

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravotní výchovy**

**Bakalářská práce**

Dana Zymová

Přírodopis se zaměřením na vzdělávání a výchova ke zdraví se zaměřením  
na vzdělávání

**Vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 20. 6. 2017

Dana Zymová

Děkuji RNDr. Kristíně Tománkové, PhD. za odborné vedení bakalářské práce, trpělivost a cenné rady, které mi poskytovala během psaní. Dále bych ráda poděkovala vedení školy a učitelům Základní školy Holečkova 10 a Tererovo náměstí 1 v Olomouci za ochotu při realizaci výzkumného šetření. Také bych ráda poděkovala své rodině za podporu během celého studia.

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| Úvod .....   | 6  |
| 1 Teoretické poznatky .....  | 7  |
| 1.1 Obecná charakteristika období dětství a dospívání .....              | 7  |
| 1.1.1 Charakteristika předškolního věku .....                            | 7  |
| 1.1.2 Charakteristika mladšího školního věku .....                       | 8  |
| 1.2 Starší školní věk .....  | 9  |
| 1.2.1 Somatický vývoj .....  | 10 |
| 1.2.2 Psychický vývoj .....  | 11 |
| 1.2.3 Sociální vývoj .....   | 12 |
| 1.3 Pohyb a pohybová aktivita .....                                      | 15 |
| 1.3.1 Pohyb jako přirozená potřeba dítěte .....                          | 17 |
| 1.3.2 Školní pohybové aktivity .....                                     | 19 |
| 1.3.3 Mimoškolní pohybové aktivity .....                                 | 22 |
| 1.3.4 Přiměřenost pohybu vzhledem k věku .....                           | 23 |
| 1.3.5 Benefity pohybových aktivit .....                                  | 26 |
| 1.3.6 Psychické a sociální benefity pohybu u starších školáků .....      | 27 |
| 1.4 Životní styl .....   | 29 |
| 1.4.1 Pohybová aktivita – nedílná součást zdravého životního stylu ..... | 31 |
| 1.4.2 Životní styl dětí .....  | 31 |
| 1.4.3 Výchova ke zdraví .....  | 32 |
| 1.4.4 Projekty na podporu zdraví .....                                   | 33 |
| 2 Cíle a hypotézy .....  | 34 |
| 3 Metodika práce .....   | 35 |
| 3.1 Charakteristika souboru .....  | 35 |
| 3.2 Metodika výzkumu .....   | 36 |
| 4 Výsledky a diskuse .....   | 37 |

|   |    |
|---|----|
| 4.1 Pravidelnost pohybu u sledovaných žáků .....  | 37 |
| 4.2 Mezilidské vztahy u sledovaných žáků .....  | 38 |
| 4.3 Komunikační schopnosti u sledovaných žáků .....   | 45 |
| 4.4 Sebehodnocení sledovaných žáků ve vztahu ke školnímu prostředí<br>a nárokům na žáka ..... | 54 |
| 4.5 Životní spokojenost sledovaných žáků .....  | 61 |
| Závěr .....   | 69 |
| Souhrn .....  | 71 |
| Summary .....   | 72 |
| Referenční seznam .....   | 73 |
| Seznam příloh .....   | 77 |

## Úvod

Dnešní moderní doba nám přináší mnoho vymožeností, které si předchozí generace nedokázali ani představit. Mnohé manuální práce za nás převzala moderní technika. Pokud se potřebujeme někam dopravit, nestrávíme spoustu času cestováním, neboť před bytem každého z nás je zaparkován automobil, který nás dopraví v relativně krátkém čase kamkoliv. Spoustu běžných denních činností můžeme zařídit díky internetu, aniž bychom museli vykonat jakýkoliv pohyb. Chtělo by se říct, že dnešní doba je proti minulosti dokonalá, a že díky usnadnění spousty činností získáme čas, který můžeme věnovat rodině a svým zájmům. Bohužel zcela tak to není. Právě díky těmto vymoženostem nám ubyla přirozená pohybová aktivita a začal u nás převládat sedavý životní styl, který se negativně projevuje na našem tělesném i duševním zdraví.

Mnohé odborné studie dokazují, že tento negativní trend se neprojevuje pouze u dospělých, ale i u dětí. Dříve bylo zcela běžné vidět venku děti hrající si nejrůznější pohybové hry. Dnes sice také vidíme venku skupinky dětí, ale většina z nich má v ruce mobil, na kterém si hraje hry virtuální a ne jinak je tomu i doma, kde děti tráví většinu svého času u počítače. To samozřejmě není chyba dětí, ale především rodičů, kteří se nesnaží vést děti k pohybu. Přitom je všeobecně známo, že pravidelný pohyb je důležitý v každém věku a je významný nejen pro zachování tělesného zdraví, ale i duševní a sociální pohody. Stejně tak je známo, že děti mají pohyb rády. Proto je důležité poskytnou jim co nejvíce podnětů již od nejútlejšího dětství, aby jim láska k pohybu vydržela co nejdéle a pohyb se tak stal jejich celoživotní vášní a radostí.

Bakalářská práce „Vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte“ je zaměřena na to, jak pravidelný pohyb ovlivňuje psychiku dítěte a jeho sociální vývoj. V teoretické části je stručně charakterizován vývoj dítěte předškolního a mladšího školního věku vzhledem k psychickému, pohybovému a sociálnímu vývoji a vývoj dítěte v období staršího školního věku, které je předmětem výzkumu praktické části. Dále je zde charakterizován pohyb, pohybová aktivita a životní styl. Praktická část, která je zpracována na základě dotazníků, nás seznámí s výsledky a závěry, které z nich vyplývají.

# 1 TEORETICKÉ POZNATKY

## 1.1 Obecná charakteristika období dětství a dospívání

Dětství charakterizuje vývojovou etapu lidského jedince od narození po dospělost. Dělí se na období novorozenecké (6 týdnů po narození), kojenecké (od konce 6. týdne do 1 roku), batolecí (1-3 roky), předškolní věk (3-6 let) a mladší školní věk (od 6-7 do 11-12 let). Dále následuje období dospívání, které považujeme za přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Dospívání (10-22 let) lze rozdělit do tří fází. Na prepubertu, pubertu a adolescenci. Konec adolescence znamená vstup do dospělosti (Plevová, 2006).

První dvě fáze dospívání (prepuberta a puberta) zahrnují období, jehož začátek lze přibližně vymezit přechodem na druhý stupeň základní školy a jeho konec ukončením povinné školní docházky. V mnohých publikacích bývá proto označováno jako období staršího školního věku. Jak píše Říčan (2014), je to doba vlivem probíhajících hormonálních změn pro dětskou psychiku nesmírně náročná. Nejen, že se dítě vyrovnává s probíhajícími tělesnými a psychickými změnami, ale ke konci období se musí rozhodnout i o svém budoucím studiu.

Dětství a dospívání je považováno za nejdynamičtější část lidského života. Je to období, ve kterém si dítě osvojuje základní návyky, postoje a získává první zkušenosti s okolním světem. V žádné jiné životní etapě již nedochází k tak převratným změnám, ať již v duševním či fyzickém vývoji jedince a žádná jiná jej více neovlivní v budoucím životě.

K výraznému rozvoji sociálních a pohybových dovedností u dítěte začíná docházet během předškolního věku, kdy dítě nastupuje do mateřské školky.

### 1.1.1 Charakteristika předškolního věku

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Je to vývojová etapa, ve které dochází k spojení vrozených vlastností s výchovou a učením v mateřské škole, která vytváří základ „*k budoucí dospělé osobnosti*“ (Lisá, Kňourková, 1986, s. 174).

Charakteristickou činností a potřebou dítěte předškolního věku je hra a pohyb. Proto je ve spoustě odborných publikací toto období nazýváno „věkem hry“. Hra je pro

děti nejen zábavou, ale především díky ní dochází k rozvoji tvořivosti a představivosti. Prostřednictvím hry se dítě učí poznávat sebe i okolní svět. Díky hře se tak rozvíjí po stránce fyzické i psychické (Machová, 2016, s. 208).

Citový vývoj a chování předškoláka nejvíce ovlivňuje prostředí, ve kterém vyrůstá. V tomto věku mají děti přirozenou touhu po samostatnosti, chtějí být soběstačné, pomáhat rodičům v domácnosti. Je nezbytně nutné dítě v těchto aktivitách podpořit a ocenit, ne je odrazovat. „*Chování předškolního dítěte odráží lásku i důvěru, která v rodině panuje*“ (Lisá, Kňourková, 1986, s. 175).

Důležitým socializačním činitelem je pro předškolní dítě mateřská školka. Někteří rodiče zastávají názor, že pro dítě je až do zahájení školní docházky nejlepší domácí péče. Většina odborníků však s tímto názorem nesouhlasí a zdůrazňují, že alespoň poslední rok školky před nástupem do školy je pro budoucí vývoj důležitý. Touha hrát si nejen s rodiči, ale i s vrstevníky je v tomto věku přirozená. Dítě se učí poznávat povahové vlastnosti druhých dětí, učí se přizpůsobit jejich chování, spolupracovat, navazuje první přátelství. Pokud je o společnost dětí ochuzeno, navazuje hůře kontakty i v budoucnu a často zůstává mimo kolektiv dětí. To se negativně odráží na jeho psychické pohodě. Rodiče by se proto měli snažit, poskytnou svým dětem možnost hrát si s dětmi různých věkových kategorií. Příležitostí je i mimo školku nespočet: hřiště, zájmové kroužky,... Umožnit dítěti postupné osamostatňování je důležitým předpokladem jeho schopnosti komunikace s dětmi i cizími dospělými (Matějček, Pokorná 1998, s. 25; Dvořáková, 2009, s. 24)

### **1.1.2 Charakteristika mladšího školního věku**

Podle Plevové (2006) označujeme jako mladší školní věk období od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12, kdy se objevují první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy.

Říčan (2014, s. 145) ve své knize „Cesta životem“ uvádí: „*Mladší školní období je ve srovnání s tím, co předcházelo i co bude následovat, poměrně klidné, nebouřlivé a také šťastné*“. Vývojové změny neustále pokračují, ale probíhají plynulým, rovnoměrným tempem.

Nejvýraznější změnou je v tomto období zahájení povinné školní docházky. Dítě, které bylo zvyklé si především hrát, se musí naučit dělit svůj čas mezi povinnosti a hru.



Musí se začlenit do nového kolektivu spolužáků, přijmout nové autority. Tento přechod nebývá pro dítě jednoduchý (Machová, 2016, s. 213).

Mladší školní věk je považován za nejpříznivější období, co se týče získávání nových pohybových dovedností. Z těchto důvodů bývá právem označován jako „zlatý věk motoriky“. Perič (2012, s. 24-25) uvádí, že děti jsou v tomto věku schopny zopakovat nový pohyb, který je jim předveden na první pokus, případně po několika málo opakováních. V počátku období se ještě objevuje nejistota v koordinaci při složitějších pohybech, ale ta postupem času mizí. Děti v tomto věku ještě neumí hospodařit se silami, proto se snadno unaví. Na rozdíl od dospělých se však dokáží velmi rychle zregenerovat (Říčan, 2014, s. 147).

Rozvoj pohybových dovedností souvisí nejen s dozráváním orgánových soustav, ale velkou měrou jej ovlivňuje prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Ty, které jsou v nich podporovány a povzbuzovány, vykazují rychlejší pokroky. Dítě si již začíná uvědomovat své úspěchy i neúspěchy a porovnává se s ostatními. Spousta studií ukazuje, že tělesná zdatnost a obratnost často rozhoduje o oblíbenosti jedince ve skupině vrstevníků (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 120).

Významným místem socializace se stává škola, kde dítě navazuje kontakty se svými vrstevníky. V interakci s nimi získává nové sociální zkušenosti jako je nejen spolupráce a sounáležitost, ale i soutěživost a soupeřivost.

*„Období mladšího školáka je možno označit jako období extraverze, kolektivního života a vztahů.“* (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 111). V počátku školní docházky si dítě vybírá kamarády nahodile (koho zná z dřívějška, s kým sedí,...). Děti mají potřebu mít hodně kamarádů. Dochází k vytváření chlapeckých a dívčích skupinek. V tomto věku se většinou chlapci s dívkami vlivem odlišných zájmů a chování nepřátelí. Postupem času si však mimo skupinku vyberou jednoho kamaráda stejného věku a pohlaví. Tento kamarád jim bývá častěji bližší než sourozenec (Čačka, 2000, s. 179).

## **1.2 Starší školní věk**

Starší školní věk je z biologického hlediska považován za první fázi dospívání. Dospívání je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje již zmíněné období od staršího školního věku (tj. od 5-9 třídy) po adolescenci. Je to vývojový úsek, ve kterém dochází k velkým tělesným, psychickým a sociálním změnám.

Z biologického pohledu lze toto období označit jako životní etapu, která začíná prvními náznaky pohlavního zrání a končí dovršením pohlavní zralosti a ukončením růstu. Zcela přesně věkově toto období nelze vymezit vzhledem k individuálním vývojovým změnám jedinců. Zpravidla toto období vyznačujeme mezi 11-20 rokem. Jelikož dospívání je doba poměrně dlouhá a vývojové rozdíly na začátku a na konci obrovské, je tato doba dále členěna na pubescenci (starší školní věk) a adolescenci (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 142-143).

Starší školní věk neboli období pubescence je první fází dospívání, které trvá přibližně od 11-15 let, tedy během 2. stupně základní školy. Je to doba, ve které se dítě, vlivem hormonálních změn probíhajících v jeho organismu mění v dospělého člověka. Ve většině odborných publikací bývá toto období dále členěno na prepubertu a pubertu (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 142-143). Začátek prepuberty nemůžeme věkově přesně vymezit. Většina autorů uvádí její začátek mezi 10- 11 lety a konec mezi 12,5-13 lety u děvčat, u chlapců přibližně o rok později. Individuální rozdíly v počátku puberty jsou značné. Její nástup je ovlivněn dědičností, výživou a sociálními podmínkami. Začátek puberty dělíme na tři typy: akcelerovaný, průměrný a opožděný. Objeví-li se známky puberty u dívek před osmým rokem, u chlapců před desátým rokem, jedná se o předčasnou pubertu. Pokud se u dívek objeví po čtrnáctém roce a u chlapců po šestnáctém, jde o opožděnou pubertu (Machová, 2016, s. 226).

### **1.2.1 Somatický vývoj**

Charakteristickým znakem prepuberty je zrychlený růst, při kterém dochází především k prodlužování končetin a trupu. Nastává takzvaná druhá strukturální přeměna neboli období druhé vytáhlosti. Dítě může vyrůst až 10-12 cm za rok, což je o polovinu více než v předchozí vývojové etapě. U dívek nastává zrychlený růst dříve. Dochází k výrazné vývojové nerovnosti mezi pohlavími. Dívky bývají především na počátku staršího věku vyspělejší a vyšší než chlapci. Tyto rozdíly se začínají postupně vyrovnávat nástupem puberty u chlapců (Machová, 2016, s. 219). Vlivem zvyšující se produkce pohlavních hormonů se objevují druhotné pohlavní znaky. Začínají se projevovat výrazné rozdíly ve fyzickém vzhledu mezi pohlavími. Během prepuberty dochází k nerovnosti tělesného a psychického vývoje. Vývoj tělesný předstihuje psychický. Zrychlený růst způsobuje dočasné zhoršení koordinace pohybů, čímž se

snižuje fyzická výkonnost. Z biologického hlediska končí prepuberta u dívek nástupem menstruace, u chlapců prvními ranními polucemi.

Následující období puberty trvá zhruba do 15 let. Tělesný růst není již tak výrazný. Dochází k nárůstu svalové hmoty a tukové tkáně. Pohybová koordinace se zlepšuje. Velký význam má v tomto období tělesná zdatnost, která hraje významnou roli při utváření sebevědomí (Lisá, Kňourková, 1986 s. 202; Plevová, 2006, s. 38).

Růst postavy je u dívek kolem 16 let již téměř ukončen. Chlapci rostou přibližně o 2 cm ročně do 18 let. Psychomotorika je již dokonalá. Pohyby jsou zcela koordinované a plynulé. U některých jedinců ještě přetrvává citová nevyrovnanost (Machová, 2016, s. 222). Dochází k rozvoji dovedností vyžadujících hbitost a sílu, které se projevují zájmem o sport. Úspěchy ve sportu posilují kladné sebehodnocení dospívajícího (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 148).

### **1.2.2 Psychický vývoj**

Psychomotorický vývoj je již téměř ukončen. Rozvíjí se logická paměť, která začíná převládat nad mechanickou. Myšlení se dostává na úroveň dospělých. Dochází k rozvoji abstraktního myšlení a logické paměti. Dítě se přestává učit formou mechanického memorování textů bez pochopení souvislostí. V tomto věku se objevují rozdíly v poznávacích funkcích mezi pohlavími. Chlapci bývají úspěšnější v řešení matematických operací, děvčata ve slovních projevech a jazycích (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 118; Machová, 2016, s. 221).

Schopnost abstraktního a hypotetického uvažování se začíná u pubescenta projevovat v celkovém pohledu na svět i k sobě samému. Neuznává kompromisy, usiluje o přímočarý řešení. Pubescent považuje svoje myšlenky a úvahy za naprosto dokonalé. Tento radikalismus mu slouží jako obrana před nejistotou, kterou pociťuje v důsledku probíhajících tělesných i emočních změn (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 120).

Vlivem introspekce se pubescent často oddává fantazijními dennímu snění. Dítě se tak ocitá ve svém vnitřním světě a sní s otevřenými očima. Představuje si, že je uznávanou celebritou, světoznámým sportovcem, zpěvákem. Rodiče pro toto snění nemívají pochopení a mají pocit, že by bylo lepší tento čas věnovat nějaké jiné z jejich pohledu smysluplné činnosti. Například učení, nebo zálibám, kterým se dítě věnovalo

doposud. Dle psychologů je však denní snění v tomto věku naprosto normální a pomáhá dítěti pochopit jeho vnitřní svět (Matějček, Pokorná, 1998, s. 153-154).

Pro první fázi dospívání (starší školní věk) jsou vlivem probíhající puberty typické výkyvy emočního naladění. Časté střídání nálad se projevuje přecitlivělostí. Reakce na podněty bývají nečekaně intenzivní. Velká aktivita se střídá s nečinností. U některých dětí se objevují poruchy soustředění a zvýšená únava. Nevyrovnané emoce a obtíže při soustředění se mnohdy negativně odráží ve školním prospěchu dítěte. Zhoršení školního prospěchu bývá problémem především u chlapců. Puberta u nich vrcholí v sedmé až osmé třídě, tedy v době kdy se začínají rozhodovat o svém budoucím studiu a povolání. Negativní emoce dítě často projevuje vzdorem, odmouváním, vychloubáním a zvýšenou kritičností ke svému okolí. Z těchto důvodů bývá toto období nazýváno jako období druhého vzdoru. Někteří autoři jej také označují jako období „vulkanismu“ či „hormonální bouři“, která naprosto rozvíří a změní předchozí klidné vývojové období (Machová, 2016, s. 221; Říčan, 2014, s. 177).

Dítě se začíná chovat odmítavě k rodičům. Stydí se k nim projevit své city a brání se citovým projevům od nich. Někdy jeho odmítání může hraničit až s hrubostí. Toto chování však neznamená, že dítě nemá potřebu citového kontaktu. V tomto čase však upřednostňuje, pokud se k němu rodiče chovají jako k rovnocennému partnerovi a ne jako k malému dítěti. Touží být rodiči akceptováno. Tyto projevy jsou zcela normální. Jak uvádí Říčan je to doba, kdy dítě, pokud se vyvíjí normálně, už nechce být dítětem (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 119; Říčan, 2014, s. 169).

Pokud dítě vyrůstá v rodině, ve které s ním rodiče stále jednájí jako s malým dítětem, neakceptují jeho názory a veškerá rozhodnutí činí za něj, brání tím rozvoji jeho osobnosti. Jakmile dítě dosáhne určité vývojové úrovně, je důležité poskytnou mu více volnosti v rozhodnutích, které se týkají jeho osoby. Díky tomu u něj může dojít k rozvoji schopností, které mu pomohou překonat nejistotu, kterou cítí vlivem probíhajících změn (Vágnerová, 2005, s. 324).

### **1.2.3 Sociální vývoj**

Z pohledu sociálního vývoje je charakteristickým znakem dítěte staršího školního věku tendence postupného osamostatňování a citového odpoutání od původní

rodiny. Sociální vývoj dítěte je velmi závislý na začlenění dítěte do kolektivu třídy a vrstevníku. Negativně jej ovlivňuje nedostatek zájmů a nuda (Machová, 2016, s. 221).

Volnočasové aktivity výrazně ovlivňují rozvoj schopností a dovedností dítěte. Pokud je dítě ve škole neúspěšné, mohou být pro něj vhodnou kompenzací (Vágnerová, 2005, s. 347). Začíná projevovat zájem o pohybové aktivity, které v předchozím období nepreferovalo, např. silová cvičení a soutěživé sporty. V pubertě dítě často obdivuje a napodobuje vzory včetně těch negativních (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 19). Někteří pubescenti začínají pít alkohol, kouřit, čímž se snaží umocnit svůj pocit vlastní dospělosti. Běžné je nadbytečné používání vulgarismů (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 123). Názory a veřejné mínění třídy či jinými vrstevníky jsou pro dítě v tomto období prioritou. Kvůli tomu je schopno riskovat konflikt s rodiči či učiteli. Jen aby se ostatním zalíbilo, je schopno jednat v rozporu se svou povahou a chováním. Provokuje, zkouší návykové látky, zachová se k někomu bezohledně. Toto nebezpečí hrozí především u dětí, které vyrůstají v rodinách se špatným citovým zázemím (Řičan, 2014, s. 184). Skupinová konformita (přizpůsobování) se často projevuje ve vnějších znacích jako je styl oblékání, účes, styl vyjadřování (Plevová, 2006, s. 37).

Vztahy a komunikace s vrstevníky jsou důležité pro začlenění dítěte do společnosti. Vrstevníci mají na rozdíl od dospělých autorit stejné problémy a názory. Pokud je pubescent kladně přijímán vrstevnickou skupinou, zvyšuje se jeho sebehodnocení, které bylo narušeno změnami dospívání a konflikty (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 120).

V prepubertě stejně jako v mladším školním věku přetrvává izolovanost chlapců a děvčat. Pro toto období je typické časté střídání kamarádů a jejich vzájemné soupeření. Děti se sdružují do ryze chlapeckých či dívčích skupinek. Tyto skupinky vznikají na základně společných zálib. Kontakty mezi chlapci a dívkami jsou méně časté, někdy mohou být až nepřátelské. Je to dáno tím, že děvčata jsou proti chlapcům v tomto věku vyspělejší nejen fyzicky, ale i mentálně (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 119).

Vlivem stále většího citového odpoutání od rodičů dítě cítí potřebu sdílet své pocity, myšlenky a postoje se stejně starým jedincem. V pubertě začínají vznikat první pevnější kamarádství. Chlapci si kamarády vybírají na základě společných zájmů, dívky dle citové náklonnosti. Identifikace se skupinou je důležitější pro chlapce. Je založena

na výkonech a respektu. Dívky spíše oceňují upřímnost a důvěru. Přátelství vzniklá v tomto období přetrvávají dlouhou dobu a stává se, že vydrží po celý život. Začíná se projevovat zájem o druhé pohlaví. Dochází k prvnímu zamilování (Plevová, 2006, s. 40). Pubescent si svého partnera idealizuje, touží s ním být v neustálém kontaktu. Tyto první vztahy bývají většinou platonické (Říčan, 2014, s. 185). V pubescenci si jedinec uvědomuje svou sexualitu, mužskou a ženskou roli. Chlapci si spojují mužskou roli s dobýváním, dívky s hodnocením své tělesné atraktivity. Dívky bývají více nespokojené se svým tělesným zevnějškem, neboť se pro ně v tomto věku stává jednou z nejdůležitějších priorit (duha.mzk.cz). Chlapci dospívající dříve, mají u vrstevníků lepší sociální status. Bývají vyšší, svalnatější, vynikají ve sportu (Říčan, 2014, s. 173).

Většina odborníků se shoduje na tom, že období dospívání je nelehké nejen pro dítě, které se musí vyrovnat se všemi tělesnými i psychickými změnami, ale i pro rodiče a všechny zúčastněné, kteří se na jeho výchově podílí. Stejně tak se shodují na tom, že průběh dospívání ovlivňují nejen probíhající hormonální změny v organismu, ale především prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

*„Problematický a konfliktní průběh dospívání je spíše okrajovým jevem. Je determinován osobnostně a situačně a souvisí s problematickým a konfliktním dětstvím“*(Plevová, 2006, s. 36).

