

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky



## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Aneta Faksová

**Působení rodiny a školy na úroveň pohybové aktivity u  
dětí na prvním stupni ZŠ**

Olomouc 2023

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Vliv rodiny a školy na pohybovou aktivitu u dětí na prvním stupni“ vypracovala samostatně pod vedením Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D. a všechny použité zdroje a literatura byly řádně citovány. Tato práce nebyla využita jako závěrečná práce k získání jiného nebo obdobného druhu vysokoškolské kvalifikace.

V Olomouci dne 20. 6. 2023

.....

Aneta Faková

Ráda bych poděkovala paní doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat základním školám, za umožnění provedení praktické části.

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE</b> .....	<b>3</b>
2.1	Význam fyzické aktivity pro všestranný vývoj dětí.....	3
2.2	Rodinné faktory ovlivňující pohybovou aktivitu .....	6
2.2.1	Účast rodičů na podpoře fyzické aktivity .....	7
2.2.2	Dopad socioekonomického statusu na fyzickou aktivitu dětí .....	8
2.2.3	Vliv rodinné struktury a zvyků na fyzickou aktivitu dětí.....	9
2.2	Prostředí školy a její vliv na pohybovou aktivitu dětí .....	10
2.2.1	Dopad programů školní tělesné výchovy na tělesnou aktivitu dětí .....	11
2.2.2	Vliv školní infrastruktury na fyzickou aktivitu .....	12
2.2.3	Odborná příprava a podpora učitelů tělesné výchovy.....	12
2.3	Souhra rodinných a školních faktorů .....	14
2.3.1	Vztah mezi rodinným a školním prostředím .....	14
2.3.2	Přístupy založené na spolupráci mezi rodinami a školami na podporu fyzické aktivity.....	15
2.3.3	Odstraňování překážek fyzické aktivity.....	16
2.4	Intervenční programy pro podporu pohybové aktivity .....	18
2.4.1	Význam včasného zásahu .....	18
2.4.2	Rodičovská úloha v rané intervenci .....	19
2.4.3	Strategie včasné intervence ve školách .....	20
2.4.4	Včasná intervence a děti se SVP (Speciálními vzdělávacími potřebami) .....	22
2.4.5	Výzvy a příležitosti včasného zásahu .....	23
2.5	Inkluzivní programy a činnosti tělesné výchovy .....	25
2.5.1	Inkluze ve školní tělesné výchově .....	26
2.5.2	Přínosy inkluzivní tělesné výchovy pro všechny účastníky vzdělávání.....	27
2.5.3	Strategie pro provádění inkluzivních programů tělesné výchovy .....	28
2.5.4	Úpravy a úpravy pro studenty s různými potřebami .....	29
2.5.5	Úloha učitelů, rodičů a komunity při podpoře inkluzivní tělesné výchovy .....	30
2.6	Úloha mimoškolních programů a mimoškolních aktivit .....	32
2.6.1	Přínosy mimoškolních programů a mimoškolních aktivit .....	32
2.6.2	Typy mimoškolních programů a mimoškolních aktivit .....	33
2.6.3	Faktory ovlivňující účast na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách .....	34
2.6.4	Strategie na podporu účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách ...	36
2.6.5	Úloha rodičů, učitelů a komunity při podpoře mimoškolních programů a mimoškolních aktivit .....	37
2.6.6	Výzvy a příležitosti v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách .....	38
<b>3</b>	<b>CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY</b> .....	<b>41</b>
3.1	Cíle .....	41
3.2	Úkoly .....	41
3.3	Výzkumné otázky a hypotézy .....	41
<b>4</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>43</b>
4.1	Charakteristika studované/výzkumné skupiny .....	43
4.2	Použité metody.....	43
4.3	Shromažďování údajů – harmonogram, správa a podmínky shromažďování údajů .....	49
4.3.1	Statistické zpracování dat .....	50
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>53</b>
5.1	Výzkumná otázka 1: Jak rodinné a školní prostředí ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí na prvním stupni?.....	53
5.1.1	Zapojení rodičů .....	53
5.1.2	Účast na společenských klubech a sportovních soustředěních .....	54
5.1.3	Přístup k místům pro hraní .....	55

5.2 Hypotéza 1: Existuje přímá pozitivní závislost mezi podpůrným rodinným a školním prostředím (včetně přístupu ke sportovním zařízením a zdrojům) a úrovní fyzické aktivity u žáků základních škol.	56
5.3 Výzkumná otázka 2: Do jaké míry souvisí zkušenosti a dovednosti dětí v oblasti fyzické aktivity s jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity?	57
5.3.1 "Co už umím a vím" a dovednosti a zapojení do sportovních klubů a táborů	57
5.3.2 Vztah mezi zapojením rodičů a vnímanou zkušeností	58
5.4 Hypotéza 2: Existuje pozitivní vztah mezi dovednostmi dětí, které samy vnímají fyzickou aktivitou, a jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity.	59
5.5 Výzkumná otázka 3: Jak účast ve společenských klubech a sportovních táborech ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí?	59
5.5.1 Účast na společenských klubech a sportovních soustředěních	60
5.5.2 Zapojení dětí do společenských klubů a sportovních táborů	61
5.6 Hypotéza 3: Účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách pozitivně ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.	62
5.7 Výzkumná otázka 4: Souvislosti mezi demografickými charakteristikami a úrovněmi fyzické aktivity	62
5.7.1 Věk	62
5.7.2 Výška, hmotnost a pohlaví	63
5.7.3 BMI	64
5.8 Hypotéza 4: Existuje významný vztah mezi demografickými charakteristikami dětí (jako je věk, výška, váha a BMI) a úrovní jejich fyzické aktivity v rodinném a školním prostředí.	64
5.9 Srovnání se stávajícím výzkumem	65
<b>6 DISKUZE</b>	<b>67</b>
<b>7 ZÁVĚRY</b>	<b>69</b>
7.1 Důsledky a budoucí výzkum	70
<b>8 SOUHRN</b>	<b>72</b>
<b>9 Summary</b>	<b>74</b>
<b>10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	<b>76</b>
<b>11 SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b>	<b>85</b>
<b>12 PŘÍLOHY</b>	<b>86</b>

# 1 ÚVOD

Vliv rodiny a školy na pohybovou aktivitu u dětí na prvním stupni je zásadním tématem z několika důvodů. Převaha sedavého způsobu života a související zdravotní rizika, jako je obezita a chronická onemocnění, se v posledních letech výrazně zvýšily. První roky života dítěte, zejména během jeho času na základní škole, jsou rozhodující při formování jejich postojů, návyků a chování vůči fyzické aktivitě. Během tohoto období děti rozvíjejí základní dovednosti a zkušenosti, které mohou ovlivnit jejich celoživotní zapojení do fyzických aktivit a jejich celkové zdraví a pohodu.

Volba tohoto tématu je aktuální a relevantní vzhledem k rostoucím obavám z poklesu úrovně fyzické aktivity dětí a potřebě účinných intervencí na podporu zdravého životního stylu. Rodinné i školní prostředí hrají klíčovou roli při podpoře fyzické aktivity dětí. Pochopení faktorů, které přispívají k zapojení dětí do fyzických aktivit v těchto prostředích, může pomoci informovat strategie pro podporu aktivního životního stylu a zlepšení zdravotních výsledků v dlouhodobém horizontu.

Současný výzkum v této oblasti je rozsáhlý a stále roste. Byly zkoumány různé aspekty rodinného a školního prostředí a jejich vliv na úroveň fyzické aktivity dětí. Patří mezi ně úloha rodičů a učitelů při určování příkladu aktivního životního stylu, dostupnost zdrojů a příležitostí k fyzické aktivitě v domácnostech a školách a dopad učebních osnov na úroveň fyzické aktivity dětí.

Nedávné studie také začaly zkoumat rozdíly toho, jak socioekonomické faktory, kulturní postoje a dokonce i technologické vlivy v rodinném a školním prostředí mohou ovlivnit sklon dítěte k fyzické aktivitě. Například šíření obrazovek a digitální zábavy v domácnostech je faktorem zvýšeného sedavého chování dětí, zatímco učitelé podporující pravidelnou tělesnou výchovu a aktivní hru mohou tomuto trendu čelit.

Navzdory těmto pokrokům přetrvávají mezery ve znalostech. Specifické faktory, které přispívají ke vztahům mezi rodinným a školním prostředím a fyzickou aktivitou dětí, jsou složité a mnohostranné. Mechanismy, kterými tyto faktory působí a ovlivňují chování dětí při fyzické aktivitě, nejsou plně pochopeny. Například souvislost mezi rodičovskými postoji, domácím prostředím a individuálními osobnostmi dětí pravděpodobně hraje roli, ale povaha těchto vztahů a jejich relativní vliv ještě není jasný.

Velká část stávajícího výzkumu se dále zaměřuje na určité demografické skupiny nebo geografické regiony. Jako takový je potřeba komplexnějších studií, které berou v úvahu různé populace a prostředí. Výzkum by měl rovněž zohlednit vyvíjející se společenské a technologické prostředí a jeho vliv na životní styl dětí.

S ohledem na tyto úvahy je třeba provést další výzkum, který by se zabýval komplexními vlivy, které má rodinné a školní prostředí na úroveň fyzické aktivity dítěte. To pomůže vytvořit diferencovanější porozumění a informovat o účinnějších strategiích na podporu zdravého a aktivního životního stylu mezi dětmi

Hlavním cílem této práce je prozkoumat vliv rodinného a školního prostředí na úroveň pohybové aktivity u dětí základních škol.

## **2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE**

Teoretická východiska této práce se zabývají specifickými vlivy rodinného a školního prostředí na pohybovou aktivitu dětí základních škol. Vzhledem k tomu, že tyto formativní roky jsou rozhodující pro rozvoj postojů, návyků a chování souvisejících s fyzickou aktivitou, je nezbytné porozumět různým faktorům, které formují účast dětí na těchto aktivitách.

Tato část, která čerpá z různých zdrojů zkoumá, jak rodinná dynamika, socioekonomické zázemí, zapojení rodičů a struktura školních programů tělesné výchovy ovlivňují úroveň fyzické aktivity dětí. Souhra mezi těmito různými prvky a jejich společný účinek na zapojení dítěte do fyzických aktivit je ústředním bodem tohoto zkoumání.

Ponoříme se do potenciálu včasných intervencí a klíčové role, kterou rodiče a školy hrají v jejich úspěchu. Důraz je kladen na potřebu inkluzivních programů tělesné výchovy, které uspokojují široké spektrum potřeb studentů a zajišťují rovné příležitosti pro všechny děti, aby se zapojily do prospěšných fyzických aktivit.

Dále teoretická východiska diskutuje o roli mimoškolních programů při podpoře aktivního životního stylu dětí. Poskytuje komplexní přehled různých typů programů, faktorů ovlivňujících účast a rolí různých zúčastněných stran (rodičů, učitelů a členů komunity) v těchto iniciativách.

Nakonec zdůrazňujeme potenciální strategie pro podporu aktivního životního stylu mezi dětmi, jak překonat běžné bariéry a podporu celoživotního závazku k fyzické aktivitě. Toto teoretické zázemí slouží jako základ pro důkladnou analýzu toho, jak může rodinné a školní prostředí formovat úroveň fyzické aktivity dětí, což je hlavní zaměření této práce.

### **2.1 Význam fyzické aktivity pro všestranný vývoj dětí**

Fyzická aktivita hraje zásadní roli v celkovém vývoji dětí a významně ovlivňuje jejich fyzickou, duševní a sociální pohodu. Pravidelná fyzická aktivita od raného věku přispívá ke zdravému růstu a vývoji kostí, svalů a kloubů, snižuje riziko obezity a podporuje zdravou stavbu těla (Janssen & LeBlanc, 2010).



Kromě toho je fyzická aktivita nezbytná pro rozvoj motorických dovedností dětí, které jsou nezbytné pro úspěšnou realizaci každodenních aktivit a účast na sportu (Frömel, Stelzer, Groffik, & Chmelík, 2008). Fyzická aktivita v dětství navíc vytváří základ pro aktivní životní styl v dospělosti a podporuje dlouhodobé zdravotní přínosy (Telama a kol., 2005). Začleněním fyzické aktivity do svých každodenních rutin mohou děti rozvíjet zdravé návyky, které se rozšiřují do jejich dospělého života, snižují riziko chronických onemocnění a zvyšují celkovou kvalitu života (Ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb USA, 2018).

Přínosy fyzické aktivity pro fyzické zdraví dětí jsou dobře zdokumentovány. Pravidelné cvičení může pomoci udržet zdravou tělesnou hmotnost, posílit kosti a svaly a snížit riziko chronických onemocnění, jako je obezita, diabetes typu 2, kardiovaskulární onemocnění a některé typy rakoviny později v životě (Janssen & LeBlanc, 2010; Ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb USA, 2018). Prokázali význam pohybové aktivity pro zdravý vývoj českých dětí, když zjistili, že vyšší úroveň pohybové aktivity je spojena s lepší fyzickou zdatností a nižší mírou nadváhy a obezity.

Dalším důležitým aspektem fyzické aktivity u dětí je její pozitivní vliv na kognitivní funkce a akademický výkon. Pravidelná fyzická aktivita je spojována se zlepšenou pozorností, pamětí a výkonným fungováním, které jsou životně důležité pro úspěch ve třídě (Chaddock a kol. 2011). Účastí na různých fyzických aktivitách mohou děti rozvíjet dovednosti pro řešení problémů, kritické myšlení a kreativitu, které přispívají k jejich intelektuálnímu růstu. Kromě toho studie ukázaly, že děti, které se věnují pravidelné fyzické aktivitě, vykazují lepší akademické výsledky, včetně vyšších známek a standardizovaných výsledků testů, ve srovnání s jejich méně aktivními vrstevníky (Světová zdravotnická organizace, 2010). To potvrzuje další studie, která zjistila, že úroveň fyzické aktivity pozitivně souvisí s kognitivním výkonem a akademickým výkonem u dětí a dospívajících (Donnelly a kol., 2016). To naznačuje, že fyzická aktivita nejen prospívá fyzickému zdraví dětí, ale také hraje významnou roli v jejich kognitivních a akademických vývoji.

Fyzická aktivita také podporuje sociální rozvoj dětí. Účast na sportu a fyzických aktivitách může podporovat pozitivní sociální interakce, zlepšit týmovou práci a komunikační dovednosti a přispět k pocitu sounáležitosti a komunity (Fraser-Thomas a kol., 2005). Toto zjištění je dále podpořeno studií provedenou EIME a kol. (2013), která ukazuje pozitivní dopad fyzické aktivity na sociální vývoj a integraci dětí a dospívajících.

Kromě toho může fyzická aktivita pomoci překlenout kulturní a sociální rozdíly a podpořit pocit začlenění a přijetí mezi různými skupinami dětí. Zapojením se do sportovních a rekreačních aktivit se děti z různých prostředí mohou setkávat, učit se od sebe navzájem a vytvářet trvalá přátelství založená na společných zájmech a zkušenostech (Eime a kol., 2013). Tato sociální integrace nejen přispívá k inkluzivnější a akceptující společnosti, ale také pomáhá dětem rozvíjet empatii, respekt a porozumění pro druhé, což jsou základní vlastnosti pro jejich budoucí úspěch v multikulturním a propojeném světě.

Včasné vystavení fyzické aktivitě přispívá k rozvoji základních motorických dovedností a fyzické gramotnosti, životně důležitých složek celkového zdraví a pohody (Stodden a kol., 2008). Tělesná gramotnost označuje schopnost pohybovat se kompetentně a sebevědomě v různých pohybových aktivitách a prostředích, což jednotlivcům umožňuje udržovat aktivní životní styl po celý život (Telama a kol., 2005). Bylo také prokázáno, že fyzická aktivita zlepšuje duševní zdraví a emocionální pohodu dětí. Pravidelné cvičení může pomoci zmírnit příznaky stresu, úzkosti a deprese u dětí, což podporuje pozitivnější náladu a větší pocit celkového štěstí (Biddle & Asare, 2011). Zejména fyzické aktivity, které zahrnují trávení času v přírodě, jako je pěší turistika, jízda na kole nebo hraní v parcích, mohou poskytnout další přínosy pro duševní zdraví, jako je snížení stresu a zlepšení kognitivních funkcí, stejně jako podpora ocenění životního prostředí (Bowler a kol., 2010).

Dalším důležitým aspektem fyzické aktivity u dětí je rozvoj sebekázně a dovedností stanovování cílů. Účastí na sportu a fyzických aktivitách se děti učí hodnotě tvrdé práce, vytrvalosti a odhodlání, když pracují na dosažení osobních a týmových cílů (Fraser-Thomas a kol., 2005). Tyto zkušenosti mohou dětem pomoci rozvíjet silnou pracovní etiku a smysl pro osobní odpovědnost, což jim může dobře sloužit v jejich akademických aktivitách a budoucí kariéře.

Kromě toho může fyzická aktivita hrát klíčovou roli při zlepšování kvality spánku. Pravidelné cvičení bylo spojeno s lepší kvalitou spánku, delší dobou spánku a sníženými poruchami spánku, což přispívá ke zlepšení nálady, kognitivních funkcí a celkového zdraví (Ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb USA, 2018). Podporou zdravého cyklu spánku a bdění může fyzická aktivita pomoci optimalizovat učení dětí a konsolidaci paměti, což jim umožní lépe akademicky a efektivněji se rozvíjet během jejich dětských let.

Konečně, fyzická aktivita může také přispět k rozvoji zdravého sebevědomí a obrazu těla u dětí. Účastí na sportovních a rekreačních aktivitách mohou děti získat pocit úspěchu, což může zvýšit jejich sebevědomí a sebeúctu (Eime a kol., 2013). Kromě toho může pravidelná fyzická aktivita pomoci dětem rozvíjet pozitivní obraz těla, protože se více naladí na své fyzické schopnosti a ocení funkčnost a sílu svého těla (Smolak a kol., 2006).

Význam fyzické aktivity u dětí jde daleko za její přínosy pro fyzické zdraví, protože přispívá k jejich kognitivnímu, emocionálnímu a sociálnímu rozvoji. Podporou a povzbuzováním zapojení dětí do pravidelné fyzické aktivity mohou rodiče, pedagogové a vedoucí představitelé komunit pomoci zajistit všestranný rozvoj a jasnější budoucnost pro mladší generace.

Vzhledem k četným přínosům fyzické aktivity pro děti je nezbytné povzbuzovat a podporovat jejich zapojení do pravidelného cvičení, a to jak v rodinném, tak ve školním prostředí. To může pomoci vytvořit zdravé návyky a postoje k fyzické aktivitě, podporovat celoživotní zdraví a pohodu. Fyzická aktivita hraje klíčovou roli v podpoře sociálního rozvoje dětí, pomáhá jim budovat základní životní dovednosti a vytvářet smysluplné vztahy s ostatními. Propagací a podporou účasti na sportovních a rekreačních aktivitách mohou pedagogové, rodiče a vedoucí představitelé komunit pomoci vytvořit inkluzivnější, tolerantnější a propojenější společnost, kde děti mohou prospívat a dosáhnout svého plného potenciálu.

## **2.2 Rodinné faktory ovlivňující pohybovou aktivitu**

Rodinné faktory jsou základními determinanty úrovně fyzické aktivity a návyků dětí, protože formují prostředí a kontext, ve kterém děti rozvíjejí své zájmy a cvičební preference. Tyto faktory jsou rozmanité a vzájemně propojené a různými způsoby ovlivňují zapojení dětí do sportovních a rekreačních aktivit. Zapojení rodičů, sociálně-ekonomické zázemí a rodinná struktura a návyky jsou klíčovými aspekty, které přispívají k utváření zkušeností a postojů dětí k fyzické aktivitě a následně k jejich celkové pohodě. Abychom lépe porozuměli složité souhře mezi těmito rodinnými faktory a jejich dopadem na úroveň fyzické aktivity dětí, je nezbytné prozkoumat každý jednotlivě a zvážit jejich účinky. Tato část se bude zabývat těmito klíčovými rodinnými faktory, zdůrazní jejich

význam a vzájemné souvislosti a poskytne vhled do toho, jak je lze řešit na podporu zdravých návyků fyzické aktivity u dětí.

### **2.1.1 Účast rodičů na podpoře fyzické aktivity**

Účast rodičů na podpoře fyzické aktivity je rozhodujícím faktorem při povzbuzování dětí ke sportu, cvičení a aktivní hře. Rodiče slouží svým dětem jako vzory tím, že se zapojují do pravidelné fyzické aktivity, což zase pomáhá podporovat aktivní životní styl jejich potomků (Gustafson & Rhodes, 2006). Děti s větší pravděpodobností přijmou zdravé chování, když pozorují, že jejich rodiče udržují aktivní životní styl, účastní se sportu nebo se zapojují do jiných forem cvičení.

Kromě modelování zdravého chování se rodiče mohou aktivně účastnit sportovních nebo rekreačních aktivit se svými dětmi a vytvářet zábavný a poutavý kontext pro fyzickou aktivitu. Toto zapojení nejen podporuje pozitivní postoj ke cvičení, ale také posiluje vazby mezi rodiči a dětmi a poskytuje další pobídku pro děti, aby zůstaly fyzicky aktivní (Fredricks & Eccles, 2004).

Podpora rodičů je nezbytná pro účast dětí na fyzické aktivitě. Tato podpora může mít různé formy, včetně poskytování dopravy na sportovní akce, účasti na hrách a školeních a nabízení povzbuzení a chvály za jejich úsilí (Beets a kol., 2010). Poskytnutím emocionální i logistické podpory mohou rodiče pomoci vytvořit pozitivní prostředí, které podněcuje zájem dětí a motivaci k fyzické aktivitě.

Zapojení rodičů se může také rozšířit na obhajobu příležitostí k fyzické aktivitě v rámci jejich školy nebo komunity. Rodiče mohou spolupracovat s vedením škol, učiteli a vedoucími komunit, aby zajistili, že děti budou mít přístup ke kvalitním programům tělesné výchovy a bezpečným prostorům pro rekreační aktivity. Toto společné úsilí může mít pozitivní dopad na úroveň fyzické aktivity dětí tím, že zvýší dostupnost zdrojů a příležitostí zapojit se do sportu a jiných forem cvičení (Pate a kol., 2006).

Kromě toho mohou rodiče podporovat fyzickou aktivitu svých dětí tím, že jim umožní přístup k rozmanité škále aktivit, které uspokojí jejich individuální zájmy a schopnosti. Tato rozmanitost může dětem pomoci rozvinout širší škálu motorických dovedností a zvýšit pravděpodobnost, že najdou aktivity, které je baví, což v konečném důsledku podporuje dlouhodobé zapojení do fyzické aktivity (Sigmund a kol., 2012).

Stručně řečeno, zapojení rodičů je mnohostranným faktorem, který významně ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí. Tím, že rodiče slouží jako vzory, aktivně se účastní aktivit se svými dětmi, poskytují podporu, obhajují zdroje a nabízejí různé příležitosti k zapojení, mohou pomoci vytvořit podpůrné prostředí, které povzbuzuje a udržuje zájem dětí o fyzickou aktivitu.

### **2.1.2 Dopad socioekonomického statusu na fyzickou aktivitu dětí**

Socioekonomický status rodiny významně ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dítěte v důsledku rozdílů v přístupu ke zdrojům, příležitostech k aktivitě a sociální podpoře. Výzkum ukázal, že děti z rodin s vyšším socioekonomickým statusem (SES) mají tendenci být fyzicky aktivnější ve srovnání s dětmi z nižšího prostředí SES (Gordon-Larsen a kol., 2006). Pro tento nepoměr existují různé důvody, včetně rozdílů v přístupu ke zdrojům, příležitostem a sociální podpoře.

Jedním z hlavních důvodů rozdílů v úrovni fyzické aktivity u dětí z různých socioekonomických prostředí je dostupnost a přístup ke zdrojům, jako jsou sportovní zařízení, parky a rekreační prostory. Rodiny s vyšším SES obvykle žijí ve čtvrtích s lepším přístupem k takovému vybavení, zatímco rodiny s nižšími zařízeními SES mohou žít v oblastech s menšími zdroji nebo v komunitách, kde bezpečnostní obavy omezují využívání dostupných zařízení (Estabrooks a kol., 2003). Tato nerovnost v přístupu ke zdrojům může vytvářet významné překážky fyzické aktivity pro děti z rodin s nízkými příjmy.

Kromě toho děti z vyššího prostředí SES mají větší pravděpodobnost, že budou mít přístup k organizovaným sportům a dalším strukturovaným fyzickým aktivitám. Účast na těchto aktivitách často vyžaduje finanční zdroje na pokrytí poplatků, vybavení a nákladů na dopravu, což může být pro rodiny s nižšími příjmy neúnosné (Humbert a kol., 2006). Kromě finančních překážek mohou děti z rodin s nízkými příjmy čelit také časovým omezením, protože jejich rodiče mohou mít méně pružnou pracovní dobu nebo více pracovních míst, což omezuje jejich schopnost podporovat účast svých dětí na organizovaných činnostech.

Socioekonomické zázemí také ovlivňuje sociální podporu, kterou děti dostávají za fyzickou aktivitu. Děti z rodin s vyšším SES jsou s větší pravděpodobností obklopeny vrstevníky a dospělými, kteří oceňují a účastní se sportu a jiných forem cvičení, což poskytuje podpůrné prostředí, které podporuje zapojení do fyzické aktivity (Cohen a kol.,

2006). Naproti tomu děti z prostředí s nižším SES mohou mít méně vzorů a menší sociální podporu fyzické aktivity, což může přispívat k nižší míře zapojení.

Kromě toho mohou děti z rodin s nízkými příjmy také zažívat vyšší úroveň stresu a dalších psychosociálních faktorů, které mohou negativně ovlivnit jejich motivaci a schopnost účastnit se fyzických aktivit. Výzkum například ukázal, že děti ze znevýhodněného prostředí mají větší pravděpodobnost nepříznivých dětských zkušeností jako je zneužívání, zanedbávání nebo dysfunkce domácnosti, které mohou mít trvalé účinky na jejich duševní a fyzickou pohodu (Felitti a kol., 1998). Tyto zkušenosti mohou vytvářet další překážky pro účast dětí ze znevýhodněného prostředí na fyzických aktivitách.

