jsou také údaje pro p-hodnotu udávající výsledek statistického testu. V případě, že se údaje p-hodnoty nacházejí v intervalu 0,001 až 0,010, hovoříme o statistické významnosti, v případě údaje rovnajícího se 0,000 se jedná o významnou statistickou významnost (Zvárová, 2002). Výchozí statistickou hypotézou je premisa, že mezi sledovanými skupinami nejsou rozdíly v odpovědích na otázku (H_0).

4.1 Vyhodnocení výzkumu

V této kapitole se budu zabývat vyhodnocením vybraných položek v dotazníku. Výsledky výzkumu budou graficky vyjádřeny pomocí obrázků, které budou složeny ze třech různých typů grafického znázornění.

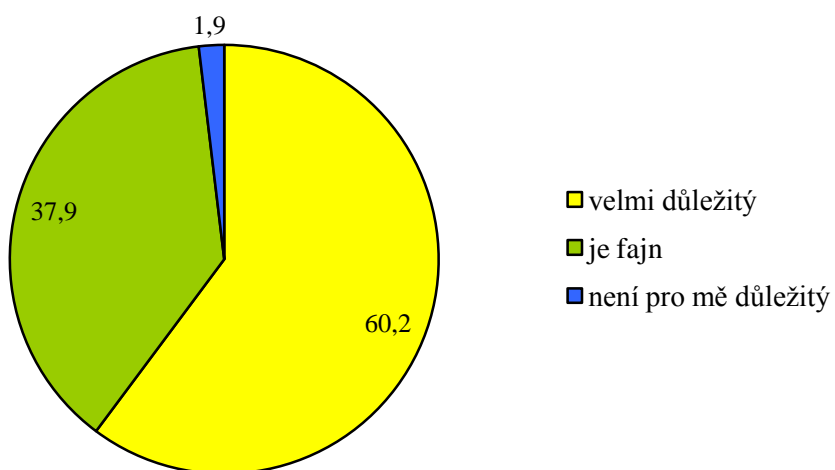
Otázka č. 1: Jak moc je pro tebe pohyb důležitý?

Cílem této první otázky bylo zjistit vztah dětí k pohybu. Jednalo se o otázku uzavřenou a respondenti volili jednu ze tří následujících odpovědí:

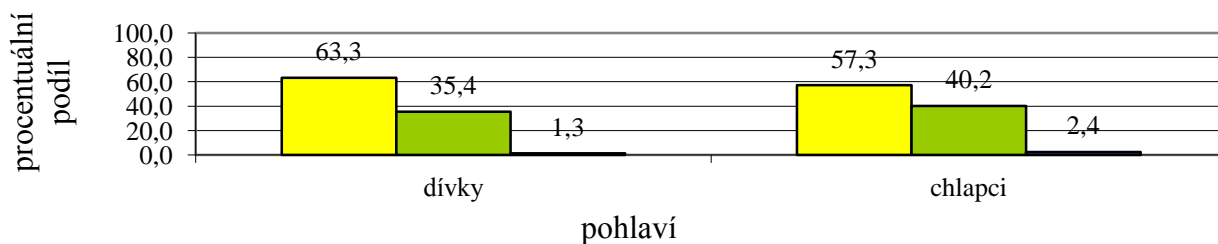
- velmi důležitý
- je fajn
- není pro mě důležitý

Výsledky jsou zobrazeny graficky na obr. č. 1. Největší četnosti získala možnost „velmi důležitý“ (60,2 %). Z hlediska pohlaví sledujeme jen nepatrné rozdíly, a to pro chlapce je pohyb velmi důležitý z 63,3 % a pro dívky je pohyb velmi důležitý z 57,3 %. Podobně nepatrný rozdíl vidíme v odpovědi „není pro mě důležitý,“ kde chlapci uvádějí 2,4 % a dívky pouze 1,3 %. Na grafu zaměřeném na vyhodnocené otázky z hlediska jednotlivých škol vidíme rozdělení odpovědí dle jednotlivých základních škol. Největší důležitost pohybu získala škola, kterou jsem označila jako sportovní, a to ZŠ Spojenců, celkem 64,1 %. U otázky č. 1 nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

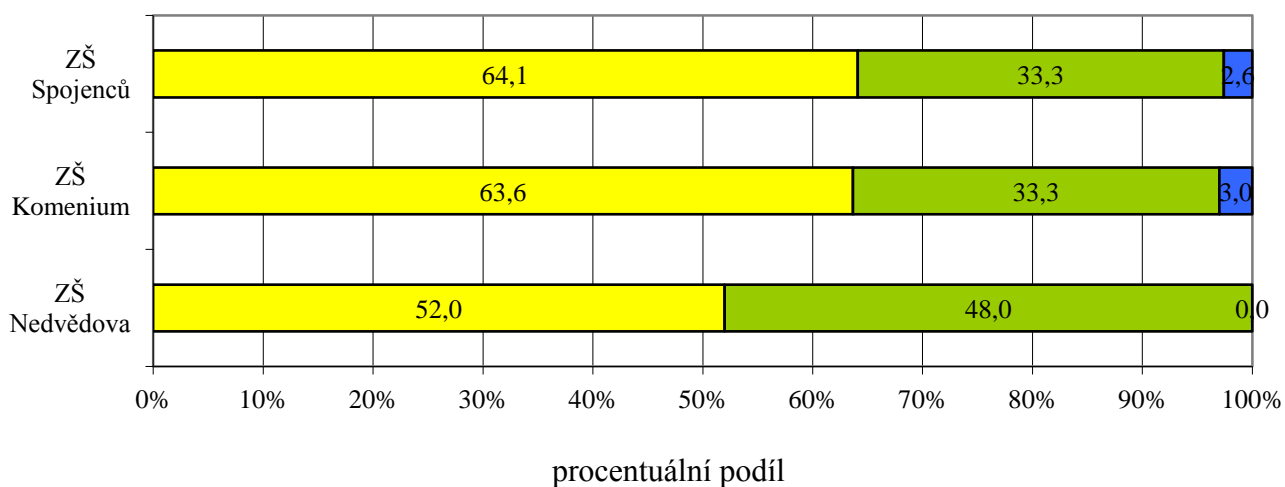


Distribuce podle pohlaví



p = 0,416

Distribuce podle školy



p = 0,447

N = 161

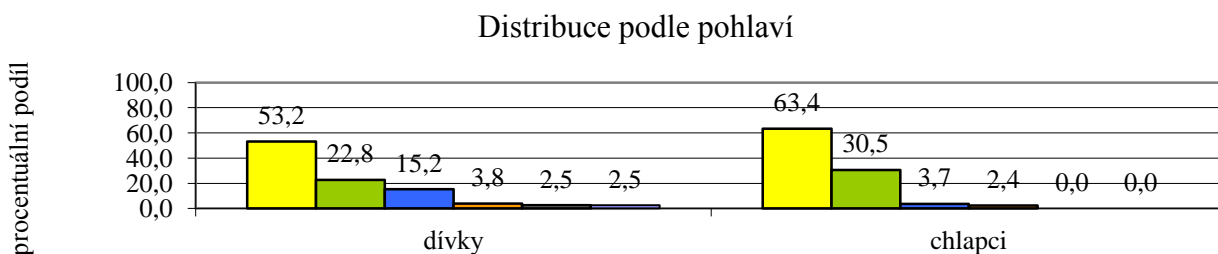
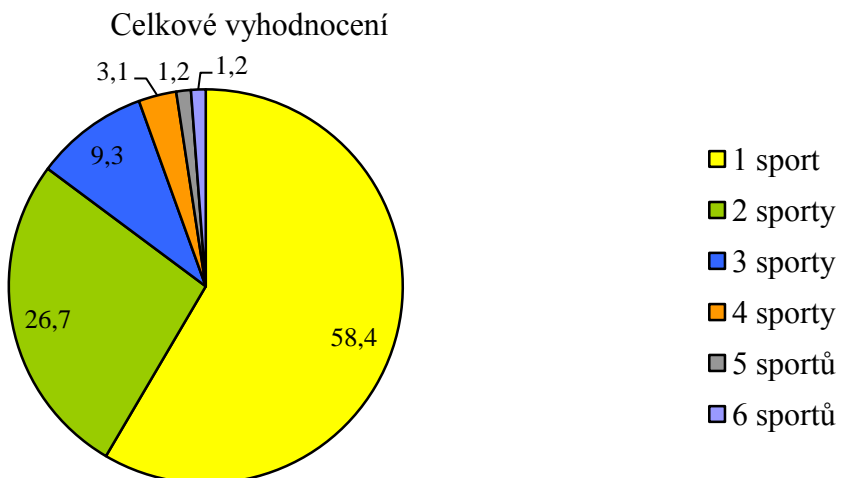
Obr. 1: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 1 (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 2: Věnuješ se aktivně nějakému sportu? Napiš jakému.

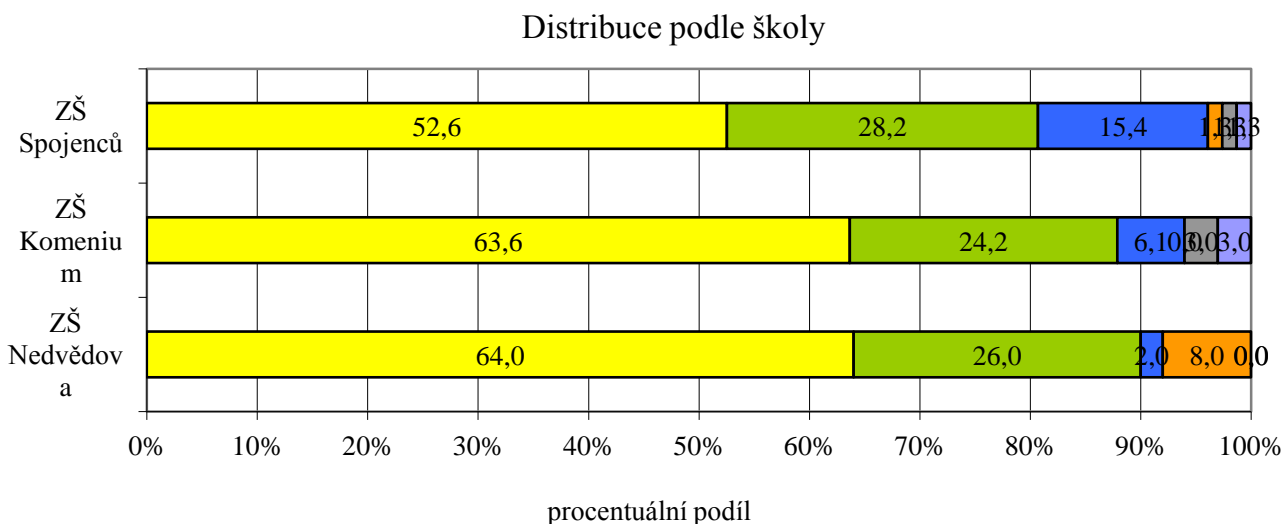
V otázce číslo 2 jsem zjišťovala, kolika druhům sportů se děti aktivně věnují a jakému konkrétnímu sportu se věnují. Jednalo se o otázku otevřenou, v níž měli respondenti vypsát název sportu, kterému se aktivně věnují. Odpovědi bylo nutné kategorizovat podle uvedených odpovědí takto:

- fotbal, florbal, ragby
- plavání, akvabely, volní pólo
- volejbal, házená, basket, baseball
- kolo, koloběžka
- hekej, bruslení
- kanoistika, veslování
- karate, judo, box, aikido, kung-fu, kick-box, capoierra
- tanec, balet, mažoretky, zumba
- tenis, ping pong, badminton
- atletika, běh, skákání přes švihadlo, parkur
- golf, lyžování
- jízda na koni
- longboard, snowboard
- gymnastika, aerobic, trampolíny
- joga, pilates
- in-line brusle, krasobruslení
- ost.: hasiči, horolezci, šerm, bowling, rybářství, turistika

Výsledky výzkumu jsou vyobrazeny na obr. č. 2. 58,4 % respondentů uvedlo, že se aktivně věnuje jednomu sportu, 26,7 % respondentů uvedlo, že se věnuje aktivně dvěma sportům a 1,2 % respondentů uvedlo, že se aktivně věnují až pěti či šesti sportům. 53,2 % dívek a 63,4 % chlapců se věnuje jednomu sportu. Aktivně se věnuje až třem sportovním disciplínám 15,2 % dívek, ale pouze 3,7 % chlapců. U tohoto vyhodnocení byla zjištěna statistická významnost. Z hlediska vyhodnocení podle školy vidíme, že aktivně se věnuje jednomu sportu nejvíce 64 % dětí na ZŠ Nedvědova. U tohoto vyhodnocení nebyla zjištěna statistická významnost.



p = 0,044



p = 0,316

N = 161

Obr. 2: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 2 (zdroj: vlastní výzkum)

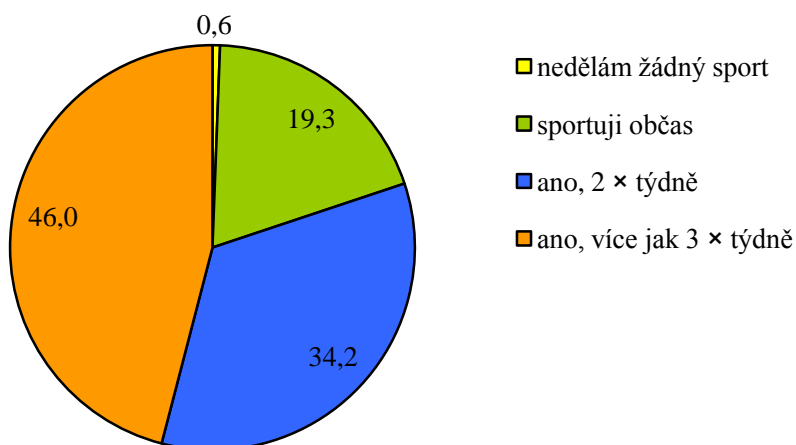
Otázka č. 3: Pokud děláš aktivně nějaký sport, jak často?

Cílem třetí otázky bylo zjistit, jak často se děti věnují sportu. Odpovědi na otázky byly uzavřené, respondenti vybírali z těchto možností:

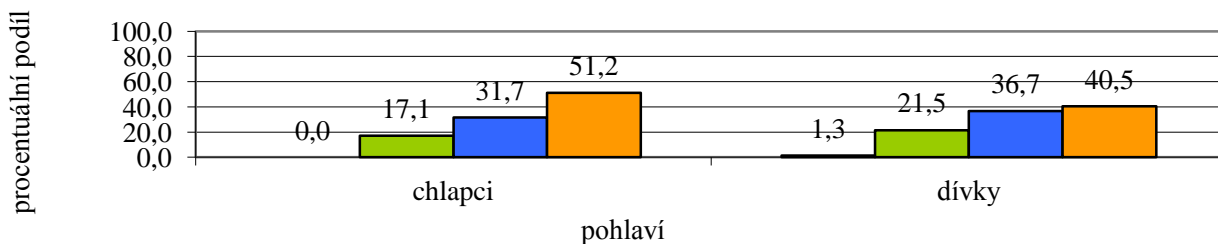
- nedělám žádný sport
- sportuji občas
- ano, 2 × týdně
- ano, více jak 3 × týdně

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 3. 34,2 % respondentů uvedlo, že se věnuje sportu alespoň 2 × týdně, 46 % respondentů uvedlo, že se sportu věnuje více jak 3 × týdně. Možnost „nedělám žádný sport“ zvolilo 0,6 % respondentů, což je jen jedna dívka. Nebyla zjištěna statistická významnost. Z hlediska škol vidíme ZŠ Spojenců jako školu, kde děti sportují více jak 3 × týdně zastoupeno je 53,8 %, ZŠ Nedvědova má 42 % a ZŠ Komenium má 33,3 %. U tohoto vyhodnocení nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

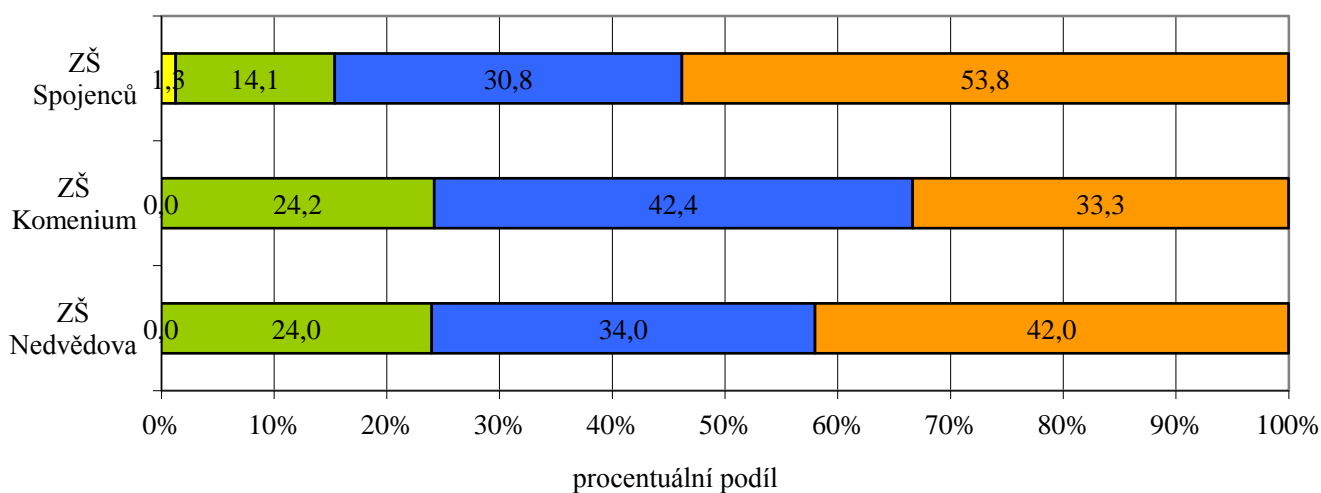


Distribuce podle pohlaví



p = 0,159

Distribuce podle školy



p = 0,121

N = 161

Obr. 3: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 3 (zdroj: vlastní výzkum)