### 1.3 Pohyb a pohybová aktivita

Pohyb patří k základním fyziologickým potřebám člověka již od narození. Pohyb je základní potřebou i touhou každého dítěte a je důležitý pro jeho správný růst a vývoj. Ačkoliv nedostatek pohybu nepocítujeme tak výrazně jako hlad či žízeň, je pohybová aktivita nezbytná pro naše zdraví (Mužík, 2007, s. 137).

Pohybové aktivity lze rozdělit jako:

- běžné denní pohybové aktivity - tyto aktivity jsou součástí našeho každodenního života. Jedná se například o cestu do školy či zaměstnání, pochůzky za nejrůznějším účelem, domácí práce, chůzi po schodech atd. Jsou vyvolány a podmíněny situacemi, které vznikají v našem každodenním režimu. Tyto aktivity nevyžadují zvláštní místo, zařízení ani oblečení.
- pohybové aktivity dovedností - jejich cílem je zlepšení či udržení tělesné zdatnosti nebo výkonu v nějakém sportu. Obzvláště u dětí bývají většinou plánované, časově a prostorově vymezené a záměrně opakované. Mají svá pravidla, k jejich provozování je nutný odpovídající prostor, zařízení, pomůcky a oblečení. Lze u nich vymezit dobu trvání, intenzitu a frekvenci.

Souhrn běžných denních aktivit a pohybových aktivit dovednostních tvoří tzv. pohybovou aktivnost jedince. Vzhledem k zachování zdraví, je důležité, aby alespoň její minimální míra odpovídala doporučení odborníků (Mužík, 2008, s. 10-11). V podstatě by měla platit zásada, že jedinec by měl stejnou dobu, ve které neprovádí žádný pohyb (včetně spánku) kompenzovat pohybem. Vlivem současného převažujícího sedavého způsobu života se však takovému režimu přibližuje jen malá část populace včetně dětí (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 9). Za minimální množství pohybové aktivity v rámci zachování zdraví je doporučováno alespoň 60 minut pohybové aktivity denně (Hendl, Dobrý, 2011, s. 26).

Dle Machové, Kubátové a kol. (2015) je pohyb nejen nejdůležitějším předpokladem pro zachování fyziologických funkcí organismu, ale přináší i spoustu pozitivních vlivů jako je:

- zvýšení tělesné zdatnosti
- snížení hladiny cholesterolu

- zvýšení pocitu duševní pohody a tím zlepšení odolnosti proti stresu
- napomáhá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku
- zpevňuje kosti a tím zmenšuje riziko zlomenin
- působí proti bolestem v zádech
- dochází při něm k většímu prokrvení kůže, což se odráží kladně na našem fyzickém vzhledu
- působí jako prevence civilizačních chorob.

Jak plyne z výše uvedeného je proto nezbytně nutné, aby se pravidelná pohybová aktivita stala nedílnou součástí života každého jedince již od útlého dětství.

Se zdravím úzce souvisí termín zdatnost. Zdatnost lze obecně definovat jako schopnost jedince vyrovnat se s nejrůznějšími situacemi z hlediska psychického a tělesného. Psychická zdatnost vyjadřuje schopnost, jak je jedinec schopen odolat psychickému tlaku a stresu. Pro děti může být takovou situací např. promluvit před cizími lidmi, nepřijetí mezi vrstevníky, neshoda s rodiči, apod. Tělesná zdatnost je schopnost adaptace organismu na pohybovou zátěž. Tělesná zdatnost neboli tělesná kondice zahrnuje čtyři složky:

- svalovou zdatnost – svalová síla je důležitá pro statické i dynamické tělesné aktivity, pro dovednost zpevnit tělo i jako prevence a vyrovnání svalové nerovnováhy. Svalová vytrvalost je schopnost svalu opakovat pohyb nebo udržet polohu těla.
- flexibilitu – kloubní pohyblivost a pružnost svalů - zabezpečuje kloubní pohyblivost. Zkrácené nebo ochablé svaly zapříčiňují svalovou nerovnováhu, která se projevuje vadným držením těla a chybnými návyky při základních pohybových stereotypch.
- aerobní zdatnost – je důležitá pro správnou činnost vnitřních orgánů. Spočívá v déletrvajícím pohybovém zatížení organismu, při kterém jsou při zvýšené potřebě kyslíku kladeny vysoké nároky na srdeční oběh. Při déletrvajícím pohybové činnosti je do svalů krví dopravováno větší množství kyslíku, aby energie byla získána z reakcí za přístupu kyslíku (převážně aerobně). Při takové činnosti musí vydatně pracovat plíce, cévy, srdce, tím dochází k zlepšení jejich funkcí.



- složení těla – tělesná zdatnost úzce souvisí s tím, zda je jedinec štíhlý a svalnatý nebo naopak otlý s nadbytečnou zásobou podkožního tuku. Nejjednodušším způsobem zjištění složení těla je posouzení proporcionality mezi hmotností a výškou. Otlejší jedinec musí vynaložit při stejné činnosti za stejný čas více energie než jedinec nesoucí nižší váhu. Nastupuje u něj dříve pocit únavy a jeho nadbytečná váha vede k zatěžování kloubů a páteře (Dvořáková, 2012, s. 55-60).

K udržování či zlepšování tělesné zdatnosti je nezbytně nutné provádět pohybové aktivity aerobního charakteru, tedy aktivity střední intenzity zatížení. Jedná se o aktivity vytrvalostního charakteru, zatěžující dynamicky velké svalové skupiny po delší dobu. Patří sem například rychlá chůze, běh, cyklistika, bruslení, aerobik, lyžování apod. Nejdůležitějším ukazatelem přiměřenosti intenzity pohybu je dosahovaná srdeční frekvence, respektive tepová frekvence. Je dána tím, jaké úsilí musíme při aktivitě vynaložit. Ne pro každého je vhodná stejná zátěž. Liší se nejen věkem, momentálním zdravotním stavem, ale i trénovaností jedince. Nejvhodnějším ukazatelem této zátěže je proto tepová frekvence, která udává, jak je organismus konkrétního jedince zatěžován prováděnou aktivitou. Optimální intenzita pohybové aktivity se tedy stanoví podle dosahované tepové frekvence. Během provádění aktivity by tepová frekvence měla dosahovat 60-80 % maximální srdeční frekvence (SF). Hodnota maximální srdeční frekvence se liší dle věku a lze ji orientačně vypočítat dle vzorce.  $SF_{max} = 220$  tepů za minutu minus věk jedince. Tyto aktivity je doporučeno provádět minimálně třikrát týdně, přičemž jejich doba trvání by měla dosahovat nejméně 10 minut, celodenně by však v součtu měly činit nejméně 30 minut. Tyto aktivity je důležité denně doplnit každodenním pohybem nižší intenzity (pod 60 %  $SF_{max}$ ) po dobu minimálně 30 minut. Například namísto použití hromadné dopravy jít pěšky do práce či do školy, nejezdit výtahem apod. Samozřejmě platí, že čím více pohybu tím lépe, je třeba si uvědomit, že uvedené četnosti pohybových aktivit představují pouze minimální požadavek (Mužík, 2007, s. 139; [www.med.muni.cz](http://www.med.muni.cz)).

### **1.3.1 Pohyb jako přirozená potřeba dítěte**

*„Čím jsou děti mladší, tím více potřebují pohyb k prozkoumání svého materiálního a sociálního prostředí, k jeho pochopení a osvojení. Prostřednictvím pohybu se vyrovnávají samy se sebou a se svým okolím, získávají mnohostranné*

*smyslové zkušenosti, které jim podávají informace o vlastním těle, okolním prostoru a fyzickém okolí“ (Zimmerová, 2001, s. 16).*

Díky přirozenému pohybu dochází již v raném dětství k utváření tzv. svalového korzetu, který je nezbytný pro vývoj kostry a vzpřímené držení těla. Nedostatek pohybu způsobuje svalovou dysbalanci projevující se vadným držením těla, které bývá příčinou ortopedických obtíží v pozdějším věku. Nedostatek déletrvajících intenzivnějších zatížení může způsobit kardiovaskulární, respirační i endokrinní onemocnění a velkou měrou přispívá ke vzniku nadváhy a obezity (Mužík, 2007, s. 137).

*„Předškolní dítě má přirozenou touhu po aktivním pohybu, kterou můžeme využít při osvojování návyků, k přípravě na budoucí činnost ve škole“ (Lisá, Kňourková, 1986, s. 177). Jak uvádí autorky ve své knize, je třeba tuto touhu v dětech podchytit a dále ji rozvíjet. Je to ideální doba pro zahájení pohybové výchovy pod odborným vedením. Její součástí by mělo být i otužování a osvojení nácviku správného dýchání. Pravidelné dýchání má velký význam při všech našich činnostech.*

Děti v předškolním věku jsou velmi aktivní, nevydrží chvíli v klidu. Pro toto období je typická velká pohybová potřeba, různorodost pohybových činností a touha napodobovat starší jedince. Dítě v tomto věku již ovládá spoustu pohybových dovedností, při kterých získává stále větší jistotu. Ovládá běh i všechny jeho složky. Dochází ke zlepšení prostorové orientace při pohybu. Umí chytit i odhodit míč. Na těchto dovednostech je založena nejen spousta dětských her, ale i kontrola průběhu zdárného pohybového vývoje. Je důležité děti v těchto aktivitách co nejvíce podporovat. Při aktivitách, které obsahují prvky pro tento věk nevhodné, je třeba dítě usměrňovat nikoliv zakazovat. Děti si v tomto období vytváří celkový vztah k pohybu a neměli by mít pocit, že pohyb je něčím nevhodným, nebo že je projevem nekázně či nevychovanosti (Dylevský, 1997, s. 19).

Stejně jako u předškoláka, tak i u dítěte školního věku je pohyb přirozeným projevem. Strnulé sezení ve školní lavici představuje pro dětský organismus zátěž. Dochází tak k jednostrannému přetěžování axiálního systému. *„Vrtění a vyrovnávací pohyby nejsou známkou zlobení, ale vyjadřují potřeby kompenzace jednostranné zátěže“ (Kučera, Kolář, Dylevský 2011, s. 16).*

Všichni kdo se na výchově dítěte podílí, ať již rodiče či učitelé, by proto neměli zapomínat, že dítě pohyb potřebuje, jak ke správnému vývoji, tak i jako prostředek k odreagování od učení. Autoři zabývající se ontogenezí dětí se shodují na tom, že nejpřirozenější a nejoblíbenější činností dětí všech věkových kategorií jsou hry.

Hra „je prožívána jako zábavná činnost, pro kterou se člověk rozhodl z vlastní vůle“ (Zimmerová, 2001, s. 15). Pokud hra dítě baví, dokáže je udržet v pohybu velmi dlouhou dobu. Je důležité děti v těchto aktivitách podporovat a snažit se jim nabídnou co nejpestřejší nabídku her. Mezi oblíbené pohybové hry patří nejrůznější míčové hry, různé typy honiček, na schovávanou, na sochy (Dvořáková, 2012, s. 18). V mnohých pohybových hrách se výrazně uplatňuje improvizace a fantazie, čím dochází k rozvoji tvořivosti dítěte (Sigmund, 2007, s. 40).

U staršího školáka dochází vlivem hormonálních změn k výrazným změnám organismu. Dochází k velkému nárůstu svaloviny a kostním změnám, které vyvolávají zvýšenou pohybovou potřebu. Pro harmonický rozvoj těchto složek je pohyb velmi důležitý. Děti upřednostňují aktivní odpočinek, proto jsou pro ně sportovní aktivity ideální náplní volného času (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 19).

### **1.3.2 Školní pohybové aktivity**

Se zahájením povinné školní docházky dochází k v životě dítěte k velkému poklesu spontánních pohybových aktivit oproti předškolnímu období, kdy trávilo těmito pohybovými aktivitami v průměru 5-6 hodin denně. Doposud bylo zvyklé hrát si a pohybovat se neomezeně téměř celý den, nyní se musí přizpůsobit zcela novému režimu. Začíná převládat sedavý způsob život. Vlivem snížení tělesného zatížení organismu se zhoršuje celková fyzická kondice dětí. Jedním z nejzávažnějších zdravotních důsledků způsobených sedavým způsobem života je vznik svalové dysbalance, která se projevuje vadným držením těla. Dle průzkumů se tento zdravotní problém týká více než 50 % dětí (Mužik, 2007, s. 137).

Machová, Kubátová a kol. (2015, s. 49) uvádí, že správné držení těla má význam z hlediska:

- fyziologického – udržuje vnitřní orgány ve správné výši a poloze, čímž zajišťuje jejich správnou funkci

- motorického – zaručuje optimální vývoj svalstva a motoriky a její uplatnění při jakémkoliv druhu pohybu (např. běh, chůze, ...)
- pracovního – správné zakřivení páteře a vyvinuté svalstvo jsou předpokladem úspěšného pracovního výkonu
- psychického – jednou z příčin vadného držení těla může být skleslost a strach, projevující se poklesem ramen a nahrbením postavy.
- estetického – vzpřímené držení těla vypadá hezky, takový jedinec má pozitivní vliv na své okolí

Jak již bylo v úvodu kapitoly uvedeno, s nástupem do školy dochází k velkým změnám v pohybovém režimu dne dítěte. Obecně lze říci, že dítě mladšího školního věku by mělo trávit pohybem stejný čas, jaký tráví vsedě ve školní lavici (Dylevský, 1997, s. 21).

V rámci povinné školní docházky je školní tělesná výchova realizována dvěma hodinami týdně. V Rámcovém vzdělávacím programu je tělesná výchova součástí vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“, která je tvořena dvěma vzdělávacími obory: Výchovou ke zdraví a Tělesnou výchovou. Současné pojetí školní tělesné výchovy usiluje především o:

- optimální rozvoj tělesné, duševní a sociální zdatnosti
- vytvoření kladného trvalého vztahu k pohybovým aktivitám

Školní tělesná výchova patří u dětí k oblíbeným předmětům především v nižších ročnících. Hlavním cílem učitele by proto mělo být, aby si děti pohyb oblíbily a ten se tak stal přirozenou a pravidelnou součástí jejich životního stylu v dospívání a dospělosti. Je nezbytné, aby hodiny tělesné výchovy vycházely z motivující atmosféry, zájmu žáků a z jejich individuálních předpokladů (Fialová, 2010, s. 75-76).

Dvě hodiny tělesné výchovy jsou vzhledem k pohybové potřebě dětí nedostačující. Dle doporučení by se děti měly pohybovat ať již spontánně nebo při organizovaných činnostech minimálně dvě hodiny denně. Pohyb by měl být dětem umožněn i mimo hodin tělesné výchovy. Pohybové aktivity ve škole mimo hodin povinné hodiny tělesné výchovy je dále doporučováno provádět formou:

- pohybové činnosti před výukou – především na 1. stupni základní škol je dobré zahájit výuku cvičením. Vhodné je volit cvičení s uklidňujícím účinkem navozující pocit soustředěnosti. Lze doporučit jógová cvičení pro děti (např. „Pozdrav slunci“), protahovací cviky s hudebním doprovodem apod.
- tělovýchovné chvílky – pozoruje-li vyučující fyzickou či psychickou únavu z dlouhého statického sezení je vhodné uplatnit protahovací cvičení ve stoje, v sedu, nebo zařazení didaktických her do výuky. Děti od 5-7 let by měly sedět v nezměněné poloze jen 15 minut, děti od 7-10 let 20 minut. Protahování a rozhýbání prospěje dětem nejen po stránce fyzické, ale napomůže i k lepšímu soustředění (Fialová, 2010, s. 135).
- pohybové činnosti o přestávkách – každá škola by měla vytvořit podmínky pro pohybově rekreační přestávky žáků. Pokud to uspořádání školy dovoluje, umožnit žákům využívat o přestávkách školní hřiště, tělocvičnu, chodby. Ideální náplní přestávek jsou nejrůznější pohybové hry. K tomuto účelu je vhodné poskytnout dětem drobné tělocvičné nářadí a také na školních chodbách vhodné podmínky k aktivním činnostem.
- pohybové činnosti ve školní družině – žáci, kteří navštěvují školní družinu, by měli mít možnost pohybové rekreace nejen ve školní budově, ale i venku (na hřišti, v parku). Měli by se střídat pohybové aktivity řízené i spontánní doplněné kompenzačním a relaxačním cvičením.
- školy v přírodě a lyžařské kurzy – organizování škol v přírodě pro žáky z nižších ročníků je důležité zejména u městských škol a škol, které se nachází v oblastech se znečištěným životním prostředím. Pro žáky druhého stupně organizovat lyžařské kurzy.
- ostatní pohybové činnosti – pohybový režim žáků je možné doplnit nepovinnými předměty s pohybovým zaměřením, nebo zdravotně oslabeným žákům předmětem Zdravotní tělesná výchova (Mužik, 2007, s. 143).

Návyky vedoucí k podpoře zdraví je třeba vytvářet již od nejtělejšího dětství. Veškeré postoje se u dětí nejlépe formují přímou zkušeností, proto by „*Nejen hodiny tělesné výchovy, ale též celkový režim školy by měl vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pohyb by měl být přenesen doslova do veškeré výuky a celého chodu školy*“ (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 56).

### 1.3.3 Mimoškolní pohybové aktivity

Jak již vyplývá z názvu, mimoškolní pohybové aktivity jsou ty, které dítě vykonává mimo školu, tedy ve svém volném čase. Jejich výběr a množství je závislé nejen na dítěti, ale především na postoji rodičů k pohybovým aktivitám.

*„Dětství dnes, pokud jde o pohybové aktivity, směřuje ke dvěma extrémům“* (Zimmerová, 2001, s. 13). Na jedné straně jsou děti, které tráví svůj volný čas pasivním vysedáváním u počítače a jejich jedinou sportovně-pohybovou činností se pro ně stávají dvě hodiny tělesné výchovy ve škole. Na straně druhé děti, které provozují nějaký druh sportu na vrcholové úrovni. Tyto děti pak tráví svůj veškerý volný čas organizovaným tréninkem. Ani jedna z těchto variant však není ideální a často vede k zdravotním problémům. Náročný trénink, brzká specializace na určitý druh sportu může vést k potížím zdravotním i psychickým. Děje se tak v případech, kdy rodiče vyberou dítěti nějaký sport, aniž by respektovaly jeho fyzické a psychické možnosti. Tento stav často vede k ukončení sportování a nechuti ke sportovním aktivitám do budoucna (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 77). Při výběru sportovně - pohybových aktivit je důležité přihlížet k tomu, aby děti nebyly jednostranně přetěžovány. Pro dítě je nejdůležitější, aby jej pohybová činnost bavila a přinášela mu radost. Také bychom měli v režimu dne ponechat dítěti prostor pro neorganizované pohybové aktivity. Ideální je pokud může tyto aktivity provozovat v přírodě.

*„Nabídka pohybových aktivit by měla být naplánovaná tak, aby úkoly byly splnitelné, aby podněcovaly, ale nepřetěžovaly, ani nepodceňovaly“* (Zimmerová, 2001, s. 29)

Ne nadarmo se říká, že dítě je obrazem svých rodičů. Rodiče jsou pro dítě prvním vzorem ve všech činnostech a jinak tomu není ani ve vztahu k pohybu. Možnosti a množství mimoškolních pohybových aktivit dítěte úzce souvisí s trávením volného času rodičů. Pokud rodiče tráví svůj volný čas pasivně sledováním televize či internetu, je pravděpodobné, že dítě přijme toto chování jako normální a bude mít vztah k pohybu spíše negativní. Naopak dítě aktivních sportujících rodičů bude považovat pohyb za přirozenou součást svého života. Rodiče by proti měli:

- začlenit co nejvíce pohybových aktivit do běžných činností a tyto provozovat společně se svými dětmi. Příkladem mohou být rodinné výlety a hraní různých pohybových her.
- zajistit dětem dostatek příležitostí pro aktivní hry. Brát děti často do přírody a motivovat je ke zkoušení nových aktivit (Galloway, 2007, s. 26).

Především by se rodiče měli snažit, aby byl pohyb pro dítě záživnou aktivitou. Tou může být pro dítě cokoli, co jej baví. Úkolem rodičů je poskytnout dítěti co nejvíce podnětů a zabezpečit pomůcky pro jejich provozování (míče, kola, brusle, lyže). Při jejich výběru je důležité, aby tyto pomůcky byly kvalitní a přiměřené věku dítěte (Dvořáková, 2001, s. 25).

Je spousta rekreačně pohybových aktivit, které mohou rodiče provádět spolu se svými dětmi. Jako aktivitu vhodnou pro celou rodinu lze uvést například chůzi. Chůze je pro člověka nejpřirozenějším druhem pohybu. Z důvodu zdravotní prevence proti otylosti je doporučováno pro dospělé 10 000 kroků denně. Pro chlapce od 6-17 let nejméně 13 000 kroků, pro dívky nejméně 11 000 kroků denně (Hendl, Dobrý, 2011, s. 35). Možností je nespočet, stačí jen chtít trávit volný čas se svými dětmi aktivně.

Dle výzkumu z roku 2010 vyplynulo, že u dětí z organizovaných volnočasových aktivit převažují aktivity pohybového charakteru. Naopak mezi nejčastější způsoby trávení volného času s rodiči děti uváděly pasivní aktivity jako je sledování televize, společné posezení a návštěvy. Více než polovina dětí uvedla, že s nimi rodiče nesportují vůbec, nebo jen zřídka. Výzkum byl proveden u dětí 11,13 a 15 letých. Jako nejdůležitější důvody k pohybovým aktivitám děti uváděly užít si zábavu, zlepšit zdraví, být v pohodě a trávit čas kamarády. Dále bylo zjištěno, že s rostoucím věkem klesá míra pohybové aktivity (Kalman, Vašíčková, 2013, s. 68).

Z uvedených výsledků vyplývá, že děti mají pohyb rády a že se spousta rodičů nesnaží trávit volný čas se svými dětmi aktivně, čímž neprospívají nejen zdraví svému, ale i svých dětí.

### **1.3.4 Přiměřenost pohybu vzhledem k věku**

Jak bylo již v několika předchozích kapitolách uvedeno, nejpřirozenější a pro dítě bezesporu i nejpříjemnější činností je hra. A „*Od hry vede cesta ke sportu*“ (Říčan, 2014, s. 156). Vztah ke sportovním hrám se začíná rozvíjet v mladším školním věku.

Pro vývoj osobnosti mají největší význam týmové, skupinové sportovní hry. Při nich dochází k rozvoji soutěživosti a vzájemné spolupráce. V dnešní době se spousta dětí v tomto věku věnuje závodnímu sportování. Dle autorova názoru je na přílišné závodní sportování příliš brzy a nevhodné přetěžování může způsobit problémy v dalším tělesném a duševním vývoji. Na druhou stranu připouští, že pokud má dítě v nějakém sportu vyniknout, je třeba začít brzy. To ovšem platí nejen ve sportu, ale např. i v hudbě (Říčan, 2014, s. 157). Machová (2016, s. 216) uvádí, že se závodním sportováním není vhodné začínat před desátým rokem. Do tohoto věku by se děti měli věnovat pohybovým aktivitám, které mají všeobecně rozvíjející charakter a slouží tak k rozvoji vytrvalosti, rychlosti, dynamické síly, pohyblivosti a koordinace. Obzvláště opatrně je třeba přistupovat k aktivitám silového charakteru, které mohou mít neblahé následky na vývoj podpůrného systému. Nepřiměřené posilovací cviky a zvedání těžkých břemen může vést k nesprávnému vývoji kostí a páteře (Belšan, 1980, s. 32).

Při výběru pohybové aktivity u dětí je třeba respektovat jejich biologický věk, který je dán konkrétním stupněm vývoje organismu. Ne každé dítě se vyvíjí rovnoměrným tempem a věk kalendářní se nemusí shodovat s věkem biologickým, který je dán geneticky, produkcí hormonů a vlivem vnějších faktorů jako je výživa, nemocnost. Rozdíly v biologickém věku stejně starých dětí mohou být značné. Může se stát, že v jednom družstvu starších žáků (12-13 let) se střetnou děvčata, jejichž biologický věk je kolem 9-10 let s děvčaty, které jsou biologicky na úrovni 16-17 let. Pokud je dítě více biologicky vyspělejší, než odpovídá jeho kalendářnímu věku, jedná se o takzvanou biologickou akceleraci. Pokud se jeho biologický vývoj opoždí, hovoříme o biologické retardaci. Biologický věk lze vypočítat:

- porovnáním výšky a hmotnosti – porovnání aktuální tělesné výšky s normalizovanými vývojovými křivkami, slouží pouze jako orientační faktor, neboť úzce souvisí s relativní výškou dítěte v porovnání s jeho předpokládanou výškou v dospělosti. Tu lze přibližně odhadnout dle výšky rodičů pomocí predikčních rovnic.
- stupněm osifikace kostí (kostní věk) – pomocí rentgenových snímků konců kostí neboli epifyzárních jader, na kterých se sleduje osifikace kostí. Nejčastěji se používají snímky ruky a zápěstí. Snímky se následně porovnávají se srovnávacím atlasem snímků ruky. Jedná se o velmi přesnou metodu, jejím negativem je však rentgenové záření.



