

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Nikola Vymětalová

Aktivní životní styl u dětí školního věku

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem „Aktivní životní styl u dětí školního věku“ vypracovala samostatně a uvedla v ní všechny použité zdroje a literaturu.

V Olomouci dne 19. 6. 2022

.....

Nikola Vymětalová

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi poskytovala. Děkuji také všem učitelům a žákům, kteří se podíleli na výzkumu v rámci mé diplomové práce. V neposlední řadě bych chtěla moc poděkovat své rodině za podporu po celou dobu mého studia.

Obsah

ÚVOD.....	6
1 CÍLE PRÁCE	7
2 TEORETICKÁ ČÁST	8
2.1 Mladší školní věk.....	8
2.1.1 Somatický a motorický vývoj.....	9
2.1.2 Psychický vývoj.....	14
2.1.3 Sociální vývoj.....	15
2.2 Zdraví a životní styl	16
2.2.1 Zdraví	16
2.2.2 Životní styl.....	19
2.2.3 Aktivní životní styl	20
2.2.4 Podpora zdraví a prevence.....	21
2.3 Pohybová aktivita	23
2.3.1 Dělení pohybové aktivity	24
2.3.2 Doporučení pro pohybovou aktivitu.....	30
2.3.3 Pohybový režim dětí	33
2.3.4 Programy a projekty k podpoře pohybové aktivity	37
3 METODIKA PRÁCE.....	39
3.1 Metodologie výzkumu	39
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	39
3.3 Organizace výzkumu	40
3.4 Výzkumné otázky	40
4 VÝSLEDKY A ANALÝZA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	41
5 DISKUSE	68
ZÁVĚR.....	69
SOUHRN.....	71

SUMMARY	72
REFERENČNÍ SEZNAM	73
SEZNAM ZKRATEK	78
SEZNAM OBRÁZKŮ	79
SEZNAM TABULEK	80
SEZNAM GRAFŮ	81
SEZNAM PŘÍLOH	82

ÚVOD

Tématem mojí diplomové práce je Aktivní životní styl u dětí školního věku. Důvodem výběru tohoto tématu bylo hlavně to, že jsem po relativně dlouhém období online výuky a situaci, kdy děti nemohly navštěvovat sportovní kroužky ani školu samotnou chtěla zjistit, jaká situace úrovně pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku vlastně aktuálně je. Záměrem bylo i zjištění, jak bych jako budoucí paní učitelka na 1. stupni k podpoře pohybové aktivity žáků mohla co nejvíce přispět i já. Sama se sportu od malička aktivně věnuji a považuji ho za nedílnou součást každodenního života.

Životní styl ve velké míře ovlivňuje rodina a je přenášen na děti. Pokud chceme žít zdravě a mít zdravé děti, měli bychom co nejvíce dbát na dodržování daných doporučení. Špatný životní styl, jako jsou například nesprávné stravovací návyky nebo nedostatek pohybu, pak nejen u nás, ale hlavně u dětí může způsobit závažné zdravotní problémy.

Protože je vliv životního stylu na lidské zdraví ze všech zevních faktorů největší, je velmi důležité, aby se k němu takto přistupovalo. Děti by proto měly být již od malička vedeny v rodině i ve škole ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za své zdraví (Machová, 2021).

V teoretické části diplomové práce je nejprve charakterizováno období mladšího školního věku. Děti této věkové kategorie tvoří náš výzkumný soubor a je zde věnována pozornost jejich somatickému, motorickému, psychickému a sociálnímu vývoji. Další kapitola je zaměřena na zdraví, zdravý a aktivní životní styl a na podporu zdraví. Třetí kapitola je věnována pohybové aktivitě. Zabýváme se zde jejími děleními, doporučením, pohybovým režimem dětí a také programy a projekty k podpoře pohybové aktivity.

Výzkumná část diplomové práce je navržena jako kvantitativní výzkum a je založena na dotazníkovém šetření mezi žáky na 1. stupni základní školy. Výzkumné šetření je zaměřeno na školní a mimoškolní pohybovou aktivitu dětí a na jejich motivaci k pohybu. Výsledky výzkumu jsou vyhodnocovány na základě počtů jednotlivých odpovědí a porovnávání jsou chlapci a dívky mezi sebou.

1 CÍLE PRÁCE

Cílem diplomové práce je zhodnotit pohybovou aktivitu v denním režimu dětí mladšího školního věku.

Dílčí cíle práce:

- Zhodnotit tělesnou výšku a hmotnost ve vztahu k percentilovým grafům.
- Zhodnotit pravidelnou pohybovou aktivitu v rámci preference kroužku.
- Zhodnotit preferenci pohybových aktivit u dívek a chlapců.
- Zjistit, jakým způsobem tráví žáci mladšího školního věku svůj volný čas.
- Zjistit motivaci dětí mladšího školního věku k provozování pohybové aktivity.
- Zjistit vztah žáků mladšího školního věku ke školní tělesné výchově.

Výzkumné otázky

VO1: Dosahují dívky mladšího školního věku nižšího vzrůstu než chlapci?

VO2: Jsou chlapci v rámci týdne více pohybově aktivní než dívky?

VO3: Tráví děti mladšího školního věku svůj volný čas spíše aktivně či spíše pasivně?

VO4: Dopravují se děti do školy častěji dopravními prostředky než pěšky?

VO5: Jakým způsobem jsou děti mladšího školního věku motivovány k pohybové aktivitě?

VO6: Jaký je vztah dětí mladšího školního věku ke školní tělesné výchově?

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Mladší školní věk

Žáci mladšího školního věku jsou věková kategorie, která tvoří náš výzkumný soubor. Je proto nezbytně nutné, abychom si toto vývojové období blíže charakterizovali a zaměřili se na jednotlivé změny, které v této fázi lidského vývoje nastávají. Obecně je vývoj dítěte v jakémkoliv věku definován jako proces, při kterém se mění kvalitativně i kvantitativně všechny stránky jeho osobnosti (Průcha, Walterová a Mareš, 2009).

Mladším školním obdobím označujeme dobu, kdy dítě vstupuje do základní školy. Bývá to obvykle od 6 -7 let do chvíle, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání. Ty bývají doprovázeny specifickými psychickými projevy. Období mladšího školního věku trvá do 11-12 let (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Podle Thorové (2015) je dolní hranice mladšího školního věku doba, kdy dítě dosahuje školní zralosti. Horní hranice je dosaženo nástupem puberty. Autorka dělí toto období do dvou kategorií. První z nich je období raného středního dětství, které trvá od 6 do 9 let a druhou z nich je období pozdního středního dětství, které se označuje také jako prepubescence a trvá od 10 do 11-12 let.

Při běžném pohledu na tuto vývojovou etapu se nám může zdát, že se s osobností dítěte nic zásadního neděje. Změny se zde nezdají být tak převratné, jako jsou například v období předcházejícím, tedy v období předškolního věku, nebo naopak v období dospívání, které následuje. Vývojově-psychologické studie ale dokazují, že vývoj dítěte pokračuje plynule dál a dítě dosahuje výrazných pokroků ve všech směrech (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Jak uvádí Perič a Březina (2019), opravdu dochází v průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období k zásadním a někdy i velmi intenzivním změnám. Ty jsou nejen biologické, ale i psychologické a sociální. Mladší školní věk může být z tohoto důvodu dělen do dvou období, kterými jsou dětství a prepubescence.

Školní věk lze podle Vágnerové (2012) chápat, jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje škola. Dítě zde začíná plnit povinnosti, potvrzovat své kompetence a pracovat tak, jak od něho společnost očekává. Období 1. stupně základní školy dělí autorka na dvě dílčí fáze. První z nich je raný školní věk, který trvá přibližně od 6 do 9 let, druhou je střední školní věk, který trvá od 9 let do 11-12 let, tedy do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy.

2.1.1 Somatický a motorický vývoj

Somatický vývoj

Na začátku a na konci období mladšího školního věku dochází ke dvěma strukturálním přeměnám. Po odeznění přechodného nesouladu, který se objevuje na začátku tohoto období je dítě ve většině případů harmonicky rozvinuté. Musíme ale počítat se značnými individuálními rozdíly pohlaví. Individuální růstové a hmotnostní křivky se v tomto věkovém období často výrazně liší a biologický věk nemusí u všech dětí souhlasit s věkem kalendářním (Šimíčková-Čížková, 2003).

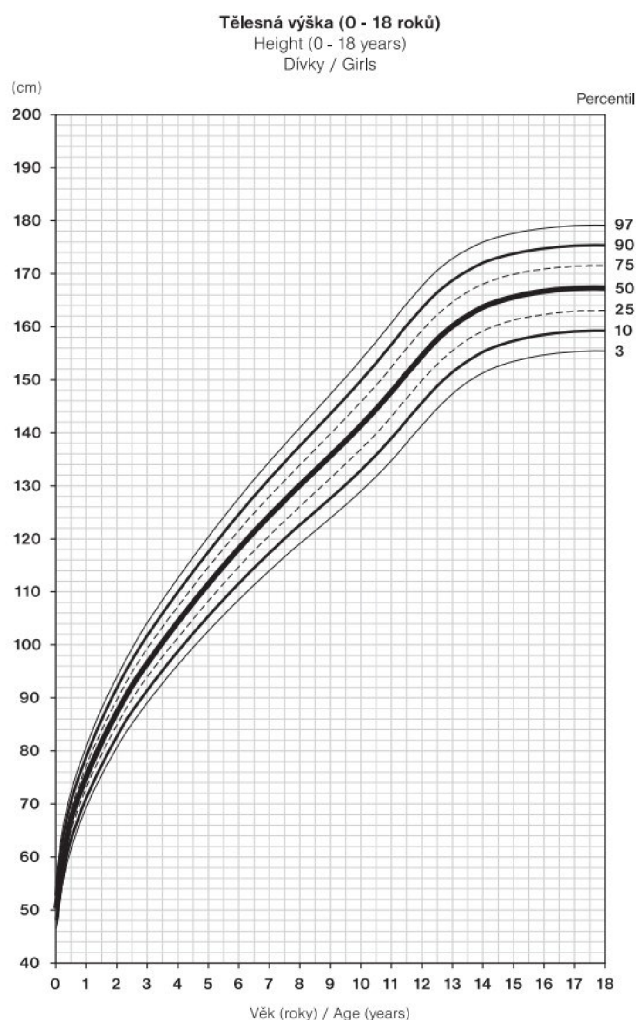
Začátek mladšího školního věku je pro dítě obdobím první vytáhlosti. V tomto vývojovém období břicho přestává vystupovat dopředu, dítě je štíhlé a pod kůží v oblasti hrudníku můžeme často i zřetelně vidět žebra. Končetiny u dětí se prodlužují, a o to více to může působit dojmem, že jsou děti v tomto věku hubené a vytáhlé. Období pomalého růstu a vývoje, ve kterém se růstové tempo zpravidelní a je klidné, nastupuje hned po výše zmíněném období první vytáhlosti. Do deseti let věku jsou chlapci stále vyšší a těžší než dívky (Machová, 2021).

Podle Vilímové (2002) je somatický vývoj v tomto období charakterizován intenzivním růstem objemu těla. Tomuto období se také říká období druhé plnosti. Obecně je růst u chlapců o něco pomalejší než u dívek. Dochází také k rozvoji svalstva. Zádové svalstvo není zatím tak silně vyvinuto. Ve větší míře se rozvíjí svaly horních končetin a u chlapců se objevují vyšší hodnoty síly u jednotlivých skupin svalů.

Somatický vývoj je u dětí na 1. stupni základní školy charakterizován také rovnoměrným růstem hmotnosti a růstem těla do výšky. Jak uvádí Machová (2021), dítě vyrostе každý rok asi o 5 centimetrů a jeho hmotnost se za rok zvýší průměrně o 3 kilogramy. Podle Periče a Březiny (2019) se může výška u dětí v této věkové kategorii zvýšit až o 6-8 centimetrů za rok.

Převážná většina zdravých dětí si udržuje fyziologickou růstovou rychlost neboli růstové tempo. Vývoj dětí se kontroluje na pravidelných preventivních prohlídkách u dětských lékařů a zaznamenává se do zdravotního a očkovacího průkazu, který vydává Ministerstvo zdravotnictví ČR. Tento průkaz obdrží každé dítě již při narození. Nedílnou součástí těchto průkazů jsou percentilové růstové grafy. Tyto grafy jsou sestavovány na základě měření realizovaných na velkých skupinách dětí obou pohlaví, které jsou zdravé a uvádí a rozlišuje se zde také jejich kalendářní věk (Kučera, Kolář a Dylevský, 2011).

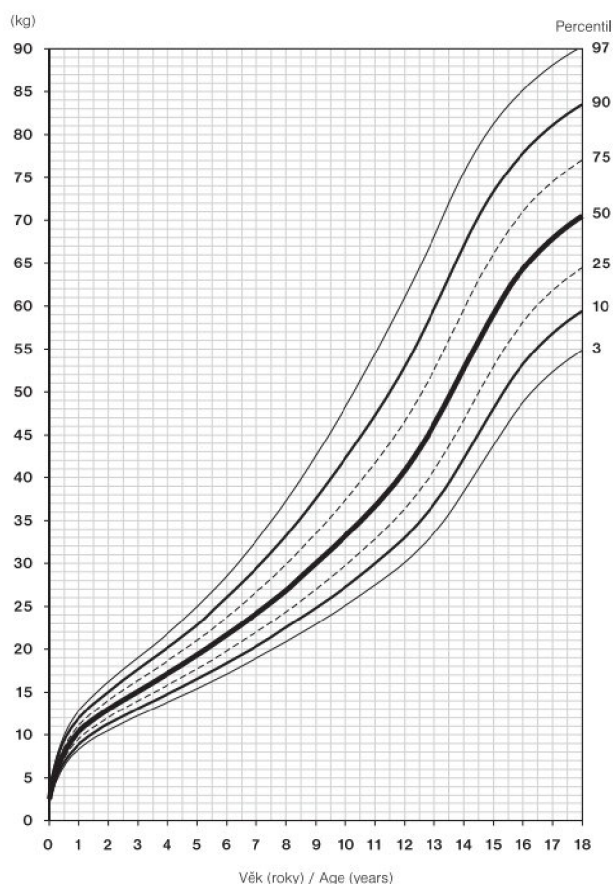
Porovnává se zde růst dítěte s hodnotami průměrnými v celé populaci dětí. Takzvané percentily jsou v grafu znázorněny křivkami a hodnota 50. percentilu prezentuje přibližně průměrnou hodnotu. Správného hodnocení docílíme opakovanými měřeními a pozorováním růstu dítěte (SZÚ, 2007). Podobu percentilových grafů ze SZÚ (Státního zdravotního ústavu) můžeme vidět níže.



Obrázek č. 1 Růstový graf – tělesná výška dívek (SZÚ, 2007)

V roce 2001 byly na základě CAV (celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže) aktualizovány téměř všechny publikované růstové grafy. Percentilové grafy, které souvisí s hmotností a znázorňují hmotnost k věku, hmotnost k tělesné výšce nebo BMI k věku jsou sestaveny na základě 5. CAV v roce 1991. Hlavním důvodem tohoto zachování původních grafů je narůstající výskyt nadváhy v populaci dětí a dospívajících. Pokud by došlo k aktualizaci těchto grafů, znamenalo by to v tomto případě posun kritických hodnot pro určení nadváhy a obezity k vyšším hodnotám (SZÚ, 2007).

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



Obrázek č. 2 Růstový graf – tělesná hmotnost chlapců (SZÚ, 2007)

Společně s rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti se rozvíjí i vnitřní orgány. U dětí dochází také k plynulému rozvoji krevního oběhu a ke zvětšování vitální kapacity plic (Perič, 2008).

Další výrazné změny tělesného vývoje dětí mladšího školního věku jsou podle Periče a Březiny (2019) v osifikaci kostí, která pokračuje velmi rychle, i když kloubní spojení stále zůstávají velmi pružná a měkká. Také v ustálení zakřivení páteře. Další zásadní změnou tohoto období je změna tvaru těla a poměru mezi trupem a končetinami, které zároveň tvoří lepší podmínky pro rozvoj pohybu.

Jak uvádí Machová (2021), nastávají u dětí po nástupu do školy a nastalém omezení pohybu problémy s držením těla. Začíná se u nich objevovat jeho vadné držení. Velmi často je to následek dlouhého a monotónního sezení v lavici a setrvávání delší dobu v určité poloze. Následkem nesprávného držení těla jsou kulatá záda nebo odstálé lopatky.

Nejen nedostatečný pohyb a dlouhodobé sezení v lavicích, ale i přetěžování dětí a nesprávné nošení školních batohů způsobuje u žáků mladšího školního věku ortopedické vady a vadné držení těla. Velký vliv na to má i rychle rostoucí kostra a pozdější nárůst kosterního svalstva (Klementa a Malá, 1985).

K obvyklým změnám v tomto období patří růst dalších zubů trvalého chrupu. Hlava se u dětí zvětšuje už jen velmi pomalu, zmenšuje se tak postupně její podíl na tělesné výšce a v deseti letech věku dosahuje přibližně 95 % konečné velikosti v dospělosti (Machová, 2021).

Hlavní orgán CNS (centrálního nervového systému), mozek, má na počátku tohoto vývojového období svůj vývoj již ukončen. Nervové struktury však dále dozrávají a po šestém roce je nervový systém připraven i na koordinačně náročnější pohyby (Perič a Březina, 2019).

Vágnerová (2012) uvádí, že u dětí mezi 5. a 7. rokem dochází k rozvoji zrakových a sluchových kompetencí, které jsou jednou ze složek školní zralosti. Zpracování zrakových a sluchových podnětů je zde na dostatečné úrovni, která je potřebná k tomu, aby dítě dokázalo zvládnout výuku čtení a psaní.

Děti v předškolním věku dokážou lépe zaostřovat na dálku. V mladším školním věku dochází k rozvoji zrakového vnímání a zlepšení vidění na blízko, které je pro výuku čtení a psaní podstatné. Děti tak mohou snadněji rozlišovat detaily. Schopnost ovládat akomodaci oční čočky se v průběhu dětství mění a ovlivňuje vidění na různou vzdálenost. Tato změna je ale spojena s větším zatížením pozornosti, a proto ještě i pro šestileté děti v 1. třídě je vidění malých obrázků nebo drobného písma náročnější a příliš dlouho u takovýchto činností neudrží pozornost (Vágnerová, 2012).

U dětí se začíná také výrazněji rozlišovat stavba těla podle tvaru a pohlaví. Z tohoto důvodu někdy období 1. stupně základní školy nazýváme bisexuálním dětstvím. Nejedná se zatím o vývoj druhotných pohlavních znaků, ale jde o rozdílný vývoj tvaru kostry pánve, lebky a ramen a rozdílný způsob ukládání tuků u chlapců a dívek. Na konci tohoto období se u dívek objevují první reálné znaky puberty (Machová, 2021).

Podle Vilímové (2002) je období mladšího školního věku obdobím, kdy se začínají vyvíjet sekundární pohlavní znaky. Časové ohraničení tohoto období může individuálně kolísat i vzhledem k pohlaví dítěte.

Motorický vývoj

Změny nastávají také v oblasti motorického vývoje. „*V motorické oblasti nabývá dítě jistoty. Mladší školní věk je období, kdy se snadno a lehce získávají pohybové dovednosti.*“ (Machová, 2021, s. 216).

Jemná i hrubá motorika se významně zlepšují během celého tohoto období. Typickými znaky jsou rychlejší pohyby a větší svalová síla, která je například u jedenáctiletých chlapců ve srovnání s chlapci šestiletými dvojnásobná. Výrazně se zlepšuje i koordinace veškerých pohybů celého těla. U dětí dochází k nárůstu zájmu o pohybové a sportovní aktivity, u kterých jsou obratnost, síla a vytrvalost potřeba. Současně se zlepšují i výkony při kreslení a psaní (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Podle Vyskotové a Macháčkové (2013) můžeme jemnou motoriku nazvat také jako motoriku dovednostní nebo obratnostní. Je to určitá schopnost zacházet co možná nejopatrněji v malém prostoru s malými předměty. Patří sem všechny pohybové aktivity, které se provádí drobnými svalovými skupinami. Může to být za pomoci rukou, nohou nebo úst. Tyto aktivity vyžadují přesnost a ve velké míře se jedná o aktivity tvořivé.

Jak uvádí autoři Kučera, Kolář a Dylevský (2011), mladší školní věk je období, kdy se jemná motorika postupně rozvíjí. Dochází zde ke zvýšení koordinace při manipulaci s drobnými předměty, zlepšuje se rukopis, zdokonalují se úchopové dovednosti a zlepšují se schopnosti při házení nebo chytání. Běžné pohyby bývají mnohem jednodušší, rychlejší, mají větší plynulost a jsou ve velké míře zautomatizované. U dětí se zlepšují pohyby zaměřené na skoky, poskoky, šplh nebo běh. Dochází zde i k rozvoji hrubé motoriky. Ta je charakterizována tím, že se balanční strategie vyrovnávají dospělým. Děti zde mají již dokonalou formu dospělého běhu a rozvinuté dovednosti skoků a přeskoků.

V mladším školním období jsou ve vývoji motoriky také značné rozdíly. Na počátku tohoto období mají děti stále problémy s koordinací složitějších pohybů, velmi rychle se v nich ale zdokonalují. Nejvhodnější období pro motorický rozvoj je období ve věku od 8 do 10 let a je někdy nazýváno jako období zlatého věku motoriky. Děti se v tomto období rychle učí novým pohybům a jsou pohybově velmi zdatné (Perič a Březina, 2019).

Motorická koordinace, jak uvádí Jansa (2012) je kolem 11. roku, tedy na konci tohoto vývojového období, mnohem kvalitnější a učení se specifickým a složitým pohybům pro děti není nijak náročné a vzbuzuje u nich zájem.

2.1.2 Psychický vývoj

Velký zásah na psychiku dítěte způsobuje v mladším školním věku škola. Dochází v ní k výraznému rozvíjení a ovlivňování dětského myšlení a také k formování zájmů. V tomto období je velmi podstatné, aby byla dětem utvářena představa o věcech s pomocí konkrétních pomůcek a s využíváním vhodných názorných ukázek. Jednostranné objasňování problémů za pomoci slov a využívání abstraktních pojmů je pro děti v tomto věku příliš složité a není vhodné ho používat. Monotónní a neměnné činnosti děti unavují, potlačují jejich přirozené vývojové rysy, jakými jsou hravost a motorická a citová pohyblivost. Negativní vliv má na dětskou psychiku také nečinnost. Ta může způsobovat mírná psychická traumata, která se pak ve škole mohou projevit jejich nevhodným chováním (Vilímová, 2002).

Po nástupu do školy u dětí nastává zlepšení veškeré psychické činnosti, kterému napomáhá vliv výchovného působení a zodpovědného a promyšleného vzdělávání. V tomto období se rozvíjí myšlení, paměť a zdokonaluje se smyslové vnímání. Dále se začíná pomalu rozvíjet schopnost analýzy, syntézy, indukce a dedukce a postupně se vytváří systém obecných pojmů. V tomto období přibývá abstraktní myšlení, zlepšuje se koncentrace a dítě nabývá více zkušeností. Je také schopno lépe kombinovat možnosti a postupně již samo dokáže odlišovat podstatné znaky od nepodstatných. Společně s myšlením se zde rozvíjí i řeč, která se v průběhu sedmého roku začíná ustalovat a upevňuje se i způsob výslovnosti (Machová, 2021).

Schopnost jasného chápání abstraktních pojmů je v tomto období přes všechn rozvoj zatím ale stále ještě malá. Tomuto období se tedy říká období konkrétního nebo reálného nazírání, ve kterém se klade důraz převážně na názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Dítě tedy chápe zatím hlavně jen takové pojmy a situace, kterých se může takzvaně dotknout. Myšlenkové procesy na úrovni abstrakce se ve větší míře začínají objevovat až na konci mladšího školního věku, krátce před nástupem puberty (Perič a Březina, 2019).

Perič a Březina (2019) dále zmiňují, že osobnostní rysy zatím nejsou ustáleny a děti jsou stále ještě velmi impulzivní a dochází u nich k rychlým změnám nálad. Z pocitu radosti se tak děti rychle mohou dostat do smutku. Dítě zatím není schopno dlouhodobě sledovat cíl a vůle zde není ještě dostatečně rozvinuta. Citový prožitek je v tomto období velmi výrazný. Dítě je zatím málo sebekritické k vlastnímu chování, zároveň se zde zvyšuje vnímavost k okolí a nabývá větší odvahy. Doba koncentrace dětí v tomto období je zatím stále krátká a děti se vydrží na činnost soustředit přibližně pouze 5-7 minut.

