

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře

Diplomová práce

Autor: Bc. Denisa Kubová
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

| | |
|-------------------------------|---|
| Autor: | Denisa Kubová |
| Studium: | P17P0316 |
| Studijní program: | N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika |
| Studijní obor: | Pedagogika předškolního věku |
| Název diplomové práce: | Zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře |
| Název diplomové práce AJ: | Interest physicals and sports activities of pre-school children in Kutná Hora |

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zjistit možnosti pohybových a sportovních aktivit pro předškolní děti v Kutné Hoře, zjistit míru participace na těchto aktivitách a motivační činitele. Ke zpracování výzkumu bude využita metoda dotazníkového šetření.

[1] ŠPAŇHELOVÁ, Ilona (2004). Dítě v předškolním období. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1187-9. [2] KUČERA, Miroslav (2011). Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7. [3] ADAIR, John Eric (2004). Efektivní motivace. Praha: Alfa. ISBN 80-86851-00-1. [4] GODDARD, Sally (2012). Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství. Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie. ISBN 978-80-971033-0-9. [5] GALLOWAY, Jeff (2007). Děti v kondici. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2134-7.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením Mgr. Dity Culkové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne Podpis:.....

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Datum: Podpis studenta:

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi v průběhu psaní mé diplomové práce udílela. Děkuji také za věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích.

Anotace

KUBOVÁ, Denisa. *Zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta univerzity Hradec Králové, 2019. 83 s. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřena na zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře. Mým cílem bylo zjistit možnosti pro pohybové a sportovní aktivity dětí v rámci volného času, zjistit míru participace na těchto aktivitách a motivační činitele. V první části práce se zabývám teoretickými základy o pohybu a sportu dětí, dále problematikou volného času a motivace. V druhé části následně zpracovávám výsledky výzkumného šetření a analýzu možností pro sportovní a pohybové aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře.

Klíčová slova: volný čas, dítě, pohyb, sport, motivace

Anotation

KUBOVA, Denisa. *Interest physicals and sports activities of pre-school children in Kutna Hora*. Hradec Kralove: Pedagogical faculty of the University Hradec Kralove, 2019. 83 p. Diploma thesis.

The thesis is focused on physical and sports activities of preschool children in Kutná Hora. My goal was to find out the possibilities of physical and sports activities of children in their free time. In the first part I deal with the theoretical foundations of movement and sport of children, the issue of free time and motivation. The second part is followed by research and analysis of possibilities for sports and physical activity of preschool children in Kutná Hora.

Key words: leisure, child, movement, sport, motivation

Obsah

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 10 |
| 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA | 11 |
| 1.1 Vymezení pojmů..... | 11 |
| 1.2 Dítě a volný čas..... | 11 |
| 1.2.1 Definice volného času..... | 11 |
| 1.2.2 Funkce volného času..... | 12 |
| 1.2.3 Ovlivňování volného času dětí | 13 |
| 1.2.4 Postoj rodičů k volnému času dětí | 14 |
| 1.3 Vliv pohybové aktivity na zdraví | 15 |
| 1.4 Dítě a pohyb..... | 16 |
| 1.5 Dítě a sport..... | 18 |
| 1.6 Motivace | 20 |
| 1.6.1 Vnitřní a vnější motivace | 21 |
| 1.6.2 Motivace dětí ke sportu a pohybu..... | 22 |
| 2 CÍL, VĚDECKÉ OTÁZKY, ÚKOLY PRÁCE | 25 |
| 2.1 Cíl..... | 25 |
| 2.2 Výzkumné otázky | 25 |
| 2.3 Úkoly práce..... | 25 |
| 3 METODIKA PRÁCE | 26 |
| 3.1 Charakteristika souboru | 26 |
| 3.2 Popis šetření..... | 26 |
| 3.3 Metody a charakteristiky sběru dat | 26 |
| 3.4 Metody zpracování dat..... | 27 |
| 4 VÝSLEDKY A DISKUZE | 28 |
| 4.1 Vyhodnocení dotazníků | 28 |
| 4.1.1 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření | 47 |
| 4.2 Zmapování možností pro sportovní a pohybové aktivity | 48 |
| 4.2.1 Shrnutí výsledků zmapovaných míst | 65 |
| 4.3 Diskuze | 66 |
| 5 ZÁVĚR | 68 |
| 5.1 Doporučení pro praxi..... | 69 |
| Literatura | 70 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Seznam obrázků | 73 |
| Seznam grafů..... | 75 |
| Seznam tabulek | 76 |
| Seznam příloh..... | 77 |

ÚVOD

Jedním ze zásadních problémů dnešní doby je životní styl, který je ve srovnání s předcházejícími generacemi zcela odlišný. Alarmující je především úroveň fyzické kondice dětí a trávení jejich volného času, který vyplňuje především televize, počítač, tablet a další média. Je sice pravda, že stále se vyvíjející technologie nám v některých oblastech život zjednodušují a příjemnější. To ale bohužel jen do té doby, dokud se jejich neblahý vliv neprojeví na našem těle, neboť je neumíme využívat správným způsobem. Dříve děti trávily čas venku s kamarády. Nyní se ve velké míře věnují sedavým činnostem a stravují se rychlým občerstvením. Tato změna životního stylu má za následek generaci dětí, která nemá žádné ponětí o nutnosti udržování zdravého těla. Myslím si, že se jedná o zásadní problém populace, který je potřeba řešit. Je však důležité děti vhodnou formou motivovat a vysvětlovat, že o tělesnou a duševní pohodu je třeba pečovat. Vzbudit v nich zájem, aby pochopily, že cvičení může být nejen prospěšné, ale i zábavné a inspirující.

Diplomová práce je zaměřena na zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře. Jejím cílem je zjistit možnosti pro tyto aktivity ve zmíněném městě, míru participace dětí na výběru těchto aktivit a motivační činitele. Pro realizaci výzkumu byla využita metoda dotazníkového šetření, zmapování dostupných míst pro pohyb a sport dětí předškolního věku v Kutné Hoře a jejich následného zhodnocení. První část práce je věnována teoretickým základům volného času, pohybu a sportu ve vztahu k dětem a problematice motivace. Vymezuje vybrané pojmy, definuje volný čas, jeho funkce, možnosti jeho ovlivňování a postoj rodičů k volnému času dětí. Poukazuje na rozdíl pohybových a sportovních aktivit a zaměřuje se především na jejich přínos pro celkový rozvoj dítěte. Rozpracovává druhy motivace, přičemž stěžejní je právě motivace dětí k pohybu a sportu. Druhá část práce analyzuje výsledky dotazníkového šetření a výsledky hodnocení zmapovaných míst určených pro sportovní a pohybové aktivity dětí předškolního věku v Kutné Hoře. Představuje cíl práce, vědecké otázky a úkoly. Charakterizuje výzkumný soubor, popisuje způsob šetření, metody a techniky sběru. Vyhodnocuje dotazníky prostřednictvím grafů, tabulek a hodnotících škál. V závěru je poskytnuto celkové vyhodnocení výzkumu, diskuze výsledků a doporučení pro praxi.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Vymezení pojmů

Mezi pojmy, které je třeba s ohledem na cíl práce vysvětlit, patří pohybová a sportovní aktivita. Oba termíny spolu ruku v ruce souvisí a nelze je vzájemně vyloučit. Především v předškolním věku, kdy se zatím nedá zcela hovořit o sportu, nýbrž o sportovní přípravě, mají tyto pojmy velmi podobný význam. Vzhledem k cíli diplomové práce je však chápeme takto:

- sportovní aktivita – fyzická aktivita provozovaná podle určitých pravidel, jejíž výsledky jsou měřitelné a porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví (např. sportovní cyklistika);
- pohybová aktivita – jakékoli další pohybové aktivity provozované za účelem samotného pohybu, nikoli s cílem dosažení určitého výsledku (např. rekreační jízda na kole).

1.2 Dítě a volný čas

Vzhledem k tomu, že jsou zájmové sportovní a pohybové aktivity vykonávány především ve volném čase, tedy v čase mimoškolním, pojďme si jej definovat a vymežit jeho funkce.

1.2.1 Definice volného času

Kratochvílová (2004) ve své publikaci definuje volný čas jako specifickou a důležitou součást života dětí, mládeže a dospělých. Zahrnuje čas jak na regeneraci fyzických i psychických sil, tak na seberealizaci a činnosti podle vlastních potřeb, zájmů, aspirací či hodnot. Faltýsková (2002) na toto tvrzení navazuje. Podle ní má mít volný čas charakter svobodně zvolené činnosti, která jedinci přináší radost, odpočinek a potěšení a která nadále rozvíjí jeho tělesné i duševní schopnosti bez ohledu na specifčnost dané aktivity. Do volného času dětí a mládeže nepatří vyučování a činnosti s ním spojené, povinnosti související s provozem rodiny, domácnosti ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, jako je jídlo, spánek, hygiena a zdravotní péče (Pávková, 1999). Kaplánek (2006) volný čas charakterizuje jako ten čas, který nám zbyde po splnění

všech povinností (pracovních, sociálních, rodinných) a po uspokojení biologických a fyziologických potřeb, což potvrzuje výše uvedenou definici od Pávkové.

Jindra (1996) dělí aktivity pro volný čas dětí na:

- pravidelnou zájmovou činnost (např. sportovní tréninky),
- nepravidelnou, příležitostnou činnost (např. sportovní soustředění),
- tradiční akce (každoročně pořádané),
- víkendové akce (zápasy, turnaje, soutěže),
- prázdninovou činnost,
- doplňkovou činnost.

1.2.2 Funkce volného času

Volný čas je důležitou součástí života člověka. Specifické podmínky volného času podle Kratochvílové (2004) poskytují příležitosti, v kterých se dítě může nezávisle projevit a vyzkoušet si různé druhy zájmových činností či aktivit, které umožňují odhalit skrytý potenciál osobnosti. V současné době je však s volným časem dětí obecně problém, neboť mnoho času tráví pod vlivem médií, nejčastěji televize a internetu. Dolejšová a Pelcák (2001) uvádí televizi jako masmédiu, které je v dnešní době nepochybně významnou součástí volného času dětí a upozorňují, kolik času jsou schopni před televizí strávit v pasivní roli diváka. Nabízí se tedy otázka: Jak tomuto vlivu čelit? Pávková (1999) z pedagogického hlediska klade důraz na dva úkoly volného času:

- vychovávat ve volném čase – bezprostředně naplňovat volný čas dětí smysluplnými aktivitami rekreačními i výchovně vzdělávacími;
- vychovávat k volnému času – seznámit jedince s množstvím zájmových aktivit, poskytnout mu v nich základní orientaci a na základě vlastních zkušeností z různých oborů mu pomoci najít oblast zájmové činnosti, která mu poskytne možnost uspokojení a seberealizace.

Opaschowski (In Hofbauer, 2004) volnému času přisuzuje tyto základní funkce:

- rekreace (tedy zotavení a uvolnění),
- kompenzace (odstranění zklamání či případných frustrací),

- výchova a další vzdělávání (sociální učení, výchova k volnému času),
- kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba),
- komunikace (sociální kontakty a partnerství),
- participace (účast na vývoji společnosti),
- integrace (stabilita rodiny a vrůstání do společnosti),
- enkulturace (kulturní seberozvoj, vyjádření se prostřednictvím umění, sportu nebo technických či jiných činností).

Kratochvílová (2000) navíc dodává funkci preventivní ve smyslu prevence před sociálně patologickými jevy a prevence zdraví.

1.2.3 Ovlivňování volného času dětí

Z dětství si člověk často přenáší do dospělosti mnohé způsoby a návyky, které v budoucnu určují a formují jeho životní styl. Děti mají relativně hodně volného času. Jeho množství v současné době poměrně vzrůstá, avšak kvantita neznamená nárůst kvality. Proto by společnost měla mít zájem o to, jak je naplňován, jelikož prostředí, kde děti tento čas tráví, je velmi různorodé. Může to být domov, škola, různé společenské organizace či instituce. Může se ale také jednat o veřejná prostranství nebo ulice, kde jsou děti často bez jakéhokoli dohledu či zájmu dospělých. Taková situace není zcela uspokojivá, neboť může být ohrožena jejich výchova a často i bezpečnost (Pávková, 1999). Pávková (1999) také upozorňuje na fakt, že děti v předškolním věku ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, a tudíž potřebují citlivé vedení. Špaňhelová (2004) doplňuje, že dospělý by měl být pro dítě jakýmsi pomocníkem a korektorem při volbě jeho her či aktivit ve volném čase. Měl by dítě pochválit a podporovat, pokud si zvolí vhodnou hru a naopak zasáhnout a usměrňovat, jestliže se mu zvolená aktivita nezdá vhodná. Na prvním místě by se tedy mělo jednat o záležitost rodiny. Rodiče slouží svým dětem jako vzory, buď pozitivní, nebo negativní. Rodiny, které neplní dobře svou výchovnou funkci, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Nicméně i rodina v tomto směru fungující mnohdy nedokáže vedení volného času dítěte plně zabezpečit (Pávková, 1999). Důvodů je více. Může to být nedostatek času, chybějící materiální vybavení, neodborná kvalifikace či neschopnost orientovat se v nabídkách a možnostech trávení volného času. V takovém případě Pávková (1999) odkazuje rodiče

na výchovná zařízení či další subjekty, které mají možnost tento nedostatek do určité míry kompenzovat kvalifikovaným pedagogickým vedením. Podmínkou však je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé a účast na nich dobrovolná. Hofbauer (2004) a Kratochvílová (2000) doplňují, že obsah činností a zvolené metody musí vycházet z potřeb a zájmu účastníků, že je potřeba ovlivňovat a usměrňovat využívání volného času dětí tak, aby zůstaly zachovány základní charakteristiky volného času a to svoboda a volnost, což potvrzuje i Špaňhelová (2004), která tvrdí, že dítě bychom neměli do ničeho nutit.

1.2.4 Postoj rodičů k volnému času dětí

Alarmující je, jakým způsobem většina dětí v současné době tráví svůj volný čas - bez výběru, nahodile, bez konkrétního cíle a často nevhodným způsobem. Kratochvílová (2000) uvádí jako hlavní problém neinformovanost rodičů o volném čase svých dětí, nevěnování tomuto času dostatek pozornosti a nedoceňování jeho významu. Špaňhelová (2004) tuto situaci vnímá jako nevyhovující a tvrdí, že rodič by měl o aktivitách svého dítěte ve volném čase vědět a mít na nich podíl. Se zájmy se totiž člověk nerodí, ale utváří se v průběhu života. Kratochvílová (2000) uvádí, že jsou ovlivňovány věkem, psychickou i fyzickou zralostí a dalšími individuálními předpoklady, jako je například prostředí a výchova s cílevědomou motivací. Proto je rodina základním faktorem, jenž formuje člověka. Jejím prostřednictvím dítě získává své prvotní životní zkušenosti a návyky, které si ponese do dospělosti. Učí se žít ve společnosti, spolupracovat, přizpůsobovat se a komunikovat. Děti jsou nadměru vnímavé a citlivé a tudíž jsou nesmírně ovlivněny modelem chování svých rodičů. Galloway (2007) na toto téma navazuje a tvrdí, že pokud tráví lidé volný čas pasivně, mívají obvykle děti, které také necvičí. Naopak pokud se člověk pravidelně hýbe, dává svému dítěti nejvýznamnější pozitivní vliv na jeho celoživotní zdraví. Toto tvrzení potvrzuje Sigmund (2007), jež ve své publikaci zmiňuje, že pohybově aktivní dítě bude s velkou pravděpodobností pohybově aktivní i v dospělosti. Fosterová, Hartingerová a Smithová (1997) doplňují, že pokud jsou děti správně vedeny a mají vhodný vzor, objeví radost z pohybu a her, které zlepšují jejich fyzickou kondici. Vypěstují si zájem o pohyb, což ovlivní jejich chování v celém životě a zjistí, že péče o vlastní tělo je zábavou. Častým problémem mnoha rodičů je absence času pro tyto společné rodinné aktivity. Přitom smysl a přínos

společného cvičení dětí s rodiči je obrovský a nespočívá pouze v lepší kvalitě zdraví, ale slouží i jako zdroj společných zážitků, zájmů, radosti, úsměvů, povzbuzení, respektu, důvěry a porozumění (Dvořáková, 2001). Faktem však je, že množství času není příliš důležité oproti tomu, jak ho volný čas s dětmi skutečně trávíme. Podle Pávková (1999) by hlavním cílem mělo být především podporování aktivity dětí, poskytování prostoru pro spontaneitu a seberealizaci, uspokojování potřeby nových dojmů a navazování sociálních kontaktů. Pokud budou vedené činnosti vhodně motivované a usměrňované, vytvoří se příležitosti a potenciál pro rozvoj všech stránek osobnosti jedince.

1.3 Vliv pohybové aktivity na zdraví

Jedním z nejdůležitějších úkolů výchovy je vytvořit u dítěte celoživotní zájem o pohyb, který může následně zkvalitňovat život člověka. Postupující hypokinéza současné populace však naznačuje, že se tento úkol nedaří plnit (Hošek, 2002). V dnešní době jsou děti vystavovány vážným zdravotním hrozbám. Galloway (2007) uvádí, že mnoho rodičů a učitelů svým přístupem často (přímo či nepřímo) podporuje rozvoj různých degenerativních onemocnění u dětí a upozorňuje, že pokud jim nebude věnována odborná odpovídající péče, jsou předurčeny k závažným zdravotním problémům již v raném věku dospělosti. To v budoucnu vede k nižší sebedůvěře dětí, horšímu prospěchu ve škole, menším možnostem uplatnění se v životě a zhoršení jeho kvality. Marucs a Forsyth (2010) uvádí, že výzkumy z posledních let potvrzují velké propojení mezi nedostatečnou pohybovou aktivitou v životě, nemocemi a předčasnou smrtí. Nedostatek pohybu navíc patří, vedle vysokého krevního tlaku, zvýšeného cholesterolu, nadváhy a obezity, k hlavním zdravotním rizikovým faktorům. Zmiňují také, že věková hranice, kdy člověka postihne první srdeční infarkt, stále klesá a není výjimkou, když se tak stane u jedinců kolem třicátého roku věku. Proto je nutné, aby prevence kardiovaskulárních onemocnění v podobě úpravy životy správy a dostatku pohybových aktivit začala už v rodině. Lidé, kteří mají trvale udržovanou míru pohybové aktivity, mají dvakrát větší pravděpodobnost, že se vyhnou vážné nemoci či dokonce předčasnému úmrtí (Marucs, Forsyth, 2010).

Dvořáková (1998, 2001) upozorňuje, že pohybová aktivita je přirozenou potřebou v životě dítěte a nalezneme tak děti s vysokou pohybovou aktivitou, které chvíli neposedí.

