

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2022

Alena Hlaváčová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Autor: Alena Hlaváčová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Alena Hlaváčová
Studium:	P17P0076
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ
Název diplomové práce AJ:	Preference of leisure-time physical activities of children in primary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce bude analyzovat preference a možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. V teoretické části budou vymezeny pojmy související s tématem, definován bude volný čas, pedagogika volného času, charakteristické rysy mladšího školního věku, pohybová aktivita a pojem zdraví. Praktická část bude prezentovat výsledky dotazníkového šetření z průzkumu preferencí volnočasových pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. Metody práce: dotazování, analýza. Klíčová slova: volný čas, pohyb, zdraví, mladší školní věk, aktivita, sport, preference.

FRÖMEL, Karel. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc. Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X

HÁJEK, Bedřich., HOFBAUER, Břetislav., PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1

HENDL, Jan a DOBRÝ, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Karolinum, 2011. ISBN 9788024620008

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Portál, 2011. ISBN 80-7178-927-5.

MARINOV, Zlatko a PASTUCHA, Dalibor. *Praktická dětská obezitologie*. Praha, Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4210-6

Garantující pracoviště: **Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta**

Vedoucí práce: **Mgr. Lucie Francová, Ph.D.**

Oponent: **Mgr. Dita Culková, Ph.D.**

Datum zadání závěrečné práce: **5.1.2020**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „*Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ*“ pod vedením Mgr. Lucie Francové, Ph. D. vypracovala samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny a literaturu, ze kterých jsem čerpala.

V Hradci Králové, dne 4.5. 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Dne 4.5. 2022

Podpis studenta:

Poděkování

Hlavní poděkování patří vedoucí diplomové práce Mgr. Lucii Francové, Ph. D. za odborné vedení práce, vstřícnost a ochotu. Děkuji za cenné rady a připomínky, které mi při psaní práce poskytovala.

Také bych ráda poděkovala všem, kteří mi při psaní diplomové práce pomohli. Mé poděkování patří ředitelům, vyučujícím a dětem ze Základní školy Radostín nad Oslavou, Základní školy Křižanov a Základní školy Hany Benešové Bory, kteří byli nepostradatelnou součástí průzkumného šetření.

Anotace

HLAVÁČOVÁ, Alena. *Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. Diplomová práce.

Diplomová práce má za cíl analyzovat preference a možnosti volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ. Teoretická část se zabývá pojetím pohybové aktivity a dalšími s ním úzce souvisejícími pojmy. Nachází se zde charakteristika a vývoj jedince mladšího školního věku jakožto cílové skupiny této práce. V práci dojde k zmapování nabízených volnočasových pohybových aktivit, ve vybraném vzorku lokalit a škol.

Průzkumná část zanalyzuje preference a realizaci volnočasových pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. Průzkum se uskuteční pomocí online dotazníku na třech základních školách, které se nachází v okrese Žďár nad Sázavou. Získaná data ukážou preference realizovaných i doposud nerealizovaných pohybových volnočasových aktivit. Ke splnění hlavního cíle i dílčích cílů výzkumné části slouží předem zvolené průzkumné otázky. Výsledky šetření budou nabídnuty starostům a ředitelům dotazovaných škol. Získaná data by mohla přispět k rozvíjení zájmu a pozitivního vztahu mezi dětmi a pohybem.

Klíčová slova

Pohybová aktivita, volný čas, preference, 1. stupeň základní školy, mladší školní věk.

Annotation

HLAVÁČOVÁ, Alena. *Preference of leisure-time physical activities of children in primary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. Diploma thesis.

The aim of this thesis is to analyze the preferences and possibilities of leisure-time activities of children at the primary school at the first grade. The theoretical part deals with physical activities, characteristics and the development of the individual of younger school age as the target group of this thesis. The description of possible offered activities in concrete location and schools are described as well.

In the practical part there is analysis of preferences and realization of the leisure-time activities within the target group. The survey was conducted online on three primary schools in the area of Žďár nad Sázavou.

To fulfill the main objective and sub-objectives of the research part, pre-selected survey questions are used. The results of the survey will be offered to the mayors and principals of the surveyed schools. The data obtained could contribute to developing interest and a positive relationship between children and movement.

Keywords

Physical activities, leisure-time, preference, primary school, younger school age.

OBSAH

ÚVOD	8
1 Teoretická východiska	11
1.1 Volný čas	11
1.1.1 Funkce výchovy ve volném čase	12
1.1.2 Faktory, ovlivňující volný čas dětí a mládeže	13
1.1.3 Pedagogika volného času.....	13
1.1.4 Pedagog volného času.....	14
1.2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	15
1.2.1 Tělesný vývoj.....	15
1.2.2 Pohybový vývoj.....	16
1.2.3 Psychický vývoj.....	16
1.2.4 Sociální vývoj.....	17
1.3 Pohybová aktivita	17
1.3.1 Druhy pohybových aktivit.....	18
1.3.2 Zdravotní benefity pohybové aktivity.....	20
1.3.3 Pohyb jako prevence dětské obezity.....	22
1.3.4 Množství pohybové aktivity	24
1.3.5 Vhodné pohybové aktivity.....	25
1.4 Preference	29
1.5 Zmapování volnočasových PA ve vybraných oblastech	32
1.5.1 Obec Bory a ZŠ Hany Benešové Bory	32
1.5.2 Městys Křižanov a ZŠ Křižanov.....	33
1.5.3 Městys Radostín nad Oslavou a ZŠ Radostín nad Oslavou.....	34
2 Cíle, průzkumné otázky a úkoly práce	35
2.1 Průzkumné cíle	35
2.2 Průzkumné otázky.....	35
2.3 Úkoly práce.....	36
3 Metodika práce	37
3.1 Metody práce	37
3.2 Charakteristika průzkumného souboru	38
3.3 Předvýzkum	39
3.4 Sběr dat	40
3.5 Zpracování a vyhodnocení dat.....	41
4 Výsledky a diskuse	42
5 Shrnutí	65
6 Závěr	68
Seznam použitých zdrojů	70
Seznam zkratk	73
Seznam obrázků	73
Seznam tabulek	74
Seznam příloh	74

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá preferencemi pohybových volnočasových aktivit u dětí na 1. stupni základních škol. Pohybová aktivita (nejen u dětí) je v této době poměrně často viděna negativně.

„Kvůli sedavému způsobu života a nevhodné stravě jsou dnešní děti méně zdatné a obéznější než děti všech předchozích generací v zaznamenané historii lidstva. Experti na dlouhověkost se domnívají, že generace dnešních dětí by mohla být první, která nebude žít déle než její rodiče. Další nepříjemnou okolností je fakt, že pokud dětem dovolíme sedavý způsob života, předurčujeme je tím neúspěchu v životě“ (Jeff Galloway, 2007, str. 7).

Populace často nabývá pocit, že děti tráví veškerý volný čas na mobilních telefonech a sociálních sítích. Děti tak mají kvůli rozvíjející se moderní technologii čím dál méně kladný vztah ke sportu a obecně k trávení volného času právě pohybovou aktivitou. Dětská a sportovní hřiště zejí prázdnotou a větu: *„Nesed' celý den u počítače, běž si hrát ven!“* vnímá řada z nich spíše jako trest.

Nedostatek pohybové aktivity má za následky nespočet zdravotních komplikací, včetně tzv. civilizačních chorob. U těchto chorob se za příčinu považuje především nedostatek fyzického pohybu, stres a nadměrná konzumace průmyslově zpracovaných potravin. Za tyto choroby bývá často označována ateroskleróza, vysoký krevní tlak, chronický únavový syndrom, obezita, diabetes mellitus či deprese. Podle zpráv Evropského parlamentu se v posledních letech na základních školách značně zkracuje doba, která je vymezená pro tělesnou výchovu. Proto řada pedagogů, rodičů a trenérů klade důraz na zapojení dětí do různých pohybových aktivit. Ve školách se objevují projekty, které se snaží motivovat děti ke zdravějšímu způsobu života. Cílem těchto projektů je pomáhat dětem najít takový druh pohybu, který pro ně bude zábavný a bude rozvíjet jejich kladný vztah ke sportu. V současné době tak děti láká široká nabídka tradičních i netradičních pohybových aktivit.

Teoretická část se bude zabývat poznatky týkajícími se pohybové aktivity a dalšími úzce souvisejícími pojmy jako je volný čas, životní styl a zdraví. V rámci práce dojde ke zmapování volnočasových pohybových aktivit, které nabízejí školy, obec a městyse, ve kterých došlo k dotazníkovému šetření. Praktická část bude obsahovat samotný průzkum, kterého se zúčastní děti 1. stupně ze základních škol okresu Žďár nad Sázavou. Vzhledem k pandemii se na průzkumu budou podílet pouze žáci čtvrtých

a pátých tříd. Výsledky budou nabídnuty starostům či ředitelům škol, kterým by mohly sloužit k rozvíjení pozitivního vztahu mezi dětmi a pohybem.

Cílem diplomové práce je zjistit na základě dotazníkového šetření preference a zájem o pohybové volnočasové aktivity u dětí mladšího školního věku, a dále pak vyhodnotit a porovnat zájem o dané aktivity s možnostmi volnočasových aktivit nabízených určitou školou či lokalitou.

1 Teoretická východiska

1.1 Volný čas

Volný čas (anglicky leisure time) můžeme chápat jako čas, ve kterém jedinec nemusí vykonávat žádnou povinnost pod tlakem sociálních rolí, dělby práce či nutnosti zachovat a rozvíjet jeho život. Do takovýchto činností vstupuje jedinec na základě svobodné volby s cílem uspokojení a vytvoření příjemných prožitků. Volný čas nastává až po naplnění všech individuálních, společenských a pracovních povinností a potřeb. Pozitivně ovlivňuje výchovu a vzdělávání dětí a mládeže (Hofbauer, 2004).

Pojmem „volný čas“ smíme označit za dobu, která následuje po splnění povinností. Využíváme ho k odpočinku, zábavě, účasti ve veřejném životě či zájmovým činnostem. Opakem volného času je doba, ve které jedinec plní své povinnosti. Řadíme do ní takové činnosti, které musí být splněny bez ohledu na to, zda nám jsou tyto činnosti příjemné či nepříjemné. U dospělých se jedná především o povinnosti v práci a činnosti související s ní. U dětí jsou to povinnosti týkající se vzdělávání a ty, které z něho vyplývají. Do okruhu povinností spadá také uspokojování veškerých biofyzických potřeb člověka (spánek, jídlo, osobní hygiena), péče o rodinu a provoz domácnosti (Pávková, 2008).

Kraus a kol. (2015, str. 142) charakterizují pojem volný čas takto: *„Volný čas je čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.“*

Knotová (2011) pojednává o volném času jako o označení doby, která je určena pro celkové oddechnutí. Hovoří o rekreaci po psychické i fyzické stránce, uvolnění po práci či studiu, možnosti poznávání vlastního života a seberealizace. Během této doby dochází k naplňování individuálních potřeb a k uspokojení díky prožitkovému charakteru. Horská (2009) popisuje volný čas jako součást Maslowovy pyramidy základních lidských potřeb. V této pomyslné pyramidě se nachází na spodním patře základní tělesné, fyziologické potřeby. Zakladatel této pyramidy, psycholog Abraham Harold Maslow, byl přesvědčen, že uspokojení nižších potřeb je předpokladem pro to, aby mohlo dojít na uspokojení vyšších potřeb.

Na vrcholu této pyramidy je umístěna potřeba seberealizace, do které spadá volný čas a jeho uspokojivé naplnění. Z této teorie tedy vyplývá, že k dosažení kvalitního volného času je prvotně zapotřebí naplnit všechny nižší lidské potřeby.

V dnešní době není povzbuzení úrovně pohybových činností na školách příliš reálné. Větší význam mají aktivity, které jsou vykonávané ve volném čase, jenž je proto důležitý pro tělesný i motorický charakter dítěte (Suchomel, 2006).

1.1.1 Funkce výchovy ve volném čase

S postupem času se význam jednotlivých funkcí mění. Počáteční ústavy, které pečovaly o děti ve volném čase, kladly důraz na sociální a preventivní funkci. Hlavním cílem bylo děti zaměstnat, nabídnout jim přijatelné zázemí a ohlídat je tak, aby nedošlo k nežádoucím návykům. Časem začala nabývat na významu výchovná či výchovně-vzdělávací funkce. Velký podíl jednotlivých funkcí plnily organizace určené pro děti, mládež i dospělé, např. tělovýchovné organizace, spolky, kulturní zařízení atd. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Funkce výchovy ve volném čase můžeme podle Pávkové (2008) rozdělit na:

- a) *výchovně-vzdělávací funkci* – v současné době se jedná o prioritní funkci, na kterou je kladen velký důraz. Tato funkce spočívá v záměrném dosahování reálných cílů za pomoci promyšlených pedagogických prostředků. Výchova ve volném čase umožňuje nejen uspokojovat potřeby a zájmy jedince, ale také objevovat a rozvíjet specifické schopnosti. Zároveň dochází k pocitu uspokojení, kladnému sebehodnocení, příležitosti seberealizace a k utváření rysů osobnosti.
- b) *zdravotní funkci* – výchovné působení ve volném čase musí podporovat duševní, tělesný i sociální vývoj jedince.

Kvalitní zdravotní stav lze podpořit různými způsoby:

- zavedením režimu dne;
 - dostatečným množstvím pohybu, nejlépe na čerstvém vzduchu;
 - upevňováním zdravých stravovacích návyků;
 - dodržováním hygienických návyků.
- c) *sociální funkci* – nejčastěji můžeme za sociální funkci považovat péči o děti, zajištění bezpečnosti a dohledu v době, kdy dětem skončilo vyučování a rodiče jsou ještě v zaměstnání. V tomto případě plní sociální funkci školská zařízení,

kteřá s dětmi pracují mimo vyučování (např. školní družina). Sociální funkci ve volném čase plní také výchovná a ubytovací zařízení (internát, domov mládeže apod.). Ve volném čase má jedinec možnost rozvíjet sociální a komunikativní dovednosti s lidmi, kteří mají podobné zájmy a názory. To přispívá k socializaci jedince.

1.1.2 Faktory, ovlivňující volný čas dětí a mládeže

Subjektů, které se podílejí na náplni volného času dětí a mládeže je mnoho. Většina z nich se vzájemně ovlivňuje, nebo mezi s sebou úzce souvisí.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) ve své knize zmiňují tyto skupiny:

- rodina,
- vrstevníci,
- lokalita bydliště,
- společenské prostředí,
- občanská sdružení,
- hromadné sdělovací prostředky,
- škola,
- školní družina,
- střediska pro volný čas dětí a mládeže.

1.1.3 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času je jedním z oborů pedagogiky. Jedná se o poměrně mladý společenskovední obor, který se dostal do povědomí přibližně během druhé poloviny 20. století. Volný čas dětí a mládeže se od volného času dospělých většinou liší obsahem, rozsahem, samostatností a potřebou pedagogického ovlivňování (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Pedagogiku volného času vymezuje Pávková (2008) těmito čtyřmi znaky:

- probíhá mimo povinné vyučování,
- probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny,
- probíhá většinou ve volném čase, je zajištěna institucí.

Hlavní principy pedagogiky volného času jsou dle Opachowského (1976):

- *rozvoj osobnosti, upevňování zdraví, volný čas jako výzva a úkol osobnosti – jedinec* se může sám svobodně rozhodnout, co a proč chce dělat;
- *aktivita, překonání pasivní konzumace, rozvoj tvořivosti a nápadů* – cílem pedagoga má být vzbudit zájem, poradit, nabídnout varianty, vést, organizovat a pomoci;
- *sociální kontakt, společné prožívání volného času s rodinou a přáteli* – je volbou jedince, zda preferuje trávení volného času sám se sebou či v kolektivu;
- *uvolněnost a otevřenost pro nové* – pro maximální prožitek je zapotřebí, aby se každý během trávení volného času uvolnil. Je díky tomu schopen přijímat nové podněty a sdělovat si navzájem názory a zkušenosti;
- *zábava, radost a prožitek z činnosti* – trávení volného času má být především radostí;
- *uvolnění, odreagování a prostor pro znovunalezení smyslu* – pedagog volného času nabízí adekvátní činnost, která může mít za cíl zlepšení nálady a nalezení dalšího cílů svého života.

1.1.4 Pedagog volného času

Pedagogickým pracovníkem se rozumí taková osoba, která vykonává přímou vyučovací, výchovnou, speciálně-pedagogickou a pedagogicko-psychologickou činnost. Ve výchově volného času, v době mimo vyučování, se především uplatňuje pedagog volného času či vychovatel. Rozdílem mezi těmito dvěma profesemi je odlišné poslání a obsah činností. Nelze ovšem jedné z těchto profesí připisovat větší význam či náročnost než druhé (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Volnočasový pedagog má být neformální autoritou, zaujmout jako osobnost, a především umět motivovat jedince k činnostem a lepším výkonům. Na rozdíl od běžných pedagogů nemá závazně stanovený obsah výchovy. Pedagog volného času ale musí respektovat přání a potřeby vychovávaných. Hodnocení zde bývá individuální a hodnotí se především pokroky, snaha a radost z činnosti. Pedagog volného času i vychovatel působí v několika rolích. Nejedná se pouze o roli učitele či instruktora, ale také o rádce, přítele, kamaráda či náhradního rodiče. Autoritu proto přebírá spíše neformální, což napomáhá k udržování dobrých vztahů a dobrovolné účasti na činnostech. Mezi potřebné vlastnosti pedagogického povolání patří schopnost empatie

a naslouchání, komunikativnost, optimismus, nekonfliktnost, pozitivní vztah k vychovávajícím. Ti, kteří mají v některé z těchto oblastí nedostatky, nebývají úspěšní ani spokojení pedagogové. Dalšími žádoucími vlastnostmi je nápaditost, hravost, smysl pro humor, fyzická zdatnost, dobrý zdravotní stav aj. Lze tedy říct, že dobrý pedagog volného času je obecně dobrý člověk a má vlastnosti, které jsou předpokladem pro pedagogické povolání (Pávková, 2008).

1.2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Mladším školním věkem se označuje období zhruba od šesti do jedenácti let dítěte. Pro jedince je tento časový úsek jedním z období, kdy dochází v jeho dosavadním životě k mnoha změnám. Děti v tomto věku přechází z mateřských školek a musí se adaptovat na nové prostředí, režim a pravidla. Nástupem dítěte do školy se zásadně mění jeho dosavadní způsob života. V předchozím období převažovala herní činnost, nyní se dostává do popředí činnost učební. Jedinec se musí přizpůsobit požadavkům školního dne, vyrovnat se s rostoucími nároky a řadou nových povinností. Ty nejsou srovnatelné s předchozím obdobím, které děti trávily ve školce. Dále dochází ke změně postavení dítěte ve společnosti, v rodině i ve škole. Dítě objevuje nové role, především roli žáka, čímž mu je přiznáváno více práv a je více respektováno pro své názory (Kuric, 2001).

RVP (2021) dělí tuto dobu na první období (1. - 3. třída) a druhé období (4. a 5. třída). První stupeň základního vzdělávání by měl žáky provázet v cestě za poznáváním, respektováním a rozvíjením individuálních potřeb. Také by je měl vést k učební aktivitě, tvořivosti, řešení problémů a touze objevovat.

1.2.1 Tělesný vývoj

V období 6–12 let dochází k nápadnému růstu a nabývání hmotnosti dětí. Vzhledem k prodlužování dolních končetin se hovoří o 4–8 centimetrech ročně. Ustaluje se zakřivení páteře, pokračuje osifikace kostí, srůst pletence lopatkového a pánevního, mění se tvar lebky a dochází k dalším kosterním změnám. Z tohoto důvodu je důležité dbát na správné držení těla. Dále se také vyvíjí trvalý chrup. Svalová soustava i vnitřní orgány plynule zvyšují svou výkonnost a nabývají na objemu. Tím dochází k růstu svalové síly. Vzhledem k nedokončené diferenciaci nervových buněk podléhá nervová soustava lehce únavě, proto je potřeba dostatek kvalitního odpočinku. Vývoj mozku je v podstatě dokončen (Pávková, 2008). Případné poruchy tělesného rozvoje dítěte

mohou být podle Pastuchy a kol. (2011) důsledkem nesprávné výživy, zanedbávání hygienických návyků a zdravotní péče. Dítě v této době zahajuje školní docházku, což často vede ke snížení pohybové aktivity, proto bývá toto období mnohdy počátkem vzniku obezity, špatného držení těla a funkční poruchy páteře.

1.2.2 Pohybový vývoj

Děti mladšího školního věku mají vysokou potřebu pohybu. Vzhledem k rozvoji smyslových orgánů, svalové soustavy a vývojem kostry se zlepšuje pohybová koordinace. Děti bývají rychlejší, přesnější a vytrvalejší. Také se tvoří předpoklady pro fungování organizované tělesné výchovy (Pávková, 2008).

Perič a Březina (2019) hovoří o tom, že toto věkové období je významné vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti se novým pohybovým dovednostem učí lehce, ale je zapotřebí je opakovat, jinak dojde k jejich zapomenutí.

