

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Význam a vliv rodiny a sociálního prostředí na  
pohybovou aktivitu dětí**

**(bakalářská práce)**

Autor práce: Jan Žižka, tělesná výchova a sport - BTV  
Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
**PEDAGOGICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**The importance and influence of family and social  
environment on locomotor activity of children**

**(graduation theses)**

Author: Jan Žižka  
Supervisor: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Význam a vliv rodiny a sociálního prostředí na pohybovou aktivitu dětí

**Jméno a příjmení autora:** Jan Žižka

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2010

**Abstrakt:** Tato bakalářská práce se zabývá významem pohybové aktivity dětí v mladším školním věku a jaký vliv má na její utváření sociální okolí. Cílem práce bylo zjistit, kdo nejvíce ovlivní pohybovou aktivitu dětí a jestli mají lidé o pohybové aktivitě dětí správné mínění, nebo zda mají naopak smyšlené představy, které často vedou k příčině úbytku pohybové aktivity. V literární rešerši jsou popsány teoretické základy práce. Jako výzkumná metoda této práce byl použit dotazník. Data dotazníkového šetření byly statisticky zpracovány a vyhodnoceny. Celkově lidé hodnotili jako nejdůležitější vliv rodiny na pohybovou aktivitu dětí. Mylnou představu měli v určení denní dávky pohybu dětí.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, pohyb, zdraví, sport, volný čas, vývoj dítěte, vliv prostředí

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** The importance and influence of family and social environment on locomotor activity of children

**Author's first name and surname:** Jan Žižka

**Field of study:** Health Education

**Department:** Department of sports studies

**Supervisor:** Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2010

**Abstract:** This thesis deals with the importance of physical activity of children at school age and the effect on the formation of social surroundings. The aim was to find out who most affect children's physical activity and whether people have the physical activity of children correct opinion, or conversely whether fictional ideas that often lead to the cause of decline in physical activity. The literature search describes the theoretical basics. As a research method of this paper questionnaire was used. Survey data were statistically processed and evaluated. Overall, people rated as the most important influence of family on children's physical activity. Misconception had in determining the daily dose of children's movement.

**Keywords:** younger than school age, exercise, health, sport, recreation, child development, environmental impact

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis

V Českých Budějovicích dne 22. 4. 2010

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, paní Mgr. Renatě Malátové, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce.

Jan Žižka

# Obsah

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Pohybová aktivita.....	10
2.1.1 Intenzita pohybové aktivity .....	12
2.1.2 Doba a druh pohybové aktivity .....	13
2.2 Sociální prostředí .....	15
2.2.1 Vliv rodiny.....	16
2.2.2 Vliv vrstevníků a kolektivu .....	19
2.2.3 Vliv trenéra .....	20
2.2.3.1 Senzitivní období.....	23
2.2.4 Vstup do školy.....	25
2.2.4.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	27
2.2.4.2 Psychický vývoj v mladším školním věku .....	29
2.2.4.3 Sociální vývoj v mladším školním věku .....	30
2.2.4.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku .....	30
2.3 Vliv prostředí na pohybovou aktivitu dětí .....	31
2.4 Doba plná negativ (počítač, televize).....	33
2.5 Cíle sportovní přípravy dětí .....	35
3 Cíle a hypotézy .....	37
3.1 Cíl práce .....	37
3.2 Úkoly práce .....	37
3.3 Hypotézy .....	37
4 Metodologie .....	38
4.1 Použité metody .....	38
4.2 Metodika výzkumu .....	39
4.3 Charakteristika souboru .....	40
4.4 Organizace práce .....	41
5 Výsledky .....	42
6 Diskuse.....	59

7 Závěr .....	66
Referenční seznam .....	67
Seznam příloh .....	70



# 1 Úvod

Pohybová aktivita je v dnešní době velice významná záležitost, kterou nelze v žádném případě zanedbat, neboť je podmínkou pro zdravý životní vývoj dítěte. Pohybová aktivita by měla být budována již od útlého dětství. Tento fakt si ale mnozí lidé neuvědomují, nebo jej přehlíží a to je špatné, protože děti jsou naše budoucnost. Dítě obklopuje mnoho sociálních činitelů, jež ho následně ovlivňují a utváří v něm vlastní názory, které v budoucnu bude předávat svým dětem. Lze tedy říci, že právě vliv sociálního prostředí, je ten nejdůležitější činitel, který ovlivní a přiměje dítě k pohybu.

Myslím si, že je důležité hledat příčiny úpadku. Jsem si vědom, že příčin je více, může to být například nevědomost, nesprávná strava či nedostatečný pohyb, ať už zaviněný nebo záměrný. Tato bakalářská práce je zaměřena na hledání příčin nedostatečného pohybu dětí a vliv jeho okolních činitelů.

Důvodů, proč jsem si zvolil toto téma, je mnoho. K pohybu a pohybové aktivitě mám velký citový vztah a zastávám názor, že pohyb neodmyslitelně patří k životu člověka. Sám aktivně hraji od dětství lední hokej, který mi v životě přinesl spousty pozitiv. Například nové přátelé, zážitky, či schopnosti a dovednosti, které mi nyní dávají předpoklad k ostatním sportovním činnostem, jež velmi rád objevuji a realizuji. Díky radosti ze sportu jsem si zvolil i vysokou školu, kterou nyní studuji. Zvolil jsem tak, neboť bych se chtěl v budoucnu živit trenérstvím, popřípadě jinou činností spojenou se sportem. Mohu tedy říci, že mi pohyb ovlivnil celý můj dosavadní život a myslím si, že největší předpoklad k jeho vybudování si člověk upevní v dětském věku, neboť je v něm nejvíce závislý na svém okolí.

Proto zvoleným cílem práce je zjistit, kdo nejvíce dítě přiměje k pohybové aktivitě a jaká by měla být, podle literatury, správná mínění sociálních činitelů, neboť jsou tyto názory praktikovány a vyžadovány po dětech. Na závěr bych je chtěl porovnat s názory dnešních lidí a následně vyhodnotit, zda se shodují nebo naopak. Jako úspěch této práce bych považoval, najít alespoň jeden možný problém, nedostatek, který si lidé myslí, ale ve skutečnosti má být úplně jiný a tudíž by mohl vést k důvodu proč je dnešní pohyb dětí na úpadku.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Pohybová aktivita

„Pohyb v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je velice důmyslně k pohybu uzpůsobeno a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem“ (<http://www.obezita.cz/hubnuti/pohybova-aktivita/>).

Pojmy pohyb a pohybová aktivita slýcháme na každém kroku. Tyto i jiné podobné spojení patří k nedílné součásti každého moderního člověka, pojí se k nim mnoho faktorů, jako je například zdravý zdravotní styl, péče o zdraví a způsob života, který jedinec prožívá (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2003). Ale co to vlastně pohyb a pohybová aktivita je? Každý člověk si tyto dva pojmy vysvětluje trochu jinak a proto je nutné je blíže specifikovat.

Pohyb je podle Dvořákové (2001) uváděn jako prostředek k poznatku, komunikaci a zařazení dítěte do společnosti.

„Jednotkou pohybu je stah vláken motorické jednotky, kterou řídí jedna nervová buňka. Lze jej vyvolat elektrickým drážděním, ale nemá praktický význam. Svalová vlákna tvoří svaly, které již mohou pohyb provést. Přesto pohyb jednoho svalu má tak omezené možnosti, že se musí sdružovat více svalů, aby vznikl účelný pohyb. Toto sdružování je podporováno vznikem tzv. svalových řetězců. Propojením pohybu několika svalů v časovém sledu (timing) se vytváří pohybové vzorce, které se jedinec učí a jejichž paměťovou stopu si ukládá v mozku. Svalové řetězce představují funkční celky v osovém svalstvu kolem páteře, ale i všude jinde, např. mezi paží a hrudníkem, palcem a prsty. Tyto celky na sebe vzájemně působí, vytváří se svalová činnost, která se označuje jako hybnost“ (Zemánková, 1996, s. 18).

„Pohyb je pro děti důležitý nejenom jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj“ (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2003, s. 12).

„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti.

Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“ (Dvořáková, 2002, s. 13).

Druhým pojmem, který by měl být právě spojen se životem každého z nás, je již zmíněná pohybová aktivita. Tu dobře popisují autoři Carpensen, Powell, & Christenson (1985), se kterými se ztotožňuje Sigmund (2007) ve své knize a to tedy, jako všeobecný tělesný pohyb, jež je zabezpečen kosterním svalstvem a který napomáhá zvyšovat celkový energetický výdej jedince. Dále se také Sigmund ztotožňuje s názorem Boucharda, Shepharda, & Stephense (1994). Ty o pohybové aktivitě tvrdí, že obecně tvoří 15-40 % energetické spotřeby člověka.

V dnešní době je značný trend úbytku pohybové aktivity dětí. Děti mají celkově nedostatek pohybu, chybí jim spontánní pohybové aktivity, tedy se u nich snižuje fyzická zátěž a současně přibývá nárůst nároků na jejich psychiku (Kaplan, Bartůněk, & J. Neuman, 2003).

„Místo spontánní pohybové aktivity dochází mnohdy k hypoaktivitě, tedy k nedostatečnému množství pohybové aktivity. Stává se oblíbenějším pasivnější způsob života, k němuž patří sledování televize, videa či hraní počítačových her, což se odráží ve snížení zdatnosti, a ve svých důsledcích to může vést k ohrožení zdravotního stavu“ (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2003, s. 12).

Lopata (1986) dále spatřuje hlavní předpoklad k pravidelnému pohybu a pohybové aktivitě v tom, že je nutné, aby pevně zakotvila v životním způsobu člověka zejména tak, že člověk začne přistupovat aktivně k hodnotě zdraví. Člověk si musí uvědomit, že tělesný pohyb hraje v jeho životě nezastupitelnou roli při udržování rovnováhy mezi fyzickou a psychickou složkou jeho zdraví.

„Teprve plné pochopení skutečnosti, že dosažení všech životních záměrů a cílů závisí na dominantní životní hodnotě – na zdraví, vede ke zásadní změně stávajícího pasivního vztahu k této hodnotě a k opravdovému uznání nutnosti pravidelného a racionálně zaměřeného tělesného pohybu jako pevné součásti životního způsobu“ (Lopata, 1986, s. 28).

K tomuto tvrzení je ale nutné dodat to, že pokud má být tělesný pohyb přínosný pro zdraví, musí mít dostatečnou frekvenci (jak často se pohybová aktivita provádí, např. 3x týdně) a správnou intenzitu (dosažená tepová frekvence při provádění pohybové aktivity). Další nedílnou součástí, na které je nutno brát ohled, je doba provádění pohybové aktivity (jak dlouho samotná aktivita trvá, např. 30 minut,

60 minut) druh pohybové aktivity (míčová hra, lyžování, běh)

(<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>).

Právě většina výzkumných prací, jež se zabývají pohybovou aktivitou musí, podle Frömel, Novosada, & Svozila (1999) brát ohled na všechny tyto zmíněné ukazatele. Při obecnějším průzkumu postačí jen zjištění celkové velikosti či objemu, u kterého je známo, že se vzrůstajícím věkem klesá.

### **2.1.1 Intenzita pohybové aktivity**

„Intenzita zatížení pohybem hraje roli v adaptaci srdečně cévního systému na tělesnou zátěž. Míru intenzity lze zjistit při běžné cvičební jednotce sledováním hodnot srdeční frekvence“ (Kyrálová, & Matoušová, 1995, s. 84).

„Dnes nejuznávanějšími ukazateli velikosti zatížení jsou stanovení relativní energetické spotřeby, vyjádřené v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti a stanovení intenzity zatížení vyjádřené v jednotkách METs<sup>1</sup>“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, s. 25)

Frömel, Novosad, & Svozil (1999) doporučují rozlišovat tři základní pásma intenzity pohybové aktivity a to na: intenzitu nízkého zatížení: <3.0 METs nebo <4 kcal•min<sup>-1</sup>, středního zatížení: 3.0-6.0 METs nebo 4-7 kcal•min<sup>-1</sup> a nebo vysokého zatížení: > 6.0 METs nebo >7 kcal•min<sup>-1</sup>.

„Intenzita cvičení podstatnou měrou ovlivňuje očekávané pozitivní působení na organismus jedince. Příliš nízká intenzita, právě tak jako nepřiměřeně vysoká intenzita, příznivé funkční změny nevyvolává. Zvýšení tepové frekvence nad fyziologickou mez je pro chod lidského organismu nevýhodné a může vést k jeho poškození“ (Lopata, 1986, s. 28).

Orientačně se můžeme pro stanovení bezpečné srdeční frekvence řídit dle výpočtu Kyrálové & Matoušové (1995): **Maximální hodnoty se odhadují nejčastěji podle vzorce:**

**220 – věk.**

---

<sup>1</sup> „Jeden MET je definován jako výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3.5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu (3.5 ml O<sub>2</sub>•kg<sup>-1</sup>•min<sup>-1</sup>), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu (kcal • kg<sup>-1</sup>•h<sup>-1</sup>)“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, s. 26).

Orientační hodnoty srdeční frekvence dětí ve věku 6-10 let v závislosti na intenzitě zatížení popisují ve své knize Mužík & Krejčí (1997), kteří dělí intenzitu na mírnou, ta je do 130 tepů za minutu, střední, mající 130-170 tepů za minutu, dále následuje intenzita submaximální, která má mít rozmezí mezi 170-190 tepy za minutu a jako poslední se udává intenzita maximální, pro kterou je specifické zatížení nad 190 tepů za minutu.

Pro děti je důležité začínat s pohybovou aktivitou postupně a najít optimální intenzitu pohybu. Příliš intenzivní cvičení může uškodit, nízká intenzita nemusí vyvolat požadované změny. Postupně, při pravidelném cvičení, můžeme zátěž zvyšovat (<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>).

### ***2.1.2 Doba a druh pohybové aktivity***

Jaké druhy tělesné aktivity pod tyto intenzity spadají, dobře řeší na svých webových stránkách Zdravotní ústavy se sídlem v Pardubicích a Hradci Králové. (<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>)

#### 1. Tělesná aktivita o mírné intenzitě.

- pěší chůze do práce, na nákup
- nepoužití výtahu, automobilu
- procházka se psem (rychlostí min. 4 km/hod)

#### 2. Tělesná aktivita o střední intenzitě.

- rychlá chůze, střídavý běh, plavání, tanec
- jízda na kole, lyžování na běžkách
- pro mladší i aerobik, kondiční kulturistika, míčové hry

#### 3. Tělesná aktivita o vysoké intenzitě.

- běh či rychlá jízda na kole
- hokej, basketbal, step – aerobik
- rychlé plavání, rychlý tanec

Corbin, Pangrazi, & Welk (1994) a ztotožňující se Sigmund (2007), doporučují pro podporu zdraví dětí, provozovat pohybovou aktivitu minimálně 60 minut denně. Ke stejnému výsledku pohybové aktivity mládeže (60 minut pohybové aktivity střední až vysoké intenzity denně) došli v současném výzkumu i autoři Beighle & Pangrazi (2006), Jago et al. (2006) a Rowlands & Ston (2005).

Sigmund (2007) trvá i na mínění Wrighta, Pattersona, & Cardinala (2000), kteří tvrdí, že pro zdravý vývoj dítěte nemusí být trvání pohybové aktivity nepřetržité. Ale může být rozvrženo do menších časových úseků, jež dají v součtu minimálně 60 minut pohybové aktivity denně.

Studiemi pohybových aktivit dětí mladšího školního věku se věnovali také Frömel a kol. (1999). Ty tvrdí, že by nezbytná denní pohybová aktivita chlapců na základní škole měla být 85-95 minut a u dívek 65-75 minut. Překročení 100 minut by dávalo naději na reálné udržení stávajícího zdravotního stavu a zabezpečení pohybového režimu, který bude podporujícím faktorem zdraví. Více než pak 120 minut již může být dobrým předpokladem i pro mírné zvyšování tělesné zdatnosti. Dále udávají, že pro organizovanou pohybovou aktivitu na základní škole by mělo být vyhrazeno místo nejméně na 90 minut a minimálně třikrát týdně.

Pokud jsou tyto faktory nedostačující nastávají potíže, prvotně nejsou sice viditelné ale postupem času se více či méně v nějaké sféře života objeví a posléze mohou člověku zneprůjemnit život. Tedy je nutno tyto rizika zmínit.

Riziky se znovu dobře zabývají na svých webových stránkách Pardubické a Hradecko Králové Zdravotní ústavy, které tvrdí, že pokud má člověk nedostatek pohybu, mohou se na jeho těle projevit tyto ukazatele:

(<http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>)

- svaly se promění v tuk a přibýváme na váze
- zadýcháváme se do schodů
- začínají nás bolet záda, klouby, hlava
- zvyšuje se riziko nemocí srdce a cév, cukrovky, rakoviny tlustého střeva,...

Naproti tomu má pravidelná pohybová aktivita naopak ochranný vliv na zdraví:

- snižuje riziko onemocnění srdce a cév
- snižuje krevní tlak

- vyšším výdejem energie podporuje redukci hmotnosti
- zvyšuje výkonnost dýchacích svalů a plic
- snižuje hladinu krevního cukru a je prevencí cukrovky
- příznivě ovlivňuje hladinu krevních tuků (cholesterolu)
- zabraňuje rozvoji osteoporózy (řidnutí kostí)
- posiluje svaly, zlepšuje ohebnost kloubů
- zlepšuje psychický stav a schopnost zvládat stres

Podobný názor má i Galloway (2007), který si myslí, že by děti měly chápat své tělo jako prostředek pro pohyb. Pokud toto pochopí, získají tím mnoho. Pohyb umožní zvládnout různé životní situace a tím se jedinec stane chytřejším a odolnějším. Pohyb dále přináší i určité odměny, také více energie, endorfinů, vitality, kreativity, sebedůvěry, pocit osobní svobody, zlepšení nálady a vnitřního uspokojení. Dále autor udává, že vyšší produktivita přináší méně únavy a dobrá kondice zlepší kvalitu života. Dítě získá i množství přátelství a vazeb, které přinesou různé zážitky, které jen tak nikde jinde nenajdou.

## 2.2 Sociální prostředí

„Sociální prostředí představuje ve vývoji dítěte rozsáhlý a složitý souhrn činitelů, jež působí při utváření jeho životních funkcí“ (Jirásek, 1973, s. 5).

Jirásek (1973) dále uvádí, že dítě je po narození velice málo připraveno na sociální strukturu a to jak po biologické, tak i psychické stránce. Ale i přes to, je již v těchto letech vybaveno takovými dispozicemi, které mu postupně dovolí zvládnout životní překážky a zároveň mu umožní si vytvořit do života potřebné schopnosti, nároky a dovednosti. Celkově mu pak sociální prostředí přináší ochranu, podmínky a reakci na jeho činy.