- stupněm rozvoje sekundárních pohlavních znaků (pohlavní věk) – určuje se na základě rozvoje sekundárních pohlavních znaků. U dívek se zjišťuje stupeň rozvoje prsou, ochlupení a věk první menstruace, u chlapců vývoj penisu a ochlupení. Zjištěné údaje se porovnají s různými typy škál. Jednou z nejpoužívanějších je škála od 0 do 4, kdy 0 je nejméně vyvinutý znak a 4 je již nejvyvinutější stupeň.
- stupněm prořezávání druhých zubů (zubní věk) – k prořezávání druhých zubů dochází mezi 6-14 rokem. Zubní věk se stanoví se na základě poměru druhu zubů neprořezaných v plném počtu k těm, které jsou již kompletně prořezané. Tento výsledek se následně srovná s tabulkovými hodnotami (Perič, 2012, s. 30-33).

Při zvýšené pohybové zátěži u dětí je třeba respektovat oproti dospělým určitá specifika. U dětí převládá přirozená radost z pohybu, čímž je lze poměrně snadno motivovat k nejrůznějším pohybovým aktivitám. Jelikož však nemají dostatečně vyvinutou termoregulaci, hrozí u nich rychlejší možnost podchlazení i přehřátí. Vzhledem k nedokonalému metabolismu živin a při sníženém příjmu tekutin může snadno dojít k nástupu energetické krize a dehydrataci (Havličková, 1997, s. 130).

V současné době se spousta dětí věnuje pravidelně nějakému sportu. Všeobecně lze sport považovat za příznivý faktor, který přispívá k fyzickému i mentálnímu rozvoji. Učí děti pravidlům, zodpovědnosti, respektu. Problémem dneška je však brzká specializace dětí na určitý druh sportu. Předčasná specializace na určitou disciplínu může přinést dětem spoustu zdravotních problémů. Dnešní svět je zaměřen na co nejlepší výkon a někdy se tak bohužel děje i ve sportovní přípravě dětí, kdy jsou na děti kladeny nepřiměřené nároky. Trénink dětí by měl být zaměřen nejen na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale především na prožitek a radost z pohybu (Perič, 2012, s. 17).

*„Když učíme děti radovat se z pohybu a snažíme se ze cvičení učinit návyk, dáváme jim tím velmi cenný dar na celý zbytek života. Cvičení je nesmírně mocný nástroj na zlepšení životního postoje, motivace, energie, uvolnění stresu a upevnění zdraví“* (Galloway, 2007, s. 27).

### 1.3.5 Benefity pohybových aktivit

Pohybové aktivity jsou rozhodujícím faktorem, který má kladný dopad na naše zdraví. Nejčastěji uváděnými zdravotními benefity pohybových aktivit jsou:

- zvýšení úrovně HDL cholesterolu
- snížení vysokého krevního tlaku
- snížení klidové srdeční frekvence
- udržení příznivé hladiny krevního cukru
- zvýšení hustoty kostní dřevě
- zlepšení metabolismu
- posílení imunitního systému
- udržení optimální tělesné hmotnosti
- vylepšení tělesného zevnějšku
- pozitivní naladění, které eliminuje vznik deprese (Hendl, Dobrý, 2011, s. 21).

Jelikož tato práce pojednává o vlivu pohybu v dětství, je třeba zdůraznit především účinek pohybu na udržení optimální tělesné hmotnosti. Vlivem současného pasivního způsobu života je v posledních letech celosvětově zjišťován výrazný nárůst nadváhy a obezity u dětí. Dle průzkumů patříme mezi nejobéznější národy Evropy (Sigmund, 2007, s. 9). Uvádí se, že až 52 % obyvatel u nás trpí nadváhou, 17 % přímo obezitou (Fialová, 2010, s. 78). Odborníci zabývající se touto problematikou zdůrazňují, že s prevencí proti obezitě je třeba začít už v dětství. Udává se, že až 80 % obézních dětí zůstává obézních i v dospělosti (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 230). Je všeobecně známo, že právě nadváha je primární příčinou spousty dalších onemocnění, a že pohyb ve spojení se zdravým stravováním jsou tou nejlepším prevencí.

Při pohybových aktivitách dochází v mozku k vyplavování dopaminu, který navozuje v psychice člověka příjemné pocity, dobrou náladu, vyrovnanost a snižuje stres (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 59). Bohužel je smutným faktem, že stresem jsou v dnešní době ohroženy i děti. Děje se tak pokud rodiče mají na dítě větší požadavky, než je schopno zvládnout. Nezdravý perfekcionalismus, ambice, strach ze špatného školního prospěchu mohou vést k přetížení. U dětí je tak ohrožena jejich identita, sebedůvěra i sebejistota (Rheinwaldová, 1992, s. 20).

U jedinců věnujících se pohybovým aktivitám pravidelně převládá pozitivní naladění, cítí se čilejší a umí si více užívat života. Pokud se v životě setkají s nějakým problémem, umí se s ním vyrovnat snadněji, neboť cvičení dodává člověku sílu a energii (Galloway, 2007, s. 19).

Jak uvádí Dvořáková (2012, s. 19) pohyb má velký vliv na psychický a sociální vývoj dítěte. Dítě zabrané do pohybové hry tuto činnost intenzivně citově prožívá. Projevuje při ní spoustu emocí jako je radost, smutek, zlost, zklamání. Učí se vyrovnat s prohrou i vítězstvím. Tím vším se utváří jeho volní vlastnosti, sebekázeň i sebevědomí. Při skupinových pohybových činnostech dochází k rozvoji sociálních dovedností. Učí se respektovat druhé, dodržovat pravidla a spolupracovat. *„Dohaduje se s ostatními o záměrech a pravidlech hry a dorozumívá se s nimi. Vytvářejí se základy komunikace: schopnost ustupovat, a prosazovat se, domlouvat se, vcítovat se a brát ohledy“* (Zimmerová, 2001, s. 16). Děti mezi sebou rády soutěží a porovnávají se. Získávají tak první zkušenosti s vítězstvím, nebo naopak s prohrou. Pocity navozené ze zvládnutí nějaké činnosti, ocenění od ostatních zvyšují sebedůvěru a sebeúctu jedince (Slepičková, 2005, s. 58).

*„Když učíme děti radovat se z pohybu a snažíme se ze cvičení učinit návyk, dáváme jim tím velmi cenný dar na celý zbytek života. Cvičení je nesmírně mocný nástroj na zlepšení životního postoje, motivace, energie, uvolnění stresu a upevnění zdraví“* (Galloway, 2007, s. 27).

### **1.3.6 Psychické a sociální benefity pohybu u starších školáků**

Jak již bylo několikrát v předchozích kapitolách uvedeno, pravidelná pohybová aktivita má u dítěte ve všech vývojových etapách nezastupitelný význam.

*„Podle věku a konkrétních podmínek může pohyb zprostředkovat zcela odlišné zkušenosti a má i rozdílný význam pro další vývoj“* (Zimmerová, 2001, s. 16).

Období staršího školního věku patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Spousta dětí v tomto věku se věnuje nějakému sportu. Je to doba, ve které si dítě utváří vztah ke sportu jako k činnosti, která má pro něj význam z hlediska zvýšení sebepojetí. Zároveň je již schopno uvědomit si, že pokud chce být úspěšný, vyhrávat musí se začít chovat zodpovědně a snažit se pro to něco dělat (Perič, 2012, s. 28).

Dívky v tomto věku biologicky dospívají a jejich tělesný vzhled je pro ně velmi důležitý. Jedním z mnoha benefitů pohybu je zlepšení tělesného vzhledu. Potřeba kladného hodnocení je u dívek závislá na pozitivních emočních odpovědích, u chlapců na schopnosti zvládnutého rizika. Proto chlapcům vyhovují výkonově zaměřené pohybové činnosti a hry soutěživého charakteru. Dívky preferují cvičené s estetickým pohybovým zaměřením. Tělesná atraktivita je v tomto věku vysoce ceněnou hodnotou. Pokud je dospívající se svým vzhledem spokojen a připadá si atraktivní, zvyšuje se jeho sebedůvěra, která se kladně odráží ve všech ostatních činnostech (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 120).

Jak již bylo v předchozím textu uvedeno, děti každého věku mají pohyb rády a preferují aktivní formy odpočinku. Spousta dětí v tomto věku se věnuje pravidelně nějakému sportu. Je známo, že v tomto období začínají děti ve svém volném čase upřednostňovat společnost vrstevníku před rodiči a někdy až příliš podléhají jejich vlivům. Proto je dobré, pokud dítě pravidelně navštěvuje nějaký sportovní pohybový kroužek. Je tak mezi dětmi stejnými zájmy a nenudí se, což je důležité pro jeho sociální vývoj, který jak uvádí Machová (2016) negativně ovlivňuje především nedostatek zájmů a nuda.

## 1.4 Životní styl

Zdraví člověka je dle různých definic chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Zdraví neznamená tedy pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Zdravotní stav jedince je podmíněn různými faktory. Některé z nich nám jsou dány geneticky od našich předků. Naše zdraví však nemalou měrou ovlivňují i faktory vnější, mezi které patří:

- životní styl
- kvalita životního prostředí
- úroveň zdravotnictví a zdravotní péče

Dle odborníků ovlivňují genetické dispozice naše zdraví z 20 %, životní prostředí z 20 %, zdravotní péče z 10 % a životní styl z 50 % (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 10-12).

Zdraví je bezesporu to nejcennější co můžeme mít, proto je nesmírně důležité, abychom se o něj co nejlépe starali. Toho docílíme nejlépe, pokud budeme dodržovat zdravý životní styl, neboť právě životní styl je rozhodující determinantou ovlivňující naše zdraví. Životní styl lze charakterizovat jako způsob myšlení, chování a jednání člověka v situacích založených na jeho výběru z nejrůznějších variant. Na jeho utváření má velký vliv výchova, sociální prostředí, ekonomické možnosti a kulturní zvyklosti společnosti (Slepičková, 2005, s. 41-42).

Mezi hlavní zásady zdravého životního stylu patří:

- zdravá výživa – zdravá výživa je taková, která zajistí organismu pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin nezbytných pro jeho správný a rovnoměrný růst a vývoj. Nezbytnou součástí zdravé výživy je pitný režim. Denní příjem tekutin by měl činit přibližně 2-3 litry. Doporučené množství záleží nejen na věku a hmotnosti, ale také na vykonávané aktivitě a teplotě prostředí (Mužik, 2007, s. 34).
- pohybová aktivita přiměřená věku a zdravotnímu stavu – pravidelná pohybová aktivita je nejbezpečnější, ekonomicky nejméně náročný preventivní a léčebný prostředek většiny civilizačních chorob

- udržení optimální tělesné hmotnosti – hlavními faktory udržujícími optimální tělesnou hmotnost je přiměřený pohyb a vyvážené stravování. K zjištění optimální tělesné hmotnosti se nejčastěji využívá Body Mass Index (BMI), který se používá i k lékařským účelům při vyhodnocování stavu obezity. BMI zjistíme, pokud hmotnost (Kg) jedince vydělíme druhou mocninou výšky v metrech. Za normální rozmezí BMI je považováno 18,5 – 24,9. Hodnota pod 18,5 představuje podváhu, nad 30 obezitu, která se dále dělí na obezitu 1-3 stupně – mírnou, střední a morbidní (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 235).
- dostatek spánku – během spánku dochází k regeneraci centrálního nervového systému. Lidé, kteří spí méně než 6 hodin, nebývají zdraví jako ti, kteří spí 7-8 hodin. Důležitá je též kvalita spánku, které napomáhá střední tělesná zátěž (Slepičková, 2005, s. 44).
- vyvarovat se stresu – se stresovými situacemi se setkáváme téměř denně. To, jak vnímáme určité stresové podněty, závisí nejen na osobnosti jedince, ale i na aktuálním psychickém naladění. Pokud jsme ve špatném psychickém rozpoložení, může na nás stejný stresový faktor působit zcela odlišně, než když jsme pozitivně naladěni. Je proto třeba osvojit si metody, které nám napomůžou ke zvládnutí stresových situací. Pro někoho to mohou být psychorelaxační metody založené na meditaci, pro jiného intenzivní sportovní aktivity. Možností je mnoho a každému vyhovuje něco jiného.
- umět relaxovat – relaxaci lze rozdělit na fyzickou, jejímž úkolem je uvolnění svalového napětí a psychickou, která má uvolnit myšlení a navodit klid. Relaxace pomáhá zdokonalovat paměť a soustředěnost. Kladně ovlivňuje sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost (Machová, Kubátová a kol. 2015, s. 153).
- vyhýbat se návykovým látkám a závislostem – kromě závislostí na návykových látkách jako jsou drogy, kouření či alkohol existuje i spousta závislostí, které mohou mít neméně škodlivý vliv. Jedná se například o patologické hráčství, závislost na nakupování a workoholismus (Kukačka, 2010, s. 153-172). V zájmu prevence je proto nutné věnovat jim pozornost při výchově dříve, než děti dorostou do věku, kdy jimi začnou být ohrožovány. Nejlepší prevencí je zdravý životní styl rodiny (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 73).

### 1.4.1 Pohybová aktivita – nedílná součást zdravého životního stylu

Je všeobecně známo, že pravidelně prováděná pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu a tím pádem i zachování zdraví. Naopak hypokinetický způsob života vyznačující se nedostatkem pohybu ve spojení s dalšími rizikovými faktory je příčinou řady civilizačních onemocnění. Světová zdravotnická organizace vydala přehled faktorů, které představují největší rizika pro zdraví současné populace. Patří sem kouření, nezdravé stravování, tělesná inaktivita, obezita, nadměrná konzumace alkoholu a stres. Jmenované faktory často nepůsobí izolovaně. Člověk, který se přejídá, často trpí nadváhou a málo se pohybuje. Pohybová inaktivita bývá proto často uváděna jako jeden z hlavních rizikových faktorů podílejících se na těchto onemocněních. Například u srdečně cévních chorob je prokázán negativní vliv hypokinetického životního stylu. Proto je důležité tento faktor nepodceňovat a věnovat mu pozornost stejně jako ostatním rizikovým faktorům. Ideálním preventivním prostředkem je sport (Slepičková, 2005, s. 47).

*„Sportovní aktivita mění vzorce chování i v ostatních složkách životního stylu. Ti, kteří sportují, tendují k nekuřáctví, mají lepší stravovací návyky, dbají o svůj režim. Jsou pracovně a společensky více angažovaní a lépe nakládají se svým volnem“* (Slepičková, 2005, s. 58).

### 1.4.2 Životní styl dětí

Životní styl dětí ovlivňují především rodiče. Je známo, že děti se učí především nápodobou. Pokud dítě žije v rodině, kde rodiče tráví svůj volný čas pasivně, je zcela přirozené, že si bude myslet, že je to tak správné. Stejně tak je to se vztahem k zdravému stravování. Někteří rodiče se sice snaží vést své děti k aktivnějšímu životnímu stylu. Snaží se omezit čas, který dítě stráví před počítačem, připravují dítěti zdravá jídla. Bohužel spousta z nich se sama tak nechová. Jen těžce lze dítěti vysvětlit, že je lepší proběhnout se a ke svačině si dát zeleninu, pokud se tak sám nechovám.

*„Chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje v dětství a dospívání“* (Kalman, Vašíčková, 2010, s. 18).

Převládají sedavý způsob života a s ním spojená zdravotní rizika jsou problémem nejen naší republiky, ale jsou předmětem mnoha mezinárodních výzkumů

týkajících se životního stylu dětí a dospívajících. Mezinárodní výzkum forem chování ovlivňujících zdraví dětí a mládeže byl v Evropě iniciován v roce 1982. V současnosti je tato studie známá jako Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC). Výzkum probíhá ve čtyřletých intervalech. Česká republika se do něj poprvé zapojila v roce 1994. Poslední byl realizován ve školním roce 2013/14. Výzkumu se účastní 11, 13 a 15 letí žáci základních škol. Jeho cílem je získání informací o zdraví, duševní pohodě, stravovacích návycích, volnočasových aktivitách a sociálním chování školáků. Během posledního šetření bylo zjištěno, že nadváha českých školáků u všech věkových kategorií se pohybuje nad úrovní průměru studie HBSC. Tento fakt jistě souvisí i s tím, že málo dětí snídá a večeří společně s rodiči. Také konzumace zeleniny u českých školáků je podprůměrná. Co se týká vztahu k pohybovým aktivitám, ze studie vyplývá, že děti mají nedostatek pohybu a volný čas tráví nejvíce u počítače. Tato studie tak potvrdila negativní trendy v životním stylu dětí (hbsc.upol.cz).

### 1.4.3 Výchova ke zdraví

Významným činitelem, který se může podílet mimo rodičů na postoji dítěte ke zdravému životnímu stylu je škola. *„Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost. Proto je také výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se i do celého chodu školy“* (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 9).

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání zařazen spolu s Tělesnou výchovou do vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“, která má za cíl vytvořit a prohloubit vztah žáků ke zdraví a rozvinout dovednosti, které jsou důležité pro zdravý životní styl a kvalitu života i v budoucnosti. Cílem oboru Výchova ke zdraví je utváření a rozvoj znalostí, které jsou nezbytné pro zdravý životní styl (Fialová, 2010, s. 75).

V hodinách Výchovy ke zdraví žáci získávají znalosti o významu zdravého stravování, pozitivním vlivu pohybových aktivit, jak čelit rizikům ohrožujících zdraví. Prohlubují si znalosti o rodině, škole, vrstevnících a vzájemných vztazích. Učí se dívat na vlastní činnosti z hlediska prospěchu na zdraví své i ostatních (Mužík, Vlček, 2010, s. 12).



#### **1.4.4 Projekty na podporu zdraví**

Jedním z nejúspěšnějších projektů na podporu zdravého životního stylu realizovaných v rámci školního prostředí je projekt Škola podporující zdraví. Tento projekt je realizovaný Světovou zdravotnickou organizací. Je založen na komplexním přístupu ke zdraví ve smyslu definice Světové zdravotnické organizace. Orientuje se na včlenění podpory zdraví do všech aktivit školy. Cílem projektu je orientace na zdravý životní styl, vytvoření pozitivního klimatu školy, spolupráce s rodiči a obcí a využívání učebních metod, které podporují zdravý rozvoj dětí v oblasti somatické, emocionální, společenské, poznávací a dovedností (Machová, Kubátová a kol., 2015 s. 287).

Je všeobecně známo, že stravovací návyky dnešních dětí nejsou ideální. Děti mají rády sladkosti, sladké nápoje a nezdravé potraviny jako jsou hranolky či smažené pokrmy. V rámci zlepšení stravovacích návyků školáků, byl ve školním roce 2009/10 spuštěn evropský projekt „Ovoce do škol“. Cílem tohoto projektu je zvýšit konzumaci zeleniny a ovoce u dětí a vytvořit tak u nich zdravější stravovací návyky (ovocedoskol.szif.cz).

Vzhledem k podpoře zdraví v naší republice, byl vládou v roce 2015 schválen program Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany podpory zdraví, který obsahuje řadu opatření na podporu zdraví dětí i dospělých. Cílem tohoto programu je přispět k řešení zdravotních problémů současnosti cestou prevence, ochrany a podpory zdravého životního stylu (www.mzcr.cz).

## **2 CÍLE A HYPOTÉZY**

**Hlavní cíl:**

Hlavním cílem práce je získat ucelený přehled o významu pohybových aktivit v dětství a jejich vlivu na utváření a rozvoj psychických vlastností a sociálních dovedností dětí

**Dílčí cíle:**

Cíl 1: Zjistit, zda pravidelný pohyb ovlivňuje sociální dovednosti a schopnosti dítěte (umění komunikace, vztahy k ostatním lidem).

Cíl 2: Zjistit, jestli pravidelná pohybová aktivita ovlivňuje sebehodnocení dítěte a zvládání neúspěchů.

Cíl 3: Zjistit, zdali pravidelná pohybová aktivita kladně působí na životní spokojenost dítěte.

**Hypotézy práce:**

Hypotéza 1: Děti pravidelně provozující pohybovou aktivitu budou mít lepší vztahy s ostatními než děti, které pravidelný pohyb nemají.

Hypotéza 2: Děti, které pravidelně sportují, budou lépe zvládat umění komunikace než ty, které se nevěnují pohybu pravidelně.

Hypotéza 3: Pravidelně sportující děti se lépe vyrovnají s neúspěchy než děti, které pravidelně nesportují.

Hypotéza 4: Spokojenější se svým životem budou děti, které se věnují pohybu pravidelně než ty, které se nevěnují pohybu pravidelně.

**3 METODIKA PRÁCE**

### **3.1 Charakteristika souboru**

Abychom mohli zjistit, jak dalece pravidelná aktivita působí na psychický a sociální vývoj dítěte, rozhodli jsme se vybrat k výzkumnému šetření dvě olomoucké základní školy odlišného typu. Jako škola běžného typu byla vybrána ZŠ Holečkova a jako druhá základní škola se sportovním zaměřením ZŠ Tererova.

#### **Základní škola Holečkova 10, Olomouc**

Základní škola Holečkova 10 je škola s devíti postupnými ročníky, většinou se dvěma až třemi třídami v jednotlivých ročnících. Základní vzdělání poskytuje přibližně 550 žákům. Budova školy se nachází na okraji městské části Povel, uprostřed jednoho z největších olomouckých sídlišť. Je to škola s dlouholetou tradicí, jejíž historie spadá do konce 18. století.

Výuka ve škole probíhá dle Školního vzdělávacího programu „Živá škola“. K pohybovým aktivitám žáků slouží dvě tělocvičny a rozsáhlý sportovní areál. V červnu 2015 bylo v areálu školy zprovozněno nové sportoviště, které slouží nejen žákům, ale i široké veřejnosti. Po obnově původního již nevyhovujícího sportoviště, vznikl v areálu školy nový atletický ovál s umělým povrchem a víceúčelové hřiště pro volejbal, házenou, malou kopanou, nohejbal a basketbal. V rámci školy mohou v odpoledních hodinách žáci navštěvovat zájmové kroužky se sportovním zaměřením. Dlouholetou tradici zde má především kroužek florbalu a taneční kroužek společenského tance, který je oblíben především u dívek.

#### **Základní škola Tererovo náměstí 1, Olomouc**

Základní škola Tererovo náměstí vznikla v roce 1965. Je to škola s devíti postupnými ročníky, většinou se dvěma třídami v jednotlivých ročnících. Školu navštěvuje přibližně 500 žáků. Škola se nachází na sídlišti městské části Neředín.

Tato škola se profiluje především v oblasti tělesné výchovy. Na 2. stupni probíhá rozšířená výuka tělesné výchovy se zaměřením na volejbal, florbal, judo a tenis. Žáci mají čtyři hodiny tělesné výchovy týdně, tedy dvojnásobek oproti běžné základní škole. Sportovní zázemí zde tvoří dvě tělocvičny, fotbalové a basketbalové hřiště s umělým povrchem, běžecká dráha, 4 kurty a hřiště na plážový volejbal. Žákům jsou nabízeny během školního roku dvě týdenní sportovní soustředění. První probíhá v zimních

měsících, druhé ke konci školního roku. Žáci se pravidelně účastní soutěží ve volejbalu, judu a florbalu.

### **3.2 Metodika výzkumu**

První částí výzkumu bylo sestavení škálového anonymního dotazníku. Dotazník obsahoval 20 uzavřených otázek s možností odpovědi dle pětičetné škály. Otázky byly sestaveny dle cílů a hypotéz bakalářské práce. Otázka č. 1 zjišťovala počet žáků z běžné školy pravidelně cvičících nebo přejících si pravidelně cvičit. Otázky č. 2, 3, 4, 5 byly zaměřené na hodnocení mezilidských vztahů. Otázky č. 6, 7, 8, 9, 10, 11 zjišťovaly komunikační schopnosti dotázaných žáků. Otázky č. 12, 13, 14, 15 zkoumaly sebehodnocení dítěte ve vztahu ke školnímu prostředí a nárokům na žáka. Životní spokojenost dětí byla zjišťována otázkami č. 16, 17, 18, 19, 20. Po jeho vytvoření byli kontaktováni zástupci ředitele vybraných škol a následně seznámeni s cílem výzkumu. Dalším krokem byla expedice dotazníků. Do každé školy bylo dodáno 40 dotazníků, které byly ve spolupráci s ochotnými třídními učiteli rozdány žákům osmých ročníků, tedy žákům ve většině případů čtrnáctiletým. Tato věková kategorie byla vybrána proto, neboť dle teoretických poznatků je to doba, kdy již dítě přemýšlí o svém životě a životním stylu a je schopno bez ostychu projevit své názory a myšlenky.