Zároveň však ale i takové jedince, kteří mají pohybovou potřebu nižší. V mnoha případech se jedná právě o děti s nadváhou. S tímto tvrzením souhlasí Sigmund (2007) a Galloway (2007), kteří říkají, že nadváha a obezita u dětí předškolního věku je způsobena nejen faktory prostředí a nevhodným stravováním, ale právě onou snižující se pohybovou aktivitou, tedy sedavým způsobem života. Pohybová aktivita je místo toho nahrazována sledováním televize, videa či hraním počítačových her, což má za vliv nejen obezitu dětí, ale i jejich klesající fyzickou zdatnost. Proto je předškolní věk zásadním obdobím při utváření dlouhodobých návyků a hodnot a zejména zdravotní prevence (Dvořáková, 1998). Dunlapová (2004) uvádí, že v Americe trpí nadváhou 15-25 % dětí, z čehož až 40 % zůstává obézních i v dospělosti. Hills, King a Byrne (2007) dodávají, že i přestože se obézním dětem podaří v dospělosti dostat na normální váhu, jsou stále vystavovány velkého zdravotnímu riziku spojeného s civilizačními chorobami. Sigmund (2007) také upozorňuje na silný vztah mezi obezitou rodičů a jejich dětí, proto je podle Dvořákové (2001) nutné vytvořit pro každé dítě takové podmínky, aby svou pohybovou potřebu mohlo naplnit.

1.4 Dítě a pohyb

Pohyb je podstatný jak pro fyzický tak i duševní růst dítěte, neboť doprovází celý náš život a je důležitým nástrojem předcházení negativním jevům. Szabová (2001) uvádí jako cíl pohybové stimulace předcházení poruchám, které by mohly vzniknout v důsledku nedostatku pohybu, nesprávných pohybových návyků, slabého zásobování podněty či nedostatečného rozvíjení pohybových schopností a zručností.

Pohyb poskytuje mnoho benefitů. Nejen, že rozvíjí a upevňuje svalstvo, má pozitivní vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje a zlepšuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového a lymfatického systému. Galloway (2007) dodává, že cvičení rovněž zlepšuje sílu, vytrvalost, vůli a schopnost dlouhodobého vykonávání různých činností bez dosažení extrémní únavy. Pohybem lze zároveň významně ovlivnit stav mozku (Szabová, 2001). Blythe (2012) ve své publikaci uvádí výsledky výzkumů, které ukazují, že u dětí, jež se účastnily pravidelného cvičení byt' jen deset minut denně, došlo ke zlepšení čtení, psaní, soustředěnosti a sebejistoty. Dvořáková (2001) s tímto tvrzením souhlasí a uvádí, že při pohybu je zapojován nejen svalový aparát, ale výrazná je i

činnost mozku a celé nervové soustavy, neboť jedinec musí při pohybu řešit různé rozumové problémy, například jak překonat překážku v cestě, jak zareagovat na pohyb předmětu a podobně.

Dítě, které je aktivní, ve srovnání s dítětem, které jen pasivně v klidu sedí, získává obrovské množství informací o svém vlastním těle a okolním prostředí (Galloway, 2007). Prostřednictvím pohybu vnímáme a poznáváme okolní svět, rozvíjíme při něm své myšlenky, city, emoce a fantazie. Ačkoli se to nemusí zdát, pohyb rovněž cvičí paměť, obohacuje představivost a zvyšuje koncentraci pozornosti. Neméně důležitým přínosem pohybu je možnost kontaktu, interakce, komunikace, navazování a rozvoj vztahů (Szabová, 2001), což potvrzuje i Pávková (1999), která tvrdí, že pohyb má rovněž vliv na utváření způsobu života jedince a jeho hodnot. Dvořáková (2001) dodává, že dítě se v předškolním věku vyvíjí celistvě a jednotlivé složky vývoje se vzájemně prolínají. To znamená, že pohyb a tělesná socializace je podpůrným faktorem například při vývoji myšlení a kreativity.

Nejde však o pozitiva pouze v těchto oblastech. Pávková (1999) upozorňuje, že pohyb je zároveň určitým způsobem odpočinku a rekreace. V dospělosti dokonce ovlivňuje pracovní výkon, a proto je jedním z nejdůležitějších cílů výchovy naučit děti racionálně odpočívat. Pojmy odpočinek a rekreace jsou v českém jazyce často považovány za synonyma. Z hlediska volného času je však třeba je odlišit. Odpočinkové činnosti jsou klidného rázu, pohybově i psychicky nenáročné. Rekreční činnosti jsou oproti tomu zaměřeny na vydatné pohybové aktivity, nejlépe na zdravém vzduchu, jež mohou mít podobu manuálně pracovních či tělovýchovných činností (Pávková, 1999).

Křištofič (2006) upozorňuje na fakt, že lidský pohybový aparát není uzpůsoben na nečinnost. Nedostatek pohybu, záměrný nebo nezměrný, je vždy patologickým jevem. Především předškolní věk je charakteristický vysokou potřebou pohybu a obdobím, kdy děti získávají své první pohybové zkušenosti. Proto by si měly uvědomovat, jak je pohyb důležitý a vědět, jak převzít zodpovědnost za své zdraví. Je tedy úkolem nás – rodičů, pedagogů, vychovatelů – informovat je o jeho přínosu, aby tak snáze pochopily, že cvičení a dobrá fyzická kondice jsou cestou ke kvalitnějšímu životu. Aby věděly, jaké jsou následky sedavého životního stylu, který postrádá jakoukoli fyzickou aktivitu a že cvičením mohou regulovat civilizační onemocnění, jako je vysoký krevní tlak,

hladina cholesterolu, dechová nedostatečnost či únava. Aby pochopily, že pohyb je vynikajícím prostředkem prevence v jejich biopsychosociálním vývoji (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997). Szabová (2001) odkazuje na vznikající organizované výcviky, semináře či workshopy, které mohou dospělí absolvovat. Jejich cílem je zdůraznění nutnosti stimulace dětí pro jejich správný vývoj a potřebu dostatečného množství a intenzity pohybových aktivit pro celkovou životní pohodu dětí. Fosterová, Hartingerová a Smithová (1997) zdůrazňují fakt, že tělesná kondice každého dítěte je jiná a nemůžeme očekávat, že budou cvičit všichni stejně. Proto bychom jim měli umožnit postupovat vlastním tempem a přizpůsobit intenzitu činností tak, aby vyhovovala úrovni jejich fyzické kondice.

1.5 Dítě a sport

Sport je řazen mezi základní aktivity volného času, které mohou působit preventivně proti negativním sociálním jevům. Perič (2008) zastává názor, že sport hraje důležitou roli také v oblasti seberealizace dítěte. Zažívá při něm totiž opojné momenty vítězství, ale i hořkost porážky. Nadšení z úspěchu, ale i únavu po tréninku. Chvíle na stupních vítězů, ale zároveň ví, že k tomuto okamžiku vede zdoluhavá a náročná cesta, při níž se učí pohledu nejen na sebe a své možnosti, ale i na druhé. Poznává, že existují pravidla, která musí dodržovat, jinak přijde trest. Sport má však u dítěte především stimulovat aktivní zdraví, výkonnost, proces růstu a vývoje. Má mu dávat radost ze hry – nemělo by se jednat pouze o organizovaný trénink (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). V takovém případě by mohlo dojít k narušení vztahu k pohybu, neboť by přestal být zdrojem příjemných pocitů (Kaplan, Válková, 2009).

Podněcování dětí k aktivitě, volba jednoduchých pohybových her, poskytnutí prostoru a pomůcek a učení základních dovedností z jednotlivých sportů v předškolním věku vede ke zlepšení schopnosti koordinace a učení se novým dovednostem. Působíme tak pozitivně na funkci svalů, kloubů a vnitřních orgánů a zároveň ovlivňujeme vůli, sebejistotu a sebevědomí dítěte. Všechny tyto body jsou potřeba pro budoucí sportování, ať už se jedná o sportování pro radost a zdraví, nebo pro seberealizaci a dosahování maximálních výkonů (Dvořáková, 2001).

Sekot (2003) rozděluje sport do několika kategorií:

- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní;
- soutěžní, nesoutěžní;
- masový, alternativní;
- divácky populární, stojící na okraji diváckého zájmu;
- silně či slabě medializovaný;
- mužský či ženský;
- prestižní či neprestižní;
- profesní, poloprofesní, amatérský;
- individuální, týmový;
- olympijský, neolympijský;
- silový, vytrvalostní, intelektuální;
- kontaktní, branný, technický.

Vzhledem k počtu kategorií, do nichž lze sport obecně rozdělit je zřejmé, že jej není snadné definovat. Sekot na otázku: Co je sport?, odpovídá: „*To záleží na tom, kdo, kdy a kde se táže.*“ (Sekot, 2003, s. 19). Dvořáková (2001) definuje sport jako pohybovou aktivitu soutěžního charakteru zaměřenou na výkon. Cílem je nejlepší výsledek. Dodává však, že děti předškolního věku mají spíše touhu po samotném pohybu a hře, po zúčastnění se. Výsledek, tedy výkon, je pro ně druhotný. Chtějí běhat, skákat, házet, střílet góly či sjíždět svah. Pobízí tedy, abychom tyto aktivity ve vztahu k předškolním dětem s klidným svědomím nazývali sportem, avšak ke skutečné sportovní specializaci příliš nespěchali. Slepíčka, Slepíčková, Mudrák, (2018) na toto téma navazují a tvrdí, že sport má být především rekreačním prostředkem poskytující zábavu a uvolnění. Velký význam přidělují také socializační funkci, zejména právě u dětí předškolního věku.

Sekot (2003) se zaměřuje na ovlivňování sportovních aktivit dětí vlivem rodičovského působení. Z ontogenetického hlediska považuje za přirozené, že děti předškolního věku jeví největší zájem o aktivity, které mohou sdílet se svými rodiči. Nejčastější volbou bývá jízda na kole, na kolečkových bruslích, hry s míčem a pobyt venku – na hřišti, v parku, v lese. Ze strany otců podle něj bývají děti ovlivňovány cyklistikou, chůzí a během. Ze strany matek se pak jedná spíše o turistiku, aerobik a fitness. Neexistuje hodnotnější dar, který můžeme svému dítěti dát, než je dar cvičení. Fosterová,

Harteringerová a Smithová (1997) uvádí, že při cvičení s dětmi rozvíjíme jejich výkonnost oběhového a dýchacího systému, svalovou sílu, vytrvalost a ohebnost. Zvyšováním výkonnosti zlepšujeme funkci kardiorespiračního systému a to především srdce, plic a cév. Pokud je kardiovaskulární systém účinnější, tělo vydrží pracovat déle, s větší intenzitou a pomaleji se unaví. Svalovou sílu potřebují děti ke zvládnutí každodenních nároků kladených na jejich tělo. Zároveň jim umožní zachovat správné držení těla, což je v současné době velký problém většiny populace. Svalová vytrvalost je schopnost svalu se stahovat a uvolňovat po dlouhou dobu, aniž by se unavil. Vzhledem k množství pohybu dětí je nutné, aby jejich svaly vydržely pracovat dlouho. Ohebnost se týká pohyblivosti kloubů a jejich okolních svalů. Rovněž je důležitá pro každodenní činnosti. Díky ní lze předcházet zranění a celkově udržuje zdraví.

Sekot (2003) zdůrazňuje, že sport je provázán mnoha oblastmi života člověka. V rodině tak může docházet k tomu, že je její chod a rytmus přizpůsobován tréninkovému a hracímu programu některého ze svých členů. To může mít za následek narušení rodinné pohody anebo se naopak může jednat o skrytou socializační dimenzi, díky níž se vztahy v rodině posílí. Tak či tak, sportování dětí a tedy cesta zvyšování výkonnosti a přípravy na závody, je dlouhá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou vykonávají trenéři, vedoucí a rodiče. Perič (2008) lpí na tom, že na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývaná „fair play“, tvořící mravní kodex výchovy ve sportu.

1.6 Motivace

V životě se dostáváme do situací, kdy potřebujeme někoho ovlivnit, aniž bychom použili nátlak násilí či podvod. Plamínek (2010) za takové situace uvádí například výchovu dětí, zadávání úkolů, výuku na školách všech typů a stupňů, ale objevují se například i v partnerských vztazích. Ve své podstatě chceme od druhého něco, na co nemáme tak úplně nárok. Podstatou motivace je však nabídka zisku na obou stranách vztahu, neboť druhému člověku nabízíme možnost uspokojení jeho zájmů. To je celou podstatou motivace – aby se nezvrtila v manipulaci, neboť je mezi nimi velmi úzký

prostor a přitom zásadní rozdíl. Zatímco v motivaci se snažíme dát do souladu zájmy člověka se zájmy okolí, při manipulaci myslíme jen na zájmy okolí a zájmy subjektu nebereme v potaz. Proto musíme respektovat a chápat i potřeby druhých, což nás vede k tomu zajímat se o ně a to je v dnešní povrchní a uspěchané době velmi vzácné.

Svoboda (2000) dodává, že motivovat neznamená jedince do něčeho nutit, ale vytvořit takový prostor a podmínky, ve kterém sám jedinec najde vůli se k činnosti přinutit. Motivace má potenciál pozitivního ovlivňování. Často bývá účinná tam, kde selhávají direktivní techniky, autoritativní výchova, psychický nátlak, fyzické násilí či manipulace a populistické triky (Plamínek, 2010). Mešková (2012) definuje motivaci jako psychologický proces a souhrn podnětů, které jedince aktivují k nějakému chování či jednání, jež mu dává účel a směr. Stručně řečeno se jedná o hnací sílu, která vede jedince k uspokojení nenaplněných potřeb a k dosažení svých cílů.

1.6.1 Vnitřní a vnější motivace

Adair (2004) uvádí, že je rozdíl mezi „být motivován“ a „mít motiv“. Být motivován dle něho znamená být popoháněn vnější silou, zatímco motiv vzniká na základě vnitřní potřeby či touhy jedince. Na toto téma navazuje Plamínek (2010) a upozorňuje na rozdíl mezi pojmy stimulace a motivace. Pokud je člověk pod vlivem vnějších podnětů, jedná se o stimuly. Pokud je naopak ovlivňován vnitřními pohnutkami, jedná se o motivy, přičemž obojí spolu souvisí a vzájemně se posiluje, což potvrzuje také Mešková (2012). Zásadním rozdílem mezi stimulací a motivací je však vnitřní přesvědčení člověka. Plamínek (2010) uvádí, že stimulace funguje v případě, že je druhá osoba nějakým způsobem odměňována. To znamená, že pokud budeme druhého stimulovat odměnou, bude plnit, co po něm chceme. Pokud však stimulace přestane, pravděpodobně opadne i zájem druhého o činnost. Pod vlivem motivace však člověk vykonává činnost proto, že ho baví, vidí v ní smysl a považuje ji za důležitou. Pokud je tedy jedinec vhodným způsobem vnitřně motivován, nepotřebuje jich žádné vnější stimuly. Cesta k úspěšné motivaci je ale o mnoho těžší než ke stimulaci. Svoboda (2000) dodává, že cílem vnější motivace je člověka k činnosti vůbec přivést.

Mešková (2012) uvádí pro vyvolání či následné udržení vnitřní motivace dítěte čtyři zásady:

- smysluplnost (činnosti musejí dítěti dávat smysl a uspokojovat jeho potřeby),
- spolupráce (uspokojování sociálních potřeb dítěte),
- svobodná volba (má mít možnost rozhodnout se co chce dělat a s kým),
- zpětná vazba (ovlivňuje rozhodnutí dítěte, zda u činnosti bude pokračovat).

Ale co s nemotivovaným dítětem? Soukup (2014) tvrdí, že nemotivovaný člověk v podstatě neexistuje. Uvádí, že každý z nás má nějaké potřeby, hodnoty, obavy, dobré důvody a tedy motivaci pro to, co dělá.

1.6.2 Motivace dětí ke sportu a pohybu

Cílem motivace k pohybovým aktivitám je vytvořit či změnit pohled člověka na pohyb tak, aby se stal samozřejmou součástí jeho života. Aby překonal vlastní pohodlnost a zvyky (Marcus, Forsyth, 2010). Ke sportu a pohybu obecně se lidé ve většině případů rozhodují dobrovolně, tudíž by se dalo předpokládat, že jsou k němu pozitivně motivováni. Výjimkou mohou být předškolní děti, které zatím nemají představu o všech možnostech sportu a pohybu, a tak bývají k aktivitám přivedeny prostřednictvím rodičů., ale postupem času si vytvoří svou vlastní vnitřní motivaci. Začnou být přitahování činností samotnou a projevuje se jejich přirozená zvědavost a touha po poznání (Svoboda, 2000). Sekot (2003) považuje za nejvýznamnější motivační činitele ke sportu tyto faktory:

- samotná přirozená soutěživost,
- potřeba a radost z pohybu,
- vytváření a prohlubování vztahů,
- životní styl,
- zvyšování fyzické kondice,
- formování postavy.

Poslední tři body bychom hledali spíše u dětí staršího školního věku. Pro děti věku předškolního budou stěžejní první tři body. Pávková (1999) považuje za největší motivační činitel možnost trávení volného času s vrstevníky a to bez ohledu na to, jaká činnost je jim přitom nabízena. Chtějí s nimi mluvit o tom, co se jim líbí, způsobem,

jaký se jim líbí a objevovat a zkoušet, jací vlastně jsou v uvolněné přátelské atmosféře. Fosterová, Hartingerová a Smithová (1997) dodávají, že zažijí kromě zábavy i dobrý pocit ze spolupráce a pocit důležitosti každého pro úspěšný průběh hry, ať už se jedná o sourozence, přátele nebo vrstevníky. Mají možnost zjistit, že každý je něčím výjimečný a každý má svou hodnotu.

Podobně je tomu s rodiči. Při sportovních a pohybových činnostech dětem signalizují potřebu být s nimi, respektují je jako partnera, poodhalují svou dětskou duši a především s nimi tráví volný čas. Při hře s rodiči mohou děti zažít příjemný pocit partnerství, úspěch, ocenění, spolupráci. To vše vede k posilování vztahů v rodině a přirozené autoritě. Kučera, Kolář a Dylevský (2011) určují rodiče jako rozhodující činitel při volbě sportovních aktivit dětí. Výběr pohybové aktivity dítěte bývá podle Sekota (2003) navíc ovlivňován úrovní vzdělání rodičů. Tvrdí, že rodiče s vyšším vzděláním v nemanuálních profesích více oceňují a doceňují nezbytnost sportovních a pohybových aktivit, což je předpokladem k vytvoření dobrého vztahu dětí k pohybu. Jsou ale bohužel i rodiče, jež jsou ohromeni vidinou budoucí slávy nebo mají tendence kompenzovat si vlastní nesplněné cíle a sny. Přitom opomínají brát v potaz individualitu jejich dítěte. Je nutné respektovat věkové zákonitosti a stav organismu, sladit je s prováděnými aktivitami a to jak co do jejich kvality, tak i kvantity (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011). Důvodem přehnané zainteresovanosti vlastních dětí do sportu může být způsobeno také snahou zabezpečit dítě do budoucna, protože vrcholový sport v současnosti přináší možnost velkého finančního výdělku, jak potvrzuje Perič (2008).

