

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Andrea Dvořáčková

Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku

Olomouc 2019

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku vypracovala samostatně pod odborným dohledem PhDr. Terezy Sofkové, Ph.D a výhradně s využitím zdrojů uvedených v seznamu literatury a elektronických zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Podpis

Poděkování

Touto formou bych ráda poděkovala své vedoucí PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D. za poskytnutí odborného vedení, ochotné pomoci a rad v průběhu zpracování mé diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala své rodině a přátelům za podporu. V neposlední řadě děkuji také všem respondentům, kteří se podíleli na výzkumném šetření.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7
2 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	9
2.1 Pohybová aktivita.....	9
2.2 Význam pohybové aktivity	13
2.3 Pohybová aktivita jako zdroj volného času.....	16
3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	26
3.1 Tělesný vývoj	26
3.2 Motorický vývoj	27
3.3 Vývoj poznávacích procesů	28
3.4 Emocionální vývoj a socializace	29
4 METODIKA PRÁCE	32
4.1 Charakteristika výzkumné metody a výzkumného souboru	32
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUSE	35
5.1 Somatické hodnocení dětí ve věku 9 – 11 let.....	35
5.2 Organizované pohybové aktivity v institucích z hlediska obsahu	43
5.3 Objem pohybových aktivit v institucích	48
5.4 Neorganizovaná pohybová aktivita ve všední dny z hlediska obsahu	52
5.5 Objem neorganizovaných pohybových aktivit ve všední dny	52
5.6 Neorganizovaná pohybová aktivita o víkendu	55
5.7 Objem neorganizované pohybové aktivity o víkendu.....	56
5.8 Způsob dopravy do školy	60
5.9 Celkový objem všech pohybových aktivit	61
5.10 Diskuse	64
ZÁVĚR	65
SOUHRN	67

SUMMARY	67
REFERENČNÍ SEZNAM	69
SEZNAM ZKRATEK	73
SEZNAM OBRÁZKŮ	74
SEZNAM TABULEK	75
SEZNAM GRAFŮ	76
SEZNAM PŘÍLOH.....	77
PŘÍLOHY	78
ANOTACE	83

ÚVOD

Problematika pohybové aktivity dětí mladšího školního věku je v současnosti velmi diskutované téma. Zkoumá ji mnoho autorů a jejich výzkumy na toto téma jsou velmi obsáhlé. Zabývají se nejen charakteristikou pohybové aktivity, ale také vymezením pojmů, které s ní souvisí a vlivem pohybové aktivity na životní styl a celkové zdraví člověka. Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho života a pro správný vývoj jedince naprosto nezbytná. Z důvodu modernizace doby a častějšího využívání různých technologií však pohybu ubývá. Děti tráví více času u počítače a rodiče nemají dostatek času, aby se dětem věnovali, co se pohybu týče. V důsledku nedostatku pohybu tak dochází k vadnému držení těla, obezitě či psychickým poruchám. Vznikají proto různé programy a projekty, které se snaží o podporu pohybu a zdraví dětí. Jedním z příkladů intervenčních programů je i Hejbej se! Nedej se!

Tato diplomová práce se zabývá aktuální pohybovou aktivitou se zaměřením na pohybovou aktivitu vykonávanou ve volném čase a zároveň nás bude zajímat, kdo se dětem podílí na zprostředkování jednotlivých aktivit.

Cílem diplomové práce je zhodnotit pohybovou aktivitu u dětí mladšího školního věku. Dalším cílem je posoudit somatický stav dětí na základě tělesné výšky, hmotnosti a Body Mass Indexu.

V teoretické části diplomové práce si nejprve vymežíme pojem pohybová aktivita a další pojmy, které s pohybovou aktivitou souvisí. Zajímat se budeme také o význam pohybové aktivity pro děti mladšího školního věku, její vliv na zdraví jedince a doporučení pro její vykonávání. Současně s významem pohybové aktivity si uvedeme také organizace, které dětem umožňují využívat jejich volný čas pohybovou aktivitou. Poslední kapitola teoretické části bude věnována charakteristice dítěte mladšího školního věku. Zaměříme se na tělesný, motorický a emocionální vývoj jedince a také na vývoj poznávacích procesů.

Záměrem výzkumné části bude získání nových poznatků o pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku, kterou vykonávají ve svém volném čase. Výsledky výzkumné části by nám měly poskytnout pohled na to, jaký je v současnosti objem pohybové aktivity dětí mladšího školního věku ve všední dny a o víkendu.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této diplomové práce je zhodnotit pohybovou aktivitu u dětí mladšího školního věku. Dalším cílem je posoudit somatický stav dětí na základě tělesné výšky, tělesné hmotnosti a Body Mass Indexu.

Dílčí cíle

Srovnat tělesnou výšku, hmotnost a Body Mass Index s daty 6. CAV 2001

Posoudit objem pohybové aktivity na základě doporučení pro vykonávání pohybové aktivity

Posoudit pohybovou aktivitu v rámci pracovních dnů a víkendových dnů

H1: *Tělesná výška se shoduje s daty 6. CAV 2001*

H2: *Objem organizované pohybové aktivity ve všední dny je u dívek větší než u chlapců.*

H3: *Objem neorganizované pohybové aktivity ve všední dny je u dívek větší než u chlapců.*

H4: *Objem neorganizované pohybové aktivity o víkendu je u dívek větší než u chlapců.*

H5: *Objem celkové pohybové aktivity s rostoucím věkem klesá.*

TEORETICKÁ ČÁST

2 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

2.1 Pohybová aktivita

V této kapitole bude věnována pozornost vymezení základních pojmů, které souvisejí s pohybovou aktivitou. Pohyb patří mezi nezbytnou součást lidského života a má zásadní význam pro správný vývoj jedince. Je pro nás důležitý zejména k uspokojování vlastních potřeb a vede tak k harmonickému rozvíjení člověka. Pohybová aktivita dětí je stále aktuálním tématem, kterým se zabývá mnoho autorů. Kaplan (2009) uvádí, že u dětí je zdůrazňována hlavně motivace a naplnění organizačních forem tělesné výchovy v mateřské i na základní škole s ohledem na vytváření předpokladu pro celoživotní pohybovou aktivitu dětí. Podle Stejskala (2004) má pohybová aktivita velký význam i pro emocionální stránku jedince.

Pojem pohybová aktivita vlastní celou řadu možných vymezení. Autoři Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta, Süß (2009, s. 10) popisují v publikaci Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století (Mužik, Süß, 2009) pohybovou aktivitu jako „druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu.“ Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod. Nemusí to být však jen sportovní činnost, k pohybové aktivitě můžeme zařadit i manuální práce v domácnosti, ve škole, či v zaměstnání.

K podobnému vysvětlení se staví i zahraniční odborníci, kteří popisují pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince (Carpensen, Powell, Christenson, 1985)

Pohybová aktivita se rozděluje na dvě kategorie:

- **Běžná denní pohybová aktivita**

Je součástí individuální každodenní rutiny, denního režimu. Mezi takové aktivity patří především chůze do školy/zaměstnání, práce doma, práce na zahradě apod. Nemívají žádná

zvláštní pravidla, nevyžadují speciální prostory, výstroj či výzbroj a zpravidla nebývají popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence.

- **Pohybová aktivita dovednostního charakteru**

Je časově a prostorově vymezená, pravidelně opakovaná a účelová. Vyžaduje vhodnou výstroj a výzbroj. Často je určena pravidly, její provádění je závislé na adekvátním prostoru a bývá popsitelná jednotkami času, intenzity, frekvence a vzdálenosti. Tato aktivita slouží především k rozvíjení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti.

Dalšími odborníky ze zahraničí, kteří se podílejí na vysvětlení pojmu pohybová aktivita, jsou Corbin, Pangrazi a Franks (2000), kteří uvádějí několik dalších druhů pohybových aktivit

- Kontinuální pohybová aktivita je pohyb, který trvá několik minut bez přestávek.
- Intermitentní (přerušovaná) pohybová aktivita se skládá z krátkých intervalů, které trvají několik sekund (minut). Tyto intervaly jsou střídány krátkými oddechovými přestávkami.
- Pohybová aktivita mírné intenzity se může vykonávat poměrně dlouho bez únavy.
- Pohybová aktivita vyšší intenzity je pohyb, který vyžaduje více energie. Některé druhy této pohybové aktivity (např. běh) je možné provozovat poměrně dlouho, ale jiné (např. sprint) vyžadují zařazení přestávek (Corbin, Pangrazi, Franks, 2000).

Tyto vymezené druhy pohybových aktivit se mezi sebou navzájem prolínají. Abychom si to dokázali lépe představit, uvedeme si zde několik příkladů. Výše zmínění autoři zařazují mezi kontinuální pohybové aktivity nižší intenzity např. jízdu na kole, chůzi do školy či některé práce v domácnosti a na zahradě. V kategorii kontinuální pohybové aktivity vyšší intenzity autoři uvádí pohyb dle vlastního výběru např. pomalý běh. Jako intermitentní pohybové aktivity mírné intenzity uvádějí dětské hraní nízké intenzity, pomoc na zahradě a některé práce v domácnosti nebo plnění role hráče, který vykonává méně náročnou činnost např. brankář. K intermitentním pohybovým aktivitám vyšší intenzity řadí tito autoři účast na sportovních soutěžích, drobné sportovní hry, vyžadující velmi mnoho lokomoce apod.

Podle Psotty (2003) můžeme do kategorie intermitentních intenzivních pohybových aktivit zařadit také brankové sportovní hry, některé síťové hry a hry o zed'. Z brankových her uvádí např. fotbalové a hokejové hry, vodní pólo, házenou a basketbal. Ze síťových jsou to zejména tenis a badminton. Mezi hry o zed' zařazuje squash a ricochet.

Můžeme se také setkat s pojmem habituální pohybová aktivita, kterou lze vymezit jako běžně, obvykle, opakovaně prováděnou organizovanou i neorganizovanou pohybovou aktivitu, jež zahrnuje i lokomoci, manipulaci, stání, hru, sport, sebeobslužnou, pracovní a další životní motoriku (Frömel, Novosad, Svozil, 1999).

Dalšími termíny, které jsou s pohybovou aktivitou spjaty a je tedy potřeba vymezit jejich význam jsou pohybová aktivnost, pohybová inkativita, pohybová činnost a pohybová dovednost.

K pojmu pohybová aktivita patří i pojem pohybová aktivnost. Tento termín lze chápat jako soubor množství jakýchkoli pohybových aktivit běžného života (nestrukturovaných) a pohybových aktivit dovednostního charakteru (strukturovaných, organizovaných) během určitého časového intervalu (doba pobytu ve škole, doba strávená mimo školu, v rodině, za den, měsíc, hodinu, školní přestávku apod.). Minimální objem aktivnosti by měl odpovídat doporučením lékařů (Dobrá, 2008). Pojem pohybová aktivnost se však v praxi objevuje jen velmi zkrátka.

Více užívaným termínem je pohybová nedostatečnost neboli pohybová inaktivita. Lze ji popsat jako pohybovou aktivitu jedince, která se projevuje pouze velmi nízkou účastí pohybových aktivit běžného života a absencí pohybových aktivit dovednostního charakteru. Minimální objem pohybových aktivit neodpovídá doporučením lékařů (Dobrá, Čechovská, Kračmar, Psotta, Süß, 2009).

Pohybovou činnost lze chápat jako projev pohybových schopností a dovedností, které jsou zaměřeny na splnění určitého úkolu s motorickým charakterem. Jedná se o proces, řízený nervovou soustavou, který působí na člověka a na jeho okolí (Encyklopedie tělesné kultury, 1988). Rozdíly mezi pojmy činnost a aktivita jsou však pro mnohé autory nepatrné. Termín aktivita je ale obecnějšího charakteru.

Pohybovou dovednost definují autoři Měkota, Cuberek (2009, s. 9) následovně: „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobnost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ Dále

upřesňují, že se jedná o způsobilost vykonávat pohybovou činnost správně, úsporně, vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách. Za dovednost však nemůžeme považovat každý pohyb nebo pohybovou činnost neboť je zde důležité zaměření na cíl. Každý pohyb však cíl mít nemusí a proto za dovednost obvykle považujeme jen takovou činnost, která využívá dřívější pohybovou zkušenost. V odvětví sportu to bývá činnost, pomocí které realizujeme určitou sportovní techniku. V tomto případě můžeme za takto chápanou pohybovou dovednost považovat např. lyžařské oblouky, ale i skoky nebo různé herní a gymnastické činnosti (kotoul, přemet). Z historického hlediska se dovednosti často měnily, vznikaly a zanikaly. Například jízda na koni a šerm kordem byly asi před 200 lety velmi rozšířené dovednosti. Dnes těmito dovednostmi disponuje jen velmi málo osob. Vznik nových dovedností je často podmíněn novými vynálezy a nově vznikajícími druhy sportů.

Zdravotně orientovaná zdatnost dnes nazývána také jako tělesná zdatnost je chápána jako koncept ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na problémy spojené s nedostatkem pohybu (hypokinézou). Tělesná zdatnost slouží mimo jiné i k pokrytí nároků spojených s neočekávanými zátěžemi. Umožňuje nejen příjemné prožívání volného času s využitím různých pohybových aktivit ale i začlenění do různých kolektivů a skupin, které se věnují aktivnímu způsobu života. Podle Sallise et al. (2000) bylo zjištěno, že úroveň tělesné zdatnosti dětí byla přímo vztahována ke zdravému kardiovaskulárnímu profilu, zahrnujícímu normální krevní tlak, odpovídající hladinu cholesterolu a snížený výskyt obezity. K základním komponentám zdravotně orientované zdatnosti jsou v praxi počítány zejména aerobní zdatnost, tělesné složení, svalová síla a vytrvalost a flexibilita (Suchomel, Jančoková, 2007).

- Aerobní zdatnost lze pokládat za klíčovou složku tělesné zdatnosti potřebnou v každodenním životě. Můžeme ji popsat jako schopnost dýchacího, srdečně-cévního a svalového systému přijmout, transportovat a využít kyslík během pohybového zatížení.
- Tělesné složení je řazeno mezi komponenty zdravotně orientované zdatnosti, současně má v případě výskytu nadměrného množství tuku samo negativní vztah k ostatním složkám tělesné zdatnosti, zejména k aerobní zdatnosti. Z hlediska prevence vzrůstajícího výskytu obezity je udržování odpovídajícího tělesného složení životně důležité
- Sílu definuje Novosad (2005, s. 113) jako „schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.“ Z hlediska zdravotního

věnujeme největší pozornost síle vytrvalostní, což je schopnost, při které organismus odolává únavě během dlouhodobého silového výkonu.

- Flexibilita jiným názvem také kloubní pohyblivost je schopnost vykonávat v určitém kloubu nebo kloubním systému plynulé pohyby v požadovaném rozsahu lehce a požadovanou rychlostí.

2.2 Význam pohybové aktivity

Pohybová aktivita se v lidském životě objevila již na počátku jeho existence. Zpočátku byla pohybová aktivita zaměřena především na lov a sběr, což znamenalo jednu z nejdůležitějších činností pro samotné přežití. Jedinci, kteří byli indisponovaní a neměli dostatečnou sílu, byli proto často zabíjeni či vyloučeni ze skupiny ostatních. Pohybová aktivita se ale neustále vyvíjela a v pozdější době byli tito jedinci bráni mezi skupinu ostatních i s určitými indispozicemi.

V současnosti dochází ke snižování míry pohybové aktivity a ke snižování její intenzity. Za nedostatkem pohybové aktivity stojí zejména změna životního stylu. Lidé se stávají pohodlnějšími a jejich záliba spadá hlavně do oblasti informačních technologií. Z toho vyplývá, že svůj volný čas tráví často sledováním televize nebo používáním, dnes velmi moderního, tabletu. Děti a mládež se uchylují zejména ke hraní nejrůznějších počítačových her či ke sledování filmů a seriálů. Je to ovlivněno dnešní společností, která si žádá, aby jedinci tyto technologie ovládali. U dětí mluvíme především o zařazení do skupiny mezi své vrstevníky. Objevují a zkoumají proto nejrůznější nové moderní technologie a nezbyvá jim tak volný čas k provozování pohybové aktivity. Velký počet dětí ve školním věku je velmi pohybově neaktivních. Např. téměř 50 % dívek se věnuje intenzivní pohybové aktivitě méně než pětkrát za týden a s rostoucím věkem tato pohybová aktivita ještě klesá. U jedenáctiletých dětí zacházíme až do krajních poloh, kdy zhruba 40 % dětí v tomto věku sledují televizi kratší dobu než 2 hodiny, a na druhé straně je asi 5 % dětí, které jsou schopny obětovat sledování televize i více než 6 hodin denně. Zbýlých asi 60 % se také řadí do kategorie, která tráví sledováním televize až příliš času. Obecně však můžeme říci, že závislost na sledování televize je u dívek o něco nižší než u chlapců. Čas strávený u počítače, také zabírá mnoho času, které by mohly děti věnovat pohybovým aktivitám. V jedenácti letech jsou to asi 2 hodiny denně. Tento čas se však s rostoucím věkem zvyšuje až na 6 a více hodin za den

(Kalman, et al, 2011). Tato skutečnost způsobuje, že stále více lidské populace trpí závažnějšími zdravotními problémy např. obezita, srdeční choroby, aj.

Základem prevence vzniku nadváhy a obezity je zdravotně doporučená úroveň pohybové aktivity v součinnosti s dobrými stravovacími návyky a lékařskou péčí (Pitrová, 2014). Autoři Sigmund, Sigmundová, Šnoblová (2012) uvádí několik preventivních opatření v souvislosti s pohybovou aktivitou. Měla by trvat nejméně 90 minut ve střední intenzitě zátěže a v ideálních podmínkách by měla být rozdělena do několika kratších zhruba 10 minutových intervalů. Děti by k dopravování se do školy či na volnočasové aktivity měly využít hlavně pěší chůzi nebo jízdu na kole. To by mělo přispět i k dosažení alespoň 12 000 kroků u dívek a 14 000 kroků u chlapců ve věku 6 až 11 let za den. U dětí školního věku by měly být také upřednostňovány všestranně orientované pohybové aktivity typu bruslení, lyžování, jízda na kole, plavání, šplhání, v neposlední řadě základy gymnastiky. Doba pohybové aktivity, která by měla předcházet vzniku obezity, se nachází na minimální hranici 120 minut pro dívky a 150 minut pro chlapce. Intenzita této každodenní aktivity by měla být ve střední až vysoké míře zatížení.

Pro provádění pohybové aktivity existuje i řada dalších doporučení. Jedním z nich je návrh americké Národní asociace pro sport a tělesnou výchovu, která uvádí, že ideální je, aby:

- děti prováděly pohybovou aktivitu odpovídající jejich věkovým možnostem v délce trvání 30 až 60 minut, a to každý den, nebo alespoň většinu dní v týdnu. 60 minut by však podle odborníků měla být minimální doba, kterou dítě pohybovou aktivitou stráví;
- byly aktivity prováděny v kratších časových úsecích a častěji se střídaly, než aby šlo o dlouhotrvající souvislou aktivitu;
- alespoň 10 – 15 minut z celkové denní pohybové aktivity bylo střední až vyšší intenzity, a to ve formě střídajících se aktivit, které mají přirozený charakter a jsou prokládány odpočinkem;
- pohybové aktivity, které děti provozují, byly různorodé (Klimtová, 2005)

Současnost však zaznamenává, že největším problémem u dětí je svalová dysbalance a vadné držení těla. Výzkum ukazuje, že svalovou dysbalancí trpí více než 50 % dětí v mladším školním věku. Hnízdilová (2006, s. 13) popisuje svalovou dysbalanci jako

„nevyrovnanost svalových skupin souvisejících s postavením a fungováním páteře.“ Důsledkem svalové dysbalance vzniká vadné držení těla, které má nepříznivý vliv na činnosti vnitřních orgánů. Vadné držení definuje Čermák a kol. (2003, s. 41) a to následovně „Vadné držení těla je v podstatě porucha posturální funkce, a plným právem se proto počítá k funkčním poruchám systému.“ Těmto poruchám lze předcházet vhodnou a pravidelnou pohybovou aktivitou. V případě již vzniklé dysbalance lze tyto odchylky různými kompenzačními cviky vyrovnat (Hnízdilová, 2006).

Můžeme tedy říci, že pohybová aktivita velmi významně ovlivňuje, podporuje a přispívá k našemu zdraví.

Pohybová aktivita by tak měla být nedílnou součástí života každého z nás. U dětí bychom měli pěstovat kladný vztah k pohybové aktivitě již od malička. Děti by si i samy měly tento vztah celoživotně pěstovat. Nejenže má pozitivní vliv na naše tělesné zdraví, ale ovlivňuje i naše psychické zdraví.

Význam pohybu můžeme shrnout do několika bodů, které jsou však pro optimální zdravotní stav člověk zásadní. Pro dosažení těchto zdravotních benefitů je důležité, aby pohybová aktivita (PA) byla prováděna pravidelně.