„Dítě vrůstá do svého společenství postupně, sledem zákonitě určených etap a ve stále se rozšiřujícím sociálním okruhu. I když sociální vývoj (socializace) dítěte je výrazně podmíněn jeho individuálními vlastnostmi, sklony a tendencemi, neprobíhá ve vzduchoprázdnu a jeho možnosti i meze jsou určeny sociálními a kulturními podmínkami prostředí, v němž vyrůstá. Rozhodující je tu především konkrétní forma interakce mezi dítětem a významnými osobami v jeho prostředí.“

Jsou to v podstatě tři sociální okruhy, které postupně a společně ovlivňují sociální vývoj dítěte, a to formou kulturně podmíněnou: především úzký kruh rodiny a v něm zvláště vztah dítě-matka, za druhé společenství vrstevníků – skupin dětí různého věku a pohlaví, za třetí pak styk s dospělými osobami mimo okruh vlastní rodiny a ve stále se rozšiřující oblasti“ (Langmeier, 1973, s. 38).

### **2.2.1 Vliv rodiny**

Podle Lopaty (1986) je rodina charakterizována jako výjimečný společenský útvar, ve kterém jsou intimní vztahy s výrazným emocionálním zabarvením. Jednotlivci rodina dává to, co mu nikdo jiný dát nemůže, zejména právě rodinné prostředí má vliv na utváření osobnosti jedince.

„Rodiče jsou osoby dítěti nejbližší, u nich hledá ochranu a jistotu. Oni jsou mu oporou při jeho prvním setkání se světem vzdělávání a mohou mu pomoci, kdyby se v nové situaci cítilo nejistě“ (Klégrová, 2003, s. 11).

Galloway (2007) dodává o rodičích to, že jsou pro své děti vzorem. Právě hlavní impulz ke cvičení má vycházet od rodičů, neboť pokud rodiče cvičí, dávají dítěti pozitivní vliv na celoživotní zdraví. V opačném případě, kdy tráví rodiče svůj volný čas pasivně, přejímají jejich děti názor k nečinnosti.

Podobný názor má Kléglová (2003). Ta píše o dětech, že většinou přejímají názory podle svých rodičů a to i v pohybové aktivitě. Berou to totiž jako přirozenou věc. Rodiče jsou pak velice rádi, že své zájmy mohou sdílet i se svými dětmi. Takový vztah podporuje dobrou komunikaci v rodině a to hlavně ve chvílích, kdy jsou rodiče dítětem *odsunovány* do pozadí, jako je například v době puberty, kde většinou komunikace mezi dětmi a rodiči vázne.

Takovým případům je lepší se vyhnout. Právě díky nedostatku komunikace, rodiče často nevědí, co se s dětmi během dne děje. Děti si pak dělají vše, co se jim zlíbí a co by jim rodiče nikdy nedovolili, jako je například záškoláctví.

„Mladiství čas od času chodí za školu. Zkoušejí hranice a testují, jak na to dospělí zareagují. Demonstrují tím, že jsou dost velcí na to, aby rozhodovali sami o sobě, a že jim do jejich záležitostí nikdo nesmí mluvit“ (Weikert ,2007, s.277). V jiných případech je možný důvod záškoláctví nějaký problém.

V takových případech je podle Weikerta (2007) lepší, si s dítětem promluvit, aby si uvědomilo své chování. Je jasné, že rodiče mají svých starostí dostatek, ale i přes



to, by si měli udělat alespoň trochu času každý den na své děti, promluvit si, co ten den dělaly a jaký měli například zážitek. Tento vztah je nejvíce prospěšný, když má pak dítě nějaký problém, neboť může s rodiči díky každodenní důvěře, rychle vyřešit to, co ho zrovna trápí. Dítě musí především cítit, že je pro své rodiče na prvním místě.

„Mladý jedinec má potřebu s někým sdílet své vlastní dojmy, svěřovat se někomu se svými starostmi, s někým blízkým se radit. V rodinách, kde se tak neděje, se rodinné klima stále zlepšuje, kdežto v rodinách, kde si členové přestávají sdělovat své dojmy, zážitky a zkušenosti, nastává odcizení a rodinné klima přestává plnit tuto svou nejdůležitější funkci“ (Lopata, 1986, s. 9).

Komunikace je v rodině velice důležitá, zejména i v případě, kdy rodiče dítěti volí pohybovou aktivitu či sport. Ta by měla být vybrána tak, aby byla dostatečně intenzivní a zajistila dítěti vyrovnaný tělesný rozvoj.

Dvořáková (2001) uvádí fakt, kdy převažují přání rodičů nad míru maxima dítěte. Rodiče jsou v tomto případě velice ctižadostiví a po svém dítěti vyžadují to, co sami nedokázali a tím si odbourávají své frustrace ze své nenaplněné touhy. Dítěti v tomto případě rodiče zvolí takovou aktivitu, kterou znají podle své sportovní minulosti, jenže vůbec neberou ohled na to, že taková pohybová aktivita nemusí dítě bavit. Dítě pak tuto aktivitu dělá jen proto, aby potěšilo a uspokojilo rodiče.

Bohužel jsou i v dnešní době případy, kdy je praktikován jiný model trávení volnočasových aktivit. Rodičům dnes postačuje fakt klidného dítěte, které nezlobí, neruší své rodiče tím, že chce stále někde běhat a pohybovat se a pouze mu stačí, dívat se na televizi nebo sedět u počítače. Takový trend se bohužel v pozdějším věku nezlepšuje, právě naopak (Lopata, 1986).

Tyto případy jsou špatné, rodiče by měli připravit dítěti takové životní a pracovní podmínky, které je některak *naplní* a pokud to je možné, je dobré dítěti poskytnout celou škálu možností pohybových aktivit, dítě si pak samo vybere to, co ho baví a k čemu nejvíce přilnulo. Děti by měly mít především z denní mimoškolní pohybové aktivity radost, měly by rády chodit na aktivitu, jež jim přináší uspokojení a ve které si najde to své sebevědomí. Nejenom to, v těchto kroužcích se děti odreagují od všedních starostí a hlavně získají nové kamarády a zážitky (Matějček, & Pokorná, 1998, s. 78).

Právě radost z pohybu je ten nejdůležitější prvek. Toto by si hlavně měli uvědomit rodiče. Zapomenout na to, že chtěli být kdysi úspěšným hokejistou a nyní by tyto touhy měli přenést na své dítě, které by spíše chtělo hrát tenis. Horší případ ale nastává, kdy dítě má úplně jiné zájmy než je sport. V takových případech by měli rodiče dbát

na dodržení pohybové aktivity jiného rázu, ať už je to jen třeba omezení jízdy výtahem. Právě chůze je nejjednodušší forma pohybové aktivity.

([http://www.zitrabudepozde.cz/index.php?option=com\\_content&task=blogsection&id=1&Itemid=9](http://www.zitrabudepozde.cz/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=1&Itemid=9)).

K tomuto tvrzení se přiklání i Lopata (1986), který zastává názor, že k nejpřirozenějším cvičením patří chůze. Pro upevnění zdraví a zlepšení celkové kondice ovšem nemá význam chůze ve formě procházek, nýbrž ostřejší chůze zhruba 5-6 kilometrů v hodině. Dále autor uvádí fakt, že ještě působivějším cvičením je běh mírnou rychlostí. Běh a chůze jsou prvky, které nejsou závislé na talentu, dovednostech, zkušenostech jen na tom, zda je jedinec dokáže využít ve svůj prospěch.

Jak je například chůze prospěšná, dobře popisuje Galloway (2007), jež tvrdí, že chůze:

- dává dětem kontrolu nad tím, jak se budou cítit za chvíli,
- eliminuje únavu,
- posouvá hranici vyčerpání,
- umožňuje endorfinům akumulovat se, díky čemuž se cítíme lépe,
- rozděluje vzdálenost na zvládnuté úseky („už jen minutu“),
- urychluje zotavení,
- omezuje vznik bolestí a zranění,
- vyvolává příjemné pocity po cvičení a připraví nás na zbytek dne,
- rozvíjí vytrvalost bez bolesti.

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

Je dobré znát i některé zásady, kterými by se měli rodiče alespoň trochu řídit:

([http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s\\_id=6469&s\\_rub=342&s\\_sv=1&s\\_ts=40156,4912615741](http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s_id=6469&s_rub=342&s_sv=1&s_ts=40156,4912615741)).

- stanovte v rodině pevné limity pro sedavé činnosti (sledování TV, počítač)
- pomozte dítěti vybrat vhodnou sportovní aktivitu
- přizpůsobte tělesnou zátěž možnostem dítěte (u chronicky nemocných dětí)
- povzbuzujte děti k účasti na sportovních činnostech

- zdůrazněte, že důležitá je účast a ne výsledek
- buďte svým dětem pozitivním příkladem

### **2.2.2 Vliv vrstevníků a kolektivu**

„Po šesti letech je pro dítě důležité vřazení do kolektivu vrstevníků a jejich uznání“ (Dvořáková, 2001, s. 9).

Kolektiv vzniká ve škole nebo ve sportovním oddílu. Dítě se v těchto organizacích setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim různé vztahy a buduje si své postavení. Dítě se pro začlenění musí podřídit v jistých zákonitostech a pravidlech, které takovýto kolektiv vyžaduje (Perič, 2004).

Dle Matějčka, & Pokorné, (1998), se většina dětí s tímto problémem vyrovná dobře. Dítě se do školy těší, je radostné a mezi dětmi se cítí dobře. Je jen pár případů dětí plachých a úzkostných, které se tomuto kolektivu straní.

V těchto případech hraje i občas důležitou roli sociální zralost. Tu dobře popisuje Kléglová, (2003). Sociální zralost prý vypovídá o tom, jak se dítě dokáže vyrovnat se samostatností, jak dovede komunikovat s dospělými, jinými dětmi a jak se ve školním věku zvládne vyrovnat s odloučením od rodiny. Největší problém pak Kléglová spatřuje v rozdílu mezi dětmi, které přijdou do školy z mateřské školky, a dětmi, které přicházejí z rodin. Takové dítě, které přijde do školy rovnou od rodiny má těžkou úlohu se zařadit do kolektivu ostatních dětí, není zvyklé na komunikaci, neboť nikdy před tím nepoznalo kontakt s jinými dětmi, jako je právě případ dítěte, jež přichází z mateřské školy.

Jiným případem, kdy se dítě může stranit kolektivu je pocit méněcennosti. „Děti mladšího školního věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy“ (Perič, 2004, s.27).

Dítě, které je v tomto ohledu nějak diskriminováno a nemá patřičně nadání, aby upoutalo pozornost ostatních dětí, se cítí odstrkováno. Toto si myslí i Matějček (1996), který popisuje sporty, které by se děti v prvních letech školní docházky měly přijatelně naučit, aby se tomuto případu vyvarovaly. Jedním takovým sportem je plavání. Plavat by se mělo naučit každé dítě, dodá mu dostatek pohybu, dobrou kondici, vytrvalost a působí na rozvoj kapacity plic. Obdobné sporty, které by se daly označit jako dětem velice prospěšné jsou například jízda na kole, lyžování a bruslení.

Tyto sporty nejsou prý samy o sobě soutěživé a tudíž je jenom na jedinci, jak se v nich ukáže či předvede. Matějček dále doporučuje, aby se dítě naučilo jednomu nebo dvěma cvikům, jako je například stojka na hlavě nebo třeba šplhání po provaze, což jsou cviky v tomto věku ceněné, neboť jsou těžké a vzbuzují respekt.

Kamarádství a dobré vzájemné vztahy jsou v mladším školním věku převelice důležité. Nejlepší případ je ten, když dítě vstupuje do školy se svým kamarádem, kterého například poznal v mateřské školce. S jeho pomocí se jedinec daleko snáze zapojí do početnějšího kolektivu. Dětský kolektiv není něco bez čeho by se dalo obejít. Přátelství přináší dítěti základ mnohých důležitých funkcí, které se uplatní v pozdějším životě. Nebylo by proto dobré, kdyby o tento zážitek dítě přišlo (Matějček, & Pokorná, 1998).

### **2.2.3 Vliv trenéra**

„Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády i s vervou. Základem jejich konání je hra“ (Perič, 2004, s. 28).

Hlavním předpoklad, aby se hra stala pro dítě zajímavá, je fakt, že musí být něčím atraktivní. S tímto výrokem se ztotožňuje i Perič (2004), který si myslí, že právě trenér v tomto případě musí zvolit takovou pohybovou aktivitu, která v dítěti vyvolá dostatečný podnět si jí vyzkoušet, osahat, vyřešit. Hra poté v dítěti zakotví a vytvoří v něm základ pro zaujetí pro další hry, které by jej mohly později zajímat. Pokud to tak není, žádný psychický tlak, typu *musíš, nesmíš*, nepomůže, a dítě tím zároveň ztrácí zájem a motivaci.

Trenérovi v tomto případě nahrává fakt, že děti přejímají názory starších, neboť pro ně představují přirozenou autoritu. Závisí pak jen na trenérovi, jakým příkladem na děti bude působit. V tom spočívá jeho výhoda ale i obrovská odpovědnost (Perič, 2008).

„Neboť může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli,

formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim“ (Perič, 2008, s.26).

V neposlední řadě by měl být kladen také důraz na obsah cvičení. Podle Dvořákové (2001) by měl být proměnlivý. To chrání před jednostranným zatěžováním a udržuje to pozornost a zájem dítěte. Trenér by měl poznat, že zatěžovány jsou různé části těla. Jednostranné zátěže by měly být kompenzovány a střídány zátěžemi jiného charakteru.

„Posláním trenéra je tedy rozvíjet pohybové dispozice dětí, respektovat jejich biologickou vyspělost a dělat to tak, aby nebyly vystaveny riziku fyzické nebo psychické újmy. Současně však nepromarnit možnost ovlivnění úrovně pohybových funkcí, což lze charakterizovat sloganem „co v mládí zanedbáš, ve stáří jen těžko doženeš, nebo napraviš“ (Křištofič, 2006, s. 8).

Dále je důležité aby trenér věděl, na co dotyčný stačí a zbytečně ho nevystavoval situacím, v nichž skončí na posledním místě. Tyto děti mají svých těžkých situací dostatek a nepotřebují si přidělovat další. Dítě, u něhož můžeme očekávat v pozdějším životě obtíže pro horší předpoklady, musíme postupně připravovat a otužovat, aby se s tím dokázalo vypořádat. Dobré je spíše pro ně připravit určitou soutěž, ve které také pocítí svůj úspěch (Matějček, & Pokorná, 1998).

„Každý člověk je rád úspěšný. Touha některých lidí prosadit se a stát se známými je tak velká, že jsou ochotni pro pomíjivou chvíli slávy udělat doslova cokoliv. U dětí je to obdobné jako u dospělých – moc rády slyší, jak jsou šikovné, jakou má trenér radost, že jim cvik jde apod. Pro pochvalu jsou ochotny udělat moc a proto je pozitivní motivace u dětí silným hnacím faktorem“ (Perič, 2004, s. 12).

Stejný názor má i Dvořáková (2001). Ta zastává názor prožitku úspěchu u každého dítěte.

Je tedy velice důležité, aby všechny děti ucítily pocit úspěchu, pocit štěstí, že se jim něco podaří, i když je to třeba pouze jeden jediný zdařilý pokus, za který je někdo pochválí či vyzdvihne.

„Výchovně to znamená, že je nutno oceňovat a „odměňovat“ především jeho snahu – a nečekat až se snad dostaví nějaký vynikající výkon“ (Matějček, & Pokorná, 1998, s. 86).

Jedním z dalších důležitých úkolů trenéra je komunikace s rodiči, zejména pak důvěra mezi nimi. Základ vychází z komunikace, kterou trenér musí vyhledat a vytvořit.

Často totiž spíše dochází k neporozumění mezi rodiči a filosofií trenéra. K tomu je možno využít mnoho způsobů. V praxi je nejčastější schůzka, při které se obě strany vzájemně domluví (Perič, 2004).

Dítěti se totiž mnohem lépe pracuje když ví, že může trenérovi důvěřovat, neboť i jeho rodiče se s ním ztotožňují. V první řadě, ale především, záleží na přístupu trenéra, jaký vztah chce s dětmi i jejich rodiči mít. Ale i jemu se lépe pracuje, když cítí důvěru ze strany rodičů pro zaujetí na tentýž společný cíl.

„V samotném tréninku by pak měla vládnout dobrá, dokonce radostná nálada, i když je trenér přísný a vyžaduje poslušnost a měla by se vždy objevit hra“ (Dvořáková, 2001, s. 124).

„Trenér se podílí na formování osobnosti svých svěřenců a způsob jakým to dělá, ovlivňuje jejich současné i budoucí životní postoje a má podstatný vliv i na úroveň později dosažitelné výkonnosti“ (Krištofič, 2006, s. 8).

Perič (2004) se k tomuto tvrzení také přiklání a dodává, že trenér by měl být znalý ve všech potřebných oborech. Mezi ty základní patří: anatomie, fyziologie, pedagogika a psychologie sportu, teorie sportovního tréninku a mnoho dalších. Čím větší má znalosti, tím více předává svých zkušeností jeho svěřencům.

„Také znalost senzitivních období, tedy věkových intervalů, které jsou optimální pro rozvoj konkrétní pohybové funkce, je předpokladem efektivního rozvoje pohybových funkcí bez zdravotních rizik“ (Krištofič, 2006, s. 8).

Je všeobecně známo, že v každém věku má dítě předpoklady k něčemu jinému. Proto by nemělo trénovat pohybové schopnosti a dovednosti dříve než má. Nejenže je takové rozvíjení neefektivní, a dokonce může způsobit i značné potíže ve starším věku, což je případ rozvoje silových schopností.

„Ve vztahu k pohybové zátěži je nutné respektovat biologický věk každého jedince a sledovat aktuální zdravotní stav. Dva stejně staří jedinci mohou být v důsledku retardace, respektive akcelerace, na různém stupni pohybového vývoje. V průběhu vývoje motoriky se u člověka nejdříve vybavují předpoklady pro rozvoj obratnosti, rychlosti, pohyblivosti, následuje dynamická síla a až nakonec statická síla“ (Krištofič, 2006, s. 8).

Senzitivní období jsou tedy u dítěte velice důležité a trenér by je neměl v žádném případě zanedbat, protože významně přispívají k rozvoji pohybové aktivity dítěte.

### 2.2.3.1 *Senzitivní období*

„Od narození procházíme jednotlivými stádii vývoje a vhodné podmínky k pohybovému vývoji, které odpovídají věku (možnosti dítěte nepodceňují, ale ani vývoj nepředbíhají), připravují předpoklady zvládat stále složitější a náročnější dovednosti. Pokud zanedbáme možnosti rozvoje v období, které je poskytuje, je startovní čára našeho dalšího úsilí posunuta zpět“ (Dvořáková, 2001, s. 16).

