

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Nina Kyzlinková

**Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k
pohybové aktivitě dětí na 1. stupni základních škol**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci

Děkuji vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D.za cenné rady a podněty. Dále děkuji všem vyučujícím ze základních škol v Olomouci za vstřícnost a ochotu.

OBSAH

Obsah

Úvod	- 6 -
1 Pohybová dovednost	- 7 -
1.1 Definice a obecná charakteristika pohybové dovednosti	- 7 -
1.2 Klasifikace pohybových dovedností	- 9 -
1.2.1 Pohybové dovednosti jemné- hrubé	- 10 -
1.2.2 Pohybové dovednosti otevřené- uzavřené	- 11 -
1.2.3 Pohybové dovednosti diskrétní- sériové- kontinuální	- 11 -
1.2.4 Pracovní dovednosti	- 11 -
1.2.5 Sportovní dovednosti	- 12 -
1.3 Osvojování pohybových dovedností	- 13 -
1.3.1 Motorické učení	- 13 -
1.3.2 Úloha a význam transferu	- 15 -
1.4 Testy pohybových dovedností	- 16 -
2 Obecná charakteristika dětí mladšího školního věku	- 21 -
2.1 Tělesný vývoj	- 21 -
2.2 Psychický vývoj	- 21 -
2.3 Sociální vývoj	- 22 -
2.4 Motorický vývoj	- 24 -
2.5 Školní tělesná výchova a role učitele na 1. Stupni ZŠ	- 24 -
3 Stimulace dítěte k Pohybové aktivitě	- 26 -
3.1 Pojem pohybová aktivitě	- 26 -
3.2 Pyramidy pohybu	- 29 -
3.3 Pojem stimulace	- 35 -
3.4 Stimulace dítěte ze strany rodičů a školy	- 37 -
3.5 Environmentální stimulace k pohybové aktivitě	- 38 -
3.5.1 Volnočasové aktivity	- 38 -
3.5.2 Prostorová stimulace	- 39 -
3.5.3 Materiální stimulace	- 40 -
3.5.4 Dopravní stimuly	- 41 -
4 Cíle, úkoly a výzkumné otázky	- 42 -

5	Metodika	- 43 -
5.1	Charakteristika výzkumného souboru	- 43 -
5.2	Užité metody a techniky	- 45 -
6	Výsledky a diskuze	- 48 -
6.1	Dotazník ESPA	- 48 -
6.1.1	Dopravní stimuly	- 49 -
6.1.2	Sociální stimuly	- 50 -
6.1.2.1	Zapojení dítěte do organizovaných PA mimo školu	- 50 -
6.1.2.2	Účast na táborech	- 52 -
6.1.3	Prostorové stimuly ve škole a v rodině	- 53 -
6.1.4	Materiální stimuly ve škole a v rodině	- 54 -
6.2	Test TGMD2	- 55 -
6.3	Vyhodnocení vztahu mezi celkovým skóre v TGMD2 a sportováním rodičů-	57 -
6.4	Vyhodnocení vztahu mezi úrovní stimulů sociální participace dítěte a Hodnotou dosaženého celkového skóre TGMD2	- 61 -
7	Závěr	- 66 -
8	Souhrn	- 68 -
9	Summary	- 70 -
10	Použitá literatura	- 72 -
	Přílohy	
	Anotace	

ÚVOD

V dnešním, technicky zaměřeném světě se čím dál tím více objevují civilizační choroby. Je to obrovský celosvětový problém. Civilizační choroby vznikají důsledkem absence pohybové aktivity a nezdravému životnímu stylu. Tímto problémem se zabývá mnoho odborníků z celého světa. Vznikají organizace a programy, které o tomto problému informují nejširší veřejnost. Lidé si musí uvědomit, že pro svůj spokojený a zdravý život potřebují pohyb. Vzhledem ke svému budoucímu povolání, učitelka na první stupni základní školy, si uvědomuji, že budu pracovat s těmi nejmenšími, v tomto pro ně velmi důležitém životním období. Svým přístupem mohu a chci výrazně ovlivnit jejich smýšlení a pohled na svět. Děti by si již měly v mladším školním věku utvářet zdravé životní návyky a postoje. Měly by mít kladný vztah k pohybové aktivitě, která je pro ně prostředkem zábavy. V rámci své pedagogické praxe mám možnost spolupracovat s rodiči dětí a mohu ovlivnit zájem o pohybovou aktivitu. I v dnešní době a hlavně v dnešní době existují rodiny, které dávají přednost konzumnímu životnímu stylu. Rodiče nemají zájem o pohyb ani o zdravý životní styl a toto myšlení převádí i na své děti. Dnešním dětem chybí pohybová aktivita a s tím spojené osvojené dovednosti.

Proto bych se ve své diplomové práci chtěla zabývat aktuální situací dětí z pohledu pohybové aktivity a s tím spojených vhodných stimulů. Cílem mé diplomové práce je zaznamenat a zhodnotit pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku v kontextu environmentální stimulace. Dílčím cílem je porovnat úroveň a počet osvojených pohybových dovedností v mladším školním věku. Chtěla bych se zabývat otázkou, zda aktivní rodiče nabízejí svým dětem více možností k pohybu, než rodiče, kteří nejsou aktivní, nesportují. Také bych svým výzkumem chtěla zjistit, zda pohybová aktivita ovlivňuje větší možnost materiálních stimulů a charakter bydlení.

Výsledky mé diplomové práce a výzkumu využiji ve své odborné praxi. Budu z nich vycházet při tvoření vzdělávací nabídky pro děti ve své třídě. Během výzkumu jsem se utvrdila ve svém přesvědčení, že je pro děti mnohem větší zábava usednout k počítači, než jít na čerstvý vzduch, což má velký dopad na jejich pohybové dovednosti. Ve své budoucí praxi se budu proto, co nejvíce snažit tento moderní „styl života“ minimalizovat a to alespoň ve svém prostředí.

1. POHYBOVÁ DOVEDNOST

1.1 Definice a obecná charakteristika pohybové dovednosti

„ Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“¹

„ Prostřednictvím učebních a cvičebních postupů na základě motorických schopností vytvořená, značně automatizovaná komponenta motorické činnosti.“²

„Způsobilost vyprodukovat určitý finální výsledek s maximem jistoty, minimem energie a minimem času.“³

Pohybová dovednost je tedy učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný problémový úkol. Je zřejmé, že pohybové dovednosti jsou komplexem psychomotorických projevů člověka.

Rozdílů mezi schopností a dovedností je hned několik. Schopnosti získáváme tréninkem. Jsou částečně vrozené, generalizované, relativně stabilní a máme jich omezený počet. Dovednosti získáváme nácvikem. Jsou vytvořené praxí, úkolově specifické, snadněji modifikovatelné praxí. Jsou závislé na několika schopnostech a je jich neomezený počet.

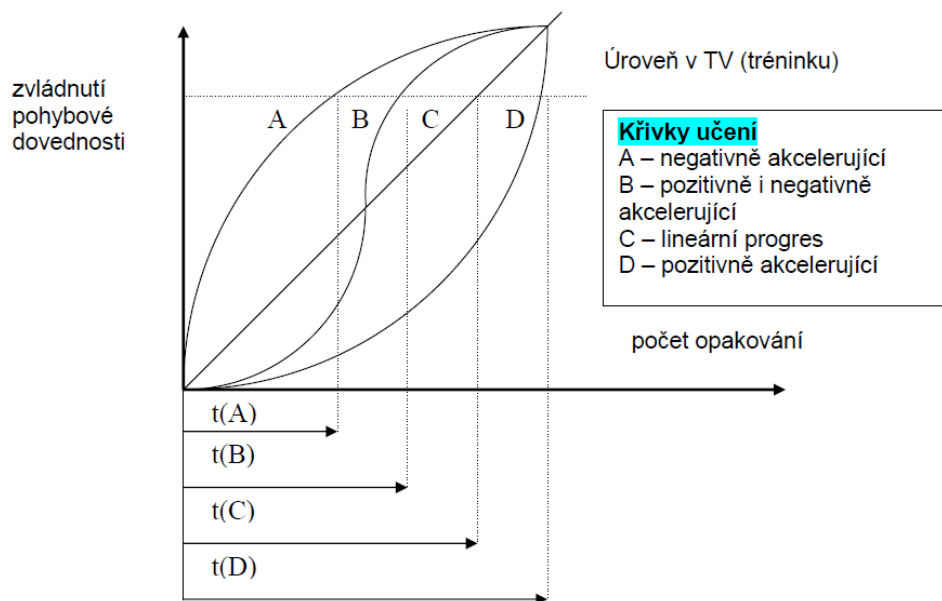
Základem pohybových dovedností je kombinace a interakce procesů senzorických, kognitivních a motorických. Jejich zastoupení je rozdílné.

V každém sportu či disciplíně je základem opakování. Následující křivka učení nám ukazuje průběh osvojování pohybové dovednosti. Vztah mezi počtem opakování, časem věnovaným učení a zdokonalování pohybové dovednosti je většinou složitější, neprobíhá vždy lineárně. Křivka učení je grafickým vyjádřením vztahu mezi počtem cvičebních lekcí, či dobou nácviku a úrovní zvládnutí pohybové dovednosti (Měkota, Cuberek, 2007; Belej, 2001; Rychtecký, Fialová, 1998)

¹Měkota, Karel a Roman Cuberek. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-802-4417-288, str.9

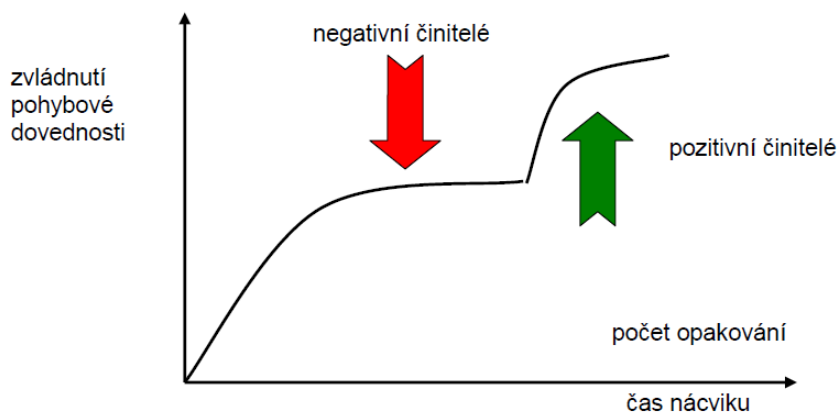
²Schnabel, G., Thies, G. *Lexikon Sportwissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: Sportverlag, 1993, str.155

³Schmidt, R. A.; Wrisberg, C. A. *Motor learning and performance*. 2nd ed. Champaign, IL : HumanKinetics, 2001. ISBN 0880115009, str. 339



Obr.1 – příklady křivek motorického učení⁴

Nerovnoměrnosti v křivce učení říkáme plató efekt. Označujeme tím stagnaci pokroku v učení, kdy s počtem učebních lekcí nedochází ke zlepšení. Průběh učení ovlivňuje mnoho činitelů senzomotorického učení. Činitelé působí nejen na nácvik, ale i na konečný výsledek. Mohou působit pozitivně, ale i negativně. Pozitivní činitelé tlačí křivku vzhůru a naopak negativní ji tlačí dolů. Brát ohled musíme i na ostatní činitele jako je motivace, schopnosti, cíle učení, stimulace, motorická reakce atd.

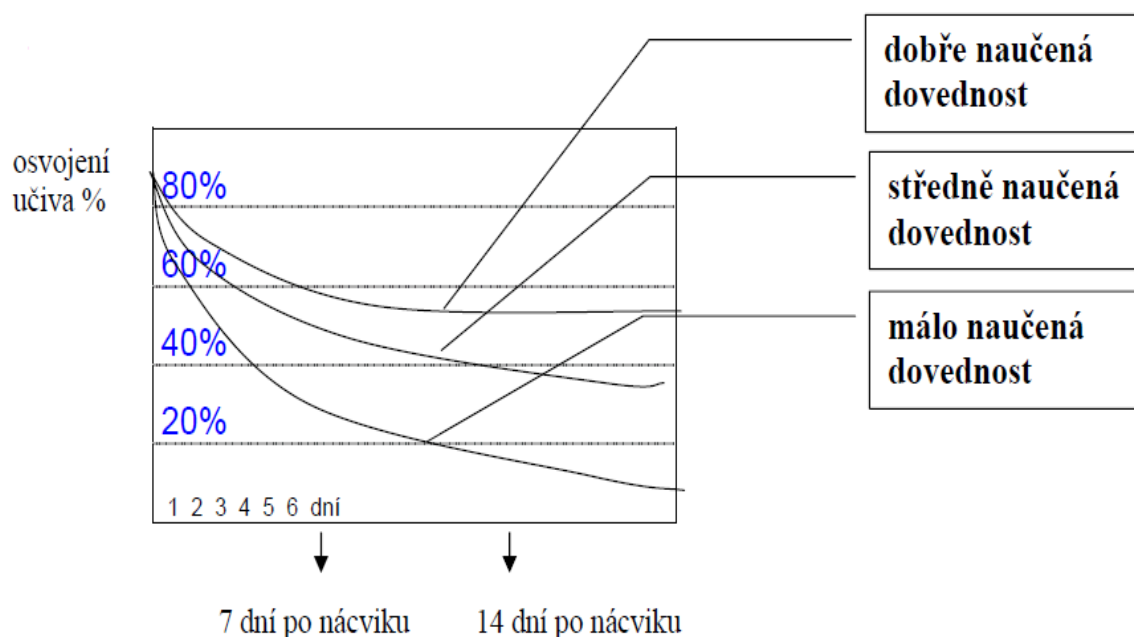


Obr. 2- plató efekt v křivce motorického učení⁵

⁴http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf- Učení, datum stažení 30.3.2014; strana 4

⁵http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf- Učení, datum stažení 30.3. 2014, strana 4

Při zmínění křivky učení nesmíme zapomenout na křivku zapomínání. Pro každý sport či disciplínu je základem opakování. Na křivce vidíme, jak naučené dovednosti po prvním týdnu zapomínáme.



Obr. 3- Uchování si naučené dovednosti v paměti, tzv. křivka zapomínání⁶

Charakteristické rysy pohybové dovednosti

Pohybovou dovednost provádíme tehdy, až jsme si maximálně jistí při dosahování cíle. Použijeme minimum energie a snížíme volní úsilí. Dosáhneme cíle v minimálním čase.(Měkota, Cuberek, 2007)

1.2 Klasifikace pohybových dovedností

Klasifikačních systémů je více, rozhodují různá kritéria složitosti. Dovednost jednoduchá-komplexní. Podle angažovanosti svalových skupin dělíme pohybové dovednosti na jemné a hrubé. Podle stálosti prostředí na otevřené a uzavřené. Z pohledu časového hlediska na diskrétní- sériové a kontinuální.

⁶http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf- Učení- staženo 30.3. 2014, strana 6

Vymezení kritérií klasifikace pohybové dovednosti následující tabulkou (Rychtecký, Fialová, 1998).

<i>kritérium</i>	<i>pohybové dovednosti</i>
1. Účast smyslů, nervosvalového systému a výsledků	a) percepční b) motorické
2. Dominance vstupu a výstupu	a) výstupově dominantní b) vstupově dominantní c) kognitivní
3. Časový vztah k podnětu a reakci	a) diskrétní b) sériové c) kontinuální
4. Vztah k podnětu a prostředí	a) uzavřené b) otevřené
5. Rozměr a přesnost pohybu	a) hrubé b) jemné
6. Princip novosti	a) známé b) neznámé

Obr. 4- tabulka klasifikace pohybových dovedností⁷

1.2.1 Pohybové dovednosti jemné a hrubé

Tato dovednost se dělí podle rozsahu zapojení svalových skupin na dovednost jemnou a hrubou. Hrubé dovednosti jsou takové pohyby, které se uskutečňují za účasti velkých svalových skupin, za účasti všech částí těla, např. lyžování, horolezectví apod. Hrubé dovednosti se nemusí provádět precizně ani s přesností, např. úchopová technika v judu- není důležité, zda chytnu soupeře o 3cm výše či níže za kimono. Jemné dovednosti zahrnují větší počet svalových skupin. Pohyby jsou zpravidla menšího rozsahu, avšak provedení je přesné, např. lukostřelba- i nepatrná odchylka v natažení nebo držení luku může znamenat i nezasažení terče; střelba na koš, manipulační pohyby s míčem apod. (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005)

1.2.2 Pohybové dovednosti otevřené a uzavřené

⁷Rychtecký, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7, str.66*

Pohybová dovednost otevřená a uzavřená se dělí podle podmínek vnějšího prostředí. Je-li prostředí stabilní, bez rušivých vnějších vlivů a subjekt si sám určuje začátek a konec, mluvíme o dovednosti uzavřené. Pokud ale cvičíme v proměnlivém prostředí, působí na nás výrazné rušivé vlivy a úspěšné provedení pohybové dovednosti je podmíněno značnou mírou její variability (tzn. regulací pohybu ve smyslu reakce na změny v čase a prostoru, subjekt reaguje na soupeře nebo měnící se podmínky- úpoly, tenis, basketbal, fotbal apod. Mluvíme o dovednosti otevřené (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005).

1.2.3 Pohybové dovednosti diskrétní- sériové- kontinuální

Tyto dovednosti se dělí podle časového hlediska. U kontinuálních dovedností nelze stanovit jejich začátek nebo konec. Např. dovednosti cyklického typu- bruslení, veslování, jízda na kole apod. U diskrétních dovedností lze určit jejich začátek a konec. Trvají krátce a někdy obsahují jen jeden pohybový akt (sed/ leh) a někdy více (golfový úder, smeč ve volejbalu). Dovednosti nejsou ve svém průběhu korigovány- doba reakce na signál bude delší než jejich celý nebo dílčí průběh. Např. dovednosti acyklického typu- skok z místa, hod míčkem apod. Sériové dovednosti jsou složeny z kontinuálních dovedností, které jsou prováděny postupně a úspěšné provedení každé z nich, určuje celkový výsledek. U sériových dovedností rozlišujeme začátek a konec. Sériové úkoly jsou více souborné, zahrnují kombinace nejrůznějších reakcí prováděné v jiném tempu, rytmu. To může vést i k velkému hromadění dílčích dovedností. Jsou to dovednosti, které kombinují cyklické a acyklické pohyby- skok vysoký, skok do dálky, hod oštěpem apod. (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005).

1.2.4 Pracovní dovednosti

Pracovní dovednosti tvoří schopnosti, díky kterým úspěšně, kreativně a efektivně provádíme požadované pracovní úkony. Jsme schopni přiměřeně reagovat na měnící se podmínky. Pohybová složka spíše převažuje u většiny dovedností řemeslných. Dovedností spojených s manipulací s nástroji a materiály. V dávných dobách se rovnal vznik nového nástroje vzniku

nové dovednosti. Např. naučit se pracovat s nůžkami, kosou, sekyrou apod. V dnešní době stále častěji vidíme, že za člověka pracuje stroj sám a člověk ho jen ovládá. Tím roste kognitivní a klesá smysl pohybové složky. Pohybové dovednosti se vážou k ručním pracím, které se v dnešní době pomalu vytrácí, např. práce s látkou, dřevem a vlnou (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005).

1.2.5 Sportovní dovednosti

Cílem sportovních dovedností je získané předpoklady účelně, účinně a úsporně provádět. Řešit pohybové úkoly dané vykonávaným sportem. Sportovní dovednosti se získávají v technické přípravě, kterou lze pojmut jako specifický pedagogický proces. Úspěšnost tohoto procesu závisí zejména na ucelené koncepci. Což jsou prověřené postupy, které odpovídají organizaci, plánu postupu, spolupráci, komunikaci a důvěře mezi sportovcem a trenérem. Dále také na kvalitě trenéra a jeho uvědomělé činnosti. A v neposlední řadě na předpokladech a připravenosti sportovce. Cílem osvojování sportovních dovedností je vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednost daného sportu. Osvojování probíhá tzv. technickou přípravou, která má tři fáze-

1. Nácvik
2. Zdokonalení
3. Stabilizace

Nácvik má dva hlavní úkoly. Seznámení s požadavky zvoleného sportovního odvětví a nácvik základů techniky příslušných sportovních dovedností. V této fázi se jedná obvykle o všeobecný rozvoj, široký dovednostní základ s prvky techniky daného sportu. Věk sportovce se odvíjí od požadavků sportu (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005).

Zdokonalení má také dva hlavní úkoly. Upevnění, zdokonalení a s tím spojené přizpůsobování techniky v příslušných specializacích. Postupné propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu.

Stabilizace završuje proces technické přípravy. Hlavním úkolem je dosáhnout takové úrovně techniky a její stabilizace, která sportovci umožní ji využívat, co k nejvyššímu výkonu. Fáze má dva na sebe navazující úkoly. Zpevnění a stabilizace komplexů sportovních dovedností

jako celků schopných se uplatnit v programech pro činnost sportovce (v soutěžích). Vzájemné propojování, kombinování a přizpůsobování těchto komplexů nejsložitějším podmínkám, v nichž se sportovní činnost realizuje (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005).

.

1.3 Osvojování pohybových dovedností

Osvojování pohybových dovedností je podněcováno senzomotorickým učením. Což znamená, že množina všech vnitřních procesů spjatých s praxí či zkušeností vede k dovedné činnosti. Mezi charakteristické znaky osvojené pohybové dovednosti patří sloučení dílčích pohybů v jeden celistvý pohyb. Odstranění nadbytečných pohybů a svalového napětí. Optimalizace prostorových a časových parametrů pohybu. Minimalizace zrakové kontroly a zvýšení pohybové kontroly. Variabilita způsobu činnosti při změně podmínek. (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998; Měkota, Novosad, 2005).

1.3.1 Motorické učení

Pro pochopení motorického učení se nejdříve seznámíme s pojmem motorika. Motorika nám zajišťuje postavení těla v prostoru a lokomoci. Je to koordinovaná činnost kosterního svalstva, vnější projev chování jedince. Rozlišujeme motoriku cílenou (volní, úmyslnou) a opěrnou (mimovolní, neúmyslnou a reflexní). Oba druhy motoriky se dělí na hrubou a jemnou. Podstatou motorického učení je osvojování, zdokonalování a stabilizace pohybových struktur. Motorické učení má svoji strukturu i dynamiku, je to dlouhodobý děj, který můžeme rozdělit do čtyř fází, které svým způsobem také proces člení.

Motorické učení zahrnuje velmi širokou oblast činností člověka a svými výsledky sehrává velmi důležitou roli ve vývoji jedince. Nejdříve se učíme základním pohybovým dovednostem- lezení, chůze, koordinace těla v pohybu. Protože hlavním mechanismem jejich zvládnutí je tzv. imprinting- vtisknutí/ nápodoba. Později se učíme dovednostem komunikačním- psaní, čtení, pozorování. Zlepšení, zvýšení úrovně poznatků o motorickém učení, ovlivňuje pozitivně vyučovací praxi, obrazně řečeno od mateřských škol po školy vysoké. Definice motorického učení je více, ale mezi autory nejsou v jeho vymezení větší

rozdíly. Proto konstatujeme, že motorické učení je dlouhodobá změna v pohybovém chování, která je výsledkem praxe nebo zkušeností a je zaznamenaná retencí (pamětním uchováním), (Oxendine, 1984; Cratty 1973).

Fáze motorického učení

1. fáze hrubá koordinace- Učení začíná obeznámením se s úkolem, vytvářením vize a praktickými pokusy v obvyklých podmínkách. První pokusy jsou nesprávné, chybné a nachází se v nich nadbytečné pohyby. Projevuje se špatné zapojení svalových skupin, potíže při sjednocení pohybů. Výsledkem je nekoordinovaný projev s množstvím chyb.

2. fáze jemná koordinace- Koordinace pohybu se zdokonaluje a odstraňují se větší nedostatky. Stabilizuje se načasování, dynamičnost, čímž se pohyb stává více regulovatelným a automatickým (automatizace). Zpětné vazby jsou účinnější.

3. fáze stabilizace- Pohybová struktura dosahuje vysoké úrovně, koordinace pohybů se stabilizuje i v nejrůznějších variantách uskutečnění. Všechny časové a dynamické pohyby jsou zharmonizovány, plně se zapojuje vědomá kontrola. Řízení pohybů a jejich zpětných vazeb funguje dobře.

