

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Katedra antropologie a zdravovědy

Olomouc 2019

Nikola Třetinová

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravotní péče

**Vliv rodiny na budování pozitivního vztahu
k pohybu u dětí**

Bakalářská práce

Autor: Nikola Třetinová

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kurková, Ph.D.

Olomouc 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „*Vliv rodiny na budování pozitivního vztahu k pohybu u dětí*“ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne

Podpis.....

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Kurkové, Ph.D., za její cenné rady, pomoc při zpracovávání a drahocenný čas, který věnovala mně a mé bakalářské práci, čehož si velmi vážím.

Obsah

1. Úvod.....	7
2. Cíl práce.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
3. Pohybová aktivita.....	9
3.1. Vliv pohybové aktivity na zdraví.....	10
3.2. Druhy pohybové aktivity.....	11
4. Volný čas dětí.....	13
4.1. Faktory ovlivňující volný čas dětí.....	15
4.2. Cíle a funkce výchovy ve volném čase.....	17
4.3. Instituce pro volný čas dětí.....	17
PRAKTICKÁ ČÁST.....	20
5. Metodika práce.....	20
5.1. Účastníci.....	20
5.2. Sběr dat.....	20
5.3. Analýza dat.....	21
6. Výsledky.....	22
6.1. Volný čas.....	22
6.1.1. Rodina č. 1.....	22
6.1.2. Rodina č. 2.....	24
6.1.3. Rodina č. 3.....	25
6.1.4. Rodina č. 4.....	27
6.2. Rodinné víkendy.....	28
6.2.1. Rodina č. 1.....	28
6.2.2. Rodina č. 2.....	28
6.2.3. Rodina č. 3.....	29
6.2.4. Rodina č. 4.....	29
6.3. Rodinné dovolené.....	30
6.3.1. Rodina č. 1.....	30
6.3.2. Rodina č. 2.....	30
6.3.3. Rodina č. 3.....	30
6.3.4. Rodina č. 4.....	31
6.4. Sportovní vybavení v místě bydliště.....	31
6.4.1. Rodina č. 1.....	31
6.4.2. Rodina č. 2.....	32

6.4.3.	Rodina č. 3	33
6.4.4.	Rodina č. 4	34
6.5.	Rodičovská podpora dětí v pohybu	35
6.5.1.	Rodina č. 1	35
6.5.2.	Rodina č. 2	35
6.5.3.	Rodina č. 3	35
6.5.4.	Rodina č. 4	35
7.	Diskuze	36
8.	Závěr	38
9.	Referenční seznam	41
10.	Přílohy	44

1. Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala na základě svého dlouhodobého zájmu o tuto problematiku. Sama se sportu věnuji celý život, protože jsem k tomu byla vedena již od malička. Neustále mi bylo připomínáno, že pohyb je důležitý pro moje zdraví. Vím, že pohyb je nezanedbatelnou součástí každodenního života. Pohyb má vliv nejen na fyzickou kondici člověka, ale také na naši psychickou stránku a celkovou vyrovnanost. U dětí je pohyb jednou z podmínek pro jejich zdravý vývoj.

Jelikož mám malou sestru, vidím, jak je vedení k pohybu u dětí důležité, jak je důležité naučit dítě smysluplně využívat jeho volný čas. Já sama, jak jsem již zmiňovala, jsem byla vedena k pohybu a sportování od malička, proto jsem se ve své bakalářské práci zajímala především o rodinu, která je pro budování vztahu k pohybu nejdůležitější. Rodiče jsou pro děti velkým vzorem, co dělají rodiče, je přece správné, proto by měli rodiče dát svým dětem maximum. Rodiče by si měli uvědomit, že tak, jak se chovají oni, tak se bude později chovat jejich dítě.

Myslím si, že v dnešní uspěchané době ubývá rodičům čas na jejich děti, proto je to pro rodiče určitě náročné, ale odměna, kterou je pohled na šťastné, zdravé děti, které netráví čas jen zavřené doma, ale i venku, na výletech, na dovolených, je nenahraditelný.

Potěšující je pro mě fakt, že rodiče v mém okolí se svým dětem věnují, snaží se trávit jejich i svůj volný čas aktivně, podnikat výlety, jezdit na dovolené a vymýšlejí dětem zábavu. Jsou však i dny, kdy rodiče nemají tolik času a dětem vynahradí svůj čas zaplacením kroužků či jiných zájmových činností.

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala pohybové aktivitě, její definici od odborníků a vliv pohybu na naše zdraví. Další kapitolou je volný čas, taktéž jsem se zajímala o definici ze strany odborníků, jakými faktory je volný čas dětí ovlivňován, kde jsem se nejvíce věnovala rodině, dále jsem zmínila cíle a funkce výchovy ve volném čase a instituce pro volný čas dětí, které jim jsou v dnešní době nabízeny a rodiče je mohou využívat pro své děti.

V praktické části jsem se věnovala kvalitativnímu výzkumu, kde jsem dopodrobna zkoumala u určitých rodin vliv rodičů na budování pozitivního vztahu k pohybu u jejich dětí.

2. Cíl práce

Hlavním cílem práce bylo zjistit vliv rodiny na pohyb u dětí. Jakým způsobem vedou rodiče své děti k pohybu, jakým jsou vzorem oni sami, zda se sami sportu věnují nebo ne, jak je v pohybu podporují, z finančního i psychického hlediska. Jak jsou spokojeni se sportovním vybavením v místě bydliště. Jakým způsobem rodina tráví rodinné víkendy a dovolené, jak každý člen rodiny tráví svůj volný čas. Ke splnění tohoto cíle byl využit kvalitativní výzkum.

Teoretická část je rozdělena na dvě kapitoly, první kapitola je věnována pohybové aktivitě, jak pohyb definují odborníci, vliv pohybové aktivity na naše zdraví. V druhé kapitole je zmíněný volný čas, jak definují volný čas odborníci, faktory ovlivňující volný čas dětí, co je cílem volného času, jaké instituce v oblasti volného času jsou nabízeny.

TEORETICKÁ ČÁST

3. Pohybová aktivita

Pohybová aktivita vychází z termínu pohyb. Pohyb vyjadřuje přemístění objektu z místa na místo (Hartl, 2000). O pohybu lze mluvit, i když je člověk v klidové poloze, protože vykonává pohyb dechový, srdeční, ... (Mužik a Krejčí, 1997).

Pohyb je obvykle používám v případech přemísťování hmotných objektů, které mění svou vzájemnou polohu, složení, vlastnosti, tvar, velikost, apod. Zahrnuje děje, při kterých dochází k fyzikální změně hmoty. Výrazem pohyb u člověka používáme při pohybování se v prostoru a čase za pomoci svalstva. Pohyb bychom měli považovat za základní fyziologickou potřebu v životě (Mužik, 2010).

Pohybová činnost je aktivní chování určitého systému. Přívlastkem „*pohybová*“ vyjadřujeme hybný charakter činnosti. S pojmem „*činnost*“ souvisí pojem „*aktivita*“. Lidé často názvy zaměňují (Měkota, 2007). Pohybová činnost jsou realizované pohybové schopnosti a dovednosti, které vedou k vykonání určitého úkolu. Pohybová aktivita je popisována ve dvou směrech. První směr je pohybová aktivita ztotožněna s motorikou, můžeme zde zařadit tedy pohybové úkoly, pohyby vedoucí k pracovním účelům, tedy pohybová aktivita spjata s běžnou životní rutinou. Druhý směr je fyzické cvičení, které člověk vykonává za účelem zlepšení fyzické kondice a upevňování zdraví (Frömel a Novosad, 1999).

Pohybová aktivita je tělesný pohyb prováděn kosterním svalovým systémem. Tato činnost je podmíněna energetickým výdejem, má tedy za následek kalorický výdej (Měkota, 2007). Pohybová aktivita je komplex chování, zahrnující veškeré pohybové činnosti člověka. Uskutečňování za pomoci kosterního svalstva a současné spotřeby energie (Frömel a Novosad, 1999).

„Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, intenzitou, apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než stavu člověka v klidovém metabolismu“ (Mužik, 2009, s. 10).

Člověk je tvor s velkým mozkiem, díky němuž dokáže projevovat své estetické cítění (radost, hrůzu, údiv, aj.) prostřednictvím pohybu. Dokáže vytvářet a následně realizovat aktivity velmi složité. Díky anatomii těla můžeme pohyby různě kombinovat a také zdokonalovat nejen svou hybnost, ale také výkonnost (např.: cvičením a tréninkem) (Měkota, 2007).

3.1. Vliv pohybové aktivity na zdraví

Zdraví je široký pojem, v literatuře se tak můžeme setkat se spoustou definicí. Je to jakýsi zdravotní stav lidí, současně se berou v úvahu jevy a faktory, které zdraví mohou ovlivňovat. Nejznámější definicí zdraví je od Světové zdravotnické organizace (WHO), která uvádí, že: „*zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady*“ (WHO, 2019).

Zdraví je nejdůležitější předpoklad pro kvalitní život, proto je velice důležitá péče o zdraví, která souvisí především se zdravým životním stylem, především pohyb, pestrá, vyvážená, zdravá strava (Mužík, 2010).

Veškeré funkce lidského těla souvisí s pohybem. Lidský organismus se řadu let vyvíjel při náročné pohybové aktivitě, kterým se přizpůsobil. Na začátku šlo o denní pohybovou činnost, kdy si musel obstarat potravu - lovec, sběrač. Nástupem průmyslové revoluce došlo ke snížení přirozené pohybové aktivity. Většina dospělých i dětí vede sedavý způsob života. Pokud není sedavý způsob života kompenzován žádným cvičením či pohybovou aktivitou, vede ke zdravotním komplikacím (např. obezita, kardiovaskulární onemocnění, svalová dysbalance, diabetes, aj.). Pohybová aktivita má preventivní charakter, není pouze zdravotní prevencí, ale také prevencí psychickou (Měkota, 2007). Hraje velmi důležitou roli při uvolňování tlaku, stresu u dítěte i dospělých. Díky pohybu můžeme navodit zpět duševní rovnováhu (Šimíčková, Čížková, 2003).

Každý z nás by si měl vytvořit tzv. *pohybový režim*, tj. souhrn pravidelných pohybových činností, které souvisí s naším denním režimem. Promítá se zde veškerý pohyb - pracovní, nepracovní, volnočasový, aj. Podmínkou je však jejich pravidelnost. U některých se můžeme setkat s tzv. *pohybovou nedostatečností*, tj. velmi nízký objem pohybových činností a aktivit během dne (Mužík, 2010).

Psychickou stránku člověka ovlivňuje z důvodu vyplavování endorfinu (hormony, které vedou k pocitu štěstí, dobré náladě, člověk se cítí klidnější, uvolněnější se zvýšenou odolností vůči stresu). PA upravuje metabolismus tuků, je dobrá tedy k redukci hmotnosti – zvyšování sebevědomí. Podporuje pevnost celého těla, flexibilitu kloubů, šlach, zlepšuje prokrvení (okysličení) celého organismu (Kalman, 2009).