- PA ovlivňuje tvorbu endorfinu v mozku, což vede k dobré náladě, k pocitu štěstí a uvolnění;
- PA zlepšuje paměť i schopnost přemýšlení;
- vlivem PA na endokrinní systém se člověk cítí klidnější, vyrovnanější, zvyšuje se odolnost vůči stresům;
- PA vede ke změně metabolismu tuků, tím dochází ke snadnější ztrátě nadbytečných kilogramů a u diabetiků k možnému snížení dávek inzulínu
- PA slouží jako prevence osteoporózy;
- PA podporuje pevnost a flexibilitu kloubních vazů a šlach, kloubů, rozvíjí svalovou sílu a vytrvalost;
- PA podporuje krevní oběh a prokrvení celého těla, funkci ledvin, jater, i dalších orgánů, je prevencí vzniku onemocnění žilního systému;
- PA zlepšuje činnost srdce, a snižuje jeho klidovou frekvenci, má příznivý vliv na krevní tlak

- PA má vliv na zpomalení procesu stárnutí a prodlužuje délku života a další. (Kalman et al, 2009)

2.3 Pohybová aktivita jako zdroj volného času

Volný čas se v dnešní době užívá v několika významech. S mnoha různými charakteristikami a z nich vycházejících definic se můžeme setkat jak mezi běžnou populací, tak i mezi odborníky. Je pro nás nepostradatelnou součástí a je potřeba jej vymezit jako složku nezbytnou pro provozování mimoškolních aktivit.

Obecně můžeme říci, že volný čas je doba, se kterou může člověk nakládat dle svého uvážení a která není součástí plnění povinností. Volný čas tak nesouvisí plněním povinností.

V pedagogickém slovníku je volný čas definován jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 274). Eisertová a Švestková (2011, s. 8) pak definují volný čas následovně: „S volným časem můžeme nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost a péči o vlastní fyzické potřeby.“ Pod pojem volný čas tak zahrnujeme činnosti, jako jsou odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti a dobrovolnictví, ale i ztrátový čas, který s sebou tyto činnosti nesou. Do volného času dětí a mládeže nezahrnujeme čas, který děti tráví školním vyučováním, zahrnující i přípravou na něj, činnosti spojené se sebeobsluhou, a základní péče o zevnějšek. Z volného času dětí a mládeže musíme též vyloučit povinnosti v domácnosti. Děti v této oblasti disponují velkým množstvím volného času (Pávková, 2008).

Způsob, jakým lidé využívají svůj volný čas, patří do velmi důležitých ukazatelů samotného životního stylu. Pojem životní styl je velice komplikovaný. Pávková (2008, s. 29) vymezuje ve své publikaci tento pojem následovně: „Životní styl je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek“. Vše výše zmíněné můžeme tak posuzovat i z hlediska volného času a hospodařením s ním. Z tohoto hlediska lze také jedince členit dle hodnoty, kterou volnému času přisuzují. Vzhledem k tomu, že pro některé lidi má nejvyšší hodnotu práce a plnění povinností je smyslem celého jejich života, vnímají volný čas jako něco nesprávného a nepatřičného. Často jsou přetěžováni a nedokáží odpočívat, aniž by měli výčitky svědomí (Pávková, 2008).

Volný čas považujeme za důležitou složku našeho života a plní mnoho funkcí. Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski uvádí nejdůležitější potřeby, které má volný čas plni (Vážanský, Smékal, 1995).

- rekreace (potřeba zotavení, osvěžení);
- kompenzace (potřeba vyrovnaní a potěšení, odstranění nedostatků v životě a námahy);
- edukace (potřeba poznání, podněcování dalšího učení);
- kontemplace (potřeba klidu, pohody a sebevědomí, umět si získat čas pro sebe samého);
- komunikace (potřeba kontaktu, touha nebýt sám);
- integrace (potřeba společnosti a kolektivního vztahu);
- participace (mít možnost pro vlastní iniciativu, možnost angažovat se do dění);
- enkulturace (potřeba kreativního rozvoje)

Z těchto rozličných funkcí volného času vyplývá také mnoho způsobů jak volný čas využít. Jedním z velmi častých způsobů trávení volného času je pohybová aktivita. Lidé od pohybové aktivity očekávají odpočinek po práci, u dětí je to především odpočinek od školní zátěže. Dalšími očekáváními jsou zdokonalování se v různých pohybových aktivitách, rozvoj svých sportovních, turistických, aj. způsobilostí, udržování tělesné zdatnosti a zdraví a v neposlední řadě je to podpora osobnostních kvalit jedince. Pohybová aktivita také umožňuje prožívat volný čas jako dobu, při které dochází nejen k pocitu sebeuspokojení, k radosti z prováděných cvičení a výkonů ale i k možnosti zapojit se do různých volnočasových pohybových aktivit jakými jsou táborové, klubové, soutěžní, aj. činnosti. (Hřebíček, 1996).

Pojetí volného času z hlediska dětí a mládeže zahrnuje činnosti, které můžeme popsat termíny mimotřídní, mimo vyučování, mimoškolní. Mimotřídní vyučování probíhá mimo povinné vyučování, ale je organizováno školou. Oproti tomu mimoškolní aktivity probíhají mimo školu a to v zařízeních určených pro volnočasové aktivity dětí a mládeže. Oba tyto pojmy byly později nahrazeny jedním obecnějším pojmenováním výchova mimo vyučování, které lépe poukazuje na to, že se jedná o aktivity, které neprobíhají v povinném školním

vyučování (Hofbauer, 2004). Výchova mimo vyučování plní velmi důležitý úkol, kterým je rozvoj potřeb vzdělávání po celou dobu života a to zejména v oblasti zájmových činností. Můžeme tedy říci, že výchova mimo vyučování plní výchovnou, vzdělávací zdravotní a sociální funkci. (Pávková, 2008)

- výchovně-vzdělávací funkce – na plnění této funkce je kladen zvlášť velký důraz, jednotlivé instituce se podílejí na rozvoji schopností dětí a mládeže, uspokojování jejich potřeb a na formování žádoucích postojů a morálních vlastností. Prostřednictvím různorodých a zajímavých činností se děti motivují k efektivnímu a žádoucímu využívání volného času.
- zdravotní funkce – tuto funkci plní instituce hlavně tím, že usměřují denní režim dětí a mládeže tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl. K tomu napomáhá střídání činností různého charakteru (práce a odpočinek, činnosti organizované a spontánní, aj.).
- sociální funkce – tato funkce má za úkol především vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými podmínkami v rodinách. Dalším úkolem je nácvik komunikativních dovedností, rozvoj sociálních kompetencí a seznamování se základními pravidly společenského chování.
- Preventivní a rozvojové zaměření výchovy – předcházení sociopatologických jevů např. kriminalita, kouření, alkoholismus, aj. (Pávková, 2008)

Při realizaci zájmových činností můžeme uplatnit mnoho organizačních forem. Aktivity ve volném čase tak mohou být pravidelné, do kterých zahrnujeme činnosti zájmových organizací nebo příležitostné, mezi které patří vycházka, soutěže, olympiády aj. Zájmy mohou být prováděny skupinově v kroužcích, klubech, oddílech nebo individuálně při větší nabídce spontánních aktivit. Některé aktivity lze dokonce uskutečnit i hromadnou formou např. festivaly a sportovní akce. Z hlediska organizačních forem se také může jednat o činnosti organizované, tj. s pedagogickým vedením a určeným začátkem a koncem činnosti, nebo jako spontánní aktivita, která je realizovaná bez přímého pedagogického vedení. Takováto aktivita může být prováděna např. na hřišti či v čítárně (Pávková, 2008). Jak v organizovaných tak v neorganizovaných formách volnočasových aktivit nalezneme

i činnosti týkající se pohybové aktivity. Těmto pojmům se budeme blíže věnovat v následujícím textu.

Pohybová aktivita ve volném čase je ve většině případů prováděna ve formě tělocvičné aktivity, při níž dochází k upevnění zdraví, k vyrovnávání jednostranného pracovního zatížení, k prevenci civilizačních chorob, k udržování a zvyšování tělesné kondice a k aktivnímu odpočinku (Encyklopedie tělesné kultury, 1988).

Organizovaná pohybová aktivita

Jak již bylo výše zmíněno, mezi organizované aktivity řadíme takové aktivity, které zajišťují různé organizace, kluby, zájmové kroužky, aj. a jsou pod vedením učitele, trenéra, cvičitele nebo jiného odborníka (Sigmund, Sigmundová, 2011). Do organizovaných aktivit řadíme i takové aktivity, které jsou dětem zprostředkovávány od neškolených organizátorů. V našem případě se jedná o rodiče a jiné rodinné příslušníky.

V předchozím odstavci bylo zmíněno, že organizované aktivity jsou zajišťovány různými organizacemi. Těmito institucemi se zabývá Pávková (2008) a řadí mezi ně školní družiny, školní kluby, školní kroužky a také střediska pro volný čas dětí a mládeže.

Školní družiny jsou určeny žákům 1. stupně, tedy žáků, od 1. do 5. ročníku. Aktivity ve školní družině jsou sice organizovány školou, ale již nepatří do povinné výuky. Pohybové aktivity mohou být ve školní družině prováděny organizovaně či neorganizovaně. Děti se mohou volně pohybově projevovat a dělat aktivity, které jsou jim příjemné např. hry s míčem, hry na hřišti, prolézačky. Na druhou stranu jsou i pod dohledem pedagoga a ten tak může jejich počínání organizovat. Pobyt ve školní družině je dobrovolný. Často však rozhodnutí stojí na rodičích, kteří jsou pracovně vytíženi a děti tak svůj čas ve družině tráví ve většině případů z nutnosti. I přesto si mohou děti zvolit, pod dohledem pedagoga, činnost, kterou chtějí provozovat.

Školní kluby jsou určeny pro žáky 2. stupně (6. – 9. ročník). I v tomto zařízení působí na děti pedagog a zajišťuje jim různé činnosti a aktivity. Stejně jako ve školní družině je docházka nepovinná, rozdíl je však v tom, že žáci druhého stupně chodí do školních klubů dobrovolně se zájmem o aktivity a činnosti. Školní kluby již také poskytují více volnosti a samostatnosti vzhledem k tomu, že se jedná o starší žáky.

V obou těchto zařízeních se uskutečňují činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné a veřejně prospěšné. Všechny tyto činnosti musí být zařazovány uvážlivě, to znamená, že se musí střídat klidné a pohybově náročné aktivity, práce a odpočinek i organizované a spontánní činnosti. Pedagog musí vytvářet takové podmínky, které vyhovují potřebám a zájmům dětí a které respektují jejich věkové zvláštnosti. Často je tak na školách zřizováno více družin, které jsou věkově oddělené. Školní družina může také zřizovat zájmové kroužky např. gymnastika, atletika. Vedením těchto kroužků jsou pověřeni vychovatelé školních družin či školních klubů, zaměstnanci školy nebo jiné způsobilé osoby.

Střediska pro volný čas dětí a mládeže jsou dalšími zařízeními umožňující provádět dětem pravidelné zájmové činnosti. Střediska pro volný čas dětí a mládeže můžeme rozdělit na domy dětí a mládeže (DDM), které se zaměřují na více zájmových oblastí a na střediska zájmových činností, které se specializují jen na jednu konkrétní zájmovou oblast. Obě tato zařízení jsou v provozu během celého školního roku a to i ve dnech, kdy neprobíhá školní výuka. Často organizují letní tábory, soustředění či soutěže. Tyto instituce nabízí uskutečňování zájmů v několika formách.

Pravidelná zájmová činnost bývá organizována v zájmových útvarech a spadají sem následující organizační struktury, které definuje Pávková (2008, s. 122 - 123).

- Kroužek „je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru (např. rybářský kroužek, čtenářský kroužek, aj.)“.
- Soubor „je zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla k veřejné produkci výsledků činnosti (pěvecký, hudební, taneční, apod.). Zpravidla má závaznější strukturu a více členů než kroužek“.
- Klub „je zájmový útvar s volnější organizační strukturou a s možnou převažující receptivní činností členů (filmový klub)“.
- Oddíl – toto označení se užívá spíše výjimečně, a to zejména v oblasti tělovýchovné a turistické zájmové činnosti. Označení oddíl odkazuje na to, že je tento útvar součástí větší organizační struktury.
- Kurz „je útvar s vymezenou délkou trvání – zpravidla kratší než jeden rok – a jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností (kurz vaření, kurz výpočetní techniky, aj.)“. Často bývá po ukončení kurzu vydáno osvědčení o absolvování.

Příležitostná zájmová činnost má výchovně-vzdělávací nebo rekreační charakter a bývá realizována především v podobě soutěží, turnajů, přehlídek, výletů či exkurzí. To znamená, že se jedná o aktivity, které probíhají příležitostně nebo se opakují v různých cyklech. I přes možné pravidelné opakování však nemůžeme tyto činnosti řadit do průběžných. Mezi specifickou formu příležitostných činností patří tzv. příměstské prázdninové tábory (Pávková, 2008).

Střediska pro volný čas dětí a mládeže nabízejí i řadu spontánních aktivit. Tyto činnosti jsou pedagogy ovlivňovány nepřímo, tzn. pedagog u tohoto typu činností, zajišťuje zejména bezpečnost, tam, kde je to nutné, činnosti motivuje a v případě potřeby působí jako rádce. Činnosti nemají přesně stanovený začátek ani konec. Do této nabídky řadíme otevřené dětské herny, čítárny, sportoviště nebo posilovny.

K dalším institucím, které se zabývají volnočasovými aktivitami, jsou organizace sdružující děti a mládež. Mezi nejvýznamnější organizace patří Junák, Pionýr, Duha, Hnutí Brontosaurus, YMCA, Sokol, apod. V těchto organizacích se děti stávají členy a dochází sem pravidelně.

Všechny výše zmíněné organizace zajišťují dětem pestrou nabídku rozmanitých volnočasových aktivit, mezi kterými je hojně zastoupena i pohybová činnost. Ať už prostřednictvím pravidelné, příležitostné nebo spontánní zájmové činnosti se mohou děti dostat na různá hřiště, sportoviště, nebo do přírody, což pozitivně ovlivňuje přístup k pohybové aktivitě dětí. Toto tvrzení potvrzují také výsledky výzkumu, které uvádí, že účast na organizované pohybové aktivitě má příznivý podíl na celkovém objemu prováděné pohybové aktivity za týden (Sigmund, Lokvencová, Sigmundová et al, 2008).

Neorganizovaná pohybová aktivita

Neorganizovanou aktivitou nazýváme takovou aktivitu, která je vykonávána na základě vlastního rozhodnutí a momentálního rozpoložení jedince a která není realizována v rámci organizací nebo pod přímým pedagogickým vedením. Do tohoto typu organizační formy zařazujeme zejména spontánní pohybovou aktivitu, cestu do školy, ale i pohybovou aktivitu, která je spojena s denními povinnostmi a sebeobslužnými činnostmi.

Spontánní pohybovou aktivitou rozumíme pohybové činnosti, které vychází ze samotných potřeb jedinců a rozvíjí dítě po stránce biologické, motorické, psychologické i po stránce sociální. Do této aktivity řadíme např. běh po venku, jízdu na kole, hry

se sourozenci a s kamarády, apod. V období povinné školní docházky hraje významnou roli v neorganizované pohybové aktivitě i způsob, jakým se děti dopravují do školy a ze školy. Mnoho dětí navštěvuje školu ve svém okolí, z čehož vyplývá, že chodí pěšky, jezdí na kole, popřípadě městskou hromadnou dopravou. Všechny tyto způsoby dopravy vyžadují určitou pohybovou aktivitu. Některé děti však do školy vozí rodiče autem a tím je připravují o významnou část neorganizované denní pohybové aktivity. Do této kategorie spadá i pohybová aktivita spojená s denními povinnostmi jako jsou úklid pokoje, pomoc na zahradě, pomoc s úklidem domácnosti aj. K sebeobslužným činnostem pak řadíme např. provádění hygieny (čištění zubů, česání vlasů) a přípravu jídla či pití. (Fikarová, 2012)

Pro vykonávání neorganizované pohybové aktivity mají děti možnost využití veřejných prostranství či míst přímo vyhrazených pro provoz takovýchto aktivit. V každém městě nebo vesnici se vždy najde alespoň malý kousek zeleně, kde se dá pohybová činnost vykonávat. (Kuchařová, 2010) Z výzkumů je však patrné, že děti, žijící v menších městech nebo na vesnicích mají mnohem více pohybu než děti z velkých měst. Často je to ovlivněno tím, že na vesnici jsou děti vystaveny menšímu nebezpečí, vzhledem k nízkému dopravnímu provozu či setkání se s neznámou osobou. Rodiče tak dávají vesnickým dětem větší volnost v provozování neorganizovaných pohybových aktivit. (Fikarová 2012)

V současné době se většina měst a obcí snaží zřizovat bezpečnější zázemí pro realizaci neorganizovaných pohybových aktivit, jako jsou cyklostezky, multifunkční hřiště či prolézačky. Velkým trendem je výstavba tzv. workoutového hřiště, které slouží k posilování se svojí vlastní váhou a k udržování a zvyšování fyzické kondice. V České republice je k dispozici asi 140 takových hřišť.

Místo pro vykonávání neorganizované pohybové aktivity není však jediné co dítě ovlivňuje, ale také sociální prostředí a vztahy. Za nejdůležitější sociální faktor považujeme pro dítě mladšího školního věku rodiče, prarodiče, a kamarády. Dětem na nich velmi záleží, a proto jsou ovlivňovány jejich postoje k pohybové aktivitě. Základ ať už pozitivního či negativního vztahu k pohybové aktivitě vychází zejména z rodičů a jejich vlastního vztahu k pohybové aktivitě. Pokud rodiče tráví své volné chvíle pohybem, je velmi pravděpodobné, že i jejich potomci budou chtít vést tento způsob života. Můžeme tedy říct, že pohybově aktivní rodiče vedou k pohybové aktivitě i své děti (Stackeová, 2009c).

Neorganizovanou pohybovou aktivitu též ovlivňuje vnitřní motivace. Ta je velmi důležitá pro vykonávání jakékoli činnosti. Vzbuzuje zájem dětí o danou aktivitu.

Nejvýraznější motivací je pro děti úspěch při vykonávání aktivity. Pokud je činnost správně motivovaná, zažívá dítě pocit radosti a spokojenosti z vykonávané pohybové aktivity. (Dobrá, 2006b)

Dítě by mělo být k pohybové aktivitě ve volném čas vedeno již od nejtělejšího věku. Cílem by mělo být, že dítě bude pohybovou aktivitu vykonávat s oblibou a dobrovolně a nebude tak mít pocit, že to dělá z povinnosti. Mělo by si také uvědomit, že pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vztah na jeho zdraví.

Programy podporující pohybovou aktivitu dětí

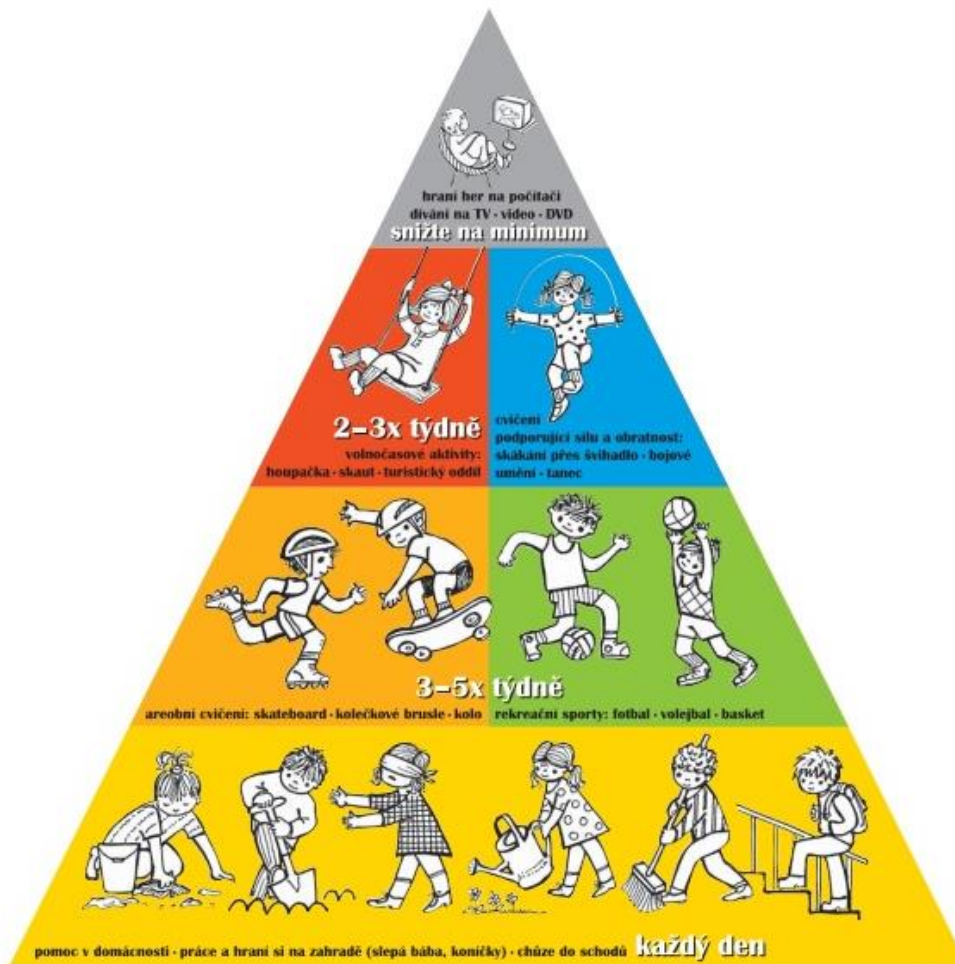
Dnešní doba bohužel dětí čím dál více odvádí děti od aktivního trávení volného času a často je až nutí sedět před obrazovkou televizoru, nebo počítače. Odborníci se tak na tuto skutečnost snaží reagovat vytvářením různých intervenčních programů, které podporují pohybovou aktivitu jak ve škole tak i mimo ni (Pitrová, 2014).

