

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

**Pohyb ve volném čase žáků mladšího
školního věku Základních škol v Hranicích
z pohledu rodičů**

Štěpánka Samiecová

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Vedoucí práce: PhDr. Pavla Andrysová PhD.
Studijní program: Vychovatelství

Olomouc 2020

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Olomouci dne

.....

Štěpánka Samiecová

Poděkování

Poděkování patří vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Pavle Andrysové, Ph.D., za to že byla při zpracování mé bakalářské práce vždy ochotná, trpělivá, a vždy mi poradila.

Úvod.....	5
1. Pohyb.....	6
1.1. Definice Pohybu	6
1.2. Pohybová cvičení a sport.....	7
1.3. Vliv pohybu na člověka.....	7
1.3.1. Zdravý životní styl	8
2. Volný čas.....	10
2.1. Funkce volného času	10
2.2. Zájmová činnost	11
3. Mladší školní věk.....	14
4. Možnosti podpory dětí k pohybu z jejich okolí.....	16
4.1. Motivace	16
4.2. Rodina.....	18
4.3. Škola.....	19
5. Empirická část.....	20
5.1. Hlavní cíl, dílčí cíle a empirické části	20
5.2. Věcné hypotézy, empirické části	20
5.3. Výzkumná metoda empirické části – Dotazník.....	21
5.4. Cílová skupina respondentů.....	21
5.5. Výsledky výzkumu.....	22
5.6. Vyhodnocení hypotéz	34
5.7 Dizkuze.....	40
Závěr.....	42
Seznam literatury.....	43
Seznam tabulek a grafů.....	46
Přílohy.....	48

Úvod

V období, kdy jsem si volila téma bakalářské práce, jsem téměř všechen svůj volný čas věnovala sportu. Zároveň jsem studovala obor, díky kterému jsem se chtěla uplatnit jako člověk pracující s dětmi a mládeží. Nakonec jsem se rozhodla skloubit tyto dva mé zájmy tak, aby se promítly ve vlastní bakalářské práci. Proto jsem v mé bakalářské práci chtěla sledovat pohyb u dětí v čase, kdy nesedí ve školních lavicích.

Velmi častým tématem je obezita u dětí, nedostatek pohybu v důsledku změny životního stylu dnešní doby. Sama se zamýšlím, zda je doba, ve které vyrůstá má dcera jiná než doba, ve které jsem vyrůstala já. V období volby tématu mé bakalářské práce jsem ještě netušila, jak moc pro mě bude aktuální. Momentálně jsem již matkou dcery a sama se snažím najít způsob, jak správně vychovávat a vést dítě i s ohledem na zdraví, zdravý způsob života. Uchopit to nenásilnou formou a přitom efektivně.

Proto, abych si odpověděla na tyto otázky, jsem oslovila rodiče žáků Základních škol v Hranicích. Požádala jsem je o vyplnění mnou sestaveného dotazníku, který jsem v praktické části bakalářské práce vyhodnocovala. Dotazník byl sestaven na základě cílů, které jsem si stanovila. Vše se týkalo pohybu dětí ve volném čase z pohledu rodičů. Dotazník jsem v praktické části vyhodnocovala, snažila jsem se odpovědět na stanovené cíle a potvrdit hypotézy. A prezentovat výsledky, které mi výzkum přinesl.

Dále má bakalářská práce obsahuje teoretickou část, kde jsou přiblíženy a specifikovány konkrétní pojmy a termíny úzce spjaté s tématem bakalářské práce. Teoretická část se zabývá základními pojmy: pohyb, volný čas, mladší školní věk. Snaží se tyto pojmy přiblížit, definovat. Poslední kapitola teoretické části je věnována faktorům ovlivňujícím přístup dětí k pohybu. Je zde zmíněna rodina, škola, jakožto prostředí působící na dítě a také pojem motivace, jež hraje velkou roli ve volnočasových aktivitách.

1. Pohyb

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na vysvětlení základních pojmů, které jsou pro danou problematiku stěžejní. Jako první se snažíme definovat základní termín celé práce: Pohyb. V dalších kapitolách jsou vysvětleny termíny: Volný čas a mladší školní věk, které specifikují danou problematiku. Ústředním tématem bakalářské práce je lidský pohyb, který má vliv na tělesnou i psychickou stránku osobnosti. Pohyb je součástí každého dne lidského života.

1.1. Definice Pohybu

Charakteristikou termínu pohyb se zabývala řada odborníků. Například Perič, který se dlouhodobě zabývá problematikou sportovní přípravy u dětí a mládeže. Definuje pohyb a pohybové schopnosti jako „částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.“ (Perič, 2004, s. 13).

Ivan Dylevský přední český anatom definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoliv tělesný pohyb, který vyprodukuje svaly, a je u něj spotřebována energie. Převážně je spojována s překonáváním odporu, či přenosem hmotnosti. Pohybová aktivita vyhledávaná cíleně za účelem regenerace, zlepšení zdravotní kondice nebo z prosté radosti z pohybu, se nazývá pohyb aktivní. Běžná pohybová aktivita jako jsou domácí práce, chůze pěšky a jiné každodenní činnosti se řadí do pohybu rutinního (Dylevský, 1996).

Autoři Mužík, Dobrý a Süß, kteří se zabývají tělovýchovou a sportem u dětí rozdělili a specifikovali pohybovou aktivitu. Prvním typem je *pohybová aktivita*, tedy všechny pohyby, který tělo vykoná a upotřebí u toho svaly a energii. Dále může člověk vykonávat *pohybové aktivity nestrukturované*, aktivita, kterou potřebujeme k tomu, abychom mohli plnit úkony spojené s denním režimem. Nejsou omezeny místem či pomůckami. Naopak *pohybové aktivity strukturované* pomáhají zdokonalit fyzickou kondici, kterou lze upotřebit při určitém sportu. Tyto aktivity jsou připravované, jsou omezené časem, místem, pomůckami. A lze je popsat veličinou. *Pohybová aktivnost*, můžeme zde řadit strukturované a nestrukturované pohybové aktivity, které jsou provedeny v určitém časovém rozmezí. Tato míra je dostačující dle rad lékařů. Pokud nejsme příliš aktivní, může se jednat o *Pohybovou nedostatečnost*, to je pohybová aktivita, která není dostačující dle rad lékařů. Pokud se bavíme o výhodách, které nám pohyb přináší, bavíme se o *zdravotních benefitech pohybové aktivity, pohybových aktivit*. Výhody, které člověk

získá pro své zdraví, pokud provozuje pohybové aktivity opětovaně (Mužík, Dobrý a Süß, 2008).

1.2. Pohybová cvičení a sport

V empirické části zkoumáme nejen pohyb ale i pohybové cvičení, které žáci mohou provozovat v různých řízených činnostech, které jim jsou nabízeny jako mimoškolní aktivity. Pokud se tedy bavíme o pohybových cvičení, bavíme se podle autora několika odborných publikací zaměřené na sport Bohuslava Hodaně o „záměrném, volním, konkrétně motivovaném a účelném pohybovém jednání, které ovlivňuje stav lidského organismu (po stránce fyzické, psychické a sociální) za určitých, přesně stanovených podmínek.“ (Hodaň, 1997)

Definici sportu můžeme nalézt i ve Velkém sociologickém slovníku, který nám sport specifikuje jako aktivitu, která má rysy hry, kdy člověk vykonává souboj se sebou nebo s jinými a vše probíhá podle určených pravidel. (Velký sociologický slovník, 1996). Tato definice pojednává o sportu jako o jakékoliv hře, založené na pohybu, ale dodržují se zde jistá pravidla.

Oproti tomu definice sportu od docentky Slepíčkové: „Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti, či nikoliv, si kladou za cíl projevení, či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. (Slepíčková, 2005) Tato definice už sport vysvětluje jako účelovou aktivitu, která slouží ke zdraví, vede k socializaci, a při které můžeme vidět výsledky.

Další autor, zabývající se problematikou sportu, Slepíčka upozorňuje na fakt, že sport je naprosto běžnou součástí života. Objevuje se v několika oblastech, a ovlivňuje je. Sportem se zabývá politika, móda a publicistika a média. Sport řeší i vědní disciplíny ekonomie, lékařství, pedagogika, sociologie, psychologie (Slepíčka, 2009).

1.3. Vliv pohybu na člověka

Když jsem s dcerou, ještě jako miminkem, ukončovala rehabilitaci Vojtovou metodou, ptala jsem se rehabilitační sestry na prevenci pro zdravý tělesný vývoj. Na co se jako rodič mohu zaměřit, aby se dcera správně fyzicky vyvíjela. Dostala jsem odpověď:

práce na zahradě, chůze a aktivity na hřišti pro posílení svalstva a pohyb. Například František Kardinál Tomášek uvádí, že: „Nejpřiměřenější pohyb je při tělesné práci. Náhradou tělesné práce nebo doplňkem je tělocvik a sport“ (František Kardinál Tomášek, 1992). Můžeme tedy říct, že fyzická práce a sport jsou dva faktory pro zdraví člověka a měli by hrát významnou roli v každém lidském životě.

Spousta lidí si je bezesporu vědoma faktu, že pohyb je zdravý prospěšný, přináší nám osobní rozvoj a další důležité výhody. Na tom se shodne i spousta autorů zabývajících se touto tematikou. Docentka Blahutková s dalšími odborníky se shodují, že sportovně pohybová aktivita je jeden z hlavních jevů lidské existence. Je součástí každého prvku soudobé společnosti. Je jedním z primárních faktorů, které mohou ovlivnit kvalitu života a zdraví. (Blahutková, Řehulka, Brůžková, 2010). Dalšími znalci, kteří vyzdvihují sport, jako podstatnou složkou života, je Machová a Kubátová, které uvádí jako benefity sportu pro člověka socializaci, zdravý vývoj jedince. Proto vyzdvihuje důležitost sportu v období dospívání, kdy si člověk utváří zvyklosti do života (Machová, Kubátová 2009).

Z toho vyplývá, že pohyb není prospěšný pouze pro naše fyzické zdraví, ale pomáhá i formovat osobnost. S tímto faktem se ztotožňuje i autorka zabývajících se pohybovou aktivitou u dětí. Ve své knize píše „Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“ (Dvořáková, 2011).

1.3.1. Zdravý životní styl

„Význam pohybové aktivity pro zdraví člověka je znám již ze starověku. V současné společnosti se však řada odborníků specializuje pouze na moderní sportovní trendy a zapomíná na původní význam pohybu pro zdraví, tedy na jednoduché pohybové činnosti, které nemusejí přinášet vrcholové výkony ani rekordy, ale podílejí se zejména na zdravém životním stylu“ (Blahutková et al. 2003).

Zdravý životní styl je charakterizován několika aspekty. Je to zejména absence alkoholu, drog a kouření. A naopak dostatek pohybu a cílené práce na dobrých sociálních vztazích. Životní styl si každý nastavuje podle sebe. (Čeledová, Čevela, 2010).

Spoustu činitelů ovlivňuje zdraví jedince. Pokud bychom je kategorizovali, byly by to osobní, společenské, ekonomické činitele a činitel životního prostředí. Tito činitelé na sebe působí, a působí také na zdraví člověka, či zdraví lidí (Janečková, H., Hnilicová, H., 2009). I zdravý životní způsob je dost ovlivněn těmito faktory. Dnes hraje velkou doménu ve zdravém způsobu života společnost a média a samozřejmě finance. Společnost je konzumní, je tedy orientovaná na požívání a rozptýlení. Média jsou součástí životů a ukazují lidem, jak by měli žít. Za kladné považuji v dnešní společnosti zaměření na člověka. Lidé se více zaměřují na to, jak vypadají a zda jsou zdraví. Dnes je snaha poukazovat na obezitu, na správnou dentální hygienu, na včasné lékařské prohlídky. Je snaha o prevenci drog, kouření. Doba je technologicky vyspělá, přináší spoustu technických věcí, které mohou sloužit člověku a mohou mít své benefity, nicméně mohou i neblaze ovlivňovat zdravý životní styl. Většina lidí už vlastní a užívá automobil, proto se z každodenní činnosti vytrácí chůze. Také jsme majiteli počítačů a telefonů, u kterých trávíme poměrně dost času, a tráví u nich dost času i naše děti.

Pedagog Marádová (2000) nám vytvořila souhrn činností, které obnáší zdravý životní způsob:

- Správný denní režim, týkající se spánku a stravy
- Pohyb, využití volného času k pohybu a sportu
- Správné hygienické návyky
- Duševní hygiena, snaha předejít stresu a frustraci
- Vhodné životní prostředí
- Obezřetnost u nemocí a poranění
- Vyváženou stravu
- Odolnost a zvládání těžkých životních situací
- Vyvarovat se návykovým látkám jako jsou drogy, alkohol, cigarety
- Správné sociální vztahy

2. Volný čas

Náš čas dělíme na čas pracovní, což je u dětí škola, čas vázaný, který je naplněn uspokojováním fyziologických potřeb, patří sem například spánek či stravování a čas volný, tedy čas mimo naše úkoly a povinnosti, čas sloužící k relaxaci, aktivizaci a k pohybu. Na volný čas se zaměříme v této kapitole.

Jelikož se bakalářská práce věnuje pohybu dětí ve volném čase, je zapotřebí si volný čas definovat, a upřesnit co si pod pojmem volný čas představit. „Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (J. Pávková a kol., 1999).

Způsob, jak děti tráví volný čas, co je jejich náplní, nezajímá pouze rodiče, ale zabývají se jím i spousty odborníků. Psycholog Otto Čačka sestavil 15 aktivit, kterými děti naplňují svůj volný čas, mezi něž řadí i sportování a pohybové hry. „V závislosti na věku a místní nabídce pak zpravidla věnují tento svůj čas v odlišném pořadí a intenzitě následujícím patnácti druhům aktivit: 1. příprava na školu, 2. sportování, 3. pohybovým hrám (škatule, ...), 4. čtení, 5. kreslení, 6. hře s panenkami, 7. pomoc v domácnosti, 8. sledování televize, 9. aktuálním aktivitám, 10. námětovým hrám, 11. poslechu rádia, 12. kutění a montování, 13. sledování filmů, 14. hudbě, 15. sběratelství“ (Čačka, 2000).

