UNIVERZITA KARLOVA PRAHA

3. Lékařská fakulta

Studijní obor: **Veřejné zdravotnictví**

Bakalářské kombinované studium

Hana Tereszková

Pohybové aktivity školáků

Physical activities of schoolchildren

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2020

Vedoucí práce: MUDr. Vaníčková Eva, CSc.

Poděkování

Děkuji tímto vedoucí práce, paní MUDr. Evě Vaníčkové, CSc. za cennou pomoc, rady, připomínky a celkovou podporu při zpracování této bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji,
že jsem tuto závěrečnou práci vypracovala zcela samostatně a veškerou použitou literaturu a další podkladové materiály, které jsem použila, uvádím v seznamu literatury, a že svázaná a elektronická podoba práce je shodná. Současně prohlašuji, že souhlasím se zveřejněním této práce podle § 47b zákona č.111/1998Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

7. září 2020

…….

Obsah

I.

ÚVOD.....5
1. POHYBOVÁ AKTIVITA A TĚLESNÁ ZDATNOST.....6
2. SOMATICKÝ RŮST A POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU.....9
2.1 Anatomie dětského pohybového systému 11
3. TĚLESNÁ ZDATNOST A VÝKONNOST DĚTÍ.....13
3.1 Energetika pohybu v dětském věku.....13
3.2 Pohybová výkonnost v dětském věku.....14
3.3 Vlivy pohybových aktivit na organismus dítěte.....15
3.4 Zdravotní benefity pohybových aktivit u dětí.....18
3.4.1 Základy pohybové schopnosti v dětském věku.....20
3.4.2 Zásady výběru pohybových aktivit jednotlivých věkových skupin.....21
3.5 Zdravotní dopady nedostatku pohybových aktivit u dětí.....23
4. PODPORA ZDRAVÍ DĚTÍ V POHYBOVÝCH REŽIMECH, VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....26
4.1 Pohybové režimy dětí.....26
4.2 Podpora pohybového režimu dětí 28
4.3 Výsledky studií režimu pohybových aktivit českých dětí.....32

II.

5. PRAKTICKÁ ČÁST.....34
5.1 Cíl práce.....34
5.2 Výzkumné otázky a pracovní hypotézy.....34
5.3 Metodika.....35
5.3.1 Metoda práce.....35
5.3.2 Popis sběru dat.....35
5.3.3 Charakteristika zkoumaného souboru.....36
5.4 Výsledky studie.....37
DISKUZE.....49
ZÁVĚR.....52
ABSTRAKT.....54
LITERATURA.....56
PŘÍLOHY.....59

Úvod

Téma pohybových aktivit dětí v současné době, jsem si pro svou bakalářskou práci vybrala z mnoha důvodů. Jedním z nich byl záměr zjistit, proč se děti, čím dál méně věnují pohybovým aktivitám. Dalším, důležitým aspektem mého výběru tématu byl osobní důvod, kterým je můj aktivní zájem o sport již od dětství. Aktivně provozuji různé pohybové aktivity jako badminton, tenis, běh a cyklistika (MTB Jihočeský pohár). Poslední dvě provádím i v rámci charitativních akcí např. běh na konto Paraple, letní běh i každoroční silvestrovská cyklistická vyjížďka pro nadační fond Klíček pro handicapované dětské sportovce, atd.

Mně, jako velké příznivkyni cyklistiky i ženě aktivně praktikující tento druh sportu, velmi mile zaujala skutečnost posledních měsíců, že se rapidně zvýšila oproti předchozím letům poptávka po nákupu jízdních kol, což zde mohu uvést jako pozitivní zprávu. Vlivem současné světově epidemiologicky náročnější době, totiž zřejmě většina rodin plánuje aktivní tuzemské dovolené i s využitím jízdního kola, tzn., trávení dovolené aktivním pohybem, což je jistě zajímavý a pozitivní poznatek pro mé zvolené téma práce. Problematika pohybových aktivit jako takových se totiž v současnosti dostává do popředí zájmu nejen odborníků zabývajících se tělesnou výchovou a jejími souvislostmi, ale i laické veřejnosti, tzn. společnosti jako celku. Současností v tomto případě není myšleno období několika málo posledních let, ale je tím myšleno období posledních několika desetiletí, kdy se pod vlivem změny životního stylu značné části populace, včetně dětí, výrazným způsobem mění návyky a způsob života velké části české společnosti.

V posledních letech se začíná velmi negativně projevovat na dětské populaci nedostatek přirozeného denního pohybu, který je velmi důležitý jako součást prevence obezity, kardiovaskulárních onemocnění, diabetu, úrazovosti, ale i různých psychických deprivací, které si děti přenášejí do dospělosti. Je potřebné pěstovat pravidelné pohybové návyky již v dětském věku, aby se výrazně omezil negativní dopad nedostatečného pohybu na jejich zdraví v dospělém věku. Proto jsem se rozhodla napsat bakalářskou práci na toto téma a věnovat mu tím svou pozornost a důležitost, která je v současnosti více než opodstatněná.

I.

1. POHYBOVÁ AKTIVITA A TĚLESNÁ ZDATNOST

Vzhledem k tomu, že teoretická část této práce není kompletní rešerší dané problematiky, ale vztahuje se pouze k vybraným částem, je potřeba zařadit na úvod krátkou kapitolu, která s patřičnými definicemi uvede základní pojmy, které se v práci frekventovaně vyskytují, aby si je čtenář mohl kontextově zařadit.

Pohybová aktivita (PA)- je z hlediska energetického výdeje (viz kap. 3.1) jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Jedním ze způsobů, jak ji lze dělit, je aktivita habituální, organizovaná, neorganizovaná, týdenní. Z hlediska zpracovávaného tématu bude největší pozornost soustřeďována především na PA habituální, pod níž je chápána běžně prováděná organizovaná i neorganizovaná PA ve volném čase i zaměstnání, v tomto případě škole[9]. Již z výše uvedeného vyplývá, že pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále označované jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující apod.

Dalším důležitým pojmem je **pohybová aktivnost**, definovaná jako nakumulovaný souhrn bazálních, zdraví podporujících sportovních a jiných pohybových aktivit v určité časové jednotce (školní hodina, doba pobytu ve škole, přestávka apod.) vykonaných v jednom intervalu nebo nashromážděných v několika intervalech[5]. Jedná se o komplexní záležitost zahrnující mnoho různých pohybových aktivit od např. chůze, práce na zahradě, rekreační sport, ale i strukturované aktivity jakými může být například kondiční běh nebo aerobik atp. Důležité je, že pravidelná pohybová aktivnost v doporučeném týdenním objemu (frekvenci), včetně stupně namáhavosti (intenzity) je považována za jeden z nejdůležitějších faktorů podpory zdraví každého jedince v kterémkoliv věku.

Pohybová nedostatečnost je takové chování jedince, které se projevuje velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit s prevalencí sedavého způsobu života[5]. Právě pohybová nedostatečnost je zřejmě jedním ze základních předpokladů zvýšeného rizika vzniku a výskytu civilizačních onemocnění. Termín pohybové

nedostatečnosti (inaktivity), přičemž za její hlavní příčiny se počítá především: snižující se potřeba pohybové aktivity doma, v zaměstnání i ve společnosti, dominujícím pasivním transportem, pracovním i volnočasovým využíváním informačních technologií, používáním eskalátorů a výtahů místo schodišť, využíváním přístrojů minimalizujících tělesnou námahu, pohybově nevstřícným prostředím (zástavba omezující pěší pohyb apod.)[9].

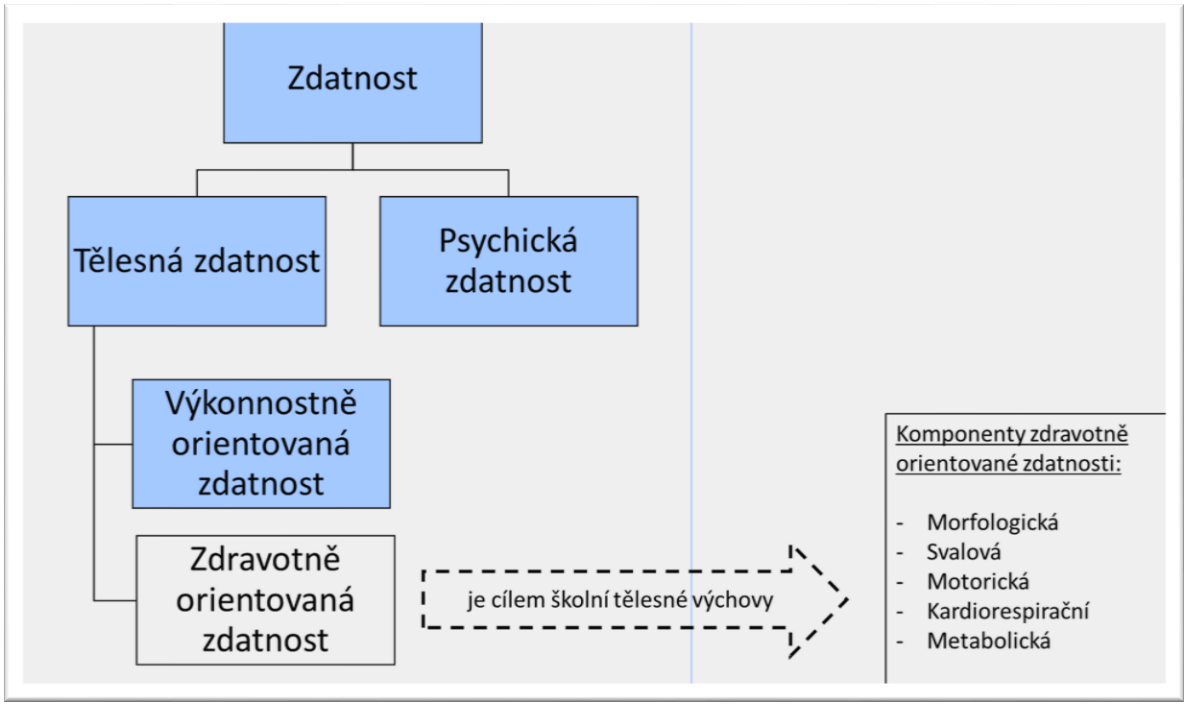
Tělesná zdatnost a zdatnost – jsou pojmy, které spolu úzce souvisí, ale je mezi nimi zásadní rozdíl. Tělesná zdatnost je chápána jako výkonnost zjištěná účelově vybranými testy. Je součástí **zdatnosti**, která oproti tomu představuje celostní, fenotypově podmíněný, kvalitativní i kvantitativní znak člověka. Tuto poněkud složitě formulovanou definici zdatnosti je také možné vyjádřit srozumitelněji, jako schopnost vyrovnat se s vnějšími i vnitřními vlivy, již lze rozdělit na zdatnost tělesnou viz výše a psychickou, přičemž obě souvisí se zdravím člověka[1].

Koncept **tělesné zdatnosti** se dělí na **výkonově orientovanou**, která zahrnuje komponenty zdatnosti důležité pro výkon ve sportu i práci a má omezenou souvislost se zdravím. Naproti tomu tělesná zdatnost **zdravotně orientovaná** má přímou či nepřímou souvislost se zdravotním stavem člověka a její rozvíjení je prevencí zdravotních problémů současnosti spojených s hypokinézou a měla by být cílem školní tělesné výchovy[1]. V současnosti je koncept zdravotně orientované zdatnosti chápán jako nástroj pozitivně ovlivňující zdravotní stav a preventivní nástroj proti hypokinéze. Strukturálně ji lze rozlišit na komponenty: morfologickou, svalovou, motorickou, kardiorespirační a metabolickou[14]. K tomu je nutné dodat, že školní tělesnou výchovou nejsou v této práci myšleny hodiny (vyučovací jednotky) školní výchovy s určitým uzavřeným programem, ale jako výchova, jenž kromě výše uvedeného směřuje školáky k utváření a rozvoji jejich pohybových návyků v dlouhodobém časovém horizontu. V této souvislosti je vhodné poznamenat, že nástupem do školy je u dětí značně změněn pohybový stereotyp, kdy se zvýší počet hodin, které dítě tráví vsedě, což vytváří značný tlak na správné držení těla (posturu). Bohužel, současná situace ve vztahu ke schopnostem českých učitelů tyto potíže identifikovat a kompenzovat v rámci zdravotní tělesné výchovy není příznivá, učitelé nemají většinově potřebnou kvalifikaci a rovněž většinově nedokážou tyto problémy dostatečně identifikovat[16].

Zdravotní benefity pohybových aktivit pak představují kumulativní efekty pohybových aktivit na zdraví, resp. zdravotní prospěch, užitek, zvýhodnění, výhody

či hodnoty získané pravidelně vykonávanými pohybovými aktivitami doporučené namáhavosti a frekvence[5]. Zdravotní benefity pohybových aktivit by pak měly být důsledkem **aktivního způsobu života**, jehož trvalou součástí jsou pohybové aktivity odpovídající doporučením zdravotnických institucí. Aktivní způsob života je především způsob pohybově aktivní a zdravý. Tím je myšleno to, že aktivní životní styl podporuje zdraví jedince dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným denním a pitným režimem, odpovědným chováním (absence abúzu drog a dalších návykových látek). Jeho typickým znakem je aktivní trávení nezanedbatelné části volného času zdravotně prospěšnou (orientovanou) pohybovou aktivitou.

Schéma 1 Zdravotně orientovaná zdatnost v systému celkové tělesné zdatnosti[36]



2. SOMATICKÝ RŮST A POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Vzhledem k rozsahu bakalářské práce a jednoznačně zaměřenému tématu se tato kapitola nevěnuje popisu všech somatických fází vývoje dětí, ale zaměřuje se pouze na vybranou skupinu dětské populace, tzv. mladší a starší školáky. Školní věk, kterým je všeobecně myšleno období, kdy dítě chodí do základní školy (ZŠ), rozlišuje dvě věkové kategorie. Uvedené rozdělení akcentuje především hledisko sociální a psychologické. Pro bakalářskou práci je důležité toto rozdělení především z toho důvodu, že otázka pohybových aktivit a jejich vývoje je neoddělitelně provázána i s psychickým a sociálním vývojem dítěte. Období mladšího školního věku zahrnuje děti ve věku 6 – 11 let (prepubescenty) a období staršího školního věku děti ve věku 11-15 let (pubescenty)[12,13].

Mladší školní věk

Pro tělesný vývoj v mladším školním věku je charakteristický a obvyklý pozvolný a rovnoměrný nárůst tělesné hmotnosti a výšky. Dochází ke změně tělesných proporcí, prodlužují se zejména dolní končetiny. Kostra ještě není plně vyvinuta, rovněž prozatím menší srdce zajišťuje i nižší funkci oběhového systému. Postupně se zvyšuje tělesná energie organismu a tím i jeho výkonnost. Okolo 11. roku života se motorická koordinace výrazně zkvalitňuje, děti jsou schopny si osvojit i velmi specifické a obtížné pohyby. Z hlediska jejich výchovy k aktivnímu způsobu života je vhodné využít jejich zájem o všechny přirozené pohybové činnosti – běhy, skoky, hody, hry, lezení a překonávání překážek. Faktorem, který lze účinně využít pro rozvoj zdatnosti dětí v mladším školním věku je přirozená spontaneita k provádění pohybových aktivit. Ke konci mladšího školního věku se v preferencích pohybových aktivit již objevují výraznější rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Chlapci uplatňují ve hrách bojovnost, mají zálibu v dobrodružnosti, mají rádi konstruktivní hry, zatímco děvčata upřednostňují zejména aktivity, u nichž mohou projevit cit a ladnost pohybu[7]. Tělesný vývoj v období mladšího školního věku je charakteristický zpomalením růstu těla do výšky a intenzivním růstem objemu těla. Celkově však není od cca druhého roku života až do puberty významný rozdíl mezi intenzitou růstu chlapců a dívek, v průměru se pohybuje mezi 5-6 cm/rok s jistou akcelerací přírůstku

těsně před začátkem puberty[8]. Kosti a kloubní spojení, jsou prozatím měkká a velmi pružná. Oproti tomu zádové svalstvo je zatím nedostatečně vyvinuté. Pokud jsou děti často jednostranně nebo nepřiměřeně (pro dítě v tomto období je optimální nosit maximálně 10% ze své hmotnosti) nebo naopak nedostatečně fyzicky zatěžované či nevhodně vyživované, mohou vznikat poruchy v držení těla a stavbě nohou. Při nedostatku pohybu a vyšším kalorickém příjmu dětí se mohou objevovat nadměrné přírůstky podkožního tuku. Ve svalech dětí je méně hemoglobinu, tuků, bílkovin a anorganických látek, ale více vody než ve svalstvu dospělého. Svalstvo se postupně rozvíjí, přičemž chlapci v jednotlivých svalových skupinách dosahují větší síly. Dětský organismus má díky nedostatečně vyvinutému dýchacímu svalstvu zvýšenou spotřebu kyslíku, děti proto při větším zatížení často zvyšují frekvenci dýchání, a tak se velmi rychle zadýchají. Ovšem již v tomto období se může organismus dítěte na vytrvalostní zatížení adaptovat pravidelnou pohybovou činností[13].

Starší školní věk

Období puberty, tedy období věku mezi 11 - 15 lety se všeobecně označuje jako období přechodu mezi dětstvím a adolescencí. Jde o období velmi vitální, intenzivní až živelné. Zásadní anatomicko-fyziologické změny se odráží i v psychosociálním vývoji dětí. Dochází k výrazné diferenciaci mezi dívčí a chlapeckou populací. Vzhledem ke genezi a intenzitě probíhajících změn se toto období rozděluje ještě na tzv. prepubertu (11 - 13 let) a pubertu (13 - 15 let). Běžný je pomalejší přírůstek hmotnosti vůči výškovým přírůstkům, což způsobuje obzvláště v prepubertě určitou pohybovou nekoordinovanost a často vyšší unavitelnost. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intensivnější než do šířky. V tělesné hmotnosti i výšce bývají mezi jednotlivými žáky běžné poměrně velké rozdíly. Růstové procesy spotřebovávají značné množství energie na úkor ještě nedovyvinutého svalového aparátu. Až na konci období puberty dochází k určité proporcionalitě v tělesné stavbě. Zároveň se zvyšuje i vitální kapacita plic, váha i výkonnost srdce, a tím i celková tělesná výkonnost. Rozvoj žláz s vnitřní sekrecí a dalších fyziologických procesů se dříve u dívek a později i u chlapců začínají výrazně diferencovat primární i sekundární pohlavní znaky. Vyšší tělesná výkonnost se projevuje v zesíleném zájmu o sportovní činnosti. Pro chlapce je typická obliba v předvádění se a soutěživosti, což může vést i ke zvýšené úrazovosti. Celkově jsou obě skupiny dětí, tj. chlapci i dívky schopni zvládnout na vysoké technické úrovni i specializované sportovní činnosti[7]. Z hlediska celkového somatického schématu vývoje jedince

v pubertě je charakteristický zejména tzv. růstový švih či spurt, používá se i termín „pubertální akcelerace růstu“. Kromě rozvoje sekundárních pohlavních znaků, počíná v pubertě také proces, v jehož závěru je ukončen výškový růst, dokončen vývoj kostry, svalstva, tukové tkáně i vnitřních orgánů. Pro normální růst v pubertě je nutná správná produkce růstového hormonu v kombinaci s rozvojem hypofýzy a pohlavních žláz. Z hlediska vývoje tělesné výšky pokračuje růstová progrese. V důsledku obecně dřívějšího nástupu pubescence u dívek je jejich průměrná výška ve věku 11 - 13 let vyšší než u chlapců. Na konci období mají však již hoši jednoznačně vyšší tělesnou výšku i hmotnost[13].

2.1 Anatomie dětského pohybového systému

Vzhledem k tomu, že se tato práce věnuje dětem školního věku, je v této kapitole anatomie pohybového systému u dětí pojednána především z hlediska nutnosti prezentace základních anatomických údajů o dětském pohybovém systému. Složitost vývoje kostí, kloubů a svalů, přesněji řečeno obsáhlost této problematiky, se tématu práce dotýká především z hlediska nutnosti respektovat fáze vývoje pohybového systému u dětí daných věkových skupin a adekvátně tomu vybírat pohybové aktivity tak, aby nedocházelo k poškození pohybového aparátu. Ten je v popisovaném období ve vývoji a může být volbou nevhodných pohybových aktivit poškozen.