Perič (2004) definuje senzitivní období jako vývojové časové etapy, ve kterých je nejvhodnější začít trénovat určitou sportovní aktivitu, která je spojena s rozvojem pohybových schopností<sup>2</sup> a dovedností<sup>3</sup>. Tyto vývojové etapy jsou již naštěstí známy, nemusí se tedy nějak hledat a záleží jen na jedinci, zda je využije či ne. Pokud danou schopnost bude rozvíjet ve správnou dobu, je na nejlepší cestě aby dosáhlo nejvyšších přírůstků, pokud se tak ale nestane, bývá vývoj pomalý.

Perič (2008) také dále udává, že důležitější pro senzitivním období je biologický věk než kalendářní věk dětí, ten by s tímto obdobím neměl být svazován. Neboť je již známo, že děvčata dozrávají biologicky dříve než chlapci.

Hlavní faktor je ten, kdy nastává senzitivní období a to je nutné si přiblížit.

#### Koordinační schopnosti

„Koordinace zahrnuje harmonickou spolupráci mezi smyslovými orgány, centrálním nervovým systémem a svaly“ (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2003, s. 16).

„V závislosti na vývojovém dozrávání je možné stanovit senzitivní období mezi 7 a 10-11 roky u děvčat a přibližně do 12 let u chlapců. V této době je užívání přiměřených stimulů vysoce účinné. Vzpomeňme si, že právě věkovému období mezi 8-10 roky se říká „**zlatý věk motoriky**“ (Perič, 2004, s. 35).

Dle Kaplana, Bartůňka, & Neumana (2003) mají být koordinační dovednosti právě rozvíjeny v mladším školním věku. Dítě si je musí získat, upevnit a posléze rozvíjet, neboť právě koordinační schopnosti jsou důležité pro správný průběh všech lidských pohybů. V praxi by tedy cvičení měli zahrnovat tyto elementy:

- rychlé a přesné reagování na signály,

---

<sup>2</sup> „Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Jak bylo řečeno v definici, jsou to vrozené předpoklady, každý člověk je tedy má na určité úrovni – někdo lepší někdo horší. Nelze je ani získat, ani zapomenout, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje“ (Perič, 2004, s. 13).

<sup>3</sup> „Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou schopnost“ (Perič, 2004, s. 13).

- kinestetické rozlišování, přesnost a ekonomičnost pohybů,
- umění sladit pohyby jednotlivých částí těla ke splnění zadaného úkolu,
- ovládání těla v prostoru,
- udržování rovnováhy v různých polohách,
- zachycení rytmu a přizpůsobení se mu,
- přizpůsobování a změny pohybu v závislosti na novém zadání a novém prostředí.

### Rychlostní schopnosti

„Rychlostní schopnost patří k pohybovým projevům, které je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Tento požadavek vychází ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů (a to nejen ve vlastní nervové soustavě, ale především v komplexu nervy – svalová vlákna)“ (Perič, 2004, s. 36).

„Celkově je tedy možno říci, že období rozvoje rychlostních schopností jako celku je zasazeno 7. - 14. rok, pak ke zlepšování rychlostních schopností dochází i nadále, ale již na základě podpůrného rozvoje jiných faktorů, především silových schopností“ (Perič, 2008, s. 32).

### Silové schopnosti

„Silové schopnosti mají svá senzitivní období poněkud později. Je dáno především vztahem k produkci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují možnosti rozvoje síly“ (Perič, 2004, s. 36).

Perič (2008) také zastává názor o úrovni maximální síly, která je prý závislá na úrovni produkce hormonů a na způsobu zatížení v tréninku. Rozvoj síly je proto u každého dítěte odlišný, avšak správná doba pro rozvoj silové schopnosti, je u dívek mezi 10. - 13. rokem a u chlapců mezi 13. – 15. rokem. Zároveň také Perič udává konec silového rozvoje pro nesportující ženy a to kolem 17. - 18. roku a u nesportujících mužů je to mezi 18. - 20. lety.

### Vytrvalostní schopnosti

O vytrvalostních schopnostech se mluví jako o prvku, který se dá rozvíjet v kterémkoliv věku.



„Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání – tzv. maximální spotřeba kyslíku. Ta se posuzuje buď v absolutních hodnotách (v litrech spotřebovaného kyslíku za minutu), nebo v hodnotách relativních (v mililitrech spotřebovaného kyslíku za minutu na jeden kilogram hmotnosti)“ (Perič, 2004, s. 36).

„Zatímco maximální hodnoty spotřeby kyslíku stoupají přibližně do 18 let (což je dáno růstem postavy), relativní hodnoty rostou přibližně do 15 let. Poté nastává stagnace a často i útlum, které však mohou mít souvislost se snižováním množství pohybové aktivity“ (Perič, 2008, s. 32).

### Kloubní pohyblivost

„K nejintenzivnějšímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází zhruba mezi 9. a 13. rokem. U dívek je možné začít se záměrným rozvojem pohyblivosti dříve, v období mezi 8. - 12. rokem, přičemž nejvyšších přírůstků se dosahuje kolem 10. - 12. roku. S nástupem pubertální akcelerace růstu klesá schopnost rozvoje pohyblivosti (Perič, 2004, s. 36).

Jak uvádí Rychecký & Fialová (2004), k základním znakům nacvičené pohybové dovednosti patří:

- Kvalita výsledků senzomotorické činnosti (absence chyb, správnost provedení pohybů),
- Rychlost jejího provedení (včasnost, hbitost),
- Ekonomičnost provedení (nízký energetický výdej, volní úsilí),
- Způsob provedení pohybu (sportovní styl, osobní styl).

### **2.2.3 Vstup do školy**

„Vstup do školy je pro dítě i jeho rodinu velmi významnou událostí. Končí jedna fáze dětství a začíná další. Dítě se stane školákem, a to na poměrně dlouhou dobu až do rané dospělosti“ (Klégrová, 2003, s. 10).

Právě tento věk je pro dítě velice důležitý, neboť je to období velikých vývojových změn. Problémy sedmiletého dítěte jsou tak trochu jiné než například u čtrnáctiletých dětí, a proto se školní věk ještě rozděluje na mladší a starší školní věk. Ten mladší začíná zhruba od dosaženého šestého roku a končí okolo 10 let. Po něm následuje starší školní věk, ten trvá od 10 do 14 až 15 let (Matějček, & Pokorná, 1998).

Jak už bylo zmíněno v předešlém odstavci se začátkem školní docházky přicházejí do života dítěte veliké změny, se kterými se musí umět vyrovnat. Právě v tomto období jsou na děti kladeny takové nároky, které před tím doposud nepoznaly. Dítě se od první třídy musí podřídit časovému rozvrhu a programu, který je osnovami stanoven pro průměr jeho věku. Zařadit se do kolektivu dětí, které před tím nepoznalo, zvyknout si na autoritu učitelů, jež ho budou celé roky doprovázet a učit novým věcem a v neposlední řadě musí být schopno soustředit se i na věci, které jsou mnohdy pro něj málo přitažlivé ale i přes to je potřeba je dostatečně pochopit a posléze se je naučit. V takových nárocích musí dítě i najít trochu radosti a citového uspokojení, neboť to je podmínkou dalších úspěchů v jeho životě (Jirásek, 1973).

Nejenom tyto okolnosti, ale i správná výživa a hygiena přispívá k zdravému způsobu života školního dítěte. A právě tyto dvě složky musí být přizpůsobeny a zvládnuty tak, aby je dítě mělo zažité již při vstupu do školy a následně si je mohlo uchovávat jako nezbytný prvek denního režimu až do konce života (Jirásek, 1973).

Bylo zmíněno, že nástup do školy sice částečně denní režim změní, ale tyto faktory by neměly být změněny.

Asi tou největší změnou denního režimu dítěte je podle Kyralové & Matoušové (1995) změna frekvence pohybu a pohybových aktivit. V období předškolního věku měly děti různé pohybové aktivity celý den, jenže ten se s nástupem do školy prakticky mění a to především v dopoledních hodinách. Děti potřebují stále hodně pohybu, protože nejsou zvyklé na dlouhé sezení v lavicích a školní osnovy bohužel nemohou uspokojit potřebu pohybu dítěte, neboť je tělesná výchova zařazena do rozvrhu v průměru pouze dvakrát týdně.

„V podstatě platí, že malí školáci by měli pohybem trávit tolik času, kolik jej prosedí ve školní lavici. Jejich pohybové aktivity je vhodné složit zejména z her, ty by však měly být zaměřeny na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v rámci kolektivu.“  
(<http://www.zeny.cz/magazin/deti-/doprejte-svym-detem-dostatek-pohybu-.aspx>)

Mužík & Krejčí (1997) uvádí ve své knize, že v současnosti sice převládá ve společnosti hypokinetický životní styl, ale v zájmu zdravého vývoje dítěte není možno ponechat pohybovou činnost pouze na vyučovacích hodinách školní tělesné výchovy. Proto tedy oba zastávají názor, aby byl pohyb ve školách přenesen do veškeré výuky a to proto, neboť škola výrazně zasahuje do režimu dítěte.

Je tedy prokázáno, že školní tělocvik nemůže plně vystačit pro rozvoj pohybu, a je tudíž nutné, aby děti ve volném čase vyběhli ven nebo pravidelně měli nějakou sportovní aktivitu.

O takovýchto sportovních aktivitách, které nejvíce v průměru baví dívky i chlapce tohoto věku, se zajímali Frömel, Novosad, & Svozil (1999). V popředí zájmu o jednotlivá sportovní odvětví je u dívek plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování. Celkově převažuje zájem o sportovní odvětví, které je snazší provozovat ve volném čase. U chlapců podobně jako u dívek dominuje zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Ve sportovních hrách kladou dívky na přední místo v zájmu i v pohybové aktivitě ve volném čase volejbal a pálkovací hry. Nejoblíbenější sportovní hrou chlapců je fotbal, který dominuje i v aktivitách ve volném čase. V gymnastice dominuje jak u dívek, tak i u chlapců zájem o trampolínu. S věkem vzrůstá u dívek zájem o kondiční kulturistiku, turistické aktivity a rytmické pohybové aktivity (aerobic) a klesá zájem především o atletiku a sportovní hry. U chlapců se snižuje zájem zejména o bruslení a úpoly. Naopak vzrůstá zájem o kondiční kulturistiku a třeba u sportovních her je zájem o volejbal.

„Pohyb je tedy základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech“ (Dvořáková, 2002, s. 17). Jednotlivé vývoje jsou vždy něčím specifické a je tedy nutno na ně brát ohled.

### **2.2.3.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku**

„V oblasti tělesného vývoje dochází ke změně tělesné stavby. Mění se proporce těla, postava se protahuje, prodlužují se končetiny. Snižuje se množství podkožního tuku, svalový reliéf je výraznější. Na těle se začíná výrazněji odlišovat hrudník, který je plošší, a břicho. Tělo ztrácí válcovitou podobu. Mizí dětská boubelatost z předcházejícího období. Vzhledem k tělu se relativně zmenšuje obvod hlavy“ (Klégrová, 2003, s. 14).

Perič (2008) uvádí, že vývoj mozku je v podstatě ukončen již před začátkem mladšího školního období, i když nervové struktury v mozkové kůře dále dozrávají, a tak nastávají podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů, až je po šestém roce nervový systém dostatečně zralý pro náročnější koordinační pohyby. Dále také uvádí,

že zakřivení páteře se ustaluje, pokračuje osifikace kostí, dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují.

„Dochází i k výměně chrupu. Vypadávají mléčné zuby a jsou postupně nahrazovány chrupem stálým. Charakteristický je v této době částečně „bezzubý úsměv“ dětí, kdy chybí jeden nebo několik předních zubů“ (Klégrová, 2003, s. 14).

Celkový růst dítěte je do značné míry geneticky předurčen a založen tedy dědičně, zejména ve složce výšky ale i hmotnosti. Nejde opovrhnout i zevní faktory, které mají v tomto ohledu také velkou úlohu. Mezi ně patří například výživa, celková sociální a hygienická úroveň prostředí i podněty, kterými okolí na dítě působí (Matějček, & Pokorná, 1998).

Průměrně pak můžeme tělesný vývoj posoudit podle toho, jak dítě roste a jakou má váhu. Každoročním vážením a měřením se dá totiž zjistit, zda výška a hmotnost dítěte odpovídá přiměřeně jeho věku. Tyto údaje dobře popisují Matějček & Pokorná (1998), kteří tvrdí, že v 6ti letech měří chlapci a děvčata průměrně 117 cm a váží asi 21,5 kg. V dalších dvou letech vyrůstají za rok o 6 cm a na váze přibývají ročně asi o 3 kg. Poté uvádějí dobu mezi 8. a 10. rokem, kde prý děti vyrostou každý rok přibližně o 5 cm a přibudou asi o 3 kg. V posledním roku mladšího školního věku a to tedy v 10 letech, by pak měli chlapci měřit v průměru 140 cm a vážit 33,5 kg. Děvčata by pak měřila cca 139,5 cm a vážila 33 kg. Rozdíly jsou, jak je vidět, v tomto věku mizivé, začínají tedy až později v souvislosti se sexuálním chováním.

„Dítě je vzhledem k proměně tělesné stavby relativně hezčí, je též schopné lépe své pohyby ovládat. Zlepšuje se celková koordinace hrubé motoriky. Zlepšuje se rovnováha a dítě se snadněji učí i složitější pohyby. Naučí se jezdit na kole, lyžovat, plavat. Některé šikovné děti toto již zvládly v předcházejícím období, a pokud ne, nyní je právě vhodná doba k cvičení těchto dovedností. Děti se začínají i jistěji pohybovat na bruslích, což jak se zdá, je z hlediska koordinace a udržení rovnováhy z uvedených sportovních dovedností ta nejnáročnější. Vedle hrubé motoriky se zlepšuje a vyzrává i jemná motorika. Dítě je schopno jemnějších a přesnějších pohybů rukou a prstů, které můžeme porovnat u navlékání korálků, stříhání, modelování, kreslení (Klégrová, 2003, s. 14).

Klégrová (2003) dále poukazuje na to, že s rozvojem grafomotoriky je úzce spojeno vyhraňování laterality<sup>4</sup>. Před nástupem do školy by mělo být každému dítěti

---

<sup>4</sup> preference jedné či druhé ruky (Klégrová, 2003, s. 23).

jasné, kterou ruku má dominantní, neboli kterou ruku bude používat pro psaní či kreslení. Toto ale není vždy jednoznačná záležitost. Takovéto děti často střídají ruce u různých činností, něco prostě dělají pravou a něco zase levou. Vodítkem pro určení dominantní ruky u těchto dětí může být zjištění, kterou rukou raději kreslí, nebo kterou dělají jemnější koordinaci. U většiny dětí není určení laterality problém, je ale zajímavé, že převážně chlapci mají s tímto jevem více problém než ženy.

Mladší školní věk je také typický tím, že dítě není tak často nemocné (Kyrálová, & Matoušová, 1995).

K tomuto tvrzení se přiklání i Klégrová (2003). Ta tvrdí, že je dítě v mladším školním věku méně nemocné, lépe se vyrovnává s běžnými nemocemi a celkově se zlepšuje imunita organismu. Dítě je tedy schopnější podat náročnější výkony a přizpůsobit se delší fyzické a psychické zátěži.

### **2.2.3.2 Psychický vývoj v mladším školním věku**

„Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá.“ (Perič, 2004, s.26).

„Z hlediska vývoje intelektu je mladší školní věk označován jako období konkrétní činnosti. Rozvíjí se v něm zejména logické operace v myšlení“ (Rychtecký, & Fialová, 2004, s. 50).

O tomto období se hovoří jako o konkrétním (reálném) nazírání na svět, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě pochopí například jen to, na co si může sáhnout a bohužel to na co si sáhnout nemůže, nepochopí. Tyto věci sice normálně existují, mají svůj význam, ale v tuto dobu je ještě dítě prostě nechápe. V praxi je příklad takový, když trenér nabádá dítě tím, že mu řekne: *Dělej to na 100%, abys byl jednou výborný*, jenže termíny, jako jsou *jednou*, *v budoucnu*, dítě ještě nechápe a jsou tedy pro něj nevýznamné (Perič, 2004).

„Dítě si rovněž osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje socializaci a integraci do nových skupin, rozvíjí své schopnosti a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji práci“ (Rychtecký, & Fialová, 2004, s. 50).

Perič (2008) dále ve své knize pojednává o vlastnostech osobnosti, které ještě nejsou ustáleny, neboť jsou děti impulzivní a rychle se jim mění city. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu jednání. Vůli mají děti ještě slabě vyvinutou, možná právě proto, že se ještě nemohou zaměřit na nějaký dlouhodobý cíl. Doba, kdy je schopno dítě se plně koncentrovat, je krátká, trvá jen přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

### **2.2.3.3 Sociální vývoj v mladším školním roku**

„Dítě se také vyžívá sociálně a emocionálně. Orientuje se v základních sociálních situacích. Je schopno odložit bezprostřední splnění svých přání vzhledem k pozdějšímu cíli. Lépe kontroluje své citové pohnutky, což je předpokladem pro určitou míru kázně, která po něm bude při nástupu do školy vyžadována. Děti samy v této době postupně opouštějí čistě hravé činnosti (i když hra zůstane ještě dlouho důležitou činností dítěte) a začínají se zajímat o činnosti ve formě úkolů. Úkol je taková činnost, na které je nutno po nějaký čas trpělivě pracovat, musí se dokončit a odměnou za splnění je ocenění, případně pochvala. Ocenění za splnění a později i za správné splnění úkolu je to, o co dítě nyní stojí“ (Klégrová, 2003, s. 17).

V průběhu tohoto vývoje registrují Rychtecký, & Fialová (2004) dvě klíčová období. Ten počáteční je vstup do školy. Škola přináší v životě dítěte změnu v pohybové aktivitě. Tu do té doby znalo jen jako formu hry, nyní ji musí brát jako socializační činitel s pevně stanovenými pravidly. Potýká se s novou autoritou, jež byli před tím jeho rodiče, a to autoritou učitele, setkává se také se svými vrstevníky.

Na konci této dekády nastává druhé období. Je jím fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podmětů ze sociálního prostředí. Je zde tendence k projevení k negativnímu hodnocení skutečnosti, dochází ke snížení autority dospělých a následné objevení autority nové. Dítě vyžívá a postupně přebírá odpovědnost za své činy (Perič, 2004).

### **2.2.3.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku**

Pohybový vývoj je v mladším školním věku charakteristický vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dítě sice zvládá nové pohybové dovednosti i díky své přirozené motorice, ale pokud je dostatečně neopakuje, může je rychle zapomenout.

Pro efektivnější nácvik pohybových dovedností mu v tomto období slouží imitační učení (Perič, 2004).

