Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav primární a preprimární edukace

Zájmové pohybové a sportovní činnosti předškolních dětí na Trutnovsku

Bakalářská práce

Autor: Denisa Petrová

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy (B7507)

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Hradec Králové 2021

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání bakalářské práce

Autor:	**Denisa Petrová**
Studium:	P18P0602
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Název bakalářské práce:	**Zájmové pohybové a sportovní činnosti předškolních dětí na Trutnovsku**
Název bakalářské práce AJ:	Hobby and sport activities of pre-school children in Trutnov region

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: Cílem práce je zjistit zapojení předškolních dětí do zájmových pohybových a sportovních aktivit na Trutnovsku a jejich motivační činitele.

Klíčová slova: pohyb, zájmový útvar, sport, pohybová aktivita, předškolní věk

Metody: kvantitativní dotazníkové šetření

Adair, J. E. (2004). *Efektivní motivace.* Praha: Alfa.

Galloway, J. (2007). *Děti v kondici.* Praha: Grada.

Goddard, S. (2012). *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství.* Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie.

Kučera, M. (2011). *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén.

Špaňhelová, I. (2004). *Dítě v předškolním období.* Praha: Mladá fronta.

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.
Oponent:	Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením Mgr. Dany Urbanové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité zdroje.

V Hradci Králové dne …… Podpis:……

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne……... Podpis:…….

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi v průběhu psaní mé bakalářské práce udílela. Děkuji také za věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích.

Anotace

Bakalářská práce je věnována pohybovým a sportovním zájmovým činnostem dětí předškolního věku na Trutnovsku. Cílem je zjistit, jaké jsou možnosti dětí předškolního věku k využití jejich volného času. Dále jsem si dala za cíl zjistit, jaké jsou hlavní motivační činitele dětí k pohybovým a sportovním činnostem v rámci volného času.

První část práce je věnována teoretickým základům pohybu, sportu a volného času a motivaci dětí. Následuje druhá část, ve které jsou zpracovány výsledky dotazníkového šetření.

Klíčová slova: sport, pohyb, volný čas, dítě, motivace

Anotation

This bachelor thesis is focused on physical and sport free time activities of preschool children in Trutnov region. The goal was to find the possibilities of the free time utilization for preschool kids. My other goals were to find out motivational factors of physical and sport activities in their free time.

In the first part I am dealing with the theoretical foundations of movement, sport, free time and motivation. The second part is dedicated to the results of the survey.

Key words: sport, move, free time, child/kid, motivation

Obsah

ÚVOD 9

1 TEORETICKÁ ČÁST 10

1.1 Vymezení pojmů 10

1.2 Volný čas 10

1.3 Dítě a pohyb 12

1.4 Dítě a sport 13

1.5 Zdravotní obtíže spojené s pasivním způsobem života 15

1.6 Motivace 16

1.6.1 Vnitřní a vnější motivace 17

1.6.2 Motivační činitelé 18

2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, ÚKOLY PRÁCE 19

2.1 Cíl 19

2.2 Výzkumné otázky 19

2.3 Úkoly práce 19

3 METODIKA PRÁCE 20

3.1 Charakteristika souboru 20

3.2 Popis šetření 20

3.3 Metodika a charakteristika šetření 20

4 VÝSLEDKY A DISKUZE 21

5 Závěr 41

ÚVOD

V dnešní době bohužel není výjimkou, že děti svůj volný čas tráví u některé z technologických vymožeností. Stále méně můžeme vidět děti venku pobíhat, či si jen tak hrát na hřišti. Pasivní způsob života je zrcadlen ve fyzické kondici dětí, která se viditelně zhoršuje. Z jejich každodenního života se čím dál více vytrácí pohyb, ať už ten přirozený nebo cílený. Pěší cestu do školy nám nahrazuje jízda autem či autobusem a odpolední aktivity nám nahrazuje školka, ve které je dětem sice nabízen pohyb, ale rozhodně zde nemůže být realizován tak, jak ho dětem mohou předat rodiče, či trenéři. Tento problém je dán dobou, která je uspěchaná a nejednomu rodiči dělá problém uzpůsobit čas mezi dítětem a prací. Přitom právě tento věk je vhodný k nastavení správného zdravého pohledu na svět, kdy můžeme předat své zkušenosti a naplnit volný čas dětí smysluplnými aktivitami, namísto trávení času u mobilního telefonu či počítače. Můžeme je učit aktivnímu způsobu života a předat pohybové a sportovní činnosti, kterým jsme měli možnost se učit my sami. Také se s pokročilou dobou vyvinulo mnoho nových možností, jako jsou sportovní kroužky již od útlého věku, které nám mohou pomoci s nalezením lásky ke sportu našeho dítěte.

Práce je zaměřena na tuto problematiku u dětí předškolního věku na Trutnovsku.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Vymezení pojmů

Před samotným řešením tématu práce je třeba upřesnit pojmy, o které je práce nejvíce opřena a které byly stěžejními v dotazníkovém šetření.

- Zájmová pohybová aktivita – Aktivita provozována za účelem pohybu. Jejím cílem není dosažení určitého výsledku. Je provozována ve volném čase dětí pro jejich pobavení. Mezi zájmové pohybové aktivity řadíme rekreační jízdu na kole, cvičení na hudbu, cvičení rodičů s dětmi, procházku, aj. (Dvořáková, 2009).
- Zájmová sportovní aktivita – Aktivita, která je provozovaná za určitých pravidel. Její výsledky jsou měřitelné a porovnatelné s ostatními účastníky oné sportovní aktivity. Mohou být týmové či pro jednotlivce – např.: fotbal, hokej, atletika, gymnastika, taneční sport, aerobic,… (Dvořáková, 2009).

1.2 Volný čas

V práci jsem se zaměřila na zájmové aktivity, což znamená, že tyto aktivity jsou vykonávány ve volném čase dětí. Pro to, abychom mohli dále pokračovat, je nutné se zaměřit na volný čas dětí a definovat si ho.

Podle Pávkové (2001) je volný čas pro děti a mládež čas, kdy se nemusí věnovat vzdělání a činnostem s tím spjatými. Do volného času nepatří ani aktivity zajišťující biologickou stránku člověka – konzumace jídla, pití,… Charakteristickým znakem volného času dětí je, že je potřeba ho pedagogicky vést nebo alespoň usměrnit. Děti ještě nemají tolik zkušeností na to, aby mohly své volno smysluplně využít. Nemají vhled do všech zájmových činností, a proto je potřeba citlivého vedení. Podmínkou vedení je pestrost aktivit, nenucený přístup a dobrovolnost zapojení. Míra ovlivňování volného času samozřejmě záleží na věku dítěte. Také musíme zohlednit jeho sociální i mentální vývoj a charakter rodiny.

Volný čas u dětí představuje čím dál větší časový úsek, o který se v posledních letech vzbuzuje mezi pedagogy stále větší zájem. Tento zájem se mimo jiné projevil i vytvořením nového odvětví pedagogiky. Volný čas, jak uvádí Hofbauer (2010), se snažíme pochopit z komplexního hlediska tak, abychom při něm mohli (hlavně děti mohly) prožívat chvíle spontánní a přitom cílevědomé, úspěšné a přínosné.

Faltýsková (2002) ve své publikaci uvádí, že volný čas by měl být především tím, co jeho provozovateli poskytuje radost, odpočinek. Měl by mít nádech dobrovolnosti a poskytovat člověku určitý rozvoj – ať už fyzický či psychický.

Volný čas, jakožto činnost, by měl poskytovat naplnění přání člověka. Měl by být provozován s cílem relaxovat, naplnit tužby a osobnostně se posouvat – bez ohledu na pracovní činnosti (Slepičková, 2000).

Nesmíme zapomínat na to, že je každé dítě jiné a je potřeba rozlišovat, co kterému ve volném čase vyhovuje. Některé děti jsou extrovertní, jsou rády mezi ostatními dětmi, zvou si je domů a tráví spoustu času společně na hřišti. Jiné jsou více introvertní a ke spokojenosti ve volném čase dochází doma, ve společnosti blízké rodiny (Špaňhelová, 2004).

Volný čas dětí a jeho vyplnění je především určen rodinou. Dítě první vnímá, jak rodiče tráví své volné chvíle, také rodiče ho přihlašují na první zájmové kroužky. Tedy rodina určuje životní styl dítěte (hovoříme-li o dítěti předškolního a mladšího školního věku), čemu se věnuje a jaké má zájmy. Je nutné podotknout, že se starší děti rády věnují činnostem, kterým se věnují jejich kamarádi / vrstevníci. V poslední době dětem narůstá prostor pro volný čas. Jeho kvantitativní množství bohužel ne vždy dosahuje stejné kvalitní formy. Proto je velice důležité soustředit pozornost organizacím pro rozvoj volného času dětí.

Jak uvádí Špaňhelová (2004), rodič předškolního dítěte by měl vědět, co ve volném čase dělá. Rodič by měl být ve funkci „kontrolora“ hry – chválí, pokud je hra správná a pozastavuje hru, pokud je podle jeho pohledu nesprávná. Špaňhelová (2004) se v publikaci také věnuje otázce zájmových kroužků v předškolním věku. Uvádí, že pokud samo dítě přijde s nápadem zapojit se do některé aktivity, tak by rodič měl tuto možnost zvážit a nabídnout věnování se této činnosti pravidelně v podobě zájmového útvaru. Neměli bychom však děti nutit do věcí, o které nemají zájem.

Tvrzení, že rodina formuje volný čas dítěte, se věnuje Galloway (2007), který říká, že pasivní rodiče mají obvykle děti, které také rády svůj čas tráví pasivně – sledováním televize, posedávání. Naopak rodiče, kteří se pohybu věnují pravidelně, většinou dovedou k pohybu i své děti. Tuto teorii potvrzuje Sigmund (2007), který hovoří o aktivním způsobu života dospělých, který se prolíná do života jejich dětí.

Hofbauer (2004) podotýká, že škola má na trávení volného času dětí velký podíl již řadu let. Přesněji tedy od 19. století, kdy se vyvíjela tzv. francouzská škola. K největší proměně však došlo až ve 20. století spolu s poznáním, že rodina nemůže jedinci poskytnout všeobecný rozvoj.

1.3 Dítě a pohyb

Pohyb je nejpřirozenější aktivitou živočišné říše, tedy i člověka. *„Je řízen složitým systémem centrální, periferní a vegetativní nervové soustavy odstředivými a dostředivými drahami. U člověka je navíc, díky II. signální soustavě, schopnost verbálních představ všech pohybových aktivit“* (Balatka, 2004, str. 4).

Jak uvádí Dvořáková (2009), pro děti je pohyb prostředkem, jak uspokojit jejich fyziologické potřeby a potřeby poznávat svět kolem sebe. Mezi pohyb pokládáme dovednosti, které se dítě naučí v podstatě v prvních třech letech života. Pro přehlednost je to tedy: chůze, běh, skoky a poskoky, lezení, lezení přes překážky, manipulace s předměty, házení a chytání. Také pohyb přispívá k rozvoji myšlení a kreativity.

Pro děti je z hlediska pohybu velkým milníkem nástup na první stupeň základní školy, kdy se z volnějšího režimu plného pohybu v předškolním zařízení, stává jasně stanovený režim dne a možnost pohybového vybití pouze při tělesné výchově. Proto by mělo býti dětem umožněno co nejvíce své pohybové potřeby naplnit během této vyučovací hodiny (Sigmund, 2007).

Podle Mazala (2007) mají pohybové aktivity mimo uvolnění pocitu stresu a navození pocitu radosti dětí také funkci diagnostickou a mohou být i kvalifikačním prostředkem. Do pohybových aktivit můžeme zapojit různé předměty, díky kterým můžeme měřit míru dovedností – např. zapojení míče – zjišťování, jestli dítě umí házet a chytat míč.

Karásková (2003) klade důraz na mnoho pozitivních stránek pohybu. Mimo to, že je dítě při pohybu uvolněné a spokojené, prospívá jeho zdraví a zdravému růstu, je také pohyb a pohybové aktivity prostředkem navozování sociálních kontaktů a upevňování si společenských pravidel a vazeb. K pohybovým aktivitám můžeme využít celou řadu předmětů, které nám ozvláštní pohyb a s jejich pomocí můžeme u dětí zároveň rozvíjet dovednosti jemné i hrubé motoriky. Díky pohybu děti poznávají nejen sami sebe a své tělo, ale stejně tak se přirozeně učí orientaci v prostoru.

Děti i dospělí jsou vystavováni různým tlakům a napětím spojeným se sociálním kontaktem a se světem. Je však prokázané, že při pohybu se tento tlak uvolňuje. Důležitá část pohybové aktivity je relaxační, která má za úkol uklidnit mysl a nastartovat tělo. Na tento důležitý fakt by se nemělo zapomínat a měla by být dětem dopřána každý den chvilka relaxace (Nadeau, 2003).

Jak uvádí Dvořáková (2009) i řeč souvisí s pohybem. Díky pohybu dítě poznává své okolí, o kterém se začíná slovně vyjadřovat. Samotná řeč je prováděna drobnými pohyby jazyka a mluvidel, čemuž se dítě učí. Řeč společně s dětmi trénujeme a předcházíme tak i chybnému vyslovování – různé hry na zvířátka, opakování zvuků, trénování dechu, aj.