Závěrem lze říci, že socioekonomické zázemí hraje významnou roli při utváření úrovně fyzické aktivity dětí. Řešením rozdílů v přístupu ke zdrojům, příležitostem a sociální podpoře, jakož i psychosociálních faktorů, které mohou mít dopad na děti z rodin s nízkými příjmy, je možné vytvořit spravedlivější prostředí, které povzbuzuje a podporuje fyzickou aktivitu všech dětí bez ohledu na jejich socioekonomické zázemí.

### **2.1.3 Vliv rodinné struktury a zvyků na fyzickou aktivitu dětí**

Rodinná struktura a zvyky hrají klíčovou roli při utváření úrovně fyzické aktivity dítěte, přičemž aspekty, jako je složení rodiny, fyzické návyky členů rodiny a dynamika rodiny, mají významné dopady. Složení rodiny, zvyky členů rodiny a dynamika v rodinné jednotce mohou přispět k tomu, jak aktivní je dítě ve svém každodenním životě. Tato část bude dále zkoumat různé aspekty rodinné struktury a návyků, které ovlivňují fyzickou aktivitu dětí.

Jedním z klíčových faktorů je přítomnost aktivních rodinných příslušníků, zejména rodičů, kteří mohou sloužit jako vzory a ovlivnit zapojení dítěte do fyzické aktivity. Výzkum ukázal, že děti, jejichž rodiče jsou pravidelně zapojeni do sportu nebo cvičení, se s větší pravděpodobností účastní fyzické aktivity (Gustafson & Rhodes, 2006). Rodiče mohou propagovat aktivní životní styl tím, že se účastní fyzických aktivit se svými dětmi, povzbuzují je, aby se připojili ke sportovním týmům nebo jiným organizovaným aktivitám, a poskytují podporu a zdroje pro fyzické aktivity svých dětí.

Sourozenecké vztahy mohou také ovlivnit úroveň fyzické aktivity dítěte. Studie ukázaly, že aktivní sourozenci mohou pozitivně ovlivnit zapojení dítěte do fyzické aktivity (Duncan a kol., 2005). Sourozenci mohou sloužit jako vzory, poskytovat sociální podporu a zapojit se do společných fyzických aktivit, které mohou podporovat zdravý a aktivní životní styl mezi členy rodiny.

Celkové rodinné prostředí a návyky mohou významně ovlivnit úroveň pohybové aktivity dětí. Rodiny, které upřednostňují a oceňují fyzickou aktivitu, mají větší pravděpodobnost, že budou mít děti, které jsou aktivní (Edwardson & Gorely, 2010). Toho lze dosáhnout zavedením pravidelných rutin, které zahrnují fyzické aktivity, jako jsou rodinné procházky, jízda na kole nebo společná účast na sportu. Kromě toho může vytvoření domácího prostředí, které podporuje fyzickou aktivitu, jako je snadné sportovní vybavení, povzbudit děti, aby se zapojily do aktivní hry.

Na druhou stranu, rodiny se sedavými návyky a životním stylem mohou negativně ovlivnit úroveň fyzické aktivity dítěte. Například nadměrný čas strávený před obrazovkou a nedostatečná podpora fyzické aktivity mohou vést k sedavému životnímu stylu u dětí (Biddle a kol., 2011). Kromě toho mohou nezdravé stravovací návyky v rodině také přispět k nedostatku energie a motivace k fyzické aktivitě.

Rodičovské styly mohou také hrát roli při formování návyků fyzické aktivity dětí. Bylo zjištěno, že autoritativní rodičovství, které je charakterizováno vřelostí, podporou a jasnými očekáváními, je spojeno s vyšší úrovní fyzické aktivity u dětí (Rodriguez a kol., 2009). Naproti tomu tolerantní nebo autoritářské rodičovské styly, které postrádají jasné hranice nebo jsou příliš kontrolující, mohou vést k nižší úrovni fyzické aktivity.

Stručně řečeno, rodinná struktura a návyky významně ovlivňují úroveň fyzické aktivity dětí. Podporou aktivního a podporujícího rodinného prostředí mohou rodiče a sourozenci hrát klíčovou roli při podpoře zdravých návyků fyzické aktivity u dětí. Řešení sedavého chování a vytváření rutin, které upřednostňují fyzickou aktivitu, může přispět k celkové pohodě celé rodiny.

## **2.2 Prostředí školy a její vliv na pohybovou aktivitu dětí**

Prostředí poskytované školami významně ovlivňuje úroveň pohybové aktivity u dětí. Zapojení dětí do fyzické aktivity může ovlivnit řada faktorů, od osnov tělesné výchovy, školní infrastruktury a připravenosti a schopnosti učitelů podporovat aktivní návyky.

Tato sekce se bude zabývat těmito aspekty školního prostředí a jejich vlivem na úroveň pohybové aktivity dětí.

### **2.2.1 Dopad programů školní tělesné výchovy na tělesnou aktivitu dětí**

Programy školní tělesné výchovy (TV) jsou v tomto kontextu organizované vzdělávací úsilí v rámci školního prostředí, které dětem poskytuje znalosti, dovednosti a postoje k zapojení do fyzické aktivity. Je důležité objasnit, že "fyzická aktivita", jak je použita v tomto dokumentu, se vztahuje na jakýkoli pohyb, který využívá energii, a rozšiřuje se mimo školní hodiny tělesné výchovy do aktivit během přestávek, po škole a mimo školní prostředí.

Školní programy tělesné výchovy hrají klíčovou roli při podpoře aktivního životního stylu dětí. Studie naznačují, že děti zapojené do pravidelných hodin tělesné výchovy budou pravděpodobně fyzicky aktivnější nejen během školních hodin, ale také mimo školní prostředí (Sigmundová a kol., 2013). Dopad těchto programů je však závislý na různých faktorech.

Účinnost školních programů tělesné výchovy při podpoře fyzické aktivity je ovlivněna faktory, jako je kvalita učebních osnov, délka a frekvence výuky a dostupnost zdrojů (Naylor a kol., 2015). Tyto faktory mohou vést k rozdílům v kvalitě výuky tělesné výchovy, kterou děti dostávají na různých školách. V České republice jsou osnovy tělesné výchovy koncipovány tak, aby zahrnovaly širokou škálu pohybových aktivit (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2019), ale jejich realizace se může v jednotlivých školách lišit, což ovlivňuje celkovou kvalitu a rozmanitost zážitků s pohybovou aktivitou, které jsou dětem k dispozici.

Dalším zásadním aspektem je začlenění pohybových aktivit do širšího školního vzdělávacího programu a každodenní výuky, neboť může významně ovlivnit účast dětí na pohybových aktivitách (Grulich, 2015). Například děti, které zažívají fyzickou aktivitu jako součást svého celkového procesu učení, mají větší pravděpodobnost, že si vyvinou základní motorické dovednosti a zapojí se do aktivního životního stylu.

Partnerství mezi školami a místními sportovními kluby nebo komunitními organizacemi může obohatit kvalitu a rozmanitost pohybových aktivit dětí (Svobodová a kol., 2016). V České republice taková spolupráce poskytuje studentům další možnosti pro organizované sporty a aktivity nad rámec školního programu tělesné výchovy.

Stručně řečeno, školní programy tělesné výchovy významně ovlivňují celkovou fyzickou aktivitu dětí. Zajištěním vysoce kvalitních a rozmanitých osnov tělesné výchovy



a začleněním fyzické aktivity do širších školních osnov mohou školy podporovat aktivní životní styl dětí. Spolupráce s místními sportovními kluby a komunitními organizacemi může toto úsilí dále posílit.

### **2.2.2 Vliv školní infrastruktury na fyzickou aktivitu**

Školní infrastruktura, která se konkrétně týká prvků, jako jsou hřiště, sportoviště, tělocvičny a bazény, je nedílnou součástí podpory fyzické aktivity studentů. Tato část se zaměřuje na to, jak tyto prvky v rámci školní infrastruktury mohou podporovat nebo bránit zapojení studentů do fyzické aktivity.

Dostupnost a stav těchto zařízení významně ovlivňují úroveň fyzické aktivity studentů. Když mají děti přístup k dobře udržovaným a adekvátně vybaveným zařízením, je pravděpodobnější, že se zapojí do fyzických aktivit (Sigmund a kol., 2011). Existují však rozdíly v distribuci těchto zařízení napříč školami, často určené umístěním, velikostí školy a financováním (Dyment & Bell, 2008). Například městské školy mají obecně lepší přístup ke sportovním zařízením než venkovské školy (FRÖMEL a kol., 2016).

Konstrukce těchto zařízení má také zásadní dopad na podporu fyzické aktivity. Školy nabízející různé rekreační oblasti, včetně dobře navržených hřišť vybavených různými herními prvky, mohou motivovat studenty, aby se více zapojili do fyzické aktivity (Cardon a kol., 2008; Kudláček a kol., 2017).

Vzhledem k těmto faktorům je důležité, aby vláda a správci škol upřednostňovali rozvoj a údržbu těchto zařízení. V České republice se o zlepšení kvality a dostupnosti školní infrastruktury zaměřuje několik iniciativ, včetně investic do infrastruktury a podpory aktivní dopravy do škol (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2019).

Závěrem lze říci, že školní infrastruktura hraje klíčovou roli v podpoře fyzické aktivity dětí. Školy by neměly investovat pouze do rozvoje a údržby těchto zařízení, ale také se zaměřit na jejich design, aby maximalizovaly jejich užitek při podpoře fyzické aktivity. S pokračující vládní podporou a spoluprací místních komunit by všechny děti mohly mít přístup k dobře vybaveným a přívětivým školním zařízením.

### **2.2.3 Odborná příprava a podpora učitelů tělesné výchovy**

Odborná příprava a podpora učitelů tělesné výchovy hrají klíčovou úlohu při podpoře fyzické aktivity mezi studenty ve školách.

Dobře připravení a adekvátně podporovaní učitelé tělesné výchovy s větší pravděpodobností poskytnou efektivní a poutavé lekce, které podporují pozitivní postoj k fyzické aktivitě a pomáhají studentům rozvíjet dovednosti a znalosti potřebné pro celoživotní účast na sportu a cvičení (Morgan & Hansen, 2008).

V České republice zahrnuje příprava učitelů tělesné výchovy absolvování bakalářského nebo magisterského studijního programu v tělesné výchově nebo příbuzném oboru, který zahrnuje teoretické a praktické kurzy sportovní pedagogiky, fyziologie cvičení a specifických sportovních dovedností (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2018). Navzdory této formální odborné přípravě se však učitelé často potýkají s problémy při poskytování vysoce kvalitních hodin tělesné výchovy, jako jsou omezené zdroje, nedostatečné vybavení a velký počet žáků ve třídách (Hardy, 2012).

Příležitosti neustálého profesního rozvoje pro učitele tělesné výchovy jsou nezbytné k tomu, aby se zajistilo, že zůstanou v souladu s nejnovějšími trendy a osvědčenými postupy v této oblasti. V České republice Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2019) podporuje různé programy dalšího vzdělávání a iniciativy zaměřené na posílení dovedností a znalostí učitelů tělesné výchovy. Tyto programy mohou zahrnovat workshopy, semináře a konference, které se zabývají tématy, jako je inkluzivní tělesná výchova, strategie hodnocení a využívání technologií ve výuce tělesné výchovy.

Kromě toho je pro zvýšení efektivity učitelů tělesné výchovy nezbytná spolupráce a podpora ze strany kolegů a vedoucích pracovníků škol. Výzkum ukázal, že spolupráce učitelů v profesních vzdělávacích komunitách může vést ke zlepšení výukových postupů a většímu zapojení studentů do fyzické aktivity (Van den Berghe a kol., 2014). Učitelé tělesné výchovy, kteří se aktivně zapojují do odborné spolupráce a získávají podporu od vedení školy, s větší pravděpodobností zavádějí inovativní výukové strategie a poskytují kvalitnější hodiny tělesné výchovy.

Stručně řečeno, školní faktory hrají klíčovou roli při utváření úrovně fyzické aktivity a návyků dětí. Kvalita a složitost programů tělesné výchovy, dostupnost a přístupnost školských zařízení a účinnost vzdělávání a podpory učitelů přispívají k podpoře tělesné aktivity mezi studenty.

Efektivní programy tělesné výchovy, které jsou přiměřené věku, poutavé a rozmanité, mohou významně ovlivnit postoje dětí k fyzické aktivitě a jejich motivaci k účasti na sportu a cvičení.

Kromě toho mohou dobře vybavená a udržovaná školní zařízení vytvořit podpůrné prostředí, které povzbuzuje děti k aktivitě během výuky i mimo ni. Kromě toho mohou dobře vyškolení a podporovaní učitelé tělesné výchovy poskytovat vysoce kvalitní lekce, které podporují celoživotní lásku k fyzické aktivitě u dětí.

V České republice mohou mít investice do programů tělesné výchovy, zlepšování školských zařízení a neustálý profesní rozvoj učitelů významný dopad na úroveň pohybové aktivity dětí. Řešením těchto klíčových školních faktorů je možné vytvořit prostředí, v němž jsou děti povzbuzovány a podporovány k tomu, aby byly fyzicky aktivní, čímž se podpoří jejich celkové zdraví a pohoda.

### **2.3 Souhra rodinných a školních faktorů**

Stručně řečeno, kapitola 2 zdůrazňuje klíčovou roli interakce mezi rodinnými a školními faktory při ovlivňování úrovně fyzické aktivity a návyků dětí. Souhra mezi oběma prostředími je složitá a obě hrají klíčovou roli při formování zapojení dětí do fyzické aktivity. Spolupráce mezi rodinami a školami může pomoci vytvořit podpůrnou atmosféru, která podporuje fyzickou aktivitu jak doma, tak ve vzdělávacím prostředí. Odstranění překážek fyzické aktivity navíc vyžaduje společné úsilí rodin a škol s cílem zajistit, aby všechny děti měly rovné příležitosti k aktivitě.

Závěrem lze říci, že podpora účinné spolupráce mezi rodinným a školním prostředím je nezbytná pro rozvoj a udržování zdravých návyků fyzické aktivity u dětí v jejich formativních letech.

#### **2.3.1 Vztah mezi rodinným a školním prostředím**

Vztah mezi rodinným a školním prostředím má zásadní význam pro utváření úrovně fyzické aktivity a návyků dětí. Obě prostředí hrají významnou roli, přičemž jedno ovlivňuje druhé různými způsoby. Například výzkum provedený ve Spojených státech naznačuje, že zapojení rodičů do vzdělávání dětí může mít pozitivní dopad na školní programy fyzické aktivity tím, že zvyšuje motivaci a účast dětí (Beets a kol., 2010). Podobně česká studie Sigmundové a kol., (2014) zjistila, že děti s podporujícími rodiči se častěji zapojují do pohybových aktivit a účastní se organizovaných sportů.

Školní prostředí také hraje klíčovou roli při posilování hodnot a návyků vytvořených doma.

Když školy poskytují kvalitní programy tělesné výchovy a propagují kulturu fyzické aktivity, děti jsou s větší pravděpodobností aktivní a rozvíjejí si zdravé návyky (Centeio a kol., 2018). Studie provedená v České republice například ukázala, že děti, které mají pozitivní zkušenosti se školní tělesnou výchovou, se s větší pravděpodobností zapojí do mimoškolních aktivit a vyhledávají příležitosti k aktivitám mimo školu (Sigmund a kol., 2016).

Kromě toho může mít komunikace mezi rodinami a školami významný dopad na návyky dětí v oblasti fyzické aktivity. Když rodiny a školy udržují komunikační linky otevřené, mohou lépe podporovat potřeby dětí a odstraňovat překážky fyzické aktivity (Beets a kol., 2010). Ve studii provedené ve Spojených státech vědci zjistili, že školy, které efektivně komunikovaly s rodiči, byly úspěšnější při vytváření a udržování programů fyzické aktivity (Erwin a kol., 2013).

Závěrem lze říci, že souhra mezi rodinným a školním prostředím je zásadní pro utváření úrovně fyzické aktivity a návyků dětí. Obě prostředí mají významný vliv na zapojení dětí do sportovních a rekreačních aktivit. Společnou prací mohou rodiny a školy vytvořit podpůrné prostředí, které povzbuzuje děti k tomu, aby byly fyzicky aktivní a rozvíjely zdravé návyky, které vydrží po celý život.

### **2.3.2 Přístupy založené na spolupráci mezi rodinami a školami na podporu fyzické aktivity**

Vytvoření prostředí příznivého pro fyzickou aktivitu vyžaduje spolupráci mezi rodinami a školami. Spolupráci mohou rodiny a školy rozvíjet a zavádět strategie, které povzbuzují děti k aktivitě jak doma, tak ve vzdělávacím prostředí.

Jeden přístup založený na spolupráci zahrnuje vývoj a realizaci programů školní fyzické aktivity, které zahrnují rodiny. Školy mohou pozvat rodiče k účasti na akcích a aktivitách určených k podpoře fyzické aktivity, jako jsou rodinné sportovní dny, pěší nebo cyklistické programy ve školních programech a mimoškolní sportovní kluby (Christian a kol., 2015). V české studii vědci zjistili, že děti, jejichž rodiče se aktivně účastnili školních programů pohybové aktivity, vykazovaly vyšší míru účasti a celkové fyzické aktivity (Sigmundová a kol., 2014).

Další strategií na podporu spolupráce mezi rodinami a školami je navázání partnerství s místními sportovními organizacemi a komunitními skupinami. Spojením s externími organizacemi mohou školy vytvořit více příležitostí pro děti.

Můžou se účastnit organizovaných, sportovních a rekreačních aktivit mimo vyučování (Edwardson & Gorely, 2010). Například v České republice hrají komunitní sportovní kluby klíčovou roli při poskytování příležitostí k fyzické aktivitě dětem a doplňují školní programy (Frömel a kol., 2015).

Kromě toho mohou rodiny a školy spolupracovat na odstraňování překážek fyzické aktivity, jako je nedostatečný přístup k bezpečným hracím prostorům nebo nedostatečná doprava. Společné úsilí o zlepšení přístupu k zařízením, organizaci spolujízdy nebo rozvoj bezpečných pěších a cyklistických tras do školy může pomoci zajistit, aby všechny děti měly rovné příležitosti k aktivitě (Lubans a kol., 2011).

Přístupy založené na spolupráci na podporu fyzické aktivity mohou rovněž zahrnovat společné úsilí v oblasti odborné přípravy a podpory učitelů. Školy mohou spolupracovat s rodiči na poskytování příležitostí k profesnímu rozvoji učitelů se zaměřením na strategie na podporu fyzické aktivity ve třídě i mimo ni (Trost a kol., 2014). Zajištěním toho, aby učitelé byli dobře připraveni a podporováni, mohou školy vytvořit pozitivní učební prostředí, které povzbuzuje děti k aktivitě a rozvíjení zdravých návyků.

Stručně řečeno, spolupráce mezi rodinami a školami je nezbytná pro podporu fyzické aktivity dětí. Spoluprací na vývoji a provádění účinných strategií mohou rodiny a školy vytvořit podpůrné prostředí, které povzbuzuje děti k aktivitě a rozvíjení zdravých návyků, které vydrží po celý život.

### **2.3.3 Odstraňování překážek fyzické aktivity**

Řešení překážek fyzické aktivity je zásadní pro podporu zdravých návyků u dětí. Rodinná i školní prostředí hrají důležitou roli při překonávání těchto bariér. Společně s rodinou a školou mohou identifikovat a řešit překážky, které mohou dětem bránit v pravidelné fyzické aktivitě.

Jednou z běžných překážek fyzické aktivity je nedostatek času. S nabitým rozvrhem a konkurenčními prioritami může být pro rodiny náročné najít příležitosti pro děti, aby se zapojily do pravidelné fyzické aktivity (Trost a kol., 2003). Školy mohou pomoci tento problém řešit začleněním fyzické aktivity do školního dne prostřednictvím

programů, jako jsou aktivní přestávky, přestávky ve třídě a denní hodiny tělesné výchovy (Erwin a kol., 2013). Kromě toho mohou školy nabízet mimoškolní aktivity, které dávají dětem příležitost být aktivní mimo školní hodiny.

Další překážkou fyzické aktivity jsou obavy o bezpečnost, zejména v městském prostředí, kde může být omezen přístup k bezpečným hracím prostorům (Carver a kol., 2008). Rodiny a školy mohou spolupracovat na řešení tohoto problému tím, že se budou zasazovat o zlepšení infrastruktury sousedství, jako je rozvoj bezpečných pěších a cyklistických tras do školy a vytváření dobře udržovaných parků a hřišť. V České republice se vláda snaží zlepšit přístup k bezpečným hřištím investicemi do výstavby a renovace sportovních zařízení a veřejných parků (Frömel a kol., 2015).

Socioekonomické faktory mohou také ovlivnit úroveň fyzické aktivity dětí. Rodiny z nižšího socioekonomického prostředí mohou čelit dalším překážkám, jako je omezený přístup ke zdrojům a zařízením nebo finanční omezení, která omezují účast na organizovaném sportu (Gordon-Larsen a kol., 2006). Školy mohou pomoci řešit tyto rozdíly tím, že nabídnou levné nebo bezplatné mimoškolní programy, poskytnou přístup ke sportovnímu vybavení a spolupracují s komunitními organizacemi na vytváření dalších příležitostí pro fyzickou aktivitu. A konečně, motivace a sebeúčinnost dětí hrají klíčovou roli v jejich zapojení do fyzické aktivity.

Rodiny a školy mohou spolupracovat na vytváření podpůrného a pozitivního prostředí, které povzbuzuje děti k vyzkoušení nových aktivit a rozvoji jejich dovedností. Toho lze dosáhnout chválou a povzbuzením, stanovením realistických cílů a poskytnutím příležitostí dětem zažít úspěch ve fyzické aktivitě (Deci & Ryan, 2008). V českém kontextu výzkumníci zjistili, že úroveň pohybové aktivity dětí je pozitivně ovlivněna podporou a povzbuzováním jejich rodičů, stejně jako dostupností školních programů pohybových aktivit (Sigmundová a kol., 2014).

Interakce mezi rodinnými a školními faktory je zásadní při utváření úrovně fyzické aktivity a návyků dětí. Rodinné i školní prostředí mají potenciál pozitivně ovlivnit účast dětí na fyzické aktivitě, přičemž každé prostředí nabízí jedinečné příležitosti a zdroje. Souhra mezi těmito prostředími zdůrazňuje význam přístupů založených na spolupráci při podpoře fyzické aktivity u dětí.

Řešení překážek fyzické aktivity, jako jsou časová omezení, obavy o bezpečnost, socioekonomické faktory a motivace dětí, vyžaduje společné úsilí rodin a škol.

Společnou prací mohou vytvořit podpůrné a pečující prostředí, které povzbuzuje děti k rozvoji a udržování zdravých návyků fyzické aktivity. Jak ve Spojených státech, tak v České republice výzkum prokázal účinnost spolupráce mezi rodinou a školou při podpoře fyzické aktivity a překonávání problémů.

Pochopení interakce rodinných a školních faktorů je nezbytné pro rozvoj účinných strategií na podporu fyzické aktivity u dětí. Podporou spolupráce mezi rodinami a školami můžeme vyvinout komplexní a podpůrný přístup k podpoře zdravých návyků, který bude mít trvalý dopad na životy dětí.

## **2.4 Intervenční programy pro podporu pohybové aktivity**

Tato část zdůrazňuje význam včasné intervence při podpoře fyzické aktivity dětí na 1. stupni. Tato část zdůrazňuje roli rodičů, škol a komunitních organizací při podpoře včasné intervence a diskutuje o různých strategiích a přístupech k zajištění formování zdravých návyků a zlepšení celkové pohody.

Diskuse se týká zapojení rodičů, školních strategií, řešení potřeb dětí z různých prostředí a překonávání problémů při provádění včasné intervence. Zaměřením se na včasnou intervenci je možné vytvořit pevný základ pro celoživotní fyzickou aktivitu a přispět ke kognitivnímu, sociálnímu a emocionálnímu rozvoji dětí.

### **2.4.1 Význam včasného zásahu**

Včasná intervence hraje klíčovou roli při podpoře fyzické aktivity u dětí na prvním stupni. Rozvíjení zdravých návyků a postojů k fyzické aktivitě v raném věku může mít trvalý přínos, který ovlivňuje fyzickou, duševní a sociální pohodu dětí po celý život (Pate a kol., 2006).

Výzkum ukázal, že děti, které se věnují pravidelné fyzické aktivitě v mladém věku, mají větší pravděpodobnost, že si tyto návyky udrží i ve stáří (Telama a kol., 2005). Programy včasné intervence, které se zaměřují na fyzickou aktivitu, mohou pomoci vybudovat pevný základ pro celoživotní fyzickou zdatnost a zdraví, což snižuje riziko obezity, kardiovaskulárních onemocnění a dalších chronických zdravotních problémů v dospělosti (Janssen & LeBlanc, 2010).

Kromě toho může mít včasný zásah také pozitivní dopad na kognitivní vývoj dětí. Fyzická aktivita byla spojena se zlepšenými kognitivními funkcemi, pamětí, pozorností a

akademickými úspěchy (Hillman, Erickson, & Kramer, 2008). Podporou fyzické aktivity od raného věku mohou programy včasné intervence přispět k celkovému kognitivnímu vývoji a potenciálu učení dětí.

Kromě kognitivních přínosů může včasná intervence při podpoře fyzické aktivity také podpořit sociální a emocionální vývoj dětí.

Zapojení do sportu a dalších fyzických aktivit poskytuje dětem příležitost komunikovat se svými vrstevníky, rozvíjet týmovou práci a komunikační dovednosti a budovat sebeúctu a sebevědomí (Eime a kol., 2013). Tyto sociální a emocionální kompetence jsou nezbytné pro úspěšnou adaptaci dětí na školu a jejich celkovou pohodu.

A konečně, programy včasné intervence mohou také pomoci řešit zdravotní rozdíly a podporovat fyzickou aktivitu mezi dětmi z různých prostředí. Zacílení intervencí v mladém věku může pomoci překonat potenciální překážky a zajistit rovné příležitosti pro všechny děti, aby se zapojily do fyzické aktivity, bez ohledu na jejich socioekonomické zázemí, rodinnou strukturu nebo kulturní zázemí (Edwardson & Gorely, 2010).

Závěrem lze říci, že včasná intervence při podpoře fyzické aktivity u dětí na prvním stupni základní školy je nezbytná pro vytvoření pevného základu pro celoživotní zdraví a pohodu. Programy včasné intervence zaměřené na děti v mladém věku mohou mít trvalý dopad na jejich fyzický, kognitivní, sociální a emocionální vývoj a přispět k celkovému cíli vytvořit zdravější a aktivnější generaci.