4. fáze variabilní tvořivost- Získané dovednosti se tvořivě uplatňují i v náročných podmínkách. Provedení vyznačuje vysoká úroveň vnímání situace, řešení úkolu pod časovým tlakem, zvládnutí techniky v obtížných pasážích, předvídání, vzájemné propojování umu a originalita. Všechny procesy a mechanismy fungují dokonale. "

Činitelé (pozitivní i negativní) v motorickém učení jsou poměrně nezávislé zasahující vlivy, které působí na průběh nácviku a ovlivňují i konečné výsledky (Belej, 2001; Oxendine, 1984).

Činitelé v motorickém učení

↓	↓	↓	↓	↓	↓
Motivace	Stimulace	Schopnosti	Cíl učení	Transfer	Upevňování

(Belej, 2001; Oxendine, 1984)

1.3.2 Úloha a význam transferu

Termínem transfer se označuje přenos dříve naučeného na jiné úlohy, na jiné situace, na jiné podmínky. Přenos umožňuje vzájemné ovlivňování učebních obsahů (dovedností) i učebních procesů. Základem přenosu je vzájemné propojení v CNS (centrální nervová soustava) a schopnost vytvářet dočasné podmíněné spoje. Projevuje se v procesu motorického učení. Proces se uskutečňuje z jedné oblasti do druhé. Nejvýznamnější roli hraje transfer při osvojování nových dovedností. Získaná dovednost podporuje vznik dovednosti nové na základě podoby vnitřních struktur pohybu. Opakem transferu je interference, kdy nácvik jedné dovednosti zhoršuje předpoklady k osvojení dovednosti druhé, když vnější znaky pohybu se jeví jako stejné. Obtížnost a rychlost procesu učení závisí mimo jiné také na pozitivním či negativním vlivu dříve osvojených vědomostí, dovedností, návyků, rozvinutých psychických procesů a vlastností. Rozlišujeme následující složky transferu

1. Pozitivní transfer- objevuje se tehdy, když předcházející učení usnadňuje v některém aspektu následující učení
2. Negativní transfer- interference- se objevuje tehdy, když jeden akt učení znesnadňuje nebo brzdí druhý akt učení; negativní transfer se často vysvětluje pomocí proaktivního a retroaktivního útlumu
3. Proaktivní útlum- působí směrem dopředu (předcházející učení negativně ovlivňuje následující učení- dřívější učení brání vybavení pozdějšího)
4. Retroaktivní útlum- působí směrem dozadu (co se učíme v současnosti negativně ovlivňuje to, co jsme se učili dříve- právě osvojovaná látka vykazuje tlumivý účinek na vybavování látky studované dříve)

Transfer se uplatňuje u všech druhů učení. Transfer z jedné situace na jinou zpravidla obsahuje jak pozitivní tak negativní prvky. Chceme- li podpořit vznik pozitivního transferu a zároveň omezit výskyt interference, je třeba-

- Upozornit na podobnosti a rozdíly v jevech, situacích, činnostech
- Dbát na dokonalé osvojení základních dovedností, správné pochopení a osvojení pojmů a vědomostí
- Využívat aktivní činnosti, samostatného objevování řešení problémů, které vede k rozsáhlejšímu transferu (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998)

Význam transferu

- Význam je mnohem důležitější, než je na první pohled znát při osvojování nových pohybových dovedností. Už děti v mladším školním věku disponují základními pohybovými zkušenostmi. Vznik nových dovedností je do značné míry záležitostí reorganizace, restrukturalizace a transferu dovedností stávajících. Nové motorické dovednosti vznikají přeskupením dovedností starých, dříve osvojených. Proto jsou pohybové zkušenosti z dětství velmi důležité. Při osvojování nových dovedností musí být velmi dobře zafixované dovednosti staré/ výchozí. (Měkota, Cuberek, 2007; Rychtecký, Fialová, 1998)

1.4 Testy pohybových dovedností

„Každý test musí být standardizován. Standardizace vyžaduje i použití standardizovaných pomůcek, promyšlenou a přesnou a pro všechny stejnou instrukci. Zadání, examinátor a prostředí vytvářejí testovou situaci, která má být reprodukovatelná (i v jiném čase, na jiném místě, jiným examinátorem). Základním požadavkem je proto omezit na minimum vlivy prostředí a examinátora, neboť do testových výsledků se promítají jako „chyby“. Předností plně standardizovaných testů jsou přesně formulovaný účel, efektivní výběr jednotlivých testů či položek, které byly pečlivě odzkoušeny a statisticky zhodnoceny. Tabulky norem jsou podloženy šetřením provedených u reprezentativních vzorků normové populace“⁸.

„Pojmem motorická dovednost rozumíme nejvyšší úroveň integrace vnitřních vlastností podmiňující techniku pohybové činnosti vzhledem k zadanému pohybovému úkolu. Motorická dovednost je podmíněna stavem motorických schopností a je s nimi v dialektickém vztahu“⁹

Testů na motorickou dovednost existuje velké množství.

⁸ Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, str. 20

⁹ Čelíkovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář R., Měkota, K., Stráňai K., Štěpnička, J., & Zaciorskij, V. M. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN., str. 80

Rozpracoval je i Měkota a Blahuš (1983), kteří se specializovali na testy basketbalových a plaveckých dovedností. A to zvláště proto, nýbrž jsou nejvhodněji zpracované pro školní tělesnou výchovu. Chtěla bych uvést několik vybraných testů.

1. Opakované rychlé házení a chytání míče
2. Opakované odbití volejbalového míče
3. Opakované tenisové údery
4. Házení tenisového míčku k cíli
5. Hody na basketbalový koš
6. Směřované, přesné volejbalové podání
7. Basketbalový driblink
8. Kop do míče na vzdálenost
9. Žonglování míčkem
10. Uplavat 100m jakýmkoli plaveckým způsobem
11. Plavání po dobu pěti minut
12. Plavání 50 m- kolik udělám temp na vzdálenosti 50m
13. Šest plaveckých temp- jakou vzdálenost uplavu za použití šesti temp

TEST AAHPER

Tento test je oficiálním testem Americké asociace pro zdraví, tělesnou výchovu a rekreaci (1958). Poslední úpravy byly provedeny v roce 1965 a tento test je vhodný zejména pro děti od 10- 17 let. Čelikovský (1990) vymezil 7 disciplín.

1. Opakované shyby na ve svisu nadhmatem na doskočné hrazdě pro chlapce
Výdrž ve shybu na dosažné hrazdě pro dívky
2. Opakované sedy a lehy s dotykem lokte nestejnostranného kolena, ruce v týl
(provádí se do únavy, chlapci maximálně 100 sedů, dívky 50 sedů)

3. Člunkový běh 4x10 yardů s přenášením špalíčku
4. Skok daleký z místa odrazem snožmo
5. Běh na 50 yardů z vysokého startu
6. Hod softbalovým míčem na dálku, platí nejdelší ze tří pokusů
7. Běh na 600 yardů

TEST ICSPFT

Čelíkovský (1990) uvádí, že roku 1974 byl tento test přijat jako podklad mezinárodního srovnání. Zkratka ICSPFT je navržena podle komise, která se zabývá standardizací testů tělesné zdatnosti a její název: „International Committee on Standardization of Physical Fitness Tests“.

Test obsahuje

1. Běh na 50 metrů
2. Skok daleký z místa
3. Dynamometrie
4. Stisk ruky
5. Shyby (výdrž ve shybu pro ženy)
6. Běh 1000 metrů (ženy 800 metrů)
7. Člunkový běh 4x10 metrů
8. Opakovaný leh-sed (30 vteřin)
9. Hluboký předklon ve stoji

TEST EUROFIT

Tento test vznikl v roce 1982 a skládá se z osmi testů.

1. Stoj jednož, „postoj plameňák“

2. Dotýkající test (tapping)
3. Dosah v předklonu v sedu
4. Skok daleký z místa odrazem snožmo, nebo vertikální výskok s dosahováním
5. Tah paží, nebo ruční dynamometrie
6. Opakované lehy a sedy
7. Výdrž ve shybu na hrazdě nadhmatem
8. Člunkový běh 10x5 metrů, nebo sprint na 50 metrů

TEST UNIFIT

Tento test byl navrhován více než 10 let. Test obsahuje čtyři položky a je doplněn o diagnostiku základních somatických ukazatelů. Základ je společný pro všechny věkové kategorie a pohlaví. Součástí základu je výběrový test, který nám ukazuje typické projevy daného věkového období (Vrbas, 2006).

Společný základ pro všechny věkové kategorie:

1. Skok daleký z místa
2. Leh-sedy
3. a) Běh po dobu 12 minut 34
- b) Vytrvalostní člunkový běh
- c) Chůze na vzdálenost 2 km

Volitelný test podle věku:

4. A) Člunkový běh 4x10 m (6-14 let)
- B) Shyby (chlapci); výdrž ve shybu (děvčata 15-25/30 let)
- C) Hluboký předklon v sedu (25/30-60 let)

PSYCHOMOTORICKÝ TEST OZERECKÉHO

Čelikovský (1990) konstatuje, že tímto testem je zjišťován motorický věk nebo motorická zaostalost. Ozerecký ho sestavil v roce 1924 a od té doby byl mnohými autory upravován. Touto baterií je zjišťován motorický věk nebo motorická zaostalost. Od roku 1924, kdy psychiatr Ozerecký tento test sestrojil, byl mnohými autory upravován. Celkově

obsahuje 9 testů na hrubou motoriku a 9 testů na jemnou motoriku. Testy jsou využívány v dětské psychiatrii, ve školním lékařství, v poradenství pro volbu povolání atd.

Vybrané příklady testů podle Čelikovského (1990):

1. Chůze vzad na vzdálenost 180 centimetrů tak, aby se při každém kroku pata a špička dotýkala
2. Výskok odrazem snožmo, zanožit, dotknout se rukama pat
3. Roztřídit 40 zápalek na 4 stejné hromádky za 70 vteřin 35

2 Obecná charakteristika dětí mladšího školního věku

Období, které přichází se vstupem do školy je velmi důležité- významné. Dochází k třídění a spojování informací, díky kterým dítě plní těžší a složitější úkoly. Dítě je schopno se o sebe postarat, tzn. najíst se, napít, obléct se, dojit si na toaletu apod. Začíná na něj být více spoleh, protože začíná zvládat jednoduché úkoly. Mladší školní období označujeme jako dobu od 6-7 let až do 11-12 let, kdy se začínají projevovat první známky pohlavního dospívání i s psychickými projevy. Vzhledem ale k rozdílnostem mezi dětmi dáváme přednost rozlišení na mladší školní věk (6-8), střední školní věk (9-12) a starší školní věk (pubescence). Označujeme tedy mladší školní věk jako období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejšímu chování školáka (Langmeier, Krejčířová, 1988; Langmeier, Krejčířová, 2006; Allen, Marotz, 2002; Dylevský, 2000).

2.1 Tělesný vývoj

V mladším školním věku dochází ke změnám tělesného růstu. Tento růst je plynulý a rovnoměrný. Dochází také k plynulému růstu vnitřních orgánů a ke změně tvaru těla. Osifikace kostí se rozšiřuje rychlým tempem a kloubní spojení jsou pružná a měkká (Perič, 2004).

V dnešní době jsou dívky i chlapci silnější, než před třiceti lety. Chlapci rostou v tomto období až o 25 cm a dívky jsou v průměru ještě o jeden cm větší. Zvyšuje se i tělesná váha až o 15 kg a dívky, které mají širší pánev a více podkožního tuku mají jen o 0,5 kg více než chlapci. V tomto období se tedy změní tvar obličeje, změní se postavení čelistí a začíná růst druhý chrup. Hlava tvoří 1/6 délky těla. V 8 letech má dítě asi 27% svalstva a hrudní koš je okrouhlý. Dívky mnohem lépe dokáží využít svoji sílu. V deseti letech se zpomaluje růst mozku, který je ale plně vyvinut (Langmeier, Krejčířová 1998; Langmeier, Krejčířová, 2006; Allen, Marotz, 2002; Dylevský, 2000).

2.2 Psychický vývoj

Mladší školní věk přináší do života dítěte velkou změnu. Začíná chodit do školy, tudíž je školákem. Musí se přizpůsobit novým podmínkám, novému školnímu prostředí a novému kolektivu. Úspěšné zvládnutí tohoto období je velmi náročné, protože dítě nastupující do první třídy je velmi hravé, živé, neschopné sedět v lavici a dávat pozor. Čas nástupu do školy

nebyl určen náhodně. Totiž v 6-7 letech dochází k vývojovým změnám, které jsou důležité pro zvládnutí školních požadavků. Škola ovlivňuje dětství, dětskou osobnost a projeví se také v sebehodnocení. V tomto věku se objevují první známky logického myšlení. Začínají se rozvíjet poznávací procesy, jazykové předpoklady a vztahy s rodiči a sourozenci. Školák vychází ze svých vlastních zkušeností. Rád čte, protože tím získává vědomosti a poznatky. Myšlení dítěte v tomto věku je především ovlivněno tím, co se dozví od rodičů, učitelů nebo co si sám přečte. Dítě je „naivně realistické“, podrobuje se svým autoritám. Čím je však starší, tím je pohled na svět kritičtější. Dítě chce být více svobodné a chce být více samostatné. Čím dál více se u něj objevuje slovo „nespravedlnost“, čímž dává najevo, že se chce rozhodovat sám za sebe. Toto období nazýváme „kritický realismus“. V mladším školním věku se rozvíjí paměťové funkce. Vývoj je podmíněn zralostí centrální nervové soustavy. Zvyšuje se kapacita paměti a rychlost zpracování informací. Žák nemá tolik rozvinutou slovní zásobu a představivost. Má mechanickou paměť, která se ukáže jako neefektivní, protože žák neuvažuje v souvislostech. Čas na zapamatování informací klesá až o polovinu. Na počátku tohoto období je dítě těžko ovladatelné a labilní. Je však také velmi optimistické, veselé, nic nepředstírá a všechny výkyvy nálad mají jasnou příčinu. Postupem času dítě více rozumí svým pocitům, rozvíjí se tzv. emoční inteligence. Více zvládá své pocity a umí se vcítit do ostatních. V tomto období je jako emočním zázemím hlavně rodina. Rodina zahrnuje rodiče, dítě i další členy. Pro fungující vztah mezi dítětem a rodičem je trvalá přítomnost rodičů, kteří projevují zájem vždy, když je to nutné (Langmeier, Krejčířová, 2006; Allen, Marotz, 2002; Dylevský, 2000).

2.3 Sociální vývoj

Se vstupem do školy se dítěti rozšiřuje sociální pole. Významnými osobami již nejsou jen rodiče, ale také učitelé a spolužáci. Děti v mladším školním věku uznávají většinou autoritu rodičů nebo učitelů. Rozvíjejí se širší sociální vztahy, přátelství s vrstevníky je ale založeno většinou na společných životních podmínkách. Od 9- 10 let se dítě začíná zajímat o to, jak jej hodnotí vrstevníci, záleží mu na tom. Dítě začíná lépe kontrolovat své chování, učí se jednat podle určitých jednoduchých a konkrétních pravidel i v nepřítomnosti dospělé autority, osvojuje si morální normy. V tomto období dítě nabývá stále větší schopnosti vykonávat i delší dobu činnosti, které nemusí být samy o sobě příjemné a nevyplývají z okamžitých vnitřních potřeb dítěte. Důležité jsou lidské vztahy více než výkon a prestiž. Dítě je upřímné,

otevřené a pravdomluvné. Má pozitivní vztah k práci, protože očekává odměnu, má pocit bezprostřední užitečnosti i vědomí vzdáleného cíle. Dítě musí pochopit, že skončila doba her a začíná doba učení. Musí plnit úkoly a učit se. V tomto období se ještě do školy těší, má touhu po seberealizaci. Ve škole má kamarády a utváří si vztahy k vrstevníkům. Dítě je v tomto období impulsivní. Má sklony jednat okamžitě pod vlivem bezprostředních impulzů, podnětů, bez zvážení všech okolností. Je to způsobeno slabou volní regulací chování a potřebou aktivního vnějšího vybití. Je důležité umět rozlišovat mezi nekázní a impulsivností. A to především ve škole. Dítě přijímá novou sociální roli (roli žáka) a tím se mění i chování ostatních dětí a dospělých vůči němu. Objevují se nové vztahy- k učitelce, k vrstevníkům, ke spolužákům. Učitelé jsou představitelem sociální instituce a v neposlední řadě i velkou autoritou. Se spolužáky tvoří dítě přátelské, ale i soupeřivé vztahy. Dítě je velmi citlivé, jako skupina vrstevníků vnímá. Často jsou negativně hodnoceni děti pohybově neobratné. Dítě se učí různým formám sociální komunikace a interakce. Je zde patrný vliv předchozích zkušeností s interakcí. Děti, které nemají sourozence a ani nenavštěvovaly mateřskou školku, či děti, které mají úzkostlivé rodiče, se obtížněji začleňují do kolektivního života. Každá dětská skupina má pochopitelně své normy, které velmi silně konkurují normám rodiny. Dítě chce být vrstevníky respektováno. Vlastnosti člena kolektivu se formují postupně, nestačí jen společná práce ve třídě. Důležitým prvkem je kolektivní hra, která napomůže vypěstovat soudržnost kolektivu a schopnost řídit se i jinými zájmy, než vlastními. Momentem, kdy se např. ze školní třídy stává kolektiv je chvíle, kdy děti začnou projevovat zájem o úspěchy a nezdary svých spolužáků a kdy jim záleží, jak ostatní o jejich třídě smýšlí. Pozitivním přínosem dětské skupiny je rozvíjení přátelství, solidarity a v neposlední řadě spolupráce. Děti už si nechtějí jen hrát, jejich cílem je něco společného podniknout, dokázat. V tomto věku je patrný odstup dívčích a chlapeckých skupin, který je jen vývojovým stádiem, které předchází vzájemnému sblížení v následujících vývojových fázích. Konec období mladšího školního věku je velmi důležitý pro vytváření ženské a mužské identity a přijetí příslušné role. Dítě si více všímá vztahů mezi lidmi, ať už se jedná o rodinu, sousedy nebo vychovatele. V tomto věku vztahy spíše sledují a zkoumají. Hodnocení a souzení nastane až v pubertě. Na sklonku mladšího a staršího školního věku jsou děti mimořádně citlivé na rodinné konflikty (Langmeier, Krejčířová, 2006; Allen, Marotz, 2002; Dylevský, 2000).

2.4 Motorický vývoj

V mladším školním věku se výrazně zlepšuje jemná a hrubá motorika. Koordinace celého těla a zvyšuje se rychlost pohybů i svalová síla. Motorický vývoj závisí i na výkonu při psaní i kreslení, kdy pohyby vycházejí z ramene a loktu. Při těchto delších cvičení dochází ke zlepšení pohybů zápěstí a ruky. Motorický vývoj nezávisí jen na věku, ale i na podílení se rodičů. Jak rodiče vychovávají, podporují nebo naopak odrazují děti od aktivit. Dítě je charakterizováno neúspěšností pohybu. Převažují procesy podrážděnosti nad procesy útlumu, tím lze vysvětlit neposednost a živost na začátku tohoto období. Mladší školní věk lze nazvat i „zlatým věkem motoriky“ a to především kvůli nejpriznivějším podmínkám pro motorický vývoj. Stačí totiž, abychom pohyb ukázali, a děti jsou schopni pohyb zopakovat. Znamená to, že se rychle učí novým pohybům. Jemná motorika je rychlejší, plynulejší a snadnější. Lokomoční a manipulační dovednosti, které jsou součástí hrubé motoriky a hrají důležitou roli při hrách. Jsou nepostradatelné pro plnohodnotnou aktivitu dětí (Langmeier, Krejčířová 1998; Allen, Marotz, 2002; Vágnerová, 1997).

2.5 Školní tělesná výchova a role učitele na 1. stupni

Sport ve škole hraje hlavní roli v rané výchově. Většina dětí se aktivně věnuje sportu, ale určitý počet dětí má tuto možnost pouze ve škole. Zejména v mladším školním věku je sport ve škole jejich jedinou příležitostí zvýšit fyzickou aktivitu a hravým způsobem zafixovat některá základní pravidla, např. týmová spolupráce. Tělesná výchova ve školách je neocenitelná. Redukuje agresivní tendence a pomáhá ke koncentraci. Sport ve škole je základem pro výchovu ke zdraví. Učitelé zajímavým sportovním rozvrhem motivují děti k fyzickým aktivitám. Sporty podněcují k sociální a osobnostní schopnosti jednotlivce, rozvíjí správné sportovní chování, např. sebekontrolu, spolupráci a toleranci druhých. Dvě hodiny tělesné výchovy jsou ale nedostatečné. Tělesná výchova nemůže nahradit všechny funkce pohybové aktivity. Školní tělesná výchova odhaluje pohybové předpoklady jedince. Základem je kladné prožívání a pozitivní vztah k tělesné výchově. Učitel se musí snažit respektovat individualitu žáka. Musí vytvářet atmosféru důvěry, která napomáhá žákům k průchodu svých potřeb a realizovat je ve spolupráci se spolužáky. Důležitým prvkem v tělesné výchově je tedy spolupráce v pohybových hrách a tvořivost. Výchovně vzdělávací proces, včetně tělesné výchovy, by měl směřovat k tomu, aby si děti oblíbily pohybové činnosti. Plné věnování se tělesné výchově a sportu znamená naučit se potřebné informace o

tělesné výchově. Dále zvládnout potřebné pohybové a rozumové dovednosti. Být fyzicky zdatný, utvořit si potřebné návyky, respektovat cvičitele nebo trenéra. Osobnost žáka se vytváří v kolektivu, nikoliv odděleně. Pro skupinovou výchovu jsou významné vzájemné vztahy. Ne všichni žáci mají ve skupině stejné postavení. Úloha učitele je tedy najít pro každého žáka takovou aktivitu, aby v ní vynikal a nepřipadal sobě ani svému okolí absolutně neschopný. Měli bychom dbát na několik pravidel, abychom zkvalitnili školní výchovu. Měli bychom klást důraz na znalosti a dovednosti vztahující se k celoživotní pohybové aktivitě. Měli bychom udržovat žáky v aktivitě po celou dobu vyučovací jednotky. Dalším důležitým prvkem je nabídka z mnoha různých pohybových aktivit. Měli bychom rozvíjet žákovu sebedůvěru. Hodnotíme žáky podle toho, jak se přibližují ke svým cílům. Musíme podporovat pohybovou aktivitu mimo školu. A v neposlední řadě poskytujeme žákům radostnou zkušenost z celé pohybové aktivity (Mužík, Dobrý, 2008; Korvas, 2008; Belšan |1980; Machová, Kubátová, 2006; Mužík, Krejčí, 1997; Mužík, Vlček, 2010).

3 Stimulace dítěte k pohybové aktivitě

3.1 Pojem pohybová aktivita

Pohyb je základním projevem života.

„Obecně je definován jako způsob existence hmoty.“¹⁰ Pohyb je základní vlastností živé hmoty a je potřebný pro dobrý vývoj každého jedince. Je výrazným prvkem životního stylu. Pohybem jedinec vnímá a poznává okolí, pohyb je součástí komunikace. Pohyb je nástrojem pro vyjádření našich pocitů a nálad. Díky pohybu lze poznat rozpoložení člověka, zda je šťastný, smutný apod. V pohybu se zrcadlí naše myšlenky, fantazie i city (Hátlová, 2003; Machová a kol., 2006; Mužík, Krejčí, 1997).

Pohyb nemá jen lokomoční smysl, není to jen pohyb svalů, ale i myšlenek a citů. Nejen psychologická, ale i psychologická záležitost a společenská síla, která motivuje lidskou soudržnost snad ve všech úrovních, na nichž se tato soudržnost realizuje (Blahutková a kol., 2005; Mužík, Krejčí, 1997; Rýdl, 2000).

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu- zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu

- přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody*
- zvyšuje odolnost vůči stresu*
- napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku*
- pomáhá proti bolestem v zádech*
- zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin*
- zlepšuje tak prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled*
- je prevencí civilizačních chorob ¹¹*

¹⁰Hátlová, Běla. *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003, xii, 403 p. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 80-246-0719-0, str. 58*

¹¹ Machová, J., Kubátová, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-7680, str. 125.*

Podle WHO¹² je pohybová aktivita jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.