Důležitým obdobím dítěte je „zlatý věk motoriky“. Začíná 8. rokem života a končí ve 12 letech dítěte. Dítě má v tomto období velmi dobré předpoklady k učení se novým pohybovým dovednostem a velkému množství pohybových aktivit. Tato doba je nejučinnější pro rozvoj obratnostních a rychlostních schopností (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

1.2.3 Psychický vývoj

Piaget nazývá tuto dobu obdobím konkrétní činnosti. Dítě se učí rozhodovat na základě vlastních názorů, a ne podle očekávání odměny nebo strachu z trestu. Na začátku docházky přechází dítě od hry k vážné činnosti. Ve školním prostředí nachází také impulzy pro další vývoj myšlení a řeči. Vzhledem k procesům zrání mozku nabývá dítě lepších pamětních výkonů (Kern a kol., 2000).

Některé děti poznají poprvé v životě pevný režim dne. Musí se naučit rozlišovat práci a zábavu, právo a povinnost. Učí se kázni, soustředěnosti a základům vzdělanosti: čtení, psaní, počítání (Vágnerová, 2012).

Langmeier a Krejčíková (2006) hovoří o tom, že pro děti mladšího školního věku je typická jejich hravost, která časem postupně přechází ve vyspělejší chování.

Blatný (2017) uvádí, že během docházky prvního stupně základní školy se žák učí řešit abstraktní problémy, řídit emoce a orientovat se v sociálních vztazích. U dětí se rozvíjí motivace a sebehodnocení. Úspěšné vzdělávání je podmíněno schopností

udržet pozornost a používání strategií, které vedou ke zlepšení pracovní paměti a rozvoji představivosti.

1.2.4 Sociální vývoj

„Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem. Dítě v této souvislosti získává novou roli, stává se školákem. Doba, kdy tuto roli získá, je přesně časově určena a jako společensky významný akt ritualizována. Dítě projde rituálem zápisu a prvního slavnostního dne ve škole, který potvrzuje jednoznačnost sociální proměny a počátek nové životní fáze. Když jde poprvé do školy, tak ví, že od této chvíle je školákem, že se něco podstatného změnilo. Škola ovlivní další rozvoj dětské osobnosti, způsob prožití celého zbývajících dětství a projevuje se i v oblasti sebehodnocení, mnohdy velice zásadním způsobem. Školní úspěšnost může být rozhodující nejenom z hlediska sebepojetí, ale i pro další životní směřování“ (Vágnerová, 2012, str. 254, 255).

Perič a Březina (2019) uvádějí, že během sociálního vývoje dochází ke dvěma významným obdobím – vstup do školy a období kritičnosti. Dítě s nástupem do školního prostředí přestává být středem pozornosti rodičů a zaujímá řadu povinností. Dítě nehledá vzor už jen ve svých rodičích, ale také v učitelích a trenérech. U jedinců tohoto věku se projevuje enormní zájem o soutěž a hru. Učí se novým pravidlům, které mu pomáhají se začleňováním se do kolektivu. Snadno navazují kontakt a vznikají nová kamarádství. Tyto vztahy však bývají labilní a často dochází ke sporům. Dále dochází k fázi kritičnosti. Projevují se tendence k negativnímu hodnocení a ke snížení přirozené autority vůči dospělé osobě. Dítě si vytváří kulturní návyky a přebírá větší odpovědnost za svoje činy. V mladším školním věku si jedinec začíná uvědomovat své dovednosti a je schopno je porovnávat s vrstevníky, případně s dospělými. Dítě poznává, co je od něho očekáváno a jak ho vidí okolí.

1.3 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu lze definovat různými způsoby. Například Fialová (2013, str. 5) vysvětluje tento pojem takto: *„Pohybová aktivita je označením pro druh tělesného pohybu, jako výsledek svalové práce se zvýšeným energetickým výdejem.“*

Mužík (2007) chápe tento pojem jako nepostradatelnou činnost pro funkční vývoj lidských orgánů. Přesto, že patří k základním lidským potřebám člověka, není jeho nedostatek pociťován tak silně jako například hlad či žízeň. Nedostatek aerobní zátěže

však vede ke vzniku respiračních, kardiovaskulárních i endokrinních chorob a přispívá k nadváze a obezitě. Neaktivní způsob života vede mimo jiné k svalové nerovnováze (dysbalanci), která se zpočátku projevuje vadným držením těla.

Pohybovou aktivitu popisují Frömel, Novosad a Svozil (1999, str. 132) jako: „*Komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.*“

Máček a Radvanský (2011) zmiňují, že se jedná o jednu ze základních potřeb pro správný vývoj dětského organismu. V raném věku tento pohyb označujeme jako spontánní. Ten postupem času doplňuje řízený pohyb, který je projevem zrání. Fyzická aktivita je důležitá pro dobrý zdravotní stav jak v dětství, tak v dospělosti jedince.

Také Světová zdravotnická organizace definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoliv pohyb vykonávaný kosterními svaly, jehož výsledkem je zvýšený energetický výdej. Za pohybovou aktivitu se považuje všechnen pohyb ve volném čase, doprava z místa na místo i veškerá pracovní činnost (WHO, 2020).

Členění faktorů ovlivňující pohybovou aktivitu podle Kudláčka a Fromela (2012):

- *demografické a biologické faktory* – věk, pohlaví, vzdělání, genetické faktory, pravděpodobnost srdečního onemocnění, nadváha/obezita, rasa;
- *sociální a kulturní faktory* – vliv rodiny, vliv lékaře, sociální izolace, sociální podpora, velikost skupiny, cvičební modely, skupinová soudružnost;
- *psychologické a emoční faktory* – psychologické zdraví, motivace, stres, náchylnost k nemocem, důvody ke cvičení, nedostatek času, náladovost, postoje, kontrola nad tělesnými cvičeními, očekávané přínosy, kontrola zdravotního stavu, osobnostní variabilita;
- *faktory prostředí* – přístup do sportovních zařízení, domácí vybavení/možnosti, cena programu, klima/období/sezónnost, narušení programu.

1.3.1 Druhy pohybových aktivit

Rozdělení dle účelu

Fialová (2013) rozděluje pohybové aktivity dle jejich účelu na:

- *habituální* – označení pro každodenní činnosti, které jsou součástí života, nemají zásadní přínos pro naše zdraví. Do této skupiny řadíme chůzi. Denní intenzita, která je dostatečná pro pozitivní vliv na naše zdraví je přibližně 7–10 tisíc kroků;

- *pracovní* – je nutné přizpůsobit každodenní pohybové aktivity pracovní zátěži. Může mít kompenzační či udržující charakter. Dříve měly pracovní aktivity vliv na vyšší energetický výdej, než je tomu dnes. V dnešní moderní době převládá sedavé zaměstnání;
- *sportovně pohybová* – záměrné pohybové aktivity vykonávané podle pravidel. Jsou náročné na vybavenost a četnost opakování. V dnešní době převládají řízené aktivity nad spontánními;
- *rekreační* – cílem je relaxace, aktivní odpočinek, optimální fyzická zdatnost.

Rozdělení dle struktury

Pohybové aktivity lze na základě struktury rozdělit do dvou základních kategorií:

- *běžné denní pohybové aktivity (nestrukturované)* – do této kategorie spadají aktivity, které jsou součástí běžného denního režimu jedince. Tyto aktivity nemají pevný řád a jsou většinou spontánní. Jedná se například o chůzi, práci na zahradě nebo nakupování. Součet aktivit může být významný pro celkový denní energetický výdej;
- *dovednostní pohybové aktivity (strukturované)* – jedná se o cílevědomě vykonávané aktivity, které jsou na rozdíl od nestrukturovaných vykonávány za určitým účelem. Ve většině případů se uvádí frekvence, intenzita a čas. K vykonávání těchto aktivit je zapotřebí speciální náradí, oblečení, vymezený prostor a specifická pravidla (Mužík, 2009).

Rozdělení dle organizovanosti

Dělení pohybové aktivity podle organizovanosti nám poskytují např. Frömel, Novosad a Svozil (1999).

- *organizovaná pohybová aktivita* – je zpravidla prováděna pod vedením vychovatele, učitele nebo trenéra. Tyto aktivity se vykonávají v různých volnočasových zařízeních či organizacích zabývajících se sportem jako jsou sportovní kroužky, oddíly, kluby aj.
- *neorganizovaná pohybová aktivita* – realizuje se spontánně bez přítomnosti pedagoga či jiného vedoucího. Druh této aktivity si volí každý sám, záleží na jeho zájmu, rozpoložení a momentálních potřebách. Není třeba využívat sportovní zařízení, spontánní pohyb lze vykonávat kdekoli v přírodě.

1.3.2 Zdravotní benefity pohybové aktivity

V životě jedince hraje přirozený pohyb důležitou roli. Pravidelná pohybová činnost je základ zdravého životního stylu. Pravidelně vykonávaná pohybová aktivita má řadu benefitů na fyzickém, psychickém i sociálním zdraví. Pohyb o správné frekvenci a intenzitě má velký vliv na naše zdraví a dlouhověkost. Naopak pohybová nedostatečnost přináší široké spektrum zdravotních komplikací. Je důležité zařazovat dostatek pohybu již od raného věku, naučit děti se s pohybem sžít a považovat ho za součást života (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, Máček, Radvanský, 2011).

Dle slov Marinova a kol. (2011) zaměstnává vhodně zvolená pohybová aktivita rovnoměrně všechny svalové skupiny a přispívá k harmonickému vývoji jedince. U dětí, které pravidelně cvičí, je prokázáno, že mají lépe vyvinuté svalstvo a výrazně u nich dochází k odchýlkám správného držení těla. Dochází také ke zvýšenému pocitu důvěry ve své schopnosti, dobré nálady a k nižšímu výskytu stresu během každodenního života. Tyto děti bývají úspěšnější ve škole, dosahují vyššího vzdělání a získávají lépe placená místa.

Další pozitivní benefity uvádí Slepičková (2005, str. 65): *„Sport ve volném čase, ať se již jedná o jakékoli sportovní činnosti, musí být prožíván s radostí a uspokojením. Jeho pozitivní účinky se projevují dříve na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu. Tento fakt se váže především k aktuálnímu prožívání při samotné aktivitě, které je doplňováno následně pocity z výsledků této aktivity jako je např. zlepšení postavy, nabytí sebedůvěry, zlepšení zdatnosti, upevnění zdraví atp. Účinky na tělesnou složku zdatnosti jsou patrné až po delší době v souladu se zákonitostmi tělesného zatěžování.“*

Tělesné benefity pohybových aktivit:

Dobry, Hendl a kol (2011) uvádějí tyto tělesné benefity:

- zkvalitnění funkčnosti kosterního aparátu,
- zvýšení svalové síly a vytrvalosti,
- nízké riziko problémů se zadní částí trupu,
- zlepšení kardiovaskulárního systému a krevního tlaku,
- lepší imunní odolnost.

Slepičková (2005) doplňuje přínos pohybových aktivit o:

- snížení rizika běžných onemocnění,
- kratší dobu onemocnění,
- pozitivní ovlivnění vzhledu,
- zdravou tělesnou hmotnost,
- zpomalení stárnutí,
- zlepšení činnosti srdce a plic,
- snížení rizika kardiovaskulárních chorob.

Další výhody pohybové činnosti uvádí Suchomel (2006):

- zlepšení aktivní tělesné hmotnosti,
- prevence nadváhy a obezity,
- zlepšení výkonu jedince a pohybové zdatnosti.

Duševní benefity pohybových aktivit:

- zlepšení mentálního zdraví,
- snížení výskytu depresí, strachu a stresu,
- zvýšení sebeúcty,
- přirozený duševní klid,
- zkvalitnění spánku (Slepičková, 2005).

Pravidelně vykonávaná pohybová aktivita, nejen pro děti mladšího školního věku, je zásadní pro zdravý vývoj, správnou funkci kosterního a svalového aparátu, udržení optimální tělesné hmotnosti aj. Řada dalších zdravotních benefitů tak podporuje zdravotní stav dětí raného věku, v dospělosti i ve stáří (Hardman a Stensel, 2009).

Soustavná fyzická činnost má také dle Suchomela (2006) pozitivní vliv na zdraví jedince a prodlužuje délku jeho života. Díky pravidelné pohybové aktivitě dochází

ke zvyšování fyzické zdatnosti a eliminaci tzv. civilizačních chorob (infarkt myokardu, CMS, vysoký krevní tlak, diabetes mellitus, obezita, deprese, chronický únavový syndrom, aj.).

Jedinci, kteří se pravidelně pohybují, se umí lépe vyhnout stresu, který je nedílnou součástí našeho života. Také mají lepší sebevědomí, nebývají příliš agresivní či výbušní. Snáze se vyhýbají depresivním náladám a zvládají úkoly, které je během dne čekají. Během pohybové aktivity vzrůstá pracovní výkonnost a pracovní produktivita (Stejskal, 2004).

Světová zdravotnická organizace uvádí, že pravidelná pohybová aktivita pomáhá předcházet a zvládat některé nemoci. Těmi jsou například srdeční choroby, mrtvice, diabetes a některé druhy rakoviny. Pomáhá předcházet vysokému tlaku, udržovat zdravou tělesnou hmotnost, zlepšuje duševní zdraví, kvalitu života a pohodu. Lidé, kteří nemají dostatek pohybové aktivity, mají ve srovnání s dostatečně aktivními lidmi o 20 % až 30 % zvýšené riziko předčasného úmrtí. Pravidelná sportovní činnost, jako je chůze, cyklistika a dostatek kvalitního odpočinku, má významný přínos pro zdraví. Díky aktivnějšímu způsobu života může jedinec lehce dosáhnout doporučené úrovně aktivity (WHO, 2020).

1.3.3 Pohyb jako prevence dětské obezity

V České republice se v současnosti podle Marinova, Pastuchy a kol. (2012) vyskytuje 50 % dospělých lidí, kteří bojují s nadváhou, 20 % s diagnostikovanou obezitou. V dětské populaci se obezita vyskytuje přibližně v 10 %. Z těchto současných procent obézních dětí bude 70 % obézních v dospělosti.

Podle Brettschneidera a Naula (2007) je pravděpodobné, že pokud se nadváha či obezita objeví v dětském věku, přetrvá do dospělosti. Programy, které mají za úkol účinně ovlivňovat obezitu či nadváhu, by proto měly řešit tuto problematiku již u dětí.

Marinov a kol. (2011) definují obezitu jako stav, během kterého dochází k nadměrnému ukládání tělesného tuku v organismu. To bývá obvykle spojené s nárůstem hmotnosti jedince.

„Snad nejvýstižnější definice říká, že obezita (česky otylost) je stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce (např. člověka) uložená v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozují zdraví“ (Marinov a kol., 2011, str. 12).

Současné statistiky uvádějí, že je v průměrné ordinaci praktických lékařů pro děti a dorost registrováno zhruba sedmdesát dětí, které mají diagnostikovanou obezitu. Přibližně padesát z nich je indikováno k dlouhodobé léčbě obezity. Patnácti dětem je vytvořen jídelníček k cílené úpravě stravování. Obezita způsobuje nejen v takto mladém věku řadu respiračních, gastrointestinálních, neurologických, ortopedických, endokrinologických komplikací. Ty doprovází závažný psychosociální problém, kdy je dítě často vystavováno neúměrnému společenskému tlaku (Marinov, Pastucha a kol. 2012).

Zdroje dětské obezity

Marinov, Pastucha a kol. (2012) rozdělují ve své knize zdroje dětské obezity do šesti kategorií.

- a) *Genetické zázemí* – na rozvoji dětské obezity se podílí přibližně z 40–60 %.
- b) *Obezitogenní prostředí* – zahrnuje geografickou, klimatickou, politickou, národnostní, etnickou, ekonomickou, vzdělanostní, kulturní složku. Tvoří 40–60 % zdrojů obezity.
- c) *Nastavování systémů (programming)* – vnější faktory, které působí na tzv. genomovou expresi (proces, ve kterém je genetická informace uložená v genu (DNA) převedena do struktury proteinu). Jedná se například o těhotenský diabetes, nikotinismus v těhotenství aj.
- d) *Faktory centrální regulace* – návykové pití sladkých tekutin, vynechávání snídaní apod.
- e) *Faktory prostředí* – prostředí, ve kterém se dítě vyskytuje, je určeno faktory, které na sebe působí (podnebí, národnostní skupina, náboženství, ekonomická zdatnost, intelektuální a vzdělanostní úroveň, zdravotní stav, rodinná struktura, ...).
- f) *Životní styl rodiny* – obézní dítě je produktem životního stylu rodiny. Životní styl rodiny se odráží na návycích a zvycích dítěte. Pokud trpí obezitou oba rodiče, je ze 46 % pravděpodobné, že jejich potomek bude také obézní.

Prevence dětské obezity

U dětí v mladším školním věku je především nezbytné zdůrazňovat zásady správných stravovacích návyků a napravovat aktuální chyby. Přejít z mateřské školy na základní školu bývá často spojován se zvýšenou fyzickou i pohybovou zátěží. Proto je zapotřebí udržet pravidelný stravovací režim i přes změnu školních činností.

Mezi nejčastější stravovací chyby v tomto věku patří vynechávání snídaní, četnost stravování během dne, výrazné zařazování sladkostí do svých jídelníčků, časté podávání smažených pokrmů, nedostatečný příjem ovoce a zeleniny. Velkým problémem je také udržování pitného režimu, který je často nahrazován sladkými sycenými nápoji. Začátkem školní docházky dochází k tendencím sedavé a pasivní aktivity (např. sledování televize, hraní počítačových her, učení). Platí určité „pravidlo“, že děti v mladším školním věku by měly trávit tolik času pohybem, kolik jej prosejí ve školní lavici. Ideálně by se mělo jednat o 5 hodin denně.

Pohyb by měl být především formou her, které by měly rozvíjet koordinaci pohybu a spolupráci v kolektivu. Vzhledem k nedostatečnému množství hodin tělesné výchovy ve škole, která je do rozvrhu zařazena dvěma hodinami dvakrát nebo dokonce jen jednou týdně, se doporučuje do života dětí zařadit nejméně jednu organizovanou sportovní aktivitu (Marinov a kol., 2011).

Pro prevenci obezity je vhodná také neorganizovaná pohybová aktivita, díky které se děti pohybují „nenásilnou“ formou. Jedná se například o pravidelný pohyb na hřištích, venkovní hry s vrstevníky, turistika, jízda na kole, plavání či lyžování s rodinou atd.

I v takovém případě hraje rodinný životní styl nepostradatelnou funkci v prevenci proti dětské obezitě (Marinov, Pastucha a kol. 2012).

1.3.4 Množství pohybové aktivity

WHO (2020) doporučuje dětem ve věku 5–17 let alespoň 1 hodinu denně střední až intenzivní fyzické zátěže. Dále uvádí, že by dítě mělo 3 dny v týdnu do své pohybové aktivity zahrnovat cviky, které posilují svaly a kosti těla. Jedinec by měl v co největší míře omezit množství času stráveného sezením a neaktivním způsobem života. Ke zvýšení zájmu o fyzickou aktivitu je zapotřebí, aby státy a komunity přijaly určitá opatření a poskytly populaci více příležitostí k aktivitě. Kulturní a sociální prostředí země má pro zvýšení množství pohybové aktivity zajistit, aby:

- byly pro všechny chůze, jízda na kole a další formy nemotorové dopravy dostupné a bezpečné;
- byly dětem a školám poskytovány podpůrné, bezpečné prostory a zařízení pro aktivní trávení volného času;
- školy poskytovaly kvalitní tělesnou výchovu, která děti udrží pohybově aktivní po celý život;

- sportovní programy poskytovaly vhodné příležitosti pro jedince všech věkových kategorií;
- sportovní a rekreační zařízení každému poskytovala příležitosti k přístupu a účasti na různých sportech;
- zdravotníci radili a podporovali pacienty v pravidelné aktivitě (WHO, 2020).

1.3.5 Vhodné pohybové aktivity

Marinov a kol. (2011, str. 74) ve své knize zmiňuje, že: *„Každé dítě je osobností a při výběru pohybové aktivity je nutné respektovat jeho pohybové danosti, zdravotní stav a dosavadní množství pohybu.“*

U dětí mladšího školního věku dochází, vzhledem ke špatně zvolené pohybové aktivitě a na základě častého přetížení, k riziku poškození nosných kloubů dolních končetin. Je proto vhodné zařazovat do jejich pohybového režimu především aktivity, u který dochází k odlehčení těžiště. Odborníci dětem často doporučují chůzi, plavání, cyklistiku, lyžování tanec, bruslení a nordic walking (chůze s holemi). Později se zařazují míčové hry, stolní tenis, tenis, badminton, squash a další (Pastucha a kol., 2012).

Nejlépe se podle odborníků jeví aerobní aktivity. Zařazujeme do nich takové činnosti, které zvyšují tepovou a dechovou frekvenci, díky čemuž je tělo dostatečně zásobováno kyslíkem a snadněji se tak odčerpává energie z tuků. Navyšování pohybových činností by mělo být postupné, pozvolné a nenásilné. Snahou je volit aktivity, které probíhají formou hry nebo soutěže (Marinov a kol., 2011).