2.1.3 Sociální vývoj

Začlenění dítěte do společnosti se ve velké míře začíná rozvíjet právě při vstupu do základní školy. Děti této věkové kategorie hledají své vzory, kromě rodičů nejvíce v učitelích a spolužácích. Pomocí jejich vzorců chování si formují své vlastní. Ve škole se dítě učí lépe porozumět potřebám, přáním i názorům jiných lidí a zdokonaluje se zde jeho sociální porozumění. Projevuje se také narůstající sebeovládání, které je výsledkem jak emoční reaktivity, tak volního ovládní emočních reakcí (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Emoční reaktivitu můžeme chápat jako míru impulzivitu, dráždivosti, ale i jako zpomalenost některých reakcí. Tato reaktivita je do značné míry založena na temperamentu a s věkem se stávají emoce kontrolovatelnější, stabilnější a k jejich ovládní není potřeba již takové úsilí. Volní ovládní emočních reakcí je ovládní emočních reakcí vůlí. Dítě dokáže emoční reakce a impulzy již samo korigovat, podle potřeby potlačit a je již schopno jednat plánovitě a záměrně (Langmeier a Krejčířová, 2006).

U dětí v mladším školním věku se projevují dvě období. Prvním z nich je již zmiňovaný vstup do školy a druhým je období kritičnosti. Nastává přechod od hry k vážné činnosti a děti už nejsou v takové míře středem pozornosti. Období socializace se postupně projevuje v začleňování se dítěte do kolektivu spolužáků. Zároveň nastávají určitá pravidla a zákonitosti, kterým se děti musí naučit přizpůsobovat (Perič a Březina, 2019).

Děti se zároveň snaží vybudovat si své postavení ve třídě, mezi vrstevníky a kamarády. Začínají vznikat kamarádské vazby, potřeba být součástí skupiny, ale také soutěživost. Na konci mladšího školního věku začíná již zmíněné období kritičnosti. Začíná se čím dál častěji objevovat negativní hodnocení skutečností a autorita dospělých pro děti přestává mít takovou váhu. Objevují se naopak autority ve formě idolů, kterými mohou být i vrstevníci. V tomto období se děti již ve větší míře učí přebírat odpovědnost za svoji činnost a osvojují si základní kulturní návyky (Perič a Březina, 2019).

Machová (2021) uvádí, že dítě v tomto věku nabývá schopností překonávat překážky, klade si vzdálenější cíle a je již schopno samostatnějšího rozhodování a plánování. U dětí se v tomto období začínají vytvářet specifické charakterové a osobnostní rysy a projevují se zde individuální vlastnosti. Objevuje se i vývoj zájmů a zájmy se v tomto období stávají trvalejšími. Zájmy chlapců v porovnání s dívkami se vyvíjejí odlišně.

2.2 Zdraví a životní styl

2.2.1 Zdraví

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Je tomu tak proto, že jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány“ (Machová a Kubátová, 2015, s. 10).

Zdraví není pouze důležitou individuální hodnotou, ale má i hodnotu společenskou. Zdraví má také velké množství aspektů a jejich důležitost se v důsledku historického vývoje společnosti i v průběhu vývoje jedince mění (Machová a Kubátová, 2015).

Slepičková (2005) zmiňuje, že zdraví má v kvalitě života významné postavení. Již v 60 a 70. letech minulého století bylo impulsem k rozvoji sportu právě hledání způsobů, jak lidské zdraví zlepšit.

Zdraví vždy bylo a je v systému hodnot stavěno na první místo. Nemělo by ale představovat hlavní cíl života, pouze jednu z jeho podmínek. Zdraví je významný faktor, díky němuž můžeme v životě dosáhnout svých cílů, vykonávat nějakou činnost a o něco se snažit. Právě k tomu je potřeba mít dobrý zdravotní stav a být zdravý. Pojem zdraví má několik různých abstraktních i konkrétních obsahů (Čeledová a Čevela, 2010).

Jedna z nejvýznamnějších definic zdraví, kterou v roce 1948 vytvořila světová zdravotnická organizace WHO (World Health Organization) zní, že zdraví je *„stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* WHO také podotýká, že zdravý vývoj dítěte má zásadní význam, a že schopnost harmonicky žít v měnícím se celkovém prostředí je pro takový rozvoj nezbytná. Rozšíření výhod lékařských, psychologických a souvisejících znalostí na všechny národy je velmi důležité a nutné pro plné dosažení zdraví (World Health Organisation, 2022).

Pojem zdraví má podle Machové a Kubátové (2015) tři dimenze, které jsou navzájem propojené. Zdraví se tedy dále dělí na zdraví tělesné, duševní a na zdraví sociální. Správné fungování organismu ve všech těchto třech oblastech je základní podmínkou zdraví.

Na základě množství různých definic zdraví definoval významný český představitel psychologie zdraví Jaro Křivohlavý zdraví jako *„celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“* (Křivohlavý, 2001, s. 40).



Obrázek č. 3 Model zdraví (Základy veřejného zdravotnictví, 2019)

Zdravotní stav člověka je silně ovlivněn působením nejrůznějších faktorů. Toto působení může být kladné i záporné. Faktory, které již patří k osobnosti člověka jsou genetické nebo získané výchovou. Jiné faktory mohou být součástí jeho přírodního nebo společenského prostředí (Machová, 2021).

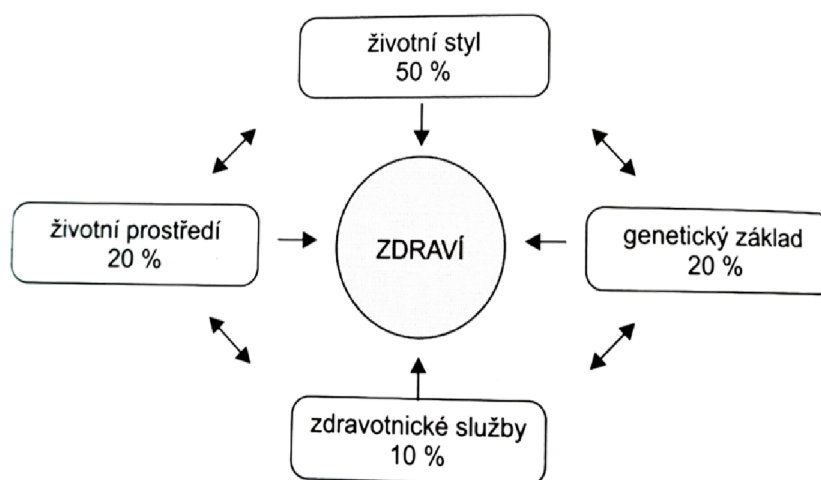
Tabulka č. 1 Základní dělení determinantů (Základy veřejného zdravotnictví, 2019)

Podle působení	Přímé	působí konkrétně za zdraví individua
	Nepřímé	působí v širokém měřítku – celospolečensky
Podle původu	Neovlivnitelné	věk, pohlaví, genetický základ, vrozené dispozice
	Ovlivnitelné	zdravý životní styl, životní prostředí,...
Podle dopadu na organismus člověka	Pozitivní	pobyť na slunci – dostatek vitamínu D
	Negativní	pobyť na slunci – rakovina kůže

Kromě zdraví se tedy obvykle může objevit i nemoc, která je obzvlášť u dětí mladšího školního věku velmi častá. Je to určitá porucha adaptace člověka, která je způsobená nedostatkem adaptivních mechanismů na podněty z okolního prostředí a jejich selháním. Při výskytu nemoci se tělo snaží opět vrátit vnitřní prostředí lidského organismu do rovnováhy. Tento stav rovnováhy a stálosti vnitřního prostředí se nazývá homeostáza (Machová a Kubátová, 2015).

Machová (2021) dále uvádí, že faktory ovlivňující zdraví se nazývají determinanty zdraví. Tyto determinanty můžeme dále rozdělit na vnitřní (genetické) a zevní. Faktory zevní se dělí do tří základních skupin. První z nich je životní styl, druhou skupinu zastupuje kvalita životního a pracovního prostředí a třetí skupinou je úroveň zdravotnictví a kvalita zdravotní péče.

K názornějšímu vyjádření vztahů mezi vnitřními a zevními determinantami můžeme využít schéma, které nám zároveň naznačuje, jaký procentuální vliv na zdraví člověka tyto faktory mají. Zdraví závisí na několika determinantách z různých oblastí, jako jsou životní styl (50 %), genetický základ (20 %), zdravotnické služby (10 %) a životní prostředí (20 %) (Machová a Kubátová, 2015).



Obrázek č. 4 Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví (Machová a Kubátová, 2015)

Jak uvádí Kukla (2016), zdraví nevzniká pouze v ambulancích a nemocnicích. Rodiny, školy nebo pracoviště jsou místy, která se primárně na vzniku zdraví podílejí.

Podle Machové a Kubátové (2015) se podstatným prvkem v současné péči o zdraví stává podpora zdraví a prevence nemoci a celkově roste úroveň zdraví. Je tomu tak jak v oblasti zvyšování tělesné, duševní a sociální pohody, tak i ve vyšší odolnosti před nemocemi.

Nejdůležitějšími zdroji péče o zdraví se tedy nestávají zdravotnické služby, ale lidé samotní, jejich styl života a podílení se na péči o zdraví. Podstatnou roli v podpoře zdraví zaujímají ženy, které ve značné míře formují zdraví celé rodiny, obzvláště v oblasti péče o dítě, výživy a stravování rodiny, vytváření hygienických návyků u dětí a jejich vztahu ke zdraví (Machová a Kubátová, 2015).

2.2.2 Životní styl

Životní styl je definován jako „*typický způsob uspořádání činnosti, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců*“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2009, s. 390).

Jak uvádí Machová a Kubátová (2015) velký technický pokrok, bydlení ve městech v panelových domech, neustálé využívání dopravních prostředků k přesunu a čím dál více se objevující sedavý způsob života zásadně změnili životní styl obyvatel vyspělých zemí. Způsob života, tedy životní styl, má na lidské zdraví ze všech determinantů zdraví největší vliv. Samotný životní styl je pak také ovlivněn nejrůznějšími faktory.

Vliv mají na životní styl dětí mladšího školního věku nejen genetické dispozice, ale i vliv přírodního a sociálního prostředí. V době dospívání je pak motivace k danému stylu života vyvolána vývojovými potřebami (Machová, 2021).

Dosažení určité úrovně zdravotní gramotnosti by mělo zároveň napomáhat k podpoře zdraví. Lidé, kteří mají dostatečné znalosti a dovednosti k podpoře lidského zdraví mohou pozitivně ovlivnit svůj zdravotní stav i zdravotní stav jiných lidí. Životní styl dětí ale není ovlivnitelný pouze vůlí jedince. Významnou roli zde hraje nejen výchova v rodině, ale také vliv vrstevníků, společnost, zábrany, hranice a osobnostní předpoklady, které každý jedinec má (Zvírotsky, 2014).

Životní způsob a životní styl bývají často zaměňovány a používány ve stejném významu. Podle Krause (2015) se pojem životní způsob váže především k velkým sociálním skupinám. Termín životní styl vyjadřuje individuální uspořádání životních forem ve vyváženém celku ve spojitosti s jedincem.

Protože je vliv životního stylu na lidské zdraví ze všech zevních faktorů největší, je velmi důležité, aby se k němu takto přistupovalo. Děti by proto měly být již od malička vedeny v rodině i ve škole ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za své zdraví (Machová, 2021).

Základy správného stravování a životosprávy se u dětí rozvíjejí už od batolecího věku. K tomuto rozvoji výrazně přispívají a ovlivňují ho demografické a socioekonomické faktory, nejvíce ale chování rodiny dítěte. V mladším školním věku se na utváření těchto návyků podílí také základní škola (Výživa dětí, 2013).

Machová (2015) uvádí, že životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Životní styl je zároveň projevem lidské osobnosti a je závislý na pohlaví, věku, vzdělání nebo také na hodnotách člověka. Autorka dále podotýká, že se můžeme rozhodnout pro zdravé varianty z možností, které se nám nabízejí a odmítnout ty, které poškozují zdraví. Člověk se může rozhodnout správně tehdy, pokud má dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje, ale také o tom, co mu škodí. Životní styl je charakterizován „*souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možnosti)*“ (Machová a Kubátová, 2015, s. 15).

Jak uvádí Čeledová a Čevela (2010), stav společnosti po zdravotní stránce hodnotíme hlavně na základě nemocnosti (morbidity) a úmrtnosti (mortality). Z provedeného rozboru příčin chorob s vysokou nemocností se zjistilo, že nejvíce poškozují zdraví rizikové faktory nesprávného životního stylu, jako jsou nevhodná výživa, malá pohybová aktivita, psychická zátěž, kouření a nadměrné pití alkoholu. Hlavně nesprávné stravování a nedostatečná pohybová aktivita se dětí mladšího školního věku ve velké míře týká.

2.2.3 Aktivní životní styl

Jednou ze součástí životního stylu je aktivní životní styl. Autoři Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 22) definují aktivní životní styl jako „*system důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka*“.

Aktivní životní styl znamená, že dítě vykonává fyzickou aktivitu po celý den. Jakákoliv činnost, díky níž se dítě dostane do pohybu je součástí aktivního životního stylu. Fyzická aktivita zahrnuje sport, cvičení i chůzi. Tato aktivita se od jiných druhů aktivit výrazně liší. Pravidelné čtení knihy nebo sledování televize ve volném čase a nedostatek pohybu řadíme mezi sedavý způsob života. Aktivní životní styl má značné výhody a pomáhá dětem předcházet zdravotním problémům nebo je snadněji zvládat (Drugs.com, c2020-2022).

Autor článku o výhodách aktivního životního stylu pro děti (Benefits of an Active Lifestyle for Children) dále popisuje, že aktivní dětství může dítěti pomoci vytvořit si zdravé návyky na celý život. Protože děti jsou přirozeně aktivní a mají velké množství energie, je důležité je v pohybové aktivitě podporovat. Aktivita pomáhá zlepšovat stav srdce, plic a svalů dítěte a využívat kalorie, které sní, místo jejich ukládání jako tuk (Drugs.com, c2020-2022).

Machová a Kubátová (2015) uvádí, že lidské tělo je uzpůsobeno k pohybu a aktivitě a pohyb je jeden z nejběžnějších projevů existence člověka. I když se zdá, že je člověk v klidu,

v těle dochází k dechovým pohybům, stahům srdce, cirkulaci krve a pohybům orgánů i jednotlivých buněk.

Ve vývoji člověka postupně došlo ke změně významu pohybu, který kromě zajišťování základních funkcí slouží také k činnostem sportovním a uměleckým. K zachování a upevnování zdraví je podstatným a člověku přirozeným faktorem aktivní pohyb (Machová a Kubátová, 2015).

Zdraví, pohybová aktivita a kvalita života spolu blízce souvisí. Lidské tělo a obzvláště to dětské je stvořené pro pohyb, a proto potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Bylo prokázáno, že při sedavém životním stylu hrozí rozvoj mnoha chronických nemocí, včetně kardiovaskulárních chorob. Kromě pozitivního přínosu na zdraví má aktivní životní styl také sociální a psychologické přínosy a kladný vliv na délku života (MŠMT ČR, c2013-2022).

MŠMT ČR (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) (c2013-2022) dále uvádí, že v lidském těle způsobuje pravidelná pohybová aktivita značné morfologické a funkční změny, které mohou přispět k zamezení vzniku určitých nemocí, nebo je alespoň oddálit. Zároveň zlepšují výkonnost při tělesné námaze. Značné důkazy ukazují, že aktivní životní styl může velmi pozitivně ovlivňovat zdraví. Děti školního věku a mladiství se účastní různých druhů pohybových aktivit a sportů. Jejich každodenní návyky se ale vlivem nových možností trávení volného času, jakými jsou internet, televize nebo počítačové hry změnilo. Současně s touto změnou probíhá i nárůst dětské nadváhy a obezity. „Z toho vyplývá značné znepokojení, zda nebyla pohybová aktivita u dětí a mladých lidí v posledních letech nahrazena sedavějšími činnostmi“ (MŠMT ČR, c2013-2022, s. 4).

2.2.4 Podpora zdraví a prevence

Velmi důležitým faktorem v péči o zdraví je prevence. Ta se snaží o to, aby se nemocem předcházelo. Zaměřuje se nejen na jedince, ale také na celou společnost. Prevence nemoci je tedy chápána, jako cílená aktivita pro udržení zdraví (Machová a Kubátová, 2015).

Prevence zdraví se dělí do tří skupin na prevenci primární, sekundární a terciární. Primární prevence představuje období před možným vznikem nemoci a snaží se jejímu vzniku zabránit. V této kategorii se využívají hlavně aktivity, které odstraňují rizikové faktory a podporují zdraví. Sekundární prevence představuje včasnou diagnostiku nemoci a její vhodnou léčbu. Terciární prevence se zabývá prevencí možných následků nemoci. Další možné dělení prevence zdraví je podle poskytovatele, a to na prevenci osobní, společenskou nebo zdravotnickou (Machová a Kubátová, 2015).

Velké množství lidí důležitost prevence chápe a uvědomuje si, že je lepší nemoci předejít než jí trpět. Dbají také na preventivní opatření a pravidelné preventivní prohlídky, které mají za cíl zvýšit kvalitu života a jeho prodloužení. Ale i přes všechna preventivní opatření se stále najdou lidé, kteří na tato doporučení nedbají a nechtějí je přijímat. Zároveň se ve společnosti stále nachází velké množství lidí, kteří preventivně nenavštěvují lékaře a vyhledávají je až v nezbytně nutných případech (Machová a Kubátová, 2015).

Velmi podstatnou součástí podpory a prevence zdraví je i u dětí mladšího školního věku zdravotní gramotnost. Té se děti začínají učit již v předškolním vzdělávání. Dítě, které nastupuje do školy si již v tomto období uvědomuje, že jeho způsob života a chování ve velké míře ovlivňují jeho zdraví, ale i zdraví jiných lidí. Děti v tomto věkovém období přijímají fakt, že dostatek pohybu i výživa mají významný vliv na jejich zdraví. Dokážou už také poznat, které potraviny jsou zdravé, a které nezdravé. Děti v mladším školním věku si již začínají uvědomovat, že zdraví není samozřejmé a musí se o něho pečovat. Rozumí také důležitosti základních hygienických návyků a chápou, že k lékaři se chodí nejen, když je člověk nemocný, ale i ve zdraví, aby nemoci předešel (Zdravotní gramotnost, 2016).

K podpoře zdraví obyvatel bylo vytvořeno mnoho programů. Jedním z nich je i dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatel Zdraví 21 (Zdraví pro všechny v 21. století), na kterém se spolupodílí Ministerstvo zdravotnictví České republiky (MZČR). Jeho hlavním cílem je podpora a ochrana lidského zdraví během celého života a snížení výskytu nemocí a úrazů. Tento model programu obsahuje několik dílčích cílů z mnoha oblastí lidského zdraví. Několik cílů se také zaměřuje konkrétně na děti, na jejich zdravý start do života, lepší podmínky k rozvoji zdraví a přístup k lékařské péči (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2008).

Dalším programem, cíleným konkrétně na děti, je program Škola podporující zdraví (ŠPZ). Ten je zaměřen na spolupráci žáků, pedagogů a rodičů. Tento program sdružuje v první řadě školy, které vnímají zdraví jako výsledek vzájemně působících faktorů, zdraví ovlivňujících. Zaměřují se tedy na zdraví dětí, nejen jako na nepřítomnost nemoci, ale zohledňují i bio-psycho-sociální faktory, které se snaží s ohledem na potřeby dětí dále rozvíjet. Garantem a koordinátorem tohoto programu je Státní zdravotní ústav v Praze (Státní zdravotní ústav, 2007).

2.3 Pohybová aktivita

Dostatečné množství pohybové aktivity (PA) je jedním ze základních životních faktorů, nutných pro správný a zdravý vývoj dětského organismu. U zdravých dětí v předškolním a batolecím období se spontánní pohybová aktivita vyskytuje velmi často a zaplňuje všechny jejich čas. Tato PA má většinou podobu krátkých pohybových úseků, které mají rozdílnou intenzitu a trvají v rozmezí několika sekund až minut. Tato schopnost spontánního pohybu ale s věkem ubývá, a už v mladším školním věku je doplňována řízeným pohybem. Tato změna u dětí do určité míry naznačuje jejich zrání. Pokles spontánní aktivity by se ale neměl výrazněji zvyšovat a množství celkového energetického výdeje u dětí by nemělo klesat (Máček a Radvanský, 2011).

Jak uvádí Sigmundová a Sigmund (2015), pojem pohybová aktivita je možné vymezit, jako chování, které zahrnuje různé druhy pohybových aktivit. Jak autoři dále zmiňují, Bouchard, Stephard, Stephens, Sutton a McPherson v roce 1990 definovali pohybovou aktivitu, jako „*jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je zvýšený výdej energie nad klidovou úroveň metabolismu*“ (Sigmundová a Sigmund, 2015, s. 8).

Podle Pastuchy (2011) zahrnuje pohybová aktivita všechny pohybové činnosti člověka, každodenní úkoly související s pohybem, pohybovou reakci, sport a tělesnou výchovu. U dětí je pravidelná pohybová aktivita důležitá k udržení zdraví a zdravého životního stylu, a také k prevenci obezity.

Kromě mnoha pozitivních fyziologických účinků má pohybová aktivita i řadu účinků sociálních. Jejím prostřednictvím se děti seznamují s prostředím, učí se poradit si se svým okolím a získávají tak zkušenosti. Pomocí pohybu se děti zároveň učí, jak ovládnout své tělo, vyjádřit sebe samotné, zhodnotit se, získat sebevědomí, komunikovat s ostatními, naučí se, jak si pomáhat, spolupracovat, ale také vzájemnému srovnávání a soupeření (Pastucha, 2011).

Pastucha (2011) dále zmiňuje, že u dětí mladšího školního věku zaměřujeme pozornost hlavně na rozvoj zdatnosti a na vytvoření si kladného vztahu k pohybovým aktivitám. Děti jsou v tomto období velmi aktivní, osvojují si nové způsoby pohybu a rády se učí novým věcem. Proto je dětem organizovaná forma pohybové aktivity předkládána, co možná nejzábavněji a hravou formou. Je zde snaha docílit toho, aby se pohybová aktivita stala pro děti pravidelnou součástí jejich každodenního režimu. Pohybovou aktivitu s rozvojem tělesné zdatnosti si děti v tomto období většinou zatím ještě nespojují.

2.3.1 Dělení pohybové aktivity

Pohybovou aktivitu lze rozdělit podle různých hledisek. Autoři Frömel, Svozil a Novosad (1999) dělí pohybovou aktivitu do dvou následujících kategorií:

1. Organizovaná pohybová aktivita

- je prováděna pod odborným vedením – trenéra, učitele, vychovatele
- organizována zájmovými institucemi, které se zabývají pohybovou aktivitou
- je realizována formou kroužků, klubů, sportovních oddílů

2. Neorganizovaná pohybová aktivita

- prováděna bez pedagogického nebo jiného odborného vedení
- je spontánní a velmi často podmíněna emocemi
- provozována dle zájmu, aktuálních možností, situace a potřeb daného jedince
- vykonávána nejčastěji ve volné přírodě, jako jsou lesy nebo louky a na prostranstvích k tomu vhodných a určených
- jsou zde zařazeny procházky nebo domácí práce

Podle Kučery a Dylevského (1999) můžeme pohybovou aktivitu rozdělit do následujících tří skupin:

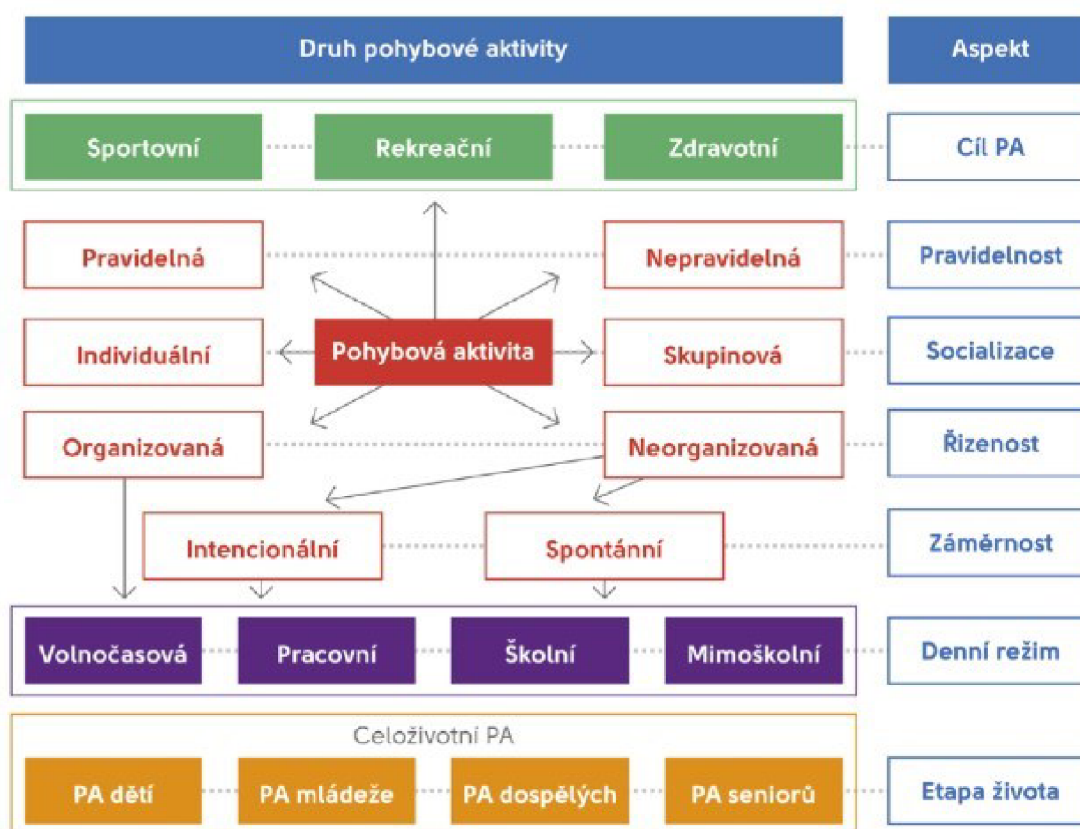
- sportovní pohybová aktivita – prováděna záměrně, jedinec se věnuje sportu, často na profesionální úrovni
- rekreační pohybová aktivita – provozována v rámci naplnění volného času, zvolena s ohledem na zájmy jedince, za účelem odpočinku a zábavy
- zdravotní pohybová aktivita – využívána ve zdravotní oblasti, forma rehabilitace, např. při špatném držení těla

Hodaň (1997) rozlišuje pohybovou aktivitu, kromě pravidelnosti a nepravidelnosti dále z hlediska fyzického zatížení a z hlediska opakování aktivit. Z pohledu fyzického zatížení se pohybová aktivita pak dále dělí na závodní – pohybová aktivita, která zahrnuje plánování a systematickosti, snahou je zde dosáhnout co nejvyšší výkonnosti a hlavním cílem je vítězství na soutěžích, a pohybovou aktivitu rekreační, u které se jedná převážně o regeneraci těla pomocí pohybu a není zde důležitý vysoký sportovní výkon.