Praktická skutečnost je ale jiná, v současnosti se děti pohybují nedostatečně a bohužel svoje pohybové dovednosti patřičně nerozvíjí. „Většina chlapců a děvčat se ve věku 8-10 let věnuje pohybovým aktivitám nepravidelně, neorganizovaně a spontánně.“ (Kaplan, Bartůněk, & Neuman, 2003, s. 13).

Kyralová, & Matoušová (1995) si myslí, že by dítě mělo do puberty využít všechny pohybové aktivity, které se jim do té doby naskytnou a že raná specializace spíše vybízí k problému jednostranného zatížení.

„Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný *pohybový luxus*, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přidavných pohybů. Například pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama i nohama, pokud sedí, neustále sebou *šije* apod.“ (Perič, 2008, s.25).

### 2.3 Vliv prostředí na pohybovou aktivitu dětí

„Zatímco dříve se život dětí odehrával především venku, pozorujeme dnes trend přesouvání do bytu rodičů nebo do dětského pokoje. Bylo by asi absurdní vyhrožovat dítěti z velkého města domácím vězením, často je prožívá dobrovolně“ (Záhme, 2005, s. 55).

„Jsou děti s menší pohybovou potřebou, preferují klidové hry, a děti s velmi vysokou pohybovou aktivitou, ty co chvíli neposedí. Pro každé dítě je třeba vytvořit podmínky, aby svoji potřebu mohlo naplnit. V současnosti se podmínky k dostatečnému pohybu často omezují, a děti jsou tak nuceny trávit čas pasivněji, než by jim příslušelo“ (Dvořáková, 2001, s. 9).

Proto je potřeba dětem vytvořit takové podmínky k pohybu, které by všechny uspokojily a zároveň je podněcovaly k co nejpestřejším činnostem. Hovoříme tedy o podmínkách prostorových a materiálních.

„Poskytnout dětem to, co by k svému vývoji potřebovaly, není vzhledem k mediální kultuře a k diktátu trhu a konzumu nejjednodušší. Méně často znamená více.

Nejjednodušší cestou jak zjistit potřeby dítěte, jeho nároky na prostor a vybavení, je věnovat dítěti čas a pozornost“ (Dvořáková, 2001, s. 26).

„Výchova k samostatnosti neznamena, že bychom měli od prvního školního dne ponechat děti odkázány jen zcela samy na sebe. Je třeba, abychom je do samostatné práce uvedli“ (Keller, & Thewaltová, 1986, s. 27).

Dejme dětem tedy dostatek příležitostí k pohybu, poskytneme jim pomůcky, se kterými se dostatečně *vyřádí* a zapomenou na všední starosti, které již v tomto věku zažívají a dejme jim především prostor, ať už je to doma, ve škole nebo venku.

„I v malém bytě je možné vytvořit dítěti prostor k pohybu, koutek, kde je svým pánem a může se válet, skákat, lézt po podlaze a případně i po žebříku u palandy. Děti rády lezou po výškách a seskakují, skáčou na pohovkách jako na trampolíně“ (Dvořáková, 2001, s. 26).

Nejen typ bydlení, ale také umístění školy, kam dítě dochází je neméně důležité. „Každá škola je svým umístěním typická. Jinak se s možnostmi pro pohybové činnosti budou vypořádávat školy v centru měst, jinak školy na venkově, jinak školy, které mají ve své blízkosti sportovní zařízení nebo vhodné přírodní okolí. To vše sebou nese nějaké množství pohybu“ (Dvořáková, 2002, s. 82).

Dnes děti často ani nevědí, co nabízí venkovní prostor okolo jejich bydliště, zajímají se spíše jaká je nejnovější počítačová hra nebo jaký je v televizi pořad.

V dřívější době se děti dokázaly zabavit samy, stačilo jen, aby vyběhly ven. Zde vždy našly své uspokojení, zabavení, zkušenosti a hlavně pohybovou aktivitu, která dnešním dětem bohužel schází. Dnešní doba je jiná, na místech, kde dříve byly stromy a tráva, vyrostly nové domy, nákupní centra nebo silnice. Děti nyní svojí ulici vnímají jako pustinu, ve které se nic neděje a spíše využívají okolí svého domu jako prostor k potloukání a zkoušení věcí, kterých by se měly vyvarovat (Záhme, 2005).

Venkovní prostor už není sice členitý jako v minulých letech, stále ale přes to může dítěti mnohé nabídnout. Vždy se najde alespoň malý plácek pro hry nebo hřiště, obsahující různé prolézačky, skluzavky a kolotoče. Také prostory přírody, lesy, louky jsou zachovány. Zde se pořád nacházejí překážky či předměty, které by děti mohly oslovit (Dvořáková, 2001).



## 2.4 Doba plná negativních vlivů

Jak už bylo několikrát zmíněno, způsob života, který nejenom děti vedou, je stále víc pasivní. Rodiče si tento fakt uvědomují, ale přes nedostatek času, nevhodnosti podmínek a neznalosti pohybových aktivit, nic neudělají. Je i mnohý případ rodičů, jež dětská aktivita obtěžuje a tudíž ji nahrazují televizí nebo počítačovými hrami (Dvořáková, 2001).

V těchto případech jsou děti omezovány nedobrovolně a ztrácí svoji přirozenou potřebu pohybu jen díky svým rodičům. Škola také v určitém slova smyslu může omezovat dítě z přirozeného pohybu a to tím, že ho omezí v pohybu o přestávkách, čímž ho nutí k sedavému způsobu života (Galloway, 2007).

„Školák, hlavně ve městě, bohužel většinu dne sedí: ve škole, doma nad učením, u čtení, u televizoru. Nevypracovaná svalovina hlavně u menších školáků neunese ještě kostru – dítě se vsedě hrbí, vstojí si hová. Vytvářejí se kulatá záda, odstávající lopatky, ramena se obracejí dopředu a dolů, břicho je vystrčeno ven. Závada není jen estetická, ale hlavně zdravotní: nitrohruční orgány – srdce a plíce – se mohou správně rozvíjet a pracovat, postavení páteře je někdy i trvale poškozeno, z čehož v dospělosti vznikají vážné obtíže. Snažíme se proto, aby se dítě hodně pohybovalo, pravidelně cvičilo, nosilo břemena na zádech, odpočívalo i vleže na břiše, sedělo na správně konstruovaných židlích a spalo na správném pevném lůžku“ (Matějček, & Pokorná, 1998, s. 94).

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

Keller, & Thewaltová (1994) uvážili, jak je pohyb pro dítě důležitý. Televizi uvádí jako jeden z předních elementů, které tuto podstatnou stránku života ruší.

„Televizi dávají většinou přednost méně aktivní děti, které preferují klidovější zaměstnání. Samozřejmě i televize by měla být s mírou a i dítě, které by nejraději jen sedělo a poslouchalo, je potřeba pobídnout k nějaké větší aktivitě“ (Klégrová, 2003, s. 120). Autorka dále připouští i fakt, že je televize někdy dětem prospěšná. Mohou se v ní

objevit i kvalitní vzdělávací programy a někdy si i u ní dítě odpočine, neboť je sama o sobě zábavná, což je opakem školní práce.

„V častějších případech ale pozorujeme, že děti mají po dívání se na televizi špatnou náladu. Televize má i záporný vliv na city a chování dítěte. Může vyvolat strach a hrůzu, podnítit agresivitu, rušit spánek a snížit soustředěnost ve škole. Buďto jsou děti nevyspalé nebo se oddávají dennímu snění o zážitcích svých televizních hrdinů“ (Keller, & Thewaltová, 1994, s. 23).

„Dítě ze základní školy by se nemělo dívat na televizi déle než 30, nejvýše však 60 minut, avšak ne denně“ (Keller, & Thewaltová, 1994, s. 25).

Jiným ale obdobným případem televize jsou počítačové programy a hry, mající své klady a zápory.

„Počítačové programy cvičí určité dovednosti, jako jsou soustředění, pohotovost reakcí, názorná představivost a pohybová koordinace. Děti se též musí naučit určité postupy, pravidla a jejich užívání, aby s počítačem mohly zacházet. Chceme-li využít zájmu dítěte o práci s počítačem, můžeme nakoupit i výukové programy na procvičení učební látky, což je vždy zábavnější, než psát s maminkou nebo tatínkem diktát“ (Klégrová, 2003, s. 120).

Počítač a počítačové hry mají jak už bylo uvedeno, i mnohé zápory:

(Weikert, 2007, s. 204)

- Počítač může omezovat a zabraňovat získávání přímé vjemové zkušenosti, jež je nutná pro vývoj dítěte. Dítě na monitoru věc vidí, ale nemůže si jej osahat, očichat, ochutnat.
- Počítač je vždy dostupný kamarád, který nemá žádné prožívání. Není náladový ani agresivní, čemuž se ve hře s kamarády téměř nedá vyhnout. V tom se skrývá nebezpečí omezeného sociálního učení.
- U počítačových her bývají dvě možnosti – dobře a špatně. Jsou proto předvídatelné a s časem nudné. Lidé, kteří hru dokončili, potřebují novou, aby udrželi svou míru napětí.
- Informační záplava může vést k přílišné zátěži převážně menších dětí a následně i k nesoustředěnosti.
- Počítač nabízí únik před reálným světem plným úzkosti, nejistoty, potíží a problémů. Skrývá riziko závislosti, stane-li se jediným zdrojem sebevědomí.

Jiné děti svoje potřeby hledají jinde, v zásadě jde o to, jak se zabavit ve volném čase. Často toto hledání nových *volnočasových aktivit* sklouzne do takových negativních sfér, před kterými by se dítě mělo nejvíce vyvarovat. Mimo zmíněného sedavého způsobu života, je tedy nutné zmínit i na ostatní negativa, která jsou závažná. Mezi ně jistě patří kouření.

„Kouření patří mezi nejrozšířenější toxikománie s velkou závislostí na nikotinu, který má mimo krátkodobou stimulaci pozornosti celkově depresivní vliv na centrální nervový systém. Kouření slouží často jako úvodní druh závislosti vedoucí k dalším formám závislosti – alkoholu a užívání drog. Důvodu proč lidé kouří, jsou různé – fyziologické, psychické, sociální. To je také příčinou, proč je odvykání kouření velmi problematické. Většina kuřáků začala kouřit už v dětském věku nebo v dospívání“ (Žaloudíková, & Hrubá, 2005, s. 5).

„Ani v České republice se epidemie kuřáctví dětem nevyhýbá. Podle opakovaných studií má zkušenosti s první cigaretou kolem 60 % žáků 6. tříd, z nich asi 5% je třeba pokládat za pravidelné kuřáky, protože kouří aspoň jednu cigaretu týdně“ (Žaloudíková, & Hrubá, 2005, s. 10).

Autorky Žaloudíková, & Hrubá (2005) dále ve své knize píše, že kdo začne v mládí kouřit, má 70% naději, že bude kuřákem do smrti. Odvykání kouření je velice těžký čin a proto je lepší s kouřením nikdy nezačít. Právě předškolní a mladší školní věk je doba, kdy je prevence nejvíce důležitá. Děti v tomto věku nejvíce ovlivňuje sociální prostředí, jež vytváří mnohdy mylné představy o ideálech dnešních lidí. A proto by se děti měly v těchto letech seznámit s negativními vlivy kouření a příznivě tak ovlivnit své představy o škodlivosti.

## **2.5 Cíle sportovní přípravy dětí**

Perič (2004) říká, že na tuto otázku nejde jednoznačně odpovědět. Názory jsou dva. První říká, že trénink dětí by měl být směřován k nějakému vyššímu cíli, který je podřízen dřinou a vítězstvími. Takový sportovní oddíl je tedy, jen pro ty nejlepší, kteří mají předpoklad stát se jednou šampiony. Druhý názor je pak takový, že není důležité, aby dítě sportovalo jen kvůli vítězství, či pozdějšímu úspěchu, ale hlavně aby

se ve volném čase pohybovalo a to jen kvůli tomu, že ho trénink baví, ale že mu zároveň něco přináší.

Podstata sportovní přípravy v dětském věku by však měla vycházet z druhé oblasti – z toho, že děti si chtějí hrát. Jen tak pro radost, pro pocit ze hry. A vítězství, prohra či výkon jsou vlastně nepodstatné. To jsou kategorie dospělých“ (Perič, 2004, s. 9).

Klégrová (2003) píše, že děti v první třídě mají stále potřebu si ve volném čase hrát, ať už doma, nebo venku se svými kamarády. Děti si prý chtějí hrát kvůli své potřebě, že chtějí a ne proto, že vidí nějaký vyšší cíl. Až postupem času si tvoří první vztahy, vazby i cíle. Autorka dále popisuje volnou hru. Ta je dobrá pro zabavení i odpočinek. Ve skupinové hře, je dobré, když si děti samy mohou vytvořit své pravidla a následně je poté realizovat.

„Neexistuje hodnotnější dar, který můžeme svému dítěti dát, než je dar cvičení. Cvičení zlepšuje vytrvalost a rozvíjí schopnost provádět dlouhodobě různé činnosti bez dosažení extrémní únavy. Síla vůle a vytrvalost se současně zlepšují a připravují dětský organismus na život v dospělosti. Pravidelně cvičící děti na vlastní kůži zažijí, že *práce se vyplácí*, a to je přece skvělá lekce do života. Přirozeně chceme, aby naše děti žily dlouhý a spokojený život, ovšem stejně důležité je že děti, které rády a dobrovolně cvičí, získávají celoživotní dar v podobě vyšší kvality ve všem, čemu se věnují nebo v budoucnosti věnovat budou – získávají vyšší kvalitu života“ (Galloway, 2007, s. 20).

„Na konci sportovní aktivity by měl stát vždy člověk, kterému sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývaná „fair play“, tvořící mravní kodex výchovy ve sportu“ (Perič, 2004, s. 9).

Toto tvrzení zastávají i Mužik & Krejčí (1997) ve své knize (s. 18), kde udávají, jaké by měly být cíle tělesné výchovy:

1. Cílem nové tělesné výchovy je šťastný člověk mající prožitek z pohybu a komunikace v pohybu.
2. Správně chápaná pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví člověka.
3. Pohybová činnost musí být součástí denního života každého člověka a pomáhat mu žít šťastně a radostně.

Primární cíl podle nich ale spočívá ve vytvoření kladného vztahu k péči o své zdraví a k celoživotní pohybové aktivitě.

## 3 Cíle a hypotézy

### 3.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit jaké mají lidé představy a názory o pohybové aktivitě dětí v mladším školním věku a následně je poté některé srovnat s dnešní potřebou, kterou uvádí odborníci jako nezbytnou. Dalším cílem je zjištění významu pohybové aktivity, a jaký má vliv na její utváření rodina, škola a okolí.

### Úkoly práce

Úkoly vyplývají již ze zmíněných cílů, jsou to tedy:

- vyhledávání odborné literatury k danému tématu
- rozbor odborné literatury
- zpracovat laterální rešerši na zadané téma
- vytvoření dotazníku
- následné umístění dotazníku na internetové stránky
- vyhodnocení získaných dat
- analýza výsledků a diskuze k nim
- stanovení závěru

### Hypotézy

**H 1** „Základní potřebou pro dítě do puberty je minimálně jedna hodina denně intenzivní pohybové aktivity řízené či spontánní. (M. Kyrálová, M. Matoušová, 1995, s. 29).

Budeme tedy předpokládat, že tento fakt lidé znají a jsou si ho vědomi, neboť je velice důležitý pro zdravý průběh života dítěte.

**H 2** „Předškolní věk je období, které se pokládá za nejvhodnější pro tvorbu motorických spojení, zvláště ve čtvrtém roce života“ (M. Kyrálová, M. Matoušová, 1995, s. 27). Předpokládáme tedy, že i tento fakt si většina lidí myslí.

## 4 Metodologie

### 4.1 Použité metody

V části teoretické jsem použil metody analýzy, syntézy, komparace a rešerše odborného textu. V praktické části byla použita metoda dotazníková.

„Dotazníková metoda je shromažďování informací od dotazovaných osob a je určena pro hromadné získávání údajů“ (Somr, 2006, s. 16)

„Dotazovaný (respondent) má označit tu položku, která je identická s jeho názorem nebo znalostí o dané věci a pokud se jedná o možnost výběru, vyžaduje se, aby určil míru souhlasu či nesouhlasu“ (Somr, 2006, s. 16)

Způsob kladení otázek navozuje zároveň odpovědi respondentů. Z tohoto hlediska se rozlišují dva základní typy položek v dotazníku:

a) Položky otevřené (nestrukturované) – jsou takové, které dávají respondentům vztahový rámec, ale neurčují podrobněji ani obsah, ani formu jeho odpovědi. Respondent volí délku odpovědi i konkrétní informace, neboť sám rozhoduje, co říci a co neříci.

b) Položky uzavřené (strukturované) – jsou to takové, které nabízejí respondentovi volbu mezi dvěma nebo více alternativami.

V dotazníku lze používat i škálových položek. Škálové položky mají pevně stanovené alternativy; umisťující reagujícího jedince na některý bod na škále.

(Skalková a kol., 1983, s. 86)

Požadavky na dotazník:

- má obsahovat jen problémy, na něž nelze získat odpovědi jinak,
- otázky musí být formulovány tak, aby odpovědi byly vyčerpávající,
- otázky musí být pro respondenty přiměřené (věk, vzdělání) a nesmějí je přivádět do rozpaků,
- otázky musí být formulovány tak, aby byly respondentem chápány jednoznačně,
- otázky nesmí vyžadovat dlouhého přemýšlení,
- dotazník musí být stručný (maximálně 30 otázek),
- ke každému problému se kladou 2 – 3 otázky,
- na začátku klademe jednodušší otázky, navazujeme pocit důvěry,

- otázky je nutno klást v neutrální formulaci, dotazník má zabezpečovat anonymitu a pokud možno nezasahovat do intimních vztahů,
- předem je nutno promyslet, zda bude možné a snadné odpovědi zpracovat

Typické chyby při formulování dotazníku:

- multiplikační chyby – otázka se týká několika osob i když mohou mít různé názory (například souhlasí rodiče s tvou volbou sportovního odvětví ano – ne),
- chyby nesprávné alternativy – například líbí se ti basketbal nebo volejbal (mohou se líbit obě sportovní hry),
- příliš obecné formulace otázek – máte dobrou nebo špatnou běžeckou výzbroj,
- nápovědné otázky – kolik knih přečtete za měsíc (většina lidí nepřečte ani jednu). (Štumbauer, 1990, s. 44)

„Pokud se často vyskytuje odpověď „nevím“, byly otázky buď špatně zformulovány nebo položeny špatným osobám. Pokud velké množství tázaných odmítá odpovědět, je buď dotazník špatně sestaven, nebo nebyl dostatečně vysvětlen cíl výzkumu“ (Skalková a kol., 1983, s. 91)

## 4.2 Metodika výzkumu

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybral dotazník. Zvolil jsem ho proto, neboť jsem potřeboval velké množství údajů s názory, různých věkových skupin lidí, o pohybové aktivitě dětí v mladším školním věku. Tyto následné informace, mi umožnili si udělat názor, kdo nejvíce ovlivní děti v pohybové aktivitě a zda lidé mají o pohybové aktivitě dětí správné mínění, nebo naopak mylné. Takové informace mohu totiž následně porovnat s některými standardy, jež uvádějí odborníci a vyvodit tak možné důsledky, proč je dnešní pohybová aktivita dětí v úpadku.