1.3.5.1 Tělesná výchova

Na základě zpráv Evropského parlamentu se v posledních letech na školách značně zkracuje doba, která je vymezená pro tělesnou výchovu. Od roku 2002 se na základních školách tento čas zkrátit ze 121 minut na 109 minut za týden. Alarmující je ovšem fakt, že velkému množství dětí se daří vymluvit z hodin tělesné výchovy i bez závažnějších problémů. Spoléhat se tedy na hodiny tělesné výchovy bohužel nestačí. Podle řady průzkumů rozvíjí hodiny tělesné výchovy kladný vztah k pohybovým aktivitám častěji u chlapců. Dívky však tyto hodiny nemotivují a některé z nich naopak od sportu odrazují. Důvodem, který žáky vede k vynechávání hodin tělocviku bývá například diskriminace, šikana odlišných dětí (např. děti trpící obezitou, zdravotním handicapem, ekonomickým statusem aj.), strach z posmívání se a bohužel někdy

i necitlivé chování ze strany tělocvikáře. Je tedy nutný senzitivní přístup k jednotlivým žákům podle jejich fyzické zdatnosti, která umožňuje každému dítěti mít z pohybu radost a získávat sebevědomí bez ohledu na úroveň pohybových dovedností či talentu. Učitel tělesné výchovy má za úkol vést hodiny tak, aby dal každému dítěti možnost zažít úspěch. Tím je motivuje k dalším aktivitám, které rozvíjí jejich lásku a radost z pohybu (Marinov a kol., 2011).

1.3.5.2 Mimoškolní aktivity

Marinov a kol. (2011, s. 73) ve své knize tvrdí, že: „*Sportovní činnosti ve volném čase se věnuje čím dál tím méně dětí. Pohybová aktivita dítěte odráží pohybovou aktivitu rodičů. Dítě nepochybuje o rodičích, a tak ani o tom, jakých vzorců se mu dostává.*“

Dále Marinov, Pastucha a kol. (2012) uvádí, že pokud jsou rodiče lenošní, tráví velké množství volného času u televize, nakupováním a přednost před chůzí dávají svým automobilům, nemohou se poté divit, když je v tom dítě napodobí. Pokud ale rodiče rádi sportují, je vysoce pravděpodobné, že tím nevědomky budou utvářet kladný vztah i pro své děti. Podpora ze strany rodičů je velice důležitá a hraje zásadní roli v budování pozitivní cesty k pohybové aktivitě dítěte.

Chůze

Pastucha a kol. (2011) uvádí, že chůze je pro jedince nejpřirozenějším pohybem, který byl vykonávaný již od počátku věku. Mezi bezprostřední benefity chůze řadíme minimální náročnost na sportovní vybavení, časová a prostorová dostupnost. Měl by být kladen důraz na kvalitní obuv, která je pevnější kolem kotníku a má měkkou podrážku. Není ovšem potřebné kupovat žádné speciální oblečení nebo výbavu, která je u jiných sportů potřebná. Chůze, která dosahuje dostatečné rychlosti (přibližně 5 - 6,5 kilometrů za hodinu), přispívá ke zvýšení energetického výdeje. Výdej lze zvýšit, pokud zvolíme např. chůzi do kopce či tzv. indiánskou chůzi (kombinace chůze s krátkým běháním). Nevýhodou je malá motivace a oblíbenost u dětí. K zvýšení zájmu může pomoci chůze se psem, neobvyklé prostředí, propojení chůze s hrou (hledání pokladu aj.), geocaching či používání krokoměrů, chytrých náramků/hodinek. Denně se doporučuje aspoň 30–60 minut chůze, což je přibližně 10 000 kroků.

Nordic walking

Škopek (2010) hovoří o tom, že nordic walking, neboli severská chůze, se k nám dostal z Finska. Na rozdíl od běžné chůze se zde využívají hole, díky kterým se aktivně

zapojují svaly horní části těla. V současnosti se jedná o nejvíce rozvíjející volnočasovou aktivitu na světě. Je oblíbená nejen u aktivních sportovců jako doplněk tréninku, ale také u jedinců, kteří se pohybové aktivitě věnují jen minimálně. Mnoho studií a laboratorních testů potvrdilo, že při zapojení holí dojde při stejné rychlosti chůze k nárůstu spotřeby energie až o 46 %. Jako další pozitiva se uvádí, že dochází k zapojení až 90 % svalů v těle, zlepšuje se krevní oběh, zvyšuje se tepová frekvence, dochází k intenzivnějšímu spalování kalorií, zlepšuje aerobní kapacitu, svalovou vytrvalost a má pozitivní účinky na psychiku.

Plavání a aquagymnastika

Během plavání dle Pastuchy a kol. (2011) dochází ke střídání mezi svalovým napětím a relaxací. Tím působí pozitivně na pohybový aparát, na srdce, cévy i dýchací soustavu. Vhodně zvolená intenzita je náročná na výdej energie. Z hlediska energetického výdeje je nejnáročnější technika kraul. Nejšetrnější styl k přirozenému zakřivení páteře je znak. Ten musí být prováděn správnou technikou, jinak naopak dochází k nešetrnému zacházení s páteří. Značného energetického výdeje docílíme i za pomoci her ve vodě. Nevýhodou může být dostupnost bazénu.

Cyklistika

Landa a Lišková (2004) vnímají v současné době kolo jako skvělý dopravní prostředek, sportovní disciplínu, ale také zdroj zábavy a prostředek rekreačního sportování. Během roku se po celé republice pořádá několik cykloakcí, které jsou určeny nejen rodinám s dětmi. Cyklistika napomáhá snížení tělesné hmotnosti, zejména díky tomu, že jedinec koná pohyb mírné intenzity po relativně dlouhou dobu, bez nadměrného zatěžování kloubů. Nemalou výhodou cyklistiky je fakt, že se jedná o sport, který nám umožňuje vykonávat pohyb vsedě, a přesto k pohybu využít síly největších svalových skupiny našeho těla – svaly dolních končetin. Kolo je finančně přijatelnou investicí, která je pro většinu rekreačních sportovců jednorázová.

Bruslení

Bruslení (ať už inline nebo na ledě) je pro děti téměř vždy zábavnou, energeticky náročnou formou pohybu, která je především šetrná ke kloubům dolních končetin. Inline bruslení je lehce dostupné a v poslední době získává na čím dál větší oblíbenosti. Během jízdy je možné spálit podobné množství energie jako například během běhání. Na rozdíl od běhu nezatěžuje tato pohybová aktivita příliš nosné klouby, což je u sportovních aktivit

pro děti vyhledávané. Je zapotřebí dbát na bezpečnost, protože také zde hrozí riziko nebezpečných úrazů. K tomu můžou dopomoci základních ochranných pomůcek (helma, chrániče na lokty, ruce, kolena apod.) (Marinov a kol., 2011).

Lyžování

Lyžování rozdělujeme na sjezdové a běžecké. Při běžeckém lyžování se zapojuje celá řada svalových skupin a na rozdíl od sjezdového zde zaujímají horní končetiny aktivnější zapojení. Sjezdové vyžaduje schopnost dobré koordinace a rychlé reakce. Dochází zde k posilování větších svalových skupin (především svaly dolních končetin). Oproti lyžování běžeckému zde nenastává zásadní přetížení svalů a kloubů (Pastucha a kol., 2011).

Treml (2004) sděluje, že vhodné věkové období pro zahájení lyžařské výuky je podmíněno rozvojem tělesných, pohybových a psychických předpokladů dítěte. Ty bývají u každého jedince zcela individuální. Většina lyžařských škol nabírá děti od 3 let. Nejideálnějším věkovým obdobím pro výuku dětí na lyžích je mezi 6. až 10. rokem života.

Tanec

Ballnik (2010) tvrdí, že tanec dětem umožňuje vnímat své vlastní tělo, rozvíjí jejich smyslové vnímání a sociální kompetence. U dětí je velmi oblíbenou aktivitou, při které si mnohdy neuvědomují, že vykonávají pohyb. Tanec s doprovodem hudby může být pro jedince příjemným způsobem, jak své tělo lépe poznat. Vhodný výběr tanečního stylu záleží na hudebním vkusu a temperamentu dítěte. Autor ve své knize uvádí, že pokud má dítě v oblibě vážnou hudbu, je pravděpodobné, že by mohl být balet správnou volbou. Hip hop a jazz dance je vhodná varianta za předpokladu, že se zajímá spíše o temperamentnější populární hudbu. Pokud se dítě potřebuje určitým způsobem vyjádřit, přichází v úvahu break dance či rock-and-roll.

Míčové sporty

Fotbal, volejbal, vybíjená, basketbal, házená, tenis, ping – pong a další míčové hry patří ke klasickým a velmi oblíbeným sportům pro děti a mládež. Během těchto sportovních činností dítě procvičuje koordinaci pohybu, rychlost, vytrvalost i sílu. Je zde zapotřebí kladení důrazu na fair play a určení pravidel, které jsou základním předpokladem sportovního chování (Ballnik, 2010).

Atletika

Atletika patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivity. Vznikla na základě přirozených pohybových aktivit člověka a je tak nejstarším sportovním odvětvím. Od většiny sportovních činností se liší hlavně svou individuálností. Všechny výkony zde jsou měřitelné a lze je snadno porovnávat. Svým charakterem se řadí mezi aktivity, které se aktivně podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Atletika působí především kladně na pohybově-kondiční schopnosti, kterými jsou rychlost, síla, obratnost a vytrvalost. Upevňuje základní pohybové schopnosti (chůze, běh, skoky, hody), které jsou nezbytné pro běžný život dětí a mládeže (Jeřábek, 2008).

Bojové sporty

Bojová umění, jakými jsou například karate nebo judo, jsou vhodnými pohybovými aktivitami, protože u nich dochází k rozvoji síly, vytrvalosti, mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonii těla. Dětem umožňují nepřekonatelné vybití nadbytečné energie, naučí je ovládat agresivitu, vychovávají je ke kázní a řádu. Bojové sporty napomáhají se správným dýcháním, soustředěním se a relaxací.

Jsou velmi vhodné a vyhledávané u dětí, které jsou neklidné, hyperaktivní či mají poruchou soustředění (Pastucha a kol., 2012).

Ballnik (2010) ve své knize sděluje, že si dítě během tréninku procvičuje schopnost rovnováhy, rychlého reagování, vytrvalosti, rychlosti i obratnosti. Neobvyklé provedení daných pohybů navíc dodává mozku nové impulzy pro učení.

1.4 Preference

Pojem *preference* vyjadřuje přednost něčeho před něčím jiným. Jedná se o takovou volbu výběru, která v konečné fázi převáží na hodnotně mezi ostatní možností. V určitém slova smyslu jde o sklon k určitým činnostem a zájmům. Základem pro sestavení žebříčku preferencí je potřeba pocitu potěšení, radosti, štěstí, zábavy a spokojeného bytí. Výzkum preferencí pohybových aktivit představuje nástroj, který je nápomocný k odhalení chyb a mezer v plánování volnočasových aktivit. Dalším žádaným efektem je, že představují účinnou metodu pro aktualizaci programů tělesné výchovy ve školách (Kudláček, Frömel, 2012).

Doposud zjištěné preference

V České republice bylo doposud realizováno velmi málo výzkumů, které by se týkaly preferencí pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. Málokdo si ovšem uvědomuje, že zjištění aktuálních zájmů sportovních aktivit u dětí, by mohlo vést k potenciálu, který by efektivně pomohl dotvořit představu učitelů, trenérů a instruktorů. Výsledek procesu by tak mohl pomoci k navýšení úrovně a zájmu o pohybové aktivity.

Frömel, Novosad a Svozil (1999) uskutečnili výzkum, který se zabýval sportovními preferencemi. Výzkumu, který byl zakládán na monitorování zájmu o sportovní činnosti, se účastnili žáci základních, středních i vysokých škol.

Z tohoto výzkumu vyplynulo, že:

- Dívky všech věkových kategorií preferují sporty jako: plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování, volejbal.
- Chlapci preferují především plavání, fotbal, bruslení a sjezdové lyžování.
- Mezitím co chlapci dávají přednost silovým schopnostem, dívky častěji volí kondiční schopnosti.
- U obou pohlaví převažoval zájem o cykloturistiku a zdravotně orientovanou pohybovou činnost.

Novější studie vznikla Kudláčkem (2014). Ta se zabývala preferencemi pohybových aktivit u adolescentů ve vazbě na prostředí. Pomocí dotazníkového šetření bylo cílem zjistit sportovní preference u žáků ve Vrchlabí a v Olomouci. Zároveň bylo snahou odhalit úroveň zapojení se do pohybových aktivit a provést porovnání mezi získanými údaji a vztahem k prostředí, ve kterém studenti žijí.

- V kategorii individuálních sportů bylo nejčastěji vybíráno sjezdové lyžování, plavání, bowling, cyklistika, snowboarding a tenis.
- V týmových sportech zvítězily florbal, volejbal, fotbal, basketbal a házená.
- Nejoblíbenějšími kondičními aktivitami byl zvolen běh, posilovací cvičení, nordic walking a zdravotní cvičení.

Rychtecký a Pavel (2017) provedli průzkum o účasti české populace ve sportu u 9 507 jedinců, ve věku 10–19 let. Výsledkem bylo zjištění, že zhruba 20–25 % dětí sportuje intenzivně a 20 % dětí nesportuje vůbec nebo pouze příležitostně. Z hlediska preferencí vybraných sportovních aktivit došlo k řadě zjištění.

- U chlapců dominuje fotbal, basketbal, volejbal, plavání a tenis.
- U dívek je zájem především ve volejbale, aerobiku, plavání, tenisu, basketbalu.
- Oproti výsledkům z výzkumu roku 2000 a 2006 se u chlapců stal velmi oblíbeným sportem florbal, atletika, lední hokej, domácí cvičení, triatlon, posilování a kulturistika.
- U dívek nastal největší nárůst popularity ve fotbale, což je důsledkem snahy nekategorizovat jednotlivé sporty podle pohlaví.
- Do kategorie neorganizované sporty patří ve všech věkových kategoriích zájem o cyklistiku.

Bohužel je velké množství výzkumů, zabývajících se preferencí sportovních aktivit, prováděno až u starších dětí či adolescentů. Ke zjištění zájmu aktivit u dětí mladšího školního věku slouží ve větší míře pouze kvalifikační práce. S některými doposud zjištěnými daty budeme dále pracovat v praktické části diplomové práce.

Během bakalářské práce Kosové (2015) byly u dětí a mládeže z Rychnova nad Kněžnou zjištěny následující preference.

- Z výzkumného šetření byly mezi chlapci vybrány jako neoblíbenější aktivity florbal, jízda na kole, fotbal a basketbal.
- Dívky nejčastěji volily běh, plavání, chůzi, jízdu a kole a tanec.
- Celkově tak bylo zjištěno, že u dětí a mládeže z Rychnova nad Kněžnou je největší zájem o běh, jízdu na kole a plavání.
- Ukázalo se, že děti z této oblasti preferují individuální sporty.

V rámci diplomové práce byl Vlčkem (2016) proveden průzkum preferencí a stavu realizace pohybových aktivit ve volném čase dětí a mládeže v Úpici. Student Univerzity Hradec Králové zkoumal oblíbené sporty u dětí na prvním a druhém stupni základních škol.

- Na prvním stupni byl nejčastěji volenou pohybovou aktivitou fotbal (20 %), plavání (14 %) a procházky se psem (10 %).
- U dívek se jednalo o plavání (19 %), procházky se psem (16 %) a mažoretky (12 %).
- Chlapci nejčastěji preferovali fotbal (38 %), hasičské soutěže (10 %) a plavání (9 %).

1.5 Zmapování volnočasových pohybových aktivit ve vybraných oblastech

Tato kapitola se zabývá zmapováním pohybových možností, které nabízí dětem ve vybraných zařízeních. V následujících řádcích jsou sepsány zjištěné kluby, kroužky, sportoviště a zázemí, které poskytují volnočasové aktivity (nejen) dětem. Pomocníkem byly internetové zdroje, rozhovory s pracovníky škol, s dětmi i občany.

Okres Žďár nad Sázavou

Okres Žďár nad Sázavou se nachází ve východní části Českomoravské vrchoviny. Sousedí s okresy Třebíč, Brno, Blansko, Svitavy, Chrudim, Havlíčkův Brod a Jihlava. Po rozsáhlých úpravách má Žďárský okres celkem 222 obcí a přibližně 108 871 obyvatel. Celková rozloha okresu je 1 672 km² – třetí největší okres republiky. Nejvyšším bodem okresu je Devět skal, který dosahuje výšky 836 m. Oblast je turisticky lákavá, plná přírodních zajímavostí, je vyhledávaná k letní i zimní rekreaci. Jako známá letoviska se uvádí např. Velké Dářko, Fryšava, Tři Studně, Devět skal, Žákova hora, Jimramov, Milovy a Nové Město na Moravě (ČSÚ, 2003).

1.5.1 Obec Bory a ZŠ Hany Benešové Bory

Bory leží 10 km severně od města Velké Meziříčí. Obec s 791 obyvateli a katastrální výměrou 1 647 ha patří mezi největší obce regionu. S dětmi a mládeží pracuje nejen škola, ale také Mladí ochránci přírody, sbor dobrovolných hasičů a sportovci. Obec i škola umožňují pestrou nabídku sportovního vyžití. Je zde často využívána školní tělocvična, školní a obecní hřiště. Celoročně se zde pořádá několik sportovních turnajů a aktivit pro děti i dospělé. Fotbalový klub TJ Družstevník má 6 mužstev od dětské přípravy po dospělé. Obyvatelé se zde pravidelně schází na volejbal, nohejbal, tenis a stolní tenis. Nejen dětem slouží školní a obecní víceúčelové hřiště, travnaté fotbalové hřiště, workoutové a dětské hřiště. V okolí vede žlutá a červená turistická značka, cyklotrasa Mlynářská stezka a od roku 2015 nově vybudovaná naučná stezka Poznáváme Bory (Obec Bory, 2015).

Základní škola má celkově devět tříd, jedno oddělení školní družiny a dvě třídy mateřské školy. Skládá se z několika budov včetně poměrně nové tělocvičny. Škola dále disponuje vlastním školním sportovním hřištěm za školou s běžeckou dráhou na 60 m, doskočištěm, víceúčelovým hřištěm a venkovní přírodní učebnou. Ke škole patří také

školní pozemek – přírodní zahrada. Na obou hlavních chodbách jsou umístěny stoly na stolní fotbal a také se zde nachází lezecká stěna. Na hřišti mohou žáci využívat dva pingpongové stoly, prolézačky, houpačky, přírodní učebnu a basketbalové hřiště. Žáci mohou navštěvovat různé kroužky. Ve škole jsou v rámci komunitní školy vedeny podle zájmu žáků např. kroužky florbalu, miniházené, stolního tenisu, dále kroužky keramický, hudební, batikování, hry na zobcovou flétnu a klávesy, kroužek anglického jazyka a další. Škola se aktivně zapojuje do sportovních soutěží a olympiád na okresní úrovni. Lyžařský kurz je nabízen dětem ze 6., 7. a 8. třídy. Plavecký výcvik ve třídě 3.a 4. Pohybové kroužky nabízené školou: kroužek miniházené, florbalový kroužek, stolní tenis, atletika a street dance (ZŠ a MŠ Bory, 2021; ŠVP, 2013).

1.5.2 Městys Křižanov a ZŠ Křižanov

Křižanov je městy, který se nachází v okrese Žďár nad Sázavou v Kraji Vysočina. Přibližně zde žije 1 864 obyvatel (2020). Nejen pro děti obec zřizuje různé spolky jako například Sbor dobrovolných hasičů či fotbalový klub SK FC Křižanov. Ten má celkem pět družstev, z toho jsou tři družstva mládežnická a dvě družstva dospělých, která startují v pravidelných mistrovských soutěžích. Rekreační středisko Drak nabízí nejen místním několik hřišť – na fotbal, volejbal, nohejbal, košíkovou, tenis apod. Nachází se zde lanové centrum, které poskytuje velkou možnost sportovního vyžití či uspořádání teambuildingových pobytů. Nedaleko střediska se nachází sportovní letiště. Městys už se několik let pokouší o vybudování cyklostezky. Zatím občanům musí postačit cyklostezka, která se nachází v nedalekém Pikárci, vzdáleném cca 6 km od Křižanova. Obec na svých stránkách umožňuje online rezervaci sportovišť, kterými jsou tenisový kurt, sokolovna a víceúčelové hřiště. Dětem jsou městysem nabízeny kroužky jako cvičení pro děti, kroužek atletiky či tenisu (Městys Křižanov, 2011).

Základní škola Křižanov je úplnou základní školou, která se rozkládá na velmi rozsáhlém pozemku. Žákům je k dispozici školní knihovna. Zastaralá tělocvična je značnou nevýhodou pro žáky i učitele křižanovské školy. Díky velkému venkovnímu areálu, mohou děti trávit velké množství času na čerstvém vzduchu. Probíhá zde výuka volitelných předmětů, tělesné výchovy a pracovních činností. Na pozemku se nachází doskočiště a víceúčelové hřiště s umělým povrchem pro basketbal, házenou, volejbal, nohejbal, malou koupanou a vybíjenou. Škola má díky místnímu fotbalovému klubu možnost využívat v hodinách tělesné výchovy obecní fotbalové hřiště.