Z hlediska opakování aktivit dělíme pohybovou aktivitu na pravidelnou – PA, která je prováděna pravidelně a alespoň jednou týdně a pohybovou aktivitu nepravidelnou – PA, která je provozována spontánně a nepravidelně, často náhodně (Hodaň, 1997).

Jak uvádí autoři Mužík a Süß (2009), dalším možným členěním je na běžnou denní pohybovou aktivitu a na pohybovou aktivitu dovednostní. Běžná denní pohybová aktivita zahrnuje běžné denní rutiny a je součástí každodenního života. Jsou to především běžné denní pohyby, jakými jsou domácí práce, běžná chůze nebo cesta dětí do školy. Pohybové aktivity dovednostního charakteru, jsou aktivity, které jsou prováděny za nějakým konkrétním účelem a jsou záměrně plánované a časově vymezené. Slouží ke zlepšení tělesné zdatnosti, výkonu a potřebujeme k nim vhodné pomůcky, prostor a oděv. Tyto pohybové aktivity bývají měřeny a popisovány jednotkami času a vzdálenosti.

Další možné dělení je podle Sigmundové a Sigmunda (2015) kromě cíle PA, pravidelnosti, socializace, řízenosti a záměrnosti také podle denního režimu a etapy života. Rozlišujeme zde PA volnočasovou, pracovní, školní a mimoškolní a bereme ohled na věkovou kategorii.



Obrázek č. 5 Klasifikace jednotlivých druhů pohybové aktivity (PA) vzhledem k jejím různým aspektům (Sigmundová a Sigmund, 2015)

Kalman, Hamřík a Pavelka (2009) uvádí členění pohybové aktivity podle daných činností. Při těchto činnostech ve velké míře zapojujeme kosterní svalstvo.

Jedná se o aktivity, které můžeme vidět ve schématu níže:



Obrázek č. 6 Struktura pohybové aktivity (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009)

Těmito pohybovými aktivitami, které tvoří obsah skladby denní pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku je nejen aktivní hra, tanec, tělocvičná rekreace, aktivní transport a aktivní domácí práce, ale také tělesná výchova a sport, na které se následně blíže zaměříme (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009).

Tělesná výchova

Tak jako rodina, zároveň i škola ve velké míře působí na pohybový režim dětí a snaží se u nich vytvořit pozitivní vztah k pohybu a sportu. Při nevhodném přístupu ze strany pedagogů nebo spolužáků ale u dětí může dojít k negativnímu postoji ke sportu, v horších případech k úplnému vyhýbání se sportovním aktivitám (Perič a Březina, 2019).

Školní tělesná výchova poskytuje příležitost, jak připravit děti na zdravý životní styl, který ovlivňuje jejich celkový tělesný a duševní rozvoj. Současně učí děti společenským hodnotám, týmovému duchu, toleranci a disciplinovanosti. Děti zde rozvíjí pohybové dovednosti a učí se pohybové základy, které nezbytně potřebují k provozování pohybových aktivit. Žákům dává možnost postupně dosahovat vyšších výkonnostních úrovní a zvyšuje u dětí pravděpodobnost, že se budou pravidelně účastnit pohybových aktivit. V mladším školním

věku není vhodné využívat cvičení, která jednostranně zatěžují pohybový aparát. Zároveň je v tomto věku vhodné, aby děti začaly s pravidelným sportovním tréninkem, rozvíjely obratnost a mrštnost a posilovaly svalstvo, zatím pouze s pomocí vlastní váhy těla (Pastucha, 2011).

Podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) (2020) jsou základní náplní tělesné výchovy žáků na 1. stupni základní školy následující činnosti:

- pohybové hry – pohybové hry s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající výšce a věku dětí
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným sportovním náčiním spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- plavání–základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika)
- lyžování, bruslení – podle podmínek školy základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- další pohybové činnosti – podle podmínek školy a zájmu žáků

Žáci mladšího školního věku se v tělesné výchově učí také základní organizaci prostoru a aktivit vykonávaných ve známém prostředí, zásadám správného jednání a chování při sportu, pravidla osvojovaných pohybových činností, měření pohybových výkonů a zkouší si základní pohybové testy (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV), 2020).

Perič a Březina (2019) zmiňují, že vliv tělesné výchovy se u dětí projevuje hned v několika oblastech. Kromě větší fyzické zdatnosti u nich sportovní aktivita uvolňuje napětí, kladně působí na motivaci a vůli a značně ovlivňuje také inteligenci. Ve školách má ale tělesná výchova často nedostatky v nedostačující fyzické aktivitě u dětí a jejím nevhodném provedení ze strany pedagogů. Pohybovou aktivitu u dětí je možné realizovat také formou krátkých a jednoduchých cvičení, zařazovaných do ostatních hodin nebo v rámci přestávek. Zatím ale tyto možnosti jsou součástí denního režimu ve školách jen v omezeném množství. Fyzická aktivita

děti často není během volných hodin a přestávek vysoká. K jejímu zvýšení by stačilo umožnit dětem například přístup na školní hřiště nebo samotná motivace dětí k aktivnímu trávení přestávek ze strany učitelů (Perič a Březina, 2019).

Součástí celkové školní pohybové aktivity jsou tedy také aktivně trávené přestávky a tělovýchovné (pohybové) chvílky v průběhu výuky.

Hnízdilová (2006) uvádí, že Nováček, Mužik a Kopřivová (2001) popisují tělovýchovnou chvílku jako krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou je možné vložit do jakékoliv vyučovací hodiny. Tato forma pohybové aktivity trvá přibližně 2-3 minuty. Je vhodná v případech, kdy jsou děti unavené, pro zpestření výuky a pozitivně ovlivňuje pozornost žáků.

Pohybové chvílky vedou děti k návykům pravidelné pohybové činnosti, k potřebě pohybu a pokud jsou vhodně prováděny, i ke správnému držení těla. Do tělovýchovných chviliek mohou být zařazovány i netradiční pohybové činnosti. Při pravidelném opakování lze u dětí dosáhnout zafixování schopností aktivní relaxace při pocitu únavy. K nejčastějším formám motivace řadíme říkanku, písničku nebo hudbu (Hnízdilová, 2006).

Volný čas a sport

Slepičková (2005) uvádí, že pojetí volného času, jako doby se využívá k hodnocení jeho naplně, která může být velmi rozmanitá a volný čas může být naplněn velkým množstvím činností, ale i nečinností.

Podle Hofbauera (2004) je volný čas doba, ve které člověk nevykonává žádné činnosti, které by souvisely s tlakem, který vyplývá z jeho postavení ve společnosti. V tomto čase člověk vykonává činnosti dobrovolně a s radostí. Volnočasová činnost s sebou přináší pocity uspokojení a její hlavní funkcí je zábava, odpočinek a osobní rozvoj. Současně s tím je třeba volný čas dětí ovlivňovat. Pedagogickému ovlivňování se v současné době ve velké míře věnuje pedagogika volného času. Instituce a aktivity zabývající se volným časem dětí se uplatňují ve škole i v rodině.

Jak Perič a Březina (2019) uvádí, osobnost dětí ovlivňuje to, s jakými genetickými předpoklady se narodí. Velký podíl má na jeho vývoj ale prostředí, ve kterém vyrůstá, a proto má právě působení rodiny významný vliv i na volný čas dětí a výběr sportů, kterým se poté děti aktivně věnují. Pro děti mladšího školního věku jsou rodiče stále ještě významným vzorem a

děti od nich přebírají určité vzorce chování a současně i návyky k pohybu. Je velmi důležité, aby sami rodiče byli aktivní a děti v pohybu podporovali. Autoři dále zmiňují, že je prokázáno, že v rodinách, ve kterých se alespoň jeden rodič věnuje sportu, jsou zde sportovně aktivnější i děti. V případě, že jsou v rodině sportovně aktivní oba rodiče, je u dětí pravděpodobnost, že budou také sportovat ještě vyšší.

Podle Polákové (2019) by měl být sport pro děti v první řadě zábavou a nemělo by u nich docházet k přetížení organismu velkou zátěží. Nejvhodnější variantou je pro mladší školní děti všesportovní kroužek, který by měl být různorodý, pro děti zábavný a současně rozvíjet a koordinovat všechny svalové skupiny. V rámci sportovního kroužku by měly děti během školního roku vyzkoušet velké množství různých sportů a pohybových aktivit. Vhodnými sporty pro děti na 1. stupni základní školy je atletika, gymnastika, úpolové sporty, nebo také lezení na umělé stěně, kde dochází k rovnoměrnému procvičení celého těla nebo běžná chůze v rámci turistiky.

Pastucha (2011) zmiňuje, že nejvhodnějšími sporty pro děti mladšího školního věku a zároveň sporty pozitivně ovlivňujícími zdraví jsou plavání, cyklistika, tanec, míčové hry a atletika. Jednotlivé sporty dále blíže charakterizuje:

- Plavání – pro děti je vhodné z mnoha hledisek, při plavání se pravidelně střídá svalové napětí s relaxací, má pozitivní vliv na pohybový aparát, srdce, cévy a dýchací soustavu, odlehčuje nosným kloubům
- Cyklistika – je druhý nejpřirozenější pohyb hned po chůzi, pro děti velmi přitažlivý a dostupný sport, nejvíce zde pracují svaly dolních končetin a aktivují se také břišní, zádové svaly a svaly trupu
- Tanec – pro děti je tato pohybová aktivita velmi atraktivní a jsou pro ni dobře motivovány, přispívá ke koordinovanému pohybovému projevu, posiluje svalstvo dolních končetin a zlepšuje činnost oběhového systému
- Míčové hry – střídá se zde více pohybových dovedností, pravidelné a časté střídání cyklických pohybů, pro děti dobře dostupné
- Atletika – ve svých jednotlivých složkách zahrnuje všechny základní pohybové vzorce a různorodé pohybové činnosti, u dětí podporuje všestranný rozvoj a nabízí široké spektrum sportovních aktivit

Každý rodič se snaží nalézt oblast, pro kterou má jeho dítě správné předpoklady. Je zde velká pravděpodobnost, že bude v této oblasti úspěšné a daná činnost ho bude bavit. Perič a Březina (2019) pomocí uvedeného schéma popisují strukturu sportovních předpokladů u dětí. Struktura sportovních předpokladů se skládá z faktorů techniky, taktiky, kondice, osobnostních a somatických faktorů.



Obrázek č. 7 Základní struktura sportovních předpokladů (Perič a Březina, 2019)

Pohybová činnost je pro děti nezbytnou životní potřebou. Není ale nezbytně nutné přikládat až moc velkou váhu jejich dosahovaným pohybovým výkonům a sportovním výsledkům. Je důležité soustředit se hlavně na utváření pozitivních postojů a zájmů dětí o pohybovou činnost (MUNI, 2019).

2.3.2 Doporučení pro pohybovou aktivitu

Podle Pastuchy (2011) by mělo dítě aktivním pohybem trávit stejný čas, jako tráví ve škole. Ideálně by to mělo být 5 hodin denně. Nedostatečný podíl hodin tělesné výchovy ve školách a neúčast dětí na další pravidelné pohybové aktivitě má za následek prohlubující se energetickou dysbalanci. U dětí se tak více prohlubuje rozdíl v celkovém energetickém příjmu a výdeji, kolem 7. roku nastává krizové období pro rozvoj dětské obezity.

Zdravotní stav dětí v mladším školním věku a jejich následný vývoj a zdraví v dospělosti může ohrožovat nízká pohybová aktivita. Mnozí pediatři a pedagogové doporučují, že ke

správnému vývoji potřebuje dítě v tomto období alespoň 1 hodinu plné pohybové aktivity za den (Máček a Radvanský, 2011).

Z názorů zahraničních i českých odborníků vyplývá, že by se děti mladšího školního věku měly pohybovat alespoň 90 minut denně se střední nebo vyšší intenzitou zatížení. Tato doba může být rozložena i do jednotlivých úseků, například po 5-10 minutách. Důležitým předpokladem ke správné PA u školních dětí jsou tedy i pohybově rekreační přestávky ve škole. Některé studie prokazují, že se děti na 1. stupni základní školy pohybují přibližně tři hodiny denně. Jedná se ale o pohyb s celkovou nízkou intenzitou zatížení, jakým je například chůze, procházky se psem, nenáročná domácí práce nebo sebeobslužné činnosti. I když jsou tyto pohybové aktivity také zdraví prospěšné, chybí u nich větší intenzita a dostatečné zatížení všech hlavních svalových skupin, které u dětí rozvíjí zdatnost a větší flexibilitu. Na základě četných výzkumných šetření je dětem doporučováno vykonat více než 12000 kroků denně. Počet kroků si děti mohou samy kontrolovat na základě krokoměřů, které jsou dnes cenově dostupné a pro děti také atraktivní (MUNI, 2019).

Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation, 2022) také doporučuje, aby děti školního věku vykonávaly pohybovou aktivitu v průměru alespoň 60 minut denně. Fyzická aktivita by měla být středně intenzivní až intenzivní a měla by alespoň 3 dny v týdnu zahrnovat také intenzivní aerobní aktivity a současně i ty, které posilují svalstvo.

Nedostatečná pohybová aktivita

Nedostatek pohybu je celosvětovým problémem. Pohybová inaktivita má negativní dopad na systémy zdravotnictví, životního prostředí, ekonomiku a kvalitu života (World Health Organisation, 2022).

Nedostatek pohybu není pocíťován tak intenzívně, jako nedostatek potravy nebo tekutin. Pohybová činnost je ale pro správné fungování všech orgánů v těle a mentální vývoj dětí nepostradatelná. Pohyb je důležitý pro vývoj kostry a pro držení těla v různých polohách, jakými je chůze, běh, stání nebo sezení. Svalový aparát se u dětí vyvíjí již od narození a pozitivně ho ovlivňuje přirozený pohyb, kterým je u takto malých dětí například lezení. Po zahájení školní docházky se ale spontánní pohyb u dětí rychle vytrácí a pohybová aktivita je v mnoha případech omezena pouze na výuku tělesné výchovy (MUNI, 2019).

Podle Vašíčkové (2016) je hlavní příčinou nedostatečné pohybové aktivity chybějící motivace. Její nedostatek může být způsoben předchozími negativními zkušenostmi nebo formou tělesné výchovy, kde nácvik určitých pohybových dovedností sice probíhá, ale nevede často k podnícení touhy a zájmu si pohybovou aktivitu uchovat.

Jak uvádí Krejčí, Tilinger a Hošek (2018), pohyb je jednou ze základních fyziologických potřeb člověka a pokud je ho nedostatek, může to vyvolat různé zdravotní a výkonové problémy. Kromě snižování tělesné zdatnosti nastává u dětí neschopnost naplno se realizovat v každodenních aktivitách, plně se zapojovat do všech aktivit ve škole a do volnočasových aktivit. Za jeden z nejčastějších následků nedostatečné pohybové aktivity je považována nadváha a obezita a následné komplikace s nimi spojené. Nepravidelné provádění pohybové aktivity nebo její nedostatek mají své důvody. Může nimi být úraz nebo nemoc, nedostatek času, špatná dostupnost, nepříznivé počasí, nevhodné prostředí nebo také nebezpečnost dané aktivity (Krejčí, Tilinger a Hošek, 2018)

U dětí v mladším školním věku začíná převládat sedavý způsob života, který zahrnuje jak sezení v lavici a u domácích úkolů, tak i u televize, u počítače nebo také v dopravních prostředcích. Dochází tak k nepřiměřenému tělesnému zatěžování organismu, oslabování svalů a ke zhoršení celkové tělesné zdatnosti dětí. Dochází také ke vzniku svalové dysbalance, která se nejprve projevuje v ochablém držení těla s následným vývojem ortopedických potíží v pozdějších letech. Toto oslabení je aktuálně závažným zdravotním problémem dětí již v období mladšího školního věku a podle mnohých průzkumů se týká okolo 50 % dětské populace. Absence déletrvajícího intenzivnějšího zatížení velkých svalových skupin (tzv. aerobního zatížení) přispívá ke vzniku kardiovaskulárních, respiračních i endokrinních onemocnění a podporuje nadváhu i obezitu a nepříznivě ovlivňuje složení těla (MUNI, 2019).

Podle Machové a Kubátové (2015) je nejčastější příčinou nadváhy a obezity nadměrný příjem potravin spojený s nízkou pohybovou aktivitou. K přejídání existuje několik důvodů. Jedním z nich je neomezovaná chuť k jídlu, dále záměrné překrmování dětí nebo zvýšený příjem potravy během stresu. Příčinou vzniku obezity mohou být i rodinné návyky, forma stravování a nadměrná konzumace sladkých a tučných jídel. Nedostatek pohybu má kromě nadváhy a obezity negativní dopad na celkové lidské zdraví a je příčinou mnohých onemocnění, jakými jsou ve velké míře kardiovaskulární onemocnění, nemoci trávicího ústrojí, onemocnění kosterního a svalového aparátu a poruchy spánku. Nezájem a nechť k vykonávání pohybových aktivit může být znatelná již u žáků v mladším školním věku.

2.3.3 Pohybový režim dětí

Schopnost správně zvládat pohyb je podle Pastuchy (2011) limitována řadou faktorů, jakými je věk, stupeň psychomotorického vývoje, pohlaví, genetické predispozice, aktuální zdravotní stav, zdatnost, výkonnost, sociální, kulturní a geografické zázemí.

Podle odborné publikace Pohyb a výživa (2014) zpracované pro učitele 1. stupně základní školy představuje pojem pohybový režim soubor pravidelných pohybových činností, které patří do denního režimu člověka. Jsou to veškeré sportovní i nespportovní činnosti, které mají pohybový charakter a jsou prováděny v práci, u dětí ve škole i ve volném čase. Důležité je zde jejich pravidelné opakování. U většiny dětí se pohybový režim tvoří na základě vnějších vlivů, které představuje nejvíce denní režim školy a rodiny. Pro děti mladšího školního věku je důležité vytvořit povzbuzující prostředí pro jejich pohybový i výživový režim a snažit se ho dodržovat nejen ve škole, ale i mimo školu.

Dostatečné množství pohybu a odpovídající výživa patří k základním životním potřebám dětí. Mnohé studie ale dokazují, že pohybový a výživový režim většiny žáků těmto potřebám neodpovídá. Jedná se jak o pobyt dětí ve škole, tak i o trávení jejich volného času. Následkem toho je nevyrovnaný příjem a výdej energie, narůstání dětské obezity a dalších zdravotních oslabení, které vychází z nevhodného pohybového a výživového chování dětí. Je prokázáno, že dny, kdy nemají děti v rozvrhu hodin tělesnou výchovu se během pobytu ve škole běžně pohybují pouze asi 10-15 minut. Ostatní čas strávený ve škole prosedí. Zároveň i během dobře a vhodně organizované hodiny tělesné výchovy se jednotlivé děti pohybují pouze okolo 20-25 minut. Velké množství z nich také ráno doma nesnídá ani nepije a odpoledne tráví dalších několik hodin bez pohybové aktivity u televize, počítače, nebo u domácích úkolů (Pohyb a výživa, 2014).

Podle autorů Mužíka a Mužíkové (Pohyb a výživa, 2014) by měla být cesta ke zdravému životnímu stylu snadná a přirozená. Podstatné je zlepšit pohybový a výživový režim žáků a zároveň jejich pohybovou a výživovou gramotnost. V oblasti pohybu je zdůrazněno 6 priorit (6 P), které odpovídají aktuálním potřebám dětí. K jejich realizaci je ale zapotřebí aktivní zapojení školy a rodiny.

Níže je vypsáno všech šest těchto pravidel:

1. pravidelnost
2. pestrost
3. přiměřenost
4. příprava
5. pravdivost
6. pitný režim

Protože je škola institucí, která ve velké míře pohybový režim dětí ovlivňuje, uvedeme si zde dle (Pohyb a výživa, 2014) následně šest pravidel, týkajících se základních škol a toho, jak by se k těmto pravidlům a prioritám měli stavět učitelé a vychovatelé a škola samotná:

1. Pravidelnost v oblasti pohybu

- škola se snaží vytvářet co nejlepší podmínky pro pravidelnost pohybového režimu žáků
- učitelé a vychovatelé každý den zařazují do školního režimu nejrůznější formy pohybových aktivit, aby docílili toho, že se žáci během pobytu ve škole pravidelně pohybují

2. Pestrost v oblasti pohybu

- škola nabízí žákům velké množství pohybových aktivit, které mají za úkol uspokojit odlišné pohybové potřeby žáků
- učitelé a vychovatelé zařazují pestré činnosti nejen do výuky tělesné výchovy, ale i do dalších forem pohybových aktivit

3. Přiměřenost v oblasti pohybu

- škola chápe a respektuje individuální předpoklady žáků a bere ohled na přiměřené fyzické zatěžování žáků
- učitelé a vychovatelé vybírají přiměřenou obtížnost úkolů i fyzického zatížení žáků

4. Příprava v oblasti pohybu

- škola dbá na kvalitní přípravu učitelů vztahující se k realizaci všech forem tělesné výchovy i k celkovému pohybovému režimu žáků
- učitelé a vychovatelé jsou vždy připraveni na výuku, mají připravený cílený obsah, konkrétní činnosti, promyšlenou organizaci a jsou připraveni řešit nečekané situace

5. Pravdivost v oblasti pohybu

- škola si zakládá na pravdivosti a správnosti informací předkládaných žákům
- učitelé a vychovatelé dbají na pravdivost při hodnocení soutěží a na pravdivost informací o vlivu a přínosu pohybu na člověka
- je důležité, aby žáci věděli, proč se rozcvičují a proč se pohybují, proč je dobré se při pohybu zadýchat a přiměřeně se unavit
- neméně důležitá je pravdivost v hodnocení žáků, zde nerozhodují výkonnostní normy, ale osobní změny ve výsledcích a individuální zlepšení každého žáka

6. Pitný režim v oblasti pohybu

- škola umožňuje dodržovat pitný režim žáků při pohybových aktivitách, pitný režim je dětem připomínán, výhradně po aktivním pohybu a při teplém počasí

Pohybová gramotnost

Pohybový a výživový režim žáků by se měl utvářet také na základě jejich odpovídající pohybové a výživové gramotnosti, kterou by měl ovlivňovat a formovat obsah výuky v oblasti pohybu a výživy (Pohyb a výživa, 2014).

Jak uvádí Vašíčková (2016), pohybovou gramotnost lze chápat jako způsobilost a motivaci využívat vlastní pohybový potenciál a zároveň významně přispět ke kvalitě života. Hraje zde roli kultura a společnost, ve které se člověk nachází. Pojem pohybová gramotnost označuje určitou úroveň vzdělání v oblasti pohybu a nejedná se pouze o druh pohybu, ale i o kvalitu pohybových dovedností a schopností, vědomostí o pohybu a pohybové zdatnosti. Do určité míry jsou zde zahrnuty i postoje a pohybové chování jedince. Pohybovou gramotnost se nejde zcela naučit. Jde spíše o kvalitativní úroveň získanou pohybovým i vědomostním učením v celoživotním procesu. Nejedná se pouze o pohybovou gramotnost v souvislosti se školou, ale o celoživotní hodnotu každého člověka. Pohybová gramotnost je podporována v různých sférách, jak můžeme vidět níže.