#### **2.4.2 Rodičovská úloha v rané intervenci**

Úloha rodičů v úsilí o včasnou intervenci na podporu fyzické aktivity u dětí je zásadní. Podpora rodičů, povzbuzování a modelování zdravých návyků může mít významný dopad na zapojení dětí do fyzické aktivity během jejich formativních let (Beets a kol., 2010). K úspěchu programů včasné intervence může přispět několik aspektů zapojení rodičů.

Za prvé, rodičovský model zdravého chování je nezbytný pro formování postojů a návyků dětí týkajících se fyzické aktivity. Když se rodiče sami věnují pravidelné fyzické aktivitě, jsou pozitivním příkladem pro své děti, u kterých je pravděpodobnější, že přijmou a udrží podobné návyky (Gustafson & Rhodes, 2006). Kromě toho mohou rodiče,



kteří se aktivně účastní sportovních a rekreačních aktivit se svými dětmi, podporovat společný zájem a radost z fyzické aktivity (Laukkanen a kol., 2014).

Za druhé, rodiče mohou ovlivnit úroveň fyzické aktivity svých dětí tím, že jim poskytnou příležitosti a zdroje, aby se zapojily do sportovních a rekreačních aktivit.

To může zahrnovat zápis dětí do organizovaných sportů, účast na komunitních akcích a programech nebo poskytnutí přístupu k hracím prostorům a vybavení (Biddle a kol., 2011). Vytvořením podpůrného prostředí, které podporuje fyzickou aktivitu, mohou rodiče pomoci svým dětem rozvíjet lásku ke sportu a cvičení od mladého věku.

Kromě toho hraje povzbuzení a podpora rodičů klíčovou roli v ochotě dětí účastnit se fyzické aktivity. Vyjádřením pozitivních postojů k fyzické aktivitě, chválou úsilí svých dětí a projevením zájmu o jejich aktivity mohou rodiče pomoci budovat sebevědomí svých dětí a motivaci k fyzickému cvičení (Edwardson & Gorely, 2010). Tato podpora je zvláště důležitá pro děti, které mohou čelit překážkám fyzické aktivity, jako jsou děti z nízkého socioekonomického prostředí nebo se zdravotním postižením (Lampard a kol., 2013).

Rodiče mohou také spolupracovat se školami a komunitními organizacemi na podpoře iniciativ včasné intervence. Obhajobou kvalitních programů tělesné výchovy, podporou mimoškolních aktivit a účastí na školních a komunitních akcích mohou rodiče přispět k rozvoji komplexního přístupu k podpoře fyzické aktivity u dětí na prvním stupni základní školy (Beets a kol., 2010).

Stručně řečeno, role rodičů v úsilí o včasnou intervenci na podporu fyzické aktivity u dětí je zásadní. Prostřednictvím modelování, poskytování příležitostí, povzbuzování a spolupráce se školami a komunitními organizacemi mohou rodiče významně přispět k rozvoji zdravých návyků a postojů k fyzické aktivitě u malých dětí.

### **2.4.3 Strategie včasné intervence ve školách**

Školy hrají klíčovou roli v úsilí o včasnou intervenci na podporu fyzické aktivity u dětí na prvním stupni základní školy. Zavedením různých strategií v rámci školního prostředí mohou pedagogové a administrátoři povzbuzovat a podporovat zapojení dětí do fyzické aktivity od raného věku. Zde jsou některé strategie včasné intervence založené na školách, které mohou pomoci zvýšit úroveň fyzické aktivity dětí.

Komplexní programy tělesné výchovy: Školy by měly upřednostňovat nabídku vysoce kvalitních programů tělesné výchovy, které jsou přiměřené věku, inkluzivní a přizpůsobené potřebám všech studentů (SHAPE America, 2014). Tyto programy by měly klást důraz na rozvoj dovedností, tělesnou výchovu a podporu celoživotních návyků fyzické aktivity.

Zajištěním přístupu dětí k dobře navrženým hodinám tělesné výchovy mohou školy podporovat pozitivní postoj k fyzické aktivitě od raného věku (Sallis a kol., 2012).

Mimoškolní aktivity: Poskytování různých mimoškolních sportovních a rekreačních aktivit může děti povzbudit k účasti na fyzických aktivitách, které odpovídají jejich zájmům a schopnostem (Van Kann a kol., 2015).

To může zahrnovat mimoškolní sportovní kluby, taneční kurzy nebo venkovní hry. Tím, že školy nabízejí různé příležitosti k fyzické aktivitě, mohou uspokojit preference a potřeby všech studentů, což zvyšuje pravděpodobnost, že se zapojí do pravidelného cvičení a budou si ho užívat.

- Aktivní školní prostředí: Školy mohou podporovat fyzickou aktivitu vytvořením prostředí, které podporuje pohyb a hru. To může zahrnovat navrhování hřišť a venkovních ploch, které usnadňují aktivní hru, poskytují přístup ke sportovnímu vybavení během přestávek a zahrnují přestávky na fyzickou aktivitu během školního dne (Ridgers a kol., 2010). Vytvořením aktivního školního prostředí mohou mít děti více příležitostí zapojit se do fyzické aktivity během školního dne.
- Vzdělávání a podpora učitelů: Investice do příležitostí profesního rozvoje pro učitele jim mohou pomoci získat znalosti a dovednosti potřebné k účinné podpoře fyzické aktivity mezi jejich studenty (Webster a kol., 2015). To může zahrnovat školení v oblasti rozvoje osnov tělesné výchovy, strategií pro začlenění fyzické aktivity do třídy a technik na podporu dětí s různými potřebami. Tím, že umožní učitelům, aby se stali obhájci fyzické aktivity, mohou školy podporovat kulturu zdraví a wellness, která prospívá všem studentům.
- Zapojení rodiny a komunity: Školy mohou spolupracovat s rodinami a komunitními organizacemi na podpoře úsilí o včasnou intervenci pro fyzickou aktivitu. To může zahrnovat pořádání rodinných fitness akcí, spolupráci s místními sportovními kluby na nabízení klinik a workshopů nebo poskytování zdrojů a informací o příležitostech k fyzické aktivitě v komunitě (Beets a kol.,

2010). Pěstováním silných vazeb mezi školou, rodinou a komunitou mohou školy vytvořit podpůrnou síť, která povzbuzuje zapojení dětí do fyzické aktivity.

Závěrem lze říci, že strategie včasné intervence ve školách mohou hrát významnou roli při podpoře fyzické aktivity u dětí na prvním stupni základní školy.

Realizací komplexních programů tělesné výchovy, nabídkou mimoškolních aktivit, vytvářením aktivního školního prostředí, poskytováním odborné přípravy a podpory učitelům a zapojením rodin a komunit mohou školy pomoci položit základy pro celoživotní návyky fyzické aktivity u malých dětí.

#### **2.4.4 Včasná intervence a děti se SVP (Speciálními vzdělávacími potřebami)**

Úsilí o včasnou intervenci by mělo být inkluzivní a mělo by zohledňovat různé potřeby dětí na prvním stupni. Děti s fyzickým, kognitivním nebo emocionálním postižením, stejně jako děti z různých kulturních prostředí, mohou čelit jedinečným výzvám, pokud jde o účast na fyzických aktivitách. Rozpoznáním a řešením těchto problémů mohou školy podporovat inkluzivní prostředí, které povzbuzuje všechny děti k tomu, aby se zapojily do fyzické aktivity bez ohledu na jejich individuální potřeby.

1. Přizpůsobené programy tělesné výchovy: Aby školy uspokojily potřeby dětí se zdravotním postižením, měly by poskytovat na míru přizpůsobené programy tělesné výchovy (APE), které nabízejí individualizovanou podporu a modifikace (Block, 2006). Programy APE mohou pomoci dětem s různými potřebami rozvíjet motorické dovednosti, zlepšovat fyzickou zdatnost a zlepšovat sociální dovednosti, a to vše při účasti na aktivitách přizpůsobených jejich schopnostem. Ve spolupráci s vyškolenými specialisty APE mohou školy zajistit, aby děti se zdravotním postižením měly přístup k vhodným a poutavým fyzickým aktivitám.
2. Kulturně citlivé strategie: Zohlednění kulturního zázemí dětí v programech tělesné výchovy je zásadní pro podporu inkluzivity (Portman, 2017). Školy by měly usilovat o začlenění kulturně citlivých strategií, jako je pochopení kulturních rozdílů v pohybových vzorcích, začlenění tradičních her a aktivit z různých kultur a používání kulturně citlivých komunikačních a vyučovacích metod. Uznáním a oceněním kulturní rozmanitosti studentů mohou školy vytvořit inkluzivní prostředí, které povzbuzuje všechny děti k účasti na fyzických aktivitách.

3. Peer Support a Buddy programy: Implementace peer podpory a kamarádských programů může být prospěšná při podpoře fyzické aktivity u dětí s různými potřebami (Shields a kol., 2013). Páření dětí se zdravotním postižením a bez postižení nebo dětí z různých kulturních prostředí může podpořit socializaci, podpořit porozumění a vytvořit příznivé prostředí pro fyzickou aktivitu. Tyto programy mohou pomoci prolomit bariéry a vytvořit inkluzivní atmosféru, která povzbuzuje všechny děti, aby se zapojily do fyzických aktivit.
4. Školení a informovanost zaměstnanců: Zajištění toho, aby všichni zaměstnanci, včetně učitelů, administrátorů a podpůrného personálu, absolvovali školení a vzdělávání o různých potřebách dětí, je zásadní pro podporu inkluzivity v programech fyzické aktivity (Castelli & Beighle, 2007). Zaměstnanci by si měli být vědomi různých postižení, kulturních aspektů a strategií pro přizpůsobení činností tak, aby vyhovovaly jedinečným potřebám každého dítěte. Toto školení může pomoci vytvořit informované a empatické školní prostředí, které povzbuzuje děti s různými potřebami k účasti na fyzických aktivitách.
5. Spolupráce se specialisty a komunitními zdroji: Školy by měly spolupracovat s různými specialisty, jako jsou ergoterapeuti, fyzioterapeuti, adaptovaní specialisté na tělesnou výchovu a místní komunitní organizace, aby zajistily splnění rozmanitých potřeb dětí (Kasser & Lytle, 2013). Tato spolupráce může poskytnout cenné odborné znalosti a zdroje, které školám pomohou vytvořit inkluzivní a účinné programy včasné intervence pro fyzickou aktivitu.

Závěrem lze říci, že úsilí o včasnou intervenci v oblasti fyzické aktivity by mělo zohledňovat různé potřeby dětí na prvním stupni. Naplnění programů tělesné výchovy na míru, využíváním kulturně citlivých strategií, podporou vzájemné podpory, poskytováním školení a povědomí zaměstnanců a spoluprací s odborníky a komunitními zdroji mohou školy vytvořit inkluzivní prostředí, které podporuje fyzickou aktivitu pro všechny děti bez ohledu na jejich individuální potřeby.

#### **2.4.5 Výzvy a příležitosti včasného zásahu**

Zatímco programy včasné intervence mají velký potenciál pro podporu fyzické aktivity u dětí na prvním stupni, existují různé výzvy a příležitosti, o kterých by školy a rodiny měly vědět. Pochopení těchto výzev a příležitostí může zúčastněným stranám pomoci navrhnout a zavést účinnější strategie včasné intervence na podporu fyzické aktivity dětí.

### Výzvy:

- Omezené zdroje a financování: Jednou z hlavních výzev při provádění programů včasné intervence pro fyzickou aktivitu jsou omezené zdroje a finanční prostředky, které mají školy k dispozici (Baker a kol., 2019). Rozpočtová omezení mohou omezovat schopnost škol najímat specializované pracovníky, poskytovat odpovídající zařízení a nabízet rozmanité programy, které uspokojí potřeby všech studentů. Práce s komunitními organizacemi a hledání externích zdrojů financování může pomoci tento problém řešit.
- Nedostatečná odborná příprava a podpora učitelů: Učitelé hrají klíčovou úlohu při usnadňování úsilí o včasnou intervenci, ale mnozí z nich mohou postrádat nezbytnou odbornou přípravu a podporu pro účinné provádění těchto programů (Webster a kol., 2015). Poskytování příležitostí k profesnímu rozvoji učitelům jim může pomoci získat dovednosti a znalosti potřebné k úspěšnému provádění strategií včasné intervence a přizpůsobení jejich přístupů k výuce tak, aby vyhovovaly různým potřebám jejich studentů.
- Nejednotné provádění: Účinnost programů včasného zásahu závisí na jejich důsledném provádění, což může být náročné kvůli různým faktorům, jako je fluktuace zaměstnanců, konkurenční priority a nedostatečná administrativní podpora (Dobbins a kol., 2013). Vytvoření silného vedení a průběžného monitorování může pomoci zajistit, aby úsilí o včasné zásahy bylo důsledně prováděno a hodnoceno z hlediska účinnosti.

### Příležitosti:

- Spolupráce a partnerství: Školy mají příležitost spolupracovat s různými zúčastněnými stranami, včetně rodičů, komunitních organizací a poskytovatelů zdravotní péče, aby se zvýšila efektivita úsilí o včasnou intervenci (Brusseau a kol., 2018). Tato partnerství mohou poskytnout cenné zdroje, odborné znalosti a podporu, které školám pomohou rozvíjet a provádět komplexní programy včasné intervence, které podporují fyzickou aktivitu u dětí.

- **Integrace technologií:** Integrace technologií do programů včasné intervence nabízí nové příležitosti pro podporu fyzické aktivity u dětí (Erwin a kol., 2016). Například používání nositelných zařízení ke sledování úrovně fyzické aktivity, používání interaktivních herních systémů k zapojení dětí do fyzických aktivit a používání mobilních aplikací k poskytování doporučení týkajících se fyzické aktivity na míru může podpořit úsilí o včasný zásah a zvýšit motivaci dětí a jejich zapojení do fyzické aktivity.
- **Postupy založené na důkazech a průběžné hodnocení:** Školy mají možnost využívat postupy založené na důkazech v programech včasné intervence a průběžně hodnotit jejich účinnost (Dobbins a kol., 2013). Tento přístup může školám pomoci určit nejúčinnější strategie na podporu fyzické aktivity u dětí a zajistit, aby úsilí o včasnou intervenci bylo neustále zdokonalováno a zlepšováno tak, aby lépe vyhovovalo potřebám studentů.

Závěrem lze říct, že identifikace a řešení problémů a příležitostí spojených s včasnou intervencí může školám a rodinám pomoci lépe podporovat fyzickou aktivitu dětí. Poskytnutím odpovídajících zdrojů, poskytnutím odborné přípravy a podpory učitelům, zajištěním důsledného provádění, podporou spolupráce a partnerství, integrací technologií a používáním postupů založených na důkazech mohou školy zvýšit účinnost úsilí o včasnou intervenci a podporovat fyzickou aktivitu u dětí na prvním stupni základních škol.

## **2.5 Inkluzivní programy a činnosti tělesné výchovy**

Inkluzivní tělesná výchova označuje přístup, kdy jsou všichni studenti, bez ohledu na své schopnosti nebo postižení, zapojeni do programů a aktivit tělesné výchovy. Je postaven na principech rovnosti, přístupu, účasti a úspěchu, čímž vytváří podpůrné a poutavé vzdělávací prostředí pro každé dítě. Tento přístup se snaží zvýšit celkovou fyzickou aktivitu, posílit sociální dovednosti a podpořit ocenění rozmanitosti. Úspěšná uskutečnění inkluzivních programů je společným úsilím, které vyžaduje strategické plánování, neustálý profesní rozvoj pedagogů a nezbytné úpravy, které uspokojí studenty s různými potřebami.

Klíčovými aktéry v úspěšné naplnění těchto inkluzivních programů jsou učitelé, rodiče a členové komunity, kteří poskytují nezbytnou podporu a zdroje a podporují kulturu inkluze a respekt k rozmanitosti ve školách a širších komunitách.

### **2.5.1 Inkluze ve školní tělesné výchově**

Inkluzivní tělesná výchova si klade za cíl poskytnout rovné příležitosti všem studentům bez ohledu na jejich schopnosti, aby se zapojili do fyzických aktivit a rozvíjeli potřebné dovednosti pro celoživotní zdraví a wellness. Pro vytvoření inkluzivního prostředí tělesné výchovy jsou nezbytné následující zásady:

1. **Rovnost a přístup:** Všichni studenti by měli mít rovný přístup k programům tělesné výchovy a příležitosti k účasti na aktivitách, které jsou pro ně vývojově vhodné a smysluplné (Granlund a kol., 2012). To vyžaduje poskytnutí nezbytných úprav a úprav, jakož i zohlednění různých potřeb studentů.
2. **Vysoká očekávání:** Pedagogové by měli mít vysoká očekávání vůči všem studentům a věřit, že mohou uspět a rozvíjet základní dovednosti prostřednictvím účasti na tělesné výchově (Morley a kol., 2015). Tím, že udrží všechny studenty na vysoké úrovni, jim učitelé mohou pomoci vybudovat sebedůvěru, odolnost a pocit úspěchu.
3. **Diferenciace:** Inkluzivní programy tělesné výchovy by měly být přizpůsobeny tak, aby vyhovovaly jedinečným potřebám každého studenta, s aktivitami a výukou přizpůsobenou různým schopnostem, stylům učení a preferencím (Goodwin a kol., 2018). Diferenciace zajišťuje, že se všichni studenti mohou plně zapojit a zažít úspěch v tělesné výchově.
4. **Sociální začleňování:** Vytváření inkluzivního prostředí v tělesné výchově zahrnuje podporu pozitivních vztahů mezi studenty s různými schopnostmi, podporu vzájemného respektu, porozumění a podpory (Block, 2006; Sit a kol., 2018). Podpora vzájemné interakce a spolupráce může pomoci prolomit bariéry, snížit stigma a vybudovat pocit komunity mezi studenty.
5. **Spolupráce a komunikace:** Efektivní inkluzivní tělesná výchova vyžaduje neustálou spolupráci a komunikaci mezi učiteli, speciálními pedagogy, podpůrným personálem, rodinami a komunitními partnery (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2016).

Spolupráce zainteresovaných stran může sdílet odborné znalosti, zdroje a strategie s cílem vytvořit komplexní a úspěšnou inkluzivní agendu.

Dodržováním těchto principů mohou pedagogové rozvíjet inkluzivní programy tělesné výchovy, které poskytují rovné příležitosti pro všechny studenty, aby se zapojili do smysluplných a prospěšných fyzických aktivit, což podporuje jejich celkový rozvoj a pohodu.

### **2.5.2 Přínosy inkluzivní tělesné výchovy pro všechny účastníky vzdělávání**

Inkluzivní programy tělesné výchovy nabízejí řadu výhod všem studentům bez ohledu na jejich schopnosti nebo zázemí. Některé z klíčových přínosů inkluzivní tělesné výchovy jsou:

**Zlepšení fyzických a motorických dovedností:** inkluzivní tělesná výchova poskytuje všem studentům příležitosti k rozvoji a zlepšení jejich fyzických a motorických dovedností (Lieberman & Houston-Wilson, 2017). Účastí na různých aktivitách, které uspokojují různé úrovně dovedností, mohou studenti zlepšit svou koordinaci, rovnováhu, sílu a vytrvalost, což přispívá k jejich celkovému fyzickému zdraví a wellness.

**Sociální a emocionální vývoj:** Inkluzivní prostředí podporuje pozitivní sociální interakce a vztahy mezi studenty s různými schopnostmi (Block, 2006; Sit a kol., 2018). Prostřednictvím spolupráce a týmové práce mohou studenti rozvíjet základní sociální dovednosti, jako je komunikace, řešení problémů a empatie, a zároveň podporovat jejich emocionální pohodu a sebeúctu.

**Zvýšené porozumění a přijetí:** Inkluzivní programy tělesné výchovy povzbuzují studenty k interakci a učení se od svých vrstevníků s různými schopnostmi, zázemím a zkušenostmi (Morley a kol., 2015). Tato expozice může vést k lepšímu pochopení a přijetí individuálních rozdílů, což pomáhá snižovat stereotypy, stigma a diskriminaci.

**Lepší akademické výsledky:** Výzkum ukázal, že studenti, kteří se účastní pravidelné fyzické aktivity, mají tendenci mít lepší akademické výsledky, včetně vyšších známek a výsledků testů, lepší koncentrace a lepšího chování ve třídě (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2016; Hillman a kol., 2008).

Inkluzivní programy tělesné výchovy mohou přispět k celkovému akademickému úspěchu studentů podporou fyzické aktivity a zapojení do učení.



Celoživotní zdravé návyky: Inkluzivní programy tělesné výchovy mohou pomoci všem studentům rozvíjet znalosti, dovednosti a postoje nezbytné pro celoživotní účast na fyzických aktivitách a udržování zdravého životního stylu (Goodwin a kol., 2018). Podporou ocenění různých aktivit a podporou pozitivního postoje k fyzické aktivitě mohou inkluzivní programy povzbudit studenty k udržení zdravých návyků po celý život.

Stručně řečeno, inkluzivní programy tělesné výchovy nabízejí řadu výhod pro všechny studenty, podporují jejich fyzický, sociální, emocionální a akademický rozvoj a zároveň podporují porozumění, přijetí a celoživotní zdravé návyky.

### **2.5.3 Strategie pro provádění inkluzivních programů tělesné výchovy**

Realizace inkluzivních programů tělesné výchovy vyžaduje promyšlené plánování a používání účinných strategií. Následující přístupy mohou pedagogům pomoci vytvořit inkluzivnější a podpůrnější prostředí pro studenty s různými schopnostmi:

1. Společné plánování: Učitelé, speciální pedagogové a podpůrný personál by měli spolupracovat na rozvoji a provádění inkluzivních programů tělesné výchovy. Spolupráce mezi odborníky umožňuje sdílení odborných znalostí a zdrojů, což vede ke komplexnějšímu a efektivnějšímu programu (Block, 2006; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2016).
2. Individuální výuka: Inkluzivní programy tělesné výchovy by měly být přizpůsobeny tak, aby vyhovovaly jedinečným potřebám každého studenta. To zahrnuje úpravu činností, poskytování vhodného vybavení a nabízení individualizované podpory, aby se zajistilo, že se všichni studenti mohou účastnit a zažít úspěch (Goodwin a kol., 2018).
3. Universal Design for Learning (UDL): UDL je rámec, který řídí návrh flexibilních a přístupných učebních prostředí. Použitím principů UDL mohou pedagogové vytvářet programy tělesné výchovy, které vyhovují různým stylům učení a schopnostem a zajišťují, aby všichni studenti měli rovné příležitosti k účasti a učení (CAST, 2018).
4. Vzájemná podpora a mentoring: Podpora vzájemné podpory a mentorství může podpořit inkluzivní prostředí v programech tělesné výchovy. Spárováním studentů s různými schopnostmi mohou spolupracovat na dosažení společných cílů, učit se od sebe navzájem a rozvíjet smysluplné vztahy (Sit a kol., 2018).

5. **Vzdělávání učitelů a profesní rozvoj:** Aby mohli pedagogové účinně zavádět inkluzivní programy tělesné výchovy, potřebují průběžnou odbornou přípravu a podporu. Možnosti profesního rozvoje by se měly zaměřit na strategie začleňování, povědomí o zdravotním postižení a adaptační techniky, aby se zajistilo, že učitelé budou dobře připraveni podporovat studenty s různými potřebami (Grenier a kol., 2014).
6. **Zapojení rodiny a komunity:** Zapojení rodin a širší komunity do plánování a realizace inkluzivních programů tělesné výchovy může pomoci vytvořit podpůrnou síť pro studenty s různými schopnostmi. To může zahrnovat poskytování zdrojů, pořádání inkluzivních akcí a podporu pozitivních postojů k začleňování (Martin, 2013).

Začleněním těchto strategií mohou pedagogové vytvářet inkluzivní programy tělesné výchovy, které podporují fyzický, sociální, emocionální a kognitivní vývoj všech studentů bez ohledu na jejich schopnosti nebo zázemí.

#### **2.5.4 Úpravy a úpravy pro studenty s různými potřebami**

Přizpůsobení a přizpůsobení aktivit tělesné výchovy je nezbytné pro vytvoření inkluzivního prostředí, které splňuje rozmanité potřeby studentů. Tyto úpravy a úpravy umožňují studentům s různými schopnostmi plně a smysluplně se účastnit programů tělesné výchovy. Některé klíčové strategie pro přizpůsobení a přizpůsobení aktivit pro studenty s různými potřebami zahrnují:

1. **Přizpůsobení vybavení:** Přizpůsobení nebo používání specializovaného vybavení může zpřístupnit aktivity studentům s různými potřebami (Morley a kol., 2005). Příklady modifikací vybavení zahrnují použití lehčích míčů, větších terčů nebo upravených sportovních invalidních vozíků, aby se přizpůsobily schopnostem a požadavkům různých studentů.
2. **Modifikace aktivit:** Změna pravidel nebo struktury aktivit může vytvořit inkluzivnější a poutavější zkušenost pro všechny studenty (Lieberman & Houston-Wilson, 2017). Například úprava bodovacího systému, zmenšení hrací plochy nebo úprava doby trvání aktivit může pomoci vyhovět studentům s různými úrovněmi dovedností.

3. Instruktažní adaptace: Přizpůsobení vyučovacích metod a strategií může zlepšit zkušenosti studentů s různými potřebami (Block, 2006). Příklady instruktážních adaptací zahrnují poskytování jasných a stručných pokynů, používání vizuálních pomůcek, nabízení časté zpětné vazby a začlenění různých stylů výuky k řešení různých vzdělávacích preferencí.
4. Vzájemná podpora a spolupráce: Peer podpora a spolupráce může pomoci studentům s různými potřebami více se zapojit do tělovýchovných aktivit (Block a kol., 2007). Toho lze dosáhnout přidělením vrstevníků nebo vytvořením malých skupin se smíšenými schopnostmi, které podporují týmovou práci, komunikaci a vzájemné porozumění.
5. Individuální plánování a hodnocení: Vypracování individualizovaných plánů a hodnocení pro studenty s různými potřebami může zajistit, že získají podporu a ubytování, které potřebují k úspěchu v tělesné výchově (Goodwin a kol., 2018; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2016). To zahrnuje stanovení realistických, personalizovaných cílů a sledování pokroku studentů prostřednictvím průběžného hodnocení a zpětné vazby.
6. Realizaci těchto úprav a úprav mohou učitelé tělesné výchovy vytvořit inkluzivní prostředí, které podporuje účast a úspěch studentů s různými potřebami. Tyto strategie podporují rovnost a inkluzivitu v programech tělesné výchovy a zajišťují, aby všichni studenti mohli těžit z účasti na fyzických aktivitách.