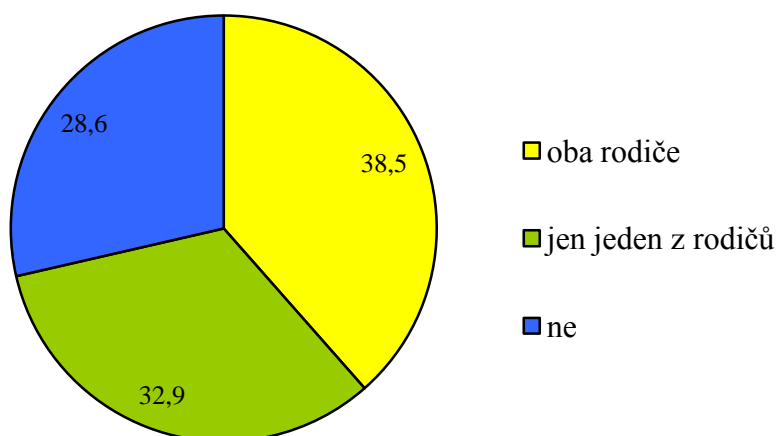
Otázka č. 4: Věnují se rodiče nějakým pohybovým aktivitám (sportu)?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se rodiče dětí věnují pohybovým aktivitám. Jednalo se o uzavřenou otázku a respondenti měli možnost zvolit jednu ze tří následujících odpovědí:

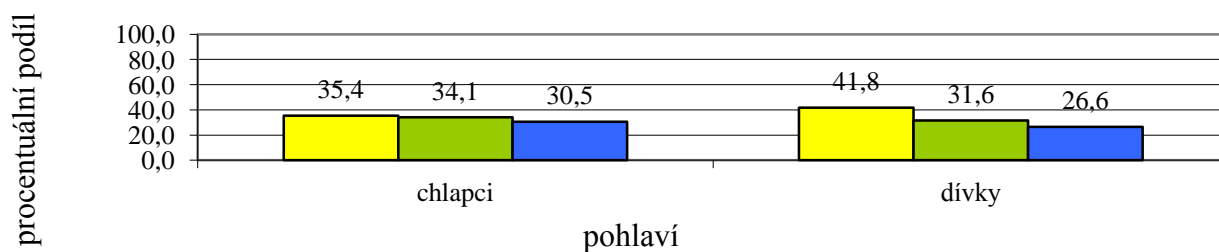
- oba rodiče
- jen jeden z rodičů
- ne

Výsledky výzkumu jsou vyobrazeny na obr. č. 4. Nejvyšší četnost 38,5 % získala možnost „oba rodiče,“ která odpovídá na otázku sportování rodičů dětí. Bohužel variantu, že se rodiče dětí nevěnují žádným pohybovým aktivitám, uvedlo 28,6 % respondentů. Z grafu upřesňující rozdíly v pohlaví vidíme, že sportující oba rodiče mají více dívky, a to 41,8 %, u chlapců jde o položku s 35,4 % sportujících obou rodičů. Dále respondenti uvedli, že na ZŠ Spojenců mají děti 50 % sportujících obou rodičů, na rozdíl od ZŠ Komenium, kde oba rodiče sportují jen z 18,2 %. V tomto případě byla zaznamenána statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

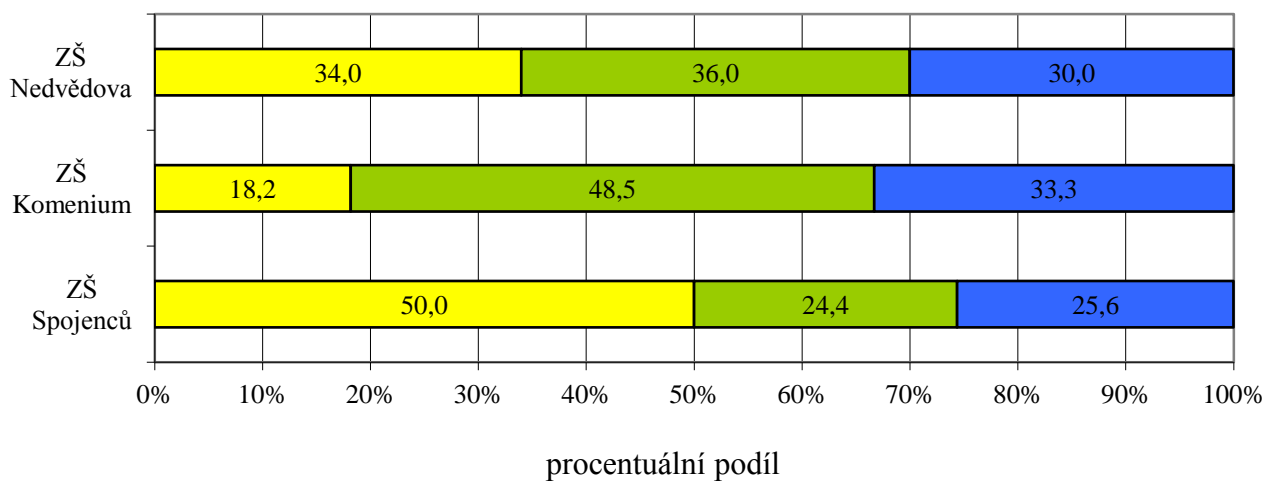


Distribuce podle pohlaví



$p = 0,416$

Distribuce podle školy



$p = 0,043$

$N = 161$

Obr. 4: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 4 (zdroj: vlastní výzkum)

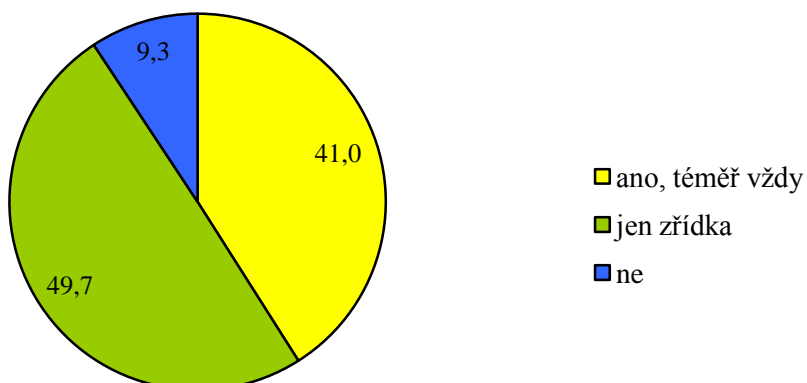
Otázka č. 5: Věnuje tvoje rodina víkendy a prázdniny nějakým pohybovým aktivitám (sportu)?

Cílem páté otázky bylo zjistit, zda se rodina, ve které dítě žije, věnuje o víkendech nebo prázdninách pohybovým aktivitám. Otázka byla uzavřená a respondenti odpovídali na tři následující odpovědi:

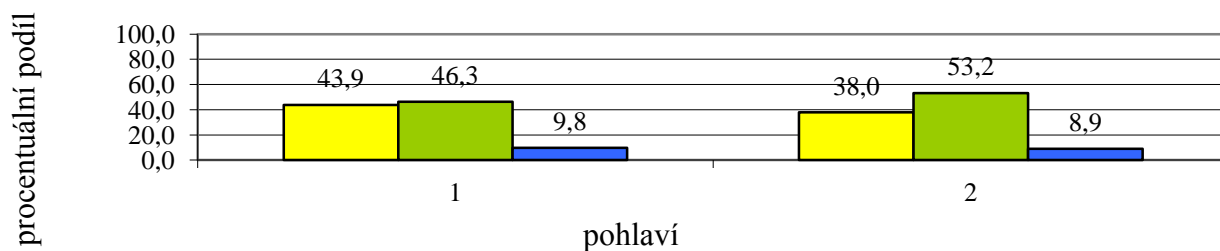
- ano, téměř vždy
- jen zřídka
- ne

Výsledky výzkumu ukazují, že 41 % rodin se věnuje téměř vždy o víkendech nebo o prázdninách sportu, 49,7 % dětí uvedlo možnost „jen zřídka“ a možnost „ne“ zvolilo 9,3 % dětí. Z hlediska zastoupení pohlaví uvedlo 43,9 % chlapců, že se rodina téměř vždy věnuje sportu o víkendech nebo o prázdninách, u dívek to bylo 38 %. Z pohledu zastoupení jednotlivých škol vidíme opět vyšší výsledek u ZŠ Spojenců, kde uvedlo 46,2 % dětí, že se rodina téměř vždy věnuje sportu o víkendech nebo prázdninách. Statistická významnost nebyla zjištěna.

Celkové vyhodnocení

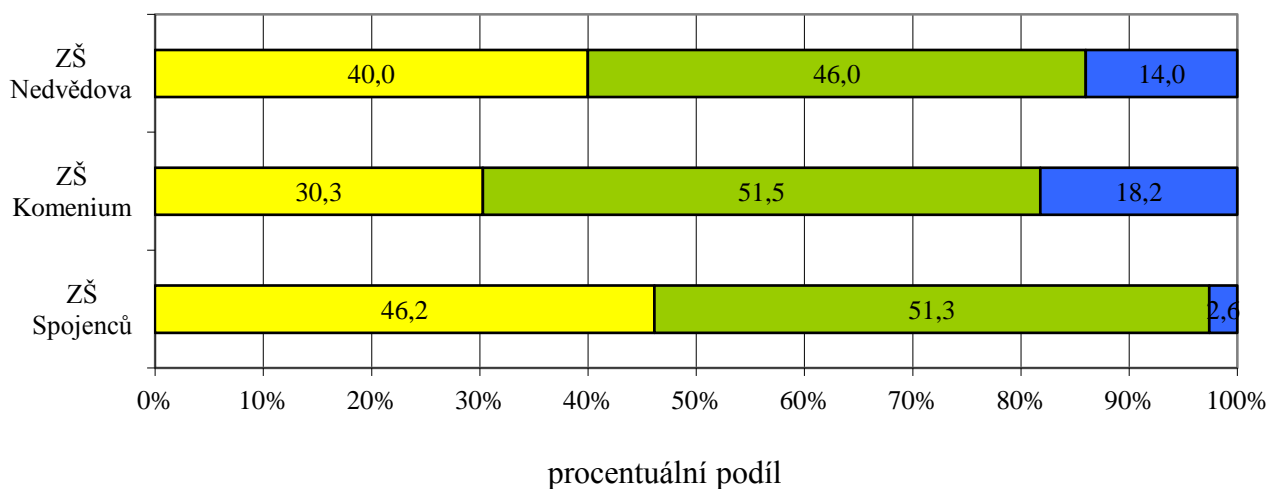


Distribuce podle pohlaví



$p = 0,555$

Distribuce podle školy



$p = 0,077$

$N = 161$

Obr. 5: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)

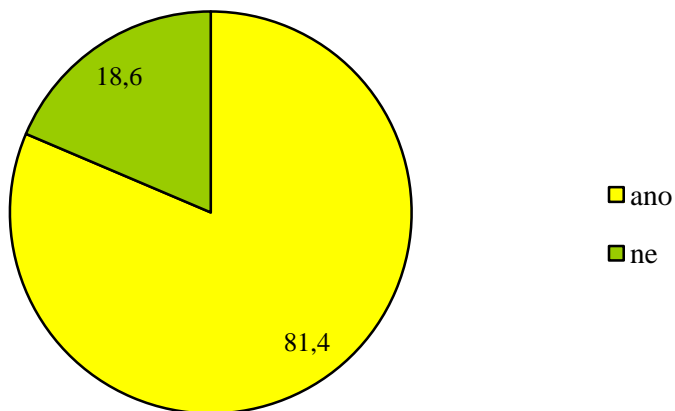
Otázka č. 6: Vedou tě rodiče k pohybovým aktivitám (sportu) od malička?

Cílem šesté otázky bylo zjistit, zda rodiče vedou děti k pohybovým aktivitám od malička. Jednalo se o uzavřenou otázku s dvěma možnými odpověďmi:

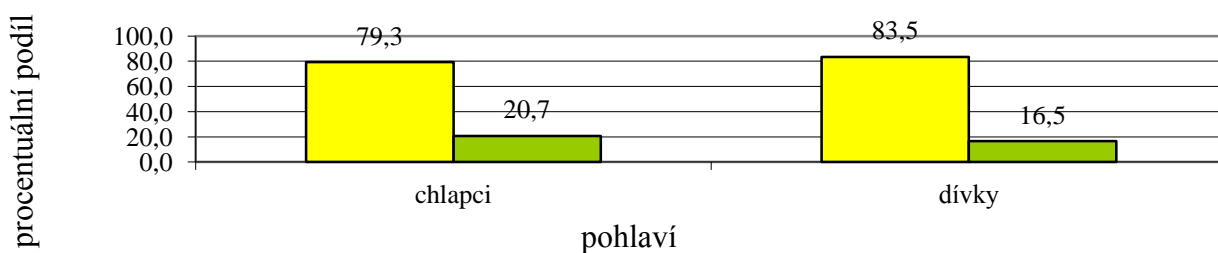
- ano
- ne

Výsledky jsou graficky zobrazeny na obr. č. 6. Nejvyšší četnosti získala možnost „ano“, kterou uvedlo 131 respondentů, tj. 81,4 %. Z hlediska pohlaví vidíme vyrovnanost, chlapci ze 79,3 % uvedlo možnost „ano“, dívek zvolilo tuto možnost 83,5 %. Z grafu zaměřeného na vyhodnocení otázky z hlediska školy je zřejmé, že ZŠ Spojenců, označena jako sportovní škola, vyhodnotila vedení dětí ke sportu, jako nejvyšší možné, což je 85,9 %. U této otázky nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

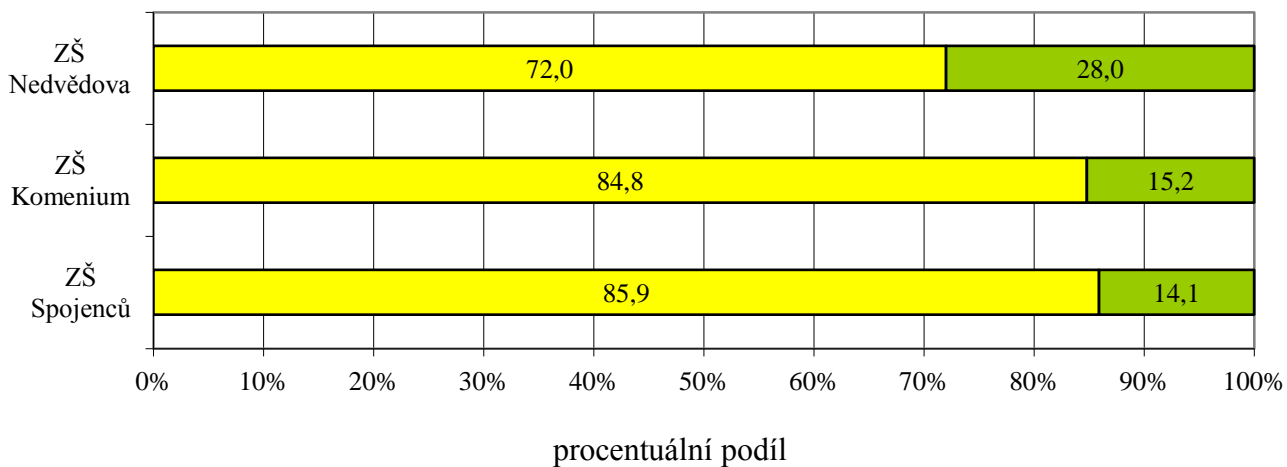


Distribuce podle pohlaví



p = 0,487

Distribuce podle školy



p = 0,123

N = 161

Obr. 6: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 7: Umíš jezdit na kole?