Obrázek č. 8 Podpora pohybové gramotnosti v jednotlivých sférách (Vašíčková, 2016)

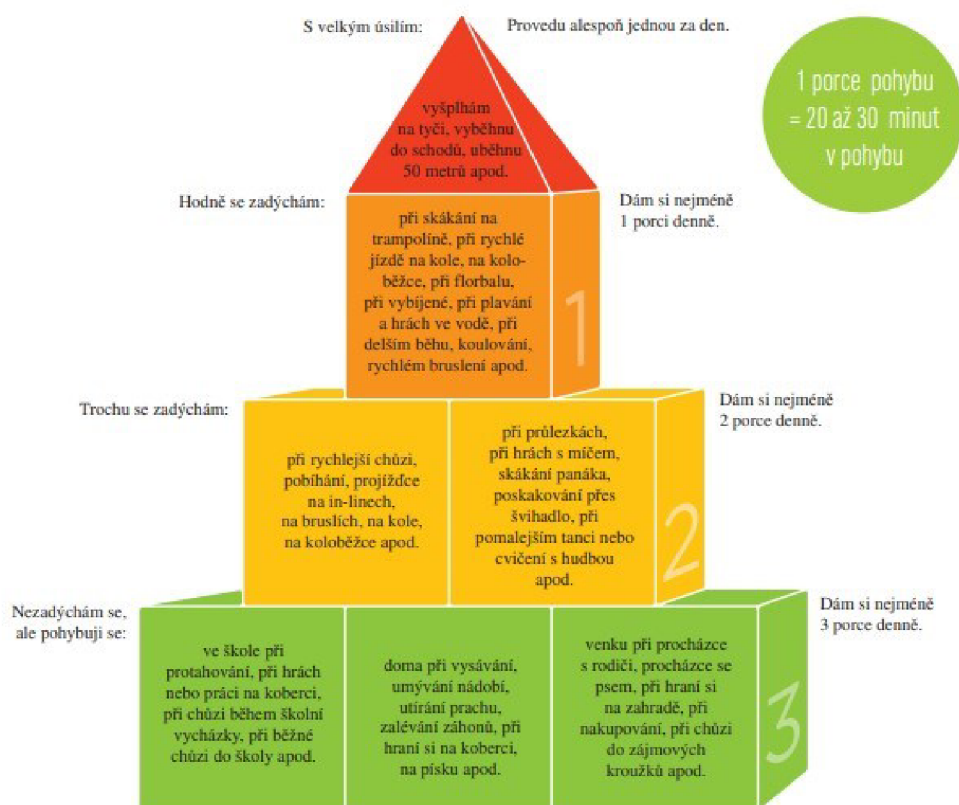
Kromě pojmu pohybová gramotnost se vymezuje i pojem pohybová kompetence, který vysvětluje, že při pohybu nejde pouze o kvalitu dovedností dětí, ale také o vědomosti, zkušenosti a uvědomělé a bezpečné provádění pohybových aktivit při uplatňování osvojených dovedností (MUNI, 2019).

Pohybová pyramida

Pokud se budeme snažit dodržet zásadu přiměřenosti, názornosti a tvořivosti, je vhodné využít při vytváření pohybové gramotnosti u dětí mladšího školního věku pohybovou pyramidu, pomocí níž se mohou děti v této problematice orientovat (MUNI, 2019).

Žáci se s pomocí pyramidu pohybu učí rozlišovat různé druhy pohybových aktivit, rozdílnou intenzitu zatížení (námahy) rozdílnou dobu trvání pohybových aktivit a jejich rozdílnou frekvenci, která se projevuje četností pohybových aktivit během dne. Každý žák může mít vlastní podobu pohybové pyramidy v závislosti na individuálních preferencích pohybových aktivit (Pohyb a výživa, 2014).

Prostřednictvím této pyramidy jsou žáci seznámeni nejen s formami pohybových aktivit, jakými je například cesta do školy pěšky, pohybově aktivní přestávka nebo sportovní kroužky, ale i s jejich doporučeným množstvím. Pohybová pyramida se skládá z několika různých pater (MUNI, 2019).



Obrázek č. 9 Pyramida pohybu se zdůrazněním různých pohybových aktivit (Pohyb a výživa, 2014)

Motivace k PA

Podle Periče a Březiny (2019) je motivace určitá potřeba překonat sami sebe, být první a dokázat splnit cíl, který si určíme. V oblasti pohybové aktivity dělí motivaci do dvou kategorií:

- motivace prožitková – zažít něco, na co budu rád vzpomínat, hrát si, zažít zábavu
- motivace mít pocit úspěchu – dokázat nebo umět něco, co ostatní nedokážou, moci srovnávat své schopnosti s ostatními

Příjemný prožitek vycházející z motivace je stav přiměřeného vzrušení, kdy se prolíná strach, nadšení a vzrušení. Pokud není vzrušení dostatečně velké, činnost dětí většinou nebaví a nudí je a nastává negativní prožitek. Při vysoké míře rozrušení nastává naopak pocit úzkosti a strachu. Každé dítě má jinou hladinu rozrušení, a proto je důležité rozpoznat její optimální hodnoty (Perič a Březina, 2019).

2.3.4 Programy a projekty k podpoře pohybové aktivity

Projekt pohyb do škol

Tento projekt se zabývá motivací žáků základních a středních škol ke zdravému životnímu stylu a posílení jejich fyzické a psychické kondice. Je realizován v oblasti vzdělávání ke zdraví a jeho součástí je i vzdělávání pedagogických pracovníků a snaha o začlenění myšlenek tohoto projektu do vzdělávacích programů ve školách v Olomouckém kraji (Pohyb do škol, 2022).

Program pohyb a výživa

Tento program poskytuje stručné návody a metodické materiály nejen pro učitele a vychovatele, ale i pro vedoucí pracovníky školních jídelen, rodiče žáků a pro samotné žáky. Na základě tohoto programu zvolené pilotní školy vyhodnocují své přístupy k pohybovému a výživovému režimu žáků. Nositelem tohoto projektu je Národní ústav pro vzdělávání (Metodický portál RVP, 2015).

Hlavním obsahem pokusného ověřování je navození změn v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol. Dlouhodobým cílem Pohybu a výživy je zlepšení pohybového a výživového chování žáků ve škole i mimo školu. Pokusné ověřování je zaměřeno na pedagogy základních škol, žáky 1. stupně a jejich rodiče (Metodický portál RVP, 2015).

Sazka Olympijský víceboj

Jedná se o jeden z největších sportovních projektů v České republice, který je určený žákům základních škol. Ty se mohou do tohoto projektu zapojit s dětmi v rámci hodin tělesné výchovy. Pro 1. stupeň základních škol je vhodné zapojení se do Olympijského diplomu, pro žáky na druhém stupni do Odznaku všestrannosti. Děti se mohou ale zapojit do obou částí. Je zde i kategorie pro děti s handicapem, která je nazvána Paralympijská výzva (Sazka Olympijský víceboj, 2018).

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Metodologie výzkumu

K dosažení cílů práce bylo zvoleno kvantitativně orientované šetření. Chráska (2007, s. 12) definuje kvantitativně orientovaný výzkum jako „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy.*“ Ke sběru dat byl zvolen dotazník, který je jednou z nejrozšířenějších pedagogických výzkumných metod. Dotazník představuje soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, na které dotazovaná osoba (respondent) písemně odpovídá (Chráska, 2007, s. 163).

Metoda dotazníkového šetření byla vybrána vzhledem k záměru oslovit co největší počet respondentů, zároveň zachovat jejich anonymitu. Nevýhoda dotazníkové metody je ale například v nemožnosti později dovysvětlit danou odpověď respondentů a ve relativním zjednodušení dané reality. Dotazník byl vypracován na základě vlastní konstrukce (nestandardizovaný dotazník) a na základě teoretických poznatků z prostudované literatury a pouze pro potřeby diplomové práce.

Dotazník obsahuje 26 otázek, z toho první 4 otázky jsou demografického charakteru a otázka 5 a 6 je zaměřena na somatické údaje dětí. Otázky mají několik podob, uzavřené otázky s výběrem pouze jedné odpovědi, uzavřené otázky s několika možnými odpověďmi a otázky otevřené.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumné šetření bylo realizováno na jaře roku 2022 a výzkumný soubor tvořilo celkem 113 žáků z 1. stupně základních škol. Konkrétně se jednalo o žáky 3. – 5. tříd. K realizaci výzkumného šetření byly vybrány následující dvě základní školy. Základní škola Litovel, Vítězná 1250 (ZŠ Litovel Vítězná) byla zvolena z toho důvodu, že jsem zde vykonávala souvislou pedagogickou praxi a bylo mi umožněno zde výzkum realizovat. Druhou základní školou byla Základní škola a Mateřská škola Náklo (ZŠ Náklo). Výzkumného šetření se účastnili chlapci a dívky z šesti různých tříd ve věkovém rozmezí 8 až 12 let.

Z celkového počtu respondentů bylo:

- 42 chlapců (37,2 %)
- 71 dívek (62,8 %)

3.3 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření probíhalo formou online dotazníku, který byl vytvořen v prostředí Google Forms. Tento dotazník byl následně za spolupráce s učiteli předložen žákům prostřednictvím přiložení daného odkazu do školního prostředí pro online výuku (Škola online). Žáci byli také seznámeni s výzkumem a s použitím získaných dat pro potřeby realizace diplomové práce. Vyhodnocení výzkumu probíhalo v programu Microsoft Excel.

3.4 Výzkumné otázky

Hlavním cílem diplomové práce bylo zhodnotit pohybovou aktivitu v denním režimu dětí mladšího školního věku. Dále bylo stanoveno několik dílčích cílů.

K naplnění cílů práce byly zvoleny následující výzkumné otázky:

VO1: Dosahují dívky mladšího školního věku nižšího vzrůstu než chlapci?

VO2: Jsou chlapci v rámci týdne více pohybově aktivní než dívky?

VO3: Tráví děti mladšího školního věku svůj volný čas spíše aktivně či spíše pasivně?

VO4: Dopravují se děti do školy častěji dopravními prostředky než pěšky?

VO5: Jakým způsobem jsou děti mladšího školního věku motivovány k pohybové aktivitě?

VO6: Jaký je vztah dětí mladšího školního věku ke školní tělesné výchově?

4 VÝSLEDKY A ANALÝZA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

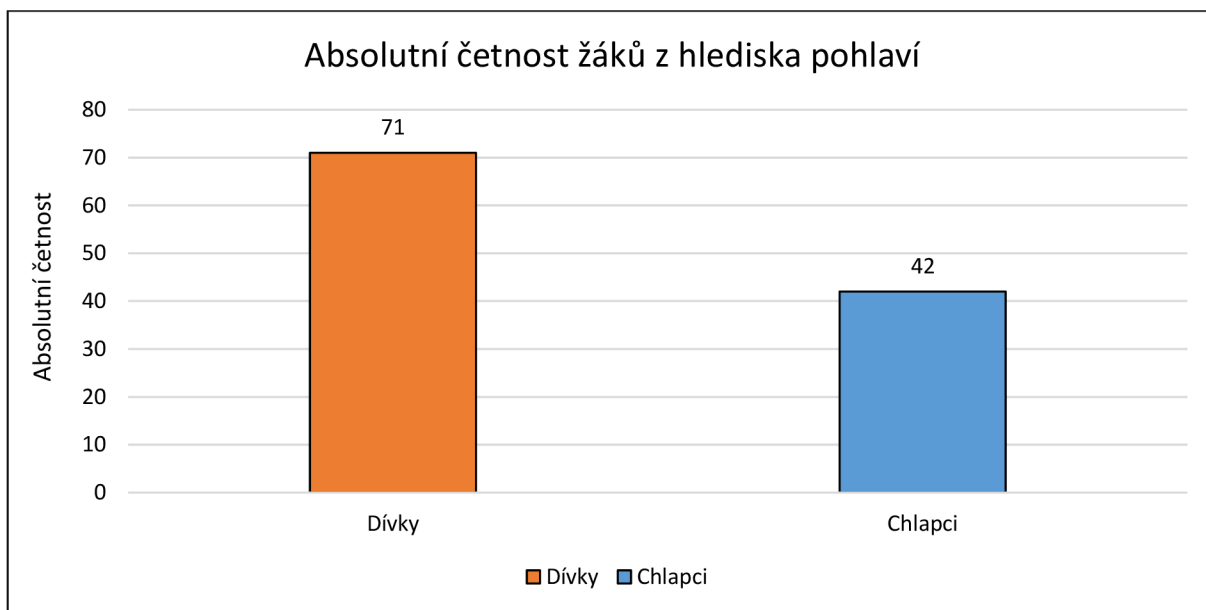
Tato kapitola zahrnuje výzkumnou část diplomové práce a formou tabulek a grafů jsou zde znázorněny a následně analyzovány výsledky dotazníkového šetření.

Otázka č. 1: Označ svoje pohlaví.

Z tabulky č. 2 a grafu č. 1 můžeme vyčíst zastoupení dívek a chlapců z dotazníkového šetření. Z celkového počtu 113 žáků bylo 71 dívek a 42 chlapců. Z tohoto zjištění vyplývá, že je v našem výzkumném souboru větší zastoupení dívek.

Tabulka č. 2 Četnost žáků z hlediska pohlaví

Výzkumný soubor	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Celkem	113	100 %
Dívky	71	63 %
Chlapci	42	37 %



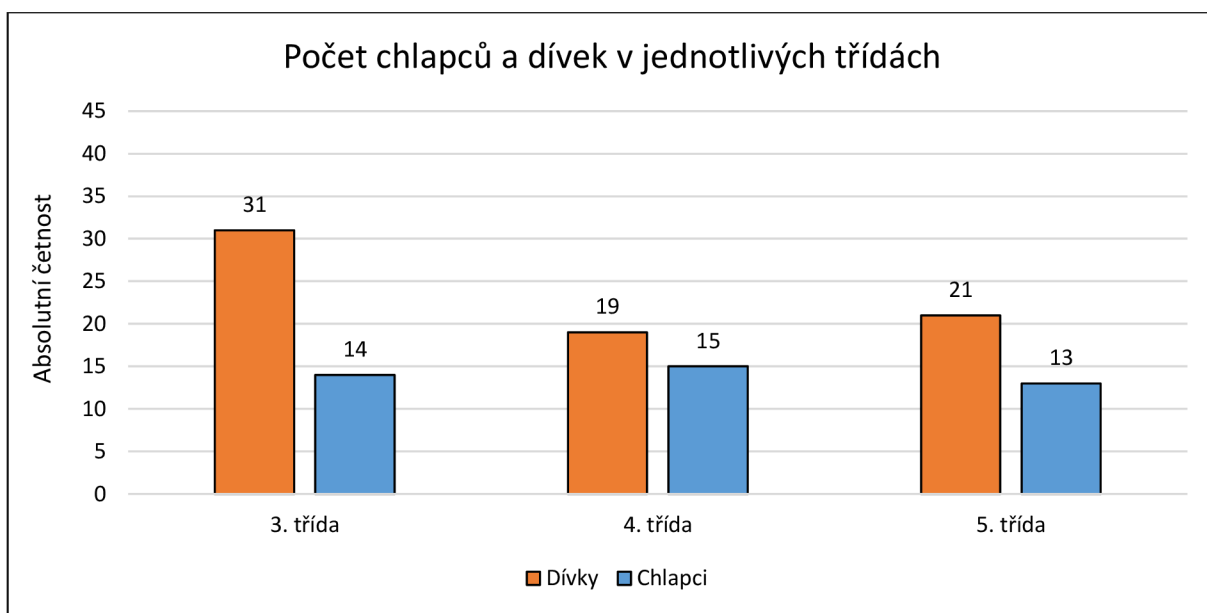
Graf č. 1 Četnost žáků z hlediska pohlaví

Otázka č. 2: Vyber třídu, do které chodíš.

Tabulka č. 3 a graf č. 2 představují počet chlapců a dívek v jednotlivých třídách. Z celkových šesti zapojených tříd 3. - 5. ročníku chodí do 3. třídy 31 dívek a 14 chlapců, do 4. třídy 19 dívek a 15 chlapců a do 5. třídy 21 dívek a 13 chlapců. V každém dotazovaném ročníku převládá počet dívek. Jednotlivé třídy jsou zde v takřka vyrovnaném počtu.

Tabulka č. 3 Počet chlapců a dívek v jednotlivých třídách

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
3. třída	31	14	27 %	12 %
4. třída	19	15	17 %	13 %
5. třída	21	13	19 %	12 %



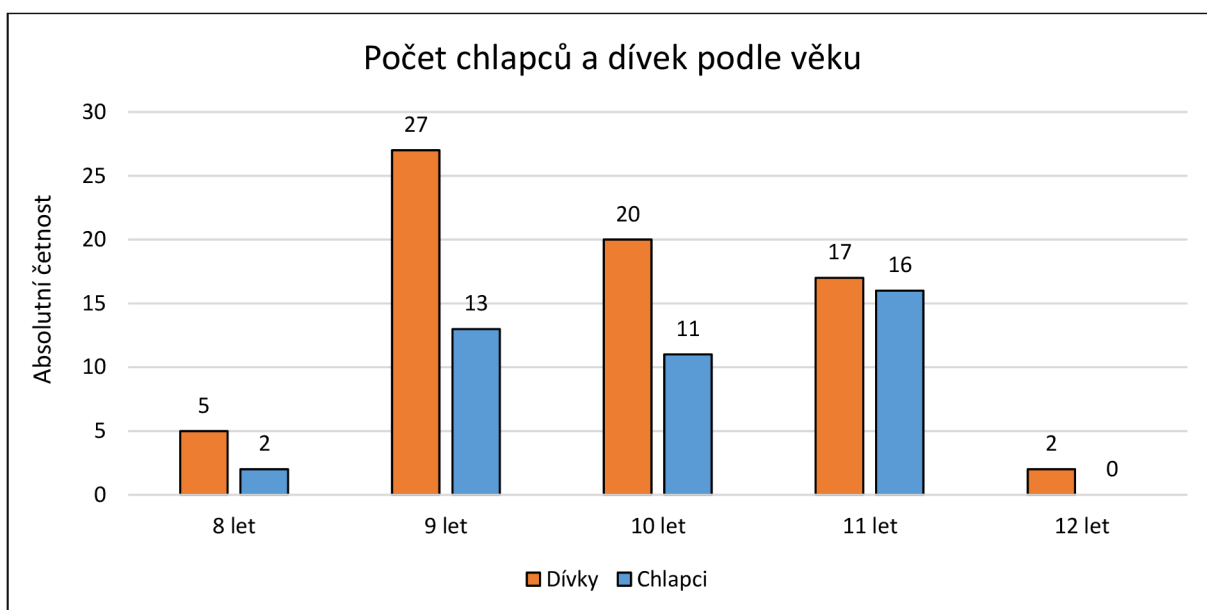
Graf č. 2 Počet chlapců a dívek v jednotlivých třídách

Otázka č. 3: Kolik je ti let?

Z tabulky č. 4 a grafu č. 3 vyplývá, že rozsah věku třech dotazovaných ročníků je v rozmezí 8-12 let. Věková kategorie 8 a 12 let byla zastoupena nejméně, kdy chlapci ve věku 12 let nebyli zastoupeni vůbec. Dívky s věkem 12 let jsou ve třídě nejspíše z důvodu odkladu, protože v 5. třídě 1. stupně základní školy dosahují žáci věku 11 let. Nejvíce dívek bylo ve věku 9 let a nejvíce chlapců ve věku 11 let.

Tabulka č. 4 Věkové rozmezí žáků

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
8 let	5	2	4 %	2 %
9 let	27	13	24 %	12 %
10 let	20	11	18 %	10 %
11 let	17	16	15 %	14 %
12 let	2	0	2 %	0 %



Graf č. 3 Věkové rozmezí žáků

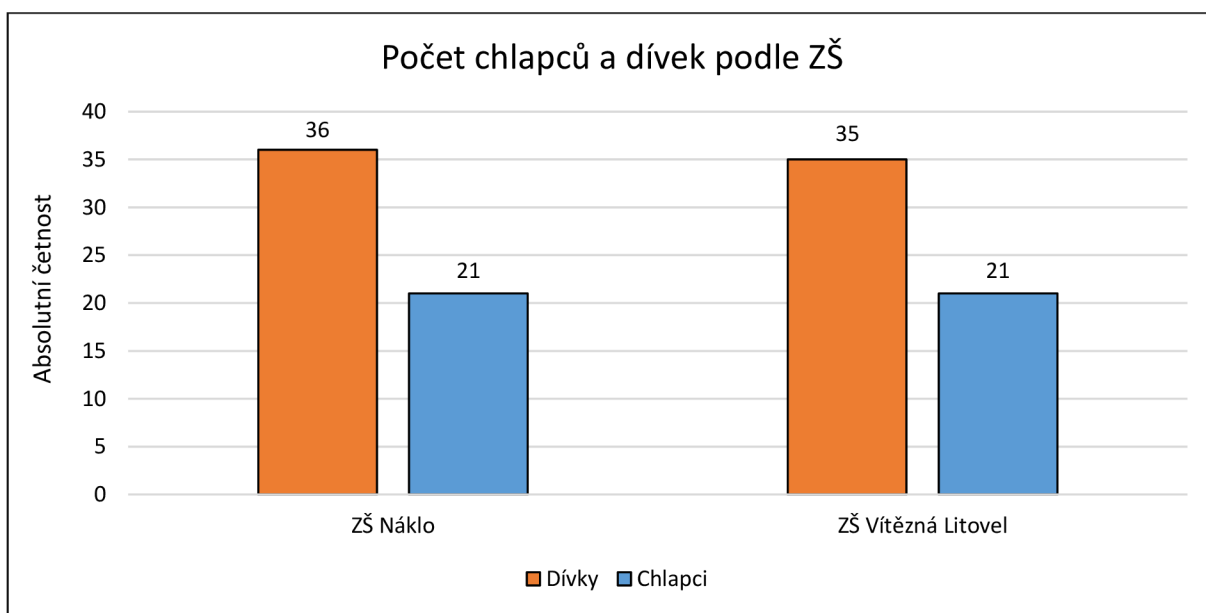
Otázka č. 4: Vyber školu, do které chodíš.

Celé dotazníkové šetření probíhalo v několika třídách na dvou různých školách. V této otázce si žáci tedy vybírali pouze ze dvou odpovědí. Volba dvou škol byla z důvodu získání rozsáhlejšího testovacího vzorku a dosažení relevantnějších výsledků.

Data jsou uvedena v tabulce č. 5 a grafu č. 4, kde si můžeme všimnout, že rozložení mezi školami je rovnoměrné jak u zastoupení dívek, tak i chlapců. Z těchto dat můžeme zjistit, že na uvedených dvou školách v rámci testovacích tříd studuje více dívek než chlapců.

Tabulka č. 5 Počet chlapců a dívek podle ZŠ

Výzkumný soubor	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
ZŠ Náklo	36	21	32 %	19 %
ZŠ Vítězná Litovel	35	21	31 %	19 %



Graf č. 4 Počet chlapců a dívek podle ZŠ

Otázka č. 5: Jaká je tvoje tělesná výška? (cm)

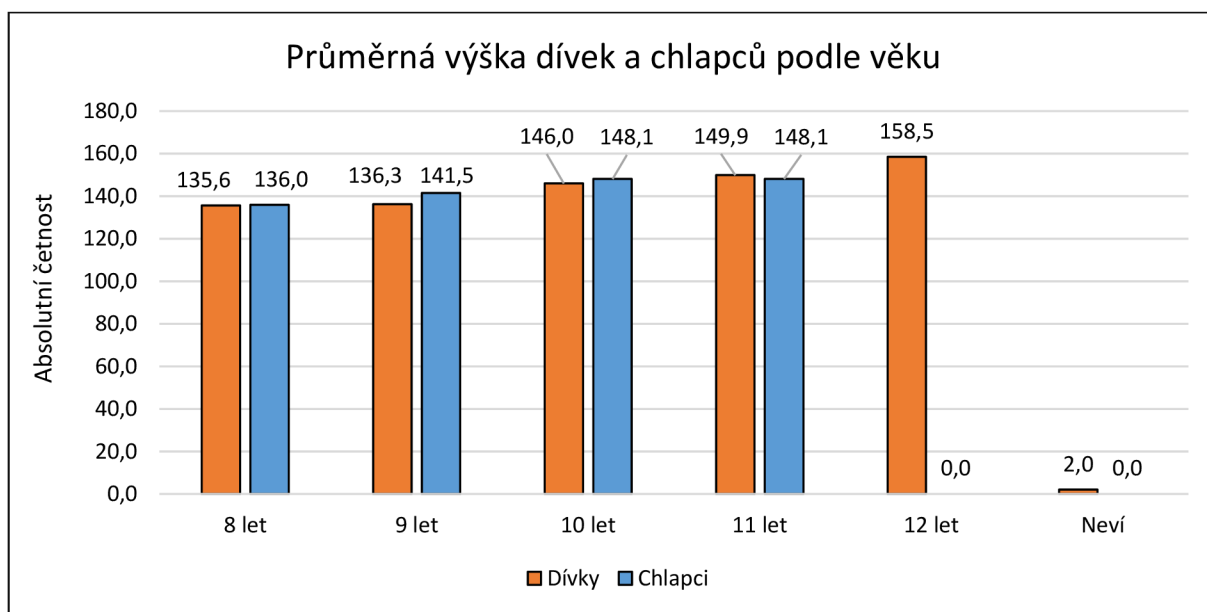
Žáci mladšího školního věku odpovídali v elektronickém dotazníku na svoji výšku. Z dat, které jsou uvedeny v tabulce č. 6 a grafu č. 5 můžeme zjistit průměrnou výšku dívek a chlapců v závislosti na jejich věku. Průměrná výška v naměřeném vzorku roste s věkem, a to jak u dívek, tak i u chlapců.