Jedním z takovýchto programů je i Hejbej se! Nedej se! Tento projekt je určen pro žáky na 1. stupni základních škol a jeho cílem je zvýšení pohybové aktivity u dětí ve školách, pomocí zařazování pohybových her a cvičení do jednotlivých vyučovacích předmětů a snížit tak riziko vzniku obezity a vadného držení těla. K realizaci tohoto projektu obdrží učitelé manuál, ve kterém je popsána anatomie a fyziologie těla dítěte ve věku 6 – 11 let ve kterém je dále zásobník pohybových aktivit do všech vyučovacích předmětů na prvním stupni a obsahuje i pracovní listy pro žáky. (Gajdošová, Košťálová, 2006)

Součástí manuálu je i pyramida pohybu, ve které je stanoveno jakou dobu by se dítě mělo věnovat jednotlivým pohybovým aktivitám.

Pyramida pohybu

Pyramida pohybové aktivity se skládá z 6 skupin rozdělených do 4 pater. U každé skupiny je uvedeno, kolikrát by se měl minimálně tento typ aktivit provádět za týden.



Obrázek č. 1: Pyramida pohybu [cit. 2018-04-29]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Hejbe__Nedej_se_-_manual.pdf

První patro pyramidy se skládá z každodenních pohybových aktivit. Patří sem pohybové, sportovní i nesportovní činnosti, které by se měly provádět každý den v co nejvyšší míře. Tyto aktivity by měly být považovány za běžné a měly by se stát nedílnou součástí každodenního života. Jsou to např. chůze pěšky, procházky se psem, chůze do schodů, hry

venku s kamarády (slepá bába, honičky), pomoc v domácnosti (utírání prachu, umývání nádobí, zametání, zalévání květin).

Druhé patro pyramidy obsahuje aerobní cvičení a rekreační sporty, které by měly být zařazeny do týdenního režimu minimálně 3-5x. Mezi aerobní cvičení se řadí např. běh, rychlá chůze, jízda na kole, plavání, jízda na kolečkových bruslích. Do rekreačních sportů patří např. fotbal, košíková, volejbal, tanec, turistika.

Třetí patro pyramidy je založeno na aktivitách volného času a aktivitách podporující obratnost a sílu. Tyto aktivity by se měly v týdenním režimu objevit minimálně 2-3x. Volnočasové aktivity jsou např. turistický oddíl, skaut, kuželky. Mezi cvičení podporující obratnost se řadí skákání přes švihadlo, jóga, kondiční a posilovací cvičení či bojová umění.

Čtvrté patro a zároveň poslední patro pyramidy nám neudává počet zařazení pohybové aktivity v týdnu, ale jsou zde uvedeny aktivity, které je doporučeno snížit na minimum, jelikož tyto činnosti vedou k negativní energetické bilanci. Jsou zde zařazeny činnosti jako: sledování televize, videa, DVD, hraní počítačových her nebo dlouhé posedávání bez účelu a cíle (Gajdošová, Košťálová, 2006).

3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

„Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 – 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 117)

Jelikož se vyskytují významné rozdíly mezi dětmi na začátku školní docházky a dětmi, které již navštěvují vyšší ročníky 1. stupně ZŠ, rozděluje Vágnerová (2012) školní věk na 3 dílčí fáze.

- Raný školní věk – začíná nástupem do školy, tedy od 6 – 7 let a trvá přibližně do 9 let. V tomto období nastává změna sociálního postavení, které ovlivňuje i další změny ve vývoji dětské osobnosti, především vztahy ve škole.
- Střední školní věk – trvá zpravidla od 9 let do doby, kdy dítě začíná dospívat a přechází na 2. stupeň základní školy. Toto období bývá klidné a citově vyrovnané. Můžeme ho považovat jako přípravu na dobu dospívání. V této fázi se děti rozvíjí plynule ve všech oblastech.
- Starší školní věk – jedná se o poslední období školního věku tedy období druhého stupně základní školy až do ukončení povinné školní docházky, přibližně do 15 let.

3.1 Tělesný vývoj

U tělesného vývoje dochází k velkým rozdílům u chlapců a dívek. Biologický věk ve většině případů nekorresponduje s věkem kalendářním. Výška i váha se často velmi liší. U děvčat bývá tento vývoj rychlejší. Obecně je ale růst těla na začátku období mladšího školního věku zrychlený, a kolem 8. roku se zpomaluje a zároveň se snižují i přírůstky hmotnosti. V tomto období dochází také k posilování imunitního systému, objem srdce se zvyšuje, roste hmotnost mozku, vedení vzduchu nervy se zrychluje a zdokonaluje se činnost svalů a mobilita kloubů. (Petrová, 2010)

Tělesná výška narůstá v průměru o 5 – 6 centimetrů ročně. Co se týče váhy, ta se zvyšuje asi o 2 – 3 kilogramy za rok. Postupně začíná značný nárůst horních i dolních končetin a trupu. Kostra dítěte roste velmi rychle, osifikuje se a chrupavkovité tkanivo se mění na kosti. Kost páteřní je stále v tomto věku velmi pružná a její vazivo a svalstvo není dostatečně vyvinuto. Z tohoto důvodu dochází u dětí ve vertikální poloze k rychlé únavě.

Vzhledem k tomu se může páteř lehce zakřivit, ale díky její elastické vlastnosti se dá ještě narovnat. Později, když dojde ke zpevnění, mohou nastat i trvalé zkriveniny, důsledkem kterých je nesprávný vývoj hrudního koše a jeho orgánů. Je tedy nutné dbát na správné držení těla. I svalstvo je v tomto věku vyvinuto velmi slabě. V 8. roce života je to pouze 27 % z celkové hmotnosti těla, ale u dospělého jedince až 40 % váhy těla. (Kuric, Vašina, 1987)

Podle Říčana (2014) může průměrný chlapec od 6 do 11 let vyrůst ze 117 cm až na 145 cm. Dívka ve věku jedenácti let je přibližně o jeden centimetr vyšší. S růstem se mění také proporce těla a jedinec se stává čím dál tím více podobný dospělému. Růst dítěte je do značné míry geneticky podmíněný. Váha chlapce stoupne z 22 na 37 kg, dívka je zhruba jen o půl kilogramu těžší a to hlavně z důvodu o něco širší pánve a více podkožního tuku.

Všechny tyto skutečnosti je nutné respektovat při všech pohybových aktivitách dětí, zejména by je měli zohledňovat vedoucí, učitelé či trenéři při realizování organizovaných pohybových aktivit. Tím, že jsou tyto aspekty brány na vědomí, předcházíme negativním zdravotním dopadům.

3.2 Motorický vývoj

„Mladší žák se všeobecně vyznačuje značnou pohybovou aktivitou a pohybovým bohatstvím, které má za cíl využít všechny příležitosti pro zdokonalování a procvičování všech motorických funkcí.“ (Kuric, Vašina, 1987, s. 184).

Období mladšího školního věku je, co se týče motorického vývoje, charakterizováno velmi vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti si nové pohybové dovednosti snadno a rychle osvojují, zároveň může docházet k jejich rychlému zapomínání důsledkem méně častého opakování. (Perič, 2012) Jedním z charakteristických rysů motorického vývoje u dětí je absence úspornosti pohybu. Z hlediska dalšího vývoje nervových procesů ještě stále převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. To může být důvodem neposednosti a vysoké aktivity, hlavně na začátku tohoto období. Každá činnost bývá také doprovázena mnoha dalšími pohyby navíc, např. při výskoku uvádí v činnost i ruce.

Nejpříznivějším věkem pro rozvoj motoriky je podle Periče (2012) období mezi 8 až 10 lety. Často bývá nazýváno jako „zlatý věk motoriky“. Toto období umožňuje dítěti velmi rychlé a snadné osvojování různých sportovních aktivit. Dítě se učí pomocí tzv. imitačního učení, kdy k pochopení pohybu stačí dítěti dokonalá ukázka od pedagoga.

Dochází také k nárůstu vytrvalosti, ke zvýšení rychlosti, kontrole pohybů a celkové koordinaci těla. Děti rychleji běhají, jsou obratnější při míčových hrách, skáčou do výšky i do dálky a ke konci tohoto období se mohou děti, které mívají pravidelný a odpovídající trénink, vyrovnat svoji fyzickou obratností a manuální zručností dospělým lidem. Tělesná síla a obratnost hrají velmi důležitou roli na postavení dítěte v kolektivu (Thorová, 2015). Říčan (2014) uvádí, že jedinci, zvláště pak chlapci, kteří jsou malí, slabí a neobratní se často stávají outsidersy mezi svými vrstevníky, což se projevuje i na vývoji jejich povahy. Z tohoto důvodu by sport v mladším školním věku měl být zejména hravý. V současné době je však poměrně obtížné najít takový sportovní oddíl, jehož hlavním záměrem je radost z prováděné pohybové aktivity a který není orientovaný na výkon (Thorová 2015).

Z hlediska motorického vývoje se zlepšuje také hrubá a jemná motorika. Dítě má díky tomu velmi výraznou radost z pohybu. Pokud je dítě v psychickém napětí pohyb se stává vhodným uvolněním, které vrací dítě zpět do duševního klidu. U dětí se probouzí zájem o různé druhy sportu a pohybových aktivit. Motorické výkony nejsou ovlivňovány jen vnitřně, ale důležité jsou i vnější podmínky. (Petrová, 2010)

3.3 Vývoj poznávacích procesů

Oblast poznání se v tomto věku soustavně vyvíjí. Žák není schopen přijímat informace pouze pasivně, ale chce se všeho účastnit, pochopit souvislosti, je pozorný, zvědavý a vytrvalý (Petrová, 2010).

Vnímání

Stává se cílevědomým aktem, přechází od náhodnosti k záměrnému poznání vlastností předmětů a jevů. Žák také své okolí rozšiřuje v prostoru a čase. V této vývojové etapě nastává přechod od konkrétního vnímání k vnímání obecnějšímu. Okolo 10. – 11. roku má dítě vnímání skoro na stejné úrovni jako dospělý člověk, nemá však tolik zkušeností s tříděním informací a vyvozování souvislostí. K nejčastějším obtížím dochází ve vnímání prostoru a času (Petrová, 2010).

Představitost

V mladším školním věku dosahuje představitost svého vrcholu. Vytrácí se spontaneita z předškolního věku a žák začíná rozlišovat rozdíl mezi skutečností a fantazií. Žák také více vstupuje do reálného života, ale k představám se často vrací v četbě nebo ve hře. Vlivem školní práce se rozvíjí záměrná a úmyslná představitost. Žák je schopen záměrně vyvolávat

potřebné představy (Petrová, 2010). Tuto schopnost mohou žáci využít i v pohybových aktivitách a to nejčastěji ve formě her na různá povolání, např. policie, která honí zloděje, vojenský výcvik, apod.

Paměť

Z počátku období mladšího školního věku převládá paměť mechanická, která vyžaduje názornost. Paměť se však velmi rychle zdokonaluje. Velmi důležitou roli hraje u paměti motivace, která vede k tomu, že si dítě uvědomuje účel a cíl zapamatování. Tím se také paměť stává efektivnější (Petrová, 2010). I zde nalezneme souvislosti s pohybovou aktivitou a to zejména v počátečním osvojování si nové pohybové dovednosti.

Pozornost

Hraje v životě dítěte důležitou roli, neboť rozhoduje o úspěšnosti či neúspěšnosti učení. Na počátku školní docházky je pozornost krátkodobá a převládá vzruch nad útlumem, který způsobuje narušování pozornosti a odolávání vůči rušivým elementům. U nižších ročníků je velmi důležité buzení pozornosti, zadávání krátkodobějších úkolů a motivace. Velmi pozitivní vliv má i střídající se formy učení a v neposlední řadě i relaxační a tělovýchovné chvílky v průběhu vyučování (Petrová, 2010).

3.4 Emocionální vývoj a socializace

Období mladšího školního věku lze z hlediska emocionálního vývoje označit za relativně klidné. Projevuje se vyšší emoční stabilitou a odolností vůči zátěži. Toto období bývá také nazýváno jako období citové vyrovnanosti. U dětí převažuje optimismus a pozitivní způsob myšlení (Vágnerová, 2012).

Ve věku školní docházky se u dětí rozvíjí i tzv. emoční inteligence, kdy děti lépe rozumějí svým pocitům, dokáží přesněji odlišit jejich kvalitu, intenzitu i délku trvání. Často jsou přesvědčeny, že emoce jsou nejsilnější okamžitě po situaci, která je zapříčinila a že jejich intenzita postupně klesá. Začínají si uvědomovat, že některé pocity mohou být i smíšené nebo dokonce protikladné. V tomto období děti všechny pocity včetně svých vlastní velmi často hodnotí podle toho, jak si myslí, že by je hodnotili jejich vrstevníci. Např. projev strachu může být ve skupině vrstevníků chápán jako jakési selhání, za které se někteří jedinci mohou stydět (Vágnerová 2012).

Mnohé emoce jsou ovlivněny sociálně. Nejdůležitějším sociálním hlediskem je pro děti ve školním věku vstup do školy. Děti se odpoutávají od bezprostředního vlivu rodiny a velmi rychle a snadno začínají navazovat kontakty se svými vrstevníky (Vágnerová 2012). Na počátku tohoto období kamarádi děvčata převážně s děvčaty a chlapci zase s chlapci. Často mají děti dva až tři „nejlepší“ kamarády, které ale během relativně krátké doby dokáží vyměnit za jiné kamarády. Většinou záleží na momentální oblíbenosti daného žáka. Oblíbenými jsou především děti sociálně průbojné, sportovně zdatné a děti ochotné pomoci ostatním. Kolem 9. -10. roku se kamarádství již stává trvalejším (Allen, Marotz, 2008).

Při nástupu do školy se dítě také začleňuje do nových sociálních skupin, formuje si obraz o sobě a porovnává se s vrstevníky (Švingalová, 2006). Vztahy s vrstevníky častou slouží i jako emoční opora. Děti mezi sebou navzájem sdílí pozitivní emoce (radost) i negativní emoce (smutek, strach, stud, apod.). To přispívá nejen k jejich vzájemnému porozumění, ale i k jejich zvládnutí. Pro děti ve školním věku je jednodušší sdílet pocity se svými vrstevníky než s rodiči, vzhledem k tomu, že jsou na stejné vývojové úrovni, mají stejný, nebo alespoň podobný způsob chápání a jsou vystaveni podobným problémům (Vágnerová, 2012).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakteristika výzkumné metody a výzkumného souboru

Za výzkumnou metodu byl zvolen dotazník pro děti ve věku 9 -11 let. Dotazník byl vytvořen na základě mezinárodního dotazníku o pohybové aktivitě IPAQ. Dotazník obsahoval otevřené i uzavřené otázky. Nejčastěji se objevovaly otázky uzavřené s výběrem jednotlivých možností a to hlavně z důvodu věku respondentů. Dotazník byl rozčleněn do pomyslných 4 částí. První část obsahovala osobní údaje dětí (pohlaví, věk, výška, váha). Druhá část se věnovala způsobu, jakým se děti dopravují do školy. Zde bylo na výběr několik variant. Při výběru pěší chůze nebo koloběžky pak dotazované děti vyplňovaly i dobu, kterou jim cesta zabere. Organizovaným pohybovým aktivitám byla věnována třetí část dotazníku. Ta se podrobněji zabývala způsoby, jakými děti mohly trávit svůj volný čas. Poslední část se týkala pohybových aktivit neorganizovaných.

Před distribucí dotazníků do jednotlivých škol byl proveden předvýzkum, kdy byly dotazníky rozdány dětem na základní škole v místě mého bydliště. Dotazníky ochotně vyplnily a na základě jejich poznatků jsme pak jednotlivé otázky upravili, aby nečinily potíže ostatním respondentům.

Výzkum probíhal na základních školách v okrese Blansko. Bylo rozdáno celkem 140 dotazníků, z nichž bylo 115 navraceno zpět. Po pročtení všech dotazníků nám vyšel celkový výzkumný soubor čítající 108 dětí. Tuto skutečnost připisuji zejména tomu, že rodiče nesouhlasili s vyplněním dotazníku. Výsledný soubor tvořilo 55 děvčat a 53 chlapců. Z toho bylo 16 děvčat ve věku 9 let, jejich průměrná výška činila 137,3 cm, hmotnost 27,7 kg a průměrné BMI bylo 15,5. Počet dívek ve věku 10 let byl 23. Průměrná výška dosahovala 143,9 cm, hmotnost 38 kg a průměrné BMI činilo 18,58. Děvčat ve věku 11 let bylo 16. Jejich průměrná výška byla 150,5 cm, hmotnost 42,6 kg a průměrné BMI 18,67. Chlapců ve věku 9 let bylo 14. Průměrná výška dosahovala 136,3 cm, hmotnost 30,1 kg a průměrné BMI 16,22. Vzorek chlapců ve věku 10 tvořilo 20 jedinců. Průměrná výška činila 144,5 cm, hmotnost 39 kg a průměrné BMI 18,81. Chlapci ve věku 11 let dosahovali průměrné výšky 148 cm, hmotnost činila 42,6 kg a průměrné BMI 19,17.

Tabulka č. 1: Somatická charakteristika dívek

Věk	Počet	Průměrná výška (cm)	Průměrná hmotnost (kg)	Průměrné BMI
9	16	137,3	27,7	15,5
10	23	143,9	38	18,58
11	16	150,5	42,6	18,67

Tabulka č. 2: Somatická charakteristika chlapců

Věk	Počet	Průměrná výška (cm)	Průměrná hmotnost (kg)	Průměrné BMI
9	14	136,3	30,1	16,22
10	20	144,5	39	18,81
11	19	148	42,6	19,17

Ze získaných odpovědí, nás dále zajímaly tři základní kategorií pohybu

- Organizovaná pohybová aktivita institucemi ve všední dny
- Neorganizovaná pohybová aktivita ve všední dny
- Neorganizovaná pohybová aktivita o víkendu

Počty odpovědí v základních kategoriích se nerovnají počtu dětí, které dotazníky vyplňovaly. Je to způsobeno tím, že někteří z respondentů mohli odpovědět kladně na všechny tři kategorie, což znamená, že navštěvují sportovní kroužky a zároveň provozují i pohybovou aktivitu ve všední dny a o víkendu. Oproti tomu, mohl každý z respondentů odpovědět záporně na jednotlivé kategorie.

Tabulka č. 3: Rozdělení odpovědí dle jednotlivých kategorií pohybové aktivity (PA)

Základní kategorie	Počet odpovědí dívek	Počet odpovědí chlapců
Organizovaná PA institucemi ve všední dny	43	38
Neorganizovaná PA ve všední dny	52	48
Neorganizovaná PA o víkendu	43	42

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A DISKUSE

5.1 Somatické hodnocení dětí ve věku 9 – 11 let

Jednotlivé percentilové grafy jsou rozděleny křivkami do pěti až šesti pásem, podle kterých můžeme zařadit dítě od 0 do 18 let z hlediska tělesné výšky, hmotnosti vzhledem k tělesné výšce a BMI do následujících škál.