Stejná autorka také ve své publikaci uvádí, že pohyb ovlivňuje i kosti, u kterých formuje pevnost a pružnost, tloušťku a délku svalových vláken a počet svalů. Pohyb také zvyšuje funkčnost vnitřních orgánů, a to především dýchací systém a oběhovou soustavu, které se pak lépe přizpůsobují zátěži. Důležité a vhodné je proto začít s pohybováním již v raném věku. Konečné ukotvení a nejlepší práce pro učení složitějších pohybových výkonů je právě předškolní věk. Děti kolem 5. roku života už jsou schopny pohyby opakovat a ze zdravotního hlediska se jim správně učit. Toto produktivní období pokračuje v mladším školním věku. Naopak děti mladší pěti let mají taktéž vysokou potřebu pohybu, ale ještě nemají smyslové ústrojí natolik vyvinuté, aby byly schopné zkoušet stejné pohyby jako dítě předškolní (Dvořáková, 2009).

1.4 Dítě a sport

Sport je oproti pohybu aktivita, jejíž charakteristické znaky jsou výkonnost a měřitelnost. Děti předškolního věku se sportovní aktivitou spíše učí rozvíjet své první sportovní dovednosti. Až v pozdějším věku můžeme mluvit o sportovní specializaci (Dvořáková, 2009).

Sport je častým tématem sociologických výzkumů. Díky sportu můžeme sledovat, jak se mění dynamika společnosti. Z masového zapojení do sportu nakonec vždy sejde a stane se z něj aktivita menších skupin a skupiny pozorovatelů, kteří by rádi provozovali tento sport. Podle Sekota (2003) je současná společnost zvyklá na popis sportu a ne na jeho realizaci. Doporučuje tedy, abychom si dané sporty sami vyzkoušeli. Snížilo by to pasivitu společnosti a dělali bychom pro sebe něco prospěšného.

Slepičková (2000) poznamenává, že sport přináší úlevu našemu tělu i psychice. Dodává mu energii, dopřává odpočinek a stejně tak se podílí na správné životosprávě a tím může přispívat na kvalitě života. Odráží naše přání a tužby.

Dvořáková (2009, str. 65) ve své publikaci uvádí pozitivní i negativní dopady sportu na dítě:

Klady:

- Organizace denního režimu,
- pravidelnost pohybové činnosti,
- zlepšení zdatnosti a úrovně pohybových dovedností,
- v oblasti osobnosti výchovu volních vlastností, sebeovládání, kamarádství, aj.,
- vytvoření aktivního způsobu života, seberealizace, celoživotní aktivity,

Zápory:

- při jednostranném nekompenzovaném zaměření zdravotní důsledky (nevyrovnaný růst a vývoj, častá zranění),
- dopad na psychickou i sociální stránku dítěte (např.: přílišné očekávání rodičů přinášející stres a neurózy dětí, někdy odtržení od dětského kolektivu, nemožnost normálně si hrát a zapojit se do dětského kolektivu).

Jak uvádí Dvořáková (2009) sportovní pohybové činnosti ve školce nemají za úkol dítěti předat sportovní přípravu na sport, ale ukázat dětem různé pohybové a sportovní činnosti, které by se jim mohly hodit v dalších životních situacích.

Problémem současné společnosti je podle Slepičky (2009) pasivita života. Málokdo svůj volný čas využije k nějakému kreativnímu výtvoru, či ke sportu, který ho baví a naplňuje. Je to důsledkem práce, na které lidem čím dál více záleží a tráví v ní více a více času.

Sekota (2003) zmiňuje, že dítě ke sportu má snadnější cestu, pokud mu je zajištěna stabilní rodinná situace, začít se sportovní aktivitou nejdéle v 10 letech, spolupráce rodiny se sportovním klubem. V raném věku by se podle autora dítě ještě nemělo věnovat sportovní specializaci, ale rozvíjet sportovní všestrannost.

Je ale nutné, aby sport byl upraven ke stavu a výši zdatností dětí. Jak bylo zmiňováno, děti byly dříve zvyklé na více pohybu, tím pádem dnes po nich nemůžeme chtít stejné výsledky, jako byly dříve. Ke sportu se v současné době více přistupuje (a mělo by to tak být vždy) ze zdravotního hlediska. Učitelé hledají způsoby, jak dítěti sportem prospět a naučit ho správným pohybům (Kučera, 2011).

1.5 Zdravotní obtíže spojené s pasivním způsobem života

V posledních několika letech se můžeme setkávat se zdravotními potížemi, které způsobuje způsob života. S tímto nešvarem se můžeme častěji setkat již u dětí předškolního věku. Podle Sigmunda (2007) se jedná především o obezitu a svalovou dysbalanci.

Za příčinu obezity často lidé udávají dědičnost. Bohužel to ve většině případů pravda není a důvod musíme hledat ve svém životním stylu. Většinou přijdeme na to, že u těchto lidí převažuje příjem energie z jídla a strašně malý výdej energie – téměř žádný pohyb. Jak uvádí Lamy (1997) stravovací návyky se učíme již v dětství z prostředí, kde vyrůstáme, a proto je ke změně potřeba se podívat i na naše stravovací návyky a ty změnit.

Tuto teorii potvrzuje i Svačina (2003) ve své publikaci, kde ještě přidává skutečnost, že obezita jde ruku v ruce s metabolickým onemocněním charakterizovaným zvýšenou hladinou glukózy v krvi, tedy cukrovkou 2. typu.

Lisá (1990) rozděluje kritická období, kdy v dětství můžeme (jakožto rodiče) přispět ke vzniku obezity. Upozorňuje, že s nástupem do povinné školní docházky jsou děti nuceny redukovat fyzickou aktivitu, a proto je nutné v tomto období dbát na správnou stravu a zajištění dostatku pohybu po škole. Mezi vhodné potraviny řadí tzv. hubená masa – hovězí, telecí, ryby, králík. Dále vejce – především bílek, celozrnné pečivo a dostatek příjmu vitamínů (zelenina, ovoce, rozpuštěné vitamíny). Klade důraz na pravidelnou stravu, která by měla obsahovat 5-6 chodů denně. U obézních je velice důležitá snídaně.

Obezita způsobuje i zvýšení tlaku, což vede i ke zvýšené námaze srdce, tedy i k častějším srdečním onemocněním. Při obezitě dochází i k poškození kloubů pohybového aparátu, což poté vede k omezení pohybové aktivity (Málková, 2002).

Jedna ze studií provedených v roce 2020 prokazuje, že je u lidí, kteří v dětství trpěli obezitou mnohem větší riziko úmrtí v mladé dospělosti (Lindberg, 2020).

Jako svalovou dysbalanci pokládáme stav, kdy při pohybu používáme pouze některé svaly, což zapříčiňuje jejich přetěžování a naopak nevyužívání ostatních svalů vede k jejich oslabení a zkrácení. Je to tedy stav, kdy nevhodně a jednostranně zatěžujeme tělo na úkor zbylých svalů. Příčinu svalové dysbalance musíme hledat již v časném dětství, tedy není úplně pravdivé tvrzení, že si za svalovou dysbalanci můžeme sami, protože necvičíme a neprotahujeme se. Avšak každodenní protažení a hlídání si správného držení těla může prospět k vyrovnání dysbalance (Bebalanced.cz, 2018).

Naše tělo se, zjednodušeně řečeno, skládá ze dvou typů svalů. První typ má především funkci posturální, tedy souvisí s držením těla. Ty mají sklon ke zkrácení a je potřeba je protahovat. Patří sem např.: malý a velký prsní sval, ohýbače a krátké vzpřimovače krku. Druhý typ je třeba posilovat, nebo dojde k jejich ochabnutí. Do této skupiny patří např.: břišní svalstvo, nebo hýžďové svalstvo. Nesprávné používání svalů při pohybu vede k dysbalanci, která může sekundárně vyvolat funkční poruchu páteře (Rychlíková, 2004). Podle Smíška (2013) dochází k dysbalanci v pletenci ramenním, pánevním a v abdominální oblasti. Dále je velice důležité protahování samotného dlouhého svalstva páteře.

Je třeba zdůraznit, že kromě fyzických oslabení může nedostatek pohybu či sportu způsobit také oslabení psychického a sociálního rázu. Mohlo by dojít k osvojení nesprávných pohybových návyků, nízké zásobě podnětů ke stimulaci dítěte a nedostatečné rozvíjení zručnosti (Szabová, 2001).

1.6 Motivace

Motivaci je těžké definovat. Je to něco, co nás uvádí do pohybu a žene za svými cíli. Adair (2004) popisuje motivaci jako vnitřní impulsy, které nás podněcují k nějaké činnosti. K tomu, abychom danou činnost vykonali, ještě potřebujeme vůli tento pohyb vykonat. Slovo motivace pochází ze slova motiv. Motivace je tedy řada motivů, které nás vedou k určitému chování.

Motivace je úzce spojená s Maslowovou pyramidou potřeb. Abraham Maslow byl americký humanisticky psycholog, který se věnoval lidským potřebám, jež srovnal do pyramidy. K tomu, abychom v pyramidě mohli postoupit výš, musíme splňovat

předchozí stupínek. První stupeň představuje základní fyziologické potřeby (jídlo, pití,…), tedy naší motivací je samotné přežití. Dalším stupněm je zajištění pocitu jistoty a bezpečí – motivací je udržení si pracovní pozice, mít svého bližního, který nám pomůže. Třetí stupínek se týká potřeby lásky a sounáležitosti – každý z nás potřebuje někam patřit, mít kolem sebe lidi, se kterými si rozumí, mít partnera. Čtvrtý zaštituje potřebu úcty a uznání. A posledním stupněm je potřeba seberealizace či sebeaktualizace. Motivace v posledním stupni je často úzce spjata s vůlí. Pokud máme naplněné všechny předcházející potřeby, přichází čas na plnění našich snů. Motivací může být samotné plnění (jakožto průběh činnosti) nebo splnění toho určitého snu.

Přicházející motivy můžeme rozlišovat podle toho, jestli pochází z našeho nitra, a jsme tedy vnitřně motivování. Druhým možným způsobem je, že motivy vychází pouze z vnějších stimulů, které k nám přichází z okolního světa, v tom případě se jedná o vnější motivaci. Motivací také nazýváme schopnost, kterou přimějeme druhou osobu k činu (Adair, 2011).

1.6.1 Vnitřní a vnější motivace

Jak bylo řečeno, naše chování vychází z motivace. Pokud nás k tomuto chování vede vnitřní přesvědčení nebo cítíme jakési vnitřní pohnutky, jedná se o vnitřní motivaci. Vnitřní motivace bývá silnější, jelikož vychází z nás. Chápeme, proč určité věci vykonáváme tak, jak je vykonáváme. Zaštitují naše potřeby, nebo nás jednoduše baví a naplňují.

Podle Meškové (2012) můžeme vnitřní motivaci u dětí vyvolat a snažit se ji udržet. Slouží k tomu 4 kroky (3S a Z):

- smysluplnost – činnosti musí dítěti dávat smysl, musí vědět, proč je dělá,
- spolupráce – zajištění sociálních potřeb dítěte,
- svobodná volba – dítě má možnost vybrat si co bude dělat a s kým,
- zpětná vazba – my dítěti, dítě činnosti.

Naopak vnější motivy, tedy stimuly, vychází z okolního světa a mají pomíjivé účinky. Jedná se především o jakousi kompenzaci za podání výkonu. Může být založena na úloze odměn a trestů. Pokud však dojde k přerušení stimulace, pravděpodobně se po nějakém čase dostaví i přerušení práce.

Vnitřní a vnější motivace mohou pracovat společně a navzájem se doplňovat, pokud u jedné z nich dojde k chybě (Plamínek, 2010).

Sport a pohyb většinou lidé vykonávají dobrovolně, protože je to baví, získávají pocit klidu a uvolnění. Jedná se tedy především o vnitřní motivaci. Děti většinou nemají záměr nebo vlastní přesvědčení, proč pohyb vykonávají a často to tak mohou dělat, protože to dělají rodiče. Ale i ony si postupem času vytvoří vlastní vnitřní motivaci k pohybu (Svoboda, 2000).

1.6.2 Motivační činitelé

Sekot (2003) široké spektrum motivů rozdělil do tří základních skupin, a to: potřeba pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace. Vliv těchto motivů se může měnit s věkem, pohlavím a sociálním pozadím jedince. U námi sledované skupiny se nejvíce jedná o plnění potřeby pohybu.

Mezi motivační činitele lze považovat jakoukoliv určitou věc, která v nás může vzbuzovat určitou chuť k pohybu. V předškolním věku to může být rodina, kamarádi a vrstevníci, zábava, slavný sportovec či sportovní klub, aj.

Motivačním činitelem může být i samotný trenér, kterého děti často považují za svůj velký vzor. Je ale důležité podotknout, že ve vztahu trenér a sportovec může dojít i k několika konfliktům, které bývají ovlivněny délkou a intenzitou tréninku, povahou obou dotyčných, poznání a emoce, které oba dva právě zažívají. Proto by trenéři měli mít prostudovanou odbornou literaturu a měli by umět reagovat na různé situace spontánně a správně (Waschmut, 2018).

2 CÍL, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, ÚKOLY PRÁCE

V této kapitole se věnuji stanovenému cíli práce. Předkládám výzkumné otázky, na které jsem zaměřila dotazníkové šetření a úkoly práce.

2.1 Cíl

Cílem práce je zjistit zapojení předškolních dětí do zájmových pohybových a sportovních aktivit na Trutnovsku a jejich motivační činitele.