-stavba dětské kosti – dětská kost, resp. kosti obecně, jsou orgány, které v organismu plní celkem pět základních funkcí, tj. vytvářejí podpůrný a ochranný systém, poskytují plochu pro začátek a úpon svalu, plní funkci orgánu hematogeneze, zabezpečují minerální rovnováhu organismu a jsou energetickým rezervoárem. Kritickým obdobím ontogenetického vývoje je zejména prenatální proces tvorby kostí, resp. jejich základu (blastému)[8]. Všechny kosti jsou tvořeny kostní tkání, jež je uspořádána ve dvou formách, tzv. hutné kosti (substantia compacta) a kosti trámčité (substantia spongiosa)[8]. Z hlediska školního věku, tj. 6 - 15 let lze zmínit, že v tomto období dále pokračuje proces tvorby sekundárních osteonových vrstev, kdy mezi 12. a 13. rokem se dokončuje osteonizace obvodové vrstvy kompakty, přičemž kostní kompakta dosahuje struktury dospělé kosti[8].

-stavba dětského kloubu - pohyblivé spoje-klouby (articulationes synoviales) jsou klíčové struktury ve vývoji všech obratlovců, jejichž článkové tělo by bez funkčních pohyblivých spojů bylo neúčelné. Dětský kloub je kompozitní útvar, na jehož stavbě se podílejí konce kostí, kloubní chrupavky, kloubní pouzdra a nitrokloubní struktury[8]. Kloubní konce kostí tvoří kloubní hlavice kosti nebo jamky. Postupně klesá zastoupení vody v chrupavce a to z až 87 % u novorozence až do 70 % vody u dospělých jedinců. Zásadní změny kloubní chrupavky probíhají asi do 4 let věku dítěte. Rozsah pohybu v dětských kloubech se může od standardu dospělých kloubů lišit, přičemž jeho stabilizace probíhá v pubertě, kdy se začíná přibližovat dospělému vzorci[2].

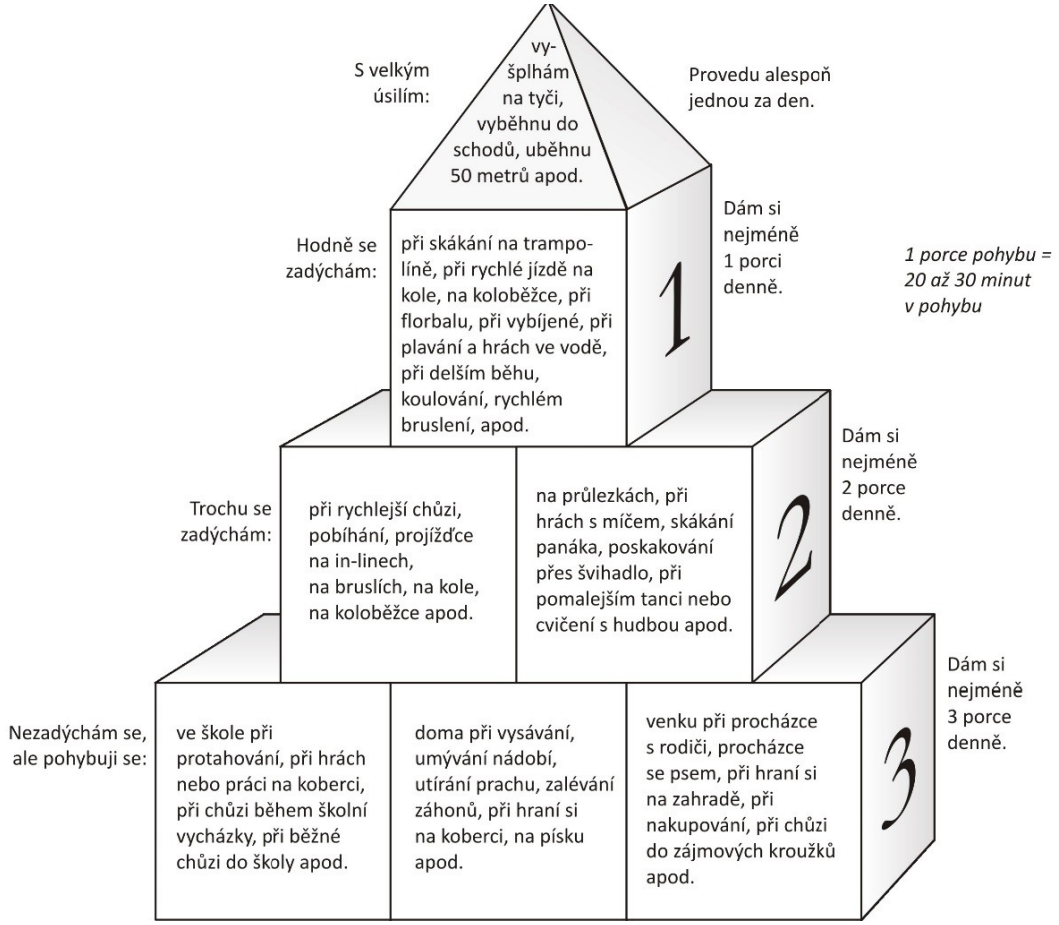
-stavba dětského svalu - svalová tkáň je vysoce specializovaným typem tkáně, která svým zkrácením vyvolává pohyb. Svaly jsou hlavním generátorem pohybu na orgánové úrovni výstavby organismu[3]. Lze říci, že již u novorozenců se nacházejí stejné svalové skupiny i jednotlivé svaly jako u dospělého jedince. Zásadní rozdíl myologie rostoucího a dospělého organismu je v proporcích sval - šlacha, ve vnitřní struktuře svalových bříšek a prostorové orientaci svalu[2]. U dětského svalu je nejnápadnějším znakem zřetelný nepoměr mezi svalovým bříškem a úponovou šlachou, která je relativně krátká, zatímco svalová bříška jsou proti ní poměrně mohutná. Tato disproporce se mění zejména v období od 18 měsíců věku dítěte do jeho 7 let. Ve věku kolem 7 let se již stabilizuje, což již představuje konečný poměr přetrvávající do dospělosti. Zároveň dochází k celkovému růstu hmotnosti svalu, kdy se v průběhu vývoje mění celková hmotnost svalů od novorozence, kdy tvoří cca 22 - 25 % hmotnosti těla, až po cca 35 - 40 % hmotnosti těla u dospělého[3].

3. TĚLESNÁ ZDATNOST A VÝKONNOST DĚTÍ

3.1 Energetika pohybu v dětském věku

Popis energetického výdaje dětí při pohybových aktivitách je v porovnání s popisem obdobného procesu u dospělých složitější v tom, že velkou část energie děti spotřebují na svůj růst. Stanovení jejich energetických potřeb při různých pohybových aktivitách je obtížné vzhledem k tomu, že obě tyto aktivity působí stejnosměrně, a je velmi obtížné je od sebe odlišit. Významným rozdílem je pak to, že děti pociťují intenzitu relativně stejné zátěže jako méně obtížnou než dospělí a zotavují se po ní podstatně rychleji[8]. Živiny, které se při pohybové aktivitě nejvíce uplatňují, je možné určit podle intenzity pohybu ve vztahu k tzv. maximální spotřebě kyslíku, tzv. VO_2 max[31]. Energetické potřeby se do výše cca 25 % VO_2 max. kryjí především z tukových zásob, a to až do poměru cca 85 %. S růstem procentuální zátěže maximální spotřeby kyslíku roste podíl spalování sacharidů, a přesáhne-li tato hodnota 50 - 60 % VO_2 max. klesá podíl spalovaných tuků pod 50 %. Důležité je však také zmínit, že celkové uplatňování živin při výdeji energie (ekonomika pohybu) je až z 60 % ovlivněno dědičností, včetně výkonnosti transportního systému látek v organismu a oxidativní enzymatické aktivity svalů a jejich objemu. Některé studie pak ukazují, že osoby s vysokým procentem pomalých oxidativních vláken mají menší riziko onemocnění metabolickým syndromem[8]. Tento fakt by bylo vhodné zohlednit při plánování organizovaných pohybových aktivit dětí, stejně tak při nastavení režimu pohybových aktivit dětí v jejich volném čase a při rodinných aktivitách. Zároveň neplatí, že by mělo být usilováno pouze o dominantní spalování tuků, jde spíše o nastavení tzv. optimální pohybové pyramidy dětí (obrázek 1)[27]. Je zde také uvedena optimální četnost a intenzita aktivit v jednotlivých úrovních pyramidy k tomu, aby zabezpečovaly minimální pohybovou dostatečnost dětí. Při pohledu na jednotlivé **doporučené dávky dětských aktivit, pak jejich celkový denní součet představuje cca 3 hodiny čistého času za den pro mladší školáky a 2 hodiny pro starší školáky.**

Obrázek 1 Pyramida pohybových aktivit dětí[27]



3.2 Pohybová výkonnost v dětském věku

Aerobní výkonnost

Pojem aerobní výkonnost, resp. maximální aerobní výkon, který je identický s VO_2 max. je považován za základní míru výkonnosti lidského organismu. Pro potřeby této práce je také vhodné uvést význam aerobní výkonnosti ve smyslu tzv. aerobní zdatnosti. Ta je považována za nejdůležitější složku zdravotně orientované zdatnosti. Jejím základem je rozvoj vytrvalostních dovedností. Aerobní zdatnost je tak kapacitou k provádění vytrvalostních výkonů, které závisí hlavně na aerobním metabolismu, přičemž jedinci s vyšší aerobní kapacitou lépe snášejí stres přicházející z vnějšího prostředí[11]. Aerobní výkonnost je nejčastěji udávána v přepočtu na kilogram tělesné hmotnosti. Nejvyšší hodnosti aerobní výkonnosti, resp. VO_2 max., je nejvyšší u mladších dětí ve věku 8-12 let a poté postupně klesají. Hodnoty u dívek jsou celkově o přibližně 20 % nižší než u chlapců. Lze shrnout, že menší dítě tak

vydává při pohybu relativně více energie na 1 kg hmotnosti než dítě starší nebo dospělý jedinec[8].

Anaerobní výkonnost

Anaerobní způsob uvolňování energie je u dětí uplatňován v mnohem menší míře než u dospělých. Při testu zvaném „wingate“[33] bylo u dětí ve věku do 10 let zjištěno, že cca 80 % energie je kryto aerobně a pouze cca 20 % je poskytováno procesy anaerobními[8]. Přitom u 18 - ti letých osob byla energetická potřeba při tomto testu kryta již plně (100 %) anaerobně. Z toho by se dalo usuzovat, že aerobní způsob výdeje energie u dětí je podstatně významnější než anaerobní. Zlom v preferencích těchto energetických systémů organismem pak nastává v pubertě.

3.3 Vlivy pohybových aktivit na organismus dítěte

Vliv pohybových aktivit na krevní oběh dětí:

Oběhový systém, ale i další tělesné systémy jsou u dětí schopny pracovat stejně efektivně jako u dospělých, což již bylo naznačeno v předchozí podkapitole. Děti dokonce většinou dokážou regenerovat po tělesné zátěži rychleji než zdraví jedinci po dosažení dospělosti[8]. Kromě vývojových změn je srdeční činnost v dětském věku ovlivněna samozřejmě také růstem hmotnosti a růstem tělesných orgánů, resp. srdce. Srdeční frekvence (SF) ve věku mezi 5 - 15 lety klesá o cca 10 - 20 tepů. To znamená z obvyklých přibližně 80 tepů/min. na přibližně 62 tepů/min. Krevní tlak naopak u dětí stoupá průběžně od novorozeneckého věku až do dospělosti. V období 10 let činí krevní tlak u dětí cca 110/62 mm Hg a v 15 letech přibližně 115/65 Hg[8]. Základní parametry hodnot oběhového systému u dětí v hodnoceném věkovém období v porovnání s údaji jedinců dospívajících a starších shrnuje tabulka č. 1.

Tabulka 1 Základní parametry kardiovaskulárního systému v dětském věku[34]

Věková skupina dítěte	Tepová frekvence (Tep/min)	Krevní tlak	
		Systolický (mm/Hg)	Diastolický (mm/Hg)
5 let	90-140	80-110	55-65
12 let	80-120	90-110	60-70
16 let a více	70-100	100-120	65-75

Mechanismy změn činnosti oběhové soustavy v průběhu tělesné zátěže jsou u dětí obdobné jako u dospělých. Po ukončení tělesné zátěže je však pokles srdeční frekvence u dětí rychlejší než u dospělých. Ovšem, zatímco u dospělých jedinců souvisí rychlost poklesu srdeční frekvence především s mírou VO_2 max. (osobám jež mají vysokou míru VO_2 max. klesá po zátěži SF rychleji), je u dětí tato rychlost dána hlavně tělesným vývojem. Hlavním závěrem je, že tělesný trénink nemá z hlediska činnosti oběhové soustavy u dětí negativní vliv[8].

Vliv pohybových aktivit dětí na dýchání:

Ventilace (dýchání) při pohybových aktivitách dětí je úzce spjata s činností oběhovou. Dechová práce dýchacích svalů, která se zvyšuje s intenzitou tělesné zátěže, představuje u dětí (i u dospělých) přibližně 10 - 14 % celkového energetického výdeje. Při nižších a středních zátěžích se ventilace odvíjí lineárně od potřeb metabolismu, o čemž svědčí lineární vzestup spotřeby kyslíku. Při hodnotách mezi 60 - 70 % VO_2 max. se však křivka spotřeby kyslíku zvedá strměji. Tento bod zlomu se nazývá jako tzv. anaerobní práh. Z hlediska pohybových aktivit dětí je tento ukazatel důležitý zejména v případě stanovování pohybové terapie nebo k testování zdatnosti. Maximální hodnoty dechové frekvence s věkem pomalu klesají od přibližně 65 dechů/ min. ve věku 6 let, až na 46 dechů/min. v 18 letech, přičemž nejsou zásadní rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dechový objem využívaný dětmi při maximální zátěži se na rozdíl od dospělých lineárně zvyšuje od cca 6 až do 15 let, dechová frekvence se zvyšuje až do 67 % vitální kapacity plic (VK). Schopnost ventilace při tělesné zátěži je u dětí velmi efektivní a nepředstavuje tak limitující faktor pohybových aktivit a tréninku výkonnosti[8]. Hlavní parametry dýchacího sytému v dětském věku v porovnání s dospívajícími jedinci v pozdějším věku shrnuje tabulka č. 2.

Tabulka 2 Základní parametry dýchacího systému v dětském věku[34]

Věková skupina dítěte	Dechová frekvence (Dech/min)	Dechový objem – klid (ml)	Vitální kapacita plic (l)
5 let	18-22	200-350	0,8
12 let	19-29	350-450	1,6-2,5
16 let a více	12-15	450-500	2,5-5,0

Vliv pohybových aktivit na dětskou imunitu:

Z hlediska vlivu pohybových aktivit dětí na jejich imunitní systém je vhodné rozlišovat mezi tělesnou zátěží nárazovou a opakovanou, případně periodickou. Zejména u jednorázové zátěže je celkový vliv závislý především na intenzitě zátěže, době jejího trvání, ale samozřejmě také na celkovém zdravotním stavu jedince a jeho výživové dietě. Při jednorázovém zatížení dětí na ergometru v intenzitě 70 % VO_2 max. v trvání 60 minut se udává u chlapců v prepubertě menší (mírnější) nárůst krevních elementů spojovaných s reakcí imunitního systému (leukocytóza, NK – buňky, NKT – buňky atp.). Přitom nelze jednoznačně stanovit, je-li tento nižší výskyt výše uvedených hodnot způsobený věkem nebo nezralostí imunitního systému. U dětí některé studie však popisují např. méně časté infekce horních cest dýchacích u intenzivně trénujících chlapců[8].

Sociální a psychologické vlivy pohybových aktivit u dětí:

Pomocí praktických pohybových činností získává dítě informace o sobě, svých možnostech a světě kolem sebe. Prožívání pohybových činností přináší pocity uspokojení, identifikace, ale i zklamání a odmítání, které se dítě učí zvládat. Lze konstatovat, že vhodně prováděné a řízené pohybové aktivity rozvíjejí u jedince sebevědomí, sebe pojetí, sebehodnocení a podporují jeho sebe identifikaci. Vhodný způsob uplatňování pohybových aktivit u dětí ve školním věku je důležité zejména proto, že školáci jsou ve vztahu výše uvedených aspektů ve skupině vrstevníků velmi citliví, a pokud se v nich nebudou cítit dobře, budou v nich dlouhodobě neúspěšní, mohou je trvale odmítat. Důležité je proto dosáhnout při společném prožívání pohybových aktivit dětí ve skupině vzájemného pocitu sounáležitosti, potřebnosti a radosti z pohybové aktivity. Tyto efekty je žádoucí podporovat a rozvíjet i směrem k pohybovým aktivitám ve volném čase, kde účast např. ve sportovním oddíle představuje nejen prevenci rizikového chování, ale i možnost vzniku dlouhodobých přátelství, atp. Dalším důležitým pozitivním sociálním aspektem pohybových aktivit mládeže je to, že jsou prospěšné i jako preventivní faktor pro vznik negativních životních návyků, jakými jsou například kouření (užívání tabáku), nadužívání alkoholu, omamných a psychotropních látek, ale i asociálního chování[1].

3.4 Zdravotní benefity pohybových aktivit u dětí

Pohybová aktivita se podílí na celé ontogenezi, přičemž zpětně ovlivňuje všechny tělní systémy - podpůrný, svalový, srdečně-cévní, dýchací, nervový, trávicí, vylučovací, rozmnožovací, lymfatický a další. Harmonizace tělesných a duševních funkcí je nezbytná pro zdravý vývoj dítěte. Následně se projevuje celkovou tělesnou, duševní a sociální pohodou. Pro dětský organismus je pohyb základní nutností a potřebou, protože podporuje růst a vývoj všech orgánů těla. Pohybem se například aktivují svaly, tím je ovlivňována jejich stavba a funkce, zároveň však jejich činnost působí i na klouby a kosti. Ty následně reagují přestavbou své struktury a zvýšením odolnosti.

Současný životní styl vytváří tlak na minimalizaci pohybových aktivit již od raného dětství. Dítě je často převáženo a přenášeno, pro samostatný pohyb má omezený čas a prostor. Také ve školním věku většinou školní i mimoškolní aktivity nevyžadují náročnější fyzickou aktivitu. Zde se jako velmi problematické jeví činnosti nízké intenzity prováděné v sedu či dalších statických polohách. To vede k nižšímu rozvoji svalstva, kostí a dalších vnitřních orgánů. Je důležité také zmínit, že nižší míra pohybových aktivit v mládí může vést i k jejich sníženému zvládání a tím i jejich nižší oblibě v pozdějším věku, což představuje další riziko vzniku zdravotních potíží, za jejichž původ lze kromě nevhodné výživy považovat také pohybovou nedostatečnost.

Konkrétní benefity pohybových aktivit lze zjednodušeně rozlišit na bezprostřední krátkodobé benefity pohybových aktivit a tzv. transferové efekty, tj. možnosti přenosu zdravotních benefitů získaných v mládí do dospělosti. Za bezprostřední benefity lze považovat ty, u nichž se jejich výsledky na zdravotním stavu jedince projeví v řádu týdnů, maximálně několika měsíců. Zde je ještě nutné rozdělit tyto efekty z hlediska zdravotních benefitů a benefitů v podobě zvýšené tělesné výkonnosti- tréninku. Přestože tréninkem lze dosáhnout pozitivních efektů z hlediska rozvoje motorických dovedností nebo zdatnosti (výkonnosti)[24], zabývá se tato podkapitola dále pouze efekty zdravotními[1,5]. Je uváděno, že při tréninku neobézní mládeže dochází k velmi malé nebo žádné redukci tělesné tloušťky. Z tohoto hlediska je zapotřebí hledat i další příčiny vzniku dětské obezity, především nadměrný energetický příjem. Dále lze uvést, že podpora a rozvoj zdravotně orientované zdatnosti má pozitivní vliv na profil krevních lipidů ve srovnání s dětmi

se sedavým způsobem života. Dále lze považovat za prokázané, že osoby, které v dětství sportují zejména způsobem, kdy překonávají odpor vlastní tělesné hmotnosti (gymnastika, kolektivní míčové hry) mají vyšší hustotu kostní dřeně a kostních minerálů než děti nesportující. Není pochyb o tom, že existuje přenos zdravotních benefitů v důsledku dostatečné pohybové aktivity v dětství do dospělosti.