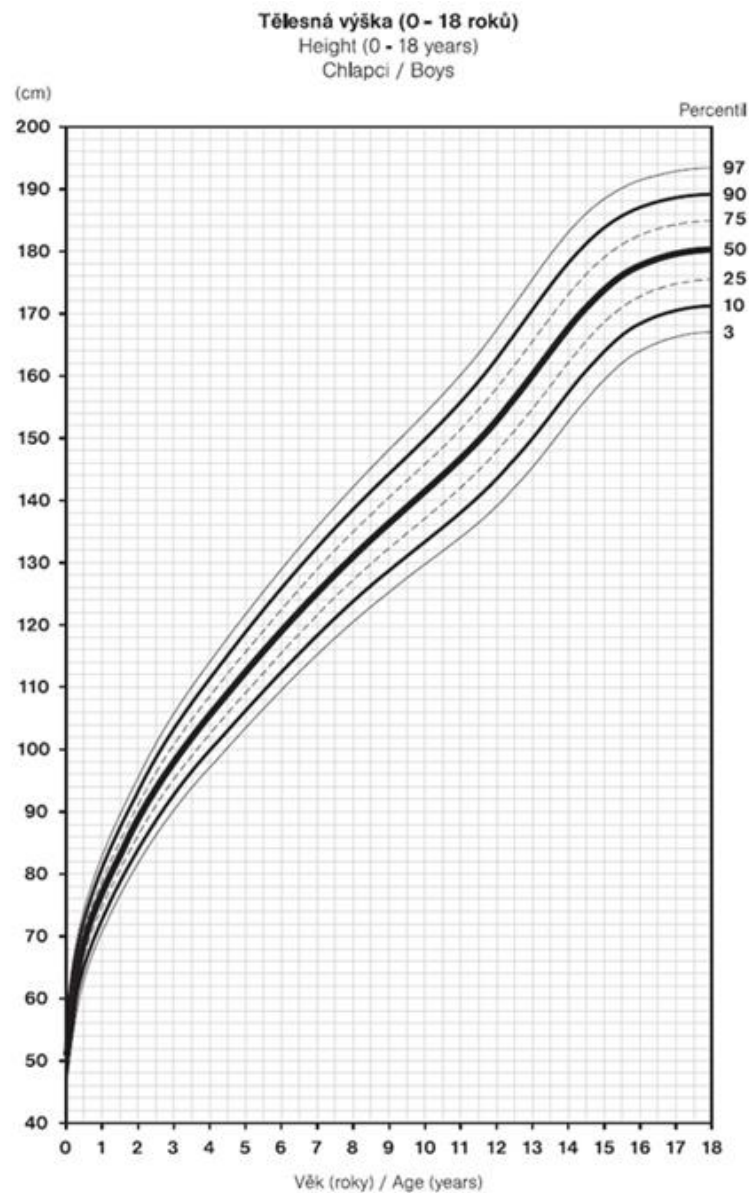
Tabulka č. 4 Hodnocení tělesné výšky podle percentilových grafů

Percentilové pásmo	Hodnocení
90 <	velmi vysoké
75 – 90	vysoké
25 – 75	střední
3 – 25	malé
<3	velmi malé

Tabulka č. 5 Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů

Percentilové pásmo	Hodnocení
97 <	obézní
90 – 97	nadměrná hmotnost
75 – 90	robustní
25 – 75	proporcionální
10 – 25	štíhlé
<10	hubené

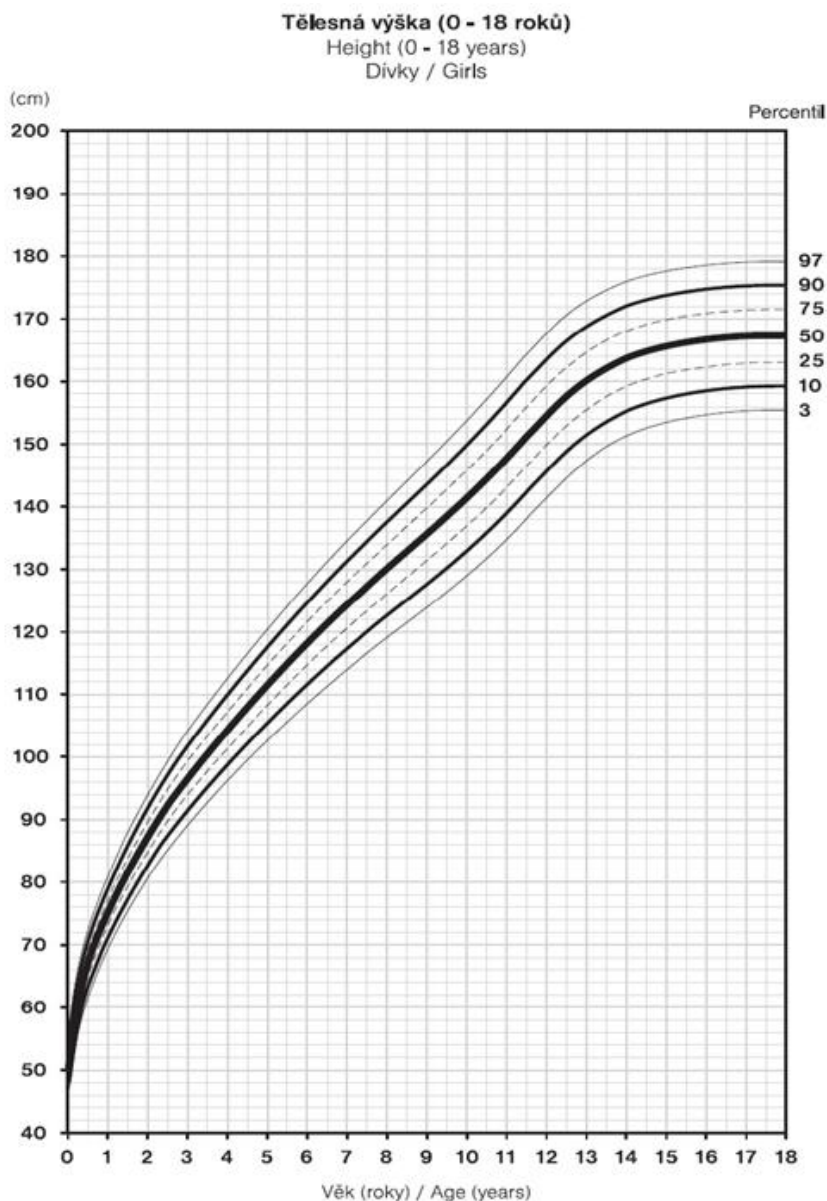
Nyní si zařadíme do percentilových grafů získané údaje od našich respondentů, uvedené v tabulce č. 1 a č. 2.



Obrázek č. 2: Percentilový graf - tělesná výška chlapců 0-18 let [cit: 2018-10-25] Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Chlapci ve věku 9 let dosahují v našem výzkumu průměrné výšky 136,3 cm, což je řadí do pásma 25 -75 tedy střední výška pro tento věk. I chlapce ve věku 10 let s průměrnou výškou 144,5 cm a chlapce ve věku 11 let s průměrnou výškou 148 cm zařadíme podle percentilového grafu do pásma 25-75. Z našich výsledků můžeme říci, že chlapci rostou přiměřenou rychlostí ke svému věku. V porovnání s referenčními hodnotami 6. CAV z roku 2001 bylo zjištěno, že současní chlapci ve věku 9 a 11 let jsou v průměru o 2,2 cm a 1,6 cm

menší než chlapci v roce 2001. Současní chlapci ve věku 10 let dosahují v průměru o 0,25 cm vyšší tělesné výšky, než stejně staří chlapci v roce 2001. U chlapců z 6. CAV byl přírůstek mezi 9. a 11. rokem 10,74 cm. Nejvyšší přírůstek byl zaznamenán mezi 10. a 11 rokem a činil 5,41 cm. U současných chlapců byl celkový přírůstek od 9 do 11 let 11,7 cm. Nejvyšší přírůstek byl zjištěn mezi 9. a 10. rokem a činil 8,2 cm.

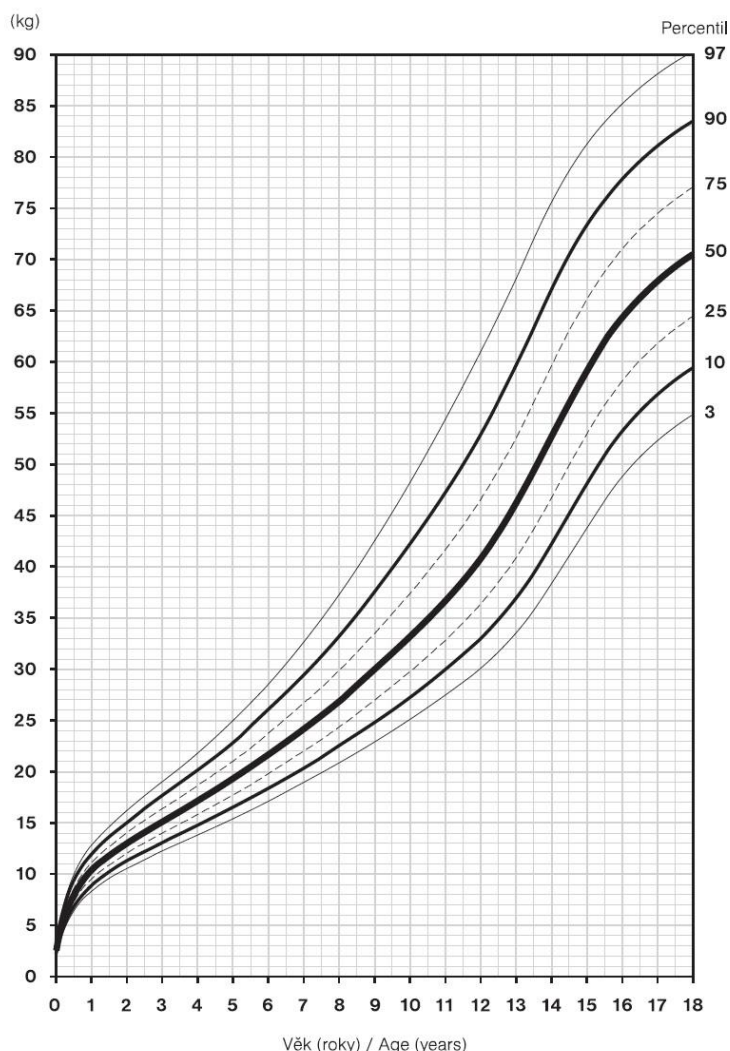


Obrázek č. 3: Percentilový graf - tělesná výška dívek 0-18 let [cit: 2018-10-25] Dostupné z http://www.szuo.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Dívky ve věku 9 let s průměrnou výškou 137,3 dosahují percentilu 50. Zařadíme je tedy dle předchozího rozdělení do percentilového pásma 25 – 75 střední hodnocení. Dívky, které

dosahují věku 10 let a průměrné výšky 143,9 cm a dívky ve věku 11 let, mající průměrnou výšku 150,5 cm se nachází na rozmezí percentilu 50 a 75. To znamená, že se i tyto dvě věkové kategorie řadí mezi pásmo 25 – 75. Z výsledků můžeme říci, že i dívky rostou přiměřeně rychle ke svému věku. U obou pohlaví je dána tělesná výška z velké části genetikou. V našich výsledcích bereme v úvahu pouze průměrné hodnoty, kterých děti dosáhly v jednotlivých letech. Nemůžeme tak zcela jistě určit, zda každé dítě dosahuje těchto hodnot. V porovnání s referenčními hodnotami 6. CAV z roku 2001 bylo zjištěno, že současné dívky dosahovaly ve věku 9 let, 10 let a 11 let v průměru o 1,09 cm, 0,71 cm a 0,5 cm nižších hodnot než dívky v roce 2001. V roce 2001 dosahovaly dívky nejvyššího přírůstku mezi 10. a 11. rokem v průměru 6,39 cm. U současných dívek byl zaznamenán nejvyšší přírůstek mezi 9. a 10. rokem a činil 7,2 cm.

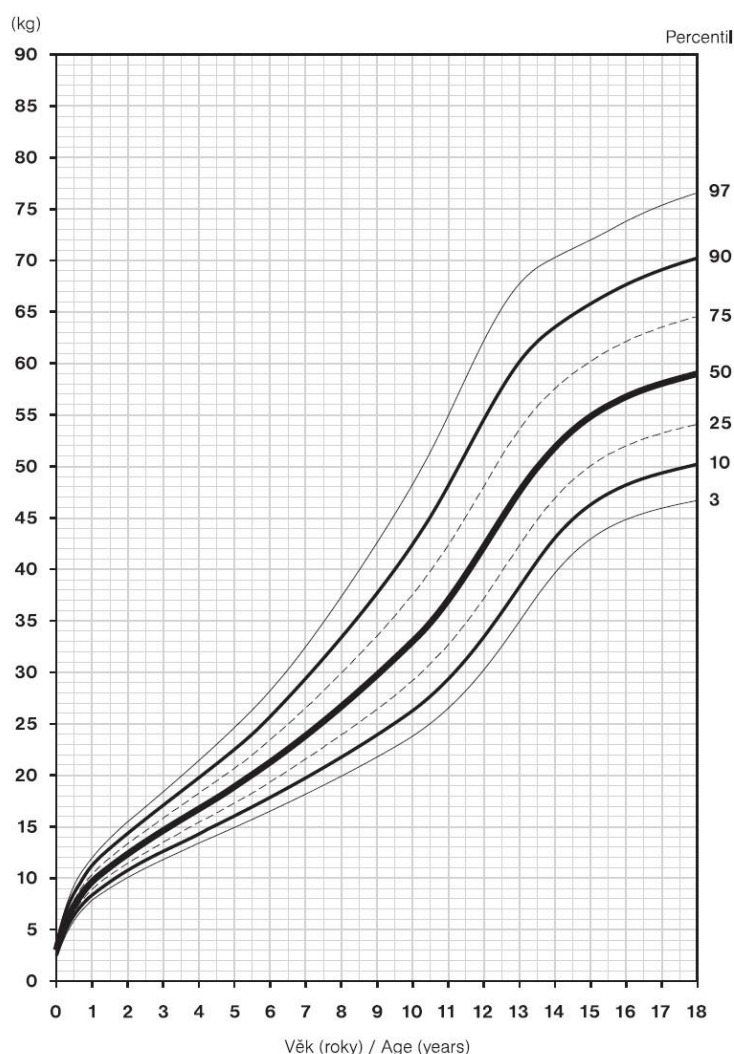
Hmotnost (0 - 18 roků)
Body weight (0 - 18 years)
Chlapci / Boys



Obrázek č. 4: Percentilový graf - tělesná hmotnost chlapců 0-18 let [cit: 2018-10-25]
Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Chlapci ve věku 9 let dosahují průměrné hmotnosti 30,1 kg, což je řadí do 50. percentilu. U chlapců ve věku 10 let byla zjištěna průměrná hmotnost 39 kg. V percentilovém grafu se tato hodnota nachází mezi 75. a 90. percentilem. Hmotnost 11 letých chlapců dosahuje v průměru 42,6 kg a nachází se v 75. percentilu. Ve srovnání s 6. CAV je hmotnost současných chlapců ve věku 10 a 11 let v průměru vyšší o 1,53 kg a 1,26 kg než u chlapců ve stejném věku v roce 2001. Současní chlapci ve věku 9 let dosahovali průměrné váhy o 3,45 kg nižší než chlapci stejného věku v roce 2001. Nejvyššího hmotnostního přírůstku bylo zjištěno u současných chlapců mezi 9. a 10. rokem, který činil 8,9 kg. U chlapců v roce 2001 bylo zjištěno nejvyššího přírůstku hmotnosti mezi 9. a 10. rokem a činil 3,92 kg.

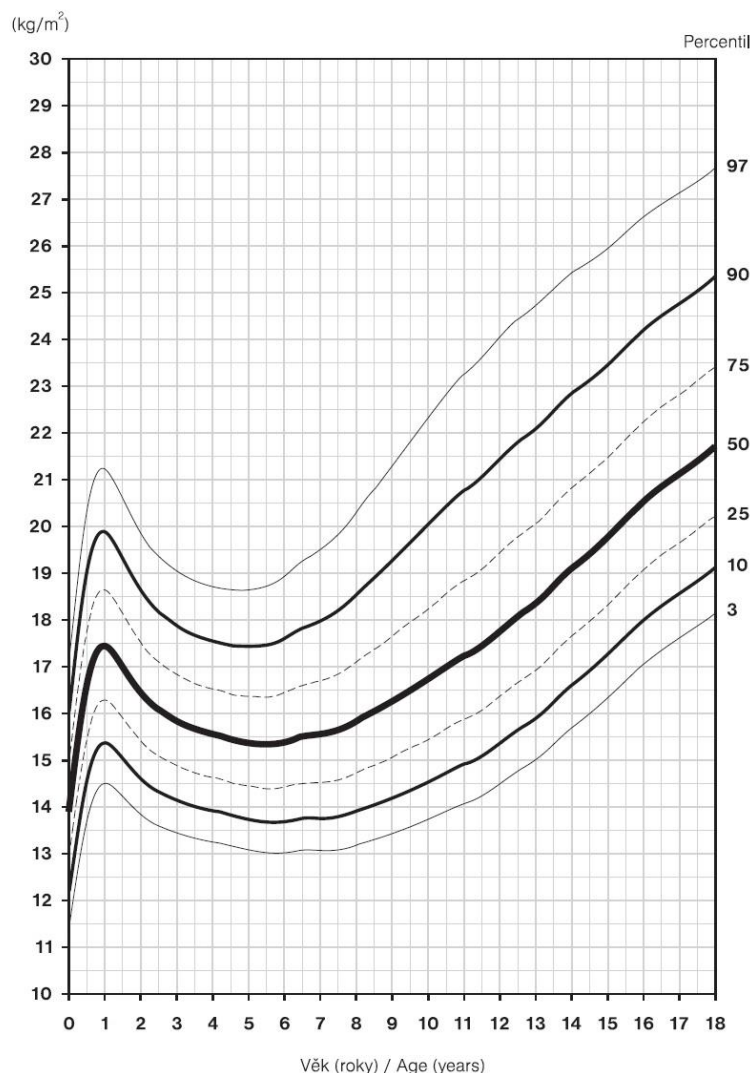
Hmotnost (0 - 18 roků)
Body weight (0 - 18 years)
Dívky / Girls



Obrázek č. 5: Percentilový graf - tělesná hmotnost dívek 0-18 let [cit: 2018-10-25] Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Průměrná hmotnost dívek ve věku 9 let byla 27,7 kg. Tato hmotnost určila, že se devítileté dívky nachází v percentilovém grafu lehce pod 50. percentilem. 10 leté dívky, jejichž průměrná tělesná hmotnost byla 38 kg, jsou zařazeny v percentilovém grafu mezi 75. a 90. percentilem. Dívky ve věku 11 let s průměrnou váhou 42,6 kg pak zařadíme mezi 50. a 75. hmotnostní percentil. Srovnáním s 6. CAV jsme zjistili, že tělesná hmotnost u 10 a 11 letých dívek je v průměru vyšší o 0,63 kg a 0,8 kg oproti dívkám ve stejném věku v roce 2001. Naopak u 9 letých dívek byl zaznamenán výrazný hmotnostní pokles oproti stejně starým dívkám v roce 2001, který činil 5 kg. Nejvyšší hmotnostní přírůstek byl u současných dívek zaznamenán mezi 9. a 10. rokem a dosahoval 10,3 kg. I u dívek v roce 2001 byl zaznamenán nejvyšší nárůst hmotnosti mezi 9 a 10 lety, který však byl pouze 4,63 kg.

Body Mass Index (BMI) (0 - 18 roků)
Body Mass Index (BMI) (0 -18 years)
Chlapci / Boys

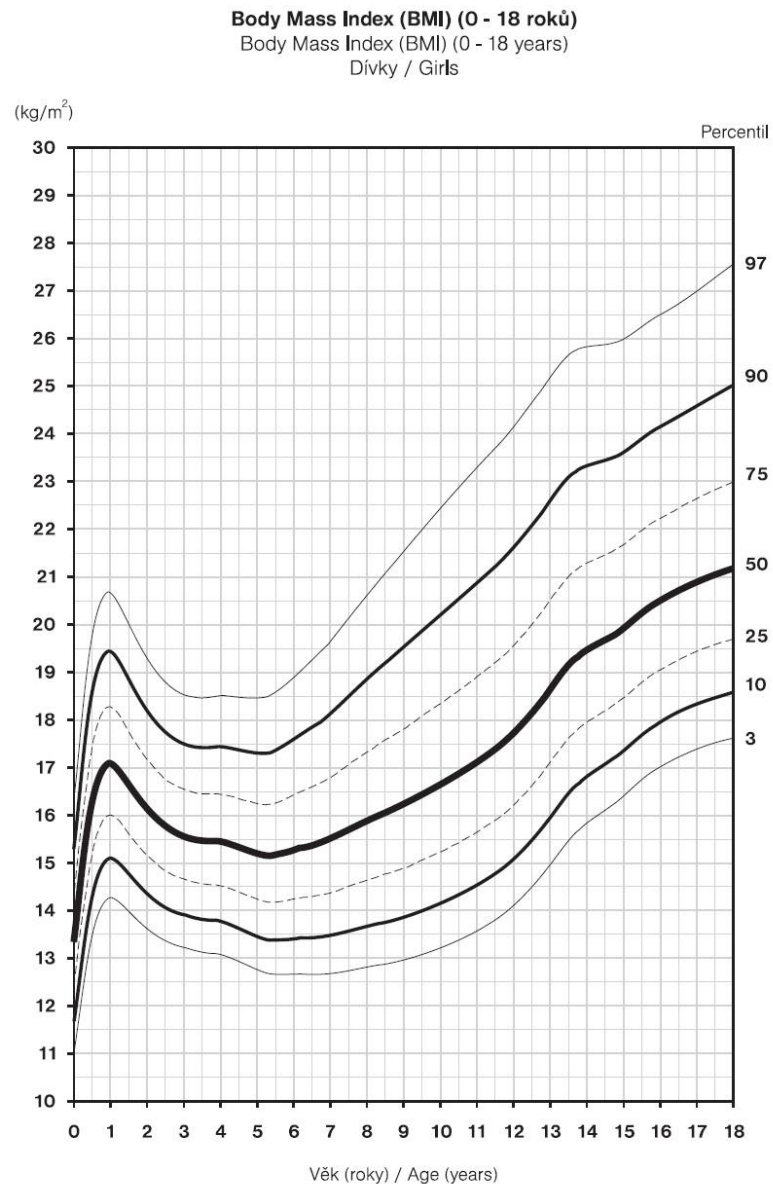


Obrázek č. 6: Percentilový graf - Body Mass Index (BMI) chlapci 0-18 let [cit: 2018-10-25]
Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

Chlapci ve věku 9 let mají dle našeho výzkumu průměrné BMI 16,22. Tato hodnota dosahuje 50. percentilu, který tak tyto děti řadí do percentilového pásma 25 – 70 tedy proporcionální postava. Chlapci ve věku 10 let s průměrným BMI 18,81 a 11 letí chlapci s průměrným BMI 19,17 dosahují vyšší hranice než 75. percentilu. Z hlediska BMI jsou tak tyto dvě věkové kategorie zařazeny do percentilového pásma 75 – 90 tedy robustní postava.