Zpracování výsledků dotazníků bylo provedeno u všech otázek čárkovací metodou dle jednotlivých odpovědí na uvedené škále. Výsledky z obou škol byly samostatně sečteny. Poté byla ke každé otázce vytvořena tabulka. Následujícím krokem bylo vytvoření sloupcových grafů dle pohlaví, díky čemuž lze přehledně porovnat zjištěné výsledky z obou škol a následně vyhodnotit cíle výzkumu.

## 4 VÝSLEDKY A DISKUSE

V této kapitole jsou uvedeny jednotlivě otázky z dotazníku a jejich zpracování do tabulky, grafů rozdělených dle pohlaví, textová interpretace a zhodnocení výsledků výzkumného šetření.

### 4.1 Pravidelnost pohybu u sledovaných žáků

V otázce č. 1 jsme zjišťovali, jestli žáci z běžných škol pravidelně cvičí, nebo si alespoň přejí pravidelně cvičit například v nějakém sportovním kroužku, apod. Zajímá nás počet kladných odpovědí, neboť tak můžeme zhodnotit, jaký mají tito žáci vztah k pravidelným pohybovým aktivitám. U žáků ze školy se sportovním zaměřením by tato otázka byla bezpředmětná, neboť jen v rámci školního vyučování mají rozšířenou výuku tělesné výchovy zaměřenou na různé sportovní disciplíny (volejbal, florbal, judo a tenis). Nemalý počet žáků se některému z těchto sportů věnuje i mimo vyučování. Můžeme tedy tyto žáky považovat za pravidelně sportující.

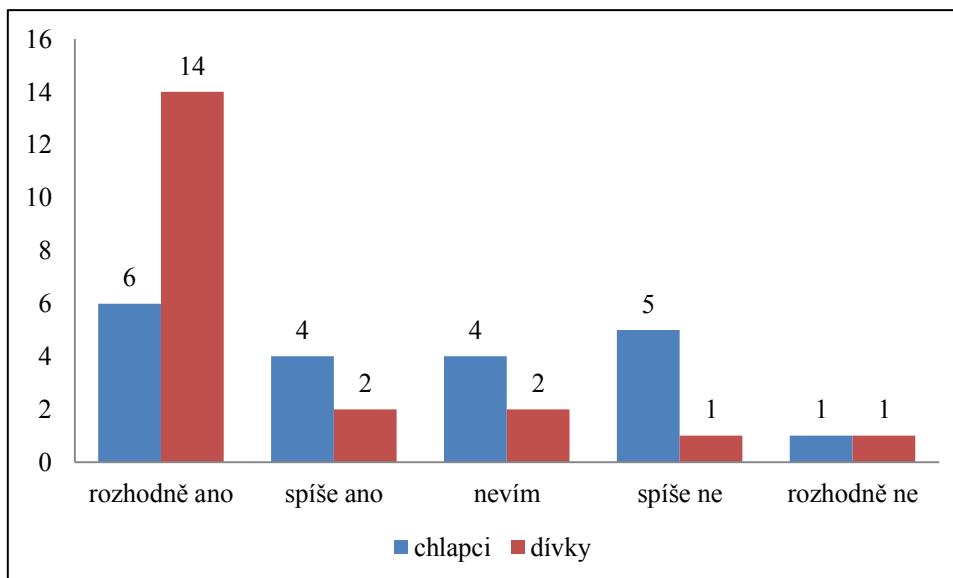
#### Otázka č. 1:

Cvičím pravidelně nebo bych si přál/a cvičit pravidelně (například v nějakém sportovním kroužku)

**Tabulka 1.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 1: *Cvičím pravidelně nebo bych si přál/a cvičit pravidelně*

|              | ŽÁCI – BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 6                      | 30 | 14           | 70 |
| spíše ano    | 4                      | 20 | 2            | 10 |
| nevím        | 4                      | 20 | 2            | 10 |
| spíše ne     | 5                      | 25 | 1            | 5  |
| rozhodně ne  | 1                      | 5  | 1            | 5  |

Tabulka znázorňuje celkový počet dotázaných žáků a celkový počet jejich odpovědí na první otázku. Z tabulky vyplývá, že 50 % chlapců a 80 % dívek z běžné školy cvičí pravidelně nebo by si přálo cvičit pravidelně.



**Graf 1.** Počet žáků pravidelně cvičících nebo přejících si pravidelně cvičit

Z grafického znázornění vyplývá, že polovina dotázaných chlapců a většina dívek z běžné školy se pravidelně věnuje nebo by se ráda věnovala pravidelně nějaké pohybové aktivitě. To je pozitivní zjištění, neboť dle výzkumné studie HBSC, jenž byla realizována ve školním roce 2013/2014 má přibližně 80% dětí nedostatek pohybu (hbsc.upol.cz). Z výsledku výzkumu můžeme tedy usuzovat, že vztah dětí k pravidelným pohybovým aktivitám se za poslední roky zlepšil.

#### 4.2 Mezilidské vztahy u sledovaných žáků

V otázkách č. 2, č. 3, č. 4 a č. 5 jsme zjišťovali kvalitu mezilidských vztahů, které sledovaní žáci dle úrovně jejich vykonávané pohybové aktivity ve svém školním i volnočasovém životě utvářejí.

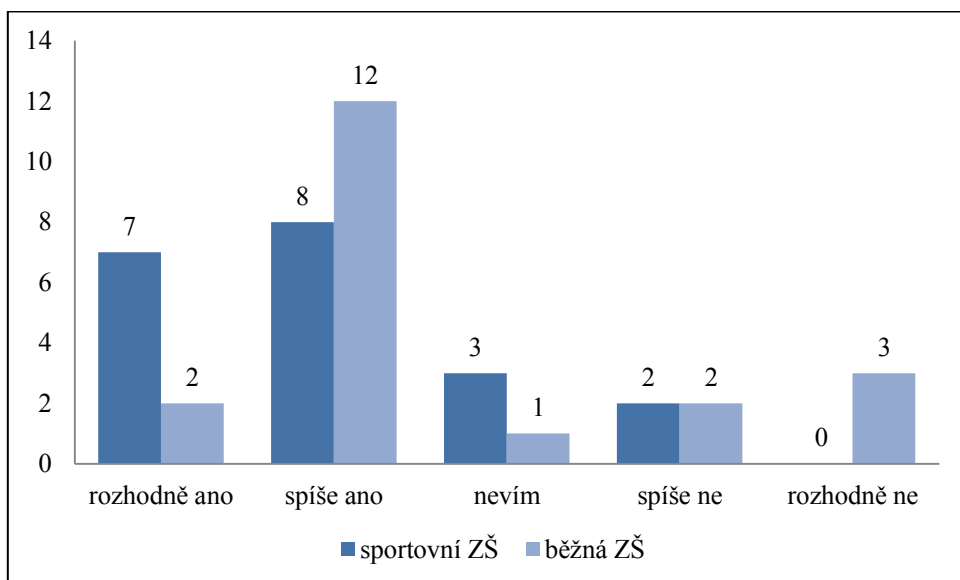
##### Otázka č. 2:

Svůj vztah k spolužákům hodnotím jako kladný.

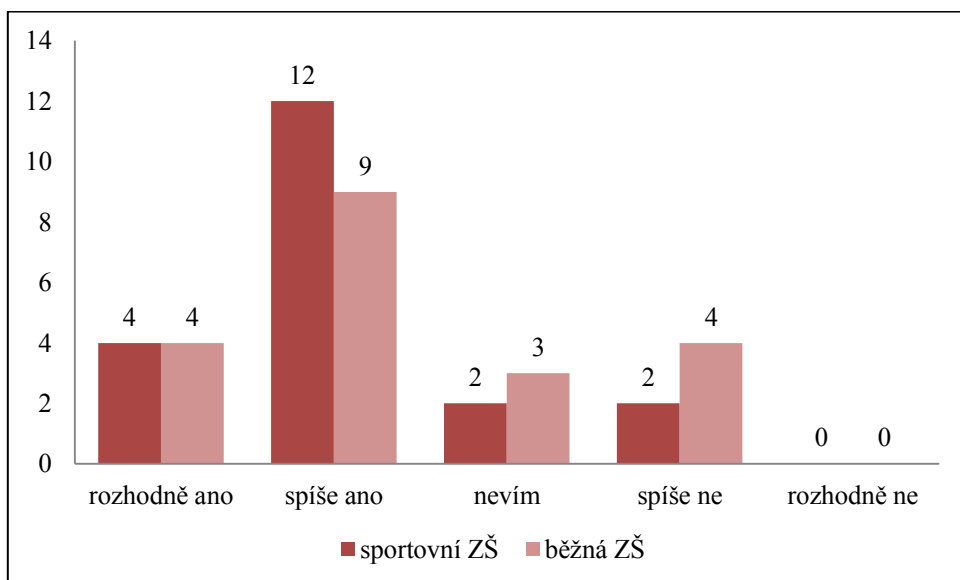
**Tabulka 2.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 2: *Svůj vztah k spolužákům hodnotím jako kladný*

| ŠKÁLA<br>ODPOVĚDÍ | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|-------------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|                   | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|                   | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano      | 7                          | 35 | 4            | 20 | 2                      | 10 | 4            | 20 |
| spíše ano         | 8                          | 40 | 12           | 60 | 12                     | 60 | 9            | 45 |
| nevím             | 3                          | 15 | 2            | 10 | 1                      | 5  | 3            | 15 |
| spíše ne          | 2                          | 10 | 2            | 10 | 2                      | 10 | 4            | 20 |
| rozhodně ne       | 0                          | 0  | 0            | 0  | 3                      | 15 | 0            | 0  |

Z tabulky je patrné, že svůj vztah ke spolužákům hodnotí jako kladný většina žáků sportovní i běžné školy. Ze sportovní školy se k této otázce vyjádřilo kladně 75 % chlapců a 80 % dívek. Na běžné škole na tuto otázku odpovědělo kladně 70 % chlapců a 65 % dívek.



**Graf 2.** Hodnocení vztahu chlapců ke spolužákům



**Graf 3.** Hodnocení vztahu dívek ke spolužákům

Grafy nám ukazují, že odpovědi chlapců z obou škol jsou téměř vyrovnané. Kladně se vyjádřilo 15 chlapců sportovní školy a 14 z běžné. Dívek odpovědělo kladně 16 ze sportovní školy a 13 z běžné. Nevím odpovědělo 5 žáků ze sportovní školy a 4

z běžné. Rozdíl obou škol je nejrozdílnější jen u záporného hodnocení. Jen 2 chlapci a 2 dívky ze sportovní školy hodnotí vztah ke spolužákům záporně. Z běžné školy je to 5 chlapců a 4 dívky.

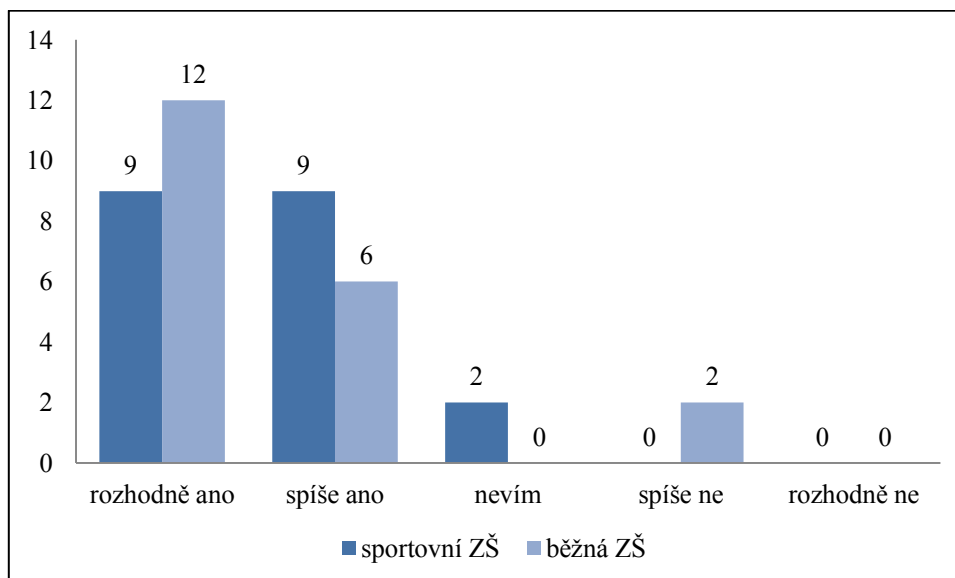
### Otázka č. 3:

Svůj vztah k rodičům hodnotím jako kladný.

**Tabulka 3.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 3: *Svůj vztah k rodičům hodnotím jako kladný*

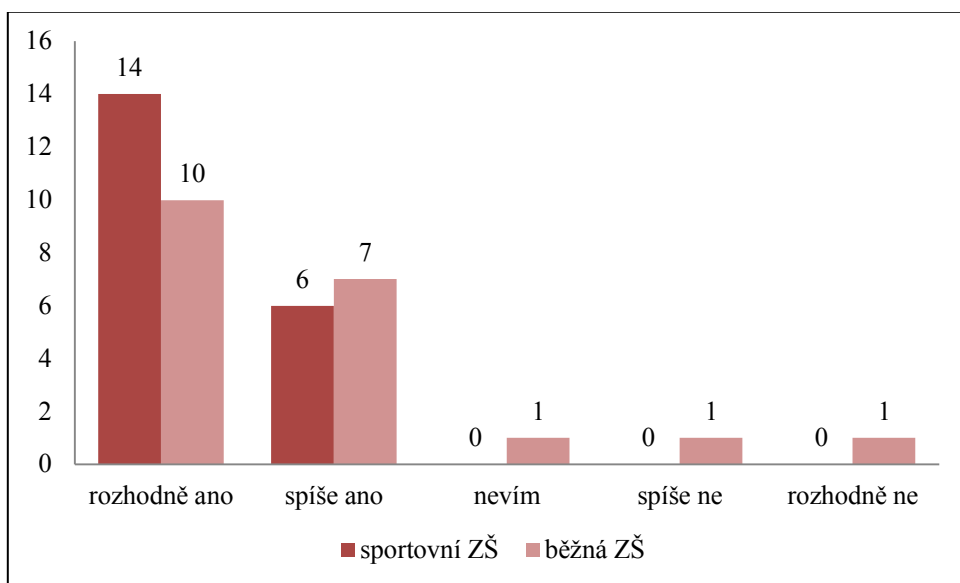
| ŠKÁLA<br>ODPOVĚDÍ | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|-------------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|                   | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|                   | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano      | 9                          | 45 | 14           | 70 | 12                     | 60 | 10           | 50 |
| spíše ano         | 9                          | 45 | 6            | 30 | 6                      | 30 | 7            | 35 |
| nevím             | 2                          | 10 | 0            | 0  | 0                      | 0  | 1            | 5  |
| spíše ne          | 0                          | 0  | 0            | 0  | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| rozhodně ne       | 0                          | 0  | 0            | 0  | 0                      | 0  | 1            | 5  |

K této otázce se žádný z žáků sportovní školy nevyjádřil záporně. Pouze 2 žáci odpověděli nevím. V běžné škole také převažují kladné odpovědi, pouze 4 žáci se vyjádřili záporně. Odpověď nevím uvedla jen 1 dívka.



**Graf 4.** Hodnocení vztahu chlapců k rodičům





**Graf 5.** Hodnocení vztahu dívek k rodičům

Z grafického znázornění je zřejmé, že chlapci i dívky hodnotili v obou školách vztah k rodičům kladně. Jen 2 chlapci a 2 dívky z běžné školy se vyjádřili záporně.

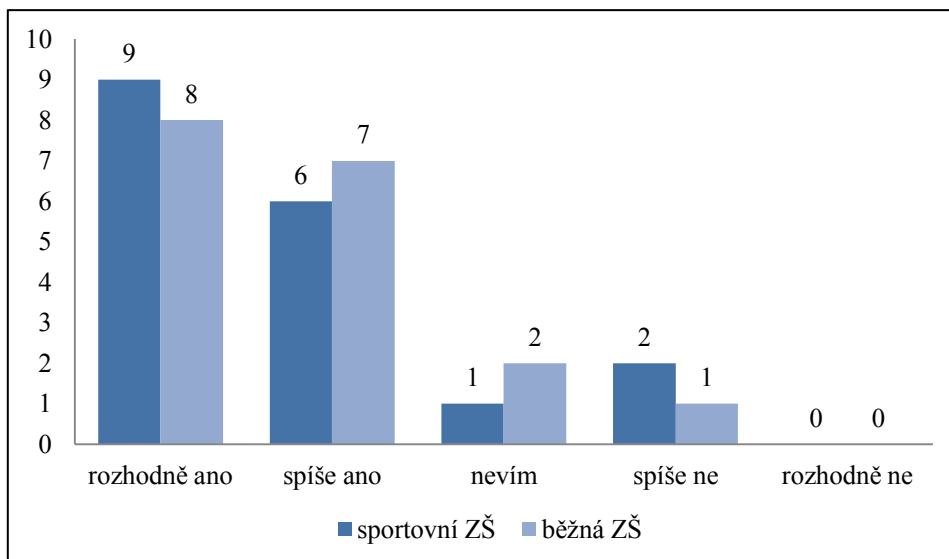
#### Otázka č. 4:

Svůj vztah k sourozenci (sourozcům) hodnotím jako kladný.

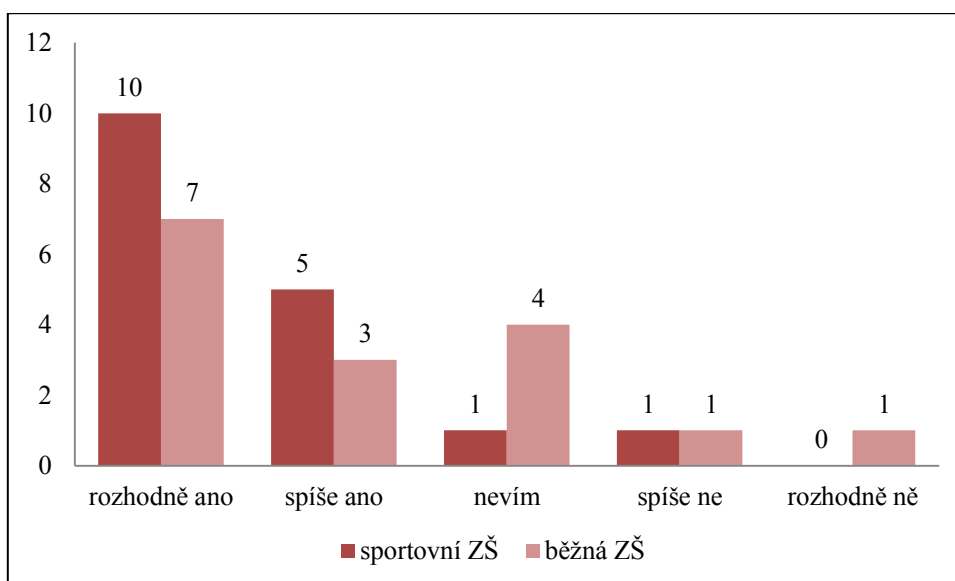
**Tabulka 4.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 4: *Svůj vztah k sourozenci (sourozcům) hodnotím jako kladný*

| ŠKÁLA<br>ODPOVĚDÍ | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=35) |       |              |       | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=34) |       |              |       |
|-------------------|----------------------------|-------|--------------|-------|------------------------|-------|--------------|-------|
|                   | Chlapci (N=18)             |       | Dívky (N=17) |       | Chlapci (N=18)         |       | Dívky (N=16) |       |
|                   | n                          | %     | n            | %     | n                      | %     | n            | %     |
| rozhodně ano      | 9                          | 50    | 10           | 58,82 | 8                      | 44,44 | 7            | 43,75 |
| spíše ano         | 6                          | 33,33 | 5            | 29,41 | 7                      | 38,88 | 3            | 18,75 |
| nevím             | 1                          | 5,55  | 1            | 5,88  | 2                      | 11,11 | 4            | 25    |
| spíše ne          | 2                          | 11,11 | 1            | 5,88  | 1                      | 5,55  | 1            | 6,25  |
| rozhodně ne       | 0                          | 0     | 0            | 0     | 0                      | 0     | 1            | 6,25  |

Na tuto otázku odpovídali pouze žáci mající sourozence. Ve sportovní škole má sourozence 18 chlapců a 17 dívek. V běžné 18 chlapců a 16 dívek. Vztah k sourozenci či sourozcům hodnotila většina žáků obou škol kladně.



**Graf 6.** Chlapci hodnotící vztah k sourozencům



**Graf 7.** Dívky hodnotící vztah k sourozencům

Hodnocení vztahu k sourozencům můžeme lépe porovnat u chlapců, neboť počet chlapců se sourozencem či sourozenci je na obou školách shodný. 15 chlapců z obou škol odpovědělo na otázku č. 4 rozhodně ano nebo spíše ano. I když v běžné škole je o jednu žákyni se sourozencem méně, je v grafickém znázornění zřetelně vidět rozdíl odpovědí v jednotlivých školách. 15 dívek ze sportovní školy hodnotí vztah k sourozenci kladně, v běžné škole jej hodnotí kladně 10 dívek, odpověď nevím zvolila jedna dívka ze sportovní a čtyři dívky z běžné školy.

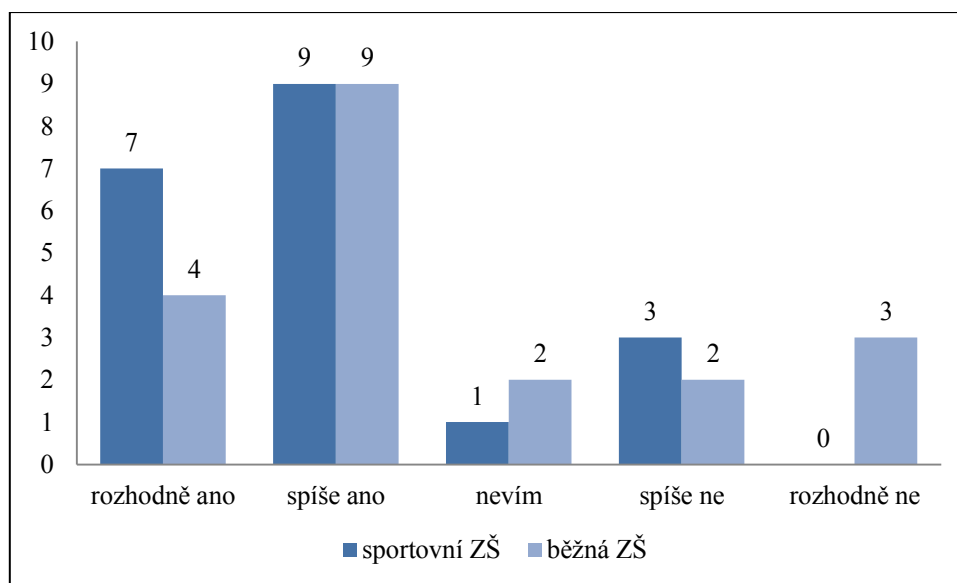
### Otázka č. 5:

Svůj vztah k dospělým autoritám (učitelům, trenérům) hodnotím jako kladný.

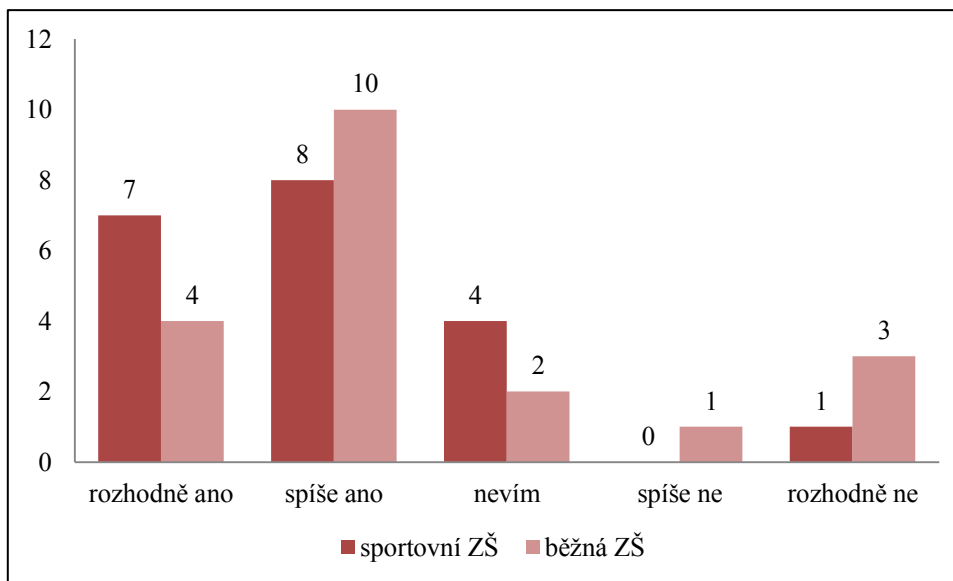
**Tabulka 5.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 5: *Svůj vztah k dospělým autoritám (učitelům, trenérům) hodnotím jako kladný*

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 7                          | 35 | 7            | 35 | 4                      | 20 | 4            | 20 |
| spíše ano    | 9                          | 45 | 8            | 40 | 9                      | 45 | 10           | 50 |
| nevím        | 1                          | 5  | 4            | 20 | 2                      | 10 | 2            | 10 |
| spíše ne     | 3                          | 15 | 0            | 0  | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| rozhodně ne  | 0                          | 0  | 1            | 5  | 3                      | 15 | 3            | 15 |

Z tabulky vyplývá, že žáci ze sportovní školy mají k dospělým autoritám kladnější vztah než žáci z běžné školy. Záporně odpověděli ze sportovní školy 4 žáci, z běžné 9 žáků, což je téměř čtvrtina dotazovaných žáků.