Tabulka 3 Shrnutí možných zdravotních, sociálních a psychických benefitů pohybových aktivit[10]

Rozvoj tělesného složení
Prevence obezity
Redukce tělesného tuku u jedinců s nadváhou
Rozvoj aktivní tělesné hmoty
Zlepšení svalově-kosterního zdraví
Podpora rozvoje kosterního aparátu
Prevence svalových a kosterních zranění a úrazů
Zvýšení svalové síly a vytrvalosti
Zlepšení pohyblivosti a funkční nezávislosti
Zlepšení kardiovaskulárního zdraví
Regulace krevního tlaku
Zvýšení hladiny HDL cholesterolu
Snížení hladiny triglyceridů
Zvýšení aerobní zdatnosti
Zvýšení imunity
Zlepšení mentálního zdraví
Prevence depresí
Prevence úzkosti a strachu
Redukce příznaků deprese a úzkosti
Zvýšení sebeúcty
Zvýšení celkového a tělesného sebe pojetí
Zvýšení školní výkonnosti
Zlepšení školního prospěchu
Zlepšení nepřímých indikátorů – koncentrace, paměti, chování

3.4.1 Základní pohybové schopnosti v dětském věku

Při hodnocení pohybových aktivit je nutné důsledně rozlišovat mezi pojmy **pohybová schopnost, pohybová dovednost, zdatnost a výkonnost**. Přestože se obsahy těchto pojmů do jisté míry překrývají, je nutné si uvědomit, že každá z těchto kategorií má své vlastní funkce, které jsou důležité jak z funkčního hlediska, tak neméně i z hlediska terminologického[6]. Zdatnost a pohybové aktivity českých dětí mají jednoznačně sestupnou tendenci, a přitom stále přibývá počet dětí s nadváhou nebo dokonce s obezitou[40].

Pro rozvoj základních **pohybových schopností** v dětském věku je nutné zohlednit také význam rozvoje dětské motoriky a její koordinace. Na podporu tohoto tvrzení lze uvést to, že děti, které mají nižší úroveň motoriky, mohou vykazovat nižší pohybovou aktivitu ve svém týdenním režimu ve srovnání s dětmi s normální úrovní motorických funkcí[20]. V českých podmínkách jsou dětské pohybové schopnosti děleny většinou do 4 kategorií, a to: obratnostní (obratnost), silové (síla), vytrvalostní (vytrvalost). Některé, zejména zahraniční systémy řadí mezi základní pohybové schopnosti ještě tzv. ohebnost (flexibilitu - ve smyslu kloubní pohyblivosti). Všechny tyto schopnosti provázejí jedince po celý život, avšak výrazně se mění jejich vzájemné vztahy, jak z hlediska objemu, tak i obsahu. Výchova, možná onemocnění a oslabení však mohou tento poměr změnit a to jak v pozitivním, tak samozřejmě i negativním smyslu[6].

Obratnostní (koordinační) schopnosti - tato činnost je charakterizována nervosvalovou koordinací. Obratnost dále dělíme na dílčí dovednosti, např. rovnováhu, rytmiku atd. Zejména v pubescenci dochází u dětí k poklesu především koordinační výkonnosti, u dívek dříve než u chlapců (11 - 13 let, resp. 13 - 14 let). Rychlý růst kostí v tomto období zhoršuje také kloubní pohyblivost a svalovou elasticitu. Tato dočasná omezení obratnosti lze vhodně usměrňovat volbou vhodných koordinačních cvičení[6].

Silové schopnosti - představují schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí. Silové schopnosti v období pubescence se rozvíjejí jednak na základě růstu těla (celková svalová síla je více odvislá od tělesné hmotnosti než od výšky) a dále tělesnými cvičeními stimulujícími biologické faktory. Silové schopnosti jednotlivých svalových skupin se rozvíjejí nerovnoměrně, mj. v důsledku např. rychlejšího růstu kostí než svalů v tomto období. Tento nesoulad se srovnává až

v pubertě. Silové schopnosti se v pubertě zvyšují zejména u chlapců[6].

Rychlostní schopnosti - lze definovat jako pohybovou schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 vteřin) v daných podmínkách s maximální rychlostí. Rozvoj rychlostních schopností u dětí probíhá v těsné součinnosti s rozvojem schopností silových. Při jejich zdokonalování ve školním věku (7 - 14 let) se doporučuje rozvíjet je společně s hbitostí. Interval zatížení by měl být 10 sekund, interval odpočinku v poměru 1 : 6. Vhodné jsou různé překážkové dráhy, vějířové běhy apod[32]. V pubertě může dojít k určitému zpomalení rozvoje rychlosti. Nejvyšší přírůstky rychlosti mají chlapci ve věku 13 - 14 let, u dívek je tomu zhruba v o rok nižším věku a i jejich rychlostní přírůstky jsou nižší. Rychlost pohybové reakce je také výrazně podmíněna geneticky a rozvíjí se až do cca 15 let, kdy se počíná vyrovnávat téměř úrovni dospělých jedinců[6].

Vytrvalostní schopnosti - znamenají schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost velmi intenzivní, avšak pod hranicí maxima, střední a nízké intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu. Přitom platí, že vytrvalostní dovednosti jsou (měly by být) dominantními aktivitami každého zdravého, ale i nemocného, avšak mobilního jedince. V období pubertálního vývoje se v organismu vytvářejí vhodné podmínky pro zvýšení hodnot maximální spotřeby kyslíku. Z toho důvodu se doporučuje provádět rozvoj zejména vytrvalosti aerobního typu mimo jiné i proto, že aerobní aktivita vhodné intenzity stimuluje metabolismus tuků v organismu. Výkonnost u chlapců a dívek se přibližně po 13 - tem roku věku prudce rozchází. Chlapci pokračují v přirozené tendenci zvyšovat svoji výkonnost, dívky mají naopak tendenci výkonnostně stagnovat či dokonce klesat. Dětský organismus totiž vyžaduje časté střídání forem i obsahu činnosti, což v případě monotónního vytrvalostního tréninku zejména v mladším věku vede až k nezájmu o vytrvalostní disciplíny u dětí. Se systematičtějším rozvojem (tréninkem) vytrvalosti je proto vhodné počkat až do puberty[6].

3.4.2 Zásady výběru pohybových aktivit jednotlivých věkových skupin

Stanovit zásady výběru pohybových aktivit jednotlivých věkových skupin je pouze jednou z možností, jak volit vhodné a nevhodné pohybové aktivity u dětí. Výběr pohybových aktivit pro jednotlivé věkové skupiny by však měl vždy respektovat stav vývoje daného jedince, jeho schopnosti, zdatnost, následně až sportovní talent,

podrobně v pyramidě pohybových aktivit dětí (obrázek č. 1)[27]. Samozřejmě i v případě pohybových aktivit platí, že nic se nemá přehánět, protože pokud je dítě vystaveno **nadměrné zátěži** (zejména té jednostranné), zvyšuje se **nebezpečí zranění**. Vlivem dlouhodobého přetěžování může dojít k úrazu, ale i k malým poraněním svalů, vazů a kloubů, které se stávají zdravotním problémem v pozdějším věku. Proto v předškolním a mladším školním věku by sportovní zátěž měla být, co nejpestřejší a všestranná tzn., že specifický trénink by měl být doplněn o jinou všestrannou kompenzační aktivitu např. plavání nebo jinou volnočasovou aktivitu[37].

První skupinou zásad pro výběr pohybových aktivit dětí jsou ty, které lze označit za doporučující, především k navození a udržení tzv. **zdravotně orientované zdatnosti**. **Děti mladšího školního věku**, které již mají řadu školních i jiných povinností, by se měly pohybovat nejméně **90 minut denně se střední nebo vyšší intenzitou zatížení**, tj. se zadýcháním[27]. Tato celková doba může být rozložena i do úseků po 5 - 10 minutách, důležité jsou proto i pohybově rekreační přestávky ve škole. Pohybové aktivity dětí také často sestávají z postávání, chůze, sebe obslužných činností, nenáročných domácích prací, procházek se psem apod. I tyto aktivity jsou prospěšné, ale schází při nich intenzivnější činnosti podporující aerobní zdatnost a dostatečné zatížení všech hlavních svalových skupin udržujících svalovou zdatnost a flexibilitu. Ani běžná chůze není zbytečná a na základě výzkumných šetření je dětem školního věku doporučováno vykonat více než **12000 kroků denně u děvčat a u chlapců 13000 kroků**. Ke zjišťování počtu kroků stačí běžně dostupné krokoměry nebo mobilní aplikace, které děti s oblibou používají. Při posuzování pohybové aktivity se zohledňuje jak chůze (procházku, vycházku, cestu do školy a ze školy), tak i další nenáročné činnosti jako jsou lehčí domácí práce, hraní si na písku, na koberci aj. Je také známo, že menší děti často nahrazují chůzi klusem nebo během[27]. U dětí mladšího školního věku je doporučováno v rámci pohybových aktivit místo výkonnostně orientovaného sportovního tréninku spíše tzv. pozdně specializovaný trénink neboli trénink odpovídající vývoji. Chrání dětské zdraví, podporuje motivaci dětí ke sportu a snižuje riziko jejich zranění[21]. Ten je pro dítě mnohem bezpečnější než tzv. raná sportovní specializace.

U dětí mladšího školního věku 6 - 11 let je vhodné podporovat především pohyb a jeho pestrost, kdy doporučený rozsah pohybové aktivity u dětí by měl činit cca **5 hodin denně**[38].

V pozdějším školním věku 12 - 15 let, tedy v pubertě, lze již při výběru

pohybových aktivit přihlédnout k předpokladům pohybové činnosti žáků dle somatotypu, kdy doporučovaný rozsah pohybové aktivity by měl být cca **3 - 4 hodiny** za den[38]. Informace o tělesných typech jsou důležité pro tvorbu programů pohybových aktivit, pro školní tělesnou výchovu, pro výběr sportovních talentů a význam mají i pro zdravotní tělesnou výchovu. Z hlediska základních antropo-motorických typů postavy člověka (pyknik, atletik, astenik) a jejich přechodných typů (endomorf – pyknik, mezomorf – atletik, ektomorf – astenik) lze dle zastoupení míry výše uvedených komponent charakterizovat předpoklady školních dětí k vykonávání určitých pohybových aktivit[6].

3.5 Zdravotní dopady nedostatku pohybových aktivit u dětí

Zdravotními dopady nedostatku pohybových aktivit na dětský organismus je myšlen celý soubor skutečností, které zásadně ovlivňují dětské zdraví, kterými se zde budeme dále zabývat.

Pohyb dětem přináší radost a pro jejich zdravý vývoj je nepostradatelný**.** Například jen aktivita, kdy děti vnímají přírodu a dýchají čerstvý vzduch, má na jejich fyzické i psychické zdraví významný vliv. Pro zdravý vývoj dětí jsou pak pohyb a pobyt v přírodě přímo nezbytné. Dětství strávené běháním venku, budováním bunkrů a šplháním po stromech bylo ale bohužel z velké části nahrazeno hrami uvnitř. V posledních letech také sledováním televize a prací na počítačích, což vede k nedostatečnému pohybu u dětí, jenž ovlivňuje nepříznivě jejich zdraví, sociální pohodu a psychické zdraví[39].

Nadváha a obezita - vliv pohybových aktivit jako opatření proti nepřiměřenému zvyšování tělesné hmotnosti, tedy nadváhy a obezity je velmi zásadní z dlouhodobého hlediska, protože i nižší úrovně objemu a intenzity pohybové aktivity mohou být účinnou prevencí zvyšování tělesné hmotnosti u dětí. Pohybově aktivní dítě se potom stává pohybově aktivním dospělým, který má nižší riziko nemocnosti než dospělý s pohybovou nedostatečností[1,5].

Špatná fyzická kondice - příroda a čerstvý vzduch poskytují dětem nespočet příležitostí být aktivní a tím posilovat fyzickou zdatnost i kondici[39]. Pravidelné provádění pohybových aktivit od dětství navíc působí preventivně proti kardiovaskulárním chorobám v dospělém věku.

Vyšší úrazovost - je důsledkem nedostatečného rozvoje svalového a kosterního

aparátu, tím také značného snížení motorických schopností dětí. Pokud se dítě naučí sportovat v raném věku, je vysoká pravděpodobnost, že si tento návyk uchová i do pozdějšího věku[39].

Imunitní systém - vitamín D, který děti získávají pobytem venku na slunci, zároveň podporuje jejich imunitní systém[39].

Vadné držení těla - problémem je nedostatečný rozvoj svalstva vlivem pohybové nedostatečnosti, kdy nižší svalová síla sebou přináší problémy ortopedického rázu, včetně špatného držení těla (postury) a také neschopnosti vyrovnat se i s relativně běžnou fyzickou zátěží[1,5].

Špatný spánek- vystavení přirozenému světlu a k tomu spousta fyzické aktivity pomáhají obnovit přirozené rytmy spánku dětí a zlepšit tak kvalitu spánku[39].

Nesamostatnost a horší intelekt- děti jsou přirozeně zvídavé, rády objevují nové vůně, zvuky a materiály, které venkovní prostředí nabízí. Venku mají možnost se stále učit, experimentovat, poznávat, učí se být samostatné. Příroda nabízí stále mnoho nového k poznávání, což má vliv i na intelekt dětí[39].

Špatné vyjadřování- chůze a pohyb jsou důležité pro správné funkce mozku, rozvoj myšlení i centrum řeči. V současnosti je známo, že digitalizace má velký vliv na kognitivní funkce a to především u dětí, kterým se mozek vyvíjí. Děti, které tráví hodiny denně sledováním televize nebo s elektronickými přístroji, mohou mít problém s vyjádřením myšlenek, menší slovní zásobu a problémy s pozorností[39].

Vliv na ADHD- vědci objevili, že hraní venku uklidňuje také děti, které trpí poruchou pozornosti a jsou hyperaktivní. Studie u dětí s ADHD zjistily, že tyto děti, které trávily čas venku, vykazovaly méně příznaků[39].

Špatná nálada, stres a deprese- venku mohou děti poskakovat, šplhat, běhat, atd. Tyto přirozené aktivity přinášejí pocit pohody, volnosti, snižují tak stres, napětí a úzkost. Venkovní světlo stimuluje epifýzu, část mozku, která je velmi důležitá nejen pro udržení silného imunitního systému, ale také abychom se cítili šťastnější[39].

Méně kreativity a fantazie- venkovní hry podporují fantazii a rozvíjí kreativitu, děti zkoumají svět kolem sebe, poznávají jej[39].

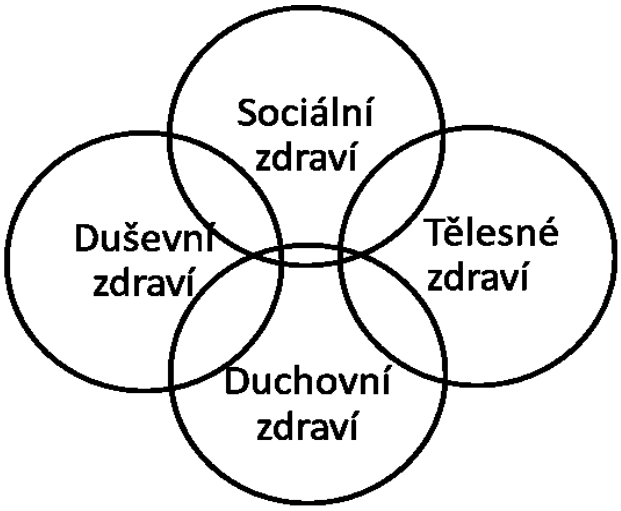
Rozvoj negativních vlastností- tzv.„nudění se dětí“, neuspokojování základních potřeb dětí tj. nevykonávání potřebného pravidelného pohybu, nedostatek příjemných pocitů spojených s pohybem, hrou, různých situací, apod. může vést k rozvoji negativních vlastností u dětí nebo i prvků agresivního chování dětí ke svému okolí, záchvatům vzteku. Tzv. „zlobení“, které později může vést až

k problémům asociálního chování dítěte, sklonu k užívání omamných látek, kouření, pití alkoholu aj.

4. PODPORA ZDRAVÍ DĚTÍ V POHYBOVÝCH REŽIMECH, VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Jak ukazuje schéma č. 1, zdraví tělesné je úzce propojeno s dalšími komponenty lidského zdraví- zdravím sociálním, duševním a duchovním. Všechny tyto složky se vzájemně překrývají a ovlivňují[5].

Schéma 1 Komponenty lidského zdraví[5]



Životní styl většiny lidí je v současnosti výrazně poznamenán pohybovou nedostatečností, která může často vést v kombinaci s dalšími negativními faktory, jakými jsou například hluk, spěch, neklid, přemíra podnětů a informací ke zdravotním problémům a nemocem. Jedním z těchto problémů je i **vzrůstající obezita** v dětské populaci, přičemž souvislost fyzické in-aktivity u dětí se vznikem obezity lze považovat za v současnosti již dostatečně prokázanou[5].

4.1 Pohybové režimy dětí

Pojem pohybový režim představuje souhrn všech pravidelných pohybových činností, které jsou součástí denního režimu dítěte. Řadí se sem veškeré pohybové činnosti: **sportovní, nesportovní, školní i volnočasové**. Jejich zásadním faktorem z hlediska dosahování kýžených efektů je pravidelnost[4]. Pohybový režim je obranou i prevencí proti negativním vlivům pohybové nedostatečnosti. Pohybová

nedostatečnost u dětí je jevem nefyziologickým, často uměle navozeným nadměrným trávením času u počítače, televize, mobilu, tzv. sociálních sítích apod. Prožitky skutečného, reálného života jsou mnohdy nahrazovány prožitky virtuálními[5]. Adekvátním pohybovým režimem je tedy myšlen pohyb odpovídající věku, potřebám a schopnostem dětí. Stejně důležitou součástí pohybového režimu je i dosažení prožitku pohody, radosti. Důležitá pro dosažení správných efektů pohybového režimu jsou i hravost a tvořivost při pohybových aktivitách. K dosažení adekvátního pohybového režimu je nutné, aby tento splňoval níže uvedené znaky, jejichž pořadí je uvedeno dle důležitosti:

1. **Zvládnutelnost** představuje osobní zvládnutí a osvojení pohybu. Je přitom nutné vnímat individualitu jedince, zejména z hlediska kondice, věku, zdravotního stavu, případných zdravotních obtíží apod. Zvládnutelnost je základem pro úspěšné opakování pohybových aktivit a dosažení pokroku v jejich provádění.
2. **Spontánnost** je myšlena jako dosažení pocitu svobody, lehkosti a radosti při pohybu. Již jen samotné zvládnutí jistého pohybového projevu podporuje spontánnost pohybového projevu, což je předpokladem pro dosažení pohybového uvolnění a žádoucí pocit svobody a naplnění, tzv. saturace. Saturací se v adekvátním pohybovém režimu míní dosažení pocitu spokojenosti, naplnění v průběhu pohybové činnosti a po ní. Saturace přináší člověku pocit seberealizace a sebe potvrzení, což následně vyvolává tendence k pokračování pohybových aktivit a opakování výše uvedených prožitků.
3. **Opakovatelnost** lze v rámci adekvátního pohybového režimu popsat jako přání vracet se k pohybové aktivitě a zdokonalování se na vyšší úroveň. Zároveň lze až po dosažení této úrovně režimu PA uvažovat o proměnlivosti zátěže v tom významu, že člověk si již pohybovou aktivitu natolik oblíbil, že je ochoten strpět i určité nepohodlí v rámci svého tréninku.
4. **Nastavitelnost** se zabývá dávkováním pohybové zátěže vzhledem ke zdravotnímu stavu, proporcím člověka, věku, pohlaví atp. Střídáním zátěže vzniká „positivní závislost“ na pohybové aktivitě, která však v praxi bývá omezena tzv. dostupností aktivity ve smyslu časovém, finančním, sezónním a jiným.
5. **Dostupnost** představuje možnosti aplikování pohybu tak, aby bylo možné se jim věnovat pokud možno denně, kdykoliv, kdekoliv, apod. Dostupnost je důležitá pro volbu konkrétních pohybových aktivit a jejich kombinací.
6. **Bezpečnost** jako součást pohybového režimu k zabránění úrazů, dodržování

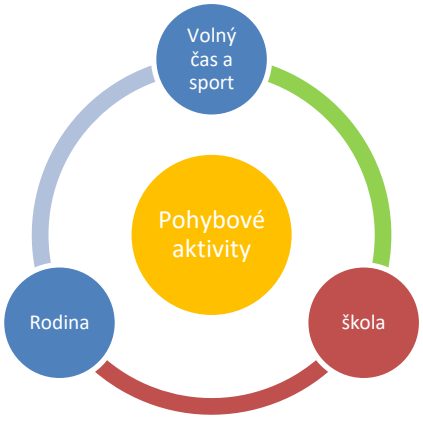
zásad bezpečnosti při provádění pohybové činnosti. Je nutné dodržovat tzv. zásadu „**safety first**“, neboť pouze bezpečná pohybová aktivita je adekvátní[5].