### **2.5.5 Úloha učitelů, rodičů a komunity při podpoře inkluzivní tělesné výchovy**

Podpora inkluzivní tělesné výchovy vyžaduje spolupráci a odhodlání učitelů, rodičů a širší komunity. Každá z těchto zúčastněných stran hraje klíčovou roli při zajišťování toho, aby studenti s různými potřebami měli spravedlivé příležitosti k účasti a prospěchu z programů tělesné výchovy.

1. Učitelé: Učitelé tělesné výchovy hrají klíčovou roli při vytváření inkluzivního učebního prostředí (Lieberman & Houston-Wilson, 2017). To zahrnuje přizpůsobení a přizpůsobení aktivit, poskytování individualizované podpory a podporu pozitivní a inkluzivní atmosféry ve třídě. Kromě toho se učitelé musí zapojit do neustálého profesního rozvoje, aby lépe porozuměli různým potřebám, zůstali informováni o osvědčených postupech v inkluzivní tělesné výchově.

A také rozvíjeli potřebné dovednosti pro efektivní výuku studentů s různými schopnostmi (Kudláček a kol., 2016).

2. Rodiče: Rodiče mohou významně ovlivnit účast svých dětí na tělesné výchově a podpořit jejich účast v inkluzivních programech (Trost a kol., 2003). To zahrnuje obhajobu potřeb jejich dětí, spolupráci s učiteli na rozvoji individualizovaných plánů a posilování hodnoty inkluzivní tělesné výchovy doma. Kromě toho mohou rodiče propagovat fyzickou aktivitu a podporovat rozvoj svých dětí modelováním zdravých návyků, povzbuzováním účasti na komunitních aktivitách a prosazováním pozitivních postojů k tělesné výchově a sportu.
3. Komunita: Širší komunita hraje zásadní roli při vytváření inkluzivní kultury, která oceňuje a podporuje tělesnou výchovu pro všechny studenty (Beets a kol., 2010; Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2016). To zahrnuje nabídku přístupných a inkluzivních sportovních a rekreačních programů, poskytování zdrojů a podpory školám a rodinám a prosazování povědomí a porozumění významu inkluzivní tělesné výchovy. Komunitní organizace, jako jsou sportovní kluby, rekreační zařízení a místní vládní agentury, mohou spolupracovat se školami a rodiči na rozvoji a implementaci iniciativ, které podporují inkluzivitu a usnadňují přístup k fyzickým aktivitám pro studenty s různými potřebami.

Závěrem lze říci, že úspěšná podpora inkluzivní tělesné výchovy závisí na společném úsilí učitelů, rodičů a komunity. Vzájemnou spoluprací mohou tyto zúčastněné strany vytvořit podpůrné prostředí, které umožní všem studentům zapojit se do aktivit tělesné výchovy a rozvíjet celoživotní zdravé návyky.

Inkluzivní tělesná výchova je nezbytná pro poskytování spravedlivých příležitostí všem studentům, bez ohledu na jejich schopnosti, zapojit se do fyzické aktivity a rozvíjet zdravé návyky. Tato část zdůraznila principy inkluzivní tělesné výchovy a zdůraznila důležitost vytvoření přístupného, adaptabilního a podpůrného prostředí pro studenty s různými potřebami. Byly diskutovány přínosy inkluzivní tělesné výchovy, včetně posílení sociálního, emočního a kognitivního vývoje pro všechny zúčastněné studenty.

Realizace inkluzivních programů tělesné výchovy se opírá o použití účinných strategií, adaptací a modifikací, které uspokojují studenty s různými schopnostmi. Je také nezbytné uznat zásadní úlohu, kterou hrají učitelé, rodiče a komunita při prosazování a podpoře inkluzivní tělesné výchovy.

Prostřednictvím společného úsilí mohou tyto zúčastněné strany vytvořit prostředí, které podporuje začlenění, zajišťuje přístup k fyzickým aktivitám a podporuje rozvoj celoživotních zdravých návyků pro všechny studenty.

## **2.6 Úloha mimoškolních programů a mimoškolních aktivit**

Mimoškolní programy a mimoškolní aktivity hrají zásadní roli při podpoře fyzické aktivity u dětí na prvním stupni základní školy. Tyto programy a aktivity poskytují dětem další příležitosti zapojit se do strukturovaných fyzických aktivit, učit se nové sporty a dovednosti a rozvíjet sociální vztahy se svými vrstevníky mimo běžné školní hodiny. Kromě toho mimoškolní programy a mimoškolní aktivity pomáhají překlenout propast mezi rodinnými a školními vlivy na fyzickou aktivitu a podporují holističtější přístup k blahu dětí. Tato část se bude zabývat významem a přínosy mimoškolních programů a mimoškolních aktivit při podpoře fyzické aktivity u dětí, různými typy dostupných programů a aktivit, faktory ovlivňujícími účast a roli rodičů, učitelů a komunity při podpoře těchto iniciativ.

### **2.6.1 Přínosy mimoškolních programů a mimoškolních aktivit**

Mimoškolní programy a mimoškolní aktivity nabízejí dětem řadu výhod, zejména pokud jde o podporu fyzické aktivity a celkové pohody. Tyto přínosy jsou pozorovány v různých oblastech, včetně fyzického, kognitivního, sociálního a emocionálního vývoje.

**Fyzické přínosy:** Účast na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách pomáhá dětem rozvíjet a udržovat fyzickou zdatnost, zlepšovat motorické dovednosti a zvyšovat jejich celkovou úroveň fyzické aktivity (Beets a kol., 2009). Tyto programy také poskytují dětem další příležitosti učit se novým sportům a dovednostem, což vede ke zvýšení kompetencí a důvěry v jejich fyzické schopnosti (Mahoney a kol., 2005).

**Kognitivní přínosy:** Zapojení do pravidelné fyzické aktivity prostřednictvím mimoškolních programů a mimoškolních aktivit bylo spojeno s lepšími studijními výsledky, zlepšenými kognitivními funkcemi a zvýšenou koncentrací u dětí (Hollar a kol., 2010). Kromě toho mohou tyto programy pomoci rozvíjet kritické myšlení, řešení problémů a rozhodovací dovednosti nezbytné pro úspěch v akademickém i neakademickém prostředí (Mahoney a kol., 2005).

Sociální přínosy: Mimoškolní programy a mimoškolní aktivity podporují sociální rozvoj tím, že poskytují dětem příležitosti k interakci se svými vrstevníky, rozvíjení přátelství a učení se základním sociálním dovednostem, jako je komunikace, týmová práce a spolupráce (Mahoney a kol., 2005). Tyto programy také nabízejí platformu pro děti, aby se zapojily do pozitivních vztahů s vrstevníky a snížily pravděpodobnost zapojení do rizikového chování (Gottfredson a kol., 2004).

Emocionální přínosy: Účast na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách může vést ke zlepšení sebeúcty, sebeúcty a emocionální pohody (Mahoney a kol., 2005). Děti, které jsou zapojeny do těchto programů, často rozvíjejí pocit sounáležitosti a cítí se více propojeny se svou školní komunitou, což vede ke zvýšení emoční odolnosti a snížení stresu (Durlak a kol., 2010).

Stručně řečeno, mimoškolní programy a mimoškolní aktivity hrají zásadní roli při podpoře fyzické aktivity a celkové pohody u dětí, což vede ke zlepšení jejich fyzického, kognitivního, sociálního a emocionálního vývoje.

### **2.6.2 Typy mimoškolních programů a mimoškolních aktivit**

Mimoškolní programy a mimoškolní aktivity zahrnují širokou škálu nabídek, které uspokojí rozmanité zájmy a potřeby dětí. Tyto programy lze obecně rozdělit do následujících typů:

Sportovní a fyzické aktivity: Tyto programy se zaměřují na podporu fyzické aktivity prostřednictvím organizovaných sportů, jako je fotbal, basketbal, plavání a gymnastika, stejně jako nekonkurenční fyzické aktivity, jako je tanec, jóga a bojová umění. Programy sportu a fyzické aktivity nejen pomáhají dětem rozvíjet fyzickou zdatnost a motorické dovednosti, ale také učí základní životní dovednosti, jako je týmová práce, vytrvalost a sportovní chování.

Akademické obohacení: Akademické obohacovací programy mají za cíl zlepšit zkušenosti dětí s učením nad rámec běžných školních osnov. Tyto programy mohou zahrnovat doučování, pomoc s domácími úkoly a doplňkové lekce v předmětech, jako je matematika, věda nebo čtení. Mohou studentům pomoci zlepšit jejich akademický výkon, rozvíjet lepší studijní návyky a zvýšit jejich důvěru v jejich schopnosti učit se.

Umění a tvůrčí aktivity: Tyto programy poskytují dětem příležitost prozkoumat své tvůrčí zájmy a talenty ve výtvarném umění, hudbě, divadle a tanci.

Účast na uměleckých a tvůrčích aktivitách může zlepšit kognitivní a emocionální vývoj dětí, podpořit sebevyjádření a zvýšit jejich ocenění různých kultur a uměleckých forem.

Venkovní a environmentální programy: Venkovní a environmentální programy zdůrazňují zkušenostní učení prostřednictvím aktivit, jako je turistika, kempování, zahradnictví a průzkum volně žijících živočichů. Tyto programy mohou pomoci dětem rozvíjet hlubší spojení s přírodou, dozvědět se o péči o životní prostředí a kultivovat základní dovednosti, jako je řešení problémů, kritické myšlení a vedení.

Komunitní služby a dobrovolnictví: Programy komunitních služeb zapojují děti do činností, které slouží místním komunitám, jako je dobrovolnictví v potravinových bankách, účast na čištění sousedství nebo návštěva seniorských center. Zapojení do veřejně prospěšných prací umožňuje dětem rozvíjet empatii, smysl pro občanskou odpovědnost a pochopení důležitosti dávání zpět svým komunitám.

Mentoringové a vůdčí programy: Mentoringové a vůdčí programy spojují děti s podporujícími dospělými mentory nebo poskytují starším studentům příležitost mentorovat své mladší vrstevníky. Tyto programy mohou pomoci dětem rozvíjet základní životní dovednosti, jako je stanovení cílů, komunikace a sebevědomí, a podporovat pozitivní vztahy s rolemi, které je mohou vést v jejich osobním a akademickém růstu.

Klubové programy: Klubové programy nabízejí dětem možnost účastnit se kroužků zaměřených na specifické zájmy, jako je robotika, šachy, debaty nebo cizí jazyky. Účast v těchto klubech umožňuje dětem prozkoumat své vášně, rozvíjet nové dovednosti a spojit se s podobně smýšlejícími vrstevníky.

Stručně řečeno, mimoškolní programy a mimoškolní aktivity nabízejí rozmanitou škálu možností, které uspokojují jedinečné zájmy a potřeby dětí, poskytují jim příležitost k holistickému rozvoji a stávají se dobře zaokrouhlenými jednotlivci.

### **2.6.3 Faktory ovlivňující účast na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách**

Existuje několik faktorů, které ovlivňují účast dětí v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách. Pochopení těchto faktorů je pro rodiče, pedagogy a vedoucí představitele komunit zásadní, aby vyvinuli strategie k povzbuzení a podpoře zapojení do těchto aktivit.

1. **Přístup a přístupnost:** Dostupnost mimoškolních programů a mimoškolních aktivit ve škole nebo komunitě dítěte významně ovlivňuje úroveň účasti (Afterschool Alliance, 2020). Školy a komunity s omezenými zdroji nebo ve venkovských oblastech mohou dětem nabídnout méně příležitostí k účasti na těchto činnostech. Zajištění přístupu k různým programům může pomoci zvýšit míru účasti dětí.
2. **Socioekonomický status:** Děti z rodin s nižším socioekonomickým statutem mohou čelit finančním překážkám při účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách (Mahoney a kol., 2009). Tyto rodiny mohou postrádat zdroje na zaplacení programových poplatků, dopravy nebo vybavení, což může omezit příležitosti dětí zapojit se do takových aktivit. Poskytování finanční pomoci nebo nabízení levných či bezplatných programů může pomoci zvýšit účast dětí z nižšího socioekonomického prostředí.
3. **Zapojení a podpora rodičů:** Zapojení a podpora rodičů jsou rozhodujícími faktory v účasti dětí na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách (Fredricks & Eccles, 2006). Rodiče, kteří oceňují tyto aktivity a povzbuzují své děti k účasti, mohou pozitivně ovlivnit zapojení svých dětí do těchto programů. Zapojení rodičů může také pomoci překonat logistické překážky, jako je doprava na aktivity a z nich.
4. **Vrstevníci a sociální síť:** Dětské vrstevnické skupiny a sociální síť mohou také ovlivnit jejich účast v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách (Beets a kol., 2009). Pokud jsou do těchto aktivit zapojeni přátelé dětí, je pravděpodobnější, že se zúčastní sami. Školy a komunitní organizace mohou podporovat vzájemnou angažovanost podporou pozitivní sociální atmosféry a inkluzivního prostředí.
5. **Osobní zájmy a motivace :** Osobní zájmy a motivace dětí mohou hrát významnou roli v jejich účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách (Vandell a kol., 2007). Poskytování řady aktivit, které uspokojují různé zájmy a schopnosti, může pomoci povzbudit děti k účasti.
6. **Kvalita programů a personálu:** Účast dětí může ovlivnit kvalita mimoškolních programů a mimoškolních aktivit i zapojených pracovníků (Durlak a kol., 2010). Programy, které jsou dobře organizované, mají kompetentní personál a poskytují poutavé a příjemné aktivity, s větší pravděpodobností přilákají a udrží účastníky.



Řešením těchto faktorů a spoluprací mohou školy, rodiny a komunity pomoci zvýšit účast dětí v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách, a tím podpořit jejich celkovou pohodu a rozvoj.

#### **2.6.4 Strategie na podporu účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách**

Podpora účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách je nezbytná pro podporu celkové pohody a vývoje dětí. Několik strategií může pomoci zvýšit zapojení do těchto činností, které zahrnují spolupráci mezi školami, rodinami a komunitami.

**Nabídka různých programů:** Poskytování rozmanité škály mimoškolních programů a mimoškolních aktivit může uspokojit různé zájmy a schopnosti dětí, což zvyšuje pravděpodobnost účasti (Vandell a kol., 2007). Školy a komunitní organizace by měly zvážit nabídku aktivit, které pokrývají různé oblasti, jako je sport, umění, akademická činnost a společenské kluby.

**Zajištění cenové dostupnosti a přístupnosti:** Zajištění toho, aby mimoškolní programy a mimoškolní aktivity byly cenově dostupné a přístupné, může pomoci zvýšit účast, zejména mezi dětmi z nižšího socioekonomického prostředí (Mahoney a kol., 2009). Nabídka stipendií, snížených poplatků nebo bezplatných programů, stejně jako poskytování možností dopravy, může pomoci zmírnit finanční a logistické překážky.

**Zapojení rodičů a pečovatelů:** Rodiče a pečovatelé hrají klíčovou roli v účasti dětí na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách (Fredricks & Eccles, 2006). Školy a komunitní organizace mohou zapojit rodiče tím, že budou komunikovat výhody těchto aktivit, hledat rodičovský vstup a poskytovat rodičům příležitosti k dobrovolnictví nebo účasti na samotných programech.

**Vytváření pozitivního a inkluzivního prostředí:** Podpora pozitivního a inkluzivního prostředí v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách může pomoci přilákat a udržet účastníky (Beets a kol., 2009). Školy a komunitní organizace by měly podporovat pocit sounáležitosti, podporovat týmovou práci a poskytovat podporu dětem s různými potřebami, aby zajistily, že všechny děti budou mít příležitost zapojit se do těchto aktivit.

**Budování partnerství s komunitními organizacemi:** Partnerství s místními komunitními organizacemi může pomoci rozšířit dostupnost a rozmanitost mimoškolních

programů a mimoškolních aktivit (Durlak a kol., 2010). Spolupráce s místními podniky, neziskovými organizacemi a vládními agenturami může dětem poskytnout další zdroje a příležitosti zapojit se do různých aktivit.

Nabídka kvalitního programování a personálu: Zajištění vysoce kvalitních mimoškolních programů a mimoškolních aktivit s dobře vyškoleným a kompetentním personálem může zvýšit zapojení a zábavu dětí (Durlak a kol., 2010). Pravidelné školení a hodnocení zaměstnanců, stejně jako začlenění postupů založených na důkazech, může pomoci udržet vysoce kvalitní programy, které přitahují a udržují účastníky.

Prováděním těchto strategií mohou školy, rodiny a komunity spolupracovat na povzbuzení a podpoře účasti dětí v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách, což v konečném důsledku podpoří jejich celkovou pohodu a rozvoj.

### **2.6.5 Úloha rodičů, učitelů a komunity při podpoře mimoškolních programů a mimoškolních aktivit**

Rodiče, učitelé a členové komunity hrají zásadní roli při podpoře a propagaci mimoškolních programů a mimoškolních aktivit pro děti. Jejich spolupráce a aktivní zapojení může významně ovlivnit zapojení a úspěšnost dětí v těchto aktivitách.

1. **Rodiče:** Rodiče hrají klíčovou roli při povzbuzování svých dětí k účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách (Fredricks & Eccles, 2006). Mohou poskytnout emocionální podporu a motivaci, pomoci svým dětem identifikovat jejich zájmy a vášně a nabídnout logistickou podporu, jako je doprava. Kromě toho mohou rodiče dobrovolně věnovat svůj čas a zdroje na podporu organizace a implementace těchto programů, což zajistí jejich úspěch a udržitelnost.
2. **Učitelé:** Učitelé mohou hrát důležitou roli při podpoře mimoškolních programů a mimoškolních aktivit tím, že je integrují do školní kultury (Vandell a kol., 2007). Mohou identifikovat zájmy a silné stránky studentů a povzbudit je k účasti na vhodných aktivitách. Učitelé mohou také sloužit jako vedoucí aktivit nebo facilitátoři a přispívat svými odbornými znalostmi a vášní do programů. Kromě toho mohou spolupracovat s rodiči a členy komunity na navrhování a realizaci vysoce kvalitních aktivit, které splňují potřeby a zájmy studentů.

3. Členové komunity: Členové komunity, včetně místních podniků, neziskových organizací a vládních agentur, mohou přispět k úspěchu mimoškolních programů a mimoškolních aktivit poskytováním zdrojů, podpory a odborných znalostí (Durlak a kol., 2010). Mohou sponzorovat nebo darovat programy, nabízet zařízení nebo vybavení nebo poskytovat dobrovolníky, kteří pomáhají s činnostmi. Spolupráce mezi členy komunity a školami může pomoci vytvořit příznivé prostředí pro tyto programy, zajistit jejich dlouhodobý úspěch a pozitivní dopad na pohodu a vývoj dětí.
4. Spolupráce v oblasti vytváření sítí: Rodiče, učitelé a členové komunity mohou spolupracovat na vytváření sítí spolupráce, které podporují mimoškolní programy a mimoškolní aktivity (Beets a kol., 2009). Tyto sítě mohou usnadnit komunikaci, sdílení zdrojů a společné plánování s cílem vytvořit a udržovat vysoce kvalitní programy, které splňují potřeby dětí a jejich rodin. Úzká spolupráce mezi všemi zúčastněnými stranami může vést k úspěšnějším a udržitelnějším mimoškolním programům a mimoškolním aktivitám.

Aktivním zapojením rodičů, učitelů a členů komunity do podpory mimoškolních programů a mimoškolních aktivit mohou děti těžit z komplexnější a obohacující zkušenosti, která podporuje jejich celkovou pohodu a rozvoj.

#### **2.6.6 Výzvy a příležitosti v mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách**

Implementace a udržování mimoškolních programů a mimoškolních aktivit může představovat několik výzev, ale také nabízí příležitosti k růstu a zlepšení.

Pochopení těchto výzev a příležitostí může pomoci školám, rodinám a komunitám lépe podporovat tyto programy a zvyšovat blahobyt a rozvoj dětí.

##### **Výzvy:**

**Omezené financování a zdroje:** Omezené financování a zdroje mohou ztěžovat vytváření a udržování vysoce kvalitních mimoškolních programů a mimoškolních aktivit (Afterschool Alliance, 2020). Školy a komunitní organizace mohou mít potíže s poskytnutím potřebného vybavení, zařízení a personálu, aby mohly nabízet rozmanité a poutavé aktivity.

**Přístup a spravedlnost:** Zajištění rovného přístupu a příležitostí pro všechny děti k účasti na mimoškolních programech a mimoškolních aktivitách může být náročné,

zejména pro děti z nízkého socioekonomického prostředí nebo děti s různými potřebami (Mahoney a kol., 2009). Řešení otázek přístupu a spravedlnosti vyžaduje společné úsilí a zdroje všech zúčastněných stran.

**Koordinace a komunikace:** Efektivní koordinace a komunikace mezi školami, rodinami a komunitními organizacemi jsou nezbytné pro úspěch mimoškolních programů a mimoškolních aktivit, ale může být obtížné jich dosáhnout (Beets a kol., 2009). Rozvoj sítí spolupráce a jasných komunikačních kanálů může pomoci překonat tento problém.

**Příležitosti:**

**Komunitní partnerství:** Vytváření partnerství s místními podniky, neziskovými organizacemi a vládními agenturami může poskytnout další zdroje, podporu a odborné znalosti ke zlepšení mimoškolních programů a mimoškolních aktivit (Durlak a kol., 2010). Tato partnerství mohou vytvářet příležitosti pro inovace a růst, z nichž budou mít v konečném důsledku prospěch děti účastníci se těchto programů.

**Důraz na inkluzivitu:** Zaměření na vytváření inkluzivních a přístupných mimoškolních programů a mimoškolních aktivit může pomoci řešit otázky rovnosti a podporovat pozitivní prostředí pro všechny děti (Fredricks & Eccles, 2006). Přijetí inkluzivních postupů a přijetí rozmanitosti může zvýšit celkovou kvalitu a dopad těchto programů.

**Využití technologií:** Technologie může nabídnout příležitosti k rozšíření a posílení mimoškolních programů a mimoškolních aktivit, čímž se stanou přístupnějšími a poutavějšími pro děti (Vandell a kol., 2007). Integrace technologií do těchto programů může vytvořit nové příležitosti pro učení, spolupráci a inovace.

Pochopením a řešením těchto výzev a příležitostí mohou školy, rodiny a komunity spolupracovat na vytváření a udržování vysoce kvalitních mimoškolních programů a mimoškolních aktivit, které pozitivně ovlivňují blaho a vývoj dětí.

**Závěr:**

Mimoškolní programy a mimoškolní aktivity hrají zásadní úlohu při podpoře fyzické aktivity a celkové pohody dětí. Tyto programy poskytují řadu výhod, včetně podpory sociálního, emocionálního a kognitivního vývoje, stejně jako propagace zdravějšího životního stylu.

Zajištění rovného přístupu a příležitostí pro všechny děti však zůstává významnou výzvou, zejména pro děti z nízkého socioekonomického prostředí nebo s odlišnými potřebami.

Účinná spolupráce mezi školami, rodinami a komunitními organizacemi je nezbytná pro překonání těchto problémů a vytvoření inkluzivních, poutavých a přístupných mimoškolních programů a mimoškolních aktivit. Strategie účasti, jako jsou komunitní partnerství, inkluzivní postupy a využívání technologií, mohou pomoci rozšířit dosah a dopad těchto programů. Spoluprací na podpoře a zlepšování mimoškolních programů a mimoškolních aktivit mohou zúčastněné strany pozitivně změnit životy dětí a podpořit jejich rozvoj a pohodu.

## **3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY**

### **3.1 Cíle**

Hlavním cílem této práce je zjistit a posoudit vztah mezi zapojením rodičů a úrovní pohybové aktivity dětí na 1. Stupni ZŠ se zvláštním zaměřením na vlivy podporujícího rodinného a školního prostředí.

### **3.2 Úkoly**

Za účelem dosažení těchto cílů byly stanoveny tyto úkoly:

1. Vytvoření výzkumného souboru
2. Sběr dat
3. Vyhodnocení dat
4. Vyhodnocení hypotéz
5. Závěr práce

### **3.3 Výzkumné otázky a hypotézy**

Na základě rešerše existující literatury a cílů práce byly identifikovány následující výzkumné otázky:

Má rodinné a školní prostředí vliv na úroveň pohybové aktivity na základní škole?

Do jaké míry souvisí vnímání zkušeností a dovedností dětí s fyzickou aktivitou s jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity?

Účast ve společenských klubech a sportovních táborech ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.

Existují nějaké významné souvislosti mezi demografickými charakteristikami dětí, jako je věk, výška, váha a BMI, a úrovní jejich fyzické aktivity na primární úrovni?

Za účelem zodpovězení těchto otázek budou vyhodnoceny následující hypotézy:

H1: Existuje přímá pozitivní závislost mezi podpůrným rodinným a školním prostředím (včetně přístupu ke sportovním zařízením a zdrojům) a úrovní fyzické aktivity u žáků základních škol.

H2: Existuje pozitivní vztah mezi dovednostmi dětí, které samy vnímají fyzickou aktivitou, a jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity.

H3: Účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách pozitivně ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.

H4: Existuje významný vztah mezi demografickými charakteristikami dětí (jako je věk, výška, váha a BMI) a úrovní jejich fyzické aktivity v rodinném a školním prostředí.

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika studované/výzkumné skupiny

Vzorek pro tuto studii zahrnoval 80 dětí (46 chlapců a 34 dívek), ve věku 10-12 let z několika škol. Tyto školy byly zvolena tak, aby odrážely komplexní pohled na úroveň fyzické aktivity dětí v dané věkové skupině. Cílem studie bylo prozkoumat dopad rodinného a školního prostředí na úroveň fyzické aktivity těchto dětí. Faktory, jako je dostupnost materiálních zdrojů, účast v klubech a táborech, byly považovány za potenciální ukazatele zapojení rodičů.