**Graf 8.** Chlapci hodnotící vztah k dospělým autoritám



**Graf 9.** *Dívky hodnotící svůj vztah k dospělým autoritám*

Ačkoliv kladněji hodnotili svůj vztah k dospělým autoritám žáci ze sportovní školy, je z grafů rozdělených dle pohlaví zřetelné, že počet kladných odpovědí u dívek z obou škol je téměř stejný. Záporně vztah k dospělým autoritám hodnotí 3 chlapci ze sportovní školy a 5 chlapců z běžné školy, 1 dívka ze sportovní školy a 4 dívky z běžné školy.

Otázky 2, 3, 4, 5 byly zaměřeny na vztahy dotázaných ke svým spolužákům, rodičům, sourozencům a dospělým autoritám. Z výsledků vyplývá, že většina hodnotí tyto vztahy jako kladné. Mírně lepších výsledků dosáhli žáci ze sportovní školy. Nejlépe hodnotili všichni dotázaní svůj vztah k rodičům. Tento výsledek je velmi pozitivní, obzvláště když vezmeme v úvahu, že osmá třída je doba, kdy u dětí probíhá puberta, dochází k osamostatňování od rodičů a na dítě začínají mít velký vliv vrstevníci (Říčan, 2014 s. 181). Dle výzkumu Národního institutu dětí a mládeže realizovaného v roce 2010 se mnoho dětí domnívalo, že jim rodiče nevěnují dostatek času a příliš jim nenaslouchají. Tento pocit měly děti všech věkových kategorií, nejvíce však děti ve věku 13-15 let. Tento výsledek byl překvapivý, neboť se v tomto věku spíše očekává, že se děti chtějí vymanit z vlivu rodičů a čas tráví raději s kamarády (Bocan, Hošková a kol., 2012, s. 17).

### 4.3 Komunikační schopnosti u sledovaných žáků

V otázkách č. 6, č. 7, č. 8, č. 9, č. 10 a č. 11 zjišťujeme v průběhu života vybudované komunikační schopnosti sledovaných žáků dle úrovně jejich vykonávané pohybové aktivity ve vztahu k různým skupinám lidí s jejich okolí (rodiče, spolužáci, vrstevníci, s cizími dospělými).

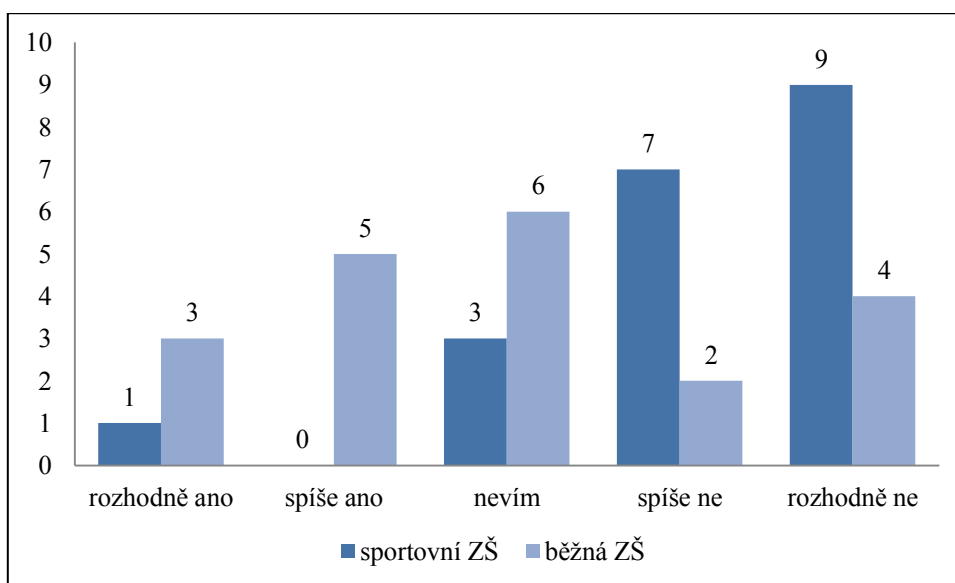
#### Otázka č. 6:

Komunikace se spolužáky mi činí problém.

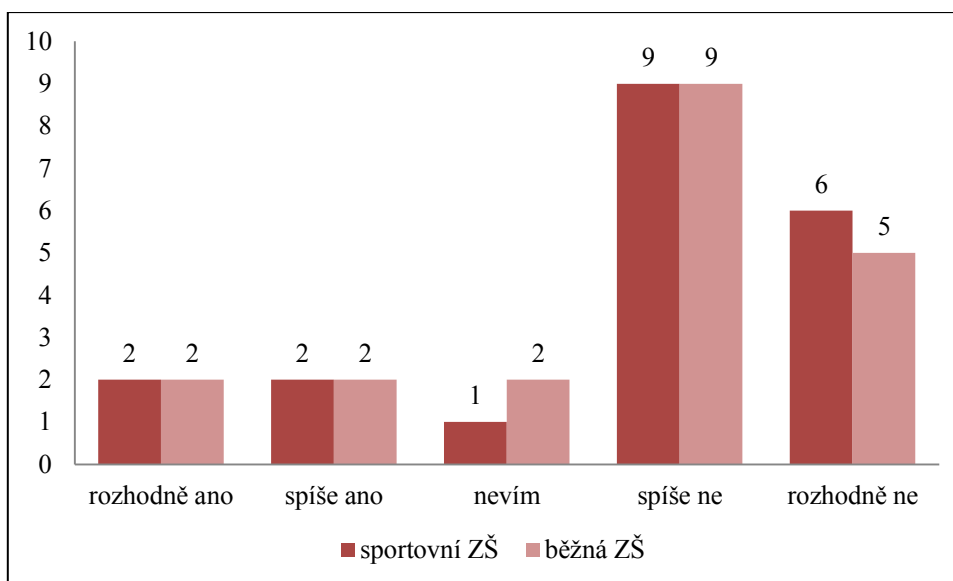
**Tabulka 6.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 6: *Komunikace se spolužáky mi činí problém*

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 1                          | 5  | 2            | 10 | 3                      | 15 | 2            | 10 |
| spíše ano    | 0                          | 0  | 2            | 10 | 5                      | 25 | 2            | 10 |
| nevím        | 3                          | 15 | 1            | 5  | 6                      | 30 | 2            | 10 |
| spíše ne     | 7                          | 35 | 9            | 45 | 2                      | 10 | 9            | 45 |
| rozhodně ne  | 9                          | 45 | 6            | 30 | 4                      | 20 | 5            | 25 |

Výsledky v tabulce ukazují, že naprostá většina žáků ze sportovní školy (80% chlapců a 75% dívek), nemá problém komunikovat se svými spolužáky. U běžné základní školy komunikace nečiní problém 30% chlapců a 70% dívek. S komunikací se svými spolužáky má problém 5% chlapců a 20% dívek ze sportovní školy. Ze školy běžné 40% chlapců a 20% dívek.



**Graf 10.** *Komunikace chlapců se spolužáky*



**Graf 11.** Komunikace dívek se spolužáky

Jak je patrné z grafů, hodnocení komunikace se spolužáky u dívek obou sledovaných škol je téměř shodné. Komunikace se spolužáky činí problém především chlapcům z běžné základní školy.

#### Otázka č. 7:

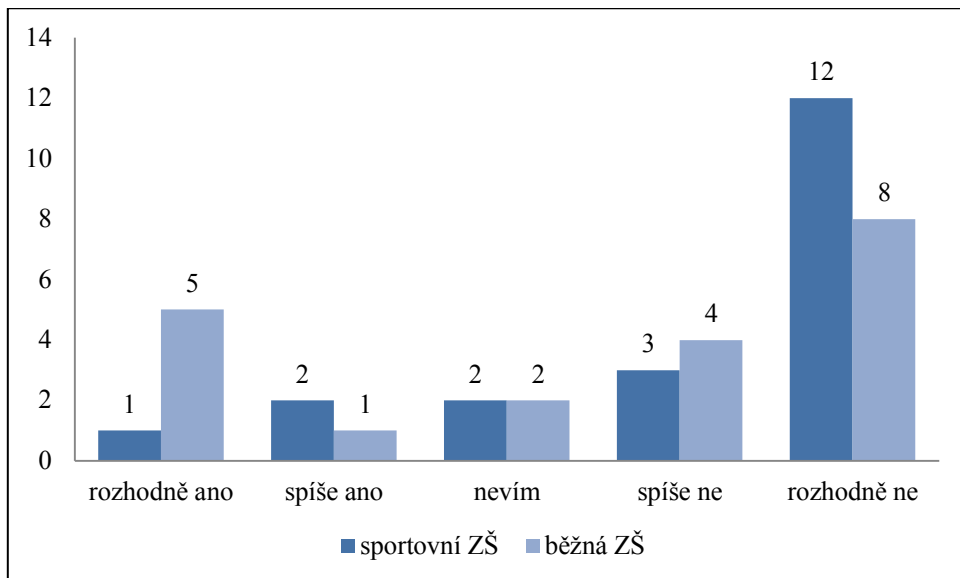
Komunikace s vrstevníky mimo třídu (v zájmovém kroužku, v sousedství,...) mi činí problém.

**Tabulka 7.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 7: Komunikace s vrstevníky mimo třídu (v zájmovém kroužku, v sousedství,...) mi činí problém

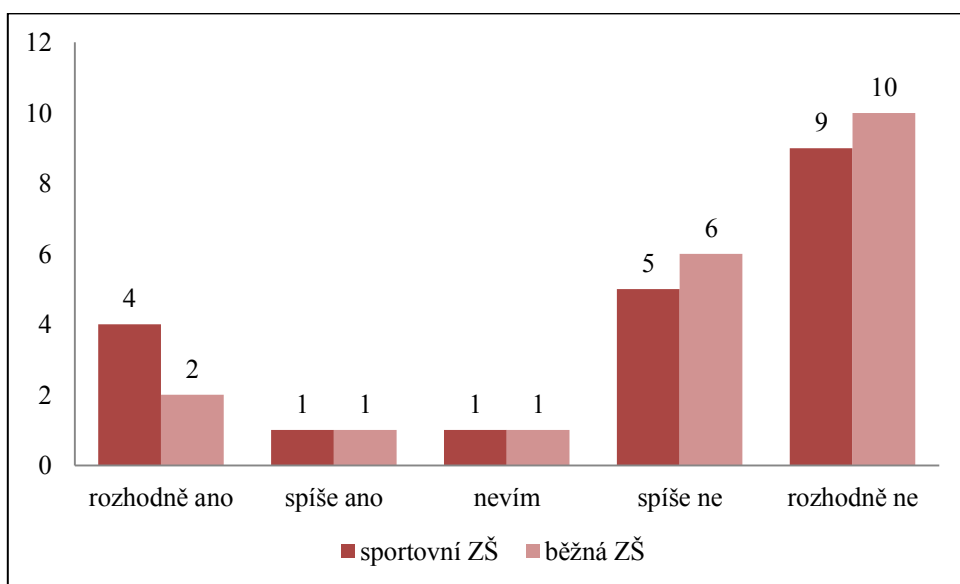
|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 1                          | 5  | 4            | 20 | 5                      | 25 | 2            | 10 |
| spíše ano    | 2                          | 10 | 1            | 5  | 1                      | 5  | 1            | 5  |
| nevím        | 2                          | 10 | 1            | 5  | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| spíše ne     | 3                          | 15 | 5            | 25 | 4                      | 20 | 6            | 30 |
| rozhodně ne  | 12                         | 60 | 9            | 45 | 8                      | 40 | 10           | 50 |

S komunikací s vrstevníky mimo třídu nemá problém 75 % chlapců a 70 % dívek ze sportovní školy. 60 % chlapců a 80 % dívek z běžné školy také nečiní komunikace

s vrstevníky mimo třídu problém. Naopak problém činí 15 % chlapců a 25 % dívek ze sportovní školy a 30 % chlapců a 15 % dívek z běžné školy.



**Graf 12.** Komunikace chlapců s vrstevníky mimo třídu



**Graf 13.** Komunikace dívek s vrstevníky mimo třídu

Z grafů vidíme, že komunikace s vrstevníky mimo kolektiv spolužáků je u dívek téměř shodná. Komunikace mimo třídu činí problém především chlapcům z běžné školy.

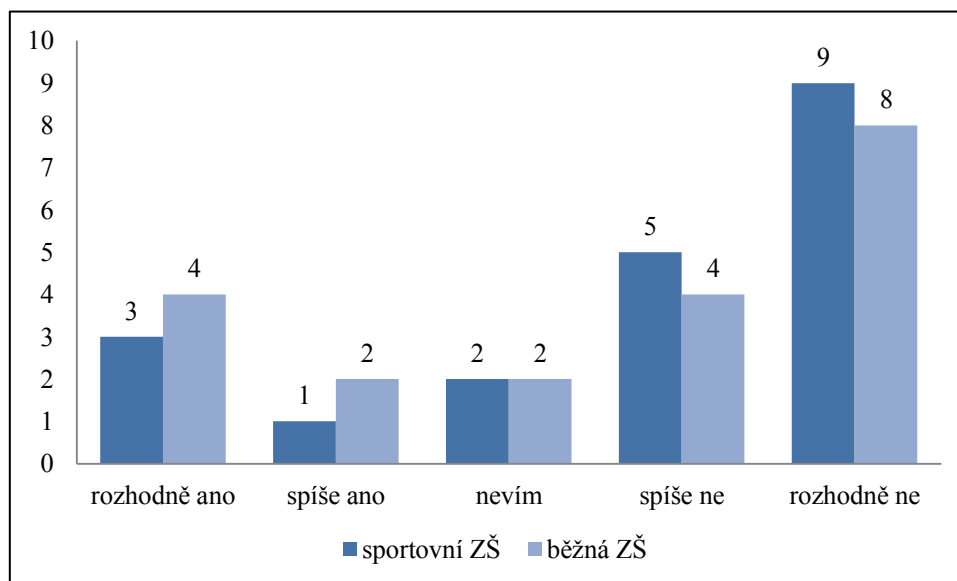
### Otázka č. 8:

Komunikace s rodiči mi činí problém

**Tabulka 8.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 8: *Komunikace s rodiči mi činí problém*

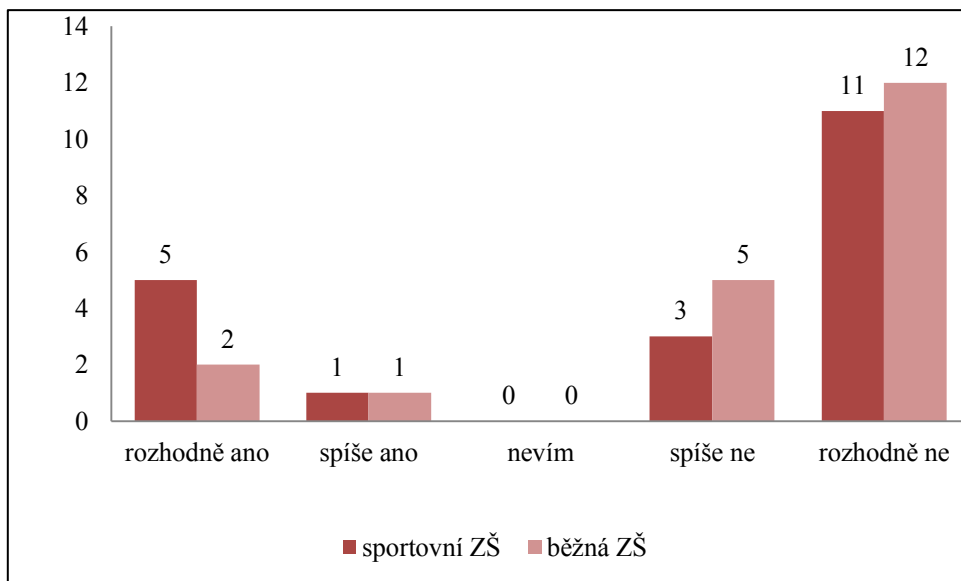
|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 3                          | 15 | 5            | 25 | 4                      | 20 | 2            | 10 |
| spíše ano    | 1                          | 5  | 1            | 5  | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| nevím        | 2                          | 10 | 0            | 0  | 2                      | 10 | 0            | 0  |
| spíše ne     | 5                          | 25 | 3            | 15 | 4                      | 20 | 5            | 25 |
| rozhodně ne  | 9                          | 45 | 11           | 55 | 8                      | 40 | 12           | 60 |

70% chlapců a 70% dívek ze sportovní školy nemá problém komunikovat se svými rodiči. Také 60% chlapců a 85% dívek z běžné školy nečiní komunikace s rodiči problémem. Naopak problém komunikovat s rodiči má 20% chlapců a 30% dívek ze sportovní školy. Z běžné školy má tento problém 30% chlapců a 15% dívek.



**Graf 14.** *Komunikace chlapců s rodiči*





**Graf 15.** Komunikace dívek s rodiči

Z procentního i grafického znázornění je zřejmé, že komunikace s rodiči činí nejmenší problém dívkám z běžné základní školy.

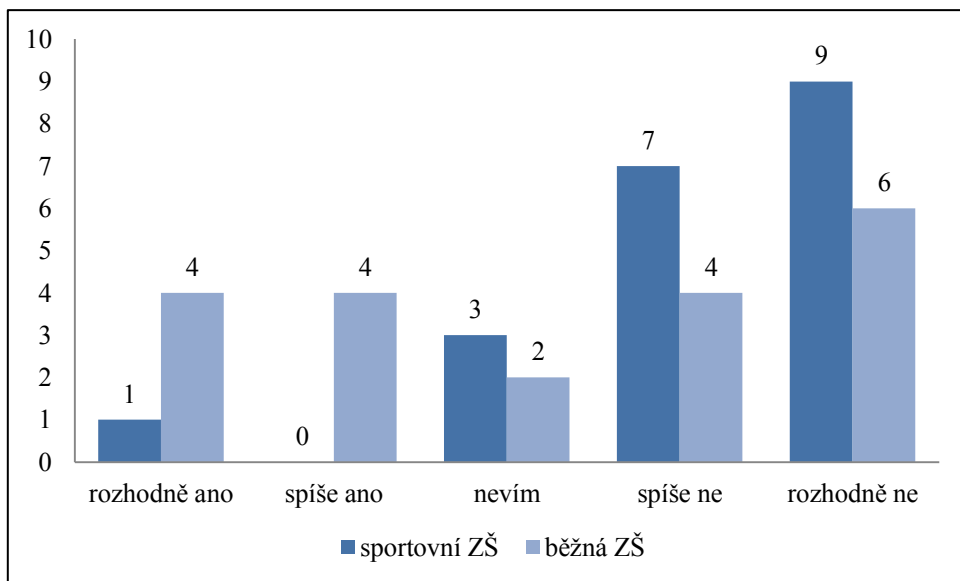
#### Otázka č. 9:

Komunikace s cizími dospělými (např. v obchodě na něco se zeptat) mi činí problém.

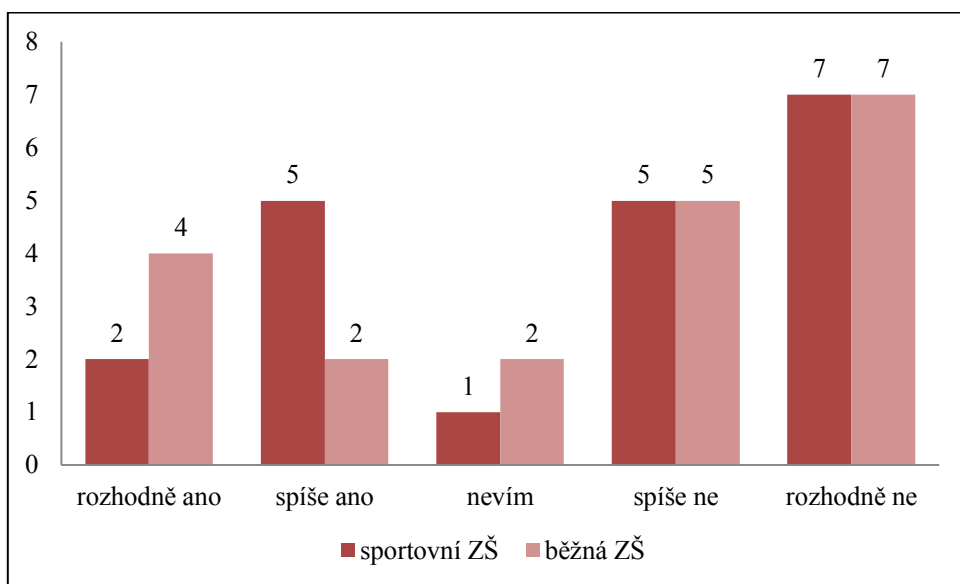
**Tabulka 9.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 9: Komunikace s cizími dospělými (např. v obchodě na něco se zeptat) mi činí problém

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 1                          | 5  | 2            | 10 | 4                      | 20 | 4            | 20 |
| spíše ano    | 0                          | 0  | 5            | 25 | 4                      | 20 | 2            | 10 |
| nevím        | 3                          | 15 | 1            | 5  | 2                      | 10 | 2            | 10 |
| spíše ne     | 7                          | 35 | 5            | 25 | 4                      | 20 | 5            | 25 |
| rozhodně ne  | 9                          | 45 | 7            | 35 | 6                      | 30 | 7            | 35 |

Kladně hodnotí komunikaci s cizími dospělými 80 % chlapců a 60 % dívek ze sportovní školy. Z běžné školy 50 % chlapců a 60 % dívek. Komunikace s cizími dospělými činí problém 5 % chlapců a 35 % dívek ze sportovní školy. Z běžné školy s ní má problém 40 % chlapců a 30 % dívek.



**Graf 16.** *Komunikace chlapců s cizími dospělými*



**Graf 17.** *Komunikace dívek s cizími dospělými*

Z výsledků je zřejmé, že komunikovat s cizími dospělými je těžší pro dívky z obou typů škol než pro chlapce.