4.2 Podpora pohybového režimu dětí

Podporou pohybového režimu dětí je představen soubor pohybových aktivit všech níže uvedených a denně prováděných aktivit v rámci **školy, volného času, rodiny a řízeného sportování.**

Základní odpovědnost zde nese rodina a škola. V období školní docházky je odpovědnost na obou „partnerech“, tedy školy a rodičů dětí. Pohybové aktivity u dětí jsou jednoznačně otázkou **motivace a podmínek**, jaké jim připravíme, a možností, které jim nabídneme. Ať už je to fotbal, tanec, aerobik, balet, tenis či volejbal, důležité je dát dětem možnost a motivovat je k pohybu[40].

Relační vymezení pohybových aktivit[36]



1. **Podpora pohybového režimu dětí z hlediska škol:**

Do metod a forem školní výuky také stále více promítá všeobecná digitalizace a tak se k času trávenému u počítače ve volném čase přidává čas nejen ve škole, ale i strávený u počítače při domácích úkolech apod., který může tvořit až 20 % této doby[17]. Nelze přitom tvrdit, že by ředitelé českých základních škol nebyli vybaveni nástroji k tomu, jak pohybové režimy dětí v rámci času tráveného školní výukou podpořit a rozvinout.

Základní nástroj, kterým je **Rámcový vzdělávací program ministerstva školství** má dobře rozpracovanou část, která se věnuje školní tělesné výchově[35]. Tělesná výchova je zde zařazena do vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** jako jeden ze vzdělávacích oborů. Tím druhým je **Výchova ke zdraví**. Tělesná výchova je zde pojímána jako součást komplexního vzdělávání žáků v problematice zdraví. Zajišťuje poznání pohybových možností a zájmů žáků, na druhé straně vede k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Jedním z hlavních cílů vzdělávacího oboru je zařadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování pohybových potřeb i zájmů dětí, pro optimální rozvoj jejich zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Program zahrnuje i podporu zdravotních prvků tělesné výchovy. Rámcový vzdělávací program umožňuje využívat korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která je možné podle potřeby preventivně využívat v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení. Co ovšem v aktuálním Rámcovém vzdělávacím programu v oblasti tělesné výchovy chybí, je podrobnější rozpracování využití prvků tělesné výchovy v rámci výuky jiných předmětů, případně o přestávkách atp. Z pozorování hodin tělesné výchovy je patrná značná letitá stereotypnost organizace hodin „tělocviku“, která tak těžko může odpovídat současným požadavkům[16]. Tyto požadavky lze shrnout do cca základních oblastí:

- posunutí výkonového pojetí Tělesné výchovy k aktivaci co největšího počtu dětí, včetně dětí bez dobrých předpokladů pro tělesnou výchovu a sport s cílem nacházet takové činnosti, které by přinášely zážitky, pocity osobního růstu a zlepšování,
- směřovat školní tělesnou výchovu ke zdravotním benefitům, přičemž se nezaměřovat pouze na zvyšování zdatnosti, ale zároveň u dětí rozvíjet znalosti o propojení zdatnosti a zdraví, rozvíjet jejich schopnosti svou vlastní zdatnost sledovat, kontrolovat, zvyšovat,
- posunout obsah činností v tělesné výchově od soupeření ke spolupráci a vzájemné podpoře

Výše uvedené představy jakkoliv jsou teoreticky správné, však v praxi zdá se narážejí na četné potíže. Jedním z těchto problémů je již samotná aprobovanost

učitelů tělocviku a dále pak také hodinové dotace tělesné výchovy, tzn. zcela základní parametry pro realizaci školní tělesné výchovy. Jak vyplývá z jedné studie na českých základních školách, je poměrně nízká aprobovanost učitelů tělesné výchovy[18]. Na 1. stupni základních škol se jedná pouze necelých 52 % učitelů tělocviku, na 2. stupni pak cca 63 %. Celková dotace hodin školní tělesné výchovy na prvním stupni obecně zaměřených základních škol pak v roce 2015 činila ne více než 2,2 hodiny týdně, což vzhledem k tomu, kolik času děti ve škole denně tráví, rozhodně není mnoho. Jako vhodný kompenzační prvek vůči nízké hodinové dotaci tělesné výchovy na základní škole se může jevit také organizace pohybových aktivit o přestávkách, ve volných hodinách a školní družině[25]. Z opačného úhlu pohledu, tedy z pohledu učitelů tělocviku, pak lze zmínit další výzkum, ve kterém byla shrnuta hlavní témata, která učitelé na 2. stupni základních škol považují v otázce tělesné výchovy za nejzávažnější[19]. Mezi nimi nechyběly stížnosti na výuku tělocviku na 1. stupni, v důsledku čehož odvozovali velký podíl pohybově zanedbaných dětí po přechodu na 2. stupeň ZŠ. Dále pak také vysoký podíl hodin tělesné výchovy, který absolvují s méně než 10 cvičenci.

Další oblastí zaměření je podpora tělovýchovného procesu ve vyučovacích jednotkách školní tělesné výchovy i v rámci mimoškolních pohybových aktivit dětí prepubescentního a pubescentního věku. Pohybové činnosti by zde měly být zaměřené na vytrvalostní charakter jako efektivní nástroj k omezení nárůstu ukládání tělesného tuku u dětské populace[23]. Dále lze konstatovat, že je potřebné posílit koncept výchovy ke zdraví, jako vzdělávací oblasti školních výukových programů (ŠVP). Tento byl donedávna přítomen ve vzdělávacích programech základních škol pouze v cca 45 %. Přitom důležitá témata, jakými jsou například význam pohybových aktivit, zdravotně orientovaná zdatnost, zásady zatěžování a tvorby pohybových programů do těchto programů u škol, které je ve svých kurikulech měly začleněny, nebyly vůbec zařazeny[22].

2. Podpora pohybového režimu dětí z hlediska volného času:

Pohybové aktivity také zlepšují soustředění a pomáhají dětem smysluplně využít jejich volný čas. Z pohledu výkonné a zdravé budoucí dospělé populace by jednoznačně mělo být cílem, aby děti měly možnost realizovat alespoň jednu hodinu přiměřených pohybových aktivit denně[40].

Dostatek volného času dětí, které mohou využít pro další množství neřízených pohybových aktivit tzv. volnočasových je velmi důležitý a dává tak dětem pocit jejich svobodného výběru těchto aktivit. Mohou to být různé venkovní hry, procházky s kamarády, vzájemné setkávání se a potkávání se. Děti mohou za účelem her a zábavy navštěvovat v místě svého bydliště městská střediska nebo klubů pro volný čas dětí a mládeže, která jsou zřizována, financována a podporována obcemi a městy.

3. Podpora pohybového režimu dětí z hlediska rodiny:

Rodina a její podpora poskytuje důležitou součást pohybových aktivit u dětí. Tím je myšlen široký soubor činností v rámci rodiny, a to:

-zapojení dětí do provádění **běžných prací v domácnosti** jako úklid pokoje, mytí nádobí, vysávání, zametání, obstarávání nákupu potravin, venčení domácích mazlíčků, vyzvedávání sourozenců ze školky, družiny, hry se sourozenci, apod.

-provádění pravidelných **společných aktivit dětí s rodiči** a to nejen o víkendech jako jsou procházky, výlety, hry na hřištích, v parcích, společné bruslení, jízda na kole a další.

-existují velmi pestré nabídky na různé **sportovní akce pro rodiny s dětmi** pořádané jednotlivými **obcemi, městskými částmi** jako „dětská odpoledne“, dětské dny, které mohou tyto rodiny využít

-podpora rodičů při rozhodování dětí při volbě některé sportovní pohybové aktivity, a jejich aktivní příklad je pro děti podstatný

-rodiče by měly dětem poskytnout možnosti k vyzkoušení vícero sportovních aktivit, aby děti mohly poznávat samy sebe i své pohybové možnosti a schopnosti, které potom budou moci s podporou svých rodičů dále rozvíjet.

Základní obecná doporučení pro rodiče:

1. stanovte v rodině pevné limity pro sedavé činnosti (sledování TV, počítač)
2. pomozte dítěti vybrat vhodnou sportovní aktivitu
3. přizpůsobte tělesnou zátěž možnostem dítěte (u chronicky nemocných dětí)
4. povzbuzujte a motivujte děti k účasti na sportovní činnosti
5. zdůrazněte, že důležitá je účast a ne výsledek
6. buďte svým dětem pozitivním příkladem[40]

4. **Podpora pohybového režimu dětí z hlediska řízených sportovních aktivit:**

Pro děti je podstatné mít dostatek podnětů k poznávání sebe sama, svých možností a schopností, formování osobnosti, proto by rodiče měli své děti podporovat. Zvláště potom od mladšího školního věku dětem poskytnout možnost výběru, dalšího provozování řízených pohybových aktivit čili sportu. Oblíbené sportovní aktivity mezi dětmi dle průzkumu, který proběhl na českých základních školách např. v rámci soutěže Coca-Cola Školský pohár, vyhrál mezi chlapci jednoznačně fotbal. Dívky na první místo staví tanec. Sportovní aktivity dle oblíbenosti u školních dětí:

- Fotbal
- Florbal
- Volejbal
- Basketbal
- Hokej[40]

Tyto a další aktivity budou nejen prospěšné pro jejich zdraví, ale budou je také učit zdravé soutěživosti, týmovosti, kamarádství, samostatnosti, jisté odpovědnosti za sebe i druhé, ohleduplnosti, úctě ke druhým.

V současnosti je také možnost ve městech vždy na počátku školního roku využít nabídky pro zjištění fyzického předpokladu u dětí, vyzkoušet množství sportovních zaměření a na základě těchto zjištění je možné se rozhodnout o případném zařazení dětí do vybraného sportovního kroužku. V Praze se jedná například o **SportAnalytik**, který byl vyvinut ve spolupráci s FTVS Karlovou Univerzitou, kde pomocí snadného, hravého a jednoduchého testu jsou zjišťovány fyzické předpoklady dětí pro jednotlivé sportovní disciplíny, což usnadňuje potom jejich další výběr. Další možností jsou mnohá prázdninová zaměření pro děti na různých příměstských táborech a kempech s různým zaměřením (cyklistické, tenisové, koňské, taneční, s výukou angličtiny apod.).

4.3 Výsledky studií režimu pohybových aktivit českých dětí

Závěrem jsou prezentována zajímavá data Mezinárodní výzkumné studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC), která zveřejnila, že celá pětina českých dětí je zdravotně negramotná, že české děti ve věku 13 - 15 let mohou mít problém se

vyznat v otázkách týkajících se zdraví. Je zde uvedeno, že až pětina z nich se neorientuje v pokynech od lékařů, často také netuší, co dělat, aby chování neohrožovalo jejich zdraví a ostatních. Studie dále zjistila, že sportování u dětí klesá s věkem, že každý pátý dospívající má problém s nadváhou nebo obezitou, atd. V roce 2018 mělo 15 % z nich nadváhu a 6 % bylo obézních. Mezinárodní výzkumná studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) zveřejňuje zjištění ze sběru dat z roku 2017/2018, který proběhl ve 45 zemích světa u 227 441 školáků ve věku 11, 13 a 15 let[28].

Nejnovější zjištění z února 2020, který prováděl tým výzkumníků z Univerzity Palackého v Olomouci ve 230 školách, ukazuje na fakt, že čeští školáci jsou aktivní, dvě třetiny 11 – 15 letých pravidelně organizovaně sportují. O něco více sportují chlapci 72 %, dívky v 61 %, v pátých třídách sportuje 73,5 % dětí, v deváté už jen 57 % žáků. Důležitou a ne nevýznamnou roli v pohybovém vyžití českých dětí hraje také socioekonomický status rodin, kdy zapojení dětí do organizovaného sportu je běžnější a dostupnější pro děti v lépe situovaných rodinách. Sportovní vyžití v klubech a jednotlivých kroužcích však neznamená dostatek pohybu, protože ten se totiž vytrácí z běžného života. Dětem totiž chybí stále více neorganizované venkovní hry nebo také aktivní doprava do školy a na kroužky. Pěšky nebo na kole se do školy dopravuje přibližně 60 % dětí, kolo volí jen 5 % dětí z hlavních důvodů je absence nezabezpečených míst pro svá kola, velká rušnost dopravy či nemožnost bezpečného přecházení silnic. To by vyžadovalo značné úpravy a investice do infrastruktury tj. vybudování bezpečné pěší a cyklistické trasy. Další zjištění týkající se tělesné výchovy ve školách uvádějí, že 5 % dětí je uvolněna z hodin tělesné výchovy úplně a dalších 13 % dětí částečně, což se také podílí na faktu nedostatku pohybu u školáků.

Důležitou roli zde hrají i vzorce chování rodičů dětí[28]. Proto spolehlivým receptem, jak dětem vštípit lásku k pohybu, je vlastní příklad. V praxi to především znamená, být pohybově aktivní se svým dítětem tzn. nejen jít příkladem, ale pravidelně společně sdílet, co nejširší spektrum pohybových aktivit např. cyklovýlety, návštěva lanových center, bowlingu, sportovišť, apod[38].

II.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Cíl práce

Cílem práce je realizace deskriptivní studie malého rozsahu zaměřená na popis forem a náplně pohybových aktivit (PA) žáků mladšího i staršího školního věku realizovaná na jedné pražské základní škole.

5.2 Výzkumné otázky a pracovní hypotézy

Výzkumné otázky:

1. Jaké zájmové kroužky zaměřené na řízené pohybové aktivity a sportovní týmy děti mladšího a staršího školního věku nejčastěji navštěvují?
2. Jaký je rozdíl v jejich návštěvnosti mezi hochy a dívkami?
3. Kolik času denně věnují řízeným pohybovým aktivitám děti mladšího a staršího školního věku?
4. Kolik času denně tráví v rámci spontánních pohybových aktivit venku školáci (mladší, starší, chlapci, dívky)?
5. Jaká je vybavenost dětí základními pomůckami pro sport (brusle, lyže, míč, švihadlo, kolo, atd.)?
6. Kolik času denně žáci tráví sledováním elektronických zařízení a on-line sociálních sítí?

Pracovní hypotézy:

První pracovní hypotézou na základě obecného povědomí o změně životního stylu dětí ve prospěch sedavého zaměstnání a práce s počítačem je, že pro tři čtvrtiny respondentů budou hodiny tělesné výchovy ve škole jedinou příležitostí pro řízené pohybové aktivity.

Druhá pracovní hypotéza vycházející z mediálně dostupných informací o klesajícím zájmu o všechny organizované aktivity ze strany žáků staršího školního

věku předpokládá, že mezi respondenty mladšího a staršího školního věku bude významný rozdíl v objemu a četnosti řízených pohybových aktivit v neprospěch starších žáků.

Třetí pracovní hypotéza opírající se o povědomí změny současného životního stylu nejen u dětí, ale i jejich rodičů je, že rodiny odsouvají sportovní a pohybové aktivity pouze na víkendové dny volna, a to ještě nepravidelně, což má za následek nedostatečnou podporu, motivaci a vzor pro jejich děti.

5.3 Metodika

5.3.1 Metoda práce

Autorka této bakalářské práce vypracovala dotazník (příloha A) pro žáky základní školy. Dotazník obsahuje celkem 33 otázek, které byly rozděleny do čtyř hlavních částí:

I. Identifikační data, II. Sportovní aktivity, III. Pohybové aktivity ve škole a v rodině, IV. Volnočasové pohybové aktivity dětí. V dotazníku byly uvedeny otázky smíšeného charakteru, tzn., že byly zařazeny otázky uzavřené v počtu dvacet tři, polo uzavřené, těch bylo šest a otázky otevřené s počtem čtyři. Větší počet uzavřených otázek byl zvolen z důvodu účasti respondentů prvního stupně základní školy. Dotazník byl rozdělen do čtyř částí:

1. Instrukce o zadavateli, instrukce pro žáky a základní identifikační data žáků
2. Aktivity zaměřené na prováděné pohybové a sportovní činnosti
3. Otázky na pohybové aktivity ve volnočasovém režimu
4. Otázky týkající se životního stylu a podmínek respondentů

5.3.2 Popis sběru dat

Sběr dat probíhal v únoru a březnu 2020 zcela anonymně a dobrovolně ve vyučovacích hodinách Výchova ke zdraví se souhlasem ředitele ZŠ Chelčického na Praze 3. Žáci jednotlivých vybraných tříd byli předem seznámeni s obsahem dotazníkového šetření, kde jim bylo sděleno, že účast je anonymní a dobrovolná, dále byly žákům vysvětleny a podrobně popsány pokyny pro samotné vyplňování dotazníku. V případě nejasností byla možnost žáků se dotazovat proškoleného pedagogického pracovníka, který byl přítomen po celou dobu vyplňování dotazníků. Doba nutná k vyplnění byla stanovena v rámci jedné vyučovací hodiny tj. 45 minut,

kdy byl dotazník žákům rozdán a zopakovány instrukce pro správné vyplnění proškoleným pedagogickým pracovníkem a to bez účasti zadavatele šetření pro zachování nezávislosti výstupů. Dotazník obsahoval celkem 33 otázek smíšeného charakteru, a sloužil k získání potřebných výzkumných dat pro další zpracování od žáků mladšího a staršího školního věku. Byl rozdělen do čtyř částí, které obsahovaly jednotlivé otázky týkající se sportovních, pohybových aktivit v rámci školy a rodiny a volnočasových pohybových aktivit žáků. Získaná data byla matematicko-statisticky zpracována a jsou prezentována formou tabulek a grafů v této práci. Výsledky deskriptivní studie byly předány po dohodě také základní škole, kde sběr dat probíhal. V rámci zpracování praktické části práce byla použita ve většině případů $\chi 2$ test nezávislosti v kontingenční tabulce a v menší míře Mann Whitneyův test pro dva nezávislé výběry[26].

5.3.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Realizace studie malého rozsahu probíhala v Základní a Mateřské škole Chelčického 43/2614 na Praze 3, které se zúčastnilo celkem 110 žáků mladšího a staršího školního věku. Budova základní a mateřské školy je několikapatrová budova v lokalitě městské části Prahy 3, obklopena dostatkem zeleně. Před školou je menší prostranství s udržovaným parkem a tenisovými kurty, v zadní části s výhledem na rozlehlý park Parukářka, který je součástí Vrchu sv. Kříže mezi Vrchem Vítkovem a Olšanskými hřbitovy, vrch má parkovou až lesoparkovou úpravu, kde se rovněž nachází i tři dětská hřiště. V areálu školy se nachází venkovní sportoviště. Škola nabízí péči o děti od mateřské školy až po 9. ročník a účastní se mnoha mezinárodních projektů např.„Safer Internet Day“, „Red Hand Day“. Škola se aktivně snaží svým žákům nabízet pohybové aktivity ve formě každoročního pořádání škol v přírodě, lyžařských výcviků i mnoho pohybově intenzivních a cenově dostupných kroužků např. tance, aerobiku, fotbalu, volejbalu a florbalu, který je na této škole velmi populární a žáci v něm úspěšní, kdy na podzim 2019 dokonce starší děvčata získala 1. místo v celopražské soutěži ve florbalu. Dále mohou žáci školy volně využívat o přestávkách prostory a vybavení ke hře ping pong. V rámci týdenní školní výuky mají žáci povinnou tělesnou výchovu dvakrát 45 minut.

Šetření se zúčastnilo celkem 110 žáků, z toho bylo 52 mladších žáků (47,3 %) a 58 starších žáků (52,7 %), v souboru bylo 61 chlapců (55,5 %) a 49 dívek (44,5 %), viz tabulka 1.

Tabulka 1 Sledovaný soubor[36]

Skupina	Pohlaví	abs. počet	%	celkem	%
žáci mladšího škol. věku	dívky	23	21%	52	47,3%
	chlapci	29	26%		
žáci staršího škol. věku	dívky	26	24%	58	52,7%
	chlapci	32	29%		
Celkem		110	100%	110	100%

5.4. Výsledky výzkumu

Grafy k jednotlivým dotazníkovým otázkám jsou uvedeny v Příloze C.

Druhá otázka dotazníku se dětí ptala, zda znají svoji aktuální tělesnou výšku a hmotnost, kdy 71,8 % všech žáků dokázalo svou tělesnou výšku a hmotnost uvést, 28,2 % uvedlo, že svou výšku a váhu neznají, tab. 2

Tabulka 2

Znáš svoji tělesnou výšku a hmotnost?	Četnost	Relativní četnost (%)
ano, znám	79	71,8%
ne, neznám	31	28,2%
celkem	110	100,0%

Třetí otázka zjišťovala, v jakém typu obydlí žáci žijí. Nejvíce respondentů v 63,6 % uvedlo, že bydlí v panelovém/bytovém domě, v okolí uvedeného bydliště se nachází nějaké hřiště nebo park, 14,5 % dětí odpovědělo, že bydlí v činžovním domě v centru Prahy, v domě se zahradou bydlí 10,9 % respondentů, tab. 3.