V roce 2021 byl v Křižanově dokončen atletický ovál kolem víceúčelového hřiště s doskočištěm a vržištěm. Plaveckého výcviku se účastní žáci 3.–4. tříd, lyžařského kurzu děti ze 7. třídy. Pohybové kroužky nabízené školou jsou: florbal, taneční, gymnastika, střelecký kroužek, rybářský kroužek, stolní tenis (ZŠ Křižanov, 2020).

1.5.3 Městys Radostín nad Oslavou a ZŠ Radostín nad Oslavou

Městys Radostín nad Oslavou se nachází 12 km jižně od města Žďár nad Sázavou. Občané i turisté mohou využít Mlynářskou cyklostezku, která mapuje historii mlynářství a dosahuje téměř 185 kilometrů. Vyhledávanou je zde trasa značená červenou turistickou značkou. V těsné blízkosti leží Rekreační středisko Zahradiště, které je svojí polohou vhodné nejen pro rodiny s dětmi, ale i pro školy, organizace, sportovní oddíly, školy v přírodě nebo seniory. Zastupitelstvo a vedení má v plánu vybudovat v obci přírodní naučnou stezku. Ta bude zaměřená na rybníky a okolní krajinu obce. Kultura a sport se odehrává na hřištích, v přírodě, na zamrzlém rybníce, na hasičském cvičišti, v tělocvičně nebo v kulturním domě. Děti zde mají možnost navštěvovat sbor dobrovolných hasičů. Velké zastání zde má také fotbalový klub, který je aktivní od přípravy až po družstvo mužů (Městys Radostín nad Oslavou, 2018).

Základní školu Radostín nad Oslavou navštěvuje 250 žáků, kterým škola nabízí vzdělání od 1. do 9. třídy. Leží na okraji obce v klidném a příjemném prostředí. Pro výuku přírodopisu, environmentální výchovy a činnosti školní družiny má škola k dispozici školní pozemky, nedaleký les, louky i rybníky. Dětem je nabízena široká škála kroužků, soutěží a besed. Každoročně se mohou žáci účastnit sportovních soutěží a olympiád, ve kterých trvale dosahují dobrých výsledků. Škola pořádá turnaje ve vybíjené, florbalu, stolním tenise a šachový turnaj. V roce 2005 byla zrekonstruována tělocvična, která je využívána nejen pro výuku tělesné výchovy, ale také pro související volitelné předměty, činnosti zájmových kroužků a veřejnost. Okolí školy nabízí výborné možnosti pro tělesnou výchovu. V blízkosti se nachází fotbalové hřiště, které škola aktivně využívá. Dále jsou v blízkém okruhu tenisové kurty, asfaltové hřiště a rybník, který se využívá k zimním spotům. Lyžařského kurzu se účastní žáci z 8. a 9. třídy, plaveckého výcviku 3. a 4. třída. Pohybové kroužky nabízené školou jsou: taneční kroužek (street dance, break dance), parkur, florbal, sportovní kroužek SOKOLÍK, florbal, NERF kroužek (ZŠ a MŠ Radostín nad Oslavou, 2021).

2 Cíle, průzkumné otázky a úkoly práce

Touto kapitolou začíná druhá polovina diplomové práce, která se zabývá průzkumem ve vybraných lokalitách.

2.1 Průzkumné cíle

Cílem této diplomové práce je analyzovat preference a možnosti volnočasových pohybových aktivit dětí 4. a 5. tříd ze základních škol v okrese Žďár nad Sázavou. Na základě dotazníkového průzkumu zjistit, vyhodnotit a porovnat stav preferencí u dětí na 1. stupni základních škol s možnostmi realizace v souladu s aktuální nabídkou řízených volnočasových aktivit. Důležitou úlohou v tomto průzkumu je srovnat žáky dle dvou základních kritérií. Ke srovnání dojde v rámci pohlaví, a dále dle toho, kterou základní školu navštěvují (ZŠ Radostín nad Oslavou, ZŠ Bory, ZŠ Křižanov). Na hlavní cíl navazují další tři dílčí cíle.

Pro průzkumnou část byl stanoven hlavní cíl: Zjistit, jaké volnočasové pohybové aktivity jsou mezi žáky mladšího školního věku preferované.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, zda pohlaví respondentů ovlivňuje preference volnočasových aktivit.
2. Porovnat preference vybraných pohybových aktivit u žáků v souvislosti s lokalitou navštěvované základní školy.
3. Zjistit, o jaké pohybové aktivity by měly děti mladšího školního věku zájem a jaký je důvod, že se těmto činnostem nevěnují.

2.2 Průzkumné otázky

1. Jaké realizované volnočasové pohybové aktivity jsou mezi žáky mladšího školního věku nejvíce a nejméně preferované?
2. Jaký rozdíl se nachází v preferencích volnočasových pohybových aktivit mezi žáky v souvislosti s jejich pohlavím?
3. Jak se liší preference volnočasových pohybových aktivit v souvislosti s lokalitou školy?
4. O jaké aktivity, mimo aktuální nabídku, projeví děti mladšího školního věku zájem.

2.3 Úkoly práce

Pro splnění všech stanovených cílů byly vytyčeny následující úkoly práce:

- stanovit hlavní cíl a dílčí cíle;
- získat podklady k problematice a jejich analýze;
- zjistit, jaké volnočasové pohybové aktivity jsou ve vybraných školách oblastech nabízeny;
- požádat ředitele třech vybraných základních školách o spolupráci;
- vypracovat dotazník, a poté provést průzkumné šetření;
- zpracovat a zhodnotit získané údaje, následně graficky znázornit získaná data;
- porovnat zjištěné preference s jinými již uskutečněnými průzkumy;
- vyvodit závěry a doporučení pro praxi.

3 Metodika práce

3.1 Metody práce

Inspirativním zdrojem vytvořeného dotazníku jsou již provedené průzkumy, které se ovšem ve většině případů týkají starších dětí, mládeže či dospívajících. Varianty odpovědí jsou vybrány na základě doporučených sportovních aktivit z knih, které napomáhaly k teoretické části. Otázky v dotazníku jsou uzpůsobeny tak, aby byly pro děti dobře pochopitelné a nenáročné na čtení vzhledem k množství otázek. Snahou je vytvořit dotazník, který bude pro děti určitou formou zábavy a sebepoznání. Zkoumání bude provedeno na základě anonymního dotazníku. Dotazník vyplňují chlapci a dívky čtvrtých a pátých formou elektronického online dotazníku, který je vytvořen pomocí jednoho z nástrojů Office 365 – Microsoft Forms.

Dotazník je koncipován do několika částí. Vzor dotazníku je vložen do přílohy. První část je zaměřena na informace o respondentovi a druhá část prozrazuje, jaký vztah má k pohybovým aktivitám. Otázky jsou orientovány na to, jakým pohybovým aktivitám se dotazovaní věnují, kdo se podílí na výběru zvolených aktivit, s kým a jak často se pohybují a jaký je důvod toho, že danou aktivitu provádí. Další část dotazníku zjišťuje preference různých kategorií pohybových aktivit. Dotazování se týká preference individuálních, týmových sportů. Dále preference z hlediska ročního období (letní × zimní) a organizovanosti (organizované × neorganizované). Respondenti jsou zde také tázáni na to, s kým nejraději sportují. Další část se týká pohybových kroužků, které nabízí škola a pohybových aktivit, kterým by se děti rády věnovaly. Poslední sekce se věnuje poměrně nové problematice, kterou je pohyb dětí za doby pandemie. Cílem těchto otázek je zjistit, jestli dětem organizované sporty chyběly a jak trávily volný čas v tomto období.

Dotazník obsahuje celkem 20 otázek. 12 otázek je uzavřených, kde respondenti mohou zvolit pouze jednu odpověď. Ve čtyřech otázkách mohou dotazovaní zvolit jednu či více odpovědí, v případě potřeby dopsat svou variantu. Dvě otázky jsou otevřené a další dvě jsou formou pořadové škály. Zde mají děti za úkol seřadit nabídku možností podle preferencí.

Respondenti dostanou dotazník v průběhu některé z vyučovacích hodin (nejlépe hodiny tělesné výchovy, hodiny informatiky), kde dojde k základnímu seznámení s dotazníkem. Pro jeho vyplnění nejsou žáci limitováni časovým rozhraním. Vyplňování

dotazníku by ale nemělo přesahovat 15 minut. Otázky jsou tvořeny s ohledem na věk tak, aby byly pro všechny co nejvíce srozumitelné. Jsou zaměřeny na pohybové preference a způsob trávení volného času, zda a jaké pohybové kroužky navštěvují i na sportovní aktivity, kterým by se děti rády věnovaly.

3.2 Charakteristika průzkumného souboru

Aby byla možnost zevšeobecnit výsledky průzkumu, muselo se do dotazníkového šetření zapojit minimálně 100 respondentů. O spolupráci byly požádány tři základní školy v okrese Žďár nad Sázavou, ze kterého sama pocházím. Všechny tři školy mé žádosti vyhověly.

Dotazníkové šetření probíhalo na třech základních školách tohoto okresu, dvě z nich se nachází v městsech a jedna v obci.

- Základní škola a mateřská škola Křižanov
- Základní škola a mateřská škola Radostín nad Oslavou
- Základní škola Hany Benešové a Mateřská škola Bory

Z důvodu pandemie byly pro zjišťování dat vybráni pouze žáci čtvrtých a pátých tříd. Děti, které nastoupily do prvních tříd od roku 2019, neměly do doby vyplňování dotazníku příliš velkou možnost, aby se seznámily s organizovanými volnočasovými aktivitami. Na jaře roku 2020 propukla pandemie onemocnění COVID – 19. Vzhledem k vládnímu nařízení o epidemiologických opatření byla od této chvíle omezena většina organizovaných akcí. Po tuto dobu byly pozastaveny veškeré pohybové kroužky, během kterých by mohlo dojít k šíření nákazy. Proto bylo nejvhodnějším řešením, dotazovat se dětí starších 9 let.

Tabulka 1 - Výzkumný soubor

Kategorie rozdělení	Počet respondentů	Procenta
Rozdělení podle ZŠ		
ZŠ Hany Benešové Bory	41	28 %
ZŠ Radostín nad Oslavou	58	39 %
ZŠ Křižanov	49	33 %
Rozdělení podle pohlaví		
Dívky	74	50 %
Chlapci	74	50 %
Rozdělení podle věku		
9 let	27	18 %
10 let	65	44 %
11 let	44	30 %
12 let	12	8 %
Celkem	148	100 %

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Tabulka 1 znázorňuje počet a rozdělení respondentů do jednotlivých kategorií podle navštěvované školy, pohlaví a věku. Průzkumu se zúčastnilo celkem 148 dětí ze tří základních škol v okrese Žďár nad Sázavou. Ze Základní školy Hany Benešové Bory vyplnilo dotazník 41 respondentů (28 %). V Základní škole Radostín nad Oslavou se dotazování účastnilo 58 dětí (39 %) a ze Základní školy v Křižanově se jednalo o 49 dětí (33 %). Zajímavým aspektem by mohlo být, že se do průzkumu zapojil stejný počet děvčat a chlapců, tedy 74 zástupců každého pohlaví. Mezi dotazovanými bylo nejvíce 10letých – 65 respondentů (44 %).

3.3 Předvýzkum

Předvýzkum proběhl na podzim roku 2021. První varianta dotazníku byla vyzkoušena na rodinných příslušnících a na dětech, které navštěvují kroužek Mladých ochránců přírody, ve kterém jsem vedoucí. Zde se jednalo o věkové rozmezí 8–12 let. Tento předvýzkum ukázal, co vše bylo zapotřebí změnit k tomu, aby byl dotazník pro děti srozumitelný a neměly problémy s vyplňováním. Kvůli neznalostem některých pojmů (organizované aktivity, neorganizované aktivity, bojové sporty, vodní sporty, rytmické sporty...), byly za tato slovní spojení dosazeny závorky, ve kterých se nacházelo podrobnější vysvětlení, které by mohlo pomoci dětem k lepší představě. Ve 4. otázce bylo zapotřebí zdůraznit slovo „PRAVIDELNĚ“. U dětí totiž docházelo k pochybám,

zda mohou započítat i pohybové aktivity, které vykonávají párkrát ročně (např. bruslení na ledě). V 5. a 17. otázce byla přidána podmínka, aby dotazovaní měli možnost vybrat maximálně 3 varianty ze všech nabízených. V 6. otázce bylo opět potřeba zdůraznit slovo „JEDNU“. Děti měly totiž tendence vypisovat více pohybových činností, které dělají. Pod otázky 10 a 11 byla dodána vysvětlivka „(1. - nejoblíbenější, 5. - nejméně oblíbená)“. Ve 12. otázce byly přidány do závorky příklady aktivit, které jsou typické pro dané roční období.

V 18. otázce přibyla varianta „škola takový kroužek nenabízí“. S ohledem na poměrně novou problematiku byly přidány otázky 19 a 20, které se týkají pohybu dětí během období pandemie. Nejprve byl dotazník vytvořen přes webovou platformu Survio, která je určena pro tvorbu a distribuci online dotazníků. Předvýzkum však ukázal, že by zde nastal problém se zaznamenáváním odpovědí v případě, že by počet respondentů přesáhl 100. Výsledky by se ukázaly až v případě zakoupení rozšiřující verze, což se zprvu nezdálo jako velký problém. Během šetření bylo zjištěno, že společnost Survio nezaznamenává všechny získané odpovědi, proto byl dotazník převeden do Microsoft Forms, který už bohužel nenabízel takové grafické možnosti jako Survio – obrázky jako volba odpovědi, rozdělení bodů, sémantický diferenciál či matice. Zato byl ale zcela bezplatný a odpovědi se zaznamenávaly bezproblémově. Zde probíhalo zaznamenávání odpovědí pomocí otevřených otázek, výběru bodů a pořadovou škálu.

3.4 Sběr dat

Průzkum byl proveden na začátku roku 2022. Po řádném upravení dotazníku jsem požádala o spolupráci tři ředitele základních škol, které se nachází v okrese Žďár nad Sázavou (e-mail se nachází v příloze). Všichni ředitelé byli vlídní a vyhověli mému prosbě. Po schválení žádosti jsem se domluvila s třídními učiteli na způsobu sběru dat v jejich třídách. Z důvodu koronavirové situace, jsme se s učiteli shodli, že dotazníky vyplní třídní učitelé s dětmi sami, tedy bez mé účasti. Na základní škole v Radostíně nad Oslavou jsem absolvovala během ledna a února 2022 souvislou praxi. Zde jsem se tedy s třídními učiteli a s ředitelem školy domluvila, že si dotazníky s dětmi vyplním sama. Šetření na Základní škole Křižanov proběhlo ve dnech 28. 1. a 9. 2. 2022. Zde nastaly komplikace u 5. třídy, kdy došlo k problémům se školním internetovým připojením. Paní učitelka dětem přeposlala odkaz na Edookit (školní informační systém), který slouží pro veškerou školní komunikaci. Žáci vyplnili dotazníky po příchodu domů ze školy. Na Základní škole

v Radostíně nad Oslavou odpovídaly děti 24. 1., 25. 1, 27. 1., 8. 2. a 9. 2. 2022. Všechny třídy vyplnily dotazník v rámci hodiny informatiky. V těchto třídách jsem byla během plnění dotazníku přítomna. Dětem jsem se na úvod představila a vysvětlila jim, proč a s čím od nich potřebuji pomoci. Seznámila jsem je s pokyny vyplňování a ujistila je o anonymitě. Během vyplňování jsem jim byla k dispozici a zodpověděla jsem všechny položené dotazy. Vše proběhlo bez komplikací a žákům vyplňování trvalo přibližně 8–10 minut. Žáci ze Základní škola Hany Benešové Bory vyplňovali dotazníky 25. 1. a 7. 2. 2022. Dotazování proběhlo podle slov třídních učitelů bezproblémově. Všechny získané dotazníky byly pro můj průzkum použity. Dotazník nebylo možné odeslat bez zodpovězení všech otázek. Elektronická verze dotazování zabránila tomu, aby respondenti některé otázky vynechali a aby byly získané informace nepoužitelné.

3.5 Zpracování a vyhodnocení dat

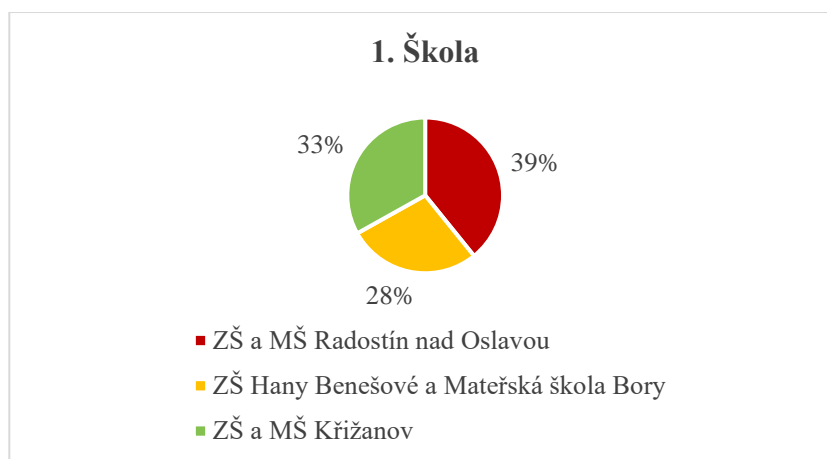
Ke zpracování a k prezentaci získaných a vyhodnocených dat byly použity matematicko-statické a grafické metody. Při vyhodnocování a zpracování získaných odpovědí byl použit program Microsoft Excel 365. Výsledky byly přepsány, uspořádány a zpracovány do přehledných tabulek. Data z otázek, u kterých byl počet odpovědí roven nebo nižší 4, byla znázorněna pomocí koláčových grafů. V otázkách, kde bylo více variant odpovědí, byly odpovědi vyobrazeny pomocí sloupcových grafů. Pro zpracování odpovědí byl využit vzorec sumy v programu Microsoft Excel 365. Hodnoty výsledků byly následně převedeny do procent. Některé získané informace byly navíc obsahově analyzovány a kategorizovány.

4 Výsledky a diskuse

V této části práce se nachází získaná a vyhodnocená data, která jsou roztríděna na několik podkapitol podle typu otázek v dotazníku. Ke každé otázce z dotazníku je vytvořen vhodný graf, který nám umožňuje přehlednější zpracování získaných dat. U všech grafů se nachází rozbor výsledků s diskusí. Některé podkapitoly jsou doplněny porovnáním mezi získanými daty tohoto průzkumu a daty z jiných kvalifikačních prací. Informace společně s daty jsou vyhodnocovány všeobecně, porovnávány podle lokality navštěvované školy a pohlaví.

Škola, kterou respondenti navštěvují

Zkoumaný vzorek respondentů byl ze základních škol, které se nachází v okrese Žďár nad Sázavou. Vzhledem k tomu, že školu v Radostíně nad Oslavou navštěvuje momentálně největší počet žáků, bylo pravděpodobné, že nejvíce respondentů bude z této školy. Jednalo se o 58 dětí. ZŠ Křižanov má druhý největší počet navštěvovaných žáků z mnou dotazovaných škol, což se také projevilo na počtu respondentů z této školy, tedy 49 dětí. Z borské školy se účastnilo dotazování 41 dětí.

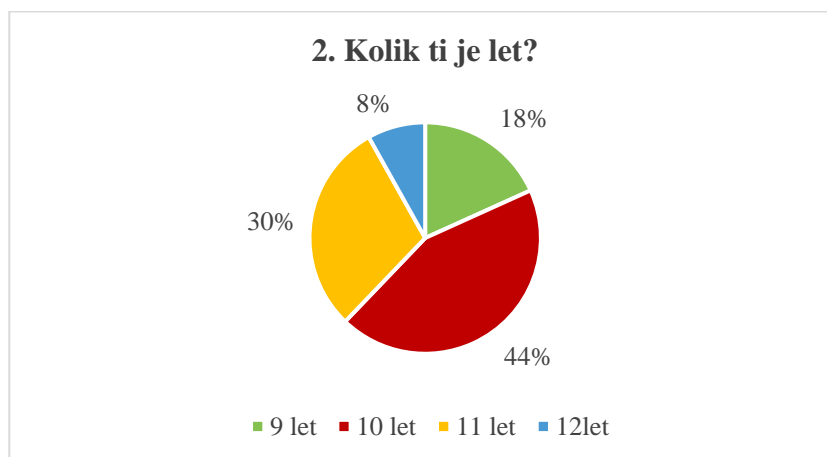


Obr. 1 Škola

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Věk respondentů

Dotazníky byly rozděleny mezi děti čtvrtých a pátých tříd. Věková kategorie těchto ročníků činí 9–12 let. Znatelně největší podíl zde zastupují 10letí – 65 dětí. Druhé největší zastoupení mají 11leté děti – 30 %, 44 respondentů. Děti, kterým je 9 let, bylo 27–18 % dotazovaných. Nejmenší počet byl 12letých – 12 žáků (8 %).



Obr. 2 Věk respondentů

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Pohlaví respondentů

V šetření došlo k zajímavému skóre mezi počtem dívek a počtem chlapců. Od každého z pohlaví je zde zastoupeno 74 dětí – 50 % z celkového počtu dotazovaných.