Porovnáme-li hodnoty BMI chlapců v tomto výzkumu a hodnoty, které uvádí Navrátilová (2010), zjistíme, že u současných chlapců dochází k poklesu BMI s výjimkou 10 letých chlapců u kterých je zaznamenán přírůstek. Nejvyšší rozdíl byl zaznamenán u chlapců ve věku 9 let, kdy byl pokles 1,25 kg/m². U 10 letých chlapců byl oproti stejně starým chlapcům v roce 2008 zjištěn přírůstek 0,38 kg/m². V kategorii 11 letých chlapců byl

zaznamenán pouze malý pokles oproti chlapcům v roce 2008 a to pouze 0,14 kg/m². V porovnání s výsledky 6. CAV byly hodnoty BMI současných chlapců vyšší u 10 a 11 letých chlapců, kdy přírůstky činily 0,91 kg/m² a 0,81 kg/m². U současných chlapců ve věku 9 let byla hodnota BMI o 1,05 kg/m² nižší než u chlapců v roce 2001.



Obrázek č. 7: Percentilový graf - Body Mass Index (BMI) dívky 0-18 let [cit: 2018-10-25]
Dostupné z http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

BMI, kterého dosahují 9 leté dívky je 15,5, což se z hlediska percentilového grafu, nachází mezi 25. – 50. percentilem. To odpovídá proporcionální postavě. U dívek ve věku 10 let dosahuje BMI hodnoty 18,58. Zanesením do grafu zjišťujeme, že se tato hodnota pohybuje lehce nad 75. percentilem. Tím se opět dostáváme na hranici dvou percentilových pásem proporcionální a robustní postavy. Dívky ve věku 11 let, mající průměrné BMI 18,67 se nachází mezi 50. a 75. percentilem a řadí tak tyto dívky do pásma proporcionální postavy.

Vezmeme-li v úvahu opět výsledky Navrátilové (2010) zjistíme, že hodnoty současných dívek a dívek v roce 2008 se liší pouze u devíti a desetiletých děvčat. U dívek ve věku 9 let je však zjištěn velmi významný rozdíl, kdy pokles u současných děvčat činí 1,98 kg/m² oproti stejně starým dívkám v roce 2008. U 10 letých dívek je však v současnosti zaznamenán přírůstek 0,5 kg/m². V kategorii 11 letých děvčat jsou hodnoty současných dívek i dívek z roku 2008 vyrovnány. V porovnání s 6. CAV jsou hodnoty BMI současných dívek vyšší ve věku 10 a 11 let. Průměrné přírůstky jsou v tomto věku 0,85 kg/m² a 0,46 kg/m². U současných devítiletých děvčat je hodnota BMI o 1,47 kg/m² nižší než u dívek ve stejném věku v roce 2001.

5.2 Organizované pohybové aktivity v institucích z hlediska obsahu

V této podkapitole se budeme věnovat pohybovým činnostem, kterým se děti věnují v rámci institucí. Na tyto činnosti bude nahlíženo pouze z hlediska jejich obsahu. Času, strávenému těmito aktivitami bude věnována následující podkapitola.

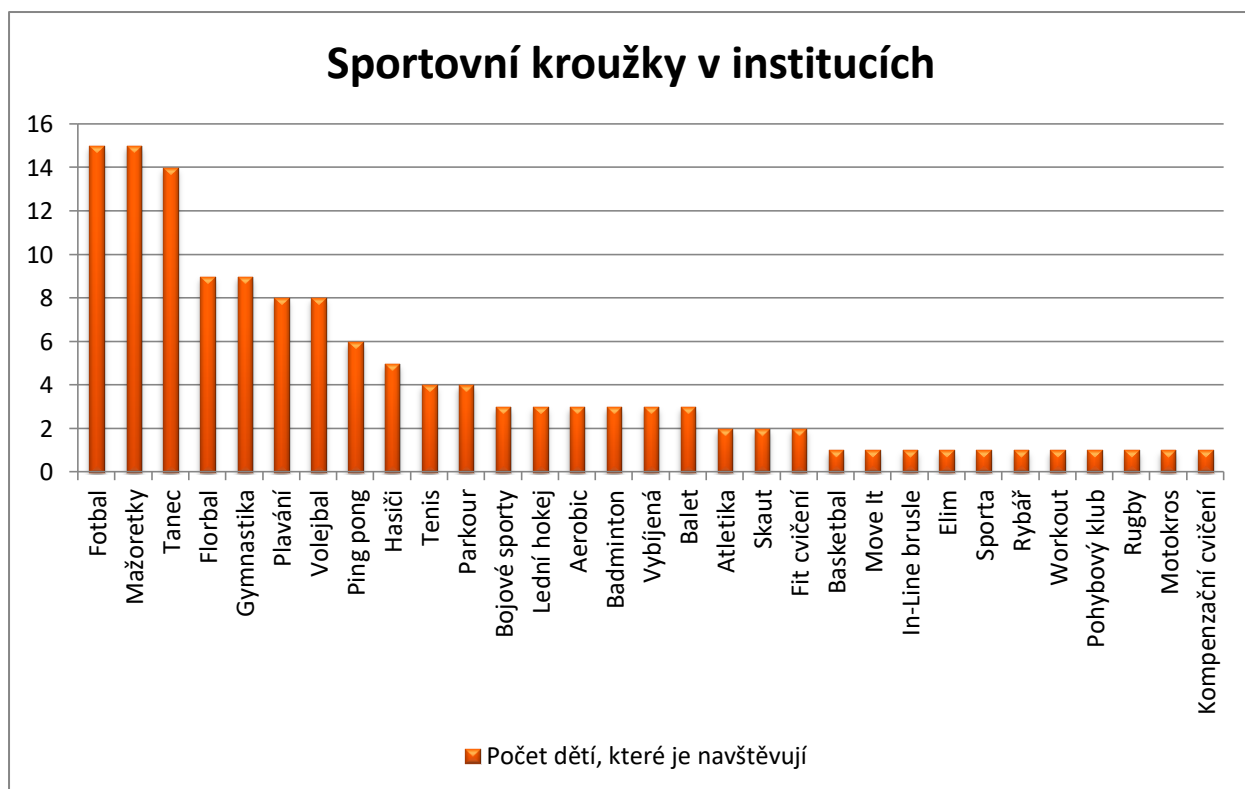
Z tabulky č. 3 můžeme vyčíst, že aktivity v institucích navštěvuje 79 ze 108 respondentů, což tvoří po zaokrouhlení 73 % všech dotazovaných. Na základě předchozích výzkumů můžeme říci, že účast na pohybových aktivitách v institucích vzrostla. Například Fikarová (2012) ve svém výzkumu uvádí návštěvnost institucí zajišťujících pohyb 62,5 %. Důvodem vzrůstu PA v institucích může být i každým rokem rozšiřující se nabídka jednotlivých aktivit a tím i zvýšený zájem dětí.

Nyní se blíže podíváme na nabídku možností PA, které děti vykonávají v jednotlivých institucích. Z uvedených možností v dotazníku patří mezi nejnavštěvovanější sportovní kroužky mažoretky a fotbal s celkovým počtem 15 respondentů. Naopak mezi nejméně navštěvované kroužky patří move it, sporta, rugby, rybářský kroužek, workout a další, kterých se účastní pouze jeden respondent ze všech dotazovaných. Sportovních kroužků, které děti navštěvují v institucích, bylo v dotazníku uvedeno celkem 33. Pro lepší orientaci a možnost posoudit oblíbenost jednotlivých aktivit u dětí si výpis všech PA uvedeme do tabulky.

Tabulka č. 6: Návštěvnost sportovních kroužků v institucích

Sportovní kroužek	Počet dětí, které ho navštěvují
Fotbal	15
Mažoretky	15
Tanec	14
Florbal	9
Gymnastika	9
Plavání	8
Volejbal	8
Ping pong	6
Hasiči	5
Tenis	4
Parkour	4
Bojové sporty	3
Lední hokej	3
Aerobic	3
Badminton	3
Vybíjená	3
Balet	3
Atletika	2
Skaut	2
Fit cvičení	2
Basketbal	1
Move It	1
In-Line brusle	1
Elim	1
Sporta	1
Rybář	1
Workout	1
Pohybový klub	1
Rugby	1
Motokros	1
Kompenzační cvičení	1
Celkový počet	132

Graf č. 1: Přehled sportovních kroužků a počet dětí, které je navštěvují



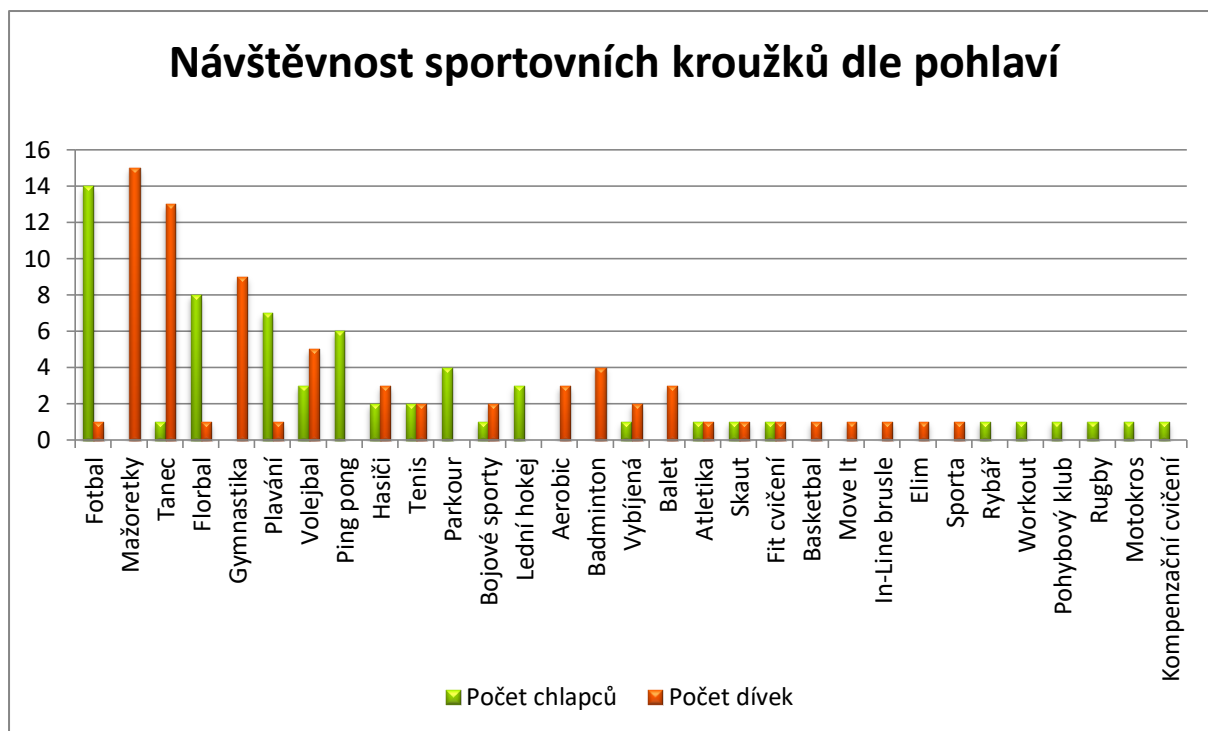
Pokud se podíváme na tabulku č. 3 a č. 6 zjistíme, že počet dětí, které v dotazníku odpověděly, že navštěvují nějakou pohybovou aktivitu v institucích a počet reálně navštěvovaných sportovních kroužků neodpovídá. Tato skutečnost je dána tím, že mnoho z dotazovaných dětí uvedlo více sportovních kroužků, které navštěvují.

Ze získaných odpovědí můžeme také vyčíslit, o které sportovní kroužky jeví větší zájem dívky a o které chlapci. Kdybychom si tuto otázku položili před provedením výzkumu, jistě by naše odpověď směřovala k fotbalu u chlapců a u dívek například ke gymnastice. V následující tabulce se podíváme, jaká je skutečnost.

Tabulka č. 7: Přehled sportovních kroužků navštěvovaných dívkami a chlapci

Sportovní kroužek	Počet chlapců	Počet dívek
Fotbal	14	1
Mažoretky	0	15
Tanec	1	13
Florbal	8	1
Gymnastika	0	9
Plavání	7	1
Volejbal	3	5
Ping pong	6	0
Hasiči	2	3
Tenis	2	2
Parkour	4	0
Bojové sporty	1	2
Lední hokej	3	0
Aerobic	0	3
Badminton	0	4
Vybíjená	1	2
Balet	0	3
Atletika	1	1
Skaut	1	1
Fit cvičení	1	1
Basketbal	0	1
Move It	0	1
In-Line brusle	0	1
Elim	0	1
Sporta	0	1
Rybář	1	0
Workout	1	0
Pohybový klub	1	0
Rugby	1	0
Motokros	1	0
Kompenzační cvičení	1	0

Graf č. 2: Návštěvnost sportovních kroužků dle pohlaví



Z tabulky č.7 a grafu č.2 je patrné, že některé sportovní kroužky, které jsou dětem nabízeny v rámci institucí jsou navštěvovány pouze chlapci a některé zase jen děvčaty. Důvodem je zaměření jednotlivých aktivit. Dle našich výsledků můžeme již s jistotou říci, že chlapce nejvíce zajímají sportovní činnosti s míči mezi které patří zejména fotbal a florbal. Děvčata pak dávají přednost spíše rytmickým a aerobním kroužkům jako jsou mažoretky, tanec a gymnastika. Tyto uvedené sportovní kroužky jsou převážně navštěvovány jen děvčaty nebo chlapci. Nemůžeme to však brát jako pravidlo. V tabulce č. 7 si lze povšimnout, že některé, spíše chlapecké aktivity jsou zřídka navštěvovány i děvčaty a naopak.

Aktivity jakou jsou volejbal a hasičský kroužek jsou si, z hlediska pohlaví, svojí návštěvnosti poměrně vyrovnány. Ostatní sportovně zaměřené kroužky jsou navštěvovány jen malým počtem dotazovaných dětí a nelze proto přesně určit, kdo z chlapců a dívek o ně má větší zájem.

5.3 Objem pohybových aktivit v institucích

Tato podkapitola je zaměřena na čas, který děti strávily za jeden pracovní den v jednotlivých sportovních kroužcích nabízených institucemi. Následné číselné hodnoty, uvedené v tabulce, jsou časy pohybových aktivit, strávené během jednoho pracovního dne, pro všechny respondenty, kteří uvedli, že se níže uvedeným pohybových aktivitám věnují.

Tabulka č. 8: Časy strávené PA v institucích za jeden den

Sportovní kroužky navštěvované v rámci instituce	Časy strávené PA v institucích za jeden den (min)
Fotbal	360
Mažoretky	315
Tanec	266
Florbal	195,3
Volejbal	158,4
Gymnastika	140,4
Plavání	110,4
Hasiči	108
Tenis	96
Ping pong	84
Balet	84
Parkour	74
Badminton	62
Lední hokej	60
Bojové sporty	56,1
Motokros	48
Atletika	42
Skaut	42
Vybíjená	36
Aerobic	32
Fit cvičení	30
Workout	26
Sporta	24
Rybář	24
Pohybový klub	24
Basketbal	18
In-Line brusle	18
Elim	18
Rugby	18
Move It	12
Kompenzační cvičení	12
Celkem	2593,6

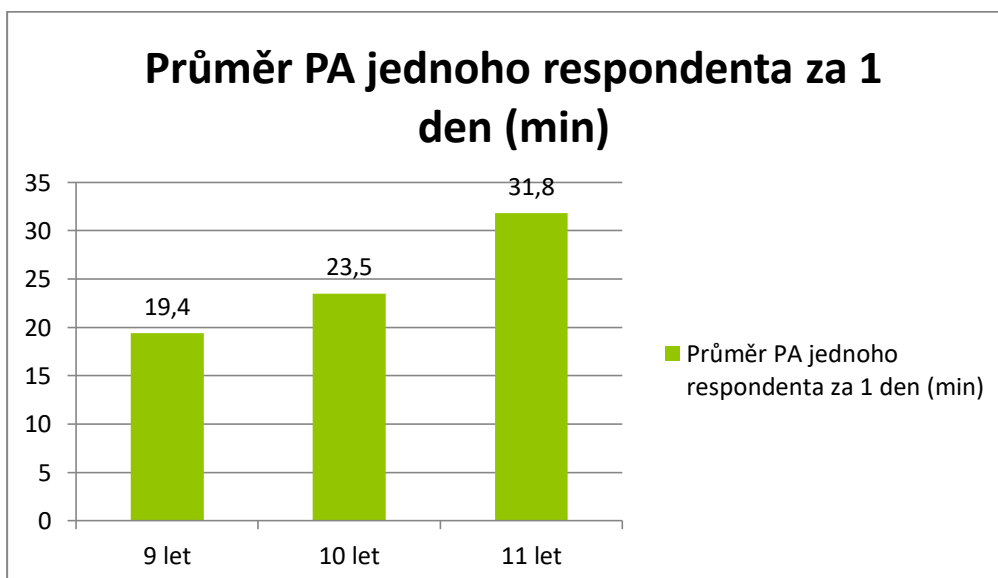
Z tabulky č. 8 je vidět, že největšímu zájmu čelí fotbal, kterému děti, po sečtení všech zaznamenaných odpovědí věnují 360 minut denně. Druhou příčku zaujímá kroužek mažoretek, který nám celkovým součtem časů dá 315 minut denně. Třetí, nejnavštěvovanější PA je tanec s celkovým časem 266 minut denně. Dále je poměrně velký zájem i o florbal, volejbal a gymnastiku. O další sportovní kroužky, uvedené v tabulce již není zájem tak vysoký vzhledem k aktivitám uvedeným na prvních třech pozicích. Řadíme sem např. kompenzační cvičení, rugby, move it a mnohé další.

Sečteme-li dohromady časy všech, v tabulce č. 8, uvedených sportovních kroužků, vyjde nám celkem 2593,6 minut strávených všemi pohybovými aktivitami v institucích za 1 den. V průměru nám to tedy vychází, po zaokrouhlení, 24 minut pohybu v institucích pro každé z dotazovaných dětí. Nyní se blíže podíváme na objem pohybových aktivit v institucích z hlediska věku dotazovaných

Tabulka č. 9: Rozdělení časů strávených PA v institucích dle věku

Věk respondentů	Počet respondentů	Průměr PA jednoho respondenta za 1 den (min)
9	31	19,4
10	42	23,5
11	35	31,8

Graf č. 3: Porovnání časů PA v institucích dle věku (min)



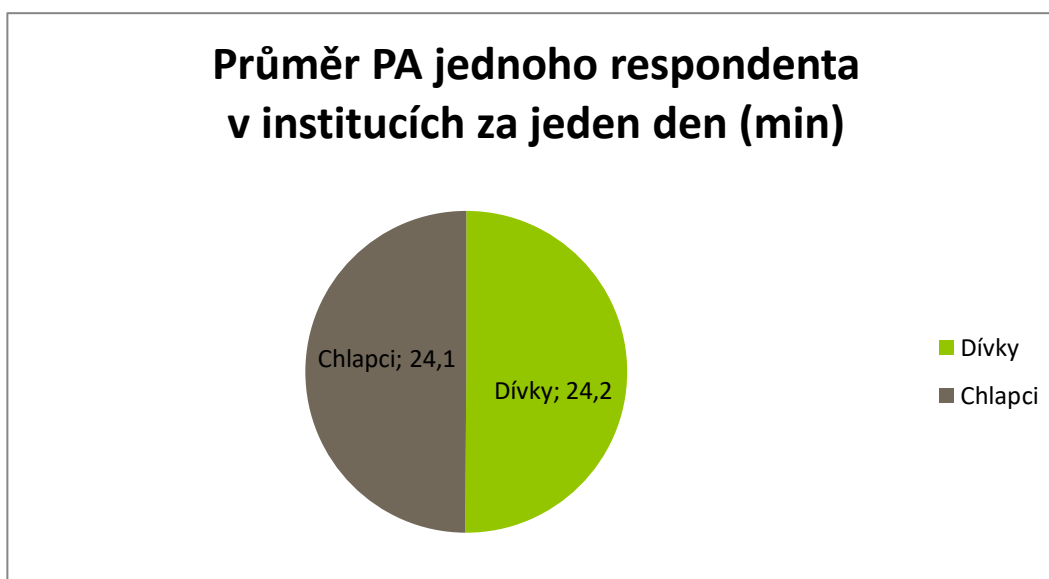
Z tabulky č. 9 a z grafu č. 3 si lze všimnout, že časy, strávené pohybovými aktivitami v institucích se s rostoucím věkem zvyšují. Zatímco dítě ve věku 9 let stráví PA v průměru 19,4 minut denně, u 11 letého je čas vykonávaný pohybem v kroužku 31,8 minut denně. Může to být způsobeno tím, že v současné době je mnoho sportovních kroužků, určených zejména těm náctiletým. Ze seznamu kroužků, které máme k dispozici od dotazovaných, sem můžeme zařadit např. již dříve zmíněný parkour, či workout. Oba tyto sporty jsou v dnešní době velmi moderní a populární. Nejvíce zastoupené sportovní činnosti u dětí ve věku 11 let jsou však stále fotbal a mažoretky.