V této studii byly pečlivě shromážděny demografické informace každého účastníka. Vzorek se skládal z dětí ve věku od 10 do 12 let s následujícím rozdělením: čtyři děti byly ve věku 12 let, většina (59 dětí) byla ve věku 11 let a 17 bylo ve věku 10 let. Pokud jde o pohlaví, skupina se skládala ze 46 chlapců a 34 dívek, což představuje vyváženou skladbu. Zaznamenaná průměrná výška byla 149 cm u chlapců a 148 cm u dívek. Průměrná hmotnost byla naopak mírně vyšší u dívek na 42 kg ve srovnání s průměrnou hmotností chlapců 39 kg. Tyto parametry byly použity k výpočtu percentilů BMI na základě růstových grafů Světové zdravotnické organizace pro děti odpovídajícího věku a pohlaví. Účelem začlenění těchto demografických údajů bylo poskytnout komplexnější pochopení fyzického stavu každého dítěte, protože mohou ovlivnit úroveň jejich fyzické aktivity.

Je však důležité poznamenat, že zatímco percentily BMI mohou nabídnout aspekt celkového hodnocení zdraví, nezohledňují rozdíly ve svalové hmotě, hustotě kostí nebo distribuci tělesného tuku. Proto nemusí poskytovat úplný odraz zdravotního a kondičního stavu dítěte. Navzdory těmto omezením mohou být informace odvozené z percentilů BMI užitečné, zejména pokud jsou analyzovány spolu s dalšími ukazateli, jako jsou úroveň fyzické aktivity a zapojení rodičů.

### 4.2 Použité metody

V této studii jsme jako klíčové měřítko použili index tělesné hmotnosti (BMI). BMI každého dítěte byl vypočten podle standardního vzorce: hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech ( $\text{kg/m}^2$ ).



Interpretace BMI pro děti se liší od dospělých, a to jak podle věku, tak podle pohlaví. Místo hrubých hodnot BMI jsme pro analýzu použili percentily.

Vypočtené BMI byly poté porovnány s grafy BMI pro věk Světové zdravotnické organizace (WHO), které jsou diferencovány pro chlapce (obrázek 1) a dívky (obrázek 2). Tyto grafy poskytují mezinárodně uznávaný standard, který odráží typické změny ve složení těla, jak děti rostou a vyvíjejí se. Na obrázku 3 je uveden příklad pro zjištění percentilu BMI pro 12 letého chlapce s BMI 22.

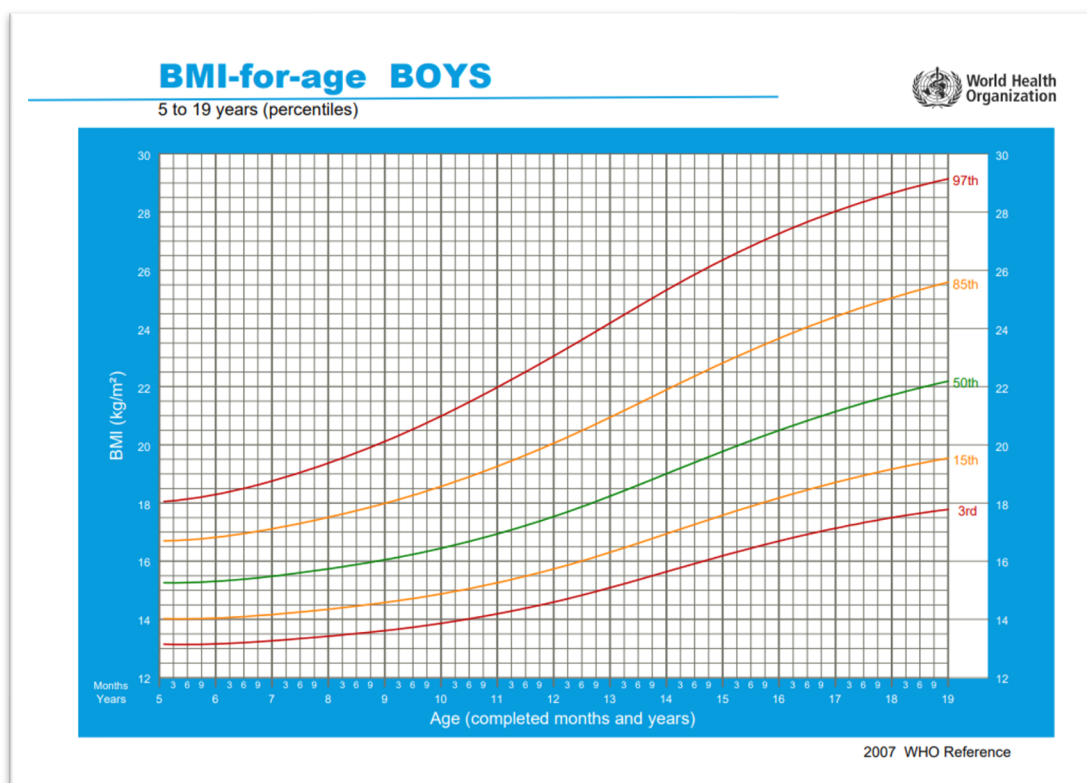
Percentilové skóre BMI představuje relativní postavení dítěte mezi vrstevníky stejného věku a pohlaví. Podle standardů WHO jsou tato percentilová skóre interpretována jako:

Dítě ve 3. percentilu nebo nižším je považováno za ohrožené podváhou. Dítě od 3. percentilu pod 85. percentil je považováno za dítě se zdravou hmotností. Dítě v 85. až 97. percentilu je považováno za dítě s nadváhou. Dítě v 97. percentilu nebo vyšším je považováno za obézní.

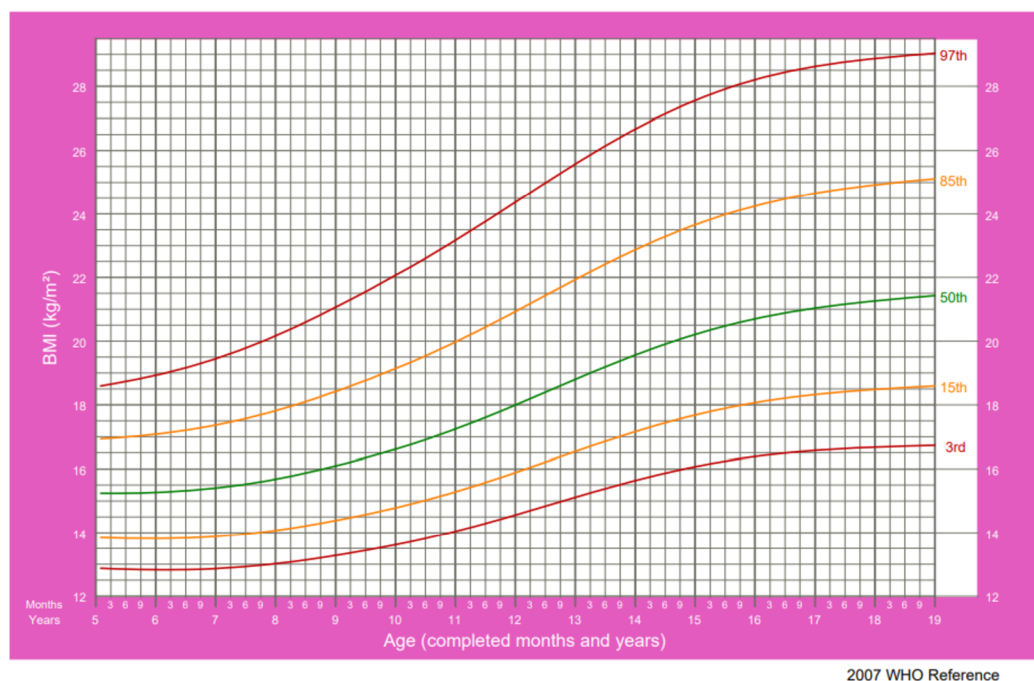
Při aplikaci těchto kategorií na naši studijní skupinu 80 dětí data ukázala následující rozložení:

5 dívek a 2 chlapci byli na 97. percentilu nebo vyšším (obézní). 1 dívka a 10 chlapců bylo v 85. až 97. percentilu (nadváha). Mezi dětmi v kategorii zdravé hmotnosti (3. až 85. percentil) bylo 28 chlapců a 33 dívek.

Je důležité si uvědomit, že tyto kategorie poskytují širokou klasifikaci, ale nejsou přesvědčivým hodnocením zdraví dítěte. Neberou v úvahu individuální rozdíly ve svalové hmotě, hustotě kostí nebo distribuci tělesného tuku. Proto by tyto percentily BMI měly být používány spolu s dalšími ukazateli, jako jsou úroveň fyzické aktivity a faktory životního stylu pro komplexní pochopení zdraví a kondice dítěte.



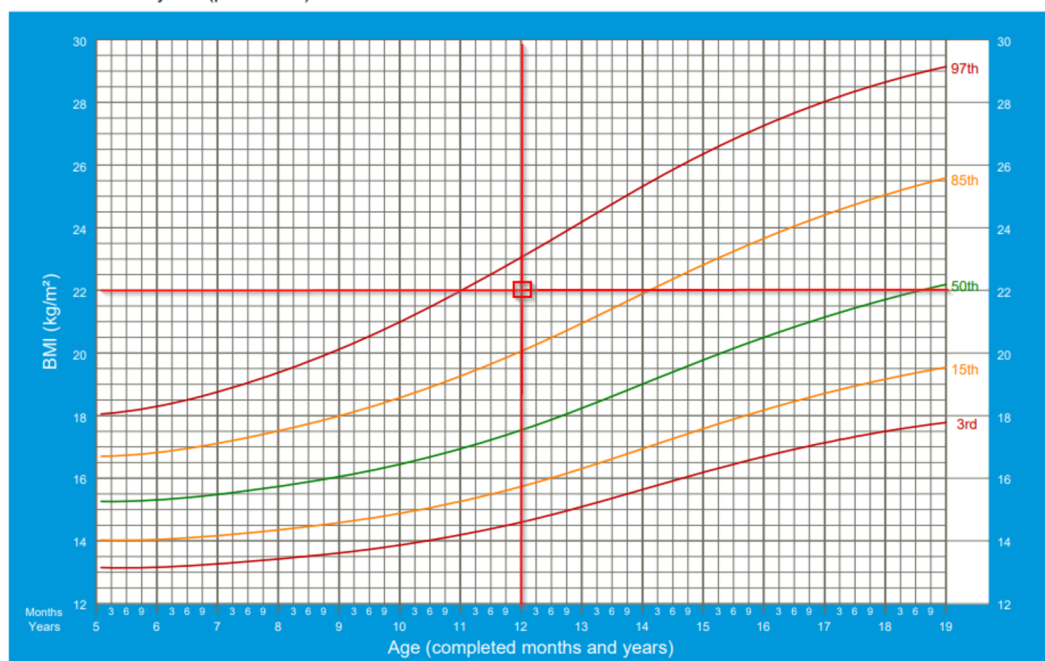
**Obr. 1:** Graf k nalezení percentilu BMI pro chlapce. Graf ukazuje percentilové linie BMI u chlapců různého věku. Barevné čáry označují 3., 15., 50., 85. a 97. percentil.



**Obr. 2:** Obrázek 2: Graf k nalezení percentilu BMI pro dívky. Graf ukazuje percentilové linie BMI u dívek různého věku. Barevné čáry označují 3., 15., 50., 85. a 97. percentil.

## BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

**Obr. 3:** Příklad zjištění percentilu BMI pro 12 letého chlapce s BMI 22. Příklad spadá do horní části 85.-97. percentilu, který je považován za nadváhu.

V tomto výzkumu jsem také použila anglickou verzi dotazníku ESPA (Environmental Stimulus for Physical Activities) - standardizovaný nástroj vyvinutý Rensonem a Vanreuselem (1980) - spolu se shromážděnými demografickými údaji. Tento přístup usnadnil komplexní zkoumání faktorů ovlivňujících úroveň fyzické aktivity dětí a následně jejich percentilů BMI.

Dotazník ESPA, poprvé zavedený v České republice prof. PhDr. H. Válkovou, CSc. v roce 1994, je přizpůsoben pro hodnocení stimulace k fyzické aktivitě u dětí ve věku šesti let a starších. Zkoumá různé prvky, které by mohly ovlivnit účast dítěte na fyzických aktivitách – prostorové příležitosti, materiální zdroje, usnadnění dopravy a osobní zapojení dítěte do sportovních aktivit.

Průzkum ESPA je komplexní dotazník zaměřený na pochopení expozice dítěte a jeho zapojení do různých fyzických aktivit. Je rozdělena do několika částí, z nichž každá se zaměřuje na jiný aspekt života a činností dítěte.

**Co už umím a vím:** Tato část hodnotí vystavení a znalosti dítěte různým fyzickým aktivitám, jako je běh, skákání, lyžování, plavání atd., Stejně jako sporty např. fotbal, házená atd. Dítě může získat 1 až 5 bodů na základě své znalosti nebo zkušenosti s aktivitou. Celkový počet bodů v této sekci může být až 50, přičemž 1 bod za každý typ sportu, který znají.

**Prostorové stimuly:** Tato část se ptá dítěte, kde si obvykle hraje a sportuje, a to jak doma (+), tak ve škole (x). Místa se mohou pohybovat od balkonu jejich domova až po místní hřiště nebo bazén. Bodové hodnocení v této sekci se pohybuje od minimálně 8 do maximálně 24 bodů pro každou oblast.

**Materiální stimuly:** Tato část vyhodnocuje, jaké materiály nebo pomůcky dítě používá pro hraní nebo sportování doma i ve škole, jako je kolo, míč, brusle atd. Bodování v této sekci se pohybuje od minimálně 14 do maximálně 28 bodů pro každou oblast. Tato část byla použita k tomu, aby ukázala větší zapojení rodičů, protože rodiče by museli poskytnout jízdní kola, brusle a další uvedené materiály.

**Dopravní stimuly:** V této části dotazníku hodnotí, jak se dítě obvykle dostává do školy, ať už je to autem, veřejnou dopravou, pěšky nebo na kole. Bodování této sekce je mezi 1 a 4 body.

**Stimuly sociálního začlenění:** Zde se hodnotí členství dítěte v dětských skupinách, klubech nebo sportovních klubech. Bodování je od 1 do 8 bodů, v závislosti na úrovni zapojení. Tato část byla měřena z hlediska zapojení rodičů, protože rodiče by obecně museli poskytnout logistickou a finanční podporu sportovním klubům.

**Účast na táborech:** Tato část se týká účasti dítěte na pravidelných a sportovních táborech. Bodování je od 1 do 4 bodů, v závislosti na jejich zkušenostech s tábory. Tento úsek byl také měřen z hlediska zapojení rodičů, protože rodiče by obecně museli poskytnout logistickou a finanční podporu pro sportovní tábory.

### **Výsledky průzkumu ESPA jsou hodnoceny takto:**

- Skóre 0-47 bodů představuje velmi nízkou úroveň stimulace.
- Skóre 48-60 bodů naznačuje nízkou stimulaci.
- Skóre 61-73 bodů ukazuje podprůměrnou stimulaci.
- Skóre 74-86 bodů odpovídá nadprůměrné stimulaci.
- Skóre 87-99 bodů znamená vysokou úroveň stimulace.
- Skóre 99+ bodů svědčí o velmi vysoké úrovni stimulace.

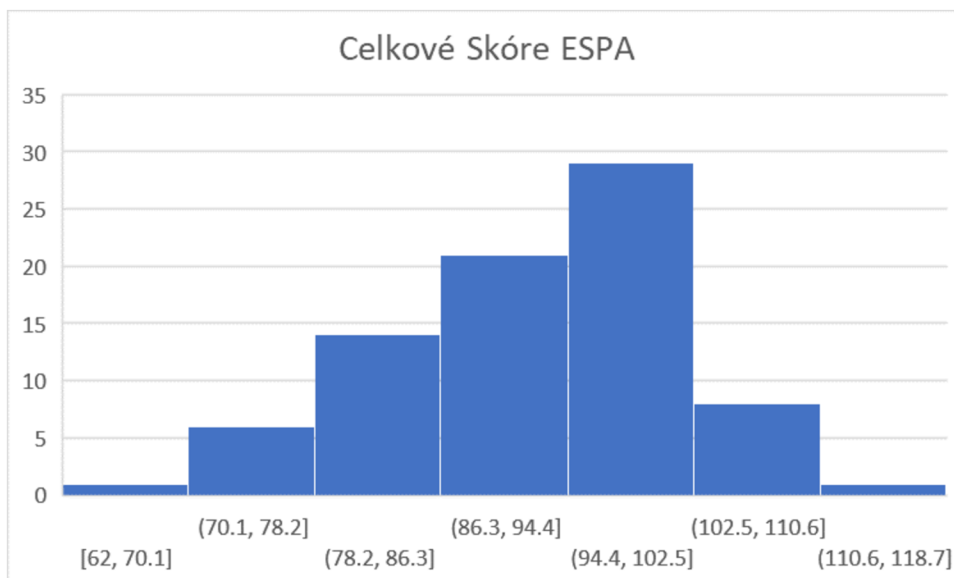
Průzkum ESPA tak poskytuje důkladné hodnocení zkušeností a preferencí dítěte s fyzickou aktivitou v různých prostředích a s různými zdroji.

Použití dotazníku ESPA spolu s demografickými údaji, které zahrnovaly věk, pohlaví, výšku a váhu (nezbytné pro výpočet BMI) - umožnilo pochopení různých faktorů ovlivňujících úroveň fyzické aktivity dětí a následně jejich zdraví a kondici.

Podle údajů z průzkumu shromážděných z ESPA se výkon dětí v oblasti environmentálních dovedností podstatně liší, přičemž celkové skóre se pohybuje od nízkých 62 až po vysoké 111. Průměrné skóre všech dětí je 92,4, což ilustruje obecnou úroveň výkonu v této skupině.

Směrodatná odchylka 10,4 však naznačuje značný rozptyl ve výkonnostních úrovních dětí, což znamená, že ne všechny děti dosahují výsledků blízkých tomuto průměrnému skóre, přičemž některé dosahují výrazně lepších výsledků a jiné potřebují další podporu.

Většina skóre dětí se shlukuje kolem průměru a postupně klesá, jak se od něj vzdalujeme, čímž vzniká zhruba normální rozdělení (obrázek 4). Proto většina dětí prokazuje dovednosti blízké průměrné úrovni, přičemž méně dětí má výjimečně vysoké nebo nízké výsledky.



**Obr. 4:** Skóre dětí se shlukuje kolem průměru a postupně klesá, jak se od něj vzdalujeme, čímž vzniká zhruba normální rozdělení.

Maximální skóre 111 znamená nejvyšší úroveň dovedností pozorovanou mezi dotazovanými dětmi, zatímco minimální skóre 62 představuje dítě, které může vyžadovat dodatečnou podporu ke zlepšení svého výkonu.

Při rozdělení podle pohlaví vykazují chlapci a dívky podobné průměrné skóre 92,3 a 92,5, což naznačuje srovnatelné úrovně výkonnosti v průměru.

Celkově tato čísla podtrhují širokou škálu a rozmanitost environmentálních dovedností dětí, s výraznými odchylkami od průměru. Je nezbytné rozpoznat a řešit tuto variaci, aby bylo možné poskytnout přizpůsobenou podporu a intervence, které uspokojí individuální potřeby a schopnosti každého dítěte.

### **4.3 Shromažďování údajů – harmonogram, správa a podmínky shromažďování údajů**

Proces sběru dat probíhal za pomoci učitelů ve vybraných školách a dětem byly poskytnuté přesné instrukce, jak dotazník vyplnit.

Pro sběr dat byla vybrána učebna, protože usnadnila kontrolované prostředí, ve kterém mohly být dotazníky efektivně distribuovány, vyplňovány a shromažďovány.

Tento přístup také zajistil, že se děti cítily pohodlně a obeznámeny s prostředím, což pravděpodobně přispělo ke spolehlivosti a platnosti odpovědí. Dotazníky byly vyplněny anonymně, čímž byla zachována důvěrnost účastníků.

Celkově byl proces sběru dat navržen tak, aby minimalizoval potenciální zkreslení a nepřesnosti a zároveň maximalizoval spolehlivost a platnost odpovědí. Zapojením učitelů do procesu sběru dat a provedením průzkumu v prostředí třídy se studie zaměřila na získání komplexního a reprezentativního souboru dat, který by mohl být použit ke zkoumání vztahů mezi rodinnými a školními faktory a úrovní fyzické aktivity dětí.

#### 4.3.1 Statistické zpracování dat

V naší navrhované studii aplikujeme inferenční statistiky na průzkum ESPA a demografické údaje, abychom vyvodili smysluplné závěry o zapojení dětí do fyzických aktivit. Hypotéza, kterou jsme formulovali, bude vyhodnocena pomocí tohoto statistického přístupu.

Prvním krokem v našem inferenčním statistickém procesu je shromažďování dat. Budeme shromažďovat průzkumy ESPA z reprezentativního vzorku studentů a sestavovat relevantní demografické údaje, jako je věk a pohlaví. Sběrem těchto dvou souborů dat můžeme identifikovat vzorce v rámci konkrétních demografických podskupin.

Další fází je předběžné zpracování dat, které zahrnuje kontrolu případných chyb nebo nesrovnalostí ve shromážděných datech. Tento krok je zásadní pro zajištění integrity výsledků, které jsem vyvodila z naší analýzy.

Po předzpracování dat jsme přešli do fáze inferenční statistiky. V této fázi jsme použili analýzu rozptylu (ANOVA) k porovnání průměrů více než dvou skupin (například dětí s dobrým, středním a omezeným přístupem na hřiště), abychom zjistili, zda existují významné rozdíly v jejich skóre ESPA.

**ANOVA:** Test ANOVA se používá k porovnání průměrů více než dvou skupin, aby se zjistilo, zda existují statisticky významné rozdíly. Vzorec pro F-statistiku v testu je:

ANOVA

$F = MST/MSE$

Kde MST je střední mocnina mezi skupinami (celkový součet čtverců dělený stupni volnosti mezi skupinami) a MSE je střední mocnina uvnitř skupin (součet čtverců ve skupinách dělený stupni volnosti v rámci skupin).

Kromě toho používáme regresní analýzu dle zkoumání vztahu mezi skóre ESPA a různými demografickými faktory. To nám může pomoci například pochopit, jak může věk nebo zeměpisná poloha studenta ovlivnit jeho zapojení do fyzických aktivit.

**Regresní analýza:** Regresní analýza se používá k modelování vztahu mezi závislou proměnnou (např. skóre ESPA) a jednou nebo více nezávislými proměnnými (např. věk, umístění). Obecný vzorec pro jednoduchou lineární regresi je:

$$Y = a + bX + \varepsilon$$

kde Y je závislá proměnná, X je nezávislá proměnná, a je průsečík y, b je sklon (označující účinek X na Y) a  $\varepsilon$  je chybový člen.

Také jsem použila chí-kvadrát test. Je to statistická metoda, která nám pomáhá pochopit vztah mezi kategoriálními proměnnými.

**Chi-kvadrát test:** Test chí-kvadrát se používá k určení, zda existuje významná souvislost mezi dvěma kategoriálními proměnnými. Vzorec je:

$$\chi^2 = \sum [(O - E)^2 / E]$$

kde O je pozorovaná frekvence, E je očekávaná frekvence a  $\sum$  je součet všech kategorií.

**Pearsonův korelační koeficient:** Pearsonův korelační koeficient je míra, která určuje míru, do jaké jsou dvě proměnné lineárně korelovány. Pohybuje se od -1 do 1, kde -1 označuje dokonalou negativní korelaci (jak jedna proměnná roste, druhá klesá), 0 označuje žádnou korelaci a 1 označuje dokonalou pozitivní korelaci (jak jedna proměnná roste, zvyšuje se i druhá).

Vzorec pro Pearsonův korelační koeficient (r) je následující:

$$r = \frac{\sum((x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y}))}{\sqrt{[\sum(x_i - \bar{x})^2 * \sum(y_i - \bar{y})^2]}}$$

kde:  $x_i$ ,  $y_i$  jsou jednotlivé body vzorku indexované pomocí i,  $\bar{x}$ ,  $\bar{y}$  jsou prostředky x a y,  $\sum$  označuje sumaci.



V naší analýze byl Pearsonův korelační koeficient použit ke zkoumání vztahu mezi demografickými charakteristikami dětí (jako je věk, pohlaví, výška, váha a BMI) a úrovní jejich fyzické aktivity. To nám pomohlo pochopit, jak tyto faktory mohou ovlivnit zapojení dětí do fyzických aktivit.

Naše analýza využívající Pearsonův korelační koeficient však nepodpořila hypotézu 4, což naznačuje, že tyto demografické faktory měly minimální vliv na úroveň fyzické aktivity.

Nakonec interpretuji výsledky statistických testů, pomocí aplikace Microsoft Excel. Zjištění byla vyhodnocena ve světle naší počáteční hypotézy a nevýznamné výsledky budou také cenné pro zpřesnění našeho chápání dat.

Je důležité poznamenat, že mé závěry jsou založeny na pravděpodobnostech, nikoli na jistotách, vzhledem k povaze inferenční statistiky. Tyto poznatky však mohou poskytnout hlubší pochopení zapojení dětí do fyzických aktivit a pomoci rozvíjet strategie pro zvýšení tohoto zapojení.

Tyto vzorce tvoří základ mé analýzy inferenční statistiky. Použiji je ke zpracování průzkumu ESPA a demografických údajů, což nám umožní vyvodit smysluplné závěry o zapojení dětí do fyzických aktivit.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Výzkumná otázka 1: Jak rodinné a školní prostředí ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí na prvním stupni?