Velkým nepřítelem motivace ve sportu je únava. Musíme však rozlišovat fyzickou a psychickou únavu. Fyzická vyčerpanost se projevuje nahromaděním škodlivých látek a bolestí ve tkáních, psychická vzniká spíše z monotonie tréninku, z pocitu příliš náročného úkolů a následná averze k činnosti. S únavou souvisí i nuda a to nejen ze zmíněné už otupělosti jednotvárnou činností, ale i z nečinnosti (Svoboda, 2000). Demotivující může být pro děti i soutěživé prostředí, které dle Svobody (2000) podbízí k posměchu šikovnějších jedinců oproti slabším. Sigmund (2007) dodává, že psychologického efektu a radosti se u dětí získává především v nekonkurenční atmosféře. Naopak důležitým motivačním činitelem je ocenění dětí za jejich úsilí a dosažené výsledky. Děti dávají přednost aktivitám, ve kterých mohou uspět. Rodiče a

učitelé by měli na tento fakt myslet a přizpůsobovat se mu každodenní režim dětí (Svoboda, 2000), neboť vnitřní motivace, kladný prožitek, spokojenost a dobrovolnost jsou podmínkami k vytvoření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě po celý život (Sigmund, 2007).

2 CÍL, VĚDECKÉ OTÁZKY, ÚKOLY PRÁCE

V této kapitole popisují vytyčený cíl práce, stanovené výzkumné otázky, na které je dotazníkové šetření a mapování zaměřeno a úkoly práce.

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je zjistit možnosti pohybových a sportovních aktivit pro předškolní děti v Kutné Hoře, zjistit míru participace na těchto aktivitách a motivační činitele. Ke zpracování výzkumu bude využita metoda dotazníkového šetření a zmapování dostupných míst pro sport a pohyb dětí předškolního věku v Kutné Hoře.

2.2 Výzkumné otázky

Zmapováním dostupných míst zjistíme:

VO₁: Jaké jsou možnosti pohybových aktivit pro děti předškolního věku v Kutné Hoře?

VO₂: Jaké jsou možnosti sportovních aktivit pro děti předškolního věku v Kutné Hoře?

Vyhodnocením dotazníku získáme odpověď na následující otázky:

VO₃: Jak rodiče motivují předškolní děti k pohybovým a sportovním aktivitám?

VO₄: Jaká je míra participace dětí na volbě těchto aktivit?

2.3 Úkoly práce

1. Prostudovat dostupnou odbornou literaturu.
2. Realizovat dotazníkové šetření zaměřené na rodiče předškolních dětí v Kutné Hoře.
3. Analyzovat možnosti pohybových a sportovních aktivit pro předškolní děti v Kutné Hoře.
4. Zhodnotit výsledky analýzy a dotazníkového šetření a stanovit závěr.

3 METODIKA PRÁCE

V následujících několika odstavcích popisují výzkumný soubor, průběh celého výzkumného šetření, metody a techniky sběru dat a statistické metody.

3.1 Charakteristika souboru

Výzkumný soubor byl tvořen 80 rodiči dětí předškolního věku z Kutné Hory. Věkové rozhraní respondentů bylo 20 – 45 let, z čehož 73,8 % respondentů byly ženy a 26,2 % muži. Nejpočetnější skupinu a takřka polovinu (40,0 %) všech dotazovaných tvořili lidé ve věku 36 – 40 let. Druhou skupinu (33,8 %) lidé ve věku 31 – 35 let a lidé ve věku 41 – 45 let zahrnovali 10,0% všech respondentů. Věková hranice 26 – 30 let byla zastoupena 8,7 % a 20 – 25 let 7,5 %.

3.2 Popis šetření

Pro zjištění motivace dětí ke sportovním a pohybovým aktivitám ze strany rodičů a následné zkoumání míry participace dětí na těchto aktivitách byl vytvořen dotazník. Šetření probíhalo od listopadu 2018 do dubna roku 2019 formou elektronického dotazníku a náhodně zvolených rodičů, jež dotazník vyplnily v papírové podobě. Cílem bylo získat 80 respondentů, což se podařilo. Papírovou formou dotazníku bylo celkem osloveno 30 rodičů, dotazník vyplnilo 22 z nich. Návratnost dotazníků tedy činí 73,33 %. Elektronickou podobu dotazníku vyplnilo 58 respondentů.

Možnosti pro sportovní a pohybové aktivity dětí předškolního věku byly zkoumány zmapováním těchto míst v květnu roku 2019. Hodnocený stav uvedený ve výsledku tedy koresponduje s tímto datem.

3.3 Metody a charakteristiky sběru dat

Dotazník (Příloha 1) byl anonymní a obsahoval 19 otázek, z čehož 26,3 % otázek bylo otevřených, 26,3 % uzavřených a 47,4 % polouzavřených. Na závěr obsahoval prostor pro případné poznámky respondentů. Byl vytvořen tak, aby odpovídal na předem stanovené výzkumné otázky. Je tedy zaměřen na zjištění motivačních činitelů dětí ke sportovním a pohybovým aktivitám a na míru participace dětí na těchto aktivitách.

Zjištění možností pro sportovní aktivity dětí předškolního věku v Kutné Hoře proběhlo prostřednictvím zmapování dostupných sportovišť a sportovních klubů, u nichž bylo nadále zjišťováno, zda-li poskytují vyžití pro předškolní děti. Pro účel zjištění možností pohybových aktivit proběhlo zmapování všech dětských hřišť v Kutné Hoře a jejich následné hodnocení.

3.4 Metody zpracování dat

Pro výpočet jednotlivých výsledků z papírové podoby dotazníku jsem využila mechanický matematický postup, tzv. trojčlenku, v tomto případě založenou na přímé úměrnosti. Pracovala jsem s počtem respondentů a počtem zaškrtnutých možností, jež jsem přepočítávala na procenta.

22.....100 % respondentů / odpovědí

n.....x % respondentů / odpovědí

$$\frac{n}{28} = \frac{x}{100} / \cdot 100$$

$$100 \cdot \frac{n}{28} = x$$

Kde:

22 je počet respondentů nebo maximální počet možných zaškrtnutí u každé z možností;

100 % je maximum respondentů nebo maximální možný počet označených odpovědí;

n je počet respondentů nebo odpovědí, které chceme na procenta převést;

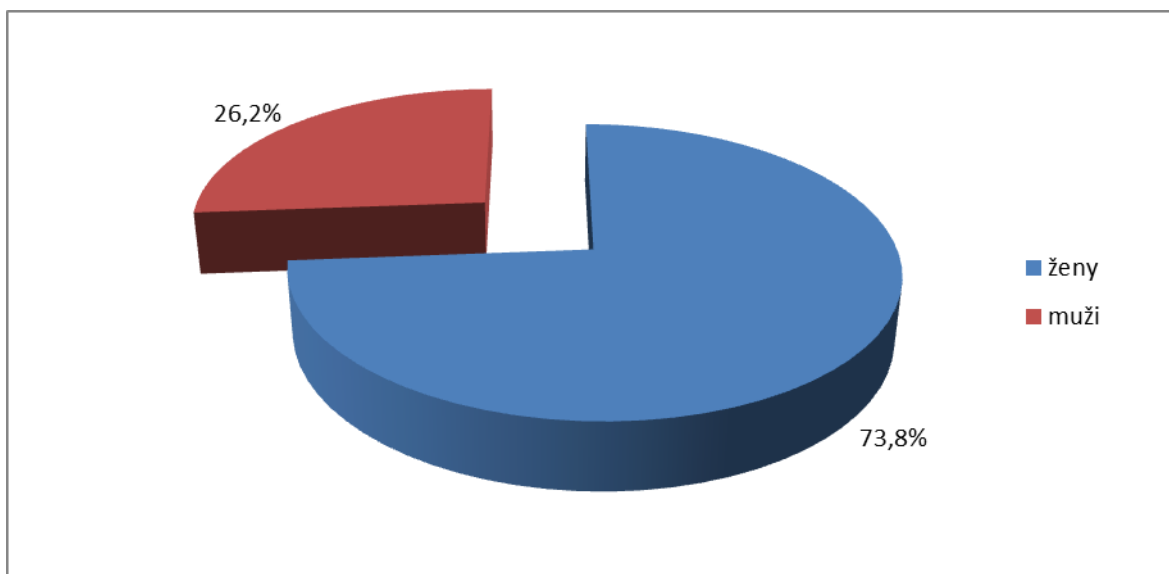
x je procentuální vyjádření respondentů nebo odpovědí, které zjišťujeme.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole nalezneme v první části vyhodnocení jednotlivých otázek z dotazníku, procentuální znázornění výsledků v grafu a jejich rozbor. Druhá část mapuje místa dostupná pro sportovní a pohybové aktivit dětí předškolního věku, konkrétně tedy sportoviště, sportovní kluby a dětská hřiště, která následně jednotlivě hodnotí.

4.1 Vyhodnocení dotazníků

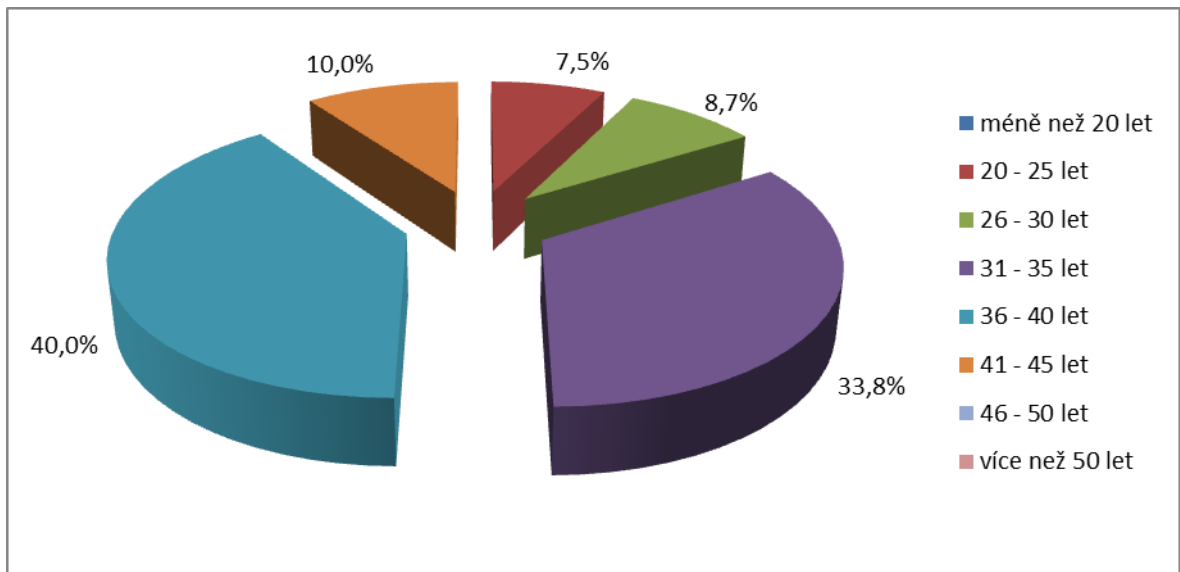
1. Vyberte pohlaví:



Graf 1 – Pohlaví respondentů

Z grafu (Graf 1) můžeme vidět, že dotazníkové šetření vyplňovala velká většina žen, jež je zastoupena v 73,8 %. Muži tvoří necelou třetinu dotazovaných respondentů, konkrétně tedy 26,2 %. Celkem se výzkumu zúčastnilo 80 respondentů.

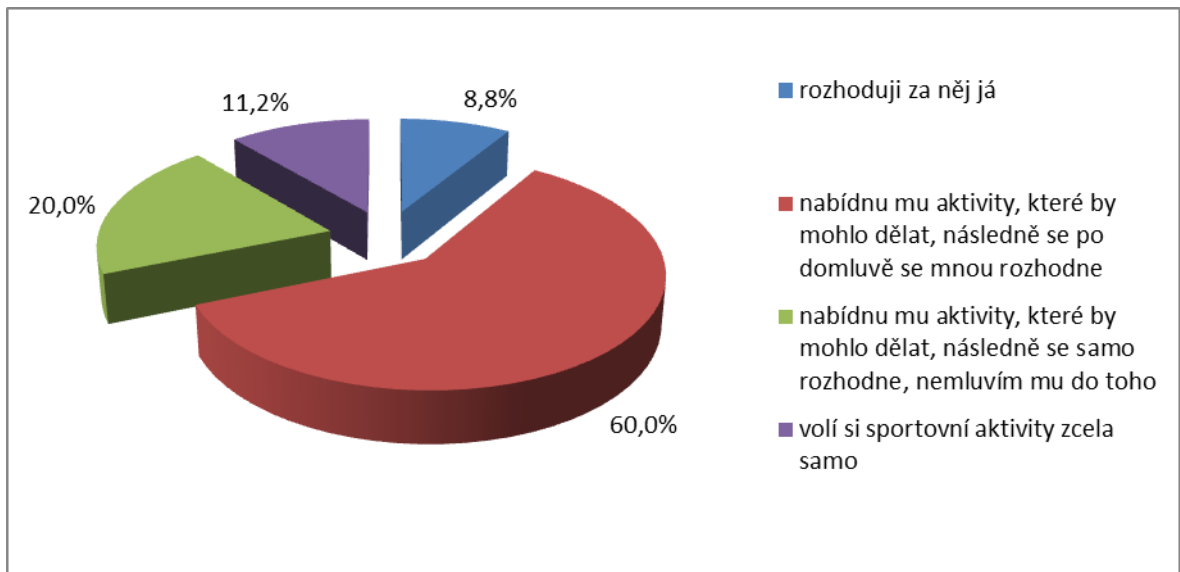
2. Uveďte svůj věk:



Graf 2 – Věk respondentů

Graf (Graf 2) ukazuje, jaké bylo věkové rozložení respondentů, jež se výzkumu zúčastnili. Kategorie „méně než 20“, „46 – 50 let“ a „více než 50“ jsou ve výsledcích zastoupeny v nulových procentech, proto nejsou ani graficky znázorněny. Největší zastoupení mají kategorie „36 – 40 let“, jež tvoří 40 % všech dotazovaných a kategorie „31 – 35 let“ se 33,8 %. Ostatní kategorie jednotlivě netvoří více než 10,0 %.

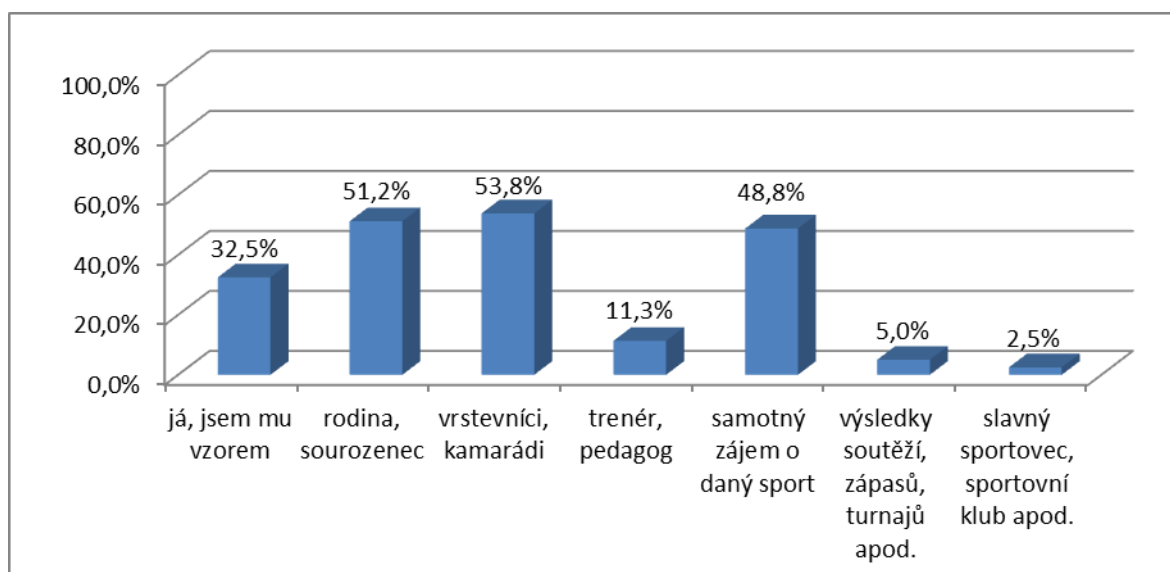
3. Jakým způsobem se vaše dítě podílí na volbě svých sportovních aktivit?



Graf 3 – Podíl dětí na volbě sportovních aktivit

První část dotazníku se zaměřuje na sportovní pohybové aktivity. Nejprve bylo důležité vzhledem k cíli práce zjistit, do jaké míry se děti podílejí na výběru svých sportovních aktivit, tedy zda-li za ně rozhodují rodiče nebo si je děti vybírají samy. Jak můžeme vidět v grafu (Graf 3), z větší poloviny rodiče dětem nabídnou aktivity, které by mohly dělat a následně spolu jednu či více vyberou. Z 20,0 % dají rodiče dětem nabídku, ale volbu nechávají na nich samotných. 11,2 % dětí si volí sportovní aktivity zcela samo a za 8,8 % dětí rozhodují rodiče.

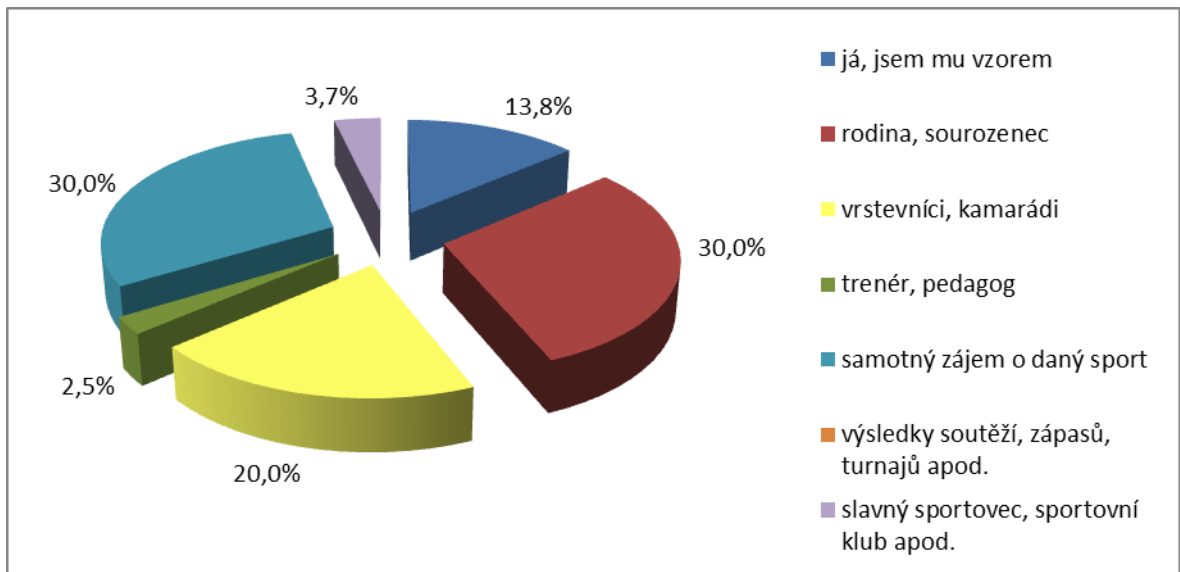
4. Co motivuje vaše dítě ke sportu? Možnost výběru více odpovědí.