2.2 Výzkumné otázky

Dotazníkovým šetřením zjistíme:

VO 1: Jakým pohybovým aktivitám se děti předškolního věku věnují na Trutnovsku?

VO 2: Jakým sportovním aktivitám se děti předškolního věku věnují na Trutnovsku?

VO 3: Jací jsou motivační činitelé sportovních a pohybových aktivit?

VO 4: Je na Trutnovsku dostatek prostorů (vnitřních i vnějších) určených k pohybu a sportu dětí?

2.3 Úkoly práce

- Prostudovat odbornou literaturu vztahující se k tomuto tématu
- Provést dotazníkové šetření
- Vyhodnotit dotazníkové šetření a zjistit odpověď na výzkumné otázky

3 METODIKA PRÁCE

V následujících odstavcích se budu věnovat průběhu celého výzkumného šetření. Popisuji metodu a techniku sběru dat.

3.1 Charakteristika souboru

K mému výzkumu jsem oslovila trutnovské rodiče dětí ve věku od 5 do 7 let. Cílem bylo získat 40 respondentů, což se mi povedlo. Věkové rozhraní rodičů bylo velice široké („méně než 20 let“ – „více než 50 let“). Nejpočetnější skupinou, co se týče věku, bylo rozhraní 46 – 50 let, které tvoří 29,4 % z celkového počtu. Druhou skupinu tvořili lidé ve věku 36 – 40 let a 41 – 46 let, v zastoupení 17,6 %. Dále 11,8 % byli zastoupeni respondenti ve věku 31 – 35 let. Zbylé věky respondentů tvoří každý 5,9 %. Soubor byl složen ze 70,6 % ženami, zbylých 29,4 % tvořili muži.

3.2 Popis šetření

Pomocí šetření jsem zjišťovala, jaké mají předškolní děti na Trutnovsku možnosti pohybu a sportu a vliv motivačních činitelů k těmto aktivitám. Také jsem položila otázku, která se týče míry participace dětí při volbě pohybových a sportovních aktivit, což může ovlivnit motivaci k těmto činnostem. Výzkumnému šetření jsem prováděla s použitím elektronického dotazníku. Dotazníkové šetření probíhalo od září 2020 do prosince 2020.

3.3 Metodika a charakteristika šetření

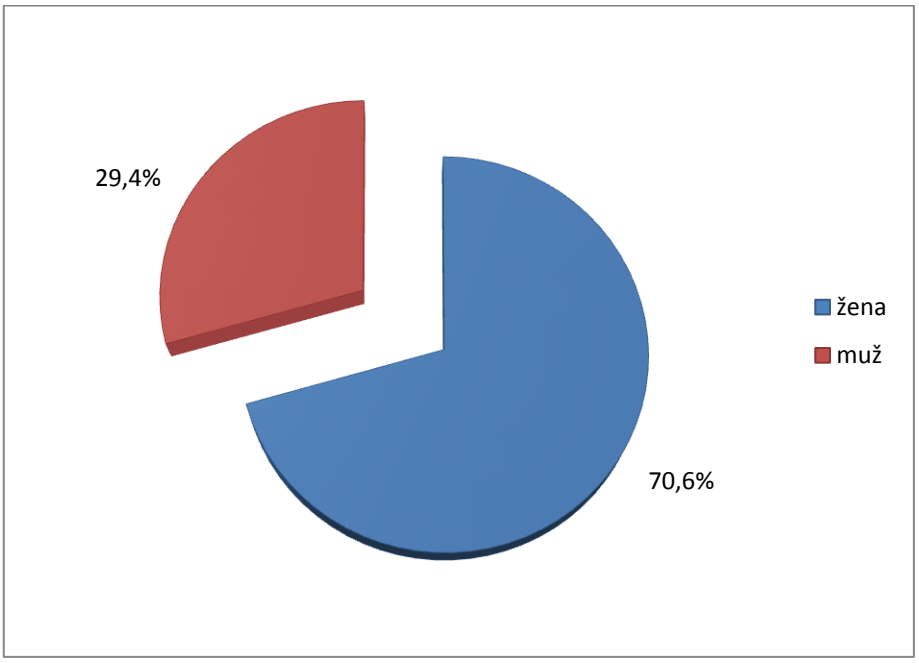
K výzkumu byl použit anonymní dotazník (Příloha 1), který se skládal ze 17 otázek, z nichž 8 otázek bylo uzavřených (47,1 %), 5 otevřených (29,4 %) a 4 polootevřených (26,5 %). Na konci měli respondenti prostor pro vyjádření svých postřehů a připomínek k tématu. Otázky byly pokládány tak, aby zjistily odpověď na výzkumné otázky. Byly tedy zaměřeny na pohyb a sport předškolních dětí, do jaké míry se pohybují a jaké k tomu mají možnosti a také na motivační činitele pohybu a sportu.

Díky možnostem internetové stránky jsem zpracování dat osobně nemusela zajišťovat.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Nyní se zaměříme na vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníkového šetření, grafické znázornění a rozbor otázek.

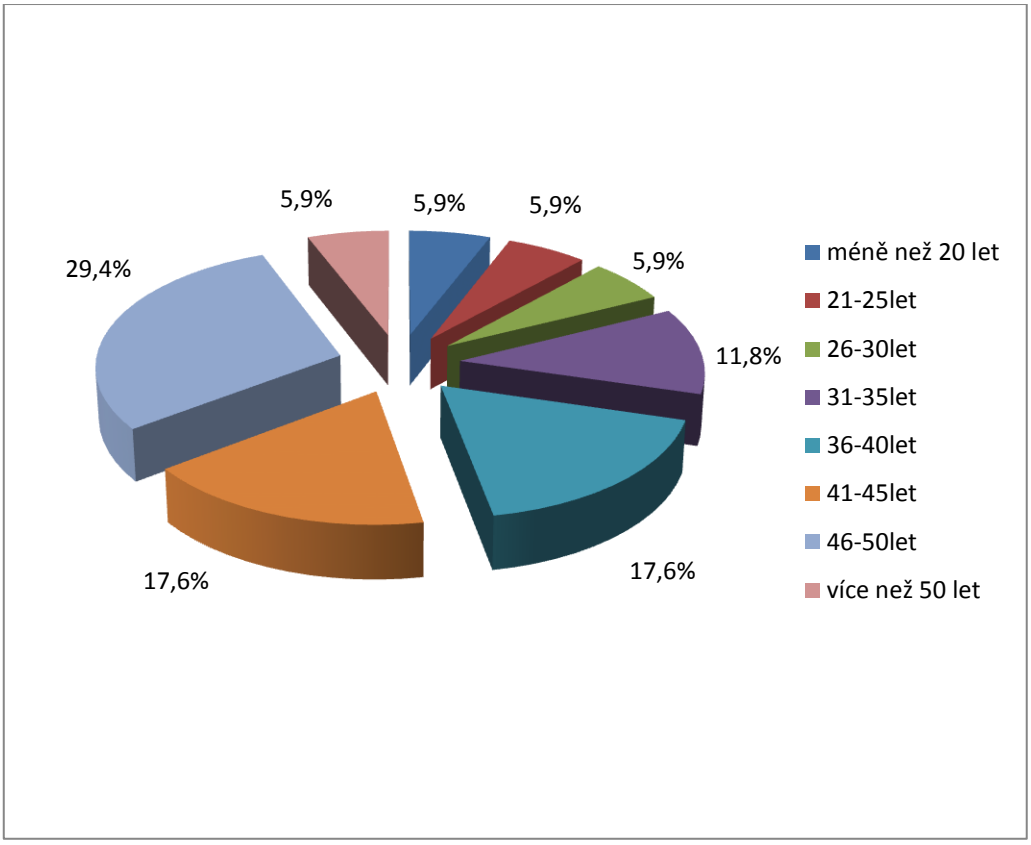
1. Vyberte pohlaví



Obr. 1 – Pohlaví respondentů

Z grafu (Obr. 1) můžeme vidět, že se výzkumu účastnilo více žen, a to 70,6 %. Mužů se účastnilo 29,4 %. Celkový počet respondentů byl 40.

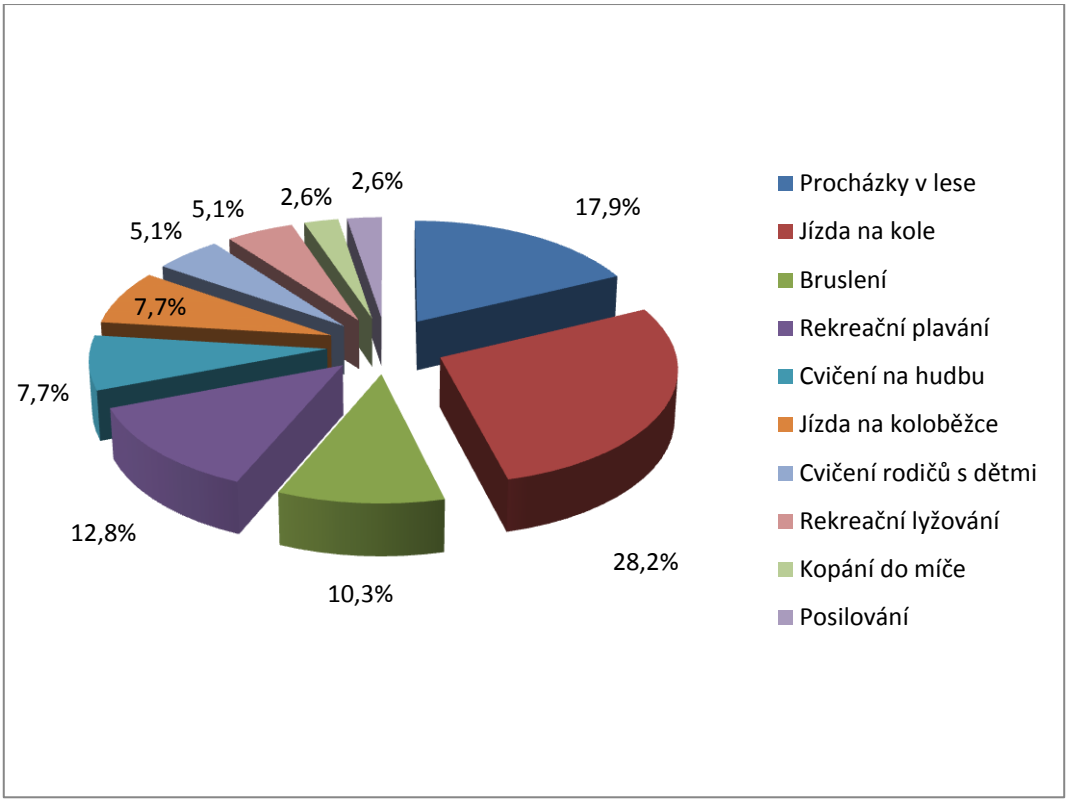
2. Uveďte svůj věk



Obr. 2 – Uveďte svůj věk

Z grafu (Obr. 2) vyplývá, že se dotazníku zúčastnili věkově velice smíšení respondenti. Nejvíce je zastoupena skupina 46 – 50 let, a to 29,4 %. Následují dvě skupiny procentuálně zastávající 17,6 % věk 36 – 40 let a 41 – 45 let. Další skupinou je 31 – 35 let, které náleží 11,8 %. Ostatní skupiny – to znamená: méně 20 let, 21 – 25 let, 26 – 30 let, více než 50 let, jsou zastoupeny 5,9 %.

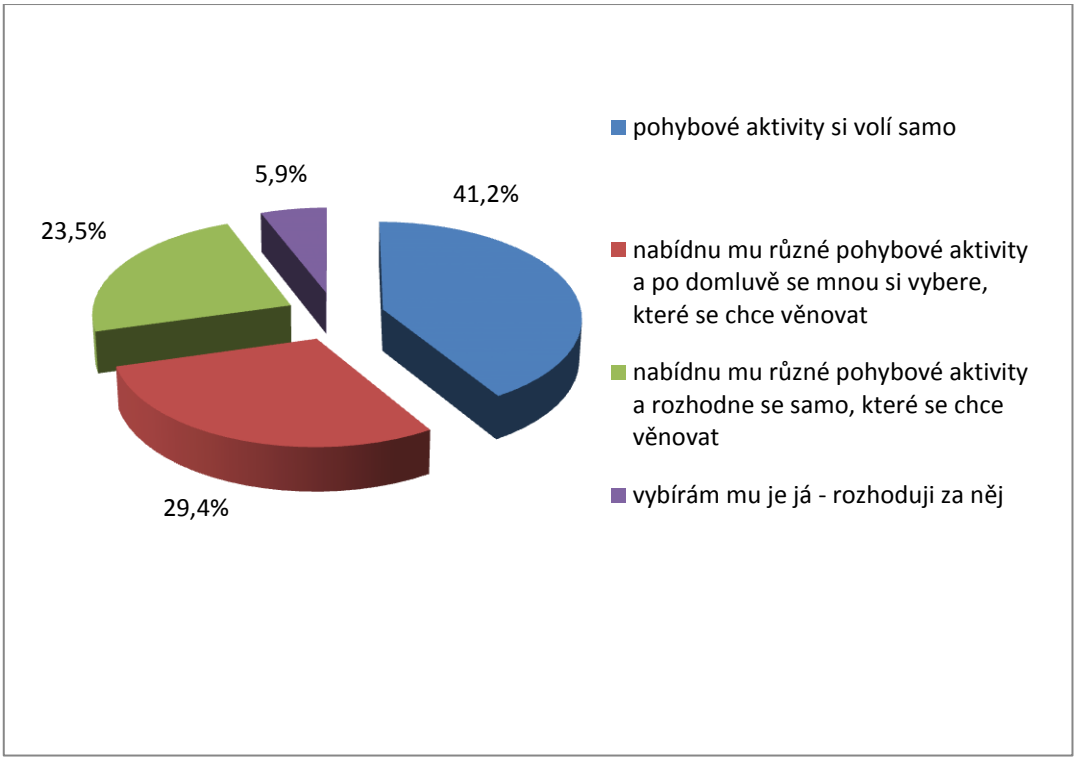
3. Vypište, jakým pohybovým aktivitám se věnuje Vaše dítě?