Pohybová aktivita je základní potřeba i pro děti. U dětí je však důležitější motivace, která ovlivňuje jejich chování. Motivace je chápána jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které vzbuzují, dodávají energii lidskému organismu, ovlivňují prožívání situace, řídí průběh, způsob dosahování určitých výsledků, mohou ovlivnit reakce jedince na situaci a také mohou ovlivnit vztahy k ostatním lidem a světu. Abychom dokázali děti vhodně motivovat a aktivizovat k pohybové aktivitě, musíme diagnostikovat jejich individuální potřeby, což je velice složitý úkol. K diagnostice můžeme využívat pozorování, dotazník, didaktické testy, rozhovory, atd. (Mužik, 2010).

U dětí je pohyb nedílnou součástí života, mohou tak do budoucna předcházet mnoha zdravotním problémům. V dnešní době pohyb u dětí ubývá, proto přibývají děti obézní, děti s nadváhou. Obezita vzniká při vyšší příjmu energie, než je výdej energie. Nespotřebovaná energie se tak ukládá ve formě tuku, nejčastěji v oblasti stehen a břicha. Obezita je tak často spojována s cukrovkou a vysokým krevním tlakem (Mastná, 1999). Obézní člověk je ten, který má velké zásoby tuku (zvýšené množství tukových zásob = zvýšená tělesná hmotnost). Velkou roli zde hraje poměr tuku a svalů (Křivohlavý, 2009).

Fyzické aktivity podporují u dětí spalování tuků, vývoj svalové a kosterní soustavy, napomáhá navodit normální denní režim dítěte. U dětí jde především o aerobní cvičení – chůze, běh, plavání, některé kolektivní hry, jízda na kole, bruslích, aj.) (Hainerová, 2009).

3.2. Druhy pohybové aktivity

Pohybová aktivita je komplexním pojmem. Jak již bylo řečeno řadíme zde spoustu činností, od chůze, různé domácí práce (práce na zahradě, uklízení, ...) až po cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací, ...). Díky komplexnosti se setkáváme s různými typy dělení a druhy pohybové aktivity.

Například Sigmundová a Sigmund (2015) dělí pohybovou aktivitu dle aspektů (cíl PA, pravidelnost, socializace, řízenost, záměrnost, denní režim, etapa života), jejich přehlednost vidíme v následující tabulce 1:

Tabulka 1. Druhy pohybové aktivity (Sigmundová a Sigmund, 2015, s. 1)

Pohybová aktivita	
<i>Aspekt</i>	<i>Druh pohybové aktivity</i>
cíl pohybové aktivity	sportovní X rekreační X zdravotní
pravidelnost	pravidelná X nepravidelná
socializace	individuální X skupinová
řízenost	organizovaná X neorganizovaná
záměrnost	intencionální X spontánní
denní režim	volnočasová X pracovní X školní X mimoškolní
etapa života	pohybová aktivita dětí X mládeže X dospělých X seniorů X celoživotní pohybová aktivita

4. Volný čas dětí

Volným časem se zabývá několik odborných publikací, každá z nich definuje volný čas jiným způsobem.

Například Pávková (2008) chápe volný čas jako opak povinností a nutné práce. Je to doba, kdy si svobodně vybíráme své činnosti, děláme je s radostí a dobrovolně, tyto činnosti nám pomáhají dosáhnout pocitu uspokojení a uvolnění.

Volný čas je možno chápat také jako čas, kdy člověk nevykonává pod tlakem závazků žádné činnosti. Někdy je definován jako čas, který zbývá po splnění všech pracovních i nepracovních povinností. Přesnější charakteristikou jsou činnosti, přinášející příjemné zážitky, očekávání, kterých se člověk účastní na základě svobodného rozhodnutí (Hájek, 2003).

Pojem „*volný čas*“ zahrnuje odpočinek, relaxaci, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti či dobrovolné vzdělávání, rozvoj osobnosti. Z hlediska dětí a mládeže zde nezařazujeme činnosti, které souvisí s vyučováním, sebeobsluhou, povinnosti spojené s chodem domácnosti. Součást volného času netvoří ani činnosti spojené s biologickou potřebou (jídlo, spánek, hygiena). Volný čas je doba, která umožňuje libovolný výběr aktivit, je zde charakteristické – smím, chci, mohu, nesmím.

Funkce volného času: Mezi hlavní funkce volného času řadíme odpočinek (regenerace především pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti. Někteří odborníci zde řadí kompenzaci (např.: odstraňování frustrací), komunikaci (sociální kontakty, partnerství, kamarádství), integraci (vrůstání člověka do společnosti), enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých, rozvoj tvořivosti prostřednictvím umění, sportu a dalších činností).

Funkce psychologická, sociální, terapeutická, ekonomická. Psychologická funkce zahrnuje uvolnění, zábavu a rozvoj osobnosti. Sociální funkce zahrnuje socializaci člověka v různých sociálních prostředích, včetně rodiny. Funkce terapeutická zahrnuje zdravý životní styl, prevenci chorob, péčování o zdravotní stránku člověka. Funkce ekonomická zahrnuje výdaje na aktivity volného času (Hofbauer, 2004).

Optimální stav je, kdy se kombinují činnosti, při nichž se jednotlivé funkce kombinují, prolínají a doplňují. Mezi tyto funkce patří: relaxační, zdravotní, osobnostně

rozdávající a edukační, preventivní, sociální. Relaxační funkce jsou činnosti a aktivity, při kterých se obnovují fyzické i psychické síly (kompenzace únavy), relaxační činnosti nás chrání před stresem. Zdravotní funkce - kompenzace jednostranné zátěže, u dětí je to především sezení ve škole a u počítače, pohybem, především na čerstvém vzduchu (vytváření zdravého životního stylu). Osobnostně rozvíjející a edukační funkce je vlastní rozvoj jedince, jeho vlastní zájem poznat něco nového, získání nových zájmů, poznatků a zkušeností nebo jejich prohlubování (seberealizace, celoživotní vzdělávání, ...). Funkce preventivní, aktivity, které jsou prevencí před sociálně patologickými jevy (nežádoucí chování a jednání ve společnosti). Prevenci můžeme rozdělit na primární (aktivity pro celou populaci), sekundární (zaměřeno na rizikové skupiny, u kterých je větší pravděpodobnost výskytu nežádoucího chování) a terciální (určeno pro ty, kteří jsou negativními jevy zasaženi). Sociální funkce, prohlubování sociálního kontaktu, společně trávený čas s rodinou, kamarády, nalézání nových sociálních vztahů (Millerová, 2011).

Děti mají relativně spoustu volného času, rodiče by měli mít zájem na tom, jak jejich děti volný čas tráví. Názor společnosti, že výchovu dětí ve volném čase plně zabezpečuje rodina, je mylný. Nejenže rodina nemá na tuto funkci dostatek času, ale chybí jí odborná kvalifikace a také potřebné materiální vybavení. Míra ovlivňování dětí ve volném čase závisí především na věku dětí, jejich mentální a sociální vyspělosti, taktéž na charakteru rodinné výchovy (Pávková, 2008). Volný čas může být oblastí rozvíjející a současně oblastí přinášející řadu problémů, které většinou nastávají při nesmyslném využívání volného času (Hofbauer, 2004).

Některé děti a mladiství nemohou svůj volný čas smysluplně využívat, příčinou může být nesetkání se s nabídkou, sociální nebo jiné finanční důvody, neboť většina aktivit volného času vyžadují prostředky, které jsou pro některé rodiny nedosažitelné. Děti tak mohou být při volném čase ochuzeny. Některé děti naopak mají nabízené aktivity přístupné, ale nedovedou či neumějí volný čas využít. Hlavní roli zde hraje motivace, která je jakýmsi vnitřním, hnacím motorem člověka. Motivací se rozumí momentální, okamžité zaujetí, nadšení, celková dlouhodobá zaměřenost jedince (Hájek, 2004). Dále zde může hrát roli nezájem či nízká sebedůvěra. Tyto děti setrvávají ve stereotypu nicnedělání (Hájek, 2003).

V dnešní době je na trhu hojná nabídka zájmových kroužků určené pro děti. Kroužky dětem nabízejí aktivní a smysluplné využití volného času. Problémem je správná volba

kroužku vhodné pro dítě a také jejich množství. Většina rodičů chce dopřát svým dětem to nejlepší, chce, aby dítě mělo co nejširší škálu aktivit, nejen že tím mohou děti přetěžovat, ale také děti chtějí mít čas samy pro sebe, kdy se zcela svobodně mohou rozhodnout, co právě budou dělat, čemu se budou věnovat, někdy je baví také nedělat nic, případně odpočívat. Kvůli přetěžování mohou být děti ve stresu (Brejlová, 2010).

Rodiče musí mít neustále na paměti zmírnění zapisování dětí do jakékoliv volnočasové aktivity. Měli by se zaměřit na pár, které nejvíce vyhovují věku, schopnostem, dovednostem a vášním jejich dítěte (Stephens, 2007).

Výhodou je vhodné sociální postavení rodiny a její dobrá finanční situace, kdy mohou dítěti svou přítomnost vykompenzovat (placení kroužků či jiných zájmových činností). Mnohdy rodina není z těchto důvodů schopna podporovat děti v zapojení do aktivit (Kraus, 2014).

4.1. Faktory ovlivňující volný čas dětí

Existuje spousta faktorů, které značně ovlivňují volný čas dětí. Ovlivňují potřeby a zájmy dítěte, tím tedy i způsob trávení volného času. Faktory můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní faktory řadíme vlastnosti osobnosti, zdravotní stav, věk, pohlaví, dále vlastní aktivitu jedince, stav duševní kondice, který souvisí se zdravotním stavem. Vnitřní faktory můžeme rozdělit na biologické a psychologické. Do biologických patří např.: zdravotní omezení, popřípadě postižení, fyzická kondice, předpoklady k daným činnostem. Do psychologických můžeme řadit temperament člověka, rozumové a jiné schopnosti člověka, vývoj osobnosti, aj. Do vnějších faktorů řadíme vliv rodiny, školy, médií (hromadných sdělovacích prostředků), návykových látek a životního prostředí. Některé z vnějších faktorů se nedají ovlivnit. Například nikdo neovlivní, do jaké rodiny se dítě narodí, ale kamarády, skupiny si dítě může vybírat samo (Pávková, 2008).