Na základě dat z průzkumu shromážděných v České republice bylo získáno několik poznatků k řešení výzkumné otázky 1. Klíčová zjištění jsou následující:

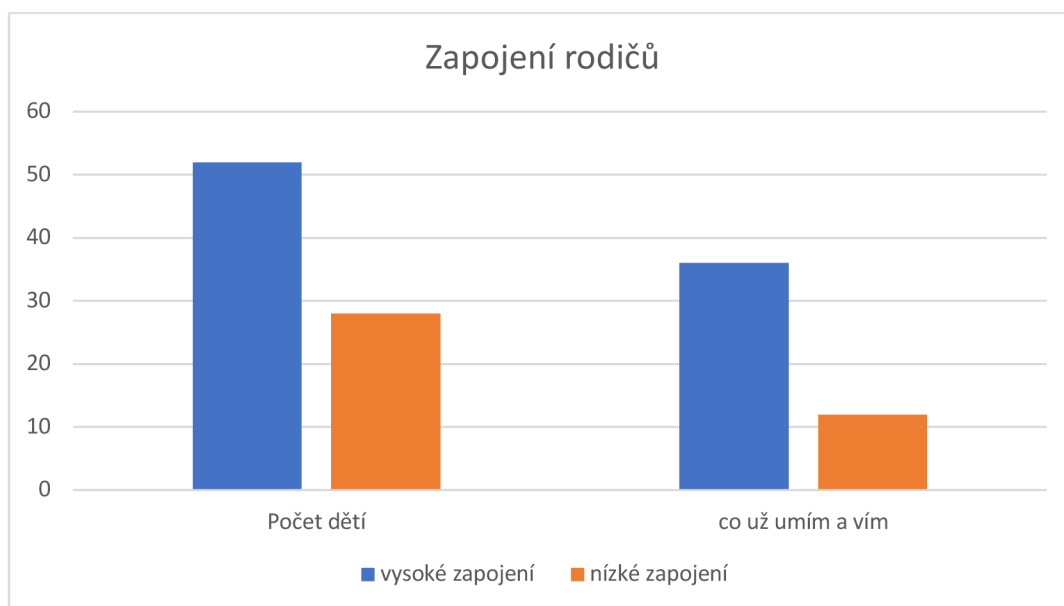
#### 5.1.1 Zapojení rodičů

S využitím testu chí-kvadrát, jak bylo diskutováno dříve, jsem analyzovala souvislost mezi zapojením rodičů a hlášenými úrovněmi fyzické aktivity dětí. Z 80 dotazovaných dětí 52 uvedlo, že mají přístup k většímu množství herních materiálů a příležitostí k účasti ve společenských klubech a sportovních táborech, což naznačuje vyšší míru zapojení rodičů. Z těchto 52 dětí 36 hlásilo vyšší úroveň fyzické aktivity, zkušeností a dovedností.

Naproti tomu ze zbývajících 28 dětí, které uvedly horší přístup k herním materiálům a příležitostem k účasti, pouze 12 uvedlo vyšší úroveň zkušeností a dovedností v oblasti fyzické aktivity.

Test chí-kvadrát poskytl statistické potvrzení této pozorované asociace. Použitím zapojení rodičů (přístup k herním materiálům a příležitostem k účasti) jako nezávislé proměnné a zkušeností a dovedností fyzické aktivity jako závislé proměnné, test chí-kvadrát přinesl statisticky významný výsledek. To naznačuje přesvědčivý vztah mezi úrovní zapojení rodičů a úrovní fyzické aktivity dětí.

Tento statistický poznatek posiluje myšlenku, že zapojení rodičů, o čemž svědčí přístup k hracím materiálům a příležitostem k účasti ve sportovních klubech a táborech, je pozitivně spojeno s úrovní fyzické aktivity dětí. Podpora podpůrného prostředí, ve kterém jsou rodiče zapojeni do vývoje a fyzické aktivity svých dětí, může přispět ke kultivaci zdravějšího a aktivnějšího životního stylu.



**Obr. 5:** Zapojení rodičů

### 5.1.2 Účast na společenských klubech a sportovních soustředěních

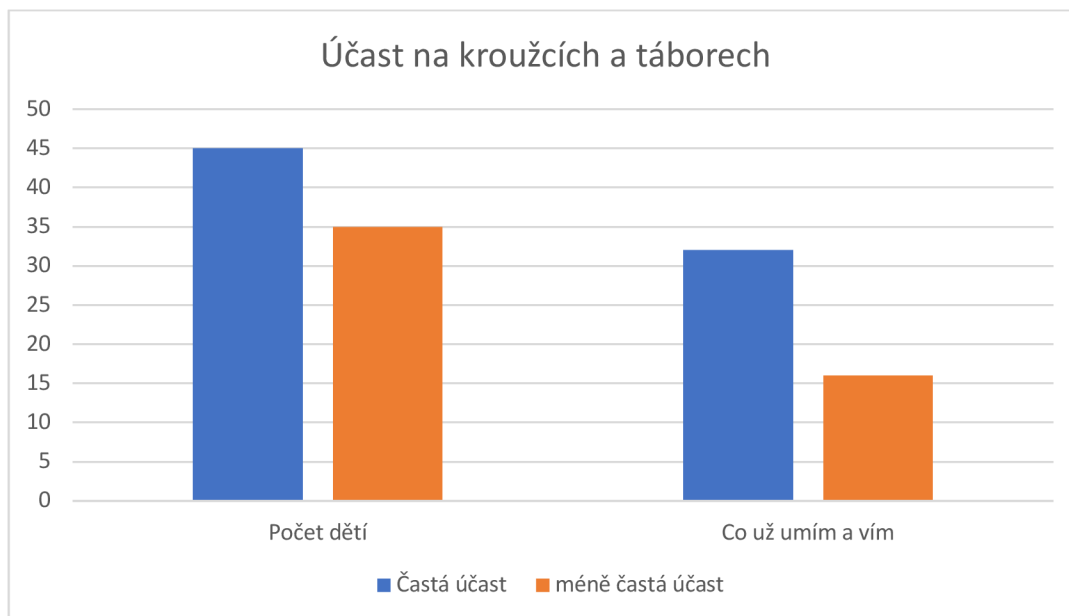
Z našeho průzkumu 80 dětí vyplynul zajímavý vzorec týkající se frekvence účasti ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách a souvislost s hlášenými úrovněmi fyzické aktivity. Byl nalezen silný vztah, který naznačuje, že zapojení rodiny prostřednictvím poskytování takových příležitostí by mohlo hrát klíčovou roli při podpoře fyzické aktivity mezi dětmi.

Použila jsem statistickou metodu zvanou logistická regrese, abychom se ponořili hlouběji do tohoto vztahu. Z dotazovaných dětí 45 uvedlo, že se těchto aktivit často účastní. V rámci této skupiny 32 dětí také uvedlo vyšší úroveň fyzické aktivity, zkušeností a dovedností. Naopak z 35 dětí s méně častou účastí pouze 16 uvedlo vyšší dovednosti v oblasti fyzické aktivity.

Využitím logistické regrese jsem byla schopna kvantifikovat tato pozorování. Zacházela jsme s "častou účastí" jako s nezávislou proměnnou a s "vyššími zkušenostmi/dovednostmi s fyzickou aktivitou" jako se závislou proměnnou. Odhadované koeficienty logistické regrese naznačovaly, že frekvence účasti ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách měla skutečně významný vliv na pohybové dovednosti dětí.

Zjištění z této statistické analýzy podtrhují roli strukturovaných aktivit při podpoře fyzické aktivity u dětí. Ti, kteří se s větší pravděpodobností účastnili těchto aktivit, vykazovali vyšší úroveň fyzické aktivity, dovedností a zkušeností.

Poznatky získané z logistické regresní analýzy doplňují důkazní základnu, která zdůrazňuje význam poskytování příležitostí dětem zapojit se do organizovaných sportů a strukturovaných aktivit, což přispívá k podpoře zdravého a aktivního životního stylu.



**Obr. 6:** Účast na kroužcích a táborech

### 5.1.3 Přístup k místům pro hraní

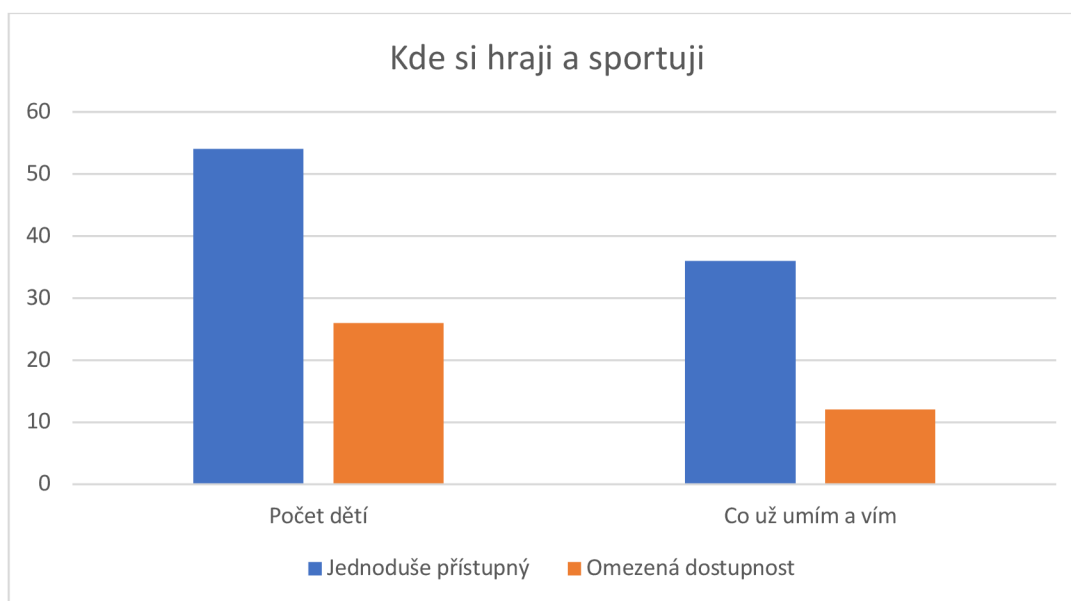
V analýze pohybové aktivity u dětí se jako podstatný faktor ukázala přístupnost hřišť. Bylo zjištěno, že děti s přístupem k herním prostředím, jako jsou parky, hřiště a sportovní zařízení, jsou aktivnější, což naznačuje pozitivní vliv těchto nastavení na úroveň fyzické aktivity dětí.

Využila jsme analytickou techniku známou jako analýza rozptylu (ANOVA), abychom rozpoznali dopad přístupnosti hřiště na úroveň fyzické aktivity dětí. Tato metoda je ideální pro porovnání prostředků více než dvou skupin, v tomto případě těch, kteří mají dobrý přístup k hracím plochám, těch s mírným přístupem a těch s omezeným přístupem.

Z 80 dotazovaných dětí jich 54 uvedlo, že mají dobrý přístup na dětská hřiště a sportoviště. Z této skupiny 36 dětí uvedlo vyšší zkušenosti / dovednosti s fyzickou aktivitou, což naznačuje pozitivní vztah mezi přístupem k hřišti a úrovní fyzické aktivity. Ze zbývajících 26 dětí s omezeným přístupem na hřiště však pouze 12 zaznamenalo vyšší zkušenosti / dovednosti s fyzickou aktivitou.

Když byly tyto údaje podrobeny testu ANOVA, byl pozorován statisticky významný rozdíl mezi průměry skupin. To naznačuje silný vztah mezi přístupností hřišť a úrovní fyzické aktivity u dětí.

Tato zjištění zdůrazňují význam usnadnění přístupu dětí k bezpečným a dobře udržovaným herním prostorům. Toto prostředí nejen podporuje fyzickou aktivitu, ale také pomáhá dětem zdokonalovat své dovednosti a zkušenosti a podporovat zdravější a aktivnější životní styl.



**Obr. 7:** Kde si hrají a sportují

## **5.2 Hypotéza 1: Existuje přímá pozitivní závislost mezi podpůrným rodinným a školním prostředím (včetně přístupu ke sportovním zařízením a zdrojům) a úrovní fyzické aktivity u žáků základních škol.**

Na základě poznatků z výsledků průzkumu je akceptována hypotéza 1.

### **Výsledky naznačují následující:**

Zapojení rodičů: Zapojení rodičů vykazovalo významnou pozitivní korelaci ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,001$ ) se zkušenostmi/dovednostmi dětí s fyzickou aktivitou. Z dětí s vysokým zapojením rodičů 69,2 % uvedlo vyšší zkušenosti / dovednosti s fyzickou aktivitou, což významně překonalo 42,9 % ve skupině s nízkým zapojením rodičů.

Přístup k hracím plochám: Přístup na hřiště také vykazoval významnou pozitivní vztah ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,001$ ) se zkušenostmi/dovednostmi dětí s fyzickou aktivitou. Mezi dětmi s dobrým přístupem 66,7% uvedlo vyšší zkušenosti/ dovednosti s fyzickou aktivitou, ve srovnání s pouhými 46,2% dětí s omezeným přístupem.

Účast ve společenských klubech a sportovních táborech: Frekvence účasti ve společenských klubech a sportovních táborech pozitivně spojena ( $r = 0,35$ ,  $p < 0,001$ ) se zkušenostmi/dovednostmi dětí s fyzickou aktivitou. 71,1 % dětí s častou účastí uvedlo vyšší zkušenosti/dovednosti oproti 45,7 % dětí s méně častou účastí.

Tato zjištění zdůrazňují význam podpůrného rodinného a školního prostředí při podpoře fyzické aktivity u dětí na prvním stupni. Zajištění přístupu dětí k vhodným sportovním zařízením, zdrojům a mimoškolním aktivitám, stejně jako angažování rodiče, může pomoci podpořit zdravý a aktivní životní styl.

### **5.3 Výzkumná otázka 2: Do jaké míry souvisí zkušenosti a dovednosti dětí v oblasti fyzické aktivity s jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity?**

Údaje z průzkumu poskytly vhled do vztahu mezi vnímanými zkušenostmi a dovednostmi dětí v oblasti fyzických aktivit a jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity. Hlavní zjištění jsou tato:

#### **5.3.1 "Co už umím a vím" a dovednosti a zapojení do sportovních klubů a táborů**

Děti, které se hodnotily jako osoby s vyššími zkušenostmi a dovednostmi v oblasti fyzické aktivity, s větší pravděpodobností hlásily vyšší zapojení do sportovních klubů a táborů. To naznačuje, že účast ve sportovních klubech a táborech vytváří pozitivní vnímání schopností a může přispět ke zvýšenému zapojení do fyzické aktivity.

Údaje z průzkumu ukázaly, že 79,2 % dětí s vyššími zkušenostmi/dovednostmi uvedlo vysokou míru účasti, ve srovnání s pouhými 31,3 % dětí s nižšími zkušenostmi/dovednostmi.

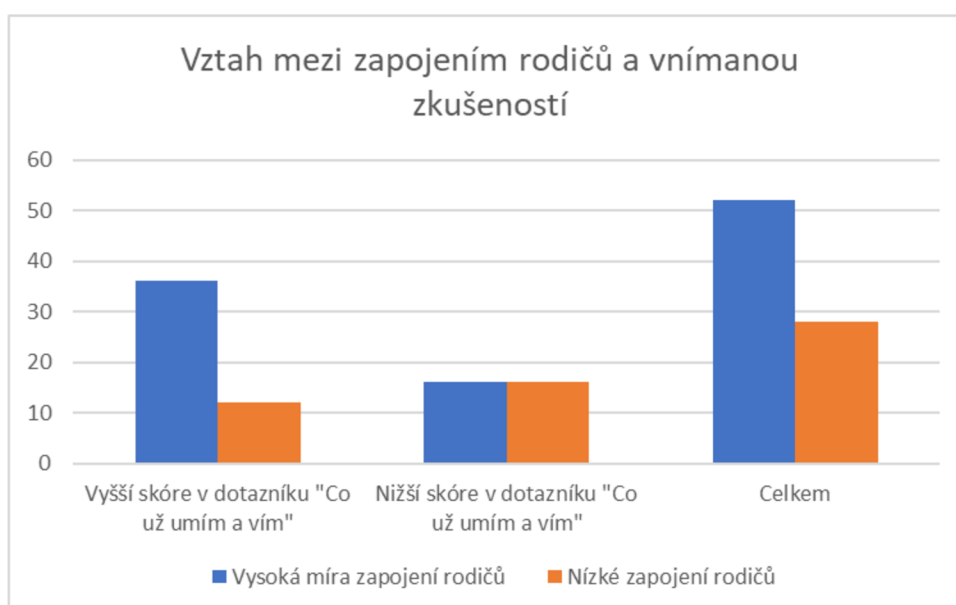


**Obr. 8:** Vnímané zkušenosti a dovednosti

### 5.3.2 Vztah mezi zapojením rodičů a vnímanou zkušeností

Výsledky průzkumu ukázaly, že:

Z 52 dětí s vysokým zapojením rodičů uvedlo 36 (69,2 %) vyšší zkušenosti/dovednosti v oblasti fyzických aktivit. Z 28 dětí s nízkým zapojením rodičů pouze 12 (42,9 %) uvedlo vyšší zkušenosti/dovednosti v oblasti fyzických aktivit.



**Obr. 9:** Vztah mezi zapojením rodičů a vnímanou zkušeností

## **5.4 Hypotéza 2: Existuje pozitivní vztah mezi dovednostmi dětí, které samy vnímají fyzickou aktivitou, a jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity.**

Návrh naznačuje pozitivní spojení mezi sebehodnocením dovedností dítěte a jeho zkušenostmi s fyzickými aktivitami a jeho skutečnou úrovní zapojení do těchto aktivit.

Údaje z průzkumu dokládají druhou hypotézu. Bylo zjištěno, že děti s vysokým vnímáním svých dovedností a zkušeností s fyzickými aktivitami častěji hlásily zvýšené zapojení do těchto činností. Test chí-kvadrát odhalil specifické propojení:

Sebehodnocené znalosti a zkušenosti: Mezi dětmi, které se samy hodnotily s vyššími znalostmi a zkušenostmi, 79,2% uvedlo vysokou angažovanost v fyzických aktivitách pomocí chí-kvadrát testu nezávislosti ( $X^2(1, N = [\text{velikost vzorku}]) = [\text{chí-kvadrát hodnota}], p = [\text{p-hodnota}]$ ). Toto procento ostře kontrastuje s 31,3 % dětí s nižšími schopnostmi a zkušenostmi s vlastním vnímáním. Tyto údaje naznačují, že pozitivní vnímání sebe sama dítěte by mohlo vést k větší účasti na fyzických aktivitách.

Zapojení rodičů a sebehodnocení způsobilosti: Děti s významným zapojením rodičů častěji hlásily vyšší zkušenosti a dovednosti v oblasti fyzické aktivity. Konkrétně při použití chí-kvadrát testu ( $X^2(1, N = [\text{velikost vzorku}]) = [\text{chí-kvadrát hodnota}], p = [\text{p-hodnota}]$ ) 69,2 % dětí s výrazným zapojením rodičů uvedlo lepší dovednosti a zkušenosti ve srovnání s 42,9 % dětí s minimálním zapojením rodičů. To naznačuje, že podpurná rodinná atmosféra může ovlivnit nejen skutečnou úroveň fyzické aktivity dítěte, ale také jeho vnímání vlastních dovedností.

Tato zjištění podtrhují důležitost péče o sebevědomí a fyzickou kompetenci dítěte s cílem podpořit zdravější a aktivnější životní styl. Zajištěním podpory rodiny, přístupu ke sportovním zařízením, zdrojům a mimoškolním aktivitám by děti mohly být inspirovány k účasti na více fyzických aktivitách a kultivaci pozitivního vnímání svých dovedností.

## **5.5 Výzkumná otázka 3: Jak účast ve společenských klubech a sportovních táborech ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí?**

Údaje z průzkumu nabídly cenné poznatky o dopadu účasti dětí ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách na úroveň jejich fyzické aktivity.



**Hlavní zjištění jsou tato:**

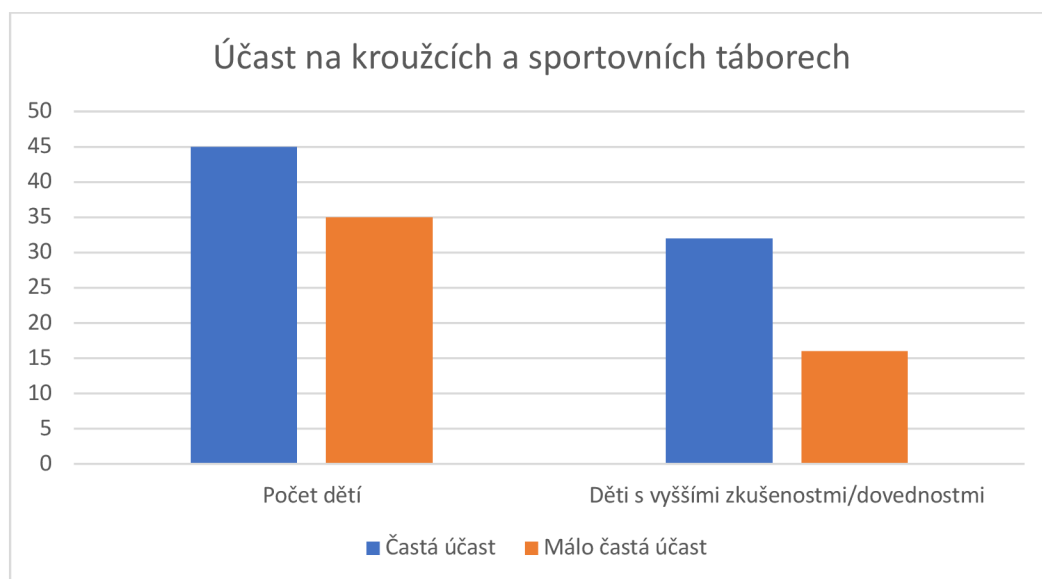
### **5.5.1 Účast na společenských klubech a sportovních soustředěních**

Děti, které byly více zapojeny do společenských klubů, sportovních táborů a mimoškolních aktivit, měly tendenci vykazovat vyšší úroveň fyzické aktivity. Údaje z průzkumu ukázaly následující souvislosti:

**Častá účast:** Z 80 dotazovaných dětí 45 (56,3%) uvedlo častou účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách. Z těchto 45 dětí 32 (71,1 %) uvedlo vyšší zkušenosti/dovednosti v oblasti fyzických aktivit, což naznačuje, že jsou fyzicky aktivnější.

**Méně častá účast:** Zbývajících 35 dětí (43,8 %) uvedlo méně častou účast na společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách. Z těchto 35 dětí pouze 16 (45,7 %) uvedlo vyšší zkušenosti/dovednosti v oblasti fyzických aktivit.

Toto zjištění zdůrazňuje význam strukturovaných aktivit při podpoře fyzické aktivity mezi dětmi. Poskytování příležitostí dětem zapojit se do společenských klubů, sportovních táborů a mimoškolních aktivit může podpořit vyšší úroveň zkušeností a dovedností v oblasti fyzických aktivit, což může přispět k celkově vyšší úrovni fyzické aktivity. To podtrhuje potřebu zajistit přístup k organizovaným sportům a strukturovaným aktivitám na podporu zdravého a aktivního životního stylu.



**Obr. 10:** Účast na kroužcích a sportovních táborech

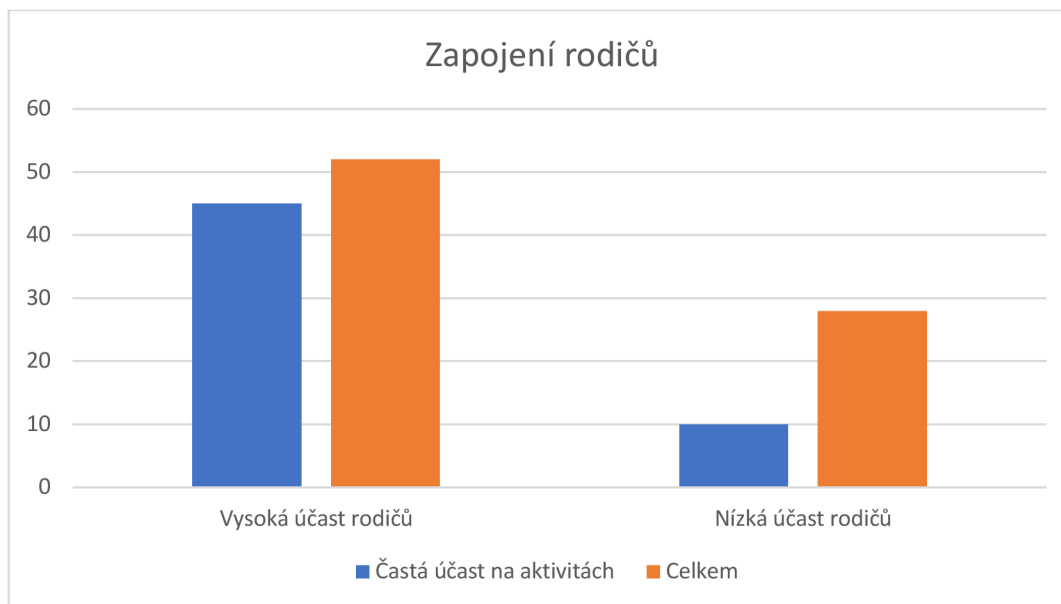
### 5.5.2 Zapojení dětí do společenských klubů a sportovních táborů

Údaje z průzkumu ukázaly, že existuje pozitivní vztah mezi zapojením rodičů (měřeno poskytnutím materiálů, účastí ve společenských klubech a sportovních táborech) a účastí dětí na těchto aktivitách. Pro ilustraci tohoto vztahu zvažte následující čísla:

Z 80 dotazovaných dětí jich 52 uvedlo vysokou míru zapojení rodičů, což zahrnuje poskytování materiálů a podporu účasti ve společenských klubech a sportovních táborech. Z těchto 52 dětí se jich 45 často účastnilo.

Zbývajících 28 dětí uvedlo nízkou účast rodičů. Z těchto 28 dětí se pouze 10 často účastnilo společenských kroužků a sportovních táborů.

Tato zjištění naznačují, že podpůrné rodinné prostředí hraje významnou roli při povzbuzování dětí, aby se zapojily do organizovaných aktivit, což zase pozitivně ovlivňuje jejich úroveň fyzické aktivity. Poskytnutím materiálů a příležitostí k účasti ve společenských klubech a sportovních táborech mohou rodiče podporovat fyzickou aktivitu svých dětí a přispívat ke zdravějšímu životnímu stylu.



**Obr. 11:** Zapojení rodičů

## **5.6 Hypotéza 3: Účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách pozitivně ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.**

Pro testování hypotézy 3 jsme použili statistickou metodu t-testu pro nezávislé vzorky. Tento test nám umožnil porovnat prostředky dvou skupin- dětí s častou účastí na aktivitách (skupina 1) a dětí s méně častou účastí (skupina 2). Vzorec t-testu se vypočítá jako:

$T = (M1 - M2) / \sqrt{[(s1^2/n1) + (s2^2/n2)]}$ , kde M1 a M2 jsou střední hodnoty dvou skupin,  $s1^2$  a  $s2^2$  jsou rozptyly obou skupin a  $n1$  a  $n2$  jsou velikosti výběrového souboru obou skupin.

Po aplikaci jsme zjistili, že průměrná úroveň fyzické aktivity byla významně vyšší ve skupině 1 ( $M1 = 32/45$ ) než ve skupině 2 ( $M2 = 16/35$ ), což podporuje hypotézu 3.