2.1. Funkce volného času

Volný čas je pro jedince důležitý, plní v životě každého člověka jistou roli. Když se budeme zajímat o volný čas a pedagogiku volného času, musíme se zaměřit i na funkce volného času, tedy co by nám i dětem měl volný čas přinášet, proč je v běžném životě podstatný. Znalost funkcí můžeme upotřebit při vytváření plánování organizovaných volnočasových aktivit. Volnočasové funkce nám vymezuje Kratochvílová a jsou to tyto funkce. *Zdravotně hygienická funkce* je potřebná míra odpočinku a rekreace. Tato funkce je důležitá pro člověka a jeho zdraví. *Seberealizační funkce*, tato funkce zahrnuje osobní rozvoj zájmů a talentu. Díky této funkci člověk najde sebeuplatnění. *Formativně výchovná funkce* je naplněna, pokud dojde k formování osobnosti. *Socializační funkce*, volný čas nám napomáhá navazovat vtahy a kontakty s druhými. Volný čas může být využíván k prevenci před sociálně patologickými jevy, pak se jedná o *preventivní funkci*.

Dalším odborníkem, který svůj zájem směřoval k volnému času je Horst Opaschowski, který stanovil 8 volnočasových potřeb:

Rekreace – volný čas slouží k odpočinku

Kompenzace – volný čas slouží k vyvážení

Edukace – volný čas slouží k aktivizaci osobnosti a rozvoji dovedností a znalostí.

Kontemplace – prostor pro přemýšlení nad sebou samým, klid pro sebereflexi

Komunikace – kontakt s lidmi, budování vztahů

Integrace – práce v kolektivu

Participace – podílení se na procesu tvoření

Enkulturační – kreativní rozvoj, kulturní obohacení

2.2. Zájmová činnost

Z psychologie víme, že zájmy se kategorizují jako aktivačně motivační vlastnosti osobnosti. Zájmy vedou k aktivnímu zapojení celé osobnosti jedince, složky kognitivní, emocionální, konativní. Zájmy naplňují jistá kritéria. Záleží, s jakou intenzitou jedinec k zájmům přistupuje, jak moc jsou zájmy všestranné, zda mají dlouhodobé trvání, či nikoliv, a zda jsou v souladu se společenskými normami.

Zájmovou činností chápeme, jako nějaké působení, jehož cílem je obohatit jedince, posílit nadání, dochází k získávání zkušeností. Zájmovou činnost můžeme provozovat samostatně nebo v kolektivu, pod vedením, s určitou pravidelností nebo zcela náhodně bez organizace. Děti mají možnost se ve svém volném čase věnovat zájmové činnosti, kde se mohou rozvíjet a učit novým dovednostem. „Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci“ (J. Pávková a kol., 1999). Průcha specifikuje zájmový kroužek jako „organizační forma mimotřídní nebo mimoškolní činnosti, jejímž obsahem je rozvíjení určité zájmové činnosti“ (Průcha, 2009).

Někteří odborníci se shodují, že zájmové činnosti pohybového charakteru mohou přinášet jisté benefity. Například podle Pávkové jsou zájmové činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření přínosné pro fyzickou zdatnost i psychickou odolnost.

Dále tvrdí že „přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování, a ve značné míře tak přispívá i k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou“ (J. Pávková a kol., 1999).

Okruhy tělovýchovných, sportovních a turistických zájmových činností jsou podle Pávkové vymezeny takto (J. Pávková a kol., 1999):

- Kondiční cvičení s náčiním i bez náčiní, případné s hudbou
- Přípravná a zdravotní cvičení
- Rytmická gymnastika a tanec
- Akrobacie
- Atletika
- Sportovní hry
- Drobné pohybové hry
- Sezonní sporty a zábavy (plavání, bruslení, lyžování, sáňkování, hry ve vodě, na sněhu, pouštění draků, hraní kuliček...)
- Turistika pěší, vodní, cykloturistika
- Seznamování se životem a úspěchy známých sportovců
- Návštěvy a sledování sportovních soutěží
- Branné sporty

Zájmovou činnost dětem zprostředkovávají zařízení, která se snaží na děti působit výchovně i mimo vyučování. Mezi zařízení nabízející zájmovou činnost pro děti můžeme řadit školní družiny a školní kluby, střediska pro volný čas dětí a mládeže, domovy mládeže, preventivně výchovná péče, ústavní a ochranná výchova, další subjekty pracující s dětmi a mládeží. Těmto organizacím se podrobně věnuje např. Pávková a kol. (1999): *Školní družiny* – slouží dětem navštěvující 1. stupeň základních škol (1. - 5. ročník). Děti se ve školní družině mohou věnovat jakékoliv pohybové aktivitě. Děti jsou podněcovány k pohybu venku na hřišti, míčovým hrám, tanci. Zároveň existuje svoboda k rozhodování, k jaké aktivitě se dítě uchýlí. Na děti dohlíží pedagog, zároveň může pedagog připravovat a kontrolovat.

Školní kluby –slouží dětem navštěvující 2. stupeň základních škol (6. - 9. ročník). Ve školních klubech se mohou zabavit děti, kterým rodiče pracují. Děti jsou zde v bezpečí pod dozorem pedagogických pracovníků. Děti mají možnost věnovat se zde zájmovým činnostem, mohou relaxovat atd. Školní kluby jsou pro tuto činnost vybaveny, a tak děti mohou provozovat aktivity i pohybové na hřišti, v tělocvičně. Školní kluby jsou také založeny na dobrovolnosti dětí.

Střediska pro volný čas dětí, domy dětí a mládeže (dále DDM), stanice zájmových činností. Slouží k rekreaci a zároveň se zde děti vzdělávají. Pracovníci těchto institucí na děti působí výchovně. Děti a mládež se mohou věnovat svým zájmům. Možnost zájmové aktivity je pravidelná, organizovaná formou kroužků, kurzů, oddílů atd. Ale také nabízejí občasné příležitosti formou například soutěží, táborů a jiných jednorázových a příležitostných akcí. Zimní a letní prázdniny slouží střediskům pro volný čas k uspořádání táborů, kde se děti mohou realizovat. Existují ještě další volnočasová sdružení Junák, Pionýr, Česká tábornická unie, Duha, Hnutí Brontosaurus, YMCA, Sokol, základní umělecké školy, sportovní organizace a kluby, která pracují s dětmi a mládeží a poskytují dětem pomůcky a vhodná prostředí pro činnost. (Pávková a kol., 1999).

3. Mladší školní věk

Mladší školní věk je období u dětí od 6-7 let do 11-12 let. Období mladšího školního věku nám přesně vymezuje významná česká psycholožka Vágnerová: „Toto období trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let do 11-12 let, do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a pomalu vstupuje do puberty.“ (Vágnerová, 1996). Psychologové Langmeier a Krejčířová nám období mladší školní věk vymezují období od 6–7 let, tedy nástup do školy, do 11–12 let, kdy dítě začíná vstupovat do puberty a postupně se začíná měnit jeho tělo a chování. Protože mezi dětmi vstupujícími do tohoto období a dětmi na počátku puberty je viditelný rozdíl, preferují autoři podrobnější dělení mladšího školního věku na mladší školní věk, tedy děti ve věku 6–8 let, a středního školního věku, děti ve věku 9–12 let. Toto období charakterizují změnou dítěte ze spontánního, dovádivého dítěte v dítě s trochu zralejším vystupováním (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Stěžejním u dětí mladšího školního věku je nástup na základní školu. Je to pro dítě velký zlom, kdy si musí osvojit novou roli školáka, zvyká si na klima školy, kolektiv, nové autority. Musí plnit úkoly, dávat pozor a být zodpovědný. Úskalím tohoto procesu může být v schopnosti koncentrace žáka, děti při nástupu do škol jsou ještě spontánní, hravé, proto je pro ně sezení v lavici výukovou hodinu velkou změnou (Čačka, 2000). Čačka dále říká, že u dětí v tomto věku probíhá i psychický vývoj, vývoj citů a emocí. Právě tyto dva prvky hrají roli ve zvládnutí školní docházky (Čačka, 2000). Proto bychom měli myslet i na stránku dětské psychiky. Pokud pracujeme s dětmi, a vedeme je ve volnočasové aktivitě, ať už pohybové nebo i jiné.

Podle Josefa Kurice jsou děti v tomto období velmi pohybově vitální a jsou připravené prohloubit pohybové dovednosti. V knize také uvádí, že dítě, už vrozeně, potřebuje pohyb. Pohyb má vliv i na jeho vyrovnaný vývoj. Naopak nedostatek pohybu může vést k neposlušnosti. Vnímá jako důležitost tělesné výchovy ve školství jako formu oddychu od školních povinností. Nejenže si při tělocviku odpočine část mozku, která doposud pracovala při výuce, ale ještě se zapojují svaly, které tak mohou růst. Tělesnou výchovu nazývá aktivním odpočinkem. Příkladá význam tělesné výchovy na zdraví dítěte, harmonický vývoj, i duševní rozvoj. Dítěti může růst sebevědomí, odhodlanost. (J. Kuric, 1986)

V období mladšího školního věku dochází k rozvoji tělesnému, psychickému. Děti se v tomto období rozvíjí pohybově i sociálně. Z toho tělesného vývoje je to růst výšky a

hmotnosti, změna tvaru těla, rozvoj vnitřních orgánů a krevního oběhu. V mozku dozrávají nervové struktury. Proto je toto období optimální pro osvojení koordinačně náročnější pohyby. Na základě těchto faktů je zřejmé, že se k dětem a sportu v tomto období musí přistupovat jinak než k dospělým. A nelze srovnávat sport u dětí a dospělých. Protože jsou jisté odlišnosti mezi dětmi a dospělými. Dítě „má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá a myslí, má jiné sociální vztahy“ (Perič 2004)

To, že děti v tomto věku jsou odlišné od dospělých může být i výhodou. Perič uvádí, že děti v mladším školním věku se rozvíjí pohybově. Věk je optimální pro osvojování pohybových dovedností, protože děti se v tomto období velmi snadno učí. Je však nutné opakování, neboť děti tak, jak se rychle učí, rychle i zapomínají. (Perič, 2004)

Změny nastávají i v jemné a hrubé motorice. Motorika se zdokonaluje, a nejen motorika, ale i koordinace těla. Tělo sílí a nabírá na rychlosti lokomoce. V závislosti na zlepšující se motorice a sladění pohybu zápěstí a ruky se děti zdokonalují i v kreslení a psaní. Věk ovšem v tomto rozvoji nehraje primární roli, důležitá je i snaha rodičů podpořit a vést své dítě (Langmeier a Krejčířová, 1998)

V této kapitole o mladším školním věku jsme uvedli definici mladšího školního věku, dále jsme zmínili, ke kterým změnám u dítěte dochází. Tedy, že se dítě vyvíjí fyzicky, psychicky, vyvíjí se u dítěte motorika. To vše je vhodné brát na zřetel, pokud chceme děti vést k pohybové aktivitě. Také jsme uvedli, že na počátku mladšího školního věku dochází ke zlomu s nástupem do školy. To je také důvod, proč bychom děti v tomto období k pohybu měli vést. Havlíčková uvádí, že děti ve školce samovolně vyvinou určitou pohybovou aktivitu, která je s nástupem do školy a sezením v lavici omezena. Aby rozdíl nebyl znát, mají děti ve školách předmět tělesná výchova a možnosti volnočasových zájmových aktivit (Havlíčková, 1998).

4. Možnosti podpory dětí k pohybu z jejich okolí

Autorka odborných publikací o ošetrovatelství Ilona Plevová poukazuje na výchovu ke zdravému životnímu stylu. Ve výchově ke zdravému životnímu stylu je zapotřebí aktivní přístup. Tato výchova má za cíl informovat společnost o prevenci zdraví, tedy jak jedinec může dbát o své zdraví, jaké způsoby a prostředky může využít, tak aby předcházel jakékoliv zdravotní dysfunkci. Výchova ke zdraví čerpá znalosti z ostatních vědních disciplín – lékařství, psychologie, pedagogika, sociologie a ekonomie (Plevová a kol., 2011).

Doplňují ji autoři zabývající se podobnou tematikou Čeledová a Čevela. Výchova ke zdravému životnímu stylu přináší výsledky, pokud jde o proces soustavný a metodický, s ohledem na všechny složky člověka a na osobitost jedince. Objektem výchovy ke zdraví je jedinec či nějaké seskupení lidí nebo celá populace. Další podmínkou správné výchovy ke zdravému životnímu stylu je zřetelnost, musí být jasně formulovaná na základě vědeckých poznatků (Čeledová, Čevela, 2010). Z toho vyplývá, že pokud chceme praktikovat výchovu ke zdravému životnímu stylu, musíme dbát na správnou formu, aby naše výchovné působení bylo účinné.

Výchovu ke zdravému životnímu stylu jsem v kapitole zmínila, abych poukázala na velký vliv okolí na děti a způsob trávení volného času. Škola i rodina mohou děti vést a motivovat k pohybovým aktivitám a k péči o jejich zdraví. Proto se tato kapitola zabývá tématem škola, rodina, tedy faktory ovlivňující dítě a motivací, jakožto nástrojem výchovy.