Dále se budeme věnovat objemu pohybové aktivity z hlediska pohlaví. Rozdělíme si tedy jednotlivé časy pohybových aktivit v institucích na dobu, kterou stráví pohybem děvčata a dobu, po kterou se věnují pohybu chlapci.

Tabulka č. 10: Rozdělení časů strávených PA v institucích dle pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů	Průměr PA jednoho respondenta v institucích za jeden den (min)
Dívky	55	24,2
Chlapci	53	24,1

Graf č. 4: Porovnání časů PA dle pohlaví (min)



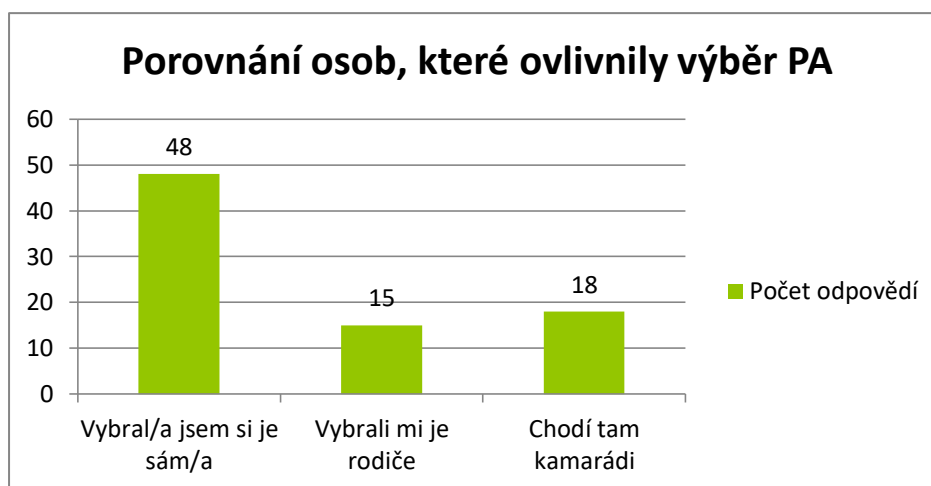
V tabulce č. 10 máme přehledně rozdělené časy strávené PA v institucích z hlediska pohlaví. Můžeme si tak povšimnout, že celkový čas u dívek a u chlapců se příliš neliší vzhledem k tomu, že chlapců jako respondentů je méně. V průměru nám to tedy vychází 24,2 minut pohybové aktivity pro každou z dotazovaných dívek za den a 24,1 minut pro každého chlapce a den. Grafické znázornění nám lépe ukazuje vyrovnanost, co se doby, věnované sportovním aktivitám, týče. V současné době je nabídka pohybových aktivit velmi rozsáhlá a neustále vznikají nové instituce zaměřené na pohybové aktivity. Nicméně se ve výzkumu objevilo 13 dívek a 14 chlapců, což představuje 25 % všech dotázaných, kteří nenavštěvují žádný sportovní kroužek. Důvodem mohou být finance, vzhledem k faktu, že některé sportovně zaměřené kroužky vyžadují speciální výstroj a výzbroj. Dalším důvodem může být i špatné dopravní spojení na daný kroužek.

V rámci organizovaných pohybových aktivit jsme se také zabývali osobami, které ovlivnily výběr aktivit našich respondentů. Byly na výběr tři možnosti: vybral/a jsem si je sám/sama, vybrali mi je rodiče, chodí tam kamarádi.

Tabulka č. 11: Osoby, které ovlivnily výběr organizovaných PA

Možnost odpovědi	Počet odpovědí
Vybral/a jsem si je sám/a	48
Vybrali mi je rodiče	15
Chodí tam kamarádi	18

Graf č. 5: Porovnání osob, které ovlivnily výběr PA



Z tabulky č. 11 a grafu č. 5 je patrné, že si své aktivity respondenti nejčastěji vybrali sami. Tuto možnost uvedlo celkem 48 dětí. Další variantou, proč navštěvují pohybový kroužek, bylo, že tam chodí kamarádi. Tuto odpověď vybralo celkem 18 dětí. Na posledním skončila možnost výběr kroužků rodiči, kterou označilo 15 dětí. Výběr kroužků z vlastní vůle a bez nátlaku rodičů můžeme považovat za důvod, kvůli kterému mají žáci k pohybu pozitivní vztah.

5.4 Neorganizovaná pohybová aktivita ve všední dny z hlediska obsahu

Mezi neorganizované pohybové aktivity řadíme takové činnosti, které jsou vykonávány spontánně bez jakéhokoli působení trenérů, lektorů apod. Počítají se sem však aktivity, které jsou vykonávány s kamarády nebo sourozenci.

V dotaznících děti uvedly celkem 22 různých pohybových činností, které vykonávají mimo své sportovní kroužky. V době, kdy bylo prováděno výzkumné šetření, nám přálo počasí, a proto se v odpovědích vyskytují převážně venkovní aktivity.

Seznam neorganizovaných PA ve všední dny: skákání na trampolíně, aktivity v družině, ping pong, běhání na pásu, jízda na koni, hry na zahradě, tanec, gymnastika, běhání venku, pohybové cvičení, RC expedice, jízda na pennyboardu, jízda na koloběžce, jízda na hoverboardu, florbal, pomocné práce v domácnosti, jízda na kole, pěší chůze, hry venku s kamarády, jízda na kolečkových bruslích, jízda na skateboardu a procházka se psem.

Ze všech výše uvedených pohybových aktivit se v dotaznících nejčastěji objevovala jízda na kole, hry venku s kamarády a procházka se psem. Zbylé aktivity se v dotaznících vyskytovaly v menším rozsahu, avšak i ty jsou nedílnou součástí neorganizovaných PA u dětí mladšího školního věku.

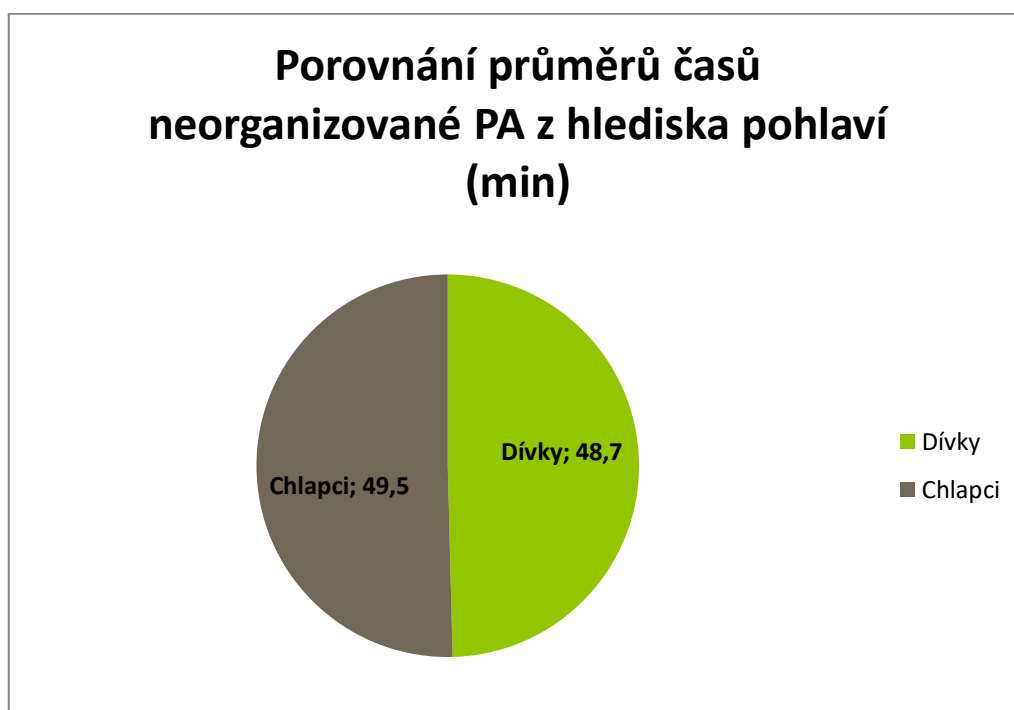
5.5 Objem neorganizovaných pohybových aktivit ve všední dny

V této podkapitole se budeme věnovat času, který věnovaly děti neorganizovaným PA ve všední dny. Při vyplňování dotazníků braly v úvahu pouze takovou dobu, kterou strávily vykonáváním PA během posledních 14 dnů. Tato podkapitola se však zabývá neorganizovanou PA ve všední dny, pro další výpočty budeme tedy počítat pouze s 10 dny, během kterých probíhaly tyto činnosti. Sečteme-li všechny časy uvedené v dotaznících jako sportovní činnost mimo kroužky dostaneme 5 305 minut pohybu všech respondentů za 1 den. Ve výsledku nám tedy vyjde po zaokrouhlení 49,1 minut pohybové činnosti na každé dítě za 1 den.

Tabulka č. 12: Časy strávené neorganizovanými PA z hlediska pohlaví (min)

Pohlaví	Počet respondentů	Průměr času jednoho respondenta za jeden den (min)
Dívky	55	48,7
Chlapci	53	49,5

Graf č. 6: Porovnání průměrů časů neorganizované PA z hlediska pohlaví (min)

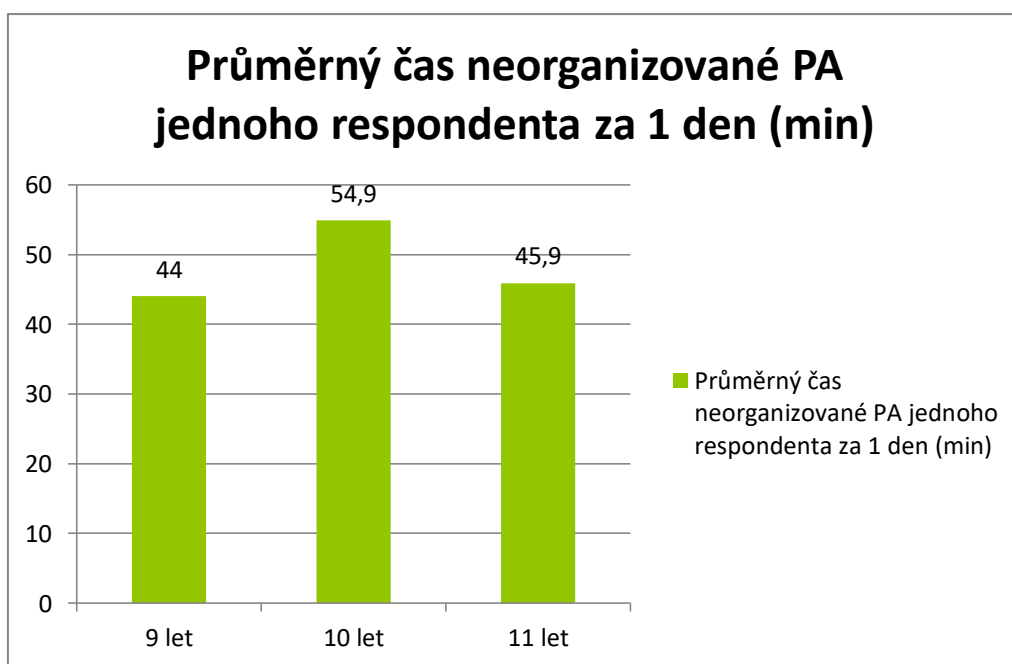


Z výše uvedené tabulky a grafu je patrné, že ani v neorganizovaných PA nejsou žádné časové rozdíly, co se trvání těchto aktivit týče. Děvčata stráví neorganizovanou pohybovou činností v průměru 48, 7 minut denně u chlapců je to 49,5 minut denně. Rozdíl 0,8 minuty mezi pohybovou aktivitou děvčat a chlapců je v tomto případě naprosto zanedbatelný. I zde se nám však objevila 3 děvčata a 5 chlapců, kteří neprovozují žádnou neorganizovanou PA ve všední dny. Odpověď, že se nevěnují žádné sportovní aktivitě, mimo kroužky, se objevila hlavně u dětí, které měly v dotaznících velmi mnoho kroužků v institucích. Důvodem tak může být nedostatek času na neorganizované PA.

Tabulka č. 13: Rozdělení neorganizované PA ve všední dny dle věku

Věk respondentů	Počet respondentů	Průměrný čas neorganizované PA jednoho respondenta za 1 den (min)
9	31	44
10	42	54,9
11	35	45,9

Graf č. 7: Porovnání průměrných časů neorganizovaných PA z hlediska věku



Podíváme-li se na výsledky uvedené v tabulce a v grafickém znázornění zjistíme, že nejvíce spontánního pohybu mají děti ve věku 10 let. Tyto děti stráví neorganizovanou pohybovou činností 54,9 minut za den. Děti ve věku 9 let 44 minut a 11 leté děti 45,9 minut za jeden den. Ve srovnání s časy organizovaných PA v institucích sledujeme největší rozdíl u 10 letých dětí, který činí 31,4 minut ve prospěch neorganizované PA.

Organizovanými PA v institucích ve všední dny stráví děti v průměru 24 minut denně bez ohledu na pohlaví a věk dítěte, zatímco neorganizovanými PA ve všední 49,1 minut opět bez ohledu na pohlaví a věk. Lze tak říci, že provádění neorganizovaných aktivit má na naše

respondenty ve všední dny největší vliv. Obě dvě kategorie však tvoří nedílnou součást volného času dětí ve všední dny.

5.6 Neorganizovaná pohybová aktivita o víkendu

Neorganizovanou pohybovou aktivitu o víkendu si v této podkapitole rozdělíme na pohybovou aktivitu, kterou děti vykonávají s rodiči a prarodiči a na pohybovou aktivitu, kterou děti vykonávají samy či se sourozenci a kamarády.

Pohybová aktivita s rodiči a prarodiči

Stejně jako v neorganizovaných PA ve všední dny se nám v neorganizovaných PA o víkendu objevují převážně aktivity provozované venku. Celkem děti v dotaznících uvedly jen 13 různých činností, které během víkendu vykonávaly s rodiči a prarodiči. Některé však měly velmi vysoké zastoupení.

Seznam organizovaných PA o víkendu: plavání, skákání na trampolíně, bruslení na stadionu, běh, procházka s kočkami, jízda na koloběžce, kopání s míčem, RC expedice, turistika, pomoc na zahradě, sekání dřeva, procházka s králíky, jízda na kole, procházka se psem, úklid pokoje.

Nejvíce bylo zastoupeno plavání, které ve svých dotaznících uvedlo celkem 41 respondentů. Dále byly často zmiňovány aktivity jako jízda na kole a koloběžce či procházka se psem. Některé aktivity byly tak ojedinělé, že se v dotaznících objevily pouze jednou např. procházka s králíky nebo s kočkami. I přesto, že výše zmíněných aktivit není mnoho, mají velmi významný podíl na celkové PA dětí mladšího školního věku.

Ostatní pohybová aktivita

Do ostatních neorganizovaných PA o víkendu počítáme všechny aktivity, které děti vykonávaly samy, s kamarády nebo sourozenci. Nebudou sem však zařazeny žádné aktivity, kterých by se účastnil některý z rodičů či prarodičů.

Tyto PA o víkendu provozuje na základně odpovědí z dotazníků 85 respondentů. Důvodem tohoto počtu respondentů je fakt, že některé děti provozují víkendovou aktivitu pouze s rodiči a prarodiči a 9 dětí se nevěnuje vůbec žádnému sportovnímu vyžití o víkendu.

Neorganizované víkendové PA, uvedené v dotaznících, byly velmi podobné jako činnosti, uvedené v organizovaných víkendových PA. Celkem bylo zaznamenáno 16 různých pohybových aktivit, vykonávaných spontánně.

Seznam neorganizovaných PA o víkendu: jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, pěší chůze, jízda na skateboardu, procházka se psem, hry venku s kamarády, skákání na trampolíně, běhání po zahradě, gymnastika, jízda na pennyboardu, procházka s kočkami, lezení po stromech, stavění bunkru, běhání, pohybové cvičení, RC expedice.

V tomto případě byly nejvíce zastoupeny venkovní hry s kamarády, které uvedlo celkem 52 respondentů. Dále byly ve velké míře uváděny jízda na kole a procházka se psem. Nejméně pak byly zmiňovány aktivity jako lezení po stromech nebo procházka s kočkami. Oproti neorganizovaným PA ve všední dny je spontánních PA o víkendu z hlediska obsahu méně. Stejně jako všechny předchozí kategorie PA uvedené v této práci má neorganizovaná víkendová pohybová činnost vliv na celkovou PA dětí mladšího školního věku.

5.7 Objem neorganizované pohybové aktivity o víkendu

Čas, který děti strávily neorganizovanými PA o víkendu, byl opět počítán za posledních 14 dní v době, kdy vyplňovaly dotazníky. Počítáme tedy s časem za 4 víkendové dny. Tato podkapitola je dále rozdělena na čas, který děti strávily neorganizovanými PA s rodiči a prarodiči a čas, který strávily ostatními neorganizovanými PA.

Objem pohybové aktivity s rodiči a prarodiči o víkendu

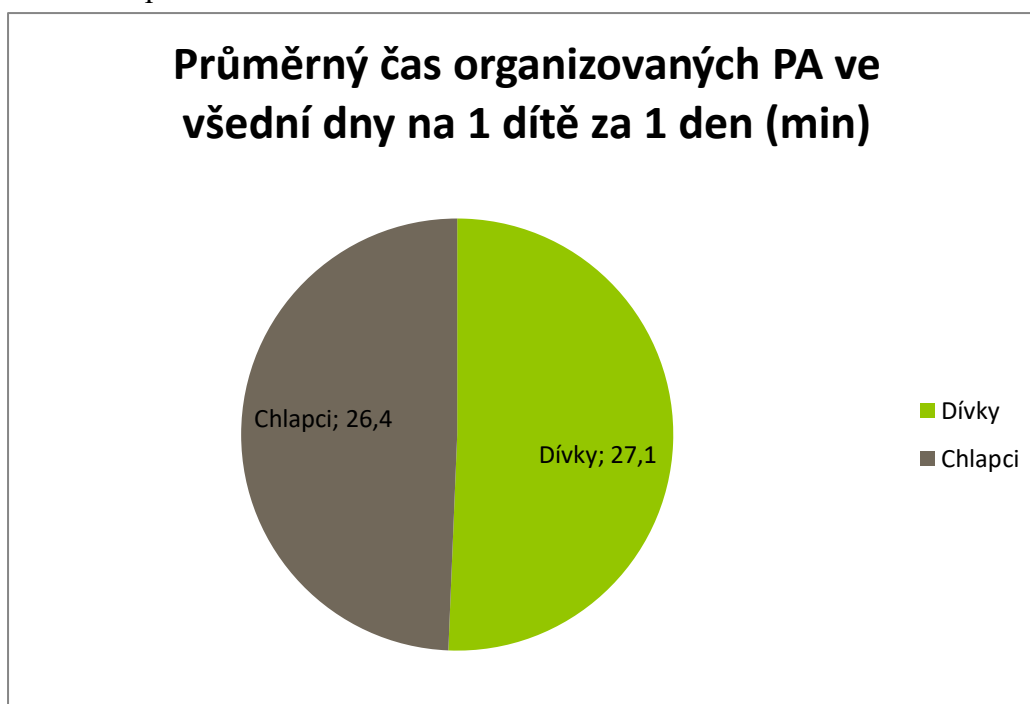
Zde se budeme zabývat časem, který děti věnují pohybové aktivitě o víkendu, a které jim zprostředkovávají rodiče či prarodiče. Jako u neorganizovaných PA ve všední dny i zde děti braly v úvahu dobu, kterou strávily pohybovými aktivitami za posledních 14 dní. Vzhledem k tomu, že se jedná o dny víkendu, počítáme pouze se 4 dny, během kterých probíhaly dané aktivity.

Po sečtení všech časů, které děti uvedly ve svých dotaznících, získáme 2891 minut pohybových aktivit všech respondentů za 1 den. Z toho nám vychází po zaokrouhlení 26,8 minut PA s rodiči a prarodiči na 1 dítě za 1 víkendový den.