Graf 4 – Motivační činitele dětí ke sportu

Další důležitou položkou výzkumu bylo zjištění motivačních činitelů dětí ke sportu. Z grafu (Graf 4) vyplývá, že největšími motivačními činiteli dětí ke sportu jsou vrstevníci a kamarádi (53,8 %), rodina (51,2 %) a samotný zájem dětí o daný sport (48,8 %). Ve 32,5 % se také objevuje motivace ze strany rodičů a v menší míře (11,3 %) trenéra či pedagoga. Nejméně účinnou motivací jsou pro děti výsledky (5,0 %) a slavný sportovec či klub (2,5 %). Považuji za pozitivní zjištění, že jsou děti nejvíce motivováni výše uvedenými faktory, tedy že jsou zaměřeny na samotný zájem o sport a ne na výsledky.

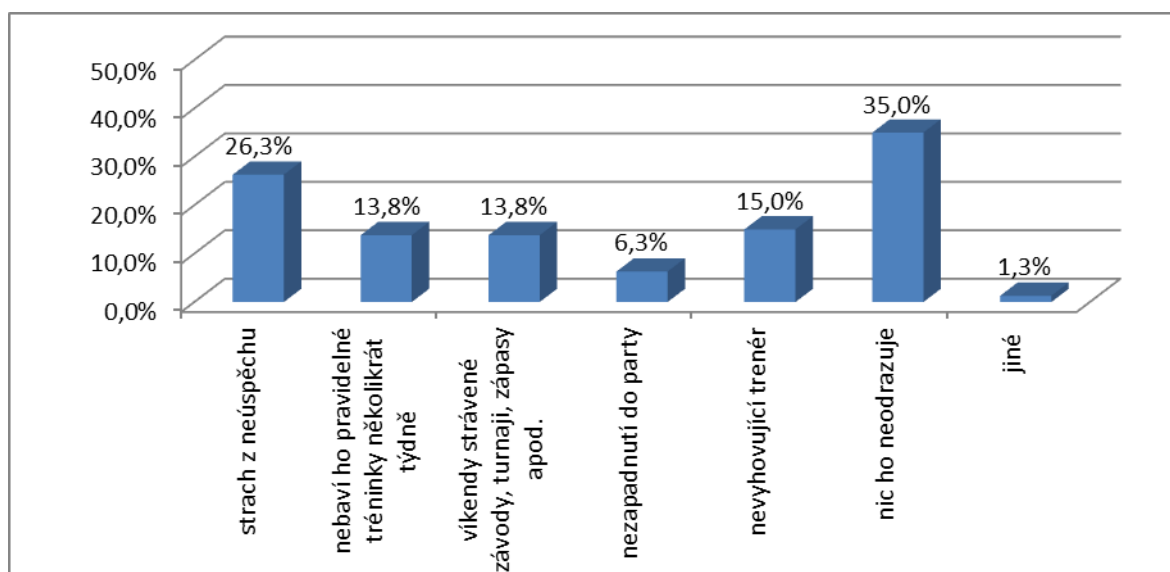
5. Co motivuje vaše dítě ke sportu nejvíce? Vyberte jednu možnost.



Graf 5 – Největší motivační činitel dětí ke sportu

Co je však pro děti největším motivačním činitelem? Dvě kategorie se v tomto grafu (Graf 5) procentuálně shodují, a to „rodina, sourozenec“ a „samotný zájem o daný sport“. Nejde tedy určit jeden největší motivační činitel, který by přesahoval ostatní. Ve velké míře pak děti ovlivňují (20,0 %) „vrstevníci, kamarádi“ a zbytek tvoří ostatní kategorie. Tento graf tedy přinesl podobné informace jako graf předchozí.

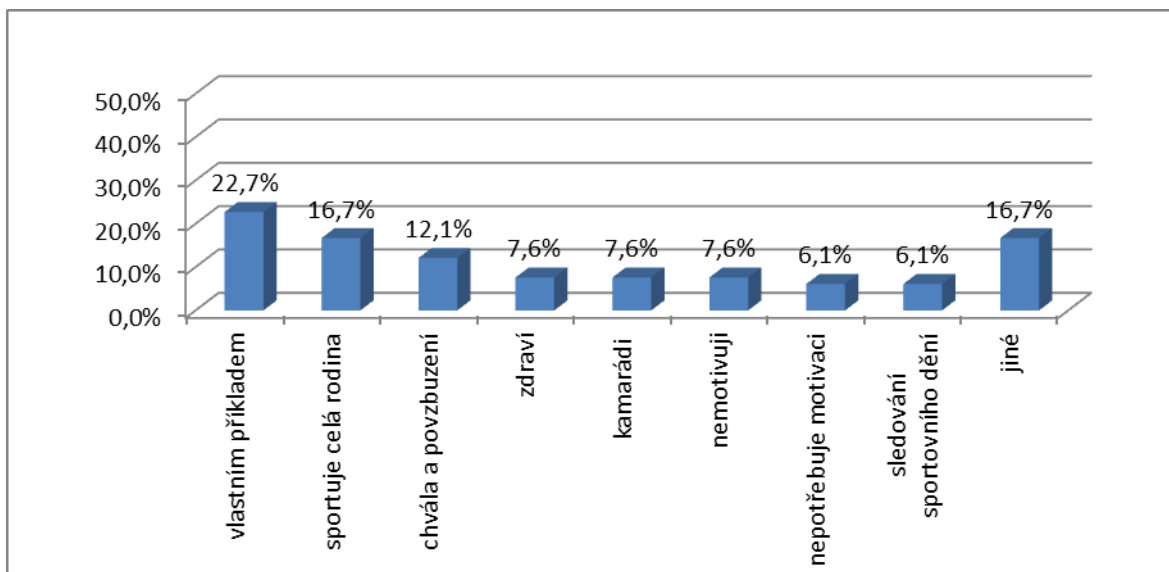
6. Co vaše dítě od sportu odrazuje? Možnost výběru více odpovědí.



Graf 6 – Faktory demotivující děti ke sportu

Jak můžeme vidět v grafu (Graf 6) více jak třetina rodičů (35,0 %) tvrdí, že jejich děti od sportu nic neodrazuje, což považují za pozitivní zjištění. Největším faktorem demotivující děti ke sportu je strach z neúspěchu (26,3 %), poté nevýhovující trenér (15,0 %) a na stejné úrovni jsou odpovědi „nebaví ho pravidelné tréninky několikrát týdně“ a „víkendy strávené závody, turnaji, zápasy apod.“, jež jsou oboje zastoupeny v 13,8 %. Odpověď „jiné“ zahrnuje 1,3 %, v níž respondenti uvedli především nevhodné chování některých dětí.

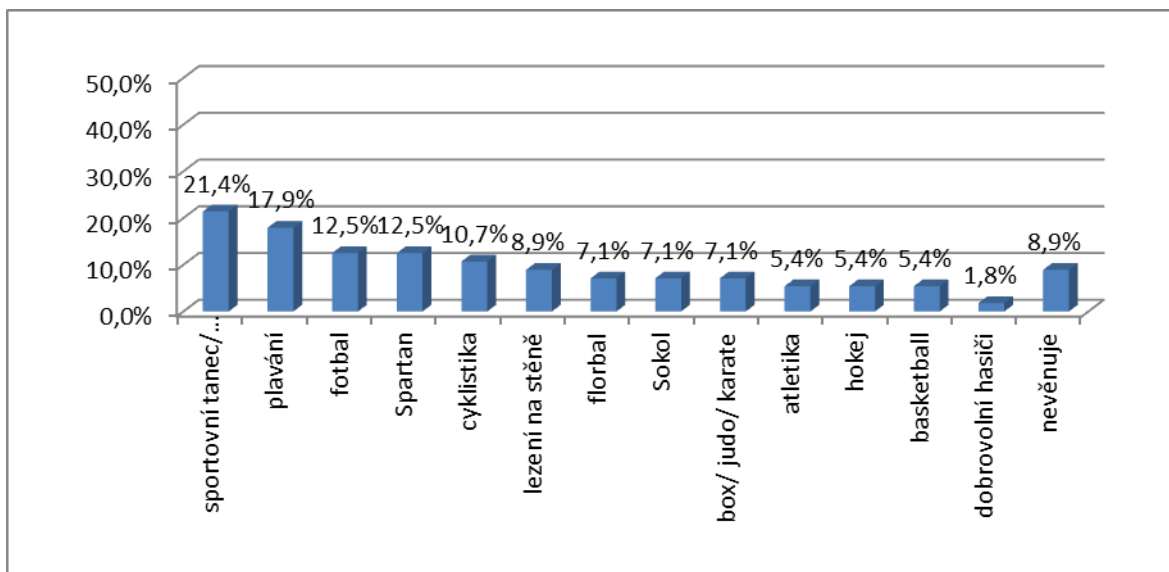
7. Jak se snažíte své dítě motivovat ke sportu?



Graf 7 – Motivace dětí ke sportu ze strany rodičů

Z volných výpovědí respondentů jsem utvořila devět skupin odpovědí, jež se vyskytovaly nejčastěji. Nejvyšší procentuální zastoupení (22,7 %) má odpověď „vlastním příkladem“. Rodiče uváděli, že se snaží být pro své děti vzorem a účastní se různých sportovních tréninků. Druhou nejčastější odpovědí (16,7 %) bylo, že „sportuje celá rodina“. Na třetím místě je s 12,1 % „chvála a povzbuzení“. „Zdraví“ a „kamarádi“ jsou na stejné úrovni se 7,6 % a stejně tak i kategorie odpovědí „nemotivuje“. Do této kategorie spadají tací rodiče, kteří sami sportovně aktivní nejsou, a tudíž své děti ke sportu nevedou. Opakem je odpověď „nepotřebuje motivaci“ se 6,1 %. V této skupině se nachází rodiče, jejichž děti jsou pro sport samy zaujaty a další motivace tak není z jejich strany potřeba. Se stejnými procenty obstála odpověď „sledování sportovního dění“, kde rodiče uváděli, že se svými dětmi navštěvují profesionální zápasy, turnaje, apod. V poslední kategorii „jiné“ (16,7 %) jsou zahrnuty všechny ostatní odpovědi, které se vyskytovaly v malém množství. Mezi takové patří například snaha rodiče motivovat děti ke sportu prostřednictvím zážitků, zkoušení nových sportů, objevování sportů vhodných právě pro jejich dítě a motivace úspěchem. Zaujaly mě dvě specifické odpovědi – „prosím na kolenou“ a „postavou, neboť bez pohybu přibírá na váze“.

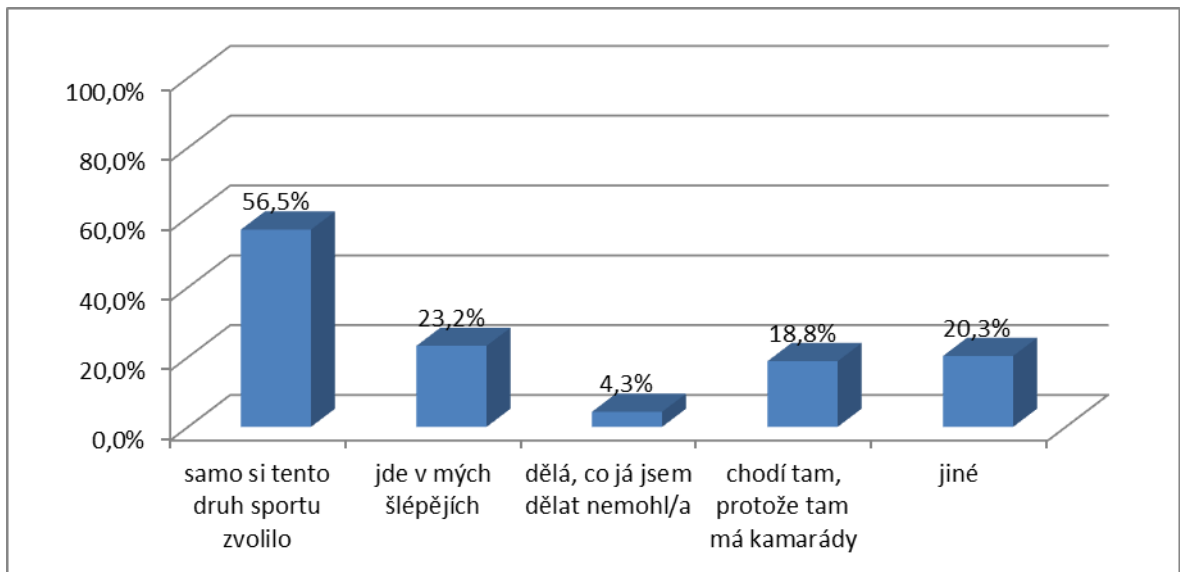
8. Věnuje se vaše dítě nějakému sportu? Pokud ano, uveďte jakému:



Graf 8 – Sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře

Graf (Graf 8) ukazuje nejčastější sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře. Největší zastoupení má sportovní tanec a aerobic (21,4 %), který je v tomto městě opravdu velmi rozšířený. Druhou nejčastější aktivitou je plavání (17,9 %) a třetí fotbal (12,5 %) společně se Spartanem (12,5 %), který v současné době také nabírá na popularitě. Překvapila mě rovněž cyklistika, která je zastoupena v 10,7 % a lezení na stěně s 8,9 %. Florbal, všestranné cvičení v Sokole a bojové sporty jsou na stejné úrovni se 7,1 %. Stejně tak atletika, hokej a basketbal, jež mají 5,4 %. Ojedinělou odpovědí byli dobrovolní hasiči (1,8 %). V 8,9 % se děti v Kutné Hoře žádným sportovním pohybovým aktivitám nevěnují.

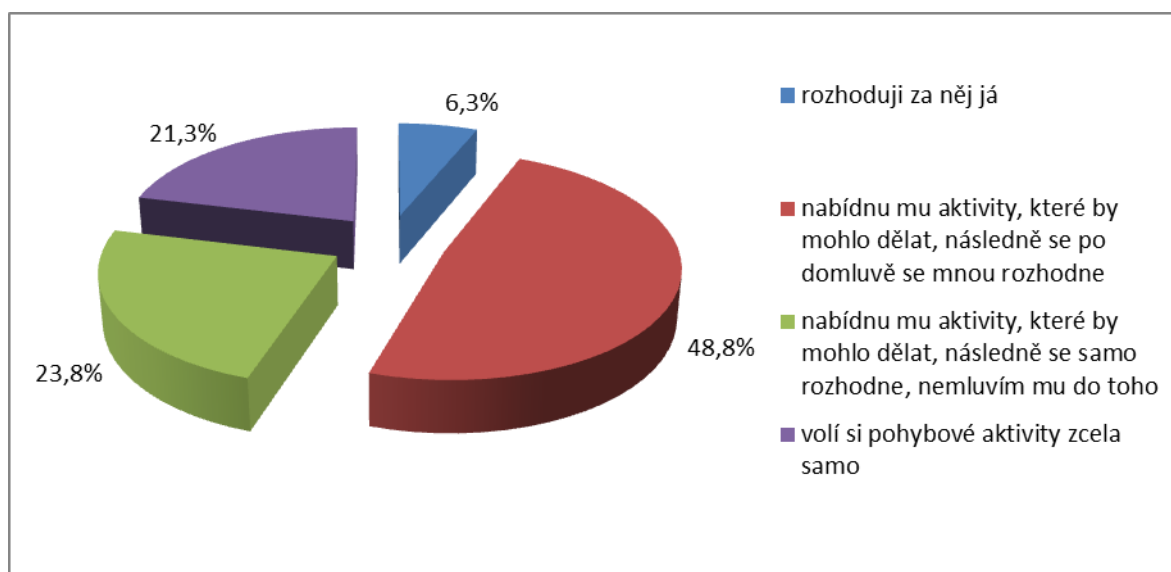
9. Proč se vaše dítě věnuje právě tomuto sportu?



Graf 9 – Důvod volby sportovní aktivity

Více než polovina dětí (56,6 %) se dané sportovní pohybové aktivitě věnuje proto, že o ní mají samy zájem, samy si ji zvolily. Z 23,2 % je důvodem pokračování v rodinné tradici jednoho z rodičů a v 18,8 % jsou hlavním důvodem kamarádi, které dítě na sportovním kroužku má. Pouhá 4,3 % dětí se věnují takovým aktivitám, které byly pro jejich rodiče možnostmi nereálné. V odpovědi „jiné“, jež zastupuje také velkou část grafu (20,3 %), se nejčastěji objevovala odpověď, že dítě tento druh sportu baví, což koresponduje s první nejčastější odpovědí „samo si tento druh sportu zvolilo“.

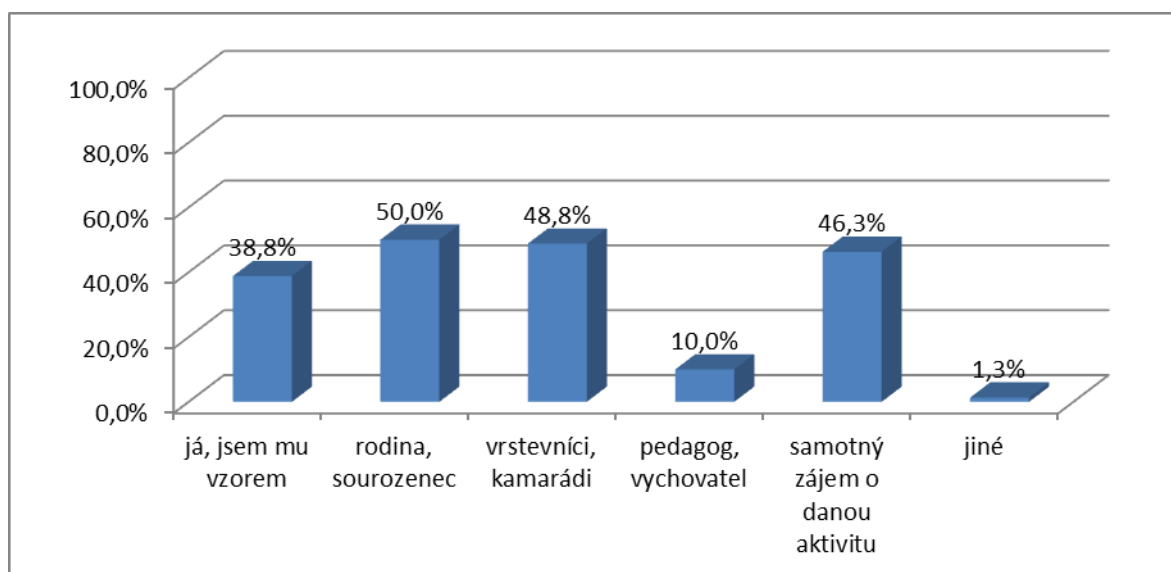
10. Jakým způsobem se vaše dítě podílí na volbě svých pohybových aktivit?



Graf 10 – Podíl dětí na volbě pohybových aktivit

Z grafu (Graf 10) můžeme vidět, že opět převažuje společná domluva rodičů s dětmi na výběru pohybové aktivity. Je zde zastoupena ve 48,8 %, což je téměř polovina. Větší zastoupení tu však má varianta, kdy si po nabídce děti volí aktivity samy (23,8 %) a především vzrostlo procento dětí, které si volí pohybové aktivity zcela samo (21,3 %), bez nabídky (v porovnání se sportovními aktivitami). Pouhých 6,3 % rozhoduje za ně, což je dle mého názoru v pořádku – děti by měly mít možnost svobodné volby pohybu, samozřejmě s určitou hranicí bezpečnosti.