4.1. Motivace

K tomu abychom byli ve svém životě aktivní a měli dostatečný pohyb a možná byli i v této činnosti úspěšní nás obzvláště v dětském věku může vést rodina, škola, kamarádi. Ale záleží i na nás a našem chování. Autoři Čáp a Mareš uvádí, že podnítit nás může okolí, ale existuje také vnitřní pobídka, Vnější pobídky a vnitřní spolu souvisejí, jednak ta přicházející zvenčí může ovlivnit tu vnitřní a zároveň pokud ta vnitřní motivace, to naše rozhodnutí nebude dostačující, potom vliv okolí nemusí působit. Při nedostatku vnitřní motivace nemusí pobídka působit (Čáp, Mareš, 2001).

V psychologickém slovníku Hartl definuje motivaci takto: „Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní

zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti” (Hartl, 2009). V pedagogickém slovníku je motivace definována, jako „snaha jedince překonat překážky, obstát ve výkonových situacích (jak ve vlastních očích, tak v očích jiných lidí), vytrvat v náročné činnosti, dosáhnout cíle, být úspěšný. Jedinec je motivován vnitřními faktory (zejm. potřebami) a faktory vnějšími (tzv. iniciativami) (Průcha a další, 2009). V podstatě můžeme na základě definic říct, že nás motivace posouvá v životě dál, tento pud může vycházet z nás, ale může ho v nás podpořit i někdo nebo něco z našeho okolí. Proto jsou dalšími podkapitoly tohoto tématu Rodina a Škola. Rodina a škola mohou znatelně působit na děti a mohou být faktory vnější v motivaci k pohybu.

O tom, že je důležité něco vůbec zkusit, aby se mohl dostavit i nějaký úspěch, píše ve své knize Šťastné a úspěšné dítě Andrew Fuller (Andrew Fuller, 2017). Konkrétně uvádí 4 pravidla pro úspěch, které jsou už samy o sobě motivační:

- Nemůžete uspět v něčem, co nikdy nezkusíte.
- Nemůžete v něčem uspět, dokud nejste připraveni stále to zkoušet, abyste se zlepšovali, dokud neuspějete.
- Když se vám nebude chtít něco zkusit, vzpomeňte si na pravidlo č. 1.
- Když budete chtít něco vzdát vzpomeňte si na pravidlo č. 2.

Motivační proces má několik fází a také termínů ústředních pro motivaci. Podrobně je proces motivace rozebrán v knize Milana Nakonečného Obecná Psychologie, kde vyjmenovává a definuje ústřední odborné výrazy motivace. Jsou to pojmy: motivace, motiv, potřeba, dovršující reakce, cílový objekt, cílový stav, incentiva. Všechny tyto termíny jsou součástí motivace. Samotná motivace je určité chování jedince, za účelem dosáhnutí konkrétního ideálu. Spouštěčem tohoto chování je potřeba. Motivem je podnět, vnitřní popud. Jak už bylo řečeno, na počátku celého procesu motivace stojí potřeba poukazující na nějaký nedostatek, kdy u člověka nejsou plně uspokojovány všechny potřeby biologické nebo sociální. Člověk tento nedostatek vnímá a je odhodlán usilovat o naplnění. Závěrem procesu motivace je dovršující reakce, která redukuje prvotní stav motivace. K tomu abychom mohli docílit nějakého výsledku, překonat překážky, můžeme využít nějaký prostředek, tedy cílový objekt. Když je potřeba uspokojena nastává konec motivačního procesu. Tento moment se nazývá cílový stav. Cílový objekt vykazuje jisté líbivé znaky,

kteřé nás mají lákat a burcovat k celému motivačnímu procesu, tyto znaky se nazývají incentiva (Nakonečný, 2015).

4.2. Rodina

V dobré rodině jsou nejlepší předpoklady dobré výchovy“ (František Kardinál Tomášek, 1992).

Jevy, které nás ovlivňují, tedy ovlivňují i způsob trávení volného času, můžeme rozdělit na vnitřní (věk, pohlaví, zdravotní stav, psychika) a vnější (rodina, vrstevnická skupina, místo bydliště, celospolečenské podmínky, masmédiá). Právě rodina v tomto případě hraje hlavní roli. Rodina dítěti poskytuje finanční podmínky, které mohou velmi ovlivnit způsob trávení volného času u dětí. Rodina také poskytuje psychickou podporu. Definici rodiny nám přináší sociolog Anthony Giddens, který popisuje rodinu, jako uskupení lidí, které pojí přímý příbuzenský vztah, kdy dospělí příslušníci zodpovídají za děti (Giddens, 1999).

Velký sociologický slovník rodinu specifikuje jako hlavní sociální skupinu, tvořící základ sociální struktury, plnící určité funkce, tedy funkci reprodukční, výchovnou a ekonomickou (Velký sociologický slovník, 1996). Vyzdvihla bych funkci výchovnou. Součástí této funkce by měla být i výchova k volnému času. Můžeme dětem ukázat, jak trávit volný čas, aby byl prospěšný a obohacující pro jedince.

Z pohledu psychologie rodina prvotně předává životní zkušenosti dětem, proto se jedná o intenzivní vliv. Rodina je vzor pro dítě, a to i v chování k druhým lidem, ukazuje pomoc druhým, vzájemnou spolupráci, či mezilidské vztahy útočné povahy. Rodina je tedy pro dítě předlohou v socializaci a sociální interakci (Čáp, 1993). Rodina hraje ve výchovném působení nezaměnitelnou roli. „Rodina svým ustáleným životním stylem zpravidla uspokojuje většinu biologických a psychických potřeb dítěte, působí na rozvoj jeho výkonových schopností i povahových vlastností a předává mu bezděčně také vlastní kulturní úroveň.“ (Čačka, 2000)

Ideální prostředí pro dítě, kde si rodina plní všechny funkce, a tak má dítě možnost se zdravě rozvíjet je ve funkční rodině. Existují i jiné typy rodin, každá rodina je jiná, má své specifika, proto například Matějček rodinu dělí podle funkčnosti (Matějček, 1992):

- Funkční = ideální model rodiny pro dítě

- Problémová = nejsou v rodině plněny všechny funkce, ale dítě není ohroženo, problémy si rodina je schopna vyřešit sama
- Dysfunkční = dochází k nenaplnění více funkcí a také k ohrožení vývoje dítěte. Rodina není schopna problémy vyřešit sama, musí se obrátit na odbornou pomoc
- Afunkční = funkčnost rodiny je narušena, dítě je v ohrožení, řeší se odebráním dítěte z rodiny (Matějček, 1992, s. 223)

4.3. Škola

Škola je instituce, kde se děti vzdělávají. Ve škole žáci tráví svůj pracovní čas, může však zasahovat i do volného času dětí. Škola může výchovně působit na studenty i mimo vyučování. Proto jsou zřízeny školská zařízení (kluby, družiny, ...), kde mohou školy pokračovat ve vzdělávání dětí, mohou výchovně působit na studenta. Těmto zařízením jsme se už podrobněji věnovali v kapitole Volný čas – Zájmová činnost. Pohyb dětí ve volném čase může být podpořen ze strany školy i formou zájmových kroužků, různých projektů, které mohou žáky motivovat k pohybu. Výchovného procesu ve volném čase ze strany školy se účastní vychovatel. Vychovatel má několik funkcí, z nich velmi podstatná je funkce zajištění samotného kroužku. Dále dohlíží na dodržování hygieny, bezpečnosti, a na chování mezi žáky. Musí zajistit program, pomůcky a žáky motivovat k aktivní účasti. A také komunikuje s rodiči žáků.

Názor, že škola má velký vliv na děti, zastávají i odborníci. Zahájení školní docházky je významné období, které jedince ovlivní na celý život, nejenže spoluutváří osobnost, ale také hraje významnou roli u sebereflexe. Věk dětí určený k nástupu do školy je určen ve věku 6–7. Má to své opodstatnění, děti v tomto věku se vyvíjí natolik, že jsou schopny školu dobře zvládat a plnit požadavky školou stanovené (Vágnerová, 2005).

5. Empirická část

V praktické části došlo na zjišťování způsobu trávení volného času u žáků 1. stupně základních škol. Zaměřili jsme se na to, zda se volnočasové aktivity u těchto dětí týkají pohybu. Výzkumná část poskytuje informace a také ověřuje stanovené hypotézy.

5.1. Hlavní cíl, dílčí cíle a empirické části

Při práci na empirické části bakalářské práce je podstatné stanovit cíle výzkumu, které hrají roli pro následné vytvoření hypotéz. Pro přehlednost jsou cíle děleny na hlavní cíl a dílčí cíle.

Hlavní cíl

Hlavním cílem mé BP je zjistit, zda se děti mladšího školního věku tráví volný čas pohybem.

Dílčí cíle:

Zjistit, zda školy nabízejí volnočasové pohybové aktivity pro děti.

Zjistit, zda rodiče vnímají pohyb dětí ve volném čase za dostačující.

Najít rozdíl v pohybové aktivitě ve volném čase mezi chlapci a dívkami, pokud existuje.

Odhalit, jaká je motivace rodičů k pohybu dětí.

5.2. Věcné hypotézy, empirické části

Pro empirickou část byly formulovány dvě hypotézy, které byly následně v empirické části ověřeny. Hypotézy byly stanoveny na základě Národní zpráva o pohybové aktivitě dětí a mládeže, která obsahuje výsledky výzkumu prováděném Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v roce 2018.

Hypotéza č. 1: Chlapci mladšího školního věku preferují sportovní zájmy více než dívky téhož věku.

1H0: Četnost chlapců mladšího školního věku preferujících sportovní zájmy je stejná jako u dívek téhož věku.

1HA: Četnost chlapců mladšího školního věku preferujících sportovní zájmy je vyšší jak u dívek téhož věku.

Hypotéza č. 2: Děti mladšího školního věku tráví více času venku o víkendu než ve všední dny.

2H0: Čas trávený venku o víkendu u dětí mladšího školního věku je stejný jako čas trávený venku ve všední dny.

2HA: Čas trávený venku o víkendu u dětí mladšího školního věku je delší než čas trávený venku ve všední dny.

5.3. Výzkumná metoda empirické části – Dotazník

K dosažení výsledků v empirické části jsem použila metodu kladení písemných otázek, tedy metodu dotazník. Jedná se o kvantitativní metodu, která je zároveň časově méně náročná. Jelikož jsem výzkum prováděla v mimořádném období pandemie koronaviru a školy byly v této době uzavřené, cílila jsem dotazník k rodičům žáků prostřednictvím emailu a prostřednictvím vedení školy. Ku prospěchu mi byly také sociální sítě, které jsem využila ke snadnému šíření dotazníku.

Dotazník byl rozdělen na tři části. V první vstupní části jsem se respondentovi představila a vysvětlila mu účel dotazníku. V druhé části došlo na samotné otázky dotazníku, které jsem potřebovala k dosažení výsledků. V úvodu druhé části jsem začala snadnějšími otázkami. Snažila jsem se otázky sestavit tak, aby byly co nejsrozumitelnější a zároveň stručné, abych se vyhnula chybným interpretacím respondentů. Závěr dotazníku jsem věnovala poděkování respondentům za jejich aktivitu a čas. Při tvoření dotazníku jsem si dávala pozor, aby dotazník respondenty neodradil příliš obsáhlým rozsahem a nepotlačil tak zájem respondenta o vyplnění dotazníku.

5.4. Cílová skupina respondentů

Jako cílová skupina mého dotazníku byli zvoleni rodiče dětí mladšího školního věku. Tedy rodiče, kteří vychovávají dítě ve věku 6–12 let. Celá bakalářská práce se týká pohybu dětí ve volném čase. Proto i dotazník byl formulován tak, aby získal informace k tomuto tématu, které mohou být použity na zpracování empirické části bakalářské práce.

Empirická část bakalářské práce byla tvořena v mimořádném období pandemie koronaviru, vše se tedy muselo řešit elektronicky. Proto byly e-mailem rozeslány dotazníky se stručným shrnutím informací k dotazníku a k bakalářské práci vedení Základních škol v Hranicích s prosbou o rozeslání rodičům žáků. Pro získání většího množství dat jsem k rozesílání dotazníku využila i sociální sítě.

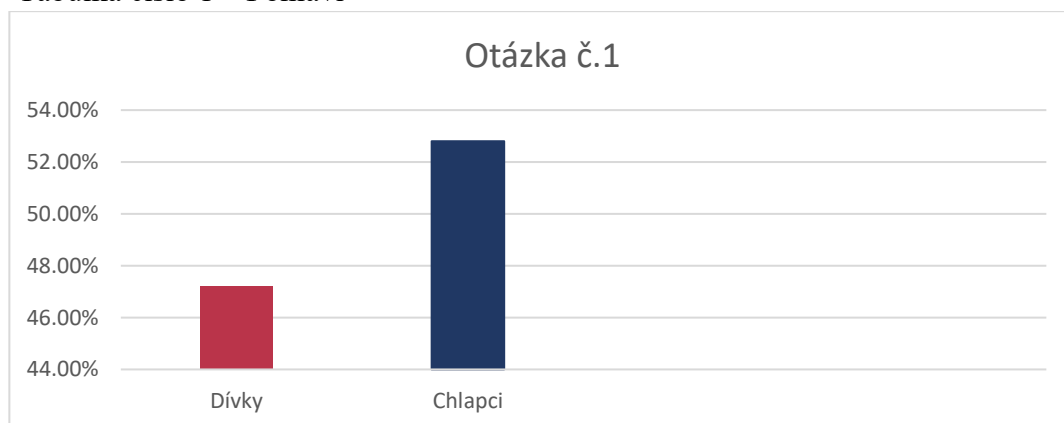
5.5. Výsledky výzkumu

1. Výzkumná otázka: *Jakého pohlaví je Vaše dítě?*

První výzkumná otázka se týkala pohlaví dítěte a sloužila k odhalení rozdílnosti trávení volného času pohybem u dívek a chlapců. Na dotazník odpovědělo celkem 72 rodičů. Z nich 34 rodičů mělo dítě pohlaví dívka a 38 pohlaví chlapec.