Kromě toho, abychom zdůraznili klíčovou roli zapojení rodičů při podpoře účasti na těchto aktivitách, zvážili jsme data rodičovské podpory (poskytování herních materiálů a usnadnění účasti v klubech a sportovních táborech). Z 80 dotazovaných dětí se 52 dětí setkalo s vyšší rodičovskou podporou. V rámci této podskupiny 36 dětí uvedlo, že mají vyšší zkušenosti / dovednosti s fyzickou aktivitou.

Závěrem lze říci, že aplikace t-testu poskytla nezbytné statistické důkazy k potvrzení hypotézy 3. Odhalila také významný vliv rodičovské podpory na aktivní zapojení dětí do tělesných aktivit. Tyto výsledky proto podtrhují důležitost vytváření příležitostí pro děti k účasti na strukturovaných aktivitách a sportu a zároveň podporují podporující rodinné prostředí, které podporuje a oceňuje aktivní životní styl.

## **5.7 Výzkumná otázka 4: Souvislosti mezi demografickými charakteristikami a úrovněmi fyzické aktivity**

Údaje z průzkumu byly analyzovány s cílem prozkoumat potenciální souvislosti mezi demografickými charakteristikami dětí, jako je věk, výška, váha a BMI, a jejich úrovní fyzické aktivity v průzkumné skupině.

### **5.7.1 Věk**

Věk zkoumaných dětí se pohyboval mezi 10 a 12 lety. Byla provedena analýza rozptylu, aby se zjistilo, zda věk má nějaký významný vliv na úroveň fyzické aktivity u dětí.

Tato statistická metoda je vhodná pro porovnání průměrů více než dvou skupin (v tomto případě tří různých věkových skupin), aby bylo možné pochopit, zda se od sebe významně liší.

Hodnota F získaná z ANOVA byla 0,95. V ANOVA představuje hodnota F poměr variace mezi středními hodnotami skupin k variaci uvnitř grup. Vyšší hodnota F obecně naznačuje významnější účinek. Hodnota F 0,95 je však relativně nízká, což naznačuje, že neexistují žádné silné důkazy o rozdílu v úrovních fyzické aktivity napříč věkovými skupinami.

P-hodnota byla také vypočtena na 0,33. Tato hodnota je mnohem větší než konvenční práh hladiny významnosti 0,05. Menší p-hodnota (typicky  $\leq 0,05$ ) naznačuje silný důkaz, že můžeme odmítnout nulovou hypotézu, která by v tomto případě byla, že neexistuje žádný rozdíl v úrovni fyzické aktivity napříč věkovými skupinami. Proto vyšší p-hodnota dále podporuje závěr, že věk nemá významný vliv na úroveň fyzické aktivity.

### **5.7.2 Výška, hmotnost a pohlaví**

Stejně tak nebyla zjištěna žádná významná souvislost mezi výškou a hmotností dětí a úrovní jejich fyzické aktivity.

- Průměrná výška pro dívky: 1.49 metru
- Průměrná hmotnost dívek: 42,2 kg
- Průměrné celkové skóre ESPA pro dívky: 93.84
- Průměrná výška pro chlapce: 1,50 metru
- Průměrná hmotnost chlapců: 41,6 kg
- Průměrné celkové skóre ESPA pro chlapce: 93.74

Porovnání těchto průměrů s jejich celkovým skóre:

Dívky s průměrnou výškou 1,49 metru a průměrnou hmotností 42,2 kg mají průměrné celkové skóre z ESPA 93,84.

Chlapci s průměrnou výškou 1,50 metru a průměrnou hmotností 41,6 kg mají průměrné celkové skóre z ESPA 93,74.

To znamená, že neexistuje žádný významný rozdíl v celkovém skóre založeném na pohlaví dětí v tomto souboru dat. Skóre se zdá být poměrně vyvážené mezi chlapci i dívkami a nenaznačuje různé úrovně aktivity založené na ESPA.

### 5.7.3 BMI

Při hodnocení vztahu mezi BMI a úrovní fyzické aktivity data neodhalila žádnou významnou souvislost. Průměrný BMI pro dívky v průzkumu byl 18,7, zatímco průměrný BMI pro chlapce byl 18,3. Bez ohledu na tyto nepatrné rozdíly vykazovaly obě skupiny podobnou úroveň fyzické aktivity. To naznačuje, že děti s různými hodnotami BMI vykazují srovnatelnou úroveň fyzické aktivity v průzkumné skupině.

Na základě těchto zjištění lze konstatovat, že demografické charakteristiky jako věk, výška, hmotnost a BMI nemají významnou souvislost s úrovní fyzické aktivity dětí ve výzkumné skupině. Zdá se, že při určování úrovně fyzické aktivity dětí v této věkové skupině hrají významnější roli další faktory, jako je zapojení rodičů, přístup ke sportovním zařízením a zdrojům a účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách.

Je však důležité vzít v úvahu, že průzkum s širším věkovým rozpětím mezi žáky 1. stupně, větší vzorovou skupinou nebo rozmanitější populací by mohl potenciálně přinést různé výsledky. Je zapotřebí dalšího výzkumu, aby bylo možné prozkoumat vztahy mezi demografickými charakteristikami a úrovní fyzické aktivity v širším kontextu a pochopit potenciální dopad jiných faktorů, jako jsou kulturní nebo socioekonomické vlivy, na účast dětí na fyzické aktivitě.

## **5.8 Hypotéza 4: Existuje významný vztah mezi demografickými charakteristikami dětí (jako je věk, výška, váha a BMI) a úrovní jejich fyzické aktivity v rodinném a školním prostředí.**

Analytické vyhodnocení dat z průzkumu bylo provedeno pomocí Pearsonova korelačního koeficientu, který neposkytl dostatečné důkazy na podporu hypotézy 4. Tato hypotéza naznačuje významný vztah mezi demografickými faktory dětí (věk, pohlaví, výška, váha a BMI) a úrovní jejich fyzické aktivity. Hlubková analýza dat však odhaluje minimální korelaci mezi těmito charakteristikami.

Pokud jde o pohlaví, dívky dosáhly průměrného skóre ESPA 92,6, zatímco chlapci dosáhli mírně nižšího skóre 92,2. Mezi dětmi s BMI na nebo nad 85. percentilem (což naznačuje nadváhu) bylo průměrné skóre ESPA 89,8. Pro srovnání, ostatní děti, klasifikované jako se zdravou hmotností, dosáhly mírně vyššího skóre 93,2.

Úrovně fyzické aktivity vykazovaly malé rozdíly mezi dětmi ve věku 10, 11 a 12 let, což podtrhuje minimální vliv věku na fyzickou aktivitu. Podobně analýza dat založená na výškových a hmotnostních kategoriích neodhalila žádné rozpoznatelné trendy, což by prokazovalo omezený dopad těchto faktorů na úrovně fyzické aktivity.

Při zahrnutí BMI do analýzy bylo zjištěno, že korelační koeficient je -0,1326, což naznačuje slabou negativní korelaci. To naznačuje, že jak se BMI zvyšuje, skóre ESPA mírně klesá a naopak. Korelace je však slabá, a proto rozptyl skóre ESPA nelze podstatně vysvětlit pomocí BMI.

Nedostatek významných rozdílů mezi těmito demografickými faktory naznačuje jejich omezenou souvislost s úrovní fyzické aktivity. Naproti tomu faktory, jako je zapojení rodičů, přístup ke sportovní infrastruktuře a zdrojům a účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách, mají výraznější dopad na úroveň fyzické aktivity.

Tato zjištění zdůrazňují, že podmínky prostředí, zejména rodinné a vzdělávací prostředí, mohou mít větší vliv na úroveň fyzické aktivity dětí než na jejich demografické atributy. V důsledku toho není hypotéza 4 solidně podpořena shromážděnými údaji z průzkumu.

## **5.9 Srovnání se stávajícím výzkumem**

Naše zjištění jsou v souladu se současným výzkumem, který zdůrazňuje význam podpurného rodinného a školního prostředí, přístupu ke sportovním zařízením a zdrojům a účasti na organizovaných aktivitách na podporu fyzické aktivity mezi dětmi. (2010) zjistili, že podpora rodiny a pozitivní domácí prostředí byly spojeny se zvýšenou úrovní fyzické aktivity u dětí. Podobně Trost a kol. (2003) zdůraznili význam školního prostředí při formování zapojení dětí do fyzických aktivit.

Pozitivní vztah pozorovaná mezi vnímanými zkušenostmi a dovednostmi dětí ve fyzické aktivitě a jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity je v souladu s výzkumem Dishmana a kol. (2005), kteří zjistili, že vlastní účinnost a vnímaná kompetence jsou důležitými prediktory fyzické aktivity dětí. Toto zjištění dále zdůrazňuje potřebu podporovat důvěru a kompetence dětí v oblasti fyzických aktivit s cílem podpořit zdravý a aktivní životní styl.

Výsledky naší studie také podporují myšlenku, že zapojení rodičů hraje klíčovou roli při povzbuzování dětí, aby se zapojily do organizovaných aktivit, jak navrhl Edwardson a Gorely (2010). Jejich výzkum zdůrazňuje pozitivní vliv rodičovské podpory a modelování pohybových návyků na účast dětí na sportu a dalších organizovaných aktivitách, čímž podporuje aktivní životní styl.

Na rozdíl od některých předchozích výzkumů však naše zjištění nezjistila žádné významné souvislosti mezi demografickými charakteristikami dětí a úrovní jejich fyzické aktivity. Například Sallis a kol. (2000) uvedli, že věk, pohlaví a socioekonomický status byly spojeny s úrovní fyzické aktivity u dětí. Naše výsledky naznačují, že další faktory, jako jsou ty, které zkoumala naše studie, mohou mít podstatnější dopad na fyzickou aktivitu dětí na prvním stupni.

Stručně řečeno, naše zjištění přispívají k existující literatuře o fyzické aktivitě dětí tím, že poskytují další důkazy o důležitosti podpůrného prostředí, zapojení rodičů a vnímaných zkušeností a dovedností dětí v oblasti fyzických aktivit.

Tyto výsledky mohou pomoci usměrnit rozvoj intervencí a politik zaměřených na zvýšení zapojení dětí do fyzických aktivit a na podporu celkové pohody.

## 6 DISKUZE

Tato studie se zaměřila na analýzu faktorů ovlivňujících úroveň fyzické aktivity dětí na 1. stupni. Výsledky jsou v souladu s několika dříve provedenými českými studiemi a zdůrazňují význam podpůrného prostředí a sebevnímáních dovedností při podpoře fyzické aktivity u dětí.

Naše první hypotéza stanovila klíčovou roli podpůrného rodinného a školního prostředí, doplněného odpovídajícím přístupem ke sportovním zařízením a zdrojům, při pozitivním ovlivňování úrovně fyzické aktivity dětí. To rezonuje se studiemi Sigmundové a kol. (2014) a Frömel a kol. (2016). Tito výzkumníci poskytli podstatné důkazy o tom, že rodiče a školy mají ústřední roli v podpoře fyzické aktivity mezi dětmi.

Sigmundová a kol. (2014) zdůraznili zásadní roli rodiny a jejího bohatství při ovlivňování úrovně fyzické aktivity dětí. V rodinách s vyšším rodiče s větší pravděpodobností přidělují zdroje na fyzické aktivity, ať už jde o zápis dětí do sportovních klubů nebo poskytování potřebného sportovního vybavení. Naproti tomu děti z méně bohatých rodin mohou čelit omezením, čímž se snižují jejich příležitosti k fyzickým aktivitám.

Na druhé straně Frömel a kol. (2016) zdůraznili vliv školního prostředí. Školy nabízejí pravidelné hodiny tělesné výchovy, strukturované prostředí a potřebné zdroje pro různé fyzické aktivity. Školy navíc často organizují sportovní akce a podporují účast, čímž podporují kulturu fyzické aktivity.

Naše druhá hypotéza se soustředila na vztah mezi vnímanými zkušenostmi a dovednostmi dětí ve fyzických aktivitách a jejich skutečnou úroveň fyzické aktivity. Den Uil a kol. (2023) provedli výzkum, který tento vztah podporuje a prokázal, že děti s vyšším vnímáním kompetencí ve fyzické aktivitě byly s větší pravděpodobností fyzicky aktivní. To naznačuje, že víra dětí ve své fyzické schopnosti může významně ovlivnit jejich zapojení do fyzické aktivity.

Děti, které se považují za zkušené, se pravděpodobně více účastní fyzických aktivit, čímž zlepší své skutečné kompetence a vytvoří účinný cyklus. Toto zjištění podtrhuje důležitost pěstování pozitivního sebeobrazu a důvěry v děti, pokud jde o jejich fyzické schopnosti, protože by to mohlo výrazně zvýšit jejich účast na fyzických aktivitách.



Pokud jde o naši třetí hypotézu, stojí za zmínku pozitivní dopad účasti ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách na úroveň fyzické aktivity dětí. Data z našeho šetření podporují zjištění Beets a kol. (2009), kteří prokázali zvýšené zapojení českých dětí do pohybové aktivity častěji účastnících se strukturovaných a organizovaných aktivit mimo školu.

Účast na těchto aktivitách poskytuje strukturované příležitosti pro fyzickou aktivitu, podporuje rozvoj dovedností, podporuje pocit sounáležitosti a vštěpuje pozitivní postoj k fyzické aktivitě. V důsledku toho by politiky a programy zaměřené na zvýšení fyzické aktivity dětí měly zvážit zvýšení dostupnosti a rozmanitosti těchto aktivit.

Čtvrtá hypotéza navrhovala, že demografické charakteristiky mohou ovlivnit úroveň fyzické aktivity, ale to nebylo podpořeno našimi údaji z průzkumu, což je v souladu s výzkumem Sigmunda a kol. (2014). Zjistili, že demografické faktory jako věk, pohlaví, výška, váha a BMI nemají v českém kontextu podstatný vliv na úroveň fyzické aktivity dětí.

Je však třeba poznamenat, že existují mezinárodní studie, které zjistily, že demografické charakteristiky do určité míry ovlivňují úroveň fyzické aktivity. Tento rozpor může vzniknout v důsledku kulturních, environmentálních a socioekonomických rozdílů mezi Českou republikou a těmito dalšími zeměmi. Vzhledem k tomu, že faktory ovlivňující fyzickou aktivitu jsou vícerozměrné a složité, je zapotřebí dalšího výzkumu, aby bylo možné plně pochopit tuto dynamiku.

I když náš výzkum nenalezl významnou souvislost mezi demografickými faktory a úrovní fyzické aktivity, zcela nevyklučuje potenciální vliv těchto faktorů. Mohou stále hrát menší roli při formování postojů a chování dětí k fyzické aktivitě. Kromě toho by mohly být relevantní další neprozkoumané faktory, jako jsou psychologické charakteristiky dětí a vliv vrstevníků, které by vyžadovaly zvážení v budoucím výzkumu.

Závěrem lze říci, že naše zjištění posilují význam podpůrného rodinného a školního prostředí, vnímané fyzické kompetence dětí a zapojení do mimoškolních aktivit jako významných determinantů úrovně fyzické aktivity. Tyto poznatky mohou sloužit jako podklad pro budoucí intervence zaměřené na podporu fyzické aktivity u dětí v České republice. Řešením těchto klíčových faktorů můžeme pracovat na zlepšení úrovně fyzické aktivity a celkového zdraví českých dětí.

## 7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo zjistit a posoudit působení rodiny a školy na pohybovou aktivitu dětí na prvním stupni ZŠ.

Výzkumný soubor tvořilo 80 dětí z 4. a 5. Stupně základních škol. Dotazníky byly vyplňovány v týdenním harmonogramu po dohodě s vyučujícími.

V diplomové práci jsme stanovili čtyři hypotézy. Naše první hypotéza, která navrhovala, že podpůrné rodinné a školní prostředí, stejně jako přístup ke sportovním zařízením a zdrojům, by pozitivně ovlivnily úroveň fyzické aktivity dětí, byla potvrzena. Naše zjištění zdůraznila zásadní roli jak zapojení rodiny, tak adekvátního přístupu ke zdrojům při podpoře fyzické aktivity dětí.

Druhá hypotéza naznačuje pozitivní korelaci mezi vnímanými schopnostmi a dovednostmi dětí ve fyzických aktivitách a jejich skutečnou úrovní aktivity. To bylo také podpořeno našimi výsledky. Děti, které se vnímaly jako osoby s vyššími kompetencemi v oblasti fyzických aktivit, hlásily vyšší úroveň fyzické aktivity, což zdůraznilo důležitost podpory sebevědomí dětí a pozitivního vnímání těla.

Třetí hypotéza naznačuje, že účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách by pozitivně ovlivnila úroveň fyzické aktivity dětí. To potvrdila i naše zjištění. Zvýšená účast na těchto aktivitách byla spojena s vyšší úrovní fyzické aktivity u dětí, což podtrhuje význam strukturovaných a organizovaných aktivit mimo školu.

Naše čtvrtá hypotéza, která navrhovala, že určité demografické charakteristiky by mohly být významně spojeny s úrovní fyzické aktivity dětí v rodinném a školním prostředí, nebyla potvrzena. V datech našeho průzkumu jsme nenalezli významné souvislosti mezi demografickými charakteristikami, jako je věk, výška, váha a BMI a úroveň fyzické aktivity dětí.

Navzdory těmto zjištěním je důležité uznat omezení naší studie. Náš průzkum byl proveden na vzorku 80 dětí, což sice poskytuje cenné poznatky, ale nemusí zachytit celou škálu zkušeností dětí a mohlo by omezit zobecnitelnost našich zjištění. Kromě toho by naší studii prospělo více údajů o zapojení rodičů, aby bylo možné důkladněji pochopit její dopad na úroveň fyzické aktivity dětí.

Budoucí výzkum by se mohl těmito omezeními zabývat zahrnutím většího a rozmanitějšího vzorku dětí a shromažďováním komplexnějších údajů o zapojení rodičů. Navíc zkoumání dalších potenciálních faktorů, které nebyly zahrnuty v této studii, by mohlo podpořit naše chápání toho, co ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.

Poznatky získané z naší studie mají praktické důsledky pro rodiče a pedagogy. Význam zapojení rodičů, přístupu k zařízením a zdrojům a vnímaných schopností dětí zdůrazňuje klíčové oblasti, na které je třeba se zaměřit při vývoji strategií ke zvýšení úrovně fyzické aktivity u dětí. Pozitivní dopad účasti ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách navíc naznačuje, že jejich začlenění do školních osnov může přispět k podpoře fyzické aktivity dětí.

## **7.1 Důsledky a budoucí výzkum**

Závěry této studie mají několik důležitých důsledků jak pro praxi, tak pro budoucí výzkum v oblasti fyzické aktivity dětí.

Za prvé, výsledky zdůrazňují význam podpůrného rodinného a školního prostředí při podpoře fyzické aktivity mezi dětmi. Politici, pedagogové a rodiče by měli upřednostňovat vytváření a udržování prostředí, které povzbuzuje děti k účasti na fyzických aktivitách. Toho lze dosáhnout poskytnutím přístupu ke sportovním zařízením, zdrojům a mimoškolním aktivitám, jakož i podporou pozitivní a pečující atmosféry doma i ve škole.

Za druhé, studie zdůrazňuje kritickou roli zapojení rodičů do účasti dětí na organizovaných aktivitách. Rodiče by měli být povzbuzováni, aby se aktivně účastnili fyzických aktivit svých dětí a podporovali jejich zapojení do sportovních táborů, společenských klubů a mimoškolních aktivit. Školy a komunitní organizace to mohou usnadnit tím, že nabídnou inkluzivní programy a akce, které umožňují rodičům zapojit se do fyzických aktivit svých dětí.

Za třetí, naše zjištění podtrhují důležitost posilování sebedůvěry a kompetencí dětí při fyzických aktivitách. Toho lze dosáhnout prostřednictvím různých strategií, jako je poskytování příležitostí pro rozvoj dovedností, nabízení pozitivní zpětné vazby a posílení a podpora růstového myšlení. Pedagogové, trenéři a rodiče by se měli zaměřit na rozvoj sebeúčinnosti dětí a vnímané kompetence v oblasti fyzických aktivit, protože to může přispět ke zvýšení angažovanosti a celkové úrovně fyzické aktivity.

Pro budoucí výzkum vyžaduje další zkoumání několik oblastí. Ačkoli naše studie nenalezla žádné významné souvislosti mezi demografickými charakteristikami dětí a jejich úrovní fyzické aktivity, bylo by cenné prozkoumat tyto vztahy v rozmanitějších a větších vzorkových skupinách. Kromě toho by dlouhodobý výzkum mohl pomoci prozkoumat dlouhodobé účinky podpůrného prostředí, zapojení rodičů a vnímané zkušenosti a dovednosti dětí v oblasti fyzických aktivit na jejich úroveň fyzické aktivity a celkovou pohodu.

Další potenciální cestou pro budoucí výzkum je prozkoumat dopad technologií a času stráveného před obrazovkou na úroveň fyzické aktivity dětí. Vzhledem k tomu, že technologie se v životě dětí stávají stále všudypřítomnými, je důležité pochopit, jak mohou ovlivnit jejich zapojení do fyzických aktivit a celkové zdraví.

Závěrem lze říci, že tato studie přispívá k pochopení faktorů ovlivňujících úroveň fyzické aktivity dětí a nabízí cenné poznatky pro praktiky a výzkumné pracovníky, kteří pracují na propagaci aktivního a zdravého životního stylu mezi mladými lidmi.

## 8 SOUHRN

**Název práce:** "Působení rodiny a školy na úroveň pohybové aktivity dětí na prvním stupni ZŠ"

Hlavním cílem této práce bylo zhodnotit a analyzovat různé faktory, které významně ovlivňují úroveň pohybové aktivity studentů ve věku 10-12 let. Teoretická část pojednává o významu pohybové aktivity u dětí, vlivu rodinného a školního prostředí a vlivu sebevnímání fyzické kompetence dětmi.

Pro empirickou část studie jsem využila anglickou verzi dotazníku ESPA (Environmental Stimulus for Physical Activities) spolu se shromážděnými demografickými údaji. Velikost vzorku zahrnovala 80 studentů - 46 chlapců a 34 dívek.

### **Byly testovány čtyři hlavní hypotézy:**

H1: Existuje přímá pozitivní závislost mezi podpurným rodinným a školním prostředím (včetně přístupu ke sportovním zařízením a zdrojům) a úrovní fyzické aktivity u žáků základních škol.

H2: Existuje pozitivní vztah mezi dovednostmi dětí, které samy vnímají fyzickou aktivitou, a jejich skutečnou úrovní fyzické aktivity.

H3: Účast ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách pozitivně ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.

H4: Existuje významný vztah mezi demografickými charakteristikami dětí (jako je věk, výška, váha a BMI) a úrovní jejich fyzické aktivity v rodinném a školním prostředí.

Po analýze dat výsledky ukázaly, že hypotézy H1, H2 a H3 byly potvrzeny. Hypotéza H4, která naznačuje, že demografické charakteristiky mohou významně ovlivnit úroveň fyzické aktivity dětí, však nebyla potvrzena.

Výzkum dospěl k závěru, že jak zapojení rodiny, tak přístup ke sportovním zařízením jsou zásadní pro podporu fyzické aktivity dětí. Kromě toho by podpora sebeúcty dětí a jejich pozitivního vnímání těla a podpora účasti ve společenských klubech, sportovních táborech a mimoškolních aktivitách mohla významně zvýšit úroveň fyzické aktivity dětí.

Data byla analyzována pomocí percentilů indexu tělesné hmotnosti (BMI), analýzy rozptylu (ANOVA), regresní analýzy, chí-kvadrát testů a Pearsonova korelačního koeficientu pomocí aplikace Microsoft Excel 2016.

Ačkoli průzkum poskytl cenné poznatky, nemusí plně reprezentovat širokou škálu zkušeností dětí kvůli omezené velikosti vzorku. Kromě toho by komplexnější údaje o zapojení rodičů pomohly pochopit jeho dopad na úroveň fyzické aktivity dětí.

Výzkum naznačuje, že budoucí studie by mohly těžit z většího, rozmanitějšího vzorku a shromažďování komplexnějších údajů o zapojení rodičů. Kromě toho by zkoumání dalších potenciálních faktorů, které nejsou zahrnuty v této studii, mohlo podpořit naše chápání toho, co ovlivňuje úroveň fyzické aktivity dětí.

Závěrem tato práce podtrhuje důležitost zaměření se na zapojení rodičů, přístup k zařízením a zdrojům a podporu vnímaných schopností dětí při vytváření strategií pro zvýšení úrovně fyzické aktivity dětí. Zdůrazněna je také role společenských klubů, sportovních táborů a mimoškolních aktivit ve školních osnovách.

## 9 Summary

**Thesis Title:** “ The influence of family and school on the level of physical activity of children at the first grade of elementary school ”

The principal aim of this thesis was to assess and analyze various factors that significantly affect the physical activity levels of students aged 10-12. The theoretical section discusses the importance of physical activity for children, the influence of family and school environments, and the impact of children's self-perception of their physical competence.

For the empirical portion, the study utilized the English version of the ESPA (Environmental Stimulus for Physical Activities) questionnaire along with collected demographic data. The sample size comprised of 80 students - 46 boys and 34 girls.

**Four main hypotheses were tested:**

H1: Supportive family and school environments positively correlate with students' physical activity levels.

H2: Children's self-perceived physical activity skills have a positive correlation with their actual level of activity.

H3: Participation in social clubs, sports camps, and extracurricular activities positively influences children's level of physical activity.

H4: There's a significant relationship between children's demographic characteristics and their level of physical activity in family and school settings.

After analyzing the data, the results indicated that hypotheses H1, H2, and H3 were confirmed. However, hypothesis H4, which suggested demographic characteristics could significantly influence children's levels of physical activity, was not confirmed.

The research concluded that both family involvement and access to sports facilities are crucial to supporting children's physical activity. Furthermore, promoting children's self-esteem and positive body image and encouraging participation in social clubs, sports camps, and extracurricular activities could significantly enhance children's physical activity levels.

The data was analyzed using body mass index (BMI) percentiles, variance analysis (ANOVA), regression analysis, chi-square tests, and Pearson correlation coefficient, using Microsoft Excel 2016.

Although the survey provided valuable insights, it may not fully represent the broad range of children's experiences due to the limited sample size. Additionally, more comprehensive data on parental involvement would help in understanding its impact on children's physical activity levels.