Obr. 3 Pohlaví respondentů

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Vykonávání pravidelné pohybové aktivity

Úkolem této otázky bylo zjistit, zda žáci vykonávají určitou pohybovou aktivitu pravidelně. Na výběr měli ze dvou základních opovědí ANO × NE. Odpověď ANO zvolilo celkem 126 dotazovaných. To naznačuje příznivý vývoj v zodpovídání dalších otázek dotazníku. Pravidelnou volnočasovou pohybovou aktivitu nevykonává celkem 22 žáků. Výsledek je možné považovat za velice pozitivní.



Obr. 4 Vykonávání pravidelné PA

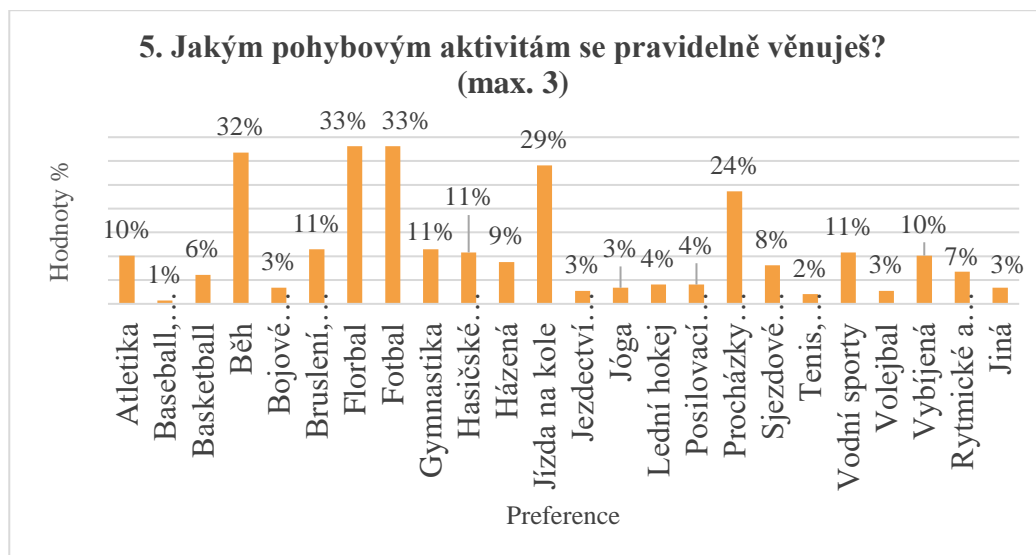
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Pravidelně vykonávané pohybové aktivity

V páté otázce měli žáci možnost výběru tří odpovědí. Vzhledem k tomu, že v každé dotazované lokalitě funguje kroužek fotbalu a florbalu, bylo zřejmé, že tyto dvě pohybové aktivity budou u dětí velice oblíbené. Fotbal i florbal zvolilo 49 dětí, čímž se tyto aktivity dostaly do jasného vedení sportovních preferencí. Překvapivým výsledkem bylo to, že 47 dětí zvolilo variantu běhu. Třetí nejvíce vykonávanou aktivitou je jízda na kole. Vysoké umístění bylo předpokládáno vzhledem k tomu, že je ve žďárském okrese cyklistika velmi oblíbená. Často byla také volena varianta procházek s rodinou či se psem. Zásahu na takových výsledcích mají zřejmě různé akce, které jsou v těchto lokalitách pořádány obecními/městskými spolky. Například v Borech proběhla během vánočních svátků akce s názvem „Borské kufrování“. Tato akce motivovala nejen rodiny s dětmi k tomu, aby se vydaly na místa v okolí, která byla předem vyznačena na mapě.

Neočekávané je umístění rytmických a tanečních sportů. Na každé dotazované škole se totiž nachází taneční kroužek, který je dětmi hojně zastoupen.

Nejméně vykonávanou aktivitou je baseball a softball. To bylo možné předpokládat, protože na prvním stupni se děti s těmito činnostmi příliš nesebkávají. Zajímavým výsledkem bylo nízké umístění tenisu, stolního tenisu, squashe a badmintonu. Tenisové kurty se přitom nachází v každé dotazované oblasti. Navíc v borské škole měl stolní tenis v nedávných letech velkou oblibu.



Obr. 5 Nejčastěji vykonávané PA

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Tabulka č. 2 ukazuje porovnání volených preferencí na základě pohlaví. U chlapců bylo předvídatelné, že budou preferovat týmové soutěžní aktivity. Přes 50 % dotazovaných chlapců se věnuje fotbalu. Druhou nejvíce vykonávanou aktivitou u chlapců je florbal, která má též přes 50 %. Běh a jízda na kole se umístily jako třetí nejvíce vykonávaná aktivity. Nejméně realizovanými činnostmi jsou raketové, rytmičké a taneční sporty. Ani jóga a jezdeckví na koni nenašly mezi dotazovanými chlapci v této otázce zastoupení.

U dívek jsou nejvíce realizovanou aktivitou procházky s rodinou či se psem. Při této aktivitě nedochází k příliš vysoké intenzitě, což může být důvodem toho, proč je tato aktivita nejvíce preferovaná. Druhým nejvíce vykonávaným sportem je běh, což je naopak vysoce intenzivní pohybová činnost. Toto zjištění vylučuje pravděpodobnost, že by dívky preferovaly obecně méně náročné aktivity. Důvodem umístění procházek jako nejvíce preferované aktivity u děvčat může být to, že ráda tráví volný čas v blízkosti rodiny, kamarádů či svých domácích mazlíčků. Jízda na kole se ukázala – stejně jako u chlapců – třetí nejvíce realizovanou aktivitou.

Tabulka 2 - Preference PA v rámci pohlaví

Nabídka aktivit	Dívky	Chlapci	Celkem
Florbal	12	37	49
Fotbal	9	40	49
Běh	22	25	47
Jízda na kole	18	25	43
Procházky s rodinou, se psem	25	10	35
Bruslení, kolečkové bruslení	12	5	17
Gymnastika	17	0	17
Hasičské soutěže	9	7	16
Vodní sporty	13	3	16
Atletika	6	9	15
Vybíjená	7	8	15
Házená, miniházená	3	10	13
Lyžování, snowboarding	9	3	12
Rytmické a taneční sporty	10	0	10
Basketball	5	4	9
Lední hokej	1	5	6
Posilovací cvičení	5	1	6
Bojové sporty	2	3	5
Jóga	5	0	5
Jezdectví na koni	4	0	4
Volejbal	2	2	4
Tenis, stolní tenis, squash, badminton	3	0	3
Baseball, softball	0	1	1

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Tabulka č. 3 porovnává preference na základě základních škol. Umístění fotbalu bylo očekávané, vzhledem k tomu, že se fotbalový klub nachází v každé zkoumané lokalitě. V Borech se dokonce jedná o nejvíce preferovanou aktivitu, která má před druhým umístěným florbalem poměrně velký náskok. Spolek TJ Družstevník Bory nabízí dětem fotbalový kroužek již od 5 let. Také florbal a atletika mají v této lokalitě jisté zastoupení. Škola nabízí žákům jednou týdně kroužek florbalu a jednou týdně kroužek atletiky.

V Radostíně nad Oslavou patří mezi nejvíce vykonávané činnosti jízda na kole. Důvodem může být to, že někteří žáci používají kolo jako dopravní prostředek po městě i do školy. V Radostíně se také nachází Mlynářská cyklostezka, která během slunečného počasí láká řadu rodin. Běh s florbal mají pouze o jeden hlas méně. Školní florbalový kroužek je u dětí v radostínské škole velice oblíbený. I v této lokalitě nabízí dětem fotbalový klub sportovní vyžití a díky tomu se pravděpodobně dostal mezi tři nejvíce realizované volnočasové aktivity.

Na základní škole v Křižanově dávají žáci přednost běhu a jízdě na kole. Okolí Křižanova je velmi příznivé pro tyto aktivity. Místní příroda a cyklostezky vzbuzují v dětech velký zájem. Zde se také umístil florbal mezi třemi nejčastěji vykonávanými pohybovými činnostmi. Důvodem je opět školní kroužek florbalu.

Na každé základní škole byl v první čtveřici nejčastěji vykonávaných sportů volen florbal a fotbal. Díky cyklostezkám a příznivému okolí pro sportovní volnočasové aktivity byly mezi často preferovanými jízda na kole, běh a procházky s rodinou. To dokazuje, že aktivity nabízené školou/obcí/městem mají vliv na trávení volného času a pohybové preference dětí mladšího školního věku.

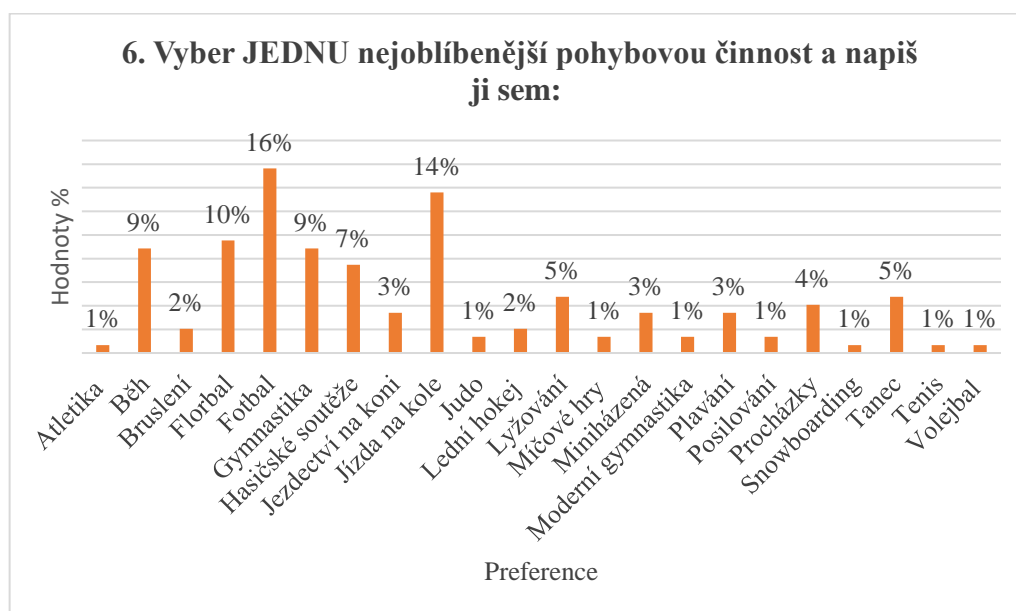
Tabulka 3 - Preference PA v rámci ZŠ

Nabídka aktivit	ZŠ Křižanov	ZŠ Radostín nad Oslavou	ZŠ Bory	Celkem
Florbal	16	19	14	49
Fotbal	10	17	22	49
Běh	19	19	9	47
Jízda na kole	17	20	6	43
Procházky s rodinou, se psem	7	11	7	25
Bruslení, kolečkové bruslení	3	12	2	17
Gymnastika	6	8	3	17
Hasičské soutěže	1	12	3	16
Vodní sporty	6	7	3	16
Atletika	2	1	12	15
Vybíjená	4	8	3	15
Házená, miniházená	1	2	10	13
Lyžování, snowboarding	8	3	1	12
Rytmické a taneční sporty	3	3	4	10
Basketball	1	6	2	9
Lední hokej	1	3	2	6
Posilovací cvičení	1	4	1	6
Bojové sporty	0	3	2	5
Jóga	1	3	1	5
Jezdectví na koni	3	1	0	4
Volejbal	1	2	1	4
Tenis, stolní tenis, squash, badminton	1	0	2	3
Baseball, softball	0	1	0	1

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Nejvíce preferované pohybové aktivity

Šestá otázka byla otevřená a sloužila především jako základ pro následující otázky v dotazníku. V případě, kdy měli žáci napsat pouze jednu nejoblíbenější pohybovou činnost, se umístil na první pozici fotbal se 23 žáky – 16 %. Jen o tři méně měla jízda na kole. Další často preferovanou aktivitou je florbal a běh. Tyto čtyři sportovní aktivity se také řadí mezi nejvíce preferované sporty v předchozí otázce. Rozdíl se však nachází v dalších zmiňovaných činnostech. Jedná se například o gymnastiku a hasičské soutěže, které nabízí dětem mladšího školního věku pouze v Radostíně nad Oslavou. V Křižanově a v Borech se mohou mladými členy sboru dobrovolných hasičů stát až děti staršího školního věku. Mezi nejméně preferované aktivity dotazovaných spadá atletika, snowboarding a tenis.



Obr. 6 Nejvíce preferované PA

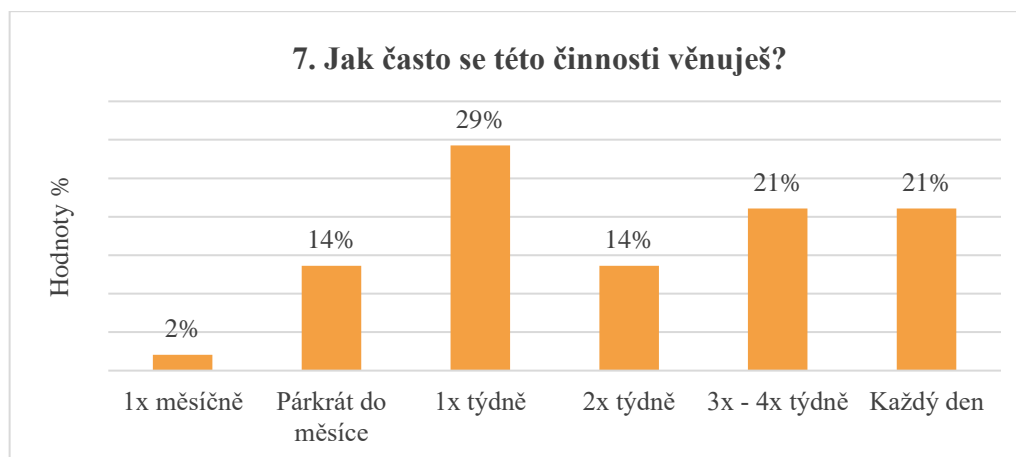
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Shodné výsledky nastaly v rámci zjišťování pohybových preferencí žáků V Rychnově nad Kněžnou. V tomto zkoumání se na prvních třech místech se objevil florbal, jízda na kole a fotbal (Kosová, 2015).

Také v diplomové práci Vlčka (2016) byl nejvíce preferovanou aktivitou zvolen fotbal. Na druhém místě bylo plavání a na třetím místě procházky se psem. Možným důvodem, proč se tomto šetření neumístilo ani na jednom z prvních tří míst plavání, je fakt, že se v žádné zkoumané lokalitě nenachází veřejný bazén. Všechny děti se však během prvního stupně účastní plaveckého výcviku v nedalekém městě.

Četnost vykonávání pohybové aktivity

Sedmá otázka měla za úkol zjistit, jak často se žáci těmto aktivitám věnují. Dotazovaní měli na výběr ze 6 variant. Výsledek lze hodnotit kladně, protože 56 % dětí provádí pohybovou aktivitu nejméně dvakrát týdně a z toho dokonce 21 % každý den. Není však známa délka trvání a intenzita pohybové aktivity. Tyto neznámé parametry ovlivňují celkový zdravotní přínos. Nejčastěji byla volena odpověď 1× týdně. Odpovědělo tak 43 žáků. To je možné přisuzovat tomu, že všechny pohybové kroužky, které škola nabízí, jsou jednou do týdne. Možnosti 3×-4× týdně a každý den měly shodný počet – 31 respondentů. Doporučené směrnice říkají, že by měly děti mladšího školního věku věnovat intenzivnímu pohybu minimálně třikrát týdně po dobu čtyřiceti minut ve střední intenzitě. Po sečtení těchto dvou možností vychází, že ani 50 % dotazovaných nesplňuje doporučené směrnice. Odpovědi párkrát do měsíce a 2× týdně dosáhly též shodných výsledků – 20 respondentů. Pouze 3 žáci odpověděli variantou 1× měsíčně.



Obr. 7 Četnost vykonávání PA

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

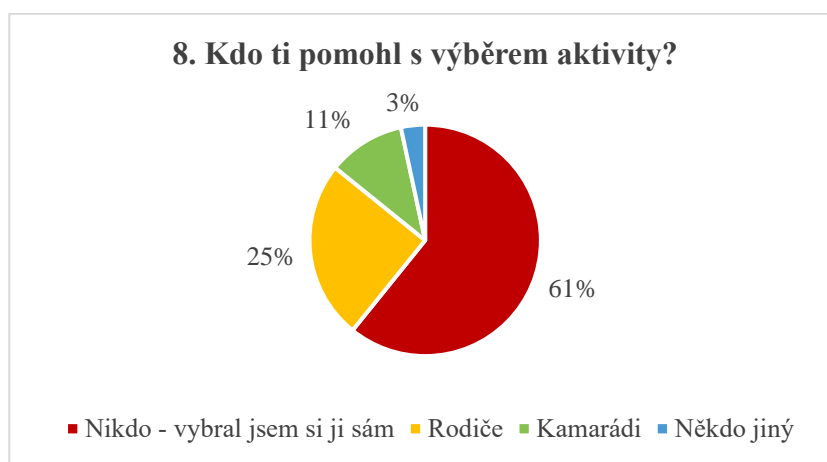
Opět velice podobné výsledky nastaly v práci Kosové (2015). Zde se ale více jak 50 % dotazovaných věnuje pohybovým činnostem 3–5× týdně. Zároveň se však v Rychnově nad Kněžnou pohybuje 6× a vícekrát týdně podstatně menší množství dětí. Četnější vykonávání pohybové aktivity každý den, v porovnání s našimi získanými výsledky, bylo zjištěno v Úpici Vlčkem (2016).

Porovnání dat z okresu Žďár nad Sázavou, Úpice a Rychnova nad Kněžnou ve vykonávání pohybové aktivity v rámci doporučených směrnic (min. 3× týdně) bude

následující: Bory, Radostín nad Oslavou, Křižanov – 42 %, Úpice – 64 %, Rychnov nad Kněžnou – 72 %.

Pomoc při výběru pohybové aktivity

Respondenti nejčastěji volili odpověď *Nikdo – vybral jsem si ji sám*. Ta byla volena 90 žáky, což přesáhlo hranici 60 %. Je tedy možné, že rodiče opravdu nijak výrazně nezasahují do výběru volnočasové aktivity. Také se však může jednat o situaci, kdy si žáci během vyplňování neuvědomili, že jim rodiče dali prvotní podnět. Volba *Rodiče* se s 37 respondenty – 25 % dostala v žebříčku na druhou pozici. Kamarádi ovlivnili výběr aktivity u 16 dětí – 11 %. Za odpovědí *Jiné* lze shledávat např. další členy rodiny ale také pedagogy, či „youtubery“. Ti se v dnešní době často projevují jako vzor pro dětskou populaci. Někteří „youtubeři“ tak mohou být výrazným motivačním nástrojem, který by vedl ke zvýšení pohybu dětské populace.



Obr. 8 Pomoc při výběru PA

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Zde došlo mezi získanými daty v porovnání s Vlčkem (2016) k lehce rozdílným výsledkům. Děti v Úpici nejčastěji volily možnost *Rodiče*. Až na druhé pozici se umístila možnost *Sám*. Na třetím místě se ovšem děti z Úpice a ze Žďárska shodují. Kamarádi hrají významnou roli v životě dítěte a díky společnému trávení velkého množství času se snadno vzájemně ovlivňují.

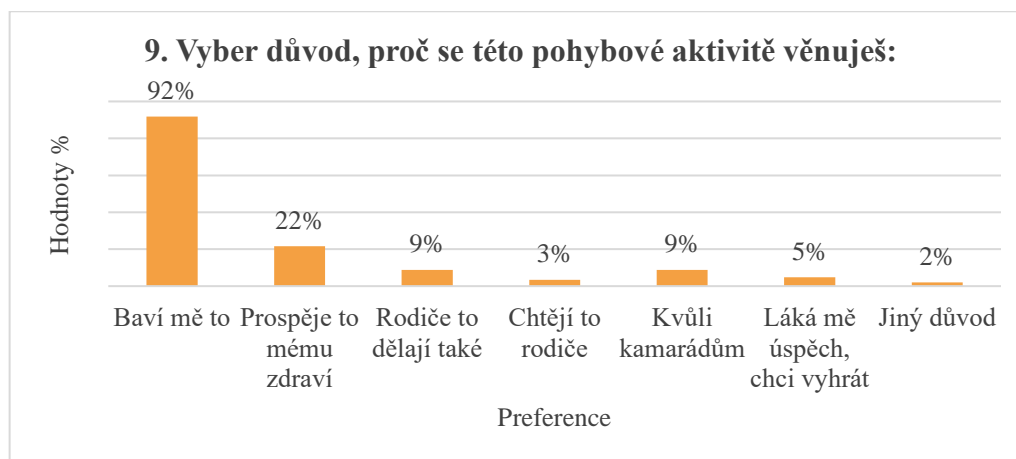
Důvody vykonávání pohybové aktivity

V této otázce měli dotazovaní na výběr ze sedmi variant. Zde nebylo podmínkou vybrat pouze jednu odpověď, nýbrž děti mohly zvolit tři prioritní důvody. Výsledky této otázky lze hodnotit velice kladně. Z šetření vyplynulo, že téměř všichni (92 % dětí) provádí svou nejoblíbenější pohybovou aktivitu z důvodu, že je to baví. Je tedy pozitivním zjištěním, že děti sportují rády. Takto převažující výsledek může být důsledkem toho, že děti mluví o své oblíbené pohybové aktivitě. Ostatní varianty odpovědí nebyly tak často volené. Z hlediska prospěchu svého vlastního zdraví provádí danou pohybovou aktivitu 32 žáků, čímž se tato volba dostala na druhé místo.