Cílem sedmé otázky bylo zjistit, zda děti umí či neumí jezdit na kole. Otázka byla polouzavřená a respondenti v ní měli možnost vepsat jméno člověka, který je naučil jezdit na kole. Označit tuto možnost měli následujícím způsobem:

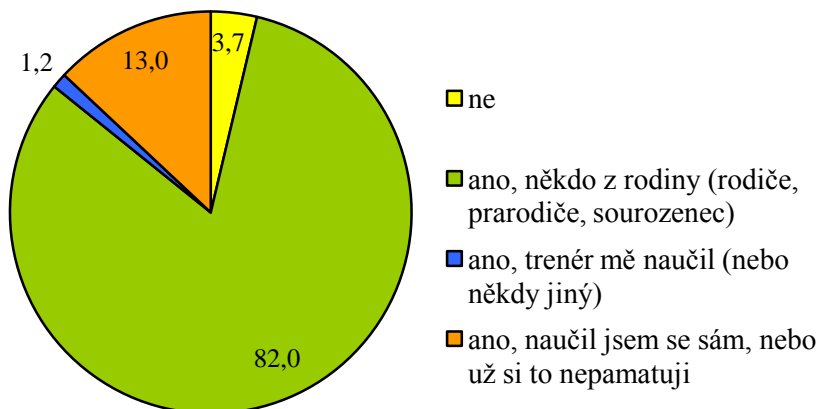
- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil jezdit?)

Protože u druhé možnosti byla odpověď otevřená, bylo potřeba sjednotit a zařadit odpovědi respondentů do stanovených kategorií:

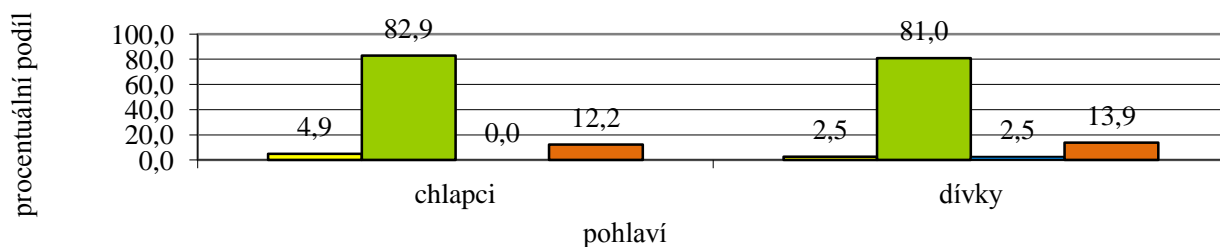
- ne
- ano, někdo z rodiny (rodiče, prarodiče, sourozenec)
- ano, trenér mě naučil (nebo někdo jiný)
- ano, naučil jsem se sám, nebo už si to nepamatuji

Výsledky výzkumu jsou zobrazeny na obr. č. 7. Respondenti nejčastěji uváděli variantu, že umí jezdit na kole a naučil je to někdo z rodiny, celkem 82 %, tj. celkem 132 respondentů. 13 %, tj. 21 respondentů uvedlo, že se na kole naučilo jezdit samo. Odpověď „ne“ tedy tvrzení, že neumí jezdit na kole, zvolilo 3,7 % respondentů, tj. 6 dětí. Ve vyhodnocení podle pohlaví vidíme, že 4 chlapci, tj. 4,9 % a 2 dívky, tj. 2,5 % ze 161 respondentů uvedlo, že neumí jezdit na kole. Jezdit na kole naučil někdo z rodiny 82,9 % chlapců a 81 % dívek. Možnost „ano, naučil jsem se sám, nebo už si to nepamatuji“ uvedlo 12,2 % chlapců a 13,9 % dívek. U této otázky nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

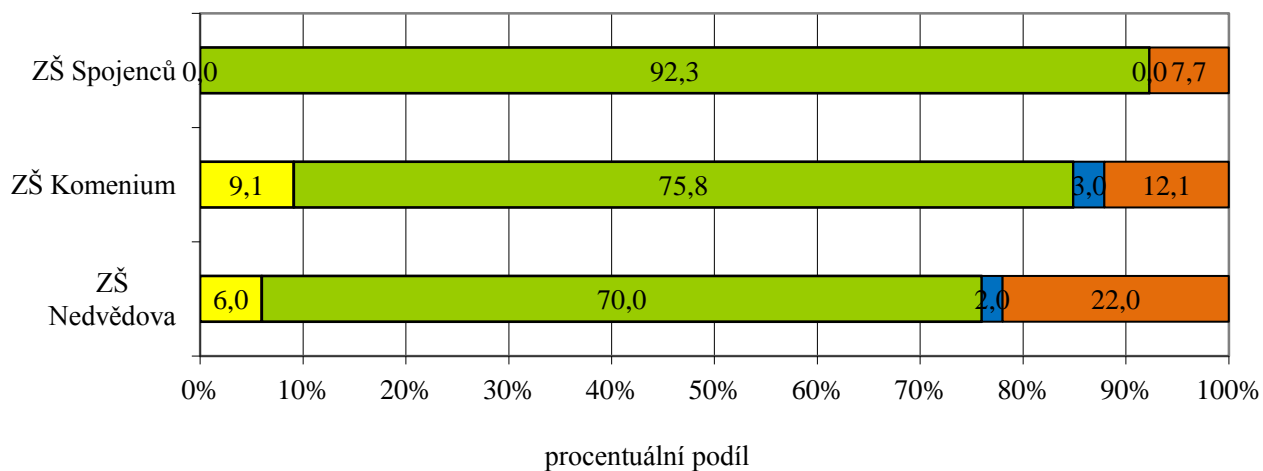


Distribuce podle pohlaví



p = 0,326

Distribuce podle školy



p = 0,262

N = 161

Obr. 7: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 7 (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 8: Umíš plavat?

Cílem osmé otázky bylo zjistit, zda děti umí či neumí plavat. Otázka byla polouzavřená a respondenti v ní měli možnost vepsat jméno člověka, který je naučil plavat. Označit tuto možnost měli následujícím způsobem:

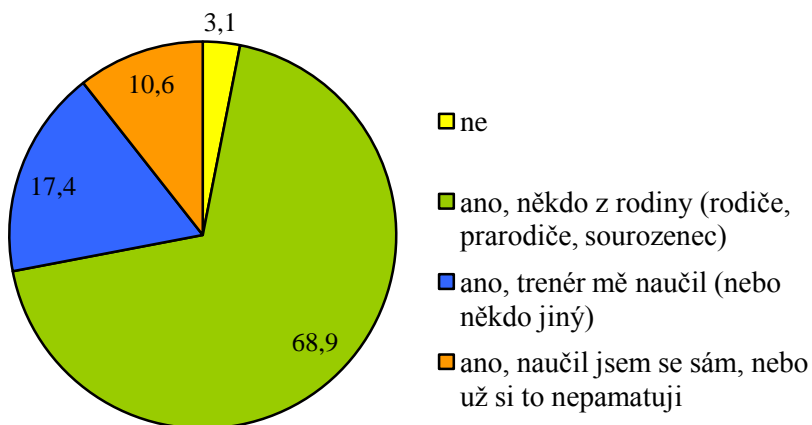
- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil plavat?)

Protože u druhé možnosti byla odpověď otevřená, bylo potřeba sjednotit a zařadit odpovědi respondentů do stanovených kategorií:

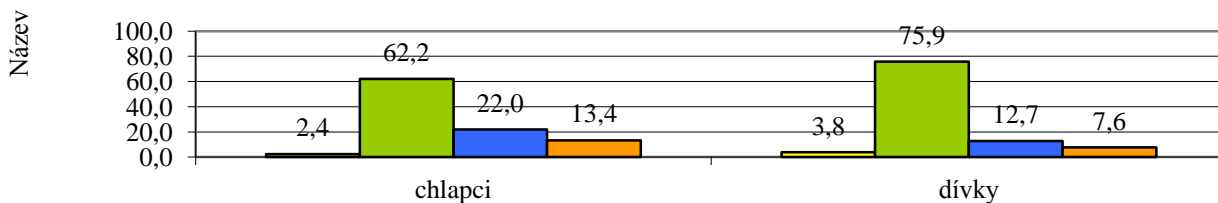
- ano, někdo z rodiny (rodiče, prarodiče, sourozenec)
- ano, trenér mě naučil (nebo někdo jiný)
- ano, naučil jsem se sám, nebo už si to nepamatuji

Výsledky výzkumu jsou zobrazeny na obr. č. 8. Respondenti nejčastěji uváděli variantu, že umí plavat a naučil je to někdo z rodiny, celkem 68,9 %, tj. 111 respondentů. Variantu, že plavat se děti naučily díky trenérovi, uvedlo 17,4 % respondentů, tj. 28 respondentů, z toho 22 % chlapců a 12,7 % dívek. Odpověď – neumím plavat – uvedlo 5 respondentů, tj. 2 chlapci a 3 dívky. Zajímavé je rozdělení podle škol. 8 % dětí, tj. 4 respondenti ZŠ Nedvědova uvedlo, že neumí plavat. Vzhledem k tomu, že tato škola disponuje vnitřním plaveckým bazénem a děti mají jednu hodinu týdně výuku plavání, tato varianta se jeví jako nepravděpodobná. Možnost – neumím plavat – pak byla zvolena už jen jedním respondentem na ZŠ Spojenců, ani u sportovní školy se tato varianta nepředpokládala. Byla zjištěna statistická významnost v případě obou sledovaných rozdělení.

Celkové vyhodnocení

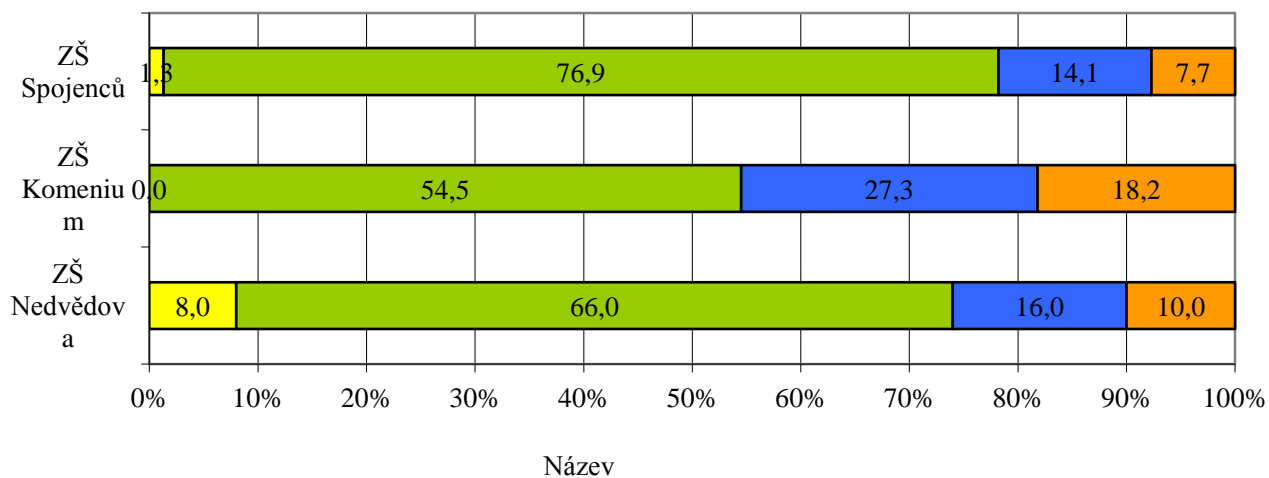


Distribuce podle pohlaví



p = 0,036

Distribuce podle školy



p = 0,029

N = 161

Obr. 8: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 9: Umíš lyžovat (nebo jezdit na snowboardu)?

Cílem deváté otázky bylo zjistit, zda děti umí či neumí lyžovat nebo jezdit na snowboardu. Otázka byla polouzavřená a respondenti v ní měli možnost vepsat jméno člověka, který je naučil lyžovat nebo jezdit na snowboardu. Označit tuto možnost měli následujícím způsobem:

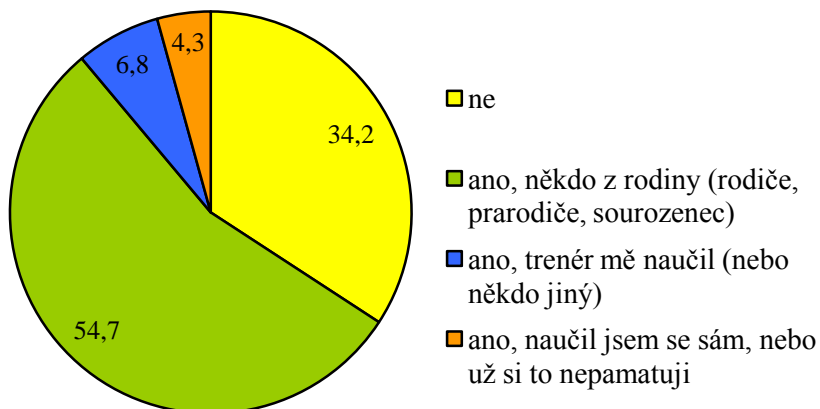
- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil lyžovat nebo jezdit na snowboardu?)

Protože u druhé možnosti byla odpověď otevřená, bylo potřeba sjednotit a zařadit odpovědi respondentů do stanovených kategorií:

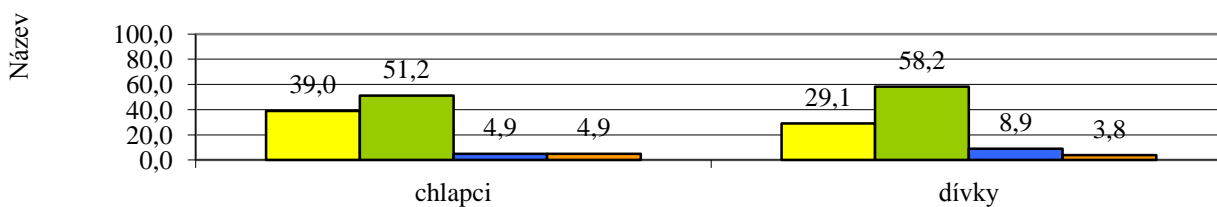
- ano, někdo z rodiny (rodiče, prarodiče, sourozenec)
- ano, trenér mě naučil (nebo někdo jiný)
- ano, naučil jsem se sám, nebo už si to nepamatuji

Výsledky výzkumu jsou zobrazeny na obr. č. 9. Nejvyšší četnost získala možnost „ano, někdo z rodiny,“ a to 54,7 %. Variantu, že neumí lyžovat nebo jezdit na snowboardu uvedlo 34,2 % respondentů. Z hlediska pohlaví je to 32 chlapců, tj. 39 % a 23 dívek, tj. 29,1 %. Z hlediska rozdělení podle škol tuto variantu uvedlo 26 respondentů, tj. 52 % na ZŠ Nedvědova, 15 respondentů, tj. 45,5 % na ZŠ Komenium a 14 respondentů, tj. 17,9 % na ZŠ Spojenců. U ZŠ Nedvědova uvedla tedy více než polovina respondentů, že neumí lyžovat ani jezdit na snowboardu. Byla zjištěna významná statistická významnost v případě srovnání mezi školami.

Celkové vyhodnocení

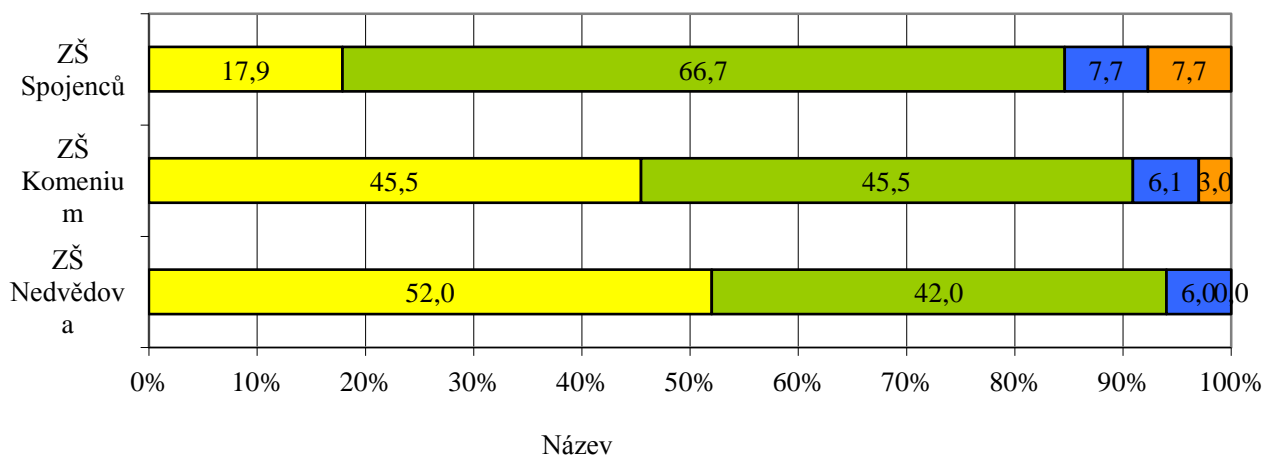


Distribuce podle pohlaví



p = 0,199

Distribuce podle školy



p = 0,000*

N = 161

Obr. 9: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 9 (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 10: Umíš bruslit?