Odpověď	Četnost	%
Dívka	34	47,2
Chlapec	38	52,8

Tabulka číslo 1 – Pohlaví



Graf číslo 1 - Pohlaví

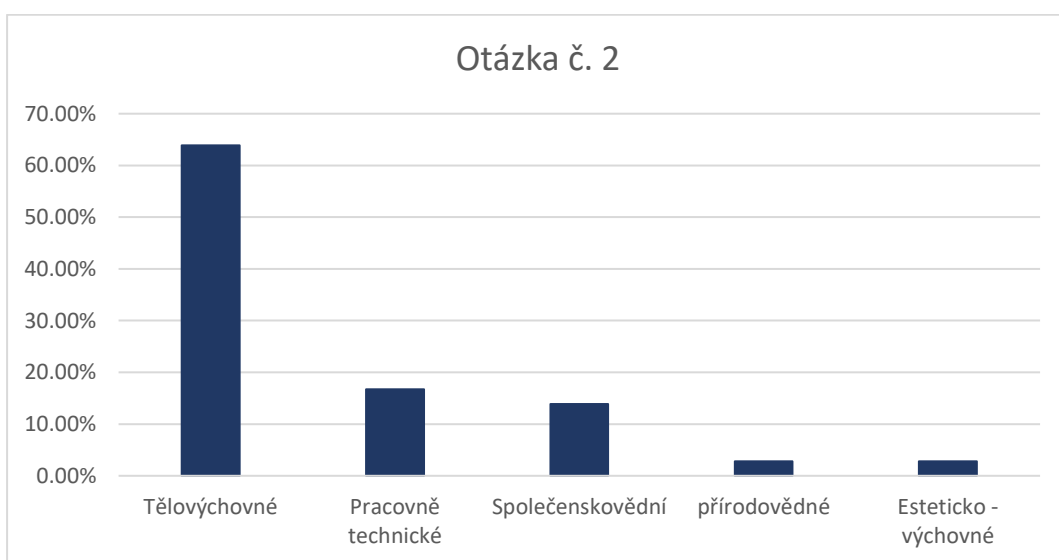
2. Výzkumná otázka: *Jaké preferuje zájmy Vaše dítě?*

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na všeobecné zájmy dětí, abychom se dozvěděli, jak děti tráví volný čas. Protože to, jaké zájmy preferují může ovlivnit, zda děti tráví volný čas pohybem. Zájmové okruhy jsme rozdělili do pěti skupin (Tělovýchovné, Pracovně technické, Společenskovední, Přírodovědné, Esteticko – výchovné) a rodiče měli

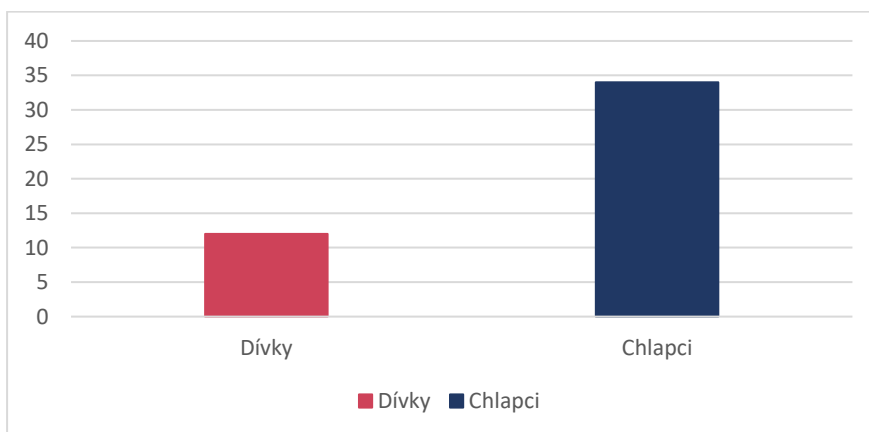
vybrat, do které spadá jejich dítě. Výsledek je, že většina dětí jsou tělovýchovně zaměřené a jejich zájmy jsou orientované k pohybu a sportu.

Odpověď	Četnost	%
Tělovýchovné	46	63,9
Pracovně technické	12	16,7
Společenskovědní	10	13,9
Přírodovědné	2	2,8
Esteticko – výchovné	2	2,8

Tabulka číslo 2 - Okruh zájmů



Graf číslo 2 – Okruh zájmů



Graf číslo 3 – Okruh zájmů srovnání

Celkem 46 respondentů odpovědělo, že se jejich děti ve volném čase preferují Tělovýchovné zájmy a z toho u 34 případů se jednalo o chlapce. To nám znázorňuje

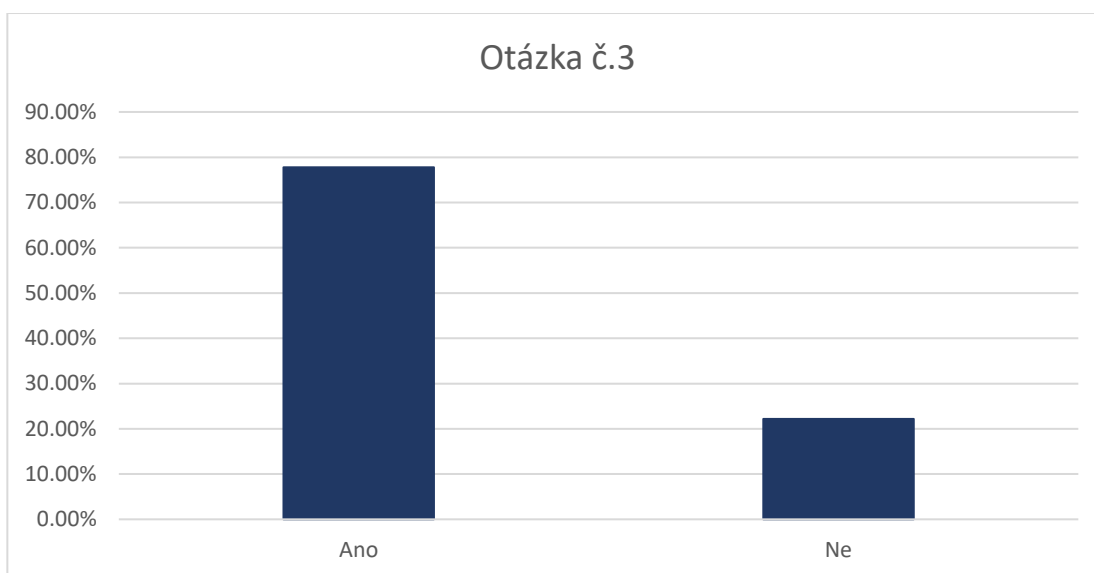
graf číslo 3. Z tohoto výsledku vyplývá, že tělovýchovné a sportovní zájmy mají větší úspěch u chlapců.

3. Výzkumná otázka: Navštěvuje Vaše dítě sportovní kroužek?

Ve třetí výzkumné otázce zjišťujeme, zda děti navštěvují kroužek se sportovním zaměřením. Výsledkem plynoucí z výzkumu je, že většina dětí navštěvuje sportovní kroužek.

Odpověď	Četnost	%
Ano	56	77,8
Ne	16	22,2

Tabulka číslo 3 - Sportovní kroužky



Graf číslo 4 – Sportovní kroužky

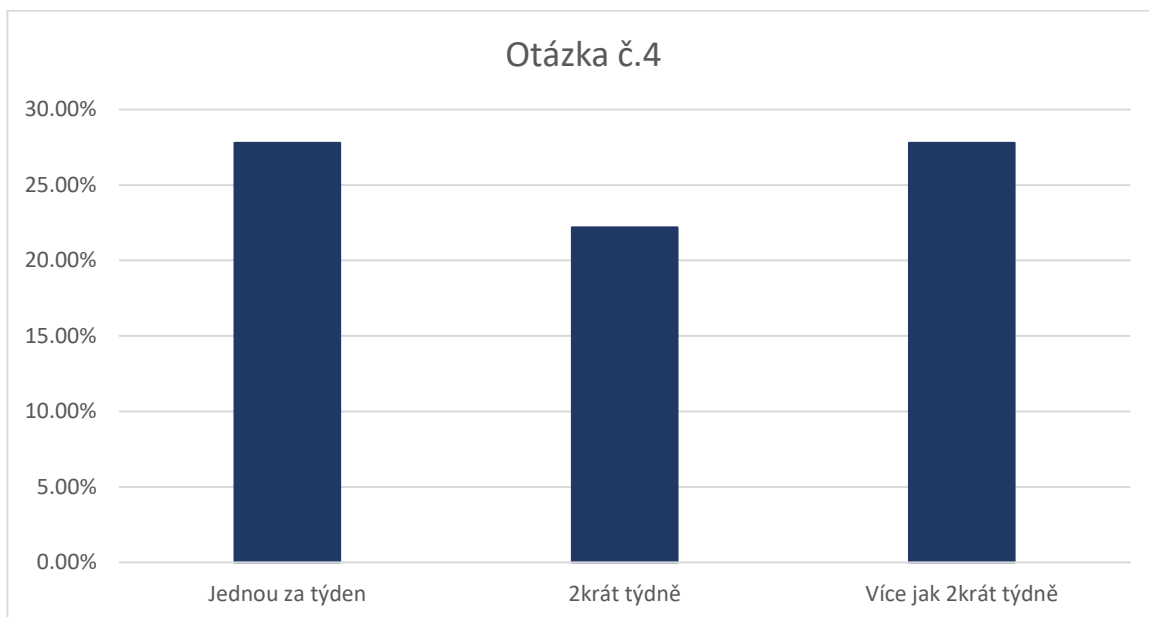
4. Výzkumná otázka: Pokud navštěvuje, jak často?

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala pouze těch dětí, které navštěvují sportovní kroužek, což byla většina z dětí dotázaných rodičů. Otázka je zaměřena na frekvenci sportovních kroužků u dětí. Z výzkumu vyplývá, že většina dětí navštěvuje sportovní kroužek dokonce více jak 2krát týdně nebo alespoň jednou za týden.

Odpověď	Četnost	%
Jednou za týden	20	27,8
2krát týdně	20	27,8

Víc jak 2krát týdně	16	22,2
---------------------	----	------

Tabulka číslo 4 - Frekvence sportovních kroužků



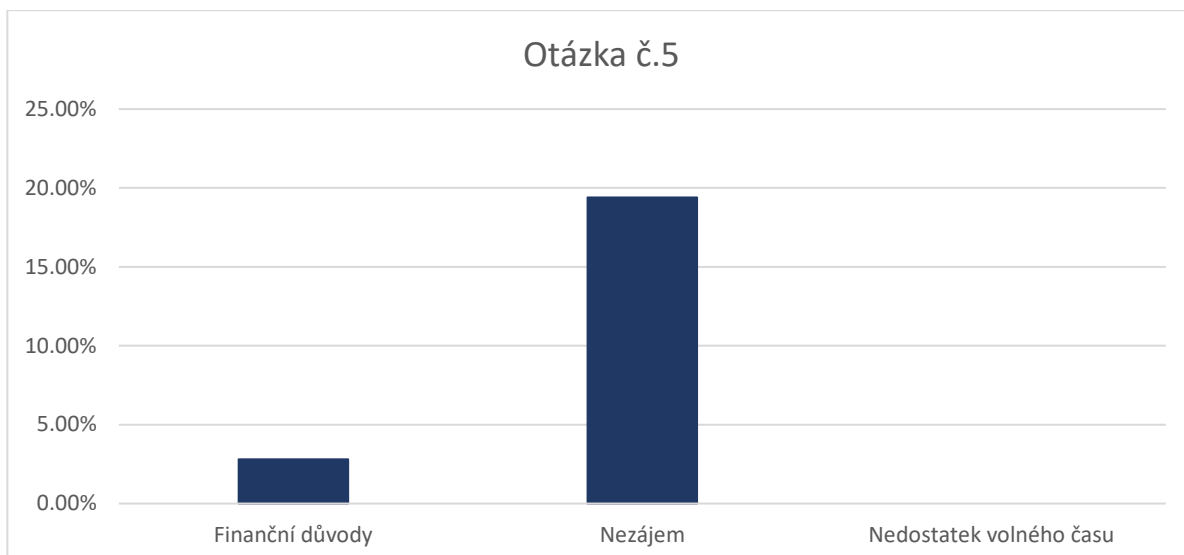
Graf číslo 5 – Frekvence sportovních kroužků

5.Výzkumná otázka: *Pokud nenavštěvuje, z jakých důvodů?*

Pátá výzkumná otázka měla odhalit důvody, které stojí za tím, proč děti ve svém volném čase nenavštěvují sportovní kroužek. Zda jsou sportovní kroužky nedostupné dětem z finančních důvodů rodičů. Zda jsou děti natolik vytížené, že nemají ve svém volném čase prostor, aby se věnovaly sportovním kroužkům. Nebo pouze děti nemají zájem o druh těchto kroužků. U většiny rodičů byla odpověď, že děti se nevěnují sportovním kroužkům, protože o ně nejeví zájem. Bohužel se vyskytly i odpovědi dokazující, že u volby kroužků hraje roli peněžní prostředky. Zbýlá procenta jsou tázáni ti, jichž se tato otázka netýká, protože jejich dítě sportovní kroužek navštěvuje.