S ohledem na věk respondentů je takový výsledek velice přívětivý. V dnešní době je důležité, aby si děti uvědomovaly důležitost pohybových aktivit a učily se přemýšlet nad svým životním stylem. Pouze se 13 respondenty (19 %) se na třetí pozici umístily odpovědi *Rodiče to dělají také* a *Kvůli kamarádům*. Ukazuje se, že další osoby nemají příliš velký vliv na vykonávání pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku.

Mezi nepříliš časté odpovědi spadá *Láká mě úspěch, chci vyhrávat* a *Chtějí to rodiče*. To může být problém z hlediska dlouhodobé činnosti. Lze totiž předpokládat, že v případě proher, neúspěchů, neshod či odchodu jejich kamarádů děti opustí prováděnou aktivitu.

Nicméně tyto odpovědi zvolilo celkově pouze 12 dotazovaných – 8 %.



Obr. 9 Důvody vykonávání PA

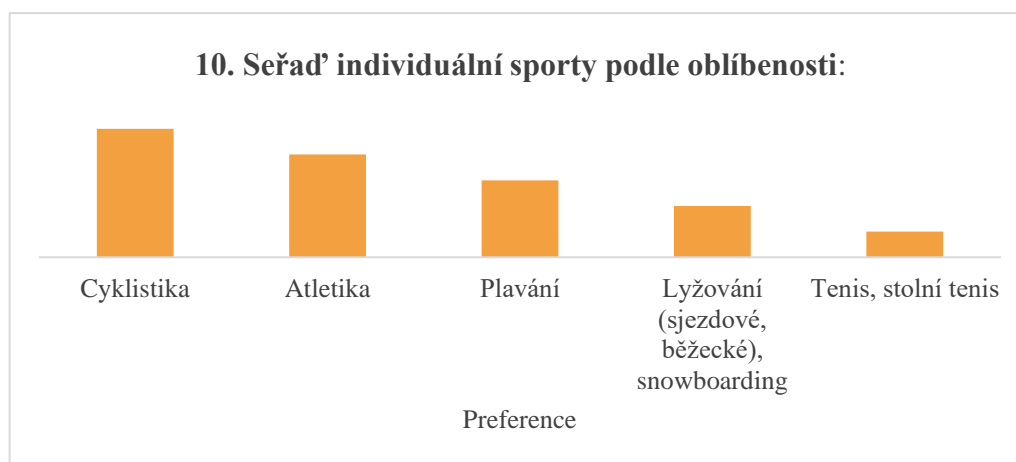
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Je velice pozitivním zjištěním, že také v práci Vlčka (2016) byla nejčastěji volena možnost *Baví mě to*, kterou zvolilo 81 % dotazovaných. S takto vysokými výsledky dochází k předpokladům, že většina všech dětí mladšího školního věku se věnuje

vybraným pohybovým činnostem ráda. Společně s Vlčkem nabýváme názoru, že je v takovémto věku primárním důvodem iniciativa rodičů. To si ovšem děti příliš často neuvědomují, proto zřejmě nebyla tato varianta tolik volena.

Preference individuálních aktivit

V otázce číslo 10 a 11 se jednalo o řazení daných sportovních činností podle oblíbenosti mezi žáky. V každé otázce se nachází 5 aktivit, které žáci seřazují na základě následujících pravidel: 1. – nejoblíbenější, 5. – nejméně oblíbená. V oblasti individuálních sportů se na prvním místě umístila cyklistika. Toto umístění bylo po výsledcích z páté a šesté otázky pravděpodobné. Cyklistika je lehce dostupná téměř všem a zřejmě proto má tak vysoké zastoupení v celkovém průzkumu. Na druhé místo řadí dotazovaní atletiku. Vzhledem k často preferovanému běhu není ani tento výsledek nijak překvapivý. Dále žáci upřednostňují plavání před lyžováním, což se také projeví ve dvanácté otázce, kde žáci výrazně preferují letní aktivity před zimními. Tenis a stolní tenis si získaly páté místo. Ani v otázce číslo 5 a 6 si nenašly příliš velké zastoupení, proto lze hodnotit výsledek jako adekvátní vůči ostatním získaným datům.



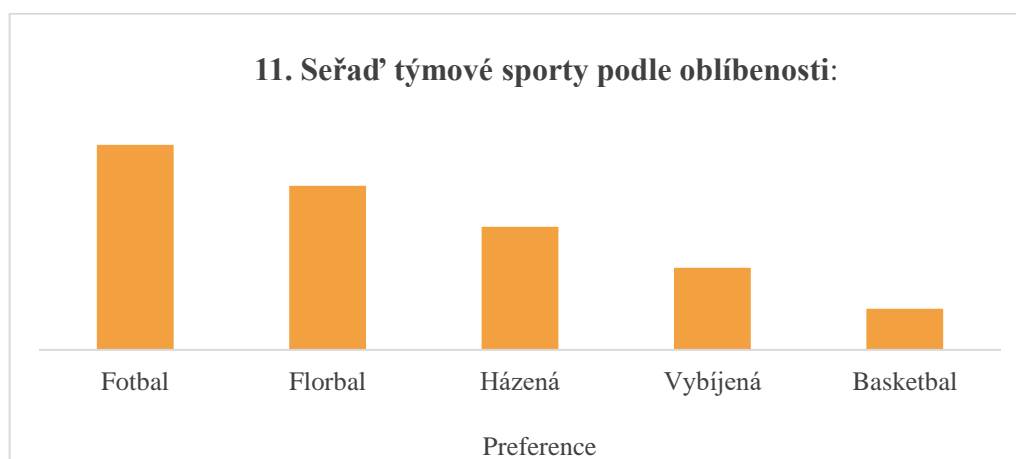
Obr. 10 Preference individuálních aktivit

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Preference týmových aktivit

Ani zde se nejednalo o překvapující výsledek. Naopak zde dochází v utvrzení ostatních získaných informací z předešlých otázek. V týmových sportech preferují děti mladšího školního věku fotbal. Florbal se vyskytuje na druhém místě. Také v otázkách, ve kterých měli žáci volit preferované sportovní aktivity, dopadly tyto dva sporty shodně.

Předpokladem umístění házené na třetí pozici je zřejmě kroužek miniházené, který nabízí škola borským dětem. Vybíjená se umístila až na předposledním místě. U žáku má tento kolektivní sport v hodinách tělesné výchovy velkou oblibu, avšak tato aktivita nenachází mezi volnočasovými pohybovými kroužky zastoupení. Jako nejméně preferovaný týmový sport byl zvolen basketbal. Ten není typicky českým sportem, který by u dětí mladšího školního věku byl výrazně preferován. V hodinách tělesné výchovy se s ním žáci prvního stupně také příliš neseťkají, a tak byl takový výsledek pravděpodobný.



Obr. 11 Preference týmových aktivit

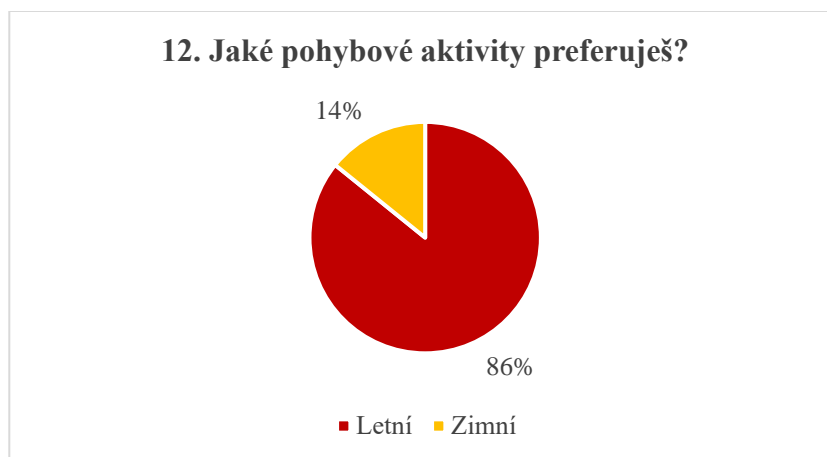
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Preference pohybových aktivit dle ročního období

Dvanáctá otázka se zabývala oblíbeností pohybových aktivit z hlediska ročního období. Do nabídky odpovědí byly umístěny dvě varianty, kterými byly zimní sporty a letní sporty. Z grafu si lze povšimnout, že oblíbenost letních pohybových aktivit se 127 hlasy výrazně dominuje. Zimní sporty preferuje pouze 21 dotazovaných. Předpokladem takto vysokého rozdílu je to, že letních aktivit je více a jsou pro děti více dostupné. Často jsou také postrádány vhodné podmínky k realizaci zimních sportů. Těm je možné se věnovat průměrně 3 měsíce ročně. Délka toho období nízký výsledek vysvětluje.

V případě porovnání s preferovanými aktivitami z otázky číslo 5 se dostává též jasného vysvětlení. Dominující jízda na kole, fotbal, běh i procházky jsou považovány spíše za letní aktivity. Sporty, které jsou typické pro zimní období – lední hokej, lyžování či snowboarding – si vysloužily pouze 18 hlasů, což činí přibližně 12 %.

Zbývající dvě procenta respondentů, kteří preferují zimní sporty, mohou být součástí odpovědi *Bruslení, kolečkové bruslení*. Není zde známé, zda žáci volí kolečkové bruslení (letní sport), či bruslení na ledě (zimní sport).



Obr. 12 Preference PA dle ročního období

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Preference pohybových aktivit dle organizovanosti

Odpověď *Organizované aktivity* zvolilo 58 dotazovaných, což v celkovém počtu respondentů představuje pouze 39 % dětí, které preferují organizovanou činnost. Tato odpověď může zahrnovat to, že děti provádí volnočasovou pohybovou činnost pod nějakou organizací. Také se však může jednat o aktivity, které pouze vede některé dospělá osoba, například rodič. Převažující počet – 127 respondentů preferuje pohybovou činnost bez koučingu. Zde může být dospělá osoba, která plní funkci dozoru, též přítomna. Avšak samotnou pohybovou aktivitu neřídí.

Z pozitivního hlediska lze z takových odpovědí zaznamenat, že pro děti není problémem věnovat se pohybovým aktivitám v nezávislosti na organizaci, trenérovi či dozoru. To může přivádět k myšlence, že se děti věnují takovýmto činnostem sice rekreačně, avšak ze své vlastní iniciativy, kdy si samy určují četnost a intenzitu pohybu.

Více než jedna třetina dotazovaných preferuje vykonávání pohybových aktivit pod nějakou organizací či pod dohledem dospělé osoby. Vykonávání organizovaných pohybových aktivit má řadu benefitů, které mnohdy dětem pomohou ke správným sportovním návykům. Mluví se především o pravidelně vykonávaném pohybu, správné technice cvičení, přirozené spolupráci a motivaci.



Obr. 13 Preference PA dle organizovanosti

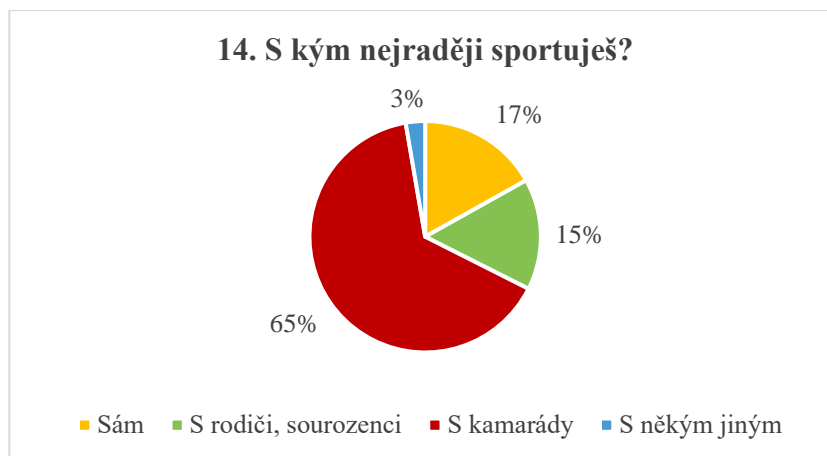
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Vlček (2016) zjistil ve své diplomové práci téměř shodné výsledky. Jeho otázkou však nebylo, jaké aktivity dotazovaní preferují. Nýbrž se zaměřil na to, jaké aktivity vykonávají. Zda spíše organizované či neorganizované. Z jeho výsledků je patrné, že pouze jedna třetina respondentů provádí pohybovou aktivitu pod nějakou organizací. Obecně by se tedy dalo říci, že děti mladšího školního věku preferují vykonávání pohybové činnosti mimo organizaci.

Spoluúčast při vykonávání pohybových aktivit

Pomocí otázky číslo čtrnáct bylo cílem zjistit, s kým nejčastěji žáci volnočasovou pohybovou aktivitu vykonávají. Z grafu jasně vyplývá, že při pohybových činnostech nejčastěji tvoří dětem společnost kamarádi. Tutu odpověď zvolilo 65 %, což činí 96 dotazovaných. Takový výsledek se dal předpokládat vzhledem k věku respondentů. V období mladšího i staršího školního věku hrají kamarádi a vrstevníci důležitou roli.

Také se vyskytuje možnost odůvodnění, že děti preferují týmové pohybové aktivity. 25 dětí zvolilo možnost *Sám*. Je možné předpokládat, že tuto skupinu tvoří především jedinci, kteří nejsou členy nějaké sportovní organizace. Dále děti, které ve druhé otázce uvedly, že pohybovou aktivitu nevykonávají, či ti, kteří preferují individuální pohybové aktivity. Pouze o dva respondenty méně má odpověď *S rodiči, sourozenci*. Z takto nízkého počtu odpovědí by bylo možné soudit, že rodiče s dětmi volný čas společně příliš netráví, či to, že současné rodiny tráví společný čas pasivně.



Obr. 14 Spoluúčast při vykonávání PA

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Při porovnání se získanými výsledky Kosové (2015) a Vlčka (2016) docházíme k totožným výsledkům. Nejvíce preferovanou variantou vykonávání pohybových činností je za spoluúčasti kamarádů. U Kosové se jedná o 55 %, u Vlčka 53 %.

Také všechna další umístění se s výsledky Vlčka (2016) téměř shodovala. Též v jeho zkoumání se na dalších pozicích umístily možnosti *Sám* a *S rodiči*. Jako poslední varianta byly voleny jiné osoby.

Využívání školních pohybových kroužků

Otázka číslo patnáct měla za úkol zjistit, zda zkoumaný vzorek navštěvuje nějaký zájmový pohybový kroužek, přímo na jejich škole. Získané výsledky ukazují, že nadpoloviční většina dětí nevyužívá kroužky, který jsou nabízeny jejich školou.



Obr. 15 Využívání školních pohybových kroužků a dětmi.

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Tato otázka byla také vyhodnocena v rámci jednotlivých škol – *tabulka č. 4*. Zvláštním zjištěním je, že na každé škole dochází zcela k odlišným výsledkům. V Základní škole Křižanov došlo téměř k totožnému počtu odpovědí ano a ne. Lze říct, že polovina dotazovaných má zájem o školní pohybové činnosti. Druhá polovina žáků čtvrtých a pátých tříd školní kroužky nevyužívá. Na základní škole v Radostíně nad Oslavou převažují žáci, kteří pohybové kroužky nabízené školou nevyužívají. Jedná se téměř o 70 %.

Naopak tomu je na základní škole v Borech. Mezi žáky čtvrtých a pátých tříd je téměř 60 % žáků, kteří jsou součástí některého školního pohybového kroužku.

Je možné vyvodit závěr, že dotazovaní ze ZŠ Radostín nad Oslavou nemají zájem navštěvovat školní kluby a oddíly. To může být způsobeno tím, že se věnují individuálním sportům či navštěvují jiné pohybové činnosti, které jim škola nenabízí. Také je možné předpokládat, že žákům škola nenabízí takové volnočasové sportovní aktivity, o které by měli dotazovaní zájem. Tento výsledek by mohl být pro školu v Radostíně nad Oslavou předmětem zdokonalování vztahů mezi pohybem, školou a dětmi.

Tabulka 4 - Využívání školních pohybových kroužků na ZŠ

Možnosti výběru	ZŠ Křižanov	ZŠ Radostín nad Oslavou	ZŠ Bory	Celkem
Ano	24	19	24	67
Ne	25	39	17	81
Počet žáků	49	58	41	148

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

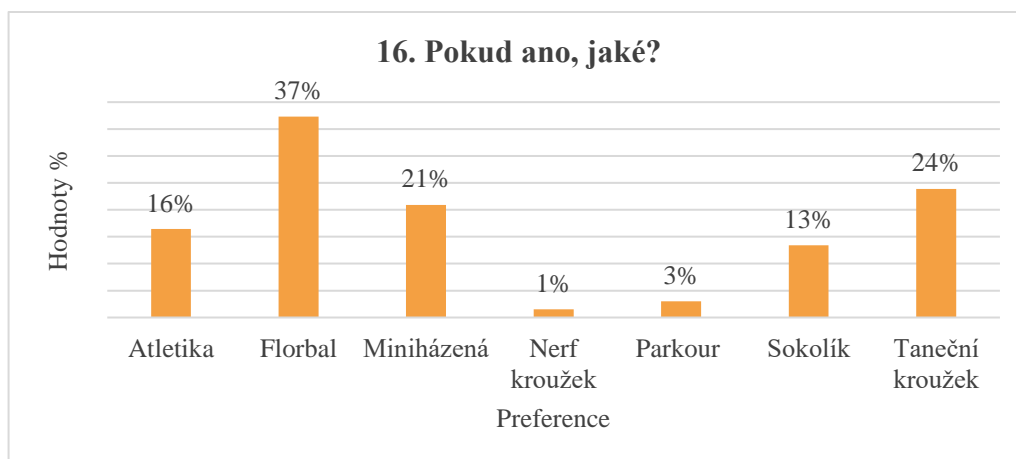
V práci Kosové (2015) si vedou školní pohybové oddíly podstatně hůře. Téměř 70 % dotazovaných nevyužívá volnočasové pohybové kroužky nabízené školou. Kosová ze zjištění vyvozuje dva stejné výsledky: buď dotazovaní nemají zájem navštěvovat školní pohybové kroužky, protože navštěvují jiné sportovní oddíly a zájmové kroužky, nebo jim školy nenabízí takové možnosti, kterým by se žáci rádi věnovali.

Preference školních pohybových kroužků

Tato otázka měla spíše doplňující charakter a do dotazníku byla zakomponována pro určení směru a přehledu. Otázka byla otevřená a děti zde měly napsat, jaké pohybové kroužky organizované školou navštěvují. Tato zjištění byla nápomocná při mapování sportovních oddílů a pohybových zájmových kroužků ve zkoumaných školách

a oblastech. Na tuto otázku odpovědělo 67 respondentů, kteří v předchozí otázce odpověděli, že se účastní pohybových kroužků, nabízených školou. Z grafu je patrné, že nejvíce navštěvovaným školním kroužkem ve zkoumaných školách je florbal. Florbalový kroužek je součástí každé dotazované základní školy. Taneční kroužek, který se také vyskytuje na všech třech školách, se umístil se 16 hlasy na druhé pozici.

Třetím nejvíce navštěvovaným kroužkem je miniházená. Ta se však nachází pouze na Základní škole Hany Benešové v Borech. Celkem 14 žáků ze čtvrté a páté třídy se tomuto kroužku pravidelně věnují. 11 dotazovaných odpovědělo *Atletika*. Také kroužek atletiky se vyskytuje na základní škole v Borech. Mezi dětmi ze Základní škol Radostín nad Oslavou se ukázal v oblíbě sportovní kroužek Sokolík, který navštěvuje 9 dětí ze zkoumaných tříd. Dva žáci chodí na kroužek parkouru a jeden na NERF kroužek. Tyto kroužky ale údajně nejsou momentálně s ohledem na covidovou situaci aktivní.