Cílem desáté otázky bylo zjistit, zda děti umí či neumí bruslit. Otázka byla opět polouzavřená a respondenti v ní měli možnost vepsat jméno člověka, který je naučil lyžovat nebo jezdit na snowboardu. Označit tuto možnost měli následujícím způsobem:

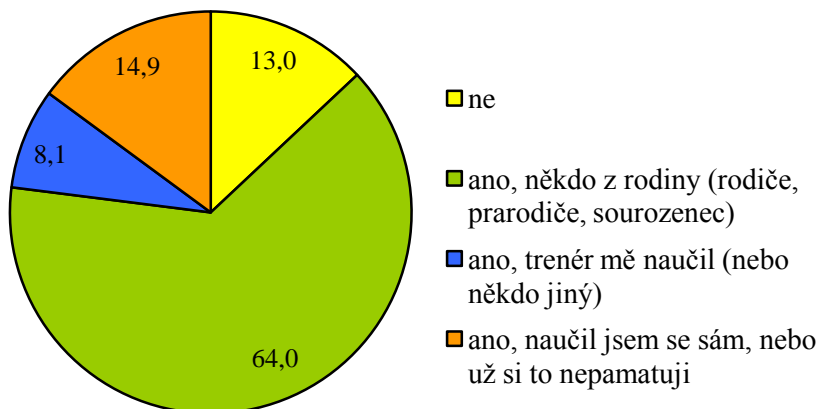
- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil bruslit?)

Protože u druhé možnosti byla odpověď otevřená, bylo potřeba sjednotit a zařadit odpovědi respondentů do stanovených kategorií:

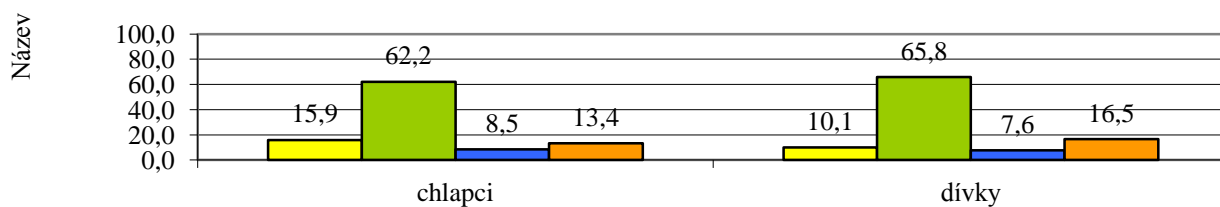
- ano, někdo z rodiny (rodiče, prarodiče, sourozenec)
- ano, trenér mě naučil (nebo někdo jiný)
- ano, naučil jsem se sám, nebo už si to nepamatuji

Výsledky výzkumu jsou zobrazeny na obr. č. 10. Nejvyšší četnost získala možnost – ano, umím bruslit a naučil mě někdo z rodiny – tuto možnost uvedlo 103 respondentů, tj. 64 % dětí. Bruslit neumí 21 respondentů, tj. 13 %. Neumí bruslit 15,9 % chlapců a 10,1 % dívek. Z hlediska rozdělení do škol variantu – neumím bruslit – uvedlo nejvíce respondentů na ZŠ Nedvědova, a to 16 %. Nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

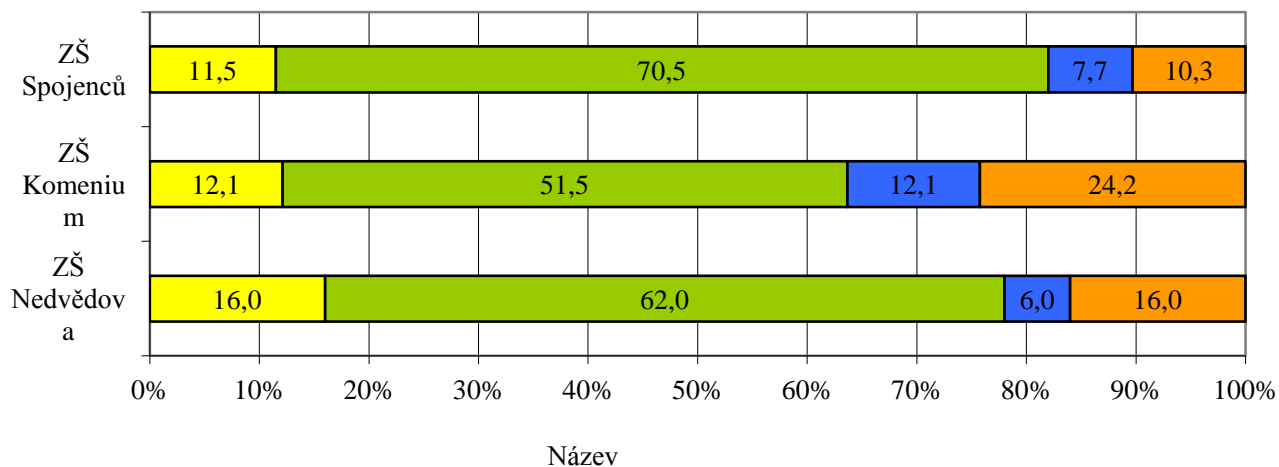


Distribuce podle pohlaví



p = 0,397

Distribuce podle školy



p = 0,266

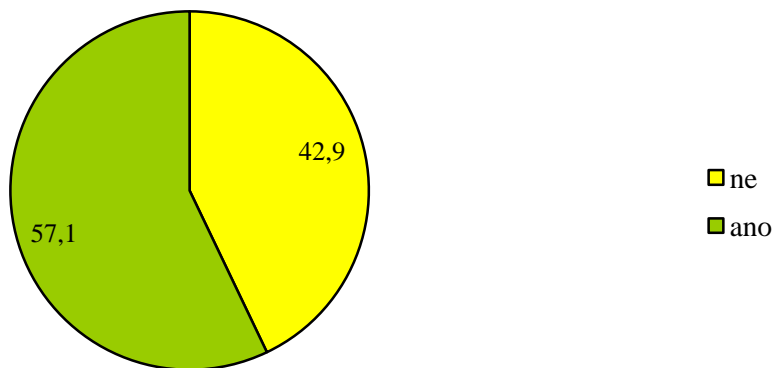
N = 161

Obr. 10: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)

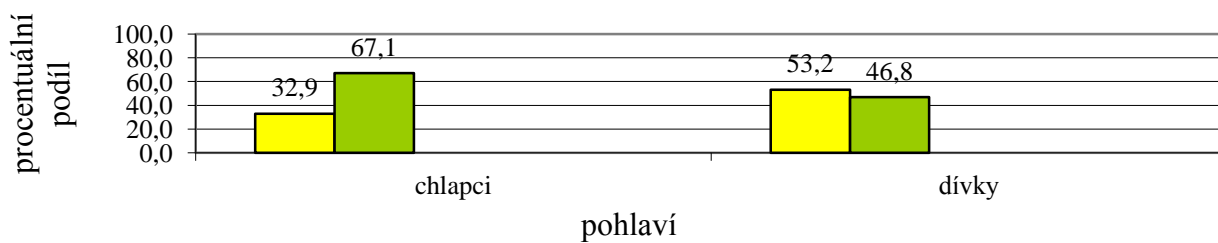
Otázka č. 11: Máš nějaký sportovní vzor? Napiš jaký.

Cílem jedenácté otázky bylo zjistit, zda mají děti nějaký sportovní vzor. Jednalo se o otevřenou otázku. Respondenti měli možnost vepsat jakoukoliv odpověď. Výsledky byly zařazeny do odpovědí „ano“ a „ne.“ Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 11. Nejvyšší četnost získala možnost „ano“ 57,1 %, možnost „ne“ zvolilo 42,9 % respondentů. Dle distribuce podle pohlaví byla zjištěna statistická významnost. 67 % chlapců a 53,2 % dívek mají nějaký sportovní vzor. Tady byla zaznamenána statistická významnost. Žádný sportovní vzor nemají respondenti ZŠ Komenium 54,5 %, nejvíce sportovních vzorů 64 % mají děti na ZŠ Nedvědova.

Celkové vyhodnocení

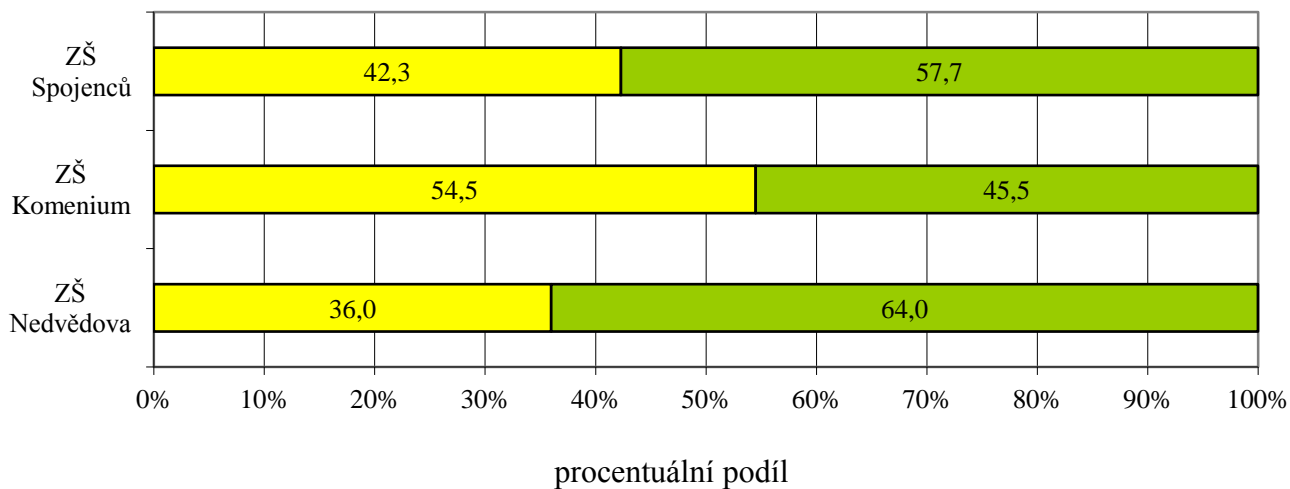


Distribuce podle pohlaví



p = 0,010

Distribuce podle školy



p = 0,247

N = 161

Obr. 11: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)

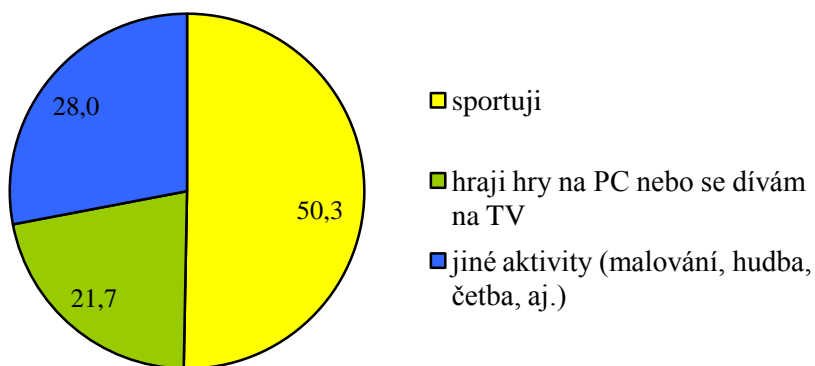
Otázka č. 12: Jak nakládáš s volným časem?

Cílem této dvanácté otázky bylo zjistit, jak děti nakládají s volným časem. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze tří následujících odpovědí:

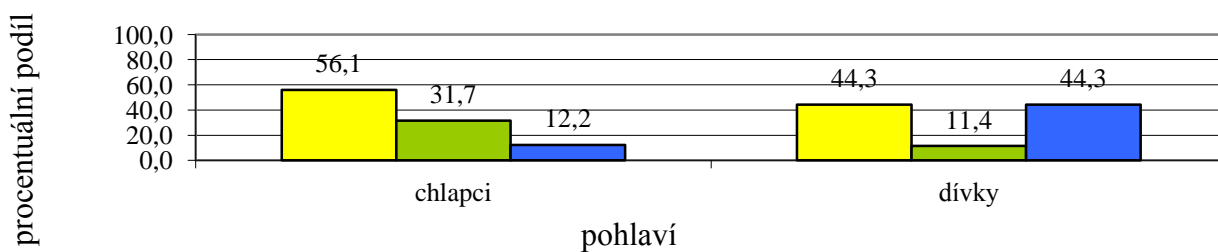
- sportuji
- hraji hry na PC nebo se dívám na TV
- jiné aktivity (malování, hudba, četba aj.)

Výsledky výzkumu jsou vyobrazeny na obr. č. 12. Možnost „sportuji“ zvolilo 50,3 % respondentů, z pohledu chlapců 56,1 % a 44,3 % dívek, zde byla zjištěna statistická významnost. Z hlediska vyhodnocení podle škol 53,8 % respondentů ze ZŠ Spojenců označilo volný čas jako čas věnovaný sportu, což je nejvíc ze všech tří srovnávaných škol.

Celkové vyhodnocení

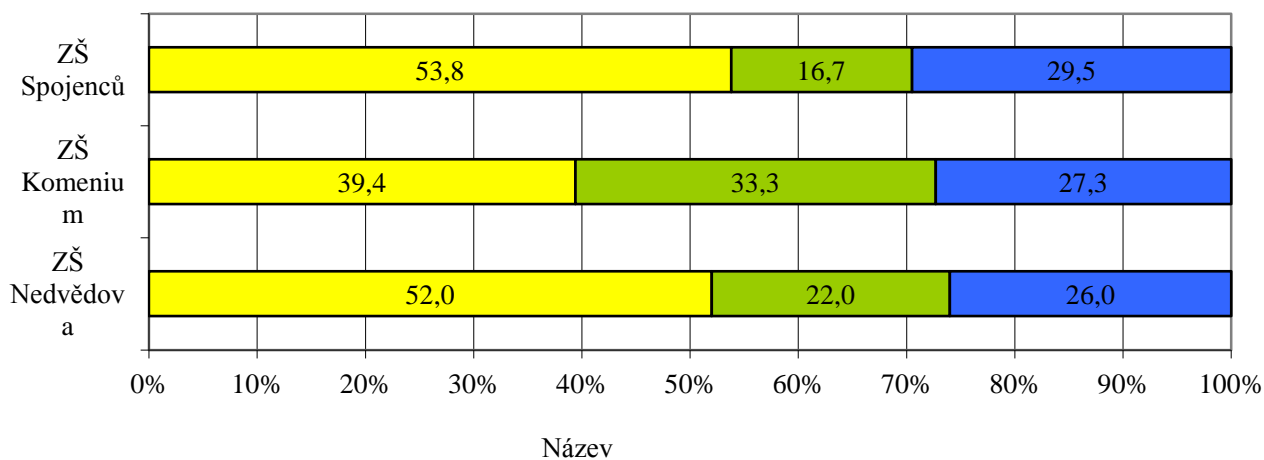


Distribuce podle pohlaví



p = 0,003

Distribuce podle školy



p = 0,658

N = 161

Obr. 12: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 12 (zdroj: vlastní výzkum)

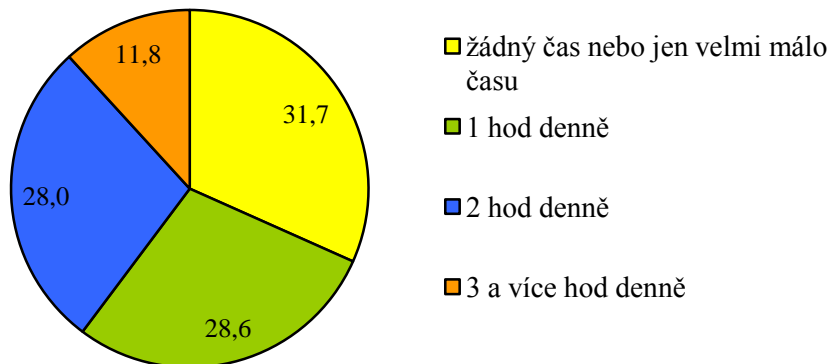
Otázka č. 13: Kolik času denně strávíš u televize?

Cílem této třinácté otázky bylo zjistit, kolik času denně stráví děti u televize. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze čtyř následujících odpovědí:

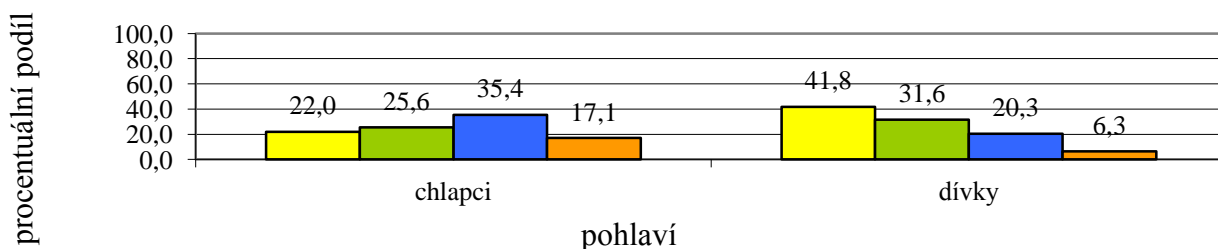
- žádný čas nebo jen velmi málo času
- 1 hod denně
- 2 hod denně
- 3 a více hod denně

Výsledky výzkumu jsou vyobrazeny na obr. č. 13. Nejvyšší četnosti získala možnost „žádný čas nebo jen velmi málo času“ 31,7 %. Z hlediska pohlaví tráví čas u televize denně nejvíce chlapci 35,4 %, a to 2 hod denně. 41,8 % dívek uvedlo, že u televize netráví žádný čas nebo jen velmi málo času. U tohoto porovnání byla zjištěna významná statistická významnost. Z hlediska rozdělení do škol tráví nejméně času u televize děti ze ZŠ Spojenců (33,3 % respondentů uvedlo „žádný čas nebo jen velmi málo času“ a 38,5 % respondentů uvedlo jen „1 hod denně“), což by se u sportovní školy dalo očekávat.