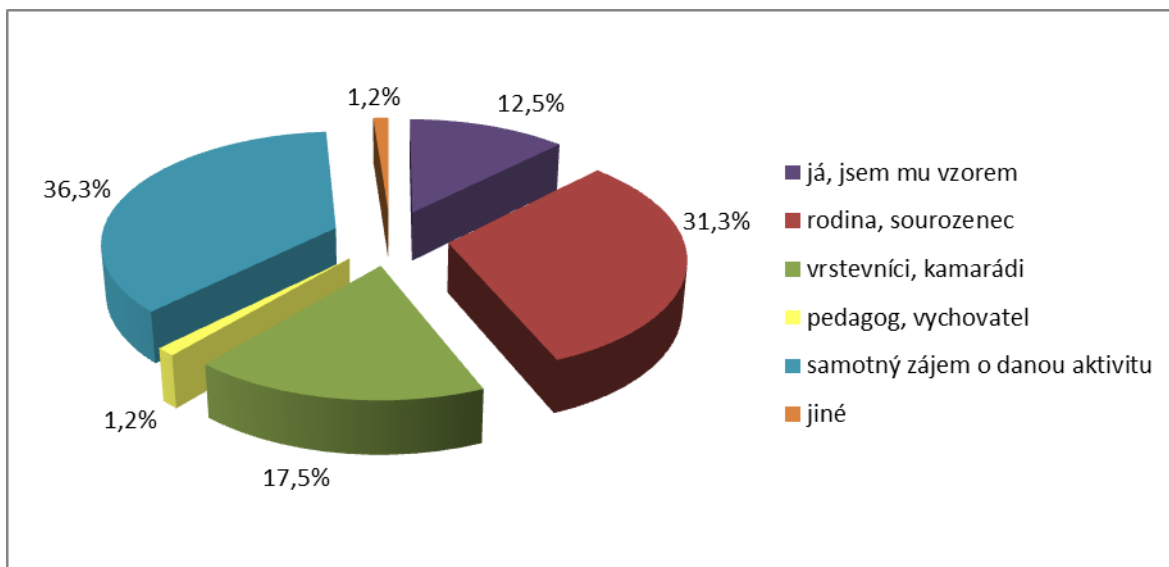
11. Co motivuje vaše dítě k pohybu? Možnost výběru více odpovědí.



Graf 11 - Motivační činitele dětí k pohybu

Jak ukazuje graf (Graf 11), největšími motivačními činiteli (stejně jako tomu bylo u sportovních aktivit) jsou rodina (50,0 %), vrstevníci (48,8 %) a samotný zájem o danou aktivitu (46,3 %). Velmi mě překvapilo zastoupení pedagogů a vychovatelů – očekávala jsem vyšší procentuální umístění, nicméně to může být způsobeno tím, že dotazník vyplňovali rodiče a ne samotní pedagogové, kteří by na to mohli mít jiný názor. V možnosti „jiné“, zastupující 1,3 %, se skrývá odpověď, že dítě nemotivuje nic a rodiče ho musí nutit.

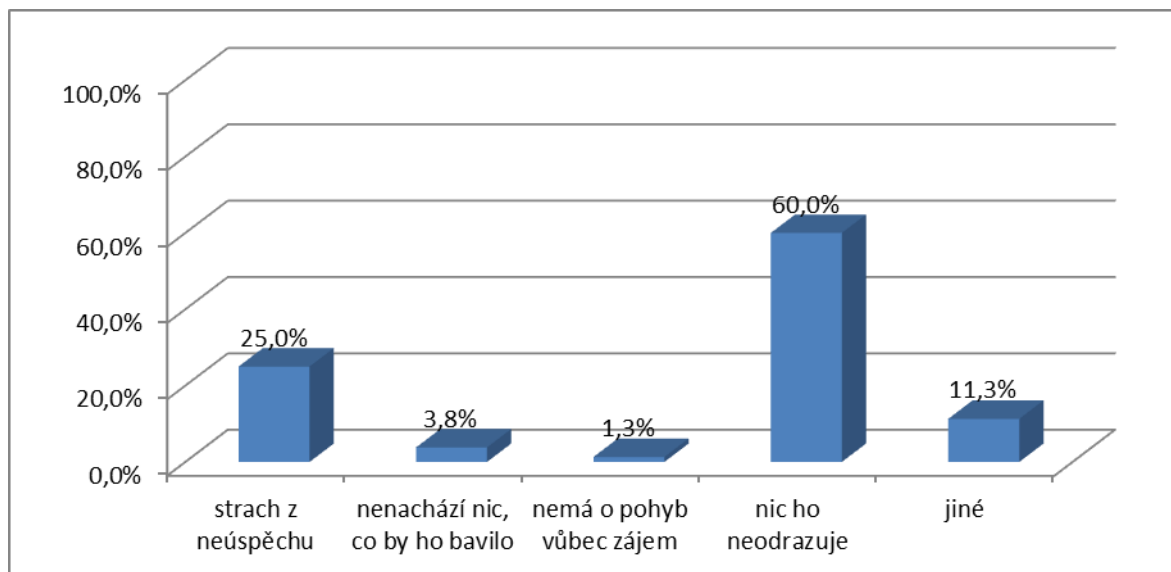
12. Co motivuje vaše dítě k pohybu nejvíce? Vyberte jednu možnost.



Graf 12 – Největší motivační činitel dětí k pohybu

Podle grafu (Graf 12) můžeme usoudit, že nejvíce děti k pohybu motivuje sama aktivita (36,3 %), nicméně jsou výsledky opět lehce na hraně s rodinou a sourozenci (31,3 %). Velké zastoupení mají znovu vrstevníci a kamarádi, jež tvoří 17,5 % a osoba rodiče s 12,5 %. V možnosti „jiné“ respondenti uvedli, že motivací je dítěti touha být jako jeho sportovní vzor (nejčastěji fotbalista).

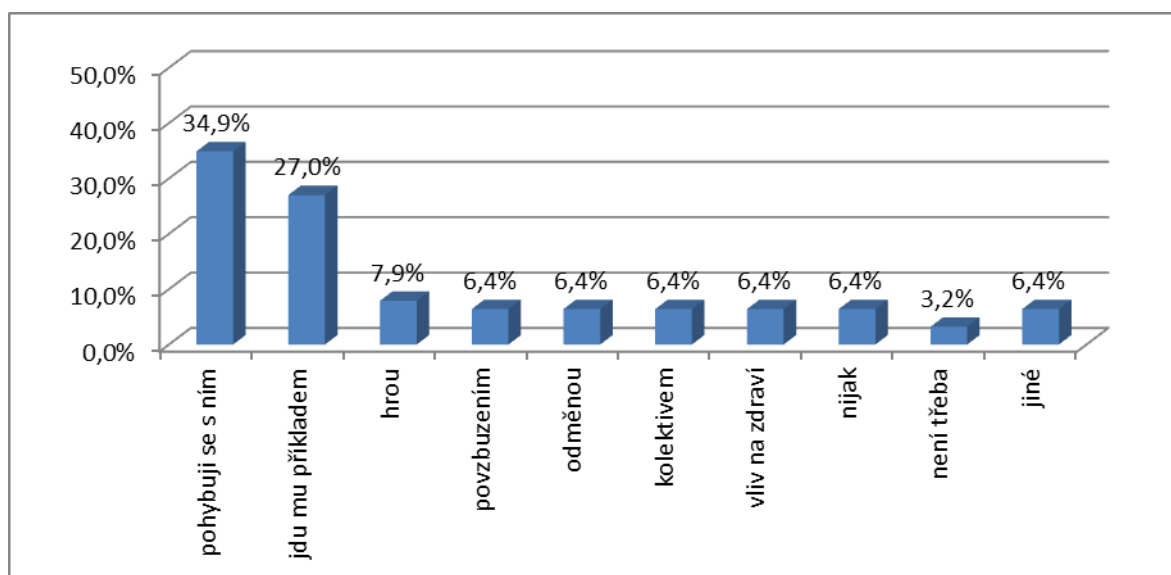
13. Co vaše dítě od pohybu odrazuje? Možnost výběru více odpovědí.



Graf 13 – Faktory demotivující děti k pohybu

Příjemným zjištěním je, že 60% dětí podle výsledků od pohybu vůbec nic neodrazuje. Pokud je něco odrazuje, bývá to strach z neúspěchu (25,0 %), s čím se dá pracovat a sebevědomí dětí v této oblasti přirozeně posilovat. V možnosti „jiné“ respondenti uváděli varianty, že jejich dítě u ničeho dlouho nevydrží či nezapadá do kolektivu. Odrazující je pro ně také stereotyp činností.

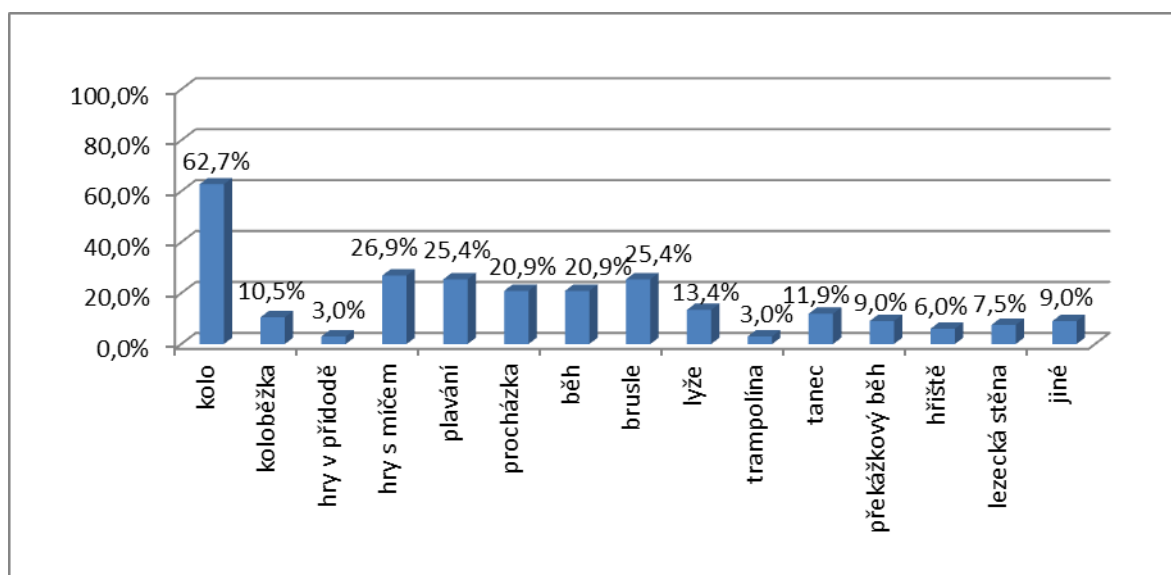
14. Jak se snažíte své dítě motivovat k pohybu?



Graf 14 – Motivace dětí k pohybu ze strany rodičů

Z volných výpovědí respondentů jsem utvořila deset skupin odpovědí, jež se vyskytovaly nejčastěji. Nejvyšší procentuální zastoupení (34,9 %) má odpověď „pohybují se s ním“. Druhá nejčastější odpověď „jdu mu příkladem“ je zastoupena ve 27,0 % a úzce navazuje na první kategorii. V obou jde totiž o to, že se rodiče snaží své děti k pohybu motivovat společnými činnostmi, kdy jsou sami aktivní. Třetí nejčastější odpovědí byla „hra“ (7,9 %). Pouhých 3,2 % rodičů odpovědělo, že děti k pohybu nemusí motivovat vůbec, neboť je vyžadují samy. Opět je zde i skupina rodičů (6,4 %), které své děti k pohybu nemotivují, neboť sami aktivní nejsou. Všechny ostatní kategorie jsou procentuálně zastoupeny stejně, a to 6,4 %. Jedná se o povzbuzení, odměnu formou něčeho, co má dítě ráno, motivace dobrým kolektivem a pozitivním vlivem pohybu na lidské zdraví. V možnosti jiné jsou zahrnuty návštěvy sportoviště.

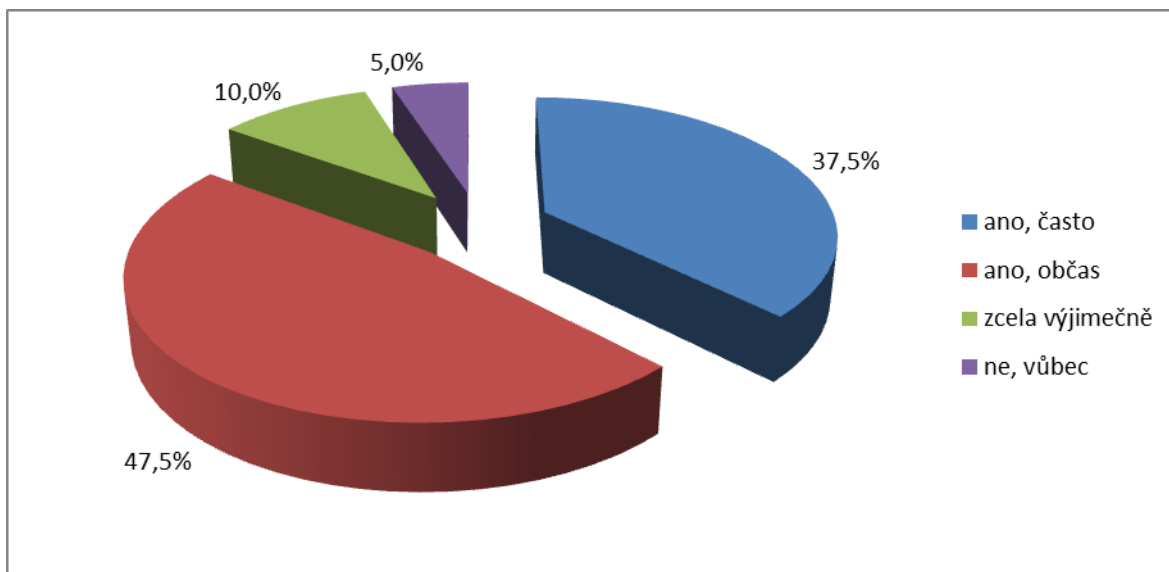
15. Jakým pohybovým aktivitám se vaše dítě věnuje ve volném čase?



Graf 15 – Pohybové aktivity dětí

Zde měli respondenti opět volnou ruku odpovědi, a tak se pojďme podívat na ty nejčastější. Z grafu (Graf 15) vyplývá, že mezi pohybovými aktivitami jednoznačně vládne kolo, případně odrážedlo (62,7 %). Populární jsou hry s míčem (26,9 %), plavání (25,4 %), procházky či turistika (20,9 %), samotný běh (20,9 %) a velkým překvapením pro mě byly brusle (25,4 %). Velmi málo jsou však zastoupeny hry v přírodě (pouhá 3,0 %) a k mému údivu i hřiště (6,0 %).

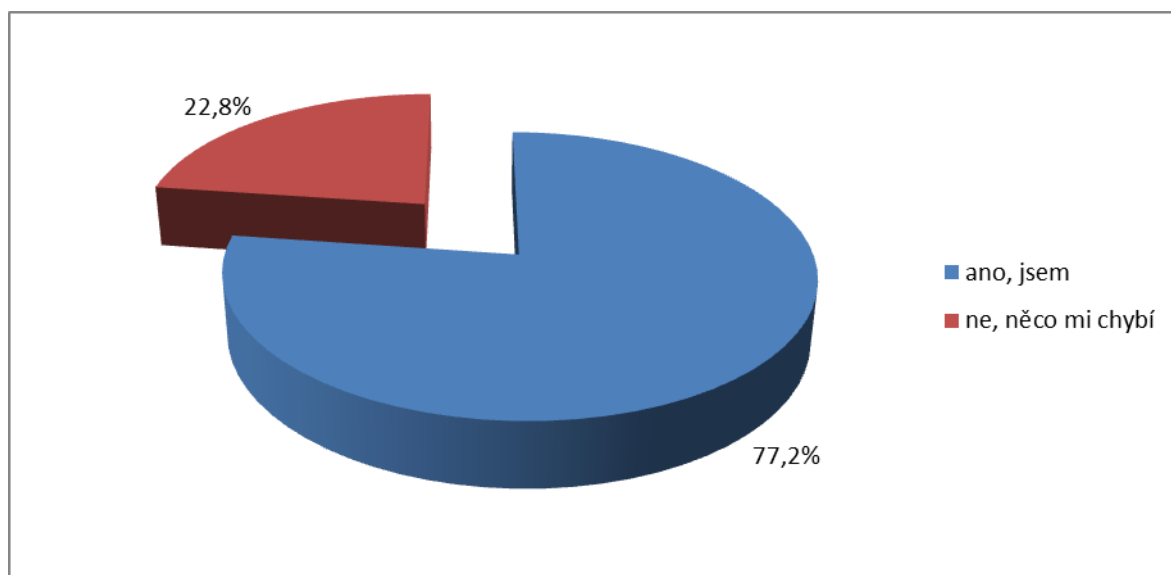
16. Účastníte se se svým dítětem akcí zaměřených na pohyb?



Graf 16 – Účast dětí a rodičů na pohybových akcích

Jak můžeme vidět v grafu (Graf 16), 85,0 % respondentů se se svými dětmi účastní veřejných akcí zaměřených na pohyb, z toho 37,5 % často a 47,5 % občas. Zbýlých 15,0 % respondentů uvedlo, že se akcí účastní jen zcela výjimečně nebo vůbec.

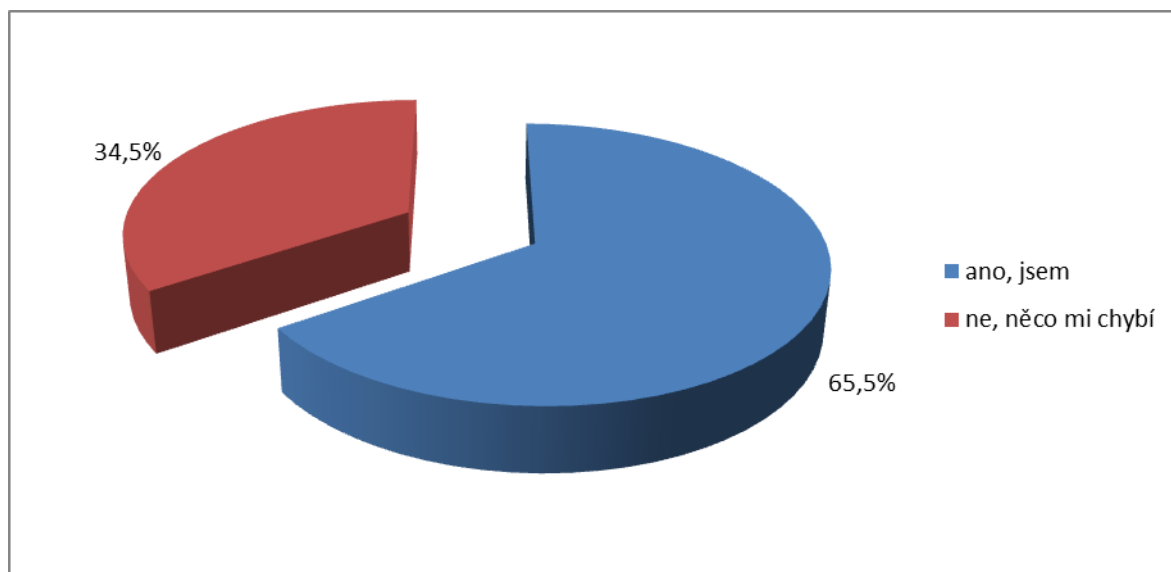
17. Máte pocit, že je v Kutné Hoře dostatek sportovišť vhodných pro předškolní děti? (zimní stadion, plavecký bazén, sportovní hala, atletický stadion,...)