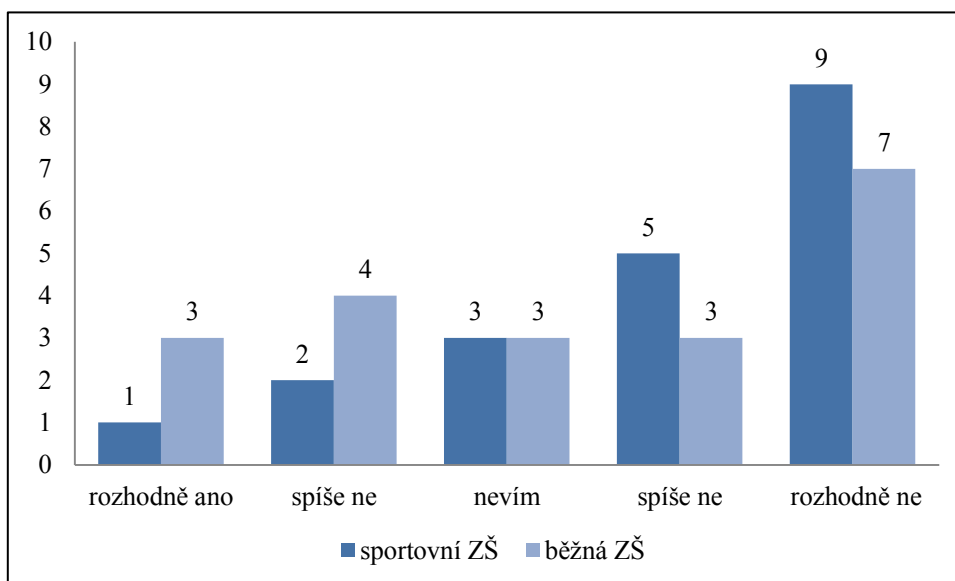
**Otázka č. 10:**

Mám problém vyjádřit svůj názor před vrstevníky

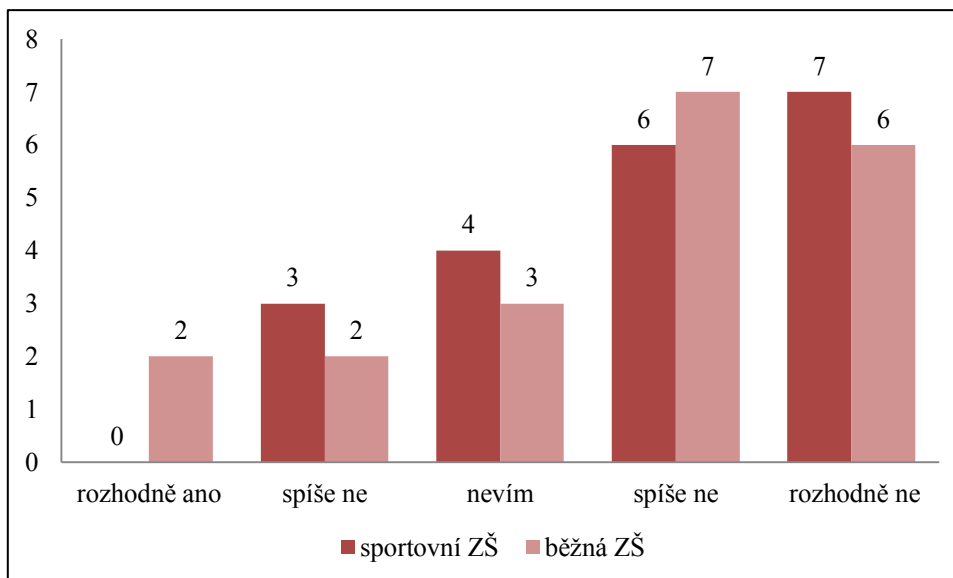
**Tabulka 10.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 10: *Mám problém vyjádřit svůj názor před vrstevníky*

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 1                          | 5  | 0            | 0  | 3                      | 15 | 2            | 10 |
| spíše ano    | 2                          | 10 | 3            | 15 | 4                      | 20 | 2            | 10 |
| nevím        | 3                          | 15 | 4            | 20 | 3                      | 15 | 3            | 15 |
| spíše ne     | 5                          | 25 | 6            | 30 | 3                      | 15 | 7            | 35 |
| rozhodně ne  | 9                          | 45 | 7            | 35 | 7                      | 35 | 6            | 30 |

70 % chlapců a 65 % dívek ze sportovní školy nemá problém sdělovat své názory před vrstevníky, stejně tak i 50 % chlapců a 65 % dívek s běžné školy. 15 % chlapců ze sportovní školy, 35 % chlapců z běžné školy, 15 % dívek ze sportovní školy a 20 % dívek z běžné školy má s vyjadřováním názorů před svými vrstevníky problém.



**Graf 18.** *Mám problém vyjádřit svůj názor - chlapci*



**Graf 19.** Mám problém vyjádřit svůj názor - dívky

Z grafického znázornění vyplývá, že většina chlapců i dívek nemá s vyjadřováním svých názorů před vrstevníky problém.

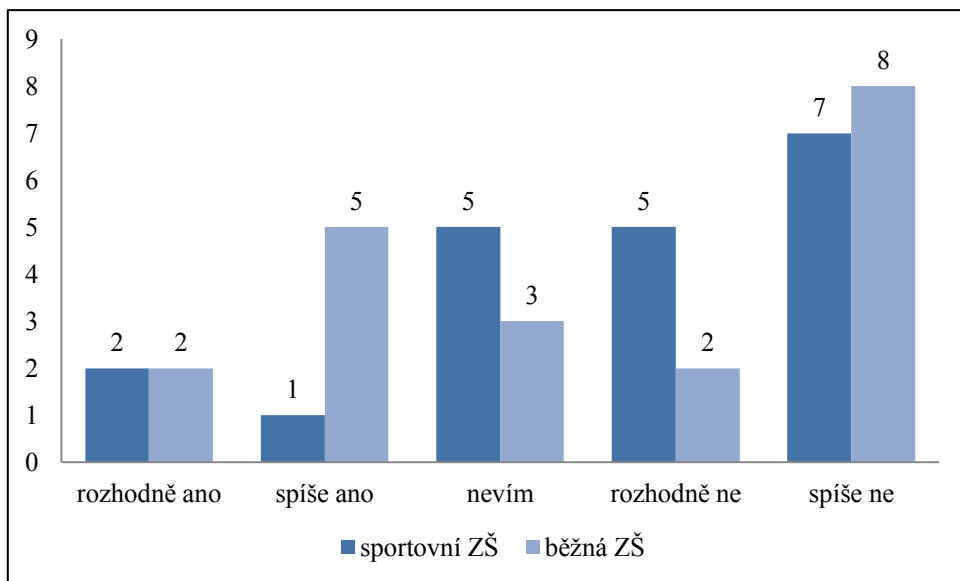
#### Otázka č. 11:

Hovořit se svými rodiči o nepříjemných věcech (např. problémy s učením, se spolužáky) mi činí problém.

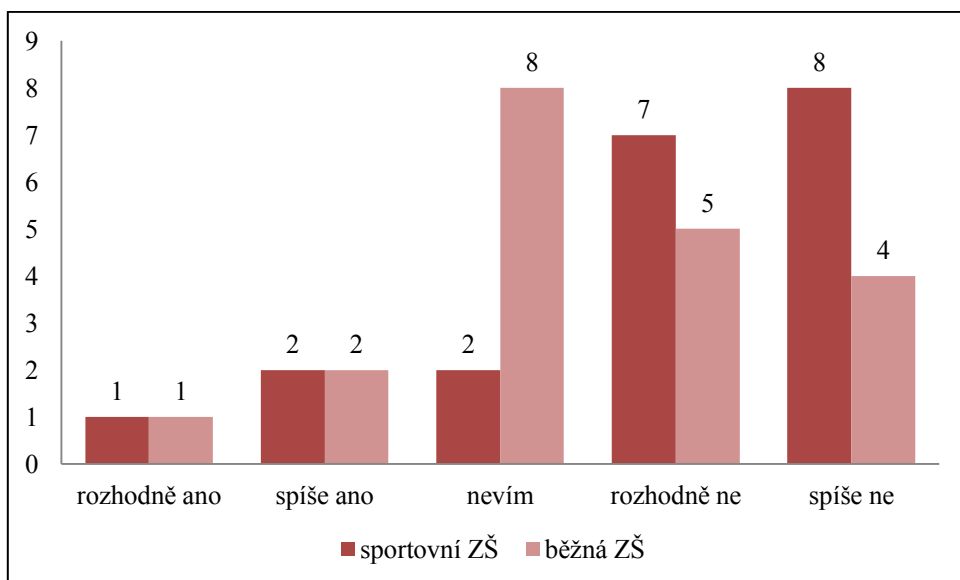
**Tabulka 11.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 11: Hovořit se svými rodiči o nepříjemných věcech mi činí problém

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 2                          | 10 | 1            | 5  | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| spíše ano    | 1                          | 5  | 2            | 10 | 5                      | 25 | 2            | 10 |
| nevím        | 5                          | 25 | 2            | 10 | 3                      | 15 | 8            | 40 |
| spíše ne     | 5                          | 25 | 7            | 35 | 2                      | 10 | 5            | 25 |
| rozhodně ne  | 7                          | 35 | 8            | 40 | 8                      | 40 | 4            | 20 |

Hovořit s rodiči o nepříjemných věcech nemá problém 60 % chlapců a 75 % dívek ze sportovní školy. 50 % chlapců a 45 % dívek z běžné školy nemá také problém mluvit s rodiči o nepříjemnostech. Naopak tento problém má 15 % chlapců a 15 % dívek ze sportovní školy a 35 % chlapců a 15 % dívek z běžné školy.



**Graf 20.** Hovory chlapců o nepříjemnostech s rodiči



**Graf 21.** Hovory dívek o nepříjemných věcech s rodiči

Z porovnání chlapců i dívek z obou škol vyplývá, že hovořit s rodiči o nepříjemných věcech je snazší pro žáky ze sportovní školy. Téměř čtvrtina dívek z běžné základní školy se k této otázce vyjádřila odpovědí nevím.

Komunikačními schopnostmi dotázaných se zabývaly otázky 6, 7, 8, 9, 10 a 11. Z odpovědí vyplynulo, že naprostá většina žáků z obou škol nemá problém komunikovat, vyjadřovat své názory před ostatními ani hovořit s rodiči o nepříjemných věcech. V celkovém hodnocení dopadli lépe žáci ze sportovní školy. V rámci studie

HBSC z roku 2010 bylo zjištěno, že o nepříjemnostech je pro obě pohlaví snazší s matkou než s otcem, tento fakt uvedla více než polovina dívek a 30% chlapců (Kalman, Vašíčková, 2013, s. 22).

#### 4.4 Sebehodnocení sledovaných žáků ve vztahu ke školnímu prostředí a nárokům na žáka

V otázkách č. 12, č. 13, č. 14 a č. 15 zjišťujeme vyjádření sebehodnocení sledovaných žáků ve vztahu ke škole, školnímu prostředí včetně spolužáků a taktéž ve vztahu ke zvládnutí životních neúspěchů.

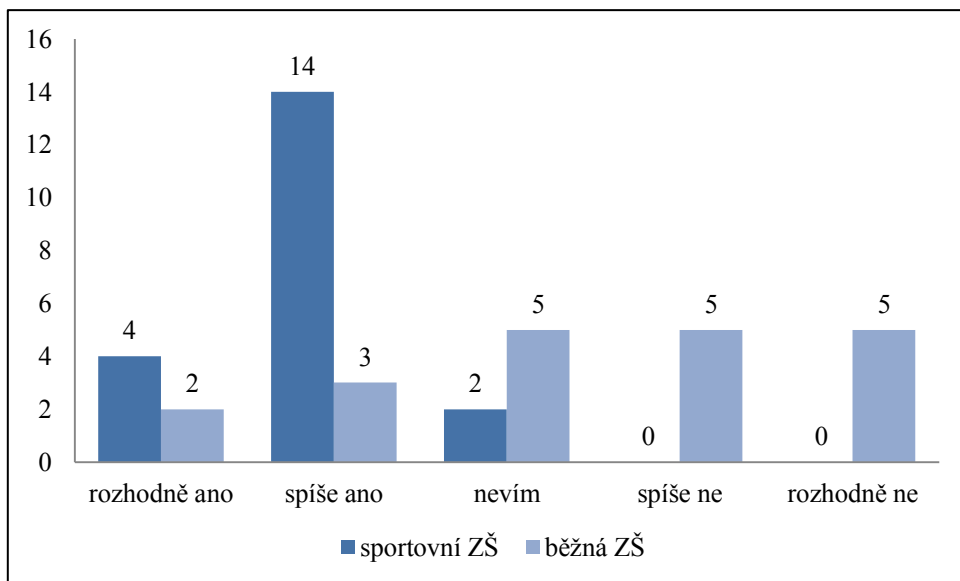
##### Otázka č. 12:

Ve škole se cítím dobře, mí spolužáci jsou milí a přátelští.

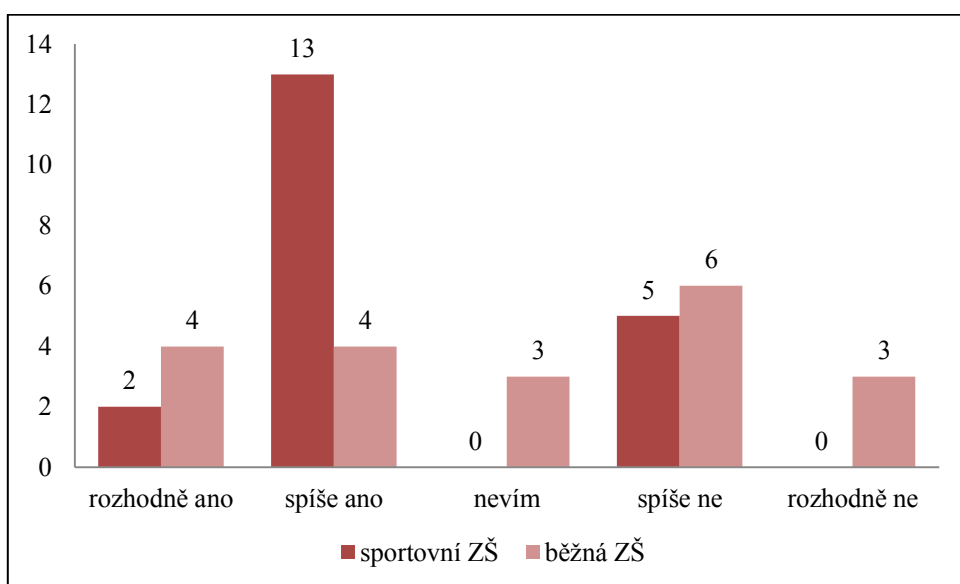
**Tabulka 12.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 12: *Ve škole se cítím dobře, mí spolužáci jsou milí a přátelští*

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 4                          | 20 | 2            | 10 | 2                      | 10 | 4            | 20 |
| spíše ano    | 14                         | 70 | 13           | 65 | 3                      | 15 | 4            | 20 |
| nevím        | 2                          | 10 | 0            | 0  | 5                      | 25 | 3            | 15 |
| spíše ne     | 0                          | 0  | 5            | 25 | 5                      | 25 | 6            | 30 |
| rozhodně ne  | 0                          | 0  | 0            | 0  | 5                      | 25 | 3            | 15 |

Ve škole se cítí dobře a své spolužáky kladně hodnotí 90% chlapců a 75% ze sportovní školy. Pouze 25% chlapců a 40% dívek z běžné školy se ve škole cítí dobře a hodnotí své spolužáky jako milé a přátelské. Naopak nedobře se ve škole cítí 25% dívek ze sportovní školy, 50% chlapců a 45% dívek ze školy běžné.



**Graf 22.** Spokojenost chlapců ve škole



**Graf 23.** Spokojenost dívek ve škole

Výrazně lépe se ve škole cítí děti ze sportovní školy. Tento rozdíl je patrnější ještě více u chlapců.

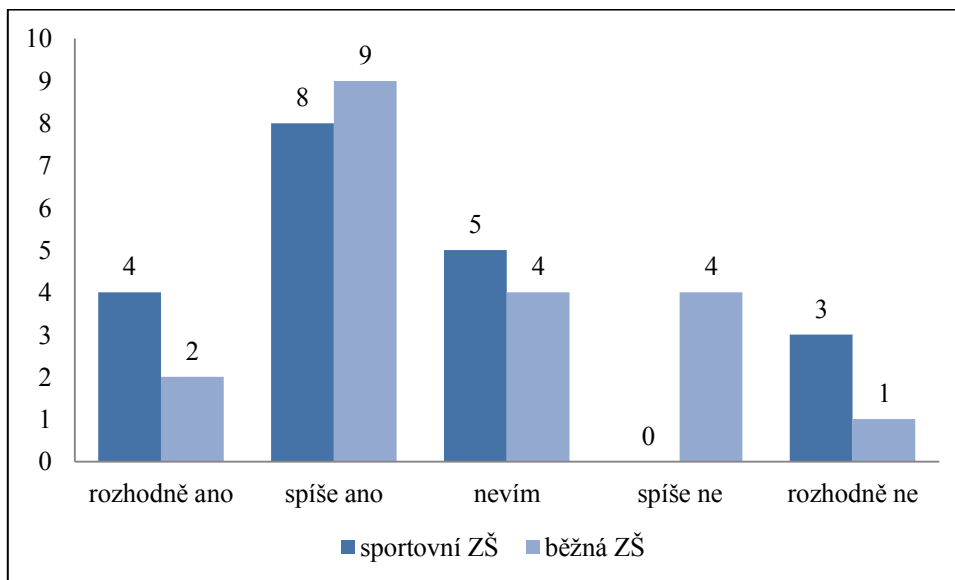
**Otázka č. 13:**

Školní nároky ve mně někdy vyvolávají stres

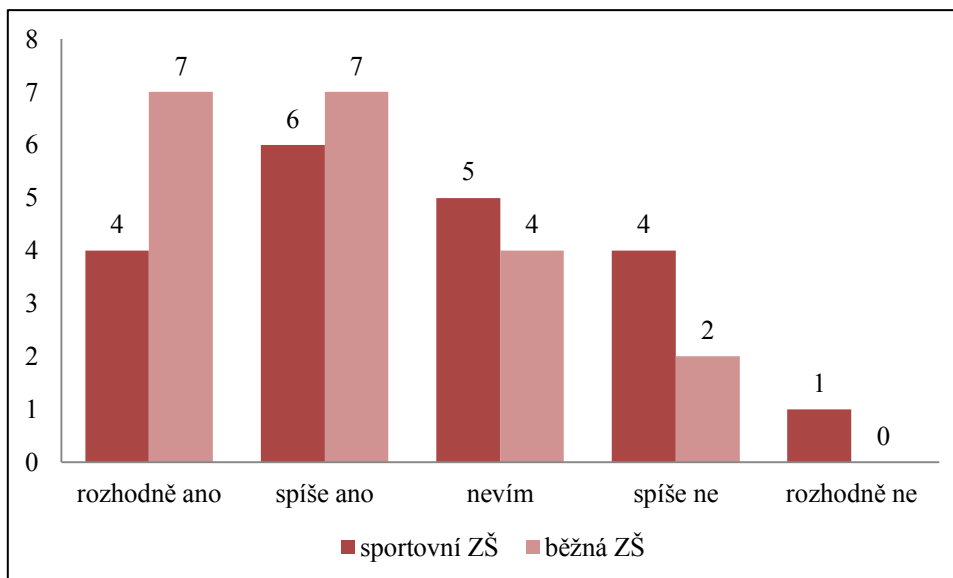
**Tabulka 13.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 13: Školní nároky ve mně někdy vyvolávají stres

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 4                          | 20 | 4            | 20 | 2                      | 10 | 7            | 35 |
| spíše ano    | 8                          | 40 | 6            | 30 | 9                      | 45 | 7            | 35 |
| nevím        | 5                          | 25 | 5            | 25 | 4                      | 20 | 4            | 20 |
| spíše ne     | 0                          | 0  | 4            | 20 | 4                      | 20 | 2            | 10 |
| rozhodně ne  | 3                          | 15 | 1            | 5  | 1                      | 5  | 0            | 0  |

Z tabulky vyplývá, že více než polovina dotázaných žáků pociťuje ze školních nároků stres. Ze sportovní školy pociťuje stres 60% chlapců a 50% dívek. Ze školy běžné 55% chlapců a 70% dívek.

**Graf 24.** Školní nároky ve mně vyvolávají stres - chlapci





**Graf 25.** Školní nároky ve mně vyvolávají stres - dívky

Z grafického srovnání chlapců u obou škol plyne, že pociťují stres ze školních povinností srovnatelně. Z dívek se cítí více stresované žákyně běžné školy.

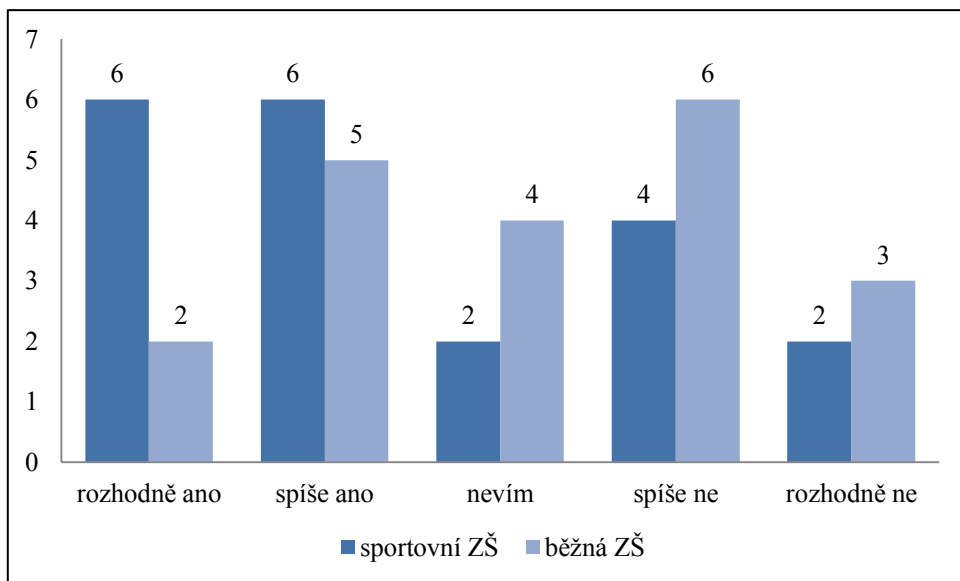
#### Otázka č. 14:

Nároky mých rodičů na mé školní výsledky ve mně někdy vyvolávají stres

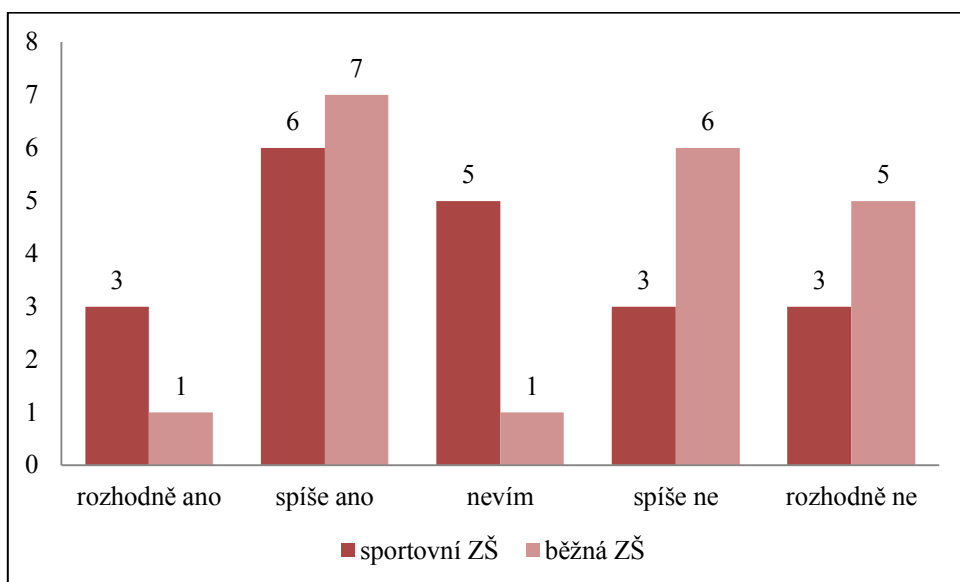
**Tabulka 14.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 13: Nároky mých rodičů na mé školní výsledky ve mně někdy vyvolávají stres

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 6                          | 30 | 3            | 15 | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| spíše ano    | 6                          | 30 | 6            | 30 | 5                      | 25 | 7            | 35 |
| nevím        | 2                          | 10 | 5            | 25 | 4                      | 20 | 1            | 5  |
| spíše ne     | 4                          | 20 | 3            | 15 | 6                      | 30 | 6            | 30 |
| rozhodně ne  | 2                          | 10 | 3            | 15 | 3                      | 15 | 5            | 25 |

Nároky na dobré školní výsledky od rodičů pociťuje jako stresující 60 % chlapců a 45 % dívek ze sportovní školy. Z běžné školy se tak cítí 35 % chlapců a 40 % dívek.



**Graf 26.** Nároky mých rodičů ve mně vyvolávají stres - chlapci



**Graf 27.** Nároky mých rodičů ve mně vyvolávají stres - dívky

Ze srovnání chlapců z obou škol vyplývá, že více stresovaní se cítí chlapci ze sportovní školy. Počet dívek, které cítí stres z nároků rodičů na školní výsledky je téměř shodný. Výrazněji se liší počty dívek, které odpovídaly, že žádný stres nepocítují. Ve sportovní škole je to 6 dívek, v běžné 11.