Celkové vyhodnocení

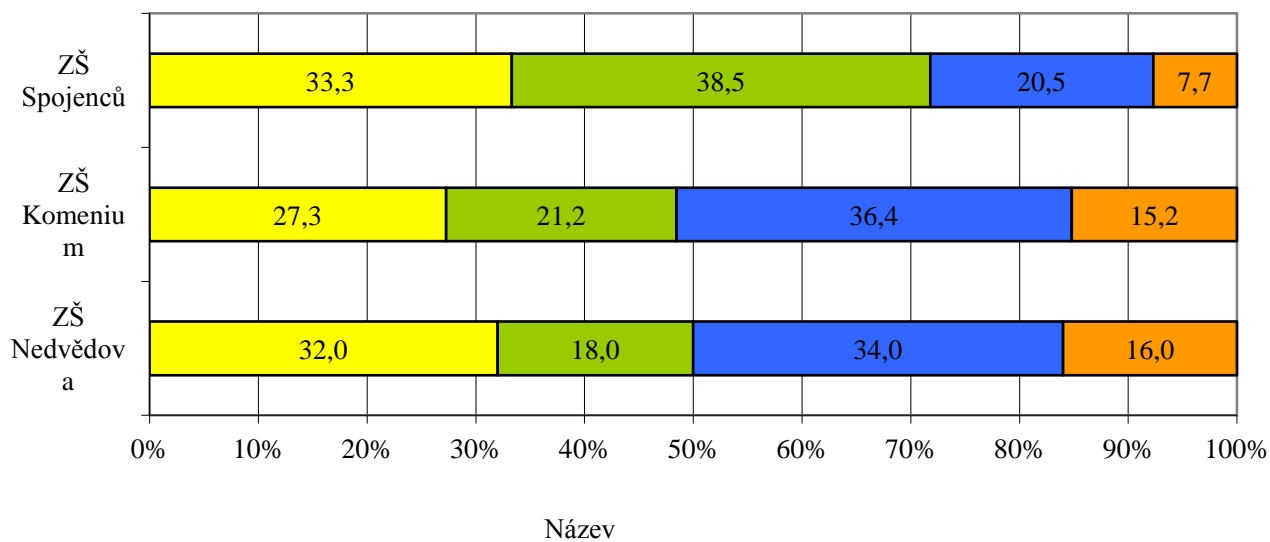


Distribuce podle pohlaví



p = 0,000*

Distribuce podle školy



p = 0,124

N = 161

Obr. 13: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 13 (zdroj: vlastní výzkum)

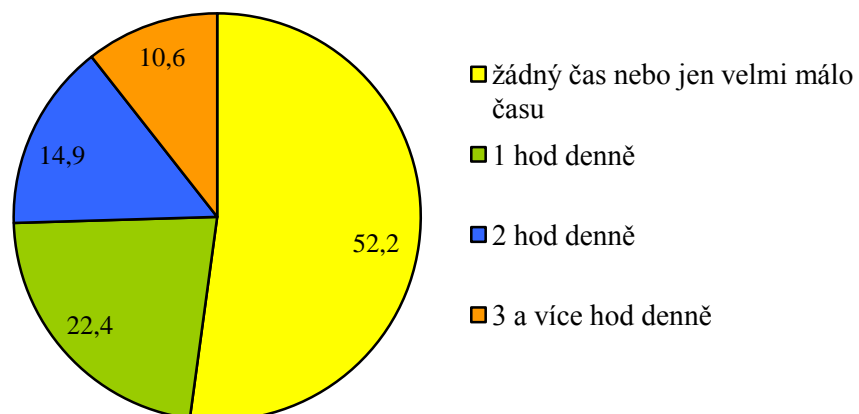
Otázka č. 14: Kolik času denně strávíš u počítače?

Cílem této čtrnácté otázky bylo zjistit, kolik času denně stráví děti u počítače. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze čtyř následujících odpovědí:

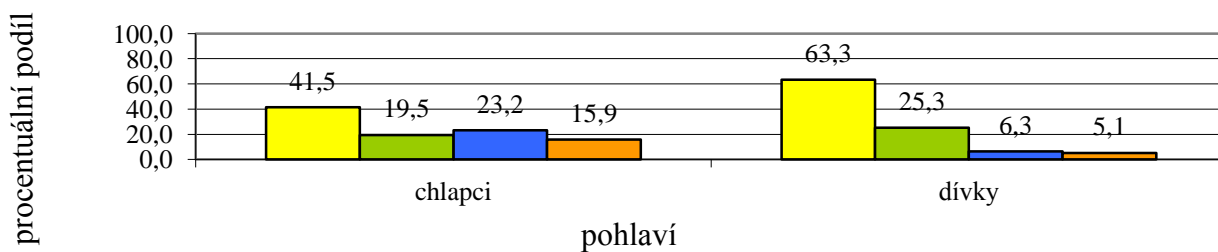
- žádný čas nebo jen velmi málo času
- 1 hod denně
- 2 hod denně
- 3 a více hod denně

Výsledky výzkumu jsou vyobrazeny na obr. č. 14. Nejvyšší četnosti získala možnost „žádný čas nebo jen velmi málo času 52,2 %. Z hlediska pohlaví méně času u počítače (varianta „žádný čas nebo jen velmi málo času“) tráví dívky, a to 63,3 % zatímco chlapci 41,5 %. Položku „3 a více hod denně“ uvedlo 5,1 % dívek, ale 15,9 % chlapců. U tohoto vzájemného porovnávání byla zaznamenána významná statistická významnost. Z hlediska škol je možnost „žádný čas nebo jen velmi málo času“ velmi vyrovnaná. Uvedlo ji na ZŠ Spojenců 52,6 %, na ZŠ Komenium 51,5 % a na ZŠ Nedvědova 52 % respondentů. 3 a více hodin denně tráví u počítače 18 % dětí ze ZŠ Nedvědova.

Celkové vyhodnocení

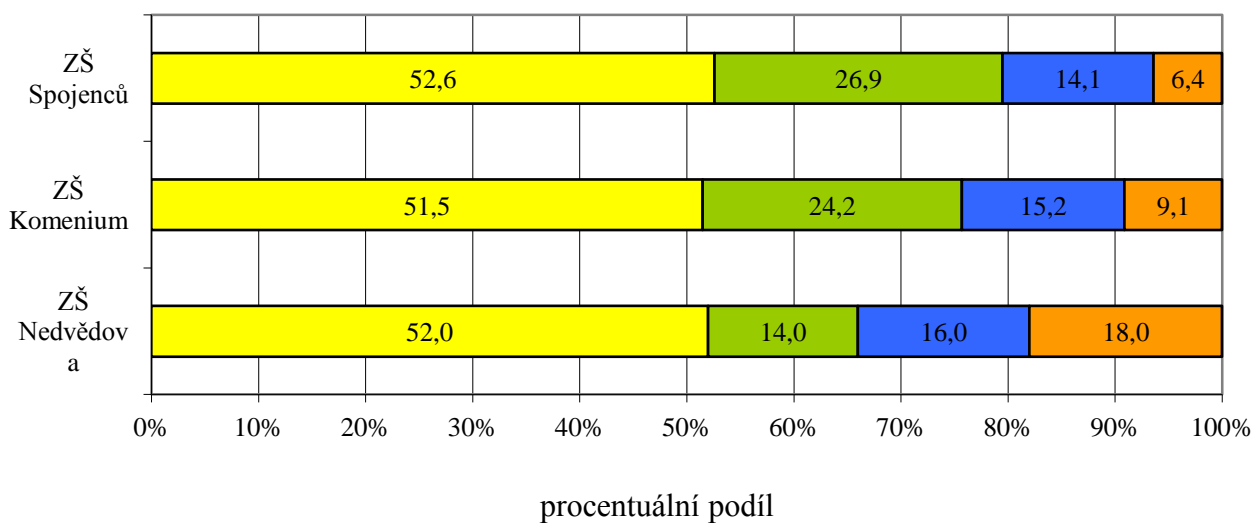


Distribuce podle pohlaví



p = 0,000*

Distribuce podle školy



p = 0,683

N = 161

Obr. 14: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)

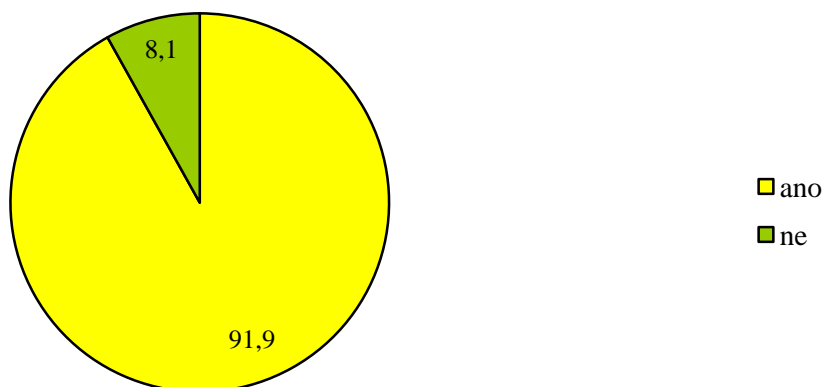
Otázka č. 15: Máš rád ve škole hodiny tělesné výchovy?

Cílem patnácté otázky bylo zjistit, zda děti mají rády ve škole hodiny tělesné výchovy. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze dvou následujících odpovědí:

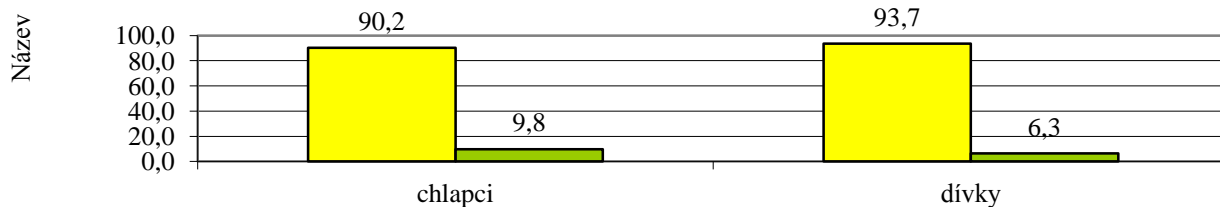
- ano
- ne

Výsledky výzkumu jsou graficky znázorněny na obr. č. 15. Nejvyšší četnost získala možnost „ano“ 91,9 %, z čehož vyplývá, že hodiny tělesné výchovy ve škole jsou u dětí oblíbené. Tuto možnost zvolilo 93,7 % dívek a 90,2 % chlapců. Z hlediska rozdělení podle škol získala největší četnost 92,3 % škola ZŠ Spojenců, což se u sportovní školy předpokládalo. Nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

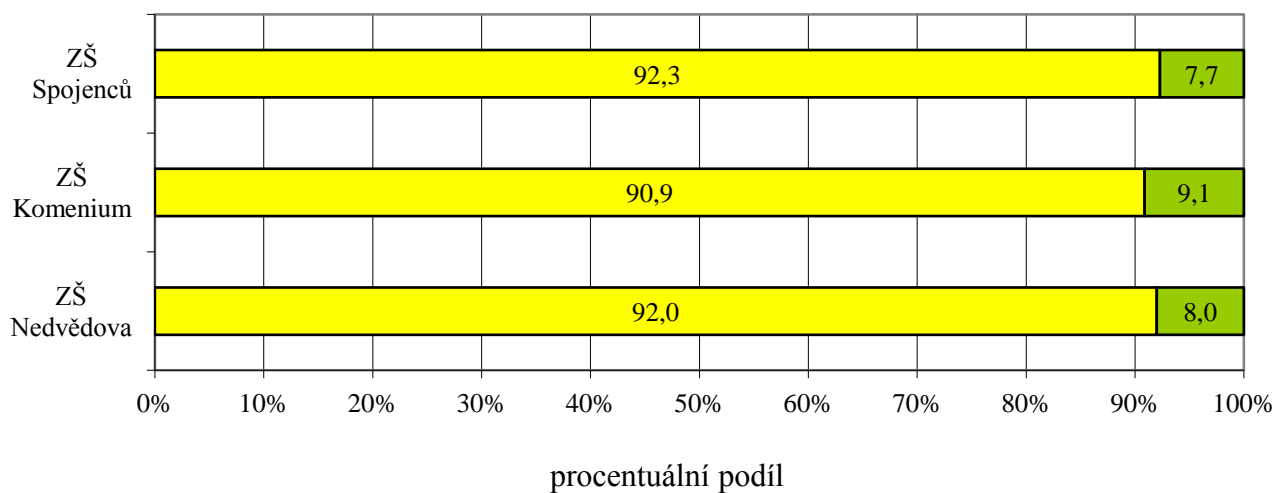


Distribuce podle pohlaví



p = 0,426

Distribuce podle školy



p = 0,970

N = 161

Obr. 15: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 15 (zdroj: vlastní výzkum)

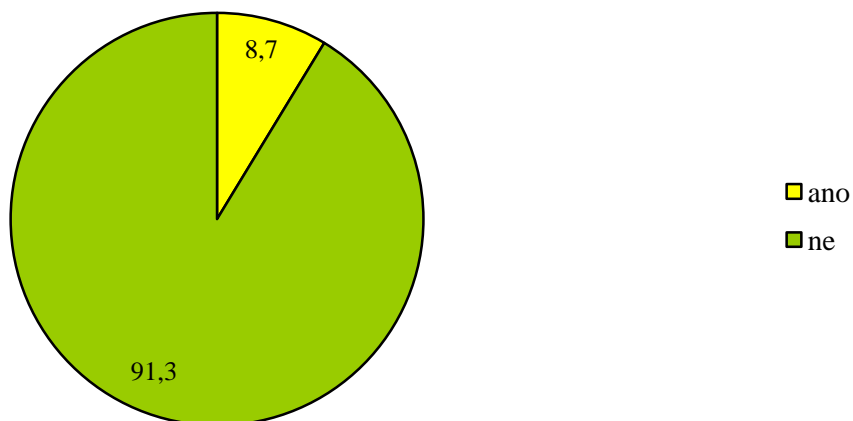
Otázka č. 16: Je pro tebe tělesná výchova ve škole náročná?

Cílem této šestnácté otázky bylo zjistit, zda je pro děti předmět tělesná výchova na základní škole náročný. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze dvou následujících odpovědí:

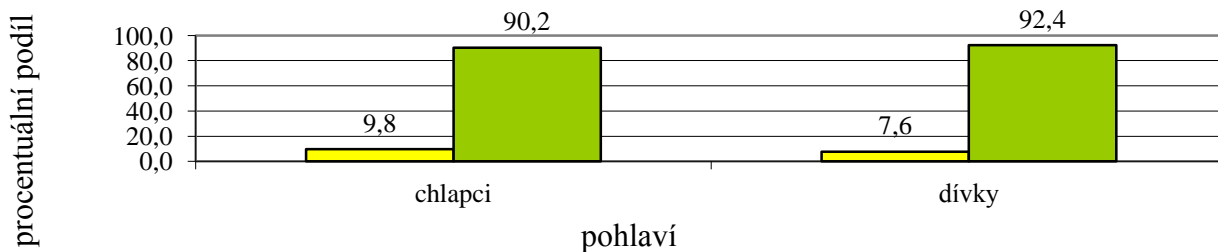
- ano
- ne

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 16. Nejvyšší četnost získala možnost „ne“, kterou uvedlo 91,3 % dětí. Z hlediska pohlaví uvádí dívky náročnost předmětu tělesná výchova z 9,8 % a chlapci ze 7,6 %. Z hlediska škol náročnou hodinu tělesné výchovy uvádí děti ZŠ Spojenců 11,5 %. Nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

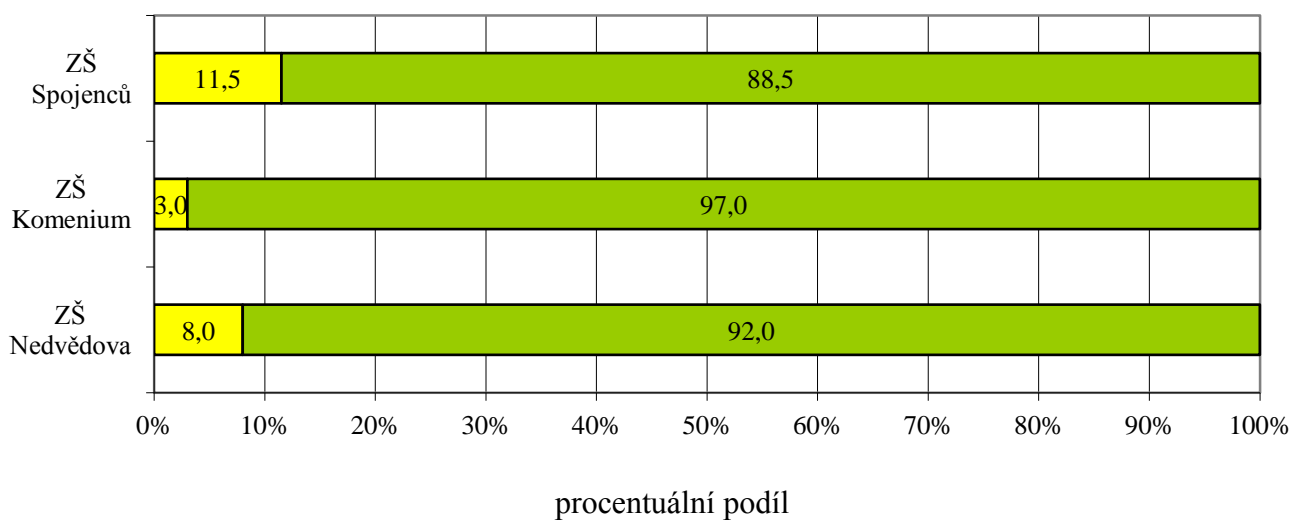


Distribuce podle pohlaví



p = 0,628

Distribuce podle školy



p = 0,342

N = 161

Obr. 16: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 17: Máš možnost se ve škole přihlásit do nějakého pohybového kroužku nebo sportu?
Napiš jakého?