Odpověď	Četnost	%
Finanční důvody	2	2,8
Nezájem	14	19,4
Nedostatek volného času	0	0

Tabulka číslo 5 - Důvody pasivity k pohybu



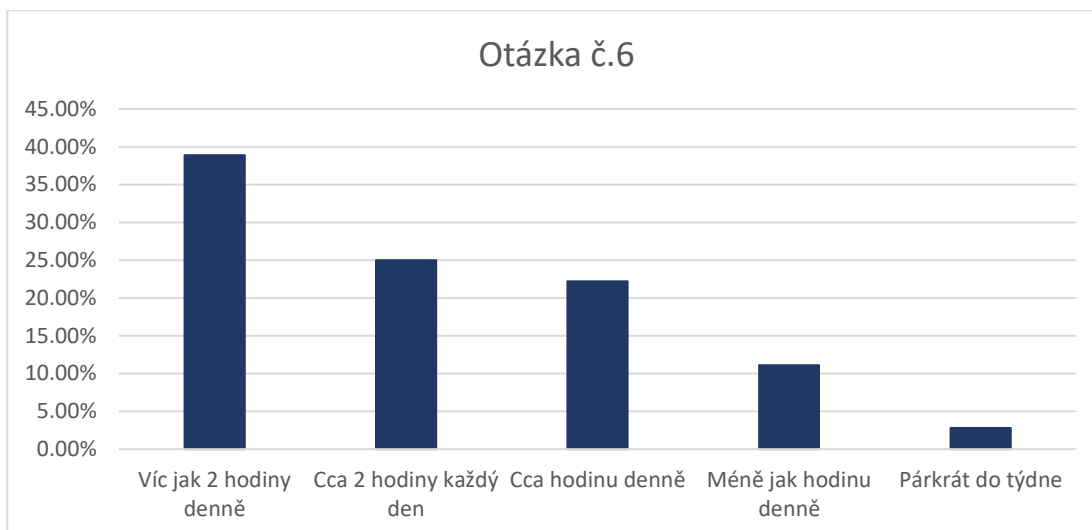
Graf číslo 6 – Důvody pasivity k pohybu

6.Výzkumná otázka: *Kolik času ve všední dny tráví Vaše dítě pobytem venku?*

Otázka číslo 6 byla zaměřena na zjišťování, zda děti tráví volný čas pobytem venku v přírodě, na hřišti. Výsledky byly přívětivé, jelikož většina dětí tázaných rodičů tráví volný čas venku, a to dokonce více jak 2 hodiny každý den.

Odpověď	Četnost	%
Víc jak 2 hodiny denně	28	38,9
Cca 2 hodiny každý den	18	25
Cca hodinu každý den	16	22,2
Ani ne hodinu denně	8	11,1
Čas pobytem venku tráví pouze párkrát do týdne	2	2,8

Tabulka číslo 6 - Pohybová aktivita všední dny



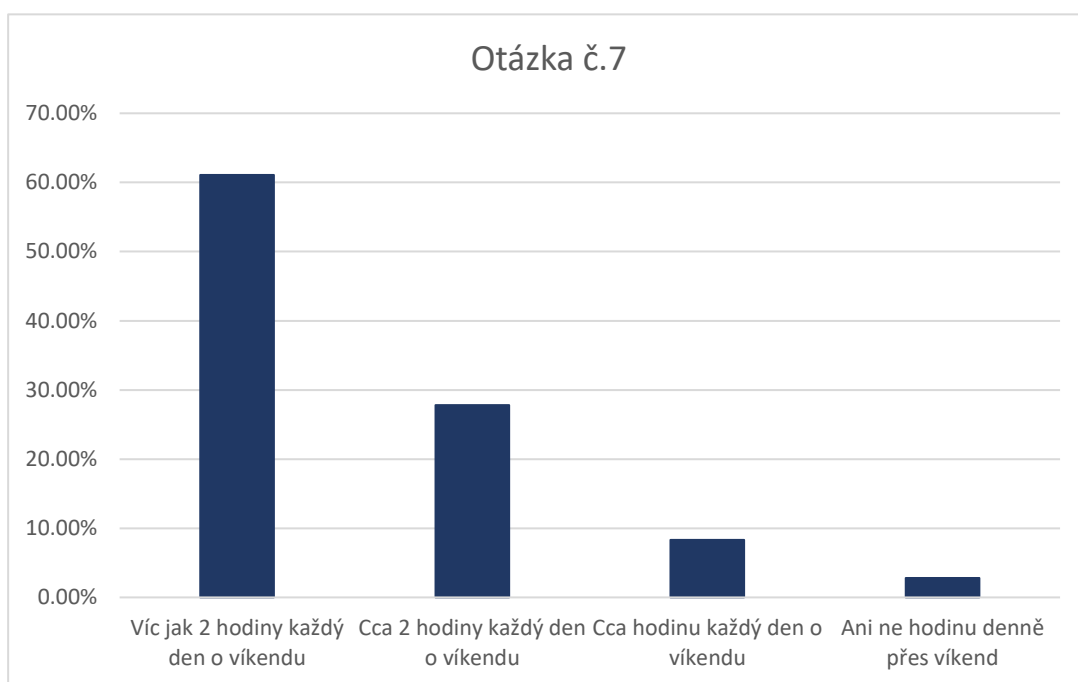
Graf číslo 7 – Pohybová aktivita všední dny

7.Výzkumná otázka: *Kolik času o víkendu tráví Vaše dítě pobytem venku?*

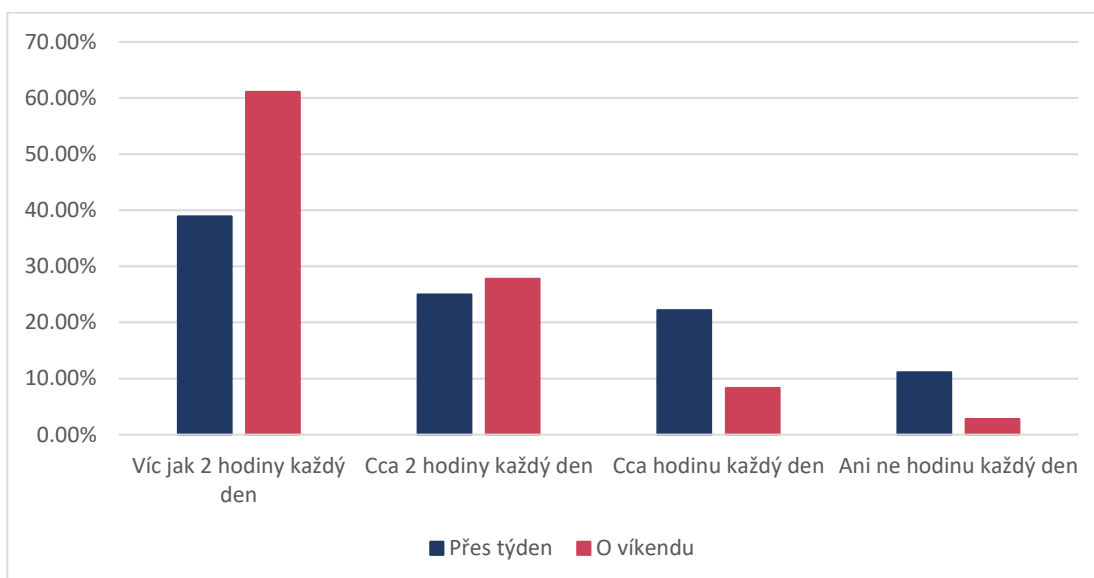
Sedmá výzkumná otázka byla cílena také na pobyt dětí ve volném čase venku, ale přes víkend, abychom mohli rozdělit trávení volného času u dětí ve všední dny a o víkendu a odhalit případné odlišnosti. Výsledkem je, že více jak polovina dětí tázaných rodičů tráví víkendové dny venku, konkrétně více jak 2 hodiny denně. A pouze 2,8 % dětí o víkendu tráví ani ne hodinu venku.

Odpověď	Četnost	%
Víc jak 2 hodiny každý den o víkendu	44	61,1
Cca 2 hodiny každý den o víkendu	20	27,8
Cca hodinu každý den o víkendu	6	8,3
Ani ne hodinu denně přes víkend	2	2,8

Tabulka číslo 7 - Pohybová aktivita víkend



Graf číslo 8 – Pohybová aktivita víkend



Graf číslo 9 – Pohybová aktivita porovnání

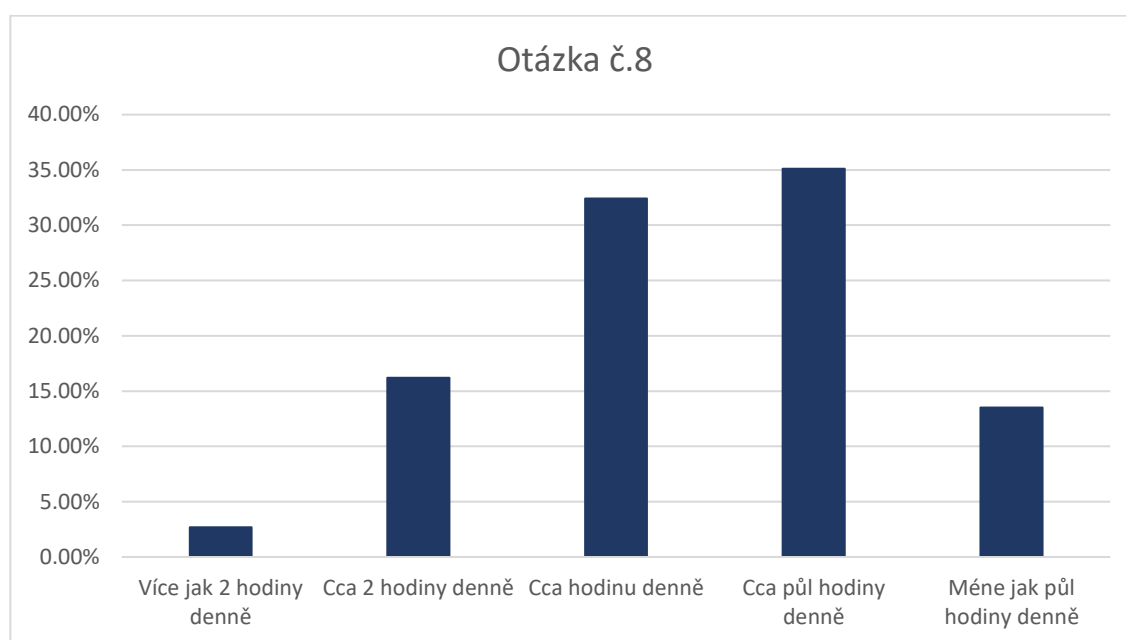
Graf číslo 9 nám porovnává odpovědi na otázku týkající se pobytu venku dětí v pracovní dny a pobytem venku o víkendu. Z grafu je patrné, že děti tráví o víkendu více času pobytem venku.

8. Výzkumná otázka: Kolik času strávíte s dětmi pohybovou aktivitou ve všední dny?

Další výzkumná otázka je zaměřena na rodiče a jejich působení na děti a aktivní využívání volného času. Opět je otázka konkretizovaná na pracovní dny.

Odpověď	Četnost	%
Více jak 2 hodiny denně	2	2,8
Cca 2 hodiny denně	10	13,9
Cca hodinu denně	22	30,6
Cca půl hodiny denně	28	38,8
Méně jak půl hodiny denně	10	13,9

Tabulka číslo 8 - Pohybová aktivita s rodiči všední dny



Graf číslo 10 – Pohybová aktivita s rodiči všední dny

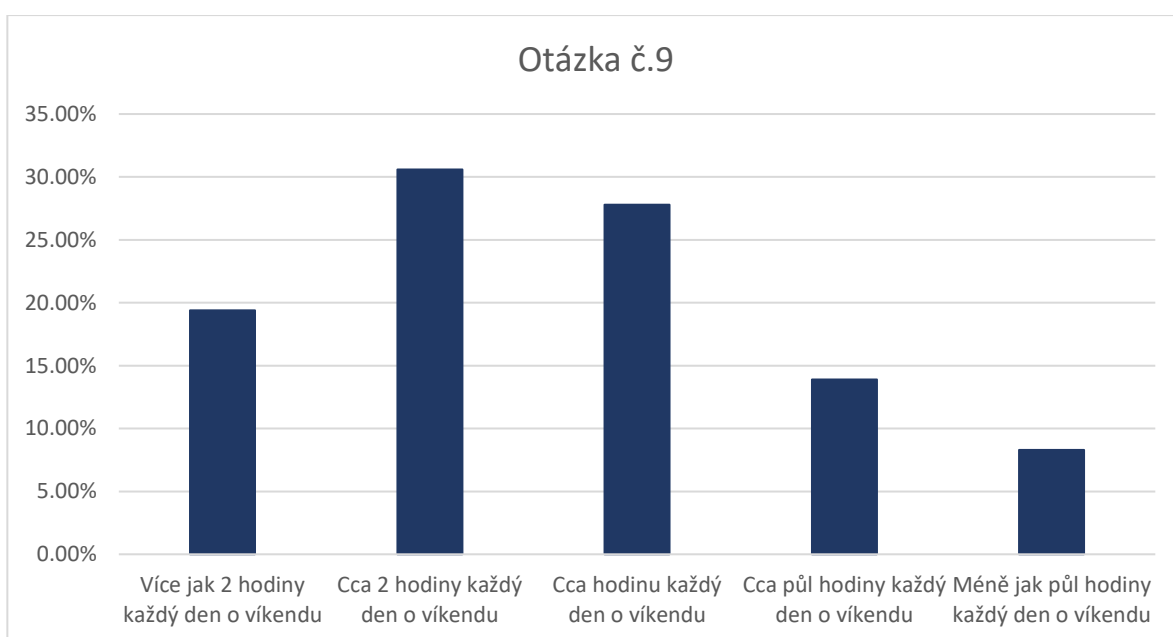
9. Výzkumná otázka: Kolik času strávíte s dětmi pohybovou aktivitou o víkendu?

U výzkumné otázky číslo 9 se zabýváme společnou aktivitou dětí a rodičů o víkendu. Graf číslo 12 nám porovnává odpovědi na otázku číslo 8 a 9 týkající se trávení volného času dětí a jejich rodičů.