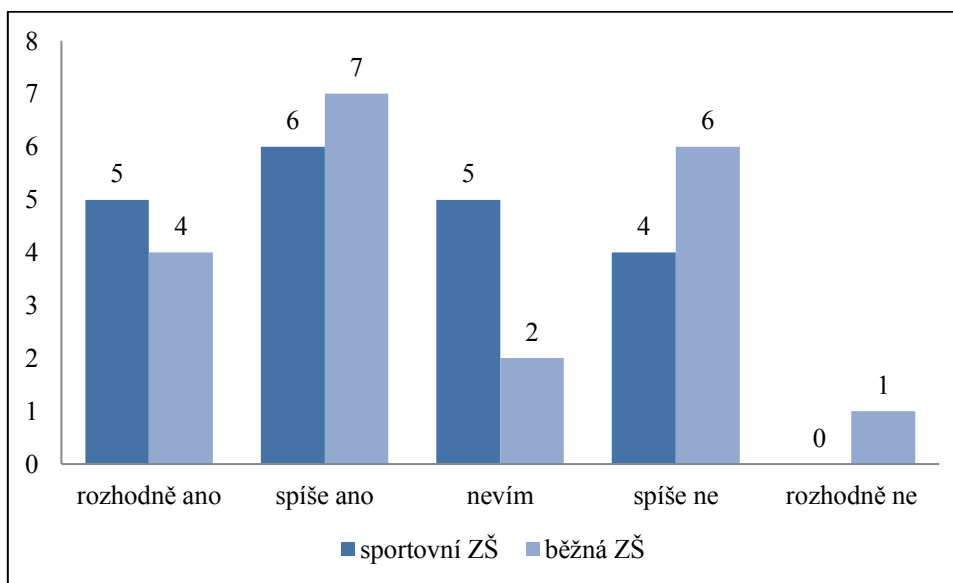
**Otázka č. 15:**

S neúspěchy (např. špatná známka, neúspěch ve sportu) se vyrovnávám snadno.

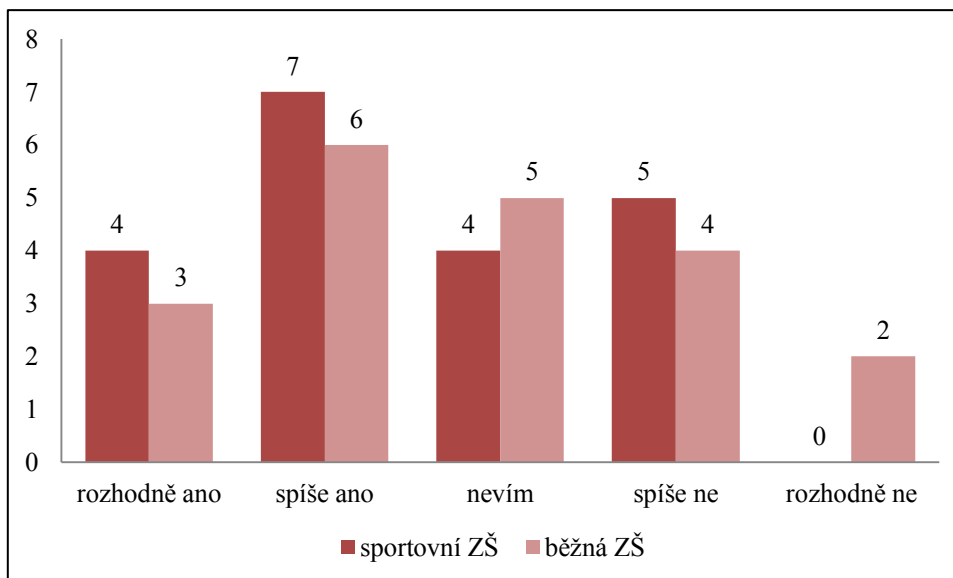
**Tabulka 15.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 15: *S neúspěchy (např. špatná známka, neúspěch ve sportu) se vyrovnávám snadno*

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 5                          | 25 | 4            | 20 | 4                      | 20 | 3            | 15 |
| spíše ano    | 6                          | 30 | 7            | 35 | 7                      | 35 | 6            | 30 |
| nevím        | 5                          | 25 | 4            | 20 | 2                      | 10 | 5            | 25 |
| spíše ne     | 4                          | 20 | 5            | 25 | 6                      | 30 | 4            | 20 |
| rozhodně ne  | 0                          | 0  | 0            | 0  | 1                      | 5  | 2            | 10 |

S neúspěchem se dokáže vyrovnat snadno 55 % chlapců i 55 % dívek ze sportovní školy, stejně tak i 55 % chlapců ze školy běžné, dívek o 5 % méně, tedy 45 %. Poměrně velký počet dotázaných na tuto otázku odpověděl nevím



**Graf 28.** *S neúspěchy se vyrovnávám snadno - chlapci*



**Graf 29.** S neúspěchy se vyrovnávám snadno - dívky

Jak vyplývá z grafů vyrovnat, s neúspěchem se umí vyrovnat stejný počet chlapců z obou škol. U dívek se čísla mírně liší, ze srovnání vychází lépe dívky ze sportovní školy.

Na to, jak dítě hodnotí svůj vztah ke škole, spolužákům, jak je schopno vyrovnat se s neúspěchem byly zaměřeny otázky č. 12, 13, 14 a 15. Velké rozdíly jsme zjistily v otázce č. 12, kde žáci hodnotili svou spokojenost ve škole a své spolužáky. Zatímco na sportovní škole uváděla kladné hodnocení většina, na běžné škole hodnotila kladně jen čtvrtina chlapců a méně než polovina dívek. Školní nároky nejvíce stresují dívky z běžné základní školy, nároky rodičů stresují nejvíce chlapce ze sportovní školy, což je překvapivé zjištění, neboť dle teoretických poznatků jsou tělesné aktivity, především sport dobrou prevencí při zvládnání stresových situací (Slepičková, 2005, s. 57-58). S neúspěchy se dokáže snadno vyrovnat více než polovina žáků z obou škol. Výsledky z výzkumu Národního institutu dětí a mládeže v roce 2010 ukázaly, že v naší zkoumané věkové skupině má „dobré“ kamarády 90 % dětí. Výzkum také ukázal, že čím jsou děti starší, tím více je školní prostředí stresuje. Tento stres může být způsoben mnoha faktory. Například strachem z neúspěchu při přijímacím řízení na vybranou školu, velkými nároky žáků samotných, jejich rodičů i učitelů (Bocan, Hošková a kol., 2012, s. 24).

#### 4.5 Životní spokojenost sledovaných žáků

V otázkách č. 16, č. 17, č. 18, č. 19 a č. 20 se ptáme na žáky pociťovanou životní spokojenost dle úrovně jejich pohybové aktivity, která zohledňuje jak jejich životní úspěchy, případnou touhu po změně života, tak i jiné pocity jako osamocení, optimismus, tedy obecně spokojenost.

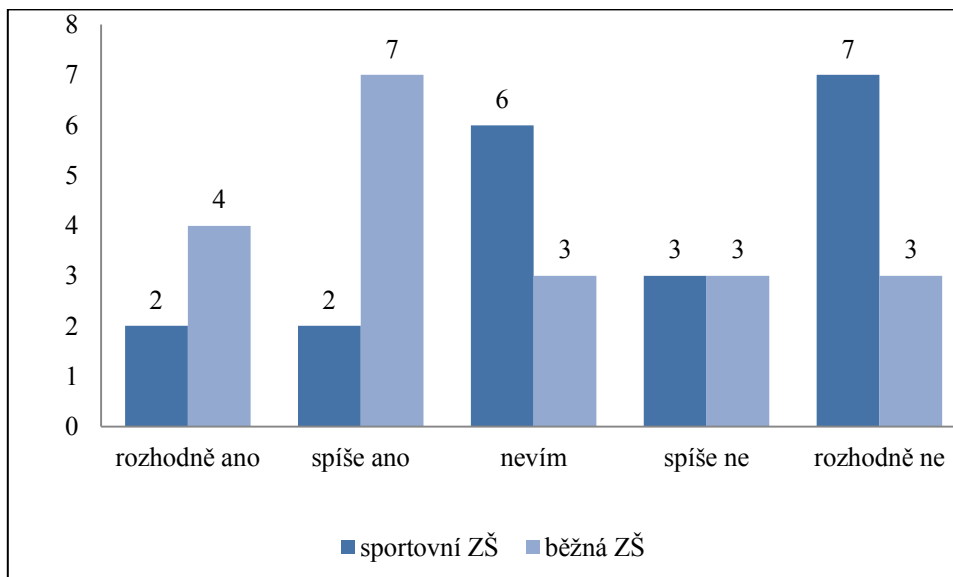
##### Otázka č. 16:

Někdy si připadám osamocený (osamocena)

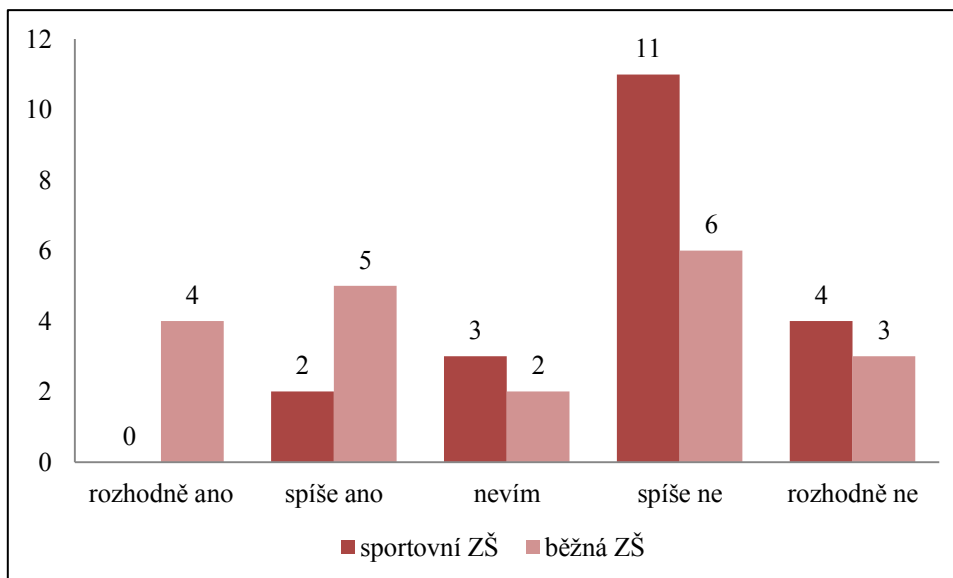
**Tabulka 16.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 16: *Někdy si připadám osamocený (osamocena)*

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 2                          | 10 | 0            | 0  | 4                      | 20 | 4            | 20 |
| spíše ano    | 2                          | 10 | 2            | 10 | 7                      | 35 | 5            | 25 |
| nevím        | 6                          | 30 | 3            | 15 | 3                      | 15 | 2            | 10 |
| spíše ne     | 3                          | 15 | 11           | 55 | 3                      | 15 | 6            | 30 |
| rozhodně ne  | 7                          | 35 | 4            | 20 | 3                      | 15 | 3            | 15 |

Někdy si připadá osamoceno 20 % chlapců a 10 % dívek ze sportovní školy. Z běžné školy 55 % chlapců a 45 % dívek.



**Graf 30.** *Někdy si připadám osamocený*



**Graf 31.** Někdy si připadám osamocena

Grafy nám ukazují, že osamoceně se cítí výrazně více žáci z běžné základní školy bez rozdílu pohlaví.

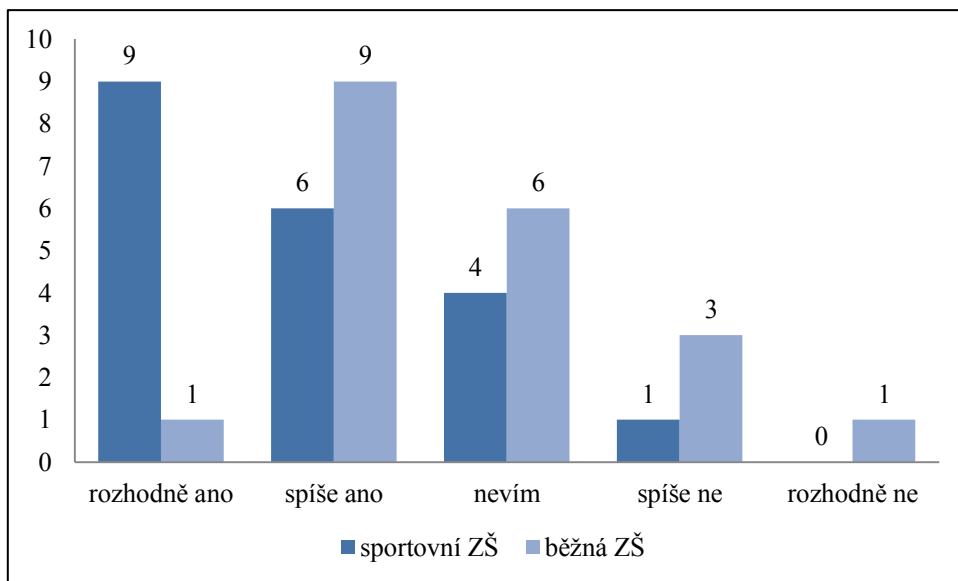
#### Otázka č. 17:

Mám pocit, že se mi v životě daří (ve škole, ve sportu,...).

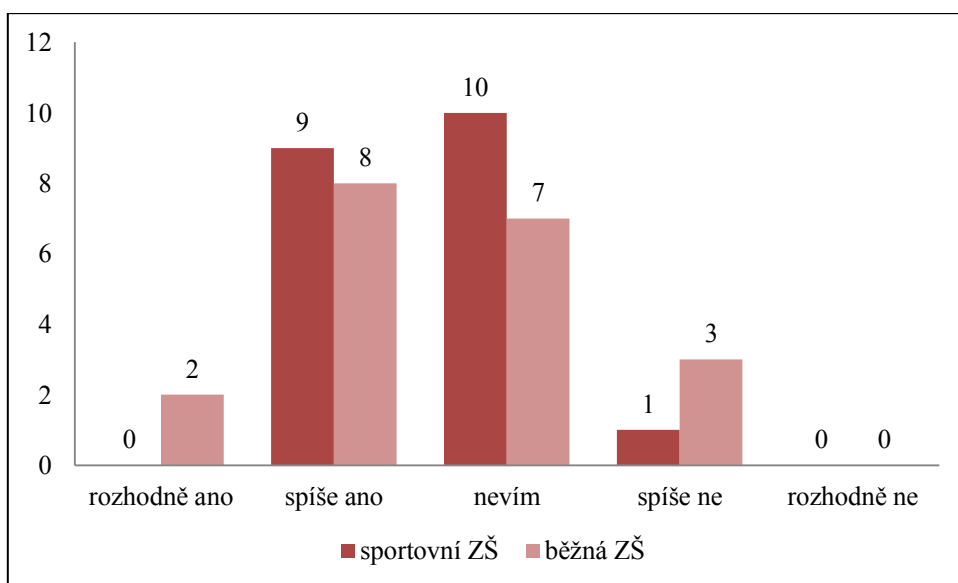
**Tabulka 17.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 17: Mám pocit, že se mi v životě daří (ve škole, ve sportu)

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 9                          | 45 | 0            | 0  | 1                      | 5  | 2            | 10 |
| spíše ano    | 6                          | 30 | 9            | 45 | 9                      | 45 | 8            | 40 |
| nevím        | 4                          | 20 | 10           | 50 | 6                      | 30 | 7            | 35 |
| spíše ne     | 1                          | 5  | 1            | 5  | 3                      | 15 | 3            | 15 |
| rozhodně ne  | 0                          | 0  | 0            | 0  | 1                      | 5  | 0            | 0  |

75 % chlapců a 45 % dívek má pocit, že se jim v jejich životě daří. Tento pocit má také 50 % chlapců a 50 % dívek z běžné školy. Poměrně velký počet žáků obou škol odpověděl na tuto otázku nevím.



**Graf 32.** Mám pocit, že se mi v životě daří - chlapci



**Graf 33.** Mám pocit, že se mi v životě daří - dívky

Největší pocit, že se jim v životě daří, mají chlapci ze sportovní školy. Ze srovnání dívek obou škol plyne, že i dívky mají tento pocit větší, než dívky z běžné školy.

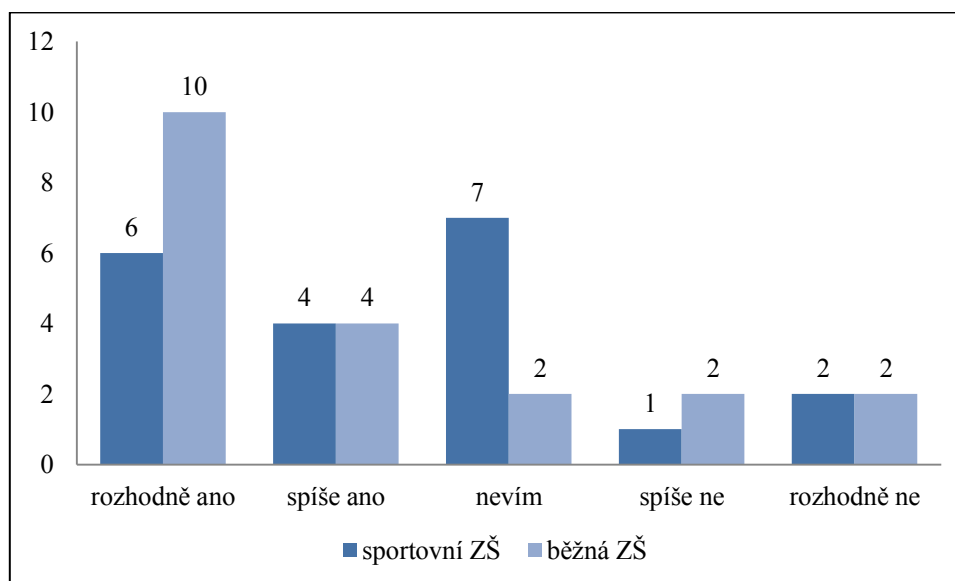
### Otázka č. 18:

Některé věci ve svém životě bych chtěl/a změnit.

**Tabulka 18.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 18: *Některé věci ve svém životě bych chtěl/a změnit*

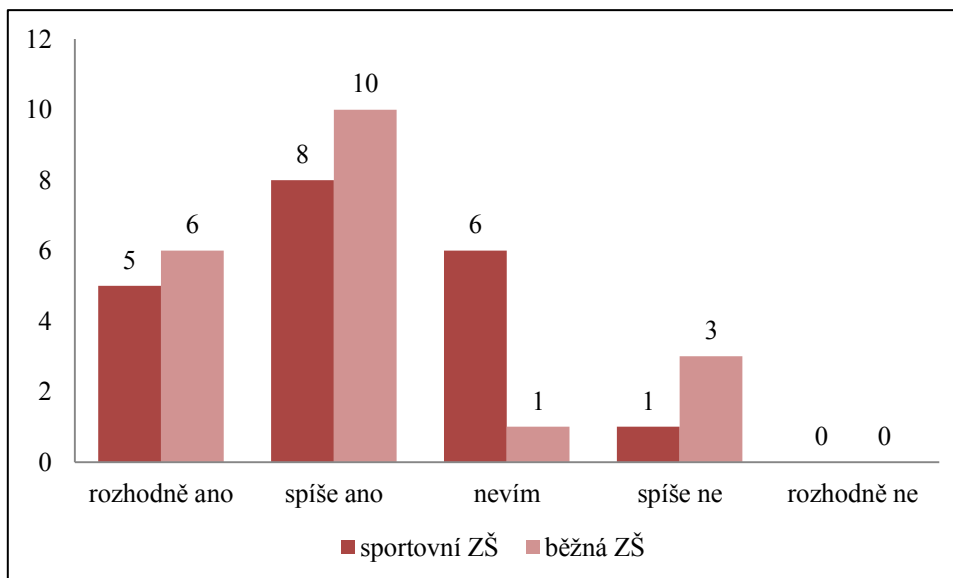
|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 6                          | 30 | 5            | 25 | 10                     | 50 | 6            | 30 |
| spíše ano    | 4                          | 20 | 8            | 40 | 4                      | 20 | 10           | 50 |
| nevím        | 7                          | 35 | 6            | 30 | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| spíše ne     | 1                          | 5  | 1            | 5  | 2                      | 10 | 3            | 15 |
| rozhodně ne  | 2                          | 10 | 0            | 0  | 2                      | 10 | 0            | 0  |

50 % chlapců a 65 % dívek ze sportovní školy by rádo ve svém životě některé věci změnilo, stejně tak i 70 % chlapců a 80 % procent dívek ze školy běžné. Poměrně velký počet žáků ze sportovní školy na tuto otázku odpověděl nevím.



**Graf 34.** *Některé věci ve svém životě bych chtěl změnit*





**Graf 35.** Některé věci ve svém životě bych chtěla změnit

Z grafů vyplývá, některé věci ve svém životě by rádo změnilo více žáků z běžné školy, ať již se jedná o dívky či chlapce.

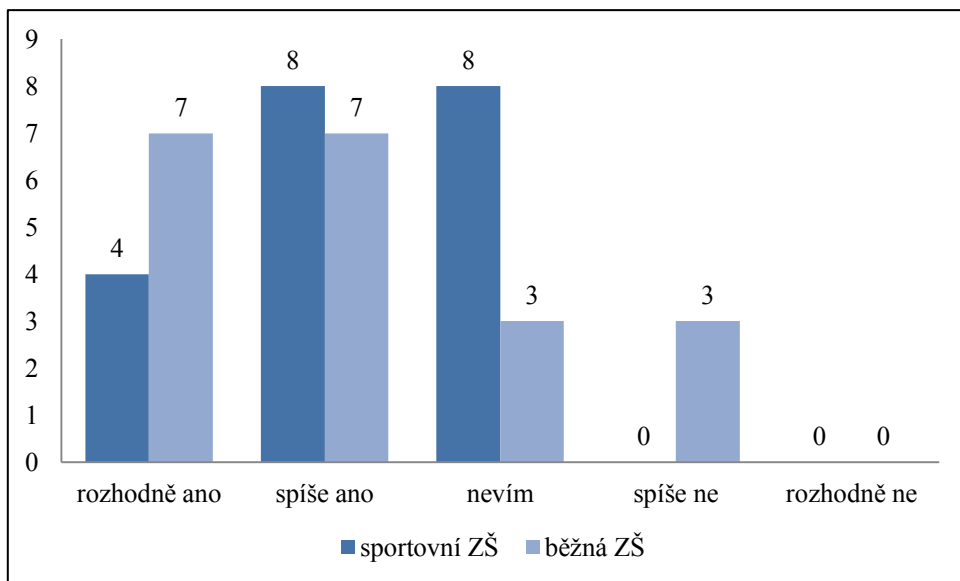
#### Otázka č. 19:

Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada.

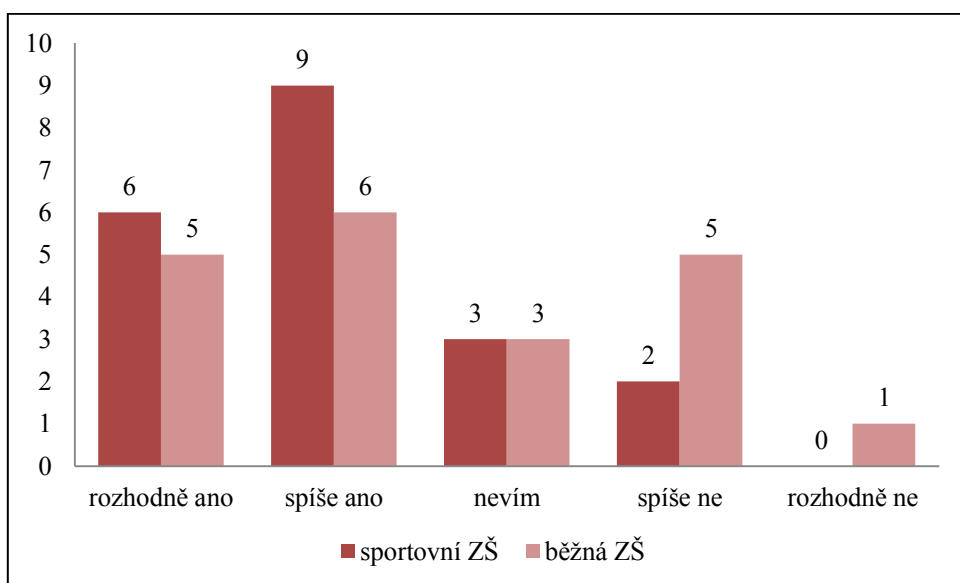
**Tabulka 19.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 19: Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 4                          | 20 | 6            | 30 | 7                      | 35 | 5            | 25 |
| spíše ano    | 8                          | 40 | 9            | 45 | 7                      | 35 | 6            | 30 |
| nevím        | 8                          | 40 | 3            | 15 | 3                      | 15 | 3            | 15 |
| spíše ne     | 0                          | 0  | 2            | 10 | 3                      | 15 | 5            | 25 |
| rozhodně ne  | 0                          | 0  | 0            | 0  | 0                      | 0  | 1            | 5  |

Dle tabulky převládá veselé optimistické naladění ve sportovní škole u 60 % chlapců a 75 % dívek. V běžné škole takto odpovědělo 70 % chlapců a 55 % dívek. Poměrně velký počet chlapců ze sportovní školy uvedl, že neví.