Nejmenší a největší výška u dívek je: 8 let (130 – 147), 9 let (100 – 150), 10 let (131 – 158), 11 let (138 – 162) a 12 let (144 – 173).

Nejmenší a největší výška u chlapců je: 8 let (135 – 137), 9 let (136 – 147), 10 let (137 – 157), 11 let (134 – 162). Chlapci ve věku 12 let nebyli v testovaném souboru.

Tabulka č. 6 Průměrná výška dívek a chlapců podle věku

Výzkumný soubor	Průměrná výška (cm)	
	Dívky	Chlapci
Název odpovědi		
8 let	135,6	136,0
9 let	136,3	141,5
10 let	146,0	148,1
11 let	149,9	148,1
12 let	158,5	0,0
Neví	2,0	0,0



Graf č. 5 Průměrná výška dívek a chlapců podle věku

Otázka č. 6: Jaká je tvoje tělesná hmotnost? (kg)

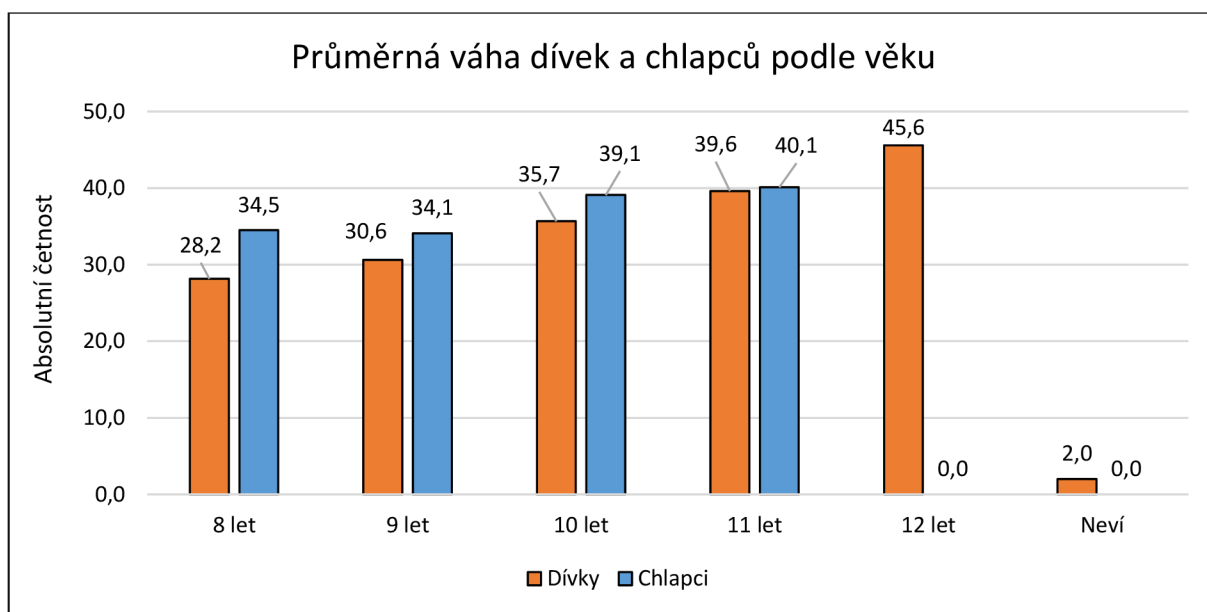
Z dat, které jsou uvedeny v tabulce č. 7 a grafu č. 6 můžeme zjistit průměrnou hmotnost dívek a chlapců v závislosti na jejich věku. Průměrná hmotnost v naměřeném vzorku roste s věkem, a to jak u dívek, tak i u chlapců. V otázce č. 5 a 6. jsou 2 dívky, které neuvedly výšku ani hmotnost.

Nejmenší a největší hmotnost u dívek je: 8 let (24 – 33), 9 let (20 – 47), 10 let (28 – 48), 11 let (26 – 55) a 12 let (35 – 56).

Nejmenší a největší hmotnost u chlapců je: 8 let (32 – 37), 9 let (28 – 40), 10 let (29 – 52), 11 let (25 – 64). Chlapci ve věku 12 let nebyli v testovaném souboru.

Tabulka č. 7 Průměrná váha dívek a chlapců podle věku

Výzkumný soubor	Průměrná váha (kg)	
	Dívky	Chlapci
Název odpovědi		
8 let	28,2	34,5
9 let	30,6	34,1
10 let	35,7	39,1
11 let	39,6	40,1
12 let	45,6	0,0
Neví	2,0	0,0



Graf č. 6 Průměrná váha dívek a chlapců podle věku

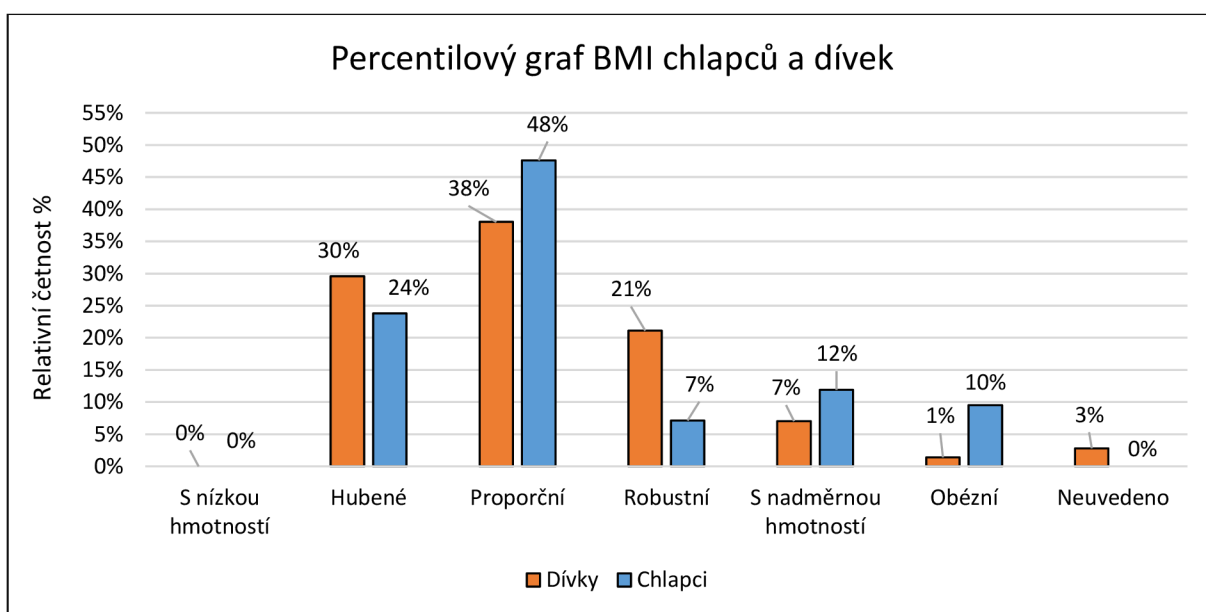
BMI na základě percentilových grafů

Z výsledků hmotnosti otázka č. 6 a výšky otázka č. 5 je stanoveno BMI každého žáka. Toto BMI je na základě percentilových grafů pro děti (samostatně dívky a chlapci) vyhodnoceno a vloženo do tabulky č. 8 a grafu č. 7. Z výsledků je patrné, že ani jeden chlapec nebo dívka nemá nízkou hmotnost. Většina dětí je v hubeném nebo proporčním rozsahu. S nadměrnou hmotností jsou na tom hůře chlapci než dívky, a to i přes to, že dotazník vyplnilo více dívek než chlapců.

V dotazníku dvě dívky nevyplnily hmotnost ani výšku, a proto se nedaly vypočítat jejich hodnoty. V souboru jsou zahrnuty pod kolonkou nevedeno.

Tabulka č. 8 Percentilový graf BMI chlapců a dívek

	Percentil	Dívky		Chlapci		Celkem	
		n	%	n	%	n	%
S nízkou hmotností	pod 3	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Hubené	3–25	21	30 %	10	24 %	31	27 %
Proporční	25–75	27	38 %	20	48 %	47	42 %
Robustní	75–90	15	21 %	3	7 %	18	16 %
S nadměrnou hmotností	nad 90	5	7 %	5	12 %	10	9 %
Obézní	nad 97	1	1 %	4	10 %	5	4 %
Nevedeno		2	3 %	0	0 %	2	2 %



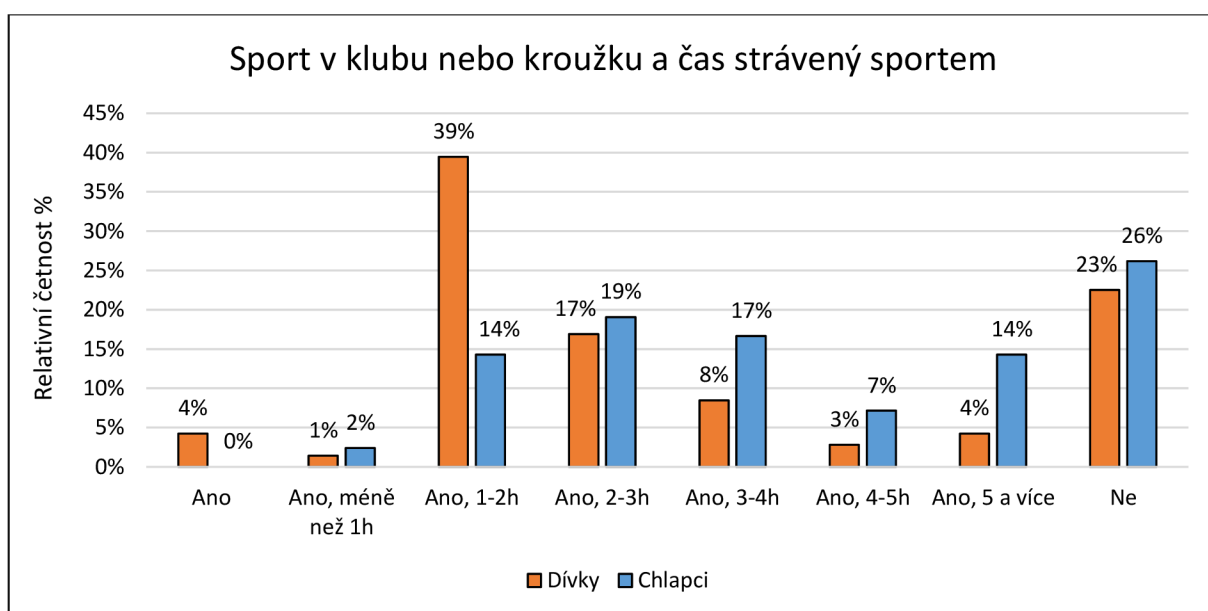
Graf č. 7 Percentilový graf BMI chlapců a dívek

Otázka č. 7: Sportuješ v nějakém sportovním klubu nebo kroužku? Napiš, zda ano nebo ne. Pokud ano, kolik hodin týdně?

Otázka č. 7 je zaměřena na to, jestli žáci sportují v nějakém sportovním klubu nebo kroužku. Je zde i podotázka, kolik času stráví tímto sportem. Spousta dívek i chlapců odpovědělo „Ne“ a to skoro jedna čtvrtina. Odpovědi v tabulce č. 9 grafu č. 8 jsou rozděleny podle času. Toto rozdělení a rozsah jsou zvoleny na základě jednotlivých odpovědí.

Tabulka č. 9 Sport v klubu nebo kroužku a čas strávený sportem

Výzkumný soubor	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Název odpovědi				
Ano	3	0	4 %	0 %
Ano, méně než 1 h	1	1	1 %	2 %
Ano, 1-2 h	28	6	39 %	14 %
Ano, 2-3 h	12	8	17 %	19 %
Ano, 3-4 h	6	7	8 %	17 %
Ano, 4-5 h	2	3	3 %	7 %
Ano, 5 a více	3	6	4 %	14 %
Ne	16	11	23 %	26 %



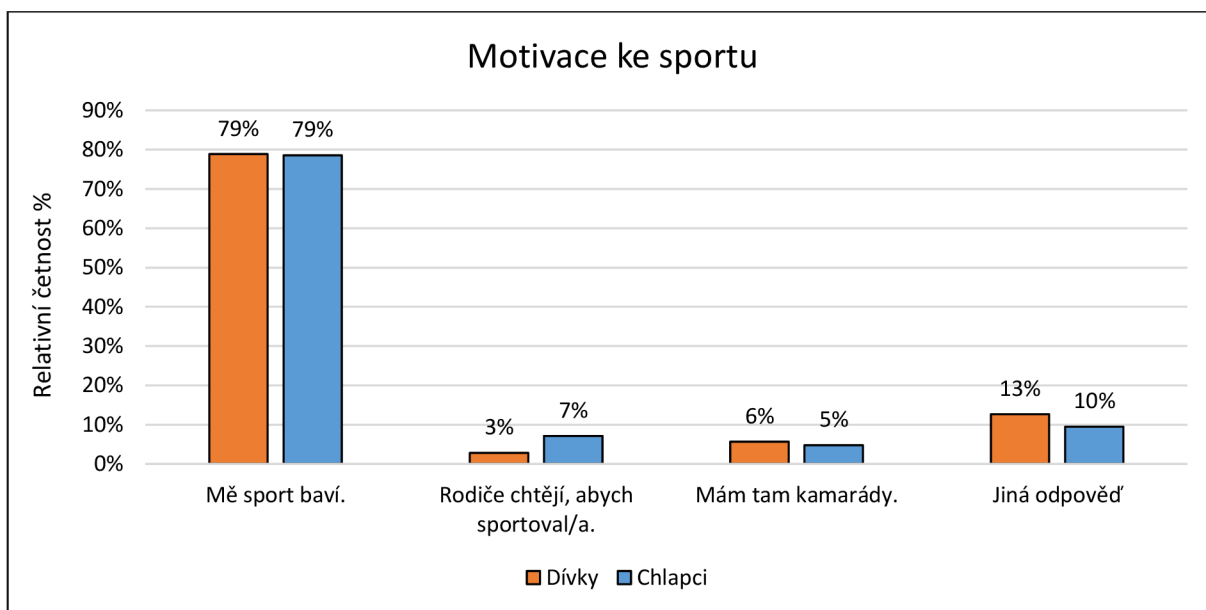
Graf č. 8 Sport v klubu nebo kroužku a čas strávený sportem

Otázka č. 8: Sportuji, protože....:

Z grafu č. 10 a tabulky č. 9 můžeme zjistit, že dívky a chlapci nejvíce sportují z důvodu toho, že je sport baví. Z relativní četnosti vyplývá, že je to u obou pohlaví 79 %. Jinou odpověď si zvolilo 9 dívek a 4 chlapci. Pod jinou odpovědí bylo uvedeno například, že sportují kvůli sobě, nesportují vůbec nebo sportují kvůli konkrétnímu oblíbenému sportu. Pouze 2 dívky a 3 chlapci uvedli, že sportují kvůli tomu, že to rodiče chtějí.

Tabulka č. 10 Motivace ke sportu

Výzkumný soubor	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Název odpovědi				
Mě sport baví.	56	33	79 %	79 %
Rodiče chtějí, abych sportoval/a.	2	3	3 %	7 %
Mám tam kamarády.	4	2	6 %	5 %
Jiná odpověď	9	4	13 %	10 %



Graf č. 9 Motivace ke sportu

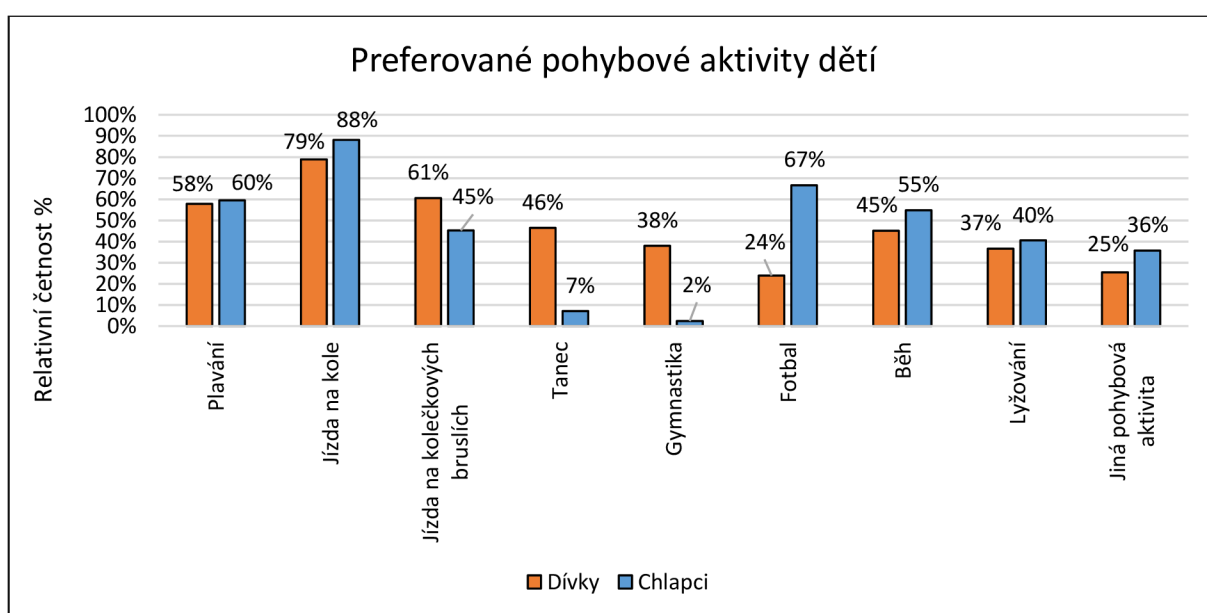
Otázka č. 9: Označ všechny pohybové aktivity, kterým se rád/a věnuješ.

Otázka č. 9 se zaměřuje na sportovní aktivity, kterým se žáci rádi věnují. V tabulce č. 11 a grafu č. 10 jsou uvedeny sporty z dotazníkového šetření. Je zde zastoupena i jiná odpověď, kde byly zastoupeny sporty, které byly uvedeny v menším počtu.

Žáci nejvíce preferovali jízdu na kole. U dívek ji uvedlo 79 % a u chlapců 88 %. Z vybraných sportů chlapci nejméně preferovali gymnastiku (2 %) a dívky fotbal (24 %). Druhou nejvíce zastoupenou položkou u dívek byla jízda na kolečkových bruslích, u chlapců to byl fotbal.

Tabulka č. 11 Preferované pohybové aktivity dětí

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Plavání	41	25	58 %	60 %
Jízda na kole	56	37	79 %	88 %
Jízda na kolečkových bruslích	43	19	61 %	45 %
Tanec	33	3	46 %	7 %
Gymnastika	27	1	38 %	2 %
Fotbal	17	28	24 %	67 %
Běh	32	23	45 %	55 %
Lyžování	26	17	37 %	40 %
Jiná pohybová aktivita	18	15	25 %	36 %



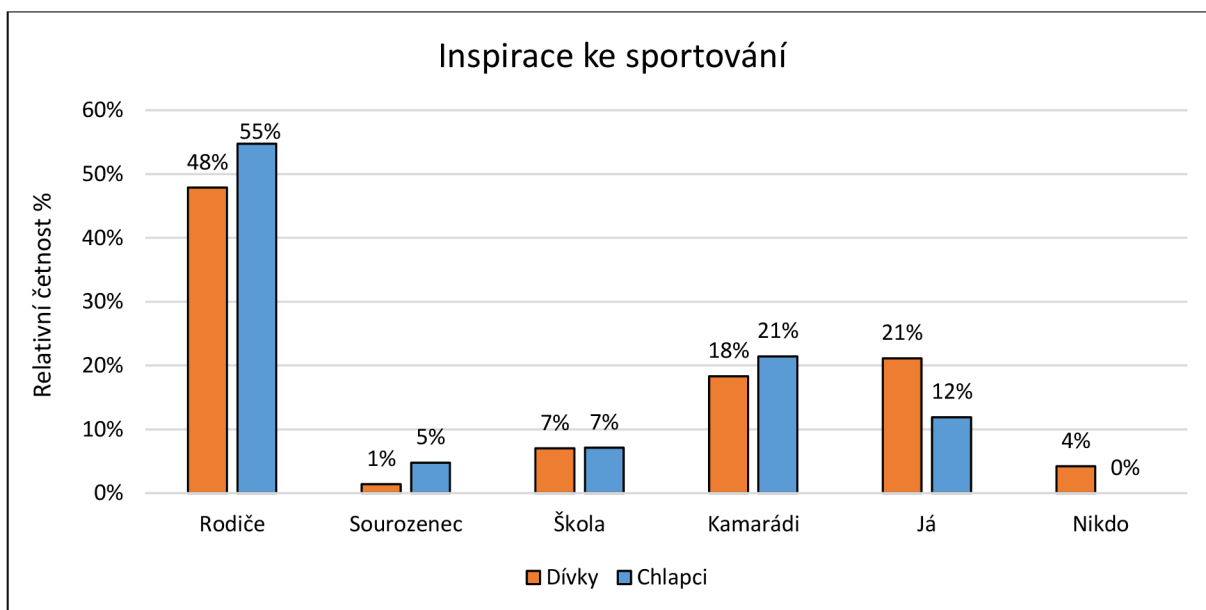
Graf č. 10 Preferované pohybové aktivity dětí

Otázka č. 10: Kdo tě ke sportu přivedl?

Tabulka č. 12 a graf č. 11 nám znázorňuje, kdo žáky ke sportu přivedl. Nejvíce zastoupená odpověď u obou pohlaví je, že je ke sportu přivedli rodiče. 3 dívky uvedly, že je ke sportu nepřivedl nikdo, to nejspíše znamená, že nesportují vůbec. 21 % dívek a 12 % chlapců uvedlo, že začali sportovat z vlastní vůle a ke sportu se přivedli sami. Kamarádi přivedli ke sportu 18 % dívek a 21 % chlapců.

Tabulka č. 12 Inspirace ke sportování

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Rodiče	34	23	48 %	55 %
Sourozenec	1	2	1 %	5 %
Škola	5	3	7 %	7 %
Kamarádi	13	9	18 %	21 %
Já	15	5	21 %	12 %
Nikdo	3	0	4 %	0 %



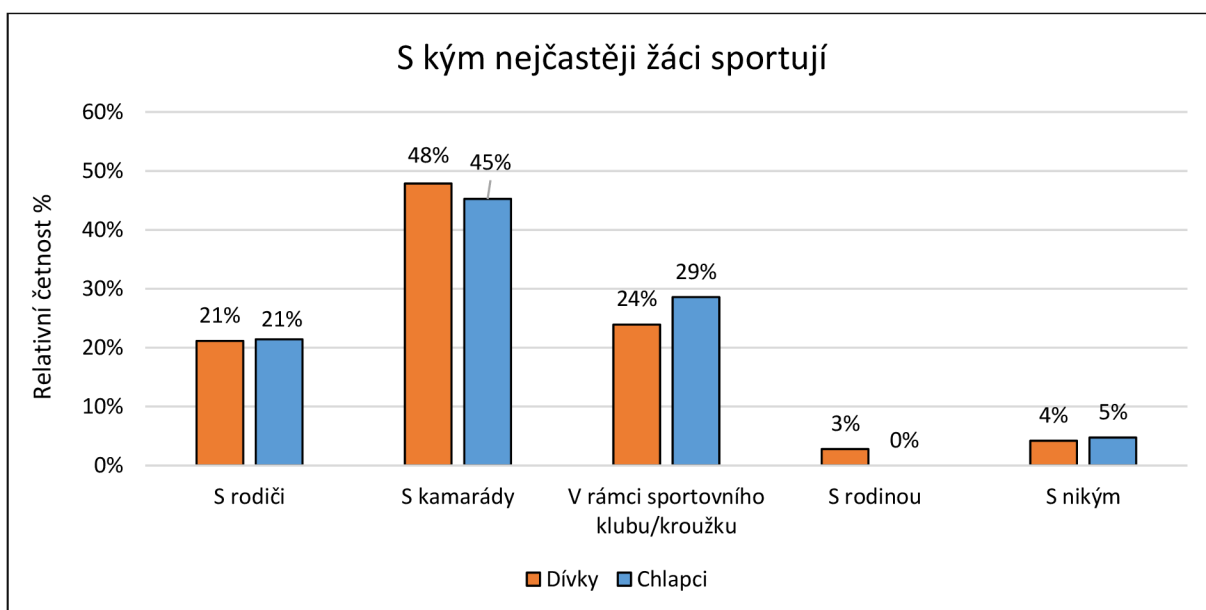
Graf č. 11 Inspirace ke sportování

Otázka č. 11: S kým nejčastěji sportuješ?