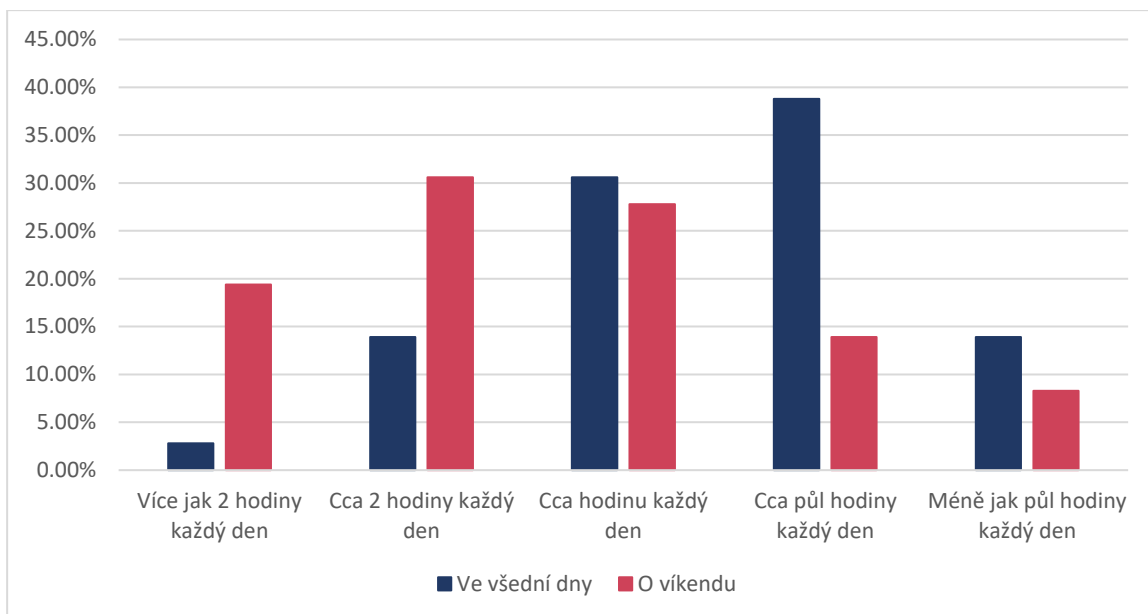
Odpověď	Četnost	%
Více jak 2 hodiny každý den o víkendu	14	19,4

Cca 2 hodiny každý den o víkendu	22	30,6
Cca hodinu každý den o víkendu	20	27,8
Cca půl hodiny každý den o víkendu	10	13,9
Méně jak půl hodiny každý den o víkendu	6	8,3

Tabulka číslo 9 - Pohybová aktivita s rodiči víkend



Graf číslo 11 – Pohybová aktivita s rodiči víkend



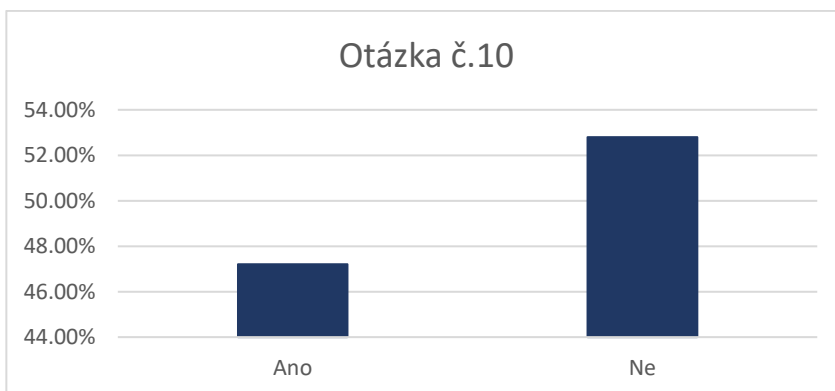
Graf číslo 12 – Pohybová aktivita s rodiči porovnání

10. Výzkumná otázka: *Pokud netrávíte s dětmi volný čas pohybovou aktivitou je to z důvodu nedostatku vašeho času pro možnost tohoto využití?*

10 výzkumná otázka se snaží zjistit důvody, proč rodiče netráví volný čas s dětmi pohybovou aktivitou. Jestli důvodem může být přílišná zaměstnanost rodičů a nedostatek času z jejich strany. Poměrně dost rodičů uvedlo, že skutečně mají málo prostoru, aby mohli trávit volný čas s dětmi pohybem.

Odpověď	Četnost	%
Ano	34	47,2
Ne	38	52,8

Tabulka číslo 10 - Důvody pasivity rodičů



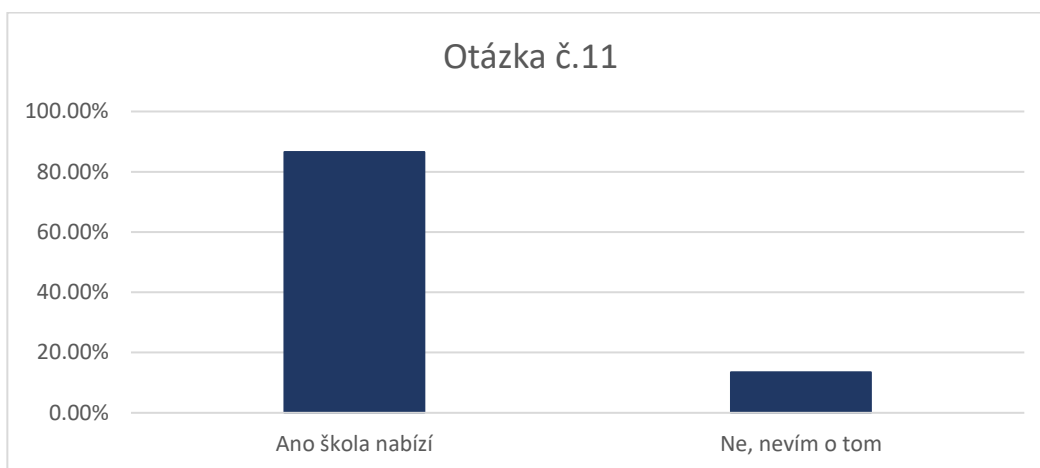
Graf číslo 13 – Důvody pasivity rodičů

11. Výzkumná otázka: *Víte o nabídce sportovních kroužků ze strany školy Vašich dětí?*

Výzkum se zaměřil i na školy a nabídku sportovních aktivit z její strany. Z odpovědí respondentů vyplývá, že školy se v dnešní době zaměřují na pohybovou zájmovou činnost dětí.

Odpověď	Četnost	%
Ano, škola nabízí	64	86,5
Ne, nevím o tom	8	13,5

Tabulka číslo 11 - Nabídka školy



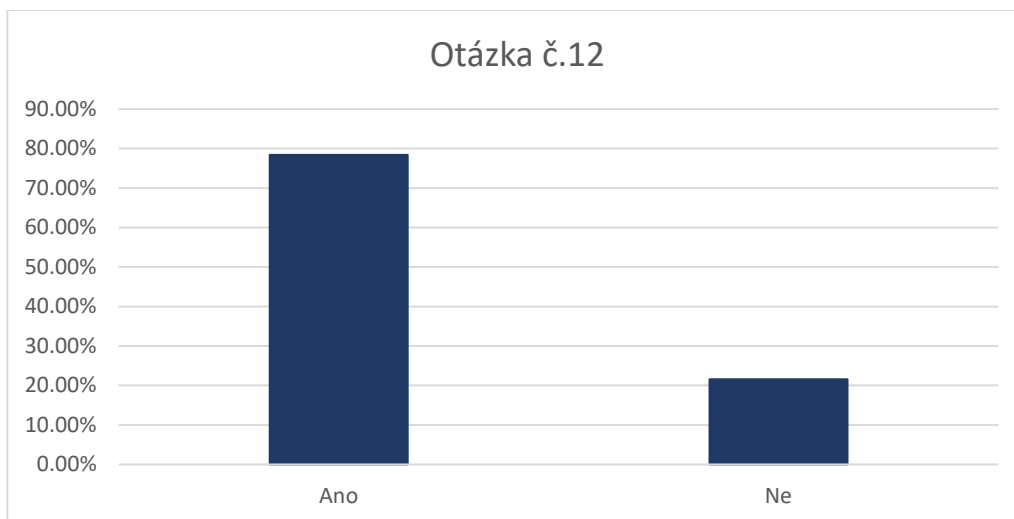
Graf číslo 14 – Nabídka školy

12. Výzkumná otázka: *Domníváte se, že Vaše dítě má dostatek pohybu?*

Z dvanácté výzkumné otázky jsem se dozvěděli, že většina rodičů je spokojena s pohybovou aktivitou u svých dětí a pouze 21,6 % rodičů by rádo navýšilo pohybovou aktivitu svých dětí.

Odpověď	Četnost	%
Ano	58	78,4
Ne	14	21,6

Tabulka číslo 12 - Dostatek pohybu



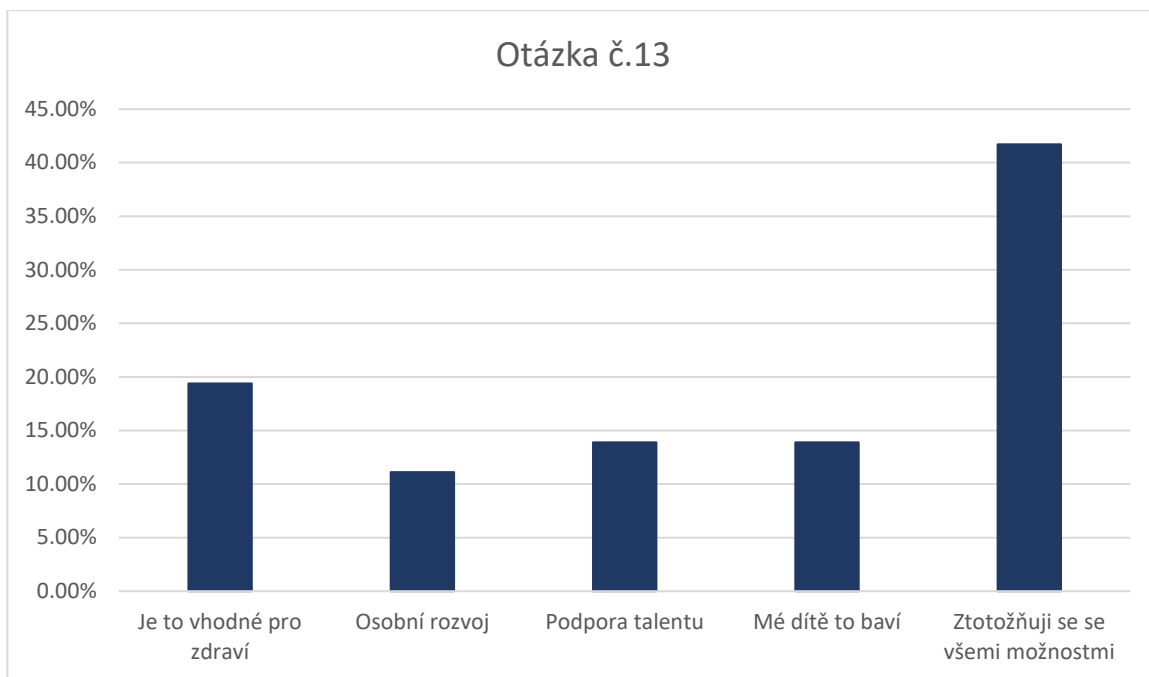
Graf číslo 15 - Dostatek pohybu

13. Výzkumná otázka: *Z jakého důvodu podporujete dítě v pohybových aktivitách?*

Poslední výzkumná otázka měla objasnit důvody, které vedou rodiče k tomu, aby podporovali své děti k pohybu a sportu.

Odpověď	Četnost	%
Je to dobré pro zdraví	14	19,4
Osobní rozvoj	8	11,1
Podpora talentu	10	13,9
Mé dítě to baví	10	13,9
Ztotožňuji se se všemi možnostmi	32	41,7

Tabulka číslo 13 - Podpora ze strany rodičů



Graf číslo 16 – Podpora ze strany rodičů

5.6. Vyhodnocení hypotéz

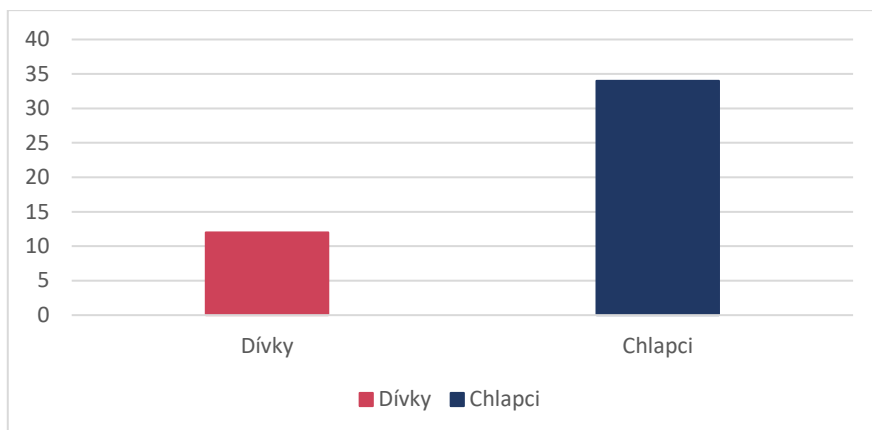
V úvodu empirické části byly stanoveny 2 hypotézy, jichž pravdivost byla následně ověřována pomocí testu Chí kvadrát, který porovnává zkoumané hodnoty s očekávanými.

Hypotéza č. 1: Chlapci mladšího školního věku preferují sportovní zájmy více než dívky téhož věku.