Obr. 16 Preference školních pohybových kroužků

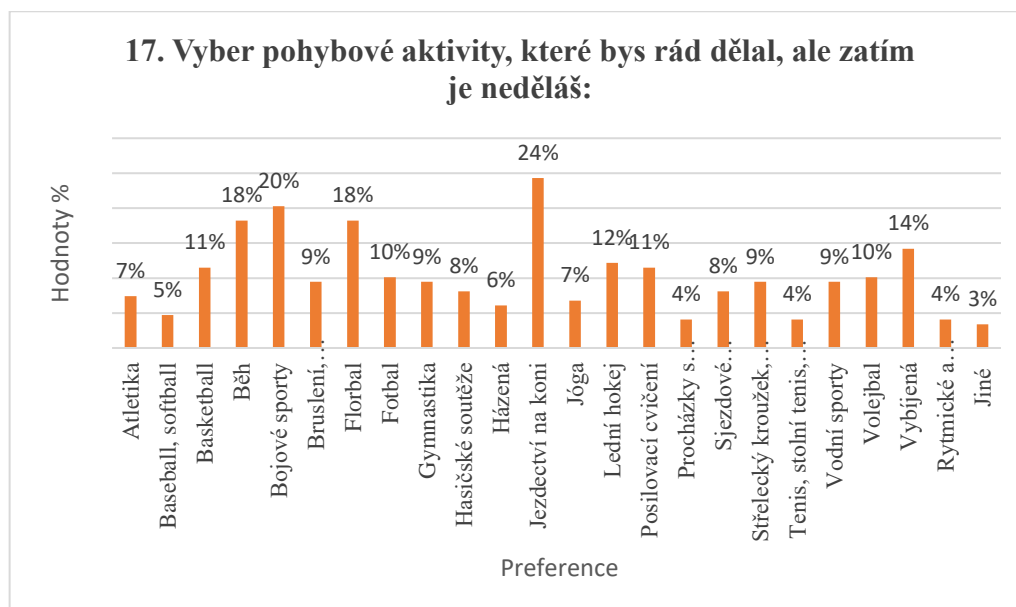
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Požadované pohybové aktivity

Stejně jako v otázce číslo 5, kde žáci volili preferované realizované aktivity, měli dotazovaní možnost zvolit tři varianty. Cílem této otázky bylo zjistit, jaké pohybové aktivity by děti rády vykonávaly. Jednalo se zde o zjištění preferencí takových aktivit, kterým se děti zatím nevěnují. Při pohledu na graf se jasně ukazuje, že by téměř ¼ dotazovaných – 36 respondentů – mělo zájem o jezdeckví na koni. Následující tabulka a diskuse prozradí, že se jedná ve většině o dívky. Bylo pravděpodobné, že dětem chybí pohybové aktivity, které jim nenabízí ani škola, ani lokalita jejich bydliště. Po bližším

zmapování se ukázalo, že jízdu na koni nabízí v okolí těchto lokalit pouze soukromníci a není jich příliš. Překvapením bylo, že druhým nejčastějším nedostatkem se ukázaly být bojové sporty. Ty nachází v nynější populaci stále větší zálibení. Ve vzdálenosti přibližně do 25 km od všech tří škol se nachází oddíly Judo, jiu-jitsu, boxu i karate. Většina z těchto oddílů však nabízí své služby až dětem starším 12 let a mládeži. Dalším možným důvodem, proč se bojovým sportům děti nevěnují, je strach a nesouhlas rodičů. Bojové sporty mohou být vnímané spíše jako útočná aktivita směřující k agresivitě. Na třetím místě se umístil – se shodným počtem hlasů – florbal a běh. Florbal byl poměrně neočekávaný, protože na každé dotazované škole se kroužek florbalu nachází. Není zde tedy možnost, že by děti tuto aktivitu nemohly vykonávat z důvodu, že by k ní neměly přístup. Příčinou tedy může být to, že se věnují jiným kroužkům a na florbal by žáci neměli už příliš času. Na základě sečtení varianty *Běh* s odpovědí *Atletika* dojde k zjištění, že by přes 25 % dotazovaných mohlo mít zájem o atletický klub.

Nejmenší zájem mají děti o zavedení rytmických a tanečních sportů, což je zřejmě způsobeno tím, že na každé zkoumané základní škole mají děti možnost tanečního kroužku. Dále se neprokázal příliš velký zájem o tenis, stolní tenis, squash, baseball, softball a házenou. Výsledek si je možné vysvětlit tím, že s takovými sporty děti nepřijdou na prvním stupni základní škol příliš do styku. Tím pádem je pro tyto sporty obtížné získat si oblíbenost u dětí mladšího školního věku.



Obr. 17 Preference žádaných PA

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Tabulka č. 5 je výsledkem nejčastěji volených aktivit na základě pohlaví. Po zjištění celkových výsledků, nebylo žádným překvapením, že jsou to právě dívky, které mají největší zájem o jezdeckví na koni. Druhou nejvíce zmiňovanou aktivitou byl běh. Hned vzápětí se ovšem umístil zájem o gymnastiku. Na žádné škole totiž kroužek gymnastiky nefunguje a v posledních 10 letech ani nefungoval. Takový výsledek by mohl být zajímavým podnětem pro školy.

U chlapců vyvolaly největší zájem bojové sporty. Dohromady se jednalo o 22 chlapců. I mezi dívkami se však našly zájemkyně o tuto činnost. Cenným zjištěním pro dotazované školy i obce/městyse by mohl být fakt, že děti mají o realizaci kroužku bojových sportů velký zájem. Na třetí pozici se umístil lední hokej. Pokud se chtějí děti z těchto oblastí v mladším školním věku věnovat lednímu hokeji, musí navštívit nedaleko vzdálená města Velké Meziříčí či Žďár nad Sázavou, která nabízí lední hokej dětem již od útlého věku.

Tabulka 5 - Preference žádaných PA v rámci pohlaví

Nabídka aktivit	Dívky	Chlapci	Celkem
Jezdeckví na koni	30	6	36
Bojové sporty	8	22	30
Běh	15	12	27
Florbal	11	16	27
Vybíjená	8	13	21
Lední hokej	3	15	18
Basketball	9	8	17
Posilovací cvičení	5	12	17
Fotbal	7	8	15
Volejbal	4	11	15
Bruslení, kolečkové bruslení	8	6	14
Gymnastika	13	1	14
Střelecký kroužek, NERF kroužek	2	12	14
Vodní sporty	9	5	14
Hasičské soutěže	6	6	12
Lyžování, snowboarding	4	8	12
Atletika	5	6	11
Jóga	10	0	10
Házená, miniházená	4	5	9
Baseball, softball	2	5	7
Procházky s rodinou, se psem	5	1	6
Tenis, stolní tenis, squash, badminton	4	2	6
Rytmické a taneční sporty	6	0	6

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Preference žádaných pohybových aktivit byly též zanalyzovány na základě tří základních škol – *tabulka č. 6.*

Na základní škole v Křižanově mají děti největší zájem o bojové sporty. Druhou nejvíce volenou odpovědí bylo jezdeckví na koni a bruslení. Přímo v městysu Křižanov se nenachází stezka, která by byla k inline bruslení určena a v nedalekém okolí je pouze pár silnic, které jsou vhodné pro kolečkové brusle. Celkově se jich ovšem na Žďársku příliš nevyskytuje. To by mohlo být podnětem k vybudování vícero cyklostezek v této lokalitě. Radostínské děti by měly největší zájem o jezdeckví na koni. 13 dětí zvolilo florbalový kroužek a běh. Příčinou může být chybějící tartanový povrch v Radostíně nad Oslavou. Děti ze Základní školy Hany Benešové jeví největší úsilí o bojové sporty. Před více jak deseti lety byl v obci kroužek sebeobrany pro mládež, který měl úspěch. Možná by stálo za zvážení, zda se v okolí nenachází někdo, kdo by zrealizoval klub bojových umění pro děti v Borech a okolí. Dále děti projeví zájem o florbal a lední hokej. Touhu po ledním hokeji může způsobovat fakt, že muži z Borů se účastní vesnické hokejové ligy. Na třetí pozici je běh a baseball. Basketball si lze vyložit v důsledku toho, že se za školou nachází volně dostupné basketbalové hřiště, které místní děti hojně využívají.

Tabulka 6 - Preference žádaných PA v rámci ZŠ

Nabídka aktivit	ZŠ Křižanov	ZŠ Radostín nad Oslavou	ZŠ Bory	Celkem
Jezdeckví na koni	9	22	5	36
Bojové sporty	12	6	12	30
Běh	8	13	6	27
Florbal	6	13	8	27
Vybíjená	7	9	5	21
Lední hokej	3	7	8	18
Basketball	5	6	6	17
Posilovací cvičení	8	6	3	17
Fotbal	5	6	4	15
Volejbal	5	6	4	15
Bruslení, kolečkové bruslení	9	4	1	14
Gymnastika	5	6	3	14
Střelecký kroužek, NERF kroužek	4	5	5	14
Vodní sporty	3	6	5	14
Hasičské soutěže	4	3	5	12
Lyžování, snowboarding	4	5	3	12
Atletika	2	6	3	11
Jóga	3	6	1	10

Házená, miniházená	3	5	1	9
Baseball, softball	1	5	1	7
Procházky s rodinou, se psem	3	1	2	6
Tenis, stolní tenis, squash, badminton	3	1	2	6
Rytmické a taneční sporty	6	0	0	6

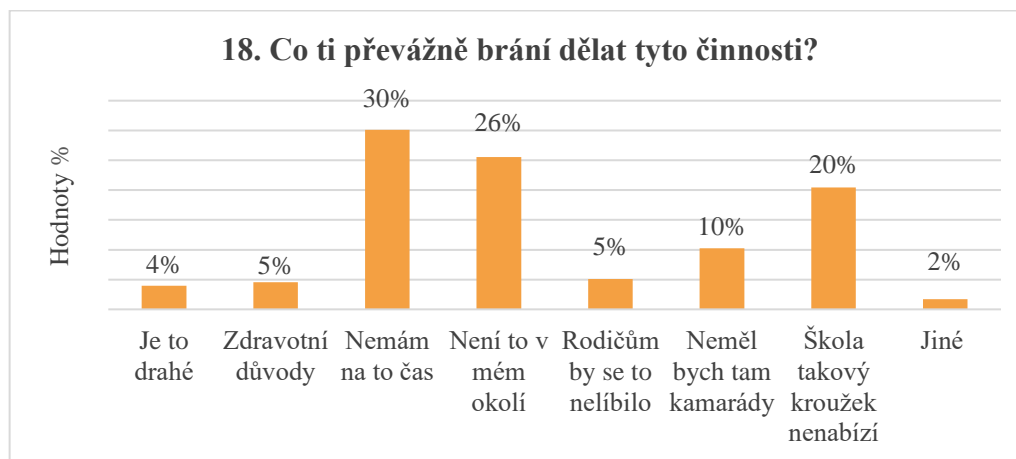
(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Důvody nevykonávání žádaných aktivit

Předchozí výsledky z otázky číslo 17 nastínily, že mezi největší příčiny nerealizování vysněných pohybových aktivit bude patřit dostupnost. Celkem 46 % dotazovaných (26 % *Není to v mém okolí*, 20 % *Škola takový kroužek nenabízí*) má pocit, že dostupnost některých pohybových aktivit je ve výběru omezuje. Dalších 30 % (53 žáků) nabývá dojmu, že na další pohybové aktivity už nemají čas. Na základě předchozích zjištění může taková odpověď působit, spíše jako výmluva. Vedou k tomu výsledky ze dvou otázek.

- 1) Ani 50 % dětí se neúčastní pohybových kroužků, které škola nabízí.
- 2) Ani 40 % dětí nepreferuje organizované pohybové aktivity, což může být výsledkem toho, že organizované pohybové aktivity nenavštěvují.

Je potřeba ale vzít v potaz, že více jak polovina dotazovaných dětí pochází z vesnic, s čímž je spjaté také více práce okolo domu a na zahradách. Navíc pohybové kroužky nepatří mezi jediné zájmy dětí. Nesmí dojít k opomíjení i jiných zájmových kroužků, kterými mohou být například pěvecké, výtvarné, vzdělávací kroužky, hry na hudební nástroj aj. Strach o to, že by se stejné pohybové aktivitě nevěnoval některý z jejich kamarádů, má 18 dětí. Kvůli obavám z názoru rodičů se nevěnuje 5 % dětí svým vytouženým zájmům. Finanční důvody uvedly 4 % dotazovaných dětí mladšího školního věku.



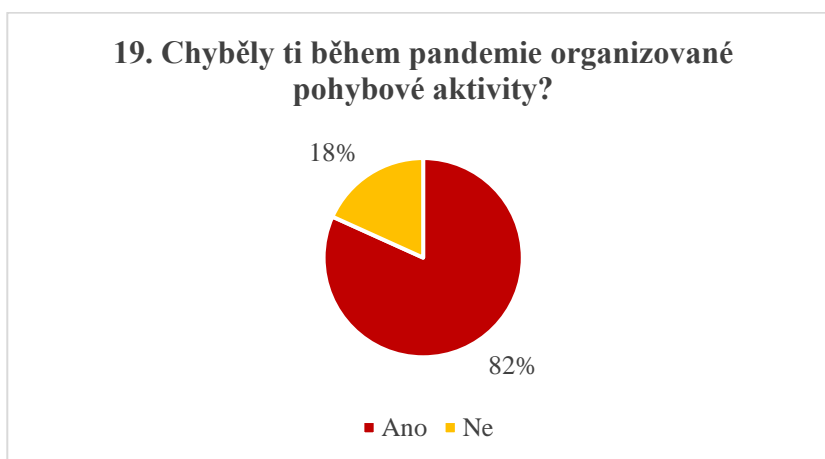
Obr. 18 Důvody nevykonávání žádaných PA

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

Absence pohybových aktivit během pandemie

Tato otázka měla za úkol zjistit, jak si děti vedly během vládních opatření proti covid-19. Vzhledem k tomu, že řízené volnočasové aktivity nebylo možné realizovat, byly děti odkázány pouze na pohyb, který byl v rámci neorganizovaných aktivit. Řada výzkumů potvrzuje, že kvůli pozastavení pohybových organizovaných činností a chybějícím hodinám tělesné výchovy děti zlenivěly. Většinu času trávily za obrazovkami počítačů a sportovním aktivitám nevěnovaly příliš velkou pozornost.

Milým ukazatelem je, že 82 %, tedy 121 dotazovaných, organizované pohybové aktivity chyběly. Pozitivní domněnkou může být, že se zbylých 12 % nevěnuje organizovaným sportům a přednost dávají neřízeným aktivitám, kterými jsou například procházky, běh, jízda na kole a jiné. Vyskytuje se zde ale také možnost, že někteří dotazovaní neměli a nemají o pohybové aktivity zájem.



Obr. 19 Absence PA během pandemie

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

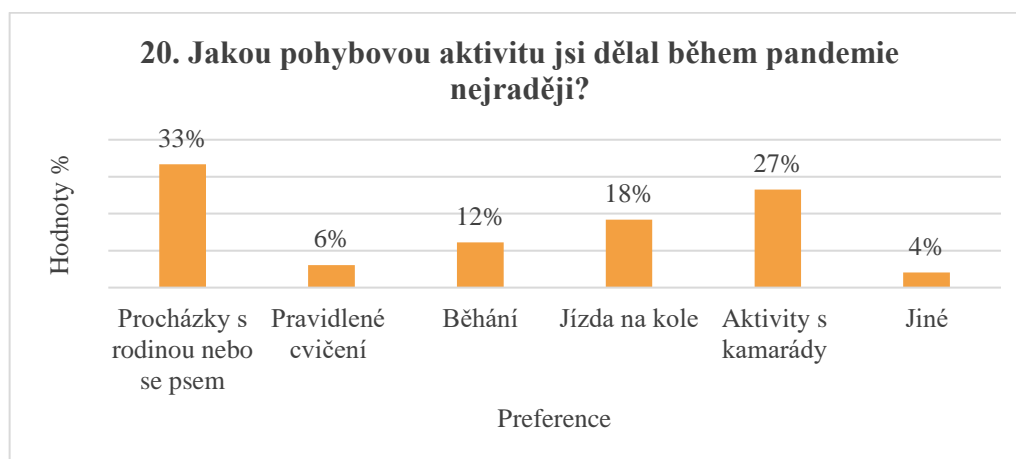
Preference pohybových aktivit během pandemie

Poslední otázka měla za úkol zjistit preference vykonávaných sportů během pandemie covid-19. Žáci měli na výběr z neřízených sportovních aktivit, na jejichž vykonávání neměla tato doba vliv. Nejvíce děti volily možnost *Procházky s rodinou nebo se psem*, což bylo také nejvíce předpokládáné. Během této aktivity totiž nemusely rodiny přijít do kontaktu s cizími osobami a byl to jeden z mála způsobů, jak společně trávit volný čas. Stejně odůvodnění můžeme shledávat ve volbě *Jízda na kole*, kterou

zvolilo dalších 18 %. Možnost *Aktivity s kamarády* si vybralo 39 dotazovaných – 12 %, čímž si vysloužila druhé místo.

Běhání bylo oblíbené mezi 18 dětmi – 12 %, pravidelnému cvičení (např. pomocí online videí) se věnovalo pouze 9 dotazovaných – 6 %.

Přitom je v této době cvičení podle videí na YouTube velmi oblíbené. Online pohybové lekce, které jsou zdarma dostupné, jsou v posledních letech čím dál více vyhledávané a dospělým pomáhají s aktivním pohybovým životem. Za tak nízkým výsledkem u této kategorie stojí zřejmě to, že jsou určena převážně pro mládež a dospělé. Stojí za zvážení, zda-li by nebylo vhodné touto formou pohybu motivovat i děti základních škol. Zde ale může nastat rozdíl mezi dětmi a dospělými v tom, že děti preferují týmové pohybové aktivity v kolektivu, zatímco pro řadu dospělých je komfortnější cvičit, když se na ně nikdo nedívá.



Obr. 20 Preference PA během pandemie

(Vlastní zpracování na základě získaných dat, 2022)

5 Shrnutí

Praktická část diplomové práce zkoumala preference pohybových volnočasových aktivit u žáků na 1. stupni třech základních škol v okrese Žďár nad Sázavou. Jednalo se o Základní školu Hany Benešové Bory, Základní školu Křižanov a Základní školu Radostín nad Oslavou. Před samotným šetřením byl formulován hlavní cíl, na který navazovaly další tři dílčí cíle. Na tyto cíle byly navázány průzkumné otázky. Pátá kapitola se pokusí o zodpovězení vytyčených průzkumných otázek. K tomu budou nápomocné výsledky dotazníkového šetření.

1. Jaké realizované volnočasové pohybové aktivity jsou mezi žáky mladšího školního věku nejvíce a nejméně preferované?

Odpověď na tuto otázku zprostředkovávají v dotazníkovém šetření otázky č. 5 a č. 6. Nejvíce respondentů preferuje fotbal, což je nejspíš zapříčiněno tím, že se v každé lokalitě nachází fotbalový klub. Bory, Křižanov i Radostín nad Oslavou nabízí dětem fotbalové hřiště a ty se během roku účastní několika přátelských utkání. Druhou nejčastěji preferovanou aktivitou je jízda na kole a florbal. I tyto dvě aktivity jsou zřejmě tolik oblíbené vzhledem k prostředí. Také běh, procházky s rodinou, kamarády či domácími mazlíčky mají u dětí velkou oblibu.

Dále se jedná o gymnastiku, hasičské soutěže, vodní sporty, bruslení, lyžování atd. (podrobné výsledky na stranách 44 až 48).

Nejméně preferovanými aktivitami u dětí na 1. stupni základních škol jsou basketball a softball. To je zřejmě výsledkem toho, že se nejedná o běžně vykovávaný sport v České republice, není tak častou náplní hodin tělesné výchovy a v okolí se nenachází žádný volnočasový pohybový kroužek se zaměřením na tyto aktivity. Mezi další ne příliš oblíbené sporty spadají párové sporty: tenis, stolní tenis, squash a badminton. Celkově však nelze posoudit, zda žáci více preferují individuální či týmové sporty. To by mohlo být předmětem dalších průzkumů.

2. Jaký rozdíl se nachází v preferencích volnočasových pohybových aktivit mezi žáky v souvislosti s jejich pohlavím?

Celkově dochází mezi preferencemi dívek a chlapců k velkým rozdílům u fotbalu, gymnastiky, rytmických a tanečních sportů, ledního hokeje, jógy nebo jezdeckví na koni. Tyto výsledky však byly poměrně předvídatelné a k podobným zjištěním došlo i v rámci jiných kvalifikačních prací.

U chlapců došlo vzhledem k počtu odpovědí k poměrně přesvědčivým výsledkům. Ti nejvíce preferují fotbal, který je celosvětově považován spíše za mužský sport. Současná doba se ale tento názor snaží vyvrátit, čímž se fotbal nestává ryze mužským koníčkem. Druhou velice preferovanou aktivitou je florbal. Dalšími oblíbenými sporty jsou běh a jízda na kole, házená/miniházená, procházky či atletika.

U dívek nenastalo v žádné z odpovědí tak vysokých výsledků. Dívčí hlasy byly rozmístěny do vícero možností, což nám naznačuje, že jsou dívky otevřenější různorodým pohybovým aktivitám. Oblíbenými pohybovými aktivitami u dívek se staly procházky, běh, jízda na kole a gymnastika. Dále mají dívky v oblíbenosti vodní sporty, bruslení či florbal. Rozpracovanější výsledky se nachází na straně 46, tabulka č. 2.

3. Jak se liší preference volnočasových pohybových aktivit v souvislosti s lokalitou školy?

Preference pohybových volnočasových aktivit se v souvislosti s navštěvovanou školou příliš neliší. Patrné rozdíly zřejmě zapříčiňují volnočasové pohybové kluby, oddíly a kroužky nabízené školou a danou lokalitou.