Tabulka č. 14: Neorganizovaná PA s rodiči a prarodiči o víkendu dle pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů	Průměrný čas organizovaných PA o víkendu na 1 dítě za 1 den (min)
Dívky	55	27,1
Chlapci	53	26,4

Graf č. 8: Porovnání průměrných časů neorganizovaných PA s rodiči a prarodiči o víkendu z hlediska pohlaví

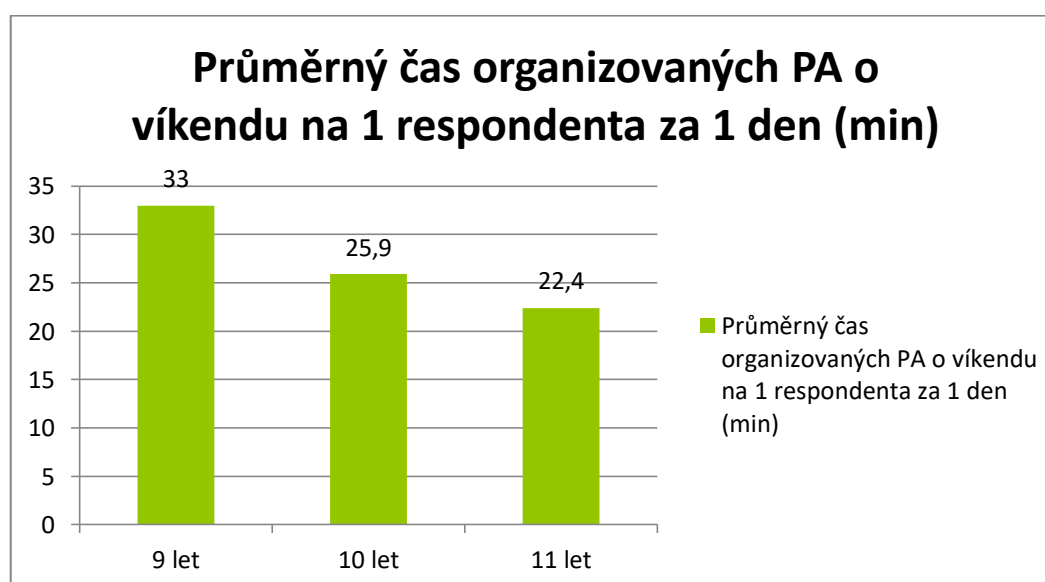


U neorganizovaných víkendových PA s rodiči a prarodiči jsou časy strávené těmito aktivitami opět velmi vyrovnané. Průměrný čas neorganizovaných PA o víkendu s rodiči a prarodiči nám u dívek po zaokrouhlení dá 27,1 minut na každou z dotazovaných dívek. U chlapců je tato hodnota 26,4 minut víkendové neorganizované PA s rodiči a prarodiči.

Tabulka č. 15: Neorganizovaná PA s rodiči a prarodiči o víkendu dle věku

Věk respondentů	Počet respondentů	Průměrný čas organizovaných PA o víkendu na 1 respondenta za 1 den (min)
9	31	33
10	42	25,9
11	35	22,4

Graf č. 9: Porovnání průměrných časů neorganizovaných víkendových PA s rodiči a prarodiči o víkendu z hlediska věku



Z tabulky č. 15 a grafu č. 9 je patrné, že nejvíce pohybové aktivity o víkendu, které respondentům zprostředkovávají rodiče nebo prarodiče mají děti ve věku 9 let, které těmito aktivitami stráví v průměru 33 minut za jeden víkendový den. Děti ve věku 10 let stráví víkendovými činnostmi v průměru 25,9 minut denně a 11 leté děti 22,4 minut denně. U neorganizovaných víkendových PA začínáme pozorovat rozdíly mezi průměrnými časy a věkem respondentů. Největší rozdíl shledáváme mezi 9 a 11 letými dětmi, který činí 10,6 minut pohybu za jeden den.

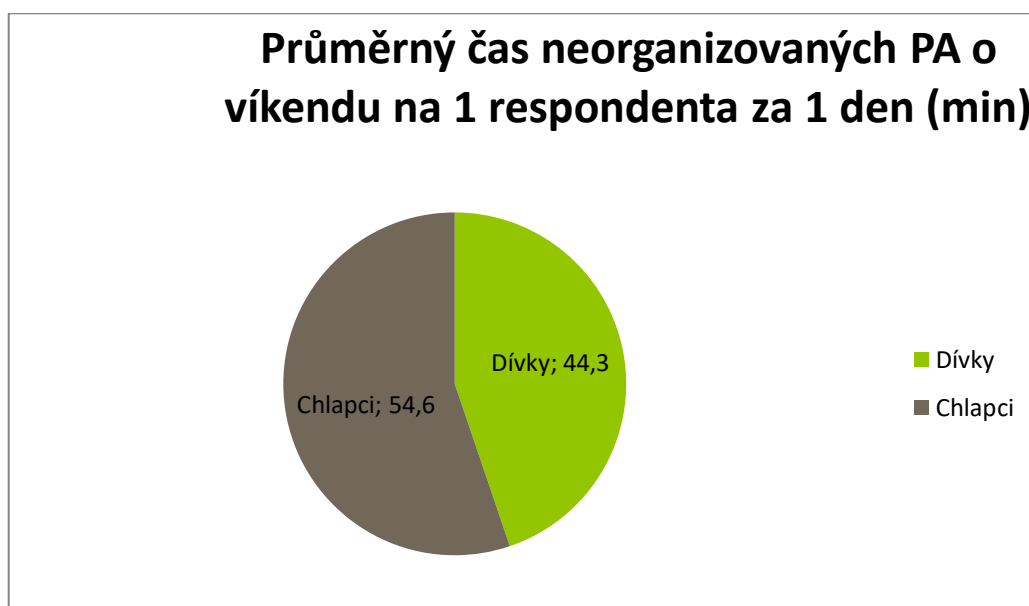
Celkový čas, který děti uvedly v ostatních neorganizovaných víkendových činnostech, činil po sečtení 5 331 minut všech respondentů za jeden den. Ve výsledku to znamená, že každé dítě, bez rozdílu pohlaví a věku stráví víkendovou neorganizovanou PA 49,4 minut za jeden víkendový den. V porovnání s víkendovou PA, kterou děti vykonávají s rodiči a prarodiči je to o 22,6 minut více na každé z dotazovaných dětí.

Nyní si opět, jako u všech přechozích podkapitol zaměřených na objem PA, rozdělíme časy neorganizovaných víkendových PA dle pohlaví

Tabulka č. 16: Rozdělení časů neorganizované víkendové PA z hlediska pohlaví

Pohlaví	Počet respondentů	Průměrný čas neorganizovaných PA o víkendu na 1 respondenta za 1 den (min)
Dívky	55	44,3
Chlapci	53	54,6

Graf č. 10: Porovnání průměrných časů neorganizovaných víkendových PA z hlediska pohlaví

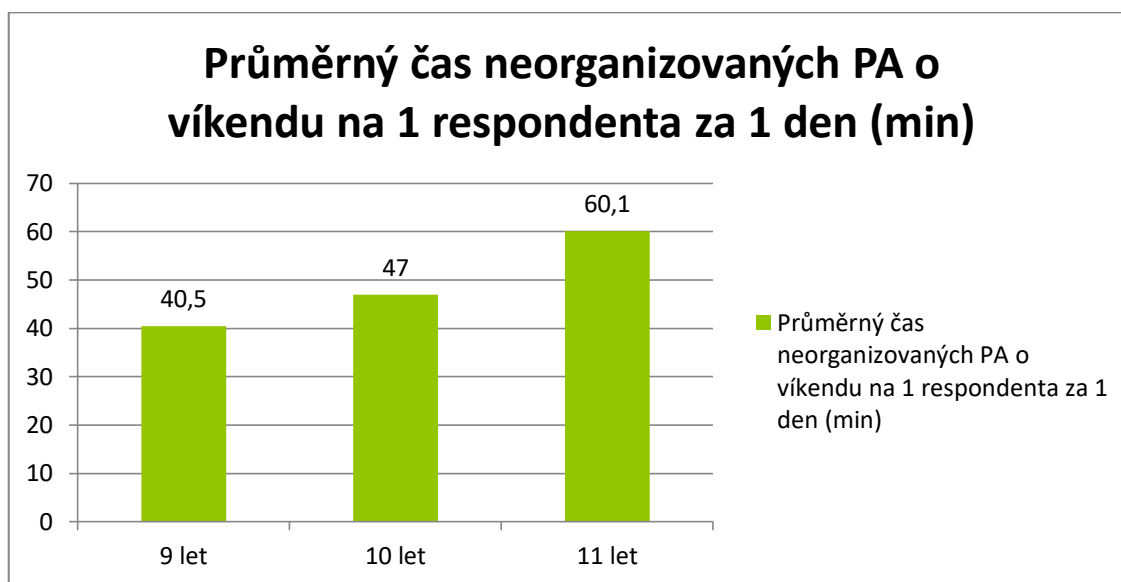


. Co se týče časů neorganizovaných víkendových PA, nacházíme zde viditelnější rozdíly. Celkový čas všech dívek, strávený neorganizovanou PA za jeden víkendový den je 2 437 minut. V průměru to znamená 44,3 minut pohybu na každou dívku. U chlapců je tento čas poněkud vyšší a činí 2 894 minut, což nám v průměru dá 54,6 minut sportovní činnosti pro každého chlapce za jeden den. Chlapci tedy, po provedení rozdílu, stráví neorganizovanými pohybovými činnosti o 10,3 minut více. Časy, po které obě pohlaví vykonávaly víkendovou neorganizovanou PA, jsou oproti víkendovým neorganizovaným PA s rodiči a prarodiči velmi vysoké. Je tedy patrné, že spontánně provozované víkendové, pohybově zaměřené, činnosti mají na velký vliv na celkový objem víkendových aktivit.

Tabulka č. 17: Rozdělení víkendových neorganizovaných PA z hlediska věku

Věk respondentů	Počet respondentů	Průměrný čas neorganizovaných PA o víkendu na 1 respondenta za 1 den (min)
9	31	40,5
10	42	47
11	35	60,1

Graf č. 11: Porovnání průměrných časů neorganizovaných PA o víkendu z hlediska věku

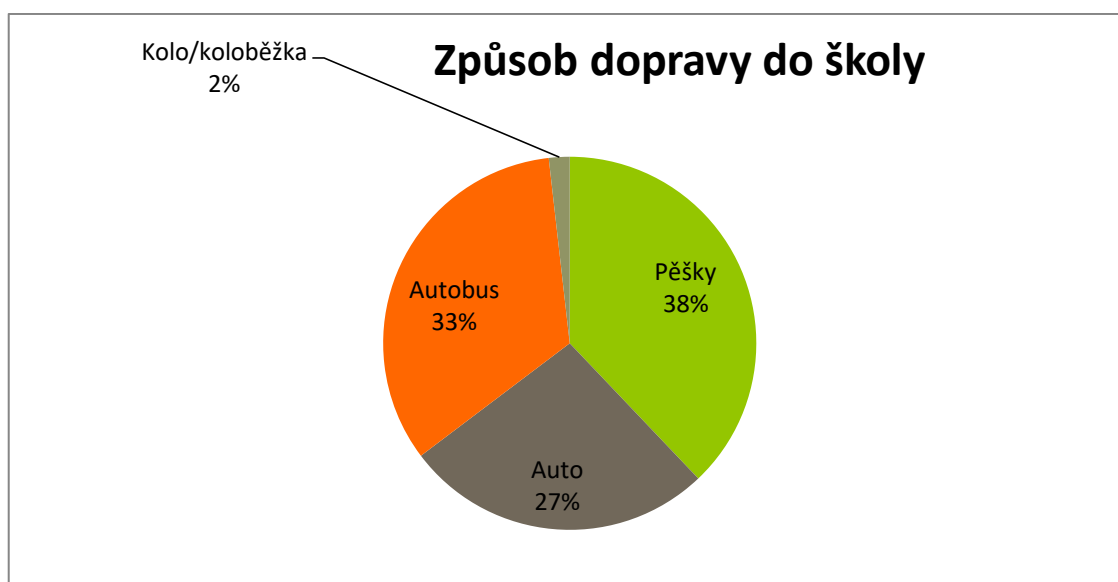


V tabulce č. 17 a grafickém zpracování si všímáme, že nejvyššího objemu ostatních neorganizovaných víkendových PA dosahovaly děti ve věku 11 let a to 60,1 minut za jeden víkendový den. 10 leté děti stráví stejnou činností jen 47 minut. Nejkratšího času, věnovaného neorganizovaným víkendovým PA dosahují děti ve věku 9 let a to pouze 40, 5 minut. Oproti neorganizované PA vykonávané ve všední dny, jsou časy 9 a 11 letých dětí u víkendových neorganizovaných PA vyšší.

5.8 Způsob dopravy do školy

V dotaznících jsme se respondentů ptali také na způsob, kterým se dopravují do školy. Na výběr měli několik variant. V následujícím grafu máme procentuálně uvedeno, který způsob dopravy byl u dětí zmíněn nejčastěji

Graf č. 12: Způsob dopravy do školy



Z grafu č. 12 je patrné, že nejvíce dětí zvolilo odpověď, že do školy chodí pěšky. Tuto odpověď zvolilo celkem 41 dětí, což představuje 38 % všech dotazovaných. Druhé největší zastoupení měla doprava autobusem, kterou zaznamenalo v dotaznících 36 dětí, tedy 33 % všech dotazovaných. Míra zastoupení dopravy autobusem je vysoká vzhledem k tomu, že základní školy, na kterých probíhalo výzkumné šetření, jsou spádové školy pro okolní obce. Dopravu autem zvolilo celkem 29 dětí. To představuje 27 % dotazovaných. Nejméně odpovědí bylo uvedeno u kola/koloběžky. Tuto možnost zaškrtili pouze 2 respondenti.

5.9 Celkový objem všech pohybových aktivit

V této podkapitole se zaměříme na celkový čas, který byl věnován všem pohybovým aktivitám jak ve všední dny, tak o víkendu.

Celkový objem PA z hlediska pohlaví

Tabulka č. 18: Přehled průměrných časů strávených všemi PA za 1 den z hlediska pohlaví

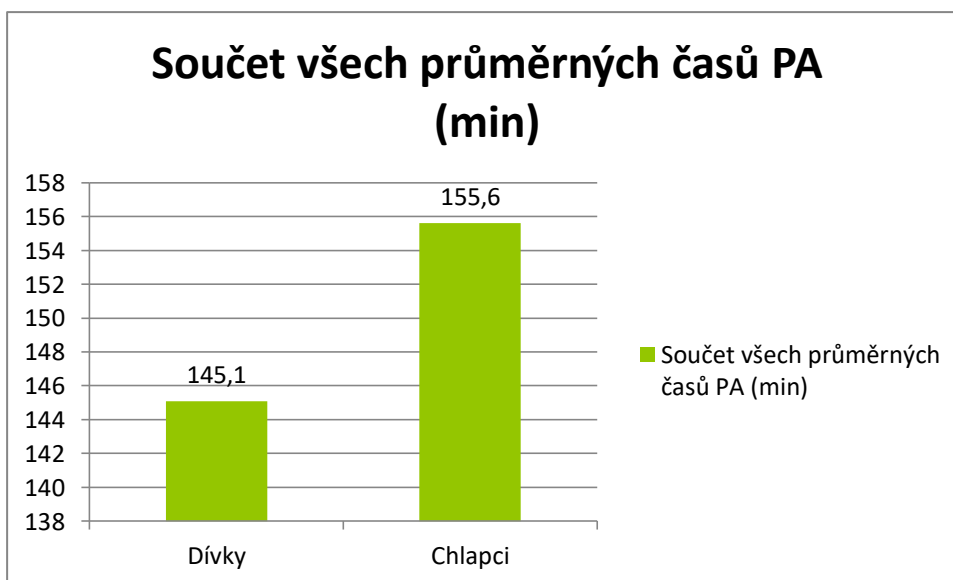
Pohlaví	Průměrný čas organizované PA institucemi za 1 všední den (min)	Průměrný čas neorganizované PA s rodiči a prarodiči za 1 víkendový den (min)	Průměrný čas neorganizované PA za 1 všední den (min)	Průměrný čas ostatní neorganizované PA za 1 víkendový den (min)
Dívky	24,2	27,1	49,5	44,3
Chlapci	24,1	26,4	48,7	56,4

Tabulka č. 19: Součty celkových časů ve všední dny a o víkendech (pohlaví)

Pohlaví	Součet průměrných časů všech PA ve všední dny (min)	Součet průměrných časů všech PA o víkendu (min)	Součet všech průměrných časů PA (min)
Dívky	73,7	71,4	145,1
Chlapci	72,8	82,8	155,6

V tabulce č. 18 máme přehledně rozdělené průměrné časy jednotlivých typů aktivit z hlediska pohlaví. V tabulce č. 19 jsou uvedeny součty průměrných časů všech aktivit vykonávaných ve všední dny i aktivit vykonávaných o víkendu. Z této tabulky můžeme také vyčíst, že každý z dotazovaných chlapců strávil pohybem v průměru 72,8 minut každý všední den a 82,8 minut pohybu každý víkendový den. Každá dotazovaná dívka vykonávala pohybovou aktivitu v průměru 73,7 minut každý všední den a 71,4 minut každou sobotu a neděli.

Graf č. 13: Porovnání celkového průměrného času všech PA z hlediska pohlaví



Celkový objem PA z hlediska věku

Tabulka č. 20: Přehled průměrných časů strávených všemi PA za 1 den z hlediska věku

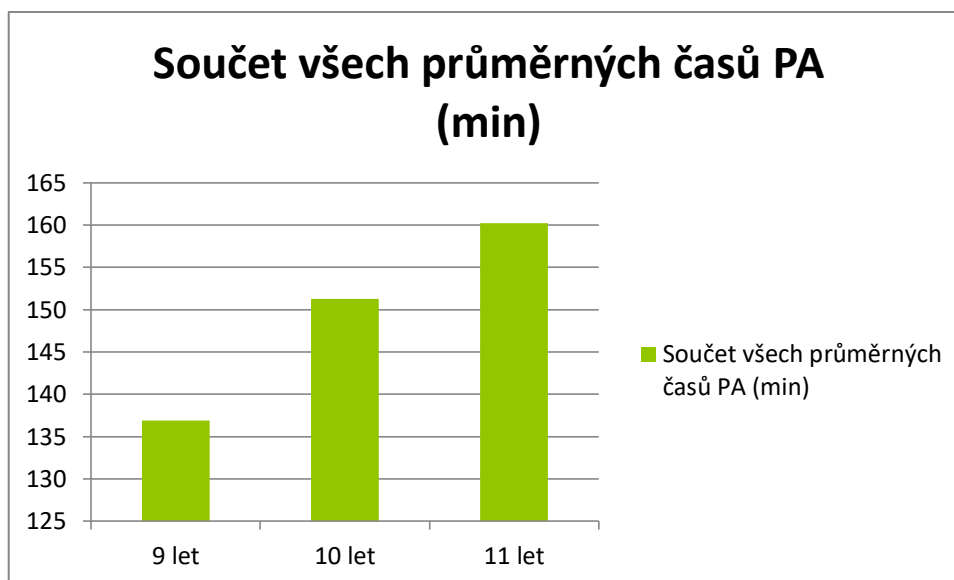
Věk respondentů	Průměrný čas organizované PA institucemi za 1 všední den (min)	Průměrný čas neorganizované PA rodiči a prarodiči za 1 víkendový den (min)	Průměrný čas neorganizované PA za 1 všední den (min)	Průměrný čas ostatní neorganizované PA za 1 víkendový den (min)
9	19,4	33	44	40,5
10	23,5	25,9	54,9	47
11	31,8	22,4	45,9	60,1

Tabulka č. 21: Součty celkových časů ve všední dny a o víkendech (věk)

Věk respondentů	Součet průměrných časů všech PA za 1 všední den (min)	Součet průměrných časů všech PA za 1 víkendový den (min)	Součet všech průměrných časů PA (min)
9	63,4	73,5	136,9
10	78,4	72,9	151,3
11	77,7	82,5	160,2

V tabulce č. 20 máme přehledně rozdělené průměrné časy jednotlivých typů aktivit z hlediska věku. V tabulce č. 21 jsou uvedeny součty průměrných časů všech aktivit vykonávaných ve všední dny i aktivit vykonávaných o víkendu. Z této tabulky je tedy patrné, že každé dítě ve věku 9 let strávilo v průměru 63,4 minut pohybu každý všední den a 73,5 minut pohybu každý víkendový den. 10 leté dítě věnovalo pohybu 78,4 minut každý všední den a 72,9 minut každou sobotu a neděli. Dítě ve věku 11 let vykonávalo PA 77,7 minut ve všední den a 82,5 minut ve víkendový den.

Graf č. 14: Porovnání součtů průměrných časů všech PA z hlediska věku



5.10 Diskuse

Na závěr výzkumné části bylo provedeno srovnání aktuálních výsledků s výsledky Fikarové (2012). Z výsledků vyplývá, že celkový objem pohybové aktivity byl v předchozím výzkumu vyšší. Aktuální výsledky uvádí po zaokrouhlení na celá čísla hodnotu 73 minut pohybu ve všední den a 76 minut pohybu ve víkendový den pro každého dotazovaného, bez rozdílu pohlaví a věku. Fikarová (2012) uvádí 102 minut pohybu ve všední den a 182 minut pohybu ve víkendový den pro každého dotazovaného. Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí doporučení pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu ve výši 90 minut pohybu za jeden den pro děti ve věku 6 – 11 let. Podíváme-li se na hodnoty, které jsme získali v našem výzkumu, lze říci, že toto doporučení nebylo našimi respondenty naplněno. Pokud však počítáme pouze s dětmi, které v dotazníku uvedly, že se věnují jakékoli PA ve všední dny či o víkendu, z výpočtů zjistíme, že toto doporučení naplnilo ve všední dny 31 % dotazovaných dívek a 34 % dotazovaných chlapců. O víkendu toto doporučení naplnilo 22 % dotazovaných dívek a 43 % dotazovaných chlapců. Národní asociace pro sport a tělesnou výchovu (NASPE) a Světová zdravotnická organizace (WHO) však uvádí doporučení pro pohybovou aktivitu 60 minut za den. Dle tohoto doporučení tak naši respondenti splňují denní objem pohybové aktivity. Vezmeme-li v úvahu pouze ty děti, které v dotaznících uvedli, že se věnují nějaké pohybové aktivitě, ať už ve všední dny nebo o víkendu, z výpočtů zjistíme, že doporučení pro pohybovou aktivitu 60 minut denně, plní každý všední den 60 % dotazovaných dívek a 60 % dotazovaných chlapců. O víkendu toto doporučení plní 49 % dívek a 64 % chlapců.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zhodnotit, jaká je v současné době podoba pohybové aktivity (PA) u dětí mladšího školního věku z hlediska jejího objemu a dále posoudit somatický stav těchto dětí na základě jejich tělesné výšky, hmotnosti a Body Mass Indexu. Jako výzkumnou metodu, která vedla k vytyčeným cílům, byl použit dotazník. V průběhu výzkumu se neobjevily žádné problémy, které by znemožnily vyhodnocení výsledků.