Největší a zároveň nejdůležitější vliv má rodina, která je považována ze základní jednotku společnosti, zdrojem reprodukce, místo lásky (Sekot, 2002). Rodina je základním sociálním prostředím (nejvýznamnější socializační činitel) pro dítě, ve kterém se pohybuje celý život. Pro dítě je rodina nepostradatelnou, nezastupitelnou (např.: při předávání hodnot z generace na generaci) a těžko nahraditelnou institucí (Říčan, 2014). Rodina je také první sociální skupinou, kde dítě vstupuje ihned po narození, dítě se v ní učí přizpůsobovat životu, učí se základním lidským potřebám (řeč, chuze, hygiena, jídlo,

spánek, ...). Funkce rodiny: biologicko - reprodukční (rození dětí, zajištění reprodukce lidského rodu), ekonomicko – zabezpečovací (členové rodiny se zapojují do povolání, díky němuž získávají finanční prostředky, zabezpečují hmotné potřeby všech členů rodiny), ochranou (spočívá v uspokojování základních lidských potřeb – biologické, hygienické a zdravotní), socializačně – výchovnou (rodina učí dítě základním způsobům chování a jednání ve společnosti, příprava dětí do praktického života), emocionální (žádná jiná instituce nevytvoří potřebné citové zázemí, pocit lásky, jistoty a bezpečí) (Kraus, 2014). Rodiče jsou pro děti vzorem, které si dítě přebírá do svého osobního života, bere ho jako správné a vhodné (Hájek, 2003).

Rodina je prvním výchovným a přirozeným prostředím s nímž dítě přichází do styku. Rodiče jsou prvními nepřirozenějšími vychovateli, kteří zabezpečují začleňování dítěte do prostředí (enkulturace) a do života lidské společnosti (socializace). Rodina má hlavní odpovědnost za výchovu svých dětí. Zakládá dítěti nezbytné kvality osobnosti (charakter, schopnosti, rozvinutí základů inteligence, nejdůležitější a základní kvalitou člověka je řeč). Máme tři základní typy rodinné výchovy, na které závisí chování dítěte. Prvním typem rodinné výchovy je autoritativní výchova, je charakteristická přísným přístupem rodičů k dětem. Může docházet až k nepřiměřeným trestům. Druhým typem je výchova liberální, která je charakteristická nadměrně shovívavou výchovou, na dítě jsou kladeny nízké požadavky, děti mají spoustu svobodné volby, spoustu svobody, mají problém s plněním jakýchkoliv povinností. Třetím typem je zdravá rodina, demokratická výchova, která vnáší mezi rodiče a dítě vyrovnaný poměr mezi přísností (autoritou) a svobodou. Dítě dokáže pochopit nesouhlas rodičů i jejich rozkazy, rodiče umí vyslyšet přání dítěte, dokáží navzájem projevit a vyslechnout doporučení či odmítnutí, povzbuzení i potrestání (Millerová, 2011).

Pod vlivem společnosti rozumíme především školu, kterou dítě navštěvuje a vrstevnické skupiny, kde je dítě součástí. Ve škole se dítě nachází v nové roli, v roli žáka. Dítě se musí začít osamostatňovat, naučit se přijímat zodpovědnost za své jednání. Pro nástup do školy jsou pro dítě důležití rodiče a také učitel. Škola značně ovlivňuje rozvoj dítěte, podílí se na tvorbě nových vědomostí, schopností a dovedností. Vrstevnickou skupinu tvoří třída dítěte, jeho kamarádi, kde rozvíjí svou komunikaci, sociální vztahy, spolupráci, sebehodnocení, apod. Ve vrstevnické skupině může každý jednotlivec najít svou inspiraci pro přítomný a budoucí rozvoj své osobnosti, může tzv. „kopírovat“ jiné jedince (chce mít stejné kroužky, vlasy, dům, výlety, hračky aj.). Vrstevnická skupina

může dítě ovlivnit nejen pozitivně, ale i negativně (Němec, 2002). Vrstevnické skupiny můžeme rozdělovat z hlediska věku, velikosti, pohlaví, ... (Kraus, 2014).

Prostředí taktéž značně ovlivňuje volný čas dětí. Dítě je ovlivněno především lokálním prostředím, které představuje oblast, ve které se dítě pohybuje, žije (město, městská část, obec). Rozdíl vnímáme při venkovském a městském prostředí. Městské prostředí má větší možnosti využívání volného času (větší nabídka hřišť, kroužků, zájmových institucí, aj.), větší anonymita (pokles susedství) v prostředí města. Městské prostředí sebou nese i ztrátu některých tradic, děti netráví čas venku obyčejným hraním s kamarády z blízkého okolí. Na vesnici se i v dnešní době udržují tradice, lidské návyky, děti zde mají sice menší možnosti, ale mohou si venku hrát s dětmi z blízkého okolí (Kraus, 2014).

4.2. Cíle a funkce výchovy ve volném čase

Výchova ve volném čase si klade za cíl děti vybavit dovednostmi, postoji a schopnostmi odolávat různým nástrahám, které jim společnost nabízí (drogové závislosti, neshášenlivost, agrese, ...). Nástrahy jsou dlouhodobými trendy ve společnosti a je nutné na ně reagovat výchovnými prostředky. Smysluplné využívání volného času je prevencí před patologickými jevy, které děti mohou ohrožovat i ve školách, školských zařízeních (např.: již zmiňované drogové závislosti, kouření, alkoholismus, kriminalita, gambling, záškoláctví, šikana, rasismus, virtuální drogy - počítače, mobilní telefony, televize, ...).

Cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince smysluplně, aktivně a kvalitně využívat svůj volný čas. K tomuto cíli nám slouží široká škála volnočasových aktivit, se kterými jsou děti seznamovány a jsou jim nabízeny, dále objevování vlastních dispozic, dovedností a jejich rozvíjení (Hájek, 2003).

4.3. Instituce pro volný čas dětí

Prostředí, kde děti mohou trávit volný čas je velmi rozmanité. Z výchovného hlediska je celkem žádoucí pedagogické ovlivňování volného času, ovšem do jisté míry. Děti nemají dostatek zkušeností a nedokáží se dobře orientovat v oblastech zájmů, zájmových aktivit. Pedagogické vedení musí být především nenásilné, musí být dobrovolné ze strany dítěte a musí obsahovat pestrou nabídku činností. Jeden z cílů pedagogického ovlivňování dítěte je naučit děti a mládež rozumně využívat volný čas, formovat jejich zájmy a

pomáhat k jejich rozvoji (Millerová 2011). Zájmy vypovídají o kognitivní, ale i emocionální sféře osobnosti (Vážanský, 2001). Prostředí, kde děti tráví svůj volný čas je velmi rozmanité, především jde o domov, školu, veřejná prostranství (ulice, hřiště, herny, společenské instituce, organizace (např.: Junák, Sokol, aj.). Rodiče mohou využívat instituce a organizace pro volný čas dětí. Jsou účinnou prevencí a zároveň levnější možností než náprava či převýchova (Millerová, 2011).

Instituce pro volnočasové aktivity dětí a mládeže dělíme na: školu, školská zařízení a mimoškolská zařízení. Školskými zařízeními rozumíme především školní družinu, školní klub, střediska volného času dětí a mládeže. Mezi mimoškolská zařízení patří církve, náboženské společnosti, občanská sdružení, sdružení dětí a mládeže, různé tělovýchovné a sportovní organizace (Junák, Pionýr, Sokol, ...), kulturní i osvětová zařízení (kulturní domy, centra, muzea, hvězdárny, divadla, kina, ...). Součástí volného času je i zájmové vzdělávání, které zabezpečuje například Základní umělecká škola, Jazykové školy (Millerová, 2011).

Zařízení pro volnočasové aktivity dětí musí dodržovat několik požadavků. Požadavek dobrovolnosti (dítě se na činnostech podílí dobrovolně z vlastní vůle, zde je důležitá motivace). Požadavek aktivity (aktivní podílení se na činnostech – plánování, příprava, realizace a hodnocení činností). Požadavek seberealizace, požadavek pestrosti, zajímavosti a přitažlivosti (činnosti musí být pro děti zajímavé, pestré a přitažlivé, musí odpovídat věku dítěte), požadavek odpočinkového a rekreačního zaměření, požadavek zájmového zaměření, požadavek citlivosti a citovosti (vytváření kladných emocionálních zážitků), požadavek orientace na sociální kontakt (místo ve skupině), požadavek efektivity (jak nejlépe dosáhnout cíle z hlediska hospodárnosti a racionálnosti, zaměření na prostor, čas, finance a lidi), požadavek kvality a evaluace (slouží k vlastnímu zhodnocení práce s dětmi, důležitá pro seberozvoj, zpětná vazba) (Millerová, 2011).

Školní družiny jsou určené pro děti 1. stupně základní školy. Uplatňují se zde činnosti odpočinkové, zájmové, rekreační, sebeobslužné, veřejně prospěšné a příprava žáků na vyučování. Funkce je výchovná, zdravotní a sociální. Školní kluby jsou pro děti 2. stupně základní školy. Střediska pro volný čas dětí a mládeže (mohou být zřizovány jako domy dětí a mládeže nebo jako stanice zájmové činnosti, která se specializuje na konkrétní zájmovou oblast (Macek, 1998) zahrnují různé zájmové činnosti v bezpečném prostředí s profesionálními pedagogy. Posláním střediska je vedení dětí a jejich rozvoj. Střediska

nabízejí různé kroužky, které jsou pravidelné (rybářský, modelářský (např.: keramický), soubory (pěvecký, taneční, ...), kluby (filmový, ...), oddíly (tělovýchovné, turistické, ...), kurzy, jednorázové akce, příležitostné zájmové činnosti – příměstské tábory, tábory (Millerová, 2011).

Zájmové vzdělávání poskytuje činnosti zaměřené na různé oblasti (sportovní, jazykové, kulturní, hudební, apod.). Formami je například pravidelná činnost (zmiňované soubory, kluby, kroužky, oddíly), příležitostná, táborová, individuální (rozvoj nadání dětí) (Pávková, 2008).

Jestliže hovoříme o celkovém vývoji dětí, volnočasové aktivity jsou důležité stejně jako tradiční vzdělávání. Děti se prostřednictvím hry učí rozvíjet kognitivní a motorické dovednosti. Sportovní aktivity jsou velkou součástí volného času dětí. Většinou se připojují k nějakému sportovnímu týmu, například fotbal, volejbal, florbal, basketbal, basebal, aj. Ve sportovním týmu se učí nejen dovednosti, ale také spolupráce v týmu, který má společný cíl. Oblíbenou volnočasovou aktivitou je také umění a řemeslo, čímž se děti mohou zaměstnat především v deštivých dnech. Pokud je dítě nakloněno k uměleckému umění, rodiče mají možnost zapsat své dítě do oblasti tance, nejčastěji se jedná o balet, hip-hop, aj. nebo do hudby pro klavír, kytaru, flétnu (Hughes, 2017)

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Metodika práce

5.1. Účastníci

Výzkumný soubor tvořily čtyři rodiny ve věku rodičů od 35–42 let, děti ve věku od 5–21 let. Jedna z rodin žije ve městě, zbylé tři žijí na vesnici, mohli jsme tedy porovnat možnosti na vesnicích a ve městech. Vybrali jsme si rodiny známé s odlišnými způsoby života, postoji k aktivnímu životu a různou finanční možností. S rodinami jsme spolupracovali tři týdny (autorka bakalářské práce), pozorovali jejich činnosti, návyky a vedli rozhovory s každým členem rodiny zvlášť (o samotě). Využili jsme tzv. případovou studii, kdy případem rozumíme objekt, v mém případě rodina, na který zaměřujeme pozornost a do hloubky zkoumáme (Skutil, 2011).