Tabulka 3

Kde bydlíš?	Četnost	Relativní četnost (%)
panelový dům v okolí parku	70	63,6%
činžovní dům v centru Prahy	16	14,5%
dům se zahradou	12	10,9%
řadový dům nebo dům bez zahrady	7	6,4%
panelový dům bez parku	4	3,6%
neuvedeno	1	0,9%
celkem	110	100,0%

Čtvrtá, pátá a šestá otázka v dotazníku byly navzájem navazující a zjišťující návštěvnost žáků sportovního kroužku nebo oddílu, týdenní frekvenci a typ sportovního zaměření. Mladší žáci navštěvují sportovní kroužek/oddíl v 63,5 %, starší žáci jen v 46,6 % viz tabulka 4. Celkem tedy navštěvuje sportovní kroužek jen 54,5 % všech dotazovaných žáků, 17,3 % z celkového počtu uvedlo, že jej navštěvuje někdy a 28,2 % nenavštěvuje žádný. Nejčastější frekvence sportovního kroužku je 2x týdně. Nejvíce uváděný druh řízené sportovní aktivity v rámci sportovního kroužku byl uveden florbal, poněvadž škola se na uvedený druh sportu zaměřuje, aktivně jej žákům nabízí.

Tabulka 4- Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů podle skupin

Otázka a odpověď		**skupina**		**celkem**
		starší žáci	**mladší žáci**	
Návštěva sportovního kroužku nebo oddílu:	**ano**	46,6 %	63,5 %	54,5 %
	ne	37,9 %	17,3 %	28,2 %
	někdy	15,5 %	19,2 %	17,3 %
celkem		100 %	100 %	100 %

Sedmá otázka zjišťovala, zda se žáci věnují sportování i o víkendu. Respondenti ve 40 % odpověděli, že nejčastěji sportují 1 - 2 hodiny za víkend, ale 30,9 % odpovědělo, že nikdy o víkendu nesportuje, 19,1 % odpovědělo naopak, že se sportu věnují až 3 - 4 hodiny a 9,1 % žáků dokonce uvedlo, že sportuje více než 5 hodin za víkend.

Tabulka 5

Věnuješ se sportování i o víkendu?	**Četnost**	**Relativní četnost (%)**
nikdy	34	30,9%
nejčastěji 1 - 2 hodiny	44	40,0%
3 - 4 hodiny	21	19,1%
5 a více hodin, trénuji, závodím	10	9,1%
neuvedeno	1	0,9%
celkem	110	100,0%

Osmá dotazníková otázka zjišťovala, ve kterém roce života dítě začalo sportovní kroužek/oddíl navštěvovat. Žáci často neodpověděli nebo uvedli, jak dlouho kroužek navštěvují. Nelze proto hodnotit.

Devátá otázka monitorovala, jaký sport žáci zvládají nebo se mu v minulosti věnovali. Nejčastěji žáci uváděli ovládané sportovní aktivity v pořadí: 84,5 % plavání, 83,6 % jízda na kole a koloběžce, 52,7 % míčové hry a bruslení, 48,2 % respondentů florbal atd. Tab. 6

Tabulka 6

Otázka a odpověď		
Co zvládáš nebo jsi někdy prováděl/a za sporty?	**Četnost**	**Přepočet na celkový počet dětí (N = 110)**
plavání	93	84,5 %
kolo, koloběžka	92	83,6 %
brusle (obojí)	58	52,7 %
míčové hry	58	52,7 %
florbal	53	48,2 %
fotbal	52	47,3 %
raket. sporty	50	45,5 %
atletika (běh, skok)	49	44,5 %
lyže, snowboard	40	36,4 %
tanec, balet	36	32,7 %
jiné	33	30,0 %
judo, bojové sporty	17	15,5 %
hokej	5	4,5 %

Desátá a jedenáctá otázka mapovaly vybavenost dětí sportovním vybavením. Žáci uvedli pouze počet, a proto nelze hodnotit konkrétní vybavenost. Celkově 91,8 % žáků uvedlo, že má doma nějaké sportovní vybavení, ale nelze z toho činit další závěry, protože je jistě rozdíl mezi míčem, lyžemi apod. Mezi věkem respondentů není téměř žádný rozdíl (92,3 % mladší žáci, 91,4 % starší žáci) viz tab. 7. Chlapci vlastní sportovní vybavení v 93,4 %, u dívek je tento počet nižší 89, 8 %, tab. 7.

Tabulka 7- Vybavenost sportovním náčiním podle věkových skupin

Otázka a odpověď		**Skupina**		**celkem**
		starší žáci	**mladší žáci**	
Máš doma nějaké sportovní vybavení?	**ano**	91,4 %	92,3 %	91,8 %
	ne, nemám	8,6 %	7,7 %	8,2 %
celkem		100 %	100 %	100 %

Dvanáctá a třináctá otázka se žáků ptala na prováděné sportovní aktivity s rodiči, a zda rodiče své děti ke sportování podporují. U Starších žáků neprovádí s rodiči žádné společné sportovní aktivity 39,7 %, mladší žáci v 26,9 %. Celkově neprovádí tyto společné aktivity 33,6 % všech žáků. O víkendu společné sportovní aktivity pravidelně s rodiči provádí spíše mladší žáci a to jen ve 23,1 %, u starších žáků pouze 8,6 %.

Tabulka 8- Četnost pohybových aktivit s rodiči podle věkových skupin

Otázka a odpověď		**Skupina**		**celkem**
		starší žáci	**mladší žáci**	
Provádíš sportovní aktivity se svými rodiči ve volném čase?	**neprovádíme společně žádné**	39,7 %	26,9 %	33,6 %
	provádíme alespoň 1x za měsíc	32,8 %	23,1 %	28,2 %
	provádíme minimálně 1x za 14 dní	10,3 %	11,5 %	10,9 %
	provádíme 1x za týden	8,6 %	15,4 %	11,8 %
	provádíme pravidelně vždy o víkendu	8,6 %	23,1 %	15,5 %
celkem		100 %	100 %	100 %

Čtrnáctou otázkou dotazníku bylo záměrem se od žáků dozvědět, jestli navštěvují sportovní kroužek/oddíl ve škole a pokud ano, aby jej uvedli. Nejčastěji ve škole děti navštěvují ve 29,1 % florbal, ale 70,9 % dětí dokonce nenavštěvuje ve škole žádný sportovní oddíl. Navazovala otázka patnáctá, která se dále ptala žáků na spokojenost s nabídkou sportovních kroužků ve škole. Jen 28 % všech dětí uvedlo, že je s nabídkou ve škole spokojeno a pravidelně do kroužku dochází. Pro 21 % žáků školy je uvedená nabídka sportovních kroužků nedostačující a 21 % by uvítalo jiné kroužky.

Tabulka 9

Navštěvuješ sportovní kroužek nebo oddíl ve škole?	**Četnost**	**Relativní četnost (%)**
Ano-florbal	32	29,1%
ne	78	70,9%
celkem	110	100,0%

Otázka šestnáct se dotazovala žáků, zda mají zájem se věnovat sportu i v budoucnosti. Jen 65,5 % žáků odpovědělo ano, dále 31,8 % dětí nevědělo, zda se bude chtít dále věnovat sportu a 2,7 % přímo uvedlo zamítavou odpověď.

Tabulka 10

Budeš se chtít věnovat sportu i do budoucna?	**Četnost**	**Relativní četnost (%)**
ano	72	65,5%
ne	3	2,7%
nevím	35	31,8%
celkem	110	100,0%

Sedmnáctá a osmnáctá otázka se ptala žáků na účast v hodinách tělesné výchovy ve škole a také jejich spokojenost s danou výukou hodin tělesné výchovy. Školní tělesné výchovy se účastní pouze 78,2 % dotázaných žáků, 14,5 % se občas omlouvá. Ze zdravotních důvodů nenavštěvuje hodiny tělesné výchovy 3,6 % dětí, v tab. 11, 12.

Tabulka 11

Tělesnou výchovu ve škole:	**Četnost**	**Relativní četnost (%)**
navštěvuji pravidelně	86	78,2%
občas se omlouvám	16	14,5%
často se omlouvám	4	3,6%
nenavštěvuji ze zdravotních důvodů	4	3,6%
celkem	110	100,0%

Tabulka 12

Tělesná výchova tě baví?	**Četnost**	**Relativní četnost (%)**
ano, baví	87	79,1%
nebaví, nemám rád pohyb	7	6,4%
nebaví, nudím se	12	10,9%
neuvedeno	4	3,6%
celkem	110	100,0%

Otázka číslo devatenáct a dvacet zjišťovala od dětí, které domácí práce nejčastěji provádějí a kolik času těmto činnostem věnují. Úklidové práce doma provádí 73,6 % dotazovaných dětí, 54,5 % nakupuje a 26,4 % venčí domácí mazlíčky (viz tab. 13), kdy nejčastěji dětmi uváděný časový údaj byl jen 30-60 minut za týden (53 % žáků).

Tabulka 13

Otázka		
Kterým domácím pracím se věnuješ?	**Četnost**	**Přepočet na celkový počet dětí (N = 110)**
úklid	81	73,6 %
nákup	60	54,5 %
venčím domácího mazlíčka	29	26,4 %
vyzvedávání sourozence ze ZŠ atd.	15	13,6%
chodím s nimi ven, na hřiště	12	10,9 %
žádné neprovádím	9	8,2 %

V otázce dvacet jedna bylo úkolem od dětí zjistit, jestli provádí, a v jakém časovém režimu společné volnočasové pohybové aktivity s rodiči jako je pobyt venku, čas na hřišti, návštěva ZOO, procházky, apod. Pouze 33,6 % žáků odpovědělo, že společně provádí tyto aktivity s rodiči alespoň jedenkrát za měsíc a 9,1 % uvedlo, že neprovádí se svými rodiči žádné, každý den provádí pouze 6,4 % všech dětí.

Tabulka 14

Jaké provádíš pohybové aktivity se svými rodiči?	**Četnost**	**Relativní četnost (%)**
neprovádíme společně žádné	10	9,1%
provádíme alespoň 1x za měsíc	37	33,6%
provádíme min. 1x za 14 dní	17	15,5%
provádíme 1x za týden	20	18,2%
provádíme vždy o víkendu	19	17,3%
provádíme každý den	7	6,4%
celkem	110	100,0%

Otázkou dvacet dva a dvacet tři bylo cílem zjistit, kolik času průměrně děti tráví venku a jaké činnosti venku nejčastěji provádějí. Nejvíce žáků v dotazníku zvolilo odpověď „5 hodin a více za celý týden“ (42,7 %). U mladších žáků je podíl odpovědí na tuto otázku 42,3 %, u starších žáků 43,1 %. Mladší žáci se ve větší míře věnují sportovním hrám v 36,5 %. Starší žáci se těmto hrám věnují pouze v 10,3 % případů.

Starší žáci na druhou stranu více volili procházky (19 %). Chlapci dále tráví venku nejčastěji 5 hodin a více za celý týden (49,2 %), zatímco u dívek je tento podíl pouze 34,7 %. Dívky častěji uváděly kratší dobu pobytu venku (téměř žádný čas, 30 – 60 min. nebo 1 – 2 hodiny za celý týden), tab. 15, 16, 17,

Tabulka 15- Rozdělení respondentů podle doby strávené venku podle věkových skupin

Otázka a odpověď		**Skupina**		**celkem**
		starší žáci	**mladší žáci**	
Kolik času průměrně trávíš venku?	**netrávím venku téměř žádný čas**	10,3 %	9,6 %	10 %
	30 - 60 min. denně	13,8 %	9,6 %	11,8 %
	více než 1 hodinu denně	12,1 %	7,7 %	10 %
	1 - 2 hodiny za celý týden	6,9 %	17,3 %	11,8 %
	více než 2 hodin za celý týden	13,8 %	13,5 %	13,6 %
	5 hodin a více za celý týden	43,1 %	42,3 %	42,7 %
celkem		100 %	100 %	100 %

Tabulka 16 - Rozdělení respondentů podle činnosti konané nejčastěji venku podle věkových skupin

Otázka a odpověď		**Skupina**		
		starší žáci	**mladší žáci**	**celkem**
Venku se nejčastěji:	**věnuji se sportovním hrám (hřiště, běh, míčové hry, atd.)**	10,3 %	36,5 %	22,7 %
	procházím se	19 %	13,5 %	16,4 %
	docházím na zájmové aktivity	5,2 %	7,7 %	6,4 %
	nakupuji	5,2 %	1,9 %	3,6 %
	setkávám se s kamarády	1,7 %	3,8 %	2,7 %
	jiné	58,6 %	34,6 %	47,3 %
	neuvedeno	0 %	1,9 %	0,9 %
celkem		100 %	100 %	100 %

Tabulka 17- Rozdělení respondentů podle doby strávené venku podle pohlaví

Otázka a odpověď		Pohlaví		
		chlapec	dívka	celkem
Kolik času průměrně trávíš venku?	netrávím venku téměř žádný čas	6,6 %	14,3 %	10 %
	30 - 60 min. denně	9,8 %	14,3 %	11,8 %
	více než 1 hodinu denně	9,8 %	10,2 %	10 %
	1 - 2 hodiny za celý týden	9,8 %	14,3 %	11,8 %
	více než 2 hodin za celý týden	14,8 %	12,2 %	13,6 %
	5 hodin a více za celý týden	49,2 %	34,7 %	42,7 %
celkem		100 %	100 %	100 %

Otázka dvacet čtyři se dotazovala žáků, jestli jezdí na letní tábory, soustředění aj. Na tábory a soustředění uvedlo svou pravidelnou účast jen 28,8 % mladších žáků a 24,1 % starších žáků, nikdy nenavštěvuje letní tábory/soustředění celkem 42,7 % žáků, viz tab. 18.

Tabulka 18 – Návštěvnost letních táborů nebo soustředění podle věkové skupiny

Otázka a odpověď		Skupina		celkem
		starší žáci	mladší žáci	
Jezdíš na letní tábory nebo soustředění apod.?	ano, pravidelně	24,1 %	28,8 %	26,4 %
	ano, občas	32,8 %	28,8 %	30,9 %
	ne, nikdy	43,1 %	42,3 %	42,7 %
celkem		100 %	100 %	100 %

V otázce dvacet pět a dvacet šest žáci odpovídali na otázky, zda pro ně škola pořádá školy v přírodě, lyžařské výcviky apod. a jestli se jich děti někdy účastnili. Žáci uvedli v 94,5 %, že škola pořádá tyto aktivity a 85 % respondentů odpovědělo svou účast na uvedených školních aktivitách. Škola skutečně tyto aktivity každoročně nabízí a pořádá.

Otázka dvacet sedm se žáků ptala, zda je fyzický pohyb pro zdraví důležitý. Že je pro zdraví fyzický pohyb důležitý, uvedlo 92,7 % respondentů, tab. 19.

Tabulka 19

Myslíš si, že je fyzický pohyb pro zdraví důležitý?	Četnost	Relativní četnost (%)
ano	102	92,7%
ne	2	1,8%
nevím	6	5,5%
celkem	110	100,0%

Otázka dvacet osm zjišťovala, jakým způsobem se žáci do školy dopravují. Děti jen v 41,8 % odpověděly, že se většinou dopravují do školy pěšky desetiminutovou chůzí, 39,1 % žáků jezdí převážně do školy veřejnou dopravou, kdy se zastávka nachází v blízkosti školy a domova, 12,7 % žáků uvedlo dopravu do školy většinou autem, tab. 20.

Tabulka 20

Jak se dopravuješ do školy?	Četnost	Relativní četnost (%)
většinou autem	14	12,7%
většinou pěšky do 10 minut	46	41,8%
většinou pěšky do 30 minut	7	6,4%
většinou jezdím jen MHD, zastávka je blízko školy a mého bydliště	43	39,1%
celkem	110	100,0%

Otázkou dvacet devět bylo zjišťováno, zda žáci navštěvují školní družinu. Tato otázka se týkala pouze mladších školních žáků, kteří pouze v 38 % pravidelně dochází do školní družiny a občasnou docházku uvedlo 17 % všech respondentů.

Na otázku třicet, která se ptala žáků na jejich návštěvnost i jiných zájmových kroužků, odpovědělo 44,5 % dětí, že dochází i do jiných kroužků, ale 55,5 % žáků uvedlo, že do jiných zájmových kroužků již nedochází, v tab. 21.

Tabulka 21

Navštěvuješ i jiné zájmové kroužky?	Četnost	Relativní četnost (%)
ano	49	44,5%
ne	61	55,5%
celkem	110	100,0%

Otázka třicet jedna, která se týkala dotazu na množství denně strávených hodin u televize, na sociálních sítích (Facebook, Instagram, youtube, Tik Tok) a času stráveného na počítači (internet, filmy, seriály, hry) a čtením knih. Starší žáci výrazně více než mladší žáci tráví na sociálních sítích jako je Facebook či Instagram. Trávení času u televize uvedlo 1-2 hodiny denně 64,5 % dětí, na různých sociálních sítích tráví čas 46,7 % dětí rovněž nejčastěji 1-2 hodiny denně. U televize častěji více času tráví chlapci, na sociálních sítích zase více času dívky, chlapci pak více času tráví na počítači a sledováním filmů a seriálů viz tab. 22 a 23.

Tabulka 22 – Trávení času u elektronických zařízení podle věkových skupin

Otázka a odpověď		Skupina		
		starší žáci	mladší žáci	celkem
Kolik hodin denně trávíš u TV?	**0 hod.**	19,3 %	20 %	19,6 %
	1 - 2 hod.	63,2 %	66 %	64,5 %
	3 - 5 hod.	14 %	10 %	12,1 %
	více než 5 hod	3,5 %	4 %	3,7 %
FB, Ins. TikTok?	**0 hod.**	0 %	20 %	9,3 %
	1 - 2 hod.	38,6 %	56 %	46,7 %
	3 - 5 hod.	33,3 %	8 %	21,5 %
	více než 5 hod	28,1 %	14 %	21,5 %

Tabulka 23- Trávení času u elektronických zařízení podle pohlaví

Otázka a odpověď		Pohlaví		
		chlapec	dívka	celkem
Kolik hodin denně trávíš u TV?	**0 hod.**	8,2 %	34,8 %	19,6 %
	1 - 2 hod.	67,2 %	60,9 %	64,5 %
	3 - 5 hod.	19,7 %	2,2 %	12,1 %
	více než 5 hod	4,9 %	2,2 %	3,7 %
FB, Ins. TikTok?	**0 hod.**	11,5 %	6,5 %	9,3 %
	1 - 2 hod.	50,8 %	41,3 %	46,7 %
	3 - 5 hod.	19,7 %	23,9 %	21,5 %
	více než 5 hod	18 %	26,1 %	21,5 %
Pc, filmy, seriály?	**0 hod.**	6,6 %	8,7 %	7,5 %
	1 - 2 hod.	50,8 %	69,6 %	58,9 %
	3 - 5 hod.	24,6 %	10,9 %	18,7 %
	více než 5 hod	18 %	10,9 %	15 %

Poslední dvě otevřené otázky třicet dva a třicet tři byly navrženy tak, aby pro děti byly na závěr zajímavým rozptýlením a přitom souvisely s daným tématem. V otázce třicet dva měly děti za úkol uvést jména alespoň tří českých sportovců, ale žáci na tuto otázku z našeho sportovního světa nedokázali odpovědět. V poslední otázce potom měly děti uvést, kdy a kde se budou konat letní olympijské hry. Odpověď „Tokio 2020“ správně napsalo pouze 26% všech dotazovaných žáků, tab. 24.

Tabulka 24

Víš, kdy a kde se budou konat letní olympijské hry?	Četnost	Relativní četnost (%)
ano, vím	29	26,4%
nevím	81	73,6%
celkem	110	100,0%

Závěrem kapitoly „Výsledky“ jsou uvedeny odpovědi na výzkumné otázky:

1. **Jaké zájmové kroužky zaměřené na řízené pohybové aktivity a sportovní týmy děti mladšího a staršího školního věku nejčastěji navštěvují?**

Celkem 54,5 % respondentů uvedlo, že navštěvuje sportovní oddíl/ kroužek a 17,3 % jej navštěvuje pouze „někdy“. Nejčastěji sportovní kroužek nebo oddíl je florbal (29,1%), protože škola se na uvedený druh sportu zaměřuje a žákům jej nabízí. Dalšími sportovními aktivitami, které žáci uvedli, byl fotbal, tanec, plavání, judo, atd.