Obr. 3 – Pohybové aktivity

V první části dotazníku se věnuji pohybovým aktivitám, protože bylo důležité zjistit, jak se děti pohybují, do jaké míry a co je k tomu motivuje. Graf (Obr. 3) znázorňuje 1. otevřenou otázku, a to vypisování pohybových aktivit, kterým se děti věnují. Nejvíce je zastoupena jízda na kole, a to 28,2 %. Hned za jízdou na kole jsou s 17,9 % procházky v lese. Dále z grafu vyplývá, že se děti rády věnují rekreačnímu plavání, které zastává 12,8 %. Bruslení tvoří v grafu 10,3 %. Cvičení na hudbu a jízda na koloběžce jsou zastoupeny 7,7 %. Dále můžeme vidět, že cvičení rodičů s dětmi a rekreační lyžování tvoří 5,1 % a posledními aktivitami, kterým náleží 2,6 %, jsou posilování a kopání do míče.

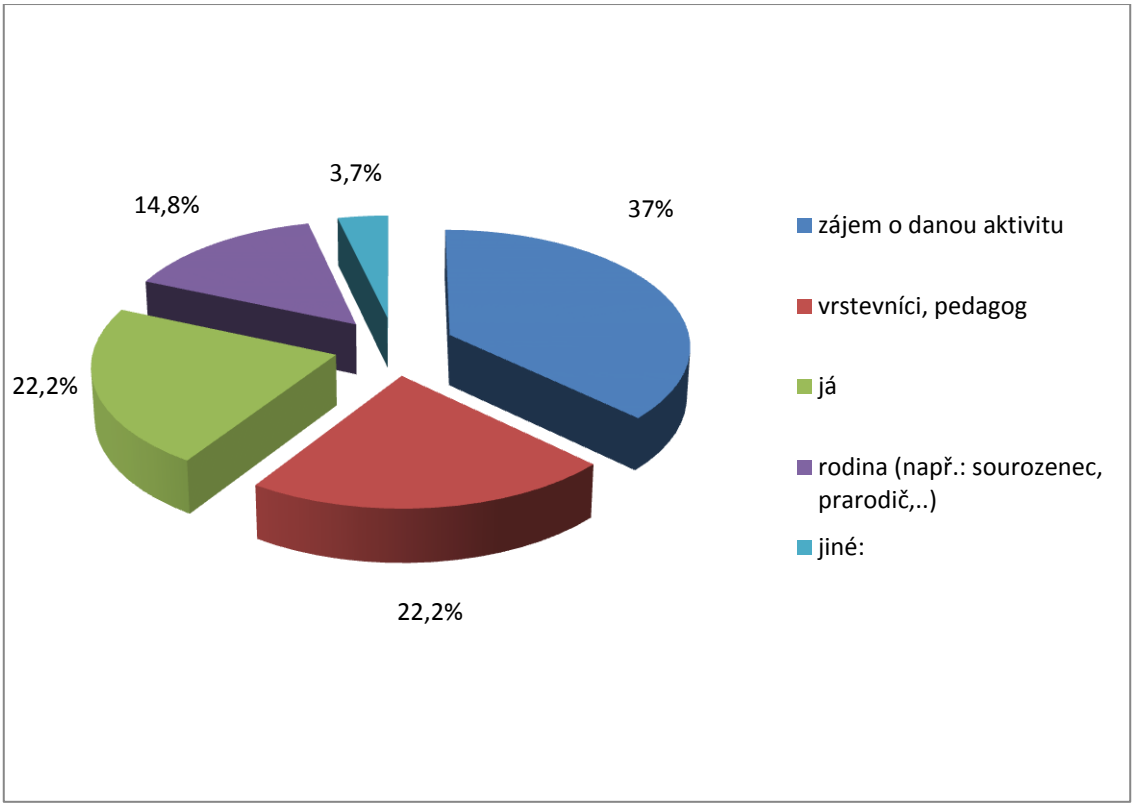
4. Jakým způsobem si Vaše dítě volí pohybové aktivity?



Obr. 4 – Participace dětí na výběru PA

Z grafu (viz Obr. 4) můžeme vyčíst, jakým způsobem se děti podílí na výběru pohybových aktivit (PA). Největší část dětí (41,2 %) si pohybovou aktivitu může zvolit a vybrat samo. 29,4 % tvoří děti, které dostanou nabídku aktivit a s rodičem se ještě poté poradí, které se budou věnovat. Dětí, které dostanou nabídku aktivit a z ní si vyberou samy, náleží 23,5 %. Nejmenší část grafu, 5,9 %, nám zastupují rodiče, kteří za dítě rozhodnou, které pohybové činnosti se budou věnovat.

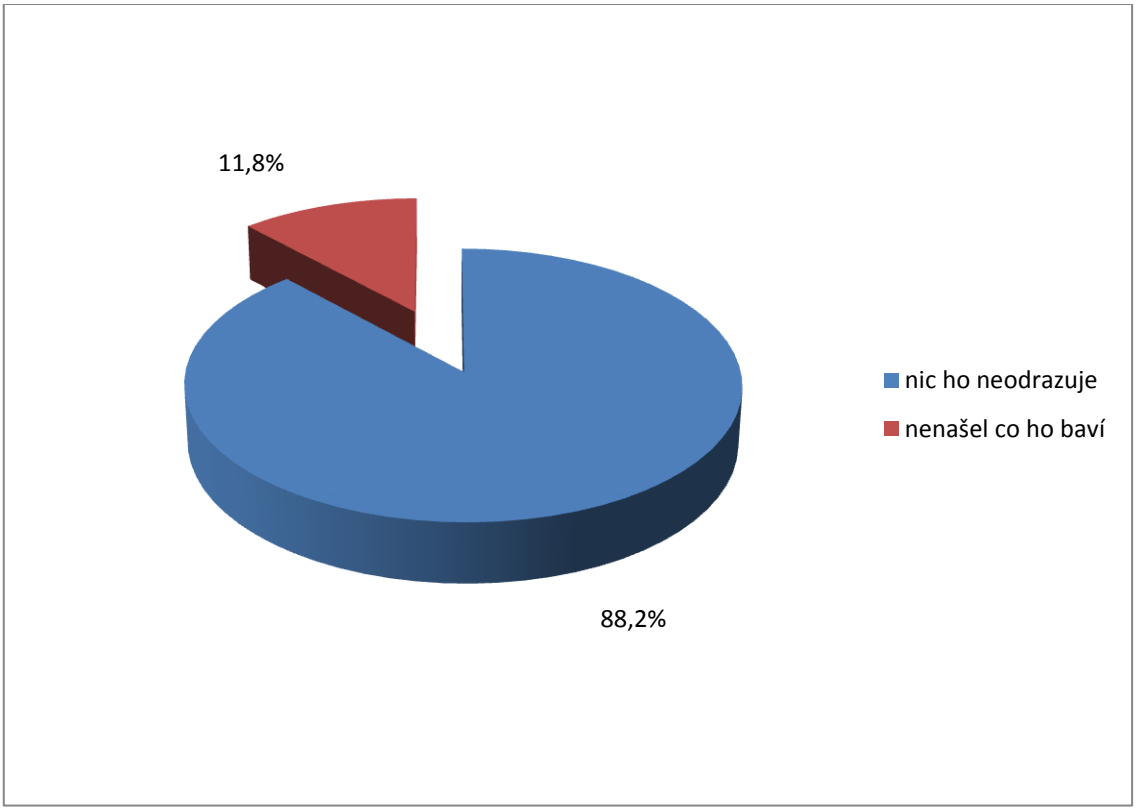
5. Co motivuje Vaše dítě k pohybové aktivitě?



Obr. 5 – Motivační činitele PA

Graf na Obr. 5 nám udává motivační činitele, kvůli kterým se děti věnují pohybovým aktivitám (PA). Z 37 % se pohybovým aktivitám věnují, protože o ní mají zájem. Dále můžeme vyčíst, že stejný podíl na motivaci dětí mají pedagogové, vrstevníci a samotní rodiče, a to 22,2 %. Širší rodina se také podílí na stimulaci dětí k pohybu, náleží jí 14,8 %. Pod pojmem jiné, které tvoří 3,7 % celkového počtu, se schovává školka a společné aktivity.

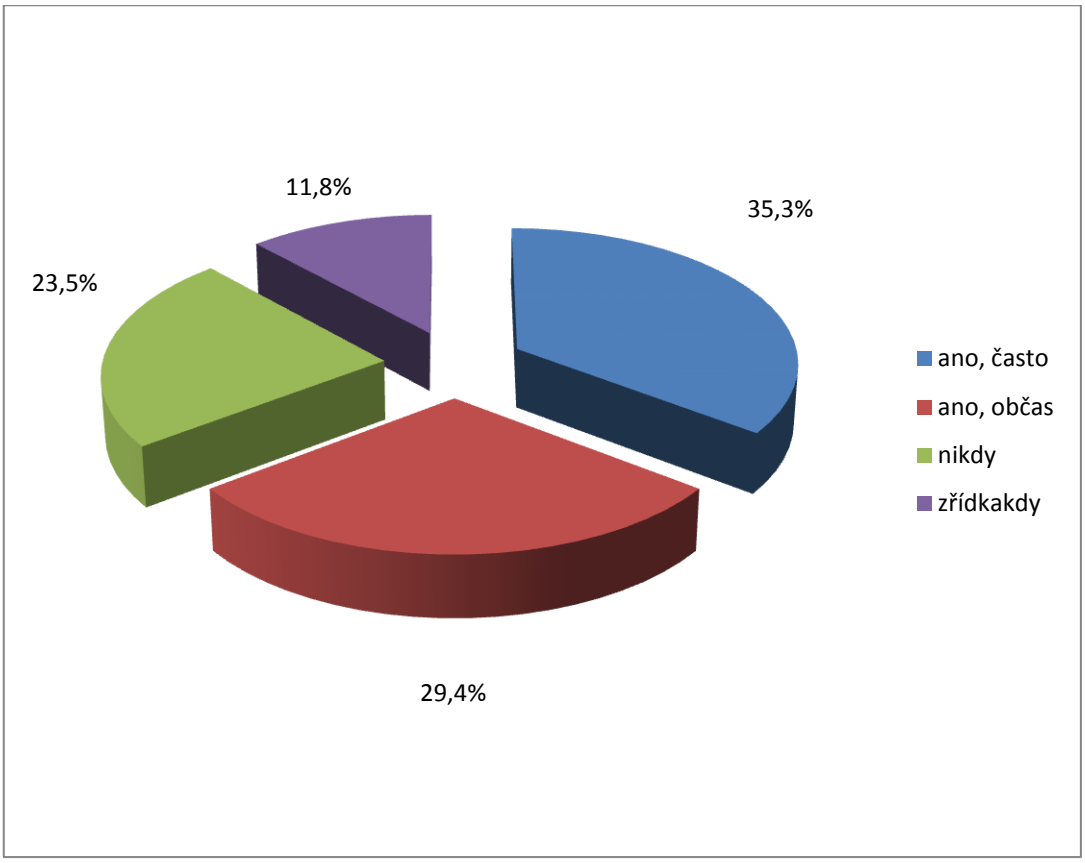
6. Co Vaše dítě od pohybu odrazuje?



Obr. 6 – Odrazování od sportu

Výsledky grafu (Obr. 6) ukazují, že ve většinu dětí (88,2 %) neodrazuje od pohybu nic. Zbylých 11,8 % dětí ještě nenašlo činnost, která by je zaujala a které by se chtěly věnovat.