Samotnému vytvoření dotazníku předcházela průzkum literatury zabývající se dotazníkovými metodami. Mou prvotní prací bylo vytvořit dotazník týkající se významu a vlivu sociálního prostředí na pohybovou aktivitu dětí. Nejdříve jsem si určil cíl práce a jaké věkové skupiny by se dotazník měl týkat, zvolil jsem si mladší školní věk. Volil jsem ho proto, neboť si osobně myslím, že právě tento věk je mezní pro začátek některé pohybové aktivity dítěte, pokud se v tomto věku dítě nezačne více ve svém volnu hýbat,

má velký předpoklad, že bude mít v budoucnu některé zdravotní problémy. Poté jsem začal formulovat otázky, ty byly sestaveny tak, abych dosáhl nejvyšší kvality získaných odpovědí. V dotazníku jsem volil uzavřené otázky s možností jedné nebo více odpovědí, pokládal jsem je tak, aby nad nimi respondenti nemuseli dlouho přemýšlet. Dotazník byl zcela anonymní, zjišťující pouze věk, pohlaví, místo kde respondent vyrůstal, jeho vztah k pohybové aktivitě a jeho celkový názor na problematiku pohybu dětí v mladším školním věku.

Na začátek dotazníku jsem umístil průvodní text, který seznamuje respondenty o základních údajích a cíli tohoto dotazníku. Po této vstupní části jsem vypracoval 18 otázek, které jsou dělené na dva okruhy. První okruh otázek zjišťuje, jaký názor mají lidé o pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku. Druhý okruh otázek zjišťuje jaký vztah mají respondenti ke své dřívější pohybové aktivitě, kdy a kdo je k ní přiměl, zda by svému dítěti volili sportovní aktivitu dle své minulosti a také tato část obsahuje zjištění základních faktografických údajů respondentů. Pro vyhodnocení dotazníku jsem použil program Microsoft Excel. Zde jsem využil pruhové a výsečové grafy s prostorovým efektem a tabulky, ve kterých jsem popsal odpovědi, celkové počty a procentuální úspěšnost respondentů.

### **4.3 Charakteristika souboru**

Celkem dotazník vyplnilo 101 respondentů, nejčastěji dotazník vyplnily ženy 72 krát (71%). Zbýlé dotazníky vyplnili muži 29 krát (29%).

Tyto lidé nejčastěji vyrůstali ve velkých městech nad 100 000 obyvatel, celkem 32 respondentů (31%). Dále ve středně velké městě 30 000 – 100 000 obyvatel, celkem 31 respondentů (31%). Po nich následovali respondenti vyrůstající v menším městě 1 000 – 29 999 obyvatel, celkem 23 respondentů (23%). Nejméně odpovídali lidé vyrůstající v malé obci/vesnici s méně než 1000 obyvateli, celkem 14 respondentů (14%). Pouhý jeden respondent si nebyl jistý (1%).

Dotazníkového šetření se zúčastnili lidé ve věkovém rozmezí mezi méně než 20 lety a více než 50 lety, přičemž nejčastější byly skupiny s respondenty ve věku 21 – 30 let (58 lidí - 57%) a méně než 20 let (25 lidí - 25%). S odstupem odpovídali respondenti mezi 31 a 40 lety (12 lidí - 12%). Nejméně početné skupiny byly ve věku 41 – 50 let (4 lidé - 4%). a více než 50 let (2 lidé - 2%).



#### 4.4 Organizace práce

Jak jsem již zmínil v předešlých odstavcích, ke sběru byl využit kvantitativní výzkum, se sběrem dat, tříděním dat a závěrečným vyhodnocením pomocí statických metod. Vypracovaný dotazník jsem umístil na internetové stránky ([www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)). Zde jsem vyplnil registrační údaje a zadal kolonku vytvořit dotazník. Nejdříve jsem vyplnil krátký výstižný název, doplnil úvodní text pro respondenty, vyplnil již vytvořené otázky a vytvořil závěrečné poděkování. Dalším mým krokem bylo zadání data vyhodnocení, určil jsem období od 24. 10. 2009 do 12. 12. 2009. Na závěr jsem si dotazník zkontroloval a vyvěsil. Dotazník je vřazen do přílohy č. 1 na konci této bakalářské práce.

Celková délka průzkumu byla 1178 hodin a její průměrná doba vyplňování trvala přes čtyři a půl minuty. Nejčastější zdroje respondentů, kteří dotazník vyplnili byli bohužel *nezjištěny* (60%), dále následovali zdroje *search.seznam.cz* (10,4%), *facebook.com* (9%), *google.cz* (3,7%), *vseborec* (3,7%), *vyplnto.cz* (3,2%) a *ujdeto.cz* (2,5%).

## 5 Výsledky

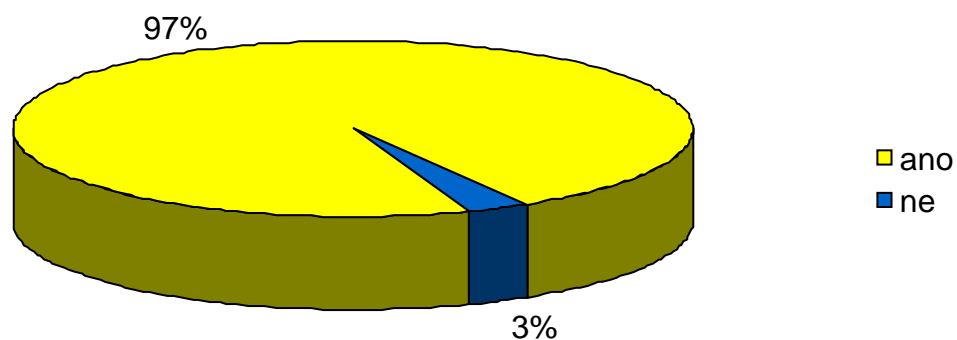
Otázky 1 až 10 zjišťují jaký názor mají lidé na pohybovou aktivitu dětí v mladším školním věku. Následující otázky číslo 11 až 14 se zaměřují na vlastní vztah respondenta ke své pohybové aktivitě. Otázky číslo 15, 16, 17 a 18 řeší jednotlivé respondentovi demografické údaje.

**otázka č. 1: Myslíte si, že je pohybová aktivita pro dítě v mladším školním věku důležitá?**

Tabulka 1 vyhodnocení otázky č. 1

Odpoověď	Poččet	%
Ano	98	97
Ne	3	3

Obr. 1 grafické znázornění otázky č. 1



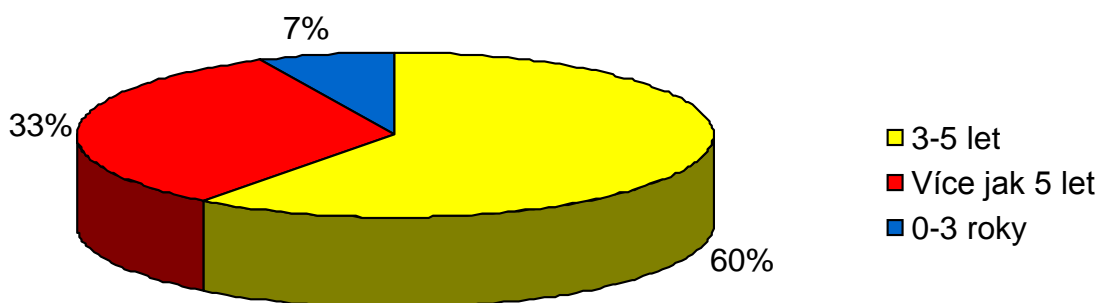
Na otázku *Myslíte si, že je pohybová aktivita pro dítě v mladším školním věku důležitá?* odpověděla převážná většina lidí *Ano* – 98 lidí (97%) a pouze 3 lidé (3%) odpověděli *Ne*.

**otázka č. 2: V kolika letech by mělo dítě začít s aktivním pohybem či zájmovou činností?**

Tabulka 2 vyhodnocení otázky č. 2

Odpověď	Počet	%
3-5 let	61	60
Více jak 5 let	33	33
0-3 roky	7	7

Obr. 2 grafické znázornění otázky č. 2



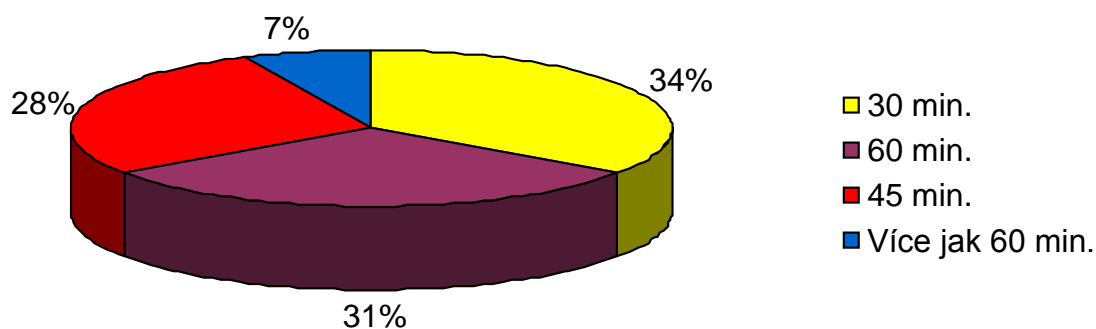
Nejčastějším uvedeným věkem, kdy by dítě mělo začít s aktivním pohybem nebo zájmovou činností, je odpověď *3-5 let* – 61 respondentů (60%). Následuje odpověď *více jak 5 let* – 33 respondentů (33%) a odpověď *0-3 roky* se 7 respondenty (7%).

**otázka č. 3: Kolik času denně by mělo dítě věnovat pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity (např. jízda na kole, plavání, fotbal)?**

Tabulka 3 vyhodnocení otázky č. 3

Odpověď	Počet	%
30 min.	35	34
60 min.	31	31
45 min.	28	28
Více jak 60 min.	7	7

Obr. 3 grafické znázornění otázky č. 3



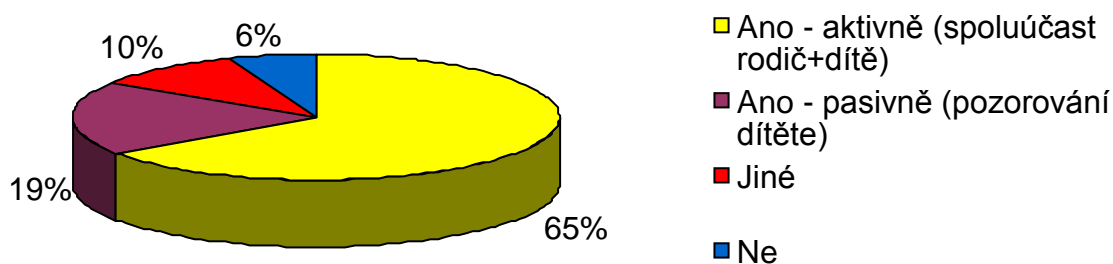
Na otázku *Kolik času denně by mělo dítě věnovat pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity (např. jízda na kole, plavání, fotbal)?* odpovídali respondenti z daných možností nejčastěji 30 min. - 35 krát (34%). S nepatrným odstupem byla odpověď 60 min. - 31 krát (31%) a také odpověď 45 min - 28 krát (28%). Na posledním místě byla odpověď *více jak 60 minut* - 7 krát (7%).

#### otázka č. 4: Myslíte si, že by se měli rodiče zúčastňovat pohybových aktivit dětí?

Tabulka 4 vyhodnocení otázky č. 4

Odpověď	Počet	%
Ano - aktivně (spoluúčast rodič+dítě)	66	65
Ano - pasivně (pozorování dítěte)	19	19
Jiné	10	10
Ne	6	6

Obr. 4 grafické znázornění otázky č. 4



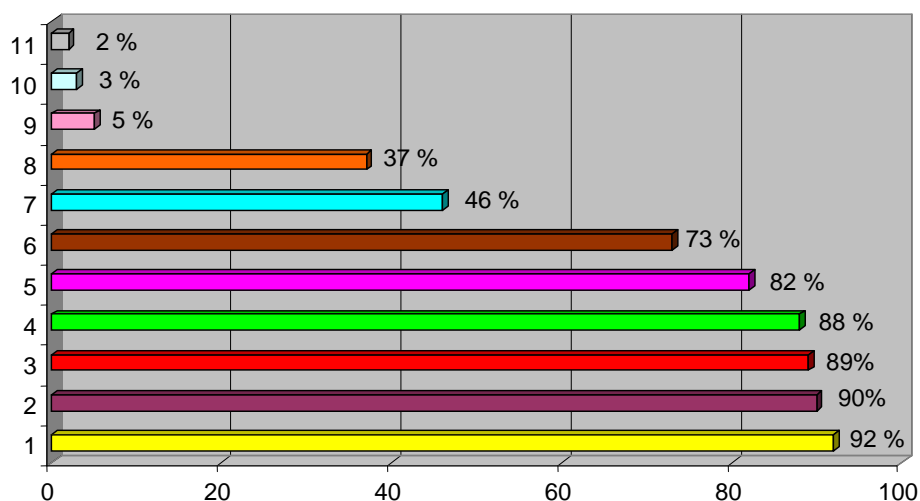
Na otázku *Myslíte si, že by se měli rodiče zúčastňovat pohybových aktivit dětí?* 66 respondentů (65%) odpovědělo *Ano - aktivně (spoluúčast rodič+dítě)*. 19 respondentů (19%) odpovědělo *Ano - pasivně (pozorování dítěte)*, 10 respondentů (10%) odpovědělo *Jiné* a 6 respondentů (6%) odpovědělo *Ne*.

**otázka č. 5: Přečtete si pozorně následující tvrzení a zaškrtněte prosím jen ty, se kterými souhlasíte.**

Tabulka 5 vyhodnocení otázky č. 5

<b>Odpověď</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
Pohybovou aktivitou získá dítě mnoho pozitivního	93	92
V dnešní době stále více dětí tráví svůj volný čas u televize nebo počítače	91	90
Dítě by si samo mělo vybrat to, co ho baví	90	89
Dobré přátelství a vzájemná pomoc je ve sportu pro dítě důležitá	89	88
Trenér či pedagog formuluje osobnost dítěte svým chováním a jednáním	83	82
V pohybové aktivitě hrají také významnou roli genetické dispozice dítěte	74	73
Pohybová aktivita je ovlivněna příjmem rodičů	46	46
Zájmová činnost by měla být zárukou, že dítě nezapadne do špatné party	37	37
Pochvala a povzbuzení dítěte při pohybové aktivitě nejsou důležité	5	5
Pohybové aktivity by měly dítěti zaplňovat celý volný čas	3	3
Podpora rodičů ve sportu není pro dítě důležitá	2	2

Obr. 5 grafické znázornění otázky č. 5



Vysvětlivky ke grafickému znázornění č. 5

- 1 Pohybovou aktivitou získá dítě mnoho pozitivního
- 2 V dnešní době stále více dětí tráví svůj volný čas u televize nebo počítače
- 3 Dítě by si samo mělo vybrat to, co ho baví
- 4 Dobré přátelství a vzájemná pomoc je ve sportu pro dítě důležitá
- 5 Trenér či pedagog formuluje osobnost dítěte svým chováním a jednáním
- 6 V pohybové aktivitě hrají také významnou roli genetické dispozice dítěte
- 7 Pohybová aktivita je ovlivněna příjmem rodičů
- 8 Zájmová činnost by měla být zárukou, že dítě nezapadne do špatné party
- 9 Pochvala a povzbuzení dítěte při pohybové aktivitě nejsou důležité
- 10 Pohybové aktivity by měly dítěti zaplňovat celý volný čas
- 11 Podpora rodičů ve sportu není pro dítě důležitá

Respondenti nejvíce souhlasili s tvrzením *Pohybovou aktivitou získá dítě mnoho pozitivního* - 93 krát (92%). Na druhém místě mnoho respondentů souhlasí s míněním *V dnešní době stále více dětí tráví svůj volný čas u televize nebo počítače* - 91 krát (90%) a také *Dítě by si samo mělo vybrat to, co ho baví* - 90 krát (89%). Dále následují tvrzení *Dobré přátelství a vzájemná pomoc je ve sportu pro dítě důležitá* - 89 krát (88%), *Trenér či pedagog formuluje osobnost dítěte svým chováním a jednáním* - 83 krát (82%), *V pohybové aktivitě hrají také významnou roli genetické dispozice dítěte* - 74 krát (73%), *Pohybová aktivita je ovlivněna příjmem rodičů* - 46 krát (46%), *Zájmová činnost by měla být zárukou, že dítě nezapadne do špatné party* 37 krát (37%),

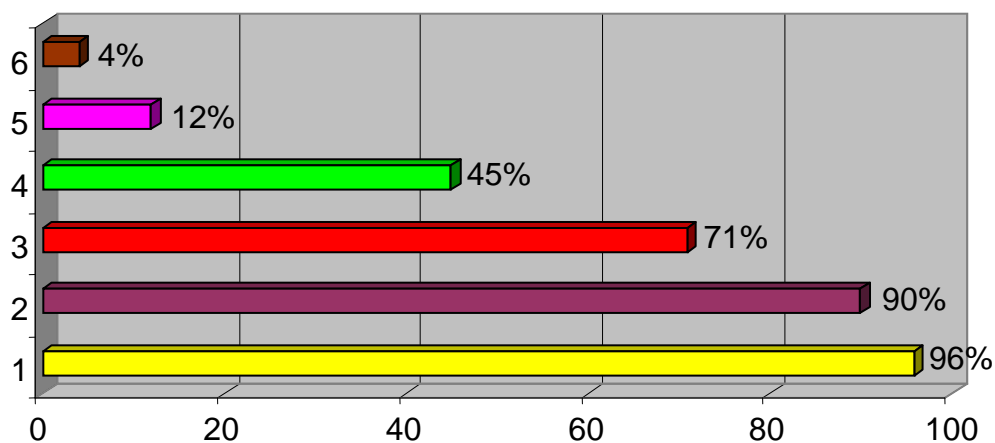
*Pochvala a povzbuzení dítěte při pohybové aktivitě nejsou důležité 5 krát (5%), Pohybové aktivity by měly dítěti zaplňovat celý volný čas 3 krát (3%), Podpora rodičů ve sportu není pro dítě důležitá 2 krát (2%).*

**otázka č. 6: Z jakého důvodu by mělo dítě provozovat pohybovou aktivitu?**

Tabulka 6 vyhodnocení otázky č. 6

<b>Odpověď</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
<b>Rozvíjení pohybových schopností a dovedností</b>	97	96
<b>Navazování nových přátelství a začleňování do kolektivu</b>	91	90
<b>Psychický rozvoj</b>	72	71
<b>Předpoklad, že nebude mít čas na případná pozdější negativa (cigarety, alkohol, drogy...)</b>	45	45
<b>Jiné</b>	12	12
<b>Vidina slavného a bohatého sportovce</b>	4	4

Obr. 6 grafické znázornění otázky č. 6



- 1 Rozvíjení pohybových schopností a dovedností
- 2 Navazování nových přátelství a začleňování do kolektivu
- 3 Psychický rozvoj
- 4 Předpoklad, že nebude mít čas na případná pozdější negativa (cigarety, alkohol, drogy...)
- 5 Jiné
- 6 Vidina slavného a bohatého sportovce

Nejčastěji respondenti na otázku *Z jakého důvodu by mělo dítě provozovat pohybovou aktivitu?* odpovídali *Rozvíjení pohybových schopností a dovedností* - 97 (96%) lidí. Téměř v totožné míře také odpovídali *Navazování nových přátelství a začleňování do kolektivu* - 91 (90%) lidí. Častou odpovědí byla také *Psychický rozvoj* - 72 (71%) lidí. Méně časté byly odpovědi *Předpoklad, že nebude mít čas na případná pozdější negativa (cigarety, alkohol, drogy...)* - 45 (45%) lidí, *Jiné* - 12 (12%) lidí a *Vidina slavného a bohatého sportovce* - 4 (4%) lidí.

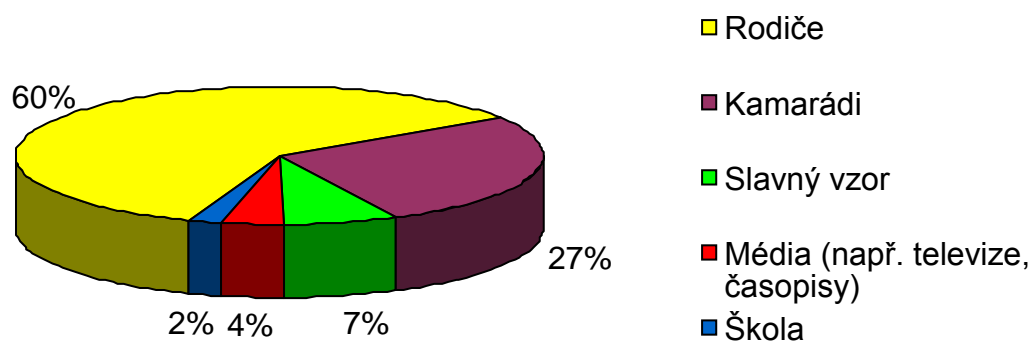
**otázka č. 7: Kdo nejvíce přiměje dítě k pohybové aktivitě v mladším školním věku?**

Tabulka 7 vyhodnocení otázky č. 7

Odpověď	Počet	%
Rodiče	61	60
Kamarádi	27	27
Slavný vzor	7	7
Média (např. televize, časopisy)	4	4
Škola	2	2



Obr. 7 grafické znázornění otázky č. 7



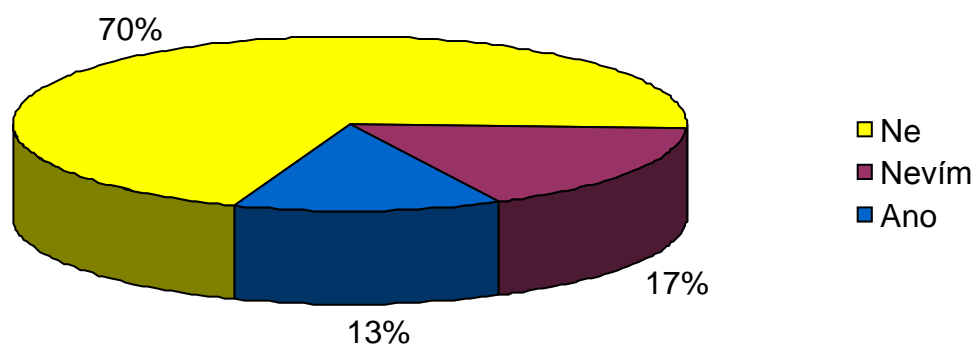
Nejvíce zmiňovanou odpovědí na otázku *Kdo nejvíce přiměje dítě k pohybové aktivitě v mladším školním věku?* byla odpověď *Rodiče* – 61 krát (60%). Za ní následovala odpověď *Kamarádi* – 27 krát (27%). Dále následovaly odpovědi *Slavný vzor* – 7 krát (7%), *Média* 4 krát (4%) a *Škola* – 2 krát (2%).

**otázka č. 8: Myslíte si, že je dobré se zaměřit pouze na jeden sport?**

Tabulka 8 vyhodnocení otázky č. 8

Odpověď	Počet	%
Ne	71	70
Nevím	17	17
Ano	13	13

Obr. 8 grafické znázornění otázky č. 8



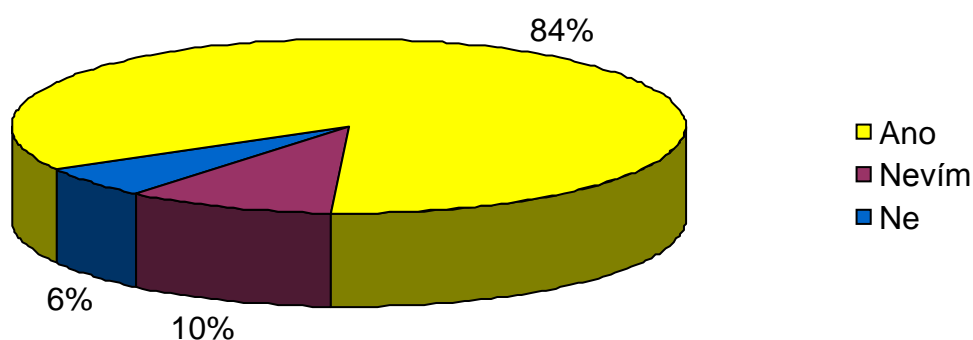
Na otázku *Myslíte si, že je dobré se zaměřit pouze na jeden sport?* 71 respondentů (70%) odpovědělo *Ne*. 17 respondentů (17%) odpovědělo *Nevím* a 13 respondentů (13%) odpovědělo *Ano*.

**otázka č. 9: Myslíte si, že by dítě i přes nedostatek sportovního nadání mělo provozovat pohybovou aktivitu?**

Tabulka 9 vyhodnocení otázky č. 9

Odpo věď	Poč et	%
Ano	85	84
Nevím	10	10
Ne	6	6

Obr. 9 grafické znázornění otázky č. 9



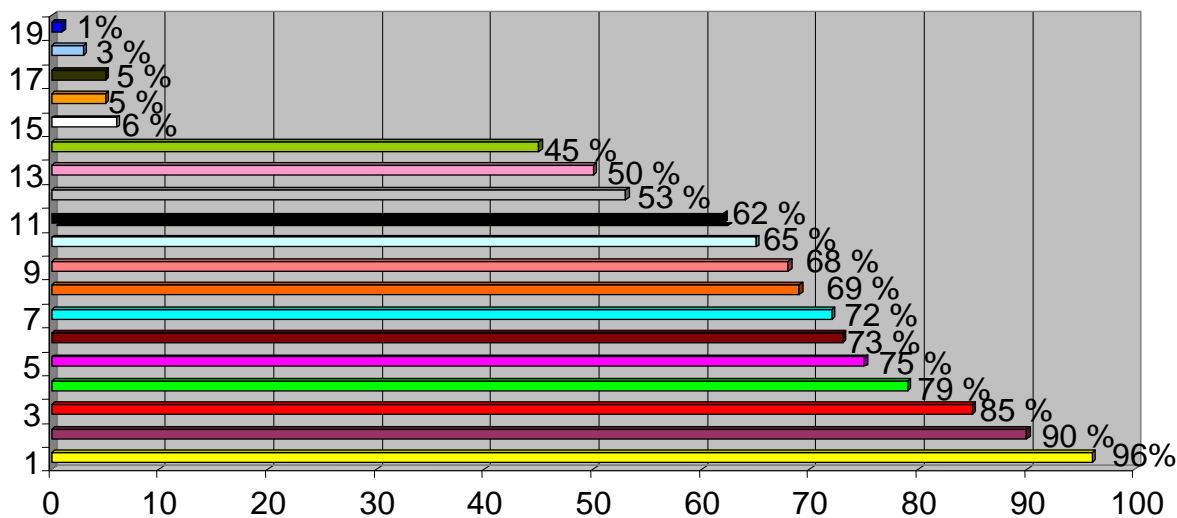
Častěji na otázku *Myslíte si, že by dítě i přes nedostatek sportovního nadání mělo provozovat pohybovou aktivitu?* odpovídali respondenti z daných možností *Ano* - 85 krát (84%). Na druhém místě byla odpověď *Nevím* - 10 krát (10%). Na konci se umístila odpověď *Ne* - 6 krát (6%).

**otázka č. 10: Co podle Vás dává dítěti pohybová aktivita? Přečtěte si pozorně následující tvrzení a zaškrtněte prosím jen ty, se kterými souhlasíte.**

Tabulka 10 vyhodnocení otázky č. 10

Odpoověď	Poččet	%
Utváření pohybových dovedností	97	96
Fyzickou zdatnost	91	90
Udržení tělesné hmotnosti, prevence obezity dítěte	86	85
Dobrý zdravotní stav	80	79
Utváření sociálních vztahů	76	75
Soutěživost	74	73
Zlepšení nálady	73	72
Čestnost (fair play)	70	69
Sílu vůle	69	68
Sebedůvěra	66	65
Psychickou odolnost	63	62
Vzájemné uznání	54	53
Správné držení těla	50	50
Přivýkání k zodpovědnosti	45	45
Namyšlenost, pýchu	6	6
Popularitu	5	5
Zanedbávání povinností	5	5
Přístup k alkoholu, cigaretám ...	3	3
Bohatství	1	1

Obr. 10 grafické znázornění otázky č. 10



Vysvětlivky ke grafickému znázornění č. 10

- 1 Utváření pohybových dovedností
- 2 Fyzickou zdatnost
- 3 Udržení tělesné hmotnosti, prevence obezity dítěte
- 4 Dobrý zdravotní stav
- 5 Utváření sociálních vztahů
- 6 Soutěživost
- 7 Zlepšení nálady
- 8 Čestnost (fair play)
- 9 Sílu vůle
- 10 Sebedůvěra
- 11 Psychickou odolnost
- 12 Vzájemné uznání
- 13 Správné držení těla
- 14 Přivýkání k zodpovědnosti
- 15 Namyšlenost, pýchu
- 16 Popularitu
- 17 Zanedbávání povinností
- 18 Přístup k alkoholu, cigaretám ...
- 19 Bohatství

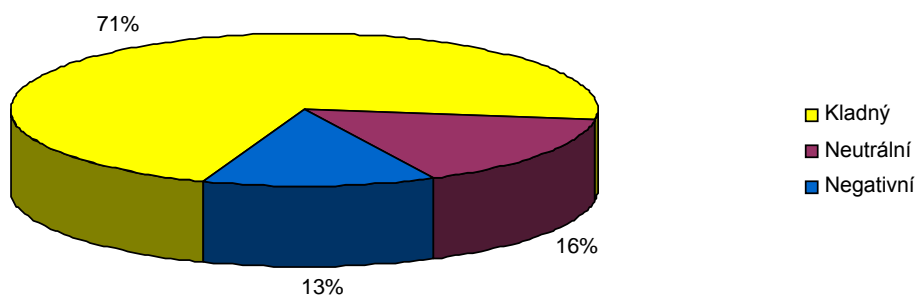
Na otázku *Co podle Vás dává dítěti pohybová aktivita?* respondenti nejvíce uváděli odpověď *Utváření pohybových dovedností* - 97 (96%). Za ní následovala odpověď *Fyzickou zdatnost* - 91 krát (90%), dále pak odpovědi *Udržení tělesné hmotnosti, prevence obezity dítěte* - 86 krát (85%), *Dobrý zdravotní stav* - 80 krát (79%), *Utváření sociálních vztahů* - 76 krát (75%), *Soutěživost* - 74 krát (73%), *Zlepšení nálady* - 73 krát (72%), *Čestnost (fair play)* - 70 krát (69%), *Sílu vůle* - 69 krát (68%), *Sebedůvěra* - 66 krát (65%), *Psychickou odolnost* - 63 krát (62%), *Vzájemné uznání* - 54 krát (53%), *Správné držení těla* - 50 krát (50%), *Přivýkání k zodpovědnosti* - 45 krát (45%), *Namyšlenost a pýchu* - 6 krát (6%), *Popularitu* - 5 krát (5%), *Zanedbávání povinností* - 5 krát (5%), *Přístup k alkoholu, cigaretám* - 3 krát (3%), *Bohatství* - 1 krát (1%).

### otázka č. 11: Jaký máte vztah k pohybové aktivitě?

Tabulka 11 vyhodnocení otázky č. 11

Odpověď	Počet	%
Kladný	72	71
Neutrální	16	16
Negativní	13	13

Obr. 11 grafické znázornění otázky č. 11



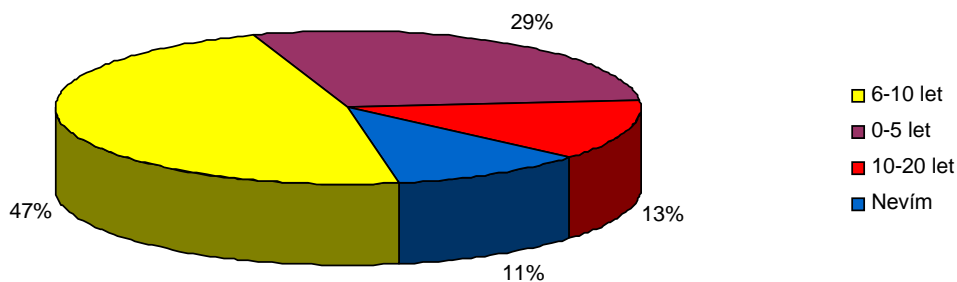
Nejvýraznější odpovědi na otázku *Jaký máte vztah k pohybové aktivitě?* Byla odpověď *Kladný* – 72 krát (71%). Za ní následovaly dvě podobně početné skupiny, a to s odpovědi *Neutrální* – 16 krát (16%) a *Negativní* – 13 krát (13%).

### otázka č. 12: Kdy jste začal/a s pohybovou aktivitou?

Tabulka 12 vyhodnocení otázky č. 12

Odpověď	Počet	%
6-10 let	48	47
0-5 let	29	29
10-20 let	13	13
Nevím	11	11

Obr. 12 grafické znázornění otázky č. 12



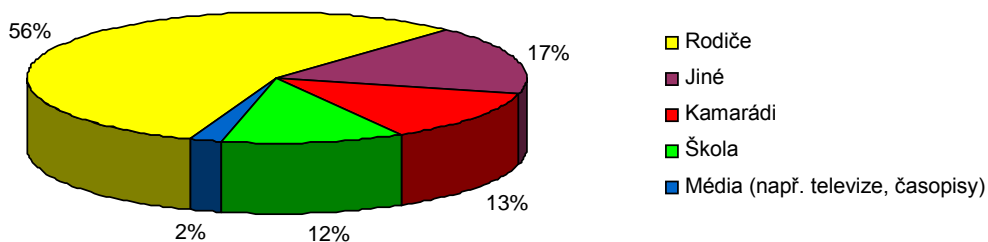
Na otázku *Kdy jste začal/a s pohybovou aktivitou?* 48 respondentů (47%) odpovědělo *6-10 let*. 29 respondentů (29%) odpovědělo *0-5 let*, 13 respondentů (13%) odpovědělo *10-20 let* a 11 respondentů (11%) odpověď *nevědělo*.

### otázka č. 13: Kdo Vás nejvíce vedl, popřípadě přiměl k pohybové aktivitě?

Tabulka 13 vyhodnocení otázky č. 13

Odpověď	Počet	%
Rodiče	57	56
Jiné	17	17
Kamarádi	13	13
Škola	12	12
Média (např. televize, časopisy)	2	2

Obr. 13 grafické znázornění otázky č. 13



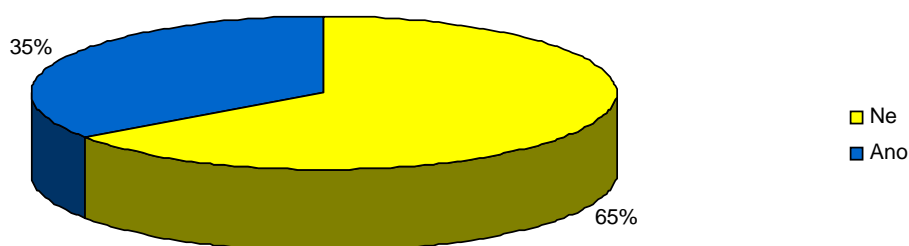
Nejčastější odpovědi na otázku *Kdo Vás nejvíce vedl, popřípadě přiměl k pohybové aktivitě?* byla odpověď *Rodiče* – 57 krát (56%). Za ní následovala odpověď *Jiné* – 17 krát (17%). Dále byly odpovědi *Kamarádi* – 13 krát (13%), *Škola* 12 krát (12%) a *Média* – 2 krát (2%).

#### otázka č. 14: Volil/a byste dítěti sportovní aktivitu podle své sportovní minulosti?

Tabulka 14 vyhodnocení otázky č. 14

Odpověď	Počet	%
Ne	66	65
Ano	35	35

Obr. 14 grafické znázornění otázky č. 14



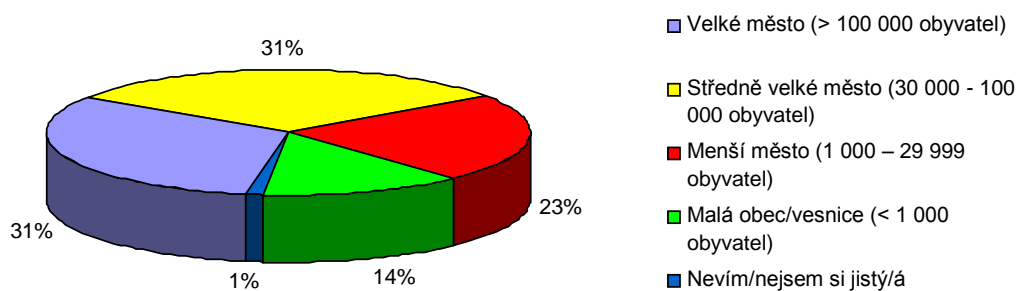
Na otázku *Volil/a byste dítěti sportovní aktivitu podle své sportovní minulosti?* 66 respondentů (65%) odpovědělo *Ne*. 35 respondentů (35%) odpovědělo *Ano*.

#### otázka č. 15: Kam zařadíte místo, kde jste vyrůstal/a?

Tabulka 15 vyhodnocení otázky č. 15

Odpověď	Počet	%
Velké město (> 100 000 obyvatel)	32	31
Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)	31	31
Menší město (1 000 – 29 999 obyvatel)	23	23
Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)	14	14
Nevím/nejsm si jistý/á	1	1

Obr. 15 grafické znázornění otázky č. 15



Jak jsem již dříve uvedl, v dotazníkovém šetření nejvíce odpovídali lidé, jež vyrůstali ve *velkých městech nad 100 000 obyvatel* a to celkem 32 respondentů (31%). Poté odpovídali lidé, vyrůstající ve *středně velké městě 30 000 – 100 000 obyvatel*, celkem 31 respondentů (31%). Po nich následovali respondenti z *menšího města 1 000 – 29 999 obyvatel*, celkem 23 respondentů (23%). Nejméně odpovídali lidé vyrůstající v *malé obci/vesnici s méně než 1000 obyvateli*, a to 14 respondentů (14%). Jeden jediný respondent si nebyl jistý (1%).

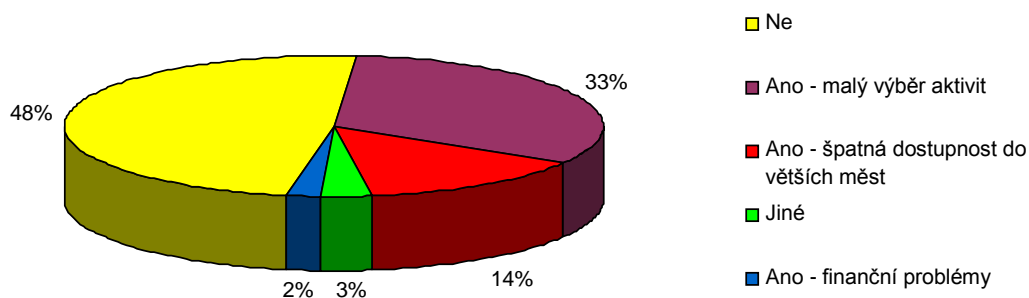
**otázka č. 16: Myslíte si, že dítě z malé obce či vesnice bude mít horší podmínky pro pohyb.aktivitu?**

Tabulka 16 vyhodnocení otázky č. 16

Odpověď	Počet	%
Ne	49	48
Ano - malý výběr aktivit	33	33
Ano - špatná dostupnost do větších měst	14	14
Jiné	3	3
Ano - finanční problémy	2	2



Obr. 16 grafické znázornění otázky č. 16



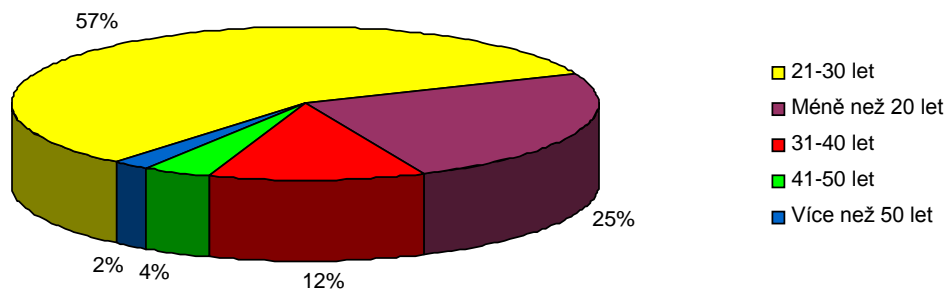
Nejčastější odpověď na otázku *Myslíte si, že dítě z malé obce či vesnice bude mít horší podmínky pro pohyb.aktivitu?* byla odpověď *Ne*, odpovědělo 49 lidí (48%). 33 lidí (33%) odpovědělo *Ano – malý výběr aktivit*, 14 lidí (14%) odpovědělo *Ano - špatná dostupnost do větších měst*, 3 lidé (3%) si mysleli jiné možnosti a poslední 2 lidé (2%) odpověděli *Ano – finanční problémy*.

**otázka č. 17: Váš věk:**

Tabulka 17 vyhodnocení otázky č. 17

Odpověď	Počet	%
21-30 let	58	57
Méně než 20 let	25	25
31-40 let	12	12
41-50 let	4	4
Více než 50 let	2	2

Obr. 17 grafické znázornění otázky č. 17



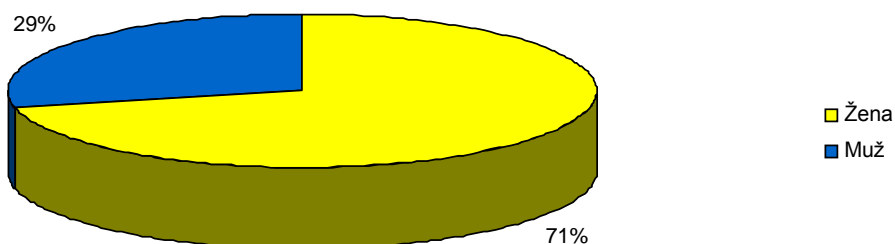
Výzkumu se zúčastnilo celkem 101 respondentů v širokém rozmezí mezi méně než 20 let a více než 50 let. Polovina respondentů byla ve věku 21 – 30 let, celkem 58 (57%). Čtvrtina pak ve věku méně než 20 let, celkem 25 (25%). S odstupem odpovídali respondenti mezi 31 a 40 lety, celkem 12 (12%). Ještě méně bylo respondentů ve věku 41 – 50 let, celkem 4 (4%) a nejméně bylo ve věku více než 50 let, celkem 2 respondenti (2%).

#### otázka č. 18: Pohlaví:

Tabulka 18 vyhodnocení otázky č. 18

Odpověď	Počet	%
Žena	72	71
Muž	29	29

Obr. 18 grafické znázornění otázky č. 18



Většinu dotazníků vyplnili ženy 72 (71%) a zbytek vyplnili muži 29 (29%).

## 6 Diskuze

V diskuzi jsou vyhodnoceny výsledky výzkumu, získané prostřednictvím dotazníkového šetření, které bylo v době od 24.10. 2009 do 12.12. 2009 volně přístupné na internetových stránkách.

Cílem práce bylo zjistit, jaké mají lidé představy a názory o pohybové aktivitě dětí v mladším školním věku a následně je poté některé srovnat s dnešní potřebou, kterou uvádí odborníci jako nezbytnou. Dalším cílem je zjištění významu pohybové aktivity, a jaký má vliv na její utváření rodina, škola a okolí.

Podle mého názoru je dnešní pohybová aktivita dětí velice zaostalá. Nemyslím si, že problém je v dětech, neboť se už nechtějí pohybovat, naopak děti stále v sobě mají tuto potřebu. Myslím si, že hlavní problém a zároveň *rušitel* pohybu dětí, je naše společnost a doba, která jde pořád kupředu. Kdo by si pomyslel před deseti, patnácti lety, že bude mít skoro každá rodina minimálně jednu televizi nebo počítač a děti místo míče budou nosit svůj vlastní mobilní telefon. Jen když jsi vzpomenu na mé dětství, vybaví se mi *řádění* s kamarády za domem nebo u babičky na venkově. V té době jsme pořád něco hráli, vymýšleli, objevovali a realizovali, ale hlavně se u toho pohybovali. Nezáleželo, že není hřiště, hráli jsme si na louce nebo není prolézačka, stačil nám velký strom. Tyto věci prostě byly na denním pořádku, nedovedu si představit, že by jsme si v době volna, jako je příklad dnešní doby, jen hráli na počítači nebo koukali na televizi. Myslím, že by mě to ani nebavilo, neboť i dnes jsem spíše pro aktivní sportovní vyžití než pasivní *sportování* na počítači.

Dětství mi dalo mnoho zkušeností, schopností a dovedností, které mi teď přináší radost a zároveň slouží jako předpoklad k realizaci dalších nových sportovních činností, jež rád zkouším a objevuji. Nejvíce si ale člověk cení dětství, kvůli získaným zážitkům a přátelstvím. Sam dobře vím, že si člověk tento fakt uvědomí, až když je starší, většinou totiž přijde čas, moment, kdy se na tyto zážitky vzpomíná. Takové zážitky už nikdo nevezme ani nenahradí, pouze je v lepším případě může rozšířit. Právě proto jsou tak důležité, záleží pouze na jedinci, zda si je vytvoří a kolik jich bude mít. Dítě v dnešní době přijímá velké nároky, obklopují ho velké množství volnočasových aktivit, v nichž si může samo vybrat. Bohužel si nejčastěji volí takovou aktivitu, která není fyzicky náročná a tudíž se poté raději kouká na televizi nebo sedí u počítače. Tímto přístupem si vytváří své vlastní názory a postoje, které pak může v pozdějším věku vyžadovat na svém dítěti. Pokud by ale tyto možnosti, jak se ve volném čase zabavit,

nebyli, musel by své potřeby hledat někde jinde. Pohybová aktivita ovlivňuje každého člověka, děti, muže, ženy a nelze ji ničím nahradit. Je tedy nutné si tento fakt uvědomit a hlavně s tím něco začít dělat.

Tato práce mi dala mnohá pozitiva, neboť mohla zkoumat to, k čemu mám jistý vztah a co je mi blízké. Díky práci jsem získal mnoho nových poznatků a zkušeností. Celkově můžu říci, že mě práce velice obohatila. V první řadě vím, jak bych měl přistupovat v pozdější době ke svému dítěti, na co se v jakém věku zaměřit a co u něj pozorovat. Vždy jsem zastával názor, že jednou v pozdější době budu chtít po svém dítěti, aby si našlo svoji sportovní aktivitu, která jej bude jistým způsobem obohacovat a do které bude docházet rádo.

Na otázku č. 1 *Myslíte si, že je pohybová aktivita pro dítě v mladším školním věku důležitá?* odpovídala převážná většina lidí *Ano* (98 lidí - 97%), pouze malá část odpověděla *Ne* (3 lidé - 3%). Tento fakt nekompromisně vypovídá o uvědomění lidí, že pohyb dítěte v mladším školním věku je velice důležitý.

Nejčastěji na otázku č. 2 *V kolika letech by mělo dítě začít s aktivním pohybem či zájmovou činností?* respondenti odpovídali *3-5 let* – 61 respondentů (60%). Což také naznačuje správné vědomí lidí, kdy má dítě začít s aktivním pohybem, neboť podle Kyrálové, & Matoušové, 1995, s. 27 je právě nejvhodnější doba, pro začátek aktivního pohybu dítěte, ve čtvrtém roce života. Další odpověď, kterou často respondenti uvedli je doba *více jak 5 let* - 33 respondentů (33%) a poslední místo obsadila odpověď *0-3 roky* se 7 respondenty (7%).

Na otázku č. 3: *Kolik času denně by mělo dítě věnovat pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity (např. jízda na kole, plavání, fotbal)?* respondenti nevíce uvedli dobu *30 min.* - 35 krát (34%). Což vypovídá o neznalosti správné doby pohybové aktivity. 30 minut je doba nedostatečná pro zdraví dítěte v mladším školním věku. Správná odpověď, se kterou se ztotožňují Sigmund (2007), Kyrálová, & Matoušová (1995) a píše o ní jako o době minimální pro relativně dobré zdraví jedince, byla doba *60 min.* - 31 krát (31%). O něco málo zmiňovaná odpověď a také dítěti nedostačující byla *45 min* - 28 krát (28%). Na posledním místě se umístila nejméně početná odpověď. Bohužel je to doba *více jak 60 minut* - 7 krát (7%). Pravidelné dodržení této doby, dá dítěti velký předpoklad k výbornému zdravotního stavu (Frömel a kol., 1999).

Na otázku č. 4 *Myslíte si, že by se měli rodiče zúčastňovat pohybových aktivit dětí?* 66 lidí (65%) odpovědělo *Ano - aktivně (spoluúčast rodič+dítě)*, 19 lidí (19%)

odpovědělo *Ano - pasivně (pozorování dítěte)*, 10 lidí (10%) odpovědělo *Jiné* a 6 lidí (6%) odpovědělo *Ne*.

Dvořáková (2001), se o tomto problému zmiňuje ve své knize. Udává, že spolupráce a zájem rodičů o trénink dítěte je rozhodující. Rodiče by si měli všimnout, zda jejich dítě dochází do sportovního oddílu, zda se těší a jde tam rádo, zda se vrací s dobrou náladou a plné zážitků. V závěru píše, že by se rodiče alespoň někdy měli účastnit tréninku.

Já si osobně myslím, že téměř jakákoliv podpora rodičů je důležitá, ať už je to zúčastnění aktivní nebo pasivní. Hlavní je, aby děti cítily podporu rodičů a věděly, že rodiče za nimi stojí a podporují je, ať už to je u úspěchu nebo opačně u nezdaru.

V otázce č. 5 si měli respondenti pozorně přečíst všechna tvrzení a následně zaškrtnout jen ty, se kterými souhlasili. Tři čtvrtiny respondentů nejvíce zaškrtnli pět tvrzení a to *Pohybovou aktivitou získá dítě mnoho pozitivního* - 93 krát (92%), *V dnešní době stále více dětí tráví svůj volný čas u televize nebo počítače* - 91 krát (90%), *Dítě by si samo mělo vybrat to, co ho baví* - 90 krát (89%), *Dobré přátelství a vzájemná pomoc je ve sportu pro dítě důležitá* - 89 krát (88%), a ještě také *Trenér či pedagog formuluje osobnost dítěte svým chováním a jednáním* - 83 krát (82%). Velké množství příznivců mělo i tvrzení *V pohybové aktivitě hrají také významnou roli genetické dispozice dítěte* - 74 krát (73%). Dále následovali tvrzení *Pohybová aktivita je ovlivněna příjmem rodičů* - 46 krát (46%), *Zájmová činnost by měla být zárukou, že dítě nezapadne do špatné party* 37 krát (37%). Nejmenší počet zastánců měla tato tři tvrzení *Pochvala a povzbuzení dítěte při pohybové aktivitě nejsou důležité* 5 krát (5%), *Pohybové aktivity by měly dítěti zaplnovat celý volný čas* 3 krát (3%) a *Podpora rodičů ve sportu není pro dítě důležitá* 2 krát (2%). S názory respondentů se ve všech stránkách více méně ztotožňuji a myslím si, že tato mínění jsou správná.

Otázka č. 6 měla také více možných odpovědí. Otázka zněla *Z jakého důvodu by mělo dítě provozovat pohybovou aktivitu?* Nejčastěji lidé odpovídali *Rozvíjení pohybových schopností a dovedností* (97 lidí - 96%). Skoro stejně početná byla i odpověď *Navazování nových přátelství a začleňování do kolektivu* (91 lidí - 90%). Častou odpovědí byla také *Psychický rozvoj* (72 lidí - 71%). Méně časté byly odpovědi *Předpoklad, že nebude mít čas na případná pozdější negativa (cigarety, alkohol, drogy...)* (45 lidí - 45%), *Jiné* (12 lidí - 12%) a *Vidina slavného a bohatého sportovce* (4 lidé - 4%). S těmito výsledky jsem také spokojen. První tři místa jsou dle mého názoru velice správné. Přikláním se i ke čtvrtému místu, neboť je ve sportu,

či pohybové aktivitě dítě vedeno trenérem, který ho má od těchto negativit odradit. Myslím si, že častěji takové negativa zkoušejí děti, které zejména při vstupu do puberty ve svém volnu nemají co dělat a proto hledají věci, jež jsou jim zatím neznámé a v častých případech zakazované. Pokud ale dítě pravidelně chodí na některou sportovní aktivitu, která ho baví a nějakým způsobem ho naplňuje, nemá čas ani potřebu tyto věci zkoušet a to ani i v době puberty. „Sport je zdrojem radosti v životě, krásných zážitků individuálních i kolektivních, možností realizovat se, ale také si odpočinout a zapomenout na denní starosti. Sport je prevencí užívání drog a asociálního chování mládeže“ (Dvořáková, 2001, s. 124). Poslední odpověď *Vidina slavného a bohatého sportovce* je znovu na správném místě, neboť si myslím, že dítě nejprve musí získat potřebné schopnosti a dovednosti, a až pak může myslet na pozdější úspěchy spojené se slávou a někdy i bohatstvím.

Na otázku č. 7 *Kdo nejvíce přiměje dítě k pohybové aktivitě v mladším školním věku?* respondenti nejvíce uváděli *Rodiče* – 61 krát (60%), pak *Kamarádi* – 27 krát (27%), *Slavný vzor* – 7 krát (7%), v podobné míře *Média* 4 krát (4%) a *Škola* – 2 krát (2%). Dle mého názoru je v celku jedno, kdo přiměje dítě k pohybové aktivitě v mladším školním věku, důležité je především to, že ho k tomu někdo přiměje. Pokud by ale tento případ nenastal, hlavní impulz a nasměrování k pohybu by měli dítěti dát jeho rodiče.

Na otázku č. 8 *Myslíte si, že je dobré se zaměřit pouze na jeden sport?* Odpovědělo 70% respondentů záporně – *Ne* 71 lidí. 17% odpovědělo neutrálně - *Nevím* 17 lidí a 13% respondentů odpovědělo kladně – *Ano* 13 lidí. Můj názor je ten, že by děti, pokud jim to umožní rodiče a finanční prostředky, měly mít na výběr širokou škálu možností pohybových aktivit a pokud je to možné, aby si je všechny vyzkoušely. Poté si samy děti zvolí ty sportovní aktivity, které je baví a ke kterým nějakým způsobem přilnuly.

Na otázku č. 9 *Myslíte si, že by dítě i přes nedostatek sportovního nadání mělo provozovat pohybovou aktivitu?* dotazovaní uváděli častěji *Ano* (85 lidí - 84%). S touto odpovědí se ztotožňuji i já a věřím, že takové dítě svou vůlí a pílí může předčit i nadanějšího jedince. Na druhém místě byla odpověď *Nevím* (10 lidí - 10%) a na třetím místě se umístila odpověď *Ne* (6 lidí - 6%).

Otázka č. 10 měla znovu pro respondenty více možných odpovědí. Ti si znovu měli pozorně přečíst všechny možnosti a následně zaškrtnout jen ty, se kterými se ztotožňují. Na otázku *Co podle Vás dává dítěti pohybová aktivita?* nejčastěji uvedli

*Utváření pohybových dovedností* (97 lidí - 96%), *Fyzickou zdatnost* (91 lidí - 90%), *Udržení tělesné hmotnosti, prevence obezity dítěte* (86 lidí - 85%), *Dobrý zdravotní stav* (80 lidí - 79%), *Utváření sociálních vztahů* (76 lidí - 75%), poté uvedli *Soutěživost* (74 lidí - 73%), *Zlepšení nálady* (73 lidí - 72%), *Čestnost (fair play)* (70 lidí - 69%), *Sílu vůle* (69 lidí - 68%), *Sebedůvěra* (66 lidí - 65%), *Psychickou odolnost* (63 lidí - 62%), dále následovaly odpovědi *Vzájemné uznání* (54 lidí - 53%), *Správné držení těla* (50 lidí - 50%), *Přivykání k zodpovědnosti* (45 lidí - 45%), jen minimálně se respondenti ztotožnili s odpověďmi *Namyšlenost a pýchu* (6 lidí - 6%), *Popularitu* (5 lidí - 5%), *Zanedbávání povinností* (5 lidí - 5%), *Přístup k alkoholu, cigaretám* (3 lidí - 3%) a *Bohatství* (1 lidí - 1%). Myslím si, že tato otázka je hodně o jedinci a zkušenostech s jeho pohybovou aktivitou. Každý jedinec může mít odlišný názor na věc, neboť každá aktivita je něčím specifická. Jiný názor bude mít gymnasta, který je závislý sám na sobě a jiný názor bude mít třeba hokejista, který je závislý především na celkové hře kolektivu. Lidé se většinou řídí dle svého názoru, který si vytvořili u své sportovní aktivity. Takový případ jsem i já, neboť hraji a hrál jsem ve školním věku hokej a proto bych v otázce nezaškrtnl jen zanedbávání povinností, bohatství, namyšlenost, pýchu, správné držení těla a přístup k alkoholu a drogám.

Druhá skupina otázek je zaměřená především na to, jaký mají vlastní vztah respondenti ke své dřívější pohybové aktivitě a jaké jsou jejich faktografické údaje.

Nejpočetnější odpověď respondentů na otázku č. 11 *Jaký máte vztah k pohybové aktivitě?* byla varianta *Kladný* – 72 krát (71%). Po ní následovali dvě podobně početné odpovědi, a to *Neutrální* – 16 krát (16%) a *Negativní* – 13 krát (13%). Dle průzkumu je patrné, že většina respondentů má kladné zkušenosti s pohybovou aktivitou.

Na otázku č. 12 *Kdy jste začal/a s pohybovou aktivitou?* 48 respondentů (47%) odpovědělo *6-10 let*. 29 respondentů (29%) odpovědělo *0-5 let*, 13 respondentů (13%) odpovědělo *10-20 let* a 11 respondentů (11%) odpověď *nevědělo*. Z uvedeného průzkumu je patrné, že i přes to, že by respondenti z 60% vedli děti ke sportovní aktivitě ve 3-5 letech, sami poté uvedli, že začali s pohybem ve 47% v 6-10 let. Tento fakt je důležitý zejména v tom, že respondenti jsou si vědomi faktu dřívějšího sportovního začátku u svých dětí.

Na otázku č. 13 *Kdo Vás nejvíce vedl, popřípadě přiměl k pohybové aktivitě?* odpověděla víc jak polovina dotazovaných pro *Rodiče* (57 lidí - 56%). Za ní následovala odpověď *Jiné* (17 lidí - 17%). Dále následovaly odpovědi *Kamarádi*

(13 lidí - 13%), *Škola* (12 lidí - 12%) a *Média* (2 lidé - 2%). Tato otázka je znovu v poměru s otázkou č. 7 Zde respondenti nejvíce uvedli (60%), že dítě k pohybové aktivitě v mladším školním věku nejvíce přimějí rodiče a právě rodiče přivedli nejvíce respondenty k pohybové aktivitě. Dá se tedy říci, že lidé zastávají názor dle svých rodičů.

Také otázka č. 14 *Volil/a byste dítěti sportovní aktivitu podle své sportovní minulosti?* je spojena poutem rodič a dítě. Ale to v dotazníku respondenti vyloučili, neboť na tuto otázku odpověděli z 65% *Ne* (66 lidí) a o polovinu méně respondentů 35% uvedlo odpověď *Ano* (35 lidí).

Otázka č. 15 vypovídala o místech, kde respondenti vyrůstali. Dotazník vyplňovali lidé, jež v mládí prožili *ve velkých městech nad 100 000 obyvatel* celkem 32 krát (31%). O jednoho respondenta méně odpověděli lidé, vyrůstající *ve středně velké městě 30 000 – 100 000 obyvatel*, celkem 31 krát (31%). Následovali respondenti *z menšího města 1 000 – 29 999 obyvatel*, celkem 23 krát (23%). Nejméně odpovídali lidé vyrůstající *v malé obci/vesnici s méně než 1000 obyvateli*, a to 14 krát (14%). Jeden jediný respondent si nebyl jistý 1 krát (1%). Tuto otázku jsem formuloval do doby mládí respondentů proto, neboť jsem chtěl zjistit v následující otázce jaký mají vztah, k pohybové aktivitě mladšího školního věku, lidé z venkova a lidé z velkých měst. Toho jsem mohl docílit, tím, že bych nejprve zjistil, kde respondenti prožili své dětství a poté určil jaký na tuto otázku mají názor.

Právě nejčastější odpověď na otázku č. 16 *Myslíte si, že dítě z malé obce či vesnice bude mít horší podmínky pro pohyb. aktivitu?* byla odpověď *Ne*, celkem 49 lidí (48%). Odpověď *Ano – malý výběr aktivit* zvolilo 33 lidí (33%), následovali odpovědi *Ano - špatná dostupnost do větších měst* 14 lidí (14%), *Jiné možnosti* zastávali 3 lidé (3%) a poslední 2 lidé (2%) odpověděli *Ano – finanční problémy*.

Na otázku č. 17 *Váš věk?* polovina respondentů odpověděla *21 – 30 let* (58 lidí - 57%). Čtvrtina byla pak ve věku *méně než 20 let* (25 lidí - 25%). Myslím si, že tento fakt, je dán hlavně tím, že mladá generace v dnešní době tráví více doby ve svém volném čase u počítače a internetu, což je třeba rozdíl u starších lidí, kteří mají jiné starosti nebo práci. S výraznějším odstupem pak odpovídali respondenti ve věku *31 - 40 let* (12 lidí - 12%). Ještě méně respondentů bylo ve věku *41 – 50 let* (4 lidé - 4%). Nejméně respondentů bylo ve věku *více než 50 let* (2 lidé - 2%). Významně hodnotím fakt, že se do dotazníku zapojili všechny věkové kategorie, které jsem uvedl, i když jen v některých případech v malém počtu.



Celkem dotazník vyplnilo 101 respondentů, z toho byla převážná většina žen 72 (71%) a menší počet mužů 29 (29%). Myslím si, že tento výsledek je dán tím, že právě ženy, mají k tomuto problému blížeji než muži, neboť dříve či později se stanou matkami a budou chtít své děti připravit na život po všech stránkách, tedy i po pohybové, tak aby bylo jejich dítě co možná nejvíce šťastné a bezproblémové. A tudíž si myslím, že našly větší zalíbení v mém dotazníku, neboť chtěly zjistit, zda o problémech pohybové aktivity dětí ví dostatek a nebo zda mají podobný názor, jako ostatní respondenti vyplňující tento dotazník.

V první hypotéze bylo předpokládáno, že lidé znají správnou dobu potřebné denní pohybové aktivity dětí a jsou si jí vědomi. Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Neboť respondenti nejvíce uvedli dobu 30 minut - 35 krát (34%). Tento fakt vypovídá o možném důsledku, proč je dnešní pohybová aktivita dětí špatná. 30 minut nemůže v žádné případě vystačit pro zdravý průběh života dítěte. Jako minimální dobu, autoři Sigmund (2007), Kyrálová, & Matoušová (1995), uvádějí 60 minut, ta byla uvedena až jako druhá možnost 31 krát (31%). O něco málo zmiňovaná odpověď a také dítěti nedostačující byla 45 min - 28 krát (28%). Na posledním místě se umístila nejméně početná odpověď. Bohužel je to doba více jak 60 minut - 7 krát (7%). Pravidelné dodržení této doby, dá dítěti velký předpoklad k výbornému zdravotního stavu (Frömel a kol., 1999).

Druhá hypotéza se mi potvrdila, neboť respondenti nejčastěji odpovídali na otázku *V kolika letech by mělo dítě začít s aktivním pohybem či zájmovou činností? 3-5 let* – 61 krát (60%). Což vypovídá o správném názoru lidí a tedy by neměl být tento fakt důvodem dnešního úpadku pohybové aktivity dětí. Další odpověď, kterou často respondenti uvedli byla doba *více jak 5 let* - 33 krát (33%) a poslední místo obsadila odpověď *0-3 roky* - 7 krát (7%).

## 7 Závěr

Očekávání z výsledků dotazníků se vyplnilo pouze částečně. První stanovená hypotéza se nepotvrdila. Nemohu ale říci, že by byla tato hypotéza neprospěšná, neboť se toto mínění respondentů vymyká normám expertů na pohybovou aktivitu dětí. Lidé si v ní mysleli, že potřebná denní dávka pohybové aktivity střední až vysoké intenzity je u dětí 30 minut. Tento čas je bohužel nedostačující a může tedy být důvodem, proč je pohyb dětí v dnešní době na úpadku. Druhá hypotéza byla potvrzena a vypověděla o správném názoru lidí, jež si myslí, že by dítě mělo začít s pohybem mezi třemi až pěti lety.

Díky dotazníku zároveň vím, že rodiče jsou z okruhu sociálního prostředí, ti nejvíce důležití pro dítě a zejména oni by jej měli nejvíce přimět k pohybové aktivitě.

Celkově mohu říci, že jsem poznal, jaké jsou představy a názory lidí na pohybovou aktivitu dětí. Ve velké míře jsou si hodně podobné a zastávají dobrý názor.

## Referenční seznam

1. Daněk, K. (1982). *Pohybová aktivita a zdraví*. Praha: ÚZV.
2. Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: UP.
3. Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX.
4. Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: UK.
5. Lopata, L. (1986). *Cvičí celá rodina*. Praha: Olympia.
6. Jirásek, J. (1973). *Dítě a jeho sociální prostředí*. Praha: Horizont.
7. Žaloudíková, I., & Hrubá, D. a kol. (2005). *Normální je nekouřit. I. díl*. Brno: Paido.
8. Kyrálová, M., & Matoušová, M. a kol. (1995). *Zdravotní tělesná výchova. II. část*. Praha: ONYX.
9. Dvořáková, H. (2001). *Sportujeme s nejmladšími dětmi*. Praha: Olympia.
10. Weikert, A. (2007). *Výchova dítěte*. Praha: Vašut.
11. Záhme, V. (2005). *Co by děti měly znát*. Praha: Rebo.
12. Matějček, Z. (1996). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.
13. Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
14. Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
15. Keller, G., & Thewaltová, B. (1994). *Jdeme do školy*. Praha: Nový život.
16. Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti*. Praha: H+H.
17. Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.
18. Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
19. Langmeier, J. (1973). *Dítě a jeho sociální prostředí*. Praha: Horizont.
20. Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
21. Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.
22. Zemánková, M. (1996). *Pohyb nad zlato*. Olomouc: Hanex.
23. Kaplan, A., Bartůněk, D., & Neuman, J. (2003). *Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál.
24. Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
25. Klégrová, J. (2003). *Máme doma prvňáčka*. Praha: Mladá fronta.

26. Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.
27. Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Measuring children`s activity levels: The association between step-counts and activity time. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 221-229.
28. Bouchače, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). The konsensus statement. In C. Bouchače, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statemend* (pp. 9-76). Champaign, IL: Human Kinetics.
29. Carpensen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical aktivty, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Pubic Health Reports*, 100, 126-131.
30. Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Welk, G. J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical aktivty levels for youth: Physical aktivty and fitness. *Research Digest*, 1, 1-8.
31. Jago, R. et al. (2006). Pedometer reliability, validiti and daily aktivty targets aminy 10- to 15-years-old boys. *Journal of Sports Science*, 24, 241-250.
32. Rowlands, A. V., & Eston, R. G. (2005). Comparison of accelerometer and pedometer measures of physical aktivty in boys and viros, agens 8-10 years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 251-257.
33. Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. 1. vyd. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
34. Wright, M. T., Patterson, D. L., & Cardinal, B. J. (2000). Increasing children`s physical aktivty. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71, 26-29.
35. Somr, M. (2006). *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice: Tiskárna.
36. Skalková, J. a kol. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Pedagog

Internet:

1. <http://www.zeny.cz/magazin/deti-/doprejte-svym-detem-dostatek-pohybu-.aspx>
2. [http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s\\_id=6469&s\\_rub=342&s\\_sv=1&s\\_ts=40156,4912615741](http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s_id=6469&s_rub=342&s_sv=1&s_ts=40156,4912615741)

3. [http://www.zitrabudepozde.cz/index.php?option=com\\_content&task=blogsection  
&id=1&Itemid=9](http://www.zitrabudepozde.cz/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=1&Itemid=9)
4. <http://www.zupu.cz/index.php?pid=184>
5. <http://www.obezita.cz/hubnuti/pohybova-aktivita/>

## Seznam příloh

**Příloha č. 1:** Dotazník

## Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

chtěl bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který se zabývá vlivem rodiny a sociálního prostředí na pohybovou aktivitu dětí. Cílem dotazníku je zjistit, jaké jsou představy a názory lidí, o pohybové aktivitě dětí v **mladším školním věku** (1.stupeň základní školy, 6 – 10 let). Výsledky dotazníkového šetření mají důvěrnou povahu a budou souhrně použity pro bakalářskou práci na téma „Význam a vliv rodiny a sociálního prostředí na pohybovou aktivitu dětí.“

**„Pohybovou aktivitu“** lze definovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení celkového energetického výdeje.

Předem děkuji za Váš čas a pečlivé vyplnění dotazníku.

Jan Žižka

**Zvolenou odpověď vyznačte x.**

1. Myslíte si, že je pohybová aktivita pro dítě v mladším školním věku důležitá?

- Ano
- Ne
- Nevím

2. V kolika letech by mělo dítě začít s aktivním pohybem či zájmovou činností?

- 0-3 roky
- 3-5 let
- Více jak 5 let

3. Kolik času denně by mělo dítě věnovat pohybové aktivitě střední až vysoké intenzity (např. jízda na kole, plavání, fotbal)?

- 30 min.
- 45 min.
- 60 min.
- Více jak 60 min.

**4. Myslíte si, že by se měli rodiče zúčastňovat pohybových aktivit dětí?**

- Ne
- Ano - aktivně (spoluúčast rodič+dítě)
- Ano - pasivně (pozorování dítěte)
- Jiné

**5. Přečtěte si pozorně následující tvrzení a zaškrtněte prosím jen ty, se kterými souhlasíte.**

- Pohybovou aktivitou získá dítě mnoho pozitivního
- Zájmová činnost by měla být zárukou, že dítě nezapadne do špatné party
- Podpora rodičů ve sportu není pro dítě důležitá
- Dítě by si samo mělo vybrat to, co ho baví
- V dnešní době stále více dětí tráví svůj volný čas u televize nebo počítače
- Pohybová aktivita je ovlivněna příjmem rodičů
- Pohybové aktivity by měly dítěti zaplnovat celý volný čas
- Pochvala a povzbuzení dítěte při pohybové aktivitě nejsou důležité
- Dobré přátelství a vzájemná pomoc je ve sportu pro dítě důležitá
- Trenér či pedagog formuluje osobnost dítěte svým chováním a jednáním
- V pohybové aktivitě hrají také významnou roli genetické dispozice dítěte

**6. Z jakého důvodu by mělo dítě provozovat pohybovou aktivitu? Můžete zaškrtnout více odpovědí.**

- Rozvíjení pohybových schopností a dovedností
- Psychický rozvoj
- Navazování nových přátelství a začleňování do kolektivu
- Předpoklad, že nebude mít čas na případná pozdější negativa (cigarety, alkohol, drogy...)
- Vidina slavného a bohatého sportovce
- Jiné

**7. Kdo nejvíce přiměje dítě k pohybové aktivitě v mladším školním věku?**

- Rodiče
- Škola
- Kamarádi



- Slavný vzor
- Média (např. televize, časopisy)

**8. Myslíte si, že je dobré se zaměřit pouze na jeden sport?**

- Ano
- Ne
- Nevím

**9. Myslíte si, že by dítě i přes nedostatek sportovního nadání mělo provozovat pohybovou aktivitu?**

- Ano
- Ne
- Nevím

**10. Přečtěte si pozorně následující tvrzení a zaškrtněte prosím jen ty, se kterými souhlasíte.**

**Co podle Vás dává dítěti pohybová aktivita?**

- Utváření pohybových dovedností
- Zanedbávání povinností
- Bohatství
- Popularitu
- Sílu vůle
- Čestnost (fair play)
- Namyšlenost, pýchu
- Dobrý zdravotní stav
- Utváření sociálních vztahů
- Psychickou odolnost
- Soutěživost
- Vzájemné uznání
- Správné držení těla
- Fyzickou zdatnost
- Přivýkání k zodpovědnosti
- Přístup k alkoholu, cigaretám ...

- Zlepšení nálady
- Udržení tělesné hmotnosti, prevence obezity dítěte
- Sebedůvěra

**Následující otázky zjišťují Váš vlastní vztah k pohybové aktivitě**

**11. Jaký máte vztah k pohybové aktivitě?**

- Kladný
- Neutrální
- Záporný

**12. Kdy jste začal/a s pohybovou aktivitou?**

- 0-5 let
- 6-10 let
- 10-20 let
- více jak 20 let
- Nevím

**13. Kdo Vás nejvíce vedl, popřípadě přiměl k pohybové aktivitě?**

- Rodiče
- Škola
- Kamarádi
- Média (např. televize, časopisy)
- Jiné

**14. Volil/a byste dítěti sportovní aktivitu podle své sportovní minulosti?**

- Ano
- Ne

**15. Kam zařadíte místo, kde jste vyrůstal/a?**

- Velké město (>100 000 obyvatel)
- Středně velké město (30 000 – 100 000 obyvatel)
- Menší město (1 000 – 29 999 obyvatel)
- Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)

Nevím/nejsem si jistý/á

**16. Myslíte si, že dítě z malé obce či vesnice bude mít horší podmínky pro pohyb.aktivitu?**

Ne

Ano - špatná dostupnost do větších měst

Ano - malý výběr aktivit

Ano - finanční problémy

Jiné

**17. Váš věk:**

Méně než 20 let

21-30 let

31-40 let

41-50 let

Více než 50 let

**18. Pohlaví:**

Muž

Žena