Četnost odpovědí na otázku č. 11 je vyjádřena v tabulce č. 13 a grafu č. 12. Obě pohlaví nejčastěji sportují s kamarády. U dívek je to 48 % a u chlapců 45 %. Druhou nejpočetnější odpovědí bylo v rámci sportovního klubu nebo kroužku. Tuto odpověď uvedlo 24 % dívek a 29 % chlapců. Ve výsledcích se objevuje i odpověď s nikým, kterou uvedly 4 % dívek a 5 % chlapců a můžeme si ji nejspíše vyložit tak, že sportují sami nebo nesportují vůbec.

Tabulka č. 13 S kým nejčastěji žáci sportují

Výzkumný soubor	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Název odpovědi				
S rodiči	15	9	21 %	21 %
S kamarády	34	19	48 %	45 %
V rámci sportovního klubu/kroužku	17	12	24 %	29 %
S rodinou	2	0	3 %	0 %
S nikým	3	2	4 %	5 %



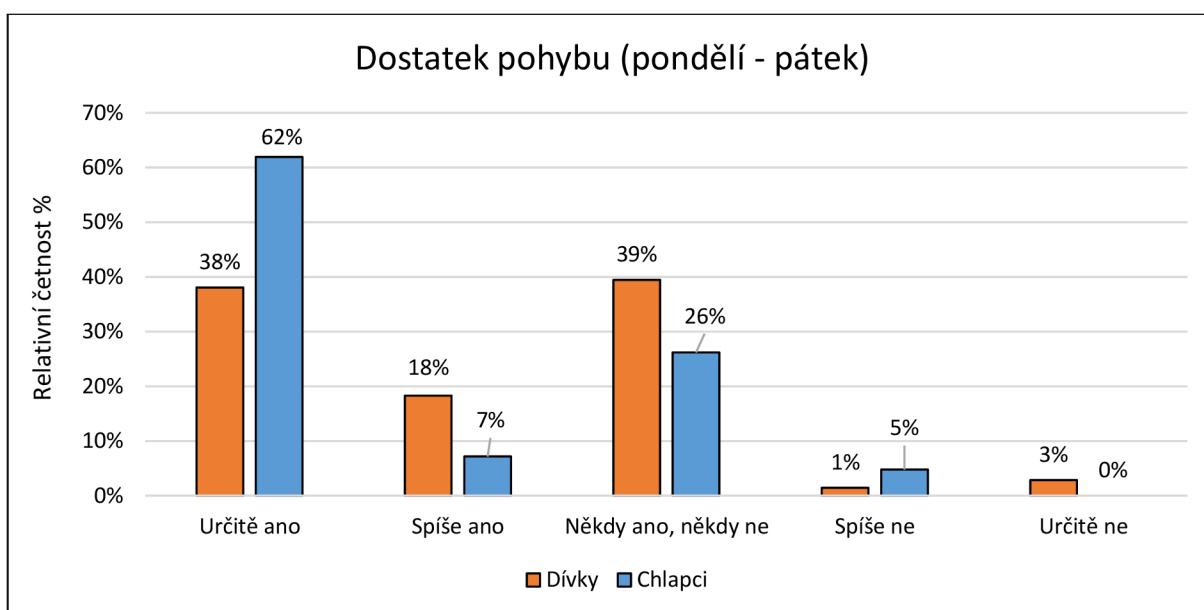
Graf č. 12 S kým nejčastěji žáci sportují

Otázka č. 12: Myslíš si, že máš ve všední dny (pondělí-pátek) dostatek pohybu?

V tabulce č. 14 a grafu č. 13 můžeme vidět odpovědi vzhledem k dostatku pohybu u žáků ve všední dny. 38 % dívek a 62 % chlapců si myslí, že má určitě dostatek pohybu. 39 % dívek a 26 % chlapců uvádí, že někdy ano a někdy ne. Pouze 2 % dívek odpovídá, že dostatek pohybu určitě nemají.

Tabulka č. 14 Dostatek pohybu (pondělí - pátek)

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	27	26	38 %	62 %
Spíše ano	13	3	18 %	7 %
Někdy ano, někdy ne	28	11	39 %	26 %
Spíše ne	1	2	1 %	5 %
Určitě ne	2	0	3 %	0 %



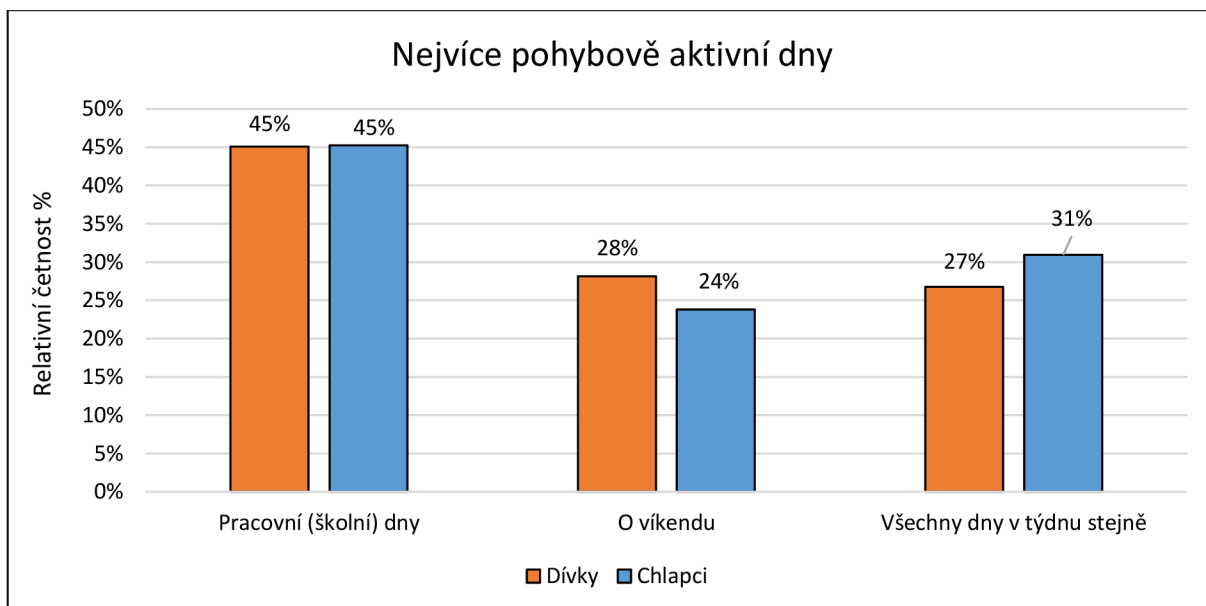
Graf č. 13 Dostatek pohybu (pondělí - pátek)

Otázka č. 13: Které dny v týdnu máš nejvíce pohybu?

45 % dívek a stejné procento chlapců má, jak uvádí tabulka č. 15 a graf č. 14 nejvíce pohybu v pracovní dny. Je to nejspíše z důvodu navštěvování sportovních kroužků v rámci školy i mimo ni. 28 % dívek a 24 % chlapců uvádí, že má nejvíce pohybu o víkendu.

Tabulka č. 15 Nejvíce pohybově aktivní dny

Výzkumný soubor	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Název odpovědi				
Pracovní (školní) dny	32	19	45 %	45 %
O víkendu	20	10	28 %	24 %
Všechny dny v týdnu stejně	19	13	27 %	31 %



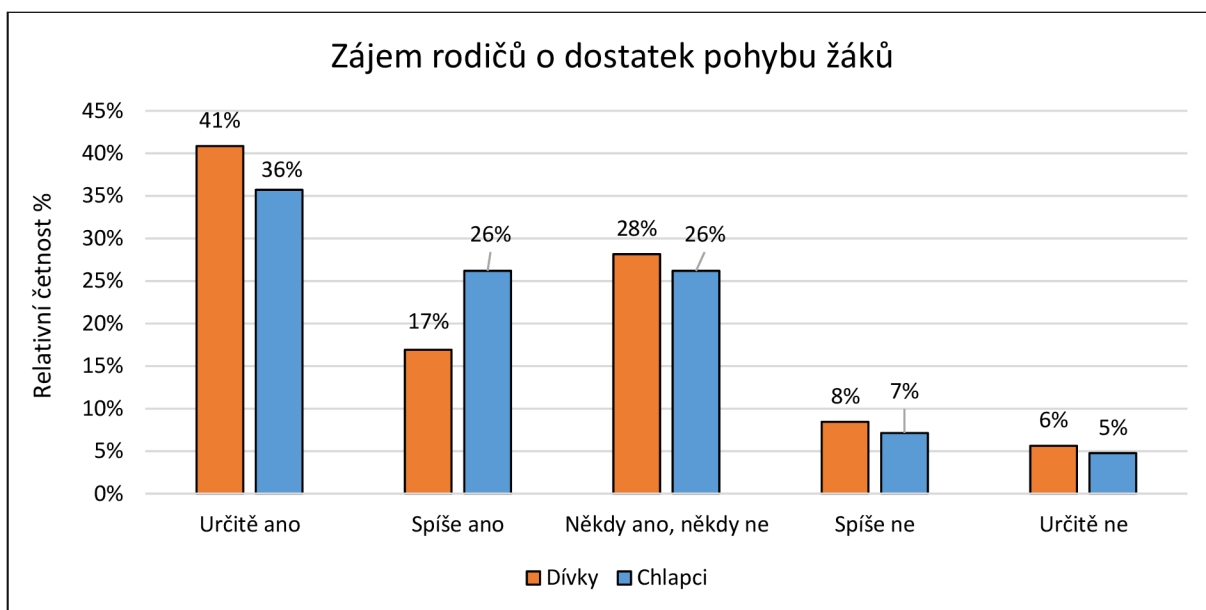
Graf č. 14 Nejvíce pohybově aktivní dny

Otázka č. 14: Zajímají se tvoji rodiče, zda máš denně dostatek pohybu?

Otázka č. 14 se zaměřuje na to, zda se rodiče žáků zajímají o to, jestli mají jejich děti dostatek pohybu. Tabulka č. 16 a graf č. 15 znázorňují například, že rodiče u 41 % dívek a 36 % chlapců, se zajímají o jejich dostatečnou denní pohybovou aktivitu. 6 % dívek a 5 % chlapců odpovídá, že určitě ne.

Tabulka č. 16 Zájem rodičů o dostatek pohybu žáků

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	29	15	41 %	36 %
Spíše ano	12	11	17 %	26 %
Někdy ano, někdy ne	20	11	28 %	26 %
Spíše ne	6	3	8 %	7 %
Určitě ne	4	2	6 %	5 %



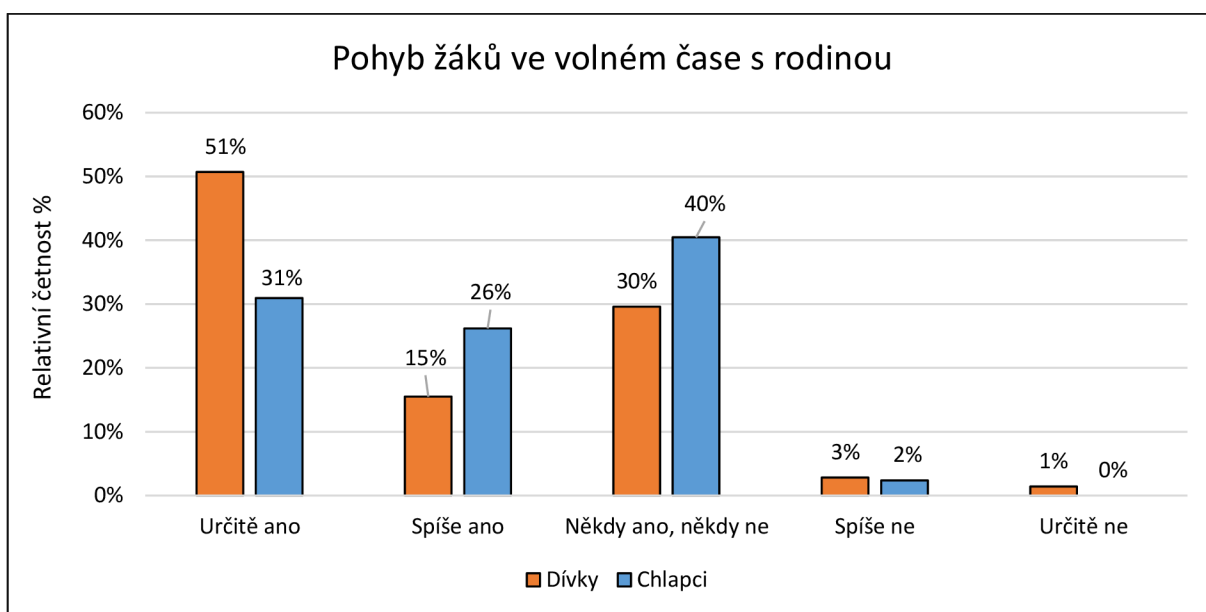
Graf č. 15 Zájem rodičů o dostatek pohybu žáků

Otázka č. 15: Pohybuješ se ve volném čase často s rodinou (tj. s rodiči, sourozenci, prarodiči- např. jezdíte na kole, chodíte na výlety apod.)?

Graf č. 16 a tabulka č. 17 znázorňují, že 51 % dívek a 31 % chlapců se ve volném čase často pohybuje s rodinou. 40 % chlapců a 30 % dívek odpovědělo, že někdy ano a někdy ne. 1 dívka uvádí, že se určitě nepohybuje ve volném čase s rodinou.

Tabulka č. 17 Pohyb žáků ve volném čase s rodinou

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	36	13	51 %	31 %
Spíše ano	11	11	15 %	26 %
Někdy ano, někdy ne	21	17	30 %	40 %
Spíše ne	2	1	3 %	2 %
Určitě ne	1	0	1 %	0 %



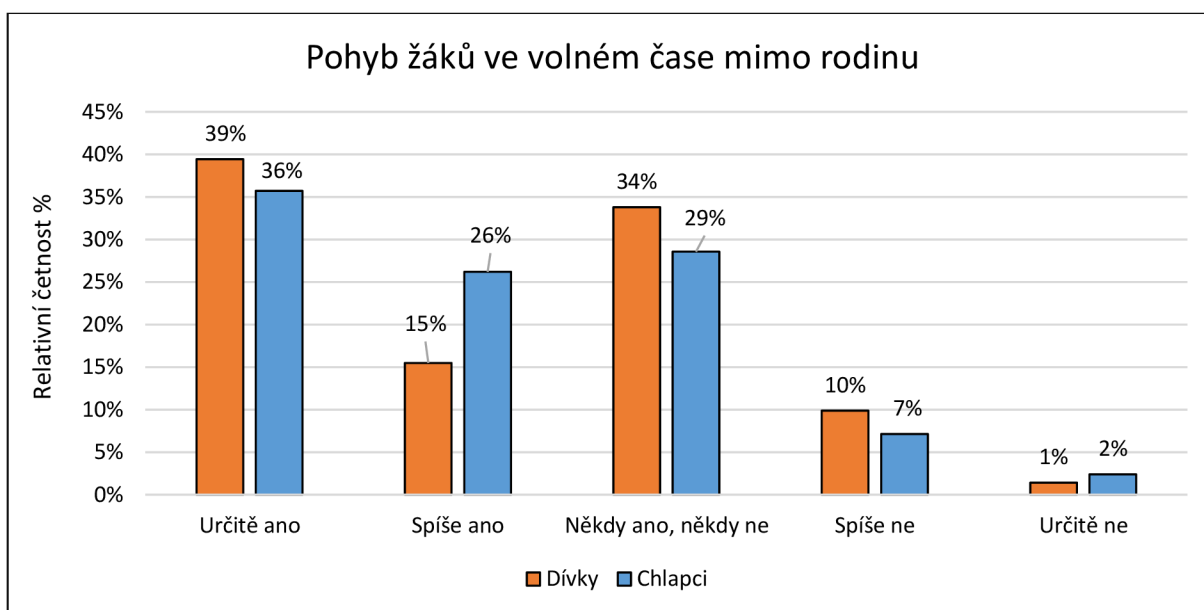
Graf č. 16 Pohyb žáků ve volném čase s rodinou

Otázka č. 16: Pohybujes se ve volném čase často mimo rodinu (venku s kamarády, ve sportovním klubu, v zájmovém kroužku apod.)?

Z Grafu č. 17 a tabulky č. 18 vyplývá, že 39 % dívek a 36 % chlapců se ve volném čase určitě pohybuje i mimo rodinu. Jako druhá nejčastější odpověď u obou pohlaví byla odpověď, že někdy ano a někdy ne. Tuto odpověď zvolilo 29 % chlapců a 34 % dívek. 1 % dívek a 2 % chlapců uvedli, že určitě ne.

Tabulka č. 18 Pohyb žáků ve volném čase mimo rodinu

Výzkumný soubor	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Název odpovědi				
Určitě ano	28	15	39 %	36 %
Spíše ano	11	11	15 %	26 %
Někdy ano, někdy ne	24	12	34 %	29 %
Spíše ne	7	3	10 %	7 %
Určitě ne	1	1	1 %	2 %



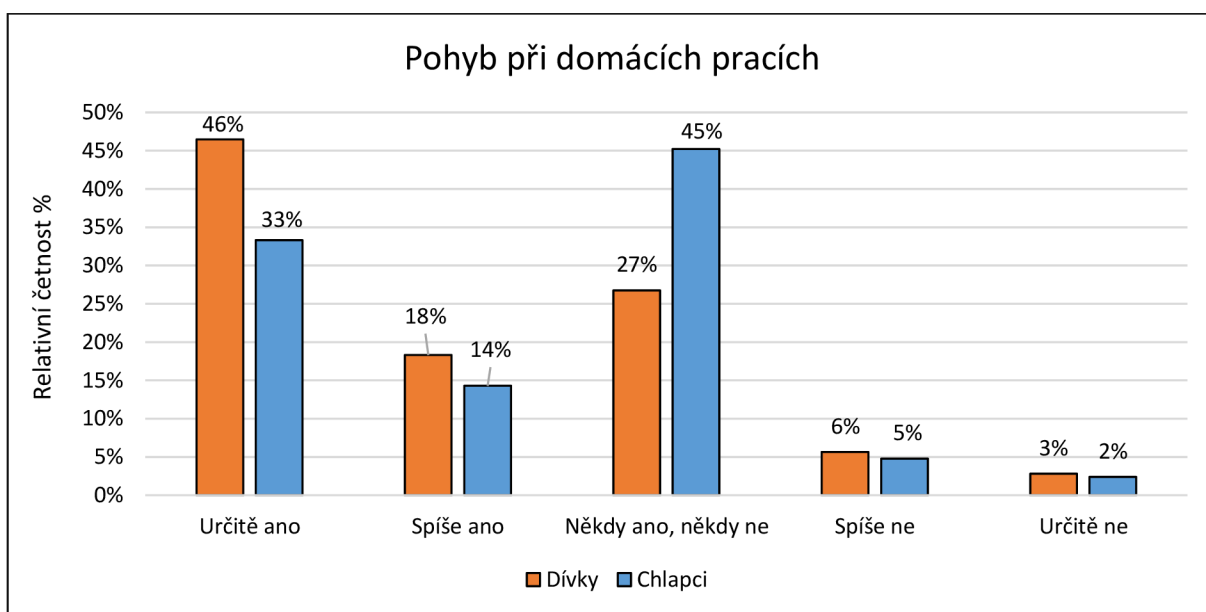
Graf č. 17 Pohyb žáků ve volném čase mimo rodinu

Otázka č. 17: Děláš doma pravidelně nějaké domácí práce, při nichž se pohybuješ (mytí nádobí, utírání prachu, vysávání, práce na zahrádce apod.)?

Tabulka č. 19 a graf č. 18 znázorňují, že 46 % dívek a 33 % chlapců dělá pravidelně doma nějaké domácí práce. 27 % dívek a 45 % chlapců uvedlo, že někdy ano a někdy ne. 3 % dívek a 2 % chlapců odpověděly, že určitě ne.

Tabulka č. 19 Pohyb při domácích pracích

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	33	14	46 %	33 %
Spíše ano	13	6	18 %	14 %
Někdy ano, někdy ne	19	19	27 %	45 %
Spíše ne	4	2	6 %	5 %
Určitě ne	2	1	3 %	2 %



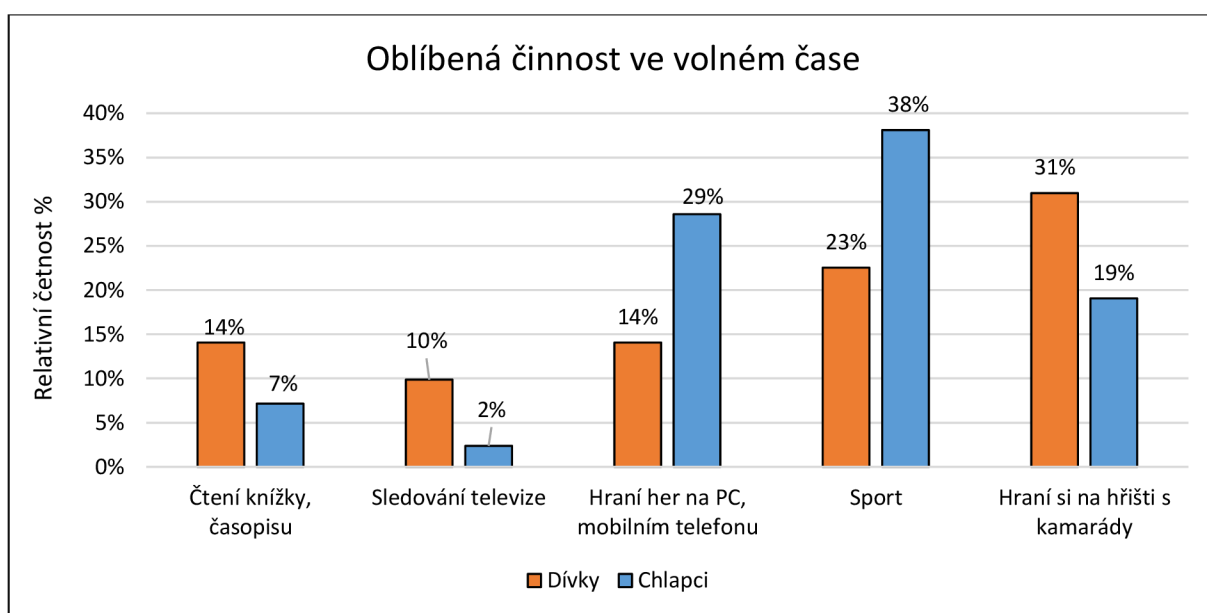
Graf č. 18 Pohyb při domácích pracích

Otázka č. 18: Jakou činnost děláš ve svém volném čase nejraději?

Z tabulky č. 20 a grafu č. 19 vyplývá, že dívky svůj volný čas tráví nejčastěji hraním si s kamarády na hřišti, chlapci sportem. Hraní her na PC a mobilním telefonu je v relativním zastoupení 14 % dívek a 29 % chlapců. V jiných odpovědích bylo u dívek uvedeno například vyrábění, malování nebo keramika. U chlapců stavění lega. Sledování televize, i když se to nepředpokládalo se věnuje pouze 10 % dívek a 2 % chlapců.