Žáci z Borů nejvíce preferují fotbal, florbal, atletiku, miniházenou a běh. Nejméně realizovanými aktivitami se ukázaly párové sporty (tenis, stolní tenis, squash, badminton), jezdeckví na koni, volejbal, jóga a zimní sporty (lyžování, snowboarding, lední hokej).

Dotazovaní z Radostína nad Oslavou nejvíce preferují jízdu na kole, poté běh, florbal, fotbal, hasičské soutěže, bruslení a procházky s rodinou nebo se psem. Na posledních příčkách se umístily párové sporty, baseball, jezdeckví či atletika.

V Křižanově žáci čtvrtých a pátých tříd nejčastěji volili běh, jízdu na kole, florbal, fotbal a zimní sporty. U dotazovaných z této školy se projevíly minimální preference v bojových sportech, baseballu, józe, basketballu, házené, hasičských soutěžích aj. Podrobnější zpracování na straně 47, tabulka č. 3.

V případě pokusu o porovnání preferencí mezi těmito vybranými školami dojde k zjištění, že většina vysoce i nízce umístěných pohybových aktivit se shoduje. Výraznější rozdíl se nabízí např. na základní škole v Borech, kde žáci oproti ostatním školám často volili atletiku a házenou/miniházenou. Takový výsledek bude zřejmě důsledkem sportovních kroužků miniházené a atletiky, které nabízí škola. Další rozdíl se nachází v oblíbenosti bruslení či hasičských soutěží, které jsou u dětí z Radostína nad Oslavou poměrně oblíbené, avšak u zbylých škol nenašly takové zalíbení. U preferencí dětí z Křižanova stojí za zmínění obliba lyžování a snowboardingu, která se na ostatních školách příliš neprokázala.

5. O jaké aktivity, mimo aktuální nabídku, projeví děti mladšího školního věku zájem.

Dotazovaní žáci ze čtvrtých a pátých tříd jeví největší zájem o ježdění na koni, které bylo voleno především dívkami. Druhou nejčastěji volenou aktivitou jsou bojové sporty, o které mají zájem z velké části chlapci z Borů a z Křižanova. Mezi další žádané pohybové činnosti patří běh, florbal, vybíjená, lední hokej, basketball, posilovací cvičení, volejbal, gymnastika, střelecký kroužek aj. Přesnější výsledky jsou zobrazeny na straně 59, obrázkem č. 17, tabulkou č. 5 a č. 6.

Respondenti naopak příliš nejeví zájem o rytmické a taneční sporty, které nabízí na každé z dotazovaných základních škol. Zájmu se nedočkaly ani párové sporty (tenis, stolní tenis, squash, badminton), které se v celkovém žebříčku všech preferencí umístily na spodních pozicích.

6 Závěr

V diplomové práci s názvem „*Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ*“ představuji takové pohybové aktivity, které jsou dětmi mladšího školního věku vykonávány a preferovány.

V teoretické části práce byl po úvodním seznámením s obsahem a cílem práce charakterizován pojem volný čas, jeho funkce a faktory, které ovlivňují trávení volného času dětí a mládeže. Byl zde charakterizován vývoj jedince mladšího školního věku, dále došlo k seznámení s pojmem pohybová aktivita, různými druhy rozdělení a faktory, které pohybovou aktivitu ovlivňují. Také zde jsou zmíněné zdravotní benefity, které pohyb přináší a aktivity, které jsou vhodné pro děti mladšího školního věku. Uvedeny jsou zdroje a prevence dětské obezity, která zásadně ovlivňuje život člověka. V kapitole, která je zaměřena na pojem preference, jsou uvedeny některé, doposud zjištěné, výzkumy zabývající se preferencemi pohybových aktivit.

Poslední kapitola teoretické části se věnuje zmapování pohybových volnočasových činností nabízených školami a lokalitami, z nichž pochází respondenti, kteří byli nápomocní při průzkumné části.

Průzkumná část se zabývala preferencemi a realizací volnočasových aktivit u dětí mladšího školního věku. Průzkum byl uskutečněn pomocí online dotazníku na třech základních školách, které se nachází v okrese Žďár nad Sázavou. Získaná data ukázala preference realizovaných i doposud nerealizovaných pohybových volnočasových aktivit. Vyskytovaly se zde doplňující otázky, které nám pomohly přiblížit vztah dětí k volnočasovým pohybovým aktivitám. Například bylo zjišťováno, s kým dotazovaní nejraději činnosti provozují, jak často se pohybovým aktivitám věnují, kdo se podílel na výběru či důvody, proč se pohybové aktivitě věnují. V dotazníku se nacházely také rozšiřující otázky zaměřené na pohyb dětí během pandemie covid-19.

Ke splnění hlavního cíle i dílčích cílů výzkumné části byly zvoleny průzkumné otázky. Všechny cíle, které byly pro průzkum stanoveny, byly splněny. Výsledky získaných dat byly pro lepší přehlednost znázorněny pomocí procent do grafů a tabulek.

Doporučení pro praxi

Výsledky práce poukazují na některé nedostatky, které by mohly být nápomocné k rozvoji pozitivního vztahu mezi dětmi a pohybem.

1. Zahájit výstavbu dalších cyklostezek v lokalitě Žďár nad Sázavou, neboť děti prokazují značně vysoký zájem o cyklistiku, běh a inline bruslení.
2. Věnovat větší pozornost zapojení dětí a mládeže do sportovních oddílů a volnočasových pohybových kroužků.
3. Provádět pravidelné průzkumy u žáků základních škol, které by daly jasně najevo, o které zájmové pohybové činnosti jeví zájem.
4. Rozšířit nabídku o zájmové pohybové kroužky, nabízené školou i lokalitou, snažit se zvolit takové kroužky, o které jeví děti zájem.
5. Zvážit podpoření pohybových činností, které se na jednotlivých školách ukázaly jako preferované či žádané (bojové sporty, jezdectví na koni, gymnastika apod.).
6. Aktivně se zapojit do aktivit, které podporují děti k pohybu a které dětem nastíní různorodost a netradičnost sportovních činností (různé projekty – Sportuj ve škole, Děti na startu, Trenéři ve škole; besedy se sportovci aj.).
7. Rodiče i učitelé by se měli snažit o větší motivaci dětí k volnočasovým pohybovým aktivitám.
8. Rodiče by měli dohlížet na to, aby jejich dítě trávilo aktivně volný čas a být jim (nejen) ve sportu vzorem. Učitel by též měl sloužit jako vzor pro své žáky.

Starostům a ředitelům škol budou nabídnuty výsledky průzkumného šetření. Pevně věřím, že získané informace či výsledky šetření přispějí k dalším průzkumům či inovacím, které by mohly být nápomocné pro rozvíjení pozitivního vztahu dětí k pohybu.

Seznam použitých zdrojů

- BALLNIK, Peter. *Knihy pro tatínky dětí od 3 let*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3537-5.
- BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2017. 978-80-246-3462-3.
- Český statistický úřad. (n. d). *Charakteristika okresu Okres Žďár nad Sázavou* [online]. ČSÚ, Praha: ©2003. [cit. 25.1.2022]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/13-6121-03--1__charakteristika_okresu_a_vyvoj_sidelni_struktury
- DOBŘÝ, Lubomír a HENDL, Jan a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka a kol. *Tělesná výchova na I. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- FIALOVÁ, Dana. *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD, 2013. ISBN 978-80-7392-224-5..
- FRÖMEL, Karel, NOVOSAD, Jiří a SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 80-7067-945-X.
- GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici....zdravé,šťastné, šikovné*. Grada, 2007. ISBN 80-247-2134-1.
- HARDMAN, Adrienne E. a STENSEL, David J. *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. London: Routledge, 2009. ISBN 978-0415421980.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- HORSKÁ, Viola. *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2450-8.
- HÁJEK, Bedřich , HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času, současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.
- KERN, Hans a kol. *Přehled psychologie*. Portál, 2000. 978-80-262-0871-6.
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. 978-80-7315-223-9.
- KOSOVÁ, Denisa. *Preference a možnosti využití nabídky pohybových aktivit dětí a mládeže ve volném čase v Rychnově nad Kněžnou*. Univerzita Hradec Králové, 2015. Bakalářská práce.
- KRAUS, Blahoslav a kol. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.

- KUDLÁČEK, Michal a FRÖMEL, Karel. *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3128-4.
- KUDLÁČEK, Michal. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí - regionální komparativní studie*. Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, 2015.
- KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
- LANDA, Pavel a LIŠKOVÁ, Jitka. *Rekreační cyklistika*. místo neznámé: Grada, 2004. ISBN 80-247-0726-8.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- MARINOV, Zlatko a kol. *S dětmi proti obezitě*. místo neznámé: IFP Publishing, 2011. ISBN 978-80-87383-09-4.
- MARINOV, Zlatko a PASTUCHA, Dalibor a kol. *Praktická dětská obezitologie*. Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4210-0.
- MÁČEK, Miloš a RADVANSKÝ, Jiří. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
- Městys Křižanov. *Služby a Organizace, Organizace a spolky* [online]. Křižanov: ©2011. [cit. 12.12.2021]. Dostupné z: <https://www.krizanov.cz/>
- Městys Radostín nad Oslavou. *Organizace a spolky* [online]. ©2018. [cit. 12.12.2021]. Dostupné z: <https://www.radostinnadoslavou.cz/organizace-a-spolky>
- MUŽÍK, Vladislav a SÜSS, Vladimír. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
- MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole - příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
- Obec Bory. *O obci* [online]. Bory: ©2015. [cit. 12.12.2021]. Dostupné z: <https://www.bory.cz/obec-bory/o-obci>
- OPACHOWSKI, Horst. *Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 1976. ISBN 978-38-1001-563-1..
- PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PERIČ, Tomáš a BŘEZINA, Jan. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent, Průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada, 2019. 978-80-271-0527-4.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. PRAHA: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. [cit. 8. 12. 2021]. MŠMT, Praha: ©2021. [cit. 18.1.2022]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

RYCHTECKÝ , Antonín a TILINGER, Pavel. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.

SLEPIČKA, Pavel, HÁTLOVÁ, Běla a HOŠEK, Václav. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80- 246-1039-6..

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav : Presstempus, 2004. 80-903350-2-0.

SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.

ŠVP: Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání. *ZŠ a MŠ Hany Benešové Bory* [online]. ©2013. [cit. 13.1.2022] Dostupné z: https://www.zsbory.cz/userfiles/file/zs/dokumenty/SVP_cast%20I.pdf

ŠKOPEK, Martin. *Nordic walking*. Brno : Grada, 2010. 978-80-247-3242-8.

TREML, Josef. *Lyžování dětí*. místo neznámé : Grada, 2004. ISBN 80-247-0682-2.

VLČEK, Milan. *Preference a stav realizace pohybových aktivit ve volném čase dětí a mládeže v Úpici*. místo neznámé : Univerzita Hradec Králové, 2016. Diplomová práce.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie, dětství a dospívání*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

World Health Organization. *Physical activity* [online]. Copenhagen, WHO: ©2020. [cit. 20.1.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

ZŠ a MŠ Bory. *Výroční zprávy: Výroční zpráva 2020-2021* [online]. ©2021. [cit. 21.1.2022]. Dostupné z: <https://www.zsbory.cz/dokumenty-zs/>

ZŠ Křižanov. *Výroční zprávy, Výroční zpráva 2019-2020* [online]. ©2020. [cit. 25.1.2022]. Dostupné z: <https://www.zskrizanov.cz/zakladni-skola/dokumenty>

ZŠ a MŠ Radostín nad Oslavou. *Výroční zprávy: školní rok: 2020–2021* [online]. ©2021. [cit. 25.1.2022]. Dostupné z: <https://www.skolaradostinno.cz/vyrocní-zprava/>

Seznam zkratk

ČR – Česká republika

ČSÚ – Český statistický úřad

FC – Football Club

PA – Pohybová aktivita

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

SK – Sportovní klub

ŠVP – Školní vzdělávací program

TJ – Tělovýchovná jednota

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

Seznam obrázků

Obr. 1 Škola	42
Obr. 2 Věk respondentů	43
Obr. 3 Pohlaví respondentů.....	43
Obr. 4 Vykonávání pravidelné PA.....	44
Obr. 5 Nejčastěji vykonávané PA	45
Obr. 6 Nejvíce preferované PA.....	48
Obr. 7 Četnost vykonávání PA	49
Obr. 8 Pomoc při výběru PA.....	50
Obr. 9 Důvody vykonávání PA.....	51
Obr. 10 Preference individuálních aktivit	52
Obr. 11 Preference týmových aktivit	53
Obr. 12 Preference PA dle ročního období	54
Obr. 13 Preference PA dle organizovanosti.....	55
Obr. 14 Spoluúčast při vykonávání PA.....	56
Obr. 15 Využívání školních pohybových kroužků a dětmi.	56
Obr. 16 Preference školních pohybových kroužků	58
Obr. 17 Preference žádaných PA	59
Obr. 18 Důvody nevykonávání žádaných PA	62
Obr. 19 Absence PA během pandemie	63
Obr. 20 Preference PA během pandemie	64

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Zkoumaný soubor	Chyba! Záložka není definována.
Tabulka 2 - Preference PA v rámci pohlaví	46
Tabulka 3 - Preference PA v rámci ZŠ	47
Tabulka 4 - Využívání školních pohybových kroužků na ZŠ	57
Tabulka 5 - Preference žádaných PA v rámci pohlaví	60
Tabulka 6 - Preference žádaných PA v rámci ZŠ	61

Seznam příloh

Příloha A – E-mail ředitelům	I
Příloha B – Dotazník	II

Příloha A – E-mail ředitelům

Vážený pane řediteli,

moje jméno je Alena Hlaváčová a jsem studentkou posledního ročníku oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové.

Ráda bych Vás poprosila o pomoc, při mé diplomové práci, která má název Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ.

Cílem mé diplomové práce je zjistit na základě dotazníkového šetření preference a zájem o pohybové volnočasové aktivity u dětí mladšího školního věku. Déle pak vyhodnotit a porovnat zájem o dané aktivity s možnostmi volnočasových aktivit, nabízených danou školou či obcí.

Výzkum bude prováděn na základních školách okresu Žďár nad Sázavou. Vzhledem k pandemii se výzkumu zúčastní pouze **žáci čtvrtých a pátých tříd**. Proto se na Vás obracím s prosbou, zdali by bylo možné získat prostřednictvím mého dotazníku údaje, týkající se této konkrétní skupiny jedinců.

Dotazník je **formou on-line**, prostřednictvím společnosti: **Microsoft Forms** a je samozřejmě **zcela anonymní**. Žákům zabere přibližně **10 minut**.

Chápu a respektuji, že v momentální covidové situaci není dobré, abych žáky navštívila během výuky a vyplnila si s nimi dotazník sama. Přesto bych ale velice ocenila, kdyby žáci mohli vyplnit dotazník v rámci některé z vyučovacích hodin (v případě vyplňování doma se mi nedostane potřebný počet odpovědí zpět). S učiteli čtvrtých a pátých tříd Vaší školy se ráda spojím a pošlu jim potřebné informace.

Výsledky dotazníkového šetření Vám samozřejmě mohu dát k dispozici. Věřím, že by Vám mohly být nápomocné k rozvíjení zájmu o pohyb a sport u žáků.

Zde přikládám dotazník k nahlédnutí a doufám, že bude možné získat Váš souhlas k získání údajů od vybrané skupiny jedinců. <https://forms.office.com/r/yFUt7BHDgt>

Předem mnohokrát děkuji za Váš čas a ochotu.

Alena Hlaváčová

Preference pohybových volnočasových aktivit u dětí na 1. stupni ZŠ

Ahoj holky a kluci,

*jmenuji se Alena Hlaváčová, studuji Učitelství pro 1.stupeň ZŠ na Univerzitě Hradec Králové.
Prosím tě o několik odpovědí na mé otázky, které se týkají tvého pohybu. Ty mi pomohou zjistit,
jaké pohybové aktivity preferuješ (máš nejraději) a co dalšího by mohla tvoje škola nabízet.*

*Dotazník je anonymní/ nikde ho není třeba podepisovat a žádná odpověď není špatně.
Pokud není uvedené v otázce jinak, vyber vždy jen jednu možnost.*

*Předem děkuji za tvé odpovědi, které mi pomohou zpracovat moji diplomovou práci s názvem
Preference volnočasových pohybových aktivit u dětí na 1.stupni ZŠ.*

Děkuji za spolupráci.

* Povinné

1. Kterou školu navštěvuješ? *

- ZŠ Hany Benešové a Mateřská škola Bory
- ZŠ a MŠ Radostín nad Oslavou
- ZŠ a MŠ Křižanov

2. Kolik ti je let? *

- 9
- 10
- 11
- 12

3. Jakého jsi pohlaví? *

- Dívka
- Chlapec

4. Věnuješ se PRAVIDELNĚ nějaké pohybové aktivitě? *

Ano

Ne

5. Jakým pohybovým aktivitám se pravidelně věnuješ? (max. 3) *

Atletika

Baseball, softball

Basketbal

Běh

Bojové sporty (box, judo, karate, kung-fu,...)

Bruslení, kolečkové bruslení

Florbal

Fotbal

Gymnastika

Hasičské soutěže

Házená

Jízda na kole

Jezdectví na koni

Jóga

Lední hokej

Posilovací cvičení

Procházky s rodinou, se psem

Sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboarding, biatlon

Střelecký kroužek, NERF kroužek,...

Tenis, stolní tenis, squash, badminton

Vodní sporty (plavání, vodní pólo, skoky do vody)

Volejbal

Vybíjená

Rytmické a taneční sporty (balet, mažoretky, aerobic, moderní tance, zumba,...)

6. Vyber JEDNU nejoblíbenější pohybovou činnost a napiš ji sem: *

7. Jak často se této činnosti věnuješ? *

- 1x měsíčně
- Párkrát do měsíce
- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x - 4x týdně
- Každý den

8. Kdo ti pomohl s výběrem aktivity? *

- Nikdo - vybral jsem si ji sám
- Rodiče
- Kamarádi
- Někdo jiný

9. Vyber důvod, proč se této pohybové aktivitě věnuješ: *

můžeš vybrat více odpovědí

- Baví mě to
- Prospěje to mému zdraví
- Rodiče to dělají také
- Chtějí to rodiče
- Kvůli kamarádům
- Láká mě úspěch, chci vyhrát
- Jiný důvod

10. Seřad' individuální sporty podle oblíbenosti: *

(1. - nejoblíbenější, 5. - nejméně oblíbená)

Plavání

Tenis, stolní tenis

Cyklistika

Atletika

Lyžování (sjezdové, běžecké, snowboarding)

11. Seřad' týmové sporty podle oblíbenosti: *

(1. - nejoblíbenější, 5. - nejméně oblíbená)

Fotbal

Házená

Florbal

Vybíjená

Basketbal

12. Jaké pohybové aktivity preferuješ? *

- Letní (fotbal, cyklistika, plavání, běh, tenis, halové aktivity,...)
- Zimní (Sjezdové lyžování, běh na lyžích, bruslení, lední hokej,...)

13. Máš raději organizované nebo neorganizované aktivity? *

- Organizované (pod dohledem trenéra, odborníka, učitele – fotbal, hokej, aerobik, ...)
- Neorganizované (sám, s kamarády, s rodinou – jízda na kole, běh, pěší turistika, ...)

14. S kým nejraději sportuješ? *

- Sám
- S rodiči, sourozenci
- S kamarády
- S někým jiným

15. Využíváš pohybové kroužky, které ti nabízí škola? *

- Ano
- Ne

16. Pokud ano, jaké?

17. Vyber pohybové aktivity, které bys rád dělal, ale zatím je neděláš: (max. 3) *

- Atletika
- Baseball, softball
- Basketbal
- Běh
- Bojové sporty (box, judo, karate, kung-fu,...)
- Bruslení, kolečkové brusle
- Florbal
- Fotbal
- Gymnastika
- Hasičské soutěže
- Házená
- Jízda na koni
- Jóga
- Lední hokej
- Posilovací cvičení
- Procházky s rodinou, se psem
- Sjezdové lyžování, běžecké lyžování, snowboarding, biatlon
- Střelecký kroužek, NERF kroužek,...
- Tenis, stolní tenis, squash, badminton
- Vodní sporty (plavání, vodní pólo, skoky do vody)
- Volejbal
- Vybíjená
- Rytmické a taneční sporty (balet, mažoretky, aerobic, moderní tance, zumba,...)
- Jiné

18. Co ti převážně brání dělat tyti činnosti? *

můžeš vybrat více odpovědí

- Je to drahé
- Zdravotní důvody
- Nemám na to čas
- Není to v mém okolí - je to od nás moc daleko
- Škola takový kroužek nenabízí
- Rodičům by se to nelíbilo/nechtějí, abych se tomuto sportu věnoval
- Neměl bych tam kamarády
- Jiné

19. Chyběly ti během pandemie organizované pohybové aktivity? *

- Ano
- Ne

20. Jakou pohybovou aktivitu jsi dělal během pandemie nejraději? *

- Procházky s rodinou nebo se psem
- Pravidelné cvičení (např. podle YouTube)
- Běhání
- Jízda na kole
- Aktivity s kamarády (na hřišti, v přírodě,...)
- Jiné