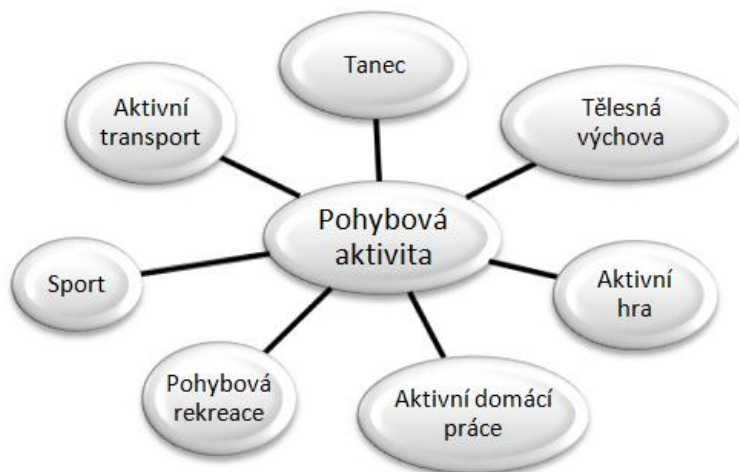
„Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, intenzitou, apod.) i vnější podobou a formou vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, to je při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybová aktivita je např. chůze, běh, plavání, skok apod.“¹³

Pohybová aktivita je tělesný pohyb, vygenerovaný kontrakcí kosterně svalového svalstva a podstatně zvyšující energetický výdej. Pohybová aktivita je komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie. Pohybovou aktivitu je nutno chápat jako celek složený z dílčích částí z řady oblastí lidského konání. Je součástí sportu, chůze do školy, školních aktivit a i dětské hry (Brettschneider, Naul, 2004; Frömel, Novosad, Svozil, 1999; Corbin, Pangrazi, 2003).

Pohybovou aktivitu bychom měli vnímat jako celou stupnici činností v oblasti lidského konání, viz. obrázek 5.

¹²Who – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace, World Health Organization. Who Process for a Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva : Autor. 2003

¹³ Dobrý, L. a kol. Kiantropologie a pohybové aktivity. In: Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století. Brno : Masarykova univerzita, 2009, s. 13. ISBN 978-80-210-4858-4



Obr.5 Struktura PA dle SIGPAH¹⁴ 2004 (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, s. 21)

Pohybovou aktivitu provádí jak vrcholový sportovec, tak i obyčejný člověk. Na obrázku vidíme, při čem všem se pohybová aktivita provádí.

Podle studií má žák, který sportuje lepší studijní výsledky. Dále prokázali, že žák vůbec nekouří a sportu se věnuje i nadále ve svém životě a to v dospělosti. V dnešní době jsou děti ohrožené sedavým způsobem trávení času před pohybovou aktivitou, proto bychom měli svoji pozornost zaměřit právě na ně a snažit se jejich pohybovou aktivitu rozvíjet (WHO, 2003).

Jak už jsem zmínila výše. V dnešní době se více a více dětí rozhodne pro sedavý způsob života oproti aktivnímu. Způsob života, jaký si dítě vybere, závisí na mnoha faktorech, stimulech. Jde například o to, jak moc jsou pohybové aktivity dostupné a co všechno musí dítě překonat, aby se k nim dostalo. Dále jde o motivaci, ať se jedná o hmotnou či nehmotnou odměnu, žák musí vědět, co ho čeká, když se bude snažit. (Marcusová, Forsythová, 2010)

Je ovšem velmi důležité, aby vykonávaná zábava děti bavila, jinak je motivovat nebude.

„Pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Ve vývoji člověka hraje motorika velmi důležitou roli a to zejména v prvních stádiích vývoje lidského jedince. Pohyb v dětském věku propojuje celou osobnost dítěte. Je projevem psychické aktivity. Oblast tělesná a duševní se ovlivňují, pohybové projevy jsou tak prostředkem rané

¹⁴Strategic Inter-Governmental Forum on Physical Activity and Health

diagnostiky mentálního vývoje. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji. ¹⁵

K tomu, aby si dítě vytvořilo kladný vztah k pohybové aktivitě, musíme znát celou škálu didaktických postupů a prostředků. Jedná se o využívání různých výukových metod, forem výuky a metodický materiálů. Hlavně na první stupni základní školy se setkáváme s motivací ve velké míře, bez které bychom se neobešli.

Jak jsme již uvedli výše, pohybová aktivita je pro dítě nenahraditelná. Musíme však vždy dbát na to, aby odpovídala stupni vývoje dítěte. (Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004)

NASPE¹⁶ uvádí přiměřenou dávku pohybové aktivity pro dítě mladšího školního věku a ta se rovná jedné a více hodině, která se dělí na více kratších úseků (Miklánková, Sigmund, 2010). Oproti tomu Kučera (1996) označil minimum pohybové aktivity době, které se rovná výkonu statické polohy ve školní lavici.

O nouzi pohybu se zajímá Bursová a Rubáš (2001), kteří uvádějí, že většina lidí se nezabývá náhradou času stráveného ve statické poloze (např. sezení v lavici, u televize, počítače nebo stání v autobuse, apod.) vhodnou pohybovou činností. Negativním vlivem tohoto životního stylu je pak velké množství nemocí, jako je obezita, cukrovka, alergie a srdeční choroby (Bursová, Rubáš, 2001).

3.2 Pyramidy pohybu

K objasnění doporučeného množství pohybu byl vytvořen systém pyramidy. Tvar pyramidy je upraven pro lehké pochopení poměru množství a intenzity pohybové činnosti během časového úseku. Nejužívanějším časovým úsekem je jeden týden.

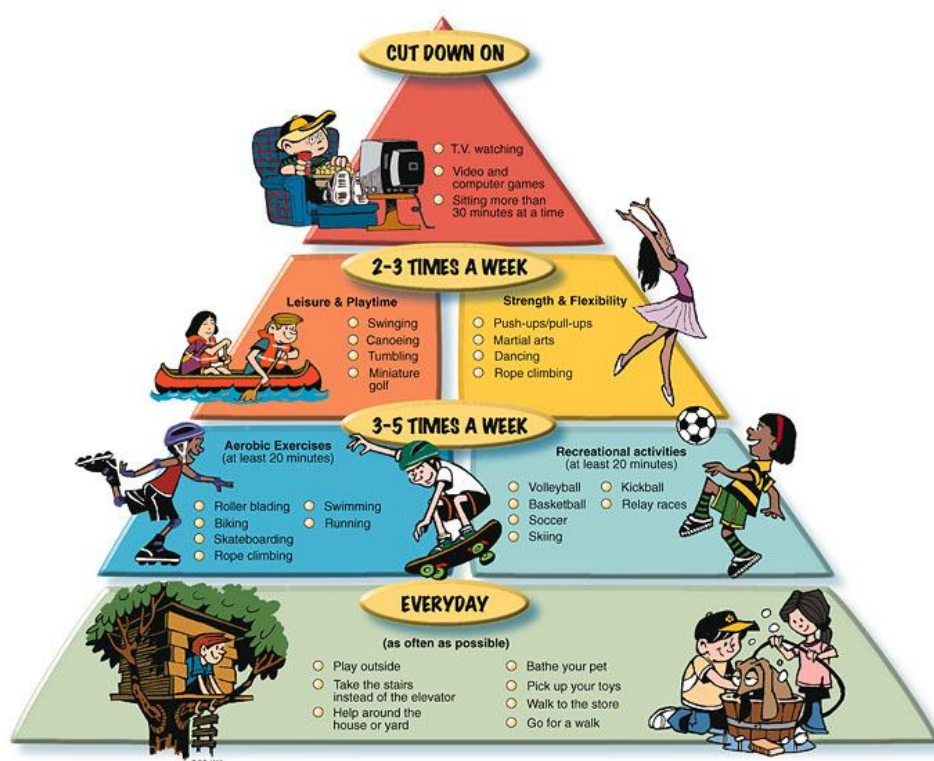
Americká pyramida pohybu

Mnoho projektů, které probíhají na území Spojených států, jako je např. „

Let's move L.A.“ který je pod záštitou současné první dámy Michelle Obama a bojuje proti dětské obezitě, nebo vědeckých studií si vybrali pro své účely čtyřpatrovou pyramidu pohybu.

¹⁵ Řepka, E. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově. České Budějovice: Jihočeská univerzita : 2005. 182 s. ISBN 80-7040-808-1, str. 46*

¹⁶ *National Association for Sport and Physical Education*



Obr. 6- pyramida pohybu podle projektu Let'smoveL.A.¹⁷

Spodní, základní patro tvoří aktivity, které by se měly provádět každý den, jak jen to dětský čas dovolí. Mělo bych jich být co nejvíce. Mezi tyto činnosti zařazujeme hraní si venku, chůze do schodů, výpomoc na zahradě, chůze po schodech, jít na procházku, vyvenčit a vykoupat psa a jít pěšky do obchodu.

Druhé patro vymezují aerobní aktivity a rekreační aktivity. Mezi aerobní aktivity patří hlavně jízda na kole, na skateboardu, na kolečkových bruslích, plavání nebo běhání. Je tu zde ale také uveden šplh na laně a ten do aerobních aktivit nezařazujeme. Do rekreačních aktivit patří míčové sporty, jako jsou basketbal, volejbal, tenis, fotbal, ale i lyžování. Všechny pohybové činnosti z modrého patra by děti měly dělat třikrát až pětkrát do týdne v podobě 20 ti minut.

¹⁷Let'smoveL.A. [online]. [cit. 2012-11-6]. Available from: WorldWide Web: http://www.letsmoveLA.org/archive/dec_10/active.html.

Třetí patro opět tvoří dvě části a to volný čas a síla pružnosti. Do volného času se řadí kanoistika, minigolf, bowling a softball. Do druhé části řadíme bojová umění, tanec a šplh na laně, který je zde už uveden správně. Všechny tyto činnosti by se měly vykonávat dvakrát až třikrát týdně.

Špičku pyramidy tvoří činnosti, které se dají označit jako nečinnosti. Jsou to činnosti, kterých bychom se měli vyvarovat nebo je alespoň omezit. Je to např. sledování televize, sezení u počítače a celkové sezení, které je delší než 30 minut.

Sice se tato pyramida nazývá Pyramida pohybové aktivity, ale na vrcholu pyramidy je nečinnost. Použité barvy na znázornění pyramidy mají upozornit o výkonu u určitých činnostech. U činností v modrém patře se člověk moc neunaví. V oranžovém patře bude člověk více udýchaný. Jen červená barva nás trochu mate. Spíše má upozornit na omezení této činnosti.

Při pohledu na pyramidu je kladnou stránkou snad jen barevné provedení. Při bližším zkoumání nelaického oka se nejednou pozastavíme nad nesrovnalostmi. Například uvedení stejné činnosti ve dvou patrech je matoucí. Dále by se mohla více přiblížit specifikum jednotlivých činností, např. u běhu, zda se jedná o sprint či vytrvalostní běh (*Let's move L.A.*).

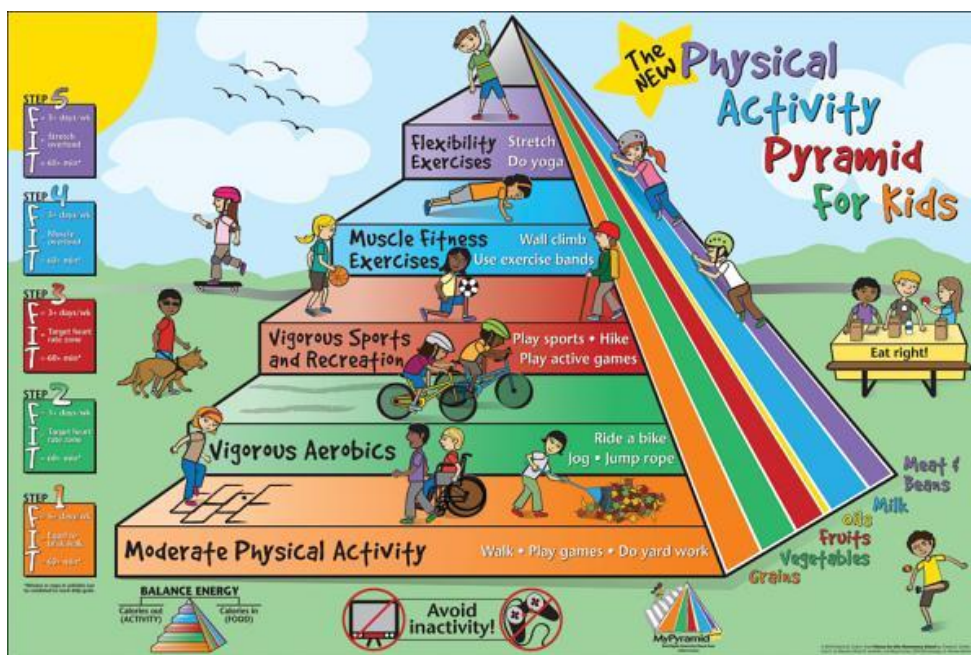
Nová pyramida pro děti

V roce 2010 publikoval Corbin svoji pyramidu pro děti (obr.7). Tato pyramida má na rozdíl od těch amerických pět pater a neobsahuje žádné patro s nečinností. Pyramida obsahuje patra- středně náročné pohybové činnosti, intenzivní aerobní činnosti, intenzivní sporty a rekreace, cvičení k posílení svalů a flexibilní cvičení.

V prvním patře vidíme chůzi, hraní pohybových her a práci na zahradě. V rámci druhého patra bychom měli jezdit na kole a skákat přes švihadlo, což jsou aerobní aktivity. Do třetího patra řadíme sportovní hry jako je fotbal, softball nebo provádět pěší turistiku. Do čtvrtého patra Corbin zařadil lezení po stěně nebo posilování s gumou. Navrholku pyramidy máme flexibilní posilování, do kterého patří jóga nebo protahování.

Corbin se v pyramidě vyhnul patru s nečinností a příklady napsal mimo ní. Vidíme zde, že se máme vyvarovat hraní her na počítači či sledování televize. Dále tu máme příklad

doporučené stravy, jako jsou obilniny, zelenina, ovoce, různé mastné kyseliny, mléko a maso. U této pyramidy nám ale chybí počet příkladů v jednotlivých patrech.



Obr. 7- The New Physical Activity Pyramid for Kids podle Corbina¹⁸

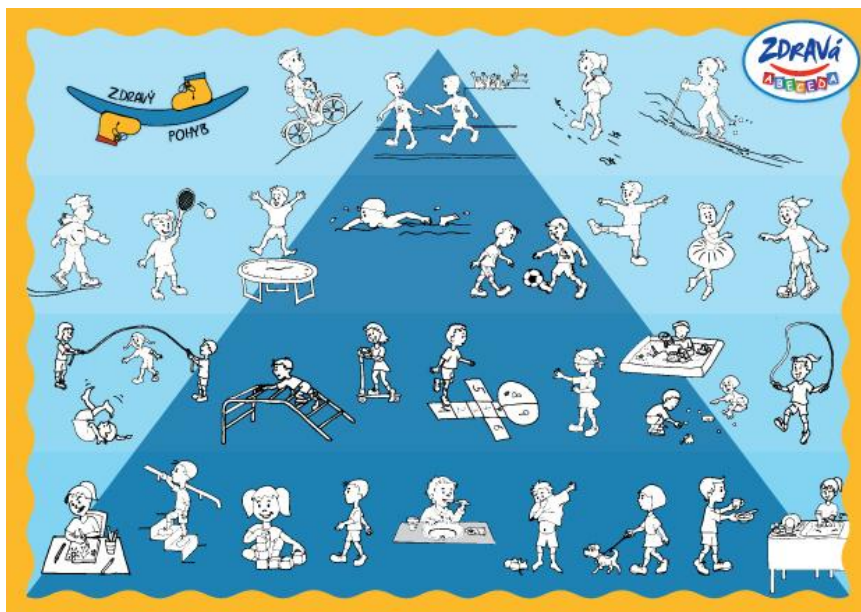
Pyramida v projektu Zdravá abeceda

„Zdravá abeceda je nový vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti předškolního věku.“¹⁹ (obr. 8) Tato pyramida se skládá ze čtyř nejdůležitějších částí zdravého života- zdravá strava, vnitřní pohoda, vhodné prostředí a mnoho pohybu. Na obrázku vidíme dostatečný počet pohybových aktivit pro děti od předškolního po mladší školní věk. Spodní patro tvoří aktivity s velmi malou zátěží a tvoří je většinou běžné aktivity dne, např. malování, chůze do schodů, oblékání a venčení psa. Ve druhém patře vidíme střední intenzitu zátěže, např. skákání přes švihadlo, lezení po prolézačce, skákání panáka nebo hra na pískovišti. Třetí patro je tvořeno z činností s větší intenzitou zátěže, např. plavání, fotbal, balet nebo tenis. Poslední, čtvrté patro tvoří činnosti s největší intenzitou zatížení, např. štafetový běh, běh na běžkách nebo jízda na kole do kopce. Jsou tam činnosti, jako je fotbal, venčení psa, chůze a chůze do schodů, bruslení, skok na trampolíně, jízda na kole, ale i

¹⁸Corbin, Charles B. *Fitness for life physical activity pyramid for kids: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přeprac. vyd. Champaign: HumanKinetics, 2010, 167 s. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 978-073-6091-527.

¹⁹ Zdravá abeceda [online]. [cit. 2012-11-8]. Dostupné na [www: http://www.zdravaabeceda.cz/o-projektu.html](http://www.zdravaabeceda.cz/o-projektu.html)

hraní si na písku, skákání přes švihadlo apod. U této pyramidy nemůžeme mluvit o absencimnožství výčtu aktivit. (Zdravá abeceda)



Obr.8- Pyramida v projektu Zdraváabeceda²⁰

Pyramida v projektu Pyramidulka

V projektu Pyramidulka, Edukační materiál pro učitele 1. stupně ZŠ, se pracuje s pyramidou, která je členěna na tři části. Současně žáci obdrží časový snímek dne, kam si zapisují vykonané pohybové činnosti. Vybraná políčka odpovídající jednomu ze tří pater pyramidy si žáci vybarví příslušnou pastelkou podle toho, jakou intenzitou pohybovou aktivitu vykonávají. Pro zjištění intenzity námahy jsou u časového snímku napsány příklady. Pyramidu si žáci vytváří sami a i sami si doplňují pohybové aktivity podle intenzity.

První patro se zelenou barvou je vymezeno činnostmi s mírnou tělesnou námahou.,, Při těchto činnostech se možná trochu zadýcháš, ale necítíš téměř žádnou únavu. Patří sem chůze do školy i ze školy, procházky venku, pomalá chůze do schodů, procházky se psem, pobyt a hry venku s kamarády, ale i domácí práce, jako je utírání prachu, mytí nádobí apod. “²¹

²⁰Zdravá abeceda. [online]. [cit. 2012-11-6]. Dostupné z WWW:

□ <http://www.zdravaabeceda.cz/pohyb-slovo-obrazem.html> □.

²¹ Mužik, V., Jonášová, D., Vrbas, J., Bártová, J. Školáci v pohybu – projekt podpory pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. In Mužik, V.; Vlček, P. et al. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci a MSD, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7, str.177.

Druhé patro ve žluté barvě je vymezeno činnostmi se střední tělesnou námahou. „Při těchto činnostech se více zadýcháš, cítíš, že ti buší rychleji srdíčko a trošku se i potíš. Patří sem rychlá nebo namáhavá chůze, běh s mírným tempem, běžná jízda na kole, rekreační jízda na kolečkových bruslích nebo na koloběžce, hry s míčem, ale i náročnější úklid, jako je vysávání, mytí podlahy; zahradní práce aj.“²²

Na špičce pyramidy jsou vymezeny pohybové činnosti s velkou tělesnou námahou. „Při těchto činnostech se velmi zadýcháš, silně ti tluče srdíčko a potom potřebuješ odpočinek. Patří sem např. rychlá a delší jízda na kole, rychlý nebo dlouhý usilovný běh, usilovně hraný fotbal, florbal, basketbal apod., déletrvající skákání přes švihadlo, několikametrová chůze kopcovitým terénem, plavání na delší vzdálenost, sportovní soutěže (např. utkání ve florbalu) apod.“²³

	Činnosti s mírnou tělesnou námahou – při těchto činnostech se trošku zadýcháš, ale necítíš téměř žádnou únavu svalů. Patří sem chůze do školy i ze školy, procházky venku, pomalá chůze do schodů, procházky se psem, hry venku s kamarády, domácí práce jako je utírání prachu, mytí nádobí, nakupování apod.
	Činnosti se střední tělesnou námahou – při těchto činnostech se více zadýcháš a unavíš, cítíš, že se trošku potíš. Po takové činnosti si obvykle potřebuješ trošku odpočinout. Patří sem pohybové hry (honičky, vybíjená), skákání přes švihadlo, jízda na kole po rovině, jízda na bruslích, na koloběžce, běh mírným tempem, lyžování, plavání, mytí podlah, práce na zahradě apod.
	Činnosti s velkou tělesnou námahou – při těchto činnostech se velmi zadýcháš, silně ti tluče srdíčko, hodně se zpotíš, potřebuješ odpočinek. Patří sem usilovný běh nebo chůze do prudšího kopce, sportovní trénink nebo utkání (fotbal, florbal, hokej, basketbal, atletika, gymnastika, tenis), běh do schodů, rychlá jízda na kole nebo jízda do kopců, aerobik, lezení na stěně, pohybové soutěže apod.

Obr. 9- tabulka výčtu činností²⁴

²² Mužík, V., Jonášová, D., Vrbas, J., Bártová, J. Školáci v pohybu – projekt podpory pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. In MUŽÍK, V.; VLČEK, P. et al. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci a MSD, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7.

²³ Mužík, V., Jonášová, D., Vrbas, J., Bártová, J. Školáci v pohybu – projekt podpory pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. In Mužík, V.; Vlček, P. et al. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci a MSD, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7.

²⁴ Gajdošová, J., Košťálová, A., Mužíková, L., Mužík, V. Pyramidulka – edukační materiál pro 1. stupeň ZŠ s tematikou pohybových aktivit., Brno : Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2008.

3.3 Pojem stimulace

Od pojmu motivace odlišujeme pojem stimulace.

Motivace

V moderní psychologii se s tímto názvem setkáváme velmi často. Motivaci můžeme vnímat v pozitivním, ale i negativním slova smyslu a je našim hlavní prostředkem k utváření trvalejších hodnot v chování jedince.

Pro školní praxi Lokšová a Lokša (1999) rozdělili motivaci na tři body-

1. **Behaviorální** teorie, která „vidí zdroj motivace úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování nebo snahu vyhnout se důsledkům nepříjemným. Hlavním motivačním činitelem je zpevnění vnější odměnou.“²⁵
2. **Humanistická** teorie, která tvrdí “že pro správný rozvoj motivační struktury žáka učitel musí vytvořit prostředí charakteristické vřelým osobním vztahem, bezpečím a bezpodmínečným přijetím každého jednotlivce, vedoucími k postupnému růstu autonomie žáka.“²⁶
3. **Kognitivní** přístup, který „klade důraz na význam poznávacích (kognitivních) procesů pro chování člověka. Vychází z předpokladu, že člověk je především zpracovatelem informací – což je logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka.“²⁷

Pojem stimulace Bedrnová a Nový (2004) definují jako „vnější působení na psychiku člověka, v jehož důsledku dochází k určitým změnám jeho činnosti prostřednictvím změny psychických procesů, především pak prostřednictvím změny jako motivace“²⁸. Základní rozdíl mezi motivací a stimulací je směr odkud na nás působí. Stimulace působí na psychiku člověka zvenku, motivace je vyvolávána pohnutkami zevnitř. Stimul je jakýkoliv podnět, který vyvolává určité změny v motivaci člověka. Stimuly se však mohou změnit na motivy. Stimulaci vymezuje soubor vnějších podnětů, které působí na motivaci lidí a mírní jejich chování. Stimulem může být jakýkoliv podnět, který působí na člověka a mění jeho

²⁵Lokšová, I. Lokša, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha : Portál, 1999. 199 s. ISBN 80-7178-205-X, str. 10

²⁶Lokšová, I. Lokša, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha : Portál, 1999. 199 s. ISBN 80-7178-205-X, str. 11

²⁷Lokšová, I. Lokša, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha : Portál, 1999. 199 s. ISBN 80-7178-205-X, str. 1

²⁸Bedrnová, E. A Nový, I. *Psychologie a sociologie řízení*. 2. rozšířené vydání. Praha: Management Press, 2004. 586 s. ISBN 80-7261-064-3, s.243

motivaci. Podněty mohou být stavy těla, jako je např. bolest zad, která vyvolává motiv návštěvy doktora. Znakem stimulu může být vznik jiných podmínek a okolností, znakem motivu je odpověď na tyto podmínky (Bedrnová, Nový a kol., 2007).