Tabulka č. 20 Oblíbená činnost ve volném čase

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Čtení knížky, časopisu	10	3	14 %	7 %
Sledování televize	7	1	10 %	2 %
Hraní her na PC, mobilním telefonu	10	12	14 %	29 %
Sport	16	16	23 %	38 %
Hraní si na hřišti s kamarády	22	8	31 %	19 %
Jiná odpověď	6	2	8 %	5 %



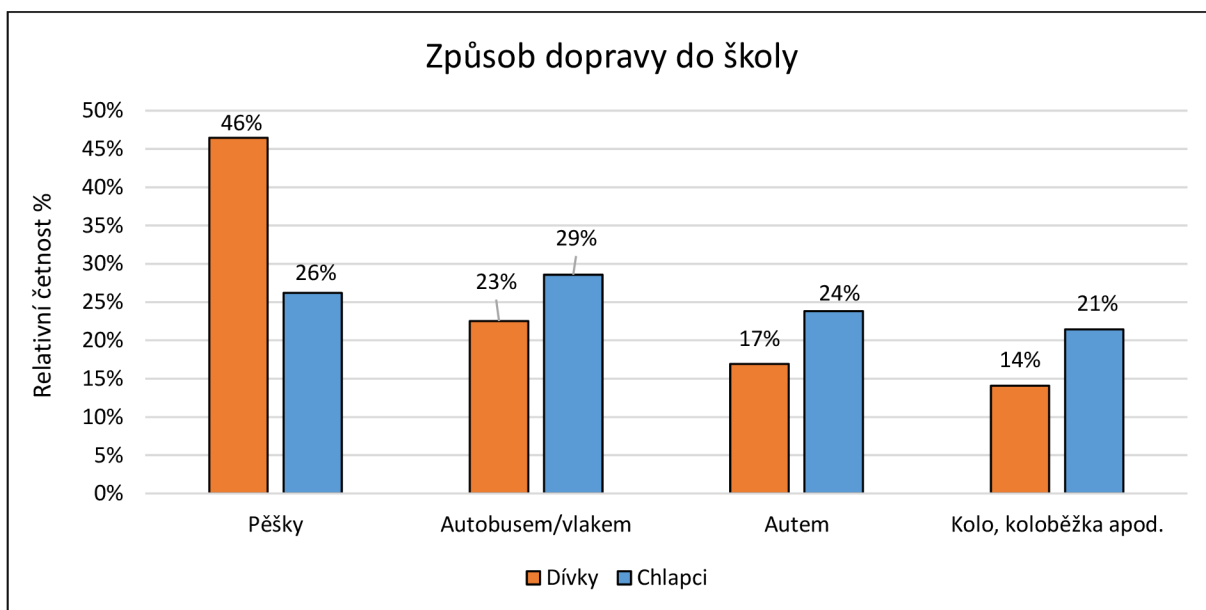
Graf č. 19 Oblíbená činnost ve volném čase

Otázka č. 19: Jak se nejčastěji dopravuješ do školy?

Většina dívek, jak můžeme vidět v grafu č. 20 a tabulce č. 21 uvedla, že jejich nejčastější způsob dopravy do školy je pěšky. Chlapci ve 29 % uvedli dopravu autobusem nebo vlakem a hned za tím ve 26 % dopravu pěšky. V této otázce však může být doprava žáků ovlivněna také tím, v jaké vzdálenosti od školy bydlí a možnostmi jejich rodičů. Kolo, koloběžku apod. využívá 10 dívek a 9 chlapců z výzkumného souboru.

Tabulka č. 21 Způsob dopravy do školy

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Pěšky	33	11	46 %	26 %
Autobusem/vlakem	16	12	23 %	29 %
Autem	12	10	17 %	24 %
Kolo, koloběžka apod.	10	9	14 %	21 %



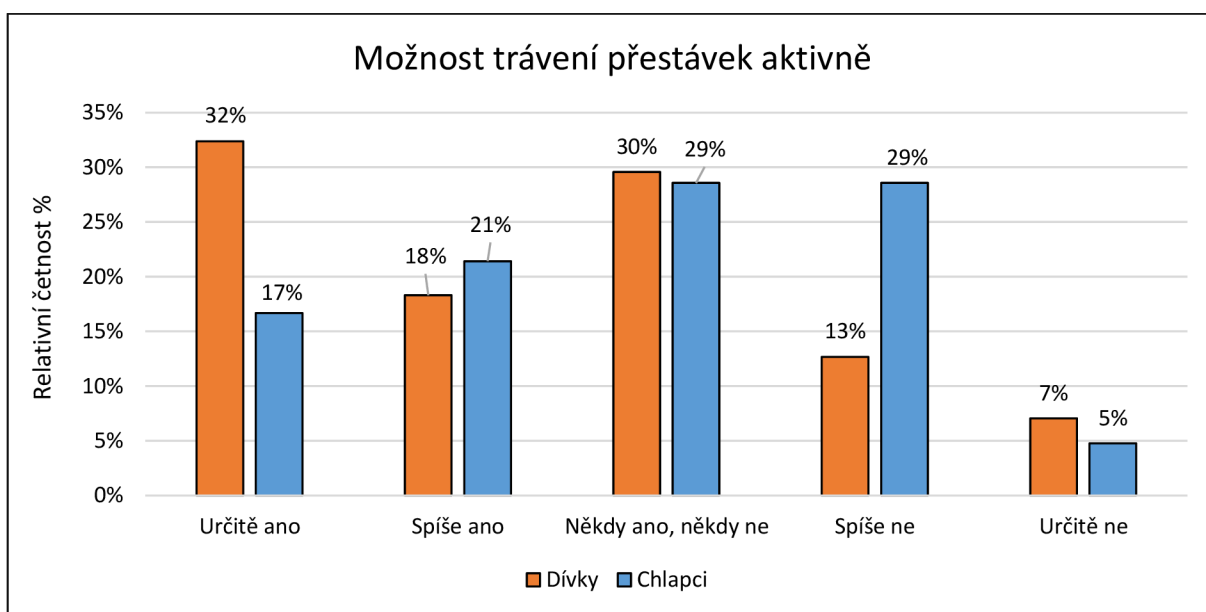
Graf č. 20 Způsob dopravy do školy

Otázka č. 20: Máte ve škole možnost trávit přestávky nějak aktivněji? (Alespoň velká přestávka – ve třídě vzadu na koberci, školní dvůr, hřiště apod.)

Jak je uvedeno v tabulce č. 22 a grafu č. 21, 32 % dívek a 17 % chlapců odpovědělo, že mají určitě možnost trávit přestávky aktivně. 21 % chlapců a 18 % dívek si myslí, že spíše ano. U 30 % dívek a 29 % chlapců byla odpověď, že někdy ano, někdy ne. U 13 % dívek a 29 % chlapců byla odpověď, že spíše ne. U 7 % dívek a 5 % chlapců byla odpověď, že určitě ne.

Tabulka č. 22 Možnost trávení přestávek aktivně

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	23	7	32 %	17 %
Spíše ano	13	9	18 %	21 %
Někdy ano, někdy ne	21	12	30 %	29 %
Spíše ne	9	12	13 %	29 %
Určitě ne	5	2	7 %	5 %



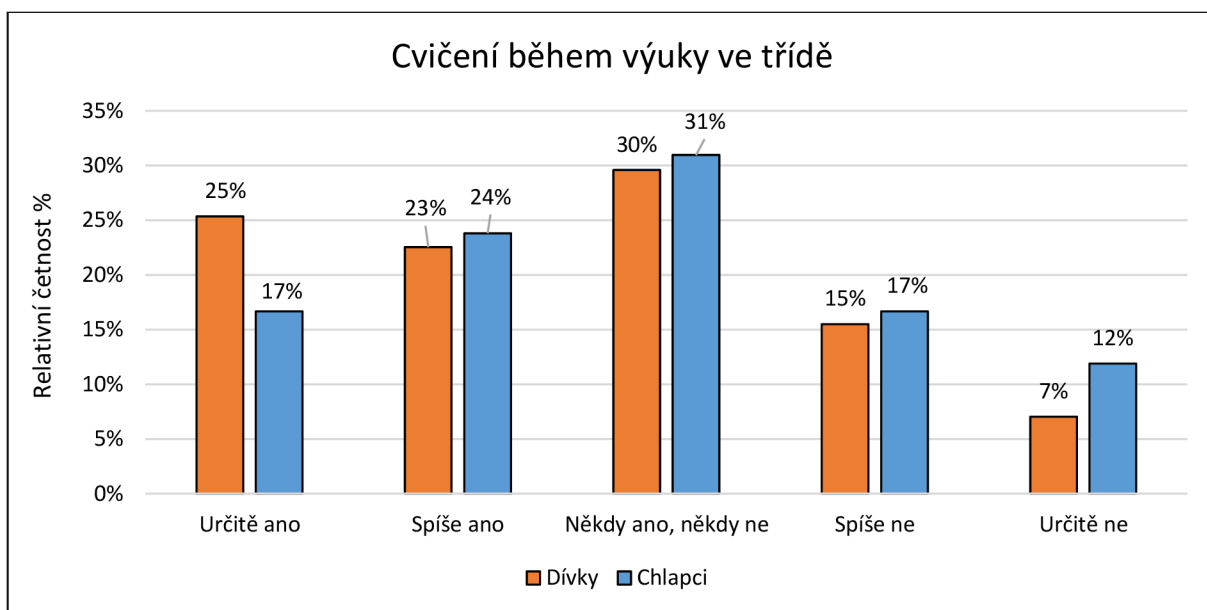
Graf č. 21 Možnost trávení přestávek aktivně

Otázka č. 21: Z cvičíte si někdy během výuky ve třídě? (TV chvilka)

Z tabulky č. 23 a grafu č. 22 vyplývá, že 30 % dívek a 31 % chlapců má ve třídě během výuky tělovýchovné chvilky. 17 % chlapců a 25 % dívek uvedlo, že určitě ano. 17 % chlapců a 15 % dívek si myslí, že spíše ne. Stejný počet chlapců i dívek z výzkumného souboru odpovědělo, že určitě ne.

Tabulka č. 23 Cvičení během výuky ve třídě

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	18	7	25 %	17 %
Spíše ano	16	10	23 %	24 %
Někdy ano, někdy ne	21	13	30 %	31 %
Spíše ne	11	7	15 %	17 %
Určitě ne	5	5	7 %	12 %



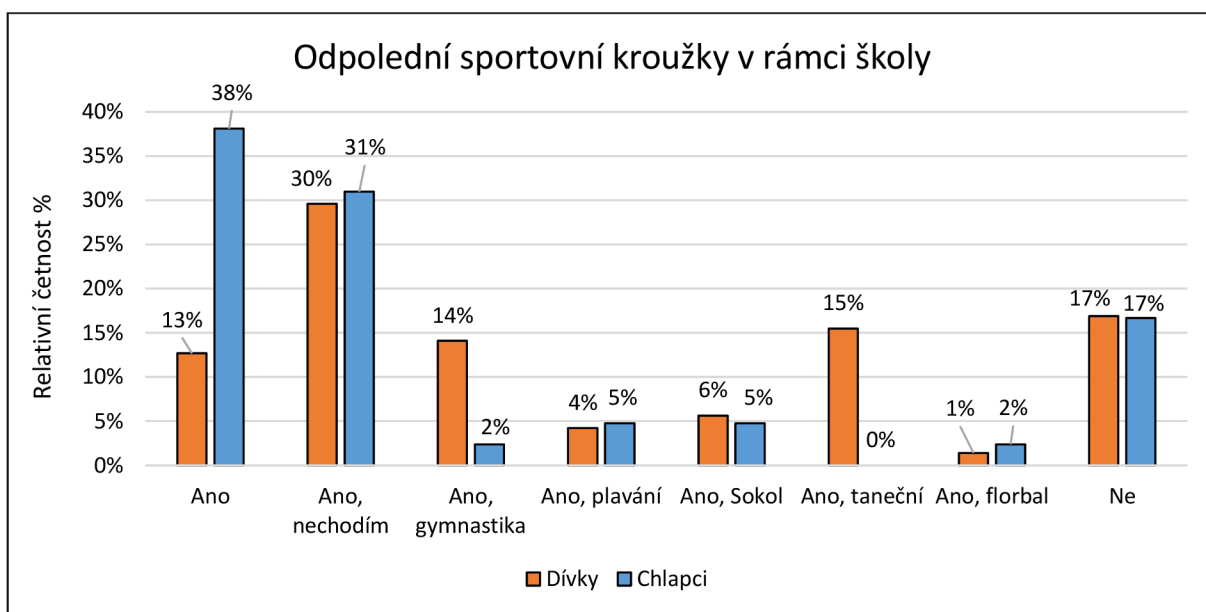
Graf č. 22 Cvičení během výuky ve třídě

Otázka č. 22: Nabízí tvoje škola odpoledne nějaké sportovní kroužky? Napiš, zda ano nebo ne. Pokud ano, chodíš do nějakého? Napiš do jakého.

Jak je uvedeno v grafu č. 23 a tabulce č. 24, stejná relativní četnost dívek i chlapců odpověděla, že ne. Tuto odpověď můžeme chápat nejspíše tak, že o nich žáci neví. U dívek je nejvíce zastoupený taneční kroužek (15 %) a u chlapců plavání (5 %). Velké množství žáků napsalo pouze to, že jejich škola kroužek nabízí anebo nabízí, ale do žádného nechodí.

Tabulka č. 24 Odpolední sportovní kroužky v rámci školy

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Ano	9	16	13 %	38 %
Ano, nechodím	21	13	30 %	31 %
Ano, gymnastika	10	1	14 %	2 %
Ano, plavání	3	2	4 %	5 %
Ano, Sokol	4	2	6 %	5 %
Ano, taneční	11	0	15 %	0 %
Ano, florbal	1	1	1 %	2 %
Ne	12	7	17 %	17 %



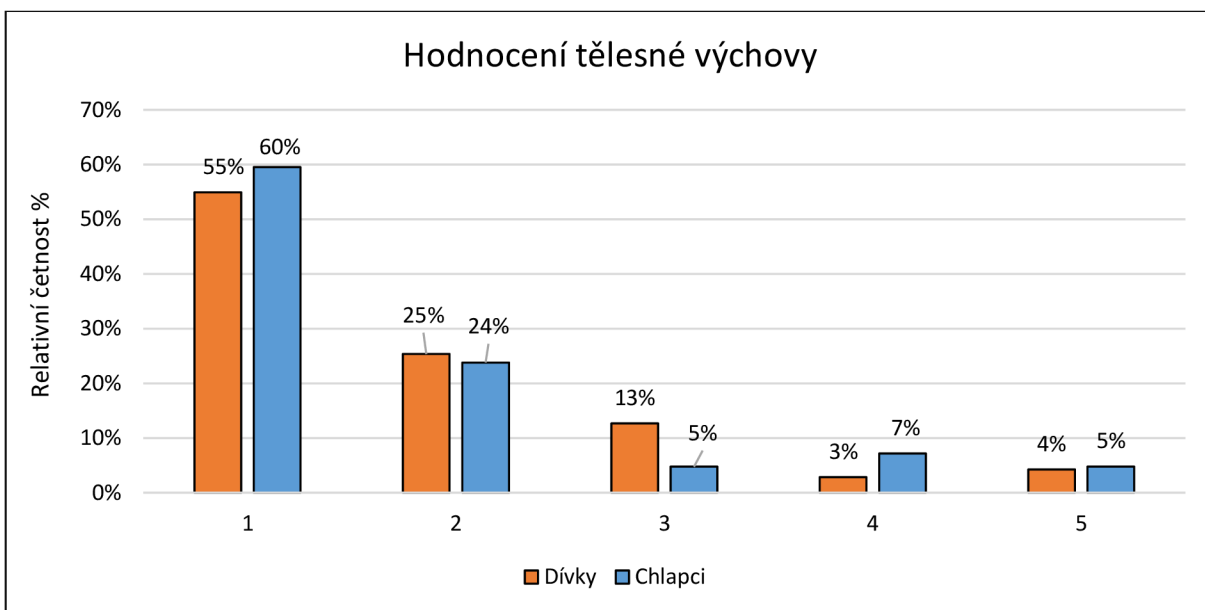
Graf č. 23 Odpolední sportovní kroužky v rámci školy

Otázka č. 23: Máš rád/a tělesnou výchovu, je to tvůj oblíbený předmět? Ohodnot' ji známkou (1- mám nejraději, 5- mám nejméně rád/a)

V otázce č. 23 bylo úkolem žáků ohodnotit známkou tělesnou výchovu. Z grafu č. 24 a tabulky č. 25 vyplývá, že více jak polovina dívek i chlapců mají rádi tělesnou výchovu. 25 % dívek a 24 % chlapců ohodnotilo tělesnou výchovu známkou 2. Pouze 4 % dívek a 5 % chlapců ji nemá rádo vůbec.

Tabulka č. 25 Hodnocení tělesné výchovy

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	39	25	55 %	60 %
2	18	10	25 %	24 %
3	9	2	13 %	5 %
4	2	3	3 %	7 %
5	3	2	4 %	5 %



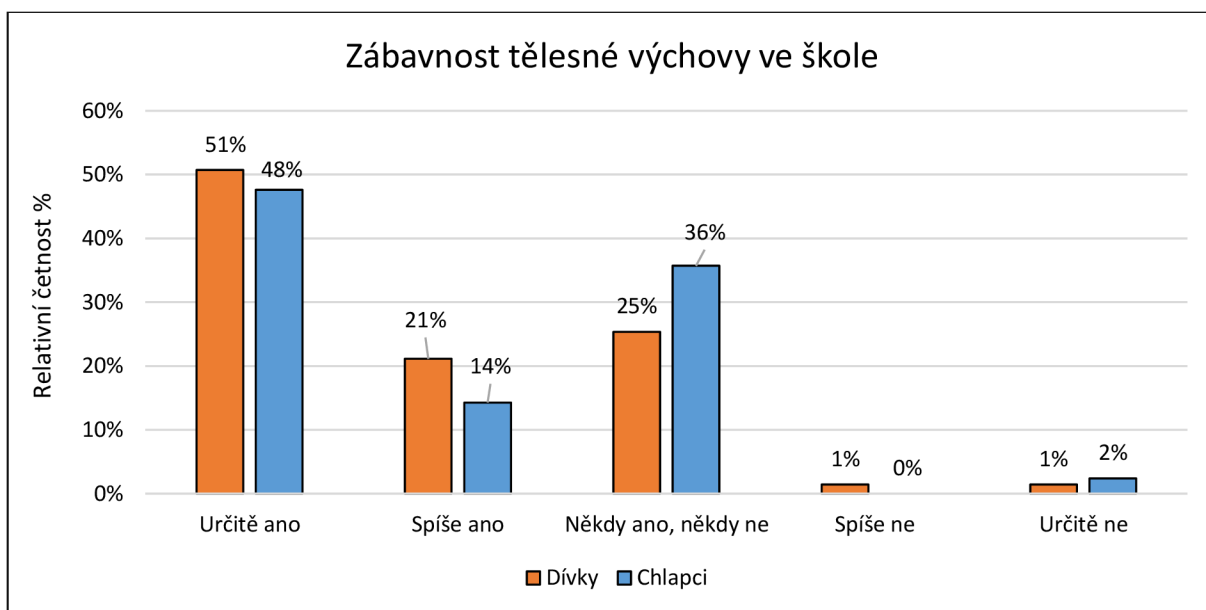
Graf č. 24 Hodnocení tělesné výchovy

Otázka č. 24: Myslíš si, že je vaše tělesná výchova ve škole zábavná?

Z grafu č. 25 a tabulky č. 26 vyplývá, že 51 % dívek a 48 % chlapců si myslí, že je jejich tělesná výchova určitě zábavná. Čtvrtina dívek odpověděla, že je tělesná výchova někdy zábavná a někdy ne. Tu samou odpověď zvolilo 36 % chlapců. 2 dívky a jeden chlapec si myslí, že spíše není, nebo určitě není zábavná.

Tabulka č. 26 Zábavnost tělesné výchovy ve škole

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Určitě ano	36	20	51 %	48 %
Spíše ano	15	6	21 %	14 %
Někdy ano, někdy ne	18	15	25 %	36 %
Spíše ne	1	0	1 %	0 %
Určitě ne	1	1	1 %	2 %



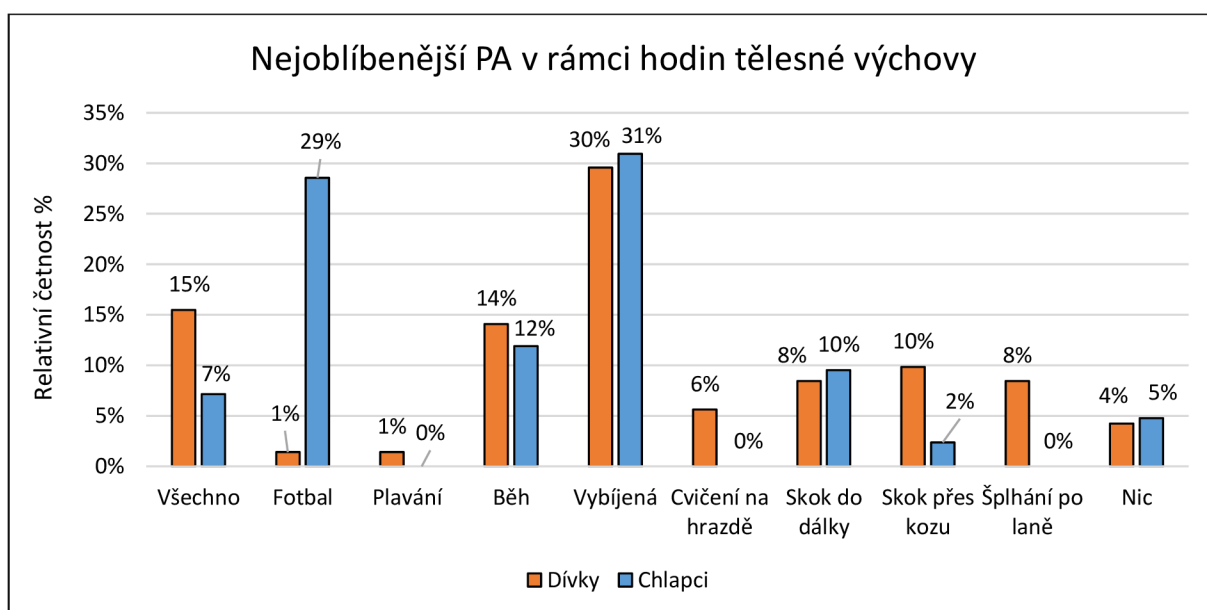
Graf č. 25 Zábavnost tělesné výchovy ve škole

Otázka č. 25: Napiš, co tě nejvíce baví ve vaší tělesné výchově?

Jak můžeme vidět v tabulce č. 27 a grafu č. 26, v této otevřené otázce žáci volili různé druhy pohybových aktivit. Největší zastoupení měla u dívek i u chlapců vybíjená. Tu zvolilo 30 % dívek a 31 % chlapců. Na druhém místě byl u chlapců fotbal a u dívek odpověď 'všechno'. Dále se v odpovědích objevovalo plavání, běh, cvičení na hrazdě, skok do dálky, skok přes kozu nebo šplhání po laně. 3 dívky a 2 chlapci uvedli, že nic. Nejspíše nevěděli, co je na tělesné výchově nejvíce baví.

Tabulka č. 27 Nejoblíbenější PA v rámci hodin tělesné výchovy

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Všechno	11	3	15 %	7 %
Fotbal	1	12	1 %	29 %
Plavání	1	0	1 %	0 %
Běh	10	5	14 %	12 %
Vybíjená	21	13	30 %	31 %
Cvičení na hrazdě	4	0	6 %	0 %
Skok do dálky	6	4	8 %	10 %
Skok přes kozu	7	1	10 %	2 %
Šplhání po laně	6	0	8 %	0 %
Nic	3	2	4 %	5 %



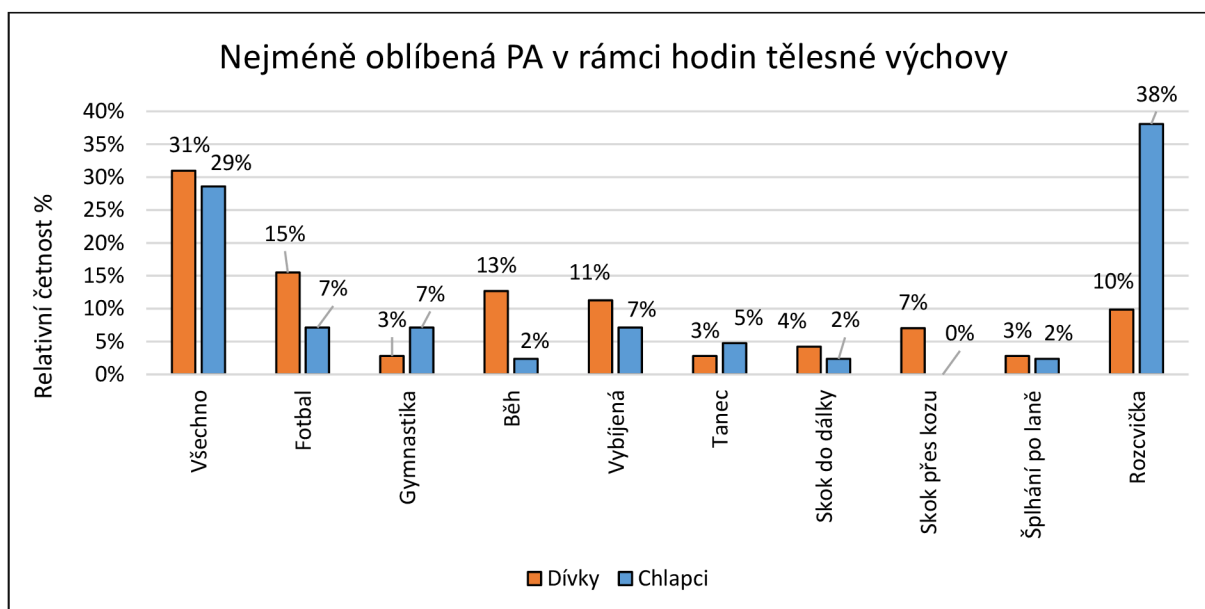
Graf č. 26 Nejoblíbenější PA v rámci hodin tělesné výchovy

Otázka č. 26: Napiš, co tě nejméně baví ve vaší tělesné výchově?