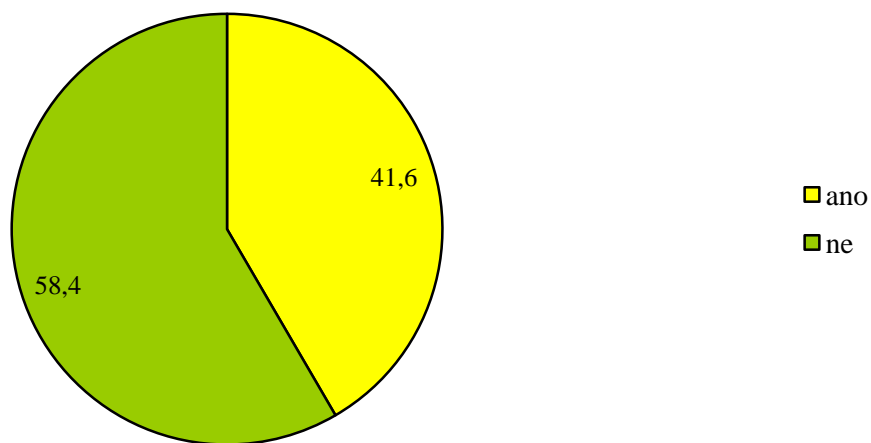
Cílem sedmnácté otázky bylo zjistit, zda se děti mají možnost ve škole přihlásit do pohybového kroužku nebo sportu. Jednalo se o otázku polouzavřenou, v níž respondenti měli možnost zvolit jednu ze dvou odpovědí:

- ano
- ne

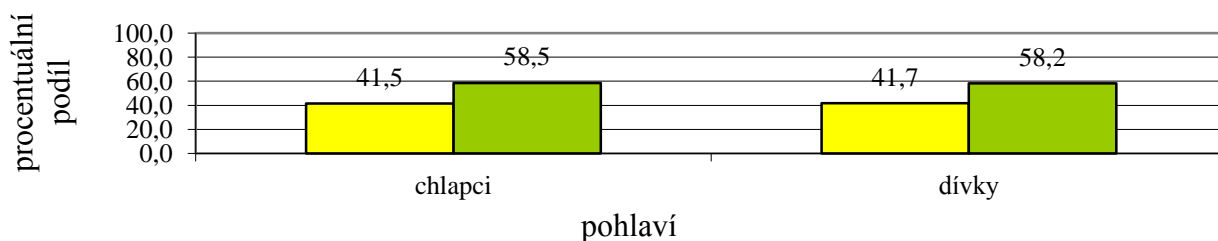
Respondenti měli možnost vepsat název pohybového kroužku nebo sportu, do kterého mají možnost se přihlásit. Nejčastěji byly uváděny kroužky jako házená, atlet'áček, sportovní hry, florbal, veslování apod. U některých dotazníků byla respondenty u této otázky uvedena informace, že do pohybového kroužku se můžou přihlásit až od 5. třídy, protože výzkum byl zaměřen na 4. a 5. třídy základní školy, jsou odpovědi rozdílné.

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 17. Nejvyšší četnost získala možnost „ne,“ a to 58,4 %, tuto možnost uvádí 58,2 % dívek a 58,5 % chlapců. Z hlediska škol mají děti nejvíce možností přihlásit se do pohybového kroužku nebo sportu na ZŠ Spojenců, 69,7 %, nejméně možností mají na ZŠ Komenium 26,9 %. V případě této položky byla zjištěna významná statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

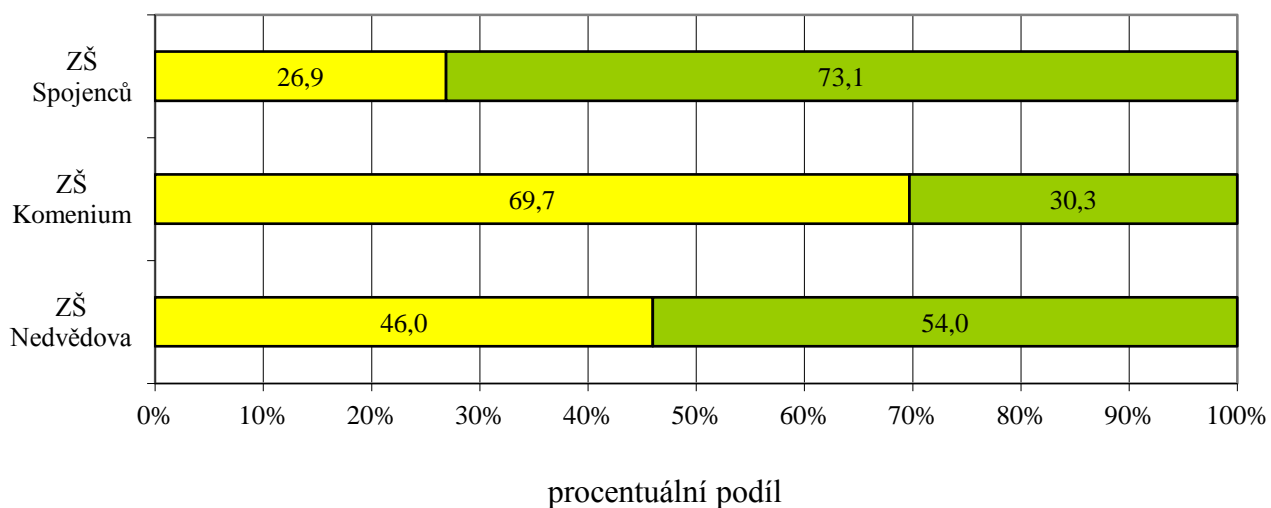


Distribuce podle pohlaví



p = 0,862

Distribuce podle školy



p = 0,000*

N = 161

Obr. 17: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)

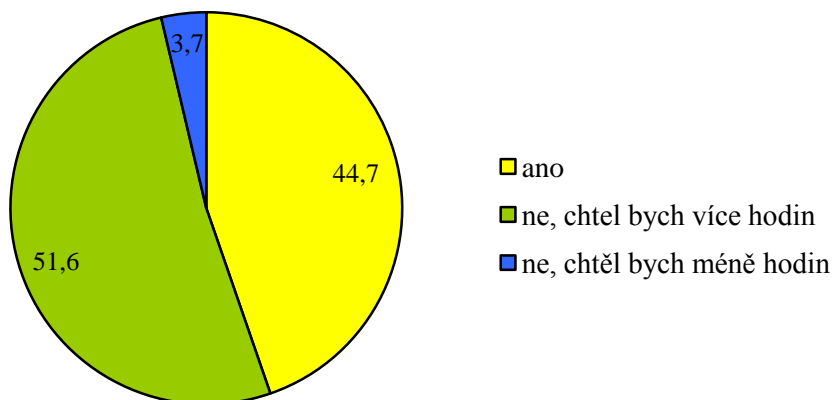
Otázka č. 18: Vyhovuje ti počet vyučovacích hodin tělesné výchovy ve školním týdnu?

Cílem osmnácté otázky bylo zjistit, zda dětem vyhovuje počet vyučovacích hodin tělesné výchovy ve školním týdnu. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž byla nabídnuta k odpovědi jedna z následujících variant:

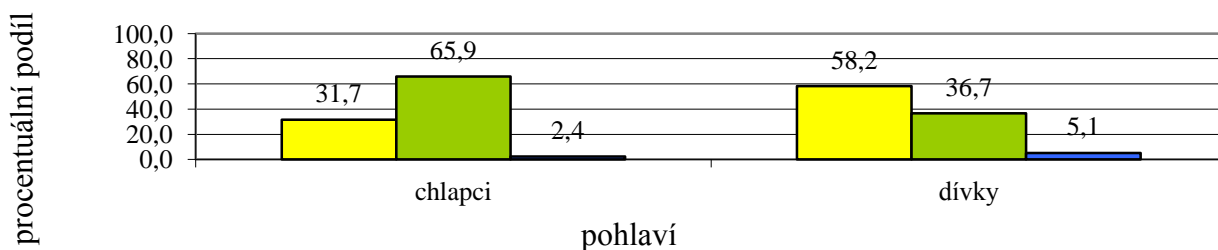
- ano
- ne, chtěl bych více hodin
- ne, chtěl bych méně hodin

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 18. Nejvyšší četnost získala možnost „ne, chtěl bych více hodin,“ kterou označilo 51,6 % dětí. Z hlediska pohlaví tuto možnost označilo 65,9 % chlapců. 58,2 % dívek vyhovuje počet vyučovacích hodin tělesné výchovy ve školním týdnu, tato možnost u dívek získala největší četnost. V tomto případě byla zjištěna statistická významnost. Z hlediska škol vyhovuje počet vyučovacích hodin tělesné výchovy dětem na ZŠ Nedvědova, uvedlo ji 52 % respondentů. 60,6 % respondentů na ZŠ Komenium uvedlo, že jim počet hodin nevyhovuje a přáli by si více hodin tělesné výchovy týdně.

Celkové vyhodnocení

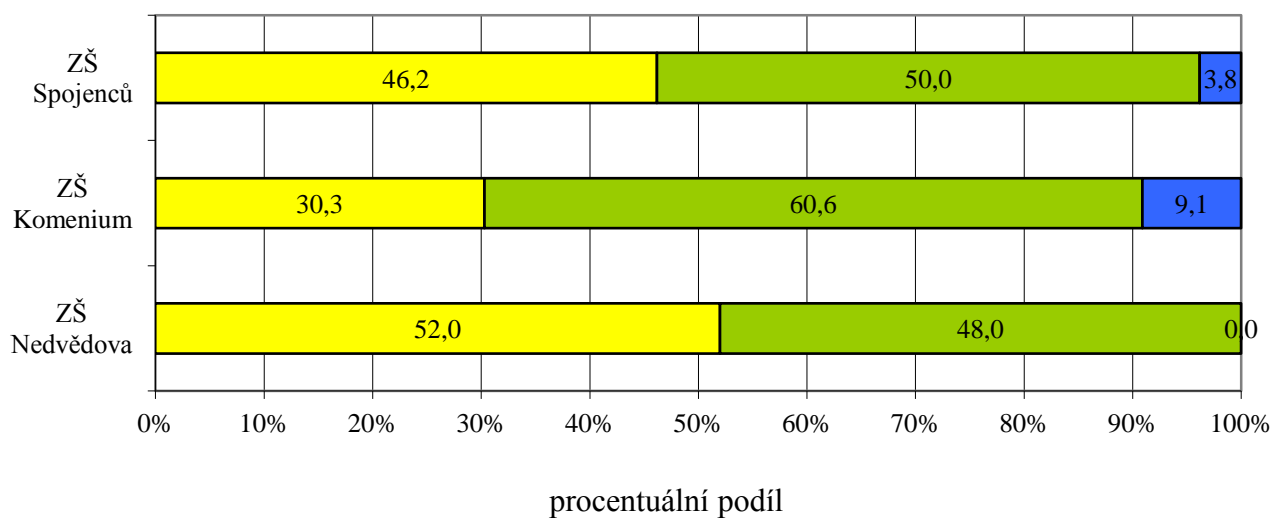


Distribuce podle pohlaví



p = 0,003

Distribuce podle školy



p = 0,073

N = 161

Obr. 18: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 18 (zdroj: vlastní výzkum)

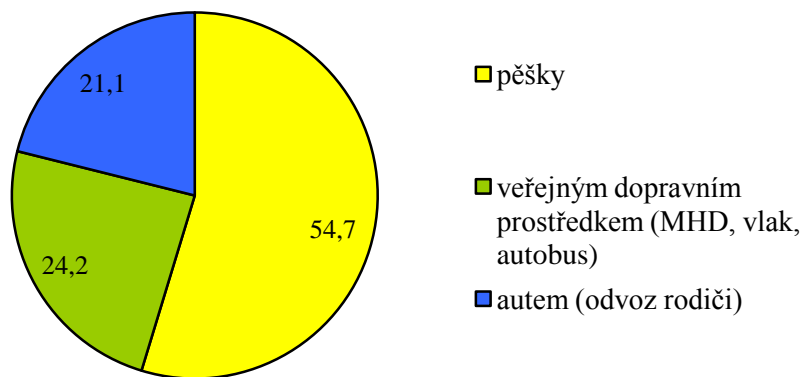
Otázka č. 19: Jakým způsobem se dopravuješ do školy?

Cílem této devatenácté otázky bylo zjistit, jakým způsobem se děti dopravují do školy. Jednalo se o uzavřenou otázku, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze tří následujících odpovědí:

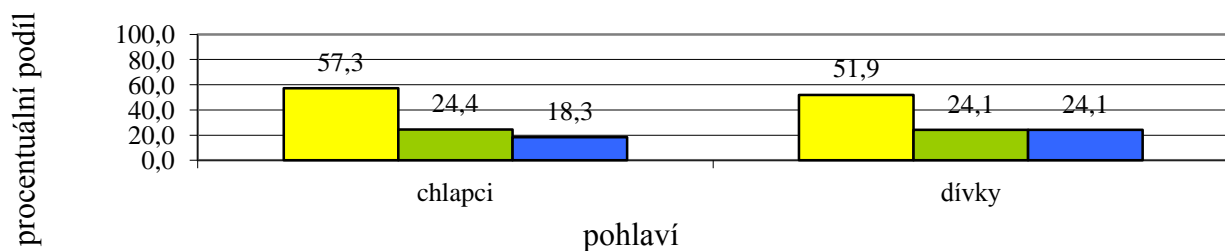
- pěšky
- veřejným dopravním prostředkem (MHD, vlak, autobus)
- autem (odvoz rodiči)

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 19. Nejvyšší četnost získala možnost „pěšky,“ uvedlo ji 54,7 % respondentů. Z dalších rozdělení dle pohlaví i dle jednotlivých základních škol je zřejmé, že dívky (51,9 %) i chlapci (57,3 %) chodí do školy převážně pěšky. ZŠ Komenium uvedla 64% přesun do školy pěšky, což se u školy označené jako sídlištní, předpokládalo. Nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

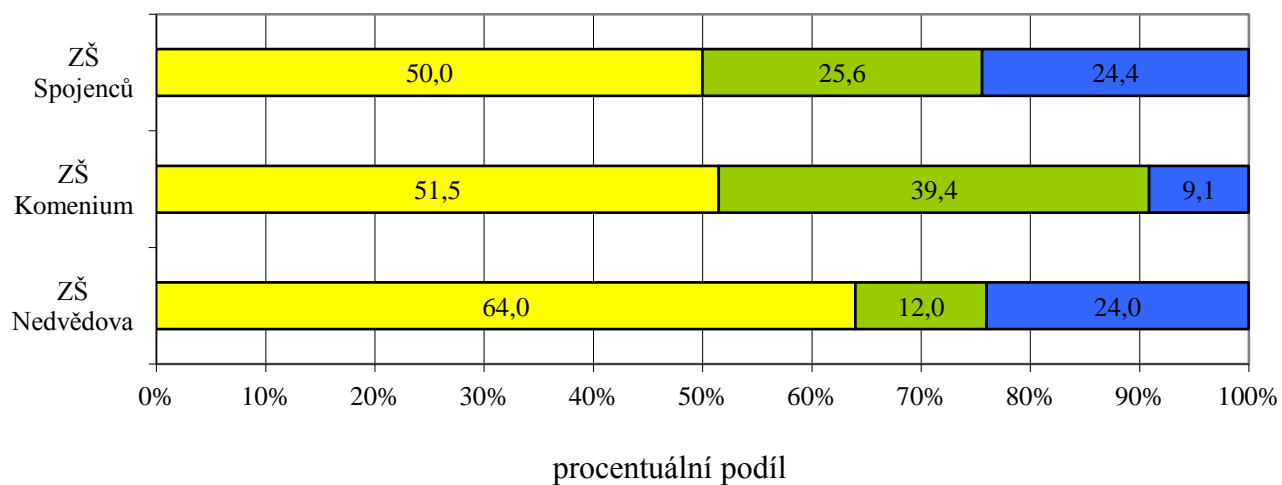


Distribuce podle pohlaví



p = 0,928

Distribuce podle školy



p = 0,216

N = 161

Obr. 19: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)

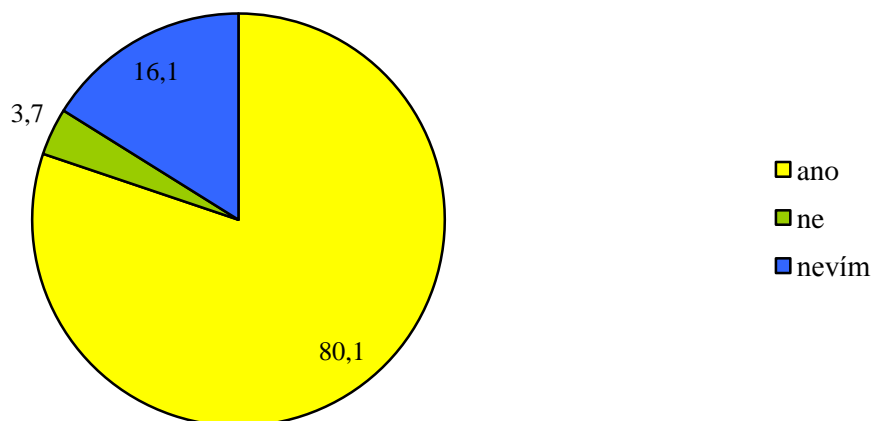
Otázka č. 20: Myslíš si, že pokud budeš sportovat, budeš zdravý?