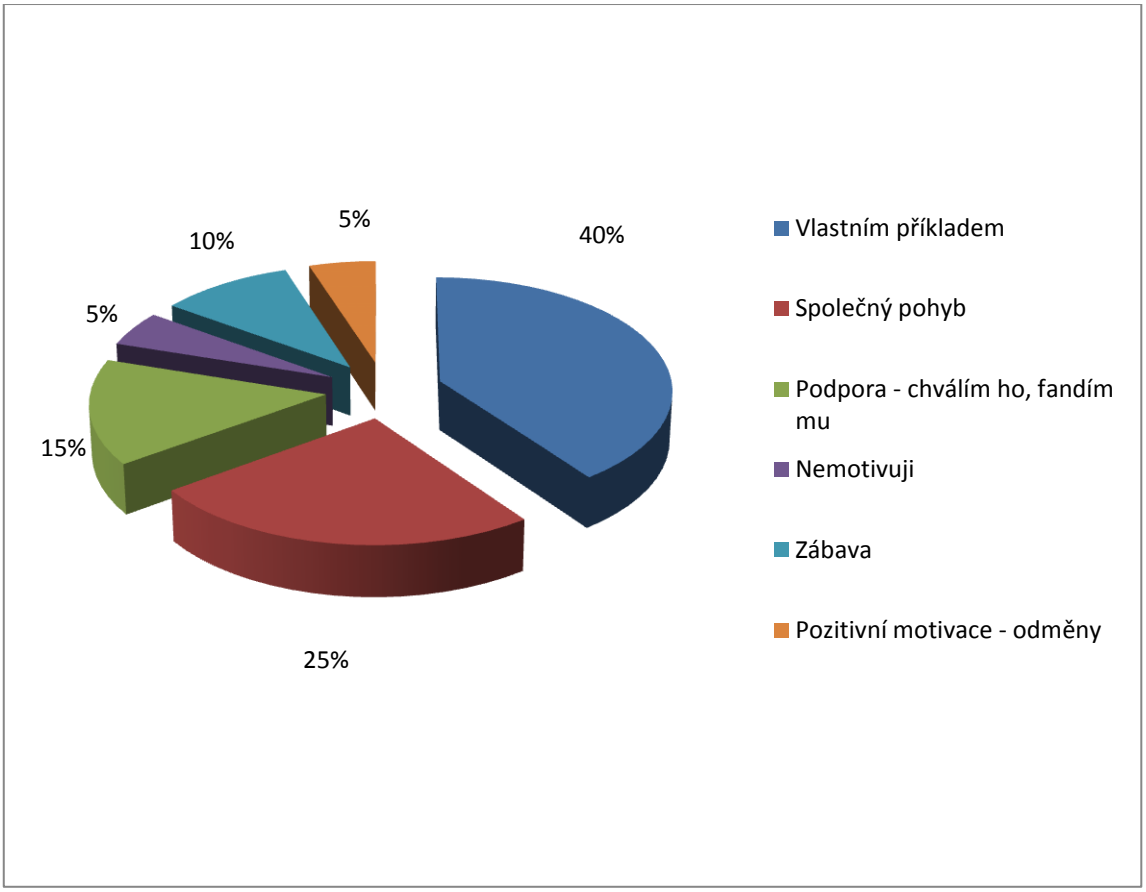
7. **Účastníte se s dítětem nějakých akcí zaměřených na pohyb (dětské dny, cvičení rodičů s dětmi,…)?**



Obr. 7 – Akce s dětmi

Jak můžeme vidět na grafu (Obr. 7) zhruba třetina respondentů (35,3 %) často navštěvuje akce rodičů s dětmi, které jsou zaměřeny na pohyb. Následují rodiče, kteří navštěvují takovéto akce, ale ne pravidelně. Zaujímají 29,4 % celkového počtu dotazovaných. Alarmujících 23,5 % rodičů nikdy nenavštívilo žádnou akci společnou pro rodiče a děti. Zbylých 11,8 % respondentů někdy již navštívili, ale nevyhledávají podobné činnosti.

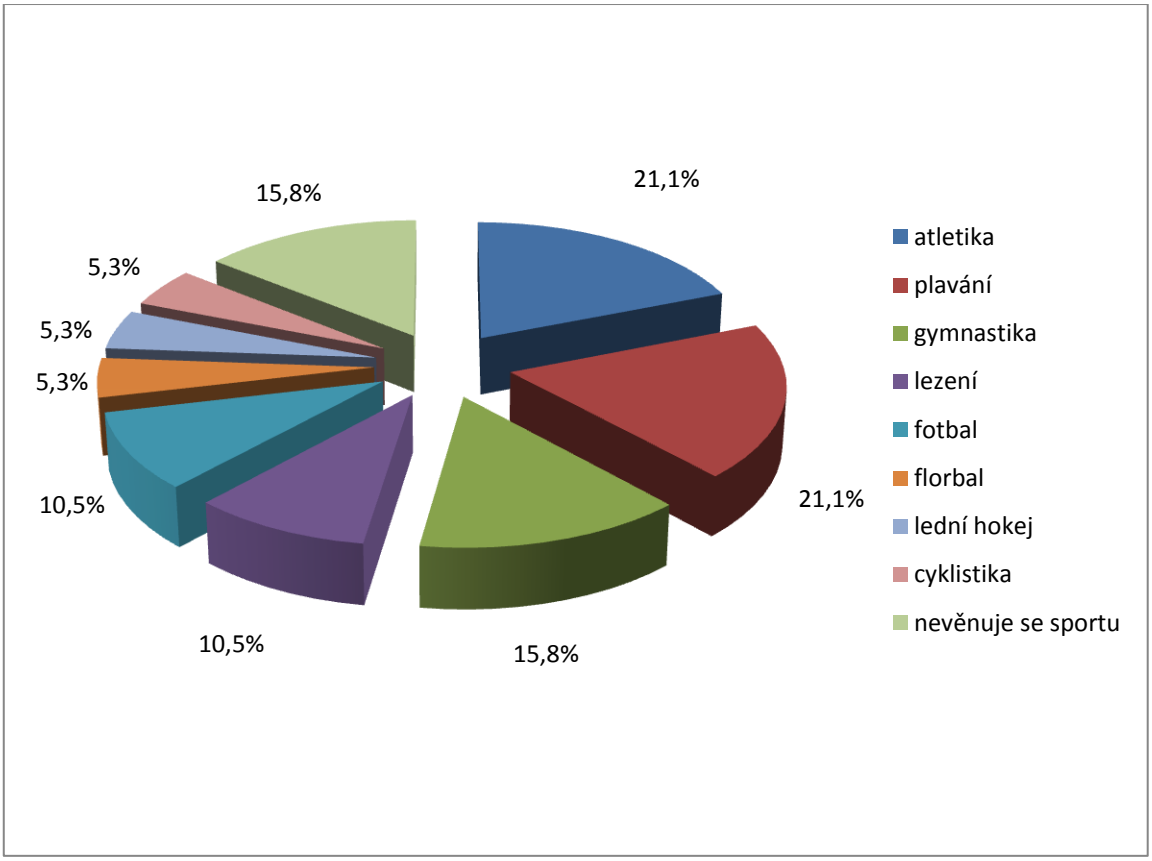
8. Jak motivujete dítě k pohybu Vy sami?



Obr. 8 – Motivace k pohybu od rodičů

Graf (Obr. 8) nám předkládá, jak motivují rodiče své děti k pohybu. Můžeme vidět, že 40 % rodičů jde dětem příkladem, což znamená, že se sami snaží sportovat a tím děti motivovat. 25 % rodičů stimuluje děti společným pohybem. Část rodičů děti při pohybu podporuje – fandí jim, doma je chválí. Tato část zaujímá 15 % celku. Přirovnávání pohybu k zábavě, jako motivaci, zvolilo 10 % respondentů. Jak můžeme vidět 5 % dotazovaných, používá na děti pozitivní motivaci založenou na odměnách. A posledních 5 % rodičů děti nijak nemotivuje.

9. Věnuje se Vaše dítě nějakému sportu? Pokud ano, jakému?

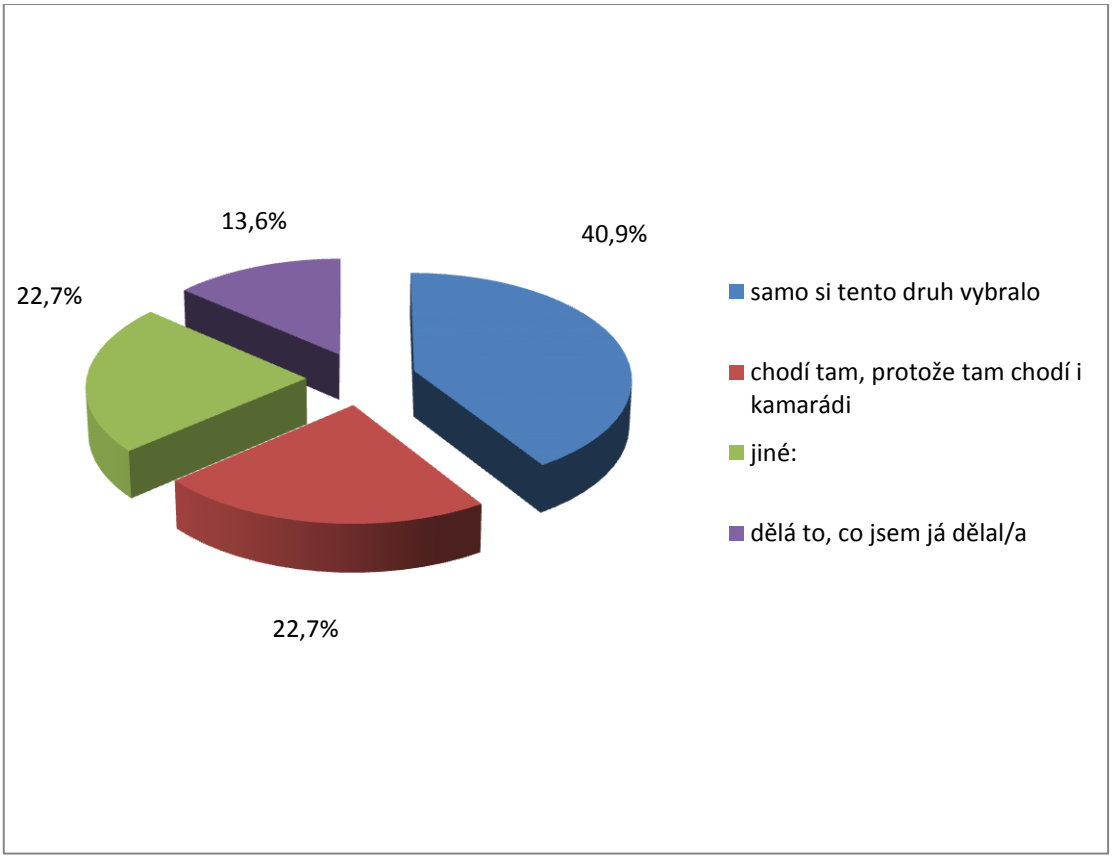


Obr. 9 – Sporty předškolních dětí

V druhé části dotazníku jsem se zaměřila na sportovní aktivity dětí předškolního věku na Trutnovsku. První otázka (viz Obr. 9) byla otevřená, některé děti se věnují více sportům.

Z výsledků grafu (Obr. 9) můžeme vidět, že se děti na Trutnovsku nejvíce věnují atletice a plavání. Každý z těchto sportů zaujímá 21,1 % celkového počtu odpovědí. Velmi oblíbenou mezi dětmi je i gymnastika, které náleží 15,8 % z celku. Stejné oblíbenosti se těší lezení a fotbal, které pravidelně navštěvuje 10,5 % dětí tázaných rodičů. Méně rozšířené mezi dětmi jsou sportovní činnosti, jako je florbal, lední hokej a cyklistika. Jednotlivě tyto sporty zastupuje 5,3 % respondentů. Další vysoké číslo, tedy 15,8 % rodičů, uvedlo, že se jejich dítě nevěnuje žádnému sportu.

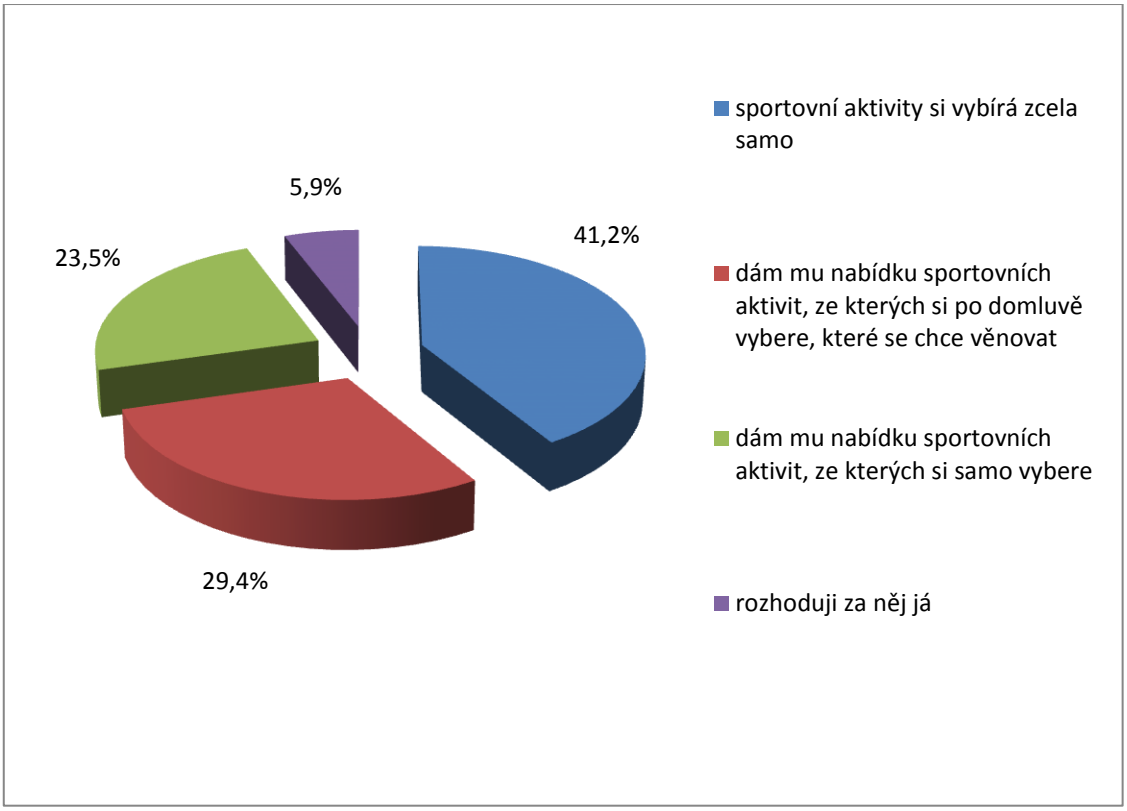
10. Proč se Vaše dítě věnuje právě tomuto sportu?