Otázka č. 26 navazuje na otázku předchozí. Rozdíl je zde pouze v tom, že zde žáci odpovídali, co je na tělesné výchově baví nejméně. Odpovědi v této otázce se výrazně podobají odpovědím v otázce č. 25. Je to nejspíše z toho důvodu, že se ve školní tělesné výchově věnují převážně těmto aktivitám. Největší procento chlapců (38 %) uvedlo, že rozcvička. 15 % dívek uvedlo, že fotbal.

Tabulka č. 28 Nejméně oblíbená PA v rámci hodin tělesné výchovy

Výzkumný soubor Název odpovědi	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Všechno	22	12	31 %	29 %
Fotbal	11	3	15 %	7 %
Gymnastika	2	3	3 %	7 %
Běh	9	1	13 %	2 %
Vybíjená	8	3	11 %	7 %
Tanec	2	2	3 %	5 %
Skok do dálky	3	1	4 %	2 %
Skok přes kozu	5	0	7 %	0 %
Šplhání po laně	2	1	3 %	2 %
Rozcvička	7	16	10 %	38 %



Graf č. 27 Nejméně oblíbená PA v rámci hodin tělesné výchovy

5 DISKUSE

Dotazníkové šetření v rámci výzkumné části diplomové práce probíhalo na dvou vybraných základních školách na Litovelsku. Výzkumný soubor tvořilo 113 žáků z 3. – 5. třídy 1. stupně základní školy a jejich věk se pohyboval v rozmezí 8-12 let.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zhodnotit pohybovou aktivitu v denním režimu dětí mladšího školního věku. Kromě dílčích cílů byly také stanoveny výzkumné otázky, na které si můžeme nyní díky získaným datům a jejich analýze odpovědět.

První výzkumná otázka se týkala výšky dívek mladšího školního věku v porovnání s chlapci. Ze získaných hodnot je patrné, že dívky ve věkovém rozmezí 8- 12 let jsou průměrně vždy o něco nižší než chlapci. Pouze dívky ve věku 11 let z našeho výzkumného souboru dosahují průměrné výšky 149, 9 cm a chlapci v průměru pouze 148, 1 cm.

Dále bylo zjišťováno, zda jsou chlapci v rámci týdne více pohybově aktivní než dívky. Dohromady 21 % chlapců uvedlo, že pohybové aktivitě věnují 4-5 hodin týdně nebo 5 a více hodin. U dívek to byla relativní četnost o něco nižší a činila pouze 7 %.

Prokázalo se, že děti mladšího školního věku tráví svůj volný čas spíše aktivně. U dívek to činilo 54 %, u chlapců 57 %.

Další výzkumná otázka se vztahovala k dopravě dětí do školy. Z dat vyplývá, že se děti do školy dopravují častěji dopravními prostředky (60 %). Doprava žáků zde může být ovlivněna také tím, v jaké vzdálenosti od školy bydlí a možnostmi jejich rodičů.

Z výzkumného šetření dále vyplývá, že počáteční motivací dětí ke sportu byli v 50 % rodiče. V 79 % je motivace ke sportu u dětí mladšího školního věku způsobena tím, že děti sport baví. Zároveň jsou od malička vedeny ke sportu a školy nabízí možnosti pohybových kroužků. Ve škole je kladen důraz na motivaci ke sportu v rámci tělesné výchovy.

Poslední výzkumná otázka se týkala vztahu dětí mladšího školního věku k tělesné výchově. Z odpovědí dětí vyplývá, že je tělesná výchova oblíbený předmět u 57 % žáků. Pouze 4 % žáků odpověděla, že má tělesnou výchovu nejméně ráda. Většina respondentů odpověděla, že je pro ně tělesná výchova zábavná. Nejvíce žáky na tělesné výchově baví vybíjená a nejrůznější formy běhu.

ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na žáky 1. stupně základních škol a jejím hlavním cílem bylo zhodnotit pohybovou aktivitu v denním režimu dětí mladšího školního věku. Ze zpracování a analýzy výsledků dotazníkového šetření u žáků 3. – 5. tříd byla získána data, která nám poskytla potřebné informace k zodpovězení výzkumných otázek a k naplnění hlavního cíle i cílů dílčích.

V oblasti růstového vývoje žáků bylo prokázáno, že chlapci jsou s ohledem na věk průměrně o něco vyšší a těžší než dívky. Z výsledků BMI na základě percentilových grafů bylo zjištěno, že ani jeden chlapec nebo dívka nemá nízkou hmotnost. Většina dětí byla v hubeném nebo proporčním rozsahu. Nadměrná hmotnost se zde objevila u dívek i chlapců. Jednalo se však pouze o malé procento žáků.

Nejvíce preferovaným sportem byla u dívek i u chlapců jízda na kole. Dalším pak byla u dívek jízda na kolečkových bruslích a u chlapců podle předpokladu fotbal.

Pozitivním zjištěním bylo, že převážná většina žáků navštěvuje alespoň 1 sportovní kroužek a v rámci něho provozuje pravidelnou pohybovou aktivitu alespoň 2 hodiny týdně. Překvapivou odpovědí zároveň bylo, že pouze přibližně jedna čtvrtina dotazovaných žáků nesportuje v žádném sportovním kroužku.

Volný čas dotazovaní chlapci i dívky také tráví spíše aktivně formou sportů nebo hraní si s kamarády na hřišti a těmto aktivitám dávají podle získaných dat překvapivě přednost například před sledováním televize nebo hraním her na počítači.

Způsob dopravy žáků do školy je spíše dopravními prostředky, jako je autobus, vlak, auto nebo na kole či koloběžce. To je však způsobeno nejspíše tím, jak daleko žáci od školy bydlí a zda musí dojíždět. I přesto velké množství žáků chodí do školy pěšky.

Z hlediska motivace žáků k pohybové aktivitě bylo zjištěno, že primárně jsou děti vedeny a motivovány ke sportu rodiči. Vnitřní motivace dětí mladšího školního věku je ovlivněna nejvíce tím, že je daný sport nebo sporty sport baví a také tam mají kamarády.

Posledních několik otázek dotazníku bylo zaměřeno na školní tělesnou výchovu. Tělesná výchova byla hodnocena v převážné většině odpovědí kladně a můžeme ji u dětí podle výsledků považovat za oblíbenou. Většina žáků také odpověděla, že je pro ně tělesná výchova zábavná a

nejvíce je baví vybíjená a nejrůznější formy běhu. Podle zjištění je u dětí v tělesné výchově nejméně oblíbená rozcvička.

Jistá omezení práce byla ve výzkumné formě metodou dotazníku. I když bylo možné oslovit velké množství respondentů najednou, některé odpovědi na otevřené otázky nebyly vždy úplně přesné a dalo by se o nich polemizovat. Vzhledem k anonymitě respondentů pak již nebylo možné o odpovědích dále diskutovat. Také výběr respondentů pouze z dané oblasti neumožňoval zhodnotit pohybovou aktivitu dětí v širším rozsahu. V neposlední řadě nebyla získávána data o celkové denní pohybové aktivitě dětí, která by jistě přinesla přesnější zjištění.

SOUHRN

Diplomová práce s názvem Aktivní životní styl u dětí školního věku si klade za cíl zhodnotit pohybovou aktivitu v denním režimu dětí mladšího školního věku a je rozdělena na část teoretickou a část výzkumnou.

Teoretická část se zabývá odbornými poznatky o vývojovém období mladšího školního věku, zdraví, životním stylu a pohybové aktivitě.

Výzkumná část diplomové práce je navržena jako kvantitativní výzkum a je založena na dotazníkovém šetření mezi žáky na 1. stupni základní školy a výzkumný soubor tvořilo 113 žáků. Výzkumné šetření je zaměřeno na školní a mimoškolní pohybovou aktivitu dětí a na jejich motivaci k pohybu. Výsledky výzkumu jsou vyhodnocovány na základě početnosti jednotlivých odpovědí a porovnávání jsou chlapci a dívky mezi sebou.

Z výsledků dotazníkového šetření je patrné, že volný čas tráví chlapci i dívky spíše aktivně. Tělesná výchova je u většiny žáků oblíbený předmět. Chlapci jsou v rámci týdne více pohybově aktivní než dívky. Děti se do školy dopravují častěji dopravními prostředky. Většina žáků sportuje, protože je sport baví. Děti jsou ve velké míře vedeny a motivovány ke sportu nejvíce rodiči.

KLÍČOVÁ SLOVA: Mladší školní věk, aktivní životní styl, dítě, 1. stupeň ZŠ, pohybová aktivita, dotazník

SUMMARY

The diploma thesis entitled Active lifestyle in school-age children aims to evaluate the physical activity in the daily routine of younger school-age children and is divided into a theoretical and a research part.

The theoretical part deals with professional knowledge about the developmental period of younger school age, health, lifestyle and physical activity.

The research part of the thesis is designed as a quantitative research and is based on a questionnaire survey among pupils in the first stage of primary school and the research population consisted of 113 pupils. The research investigation focuses on children's in-school and out-of-school physical activity and their motivation to exercise. The research results are evaluated based on the frequency of individual responses and boys and girls are compared with each other.

The results of the questionnaire survey show that both boys and girls tend to spend their free time actively. Physical education is the favourite subject of most pupils. Boys are more physically active during the week than girls. Children are more likely to use transport to get to school. Most pupils play sport because they enjoy it. Children are largely guided and motivated to play sport by their parents.

KEY WORDS: Younger school age, active lifestyle, child, primary school, physical activity, questionnaire

REFERENČNÍ SEZNAM

1. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4732-138.
2. *Drugs.com: Benefits of an Active Lifestyle for Children* [online], c2020-2022. [cit. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://www.drugs.com/cg/benefits-of-an-active-lifestyle-for-children.html>
3. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.
4. FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD, 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-706-7945-X.
5. HNÍZDILOVÁ, Michaela, 2006. *Tělovýchovné chvíle, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4010-6.
6. HODAŇ, Bohuslav, 1997. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-706-7782-1.
7. HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8927-5.
8. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4713-694.
9. JANSA, Petr, 2012. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2026-8.
10. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA, 2009. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut. ISBN 978-802-5459-652.
11. KLEMENTA, Josef a Helena MALÁ, 1985. *Biologie dětí a dorostu*. Praha: SPN. ISBN 14-288-85.
12. KRAUS, Blahoslav, 2015. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudemus. ISBN 978-80-7435-544-8.

13. KREJČÍ, Milada, Pavel TILINGER a Václav HOŠEK, 2018. *Výzkum adekvátního pohybového režimu v konceptu wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-808-7723-449.
14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8551-2.
15. KUČERA, Miroslav a Ivan DYLEVSKÝ, 1999. *Sportovní medicína*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9725-7.
16. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ, 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
17. KUKLA, Lubomír, 2016. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3874-1.
18. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
19. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ, 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-807-2626-953.
20. MACHOVÁ, Jitka, 2021. *Biologie člověka pro učitele*. Vydání třetí, nezměněné. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-5085-2.
21. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
22. *Metodický portál RVP: Pohyb a výživa* [online], 2015. [cit. 2022-06-19]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/>
23. *Ministerstvo zdravotnictví České republiky: Zdraví pro všechny v 21. století* [online], 2008. Ministerstvo zdravotnictví [cit. 2022-06-16]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/zdravi-pro-vsechny-v-21-stoleti/>
24. *MŠMT ČR: Pokyny EU pro pohybovou aktivitu* [online], c2013-2022. MŠMT ČR [cit. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
25. *MUNI: Abeceda pohybové aktivity dětí* [online], 2019. Masarykova univerzita [cit. 2022-06-18]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html>

26. MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1.vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021048584.
27. PASTUCHA, Dalibor, 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4740-652.
28. PERIČ, Tomáš, 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
29. PERIČ, Tomáš a Jan BŘEZINA, 2019. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0527-4.
30. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ : pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*, 2014. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. ISBN 978-80-7481-069-5.
31. *Pohyb do škol: Projekt pohyb do škol* [online], 2022. [cit. 2022-06-19]. Dostupné z: <http://zdravi.upol.cz/o-nas/>
32. POLÁKOVÁ, Petra, 2019. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada. ISBN 978-802-7107-605.
33. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník*. 6.,aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-807-3676-476.
34. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV): edu.cz* [online], 2020. Jednotný metodický portál MŠMT [cit. 2022-06-16]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
35. *Sazka Olympijský víceboj* [online], 2018. [cit. 2022-06-19]. Dostupné z: <https://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/o-viceboji/obecne>
36. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND, 2015. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-802-4448-398.
37. SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

38. *Státní zdravotní ústav: Program Škola podporující zdraví* [online], 2007. [cit. 2022-06-16]. Dostupné z: Program Škola podporující zdraví, SZÚ. SZÚ [online]. Copyright © 2007 [cit. 16.06.2022]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
39. *SZÚ: Růstové grafy* [online], 2007. [cit. 2022-06-09]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni?highlightWords=r%C5%AFstov%C3%BD+graf>
40. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.
41. THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
42. VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
43. VAŠÍČKOVÁ, Jana, 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-802-4448-831.
44. VILÍMOVÁ, Vlasta, 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-731-5033-6.
45. VYSKOTOVÁ, Jana a Kateřina MACHÁČKOVÁ, 2013. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4698-2.
46. *Výživa dětí: Jaký životní styl rodičů, takový i děti* [online], 2013. [cit. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/jaky-zivotni-styl-rodicu-takovy-i-deti/>
47. *World Health Organisation: Constitution* [online], 2022. [cit. 2022-06-11]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
48. *Základy veřejného zdravotnictví: Inovace VOV-zdravotnická oblast* [online], 2019. Ostrava: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická [cit. 2022-06-12]. Dostupné z: <https://www.vovcr.cz/odz/zdrav/082/page04.html>
49. *Zdravotní gramotnost: Zdravotní gramotnost dětí* [online], 2016. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z: <http://zdravotnigramotnost.cz/zdravotni-gramotnost-deti/>

50. ZVÍROTSKÝ, Michal, 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

SEZNAM ZKRATEK

CAV – Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže

SZÚ – státní zdravotní ústav

CNS – centrální nervový systém

WHO – Světová zdravotnická organizace

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

ŠPZ – Škola podporující zdraví

PA – pohybová aktivita

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Růstový graf – tělesná výška dívek (SZÚ, 2007)

Obrázek č. 2 Růstový graf – tělesná hmotnost chlapců (SZÚ, 2007)

Obrázek č. 3 Model zdraví (Základy veřejného zdravotnictví, 2019)

Obrázek č. 4 Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví (Machová a Kubátová, 2015)

Obrázek č. 5 Klasifikace jednotlivých druhů pohybové aktivity (PA) vzhledem k jejím různým aspektům (Sigmundová a Sigmund, 2015)

Obrázek č. 6 Struktura pohybové aktivity (Kalman, Hamřík a Pavelka, 2009)

Obrázek č. 7 Základní struktura sportovních předpokladů (Perič a Březina, 2019)

Obrázek č. 8 Podpora pohybové gramotnosti v jednotlivých sférách (Vašíčková, 2016)

Obrázek č. 9 Pyramida pohybu se zdůrazněním různých pohybových aktivit (Pohyb a výživa, 2014)

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Základní dělení determinantů (Základy veřejného zdravotnictví, 2019)

Tabulka č. 2 Četnost žáků z hlediska pohlaví

Tabulka č. 3 Počet chlapců a dívek v jednotlivých třídách

Tabulka č. 4 Věkové rozmezí žáků

Tabulka č. 5 Počet chlapců a dívek podle ZŠ

Tabulka č. 6 Průměrná výška dívek a chlapců podle věku

Tabulka č. 7 Průměrná váha dívek a chlapců podle věku

Tabulka č. 8 Percentilový graf BMI chlapců a dívek

Tabulka č. 9 Sport v klubu nebo kroužku a čas strávený sportem

Tabulka č. 10 Motivace ke sportu

Tabulka č. 11 Preferované pohybové aktivity dětí

Tabulka č. 12 Inspirace ke sportování

Tabulka č. 13 S kým nejčastěji žáci sportují

Tabulka č. 14 Dostatek pohybu (pondělí - pátek)

Tabulka č. 15 Nejvíce pohybově aktivní dny

Tabulka č. 16 Zájem rodičů o dostatek pohybu žáků

Tabulka č. 17 Pohyb žáků ve volném čase s rodinou

Tabulka č. 18 Pohyb žáků ve volném čase mimo rodinu

Tabulka č. 19 Pohyb při domácích pracích

Tabulka č. 20 Oblíbená činnost ve volném čase

Tabulka č. 21 Způsob dopravy do školy

Tabulka č. 22 Možnost trávení přestávek aktivně

Tabulka č. 23 Cvičení během výuky ve třídě

Tabulka č. 24 Odpolední sportovní kroužky v rámci školy

Tabulka č. 25 Hodnocení tělesné výchovy

Tabulka č. 26 Zábavnost tělesné výchovy ve škole

Tabulka č. 27 Nejoblíbenější PA v rámci hodin tělesné výchovy

Tabulka č. 28 Nejméně oblíbená PA v rámci hodin tělesné výchovy

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 Četnost žáků z hlediska pohlaví
- Graf č. 2 Počet chlapců a dívek v jednotlivých třídách
- Graf č. 3 Věkové rozmezí žáků
- Graf č. 4 Počet chlapců a dívek podle ZŠ
- Graf č. 5 Průměrná výška dívek a chlapců podle věku
- Graf č. 6 Průměrná váha dívek a chlapců podle věku
- Graf č. 7 Percentilový graf BMI chlapců a dívek
- Graf č. 8 Sport v klubu nebo kroužku a čas strávený sportem
- Graf č. 9 Motivace ke sportu
- Graf č. 10 Preferované pohybové aktivity dětí
- Graf č. 11 Inspirace ke sportování
- Graf č. 12 S kým nejčastěji žáci sportují
- Graf č. 13 Dostatek pohybu (pondělí - pátek)
- Graf č. 14 Nejvíce pohybově aktivní dny
- Graf č. 15 Zájem rodičů o dostatek pohybu žáků
- Graf č. 16 Pohyb žáků ve volném čase s rodinou
- Graf č. 17 Pohyb žáků ve volném čase mimo rodinu
- Graf č. 18 Pohyb při domácích pracích
- Graf č. 19 Oblíbená činnost ve volném čase
- Graf č. 20 Způsob dopravy do školy
- Graf č. 21 Možnost trávení přestávek aktivně
- Graf č. 22 Cvičení během výuky ve třídě
- Graf č. 23 Odpolední sportovní kroužky v rámci školy
- Graf č. 24 Hodnocení tělesné výchovy
- Graf č. 25 Zábavnost tělesné výchovy ve škole
- Graf č. 26 Nejoblíbenější PA v rámci hodin tělesné výchovy
- Graf č. 27 Nejméně oblíbená PA v rámci hodin tělesné výchovy

SEZNAM PŘÍLOH

1. Příloha č. 1 Vzor dotazníku pro výzkumné šetření

Příloha č. 1 Vzor dotazníku pro výzkumné šetření

Aktivní životní styl u dětí školního věku

Milí žáci,

jmenuji se Nikola Vymětalová a jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Tímto bych vás chtěla poprosit o vyplnění dotazníku na téma Aktivní životní styl u dětí školního věku. Dotazník je zcela anonymní a slouží pouze pro účely zpracování mé diplomové práce.

Za pomoc a vyplnění dotazníku vám moc děkuji.

1. Označ svoje pohlaví.

- Chlapec
- Dívka

2. Vyber třídu, do které chodíš.

- 3. třída
- 4. třída
- 5. třída

3. Kolik je ti let?

4. Vyber školu, do které chodíš.

- ZŠ Vítězná Litovel
- ZŠ Náklo

5. Jaká je tvoje tělesná výška? (cm)

6. Jaká je tvoje tělesná hmotnost? (kg)

7. Sportuješ v nějakém sportovním klubu nebo kroužku? Napiš, zda ano nebo ne. Pokud ano, kolik hodin týdně?

8. Sportuji, protože...:

- Mě sport baví.
- Rodiče chtějí, abych sportoval/a.
- Mám tam kamarády.
- Jiná odpověď: _____

9. Označ všechny pohybové aktivity, kterým se rád/a věnuješ. (Zde můžeš označit více možností a doplnit nějakou další možnost.)

- Plavání
- Jízda na kole
- Jízda na kolečkových bruslích
- Tanec
- Gymnastika
- Fotbal
- Běh
- Lyžování
- Jiná odpověď: _____

10. Kdo tě ke sportu přivedl?

- Rodiče
- Sourozenec
- Škola
- Kamarádi
- Jiná odpověď: _____

11. S kým nejčastěji sportuješ?
- S rodiči
 - S kamarády
 - V rámci sportovního klubu/ kroužku
 - Jiná odpověď: _____
12. Myslíš si, že máš ve všední dny (pondělí-pátek) dostatek pohybu?
- Určitě ano
 - Spíše ano
 - Někdy ano, někdy ne
 - Spíše ne
 - Určitě ne
13. Které dny v týdnu máš nejvíce pohybu?
- Pracovní (školní) dny
 - O víkendu
 - Všechny dny v týdnu stejně
14. Zajímají se tvoji rodiče, zda máš denně dostatek pohybu?
- Určitě ano
 - Spíše ano
 - Někdy ano, někdy ne
 - Spíše ne
 - Určitě ne
15. Pohybuješ se ve volném čase často s rodinou (tj. s rodiči, sourozenci, prarodiči- např. jezdíte na kole, chodíte na výlety apod.)?
- Určitě ano
 - Spíše ano
 - Někdy ano, někdy ne
 - Spíše ne
 - Určitě ne

16. Pohybuješ se ve volném čase často mimo rodinu (venku s kamarády, ve sportovním klubu, v zájmovém kroužku apod.)?
- Určitě ano
 - Spíše ano
 - Někdy ano, někdy ne
 - Spíše ne
 - Určitě ne
17. Děláš doma pravidelně nějaké domácí práce, při nichž se pohybuješ (mytí nádobí, utírání prachu, vysávání, práce na zahrádce apod.)?
- Určitě ano
 - Spíše ano
 - Někdy ano, někdy ne
 - Spíše ne
 - Určitě ne
18. Jakou činnost děláš ve svém volném čase nejraději?
- Čtení knížky, časopisu
 - Sledování televize
 - Hraní her na PC, mobilním telefonu
 - Sport
 - Hraní si na hřišti s kamarády
 - Jiná odpověď: _____
19. Jak se nejčastěji dopravuješ do školy?
- Pěšky
 - Autobusem/vlakem
 - Autem
 - Kolo, koloběžka apod.

20. Máte ve škole možnost trávit přestávky nějak aktivněji?

(Alespoň velká přestávka - ve třídě vzadu na koberci, školní dvůr, hřiště apod.)

- Určitě ano
- Spíše ano
- Někdy ano, někdy ne
- Spíše ne
- Určitě ne

21. Zacvičíte si někdy během výuky ve třídě? (TV chvilka)

- Určitě ano
- Spíše ano
- Někdy ano, někdy ne
- Spíše ne
- Určitě ne

22. Nabízí tvoje škola odpoledne nějaké sportovní kroužky? Napiš, zda ano nebo ne. Pokud ano, chodíš do nějakého? Napiš do jakého.

23. Máš rád (a) tělesnou výchovu, je to tvůj oblíbený předmět? Ohodnot' ji známkou (1- mám nejraději, 5- mám nejméně rád/a)

1

2

3

4

5

24. Myslíš si, že je vaše tělesná výchova ve škole zábavná?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Někdy ano, někdy ne
- Spíše ne
- Určitě ne

25. Napiš, co tě nejvíce baví ve vaší tělesné výchově?

26. Napiš, co tě nejméně baví ve vaší tělesné výchově?

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Nikola Vymětalová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Aktivní životní styl u dětí školního věku
Název práce v angličtině:	Active lifestyle of school-age children
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá aktivním životním stylem u dětí školního věku. Teoretická část zahrnuje poznatky o období mladšího školního věku, životním stylu a pohybové aktivitě. Ve výzkumné části bylo provedeno dotazníkové šetření, které je zaměřeno na aktivní životní styl a úroveň pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku.
Klíčová slova:	Mladší školní věk, aktivní životní styl, dítě, 1. stupeň ZŠ, pohybová aktivita, dotazník
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with the active lifestyle of school-age children. The theoretical part includes knowledge about the period of younger school age, lifestyle and physical activity. In the research part, a questionnaire survey was conducted, which is focused on active lifestyle and the level of physical activity in younger school-age children.
Klíčová slova v angličtině:	Younger school age, active lifestyle, child, primary school, physical activity, questionnaire
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Vzor dotazníku pro výzkumné šetření
Rozsah práce:	82 stran
Jazyk práce:	Český jazyk