Cílem dvacáté otázky bylo zjistit, zda si děti myslí, že pokud budou sportovat, budou zdravé. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze tří následujících odpovědí:

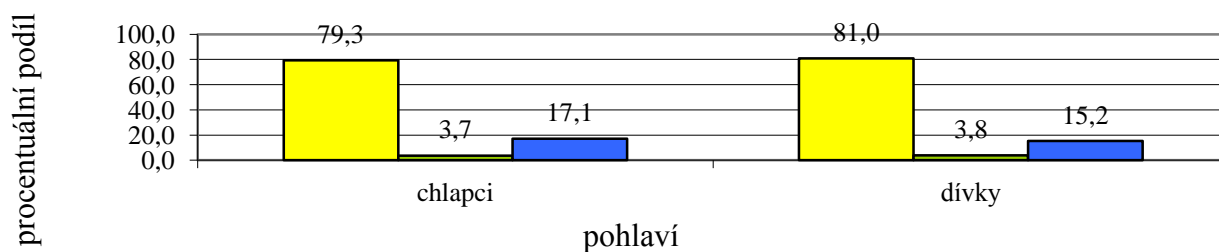
- ano
- ne
- nevím

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 20. Nejvyšší četnost získala možnost „ano“ 80,1 %. Dle pohlaví je zřejmé, že i chlapci 79,3 % i dívky 81 % uvádějí možnost „ano“ a uvědomují si, jak moc je pro ně sport důležitý a budou-li sportovat, budou zdraví. Z hlediska škol vidíme opět převyšující možnost „ano.“ Respondenti na ZŠ Komenium zvolili z 30,3 % možnost „nevím,“ což je překvapivá hodnota. V případě porovnávání škol byla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

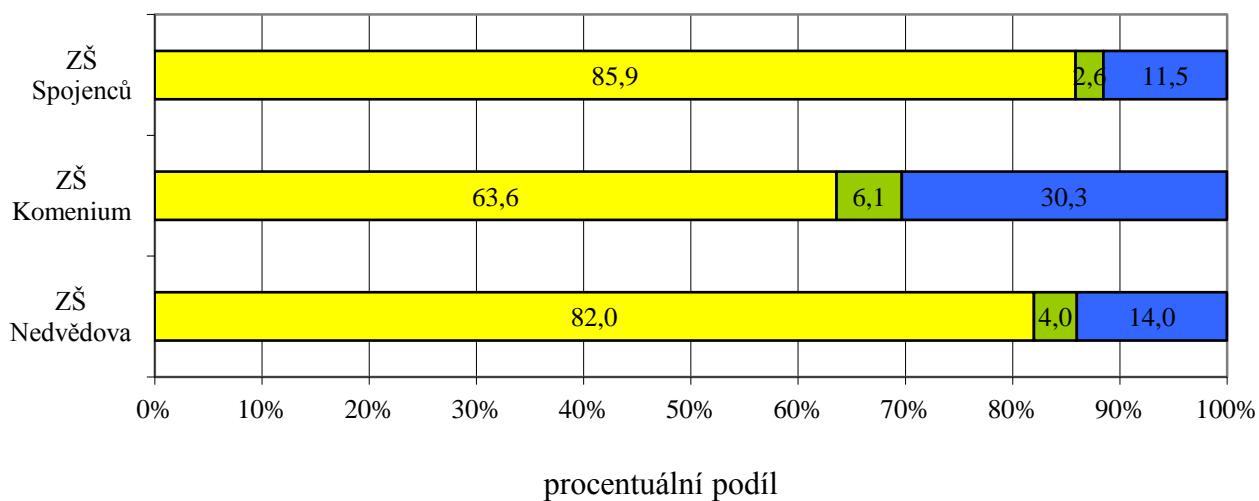


Distribuce podle pohlaví



$p = 0,772$

Distribuce podle školy



$p = 0,025$

$N = 161$

Obr. 20: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 20 (zdroj: vlastní výzkum)

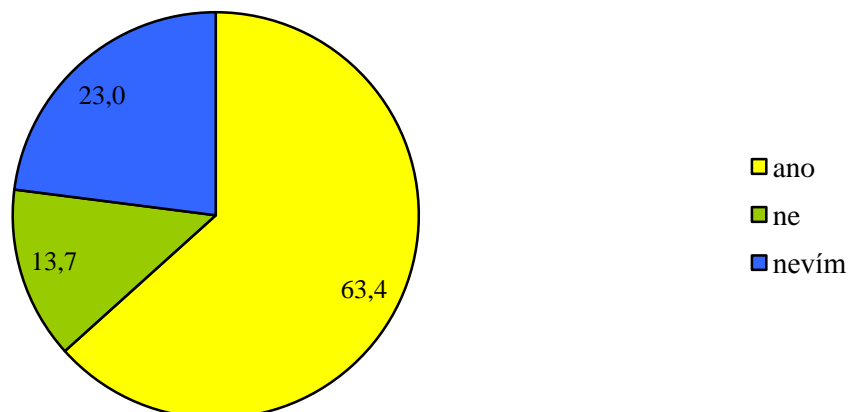
Otázka č. 21: Myslíš si, že obezita je problém nedostatečné pohybové aktivity?

Cílem dvacáté první otázky bylo zjistit, zda si děti myslí, že obezita je problém nedostatečné pohybové aktivity. Jednalo se o otázku uzavřenou, v níž měli respondenti možnost zvolit jednu ze tří následujících odpovědí:

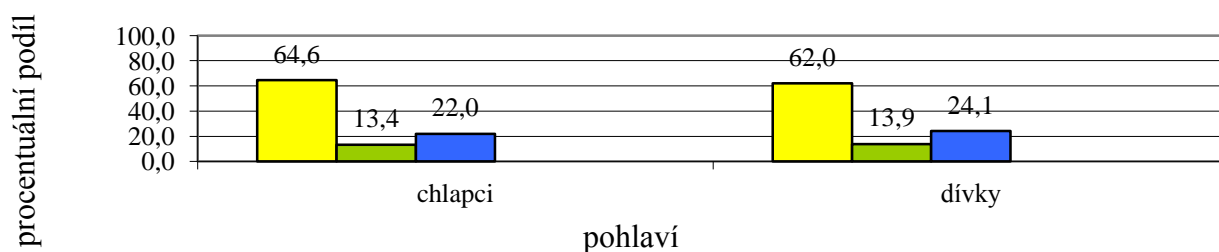
- ano
- ne
- nevím

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obr. č. 20. Nejvyšší četnost získala možnost „ano“ 63,4 %. Z hlediska rozdělení podle pohlaví si 64,6 % chlapců a 62 % dívek myslí, že obezita je problém nedostatečné pohybové aktivity. Rovněž v rozdělení podle škol vidíme shodu: u ZŠ Nedvědova 60 %, u ZŠ Komenium 60,6 % a u ZŠ Spojenců 66,7 %. Nebyla zjištěna statistická významnost.

Celkové vyhodnocení

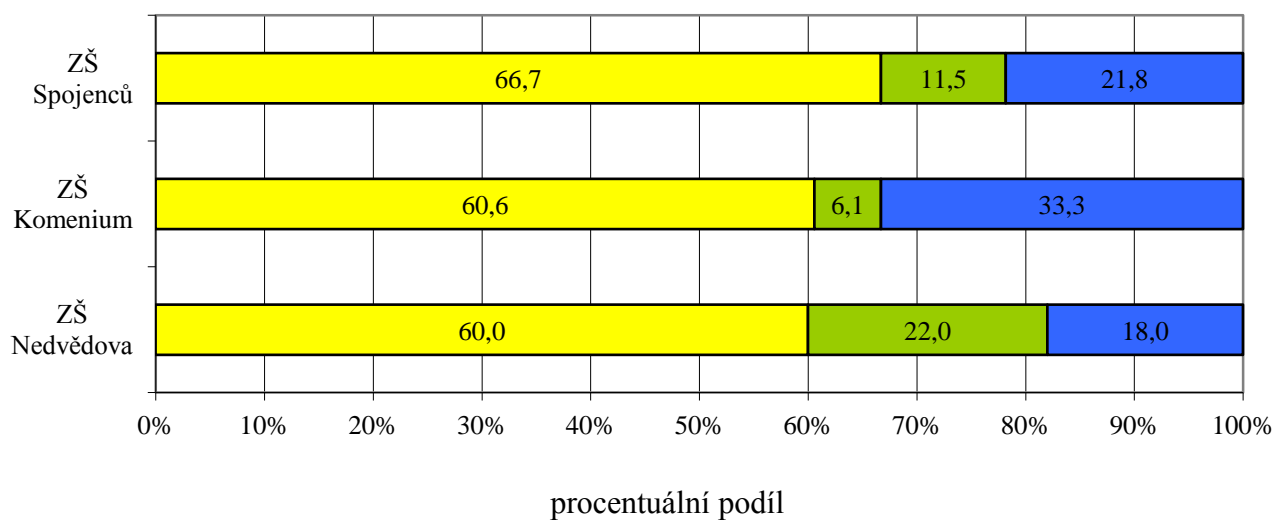


Distribuce podle pohlaví



p = 0,722

Distribuce podle školy



p = 0,682

N = 161

Obr. 21: Grafické znázornění vyhodnocené otázky č. 21 (zdroj: vlastní výzkum)

5 DISKUSE

Do dotazníkového šetření bylo zapojeno 161 respondentů, jednalo se o děti 4. a 5. tříd základní školy. Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, že z hlediska pohlaví odpovídalo na dotazníkové otázky 50,9 % chlapců a 49,1 % dívek ze tří základních škol. 31,1% zastoupení měla ZŠ Nedvědova, 20,5% zastoupení měla ZŠ Komenium a 48,4% zastoupení měla ZŠ Spojenců. Všechny tyto školy jsou ve městě Olomouci a byly druhotně označeny jako ZŠ Nedvědova — škola sídlištní, ZŠ Komenium — škola s žáky se speciálními potřebami a ZŠ Spojenců jako škola sportovní.

V bakalářské práci jsem stanovila celkem 5 výzkumných otázek. V následujícím textu jsou tyto výzkumné problémy vyhodnoceny.

Výzkumná otázka č. 1:

Zjistit, jaký je vztah dětí k pohybovým aktivitám.

Výsledky výzkumu, ve kterém jsem měla za úkol zjistit, jaký je vztah dětí k pohybovým aktivitám, jasně prokázaly kladný vztah dětí k pohybovým aktivitám. Ve výzkumu 60,2 % respondentů uvedlo, že je pohyb pro ně velmi důležitý a 37,9 % respondentů uvedlo, že pohyb je fajn. Z hlediska tohoto šetření můžeme definovat kladný vztah dětí ke sportu či pohybovým aktivitám. Lze předpokládat, že děti mladšího školního věku správně chápou důležitost pohybu z pohledu zdravého životního stylu a lze předpokládat jejich pozitivní přístup ke sportu a pohybovým aktivitám i v dospělém věku.

Stejně pozitivně je respondenty ve výzkumu vyhodnocena otázka zdraví, na kterou respondenti z 80,1 % kladně odpověděli ve variantě, že pokud budou sportovat, budou zdraví, opak si myslí pouze 3,7 % respondentů. Pokud byla výzkumná otázka položena z hlediska obezity, která je označována jako jedno z hlavních kritérií nedostatečné pohybové aktivity, nebyly odpovědi v zásadní shodě. 63,4 % respondentů zcela souhlasí s tvrzením, že nedostatečná pohybová aktivita způsobuje obezitu, ale 13,7 % respondentů si myslí, že tomu tak není a 23 % neví, zda toto tvrzení může být opodstatněné.

Výzkumná otázka č. 2:

Zjistit, zda rodiče kladou důraz na pohyb dítěte.

Další z mých výzkumných otázek se zabývala rodiči a jejich vlivu na děti při výchově k pohybu. Na výzkumnou otázku, zda se rodina věnuje o víkendech či prázdninách pohybovým aktivitám, odpovědělo kladně jen 41 % respondentů, 49,7 % respondentů uvedlo, že se pohybovým aktivitám ve volném čase zejména o víkendech či prázdninách věnuje jen zřídka a 9,3 % respondentů uvedlo, že tomu tak není. Na výzkumnou otázku, zda rodiče vedou své děti k pohybovým aktivitám od malička, respondenti odpověděli z 81,4 % ano, což je pozitivní informace. Pozitivně byly vyhodnoceny i výzkumné otázky, ve kterých jsem ověřovala sportovní dovednosti dětí mladšího školního věku, konkrétně to, zda umí jezdit na kole, plavat, lyžovat či bruslit, ale i skutečnost, kdo je tuto sportovní dovednost naučil. Ve všech čtyřech těchto sportovních odvětvích je jasná převaha rodičovské či rodinné aktivity a vůle naučit své děti těmto sportovním disciplínám, což je pozitivní zpráva.

Výzkumná otázka č. 3:

Zjistit, zda je důležitá motivace k pohybu dětí.

Protože správná motivace je jeden z nejdůležitějších činitelů ovlivňujících děti ke správnému životnímu stylu, bylo podstatné v další výzkumné otázce zjistit, zda tomu tak skutečně je. V této výzkumné otázce lze pozitivně hodnotit vliv rodičů. Na otázku, zda se rodiče věnují nějakým pohybovým aktivitám (sportu) respondenti odpověděli, že z 38,5 % oba rodiče dotazovaných dětí sportují. Podobně bylo odpovězeno na otázku, zda rodina věnuje víkendy a prázdniny pohybovým aktivitám. 41 % respondentů označilo odpověď „ano,“ což je příznivá zpráva. Pokud rodiče budou děti k pohybu motivovat tím, že sami půjdou příkladem, můžeme předpokládat, že dítě se v dospělosti bude chovat podobně.

Výzkumná otázka č. 4:

Zjistit, zda jsou pro děti důležité vzory při výchově k pohybu.

Z hlediska vzorů jsem se v jedné z výzkumných otázek dotazovala na fakt, zda mají respondenti nějaký sportovní vzor. 57,1 % respondentů odpovědělo „ano“ a 42,9 % respondentů odpovědělo „ne.“ Otázka sportovního vzoru v tomto výzkumu zůstala nejasná, neboť odpovědi ano a ne byly v rovnováze i přesto, že odpověď „mám sportovní vzor“ byla v lehčí převaze.

Výzkumná otázka č. 5:

Zjistit, zda mají děti možnost absolvovat v rámci školy i jiné pohybové aktivity, např. pohybové kroužky.

V poslední výzkumné otázce jsem ve svém výzkumu zjišťovala, jak je to s možností dětí absolvovat v rámci školy pohybové aktivity nebo sport. Respondenti uvedli, že do pohybového kroužku jako házená, atletůček, sportovní hry, florbal, veslování apod. se můžou přihlásit až od 5. třídy. Protože je výzkum zaměřen na 4. a 5. třídy základní školy, jsou odpovědi rozdílné. Přihlásit se do nějakého pohybového kroužku nebo sportu má možnost 41,6 % respondentů, 58,4 % respondentů uvedlo možnost „ne“ tj. nemám možnost se přihlásit do pohybového kroužku.