Graf 17 – Spokojenost občanů se sportovišti

Výsledky grafu (Graf 17) ukazují, že 77,2 % respondentů je s množstvím sportovišť vhodných pro sportovní pohybové aktivity předškolních dětí spokojena, což je pozitivní. Přesto však 22,8 % něco schází nebo nepociťují stoprocentní spokojenost. Respondenti uváděli, že jim chybí udržovaný park, kde by děti mohly bezpečně jezdit na kole a in – line bruslích. Velmi by uvítali dopravní hřiště, kde by děti mohly trénovat dopravní značky. Postrádají rovněž multifunkční dětské hřiště s bezpečnými prvky.

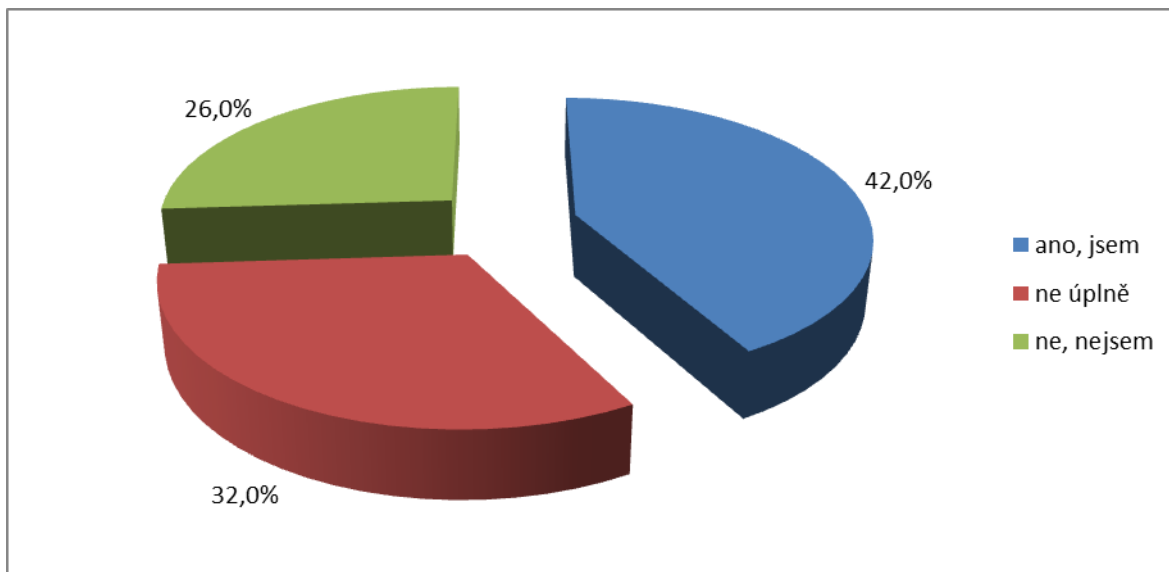
18. Máte pocit, že je v Kutné Hoře dostatek míst vhodných pro pohybové aktivity předškolních dětí? (dětská hřiště, parky, cyklostezky, centra pro cvičení rodičů s dětmi,,...)



Graf 18 - Spokojenost občanů s místy pro pohybové aktivity

Ve vztahu k pohybovým aktivitám (Graf 18) vyjádřilo nespokojenost s nedostatkem míst vhodných pro předškolní děti více respondentů, konkrétně 34,5 %, oproti předchozímu grafu (Graf 17), týkajícího se sportovišť. Dotazovaní často uváděli nedostatek dětských hřišť, upozorňovali na jejich špatný stav, neudržovaný park a chybějící cyklostezku. Většina respondentů (65,6 %) je sice s místy pro pohybové aktivity předškolních dětí spokojena, nicméně si myslím, že cyklostezka je z hlediska bezpečnosti dětí velice potřebná věc.

19. Jste spokojen/a s kvalitou, stavem a dostupností (finanční i dojezdovou) těchto prostor? Uveďte ano/ne. Pokud ne, vysvětlete.



Graf 19 - Spokojenost občanů s kvalitou, stavem a dostupností prostor

Z grafu (Graf 19) můžeme vidět poměrně vyvážené odpovědi. Plně spokojených je 42,0 % respondentů, což však není ani polovina. Až 32,0 % dotazovaných něco chybí a 26,0 % není spokojeno vůbec. Respondenti si stěžují především (na výše zmíněnou) špatnou kvalitu, nedostatek a stav dětských hřišť. Opakuje se také málo prostoru pro bezpečnou jízdu na kole a zastaralost některých prostor.

4.1.1 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Výsledky anketního šetření měly za cíl zjistit motivační činitele dětí ke sportovním a pohybovým aktivitám. Pojdme se tedy nejprve podívat na oblast sportu. Dotazník ukázal, že největšími faktory, které děti ve sportu podporují, jsou vrstevníci, rodina a samotný zájem o danou aktivitu. Naopak nejméně motivační jsou pro děti výsledky soutěží, turnajů, závodů či zápasů a dokonce ani slavné osobnosti nejsou dostatečným podnětem. Rodiče se snaží své děti ke sportu motivovat vlastním příkladem a sportováním celé rodiny, což je podle výsledků dotazníku účinné. Zajímala jsem se také o faktory, které by mohly děti od sportu odrazovat. 35,0 % dětí nic neodrazuje, 26,3 % má strach neúspěchu a 15,0 % z trenéra. V takových chvílích je třeba se zamyslet, zda je takové prostředí pro dítě vhodné. A teď v oblasti pohybu. Zde vychází jako největší motivační činitel rodina, vrstevníci a samotný zájem o danou aktivitu, což jsou stejné výsledky jako u oblasti sportu, jen s odlišným pořadím. Naopak nejmenší motivací jsou vychovatelé či pedagogové. Rodiče motivují děti k pohybu nejvíce tím, že s nimi aktivity sami provozují a jsou jim dobrým příkladem. Co se týče faktorů odrazujících dítě od pohybu, dostalo se mi příjemného zjištění, že 60,0 % dětí od pohybu nic neodrazuje. Pokud je něco odrazuje, je to strach z neúspěchu, který se ve výsledcích objevil ve 25,0%. To je však věc, která lze odbourat posilováním přirozeného sebevědomí dětí.

Druhým úkolem bylo zjistit míru participace dětí k těmto aktivitám. Co se týče sportu, v 60,0 % případu dají rodiče dětem nabídku a společně pak vyberou vhodnou aktivitu nebo nechají následně volbu na dítěti (20,0%). Menší procenta nechají děti rozhodovat buď zcela samy, nebo za ně naopak rozhodnou. Myslím si, že je třeba nechat dítěti prostor, aby si mohlo vybrat, co chce dělat, nicméně se bavíme o předškolním věku, a tudíž je třeba poskytnout reálnou nabídku, ze které lze vybírat. Podobně je tomu u pohybu, kde však mají děti přirozeně svobodnější volbu možnosti pohybové aktivity. V dalších otázkách jsem zjišťovala, jakým sportům a pohybovým aktivitám se děti věnují a zda – li jsou rodiče spokojeni s prostory, které jsou v Kutné Hoře k dispozici. Díky odpovědím respondentů na tyto otázky se nám otevírá velké téma problematiky dětských hřišť, na které se zaměříme v druhé části praktického úkolu této práce.

4.2 Zmapování možností pro sportovní a pohybové aktivity

Sportoviště

Cílem bylo zhodnotit, která sportoviště v Kutné Hoře jsou pro děti předškolního věku vhodná a která naopak málo využitelná či nezajímavá.

V Kutné Hoře nalezneme tato sportoviště:

- sportovní hala Klimeška,
- bobová dráha a motokárová dráha,
- bowling a kuželna,
- krytý plavecký stadion a venkovní plovárna,
- zimní stadion,
- tenisové kurty,
- atletický stadion,
- půjčovna kol.

Sportovní hala slouží pouze pro účely pronájmu na sportovní akce, tudíž ji zde dále nebudu rozvádět. Stejně tak motokárová dráha, která není určena pro děti předškolního věku. Vstup na bobovou dráhu je dětem povolen za doprovodu rodičů, ale nejedná se o zcela aktivní sportovní činnost. Kuželna je přístupná členům oddílu kuželek, na rozdíl od bowlingu, který je pro veřejnost a kde již děti mohou najít uplatnění.

Za zmínku však stojí krytý plavecký bazén a venkovní plovárna. Zde mají děti velké využití, neboť oba prostory zahrnují brouzdaliště s uzpůsobenou teplotou vody a pomůckami. Uvnitř krytého bazénu mají děti k dispozici plovací destičky, vesty, pěnové hračky, míče, podložky. Je zde také pořádáno plavání dětí s rodiči, plavecké kurzy pro děti a závodní plavecká výuka. Venkovní plovárna nabízí mimo brouzdaliště i různé trysky a spršky. Hned vedle bazénu a plovárny se nachází zimní stadion, jež nabízí víkendové veřejné bruslení. Pro děti zde mají hrazdy, kterých se mohou přidržovat. Tato tři sportoviště tedy považuji za velmi vhodné a využitelné u dětí předškolního věku.

Tenisové kurty a atletický stadion jsou veřejnosti rovněž přístupné, ale pro děti předškolního věku podstatně méně využitelné oproti výše zmíněným třem sportovištím.

A to z důvodu, že tenis je dle mého názoru pro tuto věkovou kategorii těžký sport. Atletický stadion je pro děti málo přitažlivý v důsledku, že veškeré atletické náčiní je přístupné pouze pro atletické kroužky. Veřejnost má tudíž k dispozici jen samotný běžecký ovál, skok daleký a zatravněnou hrací plochu.

V poslední řadě je tu půjčovna kol se snahou podpořit cykloturistiku. Z dotazníkového šetření však vyplynulo, že obyvatelé Kutné Hory ve městě postrádají cyklostezky, díky čemuž dokonce omezují jízdu na kole s dětmi – z důvodu strachu o jejich bezpečnost. S cyklostezkou souvisí i jízda na kolečkových bruslích, pro které zde rovněž není vymezen žádný prostor.

Sportovní kluby

Cílem této části průzkumu bylo zmapovat dostupné sportovní kluby v Kutné Hoře a následně zjistit jejich využitelnost předškolními dětmi, tedy zda-li nabírají děti tohoto věku.

Tab. 1 – Sportovní kluby v Kutné Hoře

| Sportovní klub | Druh sportu | Poznámky | Vhodné pro PV? |
|--------------------------------------|--------------------------------|--|----------------|
| Beach Club Kutná Hora | volejbal a plážový volejbal | Pro děti o 8 let věku. | ne |
| Club deportivo Kutná Hora | atletika | Sportovní klub nenabírá děti předškolního věku. | ne |
| FCB Kutná Hora | florbal | Kategorie „Přípravka“ pro předškolní děti. | ano |
| Fit Art | aerobic | Kategorie „Přípravka mini“ pro děti od 4 do 6 let. | ano |

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|-----|
| Fit studio Jitky Brachovcové | aerobic | Kategorie „Dětský aerobic (3-5 let)“ a „Dětský aerobic (6-10 let)“. | ano |
| JBN Kutná Hora | bowling | Sportovní klub nenabírá děti předškolního věku. | ne |
| KL Kutná Hora | lyžování a snowboarding | Pro děti od 6 let věku se základní lyžařskou dovedností. | ano |
| Klub bojových umění | karate | Kategorie „Tygřici“ pro děti od 4 do 6 let. | ano |
| SK Sršni Kutná Hora | hokej | Kategorie „Přípravka“ pro děti od cca 6 let. | ano |
| SKP Olympia Kutná Hora | atletika | Kategorie „Mini přípravka“ pro děti od 5 do 6 let. | ano |
| SKP Olympia Kutná Hora | stolní tenis | Sportovní klub nenabírá děti předškolního věku. | ne |
| Sparta Kutná Hora | tenis | Pro děti od cca 6 let. | ano |
| Sparta Kutná Hora | plavecké sporty | Nabízí kurzy pro neplavce (4-5 let), kurzy pro děti (4-6 let) a kategorii „Přípravka na závodní plavání“ pro děti od 6 let. | ano |
| Sparta Kutná Hora, o. s. | fotbal | Kategorie „Přípravka“ pro předškolní děti. | ano |
| Sparta Kutná Hora, a. s. | fotbal | Kategorie „Mini přípravka“ pro děti od 4 do 6 let. | ano |

| | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--|-----|
| SPARTAN Kids | všestrannost | Pro děti od 4 let. | ano |
| Squash club | squash | Sportovní klub nenabírá děti předškolního věku. | ne |
| TK TŠ Novákovi Kutná Hora | sportovní tanec | Děti mohou docházet od cca 6 let (po domluvě dříve). | ano |
| T.J. Sokol Kutná Hora | sport pro všechny | Cvičení sokolské všestrannosti pro rodiče a děti, předškoláky a mladší žactvo, ženy a muže všech věkových kategorií, včetně seniorů. | ano |
| TJ Sokol Kaňk | fotbal | Sportovní klub nenabírá děti předškolního věku. | ne |
| TJ Sokol Malín | fotbal | Kategorie „Mladší přípravka“ pro předškolní děti. | ano |
| TJ Sparta Kutná Hora | házená | Kategorie „Přípravka“ pro děti od 6 let. | ano |
| TJ Sparta Kutná Hora | volejbal a plážový volejbal | Sportovní klub nenabírá děti předškolního věku. | ne |
| TJ Turista Kutná Hora | pěší turistika, cykloturistika | Kategorie „Turistický oddíl mládeže“ pro děti od předškolního věku. | ano |
| TJ Viktoria Sedlec | fotbal | Kategorie „Přípravka“ pro děti od 6 let. | ano |
| VAKADO karate | aikido | Kategorie „Přípravka 1“ pro děti od 6 let. | ano |

Průzkum ukázal, že z celkem 26 sportovních klubů jich 7 není vhodných pro děti předškolního věku. V procentuálním zastoupení je to tedy 26,9 % oproti 73,1 % klubů, které vhodné jsou.

Dětská hřiště

V Kutné Hoře se nachází celkem deset dětských hřišť. Jelikož z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že jsou obyvatelé města nespokojeni s jejich stavem, kvalitou či počtem, rozhodla jsem se každé z nich navštívit a provést kontrolu. Jaké jsou ale druhy kontrol dětských hřišť? Web kontrolahrist.cz uvádí tyto typy:

- Běžná vizuální kontrola

Běžná vizuální kontrola má za cíl zjistit případné zdroje nebezpečí, které mohou být zapříčiněny vandalismem či vlivem povětrnostních podmínek. Je vhodné provádět ji každý den, především na těch hřištích, která jsou využívána nejčastěji či jsou nejvíce ohrožena vandalismem.

- Provozní kontrola

Provozní kontrola se zaměřuje na podrobnější prohlídku hřiště. Probíhá při ní především kontrola funkce a stabilizace zařízení a kontrola prvků, které jsou utěsněny na celou dobu jejich životnosti. Tuto kontrolu je nutno provádět v rozmezí od 1 do 3 měsíců.

- Roční hlavní kontrola

Účelem je zjistit celkovou úroveň bezpečnosti zařízení. Tato kontrola musí být realizována oprávněnými osobami a měla být prováděna každý rok. V současné době platí na území České republiky pro bezpečnost dětských hřišť tyto dvě normy: ČSN EN 1176/2018 a ČSN EN 1177/2018.

Vzhledem k cíli práce byla dostačující běžná vizuální kontrola. Kontrolovány byly tyto faktory:

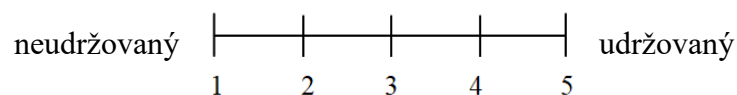
- stav povrchu,
- vyčnívající základy či ostré hrany,
- chybějící součásti,
- nadměrné opotřebení,
- konstrukční pevnost,
- čistota hřiště,

- umístění hřiště.

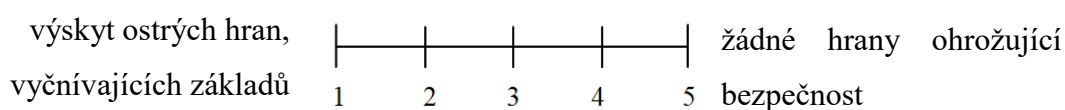
Jednotlivé faktory byly vyhodnocovány pomocí bipolární škály na stupnici od 1 do 5. Celkový výsledek hodnocení hřiště je potom stanoven v procentech.

Ukázka hodnotícího listu dětských hřišť:

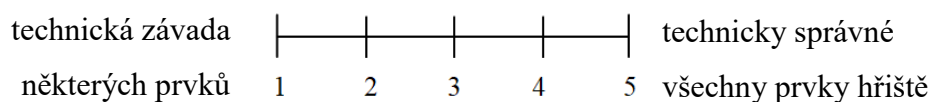
1. Stav povrchu hřiště:



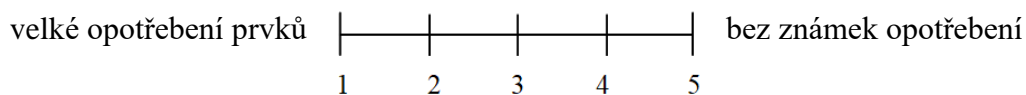
2. Vyčnívající základy či ostré hrany:



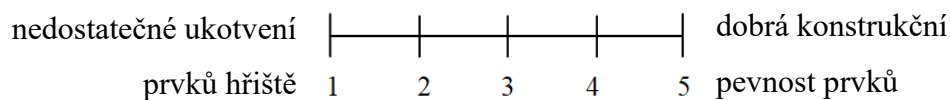
3. Chybějící součásti:



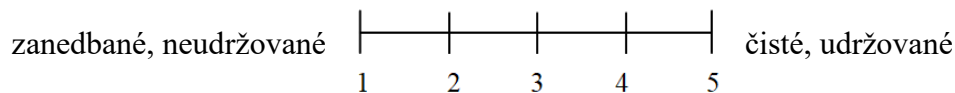
4. Nadměrné opotřebení prvků:



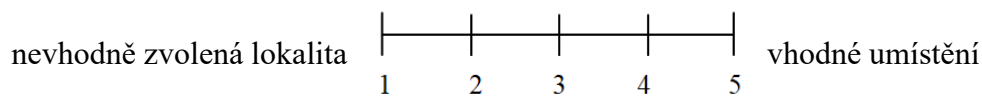
5. Konstrukční pevnost prvků:



6. Čistota hřiště:



7. Umístění hřiště:



Tab. 2 – Hodnocení dětských hřišť v Kutné Hoře

| Hodnocená kritéria | | | | | | | | | |
|--------------------|------|--------------|-------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------|----------|-----------------------|
| Dětská hřiště | | Stav povrchu | Ostré hrany | Chybějící součásti | Nadměrné opotřebení | Konstrukční pevnost | Čistota | Umístění | Konečné hodnocení v % |
| | č. 1 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 80,0 |
| | č. 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 82,9 |
| | č. 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 1 | 74,3 |
| | č. 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 88,6 |
| | č. 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 94,3 |
| | č. 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 91,4 |
| | č. 7 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 62,9 |
| | č. 8 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 91,4 |
| | č. 9 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 88,6 |
| č.10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 97,1 | |

Dětské hřiště 1 – městská část Žižkov

Povrch dětského hřiště 1 v městské části Žižkov je travnatý, z části písčítý. Na první pohled působí neupraveným dojmem. Pískoviště u prolézacího domku totiž není nijak ohraničeno. Trávník je však posekán. Z hlediska bezpečnosti nevyčnívají žádné základy či ostré hrany, vše je technicky správné a prvky jsou dobře konstrukčně připevněny. Hřiště je poměrně nové, ale i přesto již potřebuje nový nátěr, prvky jeví velké známky opotřebení. Důvodem však nebude pouze využívání hřiště, nýbrž vliv podmínek počasí. Hřiště se totiž nachází na místě, kam po celý den intenzivně svítí slunce. To souvisí s nízkým hodnocením lokality hřiště. Všechny herní prvky jsou v parných dnech rozpáleny. Přitom o pár metrů níže se nachází stinná část parku díky košatým stromům, kde by mohly alespoň některé prvky být. Prostředí je čisté a udržované.