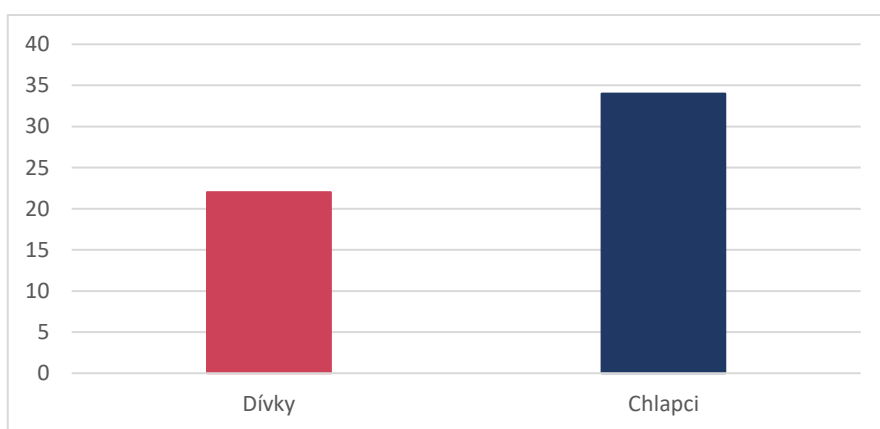
1H0: Četnost chlapců mladšího školního věku preferujících sportovní zájmy je stejná jako u dívek téhož věku.

1HA: Četnost chlapců mladšího školního věku preferujících sportovní zájmy je vyšší jak u dívek téhož věku.

Proto abychom potvrdili nebo vyvrátili hypotézu jsme použili odpovědi z výzkumných otázek „Jaké preferuje zájmy Vaše dítě?“ a „Navštěvuje Vaše dítě sportovní kroužek?“. Z celkového počtu chlapců, dívek a z počtu chlapců a dívek, kteří na tyto výzkumné otázky odpověděli, že preferují tělovýchovné zájmy a navštěvují sportovní kroužek, jsme vytvořili procentuální zastoupení a ke každé výzkumné otázce spočítali chí kvadrát, podle kterého jsme vyhodnotili hypotézu.



Graf číslo 3 – Okruh zájmů srovnání



Graf číslo 18 – Četnost sportovních kroužků porovnání

	Počet chlapců preferujících tělovýchovné zájmy	Celkový počet respondentů chlapců
Chlapci	34	38
%	89,5 %	100 %

Tabulka číslo 14 – Ověřování 1. hypotéza – zájmy chlapci

	Počet dívek preferující tělovýchovné zájmy	Celkový počet respondentů dívek
Dívky	12	34
%	35,3 %	100 %

Tabulka číslo 15 – Ověření 1. hypotéza – zájmy dívky

Výsledek: Při ověření 1. hypotézy, kdy jsme se zabývali, zda se chlapci a dívky věnují pohybovým aktivitám se stejným zájmem, jsme použili 2. výzkumnou otázku. Když jsme porovnali celkový počet chlapců a dívek s tělovýchovnými zájmy a vypočítali jsme chí kvadrát test pomocí <https://www.medcalc.org/> dostali jsme výsledek chí kvadrát test 22.263 při stupni volnosti 1, kdy $P < 0.0001$. Z toho vyplývá, že je statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami s tělovýchovnými zájmy.

	Počet chlapců navštěvující sportovní kroužek	Celkový počet respondentů chlapců
Chlapci	34	38
%	89,5 %	100 %

Tabulka číslo 16 – Ověření 1. hypotéza – kroužky dívky

	Počet dívek preferující tělovýchovné zájmy	Celkový počet respondentů dívek
Dívky	22	34
%	64,7 %	100 %

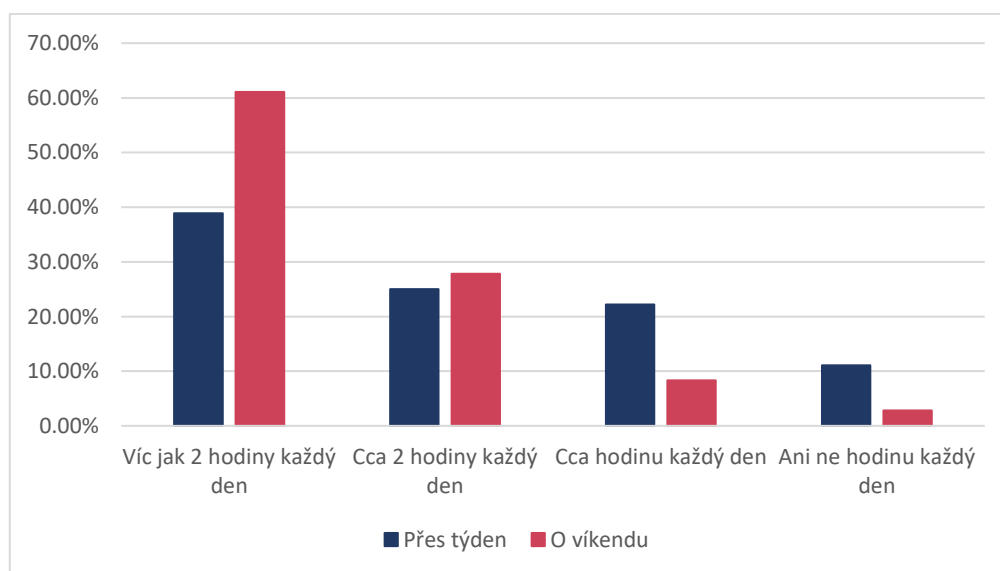
Tabulka číslo 17 – Ověření 1. hypotéza – kroužky dívky

Výsledek: Při ověřování 1. hypotézy, kdy jsme se zabývali, zda se chlapci a dívky věnují pohybovým aktivitám se stejným zájmem, jsme použili 2. výzkumnou otázku. Když jsme porovnali celkový počet chlapců a dívek s tělovýchovnými zájmy a vypočítali jsme chí kvadrát test pomocí <https://www.medcalc.org/> dostali jsme výsledek chí kvadrát test 6.299 při stupni volnosti 1, kdy $P = 0.0121$. Z toho vyplývá, že nelze jednoznačně určit, zda je statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami navštěvujícími sportovní kroužky, a tudíž nemůžeme zcela potvrdit hypotézu, zda chlapci mladšího školního věku preferují sportovní zájmy více než dívky téhož věku. Domnívám se, že by řešením bylo rozšířit výzkum na více respondentů a získat tak více dat, které by nám mohly přinést jednoznačný výsledek.

Hypotéza č. 2: Děti mladšího školního věku tráví více času venku o víkendu než ve všední dny.

2H0: Čas trávený venku o víkendu u dětí mladšího školního věku je stejný jako čas trávený venku ve všední dny.

2HA: Čas trávený venku o víkendu u dětí mladšího školního věku je delší než čas trávený venku ve všední dny.



Graf číslo 9 – Pohybová aktivita porovnání

Proto abychom potvrdili nebo vyvrátili hypotézu jsme použili odpovědi z výzkumných otázek „Kolik času ve všední dny tráví Vaše dítě pobyt venku?“ a „Kolik

času o víkendu tráví Vaše dítě pobytem venku?“. Abychom vypočítali chí kvadrát test, vzali jsme každou společnou odpověď pro tyto dvě otázky zvlášť. Z celkového počtu respondentů a respondentů, kteří zaškrtnli konkrétní odpověď, jsme si vytvořili procentuální zastoupení, ze kterého jsme ke každé odpovědi vypočítali chí kvadrát test.

	Počet respondentů – více jak 2 hodiny	Celkový počet respondentů
Pracovní týden	28	72
%	35,9 %	100 %

Tabulka číslo 18 – Ověření 2. hypotéza – pracovní týden

	Počet respondentů – více jak 2 hodiny	Celkový počet respondentů
Víkend	44	72
%	59,5 %	100 %

Tabulka číslo 19 – Ověření 2. hypotéza – víkend

Výsledek: Při ověření 2. hypotézy, kdy jsme se zabývali, zda děti tráví volný čas pobytem venku stejně o víkendu jak v pracovní týden, jsme použili 6. a 7. výzkumnou otázku. Když jsme vytvořili procentuální zastoupení respondentů, kteří odpověděli, že tráví venku více jak 2 hodiny ve všední dny a o víkendu, vypočítali jsme chí kvadrát test pomocí <https://www.medcalc.org/> dostali jsme výsledek chí kvadrát test 7,981 při stupni volnosti 1, kdy $P = 0.0047$.

	Počet respondentů – Cca 2 hodiny	Celkový počet respondentů
Pracovní týden	18	72
%	25 %	100 %

Tabulka číslo 20 – Ověření 2. hypotéza – pracovní týden

	Počet respondentů – více jak 2 hodiny	Celkový počet respondentů
Víkend	20	72
%	27,8 %	100 %

Tabulka číslo 21 – Ověření 2. hypotéza – víkend

Výsledek: Když jsme vytvořili procentuální zastoupení respondentů, kteří odpověděli, že tráví venku cca 2 hodiny ve všední dny a o víkendu, vypočítali jsme chí kvadrát test pomocí <https://www.medcalc.org/> dostali jsme výsledek chí kvadrát test 0,144 při stupni volnosti 1, kdy $P = 7041$.

	Počet respondentů – Cca 1 hodiny	Celkový počet respondentů
Pracovní týden	16	72
%	22,2 %	100 %

Tabulka číslo 22 – Ověření 2. hypotéza – týden

	Počet respondentů – Cca 1 hodiny	Celkový počet respondentů
Víkend	6	72
%	8,3 %	100 %

Tabulka číslo 23 – Ověření 2. hypotéza – víkend

Výsledek: Když jsme vytvořili procentuální zastoupení respondentů, kteří odpověděli, že tráví venku cca 2 hodiny ve všední dny a o víkendu, vypočítali jsme chí kvadrát test pomocí <https://www.medcalc.org/> dostali jsme výsledek chí kvadrát test 5,344 při stupni volnosti 1, kdy $P = 0,0208$.

	Počet respondentů – Méně jak hodinu	Celkový počet respondentů
Pracovní týden	8	72
%	11,1 %	100 %

Tabulka číslo 24 – Ověření 2. hypotéza – týden

	Počet respondentů – Méně jak hodinu	Celkový počet respondentů
Víkend	6	72
%	8,3 %	100 %

Tabulka číslo 25 – Ověření 2. hypotéza – víkend

Výsledek: Když jsme vytvořili procentuální zastoupení respondentů, kteří odpověděli, že tráví venku cca 2 hodiny ve všední dny a o víkendu, vypočítali jsme chí kvadrát test pomocí <https://www.medcalc.org/> dostali jsme výsledek chí kvadrát test 0,320 při stupni volnosti 1, kdy $P = 0,5716$

U druhé hypotézy bylo rozhodující kolik času tráví děti venku ve všední dny a kolik o víkendu. Zda je o víkendu, kdy děti mají více volného času, nárůst času stráveného venku. Ke zjištění této hypotézy sloužily výzkumné otázky číslo 6 a 7. Otázky zněly „*Kolik času ve všední dny tráví Vaše dítě pobyt venku?*“ a „*Kolik času o víkendu tráví Vaše dítě pobyt venku?*“. Rodiče měli vybrat z odpovědí: víc jak 2 hodiny denně, cca 2 hodiny každý den, cca hodinu každý den, ani ne hodinu denně, čas pobyt venku tráví pouze párkrát do týdne. Na základě získaných hodnot ke každé odpovědi a celkovému počtu respondentů, jsme získali výše uvedené výsledky. Z výsledku nemůžeme jednoznačně potvrdit stanovenou hypotézu.

5.7. Diskuze

Trávení volného času u dětí je ovlivňováno spousty faktory. Záleží na tom, kde žijeme, jestli ve městě nebo na vesnici, do jaké rodiny se narodíme, v jaké vrstevnické skupině jsme členy. Od těchto a dalších činitelů se odvíjí, zda jsem ve volném času aktivní.

V bakalářské práci jsme provedli výzkum, který se snažil zhloubat do trávení volného času u dětí mladšího školního věku, nastínit pozici pohybu ve volném čase dětí. Vzorem pro výzkum byla Národní zpráva o pohybové aktivitě dětí a mládeže, která obsahuje výsledky výzkumu prováděném Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v roce 2018.

Výzkumný soubor byl tvořen 72 respondenty, tedy rodiči dětí mladšího školního věku. Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník, který byl zaměřen na zájmy dětí, pobyt venku a názory rodičů na pohybovou aktivitu. Pro výzkum byly stanoveny dvě hypotézy, které jsme ověřovali pomocí chí kvadrátu. Na základě výzkumu nejsme schopni jednoznačně potvrdit stanovené hypotézy. Pro efektivitu by bylo vhodné výzkum rozšířit o více respondentů a získání více dat například v diplomové práci.

Výsledky výzkumu bych označila za optimistické, jelikož četnost u pohybových aktivit a pobytu venku byla vysoká. 63,7 % dětí volí tělovýchovné zájmy a 77,8 % dětí navštěvuje sportovní kroužek. 27,8 % dětí sportovní kroužek navštěvuje jednou nebo dvakrát týdně, takže tráví čas organizovanou pohybovou aktivitou. O víkendu 61,1 % dětí tráví čas venku po dobu dvou a více hodin a 38,9 % ve všední dny, což bychom mohli odůvodnit volným časem omezeným školou a školními povinnostmi. Dalším příjemným zjištěním bylo, že 86,5 % rodičů je obeznámena s nabídkou školy pohybových kroužků. Můžeme tedy konstatovat, že většina základních škol nabízí mimoškolní pohybovou aktivitu a snaží se tak aktivizovat děti a vést je k pohybu. 78,4 % rodičů je spokojeno s pohybovou aktivitou svých dětí.

Budeme-li předpokládat, že rodiče odpovídali zcela upřímně, můžeme konstatovat, že děti v dnešní době preferují pohyb a sportovní činnosti, rádi tráví volný čas pohybem a pobytem venku. Výzkum byl proveden pouze na základních školách v okolí Hranic, výzkum prováděný Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v roce 2018 je daleko komplexnější a je orientován na děti a mládež, proto není jednoduché srovnávat.