5.2. Sběr dat

Pro výzkum byla použita kvalitativní metoda, kterou lze považovat za efektivnější vzhledem ke stanovenému cíli.

Hendl (2016) tvrdí, že výhodou kvalitativního výzkumu je získávání hloubkových popisů případů, nezůstáváme pouze na jejich povrchu. Provádíme podrobné srovnávání případů. Sledujeme a zohledňujeme situaci a podmínky.

Pro sběr dat byla zvolena technika polostrukturovaného rozhovoru, kdy jsme se drželi předem připravených otázek, a současně jsme reagovali na podněty přicházející ze strany respondenta. Výhodou rozhovoru je přímý kontakt se zkoumanou osobou, volnost kladení otázek, možnost dovysvětlení otázky či odpovědi respondenta, možnost sledování verbální a neverbální komunikace. Nevýhodou je časová náročnost, obtížnější zaznamenávání odpovědí, menší soubor respondentů a obtížnější hodnocení (Skutil, 2011). Rozhovor byl veden autorkou bakalářské práce s každým členem rodiny samostatně, v domácím prostředí, které je vhodnější pro respondenta (cítí se uvolněněji).

Před výzkumem byly stanoveny výzkumné otázky, které sloužily k dosažení stanovených cílů. Výzkumné otázky byly voleny tak, aby se dalo zjistit dostatečné množství relevantních informací, aby se na otázky dalo odpovědět více způsoby, a aby mohl respondent rozvinout svou odpověď a neodpovídat pouze jednoslovně ano/ne.

Velmi důležité je vytvoření optimální atmosféry pro rozhovor, získání důvěry respondenta (Skutil, 2011). V úvodní části rozhovoru (v první fázi) proběhlo představování výzkumnice respondentům představena a seznámení je se záměrem rozhovoru a s jeho zaznamenáváním na diktafon. Účastníci výzkumu byli ujištěni o zachování jejich anonymity a soukromí, svůj souhlas potvrdili podpisem informovaného souhlasu (viz příloha 1.). V druhé fázi byl dán prostor k představení se respondentovi. Třetí fázi bylo zjišťování informací na předem stanovené výzkumné otázky. Poslední fázi bylo poděkování a poskytnutí zpětné vazby respondentovi. Každý rozhovor trval cca třicet minut, průběh celého rozhovoru byl zaznamenáván na diktafon.

5.3. Analýza dat

Výpovědi respondentů byly doslovně přepsány na papír, poté byly nahrávky z diktafonu smazány. Doslovně přepsané odpovědi byly pečlivě pročítány. Následně byla využívána metoda kódování, kdy byly v textu zatrhávány části odpovědi a k nim přiřazovány kódy (běžná slova), které se vztahovaly k výzkumnému cíli. Z kódů byly vytvořeny na základě souvislosti a podobnosti kategorie, které se vztahovaly k výzkumnému cíli (kategorie volný čas, rodinné víkendy, rodinné dovolené, sportovní vybavení v místě bydliště a rodičovská podpora dětí v pohybu). Po kategorizaci byl u každého člena vytvořen příběh (Miovský, 2006). U kategorie rodinné víkendy a rodinné dovolené byl vytvořen příběh celé rodiny, protože odpovědi každého člena se shodovaly.

6. Výsledky

Pro zachování anonymity, jsme ve výsledcích rodiny očíslovali, rodina č. 1, rodina č. 2, rodina č. 3, rodina č. 4. Kapitola výsledky, je rozdělena na již jmenované kategorie. Rodina je v první kategorii, kterou je volný čas krátce popsána, kde bydlí, kolik členu má a kolik má každý člen let. V kategorii volný čas je popsán každý člen zvlášť, jak tráví svůj volný čas. V kategorii rodinné víkendy a rodinné dovolené jsou popsány rodiny celkově. V kategorii sportovní vybavení v místě bydliště je vyjádření všech členů rodiny a v kategorii rodičovská podpora dětí v pohybu je vyjádření rodičů k jejich podpoře, u této kategorie děti nebyly dotazovány.

6.1. Volný čas

6.1.1. Rodina č. 1

Rodina bydlící na vesnici v rodinném domě. Pět členná rodina, rodiče ve věku 39 a 40let, vychovávající jednu dceru ve věku 14 let a dva syny ve věku 5 a 11 let.

Milan, 39let

Milan se již od malička učil na motorce, postupem času začal jezdit na závody. Od svých rodičů měl obrovskou podporu, jak finanční, tak psychickou, tatínek ho vozil na závody po celém světě. Ve své motokrosově kariéře sbíral velké úspěchy. Je vícenásobným mistrem světa v enduru i vícenásobným mistrem České republiky. Bohužel Milana ve svých 29 letech srazil na kolena závodní úraz zad při těžkém pádu z motorky, kdy byl několik let v rekonvalescenci. Po rekonvalescenci se věnuje enduru pouze rekreačně a navštěvuje závody pouze v ČR, kde i tak získává spoustu úspěchů. Jeho hlavním koníčkem je tedy motocross, enduro, věnování se motorce, opravy, vylepšování. Dalším koníčkem je jeho podnikání v zemních pracích, se kterým začal již v 26 letech. Ve svém volném čase, kdy není v práci se věnuje, krom motorek, florbalu, který má každou sobotu, úpravám zahrady, dětem a odpočinku. Odpočinek tráví u televize nebo spánkem.

Šárka, 40let

Od malička se Šárka věnovala gymnastice, volejbalu a atletice, ve kterých závodila. Vyjmenované koníčky ji však zůstaly pouze do prvního dítěte. Po prvním dítěti se Šárčiným koníčkem stala malá Tereza, se kterou trávila většinu času. Později svůj volný čas věnovala hrou na kytaru a zpěvem. Kytara byla vždy jejím snem, který si splnila až ve 24letech. Volný čas umí pojmout aktivně i pasivně, pokud zvolí aktivní činnost, jde většinou o běh, procházky po okolí s dětmi, nebo úpravami na zahrádce. Pokud zvolí pasivní činnosti, jde o odpočinek formou spánku, čtení knihy, „pokec“ s kamarádkami či návštěva rodiny. Šárčina konečná věta: *„můj nejaktivnější a nezábavnější volný čas jsou však děti, kterým věnuji většinu svého času po práci“*.

Tereza, 14let

Tereza je žákyní 8.třídy na základní škole v místě bydliště. Svůj volný čas již od malička věnuje sportu a bez sportu si nedokáže představit jediný den. V pondělí tráví svůj čas v tělocvičně, kde se aktivně věnuje tréninkem gymnastiky. V úterý odpoledne má trénink hasičského sportu (SDH Hutisko-Solanec). Ve středu a pátek má nejvíce náročné tréninky atletiky, kdy si jejich trenér zakládá na vysokých výkonech. Ve čtvrtek má ve večerních hodinách několikahodinový trénink volejbalu, ten jediný nemá v místní vesnici, ale v blízkém městě Rožnově. Jediný pasivní odpočinek je spánek, a to pouze v noci. Víkendy má většinou závodní, takže opět sportovně založené. Občas v neděli má den relaxace, kdy jde navštívit s rodiči zbytek rodiny. Víkendy bez závodů, které jsou opravdu výjimkou tráví taktéž relaxací nebo podporou svého otce na motokrosové závodech.

Milan, 11let

Milan je žákem 6.třídy na základní škole v místě bydliště. *„Miluji sport jako ostatní členové mé rodiny“*, z této věty je patrné jeho zaujetí sportem. Ve svém volném čase se věnuje motorce a ježdění na ní v okolí domova, kde má udělanou svou vlastní trať. Až bude starší, chtěl by zkusit závodit s tatínkem, který ho v ježdění podporuje, chválí ho, říká mu, co by měl zlepšit. Jeho snem bylo hrát na kytaru, na Vánoce 2016 dostal svou první vysněnou kytaru pod stromeček. Spolu s mamkou navštěvují učitele kytary ve vedlejší vesnici. Milda miluje přírodu a svůj čas také tráví v lese, kde společně se svou sestřenicí staví domečky na stromě a hrají různé hry. Pasivní činností ve volném čase je hra na tabletě, učení se do školy a spánek.

Marek, 5let

Mareček chodí do školky v místní mateřské škole. Rád jezdí na kole, maluje a kreslí, hraje si se svými hračkami, nejčastěji bagrem nebo traktorem. Při hraní mu dělá většinou společníka bráška, který ho někdy bere s sebou do lesa. Rád taky zlobí mamku s taťkou, ale prý jen malinko. Až bude velký, chce jezdit na motorce jako taťka s bráškou, bude závodit a vyhrávat.

6.1.2. Rodina č. 2

Tato rodina bydlí taktéž na vesnici v rodinném domě. Rodiče ve věku 41 a 42 let vychovávající dvě dcery ve věku 11 a 21let.

Roman, 42let

Roman 1. stupeň základní školy trávil ve škole v místě bydliště, ale pro jeho sportovní nasazení přestoupil na sportovní základní školu v blízkém městě. Věnoval se skoku na lyžích, tenisu, atletice, lyžování, fotbal, florbal a motokrosu, tyto sportovní zájmy dělal závodně. Jeho sportovní nasazení a časové zaneprázdnění mu zůstalo až do 20let, kdy se mu narodila první dcera. Jako střední školu vystudoval tesaře, školu využil pro své pozdější podnikání v tesařině, proto jeho zálibou bylo dřevo, se kterým pracoval většinu svého života. U sportu zůstal pouze rekreačně, a to u florbalu a lyžování, v poslední době si oblíbil cyklistiku, která ho uklidňuje a díky níž dokáže relaxovat, nejčastější projížďky jsou lesem nebo v okolí lesa. Rád se věnuje svojí zahradě, hlavně v létě, kdy sbírá své trnky do kvasu a následně navštěvuje pálenici, aby měl pořádnou valašskou slivovici. Dále svůj volný čas tráví spíše pasivně po fyzicky náročné práci a to spánkem.

Lenka, 41let

Lenka byla jako dítě nešikovná, až v 8. třídě se začala věnovat hasičskému sportu, kdy měli trénink jednou týdně a o víkendech, co dva týdny závody. Tento sport ji pomohl v obratnosti, proto se začala věnovat sportu více. Po svém prvním dítěti se velice aktivně začala věnovat aerobiku, plavání, běhu a spolu se svým manželem tancování ve folklórním souboru. Občasným plaváním tráví svůj volný čas dodnes. Nejvíce volného času v pracovních dnech tráví pasivně, odpočinkem při kávě a knize, při meditační hudbě nebo spánkem. Lenka má svým největším koníčkem práci, čímž je masérství a fyzioterapie. K masérství a fyzioterapii tíhla už od střední školy, ale stále neměla odvalu

k podnikání. Podnikáním vyplnila svůj čas až ve 40letech. V těchto letech si také oblíbila cyklistiku a lyžování. Na tyto aktivity ji namotivoval manžel, kola i lyží se vždy bála, jako malá při svém prvním pádu slíbila, že už nikdy na kolo nesedne.