Hřiště hodnotím 28 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 80,0 %



Obrázek 1 – Dětské hřiště 1 (1)



Obrázek 3 – Dětské hřiště 1 (3)



Obrázek 2 – Dětské hřiště 1 (2)



Obrázek 4 – Dětské hřiště 1 (4)

Dětské hřiště 2 – ul. Puškinská

Stav povrchu dětského hřiště 2 v ulici Puškinská jsem ohodnotila čtyřkou z toho důvodu, že po celé ploše hřiště se vyskytuje vyšší nesekaná tráva. Jinak je místo dobře zatravněno a u hracích prvků je vysypán štěrk. Co se týče ostrých hran, je zde stará zlomená lavička, přičemž při pádu na ni by mohlo dojít k poranění, při taktilním kontaktu k zatření třísky. K drobnému poranění v podobě třísky by také mohlo dojít na starém kolotoči, jež zcela nekompromisně vyžaduje nový nátěr. Hřiště je postupně modernizováno, a tak se tu mísí nové herní prvky se zastaralými. Ukotvení všech prvků je pevné, hřiště je čisté, udržované a velmi dobře umístěno mezi mateřskou školou a panelovými domy. Tento prostor často obchází hlídka prevence kriminality, jež dohlíží právě i na děj na dětském hřišti.

Hřiště hodnotím 29 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 82,9 %.



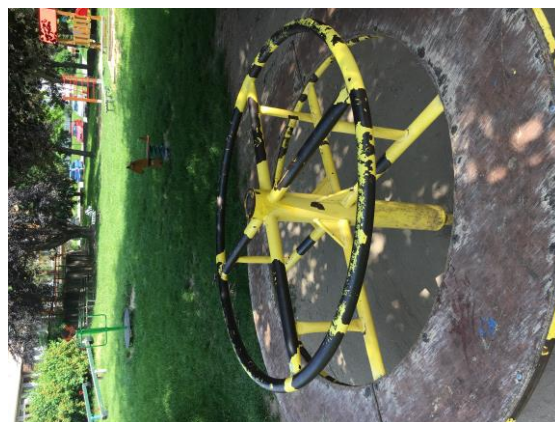
Obrázek 5 – Dětské hřiště 2 (1)



Obrázek 7 – Dětské hřiště 2 (3)



Obrázek 6 – Dětské hřiště 2 (2)



Obrázek 8 – Dětské hřiště 2 (4)

Dětské hřiště 3 – ul. Seifertovy sady

Stejně jako u předchozího hřiště i toto v Seifertových sadech nemá dostatečně posekanou travu. Hřiště 3 je jinak velice pěkné, nové, přizpůsobeno dětem mladším i starším. Nehrozí zde žádné nebezpečí, co se herních prvků týče, vše je dobře ukotvené a technicky správné. Velký problém je zde však s umístěním, s čímž následně souvisí čistota. Hřiště se nachází nedaleko autobusového nádraží, kde se často objevují lidé bez domova. Navíc je hřiště přímo u střední školy, což znamená, že mládež na něm tráví velké množství času. Proto je na spoustě herních prvků znatelný vandalismus a v okolí laviček je spousta odpadků a nedopalků od cigaret. V době mé návštěvy hřiště seděli na lavičce dva muži popíjející alkohol z lahve. Hřiště je to velmi pěkné, ale lokalita je bohužel nevhodně zvolena a předpokládám, že mnoho rodičů s dětmi jej nenavštíví.

Hřiště hodnotím 26 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 74,3 %.



Obrázek 9 – Dětské hřiště 3 (1)



Obrázek 11 – Dětské hřiště 3 (3)



Obrázek 10 – Dětské hřiště 3 (2)



Obrázek 12 – Dětské hřiště 3 (4)

Dětské hřiště 4 – Ortenova ul.

Dětské hřiště 4 v Ortenově ulici je poměrně nové. Jeho povrch je upravený, tráva posekaná, pod herními prvky se nachází štěrk. Nikde nevyčnívají žádné hrany ohrožující bezpečnost dětí, všechny prvky nesou známky jen běžného opotřebení. Jsou technicky správné a konstrukčně velmi dobře upevněné. Houpačka je zde uzpůsobena a snížena pro malé děti, pro předškolní věk ideální. Problém zde však bývá s čistotou, což opět souvisí s lokalitou hřiště. Jeho umístění je nedaleko nonstop baru/ herny, tudíž se zde často vyskytuje mládež a osoby jdoucí právě z tohoto podniku. Na druhou stranu je hřiště vhodně umístěno v okolí několika panelových domů, tudíž má velké využití. Nově je u něho vybudována komunitní zahrada, což může mít za následek nárůst návštěvnosti hřiště.

Hřiště hodnotím 31 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 88,6 %.



Obrázek 13 – Dětské hřiště 4 (1)



Obrázek 15 – Dětské hřiště 4 (3)



Obrázek 14 – Dětské hřiště 4 (2)



Obrázek 16 – Dětské hřiště 4 (4)

Dětské hřiště 5 – Opletalova ul.

Dětské hřiště v Opletalově ulici je asi největším v Kutné Hoře. Nabízí velkou škálu herních prvků pro menší i větší děti. Jsou zde proplétané prolézačky, které na jiném hřišti nenajdeme a nechybí tu ani originální lezecká stěna. Povrch hřiště je z části travnatý – přičemž trávník je sekaný a udržovaný, z části štěrkový – to především v oblasti herních prvků. Technicky je hřiště v naprostém pořádku. Nezaznamenala jsem žádné vyčnívající základy, ostré hrany ani chybějící součásti. Všechny prvky hřiště jsou konstrukčně pevné. Jelikož je toho hřiště umístěno ze všech stran vysokými panelovými domy, má opravdu velké využití. To souvisí s jeho opotřebením, které je však jen běžného charakteru a rovněž s čistotou, občas jsem narazila na nějaký odpadek. Hřiště je však velmi dobře udržováno a pravidelně čištěno.

Hřiště hodnotím 33 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 94,3 %.



Obrázek 17 – Dětské hřiště 5 (1)



Obrázek 19 – Dětské hřiště 5 (3)



Obrázek 18 – Dětské hřiště 5 (2)



Obrázek 20 – Dětské hřiště 5 (4)

Dětské hřiště 6 – ul. Havířská Stezka

Povrch na tomto hřišti v ulici Havířská Stezka je jako u většiny z poloviny travnatý a z poloviny šterkový. Jeden byl stržen opět za vyšší nesekanou trávou. Ve všech ostatních hodnocených kritériích je srovnatelné s hřištěm předchozím v Opletalově ulici – herní prvky jsou dostatečně ukotvené a konstrukčně pevné, nechybí žádné součásti, nevyčnívají základy ani ostré hrany. Hřiště není poničené, shledala jsem pouze běžné opotřebení. S častým využíváním opět souvisí i čistota – místy se nachází odpaděk, ale jen velmi málo, hřiště je pravidelně čištěno. Velice kladně hodnotím umístění hřiště. Nachází se totiž za velkým panelovým domem a mezi stromy. Jedná se tedy zřejmě o jediné hřiště v Kutné Hoře, na kterém je stín po celý den. Lavičky a stinné části jsou zde i pro rodiče či doprovod.

Hřiště hodnotím 32 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 91,4 %.



Obrázek 21 – Dětské hřiště 6 (1)



Obrázek 23 – Dětské hřiště 6 (3)



Obrázek 22 – Dětské hřiště 6 (2)



Obrázek 24 – Dětské hřiště 6 (4)

Dětské hřiště 7 – ul. Jana Palacha

V případě tohoto hřiště bych nejprve zmínila jeho umístění a čistotu. Dětské hřiště se nachází na sídlišti, kousek od základní školy, ubytovny a zdejší malé hospody. To vše nasvědčuje tomu, že se na něm bohužel vyskytují osoby, které by neměly. Hřiště je sice oplocené, nicméně na noc se bohužel nezamyká. Důsledkem toho je spousta odpadků, nedopalků od cigaret a skleněných lahví okolo laviček i některých herních prvků. Povrch celého hřiště je šterkový, není zde kousek travnaté plochy. Chodí sem často děti z vyšších ročníků základní školy, tudíž na hřišti nalezneme stopy vandalismu. Některé úchyty na horolezecké stěně chybí a prvky vykazují stav většího opotřebení. Technicky jsou dobře ukotveny dobře, až na houpačku, která potřebuje vyměnit rám, na kterém visí.

Hřiště hodnotím 22 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 62,9 %.



Obrázek 25 – Dětské hřiště 7 (1)



Obrázek 27 – Dětské hřiště 7 (3)



Obrázek 26 – Dětské hřiště 7 (2)



Obrázek 28 – Dětské hřiště 7 (4)

Dětské hřiště 8 – městská část Malín

Hřiště v části města Malín je poměrně malé, za to však velmi kvalitní a účelné. Povrch je tvořen z poloviny štěrkem, z poloviny trávou, která je zde většinou opravdu vysoká, proto snížené hodnocení za povrch. Hřiště jeví známky běžného opotřebení, v brzké době bude potřeba natřít některé prvky, jinak však není nic poničeno. Chtěla bych zde vyzdvihnout plachtu na zakrývání pískoviště, která nikde jinde v Kutné Hoře není. Přitom se dle mého názoru jedná o důležitou součást pískovišť z důvodu hygieny a bezpečnosti. Na pískovišti jsou dokonce hračky, které si tam nechávají místní. Jedná se o poměrně „rodinnou“ část města, což se odráží i na stavu hřiště, které je opravdu pěkné.

Hřiště hodnotím 32 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 91,4 %.



Obrázek 29 – Dětské hřiště 8 (1)



Obrázek 30 – Dětské hřiště 8 (2)



Obrázek 31 – Dětské hřiště 8 (3)



Obrázek 32 – Dětské hřiště 8 (4)

Dětské hřiště 9 – městská část Kaňk

V první části prostoru se nachází prolézačky, klouzačky, houpačky a kolotoče. Travnatá část povrchu hřiště je opět poměrně vysoká. Kolem prvků je vysypán štěrk v úhledném tvaru. Co se týče technické stránky, neshledala jsem žádnou závadu. Hřiště jeví jen známky běžného opotřebení, brzy bude potřeba nový nátěr dřeva, ale prvky nejsou poničeny. Druhou částí je štěrkové hřiště na míčové hry a jeden basketbalový koš. Umístění je v hezkém prostředí mezi rodinnými domy, jen je bohužel převážnou většinu dne na slunci.

Hřiště hodnotím 31 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 88,6 %.



Obrázek 33 – Dětské hřiště 9 (1)



Obrázek 34 – Dětské hřiště 9 (2)



Obrázek 35 – Dětské hřiště 9 (3)



Obrázek 36 – Dětské hřiště 9 (4)

Dětské hřiště 10 – městská část Sedlec

Výsledky hodnocení ukazují, že se jedná o nejlepší dětské hřiště v Kutné Hoře. Je ze všech hřišť nejnovější. Povrch je z celé části travnatý, posekaný a upravený. Konstrukčně je vše dobře upevněno, nevyčnívají základy, ani zde nejsou žádné ostré hrany, které by způsobily poranění. Prvky jsou nové a pestré, pro děti velmi přitažlivé. Hřiště jev jen známky běžného opotřebení, což hodnotím na škále číslem 4. Nicméně nic není poničeno, žádné části nechybí. Hřiště je čisté, bez odpadků či nedopalků cigaret. Umístění je v blízkosti velkých stromů, které zajišťují stín na většinu prostoru. Tomuto hřišti není co vytknout.

Hřiště hodnotím 34 body z 35 možných, tedy kvalita a stav hřiště odpovídá 97,1 %.



Obrázek 37 – Dětské hřiště 10 (1)



Obrázek 38 – Dětské hřiště 10 (2)



Obrázek 39 – Dětské hřiště 10 (3)



Obrázek 40 – Dětské hřiště 10 (4)

4.2.1 Shrnutí výsledků zmapovaných míst

Z průzkumu vyplynulo, že z jedenácti možných sportovišť v Kutné Hoře jsou tři opravdu dobře využitelná pro děti předškolního věku, a to krytý plavecký bazén, venkovní plovárna a zimní stadion. Ostatní sportoviště mohou být dětmi využívána, nicméně pro ně nejsou příliš uzpůsobena nebo nejsou pro děti příliš lákavá. Ráda bych se pozastavila nad již zmiňovanou chybějící cyklostezkou, kterou respondenti často uváděli jako důvod nespokojenosti s dostatkem a kvalitou sportovišť pro předškolní děti v Kutné Hoře. Myslím si, že vybudování cyklostezky by se dočkalo pozitivní odezvy, zvýšení využívání kol namísto aut a zároveň by se naskytl prostor pro jízdu na kolečkových bruslích, který v Kutné Hoře rovněž není. Dle mého názoru by se jednalo o velice pozitivní krok, který by stál za zvážení.

Co se týče sportovních klubů, z celkového počtu 26 jich je 19 připraveno přijmout děti v předškolním věku. To považuji za velmi kladné zjištění, neboť v procentuálním zastoupení se jedná o 73,1 % všech klubů.

Dotazníkové šetření odhalilo, že obyvatelé města Kutná Hora jsou nespokojeni se stavem a počtem dětských hřišť. Celkem jich zde najdeme 10. Průzkum a následné posouzení ukázalo, že hodnocení čtyř hřišť nekleslo pod 90,0 %. Jedná se o hřiště pouze s menšími nedostatky, jako je neposekaná tráva. Další čtyři se pohybovala v rozmezí 80,0 % – 88,6 %. Zde šlo především o opotřebení herních prvků, jež vyžadují nové nátěry. Nejhůře bylo ohodnoceno hřiště č. 7 s 62,9 %, před ním hřiště č. 3 se 74,3 %, na nichž byl největší problém s jejich umístěním a čistotou. Celkově si však nemyslím, že by byla hřiště obzvláště špatná. Největší problém byl shledán v nedostatečně udržovaném povrchu hřiště, tedy především v neposekané trávě. Nicméně dětských hřišť není dostatek, a to především v městské části Kutné Hory. Hřiště nalezneme na Kaňku, v Malíně, v Sedleci, několik na sídlišti, avšak na druhé straně města, na Žižkově, je pouze jedno, na které navíc celý den svítí slunce. Lidé z této části a z centra města jsou pak odkázány pouze na místní parky.

4.3 Diskuze

V následující kapitole rozvedeme diskuzi nad tím, jaké jsou výsledky dotazníkového šetření a zmapovaných míst pro sportovní a pohybové aktivity dětí předškolního věku v Kutné Hoře vzhledem k výzkumným otázkám.

VO₁: Jaké jsou možnosti pohybových aktivit pro děti předškolního věku v Kutné Hoře?

Prvním úkolem práce bylo zjistit, jaké mají děti předškolního věku možnosti pro pohybové aktivity v Kutné Hoře. Zaměřila jsem se tedy na dětská hřiště, u kterých jsem následně hodnotila důležitá kritéria. Výsledky průzkumu mě zvláště zajímaly, neboť z dotazníkového šetření vyplynula nespokojenost občanů města se stavem a počtem dětských hřišť. K mému překvapení jejich posouzení nedopadlo tak špatně, jak jsem očekávala. Podle procentuálního hodnocení, které se odvíjelo od bodů udělených na škále, je většina hřišť hodnocena nad 80 %, čtyři z nich dokonce nad 90 %. Problém však sledávám v počtu dětských hřišť, a to především v městské části Žižkov, kde nalezneme pouze jedno hřiště a v centru města, kde jsou lidé a děti odkázány na parky. V ostatních částech Kutné Hory jsou dle mého názoru možnosti pro pohybové aktivity dětí velmi dobré, přestože hřiště 3 a 7 potřebují úpravy.

VO₂: Jaké jsou možnosti sportovních aktivit pro děti předškolního věku v Kutné Hoře?

Druhým navazujícím úkolem bylo zjistit, jaké jsou možnosti pro sportovní aktivity těchto dětí. Zde jsem se tedy zaměřila na sportoviště a sportovní kluby. Informace jsem čerpala přímo na daných místech. Co se týče sportovišť, zjišťovala jsem jejich využitelnost pro děti předškolního věku. Ideálními možnostmi pro tuto věkovou kategorii jsem shledala plavecký bazén, venkovní plovárnu a zimní stadion. Dále jsem zkontaktovala všechny sportovní kluby vedené v Kutné Hoře a zjišťovala jsem, zda-li jsou přístupni náboru dětí v předškolním věku. Ze 73,1 % se ukázalo, že ano. Navíc se jedná o velice pestré sporty všeho druhu. Možnosti pro sportovní aktivity dětí předškolního věku v Kutné Hoře jsou dle výsledků tedy opět na dobré úrovni.

VO₃: Jak rodiče motivují předškolní děti k pohybovým a sportovním aktivitám?

Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem zjišťovala motivaci dětí k pohybovým a sportovním aktivitám ze strany rodičů. Respondenti nejčastěji uváděli, že se snaží své děti motivovat vlastním příkladem, sportováním nebo pohybováním se s nimi či celou rodinou. Považují to zároveň za nejúčinnější druh motivace svých dětí k těmto aktivitám, s čímž musím souhlasit. Rodiče jsou pro své děti největším vzorem a v předškolním věku především. Děti je napodobují a chtějí být jako oni. Výsledky dotazníkového šetření odpovídající na tuto výzkumnou otázku hodnotím tedy pozitivně.

VO₄: Jaká je míra participace dětí na volbě těchto aktivit?

Posledním úkolem bylo zjistit, do jaké míry se děti podílí na volbě svých pohybových či sportovních aktivit. Respondenti do svých odpovědí nejčastěji uváděli, že dítěti nabídnou aktivity, které by mohlo dělat. Následně se po domluvě dohodnou, jakou aktivitu bude dítě vykonávat, případně nechávají konečnou volbu na dětech samotných. To se tedy týká především pohybových aktivit. U sportovních činností rodiče děti lehce ovlivňují, což považuji za normální, neboť takto malé děti ještě nemusí mít představu o dostupných aktivitách. Výsledky na poslední výzkumnou otázku tedy opět hodnotím jako pozitivní.