Všechny výzkumné otázky vyznačené v cílech práce byly ve výzkumném šetření zpracovány a ověřeny.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se věnovala problematice pohybové aktivity dětí. Charakterizovala jsem termíny pohybová aktivita, zdraví, zdravý životní styl, apod. Sledovaným souborem byli v tomto případě žáci mladšího školního věku, tedy 1. stupně základních škol, konkrétně 4. a 5. tříd. Výzkumné šetření proběhlo formou dotazníku. Dotazník byl pečlivě sestaven tak, aby bylo možné získat co nejvíce informací. Otázky byly sestaveny tak, aby byly pro respondenty požadovaného věku pochopitelné a jasné. Výzkum byl realizován na 3 základních školách ve městě Olomouc.

Cílem práce bylo zmapovat výchovu k pohybu dětí mladšího školního věku, tj. 1. stupně základních škol v Olomouci z hlediska rodinného prostředí a prostředí školy. K dosažení cílů stanovených v bakalářské práci a získání potřebných informací byla použita odborná literatura a další dostupné zdroje. V praktické části pro dosažení cíle bylo použito dotazníkového šetření u dětí mladšího školního věku ve třech vybraných školách. Variabilita škol splňovala kritéria školy sídlištní, školy sociální (školy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami) a školy sportovní. Na základě výsledků a závěrů provedeného výzkumného šetření lze konstatovat, že pomocí použité metody bylo dosaženo stanoveného cíle bakalářské práce.

Hlavním cílem práce bylo poukázat na aktuálnost dané problematiky a na potřebu jejího řešení. Práce nejen monitoruje vztah dětí k pohybovým aktivitám obecně, ale dále poukazuje i na vhodnost pozitivní motivace, na aktuálnost vedení dětí ke zdravému životnímu stylu, ať už ze strany rodiny či ze strany školy.

Výchova dětí k pohybu budiž předpokladem pro další úspěšný rozvoj zdravého životního stylu dětí v budoucím, tedy dospělém věku.

SOUHRN

Tématem této bakalářské práce je „Výchova k pohybu v životě dítěte.“ Teoretické poznatky v kombinaci s výzkumem, který byl realizován pomocí anonymního dotazníku na dětech mladšího školního věku, řeší problematiku výchovy dětí k pohybu.

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku nedostatečné pohybové aktivity dětí. V současnosti je nárůst civilizačních nemocí a velký rozmach výpočetní techniky jedním z hlavních důvodů nedostatečné pohybové aktivity dětí.

Výsledky bakalářské práce lze využít pro analýzu pohybových aktivit dětí. Práce má poukázat na aktuálnost dané problematiky.

Správné návyky v oblasti péče o zdraví, zdravý životní styl a radost z pohybu by měly být v dětech neustále upevňovány tak, aby v jejich dospělosti mohly prožít kvalitní a plnohodnotný život.

Klíčová slova:

Výchova, zdraví, zdravý životní styl, obezita, mladší školní věk, pohyb, pohybová aktivita.

SUMMARY

The theme of the bachelor thesis is “Education to movement in a child’s life.“ Theoretical knowledge combined with a research, which was realized by using an anonymous questionnaire on primary school children, solves the issue of the physical education of children.

The thesis was devoted to the issue of insufficient physical activity of children. At present, the increase of lifestyle diseases and the rapid expansion of computer technology are one of the main reasons for the lack of physical activity of children.

The results of the thesis can be used for analysis of physical activities of children. The work should highlight the topicality of the issue.

Good habits in terms of health care, healthy lifestyle and joy of movement should be constantly consolidated in children, so that they could live a good and high-quality life in their adulthood.

Key Words:

Education, health, healthy lifestyle, obesity, primary school age, movement, physical activity.

REFERENČNÍ SEZNAM

ALDHOON HAINEROVÁ, Irena, 2009. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. 1. vyd. Praha: Maxdorf. 114 s. Novinky v medicíně; sv. 3. Jessenius. ISBN 978-80-7345-196-7.

DOBRÝ, Lubomír, ČECHOVSKÁ, Irena., KRAČMAR, Bronislav, PSOTTA, Rudolf a SÜSS, Vladimír, 2009. Kinantropologie a pohybové aktivity. In MUŽÍK, Vladislav, ed. a SÜSS, Vladimír, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 168 s. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity; č. 228. Řada tělovýchovná; č. 19. ISBN 978-80-210-4858-4.

FRÖMEL, Karel, NOVOSAD, Jiří a SVOZIL, Zbyněk, 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

HOŠEK, Václav, ed. a TILINGER, Pavel, 2007. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník materiálů z výzkumného záměru*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. 244 s. ISBN 978-80-86317-53-3.

HOŠEK, Václav, ed. a TILINGER, Pavel, 2014. ed. Wellness, zdraví a kvalita života: sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ konané 17. - 18. 10. 2013: Praha, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. 191 s. ISBN 978-80-87723-10-4.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.

JUNGWIRTHOVÁ, Iva, 2013. *Mezi školou a pubertou: výchova školáka*. 1. vyd. Praha: Portál. 183 s. ISBN 978-80-262-0473-2.

KALMAN, Michal et al., 2011. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC).“* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 112 s. ISBN 978-80-244-2983-0.

KANTOROVÁ, Jana a kol., 2010. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky II.* 1. vyd. Olomouc: Hanex. 182 s. Edukace. ISBN 978-80-7409-030-1.

KEBZA, Vladimír a KOMÁREK, Lumír, 2006. *Pohyb a relaxace.* 3. upr. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. 23 s. ISBN 80-7071-264-3.

KOLEKTIV AUTORŮ, 1988. *Encyklopedie tělesné kultury. P-Ž.* 3. upr. vyd. Praha. 382 s.

KRAUS, Blahoslav et al., 2001. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky.* 1. vyd. Brno: Paido. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KREJČÍ, Milada a BÄUMELTOVÁ, Milada, 1999. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku.* 1. vyd. České Budějovice: INCA. 81 s. Škola plná pohybu. ISBN 80-238-4619-1.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí.* 1. vyd. Praha: Grada. 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman, 2007. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 163 s. Učebnice. ISBN 978-80-244-1728-8.

MICHÁLEK, Jaroslav a kol., 2008. *Pediatrická propedeutika: vybrané kapitoly.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 159 s. ISBN 978-80-210-4695-5.

MUŽÍK, Vladislav, ed. a SÜSS, Vladimír, 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 168 s. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity; č. 228. Řada tělovýchovná; č. 19. ISBN 978-80-210-4858-4.

Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků HBSC – Česká republika – 2010 [online]. 1. 4. 2016 [cit. 2016-04-01].

Dostupné z: <http://hbsc.upol.cz/download/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf>.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2014. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. 2003. *Školní družina*. 1. vyd. Praha: Portál. 154 s. ISBN 80-7178-751-5.

PELIKÁN, Jiří, 1995. *Výchova jako teoretický problém*. 1. vyd. Ostrava: Amosium servis. 234 s. Dědictví Komenského; Sv. 4. ISBN 80-85498-27-8.

PERNICOVÁ, Hana et al., 1993. *Zdravotní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Fortuna. 183 s. ISBN 80-7168-086-9.

ŘEHULKA, Evžen, 2011. *Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem: škola a zdraví pro 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 282 s. ISBN 978-80-210-5533-9.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.

Upravený RVPZV se zpracovanými změnami_20313 [online]. 1. 4. 2016 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z: <<http://www.nuv.cz/file/318/>>.

Upravený základní vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. 1. 4. 2016 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>>.

VÁCLAVÍK, Karel a kol. 2011. *Praktický slovník cizích slov*. 1. vyd. V Praze: XYZ. 461 s. ISBN: 978-80-7388-543-4.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2001. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova. 17 s. 225 s. ISBN 80-246-0181-8.

WIKIPEDIA: the free encyclopedia *Životní styl* [online]. 1. 4. 2016 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl>.

Zdravý životní styl [online]. 1. 4. 2016 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z: <<http://www.vyziva.estranky.cz/>>.

ZVÁROVÁ, Jana. *Základy statistiky pro biomedicínské obory* [online]. Praha: Karolinum, 2002. [cit. 2016-03-04]. ISBN 80-718-4786-0. Dostupné z: <<http://new.euromise.org/czech/tajne/ucebnice/html/html/statist.html>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	procento
aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
tj.	to je
č.	číslo
s.	strana
obr.	obrázek
tzv.	takzvaný
např.	na příklad
ZŠ	základní škola
km	kilometr
cm	centimetr
ost.	ostatní
WHO	Světová zdravotnická organizace World Health Organization
HBSC	Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků Health Behaviour in School-Aged Children
ISCED	Mezinárodní standardní klasifikace vzdělávání International Standard Classification of Education

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek 1: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 1
Obrázek 2: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 2
Obrázek 3: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 3
Obrázek 4: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 4
Obrázek 5: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5
Obrázek 6: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6
Obrázek 7: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7
Obrázek 8: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8
Obrázek 9: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9
Obrázek 10: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10
Obrázek 11: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11
Obrázek 12: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 12
Obrázek 13: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13
Obrázek 14: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14
Obrázek 15: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15
Obrázek 16: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16
Obrázek 17: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17
Obrázek 18: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18
Obrázek 19: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19
Obrázek 20: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20
Obrázek 21: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 21

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník v elektronické podobě

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 1: Dotazník v elektronické podobě

DOTAZNÍK

Výchova k pohybu v životě dítěte

Milí žáci,

jmenuji se Markéta Šnoblová a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Zajímá mne, zda sportujete, jaký máte vztah ke sportu a jak trávíte svůj volný čas.

Proto vás prosím, abyste pravdivě odpověděli na tento dotazník. Zakroužkujte pouze jednu odpověď, případně dopište zvolenou odpověď.

1. Jak moc je pro tebe pohyb důležitý?

- velmi důležitý
- je fajn
- není pro mě důležitý

2. Věnuješ se aktivně nějakému sportu? Napiš jakému.

.....

3. Pokud děláš aktivně nějaký sport, jak často?

- nedělám žádný sport
- sportuji občas
- ano, 2 × týdně
- ano, více jak 3 × týdně

4. Věnují se rodiče nějakým pohybovým aktivitám (sportu)?

- oba rodiče
- jen jeden z rodičů
- ne

5. Věnuje tvoje rodina víkendy a prázdniny nějakým pohybovým aktivitám (sportu)?

- ano, téměř vždy
- jen zřídka
- ne

6. Vedou tě rodiče k pohybovým aktivitám (sportu) od malička?

- ano
- ne

7. Umíš jezdit na kole?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil jezdit?)

8. Umíš plavat?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil plavat?)

9. Umíš lyžovat (nebo jezdit na snowboardu)?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil lyžovat nebo jezdit na snowboardu)

10. Umíš bruslit?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil bruslit)

11. Máš nějaký sportovní vzor? Napiš jaký.

.....

12. Jak nakládáš s volným časem?

- sportuji
- hraji hry na PC nebo se dívám na TV
- jiné aktivity (malování, hudba, četba aj.)

13. Kolik času denně strávíš u televize?

- žádný čas nebo jen velmi málo času
- 1 hod denně
- 2 hod denně
- 3 a více hod denně

14. Kolik času denně strávíš u počítače?

- žádný čas nebo jen velmi málo času
- 1 hod denně
- 2 hod denně
- 3 a více hod denně

15. Máš rád ve škole hodiny tělesné výchovy?

- ano
- ne

16. Je pro tebe tělesná výchova ve škole náročná?

- ano
- ne

**17. Máš možnost se ve škole přihlásit do nějakého pohybového kroužku nebo sportu?
Napiš jakého.**

- ano,
- ne

18. Vyhovuje ti počet vyučovacích hodin tělesné výchovy ve školním týdnu?

- ano
- ne, chtěl bych více hodin
- ne, chtěl bych méně hodin

19. Jakým způsobem se dopravuješ do školy?

- pěšky
- veřejným dopravním prostředkem (MHD, vlak, autobus)
- autem (odvoz rodiči)

20. Myslíš si, že pokud budeš sportovat, budeš zdravý?

- ano
- ne
- nevím

21. Myslíš si, že obezita je problém nedostatečné pohybové aktivity?

- ano
- ne
- nevím

22. Jsi

- chlapec
- dívka

Děkuji za tvé odpovědi.

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku

DOTAZNÍK

Výchova k pohybu v životě dítěte

Milí žáci,
jmenuji se Markéta Šnoblová a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zajímá mne, zda sportujete, jaký máte vztah ke sportu a jak trávíte svůj volný čas. Proto vás prosím, abyste pravdivě odpověděli na tento dotazník. Zakroužkujte pouze jednu odpověď, případně dopište zvolenou odpověď.

1. Jak moc je pro tebe pohyb důležitý?

- velmi důležitý
- je fajn
- není pro mě důležitý

2. Věnuješ se aktivně nějakému sportu? Napiš jakému.

jízda na koni.....

3. Pokud děláš aktivně nějaký sport, jak často?

- nedělám žádný sport
- sportuji občas
- ano, 2 × týdně
- ano, více jak 3 × týdně

4. Věnují se rodiče nějakým pohybovým aktivitám (sportu)?

- oba rodiče
- jen jeden z rodičů
- ne

5. Věnuje tvoje rodina víkendy a prázdniny nějakým pohybovým aktivitám (sportu)?

- ano, téměř vždy
- jen zřídka
- ne

6. Vedou tě rodiče k pohybovým aktivitám (sportu) od malička?

- ano
- ne

7. Umiš jezdit na kole?

- ano
- ano (napiš, kdo tě naučil jezdit?) *máma a děda*.....

8. Umiš plavat?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil plavat?) *máma*.....

9. Umiš lyžovat (nebo jezdit na snowboardu)?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil lyžovat nebo jezdit na snowboardu) *lyžoval máma*

10. Umiš bruslit?

- ne
- ano (napiš, kdo tě naučil bruslit) *soša*.....

11. Máš nějaký sportovní vzor? Napiš jaký.

- *ne. mám sportovní vzor*.....

12. Jak nakládáš s volným časem?

- sportuji
- hraji hry na PC ~~nebo se dívám na TV~~
- jiné aktivity (malování, hudba, četba aj.) *malování*.....

13. Kolik času denně strávíš u televize?

- žádný čas nebo jen velmi málo času
- 1 hod denně
- 2 hod denně
- 3 a více hod denně

14. Kolik času denně strávíš u počítače?

- žádný čas nebo jen velmi málo času
- 1 hod denně
- 2 hod denně
- 3 a více hod denně

15. Máš rád ve škole hodiny tělesné výchovy?

- ano
- ne

16. Je pro tebe tělesná výchova ve škole náročná?

- ano
- ne

17. Máš možnost se ve škole přihlásit do nějakého pohybového kroužku nebo sportu?

Napiš jakého.

- ano,
- ne

18. Vyhovuje ti počet vyučovacích hodin tělesné výchovy ve školním týdnu?

- ano
- ne, chtěl bych více hodin
- ne, chtěl bych méně hodin

19. Jakým způsobem se dopravuješ do školy?

- pěšky
- veřejným dopravním prostředkem (MHD, vlak, autobus)
- autem (odvoz rodiči)

20. Myslíš si, že pokud budeš sportovat, budeš zdravý?

- ano
- ne
- nevím

21. Myslíš si, že obezita je problém nedostatečné pohybové aktivity?

- ano
- ne
- nevím

22. Jsi

- chlapec
- dívka

Děkuji za tvé odpovědi.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Markéta Šnoblová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Výchova k pohybu v životě dítěte
Název v angličtině:	Education to movement in child's life
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce byla věnována problematice nedostatečné pohybové aktivity dětí. V současnosti je nárůst civilizačních nemocí a velký rozmach výpočetní techniky jedním z hlavních důvodů nedostatečné pohybové aktivity dětí.</p> <p>Cílem práce bylo zmapovat výchovu k pohybu dětí mladšího školního věku na prvním stupni základních škol v Olomouci.</p> <p>Výsledky bakalářské práce lze využít pro analýzu pohybových aktivit dětí. Práce má poukázat na aktuálnost dané problematiky.</p> <p>Výchova k pohybu dětí mladšího školního věku by měla být předpokladem pro další úspěšný rozvoj pohybových aktivit a upevňování zdravého životního stylu dětí v dospělém věku.</p>
Klíčová slova:	Výchova, zdraví, zdravý životní styl, obezita, mladší školní věk, pohyb, pohybová aktivita.

Anotace v angličtině:	<p>The thesis was devoted to the issue of insufficient physical activity of children. At present, the increase of lifestyle diseases and the rapid expansion of computer technology are one of the main reasons for the lack of physical activity of children.</p> <p>The aim of the study was to explore physical education of primary school children in Olomouc.</p> <p>The results of the thesis can be used for analysis of physical activities of children. The work should highlight the topicality of the issue.</p> <p>Physical education of primary school children should be a prerequisite for further successful development of physical activities and consolidation of a healthy lifestyle of children in their adulthood.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Education, health, healthy lifestyle, obesity, primary school age, movement, physical activity.
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č. 1: Dotazník</p> <p>Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku</p>
Rozsah práce:	83 stran
Jazyk práce:	český