Zda se určitý podnět stane stimulem, závisí především na tzv. motivační struktuře konkrétního člověka, tj. na podobě jeho dlouhodobé motivaci. Spojitost mezi stimulem a motivací není přímá. Je určována vlastností osobnosti nebo celou řadou psychických procesů. Procesy zahrnují potřeby, hodnoty, postoje, morální zásady, životní filosofii a další. Stimuly mezi sebou se mohou posilovat nebo oslabovat. Podle Bedrnové, Nového a kol. (2007) je působení stimulace na motivaci jednání značný. Smyslem stimulů je vyvolat u dítěte nějakou aktivitu nebo ji omezit. Úspěšná stimulace závisí na skladbě motivace jednání žáka. Velmi vysoká nebo zároveň velmi nízká úroveň motivace snižuje vliv stimulace dítěte. Stimulace je neefektivnější pokud má žák o danou činnost zájem a baví ho. Čím více dáme dítěti složitější úkol, tím více se zvyšuje jeho vnitřní motivace (Bedrnová, Nový a kol., 2007). Základem stimulace je podnět, který žák poznává, a výsledky jsou vidět v intenzitě chování. Účinky stimulace můžeme vyhodnotit pouze ve spojení s motivací. Vhodnou motivaci nám určuje stimulace, čímž vznikají základy dobrých výsledků.

Stimuly můžeme podle Kleibla (1995) členit na:

- Hmotné (peníze, nové hračky ve třídě) nebo nehmotné (čas, uznání, morální hodnoty)
- Finanční (mzda, úrok, daň, prémie) nebo nefinanční (pověst, kvalita)
- Pracovní (úkol, norma) nebo mimopracovní (životní úroveň, volný čas, bydlení)
- Prospěšné (zajímavá práce, sportovní vyžití) nebo škodlivé (alkohol, drogy, cigarety)

Vztah motivace a stimulace spolu úzce souvisí. „*Motivace vychází převážně z nitra*

osoby jako odpověď na její vnitřní a rozvíjející se program potřeb, tužeb, ambicí

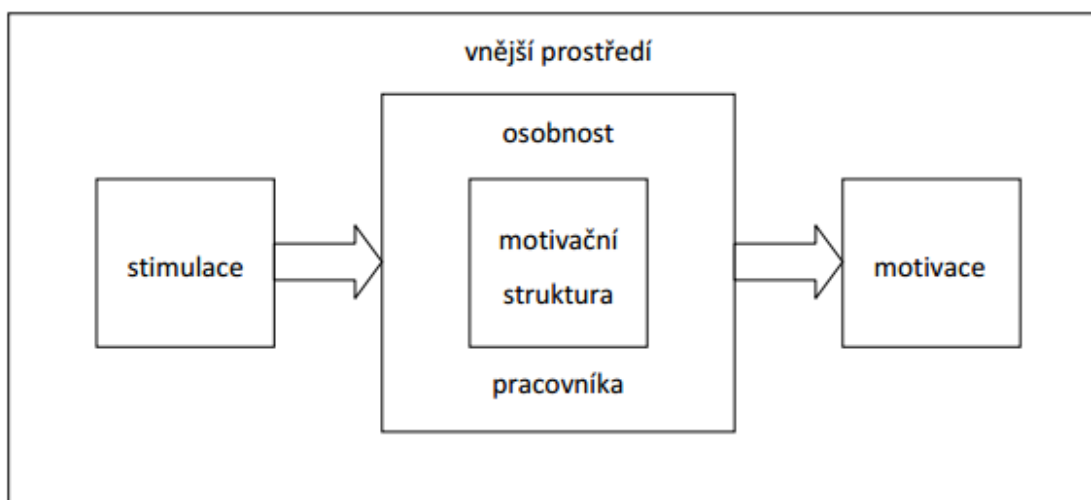
a hodnot. Různé stimuly, které pocházejí ze stále se měnícího společenského

prostředí, obzvláště z vedení, jsou ale velice důležité“²⁹

Stimulaci lze vysvětlit jako vnějšího motivačního činitele práce člověka. Ale jen některé působící stimuly mají na motivaci opravdu vliv. Mezi stimulem a motivací není přímá spojitost. Člověk se svojí motivační strukturou zaujímá místo mezi stimulací a motivací. Mezi

²⁹ Adair, J. E. *Efektivní motivace*. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2004. 174 s. ISBN 80-86851-00-1, str. 103

motivační strukturu patří získané a vrozené potřeby, zkušenosti, styl jednání a životní hodnoty (Bedrnová, Nový a kol., 1998)



Obr. 10- Schématické znázornění vztahu stimulace –osobnost člověka- motivace³⁰

3.4 Stimulace dítěte ze strany rodičů a školy

Všeobecný pokles pohybové aktivity dětí je podle EuropeanHeartHealthInitiative (2001) důsledkem snížené fyzické práce. Děti jsou v dnešní době málo zatěžovány domácími pracemi nebo prací na zahradě. Rodiče se o své ratolesti bojí, a proto je nezatěžují složitějšími úkoly. Také větší využívání automobilů pro dopravu škodí pohybové aktivitě dětí. Přitom samotná cesta do školy nebo ze školy se dá využít k opakování násobilky, vyjmenovaných slov a podobných věcí. Je to i příjemně strávený čas rodiče s dítětem. I obyčejná chůze, procházka v každodenním životě chybí, je to hlavně z důvodu bezpečnosti u dětí. Pohybovou aktivitu také omezují různé energeticky úsporné zařízení, jako jsou např. v obchodních domech eskalátory, v panelovém domě výtahy a automatické dveře. Počet hodin tělesné výchovy se v posledních letech snížil. Tyto hodiny byly nahrazeny jinými předměty. Lidé si pořád neuvědomují, že tělesná výchova a rozvoj pohybových dovedností je v tomto věku nenahraditelný. Také ostatní sportovní kroužky nebo samotný pohyb na čerstvém vzduchu s hraním aktivit přivádí rodiče k obavám z úrazu. I z tohoto důvodu se mění trávení volného

³⁰Bedrnová, E. A Nový, I. A Kol. *Psychologie a sociologie řízení*. 1. vyd. Praha: Management Press, 1998. 559 s. ISBN 80-85943-57-3, str. 269

času dětí z aktivního na sedavý. Hra na počítači, film v televizi nebo hry na internetu zabraňují aktivnímu pohybu dětí.

Nejlepším způsobem, jak si přivyknout ke zdravému životnímu stylu je výchovou v rodině. Rodina je totiž pro dítě sociální skupinou, ze které čerpá řadu integračních a diferenciacních procesů. Osvojuje si chování, jednání a komunikaci s okolím. V rodině si dítě přivyká na myšlenky, ideály a systémy hodnot „svých dospělých“. Rodiče by měli jít pro dítě příkladem a měli by mu vytvořit podnětné prostředí, ve kterém dítě žije (Junger, Zusková, 2000; Michal, 2000; Medeková, Zapletalová, Havlíček, 2000; Gillies, McCarthy, Holland, 2001; Greendorfer, 2002; Šimonek, 2004).

Záznamy hledající souvislosti mezi sportováním rodičů a dětí zaznamenaly významný vliv rodičů. Podle zahraničních záznamů úroveň PA dětí se odvíjí od sociálních a ekonomických podmínek rodiny. Hodně důležitá je i úplnost či neúplnost rodiny, vzdělání a zaměstnání rodičů. Při růstu a vývoji dítěte je řazeno k nejdůležitějším aspektům vzdělání rodičů a další sociálně ekonomické faktory. Děti jsou závislé na rodičích, zda chtějí či nechtějí investovat čas, peníze a osobně se angažovat na tom, aby jejich dítě sportovalo. Sportování dětí, co nejvíce přiblížit společnosti a tím vytvořit myšlenku modelu dobrého rodičovství. Pohybové aktivity by se staly příležitostí k utužování vztahů a soudržnosti rodiny (Coakley 2001).

3.5 Environmentální stimuly k pohybové aktivitě

3.5.1 Volnočasové aktivity

Kvalitní náplň pro volný čas se samozřejmě nevyřeší všechno, ale když má dítě nabídku pestrou a má šanci, že v něčem z toho bude úspěšné, zmenšuje se pravděpodobnost výtržnictví nebo opilectví. V dnešní době se už více setkáváme s kroužky u školy či družiny, což znamená, že má dítě na výběr množství kroužků od sportovních po umělecky zaměřené a stojí nás to minimum financí. Další výhodou se týká přejíždění ze školy na kroužek. Týká se to spíše mladších dětí, že rodiče nemají čas dítě vyzvednout ze školy a dovézt ho na jeho oblíbenou volnočasovou aktivitu. Navíc je dítě již ve známém prostředí se svými spolužáky,

vrstevníky, které každý den potkává ve škole. U volnočasových aktivit trávených venku jsou velmi oblíbení „skauti“, kde se dítě naučí, jak se o sebe postarat, jak založit oheň nebo uvázat uzel. Tato aktivita je velmi oblíbená spíše u chlapců. Ve větších městech jsou velmi oblíbené „klubovny“ pro děti. Ty však musí splňovat nějaká kritéria. Prostorové a materiální vybavení musí splňovat základní záměr. Ten je vytvořit místo, kde by se děti chtěly a mohly sejít. Kde by si mohly popovídat a zabavit se. To znamená místo, které je volně přístupné a otevřené v čase, kdy mají děti volno. Místo, jehož atmosféra a vybavení odpovídá životnímu stylu dětí a mládeže. Na takovém to místě je i dobrá příležitost, jak vhodně informovat o tom, co lze dělat jiného v dalších prostorách zařízení i o nabídce pravidelných činností v rámci střediska. Místem určeným pro setkávání mladých musí být vhodný prostor. Vhodná místnost nejlépe ve vstupním prostoru zařízení nebo poslouží i chodbové prostory a v letním období venkovní prostory, pokud jsou k dispozici. K základnímu vybavení patří možnost sezení, vhodná je reprodukováná hudba a nápojový automat. Samozřejmě jsou tyto zařízení vhodná spíše pro starší část mladšího věku. Ti mladší ocení spíše pískoviště a hřiště u svého domu. V dnešní době se ale více setkáváme s velmi starostlivými rodiči, kteří se o své děti bojí tak, že je nenechají volně pobývat na hřišti či pískovišti. I tímto chováním se snižuje pohybová aktivita dětí, která má potom negativní dopad na jejich pohybové dovednosti (Javůrek J., 1980; Miklánková, 2009; Erikson, 2002)

3.5.2 Prostorová stimulace

Jak už jsem napsala výše. V dnešní době se setkáváme s logickými obavami rodičů ze zranění dětí při pohybové aktivitě. Proto si většina dětí hraje doma a návštěvy hřišť, bazénu, výletů do přírody apod. se snižuje. Dále to závisí na časových možnostech rodičů a finančních prostředcích. Úroveň pohybové aktivity také ovlivňuje místo a typ bydliště. Pokud dítě bydlí na vesnici a je zvědavé, nepřekvapí nás, že si po škole raději chodí hrát ven nebo zkoumá svoje nejbližší prostředí. Zatímco městské dítě, které bydlí na sídlišti, si raději vybere současný trend mladších dětí a to hru na počítači. Samozřejmě, že se mění i vztah města k vesnici. Děti ve městech mají více možností pohybové aktivity, co se týče sportovišť. I v tomto případě ale musíme přihlížet k životnímu stylu rodiny a finančním možnostem. Velmi často vidíme si děti hrát na zahradě, na hřišti, v lese nebo v bazéně. Ve škole se velmi často setkáváme s návštěvou školní zahrady nebo hřiště. Pro žáky většinou nejsou ostatní prostory přístupné. Existuje jen velmi malé procento škol, které má k dispozici kolem budovy hrací (travnatý prostor), na kterém mají děti možnost v rámci velké přestávky nebo družiny si hrát.

Tyto skutečnosti jsou také důsledkem toho, že učitelé se také bojí o žákovu bezpečnost v čase školy, jelikož jsou za žáka odpovědní. Je ale samozřejmé, že u dětí mladšího školního věku k úrazům dochází, protože vykazují mnohem vyšší pohybovou aktivitu než děti starší, tudíž se jen těžce vyhneme úrazu ve školách. Vysoká úrazovost dětí ve škole však často vede ke kritizování práce učitelů a ke znehodnocování jejich postavení. Samozřejmě, že mají děti ve škole méně prostoru k pohybové aktivitě. Zvláště vyšší ročníky prvního stupně se již neučí hrou jako žáci v první třídě. Právě proto, že mají ve škole žáci málo pohybové aktivity, měla by být nahrazena doma. Dítě by se nemělo věnovat sedacím činnostem i v rámci domácího prostředí. Ne jen, že se správně nevyvíjí dovednosti, ale zvyšují se šance na obezitu dítěte. Spontánní pohybová aktivita, kdy si dítě samo určí zátěž prováděné aktivity a i odpočinek má nezastupitelnou roli a je doporučována i psychology (Javůrek J., 1980; Miklánková, 2009, Bursová, 1996; Mužík, Vlček, 2010).

3.5.3 Materiální stimulace

Materiální podmínky napomáhají ke všeobecnému rozvoji dítěte. Proto bychom se měli zaměřit na uspokojivé a účelové vybavení školy i jeho okolí. Už jenom to, jaké např. uspořádání lavic vybereme, nám strašně ovlivní rozvoj a stimulaci dítěte. Další stránkou je kvalitní vybavení tříd a školy samotné. Hra, jako hlavní činnost dítěte se váže právě k materiálu, který máme k dispozici a jako hlavní činnost ve vývoji dítěte má nezastupitelnou roli. Upřednostňujeme hry spontánní, tvořivé, námětové, didaktické a interakční (<http://www.msnopova.cz/filozofie-skolky/>).

V dnešní době jsou velmi oblíbené hračky „technické“. Čím dál více se setkáváme s tím, že mnoho žáků na prvním stupni si do výuky donese mobilní telefon či dokonce tablet. V reklamách a letáčích vidíme častěji mluvící panenky či střílečké zbraně, než reklamu na hračky podporující pohybovou aktivitu. Proto zvláště rodiče by neměli zapomínat na hračky, které pohybovou aktivitu podporují. Je samozřejmé, že v televizi neuvidíme reklamu, která nám představuje švihadlo nebo obruč. Právě od toho by tu měli být rodiče, kteří na tuto skutečnost nezapomínají a nekupují dětem jen moderní technologie. V dnešním světě je pro děti důležitější jejich mobilní telefon, než jízdní kolo, na kterém moc často nejezdí. V minulosti přitom bylo jízdní kolo jediným dopravním prostředkem u dětí mladšího školního věku. Závisí to samozřejmě také na dopravních prostředcích rodičů. Když nikam dítě s rodiči nechodí pěšky a jen jezdí autem, nemá důvod oprášit jeho jízdní kolo (Mužík, Vlček, 2010; Javůrek J., 1980; Miklánková, 2009)

3.5.4 Dopravní stimuly

V dnešní době se už zdaleka nechodí tolik pěšky, co dříve. Děti ve velkých městech jezdí hromadnou dopravou nebo autem. Přitom negativní dopady automobilové dopravy jsou už dlouhou dobu známé. Ne jen, že se znečišťuje ovzduší, narůstá úbytek zeleně, přibývá hluk, ale i přibývá obézních dětí. Počet automobilů je roven počtu řidičů, kteří si neuvědomují, že čím více jich bude, tím se jim bude jezdit hůře. V dnešní době se často setkáváme s odvozem dětí do školy automobilem. Tato skutečnost je viditelná spíše ve větších městech, kde si rodiče myslí, že je okolní svět pro dítě nebezpečný. Samozřejmě s výjimkou větších vzdáleností. Jde jen o to, že v některých případech je žák ve škole dříve pěšky, než samotným automobilem. Rodiče si myslí, že šetří dítě před okolním nebezpečím nebo nemocemi. V tomto případě ale odpírají dětem pohybovou aktivitu, na kterou si časem zvykají a v dospívání s ní mají problém.

Také se v dnešní době nesetkáváme s dětmi, které jezdí do školy na kole. Tato skutečnost je viditelná spíše na vesnicích či velmi malých městech. Je pochopitelné, že se rodiče o své děti bojí, právě proto by podobné činnosti měli provádět společně, aby předešli zranění a šli příkladem. Dnešní děti ale berou jízdu na kole jako za „nemoderní“ způsob dopravy. Přitom v severských zemích je tato doprava nedocenitelná. Existuje celá řada způsobů, jak může člověk zůstat tělesně aktivní, např. cvičení ve fitness centrech, sport v halách apod. si ale vyžadují čas a peníze, což hodně lidí odrazuje. Tudíž se zavedl pojem „aktivní doprava“, který nám označuje chůzi a jízdu na kole za nejpraktičtější způsob zlepšování naší fyzické kondice. Aktivní doprava je velice důležitá pro dětský vývoj tělesný i sociální. Chůze a jízda na kole dává dětem pocit samostatnosti, který ovlivňuje jejich sociální a psychologický vývoj. Přepavní schémata z dětství nám navíc ukazují, že děti, které více chodili a jezdili na kole, budou tuto aktivní dopravu využívat i v dospělosti (Children and mobility, 2000; Javůrek J., 1980; Miklánková, 2009) .

4 Cíle, výzkumy a výzkumné otázky

Hlavním cílem mé diplomové práce je zmapovat a zhodnotit úroveň hrubé motoriky vybraného souboru dětí v mladším školním věku. Dílčím cílem bylo zjistit u těchto dětí úroveň stimulace k pohybové aktivitě ve škole a v rodině.

Ze stanovených cílů vyplynuly následující úkoly-

- 1 Studium odborné literatury
- 2 Vytvoření designu výzkumu
- 3 Realizace výzkumu, sběr dat
- 4 Zpracování dat a vytvoření závěrů
- 5 Zpracování diplomové práce

K řešení byly stanoveny tyto otázky:

1. Bude u sledovaných dětí vyšší úroveň materiální a prostorové stimulace v rodině než ve škole?
2. Jakou úroveň hrubé motoriky vykazují děti ze sledovaného souboru?
3. Preferují děti v mladším školním věku aktivní transport do a ze školy?

Dále byly stanoveny dvě hypotézy:

H1: Úroveň hrubé motoriky je vyšší u dětí z rodin, kde oba rodiče sportují.

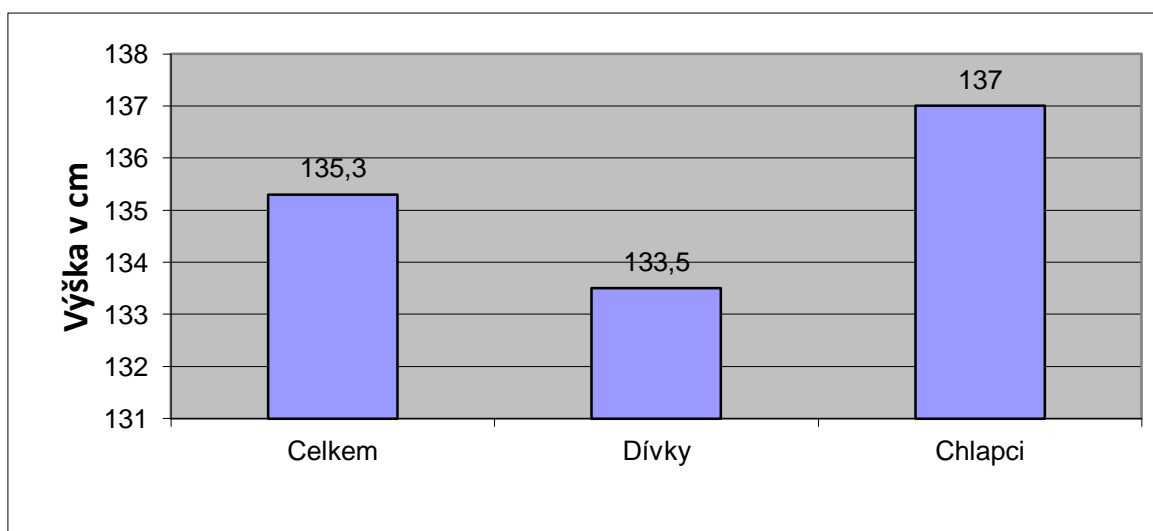
H2: Děti vykazující vysokou účast v dětských a sportovních organizacích dosahují i vysoké úrovně hrubé motoriky.

5 Metodika

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný vzorek respondentů byl tvořen 207 dětmi základních škol v Olomouckém kraji. Pro provedení výzkumu byla oslovena jedna základní škola. Výzkumu se zúčastnilo 101 dívek a 106 chlapců. Úbytek dětí byl způsoben nemocí. V nižších ročnících jsme se setkali i s negativní reakcí tohoto měření, což vedlo k ukončení testu. Dalším faktorem mající vliv na počet respondentů byly chybně zpracované záznamy o pohybové aktivitě dětí a dotazníky. Nakonec byly v mé diplomové práci zpracovány výsledky 125 dětí, 72 dívek a 53 chlapců.

Průměrná výška všech 125 dětí je 135,3 cm. U dívek je to průměrně 133,5 cm a u chlapců 137 cm.

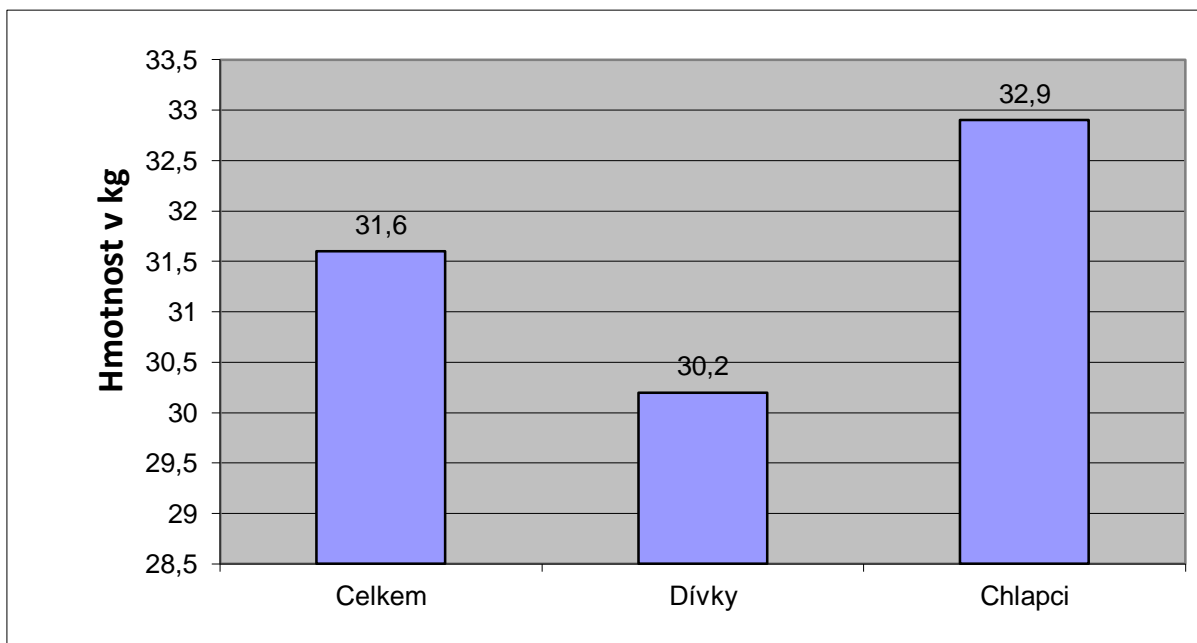


Obr. 11 Výška sledovaných dětí, n= 125

Vysvětlivky:

Celkem- průměrná výška všech sledovaných dětí; Dívky- průměrná výška dívek; Chlapci- průměrná výška chlapců

Měřila se i hmotnost, která vyšla v následujících hodnotách. Celkem děti průměrně vážily 31,6 kg. Dívky průměrně vážily 30,2 kg a chlapci 32,9 kg.