Nela, 21let

Nela svůj volný čas tráví aktivně nebo pasivně dle vyčerpanosti ze školy. Aktivní volný čas tráví uklízením, procházkami a hlavně sportem. Jejím nejoblíbenějším sportem je atletika, především vytrvalostní běhání a sprint, HIIT kardio, tabata cvičení, jumping na trampolínách, cvičení v posilovně, cyklistika, lyžování, bruslení na inlinech a na ledě. Ráda chodí na dobré jídlo a do kina s přítelem nebo kamarádkami. Pasivní odpočinek volí pouze po náročném dni ve škole, čtením knihy, sledováním filmů a seriálů, spánkem nebo posezením s kamarádkami, rodinou, přítelem.

Adriana, 11let

Adri je velice všestranný člověk! Volný čas tráví vším možným, od sportu, odpočinku až po trávení času s rodinou nebo kamarády. Už v 1,5 letech se naučila lyžovat, proto je lyžování jejím velkým koníčkem, kterým tráví většinu času v zimě. Adri je velice společenským člověkem, volný čas tráví s bratrancem, který bydlí hned vedle, a to v lese stavěním domečků nebo hraním nejrůznějších her. Nezanechala ani rodinné motokářské tradice, rekreačně jezdí na čtyřkolce, kterou dostala její sestra na desáté narozeniny. Velkou oblibu u ní najdeme ve sportování, navštěvuje tréninky hasičského sboru, atletiky, kde ji baví především vytrvalostní běh, dále tréninky folklórního tancování, volejbalu a jízdy na koních. Rekreačně se věnuje cyklistice, trénováním svého pejska Nera, wakeboardu, bruslím a plavání. Pasivní odpočinek volí spíše ve večerních hodinách, sledováním filmů, youtuberů, hraním her, výtvarné tvorbě, práce se slizem nebo spánkem. Kdyby bylo jen na ní veškerý svůj volný čas by chtěla trávit se svou starší sestrou, která už nebývá tak často doma.

6.1.3. Rodina č. 3

Rodina bydlící na vesnici v rodinném domě. Rodiče ve věku 38 a 39 let vychovávající dva syny ve věku 8 a 12let.

Ondřej, 39let

Ondřej jako malý prodělal leukémií, z které se zázrakem dostal, proto neměl nikdy tolik času se sportu věnovat. Postupem času, kdy neustále nabíral síly, se rozhodl

navštěvovat tréninky florbalu se svým dvojčetem (bráškou). Florbal hrál do 21let závodně. Každý víkend zápasy a třikrát týdně trénink. Florbal je jeho koníčkem do dnes, k tomu přibyl v průběhu času tenis, cyklistika, vše hraje pouze rekreačně a pro své zdraví. Svůj volný čas nejčastěji tráví s rodinou hraním her a procházkami, jednou týdně florbal a tenis, jinak tráví volný čas spíše pasivně odpočinkem, sledováním filmů seriálů, grilováním nebo posezením s kamarády, navštěvováním rodiny a spánkem.

Kateřina, 38let

Kateřina nikdy nevěnovala sportu svůj volný čas ani nebyl jejím koníčkem. Už jako malá byla spíše na ruční práce, tím bylo především vyšívání, korálkování, kreslení a malování. Když byla na základní škole, měla tetu, která vedla výtvarný a keramický kroužek, její maminka neměla peníze na to, aby ji kroužek zaplatila, proto ho navštěvovala z dobré vůle tety, která ji tam brávala potají. V kroužku spíše pomáhala malým dětem a ukazovala jim spoustu nových věcí, tím se staly její velkou oblibou děti. Její volný čas dnes je tráven spíše pasivní aktivitou, odpočinkem a relaxací. Velice si oblíbila číst knihy z oblasti beletrie a románů, relaxaci, kde vnímá pouze sama sebe prostřednictvím meditace a masáže. Po prvním dítěti tráví čas také se svými dětmi, chozením na procházky, do lesa, hraním her, učení novým věcem (kreslení, malování, navlékání korálků – rozvoj jemné motoriky, ...), zkrátka se věnuje nejvíce svým dětem.

Filip, 12let

Filipek má nejraději zpívání, kreslení, modelování, hraní si s hračkami a stolních her s mladším bráškou. Ve druhé třídě začal Filip chodit do hodin zpěvu a keramického kroužku, který má přímo ve škole. Ve volném čase si nejraději hraje nebo kreslí mamince obrázky. Občas hraje hry na tabletě, když venku prší nebo bráška není doma.

Ondřej, 8let

Ondra má nejraději tělocvik ve škole, kde hrají hry. Nejvíce ho baví florbal a házení. Jednou týdně chodí do kroužku „*Sportovní aktivity*“. Až bude větší, chtěl by hrát florbal závodně jako tatínek. Doma si hraje s bráškou, venku v lese, na pískovišti nebo rád jezdí na kole a wakeboardu. Nemá rád chození pěšky, je to prý nuda a auto (kolo) je rychlejší. Nemá rád ani kreslení a malování, protože ho do toho maminka pořád „nutí“.

6.1.4. Rodina č. 4

Rodina městského typu bydlící v panelovém domě. Rodiče ve věku 35 a 36let vychovávající syna ve věku 11 let a dceru ve věku 9 let.

Jiří, 36let

Jiří se sportu nikdy nevěnoval. Jeho jedinou aktivitou byla tělesná výchova ve škole. Čtyři roky (ve věku 18-22 let) hrál rekreačně florbal s kamarády, se kterými měli pronajatou tělocvičnu ve škole v daném městě. Měl bratra, který jezdil na motorce, ale nikdy neměl peníze na to, aby si tento sen splnil, v pozdějších letech si koupil cestovní motorku, aby mohl na motorce cestovat, také doufal, že se mu narodí syn, kterého bude moci v jízdě na motorce podporovat, jeho přání bylo později vyslyšeno. Volný čas tráví na vyjíždě s motorkou, s kamarády na „pokecu“, procházky s dětmi, společné výlety, ale co miluje nejvíce je spánek a jídlo, kterým tráví většinou času po příchodu z práce.

Veronika, 35let

Veronika se jako malá věnovala gymnastice. Gymnastiku milovala na tolik, že byla schopna trénovat klidně celé dny, po škole mívala většinou tréninky a doma se nadále protahovala a trénovala. Víkendy trávila na závodech, vyzkoušela si také mistrovství České republiky, toužila po olympiádě, ale její sen se nestal realitou. Žádný jiný sport ji nezajímal až do 23 let, kdy otěhotněla. Občasným sportem byla a nadále je jízda na kole nebo bruslení na inlinech s kamarádkami. Je milovníkem kávy, proto svůj volný čas tráví většinou s kamarádkami v kavárně se zákuskem. Velice oblíbenou má Veronika četbu romantických knih a poslouchání hudby. Pasivním odpočinkem je návštěva blízkého wellness centra s mnoha saunami a možnostmi masáží.

Jiří, 11let

Jiřík je jedné ze základních škol v místě bydliště, kde nabízí spoustu druhů kroužků, od hudebních, tělesných až po výtvarné. Od každého druhu dělá něco, ale nejvíce se mu líbí florbal a atletika. Mimo školu rád jezdí na motorce, se kterou tráví svůj veškerý volný čas, občas motorku vystřídá hraní na tabletu nebo počítači, což se mu snaží mamka omezovat.

Nikola, 9let

Nikolka má nejraději kreslení, malování a gymnastiku, kde je jejím vzorem maminka. V gymnastice se jí daří a proto ji maminka přihlásila do gymnastické skupiny,

se kterou jezdívají o víkendech na závody. Ve svém volném čase po škole tráví kreslením obrázků, vytvářením, lepením, stříháním, pro výrobky se inspiroje podle videí na internetu.

Výsledek okruhu „Volný čas“:

Rodina č. 1., 2.: velice sportovně založené rodiny, uvědomují si důležitost pohybu v životě. Každý člen rodiny se věnuje nějakému sportu.

Rodina č. 3.: rodina spíše nespportovního typu, v rodině sportuje otec (hlavně pro udržení kondice a svůj zdravotní stav) a jeden ze synů, který vidí ve svém otci vzor. Setkáváme se zde spíše s pasivním volným časem, pohyb zde nepovažují za důležitý.

Rodina č. 4.: sportovně založená rodina, uvědomují si důležitost pohybu, snaží se pohyb a sport realizovat dle finančních možností (některý měsíc je pro rodinu finančně více náročný, některý méně).

Volný čas v týdnu trávil každý člen rodiny spíše individuálně. Děti mají vždy stejné nebo alespoň podobné zájmy a aktivity jako jejich rodiče. Rodina č.1, 2., 4. považují sport a pohyb za důležitou součást života, rodina č. 3. nepovažuje pohyb a sport za důležitý.

6.2. Rodinné víkendy

6.2.1. Rodina č. 1

Velice sportovně založená rodina, která tráví soboty většinou na závodech, na kterých se podporují navzájem. Milan tráví soboty na motokrosových závodech a Tereza na hasičských, volejbalových či atletických. Šárka, Milan mladší a Marek jezdívají na závody s nimi a jsou jim největší oporou a pomocí. Neděli tráví v rodinném kruhu, výletem do okolí (hrady, rozhledny, příroda, např.: Lysá hora, Praděd, Soláň, aj.), výlety na kolech, procházky po okolí, návštěvou babičky, rodiny nebo pouhým odpočinkem u televize.

6.2.2. Rodina č. 2

Tato rodina tráví většinou víkendy společně. Jeden den je aktivní, druhý pasivní. Aktivním dnem je sobota, kdy nejraději jezdí na vyjížďky na kole. Na kolo vyjíždí hned ráno, vrací se k večeru, dobrý oběd je vždy součástí. Cyklistiku občas vymění za výlety jako je například zoo, hrady, zámky, několikrát za rok jezdívají na výlety na jižní Moravu,

kde mají spoustu známých a je to jejich velice oblíbené místo, kam se rádi vrací. Velké Bílovice, Mutěnice a Šakvice jsou jimi nejnavštěvovanější. Jezdí na kolech po okolí, jeden z večerů tráví ve vinném sklepě. Na jižní Moravu přijíždějí i za jejími tradičními zvyky (za kulturou) – krojové hody, krojový ples, zarážání hory či Ze sklepa, do sklepa. Velké Bílovice poznali díky své dceři Nele, která má zde přítele a Šakvice jsou rodným městem Romana. Když nerazí na jižní Moravu, razí do Vysokých tater na Slovensko. V zimě jezdí na lyže na bližší sjezdovky, po případě na celý víkend někam dál, například Krkonoše, Neděle je většinou pasivnější, chodí navštívit rodinu, upřednostňují spíše chůzi pěšky než auto. K večeru rádi společně leží u televize, povídají si a popíjí dobré víno.