2. Jaký je rozdíl v jejich návštěvnosti mezi hochy a dívkami?

Návštěvnost řízených sportovních aktivit u chlapců je 60,7 %, dívky navštěvují tyto aktivity ve 46, 9 %, rozdíl v návštěvnosti je tedy významný. Mezi chlapci a dívkami je pouze nepatrný rozdíl v „nedocházení“ na řízené sportovní aktivity.

3. Kolik času denně věnují řízeným pohybovým aktivitám děti mladšího a staršího školního věku?

Žáci nejčastěji navštěvují sportovní kroužky „2x za týden“ (starší žáci 12,1 %, mladší žáci 36,5 %), trénink „3 a vícekrát za týden“ (starší žáci 17,2 %, mladší žáci 23,1 %), návštěvnost 1x za týden uvádí (starší žáci 24,1 %, mladší žáci 13,5 %). Návštěvnost sportovních kroužků se zásadně neliší podle věku žáků.

4. Kolik času denně tráví v rámci spontánních pohybových aktivit venku školáci (mladší, starší, chlapci, dívky)?

Žáci mladšího i staršího věku téměř shodně uvedli „5 hodin a více za celý týden“ (mladší žáci 42,3 %, starší žáci 43,1 %). Mladší žáci se více věnují sportovním hrám, starší žáci zase více volí procházky. Dívky zde častěji uvádějí kratší dobu pobytu venku, mezi chlapci a dívkami je proto významný rozdíl.

5. Jaká je vybavenost dětí základními pomůckami pro sport (brusle, lyže, míč, švihadlo, kolo,…)?

Data nebyla možno vyhodnotit z důvodu nepochopení otázky žáky, celkově však 91,8 % žáků uvedlo, že má doma nějaké sportovní vybavení.

6. Kolik času denně žáci tráví sledováním elektronických zařízení a on-line sociálních sítí?

U televize tráví denně 64,5 % respondentů 1-2 hodiny a různé sociální sítě využívá 46,7 % žáků rovněž 1-2 hodiny za den. Starší žáci také výrazně více než mladší žáci tráví na sociálních sítích. U televize potom významně častěji více času denně tráví chlapci 91,8 % než dívky 65,3 %.

DISKUZE

První pracovní hypotéza stanovená na základě obecného povědomí o změně životního stylu dětí ve prospěch sedavého zaměstnání a práce s počítačem, že pro tři čtvrtiny respondentů budou hodiny tělesné výchovy ve škole jedinou příležitostí pro řízené pohybové aktivity, se potvrdila. Řízeným pohybovým aktivitám v rámci sportovních oddílů se věnuje více než padesát procent dotázaných žáků. Lze proto usuzovat, že žáci se věnují pohybovým aktivitám i mimo hodiny tělesné výchovy ve škole v rámci sportovních oddílů a kroužků, táborů a kempů, účastní se škol v přírodě nebo lyžařských výcviků. Školní děti sice tráví čas venku volnočasovými aktivitami a tři čtvrtiny dotazovaných dětí provádí pravidelný úklid v domácnosti, ale stále tím nedosahují doporučených objemů pohybových aktivit. Děti školního věku by se měly pohybovat nejméně 90 minut denně se střední nebo vyšší intenzitou zatížení, tj. se zadýcháním, jak uvádí Mužík, Šeráková, Janošková[27]. Toto doporučení odborníků však zde splněno u většiny respondentů bohužel nebylo. Možný negativní výsledek tohoto zjištění lze přisuzovat nadměrnému, nekontrolovanému a nelimitovanému trávení času na sociálních sítích a využívání různých technologií. Na první pohled nenápadný druh závislosti se však netýká jen samotných dětí, ale bohužel často i rodičů, kdy tento fakt zásadním způsobem ovlivňuje životní styl dětí a celé populace, tím i stále se zhoršující situaci nedostatku pohybových aktivit u současné populace, včetně dětí.

Školní tělesné výchovy se pravidelně účastní jen tři čtvrtiny respondentů, čímž se potvrzuje nejnovější zjištění studie z února 2020 prováděné týmem výzkumníků z Univerzity Palackého v Olomouci, která ukazuje na fakt, že čeští školáci jsou aktivní, ale pět procent dětí je uvolněno z hodin tělesné výchovy úplně a dalších třináct procent dětí částečně[28]. Ze zde uvedených výsledků vyplývá skutečnost, že v současnosti žáci mají zájem docházet a věnovat se řízeným pohybovým aktivitám, jen je třeba je v jejich zájmu dále podporovat a motivovat. Uzpůsobit výuku tělesné výchovy tak, aby byla pro ně zajímavá tj. sledovat nejnovější sportovní trendy, umožnit setkání a sportování v hodinách tělesné výchovy popř. se známou sportovní osobností, podporovat pohybové projekty a „Sportovní dny“ ve školách. Učit děti lásce k přirozenému pohybu v rodině i ve škole.

Druhá pracovní hypotéza vycházející z mediálně dostupných informací o klesajícím zájmu o všechny organizované aktivity ze strany žáků staršího školního věku předpokládá, že mezi respondenty mladšího a staršího školního věku bude statisticky významný rozdíl v objemu a četnosti řízených pohybových aktivit v neprospěch starších žáků, se potvrdila. Obě věkové skupiny dětí navštěvují sportovní kroužky, ale mladší školní děti o cca dvacet procent více než starší žáci. Pro srovnání uvádíme i výsledky např. Mezinárodní výzkumné studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC) z května roku 2020, která zjistila, že sportování u dětí zásadně klesá s věkem, kdy v pátých třídách sportuje téměř o dvacet procent více žáků než v devátých třídách. Studie také ukázala, že každý pátý dospívající má problém s nadváhou nebo obezitou[28]. Negativním zjištěním v této práci bylo, že ač nebylo původně cílem zjistit přesná antropometrická data respondentů, tak pouze 71,8 % všech žáků dokázalo svou tělesnou výšku a hmotnost uvést, kdy 28,2 % svou výšku a hmotnost nezná, což koreluje s výsledky uvedené jmenované studie v teoretické části z května roku 2020, kdy Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC) zveřejnila, že celá pětina českých dětí je zdravotně negramotná[28].

U mladších školních dětí se setkáváme obecně s vyšší přirozeností v pohybu, naproti tomu u starších žáků by výsledek těchto zjištění mohl mít příčinnou souvislost s tím, že vlivem dospívání a rozvojem osobnosti se může měnit potřeba a klesat tak zájem o organizované aktivity. Bylo zjištěno, že starší školní děti se zase více než mladší věnují volnočasovým tedy neřízeným pohybovým aktivitám, což je zřejmě dáno již větší samostatností tohoto věku. Je proto vhodné zaměřit se na budování pohybové aktivnosti již od útlého dětství, přizpůsobovat věku dětí motivaci k pohybu aplikací současných sportovních trendů, a zároveň je učit zásadám zdravého životního stylu a zájmu o něj. Dávat dětem příklad tzn., že vliv rodiny plní nezanedbatelnou úlohu ve vnímání a přístupu dětí obecně ke svému zdraví, pohybu, výživě, atd.

Třetí pracovní hypotéza opírající se o povědomí změny současného životního stylu nejen u dětí, ale i jejich rodičů je, že rodiny odsouvají sportovní a pohybové aktivity pouze na víkendové dny volna, a to ještě nepravidelně, což má za následek nedostatečnou podporu, motivaci a vzor pro jejich děti, se potvrdila.

Ze zjištěných dat vyplývá, že o víkendu provádí pohybové aktivity jen patnáct procent všech dotázaných žáků. Primárně je však zarážející, že více než třetina

školních dětí neprovádí s rodiči žádné společné pohybové aktivity, u starších žáků tvořil tento podíl téměř čtyřicet procent. Je to zřejmě dáno tím, že starší žáci již více provádějí obecně řadu aktivit samostatně nebo se svými vrstevníky, zatímco mladší děti častěji tráví čas s rodiči.

V současné době rodiče mnohdy pracují denně do večerních hodin a tím se jejich společný čas s dětmi v pracovním týdnu minimalizuje pouze do večerního „potkávání se“, tento uvedený životní styl současných rodin potom ovlivňuje jejich fungování. Nabízí se proto možný související vliv větší únavy rodičů v pracovním týdnu, kdy spíše rodiče upřednostňují pasivní odpočinek nebo jistou míru pohodlnosti. Tím dochází ze strany rodičů k podceňování aktivního životního stylu celé rodiny a tím snížené zdravotní gramotnosti rodičů. Takový vzorec chování je dětmi přenášen z jejich primární rodiny do svého dalšího života. Samozřejmě může hrát důležitou roli v některých případech i horší finanční situace rodin.

Výsledky jednoznačně ukázaly, že nedostatek pohybových aktivit u dětí souvisí přímo s jejich nižší motivací k pohybu, ale i značným vlivem nových technologií, které jsou dětmi využívány nadměrně ve škole, při plnění domácích úkolů i ve volném čase a rodině. Je smutné, že základní potřeba pohybu u dětí není naplňována a dotýká se tak přímo jejich zdraví a životního stylu nyní i v budoucnu.

ZÁVĚR

Cílem této práce byla realizace deskriptivní studie malého rozsahu zaměřená na popis forem a náplně pohybových aktivit (PA) žáků mladšího i staršího školního věku na jedné základní škole v Praze 3, která probíhala v průběhu měsíce února a března roku 2020. Sběru dat se zúčastnilo celkem 110 žáků mladšího a staršího školního věku, z toho bylo 52,7 % starších žáků a 47,3 % mladších žáků. Ve sledovaném souboru bylo 55,5 % chlapců a 44,5 % dívek. Dotazník byl rozdělen do čtyř částí: identifikační data, sportovní aktivity, pohybové aktivity ve škole a v rodině, volnočasové pohybové aktivity dětí. Získaná data byla zpracována matematicko-statistickou metodou, kdy pomocí stanovených šesti výzkumných otázek a tří pracovních hypotéz byly vyhodnoceny výsledky této práce.

Na základě výsledných dat bylo zjištěno, že řízeným pohybovým aktivitám v rámci sportovních oddílů se věnuje více než polovina respondentů, přičemž významně více žáci mladšího školního věku. Data se shodují se závěry Mezinárodní studie z roku 2020, že čeští školáci jsou sice aktivní, ale přesto mají nedostatek aktivního pohybu, který chybí v jejich běžném životě[28].

Co se týká školní tělesné výchovy, účastní se jí pouze 78 % žáků, což potvrzují i obdobné výsledky studie z května roku 2020, která uvádí, že 5 % českých dětí je uvolněna z hodin tělesné výchovy úplně a dalších 13 % dětí částečně[28]. Dle obecných doporučení odborné veřejnosti české děti nesplňují potřebné denní množství aktivního pohybu tj. uvedených 90 minut v minimálně střední zátěži[27]. Tuto skutečnost potvrzují i výsledky této práce.

Podpora, motivace a vzor k pohybu ze strany rodičů se ukazuje jako alarmující. Rodiny spíše odsouvají sportovní a pohybové aktivity na víkendové dny volna, a to ještě nepravidelně, což má za následek opravdu nedostatečnou podporu, motivaci a vzor pro jejich děti. Naše data ukázala, že pouze o víkendu se věnuje pohybovým aktivitám jen 15 % všech respondentů. Zcela zásadní je, že celá třetina uvedla, že neprovádí s rodiči žádné společné pohybové aktivity. Další negativní skutečnost je, že ač nebylo cílem zjistit přesná antropometrická data respondentů, tak pouze zhruba čtyři pětiny žáků dokázali svou tělesnou výšku a hmotnost uvést. Ostatní uvedli, že svou výšku a hmotnost neznají, což koreluje s výsledky jmenované studie v teoretické části z května roku 2020, kdy Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a

životním stylu dětí a školáků (HBSC) zveřejnila, že celá pětina českých dětí je zdravotně negramotná[28].

Sekundárním ziskem této studie je informace, že většina školních dětí se neorientuje ve světě českého sportu, což dokládá jejich neznalost jmen alespoň tří českých sportovců. Velmi zarážející je poznatek, že jen zhruba čtvrtina respondentů znala místo a termín konání letních olympijských her v Tokiu. Důvodem může být nedostatečný zájem a obecné povědomí o sportovním dění u dětí, ve školách, rodinách i ve společnosti. Jako zvlášť závažnou informaci lze považovat odpověď některých jednotlivců z řad žáků, že jsou přítomni na sociálních sítích nonstop.

S ohledem na malý počet respondentů nelze provádět žádné větší matematicko-statistické operace, ale na základě výsledků lze soudit, že aktivní životní styl má osvojeno méně než polovina souboru. Výsledky této studie skutečně potvrzují, že dnešní děti mají dlouhodobý nedostatek pohybových aktivit, ať už se jedná o pohybové aktivity v rámci školní tělesné výchovy, sportovních oddílů nebo volného času či rodiny. Proto je velmi důležité současné děti k pohybu motivovat a vést, nechat je zkoušet různé typy pohybu, které pro ně budou zábavné a pro jejich zdraví prospěšné. Jako již běžně existuje obecné povědomí o Pyramidě výživy, je důležité dostat stejně do obecného povědomí i Pyramidu pohybových aktivit, kde je uveden minimální počet kroků za den pro chlapce i dívky a jednotlivé věkové skupiny. Osvojení si zdravého životního stylu (správná výživa, dostatek pohybu, snížení stresu, apod.) je nejlepší prevencí pro dlouhodobý život ve zdraví. Zdravý životní styl se významně podílí zejména v prevenci vzniku obezity, kardiovaskulárního onemocnění, rakoviny i psychických poruch.

Závěrem lze vyjádřit souhlasné stanovisko s potřebným navýšením hodin školní tělesné výchovy a doporučit pedagogům v rámci školní tělesné výchovy i řízených sportovních aktivit/kroužků vhodné motivování jednotlivých věkových skupin žáků. Nutnost přizpůsobit hodiny tělesné výchovy současným trendům pohybových aktivit, které jsou pro děti zajímavé a motivující k pohybu. Ze strany měst, obcí a škol dále důležitost dlouhodobě podporovat aktivní životní styl a rozšiřovat dostatečně nabídku pohybových aktivit, a to za pomoci celonárodních a regionálních kampaní a projektů, které povedou ke zvýšení zdravotní gramotnosti dospělých i dětí.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá pohybovými aktivitami školáků v období mladšího a staršího školního věku, tj. ve věku 6 - 15 let. Cílem byla realizace deskriptivní studie malého rozsahu zaměřená na popis forem a náplně pohybových aktivit (PA).

V teoretické části se práce věnuje souhrnu odborných poznatků z oblastí: somatického růstu a pohybového vývoje dětí školního věku, tělesné zdatnosti a výkonnosti dětí, podpory zdraví dětí v pohybových režimech a výchovy ke zdraví.

Praktická část popisuje realizaci deskriptivní epidemiologické ministudie na základní škole v Praze v únoru a březnu 2020. Sledovaný vzorek 110 školáků tvořilo 47,3 % mladších žáků a 52,7 % starších žáků. Realizace studie byla provedena metodou dotazníkového šetření, výsledná data byla zpracována a vyhodnocena matematicko-statistickou metodou. Pro praktickou část bylo stanoveno 6 výzkumných otázek a 3 pracovní hypotézy.

Výsledky práce ukázaly, že pouze polovina respondentů navštěvuje sportovní kroužky, mladší školní děti navštěvují sportovní kroužky častěji než starší, třetina žáků neprovádí žádné pohybové aktivity s rodiči o víkendu, chlapci navštěvují řízené pohybové aktivity více než dívky, téměř třetina školních dětí nezná svoji výšku a hmotnost a tři čtvrtiny žáků neví, kdy a kde se mají konat letní olympijské hry.

V závěru této studie jsou prezentována zajímavá zjištění, možné příčiny snížení pohybových aktivit u školních dětí a sdělena vhodná doporučení pro jejich zvýšení ve škole, volném čase i rodině.

Klíčová slova

Pohybové aktivity, školáci, zdraví, tělesná zdatnost, pohybový režim

ABSTRACT

This BA project focuses on physical activities of school children in the 6-15 age group, that is during their time of primary and secondary education. The aim of the project was to conduct a small descriptive study dealing with various forms and contents of physical activities (PA).

The theoretical part of the project provides a summary of the state of the art in the following areas: somatic growth and physical development of school children, physical fitness and performance of school children, health benefits of physical education for children, and health education.

The experimental part of the project consists in a small descriptive epidemiological study conducted at a school in Prague 3 in February and March 2020. 47,3 % of the sample of 110 school children were in the 6-11 age group and 52,7 % were in the 12-15 age group. The study was conducted through a questionnaire and the resulting data were processed and evaluated using a mathematical-statistical method. The practical part of the project set out 6 research questions and 3 hypotheses.

The results have shown that only a half of the respondents actively participates in regular physical activities in sport clubs, younger children do so more frequently; one third of the children does not do any physical activities with their parents during weekends, boys participate in the physical activities more often than girls, almost one third of the children do not know their height nor weight and three quarters of children do not know when and where the Olympic games will take place.

In the conclusion, we discuss all interesting results of the study including possible causes of decreasing physical activity in children as well as recommendation for their increase at school, outside of school and within families.

Key words

Physical activities, school children, health, physical strength, regular physical activity

Literatura

Monografie:

1. DVOŘÁKOVÁ, Hana, ENGELHALTEROVÁ, Zdeňka, *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4, s. 12-19
2. DYLEVSKÝ, Ivan. *Obecná kineziologie.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1649-7, s. 124-157
3. DYLEVSKÝ, Ivan. *Dětský pohybový systém.* Olomouc: Poznání, 2012. 152 s. ISBN 978-80-87419-18-2, s. 124-141
4. HAVEL, Jiří, Janíková, Marcela, Mužík, Vladislav, Mužíková, Leona, *Analýzy a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy,* Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8463-6
5. HENDL, Jan, DOBRÝ, Lubomír, *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace.* Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8, s. 15-25, s. 169-206
6. HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova na 2. Stupni základní školy.* Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2, s. 71-85
7. JANSA, Petr a kol. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8, s. 23-27
8. KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel, DYLEVSKÝ, Ivan et al. *Dítě, sport a zdraví.* Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7, s. 2-58
9. SIGMUNDOVI, Erik a Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6, s. 6
10. SUCHOMEL, Aleš, *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*, Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 351 s. ISBN 80-7372-140-6, s. 249
11. SUCHOMEL, Aleš, JANČOVKOVÁ, L., *Zdravotně orientovaná zdatnost u dětí školního věku* In JEŘÁBEK, Petr (ed.), *Pohybová aktivita a zdraví.* Liberec: Technická univerzita Liberec, 2007. 113 s. ISBN 978-80-7372-286-9, s. 10-11
12. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2012. 532 s. ISBN 978-80-246-2153-1, s. 254-256
13. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9, s. 30-32

14. VRBAS, Jaroslav. *Škola a zdraví pro 21. století*, *2010: zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku: analýza vybraných ukazatelů.* Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-20-210-5404-2, s. 12-13
15. Dvořáková, Hana, Školáci pohybu: tělesná výchova v praxi. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3733-1, s. 9-11

Periodika:

16. Balkó, Štefan, Kabešová, Hana, Černá Lenka, Balkó, Iva, Dobrodinská, Miroslava, Koutová, Žaneta, Cihlář, David, Aktuální stav výuky zdravotní tělesné výuky na vybraných základních školách. *Česká kinantropologie,* 2017. roč. 21, č. 3, s. 23-32
17. Červinka, Pavel. Případová studie dlouhodobého sledování změn ve vztahu dětí k pohybové aktivitě. In *Česká kinantropologie*, 2015, roč. 19, č. 3, s. 53-61
18. Flemr, Libor. Výuka tělesné výchovy na základních školách v České republice. *Česká kinantropologie*, 2015. roč. 19, č. 4, s. 56-63
19. Flemr, Libor. Aktuální témata tělesné výchovy na 2. stupni základní školy. *Česká kinantro*pologie, 2018. roč. 22, č. 3-4, s. 7-12
20. Kokštejn, Jakub, Psotta, Rudolf, Frömel, Karel, Frýbort, Pavel, Jahodová, Gabriela, Cuberek, Roman. Pohybová aktivita dětí s vývojovým deficitem motoriky. *Česká kinantropologie*, 2011, roč. 15, čís. 3, s. 76-88
21. Komínková, Linda, Perič, Tomáš, Raná sportovní specializace nebo trénink odpovídající vývoji? Klady a zápory. *Česká kinantropologie*, 2018. roč. 22, č. 3-4, p. 63-76
22. Pokorná, Jitka, Jansa, Petr, Učitelé tělesné výchovy a výchova ke zdraví na základních školách. *Česká kinantropologie,* 2012. roč. 16, č. 3, s. 147-158
23. Rubín, Lukáš, Suchomel, Aleš, Kupr, Jaroslav. Vztah somatických parametrů a motorické výkonnosti u 10-12 letých jedinců. *Česká kinantropologie*, 2012. roč. 2016, č. 2, s. 106-118
24. Schlegel, Petr, Fialová, Ludmila, Ulrichová, Tereza, Frainšic, Michal. Rozvoj vybraných motorických schopností u dětí školního věku prostřednictvím sportovního lezení. *Česká kinantropologie*, 2012, roč. 16, č. 3, s. 64-70
25. Sigmund, Erik, Sigmundová, Dagmar, Šnoblová, Romana, Miklánková, Ludmila, Neuls, Filip, El Ansari, Wallid. Pohybovou aktivitou ve školním prostředí ke zmírnění obezity 6-8 letých dětí: výsledky tříleté longitudinální studie v České republice. *Česká kinantropologie,* 2011. roč. 15, č. 4, s. 61-75
26. PECÁKOVÁ, Iva. *Statistika v terénních průzkumech*. 1. vyd. Praha: Proffesional Publishing, 2008. 231 s. ISBN 978-80-86946-74-0