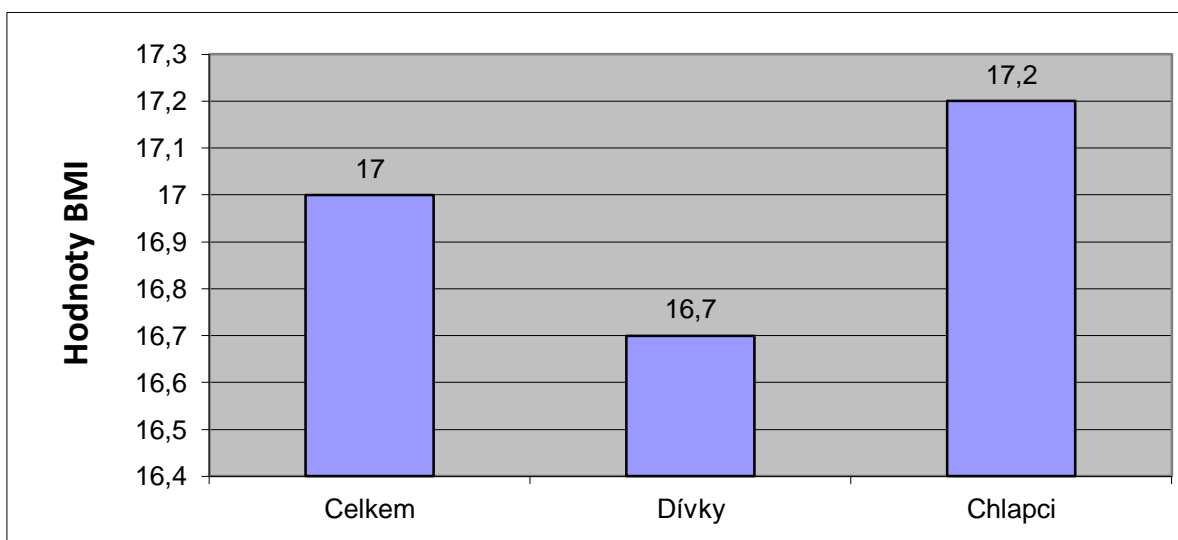


Obr. 12 Hmotnost sledovaných žáků, n= 125

Vysvětlivky:

Celkem- průměrná hmotnost všech sledovaných dětí; Dívky- průměrná hmotnost dívek; Chlapci- průměrná hmotnost chlapců

Z hodnot hmotnosti a výšky jsme vypočítali body mass index- BMI označuje index tělesné hmotnosti a slouží k indikaci podváhy, nadváhy, normální hmotnosti. U všech dětí nám vyšla v průměru hodnota 17. U dívek to průměrně bylo 16,7 a u chlapců v průměru 17,2.



Obr. 13 Průměrné hodnoty BMI u sledovaných dětí, n= 125

Vysvětlivky:

Celkem- průměrné hodnoty BMI u všech sledovaných dětí; průměrné hodnoty BMI jen u dívek; průměrné hodnoty BMI jen u chlapců

Samotný výzkum byl organizován a vyhodnocován třemi vyškolenými pozorovateli. Třídy byly jednotlivě volány a rozděleny do několika skupin, ve kterých prošly jednotlivá stanoviště. Výsledky byly anonymní.

Design výzkumu

V České republice jsme výzkum provedli v první polovině školního roku. V hodinách tělesné výchovy jsme prováděli testování pohybových dovedností pomocí testu TGMD2. Žádná ze tříd, ve kterých probíhalo testování a dotazování, nebyla zaměřena na tělesnou výchovu.

Podle informací získaných od učitelek tělesné výchovy je časová dotace tělesné výchovy v dotazovaných třídách dvě vyučovací jednotky (2 x 45 minut) týdně. Všichni testovaní žáci byli v dobrém zdravotním stavu, žádný z nich neměl osvobození z předmětu tělesná výchova.

5.2 Užití metody, techniky a jejich zpracování

K testování dětí byl použit test TGMD 2 (Ulrich, 2000).

Test of Gross Motor Development – 2 (TGMD-2) je standardizovaný test, který je určen k posouzení hrubých motorických dovedností u dětí ve věku 3 až 11 let.

Test TGMD 2 obsahuje dvě části:

1. Lokomoční (běh, cval dopředu, skákání na jedné noze, skok z jedné na druhou nohu – odpich, skok do dálky z místa, skipink, boční cval);
2. Ovládání předmětů (obouruční odbití pálkou, driblink, chytání míče, kop míčem, hod míčem přes hlavu, kutálení míče).

Následující požadavky jsou standardní pro provádění testů:

1. Před provedením testů, vyplníme formulář a zkontrolujeme všechny výkonnostní kritéria pro každou dovednost.
2. Ukážeme přesnou demonstraci a slovně popíšeme dovednosti před žáky.
3. Poskytneme zkušební pokus a ujistíme se, že žák chápe, co má dělat.
4. Poskytneme další demonstrace, jestliže zjistíme, že žák nepochopil úkol.
5. Aplikujeme každý test dvakrát a zhodnotíme každé kritérium týkající se určitého testu.

Postupujeme podle pokynů a ilustrací v návodu. Výkonnostní kritéria poskytují analýzu kvality zralosti pohybu. Tazatelé musejí být velmi dobře seznámeni s testy a musí demonstraci pozorně sledovat, protože mají jen dva pokusy. Když je vše ale v pořádku, pokus provádíme jen jednou.

Čas: Každému dítěti test trvá kolem 15 minut. Příprava a úklid může trvat dalších 10 minut. Aby nedocházelo ke zpožděním a aby se snížil čas strávený k doplnění pomůcek, učitel by měl mít k dispozici několik míčů navíc.

Prostor: K provedení tohoto testu potřebujeme prostor, např. tělocvičnu o rozměrech 20m x 15 m. V prostoru by se měla nacházet stěna, která by sloužila k odražení hozeného nebo kopnutého míče.

Hodnocení: Žák dostává 1 bod za úspěšný pokus a 0 bodu za neúspěšný pokus. Nejsou žádné jiné známky. Ve výsledku sečteme dva pokusy dohromady a tím získáme celkový výsledek každého kritéria. Až dostaneme celkové skóre pro každou lokomoční část, začneme sčítat všechny body z dané oblasti (lokomoční, ovládání předmětů). Například: Pro lokomoční subtest „Běh“ může žák získat max. počet bodů 8, a min. 0. Potom sečteme všechny body zvlášť z „lokomočních dovedností“ a všechny body z části „ovládání předmětů“, abychom dostali konečný počet bodů pro každého žáka zvlášť. Vyšší počet bodů označuje lepší výkonnost než nižší počet. Nejvyšší skóre ukazuje, že má žák dobře vyvinuté lokomoční dovednosti a ovládání předmětů. Nízké skóre naznačuje slabou lokomoční dovednost a ovládání předmětů (www.google.com). Na základě získaného počtu bodů v testu TGMD2 byly děti rozděleny do 4 kategorií: 1- kategorie 60-70 bodů- velmi nízká úroveň ; 2- kategorie 71-80 bodů- nízká úroveň; 3 - kategorie 81-90 bodů- dobrá úroveň; 4 - kategorie 91-100 bodů- velmi dobrá úroveň.

Výzkumnou metodou byly standardizované dotazníky a záznamové listy pohybové aktivity. Struktura dotazníku a formulace otázek vycházela z cíle práce. Dotazník obsahuje uzavřené otázky týkající se stimulace dítěte k pohybové aktivitě. Použili jsme anglickou verzi dotazníku ESPA (Environmental stimulus for physical activity) podle Rensona, Vanreusela (1980). Tento dotazník poprvé použila v České republice profesorka PhDr. H. Válková, CSc. v roce 1994 při měření environmentální stimulace k pohybové aktivitě adolescentů a dospělých s mentálními postiženími. Tento dotazník hodnotí stimulaci dětí od šesti let k pohybové aktivitě a to jak v rodině, tak ve škole. Dotazník zjišťuje prostorové možnosti a materiální možnosti, dopravní stimuly a sportovní aktivity dítěte. Minimální skóre v dotazníku bylo 37 bodů a maximální skóre bylo 124 bodů (Renson, Vanreusel, 1980). Jako velmi nízká úroveň stimulace

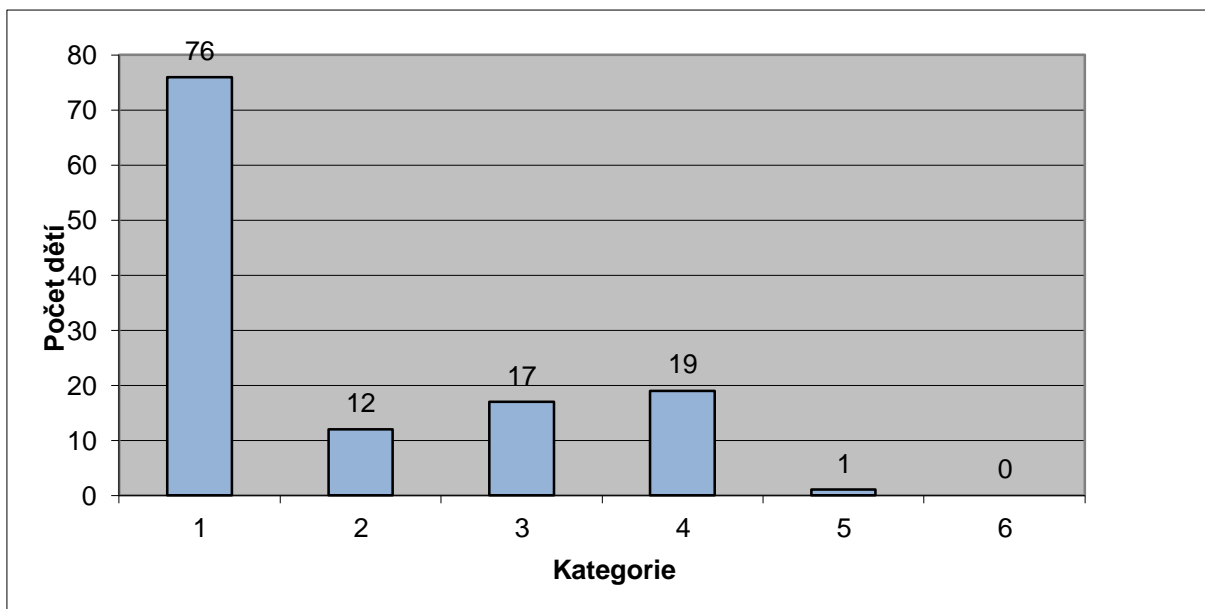
k pohybové aktivitě bylo hodnoceno dosažení 0-47 bodů v dotazníku ESPA. Jako nízká stimulace k pohybové aktivitě bylo hodnoceno dosažení 48-60 body v dotazníku ESPA. Jako dolní průměr stimulace k pohybové aktivitě bylo hodnoceno dosažení 61-73 body v dotazníku ESPA. Jako horní průměr stimulace k pohybové aktivitě bylo hodnoceno 74-86 body v dotazníku ESPA. Jako vysoká úroveň stimulace k pohybové aktivitě bylo hodnoceno dosažení 87-99 body v dotazníku ESPA. Jako velmi vysoká úroveň stimulace k pohybové aktivitě bylo hodnoceno dosažení 99+ bodů.

K testování dané hypotézy byl vzhledem k charakteru dat zvolená metoda kontingenčních tabulek (chí- skóre). Hladina významnosti byla stanovena $p \leq 0,05$.

6 VÝSLEDKY A DISKUZE

6.1 DOTAZNÍK ESPA

Podle vyhodnocení dotazníku byly děti rozděleny do 5 kategorií podle počtu získaných bodů. V kategorii 0- 47 bodů (velmi nízká úroveň stimulace k PA) se umístilo 60,80 % sledovaných dětí. V kategorii- 48-60 bodů (velmi nízká úroveň stimulace k PA) bylo zařazeno 9,60 % těchto dětí. Do kategorie nižší průměr stimulace k PA (61-73 dosažených bodů) patřilo 13,60 % a do kategorie vyšší průměr stimulace k PA (74-86 dosažených bodů) 15,20 %. Vysoké úrovně stimulace k PA(87-99 bodů) dosáhlo pouze 1 dítě (0,80 %). V nejlépe hodnocené kategorii (více než 99 bodů) se neumístilo žádné dítě ze sledovaného souboru. Celkem 36 dětí (tedy méně než 50 %) dosahuje ve stimulaci k PA vyšších hodnot. Řada autorů ve svých výzkumech dokládá význam environmentálních stimulů v souvislosti s úrovní pohybové aktivity dětí (Louie, Chan, 2003; Rutten, Abu Omar, 2004; Miklánková, 2009; Rychtecký, Naul, 2002; etc.). Význam dostupného současně bezpečného prostředí uvádí např. Sallis et al 2001; Barnett, O'Loughlin, Gauvin, Paradis, Hanley, 2006.



Obr. 14 Dotazník ESPA, n= 125

Vysvětlivky:

1.kategorie - 0- 47 bodů; 2.kategorie - 48-60 bodů; 3. - 61-73 bodů; 4.- 74-86 bodů; 5. - 87-99 bodů; 6. - 99 + bodů.

6.1.1 DOPRAVNÍ STIMULY

Dopravní stimuly byly zjišťovány dotazníkem s názvem „Jak se dostanu do školy.“ Rodiče odpovídali na otázku, jak dítě chodí do školy- cesta do školy a zpět.

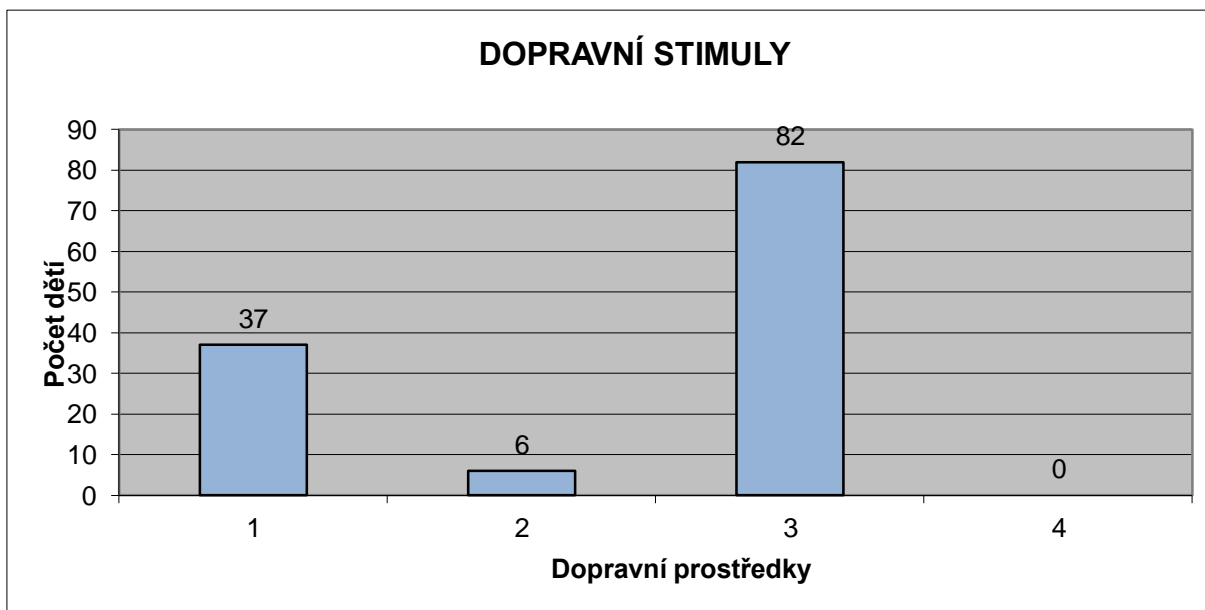
Dopravní stimul	Počet dětí	Podíl v %
1	37	29,6
2	6	4,8
3	82	65,6
4	0	0

Tabulka 1- Dopravní stimulační, n = 125

Vysvětlivky:

1 -jezdím autem; 2- jezdím tramvají nebo autobusem; 3 - chodím pěšky; 4- jezdím na kole

Na základě vyplněných dotazníků od 125 žáků jsme zjistili, že 37 žáků jezdí do školy autem. Jelikož byl tento dotazník vyplňován v základní škole v Olomouci, je možné, že 37 žáků autem dojíždí. Mámna myslí větší vzdálenost. I tak se ale domnívám, že většina dětí, které jezdí do školy autem, bydlí v Olomouci, jen je pro ně a jejich rodiče jednodušší autem do školy dojet. Šest žáků dojíždí tramvají nebo autobusem. Pěšky do školy chodí 82 žáků(Tabulka 1). Jelikož je daná škola uprostřed sídliště, je velmi pravděpodobné, že většina žáků bude do školy docházet. Čím více je k dopravě využívaná chůze, tím více v odpoledních hodinách se děti pohybové aktivitě vyhýbají. Chybí jim i stimulační k pohybové aktivitě. Při dopravě dětí do školy rozhoduje věk dětí a s ním související požadavek na bezpečnost (Kirk, Glendinning, 2004; Jago, Baranowski, 2004). V zahraničí je sledován pokles preference chůze při dopravě do a ze školy ve prospěch dopravy autem (Sirard et al. (2005) zjistili u souboru 219 devítiletých dětí, že aktivní způsob dopravy do školy (chůze, jízda na kole) se podílí na postupném zvyšování času věnovaném denně pohybové aktivitě o 24 minut. U sledovaného souboru nebyla sledována preference jízdy na kole do a ze školy. Sirard, Ainsworth, McIver, Pate (2005) konstatují, že aktivní transport ze školy může zvýšit denní objem pohybové aktivity dítěte až o 24 minut. Vzhledem k nízkému věku sledovaných dětí a lokalitě škol (sídelní školy) je ale logická preference chůze.



Obr.15 Dopravní stimulační, n= 125

Vysvětlivky:

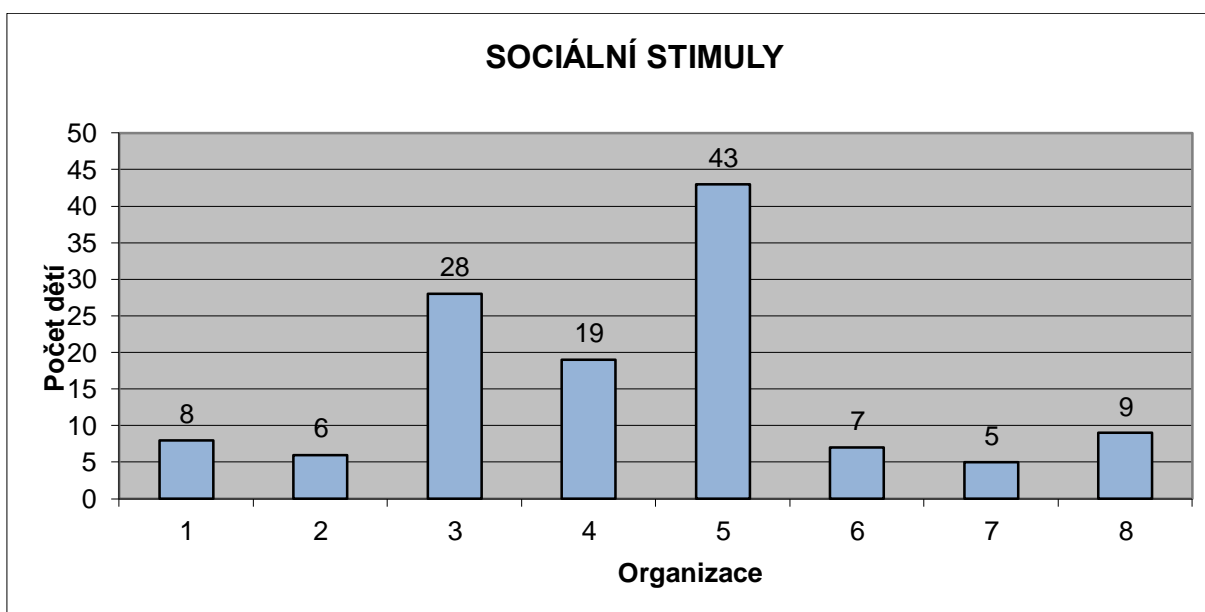
1 -jezdím autem; 2- jezdím tramvají nebo autobusem; 3- chodím pěšky; 4-jezdím na kole.

6.1.2 SOCIÁLNÍ STIMULY

6.1.2.1 Zapojení dítěte do organizovaných pohybových aktivit mimo školní tělesnou výchovu

Pouze 8 dětí (6,4% ze sledovaného souboru) nebylo nikdy členem žádné organizace. Účast dítěte v mimoškolní tělesné výchově a pohybových aktivitách závisí často na finančních možnostech rodiny. Částečným členem dětské organizace je 6 dětí (4,8 % z celkového počtu). Částečným členem sportovního kroužku je 28 dětí (22,4 %). V mladším školním věku se odvíjí úroveň pohybové aktivity od samotné aktivity rodičů (Miklánková, 2009, Medeková, Zapletalová, Havlíček, 2000). Stálým členem dětské organizace je 19 dětí. Rozhodnutí, zda rodič své dítě dá do nějakého kroužku je podmíněno také dostatkem informací o přínosu pohybových aktivit pro zdraví dítěte a o nabídce pohybových aktivit v místě bydliště. Stálým členem sportovního klubu je 43 dětí (34,4 % z celkového počtu). V tomto věku je i velmi důležitý rodičovský vzor, společné zážitky z pohybové aktivity a pohybová podpora ze strany rodičů, která pozitivně ovlivňuje dítě k pohybové aktivitě (Trinder, Beek, Connolly's, 2002; Coakley, 2001; Kay, Lowrey, 2003). Pokud dítě vidí u rodičů pohybovou aktivitu je jasné, že k ní začne mít pozitivní přístup. V mladším školním

věku se mnoho dětí rozhoduje pro týmové sportovní hry. Hlavně chlapci začínají toužit po sportovní kariéře např. fotbalisty, hokejisty apod. V Anglii podle Rowea a Championa (1999) se v současné době účastní 24 % dětí pohybové aktivity ve sportovních klubech a sportovních centrech. Stálým členem několika dětských organizací je sedm dětí, což odpovídá 5,6 %. Stálým členem několika sportovních klubů je 5 dětí, což jsou 4 %. A stálým členem dětské organizace a sportovního klubu je devět dětí- 7,2 %. Každá škola má k dispozici několik sportovních kroužků, které nepotřebují velké množství peněz ani čas k přesunu. Dítě je ve známém prostředí a hraje si se svými spolužáky. Zvláště pro děti raného mladšího věku je to velmi vhodný způsob, jak donutit dítě zvyknout si na pohybovou aktivitu, když v malém množství. Řada odborníků (Matějček, 2005; Měkota, Cuberek, 2007) přiřazuje zapojení dítěte do dětských nebo sportovních organizací důležitý význam. Dítě si osvojí jazyk, normy chování, hodnoty a mezilidské vztahy.



Obr. 16- Sociální stimulační – zapojení do dětských nebo sportovních organizací, n=125

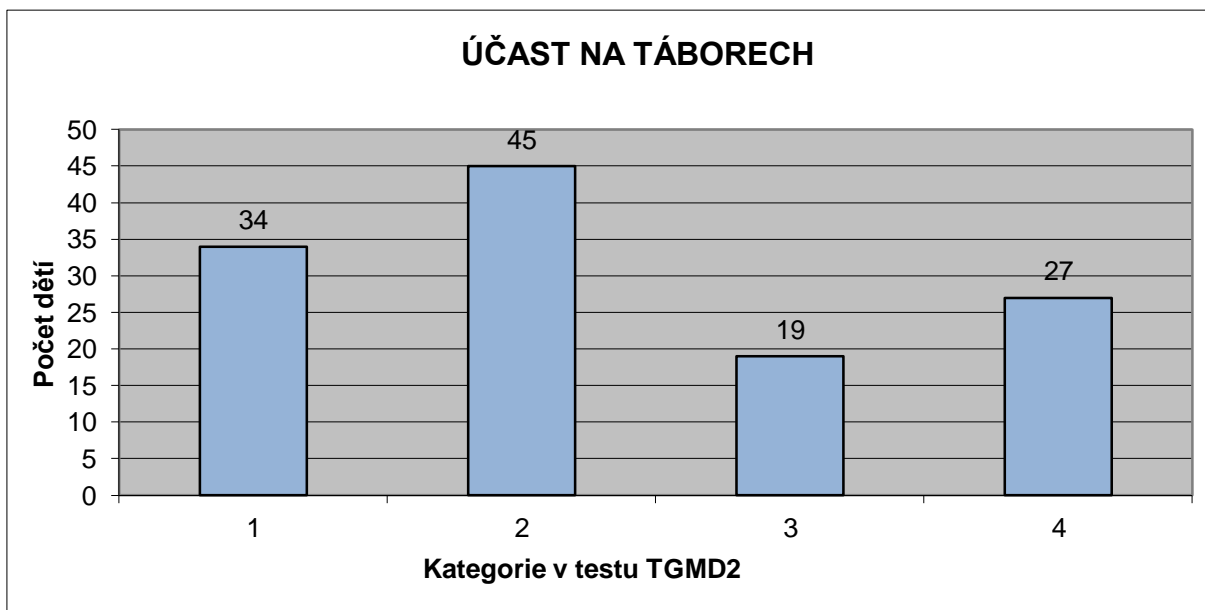
Vysvětlivky:

1 - nikdy jsem nebyl členem; 2- jsem částečný člen dětské organizace; 3- jsem částečný člen sportovního kroužku; 4- jsem stálý člen dětské organizace; 5- jsem stálý člen sportovního klubu; 6- jsem stálý člen několika dětských organizací; 7- jsem stálý člen několika sportovních klubů; 8- jsem stálý člen dětské organizace a sportovního klubu.