6.2.3. Rodina č. 3

Rodina tráví víkendy spíše pasivně po náročném pracovním týdnu. V sobotu vyjdou na krátkou procházku po okolí, v neděli většinou spojenou s návštěvou známých a rodiny. Po návštěvách je neděle pro rodinu pojata tradičně sledováním filmů s nějakým dobrým jídlem a pitím. Při hezkém počasí vyjíždějí na výlety – Radhošť, zoo, aj. V zimě jsou to lázně, wellness, srdečnou záležitostí pro rodinu jsou Luhačovice. V zimním období Ondřej tráví soboty hraním florbalu s kamarády, po kterém si vždy zajdou na „sportovní pivo“ a dobrou večeři. Některou sobotu Ondřej vyjíždí společně se svým bratrem na kolo nebo si zahrát tenis na blízké tenisové kurty.

6.2.4. Rodina č. 4

V sobotu dopoledne tatka s malým Jiřím trénují na motorce, mamka s Nikčou tráví čas na gymnastických závodech. Odpoledne vyráží společně na procházky za rodinou a kamarády, občas jezdí na drobné výlety – zoo, hrady, zámky. Bohužel nemají dostatek financí, aby na výlety jezdili často. Jednou za rok se jim podaří vyrazit na víkendový pobyt, většinou na horách spojený s wellness nebo víkend na jižní Moravě, kde navštěvují různé památky. Neděle tráví pasivně sledováním filmů, Nikča také kreslením a tvořením, Jiřík hraním her.

Výsledek okruhu „Rodinné víkendy“:

Rodina č. 1.: tráví víkendy vždy společně, soboty jsou využity k závodům a následnému odpočinku. Neděle je většinou relaxační, odpočívací. Celý víkend rodina tráví společně, většinou i společnou aktivitou.

Rodina č. 2.: tráví víkendy společně - soboty založeny na aktivním sportu (jízda na kole), neděle relaxační. Víkendy jsou také v této rodině využity k jednodenním výletům nebo k celo víkendovým výletům.

Rodina č. 3.: rodina tráví víkendy spíše pasivní činností, ale společně. Sobotu i neděli využijí k procházce, následně odpočinek, relaxace.

Rodina č. 4.: víkendy jsou využity k menším výletům, jak finance dovolí. Neděle jsou založeny na relaxaci a odpočinku. Taktéž rodina tráví víkend společně.

Všechny rodiny si zakládají na rodinných společných víkendech, ve všech výzkumných rodinách byly víkendy využívány k menším i větším (celo víkendovým) výletům, neděle byly tráveny většinou pasivně, odpočinkem nebo návštěvou rodiny.

6.3. Rodinné dovolené

6.3.1. Rodina č. 1

Jelikož je rodina sportovně založená a většina víkendů mají alespoň jeden den závody, snaží se víkendy vykompenzovat pobytem na dovolené dvakrát za rok. Jedna z nich je relaxační u moře, nejčastěji Chorvatsko, Bulharsko, Španělsko. Druhá dovolená je aktivně založená – cyklistika, turistika, lyžování, tato dovolená je realizována v bližším okolí – Slovensko, Česká republika, Rakousko.

6.3.2. Rodina č. 2

Rodina často vyráží na víkendové pobyty, které považuje za dovolenou. Jednou za rok jezdívají na delší dovolenou sedmi až čtrnácti denní, vždy je u moře. Dříve jezdívají na dovolenou autem, ale asi poslední tři roky na dovolenou letěli do Tuniska na Djerbu, Bulharska a Španělska, autem jezdívají pouze do Chorvatska. Dříve když nebyl takový dostatek financí, rodina vyrážela na Slovensko na Slnečná jazera (Senec), Zelenou vodu nebo do Maďarska do termálních lázní.

6.3.3. Rodina č. 3

Ondřej s rodinou na dovolené nejedí, protože na to nemají dostatek financí, jednou jeli autem do Chorvatska, kde trávili deset dní. Dovolené se snaží nahrazovat menšími výlety po České republice.

6.3.4. Rodina č. 4

Jirka s Veronikou se vždy snaží našetřit dostatek financí na jednu relaxační dovolenou u moře kvůli dětem, které po moři vyloženě touží. Kdyby bylo vše podle rodičů, stojí si za svým, že moře není potřeba a stačí jezdit na dovolené s koupáním v blízkém okolí (Vranov nad Dyjí, Macháč, Senec, Sladkovičovo, aj.). Pokud se tedy zadaří, rodina vyrazí jednou ročně na dovolenou k moři, kde stráví sedm až deset dní válením se u moře a potápěním, pokud není dostatek financí, snaží se dětem vykompenzovat dovolenou u moře alespoň v blízkém okolí.

Výsledek okruhu „Rodinné dovolené“:

Rodina č. 1.: jezdívá na dovolenou dvakrát za rok, jedna z nich je relaxační a druhá aktivní. Kompenzování rodinných víkendů, které jsou založený spíše závodně.

Rodina č. 2.: jezdívá na víkendové dovolené a jednou za rok na delší relaxační dovolenou. Cestovně založená rodina.

Rodina č. 3.: nejezdívají na žádné dovolené, pouze menší výlety po okolí v ČR, jednou delší dovolená u moře v Chorvatsku. Na cestování si rodina nezakládá, protože jej nepovažuje za důležité, také jde o finanční možnosti v rodině, které nejsou dostatečně vysoké.

Rodina č. 4.: dovolená dle finanční situace, dovolená u moře nebo v ČR. Snaha rodiny vždy děti někam vzít, aby poznávaly svět a okolí.

Rodiny č. 1., 2., 4., považují dovolenou za důležitou a jsou realizovány dle možností pracovních a finančních. Rodina č. 3. dovolené nepovažuje za důležité, je to vyhození peněz.

6.4. Sportovní vybavení v místě bydliště

6.4.1. Rodina č. 1

Milan

Milan je se sportovním vybavením a nabídkou aktivit spokojený. Co nenalezne ve svém okolí bydliště, nalezne v okolních vesnicích nebo blízkém městě Rožnově. Milanovým nejoblíbenějším koníčkem je motokros, který trénuje na své vlastní trati na vlastním pozemku. Dále hraje florbal, který s kamarády hrají v tělocvičně základní školy. Za nabídku je rád i pro své děti, nemusí je nikam vozit, vše se nachází přímo v místní

škole nebo v okolí bydliště, kam si děti mohou zajet na kole. Jediný volejbal, který hraje Tereza je v blízkém městě Rožnově, jezdívá autobusem nebo na kole.

Šárka

Šárka je s vybavením spokojená, jelikož její děti hodně sportují a nemusí je nikam vozit. Pro sebe samu vybavení extrémně nepotřebuje, protože má ráda běh, který realizuje v lesích a na cestách po celé vesnici, popřípadě na víceúčelovém (atletickém) hřišti u místí základní školy. Trénink kytary a hudební nauku musí navštěvovat v blízké vesnici, protože v místě bydliště není tak kvalitní, jak si představovala.

Tereza

Tereza hodně sportuje, veškerý její sport je realizován v místě bydliště, především v rámci školy. Jediný volejbal navštěvuje v Rožnově, kde jezdívá autobusem nebo na kole.

Milan

Milan kytaru navštěvuje společně se svojí maminkou v blízké vesnici, motokrosovou trať má doma s tatínkem a více zatím nepotřebuje.

Marek

Na tyto otázky jsem se Marka neptala pro jeho nízký věk.

6.4.2. Rodina č. 2

Roman

Roman je se sportovní nabídkou a vybaveností velice spokojený. Jejich vesnice se neustále rozvíjí. Pro něho samotného jsou v blízkém okolí cyklostezky a lesy, po kterých jezdí na svém novém kole, florbal hrají v tělocvičně místní školy, na lyže jezdívají na blízké sjezdovky. Děti nikam vozit nemusí, protože mají všechno při ruce (většinou v rámci školy, kde je bohatá nabídka veškerých kroužků), tréninky hasiče v místě bydliště, koně taktéž v blízké vesnici, na Hutisku se začaly realizovat dokonce taneční tábory (v období letních prázdnin).

Lenka

Lenka je taktéž spokojená, jejím koníčkem je plavání, v místě bydliště má pouze venkovní bazén, který navštěvuje v létě, v zimě jezdívá do blízkého města Rožnova, kde

je bazén krytý. V místě bydliště se nachází vše v rámci školy, atletika (víceúčelové hřiště, atletický stadión), ... Lenku pouze mrzí, že vedoucí sportovních kroužků chtějí po dětech výsledky a nevede je ke sportu jako k zábavě. Kolikrát se setkala s vedoucím, který děti nadměrně stresoval a pokud se jim závod nevyvedl, byly vystresované o to víc.

Nela

Nela své zájmy může taktéž realizovat v rámci bydliště, má i sporty, které může provádět přímo ve svém pokoji či v blízké přírodě. V místě bydliště ji chybí pouze posilovna a krytý bazén, to ale po malé vesnici chtít nemůže, proto jej navštěvuje v blízkém městě.

Adriana

Adriana navštěvuje taneční tábor přímo ve své vesnici, na koně dojíždí do blízké vesnice a všechny její kroužky a zájmy jsou v rámci školy, proto vybavenost a nabídky hodnotí jako dostatečné.

6.4.3. Rodina č. 3

Ondřej

Ondřej je spokojený s vybaveností ve svém místě bydliště. Děti navštěvují kroužky přímo ve škole, které nic nestojí, což je vhodné pro jejich finanční situaci. Sám hraje florbal v tělocvičně školy, na kole jezdí po přírodě a kurty na tenis má hned za svým domem.

Kateřina

Kateřina se o vybavení vesnice moc nezajímá, nechává vše na Ondrovi. Podle Kateřiny je vybavení asi na dobré úrovni.

Filip

Filip navštěvuje zpěv a keramický kroužek přímo ve škole, do které se dostane pěšky. Je rád, že ve své vesnici může s kamarády jezdit na kole kdekoliv, protože to není nebezpečné tak, jak ve větším městě. Přírodu na procházky má taky všude, když má chuť si zahrát nějaké míčové hry, může jít na místní víceúčelové hřiště, které patří k základní škole.

Ondřej

Ondra navštěvuje pouze sportovní hry, které jsou taktéž v rámci školy. Nejvíce si hraje na zahradě, takže je mu zatím vybavenost v místě bydliště jedno.