Obr. 10 – Důvody zvolení sportu

Graf (Obr. 10) nám vymezuje důvody, kvůli kterým se děti věnují určitému druhu sportu. Dětí, které si samy vybraly sport, kterému se budou věnovat, náleží 40,9 %. Některé z dětí dochází na sportovní aktivitu, kvůli svým kamarádům. Ti tvoří 22,7 % z celku. Pod 22,7 % důvodu jiné se skrývá většinou odpověď, že se jejich dítě nevěnuje sportu. Jednou z nich je odpověď, že se danému sportu jejich potomek věnuje již od miminka a jeho zapálení a láska k tomuto sportu stářím sílí a sport dítě naplňuje. Jedno z dětí musel ke sportu „popostrčit“ tatínek, který ho sám vykonává. Zbylých 13,6 % dětí pokračuje v rodinných šlépějích a vykonává stejnou sportovní činnost, jako jejich rodiče. Jednou z odpovědí bylo, že dítě dělá to, co rodič dělat nemohl. Tato odpověď je ale zastoupena 0 %.

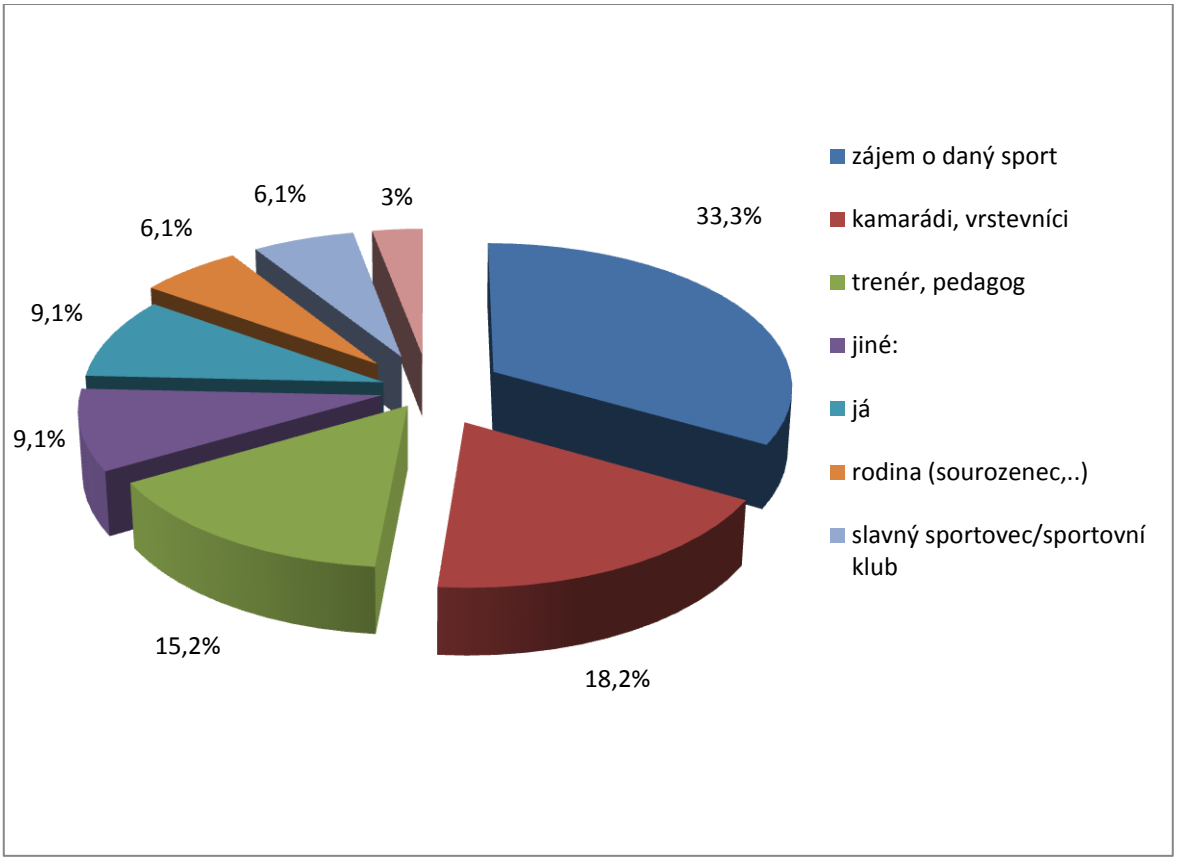
11. Jak se Vaše dítě podílí na výběru sportovní aktivity?



Obr. 11 – Participace dětí na SA

Z výsledků grafu (Obr. 11) můžeme vidět, že skoro polovina rodičů nechává výběr sportovní aktivity (SA) na dětech. 29,4 % rodičů nabídne dítěti sportovní aktivity a společně se domluví, kterou z aktivit bude dítě provozovat. Dalších 23,5 % rodičů nabídne sporty a dítě si samo mezi nimi vybere. Pouze necelých 6 % rodičů rozhoduje za jejich potomky.

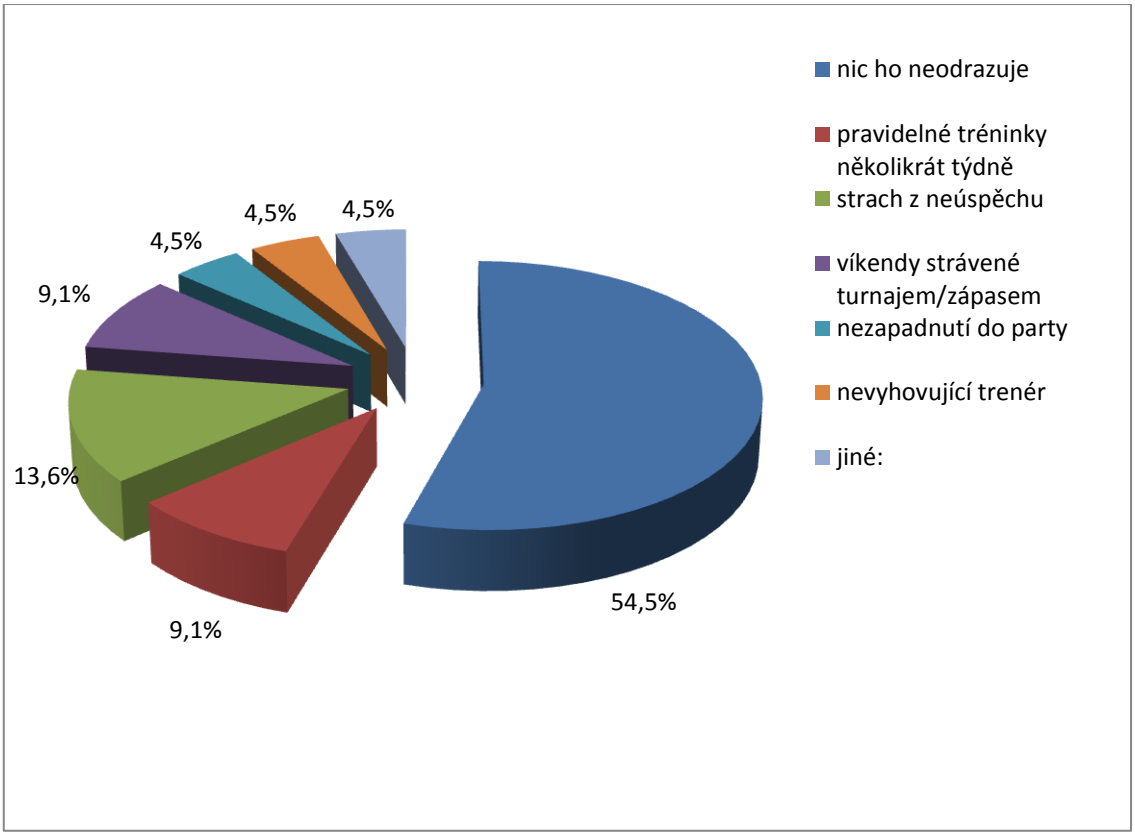
12. Co motivuje Vaše dítě ke sportu?



Obr. 12 – Motivace ke sportu

Jak můžeme vidět na grafu (Obr. 12), až třetina dětí je motivována vlastním zájmem o sport. 18,2 % dětí stimuluje ke sportu kamarád, či vrstevník. Motivaci ke sportu zajišťuje 15,2 % dětí jejich trenér nebo učitel. Za odpovědí jiné, kterou vybralo 9,1 % rodičů, stojí nezájem o sport – dítě se nevěnuje žádnému sportu. Stejné procento dětí motivuje osobnost rodiče. Dle grafu stejnou mírou motivace působí rodina a slavní sportovci či sportovní kluby. K motivaci dětí připívají i jejich výsledky.

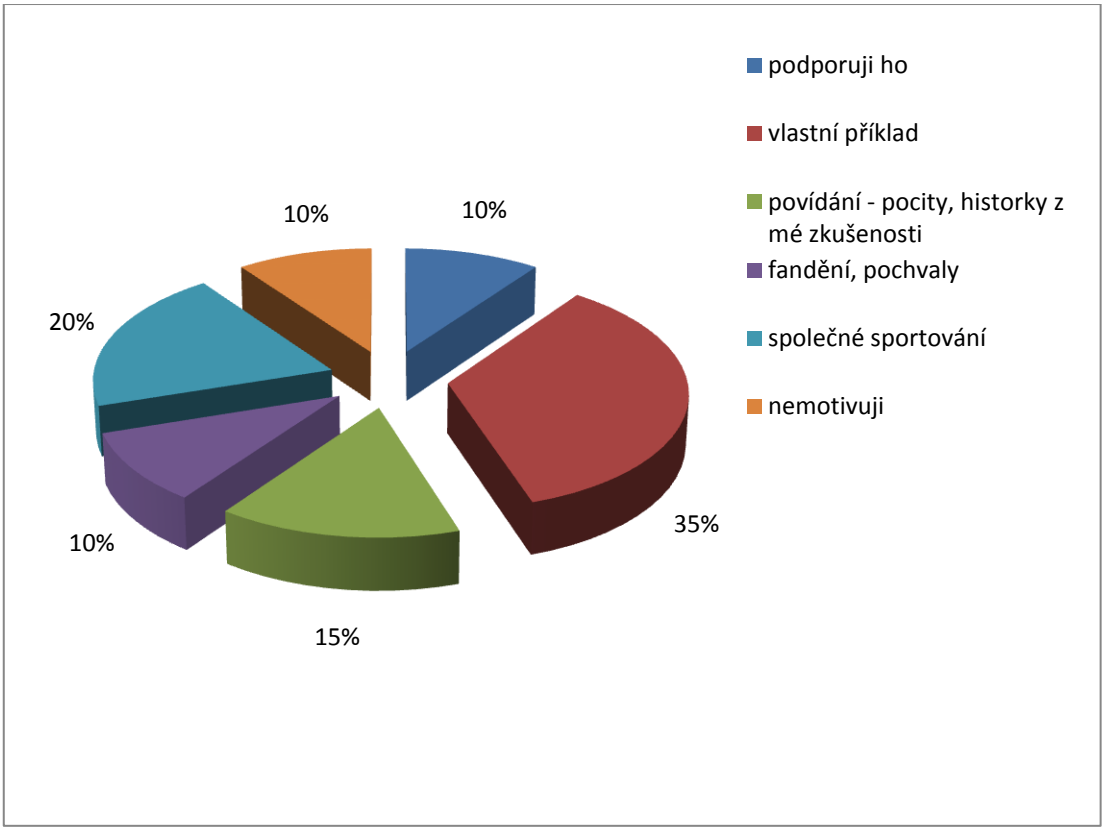
13. Co Vaše dítě od sportu odrazuje?



Obr. 13 – Proč se děti sportu nevěnují

Z výsledků grafu (Obr. 13) můžeme vidět, že nadpoloviční část dětí od sportu nic neodrazuje, což znamená, že se děti pravidelně sportu věnují. Nejvíce dětí odrazuje od sportování strach z vlastního neúspěchu. Pro necelých 10 % dětí (u každého z důvodů) je největším problém pravidelnost – ať už tréninků, tak i trávení víkendů na soutěžích. Jako další, co je pro mnohé děti důvodem k nesportování, jsou špatné vztahy v kolektivu, a také nevyhovující trenér. Poslední příčina se schovává pod pojmem „jiné“ – dítě se nevěnuje sportu.