6.1.2.2 Účast na táborech

Jak bylo předpokládáno a z našich dotazníků vyplývá, že až 34 dětí (27,2 % z celkového počtu sledovaných dětí) se zatím nikdy nezúčastnilo žádného tábora. Tuto skutečnost určuje jak ekonomická situace rodiny, tak i strach o své ratolesti. Jak už jsem se zmínila výše, v dnešní době se setkáváme s úzkostí a strachem rodičů o své děti. I přesto se ale setkáváme i s rodiči, kteří své dítě na dětský tábor pošlou. Z dotazníku vyplývá, že na dětském táboře bylo už 45 dětí (36 % z celkového počtu sledovaných dětí). Rodiče tam své děti posílají hlavně z důvodu aktivního vyžití v letních měsících a také z důvodu časové tísně v době školních prázdnin. Rodiče nemají celý den čas k hlídání svých dětí. Proto jsou dětské tábory výborným východiskem. Samozřejmě to není jen dětský tábor. Co se týče sportovních táborů, pravidla jsou stejná. Sportovní tábor se však specializuje jen na jednu disciplínu.

Často se setkáváme s tábory basketbalovými, tenisovými nebo fotbalovými. V našem dotazníku odpovědělo 19 dětí, že někdy bylo na sportovním táboře (15,2 % z celkového počtu sledovaných dětí). Toto číslo naznačuje ranou specializaci u dětí mladšího školního věku. Na dětském i sportovním táboře již bylo 27 dětí (21,6 % z celkového počtu sledovaných dětí). V první třídě roste účast dítěte na letních dětských táborech, na školách v přírodě a také na sportovních soustředěních (Miklánková, 2002). Jago a Baranowski (2004) uvádějí zvýšenou pohybovou aktivitu v době školních prázdnin a to v letních či zimních táborech. Problém nastává při skončení tábora a ztracení zájmu dítěte o pohybovou aktivitu. Alexandris a Kouthouris (2005) zkoumali motivaci účasti na dětských letních táborech u 453 dětí 5–7letých. Uvedli největší zájem v oblasti socializace, hledání nových přátel a setkávání se starými přáteli. Tato skutečnost byla viděna více u dívek, než chlapců.



Obr. 17- Sociální stimulace – účast na táborech a soustředěních, n= 125

Vysvětlivky:

1- nikdy jsem se nezúčastnil tábora; 2- zúčastnil jsem se dětského tábora; 3- zúčastnil jsem se sportovního tábora; 4- zúčastnil jsem se dětského i sportovního tábora.

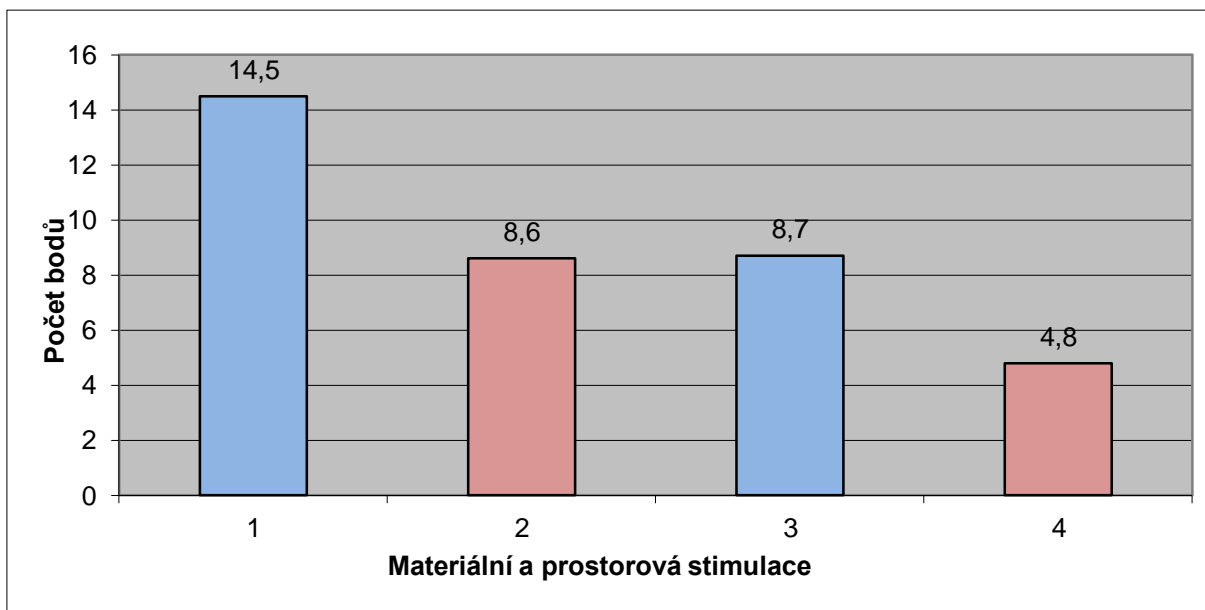
6.1.3 Prostorové stimuly ve škole a v rodině

Průměrný počet bodů z oblasti prostorové stimulace v rodině je 8,7 bodu. Díky tomu přibývá v dnešní době obézních dětí, dětí s cukrovkou či sníženým imunitním systémem. Rodiče by svým dětem měli věnovat více svého volného času. Z výsledků jsme zjistili, že průměrný počet bodů z prostorové stimulace ve škole je 4,8 bodu (obrázek 18). Vliv prostorových možností školy na úroveň PA dětí uvádějí Dowda, Pate, Trost, Almeida a Sirard (2004), kteří zjistili vztah mezi nabídkou prostor ke hraní, vzděláním učitelů a mírou času, který věnují pohybovým aktivitám. Podobně Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler a Dowda (2004). Řada odborníků potvrzuje, že dispozice dostatečně velkého a bezpečného prostoru pro hraní a vytvoření sítě hřišť souvisí s úrovní pohybové aktivity dítěte (Logstrup, 2001; Sallis et al., 2001; Louie, Chan, 2003; Rütten, Abu-Omar, 2004). Sallis, Proschaska, Taylor (2000) upozorňují na postupnou změnu charakteru bydlení současných rodin, která vede k redukci dosažitelného prostoru pro PA dětí.

6.1.4 Materiální stimuly ve škole a v rodině

Sledované děti dosáhly z maximálních 28 bodů v materiální stimulaci v rodině průměrně jen 14,5 bodu (obrázek 18). Situace ve škole se jeví jako negativní - z maximálního počtu 28 bodů v materiální stimulaci ve škole dosáhlo dítě průměrně 8,6 bodu. Z toho můžeme vyvodit, že školy nemají k dispozici velké množství pomůcek podporující pohybovou aktivitu nebo je učitelé ve školách nenabízejí. V dnešní době se setkáváme hlavně o přestávkách s dětmi sedícími v lavicích, které drží svůj mobilní telefon nebo tablet. Nemluvíme tu jen o starších dětech, bohužel, tato skutečnost se týká i dětí mladšího školního věku. I když dítě ve škole proseď 5-6 hodin denně nemá potřebu tuto inaktivitu nahrazovat aktivním pohybem, spíš naopak. I v odpoledních hodinách se věnují hrám na počítači či sledování televize, což nepřispívá ke zlepšení jejich pohybových dovedností, tudíž k pohybové aktivitě. Mackenbach, van den Bos, Jong, van de Mheena Stronks (1994), Droomers, Schrijvers, van de Mheena Mackenbach (1998) uvedli vztah mezi finanční situací v rodině a problémy s ní spojené. Vztah mezi vzděláním dospělých v rodině a inaktivitou jejích členů. Rychecký, Naul (2002) uvádí, že v posledních letech je situace s vybavením rodin sportovním náčiním či nářadím lepší a ovlivňuje ji hlavně sportovní zaměření jednotlivých členů rodiny.

Porovnání výsledků prostorové a materiální stimulace ve škole a v rodině vyznívá v neprospěch školy (obrázek 18). Důvodem může být obecně známý nedostatek finančních prostředků škol na nákup základního tělocvičného nářadí nebo náčiní, o atraktivitě nemluvě. Nevyužívání spektra prostor pro realizaci různých forem tělesné výchovy ve škole můžeme přičíst vymezenému času na vyučovací jednotku tělesné výchovy (45 minut), dále tradičním prostorám pro výuku tělesné výchovy (tělocvična, hřiště), ale také faktu, že dané školy byly městské - sídlištní. Dostupnost parku nebo lesoparku nebyla z časového hlediska možná.



Obr. 18 Materiální a prostorová stimulace v rodině a ve škole, n=125

Vysvětlivky:

1- materiální stimuly doma; 2- materiální stimuly ve škole; 3- prostorové stimuly doma; 4- prostorové stimuly ve škole

6.2 TEST TGMD2

V testu TGMD2 byly děti rozděleny podle výsledků na 4 kategorie. Děti s výsledkem 60-70 bodů, což byla nejnižší hranice, byly zařazeny do kategorie 1. Děti s výsledkem 71-80 bodů do kategorie 2. Děti s bodovým ohodnocením 81-90 do 3. kategorie a děti s výsledkem 91-100 bodů do kategorie 4.

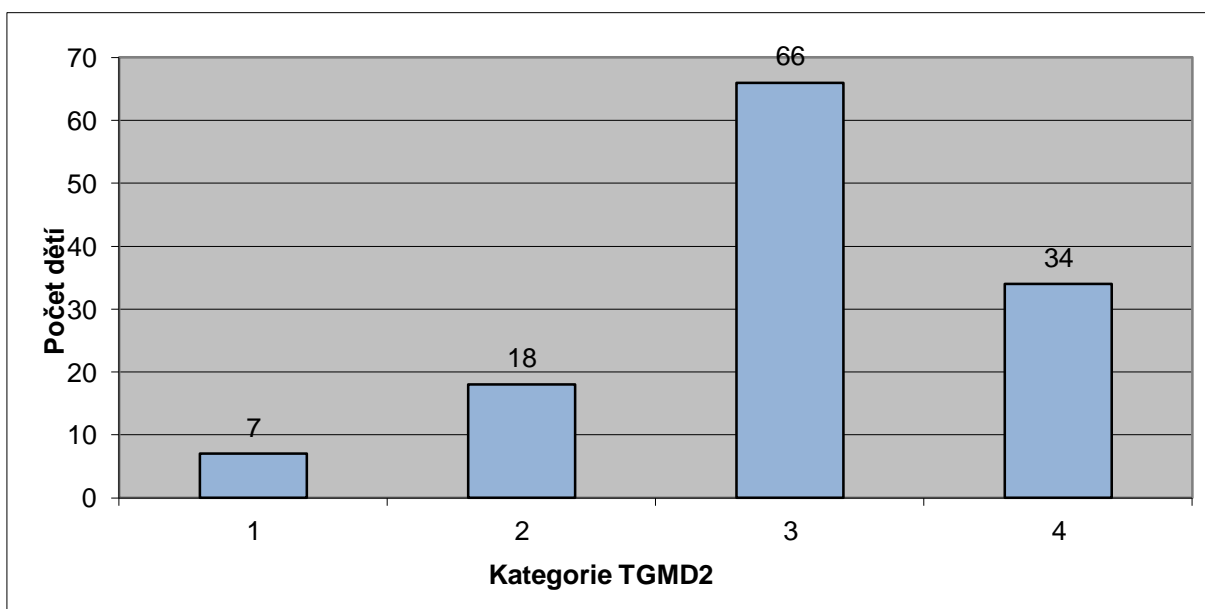
Z výsledků zjišťujeme, že jsou děti více úspěšné v lokomoční části testu. Nejlépe dopadly děti ve cvalu stranou, kde dosáhlo bezchybného provedení 120 sledovaných dětí (96 % z celkového počtu). Nejméně bodů dosáhly sledované děti v odbití míče pálkou. V této činnosti dosáhlo plného počtu bodů 32 dětí (25, 6 % z celkového počtu sledovaných dětí). Po sečtení všech získaných bodů z jednotlivých činností jsme vytvořili seznam s výčtem činností od nejhorších po nejlépe provedené.

1. Obouruční odpal pálkou
2. Hod míčkem
3. Kutálení míčkem
4. Kop do míče

5. Driblink
6. Skok z jedné nohy na druhou
7. Cval vpřed
8. Skok snožmo
9. Poskoky z jedné nohy na druhou
10. Běh
11. Chytání míče
12. Cval stranou

V první půli seznamu převažují činnosti z části „Ovládání předmětů“ testu TGMD2.

Záměrem tělesné výchovy ve školách by měl být rozvoj pohybové gramotnosti mládeže. Je známo, že pohybová aktivita klesá, zhoršuje se fyzická kondice obyvatel a pohybová gramotnost dětí. Příčinou nedostatku pohybové aktivity jsou rostoucí náklady na lékařskou péči. Je stejně nutné učit se pohybové gramotnosti jako gramotnostem jiným. Učíme se základním pohybovým dovednostem a nacházíme pozitivnímu vztah k pohybu. (White head: Physical Literacy and its importance to every individual, University of Bedfordshire, England 2007).



Obr. 19 Výsledky kategorií testu TGMD2, n=125

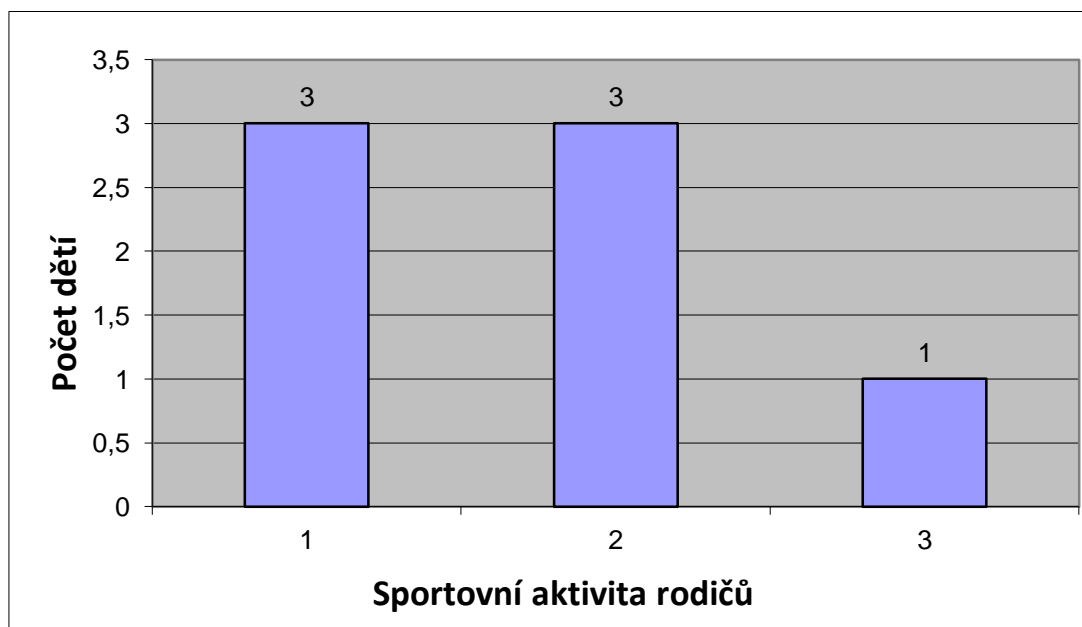
Vysvětlivky:

1. kategorie- 60-70 bodů; 2. kategorie- 71-80 bodů; 3. kategorie- 81-90 bodů; 4. kategorie- 91- 100 bodů.

6.3 Vyhodnocení vztahu mezi celkovým skóre v TGMD2 a sportováním rodičů?

Děti jsem zase rozdělila do 4 skupin podle získaného počtu bodů v testu pohybových dovedností TGMD2. Připomínám, že děti, které měly 60-70 bodů jsou skupina 1. Děti, které měly 71-80 jsou skupina 2. Děti, které měly 81-90 jsou skupina 3 a děti, které získaly nejvyšší počet bodů, 91-100 jsou skupina 4. Děti jsem se všemi údaji rozřadila do těchto skupin. V této otázce nás zajímá, zda nějakým způsobem ovlivňuje děti fyzická aktivita rodičů. Každý graf náleží jedné skupině podle testu TGMD2. V každé skupině jsem rozdělila rodiče podle toho zda sportují oba dva (zaznamenáno číslem 3), zda sportuje jen jeden z nich (zaznamenáno pod číslem 2) nebo zda nesportují vůbec (číslo jedna). Každá kategorie byla tedy rozdělena v grafu na tři části (obrázek 20).

V první kategorii je 7 dětí. Tři žáci odpověděli, že rodiče se sportu nevěnují vůbec. Dále odpověděli tři žáci, že sportuje alespoň jeden z rodičů a jeden žák odpověděl, že sportují oba dva rodiče (uvedlo 73 dětí).

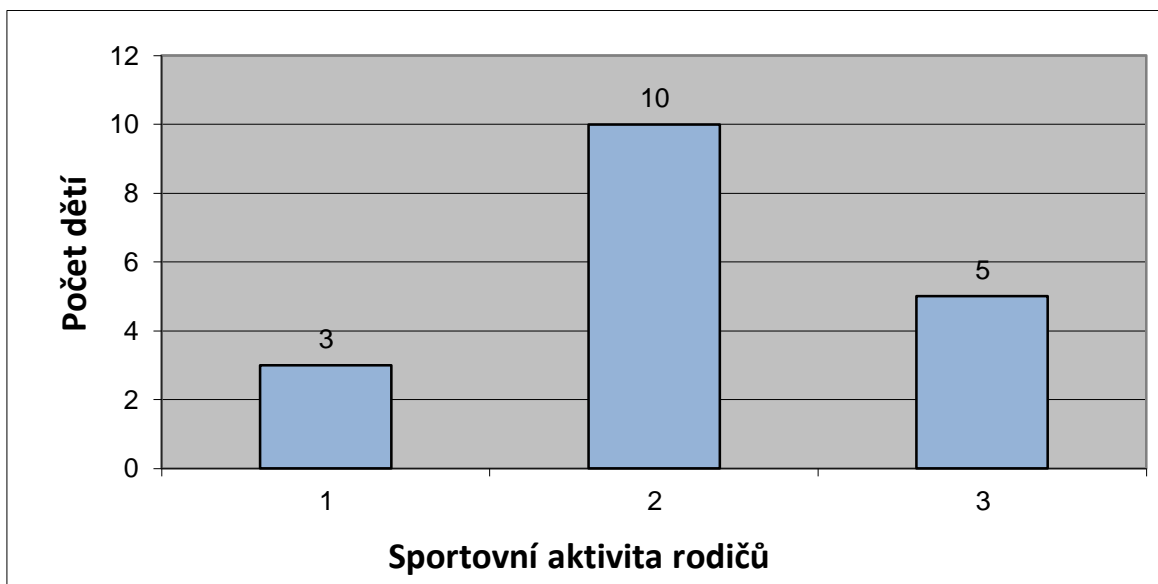


Obr. 20- Skupina 1 testu TGMD2 – sportovní aktivita rodičů, n=7

Vysvětlivky:

1-nesportuje žádný z rodičů, 2- sportuje jeden z rodičů, 3- sportují oba rodiče

Tato skupina má 18 dětí. V této skupině odpověděli 3 žáci, že ani jeden z rodičů nesportuje. Dále odpovědělo 10 žáků, že se sportu věnuje alespoň jeden z rodičů. A 5 žáků, že sportují oba dva rodiče.

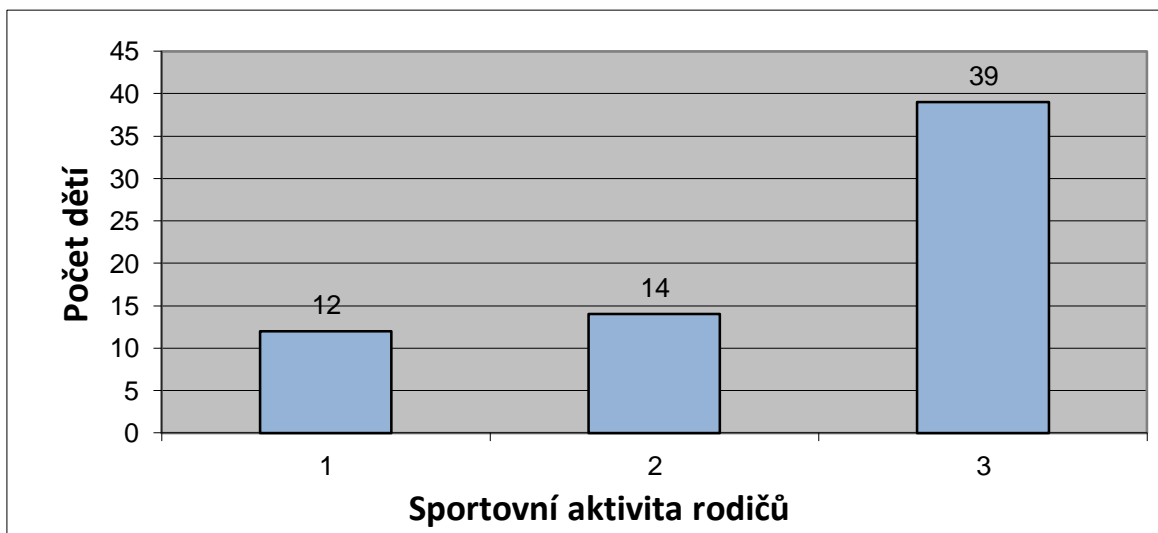


Obr. 21- Skupina 2 testu TGMD2 – sportovní aktivita rodičů, n=18

Vysvětlivky:

1-nesportuje žádný z rodičů, 2- sportuje jeden z rodičů, 3- sportují oba rodiče

V obrázku 22 jsme zaznamenali třetí skupinu podle počtu bodů v testu TGMD2. Tato skupina v testu dosáhla 81-90 bodů. V této skupině odpovědělo 12 dětí, že jejich rodiče vůbec nesportují 14 dětí odpovědělo, že sportuje jen jeden z rodičů (sloupec 2) a 39 dětí odpovědělo, že sportují oba dva (sloupec 3).

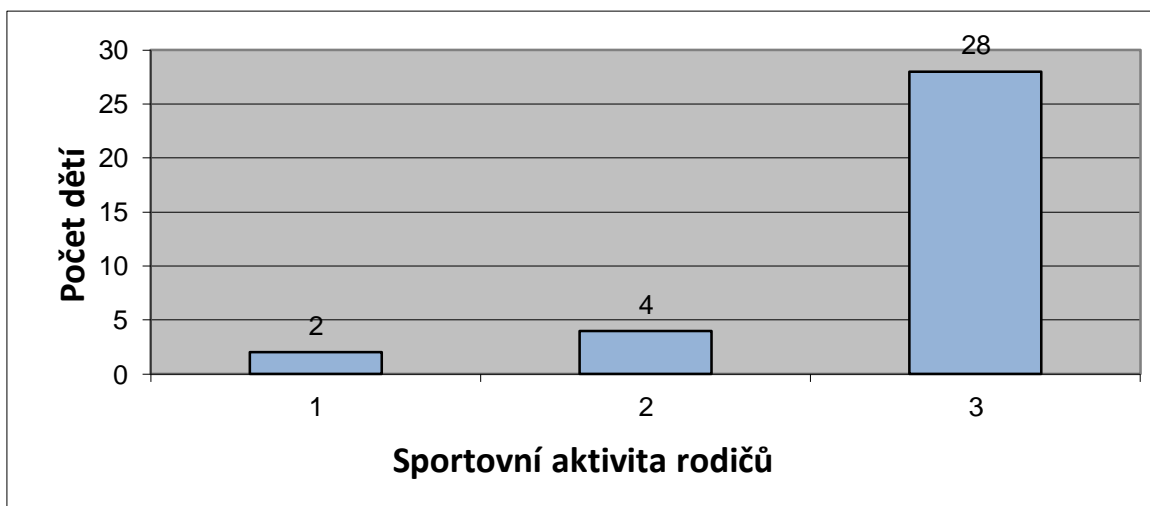


Obr. 22- Skupina 3 testu TGMD2 – sportovní aktivita rodičů, n=66

Vysvětlivky:

1-nesportuje žádný z rodičů, 2- sportuje jeden z rodičů, 3- sportují oba rodiče

V obrázku 23 máme zaznamenanou skupinu číslo 4, což jsou děti, které v testu TGMD2 získaly nejvíce bodů a to 91+ bodů. V této skupině je 34 dětí. Z toho 2 děti odpověděly, že ani jeden z rodičů nesportuje. 4 děti odpověděly, že alespoň jeden rodič sportuje a 28 dětí odpovědělo, že oba dva rodiče sportují.