Elektronické zdroje:

27. MUŽÍK, Vladislav, ŠERÁKOVÁ, Hana, JANOŠKOVÁ Hana, Pohybová abeceda dětí. [On line]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html

[cit. 20. 1. 2020]

28. Studie HBSC: Jak jsou na tom české děti s pohybem? MŠMT, dostupné z: http://hbsc.cz, http://www.msmt.cz/ceske-deti-jsou-aktivni-ale,

29. STACKEOVÁ, Daniela, Zdravotní benefity pohybové aktivnosti. [cit. 10. 5. 2020] Dostupné z: https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2010/01/08.pdf

30. Státní zdravotní ústav. Výskyt nadváhy a obezity. SZÚ: 2018. [On line]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2018.pdf [cit. 7. 12. 2019]

31. JANČÍK, Jiří, ZÁVODNÁ, Eva, NOVOTNÁ, Martina. Transportní systém pro kyslík In Fyziologie tělesné zátěže – vybrané kapitoly. [On line]. Dostupné z: https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch05.html[cit. 19. 2. 2020]

32. ZAHRADNÍK, David, KORVAS, Pavel. Základy sportovního tréninku. Kap. 11. [On line]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Impresum.html [cit. 5. 2. 2020]

33. Zátěžové testy [On line] [cit. 10. 5. 2020] Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-3/15.html

34. NOVÁKOVÁ, Zuzana, Fyziologické zvláštnosti dětského věku, 2012 [On line] [cit. 11. 5. 2020] Dostupné z: https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2012/06/07.pdf

35. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [On line] [cit. 11. 5. 2020]Dostupné z http://www.msmt.cz/file/41216/

36. Autorka bakalářské práce

37. Šance dětem „Význam pohybových aktivit u dětí“, publikováno: 15. 12. 2016, dostupné z: http://www.sancedetem.cz/cs/vyznam-pohyovych-aktivit-u-deti.shtml

38. Sportovní aktivity podle věku, dostupné z: http://vyzivadeti.cz/sportovni-aktivity-podle-veku/

39. „Co hrozí vašemu dítěti, když bude mít nedostatek pohybu?“ 23. 7. 2020, dostupné z: https://zena.aktualne.cz/deti/co-hrozi-vasemu-diteti-kdyz-bude-mit-nedostatek-pohybu-a-cer/

40. Medicina.cz - Doporučený pohyb pro děti, dostupné z: http://medicina.cz

PŘÍLOHY

Seznam příloh

PŘÍLOHA A -Výzkumný dotazník……..... .. 63
PŘÍLOHA B - Vývoj nadváhy a obezity u 13cti-letých dětí v letech 1996- 2016… 68
PŘÍLOHA C - Grafy…….. 69

Příloha A

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY PRAHA
ÚSTAV HYGIENY DĚTÍ A MLÁDEŽE, Ruská 2411/87, 100 00 Praha 10

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vyplnění tohoto dotazníku je zcela dobrovolné a anonymní, poskytnutá data budou použita pouze pro vypracování bakalářské práce na téma Pohybové aktivity školáků. Sběr těchto dat probíhá od února do března roku 2020.

Odpovědi prosím zaškrtni křížkem popř. napiš stručnou odpověď.

Třída: .....

I.

1. Jsem: a) dívka b) chlapec

2. Znáš svoji aktuální tělesnou výšku a hmotnost?

a) Ano, uveď: výška..... váha.....

b) Ne, neznám.

3. Kde bydlíš?

a) V činžovním domě v centru Prahy
b) v rodinném domě se zahradou, dvorem
c) v řadovém domě nebo domě bez zahrady
d) v panelovém domě/bytovém domě- v okolí se nachází park, hřiště aj. zeleň
e) v panelovém domě/bytovém domě- v okolí se nenachází větší množství stromů, park ani hřiště

4. Navštěvuješ sportovní kroužek nebo oddíl?

a) Ano
b) Ne
c) Někdy

5. Jak často?

a) Nechodím pravidelně
b) chodím 1x za týden
c) chodím 2x za týden
d) trénuji 3x a více v týdnu

6. Uveď typ sportovního kroužku nebo oddílu.

.....

7. Věnuješ se sportování i o víkendu?

a) nikdy
b) nejčastěji 1-2 hodiny
c) 3-4 hodiny
d) 5 a více hodin, trénuji, závodím

8. Sportovní kroužek nebo oddíl jsi začal/a navštěvovat ve věku? Dopiš.

.....

9. Co zvládáš nebo jsi někdy prováděl/a za sport? Zaškrtni i více odpovědí.

a) Jízda na kole, koloběžka
b) plavání
c) bruslení- lední, inline
d) atletika- běh, skok do dálky, do výšky, ..
e) lyžování, snowboarding
f) tanec, aerobik, balet, mažoretky
g) fotbal
h) míčové hry- volejbal, házená, basketbal
ch) florbal
i) hokej
j) pingpong, tenis, badminton
k) judo
l) jiné.....

10. Máš doma nějaké sportovní vybavení? (např. kolo, brusle, lyže, koloběžka, atd.)

a) Ano
b) Ne, nemám.

11. Jaké? Vypiš.

.....

12. Provádíš sportovní aktivity se svými rodiči ve volném čase?

a) Neprovádíme společně žádné
b) provádíme alespoň 1x za měsíc
c) provádíme minimálně 1x za 14 dní
d) provádíme 1x za týden
e) provádíme pravidelně vždy o víkendu

13. Rodiče mě ke sportu:

a) podporují a vedou, sami rádi sportují
b) nevedou, sami nesportují, nemají ke sportu vztah
c) vedou, i když sami nesportují
d) nevedou, nepodporují, nemáme dostatek financí na potřebné vybavení nebo kroužky, i když bych chtěl/a
e) vedou a podpořili by mě, ale nemám ke sportu vztah, nebaví mě

14. Navštěvuješ sportovní kroužek nebo oddíl ve škole?

a) Ano, uveď……

b) Ne

15. Nabídka sportovních kroužků ve škole je:

a) je dostačující, vybral/a jsem si a pravidelně docházím a baví mě to
b) je dostačující, chodím, ale moc mě to nebaví
c) je dostačující, ale sport mě nebaví, mám jiné zájmy
d) je dostačující, ale z finančních důvodů se jich nemohu účastnit, nemůžeme si je dovolit
e) je pro mě nedostačující
f) je dostačující, ale nevybral/a jsem si, uvítal bych jiné, doplň jaké např. ……

16. Budeš se chtít věnovat sportu i do budoucna?

a) Ano
b) Ne
c) Nevím

II.

17. Tělesnou výchovu ve škole:

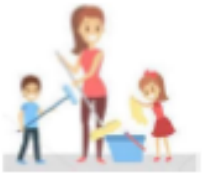
a) navštěvuji pravidelně
b) občas se omlouvám
c) často se omlouvám
d) nenavštěvuji ze zdravotních důvodů

18. Tělesná výchova Tě baví?

a) Ano, baví, jsem spokojený/á
b) nebaví, protože nemám rád/a pohyb
c) nebaví, protože mi přijde nezajímavá, nudím se

19. Kterým domácím pracím se věnuješ?

a) Nákup
b) úklid
c) vyzvedávání sourozenců ze školy, školky
d) chodím s mladšími sourozenci ven na procházku, na hřiště
e) venčím domácího mazlíčka
f) žádným



20. Kolik času Ti domácí práce zaberou?

a) 0 hodin
b) Celkem 30-60 minut za týden
c) Celkem 2 hodiny za týden
d) Více než 2 hodiny za týden

21. Jaké provádíš pohybové aktivity se svými rodiči? (procházka, pobyt venku, na hřišti, se zvířetem, výlety do ZOO, na zámky, hrady, aj.)

a) Neprovádíme společně žádné
b) provádíme alespoň 1x za měsíc
c) provádíme minimálně 1x za 14 dní
d) provádíme 1x za týden
e) provádíme pravidelně vždy o víkendu
f) provádíme každý den

22. Kolik času průměrně strávíš venku?

a) Netrávím venku téměř žádný čas
b) 30-60 minut denně
c) více než 1 hodinu denně
d) 1-2 hodiny za celý týden
e) více než 2 hodiny za celý týden
f) 5 hodin a více za celý týden

23. Venku se nejčastěji:

a) procházím se
b) věnuji se sportovním hrám (hřiště, běh, míčové hry, atd.…)
c) venčím psa nebo jiného domácí zvíře
d) nakupuji
e) docházím na zájmové aktivity
f) setkávám s kamarády
g) jiné……

24. Jezdíš na letní tábory, soustředění, skauting nebo kempy?

a) Ano, pravidelně
b) Ano, občas
c) Ne, nikdy

25. Pořádá, nabízí pro vás škola např. školy v přírodě nebo lyžařský výcvik apod.?

a) Ano
b) Ne

26. Už jsi se jich účastnil?

a) Ano
b) Ne

27. Myslíš si, že je fyzický pohyb pro zdraví důležitý

a) Ano
b) Ne
c) Nevím

III.

28. Jak se dopravuješ do školy?

a) Většinou autem
b) většinou pěšky do 10 minut
c) většinou pěšky do 30 minut
d) většinou jezdím jen MHD, zastávka je blízko školy a mého bydliště

29. Chodíš do školní družiny?

a) Ano
b) Ne
c) občas

30. Navštěvuješ i jiné zájmové kroužky?

a) Ano
b) ne

31. Kolik hodin denně trávíš: (doplň čas u všech políček)

- u Televize……..
- FB, Instagram, youtube, Tik Tok, atd. ……
- u PC-internet, filmy, seriály, hry……..
- čtením knihy……..

32. Napiš alespoň 3 své nejoblíbenější české sportovce.

……

33. Víš, kdy a kde se budou konat letní olympijské hry? Napiš.

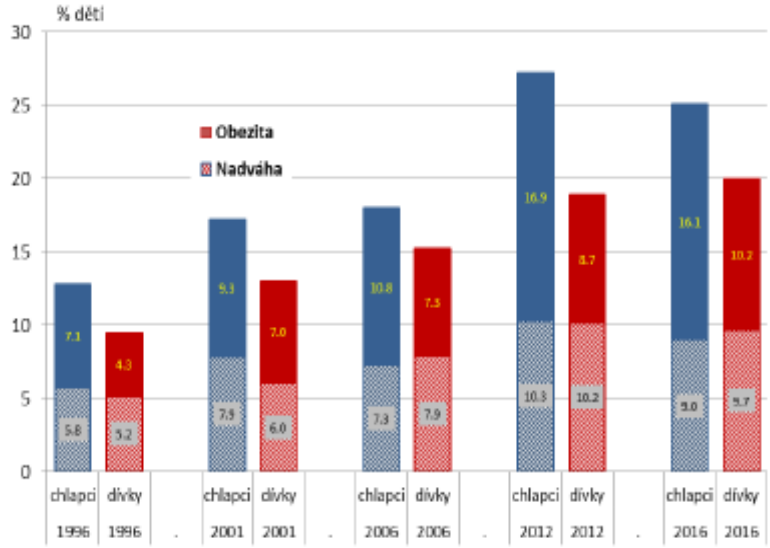
……

Díky za Tvůj čas a sportu zdar!

Příloha B

Vývoj nadváhy a obezity u 13cti-letých dětí v letech 1996-2016[30]

Obr. 3 Vývoj nadváhy a obezity u 13-ti letých dětí v letech 1996 - 2016

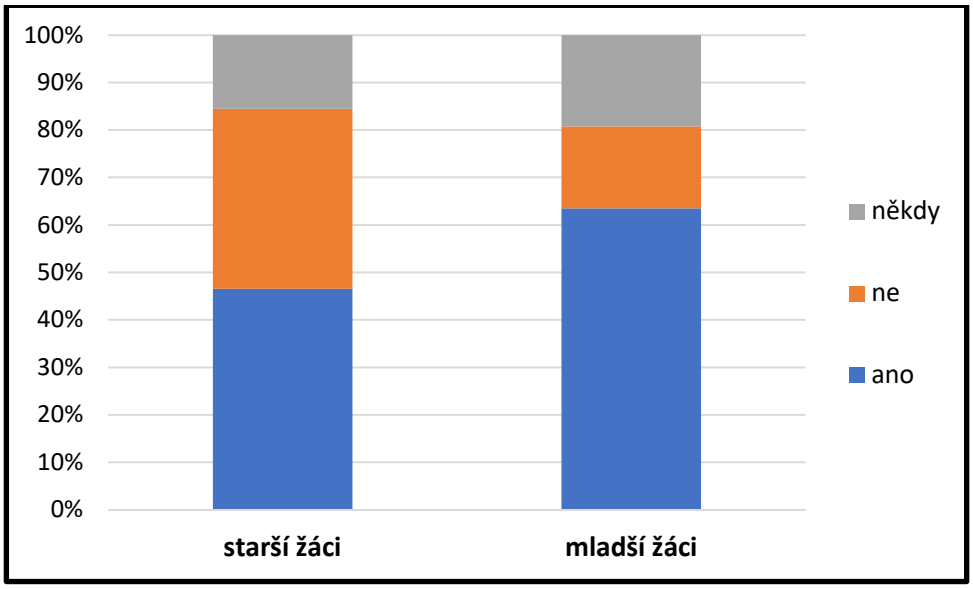


Pozn.: Na základě vyšetření během povinných preventivních prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost
Zdroj: Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí, Státní zdravotní ústav Praha

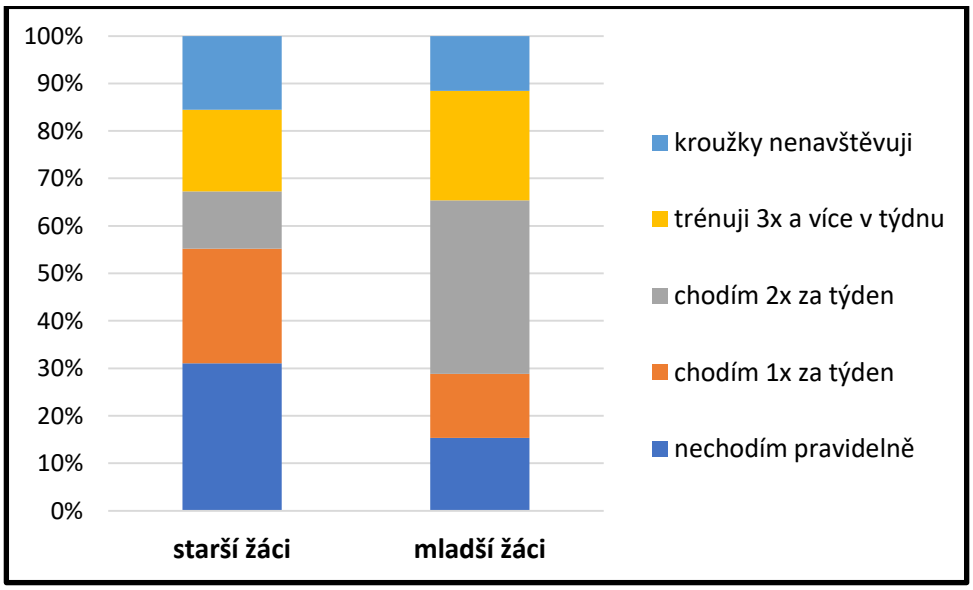
.

Příloha C

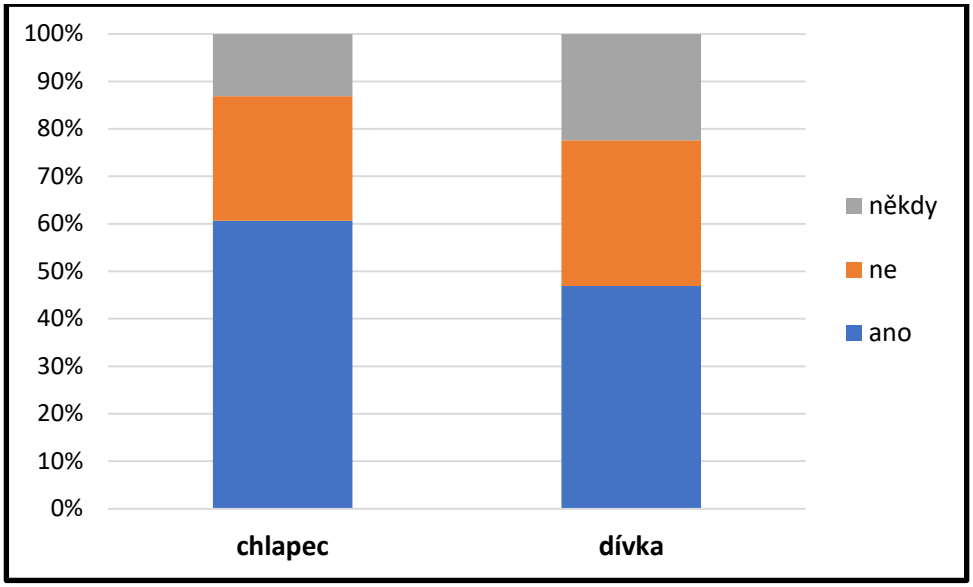
Graf 1 – Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů podle skupin



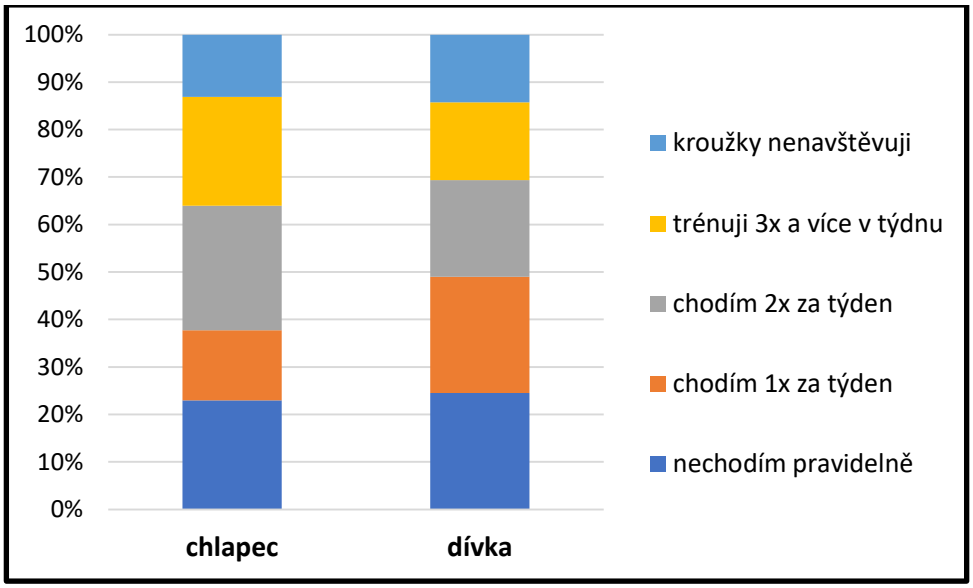
Graf 2 – Četnost návštěv sportovních kroužků nebo oddílů podle skupin