Po vypracování bakalářské práce jsem nabyla dojmu, že téma pohybu u dětí nám dává spoustu podmětů pro výzkum a podrobnější zpracování. Za největší pozitivum zpracování bakalářské práce považuji dotazník cílený rodičům dětí, kteří si mohli zhodnotit nakolik jsou spokojeni s pohybem u sebe a svých dětí. Možná je výzkum inspiruje k aktivnímu využití volného času pro celé rodiny.

Závěr

Bakalářská práce měla za úkol zkoumat pohyb u dětí mladšího školního věku. Cílem práce bylo zjistit, zda děti tráví volný čas pohybem a co všechno může ovlivnit trávení volného času pohybem u dětí. V teoretické části práce byly vymezeny pojmy pohyb, volný čas, mladší školní věk. V první kapitole s názvem Pohyb jsme se zabývali definicemi pohybu, a dále se souvisejícím pohybovým cvičením a sportem. Zajímal nás vliv pohybu na jedince a zdravý životní styl. V druhé kapitole jsme se zabývali volným časem a jeho funkcemi, zájmovou činností. Další kapitola byla zaměřena na mladší školní věk, rozvojem jedince v tomto období. Poslední kapitola teoretické části nastínila, co vše může ovlivňovat jedince při aktivním využívání volného času.

Dále bakalářská práce obsahovala empirickou část, kdy jsme provedli výzkum na Základních školách v Hranicích. Pro výzkum byla využita kvantitativní metoda dotazníku, kdy jsme se snažili shromáždit co nejvíce dat co nejrychleji. Odpovědi nám poskytli rodiče dětí. Než jsme výzkum praktikovali, stanovili jsme cíle výzkumu a hypotézy. Výzkum nám dostatečně odpověděl na stanovené cíle. Dozvěděli jsme se, že většina dětí preferuje tělovýchovné zájmy a navštěvuje sportovní kroužky. V 86,5 % případech nabízí škola sportovní kroužky a podporuje tak využití volného času pohybem u dětí. 78,4 procent tázaných rodičů je spokojena s pohybovou aktivitou svých dětí a podporuje je v pohybu z těchto důvodů: je to vhodné pro zdraví, osobní rozvoj, podpora talentu a také protože to děti baví. Zjistili jsme, že chlapci inklinují k pohybu více jak dívky.

Bakalářská práce přinesla příznivé výsledky výzkumu týkajícího se pohybu u dětí. U většiny tázaných se děti věnují pohybu, pobytu venku, preferují sportovní zájmové činnosti. Do aktivizace dětí se dokonce zapojují i základní školy, které tvoří nabídku sportovních zájmových činností pro děti. Já osobně se ztotožňuji s názory, které byly v práci uvedeny, tedy že pohyb je důležitý pro rozvoj dětí. Pokládám za důležité, aby se zapojily školy i rodiče a děti byly vedeny k aktivnímu využití volného času, aby byly motivovány ke sportu a zdravému životnímu stylu příkladem dospělých, kteří je ovlivňují nejvíce, tedy příkladem rodičů za podpory školy a souvisejících institucí. Domnívám se, že má bakalářská práce, zkoumající pohyb u dětí, by mohla být přínosná školám a školským zařízením, které zprostředkovávají výchovu dětí ve volném čase. Dále by určitě mohla zapůsobit na rodiče, kteří primárně působí na děti.

Seznam literatury

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. 2009. Pedagogický slovník. 6. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. 2001. Psychologie pro učitele. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

HODAŇ, Bohuslav (1997). Úvod do teorie tělesné kultury (2th ed). Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.

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

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

FULLER, Andrew. Šťastné a úspěšné dítě: jak vychovat génia. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-175-6.

NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

KURIC, Jozef a a kol. Otogenetická psychologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-409-86.

KARDINÁL TOMÁŠEK, František. Pedagogika. 1. Brno: NIBOWAKA Brno, 1992. ISBN 80-901294-0-4.

PRŮCHA, Jan, ed. Pedagogická encyklopedie. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

DYLEVSKÝ, I. Funkční anatomie pohybového systému. Obecná anatomie. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum, 1996. 170 s. ISBN 80-7184-223-0.

Velký sociologický slovník. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1996, s. 940. ISBN 80-7184310-5.

- PERIČ, T. (2004). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 807184-317-2.
- BLAHUTKOVÁ, Marie, Iveta HÖFEROVÁ, MASARYKOVA UNIVERZITA a PEDAGOGICKÁ FAKULTA, 2003. Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3067-1.
- ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. s. 128. ISBN 978-80-247-3213-8.
- MARÁDOVÁ, Eva. Rodinná výchova: Zdravý životní styl I. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-X.
- JANEČKOVÁ, Hana a Helena HNILICOVÁ. Úvod do veřejného zdravotnictví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-592-9.
- SLEPIČKA, Pavel. Sport and lifestyle. Prague: Karolinum, 2009. ISBN 978-80246-1624-7.
- PLEVOVÁ, I. a kol. Ošetrovatelství II. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. s. 224. ISBN 978-80-247-3558-0.
- GIDDENS, Anthony. Sociologie. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999, s. 156. ISBN 8072031244
- ČÁP, Jan. Psychologie výchovy a vyučování. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993, s. 270-272. ISBN 8070665343.
- MATĚJČEK, Zdeněk. Dítě a rodina v psychologickém poradenství. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992, 223 s. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-0425236-2
- Blahutková, M., MATĚJČKOVÁ, E., & BRUŽKOVÁ, L. (2010). Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů. Praha, Czech Republic: Masarykova univerzita.
- MUŽÍK, V., DDOBRÝ, L., Süß, V. (2008). Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu. Brno, Czech Republic: Masarykova univerzita
- SLEPIČKOVÁ, I., VLČEK, P., & SVOZIL, Z. (2005). Sport a volný čas: vybrané kapitoly. (2. vyd.). Praha, Czech Republic: Karolinum.

ČAČKA, Otto. Psychologie duševního vývoje dětí a dospělých s faktory optimalizace. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 1081-171-2000.

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. 2009. Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl – problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy. Praha: Grada.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. Biologie dítěte: Ranné fáze lidské ontogenéze. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovi, 1998. ISBN 80-7184644-9

HARTL, P., & HARTLOVÁ, H. 2009. Psychologický slovník. Vyd. 2. Praha: Portál

Active healthy kids global alliance Česká republika: Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže [online]. 2018 [cit. 2020-04-30]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/>

Seznam tabulek a grafů

Tabulka číslo 1 – Pohlaví

Tabulka číslo 2 - Okruh zájmů

Tabulka číslo 3 - Sportovní kroužky

Tabulka číslo 4 - Frekvence sportovních kroužků

Tabulka číslo 5 - Důvody pasivity k pohybu

Tabulka číslo 6 - Pohybová aktivita všední dny

Tabulka číslo 7 - Pohybová aktivita víkend

Tabulka číslo 8 - Pohybová aktivita s rodiči všední dny

Tabulka číslo 9 - Pohybová aktivita s rodiči víkend

Tabulka číslo 10 - Důvody pasivity rodičů

Tabulka číslo 11 - Nabídka školy

Tabulka číslo 12 - Dostatek pohybu

Tabulka číslo 13 - Podpora ze strany rodičů

Tabulka číslo 14 – Ověřování 1. hypotéza – zájmy chlapci

Tabulka číslo 15 – Ověřování 1. hypotéza – zájmy dívky

Tabulka číslo 16 – Ověřování 1. hypotéza – kroužky chlapci

Tabulka číslo 17 – Ověřování 1. hypotéza – kroužky dívky

Tabulka číslo 18 – Ověřování 2. hypotéza – pracovní týden

Tabulka číslo 19 – Ověřování 2. hypotéza – víkend

Tabulka číslo 20 – Ověřování 2. hypotéza – pracovní týden

Tabulka číslo 21 – Ověřování 2. hypotéza – víkend

Tabulka číslo 22 – Ověřování 2. hypotéza – týden

Tabulka číslo 23 – Ověřování 2. hypotéza – víkend

Tabulka číslo 24 – Ověřování 2. hypotéza – týden

Tabulka číslo 25 – Ověřování 2. hypotéza – víkend

Graf číslo 1 – Pohlaví

Graf číslo 2 – Okruh zájmů

Graf číslo 3 – Okruh zájmů srovnání

Graf číslo 4 - Sportovní kroužky

Graf číslo 5 - Frekvence sportovních kroužků

- Graf číslo 6 - Důvody pasivity k pohybu
- Graf číslo 7 - Pohybová aktivita všední dny
- Graf číslo 8 - Pohybová aktivita víkend
- Graf číslo 9 – Pohybová aktivita porovnání
- Graf číslo 10 - Pohybová aktivita s rodiči všední dny
- Graf číslo 11 - Pohybová aktivita s rodiči víkend
- Graf číslo 12 – Pohybová aktivita s rodiči porovnání
- Graf číslo 13 - Důvody pasivity rodičů
- Graf číslo 14 - Nabídka školy
- Graf číslo 15 - Dostatek pohybu
- Graf číslo 16 - Podpora ze strany rodičů
- Graf číslo 18 – Četnost sportovních kroužků porovnání

Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník

Milí rodiče,

jmenuji se Štěpánka Samiecová, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Prosím Vás o vyplnění mého dotazníku, jehož výsledky mi poslouží k vypracování výzkumné části mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní, nemusíte se tedy obávat, že by Vaše odpovědi byly zveřejňovány. Dotazník se týká pohybu Vašich dětí ve volném čase.

Při vyplňování dotazníku své odpovědi **podtrhněte**. Pokud není výslovně uvedeno jinak, zakroužkujte vždy jednu možnost.

1) Jakého pohlaví je Vaše dítě?

- Dívka
- Chlapec

2) Jaké preferuje zájmy Vaše dítě?

- Tělovýchovné
- Pracovně technické
- Společenskovední
- Přírodovědné
- Esteticko-výchovné

3) Navštěvuje Vaše dítě sportovní kroužek?

- Ano
- Ne

4) Pokud navštěvuje, jak často?

- Jednou za týden
- 2krát týdně
- Víc jak 2krát týdně

5) Pokud nenavštěvuje, z jakých důvodů?

- Finanční důvody
- Nemá zájem
- Nedostatek volného času

6) Kolik času ve všední dny tráví Vaše dítě pobytem venku?

- Víc jak 2 hodiny denně
- Cca 2 hodiny každý den
- Cca hodinu každý den
- Ani ne hodinu denně
- Čas pobytem venku tráví pouze párkrát do týdne

7) Kolik času o víkendu tráví Vaše dítě pobyttem venku?

- Více jak 2 hodiny každý den o víkendu
- Cca 2 hodiny každý den o víkendu
- Cca hodinu každý den o víkendu
- Ani ne hodinu denně o víkendu

8) Kolik času strávíte s dětmi pohybovou aktivitou ve všední dny?

- Více jak dvě hodiny denně
- Cca dvě hodiny denně
- Cca hodinu denně
- Cca půl hodiny denně
- Méně jak půl hodiny denně

9) Kolik času strávíte s dětmi pohybovou aktivitou o víkendu?

- Více jak dvě hodiny každý den o víkendu
- Cca dvě hodiny každý den o víkendu
- Cca hodinu každý den o víkendu
- Cca půl hodiny každý den o víkendu
- Méně jak půl hodiny každý den o víkendu

10) Pokud netrávíte s dětmi volný čas pohybovou aktivitou je to z důvodu nedostatku vašeho času pro možnost tohoto využití?

- Ano
- Ne

11) Víte o nabídce sportovních kroužků ze strany školy Vašich dětí?

- Ano, škola mého dítěte nabízí sportovní kroužky pro žáky
- Ne, nevím o tom, že by škola mého dítěte nabízela sportovní kroužky

12) Domníváte se, že Vaše dítě má dostatek pohybu?

- Ano, má dostačující pohyb
- Ne, přál bych si, aby mé dítě trávilo více času pohybem

13) Z jakého důvodu podporujete dítě v pohybových aktivitách?

- Domnívám se, že je to vhodné pro jeho zdraví
- Z důvodu osobního rozvoje
- Z důvodu podpory talentu
- Protože to mé dítě baví
- Ztotožňuji se se všemi možnostmi

Vážím si Vašeho času, který jste věnovali vyplnění dotazníku a děkuji.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Štěpánka Samiecová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PhDr. Pavla Andrysová PhD.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Pohyb ve volném čase žáků mladšího školního věku Základních škol v Hranicích z pohledu rodičů
Název v angličtině:	Physical Activity in Leisure Time of Pupils of Younger School Age of Primary Schools in Hranice from the Parents' Point of View
Anotace práce:	Bakalářská práce s názvem Pohyb ve volném čase žáků mladšího školního věku Základních škol v Hranicích z pohledu rodičů je zaměřena na pohyb dětí ve volném čase. Bakalářská práce má za cíl zjistit, zda děti mladšího školního věku tráví volný čas pohybem. Celkově bakalářská práce obsahuje pět kapitol. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V empirické části se zabývá výzkumem pohybu u dětí, k výzkumu je využita dotazníková metoda.
Klíčová slova:	Pohyb, pohybové aktivity, volný čas, základní škola, žáci, rodina
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis entitled 'Physical Activity in Leisure Time of Pupils of Younger School Age of Primary Schools in Hranice from the Parents' Point of View' focuses on physical activity of children in their free time. The thesis aims to find out whether children of younger school age spend their free time exercising. In total, the bachelor thesis contains five chapters. The thesis is divided into theoretical and empirical part. The empirical part deals with the research of physical activity of children, the research uses a questionnaire method.
Klíčová slova v angličtině:	physical activities, free time, elementary school, pupils, family

Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1 - Dotazník
Rozsah práce:	48 stran
Jazyk práce:	Čeština