6.4.4. Rodina č. 4

Jiří

Jiří je velice spokojený s vybaveností, jelikož bydlí ve městě, najde tam úplně vše, na co si vzpomene. Různé druhy kroužků, kurzů, souborů tanečních, hudebních, výtvarných, aj. Děti nemusí nikam vozit, vše mají v blízkém okolí, kde dojdou pěšky nebo dojedou na kole. Chtěl by více času na to, aby mohl navštěvovat workoutové hřiště, posilovnu, tenisové kurty či jiná sportovní zařízení.

Veronika

Veronika je také velice spokojena s vybaveností města, hned vedle domu mají tenisové kurty, multi hřiště, bazén krytý i venkovní, fitness centra, cyklostezky, kde ráda jezdí na kolečkových bruslích nebo chodí běhat. Pro děti je velice spokojená s nabídkou kroužků přímo ve škole, které nemusejí být placená, nemusí je dovážet do jiných vesnic či okolních měst.

Jiří

Jirka rád navštěvuje svoje kroužky hudebky, výtvarný kroužek, florbal, atletiku a ještě stíhá jezdit s tatínkem na motorce. Když chtějí jít s kamarády ven, mohou jít do blízkého parku a maminka o něho nemusí mít strach.

Nikola

Nikča má taktéž tréninky gymnastiky a výtvarný kroužek v rámci školy. Je ráda, že školu mají kousek, nemusí se bát cizích lidí. Nejraději má park, kudy vedou cyklostezky, kde může jezdit na bruslích a kole.

Vyhodnocení okruhu „Sportovní vybavení v místě bydliště“: všechny rodiny jsou s možnostmi ve svém místě bydliště spokojeny. Rodina č. 4., která bydlí v menším městě má více možností pro sportovní aktivity a širší nabídku kroužků ve škole, ale rodiny žijící na vesnici si vždy najdou sportovní nabídku v blízkém okolí, kde není problém se dostat. Jak se říká všechno jde, když se chce.

6.5. Rodičovská podpora dětí v pohybu

6.5.1. Rodina č. 1

Milan s Šárkou pro děti udělají cokoliv, aby chtěly sportovat a sport je bavil. Ke sportu je nemusejí motivovat, motivují je pouze tím, že sport sami dělají nebo dělávali. Děti od rodičů dostávají hlavně finanční podporu a psychickou podporu (především u závodů a pokud se dětem nedaří snaží se je motivovat a podporovat). Rodiče dávají vždy přednost chůzi nebo kolu před autem a jinými dopravními prostředky, kromě dopravy do školy, kdy děti vozí autem.

6.5.2. Rodina č. 2

Roman s Lenkou nikdy do sportu děti nenutili, vždy nechávali vše na dětech a jejich vlastní vůli. Dcery si našly zálibu ve svém sportu prostřednictvím školy a kamarádů, rodiče je ve sportu podporovali a podporují financemi, kupováním sportovního oblečení, atd. S obezitou v rodině nikdo nemá problém, proto nemusí děti do sportu extrémně motivovat pouze se snaží udržovat v domácnosti zdravější životní styl a vyrazet na sportovní dovolené, což je od rodičů velká podpora a motivující samo o sobě.

6.5.3. Rodina č. 3

Kateřina nebyla nikdy extrémně sportovně založená, myslí si, že sport není důležitý, za důležité považuje chůzi (realizují díky častým procházkám) a zdravé jídlo. Ondřej byl a je sportovně založený a sport ho baví, oba rodiče našli shodu, že pokud budou chtít děti sportovat, určitě je budou v rámci možností finančně podporovat. S obezitou v rodině není z důvodu extrémního zdravého životního stylu.

6.5.4. Rodina č. 4

Děti ve sportu podporují hodně, hlavně finančně (kupování oblečení, šetření na dovolené, ...) a psychicky. Motivace je pro ně důležitá, aby děti sport bavil, vždy se je snaží podpořit u závodů, když se jim nedaří tolik, kolik si děti představovaly. Pro děti je podle rodičů motivace nejdůležitější.

Vyhodnocení okruhu „Rodičovská podpora dětí v pohybu“: rodiče rodiny č. 1., 2., 4., považují motivaci, podporu a vedení dětí ke sportu jako důležitou součást života. Sport a pohyb berou jako jednu z nejdůležitějších věcí v životě. Rodina č. 4. nemá takové finanční možnosti jako ostatní výzkumné rodiny a přesto se snaží udělat pro děti všechno, aby měly možnost sportovat. Rodina č. 3. nepovažuje sport za nijak důležitý, proto ani děti nijak nemotivuje.

7. Diskuze

Hlavním cílem praktické části bylo zjistit vliv rodiny na pohyb u dětí. Jakým způsobem vedou rodiče své děti k pohybu, jakým jsou vzorem oni sami, zda se sami sportu věnují nebo ne, jak je v pohybu podporují, z finančního i psychického hlediska. Jak jsou spokojeni se sportovním vybavením v místě bydliště. Jakým způsobem rodina tráví rodinné víkendy a dovolené, jak každý člen rodiny tráví svůj volný čas.

Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí, že pohybový režim dětí je ovlivněn tím, co je dětem nabízeno, a hlavně jakou formou. Zda nedojde k formování vztahu k pohybu v době 1-3let dítěte, popřípadě 1. a 2. ročník základní školy, je velmi pravděpodobné, že si cestu k pravidelnému pohybu, pohybovým aktivitám nenajdou nikdy. Zásadní vliv pro vytvoření správného pohybového režimu mají rodiče. V mém výzkumu se potvrzuje, že děti mají vždy stejné nebo podobné zájmy a aktivity.

Pohybová aktivita dospělých je hodně ovlivněna pracovním vyčerpáním rodičů, a u některých také pohodlností. Rodiče mají mnohdy problém podpořit své děti v pohybu, jelikož nemají čas ani na sebe samého.

V současné době jsou doloženy zdravotní benefity pro optimální realizaci pohybové aktivity v každém věkovém období člověka (Kalman a kol., 2013; Machová a Kubátová, 2015). Důležitost realizace pohybové aktivity v dětském věku byla zřejmá od nepaměti, neboť podporuje vývoj a růst dítěte. Doporučené množství pro pohybové aktivity byly uvedeny v obecné rovině, konkrétní hodnoty doporučení se začaly vyvíjet až od roku 1998, postupně se tyto doporučení zvyšovaly nebo snižovaly v závislosti na celosvětový průměr obezity a nadváhy (Sigmund, Sigmundová, 2015).

V mém výzkumu se každý, kromě dvou členů rodiny, věnoval nějakému sportu pravidelně, někdo dokonce provozoval vícero sportů. Dva zmiňovaní členové dávali přednost spíše umění. Sigmund a Sigmundová (2011) uvádějí doporučení pro pohyb předškoláků (v mém výzkumu jeden), dětí ve věku 6-11let (v mém výzkumu pět dětí), adolescentů 11-18let (v mém výzkumu dva) a dospělých 18-65let (v mém výzkumu 9). Každý člen v rámci možností tato doporučení dodržují. Kateřina a Filip se nevěnují pravidelně žádnému sportu, ale za to upřednostňují delší procházky.

Tato doporučení zní takto: u předškoláků by měly být rozvíjeny především všestranné pohybové dovednosti, zde řadíme běh, hod, skok, kop, aj. K provádění pohybových

aktivit by měli mít předškoláci bezpečné pomůcky, vnitřní a venkovní prostředí. Předškoláci by měli provádět alespoň 60 minut organizované a 60 minut neorganizované pohybové aktivity denně. V mém výzkumu, kde byl jeden předškolák doporučení splňoval, většinu už ve školce. Děti ve věku 6-11 let by měly provádět pohybovou aktivitu alespoň 90 minut denně. Doporučením je podporova aktivního transportu ze školy a do školy (pěší, cyklistický), klubů, zájmových organizací apod. Měl by být upřednostňován všestranný rozvoj před jednostranným, rychlostně-obratnostní aktivita, také by měly být děti seznamovány s mnoha druhy sportů – bruslení, plavání, šplhání, lyžování, apod. Tato doporučení taktéž děti v mém výzkumu splňují. Adolescenti by měli mít aktivní transporty do školy, ze školy, ke kamarádům, do zájmových organizací apod. Pro zachování jejich všestranného pohybového rozvoje lze uplatňovat u adolescentů specializovanou sportovní přípravu. Dospělí by se měli věnovat ve většině dnů v týdnu alespoň třiceti minutové pohybové aktivitě střední intenzity ke snížení rizika vzniku srdečně-cévních onemocnění. Při nadváze nebo přibírání na váze by měl dospělý člověk věnovat aktivnímu pohybu 60minut střední nebo vyšší intenzity. Podporovat aktivní transport a kamkoliv, alespoň jeden den o víkendu by měl mít dospělý člověk delší procházku, jízdu na kole nebo jiný druh pohybové aktivity, měl by využívat příležitosti k aktivnímu pohybu – chůze po schodech na místo výtahu, apod.

Splnění těchto doporučení u dětí závisí na rodičích, jak k tomu děti povedou, v mém výzkumu byly děti k pohybu vedeny, vždy se zájmy dětí shodovaly nebo byly podobné jako u jejich rodičů.

8. Závěr

Již v úvodu naší bakalářské práce jsme si kladli za cíl zjistit, jak jsou děti vedeny a podporovány k pohybu ze strany rodičů. V teoretické části jsme vysvětlili základní pojmy tohoto tématu a v praktické části jsme se prostřednictvím výzkumného šetření snažili potvrdit naši domněnku. Naší domněnkou bylo, je a nadále bude, že dítě musí být k pohybu vedeno, především rodinou, pokud tomu tak není, nebere pohyb ve svém životě jako důležitý. Další domněnkou je, že rodiče jsou vzorem pro své děti, jelikož rodina je prostředím, ve kterém se dítě pohybuje celý život a pořád.

Vliv rodiny na sportování dětí je neodmyslitelný. Ne každá rodina je sportovně zaměřená, některé dávají přednost kultuře, umění, popřípadě cestování. V našem výzkumném vzorku všechny rodiny považují pohyb, sport za důležitou součást života. Každé sportování, pohyb by měl být vždy přizpůsoben věku, schopnostem a zájmům dítěte. Ne vždy se dítě chová tak, jak od něj rodiče očekávají, proto oni sami by měli být pro děti vzorem a chovat se tak, jak chtějí, aby se jejich děti chovaly. Tato domněnka se v našem výzkumu potvrdila, děti měly vždy stejné, popřípadě podobné zájmy jako jejich rodiče.

Po rozhovorech v rodinách výzkumného vzorku jsme došli k závěru, že rodina výrazně ovlivňuje aktivní způsob života dítěte a jeho přístupem k pohybu. Ve všech rodinách, které se podílely na výzkumu mají děti stejné nebo alespoň podobné zájmy jako mají jejich rodiče. Pokud rodiče nepovažovali pohyb (sport) za důležitou součást života, tak ani jejich děti. Zde se nám potvrzuje, že jsou rodiče vzorem, co dělají rodiče, dělají děti. Děti si tak odnáší návyky do budoucího život, ať už negativní či pozitivní.