Na základě údajů, získaných z dotazníků jsme tak mohli zodpovědět stanovené hypotézy.

Hodnoty tělesné výšky dotazovaných dívek a chlapců nedosahovaly v porovnání s výsledky 6. CAV z roku 2001 výraznějších rozdílů. Nejvyšší rozdíl byl zaznamenán u 9 letých chlapců, kteří v našem výzkumu dosáhli průměrné výšky o 2,2 cm menší než chlapci ve věku 9 let z 6. CAV 2001. V souvislosti s těmito výsledky tak můžeme hypotézu **H1**: „*Tělesná výška se shoduje s daty 6. CAV 2001*“ potvrdit.

V objemu organizované pohybové aktivity ve všední dny nebyly shledány prokazatelné hodnoty, které by vypovídaly o tom, že dívky mají vyšší objem organizovaných PA ve všední dny než chlapci. Proto tedy hypotézu **H2**: „*Objem organizované pohybové aktivity ve všední dny je u dívek větší, než u chlapců*“ nemůžeme přijmout

Časy, které byly zjištěny u neorganizovaných PA u dívek a chlapců dosahují bezvýznamných rozdílů. Z tohoto důvodu musíme hypotézu **H3**: „*Objem neorganizované pohybové aktivity ve všední dny je u dívek větší než u chlapců*“ můžeme zamítnout

Ve výsledku objemu neorganizovaných PA byly shledány patrné rozdíly mezi dívkami a chlapci. Chlapci v této kategorii dosahovali vyššího objemu PA než dívky. Hypotézu **H4**: „*Objem neorganizované pohybové aktivity o víkendy je u dívek větší než u chlapců*“ tak musíme i v tomto případě zamítnout.

Hypotézu **H5**: „*Objem celkové pohybové aktivity s rostoucím věkem klesá*“ není možné přijmout, jelikož objem celkové pohybové aktivity se s rostoucím věkem navyšoval.

Ze získaných výsledků bylo také zjištěno, že průměrná tělesná hmotnost u 9 letých dětí byla nižší než tělesná hmotnost stejně starých dětí v 6. CAV 2001. U dětí ve věku 10 a 11 let dosahovala tělesná hmotnost v průměru o 0,63 kg – 1,53 kg vyšších hodnot než u dětí stejného věku z výzkumného souboru 6. CAV 2001. Hodnocení Body Mass Indexu (BMI) ukázalo, že u 9 letých dětí tato hodnota v porovnání s 6. CAV 2001 klesla. Naopak u dětí ve věku 10 a 11 let,

bylo zaznamenáno zvýšení BMI. Výjimku tvořily dívky ve věku 11 let, kdy jejich hodnoty BMI byly vyrovnány se stejně starými dívkami z 6. CAV 2001. Dále ze získaných výsledků vyplynulo, že největší podíl na pohybové aktivitě dětí měla ostatní neorganizovaná pohybová aktivita vykonávaná o víkendu. Tou respondenti strávili nejvíce času. V průměru tato hodnota dosahovala 49,4 minut pro každé dítě. Naopak nejnižší hodnoty byly zjištěny u víkendových neorganizovaných pohybových aktivit rodiči a prarodiči, kdy tento objem činil pouze 26,8 minut pro každé dítě.

SOUHRN

Tato diplomová práce má za cíl zhodnotit pohybovou aktivitu u dětí mladšího školního věku z hlediska objemu a posoudit somatický stav dětí na základě tělesné výšky, hmotnosti a Body Mass Indexu.

Teoretická část se věnuje vymezení základních pojmů, které souvisejí s pohybovou aktivitou. Zabývá se také významem pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Dále také popisuje vliv pohybové aktivity na zdraví jedince. Diplomová práce je současně tvořena i výzkumnou částí, která se na základě dotazníků zaměřuje na získání aktuálních informací o somatickém stavu a objemu pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. Ze získaných výsledků lze říci, že děti mladšího školního věku mají dostatečný objem pohybové aktivity. Objem pohybové aktivity byl i několikrát překročen vzhledem k doporučení pro vykonávání pohybové aktivity, které, dle NASPE, udává, že by se dítě mělo věnovat pohybu alespoň 60 minut denně. Z výsledků vyplynulo, že děti trávily nejvíce času ostatní neorganizovanou PA o víkendu. Naopak nejméně času za 1 den strávily děti pohybovou aktivitou v institucích. Ve výsledcích bylo také zjištěno, že se objem pohybové aktivity s rostoucím věkem navyšuje. Na závěr bylo provedeno srovnání se starším výzkumem. Srovnání ukázalo, že objem pohybové aktivity v současné době klesá.

SUMMARY

This diploma thesis aims at evaluating the physical activity of children of younger school age in terms of volume and assessing the somatic state of children based on body height, weight and body mass index.

The theoretical part deals with the definition of basic concepts related to physical activity. It also deals with the importance of physical activity in younger school children. It also describes the effect of physical activity on an individual's health. The diploma thesis is also made up of a research part which, based on questionnaires, is focused on obtaining up-to-date information about the somatic state and volume of movement activity of children of younger school age. From the results we can say that children of younger school age have a sufficient amount of physical activity. The amount of physical activity has been exceeded several times, given the recommendations for exercising physical activity, which, according to NASPE, indicates that the child should spend at least 60 minutes a day. The results showed that the children spent the most time with the other unorganized PA at the weekend. On the other

hand, at least the time spent in one day spent children on physical activity in institutions. In the results it was also found that the volume of movement activity with increasing age is increasing. Finally, a comparison was made with older research. A comparison showed that the volume of physical activity is currently declining.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Přeložila VLČKOVÁ, P. Praha: Portál, 2008, 187 s. ISBN 978-80-7367-421-2.
2. BLÁHA, P., et al 6. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001 Česká republika [cit. 2018-10-25]. Státní zdravotnický ústav. Dostupné na: <http://szu.cz/publikace/data/kniha-6-cav-2001-ke-stazeni>
3. CARPENSEN, C. J., POWELL, K. E., & CHRISTENSON, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126 – 131
4. CORBIN, C. B., PANGRAZI, R. P., FRANKS, B. D. Definitions: Health, fitness and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 2000, vol. 3, no. 9, p. 1-8.
5. ČERMÁK, J., a kol. *Záda už mě nebolí*. 4.vyd. Praha: Jan Vašut, 2003. 294 s. ISBN 80-7236-117-1
6. DOBRÝ, L. 2006b. Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám? *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, 72, 2, s. 9-17.
7. DOBRÝ, L. Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém a didaktickém kontextu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 152 s. ISBN 978-80-210-4589-7
8. DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., KRAČMAR, B., PSOTTA, R., SÜSS, V. Kiantropologie a pohybové aktivity. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4
9. EISERTOVÁ, J., ŠVESTKOVÁ, R. *Pobytové a volnočasové aktivity se zaměřením na problematiku canisterapie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2011. 104 s. ISBN 978-80-7394-294-6.
10. *Encyklopedie tělesné kultury: p-ž*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 382 s. ISBN 80-7096-046-9.
11. FIKAROVÁ, J. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy.

12. FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X
13. GAJDOŠOVÁ, J., KOŠTÁLOVÁ, A. *Hejbej se! Nedej se!* – edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy. [online] 2006 [cit: 2018-04-29] Dostupné z https://is.muni.cz/th/il8q2/Hejbe__Nedej_se_-_manual.pdf
14. HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6.
15. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
16. HŘEBÍČEK, L. Tělovýchovná aktivita a volný čas. In SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 37 s. ISBN 80-210-1274-9.
17. KALMAN, M., a E. SIGMUND, et al. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*, 1.vyd.Olomouc: Univerzita Palackého, 2011, 112 s. ISBN 978-80-244- 2985-4
18. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
19. KAPLAN, A., VACHOVÁ, K. Pohybové aktivity v denním režimu dětí mladšího školního věku. In KRESTA, J., PYŠNÁ, D.(Eds.) *Pohyb, výchova, zdraví 2009*. Recenzovaný sborník příspěvků z vědecké konference. 1. vyd. Ústí nad Labem: UJEP, 2009, s. 83 - 90. ISBN978-80-7414-213-0.
20. KLIMTOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. [online] 2005 [cit:2018-04-25]. Dostupné z <http://www1.osu.cz/home/klimtova/Didaktika%20telesne%20vychovy%20pro%20ucitele%20primarniho%20vzdelavani.pdf>
21. KUCHAROVÁ, A. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy.
22. KURIC, J., VAŠINA, L. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. 2., přeprac. vyd. Brno, 1987.

23. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
24. MĚKOTA, K., CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
25. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J.: *Motorické schopnosti*. 1. Vyd. Olomouc 2005. 175 s. ISBN 802440981X
26. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
27. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
28. PETROVÁ, A. Období mladšího školního věku. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
29. PETROVÁ, A. Vstup dítěte do školy. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
30. PITROVÁ, L. *Volnočasová pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy.
31. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 6., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-736-7647-6.
32. PSOTTA, R. *Analýza intermitentní pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 124 s. ISBN 80-246-0692-5
33. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 3. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2014, 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6
34. SALLIS, J. F.; PROCHASKA, J. J.; TAYLOR, W. C. *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine and science in sports and exercise*, 2000, 32.5: 963-975.

35. SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., LOKVENCOVÁ, P. et al. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8 – 13 letých dětí. *Tělesná kultura*. 31(2), 2008, 89 – 101 s.
36. SIGMUND, E.; SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-802-4428-116.
37. SIGMUNDOVÁ, D.; SIGMUND, E.; ŠNOBLOVÁ, R. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu u českých dětí*. [online] 2010 [cit. 2018-04-25]. Dostupné z <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/view/104/160>
38. STACKEOVÁ, D. 2009c. Rodiče a sport mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2009, 75, 1, s. 2-4.
39. STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
40. SUCHOMEL, A.; JANČOKOVÁ, L. *Pohybová aktivita a zdraví*. 1. vyd. Liberec: TU, 2007. Zdravotně orientovaná zdatnost u dětí školního věku, s. 6–26. ISBN 978-80-7372-286 -9.
41. ŠVINGALOVÁ, D. *Úvod do vývojové psychologie*. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN 80-7372-057-4.
42. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015, 575s. ISBN 978-80-262-0714-6.
43. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
44. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-901737-9-9.

SEZNAM ZKRATEK

BMI – Body Mass Index

CAV – Celostátní antropologický výzkum

IPAQ – Interantional Physical Activity Questionnaire

NASPE - National Association for Sport and Physical Education

PA – Pohybová aktivita

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Pyramida pohybu

Obrázek č. 2: Percentilový graf - tělesná výška chlapců 0-18 let

Obrázek č. 3: Percentilový graf - tělesná výška dívek 0-18 let

Obrázek č. 4: Percentilový graf - tělesná hmotnost chlapců 0-18 let

Obrázek č. 5: Percentilový graf - tělesná hmotnost dívek 0-18 let

Obrázek č. 6: Percentilový graf - Body Mass Index (BMI) chlapci 0-18 let

Obrázek č. 7: Percentilový graf - Body Mass Index (BMI) dívky 0-18 let

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Somatická charakteristika dívek

Tabulka č. 2: Somatická charakteristika chlapců

Tabulka č. 3: Rozdělení odpovědí dle jednotlivých kategorií pohybové aktivity (PA)

Tabulka č. 4: Hodnocení tělesné výšky podle percentilových grafů

Tabulka č. 5: Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů

Tabulka č. 6: Návštěvnost sportovních kroužků v institucích

Tabulka č. 7: Přehled sportovních kroužků navštěvovaných dívkami a chlapci

Tabulka č. 8: Časy strávené PA v institucích

Tabulka č. 9: Rozdělení časů strávených PA v institucích dle věku

Tabulka č. 10: Rozdělení časů strávených PA v institucích dle pohlaví

Tabulka č. 11: Osoby, které ovlivnily výběr organizovaných PA

Tabulka č. 12: Časy strávené neorganizovanými PA z hlediska pohlaví (min)

Tabulka č. 13: Rozdělení neorganizované PA ve všední dny dle věku

Tabulka č. 14: Neorganizovaná PA s rodiči a prarodiči o víkendu dle pohlaví

Tabulka č. 15: Neorganizovaná PA rodiči a prarodiči o víkendu dle věku

Tabulka č. 16: Rozdělení časů neorganizované víkendové PA z hlediska pohlaví

Tabulka č. 17: Rozdělení víkendových neorganizovaných PA z hlediska věku

Tabulka č. 18: Přehled průměrných časů strávených všemi PA za 1 den z hlediska pohlaví

Tabulka č. 19: Součty celkových časů ve všední dny a o víkendech (pohlaví)

Tabulka č. 20: Přehled průměrných časů strávených všemi PA za 1 den z hlediska věku

Tabulka č. 21: Součty celkových časů ve všední dny a o víkendech (věk)

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Přehled sportovních kroužků a počet dětí, které je navštěvují

Graf č. 2: Návštěvnost sportovních kroužků dle pohlaví

Graf č. 3: Porovnání časů PA dle věku (min)

Graf č. 4: Porovnání časů PA dle pohlaví (min)

Graf č. 5: Porovnání osob, které ovlivnily výběr PA

Graf č. 6: Porovnání průměrů časů neorganizované PA z hlediska pohlaví (min)

Graf č. 7: Porovnání průměrných časů neorganizovaných PA z hlediska věku

Graf č. 8: Porovnání průměrných časů neorganizovaných PA s rodiči a prarodiči o víkendu z hlediska pohlaví

Graf č. 9: Porovnání průměrných časů neorganizovaných víkendových PA s rodiči a prarodiči z hlediska věku

Graf č. 10: Porovnání průměrných časů neorganizovaných víkendových PA z hlediska

Graf č. 11: Porovnání průměrných časů neorganizovaných PA o víkendu z hlediska věku

Graf č. 12: Způsob dopravy do školy

Graf č. 13: Porovnání celkového průměrného času všech PA z hlediska pohlaví

Graf č. 14: Porovnání součtů průměrných časů všech PA z hlediska věku

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro děti mladšího školního věku

Příloha č. 2: Informace pro rodiče

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Milí žáci,

ráda bych zjistila, kolik máte pohybu ve škole i mimo školu, ve všední den i o víkendu. Proto vás prosím o pravdivé vyplnění následujícího dotazníku. Při vyplňování dotazníku se zaměřte na posledních 14 dnů. Věřím, že vyplnění dotazníku pro vás bude hračkou. Pokud si však přece jen nebudete vědět rady s odpovědí, požádejte o pomoc své rodiče. Děkuji za spolupráci.

Andrea Dvořáčková

Pohlaví:



dívka



chlapec

Věk: _____

Výška (cm) _____

Váha (kg) _____

Jakým způsobem se dopravuješ do školy? (Vyber 1 způsob, který jsi používal/a nejčastěji během posledních 14 dnů)

Chodím pěšky

Jezdím autobusem

Jezdím autem s rodiči

Jezdím na kole, koloběžce

Jinak (napiš) _____

Jak dlouho ti trvá cesta do školy, pokud chodíš pěšky?

_____ minut

Jak dlouho ti trvá cesta do školy, pokud jezdíš na kole nebo na koloběžce?

_____ minut

Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?

Ano Ne

Pokud jsi odpověděl/a ano, jaký je to sport? (Vyber maximálně 4 odpovědi)

- | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fotbal | <input type="checkbox"/> Plavání | <input type="checkbox"/> Basketbal |
| <input type="checkbox"/> Florbal | <input type="checkbox"/> Bojové sporty | <input type="checkbox"/> Aerobic |
| <input type="checkbox"/> Atletika | <input type="checkbox"/> Lední hokej | <input type="checkbox"/> Mažoretky |
| <input type="checkbox"/> Gymnastika | <input type="checkbox"/> Volejbal | <input type="checkbox"/> Tanec |
| <input type="checkbox"/> Jiné (napiš) | | |
-

Které dny navštěvuješ tyto sportovní kroužky?

- Pondělí Čtvrtek
 Úterý Pátek
 Středa

Napiš časy, ve které navštěvuješ jednotlivé kroužky.

Příklad:

Název sportu:

Čas:

Bojové sporty

16:30 – 17:30

Název sportu:

Čas:

Kdo ovlivnil výběr těchto aktivit?

- Vybral/a jsem si je sám/sama
- Vybrali mi je rodiče
- Chodí tam kamarádi

Věnuješ se ve všední dny nějaké pohybové aktivitě i mimo kroužky?

- Ano Ne

O jakou aktivitu se jedná?

- Jízda na kole Jízda na kolečkových bruslích
- Pěší chůze Jízda na skateboardu
- Hry venku s kamarády Procházka se psem
- Jiné (napíš) _____

Kolik času jsi strávil/a těmito aktivitami za posledních 14 dní

_____ hodin

_____ minut

Věnuješ se pohybové aktivitě i o víkendu?

- Ano Ne

S kým se o víkendu pohybuješ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> h/sama | <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> rodiči |
| <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> diči | <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> kamarády |
| <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> sourozenci | <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> ě (s kým) _____ |

Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provozuješ o víkendu?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Jízda na kole | <input type="checkbox"/> Jízda na kolečkových bruslích |
| <input type="checkbox"/> Pěší chůze | <input type="checkbox"/> Jízda na skateboardu |
| <input type="checkbox"/> Hry venku s kamarády | <input type="checkbox"/> Procházka se psem |
| <input type="checkbox"/> Jiné (napíš) _____ | |

Kolik času jsi strávil/a víkendovými aktivitami během posledních 14 dnů?

_____ hodin

_____ minut

Příloha č. 2

Vážení rodiče,

jmenují se Andrea Dvořáčková a jsem studentkou oboru Učitelství pro 1. Stupeň základních škol na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci své diplomové práce provádím výzkumné šetření, které se zabývá problematikou pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku. Výzkumné šetření je realizováno na základě přiloženého dotazníku. Výzkum je zcela anonymní a získané informace budou sloužit pouze pro účely diplomové práce.

V případě Vašeho souhlasu předejte, prosím, vyplněný dotazník třídnímu učiteli/učitelce Vašeho dítěte. Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci podílet se na výzkumném šetření.

Andrea Dvořáčková

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Andrea Dvořáčková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Jméno vedoucího:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D
Rok obhajoby	2019

Název práce	Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku
Název práce v angličtině	Physical activity of children of primary school age
Anotace práce	<p>Teoretická část definuje pojem pohybová aktivita a pojmy, souvisejících s pohybovou aktivitou. Zdůrazňuje také vliv pohybové aktivity na zdraví jedince. Práce se věnuje i organizacím, které dětem nabízejí možnosti trávit volný čas pohybem. Poslední kapitola teoretické části je věnována charakteristice dítěte mladšího školního věku z hlediska tělesného, motorického, emocionálního vývoje a vývoje poznávacích procesů. Výzkumná část se soustředí na posouzení somatického stavu dětí mladšího školního věku. Dále se zaměřuje na zjištění aktuální podoby pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku z hlediska jejího objemu. Z výsledků výzkumného šetření můžeme říci, že děti mají v současné době dostatečný objem pohybové aktivity. Bylo zjištěno, že objem pohybové aktivity se s rostoucím věkem u dětí mladšího školního věku zvyšuje a jsou známy i určité rozdíly objemu pohybové aktivity u chlapců a dívek. K výzkumu byla použita metoda dotazníku.</p>
Klíčová slova	Pohybová aktivita, mladší školní věk, objem pohybové aktivity, somatické hodnocení
Anotace v angličtině	<p>The theoretical part defines the concept of physical activity and concepts related to physical activity. It also emphasizes the impact of physical activity on an individual's health. The work is also devoted to organizations that offer children the opportunity to spend their free time moving. The last chapter of the theoretical part is devoted to the characteristics of a younger school age child in terms of physical, motor, emotional development and development of cognitive processes. The research section focuses on assessing the somatic state of younger school age children. It also focuses</p>

	<p>on finding the current form of movement activity in children of younger school age in terms of its volume. From the results of the research, we can say that the children have at present sufficient exercise activity. It has been found that the volume of movement activity increases with increasing age in younger school-age children, and certain differences in the volume of movement activity among boys and girls are also known. The questionnaire method was used for the research.</p>
Klíčová slova v angličtině	Physical activity, younger school age, physical activity volume, somatic evaluation
Přílohy vázané k práci	2 přílohy
Rozsah práce	84 s.
Jazyk práce	Český jazyk