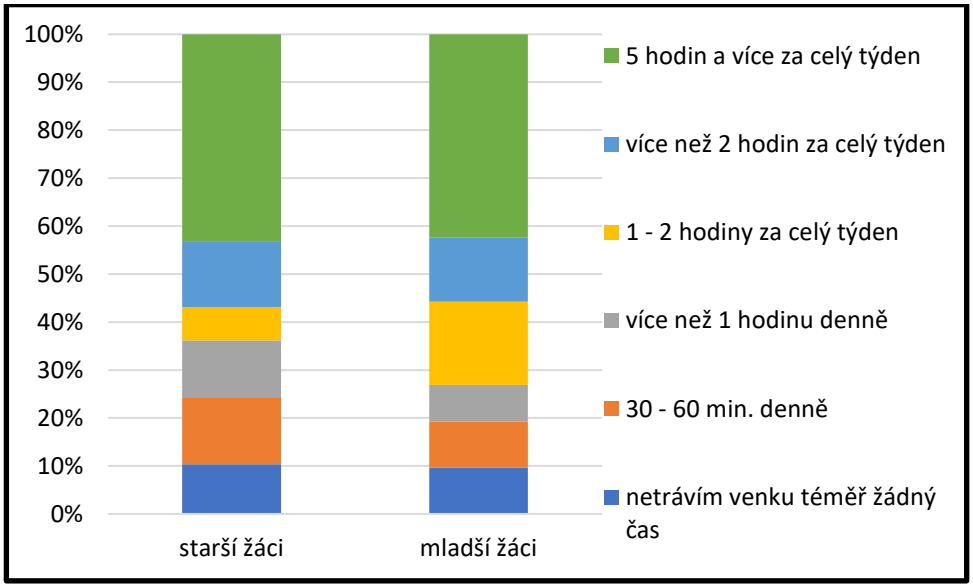
Graf 3 – Návštěvnost sportovních kroužků a oddílů podle pohlaví



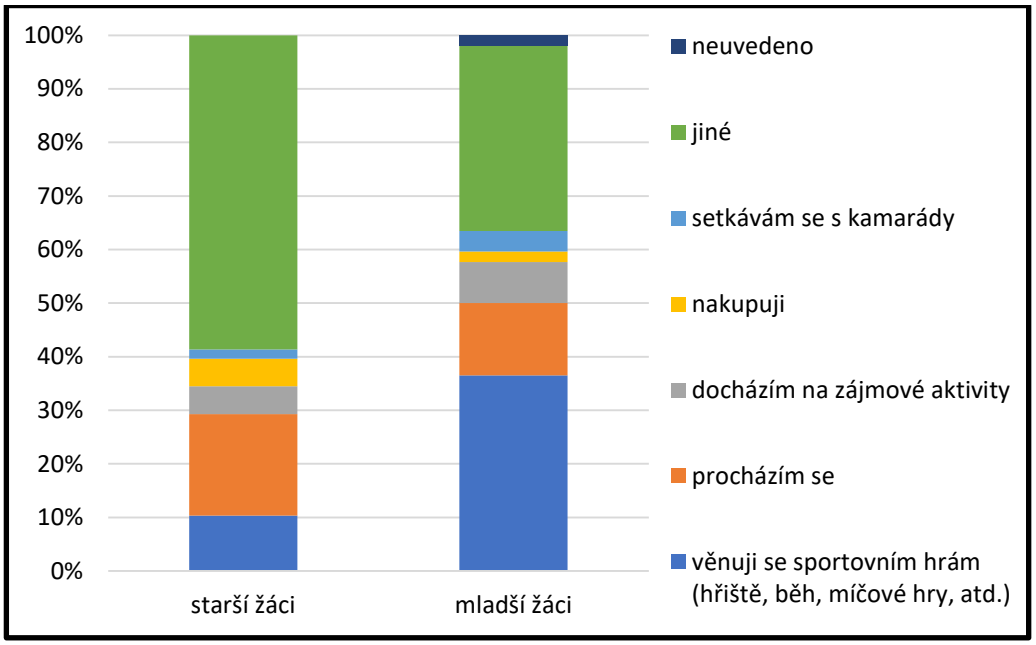
Graf 4 – Četnost návštěv sportovních kroužků a oddílů podle pohlaví



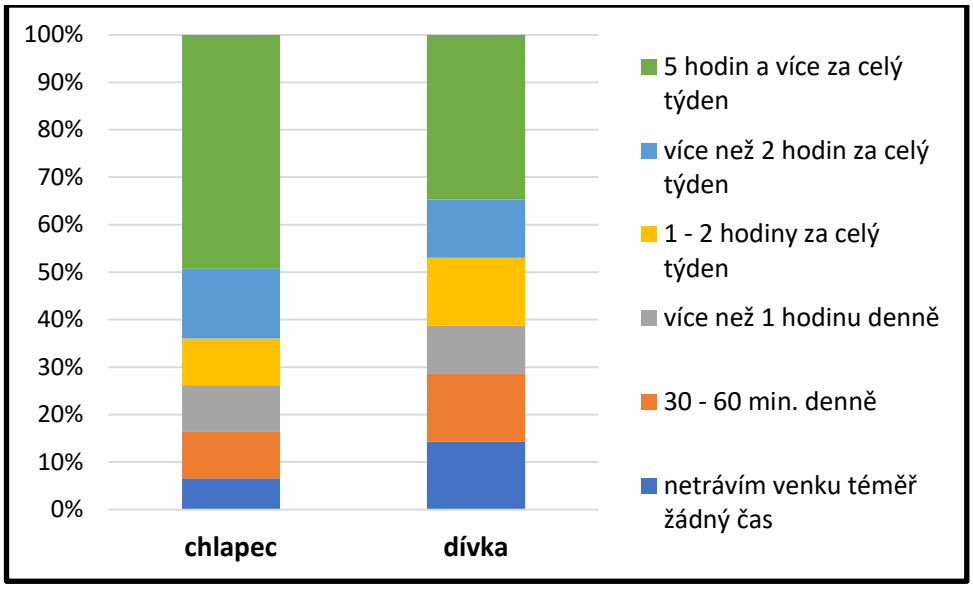
Graf 5 - Rozdělení respondentů podle doby strávené venku podle věkových skupin



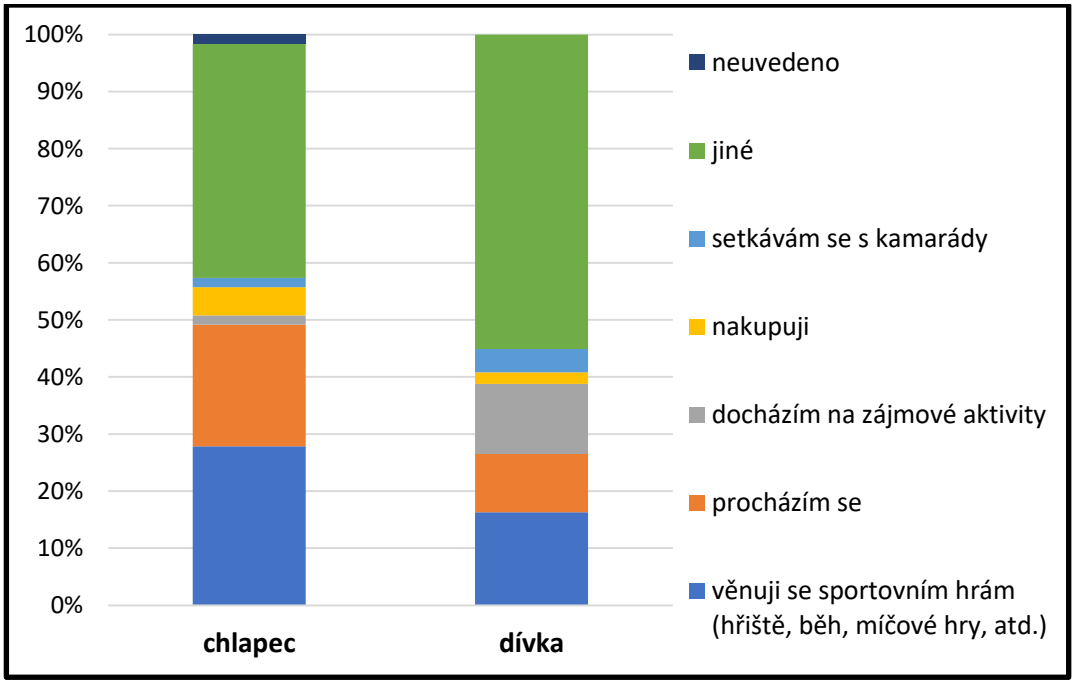
Graf 6 - Rozdělení respondentů podle činnosti konané nejčastěji venku podle věkových skupin



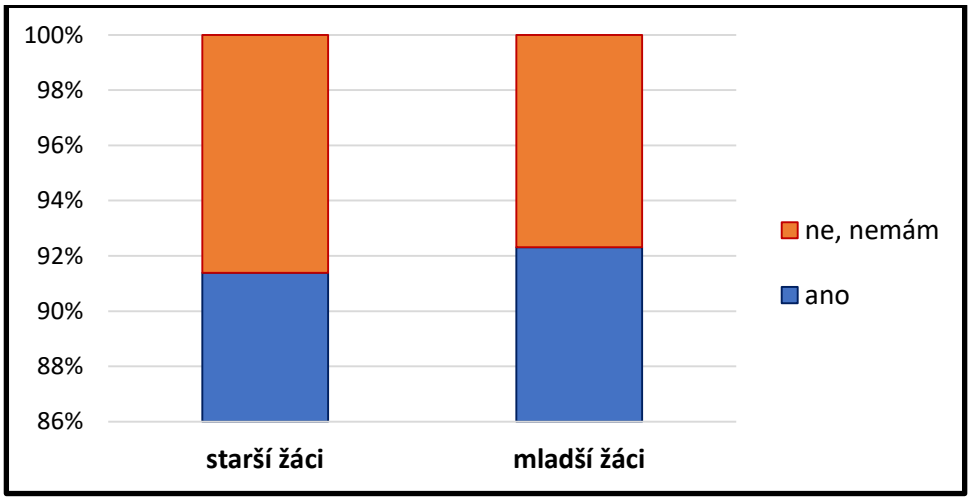
Graf 7 - Rozdělení respondentů podle doby strávené venku podle pohlaví



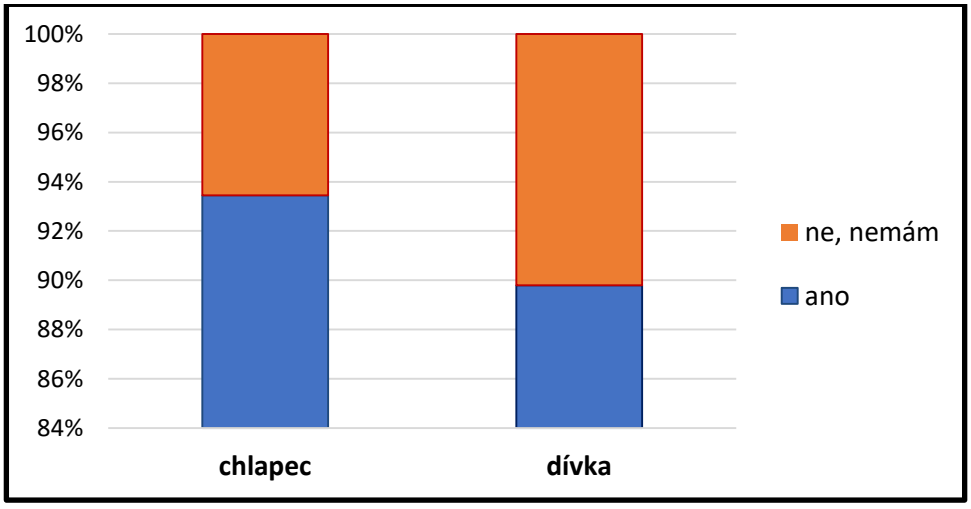
Graf 8 - Rozdělení respondentů podle činnosti konané nejčastěji venku podle pohlaví



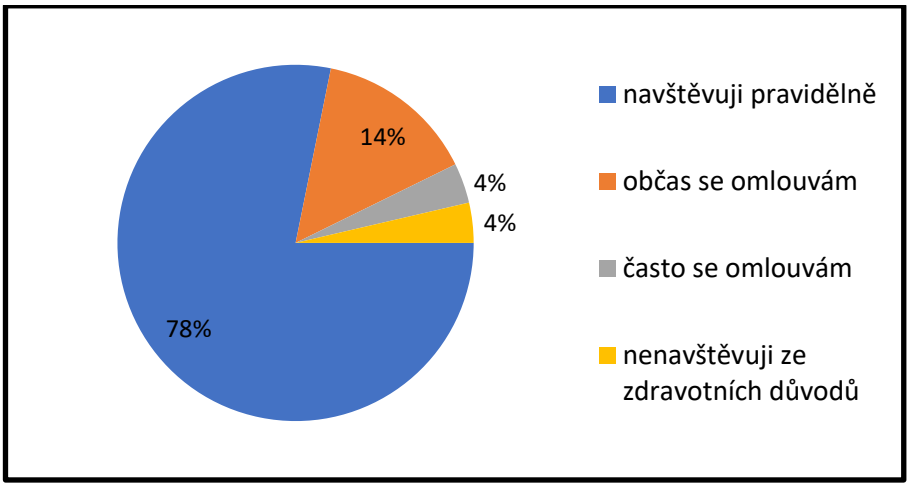
Graf 9 – Vybavenost sportovním náčiním podle věkových skupin



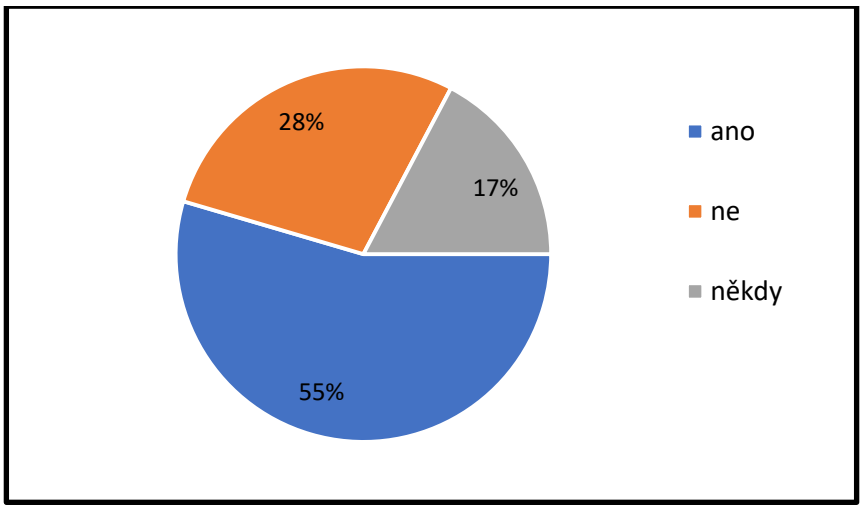
Graf 10 – Vybavenost sportovním náčiním podle pohlaví



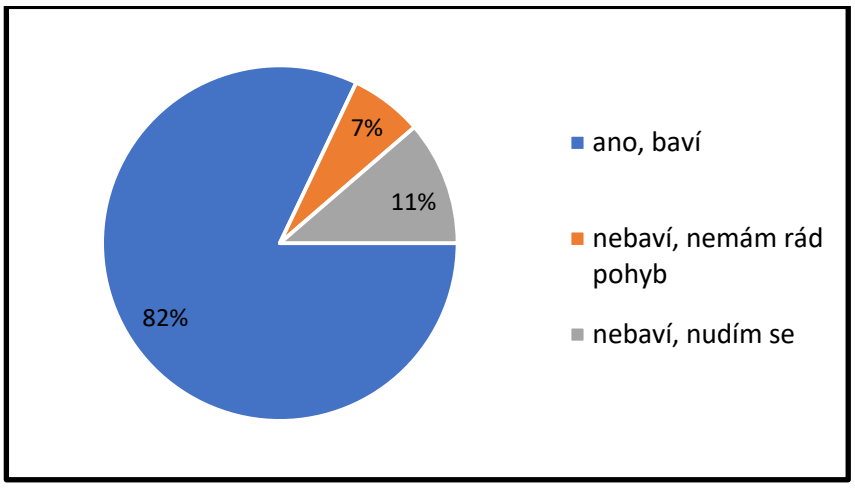
Graf 11 – Účast na tělesné výchově



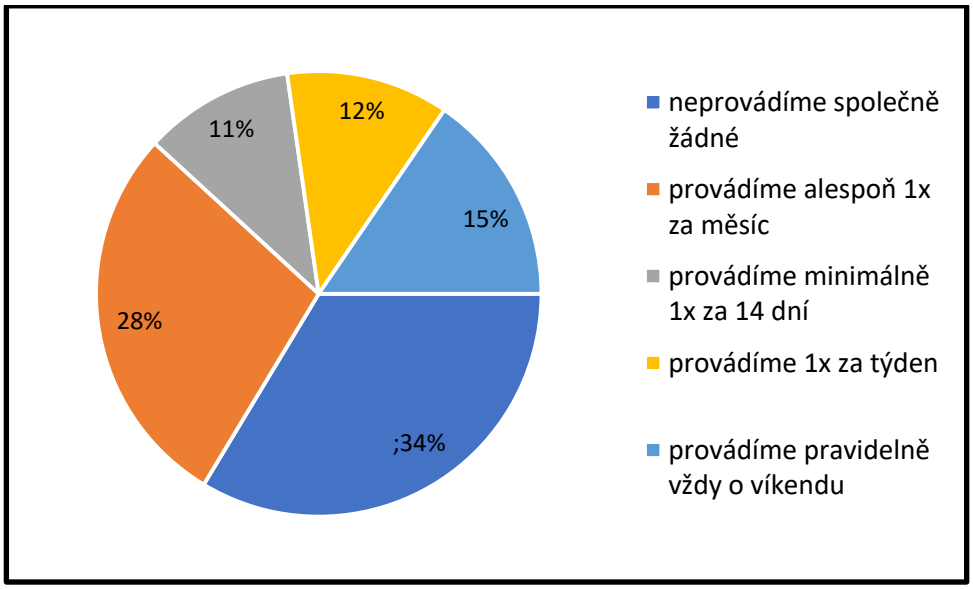
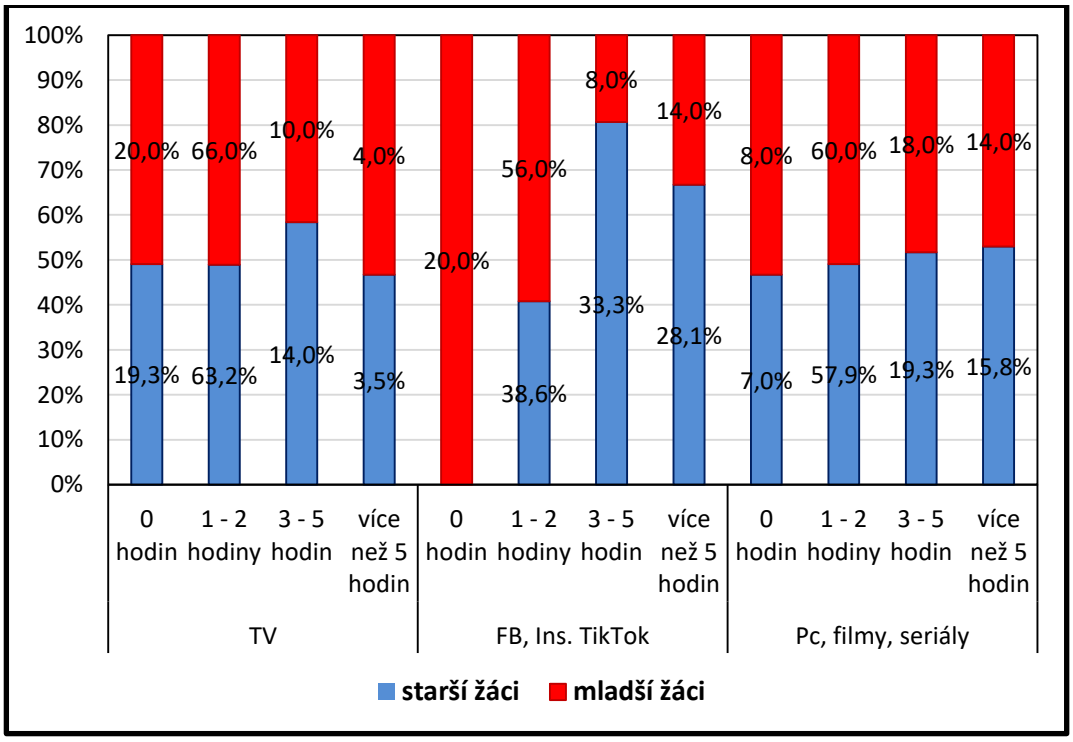
Graf 12 – Návštěvnost sportovních kroužků nebo oddílů



Graf 13 – Zájem o tělesnou výchovu



Graf 14 – Četnost pohybových aktivit s rodiči



Graf 15- Množství denního času stráveného na sociálních sítích a TV dle věkových skupin