**Graf 36.** Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada - chlapci



**Graf 37.** Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada - dívky

Z grafického znázornění je zřejmé, že optimističtější se cítí naladěny dívky ze sportovní školy než dívky ze školy běžné. U chlapců je tomu však zcela opačně. Optimističtější nálada převládá častěji u chlapců z běžné školy než u těch ze sportovní.

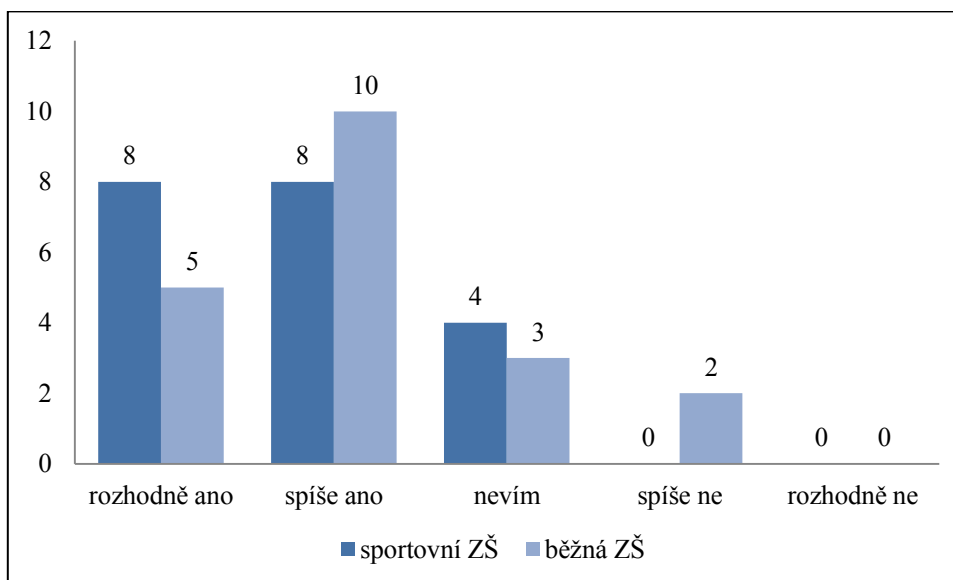
**Otázka č. 20:**

Se svým současným životem jsem spokojený.

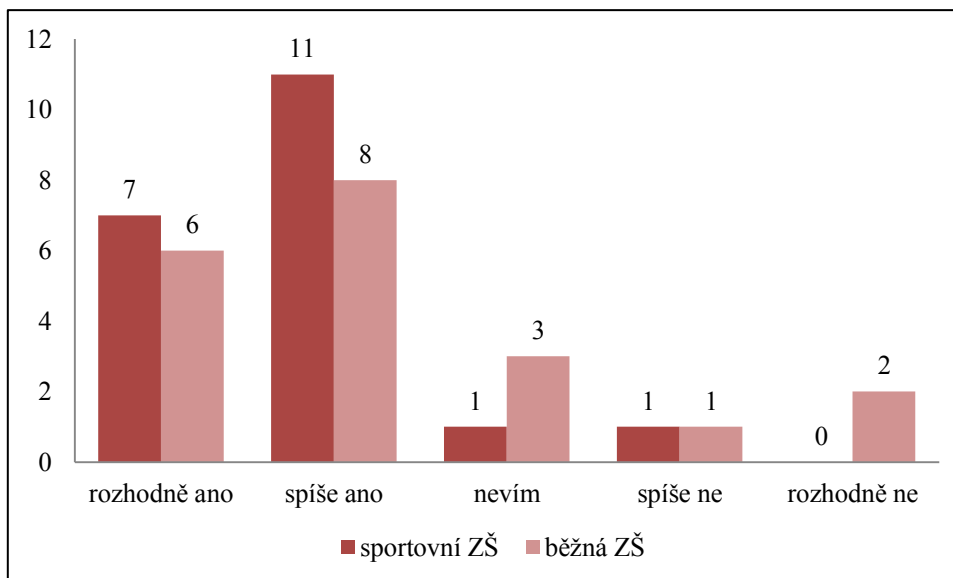
**Tabulka 20.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 20: Se svým současným životem jsem spokojený

|              | ŽÁCI - SPORTOVNÍ ZŠ (N=40) |    |              |    | ŽÁCI - BĚŽNÁ ZŠ (N=40) |    |              |    |
|--------------|----------------------------|----|--------------|----|------------------------|----|--------------|----|
|              | Chlapci (N=20)             |    | Dívky (N=20) |    | Chlapci (N=20)         |    | Dívky (N=20) |    |
|              | n                          | %  | n            | %  | n                      | %  | n            | %  |
| rozhodně ano | 8                          | 40 | 7            | 35 | 5                      | 25 | 6            | 30 |
| spíše ano    | 8                          | 40 | 11           | 55 | 10                     | 50 | 8            | 40 |
| nevím        | 4                          | 20 | 1            | 5  | 3                      | 15 | 3            | 15 |
| spíše ne     | 0                          | 0  | 1            | 5  | 2                      | 10 | 1            | 5  |
| rozhodně ne  | 0                          | 0  | 0            | 0  | 0                      | 0  | 2            | 10 |

Se svým současným životem je spokojena většina žáků ze sportovní školy. Spokojeno je 80 % chlapců a 90 % dívek. Z běžné školy je spokojených 75 % chlapců a 70 % dívek.



**Graf 38.** Se svým životem jsem spokojený



### 39. Se svým životem jsem spokojená

Z grafů vyplývá, že o něco spokojeněji se cítí chlapci ze sportovní školy. Stejně tak je tomu i u dívek, kde je tento rozdíl ještě zřetelnější. Dívky ze sportovní školy jsou se svým životem nejspokojenější.

Životní spokojeností dětí se zabývaly otázky č. 16, 17, 18, 19 a 20. Ačkoliv více než polovina dětí z obou škol by si přála některé věci ve svém životě změnit, v konečném výsledku se cítí téměř většina žáků z obou škol se svým životem spokojena. Lepších výsledků v otázkách na životní spokojenost dosáhli žáci ze sportovní školy. Při sociologickém výzkumu Národního institutu dětí a mládeže v roce 2010 odpovídaly děti na otázku, zda jsou v životě šťastné. Většina dětí odpovídala kladně. Z výzkumu dále vyplynulo, že šťastné nebývají děti, které se nudí a že výrazně častěji propadají nudě děti, které se nezúčastňují žádných volnočasových organizovaných aktivit. Mezinárodní výzkumná studie HBSC realizovaná v roce 2014 uvádí, že životní spokojenost hodnotí české děti pozitivně ([hbsc.upol.cz](http://hbsc.upol.cz)). Můžeme tedy konstatovat, že tento fakt potvrdil i náš výzkum.

## Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce Vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte bylo získat ucelený přehled o významu pohybových aktivit v dětství a jejich vlivu na utváření a rozvoj psychických vlastností a dovedností dětí. Těmito poznatky se zabývá teoretická část práce. Na základě hlavního cíle byly stanoveny cíle dílčí a hypotézy.

Výzkumné šetření formou dotazníků probíhalo na dvou základních školách v Olomouci. V každé škole se výzkumu zúčastnilo 40 žáků osmých tříd. Aby bylo možné splnit vytyčené cíle a hypotézy bakalářské práce, byla pro výzkum zvolena jedna běžná základní škola a jedna základní škola se sportovním zaměřením.

Dle první hypotézy lze předpokládat, že děti pravidelně provozující pohybovou aktivitu budou mít lepší vztahy s ostatními. Tuto hypotézu lze potvrdit, neboť o malý rozdíl, hodnotily lépe vztahy k ostatním děti ze sportovní školy.

Druhá hypotéza předpokládá, že pravidelně sportující děti budou lépe zvládat umění komunikace. Ačkoliv většina dotázaných nemá s komunikací problém, v celkovém hodnocení mají s komunikací menší problémy žáci sportovní školy, proto můžeme potvrdit i tuto hypotézu.

Podle další hypotézy se očekává, že pravidelně sportující děti se dokáží lépe vyrovnat s neúspěchy. Tuto hypotézu nelze potvrdit, neboť dle výsledku šetření byl výsledek u obou škol téměř shodný.

Dle poslední hypotézy předpokládáme, že spokojenější se svým životem budou ty děti, které se věnují pohybu pravidelně. Pozitivní je zjištění, že většina dotázaných je se svým životem spokojena. V konečném výsledku v otázkách na životní spokojenost však dosáhli lepších výsledků žáci ze sportovní školy, proto lze potvrdit i tuto hypotézu.

Děti ze sportovní základní školy dopadli v celkovém hodnocení lépe. Můžeme tedy říci, že výzkumné šetření prokázalo kladný vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dětí.

Za velmi pozitivní přínos výzkumu považujeme zjištění, že většina dětí z běžné školy pravidelně cvičí, nebo by si alespoň přála věnovat se nějakým pohybovým aktivitám pravidelně. Stejně tak pro nás bylo kladné zjištění, že téměř všichni účastníci

výzkumného šetření mají kladný vztah ke svým rodičům. Z těchto výsledků můžeme tedy usuzovat, že dospívání těchto dětí bude pokračovat správným směrem a kladný vztah k pohybovým aktivitám u nich přetrvá i v dospělosti.

Závěrem je proto třeba zdůraznit, že je důležité, aby si především dospělí uvědomili nepostradatelný význam pohybových aktivit na tělesné a duševní zdraví a učili děti lásce k pohybu od nejtělejšího dětství, nejlépe vlastním příkladem. Učiní tak to nejlepší co mohou udělat pro zdraví své i zdraví svých nejmilejších.

## **Souhrn**

Bakalářská práce s názvem Vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte se zabývá významem pohybových aktivit během dětství.

Hlavním cílem práce bylo získat ucelený přehled o významu pohybových aktivit v dětství a jejich vlivu na utváření a rozvoj psychických vlastností a sociálních dovedností dítěte. Na základě teoretických poznatků byly stanoveny hypotézy k praktické části, která byla zaměřena na vliv pravidelné pohybové aktivity v období staršího školního věku.

Cílem praktické části bylo zjistit, zda děti provozující pravidelně pohybové aktivity obostojí lépe v mezilidských vztazích, zvládají lépe komunikaci a cítí větší životní spokojenost než ty, které se nevěnují pohybu pravidelně. Výsledky výzkumu, prováděného formou dotazníkového šetření prokázaly, že děti pravidelně cvičící zvládají tyto dovednosti lépe.

## **Summary**

This Bachelor thesis titled *The Effect of Regular Physical Activity on the Mental and Social Development of Children* focuses on the significance of physical activities during childhood.

The aim of this thesis was to obtain a coherent overview of the significance of physical activities during childhood and of their effect on the formation and development of mental and social abilities in children. On the basis of theoretical knowledge, hypotheses to the practical part were made. The practical part was focused on the effect of regular physical activity in the period of older school age.

The aim of the practical part was to ascertain whether children regularly engaging in physical activities will compare favourably (that is in human relations) with children, who do not, whether they are coping better with communication, and if they feel more content in life. The results of the research, which were conducted by means of questionnaire survey, showed that the children who regularly exercise are better at the management of these skills.

**Referenční seznam:**



BELŠAN, Pavel. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy: metodická příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

BOCAN, Miroslav. *Děti v ringu dnešního světa: hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let*. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012. ISBN 9788087449240.

CSÉMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ, ed. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 9788024434094.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 8072390600.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997. ISBN 8071692581.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 9788073678197.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 9788087156261.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 9788024737331.

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618548.

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 9788024721347.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže: [skripta pro posluchače fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy]*. 2. dopl. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 8071843547.

HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 9788024620008.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627127.

KUKAČKA, Vladislav, ed. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví: [recenzovaný] sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků*.

- České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. ISBN 9788073942236.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024712849.
- LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie. 2.* vyd. Praha: H & H, 2002. ISBN 8073190168.
- LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí.* Praha: Avicenum, 1986. Život a zdraví (Avicenum).
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele.* Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 9788024633572.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024753515.
- MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti.* Jinočany: H & H, 1998. ISBN 8086022218.
- MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele.* Brno: Paido, 2007. ISBN 9788073151560.
- MUŽÍK, Vladislav, Lubomír DOBRÝ a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu: [vybrané příspěvky ze semináře Svatoňova Stráž 2007 : Stráž nad Nežárkou ve dnech 4.-7. října 2007].* Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 9788021045897.
- MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století.* Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 9788021048584.
- MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty.* Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 9788021053717.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 9788024742182.
- PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z vývojové psychologie.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 8024414120.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Život bez škodlivého stresu.* Praha: COMET, 1992.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207726.

SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 9788085783742.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 8024610396.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 9788024424330.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-247-5351-5.

**Internetové zdroje:**

*Mezinárodní výzkumná studie: HBSC* [online]. [cit. 2017-05-29]. Dostupné z: <http://hbse.upol.cz/download/nar-zprava-v4-2014.pdf>

*Ministerstvo zdravotnictví ČR: Zdraví 2020* [online]. [cit. 2017-05-29]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/akcni-plany-pro-implementaci-narodni-strategie-zdravi-2020\\_10814\\_3016\\_5.html](http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/akcni-plany-pro-implementaci-narodni-strategie-zdravi-2020_10814_3016_5.html)

*Ovoce a zelenina do škol* [online]. [cit. 2017-05-25]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?id=1>

*Pohybová aktivita* [online]. [cit. 2017-06-02]. Dostupné z: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. *Změny v psychice a chování dospívajících ve věku 11-15 let* [online]. [cit. 2017-06-06]. Dostupné z: <https://duha.mzk.cz/clanky/zmeny-v-psychice-chovani-u-dospivajicich-ve-veku-11-15-let>

## **Seznam příloh**

*Příloha 1:* Dotazník

***Příloha 2:*** Souhlas s provedením výzkumu ZŠ Tererova

***Příloha 3:*** Souhlas s provedením výzkumu ZŠ Holečkova

## **Seznam tabulek:**

**Tabulka 1.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 1: *Cvičím pravidelně nebo bych si přál/a cvičit pravidelně (například chodit do nějakého sportovního kroužku)*

**Tabulka 2.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 2: *Svůj vztah k spolužákům hodnotím jako kladný*

**Tabulka 3.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 3: *Svůj vztah k rodičům hodnotím jako kladný*

**Tabulka 4.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 4: *Svůj vztah k sourozenci (sourozcům) hodnotím jako kladný*

**Tabulka 5.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 5: *Svůj vztah k dospělým autoritám (učitelům, trenérům) hodnotím jako kladný*

**Tabulka 6.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 6: *Komunikace se spolužáky mi činí problém*

**Tabulka 7.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 7: *Komunikace s vrstevníky mimo třídu (v zájmovém kroužku, v sousedství, ...) mi činí problém*

**Tabulka 8.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 8: *Komunikace s rodiči mi činí problém*

**Tabulka 9.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 9: *Komunikace s cizími dospělými (např. v obchodě na něco se zeptat) mi činí problém*

**Tabulka 10.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 10: *Mám problém vyjádřit svůj názor před vrstevníky*

**Tabulka 11.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 11: *Hovořit se svými rodiči o nepříjemných věcech mi činí problém*

**Tabulka 12.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 12: *Ve škole se cítím dobře, mí spolužáci jsou milí a přátelští*

**Tabulka 13.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 13: *Školní nároky ve mně někdy vyvolávají stres*

**Tabulka 14.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 13: *Nároky mých rodičů na mé školní výsledky ve mně někdy vyvolávají stres*

**Tabulka 15.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 15: *S neúspěchy (např. špatná známka, neúspěch ve sportu) se vyrovnávám snadno*

**Tabulka 16.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 16: *Někdy si připadám osamocený (osamocena)*

**Tabulka 17.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 17: *Mám pocit, že se mi v životě daří (ve škole, ve sportu)*

**Tabulka 18.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 18: *Některé věci ve svém životě bych chtěl/a změnit*

**Tabulka 19.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 19: *Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada*

**Tabulka 20.** Početnost odpovědí sledovaných žáků na otázku č. 20: *Se svým současným životem jsem spokojený*

## **Seznam grafů**

- Graf 1.** *Žáci cvičící nebo přející si cvičit pravidelně*
- Graf 2.** *Hodnocení vztahu chlapců ke spolužákům*
- Graf 3.** *Hodnocení vztahu dívek ke spolužákům*
- Graf 4.** *Hodnocení vztahu chlapců k rodičům*
- Graf 5.** *Hodnocení vztahu dívek k rodičům*
- Graf 6.** *Chlapci hodnotící vztah k sourozencům*
- Graf 7.** *Dívky hodnotící vztah k sourozencům*
- Graf 8.** *Chlapci hodnotící vztah k dospělým autoritám*
- Graf 9.** *Dívky hodnotící svůj vztah k dospělým autoritám*
- Graf 10.** *Komunikace chlapců se spolužáky*
- Graf 11.** *Komunikace dívek se spolužáky*
- Graf 12.** *Komunikace chlapců s vrstevníky mimo třídu*
- Graf 13.** *Komunikace dívek s vrstevníky mimo třídu*
- Graf 14.** *Komunikace chlapců s rodiči*
- Graf 15.** *Komunikace dívek s rodiči*
- Graf 16.** *Komunikace chlapců s cizími dospělými*
- Graf 17.** *Komunikace dívek s cizími dospělými*
- Graf 18.** *Mám problém vyjádřit svůj názor - chlapci*
- Graf 19.** *Mám problém vyjádřit svůj názor - dívky*
- Graf 20.** *Hovory chlapců o nepříjemnostech s rodiči*
- Graf 21.** *Hovory dívek o nepříjemných věcech s rodiči*
- Graf 22.** *Spokojenost chlapců ve škole*
- Graf 23.** *Spokojenost dívek ve škole*
- Graf 24.** *Školní nároky ve mně vyvolávají stres - chlapci*
- Graf 25.** *Školní nároky ve mně vyvolávají stres - dívky*
- Graf 26.** *Nároky mých rodičů ve mně vyvolávají stres - chlapci*
- Graf 27.** *Nároky mých rodičů ve mně vyvolávají stres - dívky*
- Graf 28.** *S neúspěchy se vyrovnávám snadno - chlapci*
- Graf 29.** *S neúspěchy se vyrovnávám snadno - dívky*
- Graf 30.** *Někdy si připadám osamocení*
- Graf 31.** *Někdy si připadám osamocena*
- Graf 32.** *Mám pocit, že se mi v životě daří - chlapci*



**Graf 33.** *Mám pocit, že se mi v životě daří - dívky*

**Graf 34.** *Některé věci ve svém životě bych chtěl změnit*

**Graf 35.** *Některé věci ve svém životě bych chtěla změnit*

**Graf 36.** *Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada - chlapci*

**Graf 37.** *Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada - dívky*

**Graf 38.** *Se svým životem jsem spokojený*

**Graf 39.** *Se svým životem jsem spokojená*

## Příloha 1

### Dotazník

Milí žáci,

obracím se na vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. U každé otázky prosím zakroužkujte jednu odpověď. Dotazník je anonymní, stačí tedy pouze vyplnit třídu, věk a zakroužkovat, jestli jsi dívka nebo chlapec.

**Třída:**            **Věk:**            **dívka**            **chlapec**

**1. Cvičím pravidelně (nebo bych si přál/a) cvičit pravidelně (například chodit do nějakého sportovního kroužku**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**2. Svůj vztah k spolužákům hodnotím jako kladný.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**3. Svůj vztah k rodičům hodnotím jako kladný.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**4. Svůj vztah k sourozenci (sourozencům) hodnotím jako kladný.**

**(vyplní pouze žáci, kteří mají sourozence)**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**5. Svůj vztah k dospělým autoritám (učitelům, trenérům) hodnotím jako kladný.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**6. Komunikace se spolužáky mi činí problém.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**7. Komunikace s vrstevníky mimo třídu (v zájmovém kroužku, v sousedství,...) mi činí problém.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**8. Komunikace s rodiči mi činí problém.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**9. Komunikace s cizími dospělými (například v obchodě, na něco se zeptat) mi činí problém.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**10. Mám problém vyjádřit svůj názor před vrstevníky.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**11. Hovořit se svými rodiči o nepříjemných věcech (například problémy s učením, se spolužáky) mi činí problém.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**12. Ve škole se cítím dobře, mí spolužáci jsou milí a přátelští.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**13. Školní nároky ve mně někdy vyvolávají stres.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**14. Nároky mých rodičů na mé školní výsledky ve mně někdy vyvolávají stres.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**15. S neúspěchy (např. špatná známka, neúspěch ve sportu) se vyrovnávám snadno.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**16. Někdy si připadám osamocený (osamocena).**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**17. Mám pocit, že se mi v životě daří (ve škole, ve sportu,...).**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**18. Některé věci ve svém životě bych chtěl/a změnit.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**19. Většinou u mě převládá veselá, optimistická nálada.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

**20. Se svým současným životem jsem spokojený.**

a) rozhodně ano    b) spíše ano    c) nevím    d) spíše ne    e) rozhodně ne

## Příloha 2

Fakultní základní škola

Tererovo náměstí 1

779 00 Olomouc

Věc: Žádost o povolení provedení výzkumu

Jsem studentkou 3. ročníku bakalářského dvouoborového studia Výchova ke zdraví a Přírodopis se zaměřením na vzdělávání na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci praktické části své bakalářské práce na téma „Vliv pravidlené pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte“, bych Vás chtěla požádat o povolení provedení výzkumu formou dotazníku. Dotazník je anonymní, jeho výsledky budou prezentovány pouze v mé bakalářské práci.

Za kladné vyřízení žádosti děkuji.

V Olomouci 31. 5. 2017



Dana Zymová

Sienkiewiczova 1

779 00 Olomouc

*Soublastim*

*pa Mj*

*Božiceva*  
FAKULTNÍ  
ZÁKLADNÍ ŠKOLA  
Tererovo nám. 1  
779 00 Olomouc

## Příloha 3

Fakultní základní škola

Holečkova 10

779 00 Olomouc

Věc: Žádost o povolení provedení výzkumu

Jsem studentkou 3. ročníku bakalářského dvouoborového studia Výchova ke zdraví a Přírodopis se zaměřením na vzdělávání na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci praktické části své bakalářské práce na téma „Vliv pravidlené pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte“, bych Vás chtěla požádat o povolení provedení výzkumu formou dotazníku. Dotazník je anonymní, jeho výsledky budou prezentovány pouze v mé bakalářské práci.

Za kladné vyřízení žádosti děkuji.

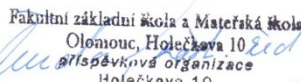
V Olomouci 31. 5. 2017

  
Dana Zymová

Sienkiewiczova 1

779 00 Olomouc



  
Fakultní základní škola a Mateřská škola  
Olomouc, Holečkova 10  
příspěvková organizace  
Holečkova 10  
779 00 Olomouc  
IČ: 70631000 DIČ: CZ70631000

## ANOTACE

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b> | Dana Zymová                    |
| <b>Katedra:</b>          | Antropologie a zdravotní vědy  |
| <b>Vedoucí práce:</b>    | RNDr. Kristína Tománková, PhD, |
| <b>Rok obhajoby:</b>     | 2017                           |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Název práce:</b>          | Vliv pravidelné pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dítěte   |
| <b>Název v angličtině:</b>   | The effect of regular physical activity on the mental and social development of children.  |
| <b>Anotace práce:</b>        | Bakalářská práce je zaměřena na význam pohybové aktivity dětí vzhledem k psychickému a sociálnímu vývoji. Teoretická část se zabývá vývojem dítěte předškolního, mladšího a staršího školního věku, pohybovou aktivitou, benefity pohybu a životním stylem. Praktická část se zaměřením na starší školní věk poskytuje informace o výzkumném šetření, které probíhalo formou dotazníků. Výsledky ukázaly, že děti věnující se pravidelně nějaké pohybové aktivitě obstojí lépe v mezilidských vztazích, zvládají lépe komunikaci a cítí se v životě spokojenější, než ty, které se nevěnují pohybu pravidelně.   |
| <b>Klíčová slova:</b>        | starší školní věk, pohybová aktivita, benefity pohybu, životní styl  |
| <b>Anotace v angličtině:</b> | This Bachelor thesis is focused on the significance of physical activity in the child's life in view of mental and social development. The theoretical part focuses on the development of preschool children and younger and older school age children, physical activity, benefits of exercise and lifestyle. The practical part is concentrated on the period of older school age and provides information on the research, which was conducted by means of questionnaire surveys. The results showed that the children who regularly engage in physical activities compare favourably to children who do not, namely in human relations, they are also better in communication and feel more content in their life. |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    |  |
| <b>Klíčová slova v angličtině:</b> | older school age, physical activity, benefits of exercise, lifestyle |
| <b>Přílohy vázané v práci:</b>     | 3  |
| <b>Rozsah práce:</b>               | 87   |
| <b>Jazyk práce:</b>                | čeština  |