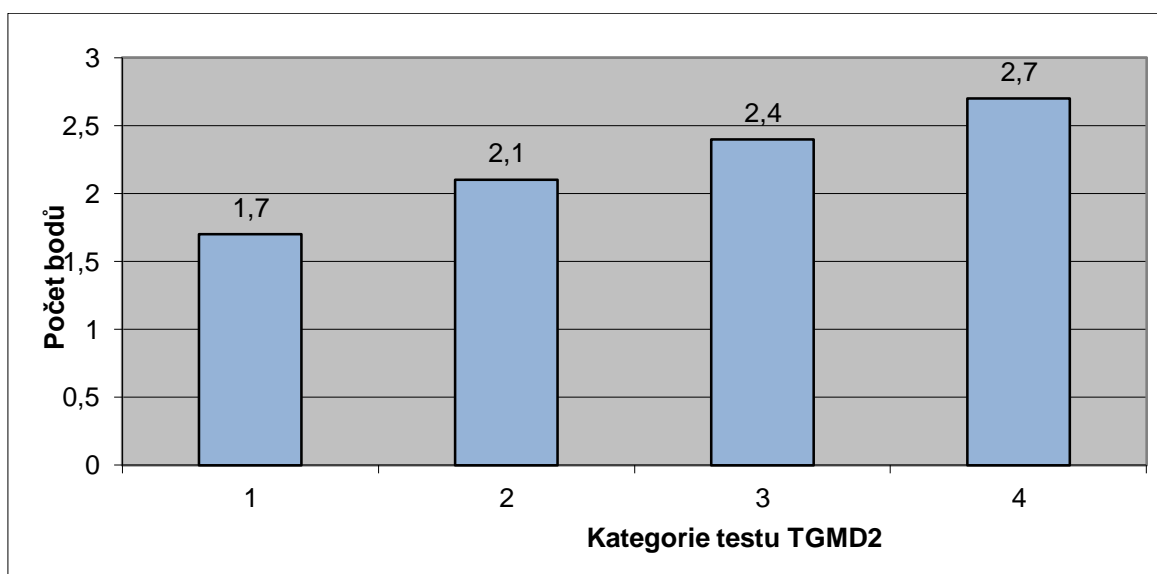


Obr. 23- Skupina 4 testu TGMD2 – sportovní aktivita rodičů, n=34

Vysvětlivky:

1-nesportuje žádný z rodičů, 2- sportuje jeden z rodičů, 3- sportují oba rodiče

Na obrázku 24 vidíme, že existuje vztah mezi sportováním rodičů a pohybovou dovedností jejich dětí. Je nám známo, že dítě ve svých rodičích vidí vzor a snaží se přizpůsobit své chování tomu jejich. Hlavně v předškolním a mladším školním věku bychom této skutečnosti měli využít a upevnit v našich dětech potřebu pohybové aktivity, zdravého životního stylu a správných společenských zásad. Na základě vyhodnocení pohybové aktivity rodičů (úroveň sportování) v souvislosti s výsledky dítěte v testu TGMD2 (obrázek 13) ($p \leq 0,003$) konstatujeme zde statisticky významnou závislost. V rodinách, kde sportují oba dva rodiče, sledujeme vyšší úroveň hrubé motoriky jejich dětí. Problematikou vlivu rodiny na budoucí inklinaci dítěte k pohybově aktivnímu trávení volného času se zabýval Kohl, 2000. Děti často později v dospělosti preferují typ pohybové aktivity, který preferovali i rodiče. Vliv rodičů je významnější na začátku středního školního věku (Gordon-Larsen, McMurray, Popkin, 2000; Junger, Zusková, 2000). V projektu „životní styl a obezita 2005“ (Pastucha a kol., 2011) je doporučeno, aby rodiče dětí v mladším školním věku sledovali způsob trávení volného času dětí a reagovali na případnou tendenci sedavého způsobu života. Jako limity společného provozování pohybových aktivit rodičů a dětí jsou uváděny např. finanční limity, nemoc v rodině, nedostatek vzorů v genezi rodiny.



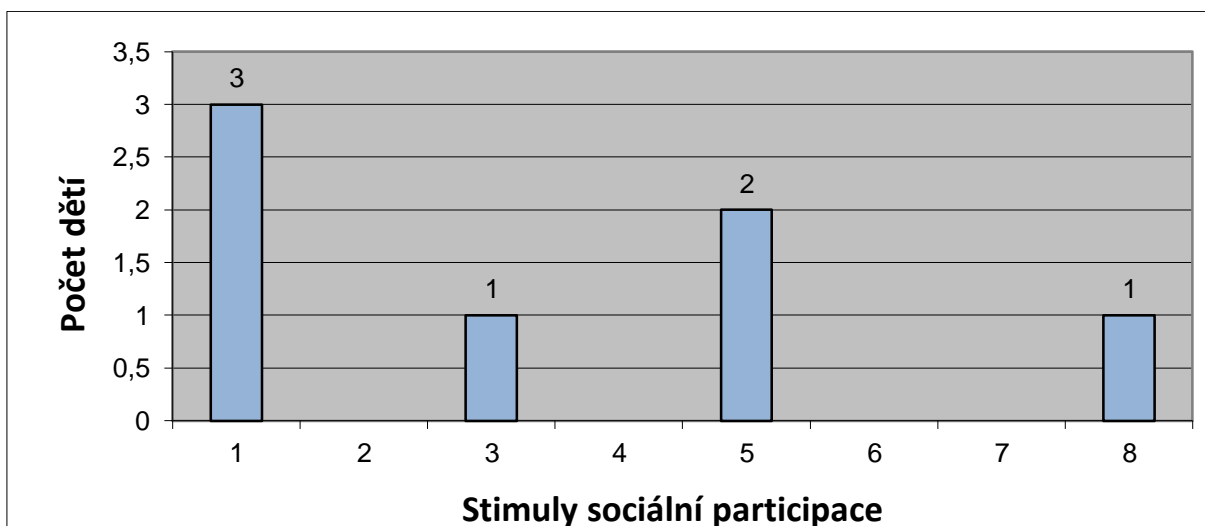
**Obr. 24 Sportovní aktivita rodičů podle úrovně hrubé motoriky dětí (TGMD2),
n=125**

Vysvětlivky:

1-kategorie TGMD2 60-70 bodů; 2- kategorie TGMD2 71-80 bodů; 3-kategorie 81-90 bodů; 4- kategorie 91-100 bodů

6.4 Vyhodnocení vztahu mezi úrovní stimulů sociální participace (účast v dětských a sportovních organizacích) dítěte a hodnotou dosaženého celkového skóre TGMD2?

Podle získaného počtu bodů v testu pohybových dovedností TGMD2 byly děti rozděleny do 4 kategorií. V této otázce jsme zkoumali, zda existuje vztah mezi úrovní sportovní socializace body v testu TGMD2.

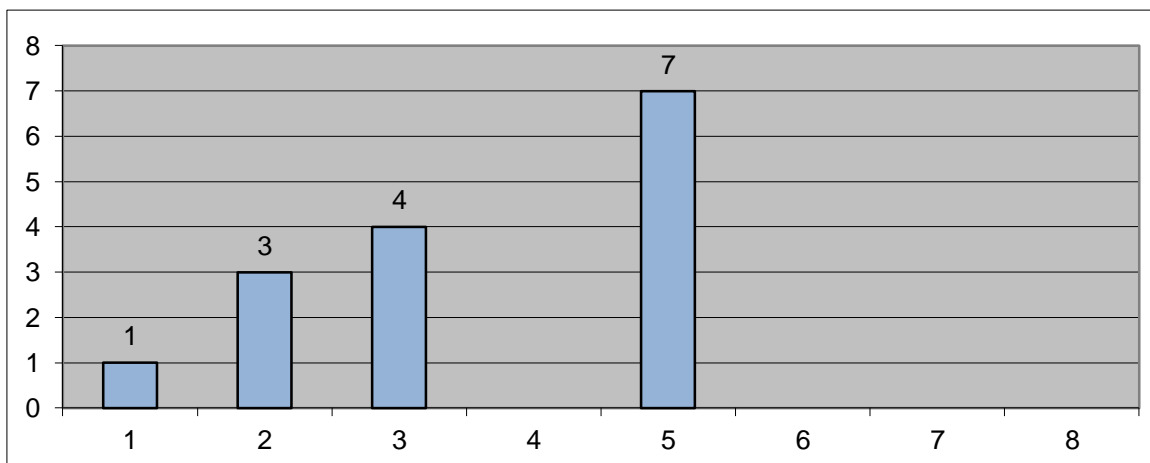


Obr. 25- Skupina 1 TGMD2: stimuly sociální participace ESPA, n=7

Vysvětlivky:

1- nikdy jsem nebyl členem; 2- jsem částečný člen dětské organizace; 3- jsem částečný člen sportovního kroužku; 4- jsem stálý člen dětské organizace; 5- jsem stálý člen sportovního klubu; 6- jsem stálý člen několika dětských organizací; 7- jsem stálý člen několika sportovních klubů; 8- jsem stálý člen dětské organizace a sportovního klubu.

Na obrázku 26 vidíme druhou skupinu vyhodnocenou testem TGMD2. V téhle skupině jen jeden žák není členem žádného kroužku či organizace. 3 žáci jsou částečnými členy dětské organizace. 4 žáci jsou částečnými členy sportovního kroužku a stálým členem sportovního klubu je 7 dětí.

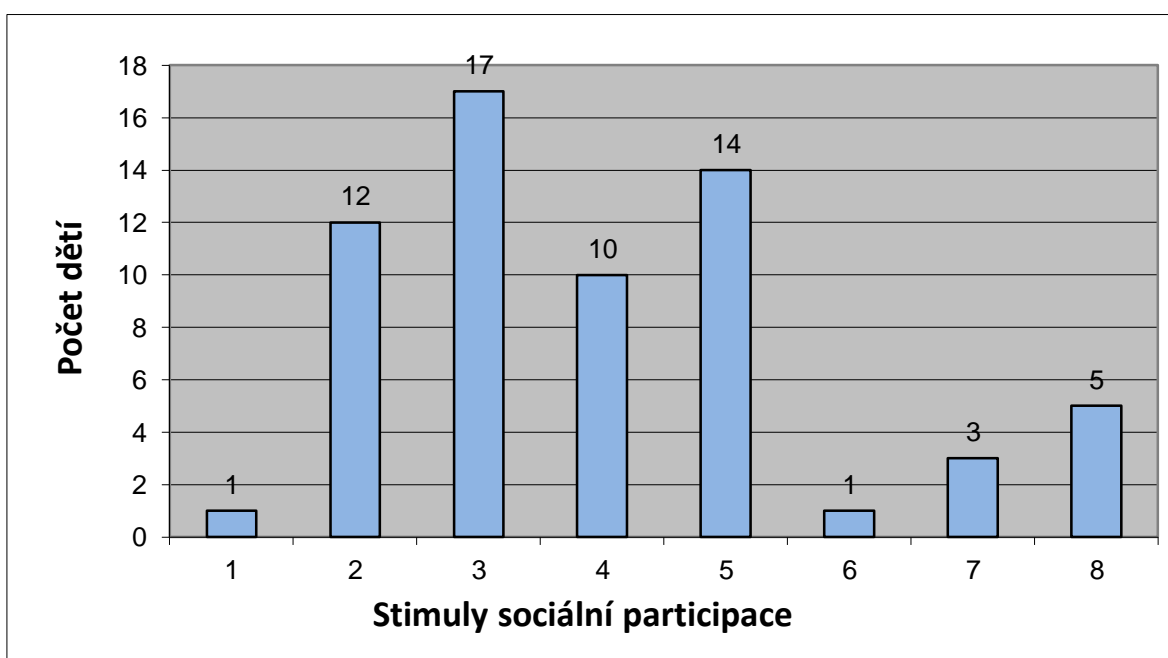


Obr. 26- Skupina 2 TGMD2: stimuly sociální participace ESPA, n=15

Vysvětlivky:

1- nikdy jsem nebyl členem; 2- jsem částečný člen dětské organizace; 3- jsem částečný člen sportovního kroužku; 4- jsem stálý člen dětské organizace; 5- jsem stálý člen sportovního klubu; 6- jsem stálý člen několika dětských organizací; 7- jsem stálý člen několika sportovních klubů; 8- jsem stálý člen dětské organizace a sportovního klubu.

Na obrázku 27 vidíme třetí skupinu v testu TGMD2, která má 1 žáka, který nikdy nebyl členem ničeho. Má 12 žáků, kteří jsou částečnými členy dětské organizace a 17 žáků, kteří jsou částečnými členy sportovního kroužku. 10 žáků je stálým členem dětské organizace a 14 žáků je stálým členem sportovního klubu. 1 žák je stálým členem několika dětských organizací. 3 žáci jsou stálými členy několika sportovních klubů a 5 žáků je stálými členy dětských organizací i sportovních klubů.

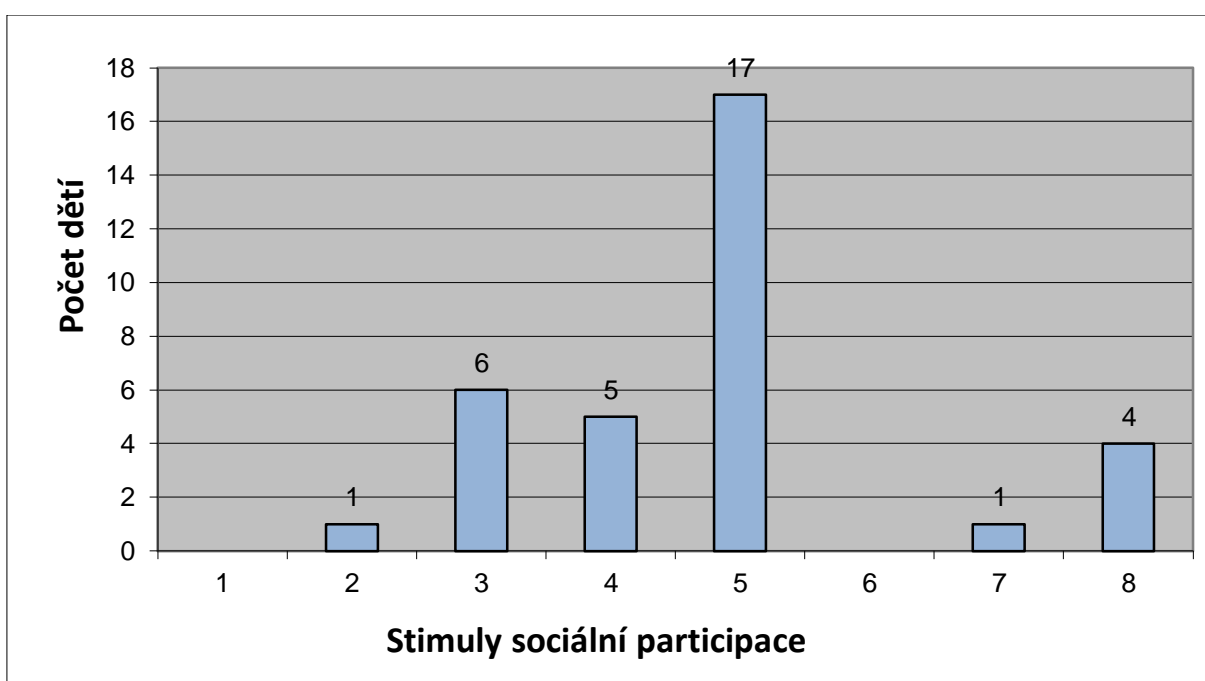


Obr. 27- Skupina 3 TGMD2: stimuly sociální participace ESPA, n=45

Vysvětlivky:

1-8 odpovídají stimulům sociálního začlenění. 1- nikdy jsem nebyl členem; 2- jsem částečný člen dětské organizace; 3- jsem částečný člen sportovního kroužku; 4- jsem stálý člen dětské organizace; 5- jsem stálý člen sportovního klubu; 6- jsem stálý člen několika dětských organizací; 7- jsem stálý člen několika sportovních klubů; 8- jsem stálý člen dětské organizace a sportovního klubu.

Na obrázku 28 je uvedená skupina čtyři podle testu TGMD2. V této skupině vidíme, že v ní není ani jeden člen, který nikdy nebyl součástí ničeho. Je tu 1 žák, který je částečným členem dětské organizace. 6 žáků je částečnými členy sportovního kroužku a 5 žáků je stálými členy dětské organizace. 17 žáků je stálými členy sportovního klubu. 1 žák je stálým členem několika sportovních klubů a 4 žáci jsou stálými členy dětské organizace i sportovního klubu.



Obr. 28- Skupina 4 TGMD2: stimuly sociální participace ESPA, n=34

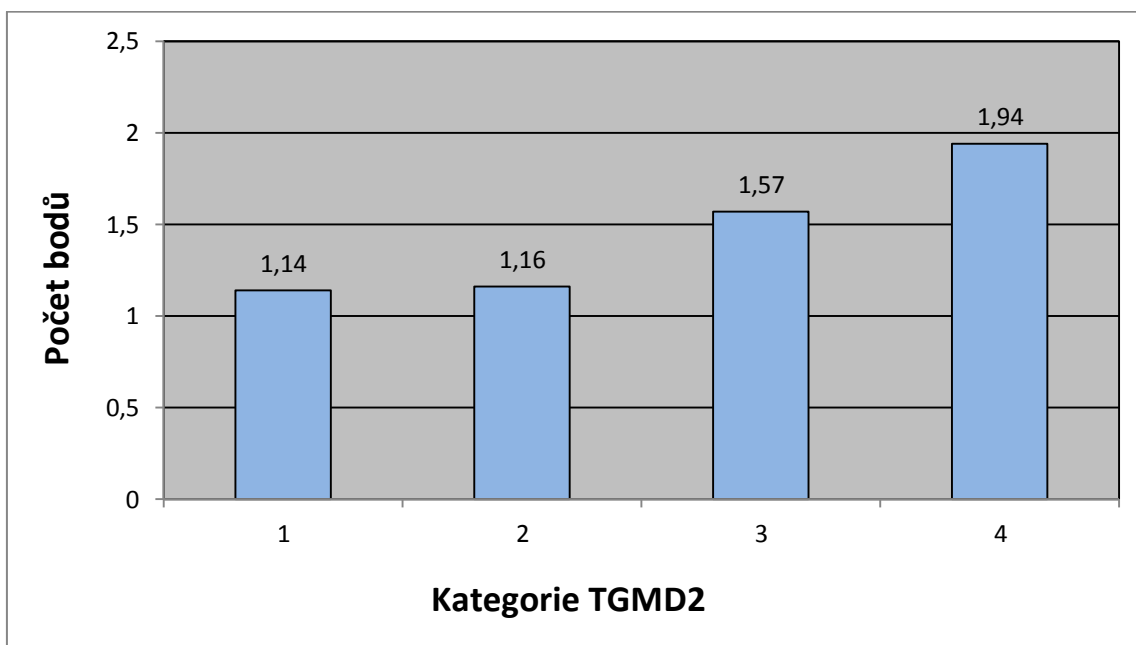
Vysvětlivky:

1-8 odpovídají stimulům sociálního začlenění. 1- nikdy jsem nebyl členem; 2- jsem částečný člen dětské organizace; 3- jsem částečný člen sportovního kroužku; 4- jsem stálý člen dětské organizace; 5- jsem stálý člen sportovního klubu; 6- jsem stálý člen několika dětských organizací; 7- jsem stálý člen několika sportovních klubů; 8- jsem stálý člen dětské organizace a sportovního klubu.

Žáci, kteří nechodí ani do jednoho kroužku dostali 0 bodů. Žáci, kteří jsou částečnými členy dětské organizace a částečnými členy sportovního kroužku dostali jeden bod. Žáci, kteří jsou

stálými členy dětské organizace nebo sportovního klubu dostali po 2 bodech. Žáci, kteří jsou stálými členy několika dětských organizací, sportovních klubů nebo dětské organizace a sportovního klubu zároveň dostali body 3.

Abych zjistila průměrné výsledky každé skupiny, sečetla jsem celkový počet bodů každé skupiny. V dalším kroku jsem body vydělila počtem členů skupiny a vyšel mi výsledek, který nám udává průměrný počet bodů sportovní socializaci dítěte. Tímto hodnocením mi vyšlo, že první skupina dosáhla 8 bodů, které jsem vydělila počtem členů- 7. Vyšel mi výsledek 1,14. Druhá skupina dosáhla 21 bodů, což jsem vydělila číslem 18 a vyšel mi výsledek 1,16. Třetí skupina obdržela 104 body, které byly vyděleny číslem 66a vznikl výsledek 1,57. A čtvrtá skupina dosáhla na 66 bodů, které byly vyděleny počtem členů 34 s výsledkem 1,94.



Obr. 29- Průměrné hodnoty stimulů sociálního začlenění (účast v dětských a sportovních organizací) ve skupinách dle TGMD2, n=125

Vysvětlivky:

1-kategorie TGMD2 60-70 bodů; 2- kategorie TGMD2 71-80 bodů; 3-kategorie 81-90 bodů; 4- kategorie 91-100 bodů

Vztah mezi hodnotou celkového skóre dosaženého ve zvoleném testu TGMD2 a stimulů sociálního začlenění- účast v dětských a sportovních organizacích u sledovaných dětí hodnotíme jako statisticky významný ($p \leq 0,003$). Na obrázku 29 vidíme, že první skupina dosáhla nejnižšího počtu bodů ze stimulů sociálního začlenění. Druhá skupina získala 1,16 bodů. Třetí skupina s průměrem 1,57 bodů skončila 3. A čtvrtá skupina dosáhla nejvyššího

průměru. Sociální začlenění je pro děti velmi důležité. Ne jen, že zlepšují komunikaci s okolím, ale upevňují či nacházejí nová přátelství. Děti si ani neuvědomují, že činností, která je baví, se věnují pohybové aktivitě a ta vede ke zlepšení jejich pohybových dovedností. Když si tuto činnost dítě oblíbí, je velmi pravděpodobné, že i v dospívání se jí bude nadále věnovat. Proto je velmi důležité nabídnout dítěti rozmanitý počet kroužků, z kterého si dítě může vybrat nebo se jim všem věnovat. Pohybová aktivita není dobrá jen ke zlepšení fyzického stavu, ale také ke zlepšení stavu psychického.

Naše výsledky navíc ukazují, že zúčastněním se ve více kroužcích napomáháme ke zlepšení pohybových dovedností. Samozřejmě je nabídka kroužků a klubů omezena finanční stránkou rodiny. I přes tuto skutečnost bychom se měli snažit, jak rodiče, tak i pedagogové nabídnout dítěti všestranné vyžití v podobě kroužků či činností.

7 Závěr

Zdravotní důsledky snížené pohybové aktivity se formou ekonomických dopadů projevují téměř ve všech vyspělých zemích světa. Proto je aktuální otázkou k řešení možnost stimulace k pohybové aktivitě především u nejmladších věkových kategorií.

Hlavním cílem mé diplomové práce je zmapovat a zhodnotit úroveň hrubé motoriky vybraného souboru dětí v mladším školním věku. Dílčím cílem bylo zjistit u těchto dětí úroveň stimulace k pohybové aktivitě ve škole a v rodině.

V rámci diplomové práce byly stanoveny tři výzkumné otázky a dvě hypotézy. Výzkumný soubor byl tvořen 125 dětmi v mladším školním věku z 1. stupně základních škol. Vzhledem k nízkému věku dětí byl k realizaci výzkumu získán informovaný souhlas jejich zákonných zástupců. Výzkum byl zrealizován v měsíci říjnu 2013 a lednu 2014. Ke zjištění dat byla použita upravená česká verze dotazníku ESPA (Environmental stimulus for physical activity) a test hrubé motoriky Test of gross motor skills. Testování hypotézy bylo provedeno prostřednictvím metody kontingenčních tabulek (chi- skóre), hladina statistické významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$.