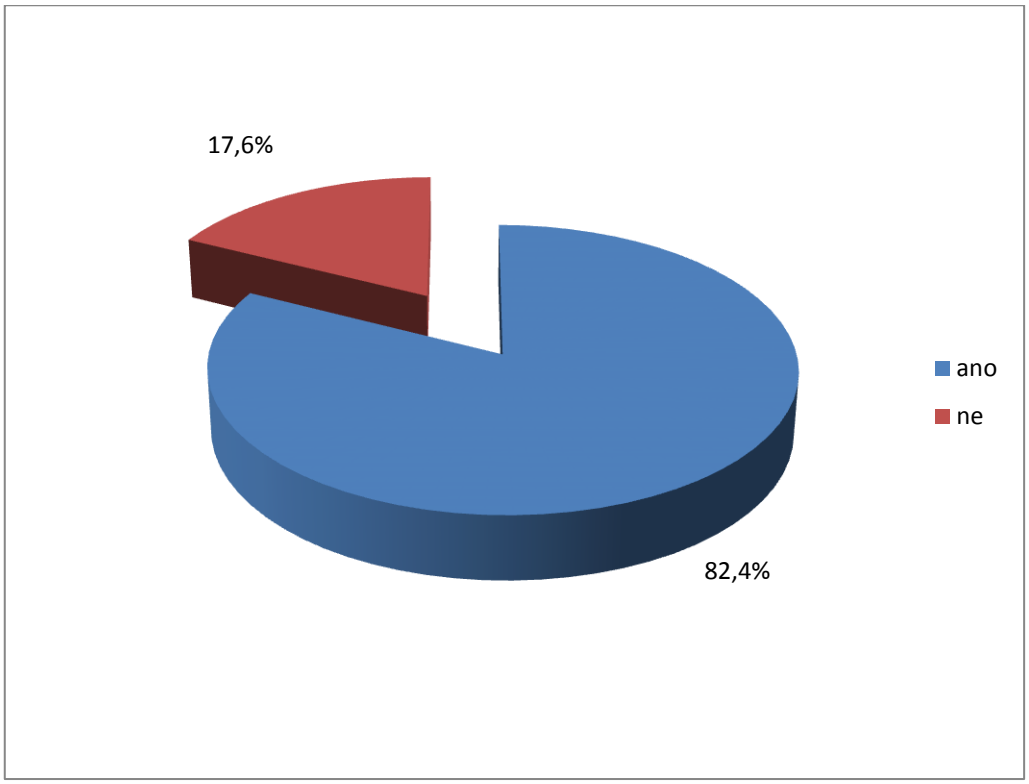
14. Jak Vaše dítě motivujete ke sportu Vy sami?



Obr. 14 – Motivace rodičů ke sportu

Dle grafu (Obr. 14) můžeme uvést, že 35 % rodičů se děti snaží namotivovat vlastním příkladem – sami sportují. Důležitou motivací je i společné sportování, na které „sází“ 20 % rodičů. Čtvrtina dotazovaných stimuluje děti vlastními historkami z konání sportů a promluvy o pocitech a zážitcích z tréninku / zápasu. Dále můžeme vidět, že 10 % respondentů používá fandění, pochvaly a snahu o podporu ve sportu. Zarážejících 10 % děti ke sportu vůbec nemotivuje – především z důvodů, že dítě nesportuje.

15. Myslíte, že je na Trutnovsku dostatek míst vhodných pro pohybové aktivity předškolních dětí?

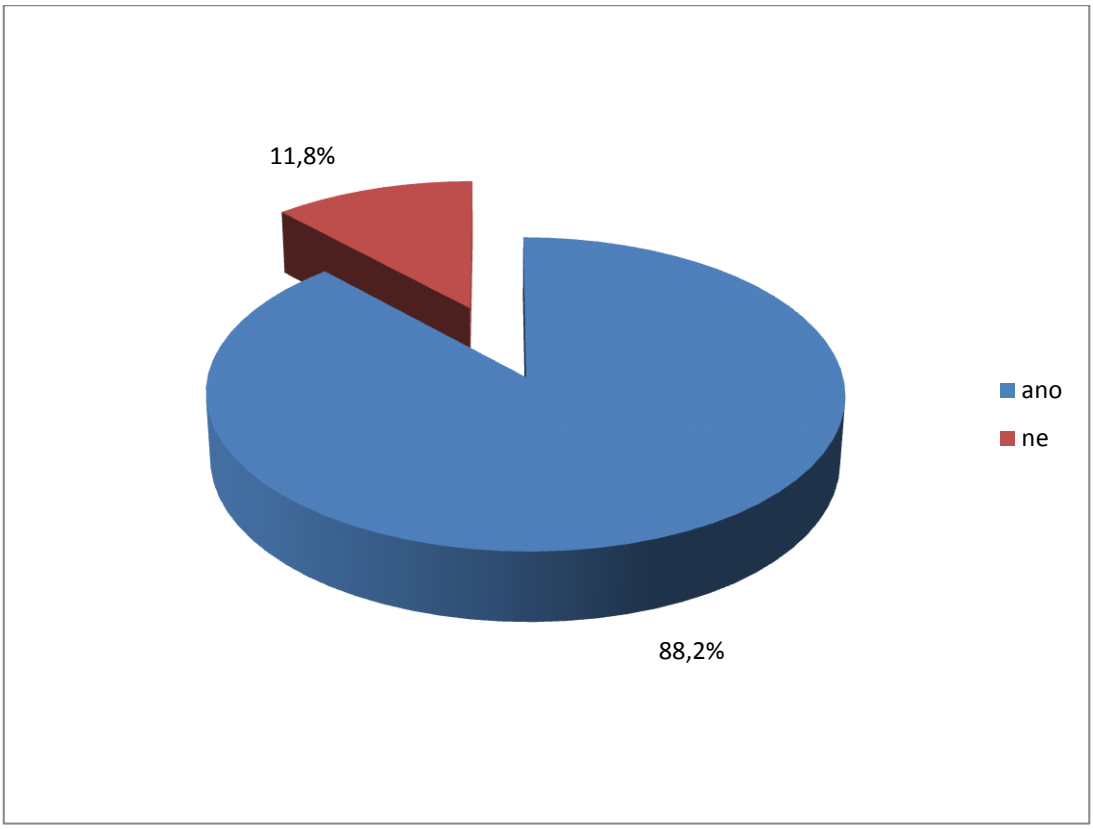


Obr. 15 – Místa pro pohyb

V poslední třetí části dotazníkového šetření jsem se zaměřila na místa, která jsou určená pro pohyb a sport dětí předškolního věku. Zajímalo mne především, zda jsou rodiče spokojeni s počtem těchto míst a s jejich finanční a dojezdovou dostupností.

Z grafu (Obr. 15) vyplývá, že valná většina rodičů je s místy určenými pro pohybové aktivity předškolních dětí spokojena a nepotřebují žádné další prostory. Úkolem rodičů, kteří zvolili odpověď ne, bylo přímo vypsat, co jim chybí. Zde se objevily odpovědi: zimní zábavný park, lunapark a zateplená místa pro pohyb v zimě.

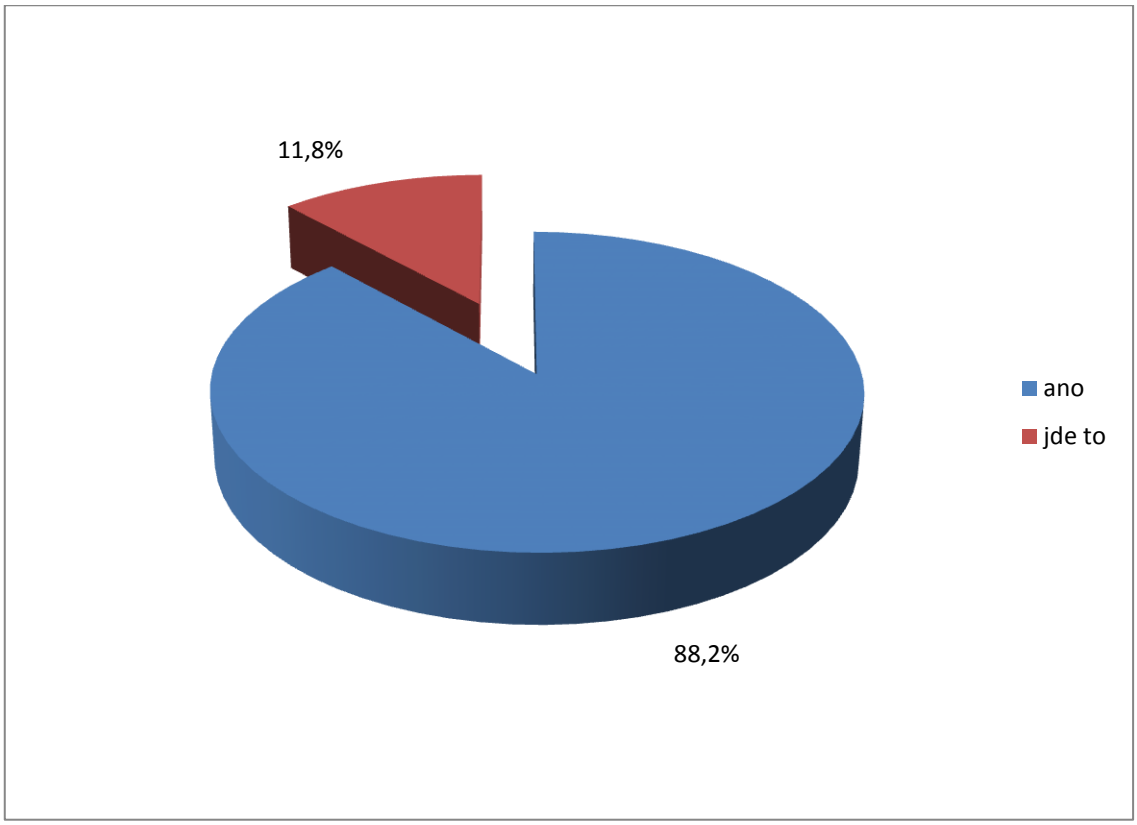
16. Myslíte si, že je na Trutnovsku dostatek sportovišť určených předškolním dětem?



Obr. 16 – Sportoviště

Opět můžeme z grafu (Obr. 16) vyčíst, že pro většinu z respondentů je na Trutnovsku dostatek sportovních ploch, které mohou využít i děti předškolního věku. Pod odpovědí ne se skrývá nespokojenost s velikostí bazénu, také je zde zmíněno, že zde není dostatek sportovních hal.

17. Jste spokojen/a s kvalitou, stavem a dostupností (finanční i dojezdovou) těchto prostor?



Obr. 17 – Spokojenost s místy

Graf (Obr. 17) nám předkládá velice pozitivní odpověď, kde většina z dotazovaných je s těmito prostory spokojena. Necelých 12 % uvádí odpověď „jde to“, bohužel není více rozepsáno, takže nemohu zhodnotit, čeho přesně se tato informace týká.

18. Poznámky k danému tématu

„Rodiče by měli děti vést k různorodým sportovním aktivitám, trávit s nimi co nejvíce času. V současné době by rodiče byli nejraději, aby to za ně obstaraly instituce (např. MŠ) v rámci kurzů, kroužků apod.“

Tato poznámka se mi velice líbila. Podle mého názoru mohou vzdělávací instituce velice přispět k pozitivnímu vnímání pohybu i sportu, mohou děti namotivovat. Ale jak dobře víme, nemohou nahradit rodinnou výchovu a nezmění životní styl, ke kterému je dítě v rodině vedeno. Proto je velice důležité, aby rodiče neopomíjeli přirozený pohyb dětí a vytvářeli kladný vztah ke sportu, vedli děti ke zdravému životnímu stylu a podporovali jej v rozvoji tímto směrem.

„Chtěla bych více pohybu pro děti ve školkách, není téměř žádný tedy v létě“

VO_1: Jakým pohybovým aktivitám se děti předškolního věku věnují na Trutnovsku?

Prvním úkolem práce bylo zjistit, jaké pohybové aktivity jsou mezi dětmi předškolního věku nejoblíbenější a nejčastěji zastoupené. Na Trutnovsku se ukázalo, že jsou mezi rodiči s dětmi velice oblíbené sezónní sporty, především jízda na kole, rekreační lyžování a rekreační plavání. Také, jak jsem očekávala, rodiče s dětmi často provozují procházky do lesa, či někam do přírody. Oblibu si získalo cvičení na hudbu i cvičení rodičů s dětmi. K mému překvapení v dotazníkovém šetření nebyla zjištěna touha po horské turistice, když jsou Krkonoše „přímo za dveřmi". Výsledky šetření mě velice překvapily, jelikož jsem nečekala, že téměř všichni rodiče opravdu vedou své děti k pohybu a k aktivnímu způsobu života.

VO_2: Jakým sportovním aktivitám se děti předškolního věku věnují na Trutnovsku?

Druhá formulovaná otázka měla zjistit, jestli se děti na Trutnovsku věnují pravidelně nějakému sportu a případně jakému. Na výsledky této otázky jsem byla nejvíce zvědavá, protože mnoho dospělých zastává velice rozdílné názory, zda by se takto malé děti měly věnovat sportu pravidelně či nikoliv. Také bylo v Trutnově během roku 2019 nově zrekonstruováno Středisko volného času, které z osobní zkušenosti vím, že nabízí mnoho kroužků již od 5 let. Z šetření jsem zjistila, že většina předškoláků už navštěvuje nějaký kroužek zaměřený na sport, nebo se tomuto sportu snaží co nejvíce věnovat ve svém volném čase. Nejčastěji se vyskytovaly „klasické" sporty, jako je atletika, gymnastika a plavání. Na dalších místech se umístil fotbal, hokej a jako novinka mezi sporty se velice oblíbené ukázalo horolezectví. Necelých 16 % respondentů uvedlo, že se jejich dítě nevěnuje pravidelně žádnému sportu. S výsledky této výzkumné otázky jsem velice potěšena.

VO_3: Jací jsou motivační činitelé sportovních a pohybových aktivit?