Také se aktivita dětí v životě odvíjela od toho, jak moc je rodiče motivovali, podporovali a vedli ke sportu, ať už finančně nebo psychicky. Každá rodina je však závislá na svých finančních možnostech a také možnostech sportovních i jiných nabídek v okolí bydliště. Z výzkumného šetření vyplývá, že v městech jsou větší možnosti sportování, ať už se jedná o haly, fitness centra, hřiště pro děti, apod. Naopak na vesnici je výhodou zahrada, prostředí, kde si děti mohou hrát s kamarády i na ulici. Žádná rodina z výzkumné vzorku nepovažuje investici na sport za zbytečnou.

Výsledkem našeho výzkumného šetření je teorie, která platí pro zvolený výzkumný vzorek: rodina zásadně ovlivňuje vztah dítěte k pohybu. Děti jsou závislé na možnostech,

které mu rodiče v oblasti sportování a pohybu poskytnou. Pokud mají rodiče pozitivní vztah k pohybu, sami dělají nějaký sport, je to tak i u jejich dětí, ale naopak pokud rodiče nepovažují pohyb za důležitý a sami nedělají žádný sport, předají tento názor a postoj k pohybu i svým dětem.

Souhrn

Bakalářská práce má dvě části, část teoretickou a praktickou.

Teoretická část je rozdělena na dvě kapitoly, první kapitola je věnována pohybové aktivitě, jak pohyb definují odborníci, vliv pohybové aktivity na naše zdraví. V druhé kapitole je zmíněný volný čas, jak definují volný čas odborníci, faktory ovlivňující volný čas dětí, co je cílem volného času, jaké instituce v oblasti volného času jsou nabízeny.

V praktické části byl použit kvalitativní výzkum. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit vliv rodiny na pohyb u dětí. Jak rodiče v pohybu, ve sportu děti podporují. Jakým jsou vzorem pro své děti.

Klíčová slova: pohyb, pohybová aktivita, volný čas, rodina

Summary

My bachelor thesis have two chapters, theoretical and practical.

Theoretical part have two capitols, the first chapter is dedicated to physical activity, and how the movement defines an expert, the influence of physical activity on our health. The second chapter is dedicated to free time, how the free time defines an expert, factors influencing the leisure time of children, what is the purpose of free time, what institutions in the free time are offered.

In practical part, qualitative research was used. The main objective was to find out the effect of the family on the movement of children. How parent in motion, in sports children support. How are parents a model for their children.

Key words: motion, physical activity, leisure time, family

9. Referenční seznam

1. ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, 2009. Novinky v medicíně (Maxdorf). ISBN 978-80-7345-196-7.
2. BREJLOVÁ, Dagmar. Zájmové kroužky - méně je někdy více. *Vitalia.cz* [online]. 2010 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/deti-a-zajmove-krouzky/>
3. FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-x.
4. HÁJEK, Bedřich a Jaromír HARMACH, a kol., *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.
5. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-128-1
6. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
7. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
8. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
9. HUGHES, Zora. Children's Leisure Activities. *How to adult* [online]. 2017 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://howtoadult.com/childrens-leisure-activities-5039.html>
10. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.
11. KALMAN, Michal a kol. *O zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.
12. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.
13. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

14. MACEK, Milan, Hana VIDLAŘOVÁ, Bedřich HÁJEK, Jaroslav JINDRA a Jaroslav TUČEK. *Střediska pro volný čas dětí a mládeže*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, odbor pro mládež. Praha, 1998.
15. MACHOVÁ, Jitka – KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.
16. MASTNÁ, Brigita. *Nadváha a obezita: proč a jak tloustneme - boj s obezitou*. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-7254-067-X.
17. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
18. MILLEROVÁ, Věra., Magda ONDRÁČKOVÁ. *Předškolní pedagogika pro 1.ročník Střední pedagogické školy Kroměříž*, Kroměříž: 2011.
19. MILLEROVÁ, Věra., Magda ONDRÁČKOVÁ. *Pedagogika volného času pro 2.ročník Střední pedagogické školy Kroměříž*, Kroměříž: 2011
20. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
21. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.
22. MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS, ed. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
23. 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 978-80-210-5371-7.
24. NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
25. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
26. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Přepřacované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
27. SEKOT, Aleš. *Sociologie v kostce*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-021-2.

28. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
29. SIGMUNDOVÁ, Dagmar a Erik SIGMUND. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.
30. SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
31. STEPHENS, Karen. *Adequate Leisure-time is Essential for Children*. Parenting exchange [online]. 2007, 1-2 [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: http://www.easternflorida.edu/community-resources/child-development-centers/parent-resource-library/documents/leisure-time.pdf?fbclid=IwAR2S6SnMqsZuX2Ymtkjk0NQcxAzFZPgXJrkkTPjRaexeV_8dW9fXwMEODy0
32. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.
33. VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, spol., 2001. ISBN 80-86384-00-4.
34. World Health Organization. *Frequently asked questions: What is the WHO definition of health?* [online]. 2019 [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: https://www.who.int/suggestions/faq/en/?fbclid=IwAR1BybbM5CzHBmzjvhVuLMO69Ipnuaj12CDQ_ZHL3xr_MP6d29GIVLuby5o

10. Přílohy

PŘÍLOHA Č. 1

INFORMOVANÝ SOUHLAS

s použitím výpovědí v bakalářské práci s názvem: Vliv rodiny na budování pozitivního vztahu k pohybu u dětí

Vypracovává: Nikola Třetinová

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kurková, Ph.D.

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Cíl výzkumu:

Cílem mého výzkumu je zjistit vliv rodiny na pohyb dětí, jakým způsobem a v jaké míře ovlivňují aktivní život svých dětí.

V tomto informovaném souhlasu souhlasíte, že:

- rozhovor s Vámi a Vašimi dětmi bude zaznamenáván na nahrávací zařízení
- záznam Vašich odpovědí a odpovědí Vašich dětí slouží k účelům praktické (výzkumné) části bakalářské práce (po dokumentaci budou nahrávky ze zařízení smazány)
- vše probíhá anonymně, Vaše identita a identita dětí nebude prozrazena
- můžete odmítnout odpovědět na některou z otázek, pokud Vám bude nepříjemná, nebudete na ni vědět odpovědět
- výzkumné šetření můžete kdykoliv přerušit
- s dětmi bude probíhat tentýž rozhovor a budou se podílet na výzkumu

Souhlas s výzkumem:

Souhlasím s podílením se a také svých dětí na výzkumném šetření k bakalářské práci. Souhlasím se zaznamenáváním rozhovoru na nahrávací zařízení a použitím výpovědí

k výzkumu. Byl/a jsem seznámen/a s tím, že mohu výzkumné šetření kdykoliv přerušit, ukončit a že má identita a identita dětí nebude prozrazena.

Podpis účastníka na výzkumu:

Podpis studenta BP:

Datum:

PŘÍLOHA Č. 2

Výzkumné otázky v rozhovorech s členy rodiny

- 1) Jakým sportům jste se věnoval/a už jako malá a jakým se věnujete dnes?
- 2) Který sport je Váš nejoblíbenější?
- 3) Dělala jste nějaký sport závodně, pokud ano, který? Pokud ne, snil/a jste o nějakém?
- 4) Dělala jste nějaký sport pravidelně, pokud ano, jak často a jaký druh sportu (kroužky, soubory, oddíly, ...)?
- 5) Jak nejčastěji, nejraději trávíte Váš volný čas a kolik máte volného času?
- 6) Co je Vaším největším koníčkem?
- 7) Jak trávíte rodinné víkendy?
Pokud odpověděl spíše aktivně: kam jezdíte? Jak často? Celá rodina nebo jednotlivě?
Pokud odpověděl spíše pasivně: jak? Proč netrávíte víkendy aktivněji?
- 8) Jak vypadají Vaše rodinné dovolené? (Zda jsou aktivní/ pasivní)
- 9) Kam jezdíváte na dovolenou a na jak dlouho?
- 10) Jaké jsou Vaše finanční možnosti? (**Pouze rodiče**)
- 11) Jaké máte možnosti vykonávat sport ve vašem okolí?
- 12) Jste se sportovním vybavením v místě bydliště spokojená? (Pokud ne, co byste změnil/a, pokud ano, jaké?)
(Pouze rodiče)
- 13) Podporujete své děti v pohybu, jak? (Finanční podpora – nakupování sportovního oblečení, placení kroužků / neplacení, navštěvování školní kroužků? Psychická podpora dětí – jezdíte s dětmi na závody? Celá rodina nebo jen někdo z rodiny? Co říkáte dětem, když se jim nedaří? Chtějí někdy děti sport vzdát?)

- 14) Dáváte v rodině přednost chůzi nebo jízdě autem/MHD, na kole?
- 15) Jak často s dětmi sportujete? Jezdíte na aktivní výlety? (pokud nebylo řečeno u předchozích otázek)
- 16) Má někdo u Vás v rodině problém s obezitou?

Anotace

Jméno a příjmení	Nikola Třetinová
Katedra	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce	Mgr. Petra Kurková, Ph.D.
Rok obhajoby	2019

Název práce	Vliv rodiny na budování pozitivního vztahu k pohybu u dětí
Název v angličtině	The influence of the family on building a positive relationship to children's movement
Anotace práce	<p>Bakalářská práce „Vliv rodiny na budování pozitivního vztahu k pohybu u dětí“ pojednává o rodině a jejím vlivu na pohyb u dětí. Tato práce má poukázat na důležitost pohybu v životě a důležitost motivace rodičů k pohybu u dětí. Rodina hraje nejdůležitější roli k utváření postojů dětí k pohybu.</p> <p>Teoretická část má dvě kapitoly, pohybová aktivita a volný čas, kde jsou popsány základní pojmy v této oblasti.</p> <p>Praktická část obsahuje náhled do čtyř rodin s dětmi. Popisuje volný čas členů rodiny, jejich postoj k pohybu a podporu dětí ze strany rodičů. Výzkum byl prováděn kvalitativní metodou prostřednictvím návštěv v rodinách a rozhovorů s členy rodiny.</p>
Klíčová slova	Pohyb, pohybová aktivita, volný čas, rodina
Anotace v angličtině	<p>The bachelor thesis “The influence of the family on building a positive relationship to children's movement” discusses about family and influence on the movement of children. This work should point the importance of movement in life and the importance parent's motivation to move in children. The family plays the most important role in shaping the attitudes of children to movement.</p> <p>The theoretical part have two chapters, motion activity and leisure time, where they are described basic concepts in this area.</p>

	The practical part contains an overview of four families. Described the free time of family members, their attitude towards movement and child support from the parent. This research was carried out by a qualitative method through visits and interviews with families or their members.
Klíčová slova v angličtině	Motion, physical activity, leisure time, family
Přílohy vázané v práci	Příloha č. 1 – Informovaný souhlas Příloha č. 2 – Výzkumné otázky
Rozsah práce	48 s. (počet znaků 78 199)
Jazyk práce	Český