Bylo zjištěno, že prostorová i materiální stimulace k pohybovým aktivitám je vyšší v rodině než ve škole. Výsledek lze zdůvodnit lepší ekonomickou situací v rodinách a omezenými možnostmi školy při volbě prostoru pro realizaci různých forem tělesné výchovy. Možnosti zlepšení zjištěného stavu vidíme k prohloubení vzdělávání budoucích pedagogů, vyučujících tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ v oblasti optimalizace pohybového režimu žáka v době jeho pobytu ve škole (nabídka dalších prostor pro pohybové aktivity o přestávkách, podpora kinetického stylu učení apod.).

Celkem 34 dětí (27, 2 %) ze sledovaných 125 osob dosahuje v testu hrubé motoriky nejvyššího hodnocení (kategorie 4 – 91-100 bodů). V kategorii 3 (81-90 bodů) se umístilo 66 sledovaných dětí (52,8 %). Můžeme tedy konstatovat, že více jak polovina dětí z výzkumného souboru vykazuje dobrou a velmi dobrou úroveň hrubé motoriky. Průměrnou a nízkou úroveň v testu TGMD2 dosáhlo celkem 25 dětí (20 %).

Z výsledků dopravní stimulace, zjišťované subtestem z dotazníku ESPA, vyplývá, že sledované děti preferují dopravu do a ze školy pěšky. Toto zjištění považujeme za pozitivní vzhledem k obecně uváděné snižující se pohybové aktivitě populace v závislosti na věku.

Při testování hypotézy H1 byla zjištěna statisticky významná závislost mezi těmito proměnnými ($p \leq 0,003$). V rodinách, kde sportují oba rodiče (73 rodin), dosahují dětí dobré a velmi dobré úrovně hrubé motoriky. Je zřejmé, že podpora rodiny a tzv. rodičovské vzory jsou významným činitelem při výchově dítěte k pohybově aktivnímu životnímu stylu.

Při testování hypotézy H2 byla zjištěna statisticky významná závislost mezi účastí dítěte v dětských a sportovních organizacích a úrovní jeho hrubé motoriky. Podpora rodičů v zapojení dítěte do mimoškolní tělesné výchovy a pohybových aktivit hraje významnou roli při osvojování základních pohybových dovedností.

Doporučení pro praxi: V rámci povinné školní docházky lze doporučit rozšíření materiálních a prostorových stimulů k pohybové aktivitě. V rámci výchovy ke zdraví je nutné optimalizovat pohybový režim dítěte v době jeho pobytu ve škole. Určitě lze podpořit prohloubení spolupráce rodičů a učitelů v oblasti podpory pohybově aktivního trávení volného času mimo školu.

8 SOUHRN

Člověk se musí přirozeně vyvíjet tak, aby ve svém životě uspěl. Aby si byl schopný obstarat potravu, aby se ubránil před nebezpečím. Lidé si musí uvědomit důležitost pohybu, přísun potravy musí být odpovídající energetickému výdeji. Lidé si musí vážit svého okolí. Musí komunikovat s lidmi kolem sebe, projevit empatii, na základně které zlepšují mezilidské vztahy. To vše ale vyplývá z našeho zdraví, které velmi ovlivňuje náš aktivní, spokojený život a pracovní výkonnost. Zvláště pro děti je pohyb nenahraditelným činitelem v jejich vývoji. Proto patří výchova ke zdraví a aktivnímu životu k jednomu z hlavních znaků základního vzdělávání. Na základě tohoto tématu zakládají školy své školní programy.

V dnešní době je však situace jiná. Převažuje pasivní životní styl a především se často setkáváme s hypokinezí. Což značí hlavně naše nechuť k pohybu a používání více dopravních prostředků. Čím dál více se setkáváme s eskalátory a výtahy. Více využíváme moderních technologií, jako jsou televize, počítače, mobily apod. Tyto přístroje nepoužíváme jen ke vzdělávání, ale hlavně ke hře a zábavě. U dnešního člověka převládají konzumentské aktivity. V dnešní době tedy pohybová aktivita záleží hlavně na vůli jednotlivce a jeho cíli, kterého chce dosáhnout. Lidé chtějí díky pohybové aktivitě zlepšit svůj fyzický stav, chtějí zhubnout nebo zpevnit své tělo. Chtějí pohybovou aktivitu využít k relaxování, ke zbavení bolesti nebo jen chtějí navázat nové vztahy. Pohybová aktivita nejen zvyšuje tělesnou zdatnost, také snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Díky pohybové aktivitě odbouráváme stres a okysličujeme si mozek. Pohybová aktivita přispívá také ke zlepšení fyzického vzhledu, zpevňuje kosti a předchází civilizačním chorobám. Pohybovou aktivitu bychom tedy měli zařadit do našeho denního režimu a měla by být součástí našeho životního stylu.

K řešení byly stanoveny tyto otázky:

1. Bude u sledovaných dětí vyšší úroveň materiální a prostorové stimulace v rodině než ve škole?
2. Jakou úroveň hrubé motoriky vykazují děti ze sledovaného souboru?
3. Preferují děti v mladším školním věku aktivní transport do a ze školy?

Dále byly stanoveny dvě hypotézy:

H1: Úroveň hrubé motoriky je vyšší u dětí z rodin, kde oba rodiče sportují.

H2: Děti vykazující vysokou účast v dětských a sportovních organizacích dosahují i vysoké úrovně hrubé motoriky.

Výsledky výzkumu mé diplomové práce budu využívat v mé budoucí práci učitelky na 1. stupni základní školy. Z těchto poznatků budu vycházet u sestavování třídního, ale i školního vzdělávacího programu. Budu dbát na zvýšení pohybové aktivity u dětí. Např. jim umožním, samozřejmě i s odpovídajícím dozorem, možnost trávit přestávku v tělocvičně. Budu prosazovat plavecké, lyžařské kurzy a školy v přírodě.

9 SUMMARY

One must naturally evolve to succeed in life . In order to be able to procure food, to defend himself from danger. People need to realize the importance of exercise , food intake must be adequate energy expenditure . People need to appreciate their surroundings . We need to communicate with people around you, show empathy , at the base to improve interpersonal relationships. It is clear from all of our health affects our very active, happy life and work performance . Especially for children is a movement irreplaceable factor in their development. Therefore, include health education and active life to one of the main characteristics of basic education. Based on this theme based school their school programs .

Now a days the situation is different. The prevailing passive lifestyle , and above all , we often encounter hypokinesia . Which means mainly our reluctance to move and use several means of transport . More and more , we meet with escalators and lifts. More use of modern technology such as television, computers , mobile phones , etc. These devices do not use just to education , but also to play and have fun. At present human consumption that dominate activity. Today, therefore, physical activity mainly depends on the will of the individual and his goals you want to achieve . People want through physical activity to improve their physical condition , they want to lose weight or firm up your body . They use physical activity to relax , to remove the pain or just looking to establish new relationships. Physical activity not only improves physical fitness , it also reduces the level of cholesterol in the blood. With the physical activity we eliminate stress and oxygenates the brain. Physical activity also helps to improve physical appearance , strengthens bones and prevents diseases of civilization . Physical activities should we include in our daily routine and should be part of our lifestyle .

The solution provided the following questions:

1. It will be the first in the investigated children's higher level of material and spatial stimulation in the family than at school ?
2. What level of gross motor show children from this study ?
3. Prefer young children active transport to and from school ?

Further, the two hypotheses :

H1: The level of gross motor skills is higher in children from families where both parents play sports.

H2: Children exhibiting high participation in children's and sports organizations achieve even higher levels of gross motor skills .

The research results of my thesis I will use in my future work on teacher first grade of primary school. From these findings, I will start by compiling the class , but the school curriculum . I will be sure to increase physical activity in children. Eg . I let them , of course, with appropriate supervision , the opportunity to spend a break in the gym. I will promote swimming , ski lessons and school trips.

10 POUŽITÁ LITERATURA

ADAIR, J. E. Efektivní motivace. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2004. 174 s. ISBN 80-86851-00-1

ALLEN, K., LYNN, R. M. Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let. 1. vyd. Praha: Portál, 187 s. ISBN 80-717-8614-4

BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. A KOL. Psychologie a sociologie řízení. 1. vyd. Praha: Management Press, 1998. 559 s. ISBN 80-85943-57-3

BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. A KOL. Psychologie a sociologie řízení. 3. rozšířené a doplněné vyd. Praha: Management Press, 2007. 798 s. ISBN 978-80-7261-169-0

BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. Psychologie a sociologie řízení. 2. rozšířené vydání. Praha: Management Press, 2004, 586 s. ISBN 80-7261-064-3

BELEJ, M., Motorické učenie. Prešov: Fakulta humanitných a porodných vid Prešovskej univerzity, 2001

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. Pohyb a duševní zdraví. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1

BRETTSCHNEIDER, W., NAUL, R. Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Germany: Paderborn, 2004. In Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J. Podpora pohybové aktivity. Olomouc: Ore-institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2

BURSOVÁ, M. Přehled metod stimulace motorických schopností. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. 77 s. ISBN 80-7043-202-0.

BURSOVÁ, M., RUBÁŠ, K. Základy teorie tělesných cvičení. 1. Vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2001. 86 s. ISBN 80-7082-822-6.

COAKLEY, J. Sport in society: issues. 7th ed. Boston: McGraw-Hill, c2001, xv, 555 p. ISBN 00-723-2891-6

CORBIN, C. B., PANGRAZI, R. P.

Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children. 2003 Update. Reston, VA: NASPE Publications, 2003

CORBIN, CH. B. Fitness for life physical activity pyramid for kids: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. 2. přeprac. vyd. Champaign: Human Kinetics, 2010, 167 s. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 978-073-6091-527

CRATTY, B. J. Movement behavior and motor learning. 3d ed. Philadelphia: Lea, 1973. ISBN 08-121-0425-0

DOBŘÝ, L. PANEL, I. Víme o čem mluvíme, proč o tom mluvíme a proč o tom mluvíme zrovna takto? In mužík, v., süß, v. (eds). Tělesná výchova a zdraví pro 21. století. Sborník vybraných příspěvků ze semináře „Svatoňova Stráž 2006“. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4258-2.

DOBŘÝ, L. MUŽÍK, V. Charakteristiky kvalitní tělesné výchovy. Tělesná výchova a sport mládeže. 2008, roč. 74, č.4

DROOMERS, M., SCHRIJVERS, C. T. M., VAN DE MHEEN, H., & MACKENBACH, J. P. (1998). Educational differences in leisure-time physical inactivity: a descriptive and explanatory study. Social science & medicine, 47(11), 1665-1676

ERIKSON, E. H. Dětství a společnost. 1. vyd. Praha: Argo, 2002. 387 s. ISBN 80-7203-380-8.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

GAJDOŠOVÁ, J., KOŠŤÁLOVÁ, A., MUŽÍKOVÁ, L., MUŽÍK, V. Pyramidulka – edukační materiál pro 1. stupeň ZŠ s tematikou pohybových aktivit., Brno : Pedagogická fakulta

Masarykovy univerzity, 2008.

GORDON-LARSEN, P., MCMURRAY, R. G., POPKIN, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105(6), e83. doi: 10.1542/peds.105.6.e83

HÁTLOVÁ, B. Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2003, xii, 403 p. Učební texty Univerzity Karlovy. ISBN 80-246-0719-0

JAGO, R., BARANOWSKI, T. (2004). Non curricular approaches for increasing physical activity in youth: A review. *Prev. Med.* 39(1), pp. 157–63.

JAVŮREK, J. a KOL. Kompenzační cvičení v rámci regenerace sil mladých sportovců. Praha: metodické oddělení ČÚV ČSTV, 1980.

ZUSKOVÁ, K. a KOL.: *Osobnost športovca*. Prešov: FŠ PU v Prešov, 2010, 231s. ISBN 978-80-555-0134-5

KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. Podpora pohybové aktivity. Olomouc: Ore-institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2

KASA, J. Športová antropomotorika, Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2001. ISBN 80-968252-3-2

KIRK, S., & GLENDINNING, C. (2004). Developing services to support parents caring for a technology dependent child at home. *Child: Care, Health & Development*, 30(3), 209–218

KLEIBL, J. Metody personální práce. 1. vyd. Praha: VŠE, 1995. 160 s. ISBN 80-7079-413-5

KOHL, H. W., CRAIG, C. L., LAMBERT, E. V., INOUE, S., ALKANDARI, J. R., LEETONGIN, G., & KAHLMEIER, S. 2012. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.

KOUTHOURIS, C.; ALEXANDRIS, K. Can service quality predict customer satisfaction and behavioral intentions in the sport tourism industry? An application of the SERVQUAL model in outdoors petting. Journal of Sport Tourism, 2005, Vol. 10, Iss: 2, pp. 101-111. ISSN 1477-5085

KORVAS, P. Mám možnosti zvýšení pohybové aktivity žáků na základní škole? ISBN 80-210-4716-7

KRAUT, A., MELAMED, S., GOFER, D., & FROOM, P. (2003). Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS study. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(12), 2038-2042

KUČERA, M. Pohyb v prevenci a terapii: kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4042-4

LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 3. vyd. Praha: GradaPublishing, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X

LOKŠOVÁ, I. LOKŠA, J. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. Praha : Portál, 1999. 199 s. ISBN 80-7178-205-X

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví pro učitele. Ústí nad Labem:PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-7680

MARCUSOVÁ, H. B., FORSYTHOVÁ, L. H. Psychologie aktivního způsobu života. Olomouc : Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4

MATĚJČEK, Z. Výbor z díla. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 445 s. ISBN 978-802-4610-566

MĚKOTA, K., BLAHUŠ P. Motorické testy v tělesné výchově. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s. Učebnice pro vysoké školy

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, K., CUBEREK, R. Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-802-4417-288

MIKLÁNKOVÁ, L. Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku. Olomouc : Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9

MIKLÁNKOVÁ, L. (2002). Změny ve stimulaci dítěte k pohybovým aktivitám v průběhu školní docházky. In D. Tomajko (Ed.), Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu, (pp. 267-276). Olomouc: Univerzita Palackého

MIKLÁNKOVÁ, L., SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí v předškolním věku. In Mužík, V.; Vlček, P. et al. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci a MSD, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7

MUŽÍK, V. KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc : Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7

MUŽÍK, V., JONÁŠOVÁ, D., VRBAS, J., BÁRTOVÁ, J. Školáci v pohybu – projekt podpory pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. In Mužík, V.; Vlček, P. et al. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci a MSD, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7

MUŽÍK, V.; VLČEK, P. ET AL. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci a MSD, 2010. 280 s. ISBN: 979-80-210-5371-7

OXENDINE, J. B. Psychology of motor learning. 2nd ed. EnglewoodCliffs, N.J.: Prentice-Hall, c1984, xii, 403 p. ISBN 0137366035.

PASTUCHA, D. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha: Gradapublishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-

PROCHASKA, J., TAYLOR, J. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32, 2000 č. 5, s. 963-975. ISSN 0195-9131

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 5.vyd. Praha: Portál, 2008. 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8

RÝDL, M. Pohyb jako zprostředkující článek mezi biologickou a společenskou determinovaností člověka. In Hogenová, Anna. *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Dotisk 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-718-4580-9

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-718-4659-7

ŘEPKA, E. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita : 2005. 182 s. ISBN 80-7040-808-1

SALLIS, J. F., CONWAY, T. L., PROCHASKA, J. J., MCKENZIE, T. L., MARSHALL, S. J., & BROWN, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618-620

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. *Motor learning and performance*. 2nd ed. Champaign, IL : HumanKinetics, 2001. ISBN 0880115009

SCHNABEL, G., THIES, G. *Lexikon Sportwissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: Sportverlag, 1993

SIRARD, J. R., AINSWORTH, B. E, MCIVER, K. L., & PATE, R. R. (2005). Prevalence of active cummuting a turban and suburban elementary schools in Columbia, SC. *American Journal of Public Health*. 4, 27-30

STRONKS, K., VAN DE MHEEN, H., VAN DEN BOS, J., & MACKENBACH, J. P. (1997). The interrelationship between income, health and employment status. *International Journal of Epidemiology*, 26(3), 592-600

VÁGNEROVÁ, M. Psychologie problémového dítěte školního věku. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 170s. ISBN 80-7184-488-8.

VILIKUS, Z., BRANDEJSKÝ, P., NOVOTNÝ, V. Tělovýchovné lékařství. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0821-9.

VRBAS, J. (2006). Využití a srovnání testových baterií při zkoumání zdravotně orientované zdatnosti žáků na 1. stupni ZŠ. Brno: MU

DALŠÍ ZDROJE

DOWDA, M.; PATE, R. R.; ET AL. Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of Community Health*, 2004, vol. 29, no. 3, p. 183–

196. Logstrup, S. (2001). Children and young people- The importance of physical activity.

Brussels: EHPI. Retrieved 15. 11. 2012 from World wide Web:

<http://www.sportdevelopment.info/index.php/subjects/50-health/224-childrenand-young-people-the-importance-of-physical-activity>SALLIS,

http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_kinantropologie/15motorickeuceni.pdf

http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.therapybc.ca%2FLibrary%2Fdocs%2FResources%2FTGMD-2%2520Assessment%2520Review.doc&ei=xn-_UIXbBZHIs warpICwDA&usg=AFQjCNFYKYLNvoe3Y78k6YYFetpChFc-fg&sig2=ZXab8fJGCP1Um v v j Av j A kg

Children and mobility website

(www.flux.teksam.ruc.dk/FLUX_UK/ChildrenMob/index_uk_ChildrenMob.htm), Children for transport research, Roskilde university, Denmark. Helmut Holzapfel, „The outsider world as a learning environment: Perspectives from child-oriented town planning“, World transport policy and practise, Vol.6, No.4 (www.ecoplan.org/wtpp)

<http://www.msnopova.cz/filozofie-skolky/>

Zdravá abeceda, www.zdravaabeceda.cz/o-projektu.html □

www.zacha-hokej.cz/domu/studie-stimulace-ditete-v-rodine

Let's move L.A. www.letsmoveLA.org/archive/dec_10/active.html □.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1- Dotazník k diplomové práci

STIMULACE DÍTĚTE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM PROSTOROVÉ STIMULY (prostorová stimulace pru hru)

	1 nikdy - zřídka	2 někdy	3 často
terasa, balkon			
zahrada, dvůr			
ulice, sídliště			
Hřiště			
lesík, louka			
plavecký bazén			
klub, kroužek			
u známých			

MATERIÁLNÍ STIMULY

	1 nikdy - zřídka	3 často
Bicykl		
Míč		
Švihadlo		
Brusle		
kolečkové brusle		
skate board (prkno)		
houpací – šplhací souprava, ribstol		
sáně – pekáč		
Lyže		
raketa (badminton, tenis, stolní tenis)		

dětský bazén		
hudební nástroj		
domácí zvířátko		
jiné sportovní náčiní		

DOPRAVNÍ STIMULY(cesta do školy, zařízení a zpět)

vozím se autem (cca doba)

jezdím tramvají, autobusom, apod. (cca doba)

chodím pěšky (cca doba)

jezdím na kole (cca doba)

STIMULY SOCIÁLNÍHO ZAČLENĚNÍ

Nikdy nebyl členem žádné organizace

Částečný člen dětské organizace

Částečný člen sportovního kroužku (klubu)

Stálý člen dětské organizace

Stálý člen sportovního klubu

Stálý člen několika dětských organizací

Stálý člen několika sportovních klubů

Stálý člen dětských organizací i sportovních klubů

ÚČAST NA TÁBORECH

Nikdy se nezúčastnil žádného

Účast na dětském táboře

Účast na sportovním táboře (soustředění)

Účast jak na dětských, tak sportovních

Příloha č. 2- Vzor žádosti rodičům o vyplnění dotazníku

Vážení rodiče,

dovolujeme si vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření, které je realizováno v rámci disertační práce na témata „*Socioekonomické a psychosociální příčiny pohybové inaktivity u dětí na 1. stupni škol*“ a „*Analýza somatických parametrů a vybraných motorických charakteristik ve vztahu k pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku*“. Téma je řešeno na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci v České republice. Výzkumné šetření bude zahájeno v říjnu 2013. Vybraní žáci se zúčastní měření pohybové aktivity akcelerometrem **Actigraph**. Absolvování výzkumného šetření není pro dítě náročné a proběhne pouze s vaším souhlasem. Děti by dostali malý přístroj (Actigraph), který měří pohybovou aktivitu. Mělyby jej nosit každý den, podobu jednoho týdne (7 dnů, včetně víkendu). Přístroj bude umístěn v malé kapsičce, která se jednoduše připojí na oděv. Přístroj je nutné nasadit ráno po probuzení a odložit až těsně před večerním spánkem. V případech, kdy se předpokládá kontakt s vodou (plavání, koupání apod.), je nutné přístroj odložit. Přístroje nebudou omezovat žáky v běžném životě a denních povinnostech. Z měření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavě informace související se zdravím člověka. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. **Zdůrazňujeme dobrovolnost účasti dítěte v tomto šetření a naprostou anonymitu získaných dat. Výsledky budou využity výhradně ke zpracování disertační práce.**

Prosíme vás o pomoc při záznamu času nošení přístroje (viz. Příloha). Doufáme, že s vaší pomocí se podaří splnit výše uvedený cíl disertační práce. Za ochotu a pomoc vám velmi děkujeme. Pokud budete mít zájem, individuální výsledky vašeho dítěte vám poskytneme.

S pozdravem

Nina Kyzlinková
studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci
Obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, PhD.
vedoucí diplomové práce
FTK UP v Olomouci

Souhlasím se zapojením níže uvedeného dítěte, jehož jsem zákonným zástupcem, do výzkumného šetření, „*Socioekonomické a psychosociální příčiny pohybové inaktivity u dětí na 1. stupni škol*“, a, „*Analýza somatických parametrů a vybraných motorických charakteristik ve vztahu k pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku*“ a to za výše uvedených podmínek.

Potvrzuji, že jsem byl seznámen s užitou metodou a způsobem realizace výzkumného šetření. Jsem si vědom, že účast mého dítěte je zcela dobrovolná, výše uvedeným šetřením získaná data jsou zcela anonymní, budou zpracována komplexně – v procentech za Českou republiku.

.....

jméno a příjmení dítěte

.....

podpis zákonného zástupce

V Olomouci dne

Příloha č. 3 – Vzorová žádost pro ředitele školy

Vážený pane řediteli,

jmenuji se Nina Kyzlinková a jsem studentkou PdF UP v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. V rámci mé diplomové práce na téma *Komparace úrovně pohybových dovedností a stimulace k pohybové aktivitě dětí na 1. stupni ZŠ* se zabývám úrovní hrubé motoriky dětí v mladším školním věku a prostorovou, materiální a dopravní stimulací dětí k pohybové aktivitě a dále jejich zapojení do dětských nebo sportovních organizací ve škole i mimo školu. Dovoluji si Vás požádat o umožnění dotazníkového šetření na 1. stupni Vaší školy. Získaná data budou anonymní a budou sloužit výhradně ke zpracování mé diplomové práce. Výsledky budou prezentovány komplexně, vyjádřeny v procentech a prostřednictvím tabulek a grafů.

Děkuji za pochopení a pomoc.

S pozdravem

Nina Kyzlinková
studentka Pedagogické fakulty UP v Olomouci
Obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Doc.PhDr Ludmila Miklánková, PhD.
vedoucí diplomové práce
FTK UP v Olomouci

Dne 3. 9. 2013

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Nina Kyzlinková
Katedra:	Aplikovaných pohybových aktivit
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název v angličtině:	Comparison of the level of movement skills and stimulation to physical activity of children of primary school
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na úroveň pohybových dovedností dětí na prvním stupni základních škol. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy, které souvisejí s tématem práce. Pojmy jako stimulace, pohybová aktivita a pohybová dovednost. Mladší školní věk, jeho tělesný, psychický, motorický a sociální vývoj. V praktické části je zkoumána úroveň pohybových dovedností žáků na prvním stupni a jejich environmentální stimulace k pohybové aktivitě.
Klíčová slova:	Mladší školní věk, environmentální stimuly, pohybové dovednosti
Anotace v angličtině:	This thesis focuses on the level of motor skills in primary schools. In the theoretical part of the basic concepts related to the topic of this work. Concepts such as stimulation, physical activity and motor skills. Younger school age- physical, mental, motor and social development. In the practical part analyze the level of motor skills of children of primary school and their environmental stimulation to physical activity.
Klíčová slova v angličtině:	Younger school age, environmental stimuli, motor skills
Přílohy vázané v práci:	Dotazník k výzkumnému šetření
Rozsah práce:	79 stran
Jazyk práce:	Čeština