Poslední výzkumnou otázkou mé práce bylo zjištění motivačních činitelů vedoucí děti k pohybovým i sportovním aktivitám.

Ke sportu motivuje jednu třetinu dotazovaných zájem o daný sport. Také se ukázalo, že důležitým motivačním činitelem jsou kamarádi nebo vrstevníci, stejně tak jako trenér či pedagog. Důležitým aspektem patřící k motivaci je také rodina, slavný sportovec či sportovní klub. Některé dále motivují výsledky jejich zápasů. V rodině je důležitý především vlastní příklad, také je pro děti důležité sdílení zážitků s blízkými. Někteří z rodičů se snaží dítě motivovat i společným sportováním. Moc se mi líbily názory rodičů a různorodost odpovědí a motivování svou vlastní cestou.

U pohybu byly odpovědi podobné, tedy také má na motivaci největší podíl zájem o pohyb – kde bych určila, že se jedná o vnitřní motivaci, což by značilo dobrý předpoklad k blízkému vztahu ke sportu i dále v životě. Oproti sportu rodiče mnohem více motivují děti k pohybu zábavnou cestou a ukazují jim, co všechno mohou díky pohybu zažít.

VO_4: Je na Trutnovsku dostatek prostorů (vnitřních i vnějších) určených k pohybu a sportu dětí?

Poslední formulovanou výzkumnou otázkou bylo zjištění, jaké jsou prostory určené ke sportu a pohybu dětí předškolního věku na Trutnovsku.

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že většina respondentů je spokojena s prostory zajišťující pohybovou činnost. Někteří by uvítali ve městě přítomnost zábavních prostor, jako je lunapark a zimní zábavní park. Ke sportovním aktivitám respondentům chybí větší bazén a sportovní hala. S tím musím souhlasit, jelikož sportovních hal, které by bylo možné si pronajmout pro vlastní účely nebo s možností víkendového využití pro rodiče s dětmi je na Trutnovsku nedostatek a myslím si, že by tuto možnost mnozí z nich rádi využili.

5 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit možnosti pohybových a sportovních aktivit dětí předškolního věku na Trutnovsku a jejich motivační činitele. S výsledky práce jsem byla nadmíru spokojena a překvapena, protože jsem čekala opozitní názory a výkony dětí. Podle výzkumu je většina trutnovských dětí předškolního věku zapojena do některého kroužku, který děti rozvíjí po pohybové i sportovní stránce. Myslím si, že je to velice dobře, jelikož právě v tomto věku můžeme děti nejvíce naučit zdravému a aktivnímu způsobu života. Předškolní děti nasávají vše ze svého okolí a přirozeně a jednoduše se učí, což je příhodné využít k jejich prospěchu a vytvořit jim zdravé návyky, které budou moci využívat v dalším věku a povede to k jejich zdravému životu. Podle průzkumu se o to snaží většina rodičů, což je podle mého názoru hodně způsobeno i zdravými návyky samotných rodičů. Z dotazníkového šetření jsme zjistili, že mnoho rodičů motivuje své děti vlastním pohybem nebo společnými chvilkami strávenými pohybovou či sportovní aktivitou. Také bych se v závěru chtěla věnovat participaci dětí na aktivitách. Z šetření vyplynulo, že se rodiče snaží dítěti dát co nejvíce volnou ruku. Děti na Trutnovsku si aktivity buď vybírají samy, nebo jim rodiče dají určitou nabídku aktivit, ze kterých si děti mohou vybrat, čemu se chtějí věnovat. Tato skutečnost mne také velice potěšila, protože je důležité, aby děti trávily volný čas smysluplně a způsobem, který je naplňuje. U předškolních dětí bychom se jako rodiče měli naučit dětem důvěřovat a dávat jim „volnější ruku“, alespoň při výběru aktivity, což se podle mého názoru zatím v Trutnově z velké většiny daří.

V práci jsem se obávala odpovědí týkajících se trávení času s moderními technologiemi. Žádná podobná odpověď se v mém šetření neobjevila, za což jsem ráda. Jak všichni víme, technologiím se nevyhneme a spojení s dětmi nejsme schopni omezit. Ale myslím si, že by se technologie v takto útlém věku měly objevovat opravdu jen zřídka a v rozumné formě tak, aby děti pochopily, k čemu nám mohou sloužit, ale že nejsou tím správným, po čem sáhnout ve volném čase.

S prací jsem byla velice spokojená. Dotazníkové šetření probíhalo zcela bez problému a odpovědi se mi nastřádaly rychle a nenastal žádný problém se zpracováním výsledků.

6 Zdroje

Adair, J. (2004) *Efektivní motivace.* Praha: Alfa Publishing

Balatka, J. (2004) *Pohybová aktivita v primární prevenci vzniku kardiovaskulárních onemocnění.* Hradec Králové: Gaudeamus

Be balanced, 2018. *Svalová dysbalance – jak vzniká a jak ji přecvičit.* In: bebalanced.cz [online]. 17. 8. 2018 [cit. 2. 1. 2021]. Dostupné z: https://www.bebalanced.cz/svalova-dysbalance-jak-vznika-a-jak-ji-precvicit/

Dvořáková, H. (2009) *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání.* Praha: Raabe

Dvořáková, H. (2009) *Sportujeme s nejmenšími dětmi.* Velké Bílovice: TeMi CZ

Faltýsková, J. (2002). *Koncepce výchovy ve volném čase.* In Němec, J. a kol.: Kapitoly ze speciální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Masarykova Univerzita

Galloway, J. (2007) *Děti v kondici…zdravé, šťastné šikovné.* Praha: Grada

Goddard Blythe, S. (2012) *Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství.* Inštitút psychoterapie a socioterapie

Hofbauer, B. (2004) *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál

Hofbauer, B. (2010) *Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování.* České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta

Karásková, V. (2003) *Pohybové hrátky pro děti zdravé i postižené.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Kubová, D. (2019) *Zájmové pohybové a sportovní aktivity předškolních dětí v Kutné Hoře.* Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové

Kučera, M. (2011) *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén

Lamy, J. (1997) *Projezte se ke štíhlosti: životní styl, který pomáhá zhubnout.* Zlín: Bawa

Lindberg, L. a spol. (2020) *Association of childhood obesity with risk of early all-cause and cause-specific mortality: A Swedish prospective cohort study*. [online] Stockholm, 18. 3. 2020 [cit. 21. 2. 2021] Dostupné z: https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003078

Lisá, L. Drozdová V. Kňourková, M. (1990) *Obezita v dětském věku.* Praha: Avicenum

Málková, I. Kunová, V. Kudrna, P. (2002) *Obezita je realita, aneb hubneme s rozumem.* Praha: Radioservis

Mazal, F. (2007) *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex

Mešková, M. (2012) *Motivace žáků efektivní komunikací.* Praha: Portál

Nadeau, M. (2003) *Relaxační hry s dětmi.* Praha: Portál

Pávková, J. (2001) *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál

Plamínek, J. (2010) *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali.* Praha: Grada

Rychlíková, E. (2004) *Manuální medicína: průvodce diagnostikou a léčbou vertebrogenních poruch.* Praha: Maxdorf

Sekot, A. (2003) *Sport a společnost.* Brno: Paido

Sigmund, E. (2007) *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her.* Olomouc: Hanex

Slepička, P. (2009) *Sport and lifestyle.* Praha: Karolinum

Slepičková, I. (2000) *Sport a volný čas.* Praha: Karolinum

Smíšek, R. Smíšková, K. Smíšková, Z. (2013) *Zdravá záda.* Praha: Richard Smíšek

Svačina, Š. Bretšnajdrová, A. (2003) *Cukrovka a obezita.* Praha: Maxdorf

Svoboda, B. (2000) *Stručná pedagogika sportu.* Praha Karolinum

Szabová, M. (2001) *Preventivní a nápravná cvičení.* Praha: Portál

Špaňhelová, I. (2004) *Dítě v předškolním období.* Praha: Mladá fronta, a. s.

Waschmut, S. Jowett, S. Harwood, Ch. G. (2018) *On understanding the nature of interpersonal conflict between coaches and athletes.* Journal of Sport Sciences.

7 Seznam příloh

Příloha A – Dotazník

Příloha A – Dotazník

Dobrý den,

Jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové, oboru Učitelství pro mateřské školy. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, která je součástí mé bakalářské práce na téma „Pohybové a sportovní činnosti dětí předškolního věku na Trutnovsku“. Dotazník je určen rodičům předškolních dětí na Trutnovsku, je anonymní.

Prosím, vyplňujte dotazník bez ohledu na pandemickou krizi – obecně, zda je možnost na Trutnovsku tohoto využití.

Děkuji Vám za ochotu a přeji příjemné vyplňování.

Denisa Petrová

1. **Vyberte pohlaví**
   - žena
   - muž

2. **Uveďte svůj věk**
   - méně než 20 let
   - 20 – 25 let
   - 26 – 30 let
   - 31 – 35 let
   - 36 – 40 let
   - 41 – 45 let
   - 46 – 50 let
   - 50 a více let

A) Zájmové pohybové aktivity – Jsou aktivity provozované za účelem pohybu. Jejich cílem není dosažení určitého výsledku – jsou provozovány ve volném čase dětí pro jejich pobavení. Mezi zájmové pohybové aktivity řadíme rekreační jízdu na kole, cvičení na hudbu, cvičení rodičů s dětmi, procházku, aj.

3. **Vypište, jakým pohybovým aktivitám se Vaše dítě věnuje ve volném čase?**

4. **Jakým způsobem si Vaše dítě volí pohybové aktivity?** (Vyberte jednu odpověď)
   - pohybové aktivity si volí samo
   - nabídnu mu různé pohybové aktivity a rozhodne se samo, které se chce věnovat
   - nabídnu mu různé pohybové aktivity a po domluvě se mnou si vybere, které se chce věnovat
   - vybírám mu je já – rozhoduji za něj

5. **Co motivuje Vaše dítě k pohybové aktivitě?** (Možnost zvolit více odpovědí)
   - já
   - rodina (např.: sourozenec, prarodiče, sestřenice / bratranec,…)

- vrstevníci, pedagog
- zájem o aktivitu
- jiné:

6. **Co Vaše dítě od pohybu odrazuje?** (Vyberte jednu odpověď)
   - nemá o pohyb zájem
   - nenašel, co ho baví
   - nic ho neodrazuje
   - jiné:

7. **Účastníte se s dítětem nějakých akcí zaměřených na pohyb (dětské dny, cvičení rodičů s dětmi,…)?** (Vyberte jednu odpověď)
   - ano, často
   - ano, občas
   - zřídkakdy
   - nikdy

8. **Jak motivujete dítě k pohybu vy sami?**

B) Zájmové sportovní aktivity – Jsou aktivity, které jsou provozované za určitých pravidel, jejichž výsledky jsou měřitelné a porovnatelné s ostatními účastníky oné sportovní aktivity. Mohou být týmové či pro jednotlivce – např.: fotbal, atletika, taneční sport, aerobic, hokej,….

9. **Věnuje se Vaše dítě nějakému sportu? Pokud ano, jakému?**

10. **Proč se Vaše dítě věnuje tomuto sportu?** (Možnost zvolit více odpovědí)
    - samo si tento druh vybralo
    - chodí tam, protože tam chodí i kamarádi
    - dělá, co jsem já dělal/a
    - dělá, co jsem já dělat nemohl/a

- jiné:

11. **Jak se Vaše dítě podílí na výběru svých sportovních aktivit?** (Vyberte jednu odpověď)
    - rozhoduji za něj já
    - dám mu nabídku sportovních aktivit, ze kterých si po domluvě se mnou vybere
    - dám mu nabídku sportovních aktivit, ze kterých si samo vybere
    - sportovní aktivity si vybírá zcela samo

12. **Co motivuje Vaše dítě ke sportu nejvíce?** (Možnost zvolit více odpovědí)
    - já
    - rodina, sourozenec
    - kamarádi, vrstevníci
    - trenér, pedagog
    - zájem o daný sport
    - slavný sportovec / sportovní klub
    - výsledky jeho zápasů / závodů / turnajů
    - jiné:

13. **Co Vaše dítě od sportu odrazuje?** (Možnost zvolit více odpovědí)
    - nic ho neodrazuje
    - pravidelné tréninky několikrát týdně
    - víkendy strávené turnajem / závodem
    - nevyhovující trenér
    - nezapadnutí do party
    - strach z neúspěchu
    - jiné:
14. **Jak Vaše dítě motivujete ke sportu vy sami?**

C) Sportoviště a prostory určené pro pohyb předškolních dětí v jejich volném čase na Trutnovsku

15. **Myslíte si, že je na Trutnovsku dostatek míst pro pohybové aktivity předškolních dětí? (např.: parky, cyklostezky, centra pro cvičení rodičů s dětmi, dětská hřiště,…)**
    - ano
    - ne, něco mi chybí – vypište, co konkrétně postrádáte:

16. **Myslíte si, že je na Trutnovsku dostatek sportovišť vhodných pro předškoláky? (např.: zimní stadion, plavecký bazén, atletický stadion, sportovní haly…)**
    - ano
    - ne, něco mi chybí – vypište, co konkrétně postrádáte:

17. **Jste spokojen/a s kvalitou, stavem a dostupností (finanční i dojezdovou) těchto prostor?**

18. **Vaše poznámky k danému tématu.**
    Pokud máte jakoukoliv poznámku či připomínku k tématu, nebo dotazníku, zde je prostor pro Vaše vyjádření. Děkuji.