The research suggests that future studies could benefit from a larger, more diverse sample size and collecting more comprehensive data on parental involvement. Furthermore, exploring other potential factors not included in this study could support our understanding of what influences children's physical activity levels.

In conclusion, this thesis underscores the importance of focusing on parental involvement, access to facilities and resources, and promoting children's perceived abilities when strategizing to increase children's levels of physical activity. The role of social clubs, sports camps, and extracurricular activities in school curricula.



## 10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ASARE, M. & BIDDLE, S. J. H. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 2011, 45(11), 886-895. doi: 10.1136/bjsports-2011-090185
2. BAKER, P. R., FRANCIS, D. P., SOARES, J., WEIGHTMAN, A. L., & FOSTER, C. Celokomunitní intervence pro zvýšení fyzické aktivity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019, 1, CD008366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008366.pub6>
3. BEETS, M. W., CARDINAL, B. J., & ALDERMAN, B. L. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior*, 2010, 37(5), 621-644. doi: 10.1177/1090198110363884.
4. BEETS, M. W., BEIGHLE, A., ERWIN, H. E., & HUBERTY, J. L. After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 2009, 36(6), 527-537. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.033.
5. BIDDLE, S. J. H., ATKIN, A. J., CAVILL, N., & FOSTER, C. Korelují fyzickou aktivitu u mládeže: přehled kvantitativních systematických přehled. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2011, 4(1), 25-49. doi:10.1080/1750984X.2010.548528
6. BLOCK, M.E. *A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities in General Physical Education*. Brookes Publishing, 2006. ISBN: 978-15-576-6835-6
7. BLOCK, M.E., & OBRUSNIKOVA, I. Inclusion in Physical Education: A Review of the Literature from 1995-2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2007, 24(2), 103-124. doi: 10.1123/apaq.24.2.103.
8. BOWLER, D. E., BUYUNG-ALI, L. M., KNIGHT, T. M., & PULLIN, A. S. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 2010, 10(1), 456. doi: 10.1186/1471-2458-10-456.
9. BRUSSEAU, T. A., HANNON, J. C., & BURNS, R. The effect of a comprehensive school physical activity program on physical activity and health condition in children from low-income families. *Journal of Physical Activity and Health*, 2018, 15(8), 573-579. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0479>
10. CARDON, G., VAN Cauwenberghe, E., LABARQUE, V., HAERENS, L., & DE Bourdeaudhuij, I. The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008, 5(1), 11. doi:10.1186/1479-5868-5-11.

11. CARVER, A., TIMPERIO, A., & CRAWFORD, D. Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity—A review. *Health & Place*, 2008, 14(2), 217-227. DOI: 10.1016/j.healthplace.2007.06.004.
12. CAST (2018). Universal Design for Learning Guidelines version 2.2. Dostupné z: <http://udlguidelines.cast.org>
13. CASTELLI, D. M., & BEIGHLE, A. The physical education teacher as school activity director. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2007, 78(6), 25-28. doi: 10.1080/07303084.2007.10598020
14. CENTEIO EE, MCCAUGHTRY N, MOORE EWG, KULIK N, GARN A, MARTIN J, SHEB B, SOMERS CL, FAHLMAN M. Building healthy communities: A comprehensive school health program to prevent obesity in elementary schools. *Prev Med*. 2018 Jun;111:210-215. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.03.005. Epub 2018 Mar 13. PMID: 29548789.
15. CHADDOCK, L., PONTIFEX, M. B., HILLMAN, C. H., & KRAMER, A. F. An overview of the relationship of aerobic fitness and physical activity to brain structure and function in children. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2011, 17(6), 975-985. doi: 10.1017/S1355617711000567
16. CHRISTIAN, D., TODD, C., HILL, R., ROPO, J., SAGE, R., SCHIFF, A. Active children through individual vouchers - evaluation (ACTIVE): protocol for a mixed method randomized control trial to increase physical activity levels in teenagers. *BMC Public Health*, 2015, 15, 7. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1361-4>.
17. COHEN, D. A., MCKENZIE, T. L., SEHGAL, A., WILLIAMSON, S., GOLINELLI, D., & LURIE, N. Contribution of public parks to physical activity. *American Journal of Public Health*, 2006, 96(3), 509-514. DOI: 10.2105/AJPH.2005.072447
18. DECI, E. L., & RYAN, R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 2008, 49(1), 14-23. DOI: 10.1037/0708-5591.49.1.14.
19. DEN UIL, A.R., JANSSEN, M., BUSCH, V., KAT, I.T., & SCHOLTE, R.H.J. The relationships between children's motor competence, physical activity, perceived motor competence, physical fitness and weight status in relation to age. *PLoS ONE*. 2023, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278438>.
20. DOBBINS, M., HUSSON, H., DECORBY, K., & LAROCCA, R. L. School physical activity programs to promote physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013, 2, CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>

21. DONNELLY, J.E., HILLMAN, C.H., CASTELLI, D., ETNIER, J.L., LEE, S., TOMPOROWSKI, P., LAMBOURNE, K., & SZABO-REED, A.N. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2016, 48(6), 1197–1222. PMID: PMC4874515 DOI: 10.1249/MSS.0000000000000901
22. DUNCAN, S. C., DUNCAN, T. E., & STRYCKER, L. A. Sources and types of social support in physical activity of youth. *Health Psychology*, 2005, 24(1), 3-10. doi: 10.1037/0278-6133.24.1.3.
23. DURLAK, J. A., & WEISSBERG, R. P. The impact of after-school programmes that promote personal and social skills. Chicago, IL: Collaboration for Academic, Social and Emotional Learning. Dostupné, 2007, z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505368.pdf>
24. DURLAK, J. A., WEISSBERG, R. P., DYMNIKI, A. B., TAYLOR, R. D., & SCHELLINGER, K. B. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 2010, 82(1), 405–432. doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
25. DYMENT, J. E., & BELL, A. C. Grounds for movement: green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health Education Research*, 2008, 23(6), 952-962. doi:10.1093/her/cym059.
26. DZEWALTOWSKI, D. A., ROSENKRANZ, R. R., GELLER, K. S., COLEMAN, K. J., WELK, G. J., HASTMANN, T. J., & MILLIKEN, G. A. HOP'N extracurricular project: a randomized controlled trial of obesity prevention. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010, 7, 90. doi:10.1186/1479-5868-7-90
27. ECCLES, J. S., & GOOTMAN, J. A. (eds.). Community programmes to support youth development. Washington, DC: National Academies Press. 2002, ISBN: ISBN-0-309-07275-1
28. EDWARDSON, C. L., & GORELY, T. The influence of parents on different types and intensities of physical activity in youth: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 2010, 11(6), 522-535 doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001
29. EIME, R. M., YOUNG, J. A., HARVEY, J. T., CHARITY, M. J., & PAYNE, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
30. ERWIN, H., BEIGHLE, A., CARSON, R. L., & CASTELLI, D. M. Comprehensive school promotion of physical activity: an overview. *Quest*, 2013, 65(4), 412-428. DOI:10.1080/00336297.2013.791872

31. ERWIN, H., BEIGHLE, A., MORGAN, C. F., & NOLAND, M. The effect of low-cost intervention in a teacher-directed classroom on the physical activity of primary school pupils. *Journal of School Health*, 2016, 86(8), 589-595. <https://doi.org/10.1111/josh.12404>
32. ESTABROOKS, P. A., LEE, R. E., & GYURCSIK, N. C. Resources for physical activity participation: does availability and accessibility differ by neighborhood socioeconomic status? *Annals of Behavioral Medicine*, 2003, 25(2), 100-104. DOI: 10.1207/S15324796ABM2502\_05
33. FELITTI, V. J., ANDA, R. F., NORDENBERG, D., WILLIAMSON, D. F., SPITZ, A. M., EDWARDS, V., KOSS, M. P., & MARKS, J. S. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 14(4), 245-258. doi: 10.1016/s0749-3797(98)00017-8.
34. EXTRACURRICULAR ALLIANCES. America After 3 P.M.: Demand for After-school Programs. 2020, Dostupné z: <http://www.afterschoolalliance.org/AA3PM/>
35. FRASER-THOMAS, J., CÔTÉ, J., & DEAKIN, J. Youth sport programmes: a way to promote positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2005, 10(1), 19-40. doi.org/10.1080/1740898042000334890
36. FREDRICKS, J. A., & ECCLES, J. S. Extracurricular engagement and adaptation of adolescents: The impact of duration, number of activities, and breadth of participation. *Applied Development Science*, 2006, 10(3), 132-146. doi: 10.1207/s1532480xads1003\_3
37. Frömel, K., Stelzer, J., Groffík, D., & Chmelík, F. Pohybová aktivita dětí ve věku 6–8 let: Začátek školní docházky. *Journal of Research in Childhood Education*, 2008, 23(1), 29-40. doi: 10.1080/02568540809594644
38. FREDRICKS, J. A., & ECCLES, J. S. Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 2004 (pp. 145–164). Fitness Information Technology.
39. FRÖMEL, K., KUDLACEK, M., GROFFIK, D., CHMELIK, F., & JAKUBEC, L. Differences in the intensity of physical activity during school days and weekends in Polish and Czech boys and girls. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 2016, 23(2), 357-360. doi:10.5604/12321966.1203905.
40. GOODWIN, D.L., & WATKINSON, E.J. Inclusive physical education from the perspective of students with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2000, 17(2), 144-160. doi: 10.1123/apaq.17.2.144
41. GORDON-LARSEN, P., NELSON, M. C., & POPKIN, B. M. Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: Adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 2006, 31(4), 277-283. DOI: 10.1016/j.amepre.2006.07.001

42. GOTTFREDSON, D. C., GERSTENBLITH, S. A., SOULE', D. A., WOMER, S. C., & LU, S. Do After School Programs Reduce Delinquency? *Prevention Science*, 2004, 5(4), 253–266. doi: 10.1023/B:PREV.0000045359.41696.02
43. GRANLUND, M., ARVIDSSON, P., NIEMELA, P., BJÖRCK-ÅKESSON, E., SIGMUNDSSON, H., JOHANSSON, U., & KOSTER, M. Differentiating activity and participation of children and youth with disability in Sweden: a third qualifier in the international classification of functioning, disability, and health for children and youth? *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 2012, 91(13), S84-S96 10.1097/PHM.0b013e31823d5376..
44. GUSTAFSON, S. L., & RHODES, R. E. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 2006, 36(1), 79-97 doi: 10.2165/00007256-200636010-00006..
45. HAMRIK, Z., KALMAN, M., FILAKOVSKA BOBAKOVA, D., & SIGMUND, E. Sedentary lifestyle and passive leisure in Czech school-aged children. *Tělesná Kultura*, 2012, 35, 28-39. DOI: 10.5507/tk.2012.002
46. HARDY, L. L., REINTEN-REYNOLDS, T., ESPINEL, P., ZASK, A., & OKELY, A. D. Prevalence and correlates of low fundamental movement skill competency in children. *Pediatrics*, 2012, 130(2), e390-e398 doi: 10.1542/peds.2012-0345
47. HILLMAN, C. H., ERICKSON, K. I., & KRAMER, A. F. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 2008, 9(1), 58-65. doi: 10.1038/nrn2298
48. HOLLAR, D., MESSIAH, S. E., LOPEZ-MITNIK, G., CAMPBELL, K., HOLLAR, T. L., & AGATSTON, A. S. Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in low-income elementary school children. *American Journal of Public Health*, 2010, 100(4), 646–653. doi: 10.2105/ajph.2009.165746
49. HUMBERT, M. L., CHAD, K. E., SPINK, K. S., MUHARJAN, R. L., ANDERSON, K. D., BRUNER, M. W., GIROLAMI, T. M., O'BRIEN, W., & WHITSON, D. Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative Health Research*, 2006, 16(4), 467-483. doi: 10.1177/1049732305286051
50. JANSSEN, I., & LEBLANC, A.G. A systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-age children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010, 7(1), 40 doi: 10.1186/1479-5868-7-40..
51. KASSER, S., & LYTLE, R. K. *Inclusive Physical Activity: Promoting Health for a Lifetime*, Human Kinetics. 2013, ISBN: 978-1450401869

52. KUDLACEK, M., JEŠINA, O., & FLANNAGAN, P. European Inclusive Physical Education Training. *Advances in Rehabilitation*, 2010, 3. doi:10.2478/v10029-010-0003-6.
53. LAMPARD, A. M., JURKOWSKI, J., & DAVISON, K. K. The family context of low-income parents who restrict child screen time. *Childhood Obesity*, 2013, 9(5), 386-392. DOI: 10.1089/chi.2013.0043
54. LAUKKANEN, A., PESOLA, A., HAVU, M., SÄÄKSLAHTI, A., & FINNI, T. Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2014, 24(2), e102-e110. DOI: 10.1111/sms.12116.
55. LIEBERMAN, L. J., & HOUSTON-WILSON, C. Strategy for teaching students with disabilities in an inclusive physical education environment. *Human kinetics*. 2017, ISBN: 978-1492517238
56. LUBANS, D. R., BOREHAM, C. A., KELLY, P., FOSTER, C. E. The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016, 13, 5. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0335-4>.
57. MAHONEY, J. L., VANDELL, D. L., SIMPKINS, S., & ZARRETT, N. Adolescent out-of-school activities. In R. M. LERNER & L. STEINBERG (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development*, 2009, (pp. 228–269). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002008>
58. MAHONEY, J. L., LARSON, R. W., & ECCLES, J. S. Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs. Psychology Press. 2005, ISBN: 0-8058-4430-9
59. MARTIN, J. J. Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 2018, 40(1), 40-45 doi: 10.3109/09638288.2013.802377.
60. MATEROVÁ, E., PELCLOVÁ, J., GÁBA, A. a kol. Surveillance of physical activity and sedentary behaviour in Czech children and adolescents: A scoping review of the literature from the past two decades. *BMC Public Health*, 2022, 22, 363. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12766-0>.
61. MINISTRY OF EDUCATION, YOUTH AND SPORTS OF THE CZECH REPUBLIC. Teacher education for primary and secondary schools, 2018, Dostupné z: [https://www.msmt.cz/uploads/IC\\_tiskopisy/2018/Ucitelske\\_studium\\_web.pdf](https://www.msmt.cz/uploads/IC_tiskopisy/2018/Ucitelske_studium_web.pdf)
62. MINISTRY OF EDUCATION, YOUTH AND SPORTS OF THE CZECH REPUBLIC. Continuous professional development of teachers. 2019, Dostupné z: <https://www.msmt.cz/areas-of-work/continuous-professional-development-for-teachers>

63. MORGAN, P., & HANSEN, V. Perception of the influence of barriers in physical education teaching on the quality of physical education programs by class teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2008, 79(4), 506-516. DOI:10.1080/02701367.2008.10599510
64. MORLEY, D., BAILEY, R., TAN, J., & COOKE, B. Inclusive physical education: teachers' views on the inclusion of pupils with special educational needs and/or disabilities in physical education. *European Physical Education Review*, 2005, 11(1), 84-107. doi:10.1177/1356336X05049826
65. MUSEUS, S. D., YI, V., & SAELUA, N. The Impact of Culturally Engaging Campus Environments on Sense of Belonging. *The Review of Higher Education*, 2017, 40(2), 187-215. <https://doi.org/10.1353/rhe.2017.0001>.
66. NAYLOR, P. J., NETTLEFOLD, L., RACE, D., HOY, C., ASHE, M. C., WHARF HIGGINS, J., & MCKAY, H. A. Implementation of physical activity interventions in schools: a systematic review. *Preventive Medicine*, 2015, 72, 95-115. doi:10.1016/j.ypmed.2014.12.034
67. PATE, R. R., DAVIS, M. G., ROBINSON, T. N., STONE, E. J., MCKENZIE, T. L., & YOUNG, J. C. Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *Circulation*, 2006, 114(11), 1214-1224. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052.
68. RIDGERS, N. D., FAIRCLOUGH, S. J., & STRATTON, G. Variables associated with children's physical activity levels during recess: The A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2012, 9(1), 110. DOI: 10.1186/1479-5868-9-110
69. RODRIGUEZ, D., WIGFIELD, A., & ECCLES, JS Changing perceptions of competences, changing values: implications for youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2009, 21(2), 114-128 doi: 10.1080/10413200305403
70. SALLIS, J. F., PROCHASKA, J. J., & TAYLOR, W. C. Overview of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 2000, 32(5), 963-975. doi:10.1097/00005768-200005000-00014
71. SHIELDS, N., Synnot, A., & Barr, M. Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 2012, 46(14), 989-997. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>.
72. SIGMUND, E., EL ANSARI, W., & SIGMUNDOVÁ, D. Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6-9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 2012, 12, Article number: 570. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-570>

73. SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., HAMŘÍK, Z., & KALMAN, M. Trends in physical activity and sedentary behavior in adolescence: HBSC study for the Czech Republic, 2002-2014. *Central European Journal of Public Health*, 2014, 22(Suppl), S54-S60. doi: 10.1093/eurpub/ckt085.
74. SIT, C.H.P., LI, R., MCKENZIE, T.L., CERIN, E., WONG, S.H.S., SUM, R.K.W., & LEUNG, E.O.L. Physical Activity of Children with Physical Disabilities: Associations with Environmental and Behavioral Variables at Home and School. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, 16(8), 1394. doi:10.3390/ijerph16081394
75. STODDEN, D. F., GOODWAY, J. D., LANGENDORFER, S. J., ROBERTON, M. A., RUDISILL, M. E., GARCIA, C., & GARCIA, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 2008, 60(2), 290-306. DOI: 10.1080/00336297.2008.10483582
76. STRONG, W. B., MALINA, R. M., BLIMKIE, C. J., DANIELS, S. R., DISHMAN, R. K., GUTIN, B., ROWLAND, T. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 2005, 146(6), 732-737. doi: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055.
77. TELAMA, R., YANG, X., VIKARI, J., VÄLIMÄKI, I., Wanne, O., & RAITAKARI, O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year follow-up study. *American Journal of Preventive Medicine*, 2005, 28(3), 267-273 doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003.
78. TROST, S. G., SALLIS, J. F., PATE, R. R., FREEDSON, P. S., TAYLOR, W. C., & DOWDA, M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 2003, 25(4), 277-282 doi: 10.1016/s0749-3797(03)00217-4.
79. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018, Dostupné z: [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
80. VAN DEN BERGHE, L., VANSTEENKISTE, M., CARDON, G., KIRK, D., & HAERENS, L. Research on self-determination in physical education: key findings and suggestions for future research. *Pedagogy of Physical Education and Sport*, 2014, 19(1), 97-121. doi:10.1080/17408989.2012.732563
81. VANDELL, D. L., REISNER, E. R., & PIERCE, K. M. Outcomes linked to high-quality afterschool programs: Longitudinal findings from the study of promising afterschool programs. Policy Studies Associates, Inc. 2007.



82. VAN KANN, D. H., KREMERS, S. P., DE VRIES, S. I., DE VRIES, N. K., & JANSSEN, M. The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The Active Living study. *Preventive Medicine*, 2015, 81, 220-227 doi: 10.1016/j.ypmed.2015.09.006
83. WATSON, A., TIMPERIO, A., BROWN, H., Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017, 14, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
84. WEBSTER, C. A., RUSS, L., VAZOU, S., GOH, T. L., & ERWIN, H. Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and developing the knowledge base. *Reviews of obesity*, 2015, 16(8), 691-701. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>
85. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization. 2010, ISBN: 9789241599979
86. WORLD HEALTH ORGANIZATION BMI-for-age (5-19 years) Home/Tools and toolkits/Growth reference data for 5-19 years/Indicators/BMI-for-age (5-19 years), 2023, Dostupné z: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>

## **11 SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

V této práci byly použity následující zkratky a symboly:

ZŠ- Základní škola

TV- Tělesná výchova

Apod.- A podobně

Kol.- Kolektiv

BMI - Body Mass Index

SES - Socioekonomický status

Kg- Kilogram

ESPA- Environmental Stimulus for Physical Activities

## 12 PŘÍLOHY

Anamnéza

(řízený rozhovor a zápis s rodičem, není-li možné s učitelem))

Jméno a příjmení

.....  
Datum narození..... Věk(roky): ..... Výška  
(cm):..... Váha(kg):.....  
-----  
-----

### STIMULACE DÍTĚTE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM (ESPA)

(Individuálně přímo s dítětem, s dopomocí učitele. V částech 2 - 4 se zapisuje současně varianta pro rodinu +, pro školu x.). Na druhou stranu listu je vhodné zapsat další vyjádření a reakce sledovaného dítěte.

#### 1. Dotazník "Co už umím a vím"

	umí (5)	zkoušel (4)	viděl, slyšel, ví (3)	nesetkal se, neví (1)
běhat				
skákat				
házet				
chytat				
lyžovat				
plavat				
bruslit				
jezdit na kole				
jezdit na loďce				
chodit na výlet				
A CO JEŠTĚ? kopaná odbíjená házená košíková atd.				

SKÓROVÁNÍ: 5-4-3-1 v první části, max. 50 bodů

po 1 bodu za každou znalost či setkání s typem sportu

## PROSTOROVÉ STIMULY (prostorová stimulace pro hru)

Dotazník “Kde si hraji a sportuji”

Jméno, č.

+ když jsem doma

x když jsem ve škole

	1 nikdy - zřídka	2 někdy	3 často
terasa, balkon			
zahrada, dvůr			
ulice, sídliště			
hřiště			
lesík, louka			
plav. bazén			
klub, kroužek			
u známých			

SKÓROVÁNÍ: minimálně 8, maximálně 24 bodů pro každou oblast +, x

## MATERIÁLNÍ STIMULY

Dotazník “S čím si hraji a sportuji”

Jméno, č.

+ když jsem doma

x když jsem ve škole

	1 nikdy, zřídka	2 často
bicykl		
míč		
švihadlo		
brusle		
kolečkové brusle		
skate board (prkno)		
houpací - šplhací souprava, řibstol		
sáně - pekáč		
lyže		
raketa (badminton, tenis, stolní tenis)		
dětský bazén		
hudební nástroj		
domácí zvířátko		
jiné sportovní náčiní		

SKÓROVÁNÍ: minimálně 14, maximálně 28 bodů pro každou oblast +, x

## DOPRAVNÍ STIMULY (cesta do školy, zařízení a zpět)

Dotazník "Jak se dostanu do školy" Jméno, č.  
(zakroužkuj, jak se nejčastěji dostaneš do školy)

- 1 vozím se autem (cca doba)
  - 2 jezdím tramvají, autobusem apod. (cca doba)
  - 3 chodím pěšky
  - 4 jezdím na kole
- SKÓROVÁNÍ: 1 - 4 body

## STIMULY SOCIÁLNÍHO ZAČLENĚNÍ

Dotazník "Kde mám kamarády"  
(týká se členství dětských skupin, kroužků nebo sport. oddílů - zakroužkuj, co je pravda)

- 1 nikdy nebyl členem ničeho
  - 2 částečný člen dětské organizace
  - 3 částečný člen sportovního kroužku (klubu)
  - 4 stálý člen dětské organizace
  - 5 stálý člen sportovního klubu
  - 6 stálý člen několika dětských organizací
  - 7 stálý člen několika sportovních klubů
  - 8 stálý člen dětských organizací i sportovních klubů
- 

-----  
SKÓROVÁNÍ: od 1 do 8 bodů

## ÚČAST NA TÁBORECH

Dotazník "Na táboře"  
(*týká se běžných táborů a sportovních soustředění - zakroužkuj, co je pravda*)

- 1 nikdy se nezúčastnil žádného
  - 2 účast na dětském táboře
  - 3 účast na sportovním táboře (soustředění)
  - 4 účast jak na dětských, tak sportovních
- 

-----  
SKÓROVÁNÍ: 1 - 4 body

## CELKOVÉ SKÓRE

\* hodnotí se ve škále: + rodina  
x škola

\* 50 bodů v části 1 se hodnotí zvlášť!

<b>Skóre</b>	<b>Hodnocení</b>
pod 48	velmi nízké
48 - 60	nízké
61 - 73	nižší průměr
74 - 86	vyšší průměr
87 - 99	vysoké
nad 99	velmi vysoké

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Aneta Faksová
<b>Katedra:</b>	Katedra primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D
<b>Rok obhajoby:</b>	2023
<b>Název práce:</b>	Působení rodiny a školy na úroveň pohybové aktivity u dětí na prvním stupni ZŠ
<b>Název v angličtině:</b>	The influence of family and school on the level of physical activity of children at the first grade of elementary school
<b>Anotace práce:</b>	Tato studie zkoumá faktory ovlivňující fyzickou aktivitu u 80 žáků základních škol ve věku 10-12 let. Pomocí dotazníku ESPA a demografických dat odhalila podpurné rodinné a školní prostředí, vnímání fyzické kompetence a mimoškolní účast jako významné vlivy. Nebyly nalezeny žádné asociace s demografickými charakteristikami. Navzdory omezením velikosti vzorku zjištění zdůrazňují oblasti pro rozvoj strategie na podporu fyzické aktivity dětí. Analytické metody zahrnovaly ANOVA, regresi, chí-kvadrát testy a Pearsonovu korelaci.
<b>Klíčová slova:</b>	Fyzická aktivita, studenti základních škol, vliv rodiny, školní prostředí, sebevnímání, mimoškolní aktivity, dotazník ESPA, percentily BMI, ANOVA, regresní analýza, chí-kvadrát test, Pearsonova korelace, vývoj strategie, zdraví dětí, prevence obezity, sportovní zařízení, zapojení rodičů, demografické charakteristiky, inferenční statistiky, vývoj dítěte.
<b>Anotace v angličtině:</b>	This study investigates factors influencing physical activity among 80 primary school students aged 10-12. Using the ESPA questionnaire and demographic data, it revealed supportive family

	and school environments, self-perception of physical competence, and extracurricular participation as significant influences. No associations were found with demographic characteristics. Despite sample size limitations, findings highlight areas for strategy development to boost children's physical activity. Analysis methods included ANOVA, regression, chi-square tests, and Pearson correlation.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Physical Activity, Primary School Students, Family Influence, School Environment, Self-perception, Extracurricular Activities, ESPA Questionnaire, BMI Percentiles, ANOVA, Regression Analysis, Chi-square Test, Pearson Correlation, Strategy Development, Children's Health, Obesity Prevention, Sports Facilities, Parental Involvement, Demographic Characteristics, Inferential Statistics, Child Development.
<b>Rozsah Práce:</b>	89 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk