

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**Problematika volnočasových pohybových aktivit u dětí
ve věku od 6-11 let ve městě Strakonice**

Vedoucí práce: Chyzy Hana, Dr. phil.

Autor práce: Tereza Plechatá

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: III.

2019

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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 elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením Zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum:

.....

Poděkování:

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Dr. phil. Haně Chyzy za její metodické vedení, cenné rady, připomínky, inspiraci, ochotu a trpělivost při psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem mým blízkým, kteří mě neustále podporovali a byli mi oporou.

Obsah

Úvod.....	6
1 Pohyb, pohybová aktivita.....	8
1.1 Pohybová aktivita ve škole	11
1.2 Pohybová aktivita v rodině	11
1.3 Volný čas	12
1.3.1 Mimoškolní volnočasové pohybové aktivity	13
1.3.2 Organizovaná pohybová aktivita.....	13
1.3.3 Neorganizovaná pohybová aktivita	14
2 Vývoj dětí mladšího školního věku	15
2.1 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky.....	15
2.2 Emoční vývoj a socializace	17
3 Vliv pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku	19
3.1.1 Držení těla	21
3.1.2 Nadváha, Obezita	21
4 Problematika volnočasových pohybových aktivit	24
4.1 Stav volnočasových pohybových aktivit ve městě Strakonice	25
5 Výzkumná část.....	27
5.1 Metodika výzkumu	27
5.2 Charakteristika respondentů	27
5.3 Hlavní výzkumné otázky	28
5.4 Dílčí výzkumné otázky	28
5.5 Realizace výzkumu	28
5.6 Výsledky a zpracování dat.....	29
Závěr.....	40
Seznam použitých zdrojů	42

Seznam grafů.....	45
Přílohy	46
Abstrakt	49
Abstract	50

Úvod

Pohybová aktivita a pohyb obecně tvoří přirozenou a důležitou součást života člověka. Pravidelná pohybová aktivita patří mezi nejdůležitější způsoby posilování zdraví a primární prevence řady nemocí: srdečních a oběhových, metabolických (obezita, diabetes mellitus II. typu aj.), pohybových, nádorových a některých duševních poruch. Bohužel v dnešní době můžeme stále častěji pozorovat, že pohyb u dětí ale i u dospělých lidí značně klesá. Pravidelnost a dostatečnost pohybu musíme brát od toho nejútlejšího věku dítěte jako nezbytnou součást aktuálního zdravotního stavu, ale celkově i budování zdravého životního stylu. Informační technologie jsou nedílnou součástí této doby, dospělá i dětská populace tráví denně mnoho hodin sezením před obrazovkou. Přesto zaměříme-li se na děti, mimo značného nedostatku slovní zásoby a sociálního chování se jim nedostává i čas na pohybové aktivity.

Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí „ZDRAVÍ 2020“ vydaná Ministerstvem zdravotnictví ČR uvádí, že podíl obézních osob od počátku 90. let neustále stoupá, přitom poruchy nemoci související s obezitou a nadváhou jsou druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterým je možné předcházet. Nadváha a obezita jsou definovány jako zvýšené až nadměrné hromadění tuku v těle, které představuje zdravotní riziko. Míra obezity se nejčastěji udává hodnotou BMI (z anglického Body Mass Index).

Pohybová aktivita všeobecně u všech věkových kategorií je často nevyvážená. Na jedné straně je skupina s naprostým nedostatkem pohybu, který stále roste s konzumací televizních pořadů, seriálů a sedavou činností většinou u počítačových her. Na druhé straně v touze rodičů po vychování vrcholového sportovce nepřiměřená zátěž na dětský organizmus, kde je největší důraz kladen především na výkon. Jednostranné zatížení způsobuje fyzické problémy, které mohou mít za následek celou řadu degenerativních změn. Dané tvrzení je pouze mojí domněnkou, ale myslím si, že je to tvrzení pravdivé a dostatečně výstižné.

Důležitou rolí ve vytváření pozitivního přístupu ke sportu a pohybu všeobecně hrají rodiče, protože oni jsou ti, kteří vedou děti k tomu, aby smysluplně naplňovaly svůj volný čas a motivovali děti např. společnou pohybovou aktivitou. V dnešní době hlavně u dětí jejich volný čas přibývá, ale málo lidí ho umí správně naplnit vhodnými aktivitami. Proto je vhodné, aby rodiče už od dětství naučili děti jak správně volný čas plánovat a umět ho využít. Jedna z nejdůležitějších věcí je, aby děti měly kladný vztah k pohybovým aktivitám.

Téma mé práce Problematika volnočasových pohybových aktivit u dětí ve věku od 6 – 11 let ve městě Strakonice, jsem si zvolila kvůli aktuálnosti daného problému. Řada autorů ve svých publikacích uvádí, že děti v mladším školním věku i ve starším školním věku se méně pohybují. Jedná se především o autory jako doc. Mužík, Machová a mnoho dalších. Jde především o limitující faktory (bariéry), které ovlivňují volnočasové pohybové aktivity dětí. Mezi typické faktory můžeme řadit nedostatek volného času, nedostatek financí, komplikovanou dopravu anebo nedostatečnou spolupráci rodičů.

V práci jsem si stanovila dva cíle. Prvním cílem bylo zjistit, jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se děti v tomto věku věnují a druhým cílem bylo zjistit, jaké jsou limitující faktory při výběru pohybové aktivity a účastni na ní. Na začátku vymezuji pojmy jako pohyb, pohybová aktivita, mladší školní věk, vliv pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku a problematiku volnočasových pohybových aktivit všeobecně.

Práce se především opírá o publikace autorů doc. Mužík, Fromel, Machová, Kubátová, Hofbauer a mnoho dalších. Řadu důležitých informací jsem čerpala ze stránek Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstva zdravotnictví České republiky a v neposlední řadě z dokumentu o Rozvoji sportu ve Strakonicích.

V praktické části práce se za pomoci dotazníkového šetření snažím najít odpovědi na hlavní výzkumné otázky celé práce. První hlavní výzkumná otázka se ptá, jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se děti v tomto věku věnují. Další dvě hlavní výzkumné otázky jsou zaměřené na limitující faktory z pohledu dětí, tak i rodičů.

1 Pohyb, pohybová aktivita

Pohyb – je jeden z nejrozšířenějších jevů v přírodě. U člověka se pohyb stává jedním z univerzálních prostředků seberealizace, ale i přímého kontaktu s okolním světem. Jde o projev pohybového systému jako jediného ústrojí v celém lidském těle, které pracuje neustále pod kontrolou vědomí. O tělesném pohybu můžeme říci, že nás provází neustále na každém kroku.¹

Z antropologického hlediska se můžeme dozvědět, že člověk je bytostí předurčenou pro pohyb a hru. Pohyb a hra patří mezi určité znaky u člověka. U dětí mladšího školního věku je pohyb obzvláště důležitý, protože ho potřebují k prozkoumání svého materiálního a sociálního prostředí a také k jeho pochopení a osvojení.

Pohyb je:

- společenská a sociální zkušenost,
- smyslová zkušenost,
- poznávání světa,
- způsob vyjadřování,
- výraz kreativity,
- emocionální prožitek.²

O pohybu se dá říci, že se stal znamením života. Někdy, i když se zdá, že jsme v klidu, tak provádíme různé pohyby dýchacích svalů a tím pádem dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu je propojena jak složka fyzická, tak i duševní (mentální) a duchovní, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu. O pohybu můžeme říci, že je základním výrazovým prostředkem člověka. Mnoho netradičních pohybových programů se často k tomuto základnímu výrazovému prostředku vrací.³

¹ Srov. ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V., *Záda už mě nebolí*, s. 9.

² Srov. ZIMMER, R., ed., *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*, s. 16-18

³ Srov. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*, s. 4.

Tělesný pohyb by se měl stát samozřejmostí u každého jedince už od útlého dětství. Toto tvrzení lze doložit několika způsoby:

- pohyb je základní biologickou potřebou dítěte,
- pohyb a sport zlepšují jak zdraví, tak také psychickou a tělesnou zdatnost,
- pohyb přispívá k celkové pohodě (fyzické, duševní), zvyšuje sebevědomí,
- pohyb snižuje rizika nemocí,
- pohyb odbourává stres, posiluje imunitní systém.

Pohyb je jeden ze základních projevů života a má velký vliv na vývoj a na samotné přežití jedince. Už od nejútlejšího věku se pohybová aktivita stala jedním z nepostradatelných prvků pro správné rozvíjení jedince, a to nejen po stránce fyzické, ale má velký vliv na celý organismus. Na začátku spíše převládá spontánní aktivita, která se ale v dospívání snižuje. Pro zcela běžný život lidí a pro udržení celkového zdraví je nutná základní pohybová aktivita mezi kterou řadíme chůzi, pracovní činnosti atd.⁴

Jedni z autorů definují pohybovou aktivitu jako: „*Komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.*“⁴

Pohybová činnost: „*Je projev pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění určitého pohybu, úkolu. Pohybová činnost je nervovou soustavou řízený proces působení člověka na jeho okolí i jednotný, vnitřně uspořádaný systém, který se vyvíjí podle vnitřních mechanismů samoorganizace. Pohybová činnost nabývá různých forem podle povahy úkolů a podle způsobu regulace. Regulace činnosti může být vědomá, nevědomá, cílevědomá, bezděčná.*“⁵

⁴ Srov. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z., *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*, s. 132.

⁵ Srov. VOREL, M. *Encyklopedie tělesné kultury*, s. 37.

Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu u člověka. Je charakteristická svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) ale i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vysoké kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji. Mezi pohybovou aktivitu patří například tyto činnosti: chůze, plavání, skok, běh, hod, fotbal, apod.⁶

Pohybová aktivita se také dělí na dvě podskupiny. Do první můžeme zařadit běžné denní pohybové aktivity, nestrukturované neboli habituální a do druhé pohybové aktivity dovednostního charakteru, strukturované. Mezi ty běžné denní aktivity můžeme řadit: práci doma nebo na zahradě, nákupy, chůze po schodech, přemísťování se. Tyto aktivity nebývají popisovány jednotkami času, vzdálenosti, intenzity ani frekvence. Pokud chce člověk vykonávat tyto činnosti, tak nepotřebuje vůbec žádný speciální oděv, prostor či vybavení. Na druhé straně pohybové aktivity dovednostního charakteru jsou takové činnosti, které jsou plánované, záměrné opakované, účelné, ale také časově a prostorově vymezené. Zpravidla bývají většinou popsatelem jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence. Všechny dané aktivity vedou ke zlepšení tělesné zdatnosti jedince. Také proto vyžadují adekvátní prostor, zařízení, pomůcky, náčiní a oblečení.⁷

Se stoupajícím věkem dětí dochází k poklesu objemu pohybové aktivity. Rizikové období je u chlapců při vysokoškolském studiu a u dívek od středoškolského až po vysokoškolské studiu. Celkově dívky zaostávají za chlapci v pohybové aktivitě, a to jak v intenzitě a objemu, tak i ve struktuře. Pohybová aktivita je ve volném čase nedostačující.⁸

⁶ Srov. DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., KRAČMAR, B., „a kol“, *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*, s. 10.

⁷ Srov. DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, I., KRAČMAR, B., „a kol“, *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*, s. 10.

⁸ Srov. FRÖMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J., *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*, s. 103.

1.1 Pohybová aktivita ve škole

Škola, kterou děti navštěvují, by měla zasahovat do režimu dítěte a za její hlavní úkol se považuje, aby byl pohyb přenesen do veškeré výuky i do celého chodu školy. Někteří učitelé se záměrně snaží vytvářet vhodné podmínky pro pohybovou rekreaci žáků o přestávkách a propojují pohybovou činnost i s určitou učební látkou jiných předmětů. Například v hodině prvouky je důležité, když zrovna děti probírají části lidského těla a stavbu páteře, aby si uvědomily své tělo při pohybu.⁹

Tělesná výchova je jednou ze základních záruk realizace alespoň minimální pohybové aktivity u naprosté většiny žáků na základních školách. Vyučovací jednotky tělesné výchovy mají být velkým impulzem pro žáky a mohou mít s dalšími formami pohybové aktivity pozitivní vliv na minimální udržení tělesné kondice.¹⁰

Tělesná výchova na školách se podle zpráv Evropského parlamentu postupně zkracuje. Podstatně horší je, že děti se často vymlouvají z hodin tělesné výchovy. Proto spoléhat jen na hodinu tělesné výchovy je bohužel nedostačující. Podle několika průzkumů se ukázalo, že u chlapců se rozvíjí větší vztah ke sportu právě na hodinách tělocviku, na rozdíl od děvčat. Častým důvodem k vynechávání tělesné výchovy bývá diskriminace, šikana, zdravotní handicap nebo odlišnost jedinců. Důležité je, aby pedagog přistupoval ke každému podle jeho tělesné zdatnosti a umožnil tak těšit se z každého pohybu.¹¹

1.2 Pohybová aktivita v rodině

Rodina se pro dítě stává jak výživovým vzorem, tak i pohybovým vzorem. Jedná se hlavně o děti mladšího školního věku. Pokud se rodina věnuje dostatečně pohybovým aktivitám např: jízdě na kole, plavání, turistice, stává se pohyb pro dítě přirozenou součástí jeho života. Pokud ale rodina dává přednost spíše nakupování a tráví svůj čas v nákupních centrech v kombinaci se sledováním televize, dělá dítě to, co vidí u rodičů.¹²

⁹ Srov. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*, s. 4.

¹⁰ Srov. FROMEL, K., SVOZIL, Z., NOVOSAD, J., *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*, s. 71.

¹¹ Srov. MARINOV, Z. *s dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku*, s. 72.

¹² Srov. MARINOV, Z. *s dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku*, s. 54.

Důležité je, aby si rodiče udělali dostatek času na své děti a naučili je, jak aktivně trávit svůj volný čas k rozvoji sebe i ve prospěch druhých. Takový přístup v dnešní době není vlastní každé rodině, naopak je poměrně častý nezájem o to, čím se děti ve volném čase zabývají. Aktivity rodiny v jejich volném čase vytvářejí celkový životní styl rodiny.¹³

1.3 Volný čas

Pod pojem volný čas se běžně zahrnuje odpočinek, rekreace, ale také zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Co se týče dětí a obecně mládeže, tak do volného času nepatří vyučování a ani jiné činnosti s ním související. Mezi ně patří sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání nebo další časové ztráty.¹⁴

Obecně děti nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, proto potřebují citlivé vedení. Podmínkou je, aby dané vedení bylo rozhodně nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé a účast na činnostech dobrovolná. Míra jejich volného času závisí na věku dětí, ale také na jejich mentální i sociální vyspělosti a na charakteru rodinné výchovy. Prostředí, kde děti tráví svůj volný čas může být velice různorodé a odlišné. Pro některé to může být domov, škola nebo různé společenské organizace a instituce. Ale jak můžeme vidět, mnoho dětí svůj volný čas prožívá ve veřejných prostranstvích, venku, na ulici, často bez jakéhokoli dohledu, někdy i bez zájmu dospělých osob.¹⁵

Hofbauer zase charakterizuje volný čas jako činnosti, do kterých člověk vstupuje s danými očekáváními a účastní se jich na základě svého dobrovolného rozhodnutí. Uvádí tři hlavní funkce volného času:

- odpočinek (regenerace pracovní síly),
- zábava (regenerace duševních sil),
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury),

¹³ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 62-63.

¹⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 13.

¹⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 13-14.

Nestává se samozřejmostí, že by se každé dítě ve svém volném čase věnovalo sportu nebo obecně pohybovým aktivitám. Pohybu a sportu dnes konkurují jiné aktivity, které narostly díky masovosti volného času. Především dětem a mládeži by se měla věnovat velká pozornost ve volném čase. V novodobé společnosti se často mění charakter celé rodiny. Rodiče často tráví veškerý svůj volný čas v zaměstnání a děti jsou svěřeny do péče systému školství.¹⁶

1.3.1 Mimoškolní volnočasové pohybové aktivity

Pohybové činnosti se ve volném čase věnuje čím dál tím méně dětí. Hodně záleží i na tom, jak se rodiče ve svém volném čase věnují pohybovým aktivitám a jak své děti vedou k určitému pohybu. Proto jsou pohybové aktivity ovlivněny především rodiči. Pokud děti vidí, že rodiče spíše dávají přednost sledování televize nebo tráví svůj volný čas nakupováním a jezdí stále autem, nemůžeme se divit, že je děti chtějí napodobit.¹⁷

1.3.2 Organizovaná pohybová aktivita

Organizovaná forma znamená, že nabídka volnočasové aktivity je nabízena z vnějšku od formální organizace nebo instituce. Jedinec či skupina více lidí využívají dané nabídky, pokud dostatečně vyhovuje jejich potřebám a zájmům, kterou si volí na základě svého rozhodnutí. Organizované formy volného času přinášejí mnoho výhod. Pomocí organizovaného volného času lze v mnoha případech cíleně a efektivněji dosahovat naplnění jeho funkcí.¹⁸

Pravidelná zájmová činnost se uskutečňuje během celého roku pravidelně (jednou nebo několikrát do týdne) pod vedením kvalifikovaného vedoucího. Mezi zájmové útvary patří kroužky, umělecké soubory, sportovní družstva, kluby s volnějším organizačním strukturou nebo kurzy, které trvají několik měsíců a déle.¹⁹

Na zajišťování volného času se podílejí školská zařízení jako školní družiny, kluby, zájmové kroužky ve školách a domovech mládeže.²⁰

¹⁶ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 13.

¹⁷ Srov. MARINOV, Z. *s dětmi proti obezitě*, s. 73.

¹⁸ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 22.

¹⁹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 21.

²⁰ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 23

1.3.3 Neorganizovaná pohybová aktivita

Mezi neorganizované pohybové aktivity patří pohybové činnosti, které nejsou řízeny žádnou organizací a ani institucí. Jedná se pouze o spontánní pohyb, jako je cesta do školy a ze školy, zájmový pohyb, ale i pohybovou aktivitu, která je spojena s denními povinnostmi.²¹

Spontánní aktivity jsou pro všechny a nemají stanovenou dobu začátku ani konce. Pokud se zapojí pedagogický pracovník, tak vystupuje jako rádce, konzultant a často jako motivující činitel, který se současně stará o bezpečnost všech účastníků.²²

Neorganizované pohybové aktivity se mohou provozovat téměř všude. Mezi nejčastější prostory, kde se děti mohou volně pohybovat, patří dětské hřiště, sportovní a dopravní hřiště, cyklostezky, nebo volně dostupné zelené plochy. Najdeme je bezesporu v každém městě nebo vesnici. Nejvhodnější by však bylo, aby děti ke svému pohybu využívaly hlavně přírodu, lesoparky, parky, louky, sady a další jiné prostředí. Je to z důvodu pobytu ve zdravějším prostředí. Ve městě to může být i značný problém, protože obyvatelstvo má k těmto přírodním oblastem velmi omezený přístup.²³

Z výzkumů je zřejmé, že děti žijící na malém městě nebo vesnici, mají větší prostor pro pohyb v neorganizované formě než děti žijící ve velkých městech. Vesnické děti mohou trávit svůj volný čas venku s kamarády. Je to dáno tím, že v menším městě nebo vesnici dětem nehrozí takové nebezpečí vlivem dopravy a rodiče se jim nebojí dát takovou volnost.²⁴

²¹ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 21.

²² Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, s. 21.

²³ Srov. PITROVÁ, L. *Volnočasová pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*, s. 29.

²⁴ Srov. PITROVÁ, L. *Volnočasová pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*, s. 29.

2 Vývoj dětí mladšího školního věku

Jako mladší školní období se označuje doba od 6 - 7 let, kdy dítě nastupuje do základní školy, do 11 - 12 let, kdy se začínají projevovat první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Pokud se podíváme na tuto životní etapu, tak můžeme nabýt dojmu, že je to období zcela nezajímavé, ve kterém se toho zase příliš s osobností člověka neděje. Změny se nezdají příliš převratné jako v útlém a také předškolním věku a ani tak bouřlivé jako v následujícím období dospívání. Celé toto období se dá charakterizovat jako věk střízlivého realismu. Na rozdíl od dítěte mladšího věku, které je vůbec ve svém vnímání, myšlení, ale i jednání celkově hodně závislé na svých vlastních přáních a fantaziích.²⁵

Psychosomatické vývojové změny nejsou až tak bouřlivé nebo převratné, vývoj je celkově plynulý, s pokrokem ve všech oblastech. Jako nápadná je aktivita a snaživost dítěte nebo ochota spolupracovat. Erikson označil tuto etapu výstižně, a to jako období snaživosti a iniciativy. Jak je vidět, v této době si dítě dokazuje svoji vlastní hodnotu především výkonem, má daný smysl pro píli a pracovitost, zažívá pocity dělby práce a sounáležitosti. Hlavním cílem je dosáhnout pocitu kompetence a sebevědomí, oproti pocitům selhání či méněcennosti. v tomto směru má subjektivní zkušenost se školou dominantní vliv. Obecně lze říci, že jde patrně o nejstabilnější úsek v dětském vývoji, pokud samozřejmě dítě vyrůstá v přiměřených a zdravých podmínkách.²⁶

2.1 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky

Období, kdy je dítě označováno za mladšího školáka je ohraničeno jako první a druhou strukturální přeměnou organismu. Po přechodné disharmonii na počátku období se dítě ve škole jeví většinou harmonicky rozvinuté, avšak musí se počítat s velkými individuálními rozdíly, a to včetně rozdílů pohlaví. Biologický věk často nemusí korespondovat s kalendářním, a proto se individuální růstové i hmotnostní křivky často značně liší. Většinou můžeme pozorovat akceleraci vývoje u děvčat. Při vstupu do školy je růst těla většinou zrychlený, zpomaluje se, stejně tak jako přírůstky hmotnosti kolem 8. roku. Zároveň se v tuhle dobu posiluje odolnost celého organismu, zdokonaluje se vegetativní regulace, zvyšuje

²⁵ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*, s. 117-118.

²⁶ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., a kol., *Přehled vývojové psychologie*, s. 93.

se objem srdce, hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchu nervem a více se zdokonaluje činnost svalů a pohyblivost kloubů.²⁷

Motorický vývoj se pomalu zklidňuje. Pohyby v tomto věku jsou oproti předškolnímu věku mnohem rychlejší, přesnější, ale také úspornější, koordinovanější a hlavně se zlepšuje hrubá a jemná motorika. Vidíme i výraznou radost z pohybu u dětí. Obzvláště u dětí, trpících psychickým napětím, je pohyb velice uvolňující a vrací je zpátky do duševní rovnováhy. Proto je důležité, aby se pohyb stal každodenní součástí každého školáka. Motorický vývoj nezáleží jen na vnitřních podmínkách, ale také na vnějších, které je buď mohou povzbuzovat a rozvíjet nebo naopak pouze tlumit.²⁸

Dnešní děti neboli školáci jsou v průměru větší a zároveň i silnější než děti před třiceti lety. Tento rozdíl je hlavně podmíněn rychlejším růstem v útlém a také v předškolním věku než akcelerací ve školním věku. Během celého tohoto období se zlepšuje hrubá ale i jemná motorika. Koordinace je zejména zlepšená ve všech pohybech celého těla. Roste s tím i větší zájem o pohybové hry nebo sportovní výkony, které vyžadují obratnost, sílu a rozhodně vytrvalost. Motorické výkony nejsou závislé pouze na věku dětí, ale také na vnějších podmínkách. Určité rozdíly v pohybových dovednostech u dětí mohou být podmíněné tím, jak je rodiče v tomto směru vedou a povzbuzují, protože někteří rodiče naopak pohybové aktivity tlumí z důvodu strachu o své dítě. Děti, které jsou omezované ze strany rodičů, tak podávají nižší výkony a bohužel postupně ztrácí zájem o pohybové aktivity, které se potom tak málo rozvíjejí. Sociometrické studie ukázaly, že celková tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení ve skupině.²⁹

²⁷ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., a kol., *Přehled vývojové psychologie*, s. 94.

²⁸ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., a kol., *Přehled vývojové psychologie*, s. 94.

²⁹ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*, s. 120.

2.2 Emoční vývoj a socializace

Začlenění dítěte do lidské společnosti ovlivní hlavně vstup do školy. Rodiče už nejsou pro děti těmi nejvýznamnějšími osobami, ale stávají se jimi více učitelé a spolužáci. Obzvláště skupinky dětí ve třídě, ale i mimo třídu přispívají k rozvoji všech tří základních složek socializačního procesu.³⁰

Pokud hovoříme o způsobech sociální reaktivity, tak skupina dítěti dává příležitost četnějším a rozlišenějším interakcím. Pokud dítě reaguje na jiné dítě, tak je to jiná reakce, než kdyby reagovalo na dospělé. Je to proto, že dítě s dítětem mají společné zájmy, vlastnosti, ale i postavení mezi lidmi. Pouze ve skupině dětí se může učit důležitým sociálním reakcím, mezi které patří pomoc slabším, spolupráce, soutěživost nebo soupeřivost.³¹

Emocionální vyrovnanost a sociální obratnost jsou pro celkovou adaptaci dítěte velice důležitými charakteristikami. V tomto věku narůstá schopnost emočního porozumění a objevuje se chápání ambivalentních citů (dítě už začíná chápat city, kvalitu a vnější výraz, rozumí skrývání emocí a modulaci jejich výrazů). U školáků můžeme vidět velké citové rozdíly už z raného dětství. Emocionální stránka velice ovlivní celkovou spokojenost a úspěšnost žáků.³²

Období mladšího školáka se vyznačuje pojmem extraverte, kolektivního života a vztahů. Sociální role žáka nese s sebou nové společenské postavení, dítě tak rozšiřuje své sociální zkušenosti a snaží se odpoutat od rodiny. Rodinné vztahy jsou stále základem citové jistoty dítěte. Dítě navazuje nové vztahy se svými vrstevníky, dále se snaží učit soutěživost a kooperaci. Na začátku, kdy dítě nastoupí do školy, zajímá se více o sebe a vlastní úspěch, později se začíná zajímat o kolektiv třídy, objevuje se u něj vědomí sounáležitosti, společné odpovědnosti, a především se rozvíjejí kamarádské vztahy. Většinou vždy na začátku školního věku bývá dětská skupina téměř málo diferencovaná, vztahy ke spolužákům bývají často nahodilé, teprve ke konci tohoto období se objevují trvalejší vztahy přátelství a celá skupina se diferencuje.

³⁰ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*, s. 130.

³¹ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*, s. 130.

³² Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., a kol., *Přehled vývojové psychologie*, s. 97.

Jak chlapecké, tak i dívčí skupinky jsou v tomto období velmi vzdáleny. v rámci školní docházky se chlapci projevují více aktivněji a vykazují intenzivnější reakce, nedělá jim problém přecházet z jedné činnosti na druhou. Na druhou stranu v porovnání s děvčaty jsou však méně schopni setrvat dlouhodoběji u jedné a té samé činnosti a také jsou méně odolní vůči rušivým okolním vlivům a obvykle jsou méně vstřícní jak k požadavkům, tak i k příkazům od učitele.³³

³³ Srov. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., a kol., *Přehled vývojové psychologie*, s. 98.

3 Vliv pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku

Zdraví patří mezi nejvýznamnější hodnoty života každého člověka. Když jsme zdraví, můžeme pracovat, uskutečňovat si svá přání a realizovat své životní plány. Zdraví není samo o sobě cílem života, ale stává se jednou z podmínek smysluplného života lidí. Zdraví nemá jen hodnotu individuální, ale má i hodnotu společenskou, neboť je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti.³⁴

Pojem zdraví můžeme chápat jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Jako první předpoklad zdraví i výchovy ke zdraví je, abychom i my sami si uvědomili, jak žijeme, jak vychováváme své děti a jak se snažíme o prevenci nebo i nápravu negativních vlivů způsobujících zdravotní oslabení. Jako druhý předpoklad je, aby se vytvořili správné životní návyky a důsledně dodržovali preventivní a nápravná opatření. Už od narození se vytváří celkové základy pro zdravý život. Tím se myslí rodičovská péče a láska, harmonické rodinné prostředí, vzájemná úcta a tolerance, nekonfliktní vztahy, vhodné prostředí pro využívání svého volného času, pravidelná a dostatečná pohybová aktivita, správná výživa – tohle jsou všechno podmínky pro zdravý vývoj dítěte. Důležité je, aby si každý člověk dokázal uspořádat svůj denní a týdenní režim.³⁵

Dítě, které rodiče nevedli k přiměřenému dělení času mezi povinnostmi, zábavou a nezbytnou pohybovou aktivitou, je často poznamenáno na celý život a správné návyky pro využití volného času získává jen obtížně.³⁶

Pokud rodiče děti vedou k pravidelné pohybové aktivitě, tak podporují jejich zdraví a zabraňují vzniku různých nemocí. Pohybová aktivita tak zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu jejich života, dále poskytuje ekonomické výhody a přispívá i k podpoře ekologické udržitelnosti prostředí. Můžeme vidět, že se stává prevencí vzniku obezity u dětí a je přirozeným nástrojem k jejímu redukování.³⁷

³⁴ Srov. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání*, s. 10.

³⁵ Srov. MUŽÍK, V., KREJČÍ M., *Tělesná výchova a zdraví*, s. 3.

³⁶ Srov. KALMAN, M. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behavior in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*, s. 69.

³⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času. Vyd., 3., s. 97.*

Pohybová aktivita je podmínkou ke zdravému vývoji. Oblast tělovýchovy je pro děti přitažlivá a z hlediska zdravotního potřebná. Pro rozvoj pohybových schopností je především nutná všestrannost.³⁸

Sezení představuje pro děti nepřiměřenou zátěž. Proto by se měl volit vhodný pohybový režim, který je součástí školní výuky, a to se snahou zabránění vzniku svalové dysbalance, dále rozvíjet pohybové dovednosti a smyslové vnímání za pomoci psychomotorických her. Rozhodně by měla být snaha o propojení pohybové činnosti s látkou vyučovacích předmětů.³⁹

Pro školní tělesnou výchovu jsou vyhrazeny dvě až tři hodiny týdně, které však nemohou stačit k pokrytí pro skutečnou potřebu pohybu dětí. Z hlediska odbourávání stresu je pohybová aktivita přínosná v odpoledních hodinách, aby energie, která byla nahromaděna při stresových situacích během celého dne byla vybita. Děti by se měly pohybovat minimálně dvě hodiny denně.⁴⁰

Nedostatek pohybové činnosti je častou příčinou dalších onemocnění, např. kosterně svalového aparátu. Na pohybové aktivity se nedá nahlížet jen jako prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví a kondici. Ve společnosti, ve které se pohybujeme, tak stále ještě nejsou doceňovány psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky pohybových činností, které se projevují pozitivně dříve než např. snížení hmotnosti nebo tzv. zvýšení tělesné zdatnosti. U veškerých dětí plní pohybová aktivita nepostradatelnou funkci socializační. Pohybová aktivita je vhodnou činností pro náplň volného času a působí jako preventivní prostředek proti nežádoucím sociálním jevům.⁴¹

³⁸ Srov. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. 2., s. 56.

³⁹ Srov. Tamtéž, s. 56-57.

⁴⁰ Srov. MUŽÍK, V. KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*, s. 22.

⁴¹ Srov. Tamtéž, s. 25.

3.1.1 Držení těla

„Držením těla se rozumí především vzpřímený stoj na dolních končetinách doprovázený nepřetržitým vyrovnáním těžiště a udržováním rovnováhy.“⁴²

Pokud je u člověka správné držení těla, tak je vzájemný poměr všech jednotlivých částí v prostoru vzhledem k ose těla – páteři – zcela vyvážený, přičemž těžiště jednotlivých částí těla leží nad sebou a svalové síly jsou nejmenší.⁴³

Péče o správné držení těla je už od dětství a i v průběhu dospívání velice důležitá, ale člověk by se měl o správné držení těla zajímat celoživotně. Pravidelné všestranné aktivity by měly zabraňovat svalové dysbalanci a celkovému úbytku svalové hmoty a správnou výživou pečovat o výživu pohybového aparátu.⁴⁴

3.1.2 Nadváha, Obezita

Nadváha i otylost (obezita) jsou způsobeny tím, že se nahromadí nadměrná většina tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů. Projevují se vyšší tělesnou hmotností, než přísluší jedinci v daném věku, daného pohlaví a určité tělesné výšky.⁴⁵

Dnes se používá hodnocení hmotnosti ve vztahu k dané výšce podle hodnoty tzv. body mass indexu, ve zkratce BMI. Vypočítává se to podle vzorce (hmotnost v kilogramech, která je dělena druhou mocninou výšky v metrech):

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}^{46}$$

Nadváha a obezita postihuje mládež a mladší děti čím dál tím více. Svědčí o tom řada výzkumů o výskytu obezity u české populace dětí a dorostu, která byla provedena v průběhu 20. století. Ukázala, že během posledních 50 let došlo k zvyšování nadváhy. Co je ale alarmující, že dnes už jsou obézní i některé děti v mateřských školách.⁴⁷

⁴² Srov. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. 2., s. 47.

⁴³ Srov. Tamtéž, s. 48.

⁴⁴ Srov. Tamtéž, s. 54.

⁴⁵ Srov. Tamtéž, s. 235.

⁴⁶ Srov. FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E., *Dítě s nadváhou a jeho problémy*, s. 11.

⁴⁷ Srov. TICHÝ, Oldřich. *Až 30 % dětí trápí nadváha a obezita. Rodiče by jim měli zajistit i při škole dostatek pohybu*. [online]. 2015. [cit. 2018-11-10]. Dostupné na: WWW: <<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>>.

Přínosné informace má na svých stránkách i všeobecná zdravotní pojišťovna, která dělala průzkum u řad školáků a zjistila, že obezita a nadváha postihuje v České republice skoro třetinu dětí. Každé čtvrté dítě sedí každý den cca přes dvě hodiny u počítače a dokonce každé sedmé dítě sportuje jen při hodině tělesné výchovy.

S nedostatkem pohybu souvisí právě obezita a nadváha, která se pojí s mnoha zdravotními problémy. Mohou se objevit kardiovaskulární nemoci, zažívací problémy, ale i metabolické a endokrinní komplikace. Některé děti se kvůli tomuto problému mohou potýkat s vyčleněním z kolektivu a také je mohou trápit psychické problémy.

Co zjistil průzkum o dětech

- 20–30 % má nadváhu nebo jsou obézní,
- 28 % cítí problémy se svou váhou,
- 20 % jí častěji než jednou týdně ve fastfoodu,
- 25 % jí nejraději hamburgery, párek v rohlíku, brambůrky a sladkosti,
- 55 % dává přednost slazeným nápojům,
- 27 % tráví denně více než dvě hodiny u počítače,
- 14 % dětí sportuje jen při školním tělocviku.⁴⁸

Přenos obezity z dětského věku do úplné dospělosti je jednoznačně prokázán. Ze 6-7 % obézních dětí bude 70 % obézních i v dospělosti.⁴⁹

Stále častěji se doslycháme o sedavém životním stylu. 1/3 lidí se v dnešní době věnuje sportu dlouhodobě, 1/3 příležitostně a zbylá 1/3 lidí nesportuje vůbec. Snížená pohybová aktivita a celkové zvýšené psychické nároky stále častěji vedou k tomu, že lidé jsou více unaveni. Rizikový faktor obezity zejména dětské je ten, že jde o závažný psycho – sociální problém, kdy bývá obézní dítě pod společenským tlakem. Přesto je dětská obezita závažným zdravotním problémem.⁵⁰

Obezita sebou nese řadu zdravotních problémů. Právě nadměrná hmotnost působí jako velká zátěž na rostoucí kostru, a to zejména na páteř a všechny dolní končetiny. Typická jsou

⁴⁸ Srov. TICHÝ, Oldřich., *Až 30 % dětí trápí nadváha a obezita. Rodiče by jim měli zajistit i při škole dostatek pohybu.* [online]. 2015. [cit. 2018-11-10]. Dostupné na: WWW: <<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>>.

⁴⁹ Srov. MARINOV, Z. *s dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku*, s. 11.

⁵⁰ Srov. Tamtéž, s. 15.

i kulatá záda, velká bederní lordóza, skoliotické vybočení páteře do stran, vbočená kolena a ploché nohy. Vyskytující se zvýšené vyšší hodnoty cholesterolu, které později mohou vést k ateroskleróze. Dokonce při zvýšené produkci inzulínu, tak obézní děti špatně zpracovávají cukr. Následkem je většinou cukrovka na inzulínu nezávislá. Vzhledem k tak závažným onemocněním bychom měli dětské obezitě předcházet a vzniklou obezitu léčit.⁵¹

Pohybová aktivita je důležitá v prevenci dětské obezity, a to jak ve smyslu běžného pohybu, tak i sportovní činnosti. Velmi výhodné je nepatrné zvýšení pohybových aktivit u dětí, které nemají žádnou aktivitu nebo minimální.⁵²

⁵¹ Srov. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. 2., s. 240.

⁵² Srov. MARINOV, Z., *s dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku*, s. 70.

4 Problematika volnočasových pohybových aktivit

Pro současnou dobu je velkým tématem oblast podpory zdraví. Jedna strana ukazuje, že se lidé hodně věnují zdravému životnímu stylu, ale na druhé straně se podle studií značně zhoršuje zdravotní stav i pohybový režim českých dětí. Proto, abychom předcházeli těmto nežádoucím problémům, je důležité, co nejefektivněji začít s důslednou a systematickou edukací žáků už v mladším školním věku. Mladší školní věk je období, kdy si děti vytvářejí své celoživotní postoje a hodnoty.⁵³

Dokument, který řeší a zároveň se zajímá o problematiku pohybu a pohybových aktivit u dětí, je *Koncepce podpory sportu 2016 – 2025*. Koncepce byla vytvořena na základě rozsáhlých diskusí sportovního prostředí s politiky i úředníky, dále ze závěrů valných hromad sportovních organizací a za posledních pět let i ze zahraničních zkušeností.⁵⁴

Vychází z toho, že nedostatkem pohybu a řadou neadekvátních podnětů při vedení dětí úroveň pohybové gramotnosti více klesá, čímž se sport stává aktivitou především náročnou a méně vyhledávanou. Rozvoj pohybové gramotnosti je jedním z úkolů ve všech oblastech sportu bez ohledu na jejich specifické cíle. Společný cíl je navýšit pohybové aktivity populace, a to zejména u dětí rozvíjet co nejvíce sportovních dovedností, což je jedna základní podmínka budoucího výběru sportu a různorodosti volnočasových nebo kondičních pohybových aktivit.⁵⁵

Další dokument, který vydalo Ministerstvo zdravotnictví České republiky, je akční plán č. 1 - Podpora pohybové aktivity na období 2015 – 2020. Tento akční plán je prvním koncepčním národním strategickým dokumentem České republiky zaměřený právě na zvýšení pohybové aktivity a snížení sedavého chování. Autoři uvádí, že pohybové aktivity a nezdravý způsob života nemá lehké řešení. Někdo by si mohl myslet, že stačí například jednorázová

⁵³ Srov. HAVEL, J., JANÍKOVÁ, M., MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ L., *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*, s. 7.

⁵⁴ MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE a TĚLOVÝCHOVY, *Koncepce podpory sportu 2016-2015*. [online]. [cit. 2018-12-05]. Dostupné na: WWW: <<http://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>>.

⁵⁵ MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE a TĚLOVÝCHOVY, *Koncepce podpory sportu 2016-2015*. [online]. [cit. 2018-12-05]. Dostupné na: WWW: <<http://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>>.

investice nebo televizní kampaně, ale bohužel, tak to není. v oblasti podpory pohybové aktivity jsou klíčové principy spolupráce, dlouhodobá strategie nebo meziresortní přístup.⁵⁶

V tomto akčním plánu se dočteme, že pohybová aktivita u dětí v České republice je dlouhodobě nedostatečná. v současné době plní pohybovou aktivitu přibližně 25 % chlapců a 20 % dívek. Pokud sledujeme úroveň sedavého chování a pasivního trávení volného času, tak zcela jistě můžeme poukázat na to, že za posledních pár let se zvýšil počet dětí, kteří svůj čas tráví na tabletu či počítači.⁵⁷

4.1 Stav volnočasových pohybových aktivit ve městě Strakonice

Dokument, který mi byl poskytnut a z jakého mohu čerpat přínosné informace, se jmenuje Plán rozvoje sportu města Strakonice 2018. Tento dokument byl zpracován na základě novely zákona č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu, která zcela nově uložila obcím zpracovat v rámci samostatné působnosti pro své území plán rozvoje sportu a zajistit jeho provádění.

Celkově strakonické základní školy navštěvuje 2 462 dětí. Z toho 740 dětí dochází na sportovní kroužky v rámci družiny, což je 30 % dětí. I když se má práce zabývat mladším školním věkem, tak za zmínku stojí, že bylo provedeno dotazníkové šetření, které zkoumalo sportovní účast dětí a mládeže na základních i středních školách ve Strakonících, kdy respondenti byli žáci od 5. tříd a výše. Na základě tohoto dotazníkového šetření bylo zjištěno, že třetina dětí po 15. roku pravidelně nesportuje. Při porovnání s jinými městy je zajímavé, že více než 40 % chlapců i dívek v té nejmladší kategorii (9 – 11 let) není členem žádného sportovního klubu. Mezi bariéry u dívek patří fakt, že nemají s kým sportovat, chlapci i dívky uvádějí nízkou motivaci či úplný nezájem o sport. Děti, které nepatří do žádného sportovního klubu, nejraději běhají, jezdí na kole nebo chodí plavat. Chlapci nejvíce navštěvují fotbal a florbal. U dívek se stal velmi populární tanec. Obecně děti byly spokojené se sportovní

⁵⁶ Srov. HAMŘÍK, Z., VAŠÍČKOVÁ, J., MATOULEK, M., et al., MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Zdraví 2020. Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Akční plán č. 1: Podpora pohybové aktivity na období 2015-2020.* [online]. 2015. [cit. 2018-01-05]. Dostupné na: WWW: <http://www.cyklomesta.cz/cms_soubory/rubriky/195.pdf>.

⁵⁷ Srov. HAMŘÍK, Z., VAŠÍČKOVÁ, J., MATOULEK, M., et al., MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Zdraví 2020. Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Akční plán č. 1: Podpora pohybové aktivity na období 2015-2020.* [online]. 2015. [cit. 2018-01-05]. Dostupné na: WWW: <http://www.cyklomesta.cz/cms_soubory/rubriky/195.pdf>.

infrastrukturou města, nejčastěji však uváděly nespokojenost se zázemím a celkovým stavem sportovních hal.⁵⁸

Další důležité informace mi byly poskytnuty přímo v Domově dětí a mládeže ve Strakonících. Vedoucí všech pohybových kroužků uvádí, že pohybové kroužky jsou v DDM většinou plně obsazené. Okomentovala to tím, že jsou moc rádi, že právě tyto kroužky jsou naplněné, protože je v dnešní době důležité, aby se mladí lidé neustále pohybovali, a celkově je pohyb pro děti prospěšný. Uvádí i to, že kroužky jsou cenově přijatelné skoro pro všechny účastníky, protože se platí vždy jednou za rok, a to částkou 1 200,- Kč. Uvedla několik výjimek, jako jsou matky samoživitelky, kdy jim byla poskytnuta sleva po domluvě s paní ředitelkou, ale jinak taková situace není běžná.⁵⁹

Dotazovala jsem se, které kroužky patří mezi oblíbené nebo navštěvované. Uvádí, že za poslední dva roky lze sledovat extrémní nárůst malých gymnastek. Další oblíbenou aktivitou je tanec, breakdance, street dance. Musela se i rozšířit nabídka pohybových aktivit pro předškolní děti, z důvodu velkého zájmu. Dá se tedy říci, že zájem o pohyb stále roste, rozhodně neklesá. Zájem je i o vodácko-turistické oddíly, kde pohyb zaujímá velkou roli. Závěrem to shrnula tak, že pohybové kroužky zaujímají největší oblíbenost a v následujících letech čekají stejný stav, či ještě nepatrně větší.⁶⁰

⁵⁸ POPELKA, J., Plán rozvoje města Strakonice [online]. ©2018 [cit. 2018-12-17]. Dostupné na WWW: http://www.strakonice.eu/sites/default/files/ruzne/planovaci_dokumentace/plan_rozvoje_sportu_2018/strakonice_plan_rozvoje_sportu_tisk.pdf.

⁵⁹ Srov. ŠULÁKOVÁ Tereza, DDM Strakonice, Na Ohradě 417, Strakonice, 29. 11. 2018 – ústní sdělení

⁶⁰ Srov. ŠULÁKOVÁ Tereza, DDM Strakonice, Na Ohradě 417, Strakonice, 29. 11. 2018 – ústní sdělení

5 Výzkumná část

Cílem mé výzkumné části je zodpovězení na dvě hlavní výzkumné otázky. Odpovědi na otázky jsem zjišťovala u dětí mladšího školního věku (6 – 11 let) ve školních družinách ve městě Strakonice.

5.1 Metodika výzkumu

V rámci mé praktické části jsem provedla dotazníkové šetření u dětí mladšího školního věku a jejich rodičů. Dotazníky jsem nejdříve donesla do dvou školních družin, a to konkrétně na ZŠ Krále Jiřího z Poděbrad a na ZŠ Dukelská ve Strakonících. Rozdala jsem je dětem ve školní družině, a zároveň poprosila o vyplnění s jejich rodiči, protože dotazník je určen jak pro děti, tak i jejich rodiče. v bakalářské práci jde o pilotní studii, kdy obsahem jsou pouze subjektivní vyjádření respondentů, a rozhodně se nejedná o standardizované šetření. Jedná se o kvantitativní výzkum, který umožňuje sběr dat u většího počtu dětí.

Pro mé výzkumné šetření jsem zvolila polostrukturovaný dotazník vlastní konstrukce, který se skládá jak z otevřených, tak uzavřených otázek. Otevřené neboli nestrukturované položky nenavrhují respondentovi vůbec žádné hotové odpovědi. Pouze je u nich určen předmět, ke kterému se respondenti mají vyjádřit, jinak není respondent zpravidla nijak zvlášť usměrňován. Nevýhoda těchto otázek je jejich volnost, která působí určité potíže při vyhodnocování. Kladem otevřených otázek je, že umožňují hlubší proniknutí ke sledovaným jevům a mnohem lépe postihují skutečné mínění respondentů než otázky uzavřené. Zato otázky uzavřené, neboli strukturované se vyznačují tím, že se respondentům předkládá určitý počet připravených odpovědí. Mezi hlavní výhodu těchto otázek je to, že vyhodnocování odpovědí je poněkud jednodušší. Velmi často se stává, že respondenti jsou ochotnější při vyplňování dotazníků s již připravenými odpověďmi.⁶¹

5.2 Charakteristika respondentů

Osloveni byly děti od 1 – 5. třídy na dvou základních školách ve Strakonících. Dotazník byl rozdělen na dvě části, kdy prvních 15 otázek bylo určeno pro děti a další 3 doplňující otázky

⁶¹ Srov. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 2., aktualizované vydání, s. 160.

byly pro jejich rodiče. Záměrně jsem se ptala i rodičů, protože mohou mít na danou problematiku odlišný názor než jejich děti, a proto si myslím, že odpovědi od rodičů jsou velkým přínosem.

5.3 Hlavní výzkumné otázky

Na základě cílů práce, které uvádím v úvodu bakalářské práce, jsem si stanovila tři hlavní výzkumné otázky:

- 1) Jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se děti ve věku od 6 – 11 let věnují?
- 2) Jaké limitující faktory při výběru pohybové aktivity vnímají děti ve věku od 6 – 11 let?
- 3) Jaké limitující faktory při výběru pohybové aktivity u svých dětí vnímají rodiče?

5.4 Dílčí výzkumné otázky

Dílčí výzkumné otázky práce se vztahují k první hlavní výzkumné otázce.

- 1) Jaké volnočasové pohybové aktivity navštěvujete mimo školní výuku?
- 2) Jaké volnočasové pohybové aktivity navštěvujete v rámci školní družiny?

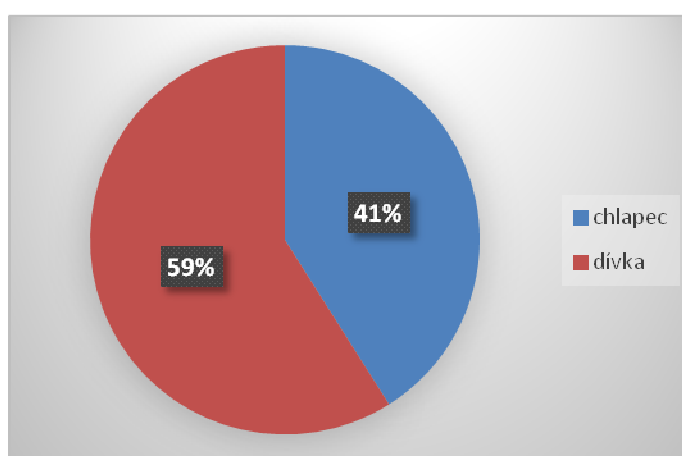
5.5 Realizace výzkumu

Celkem jsem rozdala 110 dotazníků. Návratnost dotazníků byla velmi vysoká a to 86 % (tj. 78 dotazníků). U většiny dotazníků byly zodpovězeny všechny otázky, až na několik výjimek. Než byl dotazník rozdán, byly děti seznámeny s tím, že je dotazník anonymní, tudíž se nemusejí vůbec obávat, že by jejich odpovědi byly zveřejněny, a že všechny informace, které mi poskytnou, budou pouze zpracovány k mému výzkumu a použity v bakalářské práci.

5.6 Výsledky a zpracování dat

V poslední závěrečné části budou interpretovány výsledky z výzkumného šetření. Otázky uzavřené, na které jsou dané možnosti odpovědi, jsou znázorněny pomocí grafu v procentech, a otázky otevřené, kde děti a rodiče mohli napsat svoje vyjádření, svůj názor jsou rozepsané.

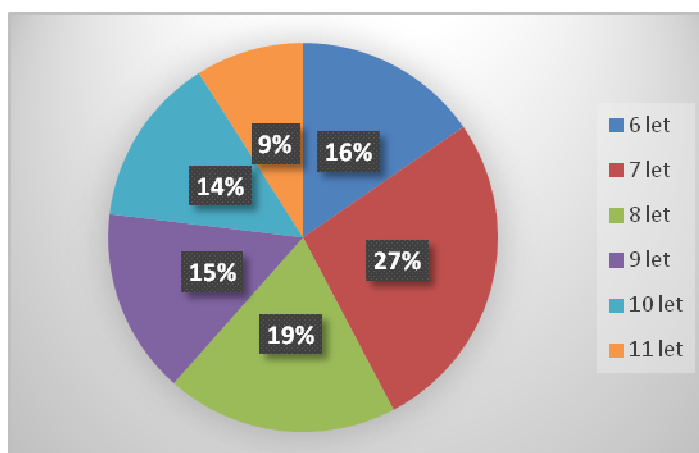
Otázka č. 1)



Graf 1 - Jaké je Vaše pohlaví?

Graf znázorňuje, kolik vrácených dotazníků vyplnilo chlapců a kolik dívek. Dívek bylo o něco více než chlapců a to 46 (59 %), chlapců 32 (41 %).

Otázka č. 2)



Graf 2 - Jaký je Váš věk?

Z grafu můžeme vidět, že nejvíce dětí bylo ve věku 7 let (21 dětí), dále 8 let (15 dětí), shodně byly děti ve věku 6 a 9 let (12 dětí), 10 let (11 dětí) a nejméně bylo dětem ve věku 11 let (7 dětí).

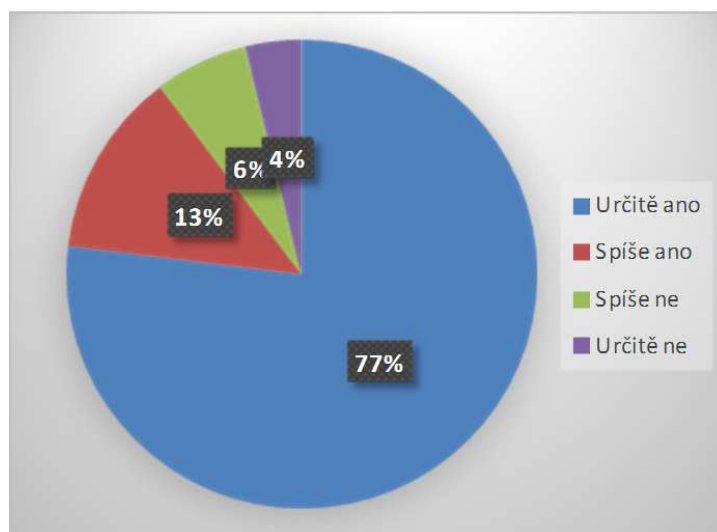
Otázka č. 3)

Co všechno si představuješ pod pojmem pohyb?

Otázka byla položena hlavně proto, jaký má význam pro děti slovo pohyb, a co všechno pro ně pohyb vyjadřuje, znamená. Máme širší věkovou kategorii a pro každého pohyb znamená něco jiného. Většina dětí uvádí mnoho pojmů.

Zde jsou uvedeny pojmy, které se nejvíce opakovaly: běh (27x), sport (16x), skákání (15x), bruslení (14x), cvičení (14x), samozřejmost (12x), kolo (11x) pobyt venku s kamarády (9x), tanec (9x), chůze (7x), tělocvik (7x), lyžování (6x), plavání (6x), míčové hry (5x), pohyb je pro mě vše (4x), činnosti, při které zapojujeme celé tělo (3x), nehrát si s mobilem (2x), vše, co dělám (2x), hubnutí (2x)

Otázka č. 4)



Graf 3 - Pohybujete se rád/ráda?

U této otázky byla odpověď u většiny dětí kladná. 77 % (60 dětí) zakroužkovaly odpověď určitě ano. 13 % (10 dětí) daly spíše ano. 6 % (5 dětí) byly pro odpověď spíše ne a poslední 4 % (3 děti) zakroužkovaly odpověď určitě ne.

Otázka č. 5)

Pokud se nerad/nerada pohybujete, pak napiš proč.

Na tuhle otázku nikdo z dětí neodpověděl anebo napsal, že se rád pohybuje.

Otázka č. 6)

Pokud se rád/ráda pohybujete, pak napiš proč.

Otázka číslo 6 rozvíjí otázku číslo 4. Děti odpovídaly opravdu různě. Mezi typické odpovědi patřily:

- baví mě to (46x),
- že někam doběhnu (2x),
- abych se nenudila (7x),
- posiluji své tělo (3x),

- abych byl silný (5x),
- ráda sportuji (11x),
- dodává mi to energii (9x),
- je to zdravé (15x),
- přináší mi to radost (4x),
- mám ráda kolektiv (2x),
- protože tam chodí kamarádi (5x),
- je to sranda a zábava (1x),
- zažiji pěkné zážitky (3x).

Otázka č. 7)

Jestli navštěvuješ nějaký mimoškolní pohybový nebo sportovní kroužek – napiš, jaký to je?

Otázka č. 7 navazuje na jednu hlavní výzkumnou otázku, která se ptá, jaké volnočasové pohybové aktivity děti navštěvují. Zjistila jsem, že pouze 14 dětí není členem žádného pohybové (sportovního) kroužku neboli aktivity. Jinak všechny ostatní děti navštěvují pohybové kroužky.

Mezi ty nejčastější patří:

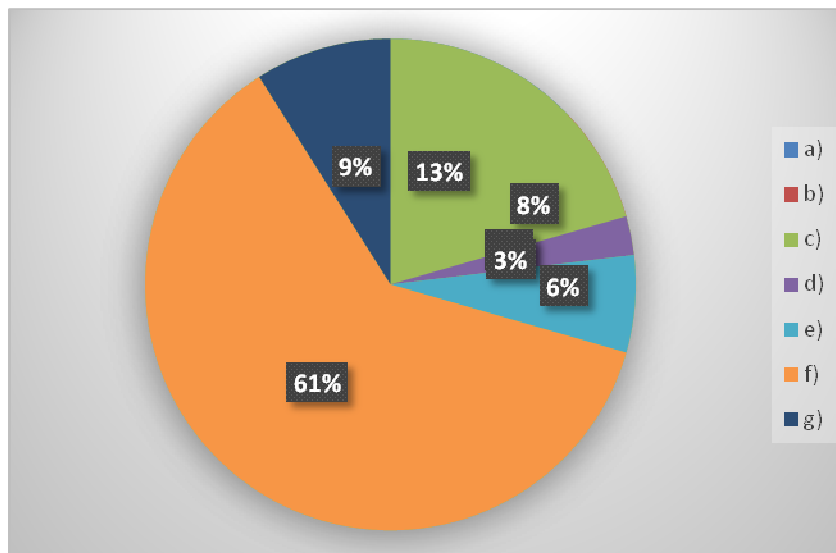
- tancování (10x),
- hokej (7x),
- fotbal (7x),
- házená (6x),
- gymnastika (5x),
- basketbal (4x),
- plavání (4x),
- hasiči (3x),
- jóga (3x),
- tenis (3x),
- skaut (3x),
- karate (2x),
- šerm (2x),

- florbal (2x),
- vodák (2x),
- aerobick (2x),
- country (2x),
- breakdance (1x),
- badminton (1x),
- orientální tane (1x).

Otázka č. 8)

Varianty odpovědí.

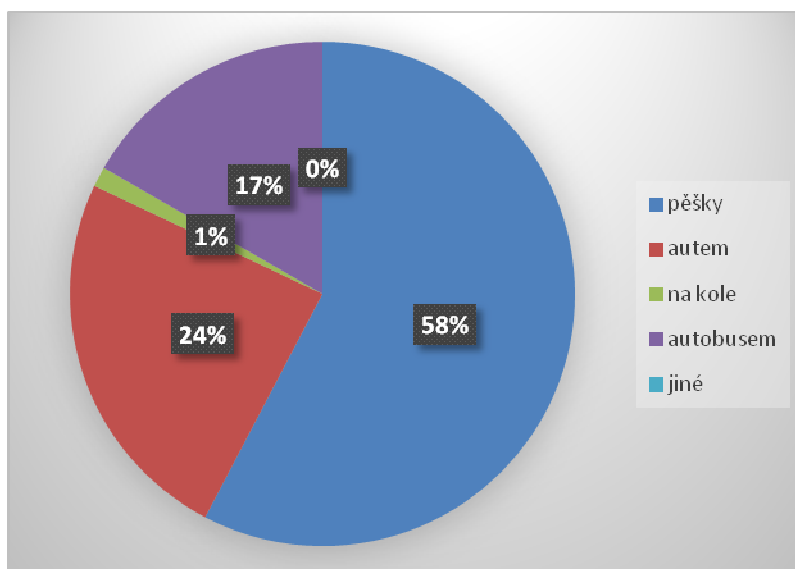
- a) nedostatek volného času
- b) moji rodiče nemohou kroužek zaplatit
- c) mám zdravotní problémy
- d) na kroužek se nelze přihlásit, protože je hned obsazený
- e) kroužek je daleko od mého bydliště a je pro mě složité se do kroužku dopravit
- f) nemám žádný z těchto důvodů a ani jiné důvody
- g) jiné



Graf 4 - Máš nějaký důvod, proč nemůžeš navštěvovat školní nebo mimoškolní pohybové kroužky?

U této otázky 61 % (48 dětí) nemá žádný důvod, proč by nemohly navštěvovat školní nebo mimoškolní pohybové kroužky. 13 % (10 dětí) uvedlo, že mají nedostatek svého volného času. 9 % (7 dětí) zakroužkovaly variantu jiné. 8 % (6 dětí) si kroužek nemohou dovolit z hlediska rodinné finanční situace. 6 % (5 dětí) uvedlo, že je pro ně kroužek příliš daleko od místa bydliště. 3 % (2 děti) uvádí, že je kroužek hned obsazen.

Otázka č. 9)



Graf 5 - Jak se dopravuješ do školy?

Nejčastější odpověď byla pěšky, kdy tuhle odpověď uvedlo 58 % (45 dětí). 26 % (20 dětí) jezdí do školy autem. Kolo jako prostředek do školy nikdo nevyužívá. 17 % (13 dětí) do školy jezdí autobusem.

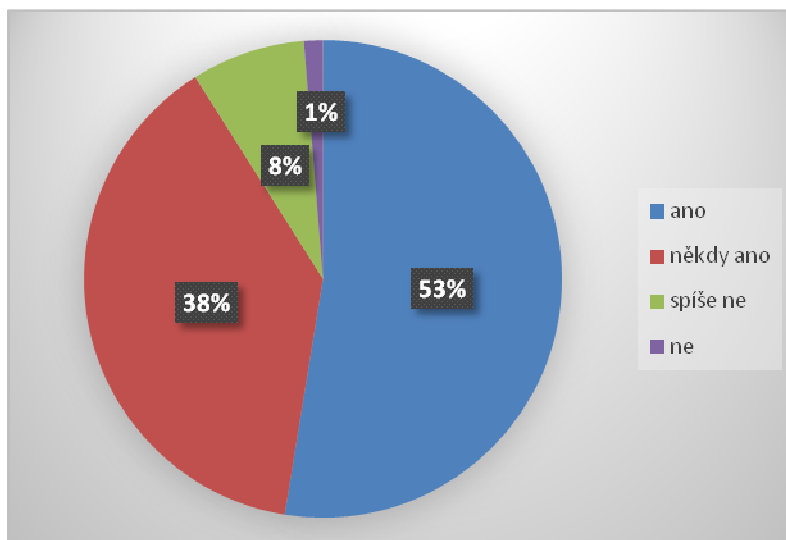
Otázka č. 10)

Jsi spokojen se svou dopravou do školy? Pokud ne, tak napiš proč.

Opravdu většina dětí odpověděla, že se svoji dopravou jsou spokojeny (75 %).

Pouze 2 děti nevedly odpověď žádnou a jedno dítě odpovědělo, že spokojené není, protože od jeho místa bydliště nejezdí ke škole MHD ve vhodný čas, a proto musí chodit do školy pěšky přes celé město.

Otázka č. 11)



Graf 6 - Myslíš si, že máš ve všední den dostatek pohybu?

53 % (41 dětí) uvedlo, že ano. 38 % (30 dětí) uvádí, že někdy ano. 8 % (6 dětí) říká, že spíše ne. Zbýlé 1 % (1 dítě) uvedlo, že ne.

Otázka č. 12)

Nabízí tvoje škola pohybové kroužky v rámci školní družiny?

S odpovědí jsem velmi spokojena, protože všechny děti napsaly, že školní družina nabízí pohybové kroužky.

Otázka č. 13)

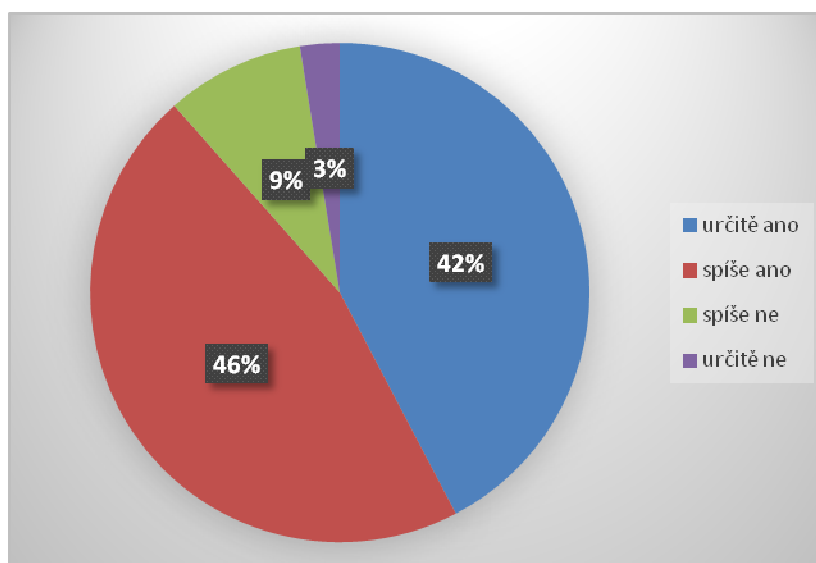
Jaké kroužky navštěvuješ v rámci školní družiny?

Kroužky, které děti v rámci školní družiny navštěvují jsou velmi různorodé.

Nejvíce navštěvované jsou tyto:

- sportovní kroužek (7x),
- aerobick (7x),
- florbal (7x),
- keramika (6x),
- taneční kroužek (3x),
- jóga (3x),
- anglický jazyk (3x),
- flétna (3x),
- vybíjená (3x),
- počítače (2x),
- sborový zpěv (2x),
- šikovné ruce (2x),
- náboženství (1x),
- čtenářský klub (1x),
- paličkování (1x),
- žádné kroužky nenavštěvuji (27x).

Otázka č. 14)



Graf 7 - Rodiče mě často nabádají k pohybu anebo se mnou sportují.

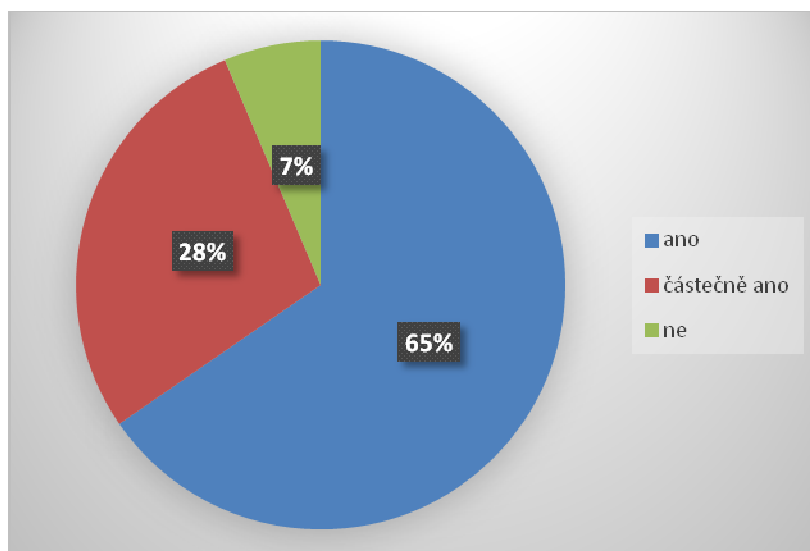
46 % (36 dětí) zakroužkovalo, že spíše ano. 42 % (33 dětí) zakroužkovaly určitě ano, dalších 9 % (7 dětí) říká, že spíše ne a pouhé 3 % (2 dětí) uvedly, že určitě ne.

Otázka č. 15)

Pořádá Vaše škola sportovní či pohybové dny? Pokud ano, účastníte se těchto akcí rády?

76 % (59 dětí) odpovědělo, že škola pořádá takové akce, a že se těchto akcí účastní. 10 dětí uvedlo, že se účastní moc rády a to každoročně. 9 % (7 dětí) napsalo, že škola pořádá takové dny, ale oni se neúčastní. 15 % (12 dětí) napsalo, že neví. Jednalo se o žáky první třídy, kteří ještě o těchto akcích nevědí, a tudíž se jich nemohly účastnit.

Otázka č. 16)



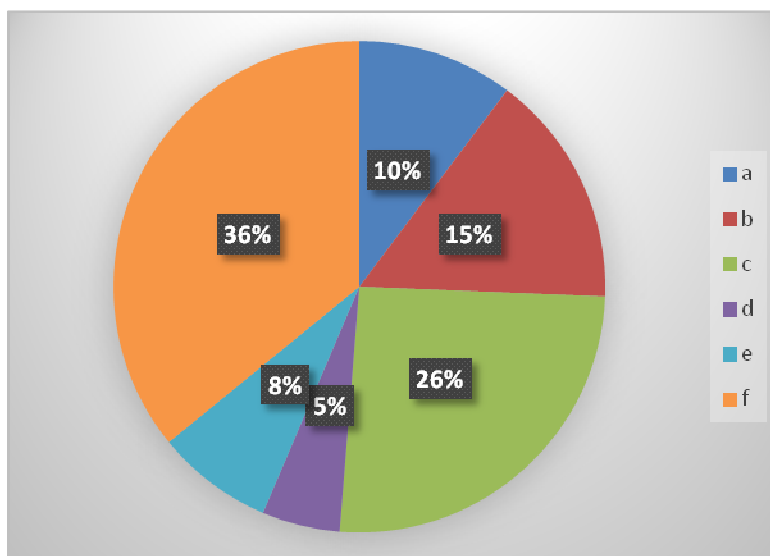
Graf 8 - Myslíte si, že škola, kterou navštěvují Vaše děti nabízí v rámci školní družiny dostatek pohybových kroužků?

65 % (51 rodičů) zakroužkovali, že si myslí, že škola nabízí dostatek pohybových kroužků. Naopak 28 % (22 rodičů) uvádí, že školní družina částečně nabízí dostatek pohybových kroužků. A pouze 5 % (4 rodiče) zakroužkovali, že školní družina nenabízí dostatek pohybových kroužků.

Otázka č. 17)

Varianty odpovědí.

- a) složitá doprava
- b) kroužek je pro nás moc drahý
- c) nedostatek času
- d) kroužek je příliš daleko od místa bydliště
- e) jiné (napíšte)
- f) žádné



Graf 9 - Máte nějaké důvody, proč se zrovna Vaše děti nemohou věnovat volnočasovým pohybovým aktivitám (kroužkům)?

26 % (20 rodičů) uvádí, že nedostatek času je hlavní příčinou, proč se jejich děti nemohou věnovat volnočasovým pohybovým aktivitám. Jeden z rodičů napsal, že syn navštěvuje již další dva kroužky (hudební, náboženství) a přidávat další by mu přišlo příliš zatěžující. Další rodič uvádí, že kroužky jsou v časech, kdy jsou v práci, a tudíž dítě nemohou na kroužek odvézt ani přivést. 15 % (12 rodičů) odpovědělo, že je kroužek pro ně velmi finančně náročný, a tudíž si ho nemohou dovolit. 10 % (8 rodičů) odpovědělo jako příčinu složitá doprava. 8 % (6 rodičů) uvádí jiné důvody. Mezi nejčastěji uváděné důvody patří, že děti už kroužek mají a na jiné aktivity jim čas nezbyvá. Jedna odpověď také byla, že nebydlíme přímo ve městě, ale kroužek vždy pro syna nějakým způsobem zařídíme. Nebo jedna maminka napsala, že si myslí, že mnoho kroužků děti zatěžuje, unavuje, a potom se nedokážou soustředit na výuku. 36 % (28 rodičů) odpovědělo, že žádný důvod nemají.

Otázka č. 18)

Chtěli byste ještě něco dodat?

Odpovědi jsou následující:

- rodina je základ, a proto by měli rodiče vést děti od mala k pohybu a nepodporovat je k tomu, aby celý den ležely u počítače nebo mobilu
- naše školní družina nenabízí dostatek pohybových aktivit, ale ve Strakonících je velký výběr mimoškolních pohybových aktivit
- hýbe se jen ten, kdo chce

Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit, jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se děti v tomto věku věnují a jaké jsou limitující faktory při výběru pohybové aktivity a účasti na ní. K naplnění svého stanového cíle jsem využila dotazníkové šetření a provedla krátký rozhovor s vedoucí pohybových aktivit v domě dětí a mládeže ve Strakonících.

První čtyři kapitoly byly pouze teoretické. První kapitola se věnovala pohybu a pohybové aktivitě. Další její podkapitoly se věnují pohybu, ale už na konkrétních místech, jako je škola nebo rodina. Jedna kapitola se také věnuje volnému času, protože se v práci jedná především o volnočasové aktivity. Ve druhé kapitole popisují vývoj dětí mladšího školního věku. Jak jejich tělesný vývoj a rozvoj motoriky, tak emoční vývoj a socializaci. Třetí kapitola je o vlivu pohybové aktivity na zdraví dětí mladšího školního věku. V samotném úvodu uvádím, jak je pohyb obzvláště důležitý, protože bez pohybu dochází u dětí často ke špatnému držení těla, nadváze, obezitě, a spouště dalších onemocnění. O nadváze a obezitě je zajímavý článek ze stránek všeobecné zdravotní pojišťovny, kde podle výzkumu zjistili, že se třetina dětí potýká s nadváhou. Čtvrtá kapitola se věnuje problematice volnočasových pohybových aktivit, jak z obecného hlediska, tak konkrétně ve městě Strakonice. Mnoho autorů uvádí, jak se pohyb stává pro děti aktivitou náročnou a méně vyhledávanou. Na základě toho, jsem zvolila jako podkapitolu stav volnočasových pohybových aktivit ve městě Strakonice. Protože se moje práce zabývá konkrétně městem Strakonice, tak jsem čerpala přínosné informace z Plánu rozvoje sportu města Strakonice, který mi byl poskytnut na odboru školství a cestovního ruchu. Z daného plánu se dají vyčíst přínosné informace o pohybových aktivitách všech věkových kategorií. I když je má práce zaměřena na mladší školní věk (6 – 11 let) a dotazníky z Plánu rozvoje města byly určeny pro děti od 9 do 18 let, tak přesto se částečně jedná o děti na prvním stupni základní školy. Z dotazníkové šetření vychází, že děti ve věku 9 - 11 let nejsou ze 40 % žádnými členy pohybového kroužku. Mezi nejčastější bariéry, proč děti nenavštěvují žádný pohybový kroužek, je nedostatek volného času a nedostatek motivace.

Ve druhé části práce jsem hledala odpovědi pomocí dotazníkového šetření na hlavní výzkumné otázky. První výzkumná otázka byla, jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se děti ve věku od 6 – 11 let věnují. Odpovědi byly opravdu různé a většinou skoro každé dítě mělo nějaký pohybový kroužek. Jak v rámci svého volného času, tak i v rámci školní družiny.

Mezi nejvíce navštěvované kroužky ve městě patří tancování, následuje fotbal a hokej. To potvrzuje i Plán rozvoje města Strakonice pro rok 2018, kde právě tyto pohybové aktivity jsou nejvíce vyhledávané. Kroužek tancování je v domově dětí a mládeže jeden z nejvíce navštěvovaných, což potvrzuje i vedoucí pohybových kroužků.

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na limitující faktory nejdříve z pohledu dětí. Z dotazníkového šetření vyplývá, že se děti rády pohybují, pohyb je baví a naplňuje. Přesto jeden z nejvíce limitujících faktorů, který děti uvádějí je nedostatek jejich volného času. Právě nedostatek volného času limituje jejich výběr volnočasových pohybových aktivit.

Pro zajímavost bych uvedla, že z Plánu rozvoje města Strakonice můžeme zjistit, že děti od 6 – 11 let jsou pohybově aktivní a většina z nich neuvádí žádný limitující faktor, který by je omezoval při navštěvování volnočasových kroužků (aktivit). Přesto děti od 9 do 11 let nejsou členy žádného pohybového kroužku a s přibývajícím věkem respondentů dochází k úplné ztrátě zájmu o pohyb.

Třetí hlavní výzkumná otázka se týkala limitujících faktorů z pohledu rodičů. Pro rodiče je nedostatek volného času jako jeden z nejčastějších důvodů, proč se jejich děti nemohou věnovat pohybovým aktivitám. Je to především kvůli pracovní době v zaměstnání, kdy rodiče jsou časově velmi zatíženi a nemají příliš moc času, aby mohli podporovat své děti v pohybových aktivitách. Jako druhý nejčastější limitující faktor uvádí finanční náročnost pohybových kroužků.

Závěrem mohu říci, že z mého dotazníkového šetření vychází, jak jsou děti ve městě Strakonice pohybově aktivní. Téměř každé dítě navštěvuje nějaký pohybový kroužek. Pouze nedostatek volného času je jeden z nejvíce limitujících faktorů, který omezuje část dětí v pohybové aktivitě. Uvádí to jak děti, tak i jejich rodiče. Samozřejmě se v mé práci nejedná o rozsáhlý výzkum. Je to pouze výzkum realizující na dvou základních školách, kde děti byly vybrány náhodně ve školních družinách.

Seznam použitých zdrojů

ČERMÁK, Josef, Olga CHVÁLOVÁ a Vladana BOTLÍKOVÁ. *Záda už mě nebolí*. [1. vyd.]. Praha: Svojtka a Vašut, 1992. ISBN 80-85521-18-0.

DOBŘÝ, L.; ČECHOVSKÁ, I.; KRAČMAR, B.; PSOTTA, R.; SÜSS, V. Kinantropologie a pohybové aktivity. In MUŽÍK, V.; SÜSS, V. (eds.) *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.

Encyklopedie tělesné kultury: p-ž. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 382 s.

FIKAROVÁ, J. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. Brno: diplomová práce: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.

FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*, Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

HAVEL, Jiří, Marcela JANÍKOVÁ, Vladislav MUŽÍK a Leona MUŽÍKOVÁ. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Tělesná výchova a výchova ke zdraví. ISBN 978-80-210-8463-6.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3. ISBN 80-7096-046-9.

KALMAN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health*

behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)". Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 9788024429830.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MARINOV, Zlatko. *s dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing & Engineering, 2011. ISBN 978-80-87383-09-4.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*, Olomouc. 1997. ISBN 80-85783-17-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času. Vyd. 3., aktualiz.* Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PITROVÁ, L. *Volnočasová pohybová aktivita dětí mladšího školního věku.* Brno: diplomová práce: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2014.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly. 2. vyd.* Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie.* Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-953-0.

ZIMMER, Renate, ed. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.

Internetové zdroje

HAMŘÍK, Zdeněk., VAŠÍČKOVÁ, Jana., MATOULEK, Martin., et al., Ministerstvo zdravotnictví ČR. *Zdraví 2020. Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Akční plán č. 1: Podpora pohybové aktivity na období 2015-2020.* [online]. 2015. [cit. 2018-01-05]. Dostupné na: WWW: <http://www.cyklomesta.cz/cms_soubory/rubriky/195.pdf>.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE a TĚLOVÝCHOVY, *Koncepce podpory sportu 2016-2015.* [online]. [cit. 2018-12-05]. Dostupné na: WWW: <<http://www.msmt.cz/sport-1/koncepce-podpory-sportu-2016-2025>>.

POPELKA, J., *Plán rozvoje města Strakonice* [online]. ©2018 [cit. 2018-12-17]. Dostupné na WWW: <http://www.strakonice.eu/sites/default/files/ruzne/planovaci_dokumentace/plan_rozvoje_sportu_2018/strakonice_plan_rozvoje_sportu_tisk.pdf>.

TICHÝ, Oldřich., *Až 30 % dětí trápí nadváha a obezita. Rodiče by jim měli zajistit i při škole dostatek pohybu.* [online]. 2015. [cit. 2018-11-10]. Dostupné na: WWW: <<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>>.

Ústní sdělení

ŠULÁKOVÁ Tereza, DDM Strakonice, Na Ohradě 417, Strakonice, 29. 11. 2018 – ústní sdělení.

Seznam grafů

Graf 1 - Jaké je Vaše pohlaví?.....	29
Graf 2 - Jaký je Váš věk?	30
Graf 3 - Pohybujete se rád/ráda?	31
Graf 4 - Máš nějaký důvod, proč nemůžeš navštěvovat školní nebo mimoškolní pohybové kroužky?	33
Graf 5 - Jak se dopravuješ do školy?.....	34
Graf 6 - Myslíš si, že máš ve všední den dostatek pohybu?.....	35
Graf 7 - Rodiče mě často nabádají k pohybu anebo se mnou sportují.	36
Graf 8 - Myslíte si, že škola, kterou navštěvují Vaše děti nabízí v rámci školní družiny dostatek pohybových kroužků?	37
Graf 9 - Máte nějaké důvody, proč se zrovna Vaše děti nemohou věnovat volnočasovým pohybovým aktivitám (kroužkům)?	38

Přílohy

I. Dotazník

DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Plechatá a jsem studentkou 3. ročníku Teologické fakulty oboru Pedagogika volného času v Českých Budějovicích. Chtěla bych požádat děti ve školním věku (6-11 let) a zároveň i jejich rodiče o vyplnění tohoto dotazníku za účelem zjištění informací k mé bakalářské práci na téma Problematika volnočasových pohybových aktivit u dětí ve věku od 6-11 let ve městě Strakonice. Cílem mé práce je zjistit, jaké volnočasové pohybové aktivity děti navštěvují, konkrétně ve městě Strakonice. Druhý cíl je zjistit, jaké jsou limitující faktory při výběru pohybové aktivity a účastni na ní. Dotazník je samozřejmě anonymní a výsledky budou použity výhradně k vypracování mé bakalářské práce.

Vámi vybranou odpověď prosím napište nebo zakroužkujte.

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu k vyplnění dotazníku.



Část dotazníku pro děti

- 1) Pohlaví
 - a) chlapec
 - b) dívka

- 2) Věk (napište)
- 3) Co všechno si představuješ pod pojmem pohyb?
- 4) Pohybujete se rád/ráda?
 - a) určitě ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) určitě ne
- 5) Pokud se nerad/nerada pohybujete, pak napiš proč.
- 6) Pokud se rád/ráda pohybujete, pak napiš proč.
- 7) Jestli navštěvuješ nějaký mimoškolní pohybový nebo sportovní kroužek – napiš, jaký to je?
- 8) Máš nějaký důvod, proč nemůžeš navštěvovat školní nebo mimoškolní pohybové kroužky?
 - a) nedostatek volného času
 - b) moji rodiče nemůžou kroužek zaplatit
 - c) mám zdravotní problémy
 - d) na kroužek se nelze přihlásit, protože je hned obsazený
 - e) kroužek je daleko od mého bydliště a je pro mě složité se do kroužku dopravit
 - f) nemám žádný z těchto důvodů a ani jiné důvody
 - g) jiné (napiš)
- 9) Jak se dopravuješ do školy?
 - a) pěšky
 - b) autem
 - c) na kole
 - d) autobusem
 - e) jiné (napiš)
- 10) Jsi spokojen se svoji dopravou do školy? Pokud ne, tak napiš proč.

- 11) Myslíš si, že máš ve všední den dostatek pohybu?
- a) ano
 - b) někdy ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
- 12) Nabízí tvoje škola pohybové kroužky v rámci školní družiny?
- 13) Jaké kroužky navštěvuješ v rámci školní družiny?
- 14) Rodiče mě často nabádají k pohybu, anebo se mnou sportují.
- a) určitě ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) určitě ne
- 15) Pořádá Vaše škola sportovní či pohybové dny? Pokud ano, tak účastníte se těchto akcí rády?

Část dotazníku pro rodiče

- 16) Myslíte si, že škola, kterou navštěvují Vaše děti nabízí v rámci školní družiny dostatek pohybových kroužků?
- a) ano
 - b) částečně ano
 - c) ne
- 17) Máte nějaké důvody, proč se zrovna Vaše děti nemohou věnovat volnočasovým pohybovým aktivitám (kroužkům)?
- a) složitá doprava
 - b) kroužek je pro nás moc drahý
 - c) nedostatek času
 - d) kroužek je příliš daleko od místa bydliště
 - e) jiné (napište)
 - f) žádné
- 18) Chtěli byste ještě něco dodat?

Abstrakt

PLECHATÁ, T. *Problematika volnočasových pohybových aktivit u dětí ve věku od 6-11 let ve městě Strakonice*. České Budějovice 2019. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Dr, Phil. Hana Chyzy

Klíčová slova: děti mladšího školního věku, pohybová aktivita, problematika pohybových aktivit, limitující faktory, volný čas

Tématem bakalářské práce je problematika volnočasových pohybových aktivit u dětí ve věku od 6 – 11 let ve městě Strakonice. Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakým volnočasovým pohybovým aktivitám se děti věnují a jaké jsou limitující faktory při výběru pohybové aktivity a účasti na ní.

Práci jsem rozdělila do dvou částí. První teoretická část popisuje základní pojmy spojené s prací, mezi které patří pohybová aktivita, volný čas a problematika pohybových aktivit ve městě Strakonice. Na to navazuje druhá praktická část práce, kde byl realizován výzkum. Pomocí dotazníkového šetření bylo zjištěno, jaké volnočasové pohybové aktivity děti nejvíce navštěvují a jaké limitující faktory vnímají děti a rodiče.

Abstract

Problems of leisure time activities of 6 – 11 years old children in Strakonice.

Key words: children of younger school age, physical/movement activities, problems of physical activity, limiting factors, leisure time

The topic of the bachelor thesis is the issue of leisure time activities of 6 to 11 years old children in Strakonice. The point of the bachelor thesis was to find out what kind of free-time physical activities are devoted to children and what are the limiting factors in the selection and participation in physical activities.

I divided the work into two parts. The first theoretical part describes the basic concepts associated with work, which include movement activity, leisure time and problems of movement activities in Strakonice. This is followed by the second practical part of the work where the research was carried out. The questionnaire survey found out what kind of leisure activities the children most frequently visit and what limited factors the children and parents perceive.