5 ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit možnosti pohybových a sportovních aktivit pro předškolní děti v Kutné Hoře. Ke zpracování výzkumu byla využita metoda zmapování dostupných míst pro sport a pohyb dětí předškolního věku a jejich následné hodnocení. Po vyhodnocení a zhlédnutí všech výsledků mohu říci, že možnosti k pohybovým i sportovním aktivitám mají děti v Kutné Hoře na dobré úrovni, ale stále je co zlepšovat. Co se týče sportovních aktivit, byla jsem velmi překvapena, jaké množství sportovních klubů je otevřeno pro nábor dětí předškolního věku. Tento faktor hodnotím velmi pozitivně, nabídka sportů je zde opravdu pestrá, tudíž má každý možnost najít se v tom, co ho baví a v čem by mohl zažít pocit úspěchu. Místní rodinná centra rovněž nabízí mnoho cvičení rodičů s dětmi, čímž se ze sportovních aktivit dostáváme k aktivitám pohybovým. Ty byly hodnoceny především na základě dětských hřišť, jelikož z dotazníkového šetření vyplynula nespokojenost obyvatelů s jejich stavem, kvalitou a počtem. Výsledky hodnocení jednotlivých hřišť ukazují hodnoty nad 80 či 90 %, přičemž pouze dvě hřiště z deseti jsou hodnocena pod 80 %. Hřiště mají ve většině případů jen drobné nedostatky (mimo dvě výše uvedená hřiště), které jsou však řešitelné – především například nesekaný povrch hřiště. Pokud však chceme jít s dítětem na hřiště, chceme si být 100 % jisti jeho kvalitou a bezpečností. Proto mám pochopení, pokud se obyvatelé města cítí i přes většinu vyhovujících faktorů s hřištěm ne zcela spokojeni. Průzkum rovněž částečně potvrdil nedostatečný počet dětských hřišť, a to především v městské části Žižkov a v centru města. Na opačné straně Kutné Hory je hřišť dostatek.

Druhým cílem práce bylo zjistit míru participace na pohybových a sportovních aktivitách dětí předškolního věku v Kutné Hoře a motivační činitele. Ke zpracování výzkumu byla využita metoda dotazníkového šetření. Vyhodnocení ukázalo pozitivní výsledky, tedy že rodiče své děti k pohybové aktivitě motivují především vlastním příkladem, snaží se být vzorem. Zapojují do sportu či pohybu celou rodinu. Velkým motivačním činitelem jsou pro děti rovněž vrstevníci či kamarádi a v neposlední řadě i samotný zájem o daný sport či pohyb. Příjemným zjištěním bylo, že nejmenší motivaci děti shledávají ve výsledcích soutěží, zápasů či turnajů. Dokonce ani slavní sportovci pro ně nejsou takovou motivací, jako vlastní sportující rodič. Zajímala jsem se rovněž o

faktory odrazující děti od pohybové aktivity. I zde jsem se však setkala s pozitivním výsledkem, že v 60,0 % dětí od sportu nic neodrazuje. Pokud je něco odrazuje, tak především vlastní strach z neúspěchu, s čímž se dá dobře pracovat a odstranit nebo přinejmenším redukovat. Co se týče míry participace, volbu pohybových i sportovních aktivit řeší rodiče s dětmi společně (především otázka sportovních aktivit), případně ji rodiče nechají zcela na dětech (především otázka pohybových aktivit). Cíl diplomové práce byl tímto splněn.

5.1 Doporučení pro praxi

Vrátím se ještě k prostorám pro sportovní a pohybové aktivity. Do budoucna by bylo dobré vystavět nové dětské hřiště v městské části Žižkov a rovněž poblíž centra města, kde nalezneme pouze městské parky, jež jsou navíc často uzavřeny důvodu rekonstrukcí. Lidé zde potom postrádají prostor, kde by se mohly jejich děti spontánně pohybovat. U ostatních hřišť považuji za žádoucí častější úpravu povrchu v podobě sekání vysoké trávy. Z důvodu bezpečnosti dětí a udržení čistoty hřiště bych považovala za vhodné oplocení hřiště v Seifertových sadech a zamykání hřiště v ulici Jana Palacha během večerních a nočních hodin. Za zvážení by rovněž stála výstavba cyklostezky, kterou obyvatelé města velmi postrádají, přičemž dokonce omezují jízdu na kole se svými dětmi z důvodu strachu o jejich bezpečnost.

LITERATURA

ADAIR, J. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa. ISBN 80-86851-00-1

BLYTHE, S. G. (2012). *Dítě v rovnováze*. Inštitút psychoterapie a socioterapie. ISBN 978-80-971033-0-9

DOLEJŠOVÁ, L, PELCÁK, S. (2000). *Televize jako součást volného času*. In: SOCIALIA 2000 Mládež a volný čas, Stanislav PELCÁK, 1. vyd., Gaudeamus: Hradec Králové. S. 79-80. ISBN 80-7041-760-9

DVOŘÁKOVÁ, H. (2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-313-8

DVOŘÁKOVÁ, H. (1998). *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-497-7

DUNLAP, L. L. (2004). *What all children need*. Oxford: University Press of America. ISBN 0-7618-2925-3

FALTÝSKOVÁ, J. (2002). *Koncepce výchovy ve volném čase*. In NĚMEC, J. a kol.: Kapitoly ze speciální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: MU. ISBN 80-7315-012-3

FOSTEROVÁ, E.R., HARTINGEROVÁ K., SMITHOVÁ, K.A. (1997). *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-177-0

GALLOWAY, J. (2007). *Děti v kondici... zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2134-7

HILLS, P, KING, A., BYRNE, M. (2007). *Children, Obesity and Exercise*. New York: Rountlenge. ISBN 0-203-94597-2

HOŠEK, V. (2002). *Výchova k pohybovému prožitku*. In: Pohyb a výchova, Martin NOSEK, Ladislav PYŠNÝ a kol., 1. vyd., Univerzita J. E. Purkyně: Ústí nad Labem. S. 40-41. ISBN 80-7044-450-9

- HOFBAUER, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-972-5
- JINDRA, J. (1996). *Vedení školy. Volný čas na školách*. Praha: Raabe, říjen 1996. A 6.4, s. 1-25.
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia. ISBN 978-7376-156-1
- KAPLÁNEK, M. (2006). *Výchova a volný čas: sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Teologická fakulta, 2.-3. června 2005. ISBN 80-7040-849-9
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2000). *Volný čas prevencia sociálno-patologických javov u detí s mládeže*. In: SOCIALIA 2000 Mládež a volný čas, Stanislav PELCÁK, 1. vyd., Gaudeamus: Hradec Králové. S. 17-21. ISBN 80-7041-760-9
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2004). *Pedagogika volného času: Výchova mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi*. Bratislava: UK. ISBN 80-223-1930-9
- KRIŠTOFIČ, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4
- KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galen. ISBN 978-80-7262-712-7
- MARCUS, B. H., FORSYTH, L. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4
- MEŠKOVÁ, M. (2012). *Motivace žáků efektivní komunikací*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0198-4
- PÁVKOVÁ, J. a kol. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5
- PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4

PLAMÍNEK, J. (2010). *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidi rádi pracovali*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3447-77

SIGMUND, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-74-2

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

SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ I., MUDRÁK, J. (2018). *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3995-6

SOUKUP, J. (2014). *Motivační rozhovory v praxi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0607-1

SVOBODA, B. (2000). *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-842-5

SZABOVÁ, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-504-0

ŠPAŇHELOVÁ, I. (2004). *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1187-9.

VÉLE, F. (2002). *Pohyb a výchova*. In: Pohyb a výchova, Martin NOSEK, Ladislav PYŠNÝ a kol., 1. vyd., Univerzita J. E. Purkyně: Ústí nad Labem. S. 40-41. ISBN 80-7044-450-9

Co možná nevíte. *Kontrola dětských hřišť* [online]. [cit. 2019-06-2]. Dostupné z: <http://kontrolahrist.cz/co-mozna-nevite.php>

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1 – Dětské hřiště 1 (1) | 55 |
| Obrázek 2 – Dětské hřiště 1 (2) | 55 |
| Obrázek 3 – Dětské hřiště 1 (3) | 55 |
| Obrázek 4 – Dětské hřiště 1 (4) | 55 |
| Obrázek 5 – Dětské hřiště 2 (1) | 56 |
| Obrázek 6 – Dětské hřiště 2 (2) | 56 |
| Obrázek 7 – Dětské hřiště 2 (3) | 56 |
| Obrázek 8 – Dětské hřiště 2 (4) | 56 |
| Obrázek 9 – Dětské hřiště 3 (1) | 57 |
| Obrázek 10 – Dětské hřiště 3 (2) | 57 |
| Obrázek 11 – Dětské hřiště 3 (3) | 57 |
| Obrázek 12 – Dětské hřiště 3 (4) | 57 |
| Obrázek 13 – Dětské hřiště 4 (1) | 58 |
| Obrázek 14 – Dětské hřiště 4 (2) | 58 |
| Obrázek 15 – Dětské hřiště 4 (3) | 58 |
| Obrázek 16 – Dětské hřiště 4 (4) | 58 |
| Obrázek 17 – Dětské hřiště 5 (1) | 59 |
| Obrázek 18 – Dětské hřiště 5 (2) | 59 |
| Obrázek 19 – Dětské hřiště 5 (3) | 59 |
| Obrázek 20 – Dětské hřiště 5 (4) | 59 |
| Obrázek 21 – Dětské hřiště 6 (1) | 60 |
| Obrázek 22 – Dětské hřiště 6 (2) | 60 |
| Obrázek 23 – Dětské hřiště 6 (3) | 60 |
| Obrázek 24 – Dětské hřiště 6 (4) | 60 |
| Obrázek 25 – Dětské hřiště 7 (1) | 61 |
| Obrázek 27 – Dětské hřiště 7 (3) | 61 |
| Obrázek 22 – Dětské hřiště 6 (2) | 61 |
| Obrázek 26 – Dětské hřiště 7 (2) | 61 |
| Obrázek 28 – Dětské hřiště 7 (4) | 61 |
| Obrázek 29 – Dětské hřiště 8 (1) | 62 |
| Obrázek 30 – Dětské hřiště 8 (2) | 62 |

| | |
|---|----|
| Obrázek 31 – Dětské hřiště 8 (3) | 62 |
| Obrázek 32 – Dětské hřiště 8 (4) | 62 |
| Obrázek 33 – Dětské hřiště 9 (1) | 63 |
| Obrázek 34 – Dětské hřiště 9 (2) | 63 |
| Obrázek 35 – Dětské hřiště 9 (3) | 63 |
| Obrázek 36 – Dětské hřiště 9 (4) | 63 |
| Obrázek 37 – Dětské hřiště 10 (1) | 64 |
| Obrázek 38 – Dětské hřiště 10 (2) | 64 |
| Obrázek 39 – Dětské hřiště 10 (3) | 64 |
| Obrázek 40 – Dětské hřiště 10 (4) | 64 |

Seznam grafů

| | |
|---|----|
| Graf 1 – Pohlaví respondentů | 28 |
| Graf 2 – Věk respondentů | 29 |
| Graf 3 – Podíl dětí na volbě sportovních aktivit | 30 |
| Graf 4 – Motivační činitele dětí ke sportu | 31 |
| Graf 5 – Největší motivační činitel dětí ke sportu | 32 |
| Graf 6 – Faktory demotivující děti ke sportu..... | 33 |
| Graf 7 – Motivace dětí ke sportu ze strany rodičů..... | 34 |
| Graf 8 – Sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře..... | 35 |
| Graf 9 – Důvod volby sportovní aktivity..... | 36 |
| Graf 10 – Podíl dětí na volbě pohybových aktivit | 37 |
| Graf 11 - Motivační činitele dětí k pohybu..... | 38 |
| Graf 12 – Největší motivační činitel dětí k pohybu | 39 |
| Graf 13 – Faktory demotivující děti k pohybu | 40 |
| Graf 14 – Motivace dětí k pohybu ze strany rodičů | 41 |
| Graf 15 – Pohybové aktivity dětí | 42 |
| Graf 16 – Účast dětí a rodičů na pohybových akcích | 43 |
| Graf 17 – Spokojenost občanů se sportovišti..... | 44 |
| Graf 18 - Spokojenost občanů s místy pro pohybové aktivity..... | 45 |
| Graf 19 - Spokojenost občanů s kvalitou, stavem a dostupností prostor | 46 |

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tab. 1 – Sportovní kluby v Kutné Hoře..... | 49 |
| Tab. 2 – Hodnocení dětských hřišť v Kutné Hoře | 54 |

Seznam příloh

Příloha A - Dotazník

Příloha A - Dotazník

Dobrý den,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Mým zaměřením je předškolní pedagogika a obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který následně poslouží jako podklad k výzkumu pro mou diplomovou práci. Dotazník je anonymní a je určen rodičům předškolních dětí v Kutné Hoře. Nezabere Vám více než 10 minut.

Cílem výzkumu je zjistit možnosti sportovních a jiných pohybových aktivit předškolních dětí v Kutné Hoře a následně zjistit, do jaké míry se děti podílejí na volbě těchto aktivit a jaké jsou motivační činitele ze strany rodičů.

Pokud budete mít k tématu další poznámky či připomínky, napište je prosím do poslední otevřené otázky. Než začnete dotazník vyplňovat, přečtěte si prosím vysvětlivky pojmů z důvodu snazšího porozumění otázkám.

Děkuji Vám za ochotu a přeji příjemné vyplňování.

Bc. Denisa Kubová

Pojmy k vysvětlení:

- sportovní aktivita – fyzická aktivita provozovaná podle určitých pravidel, jejíž výsledky jsou měřitelné a porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví (např. sportovní cyklistika);
- pohybová aktivita – jakékoli další pohybové aktivity provozované za účelem samotného pohybu, nikoli s cílem dosažení určitého výsledku (např. rekreační jízda na kole).

1. Vyberte pohlaví:

- žena
- muž

2. Uveďte svůj věk:

- méně než 20 let
- 20-25 let
- 26-30 let
- 31-35 let
- 36-40 let
- 41-45 let
- 46-50 let
- více než 50 let

I. SPORTOVNÍ AKTIVITY:

Fyzické aktivity provozované podle určitých pravidel, jejichž výsledky jsou měřitelné a porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví (např. fotbal, hokej, volejbal, atletika, aerobic, taneční sport apod.)

3. Jakým způsobem se vaše dítě podílí na volbě svých sportovních aktivit?

- rozhoduji za něj já
- nabídnu mu aktivity, které by mohlo dělat, následně se po domluvě se mnou rozhodne
- nabídnu mu aktivity, které by mohlo dělat, následně se samo rozhodne, nemluvím mu do toho
- volí si sportovní aktivity zcela samo

4. Co motivuje vaše dítě ke sportu? Možnost výběru více odpovědí.

- já, jsem mu vzorem
- rodina, sourozenec
- vrstevníci, kamarádi
- trenér, pedagog
- samotný zájem o daný sport

- výsledky soutěží, zápasů, turnajů apod.
- slavný sportovec, sportovní klub apod.
- Jiné: _____

5. Co motivuje vaše dítě ke sportu nejvíce? Vyberte jednu možnost.

- já, jsem mu vzorem
- rodina, sourozenec
- vrstevníci, kamarádi
- trenér, pedagog
- samotný zájem o daný sport
- výsledky soutěží, zápasů, turnajů apod.
- slavný sportovec, sportovní klub apod.
- Jiné: _____

6. Co vaše dítě od sportu odrazuje? Možnost výběru více odpovědí.

- strach z neúspěchu
- nebaví ho pravidelné tréninky několikrát týdně
- víkendy strávené závody, turnaji, zápasy apod.
- nezapadnutí do party
- nevyhovující trenér
- nic ho neodrazuje
- Jiné: _____

7. Jak se snažíte své dítě motivovat ke sportu?

8. Věnuje se vaše dítě nějakému sportu? Pokud ano, uveďte jakému:

9. Proč se vaše dítě věnuje právě tomuto sportu?

(Přeskočte, pokud jste u předchozí otázky uvedlo „ne/ nevěnuje“.)

- samo si tento druh sportu zvolilo
- jde v mých šlápějích
- dělá, co já jsem dělat nemohl/a
- chodí tam, protože tam má kamarády
- Jiné: _____

II. POHYBOVÉ AKTIVITY

Jakékoli další pohybové aktivity provozované za účelem samotného pohybu, nikoli s cílem dosažení určitého výsledku (např. jízda na kole, turistika, plavání, bruslení, běh, cvičení rodičů s dětmi, cvičení na hudbu apod.

10. Jakým způsobem se vaše dítě podílí na volbě svých pohybových aktivit?

- rozhoduji za něj já
- nabídnu mu aktivity, které by mohlo dělat, následně se po domluvě se mnou rozhodne
- nabídnu mu aktivity, které by mohlo dělat, následně se samo rozhodne, nemluvím mu do toho
- volí si pohybové aktivity zcela samo

11. Co motivuje vaše dítě k pohybu? Možnost výběru více odpovědí.

- já, jsem mu vzorem
- rodina, sourozenec
- vrstevníci, kamarádi
- pedagog, vychovatel
- samotný zájem o danou aktivitu
- Jiné: _____

12. Co motivuje vaše dítě k pohybu nejvíce? Vyberte jednu možnost.

- já, jsem mu vzorem
- rodina, sourozenec

- vrstevníci, kamarádi
- pedagog, vychovatel
- samotný zájem o danou aktivitu
- Jiné: _____

13. Co vaše dítě od pohybu odrazuje? Možnost výběru více odpovědí.

- strach z neúspěchu
- nenachází nic, co by ho bavilo
- nemá o pohyb vůbec zájem
- nic ho neodrazuje
- Jiné: _____

14. Jak se snažíte své dítě motivovat k pohybu?

15. Jakým pohybovým aktivitám se vaše dítě věnuje ve volném čase?

Uveďte vše, co Vás napadne.

16. Účastníte se se svým dítětem akcí zaměřených na pohyb?

(dětské dny pod záštitou města apod.)

- ano, často
- ano, občas
- zcela výjimečně
- ne, vůbec

III. SPORTOVIŠTĚ A PROSTORY URČENÉ PRO POHYB PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V KUTNÉ HOŘE

17. Máte pocit, že je v Kutné Hoře dostatek sportovišť vhodných pro předškolní děti? (zimní stadion, plavecký bazén, sportovní hala, atletický stadion,...)

- ano
- ne, něco mi chybí (napište co do možnosti "jiné")
- Jiné: _____

18. Máte pocit, že je v Kutné Hoře dostatek míst vhodných pro pohybové aktivity předškolních dětí? (dětská hřiště, parky, cyklostezky, centra pro cvičení rodičů s dětmi,,...)

- ano
- ne, něco mi chybí (napište co do možnosti "jiné")
- Jiné: _____

19. Jste spokojen/a s kvalitou, stavem a dostupností (finanční i dojezdovou) těchto prostor? Uveďte ano/ne. Pokud ne, vysvětlete.

IV. VAŠE POZNÁMKY ČI PŘIPOMÍNKY

20. Napište mi prosím, pokud byste k danému tématu či k dotazníku chtěl/a něco dodat.
Děkuji.
