



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Motion activity of younger pupil

Bakalářská práce

Praha, červen 2014

Adéla Čejková, DiS.

Autor práce: Adéla Čejková, DiS.

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Veřejné zdravotnictví

Vedoucí práce: **MUDr. Eva Vaničková, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav zdraví dětí a mládeže**

Předpokládaný termín obhajoby: červen 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému – SIS LF UK jsou totožné.

V Praze dne 20.5.2014

Adéla Čejková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce MUDr. Evě Vaníčkové, CSc. za odborné vedení, podnětné postřehy a příjemnou spolupráci. Dále děkuji učitelům a žákům Základní školy Kořenského 10, Praha 5 a Základní školy náměstí Jiřího z Poděbrad 7, Praha 3 za spolupráci při vyplňování dotazníků.

Obsah

Úvod.....	6
1 Pohyb a vývoj pohybového aparátu od prenatálního vývoje až po období mladšího školního věku	8
2 Základní školství a pohyb	11
3 Programy podporující zdraví.....	14
3.1 Příklad dobré praxe z hlediska pohybové aktivity	15
4 Letní prázdniny a pohyb.....	17
4.1. Letní tábor a sportovní aktivity	17
4.2. Kluby, centra a další sportovní vyžití v rámci pohybu	17
5 Volný čas dětí mladšího školního věku a jejich sportovní vyžití.....	19
5.1. Cvičení dětí s rodiči	22
6 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity.....	24
6.1 Opožděný psychomotorický vývoj	24
6.2 Vadné držení těla.....	24
6.3 Nadváha.....	25
6.4 Obezita	25
6.5 Úrazy.....	26
7 Podpora pohybových aktivit a prevence možného poškození z jejich nedostatku	27
7.1 Podpora a prevence na úrovni jedince dítěte.....	27
7.2 Podpora v rodinách	27
7.3 Podpora a zdraví dětí ve školách.....	27
7.4 Podpora v komunitě a společnosti.....	28
8 Praktická část	30
8.1 Cíl práce	30
8.2 Pracovní hypotézy	30
8.3 Charakteristika souboru	30
8.4 Metodika	31
9 Výsledky	33
10. Diskuze.....	42
11. Závěr	44
Abstrakt.....	46
Abstract	47

Literatura.....	48
Příloha: 1. Dotazník	50
Příloha: 2. Seznam grafů.....	54
Příloha: 3. Grafy.....	55

Úvod

Ve svém životě vidím s postupným urbanistickým rozvojem měst, týkající se výstavby kanceláří, bytových jednotek, polyfunkčních objektů a nákupních center, zanedbávání volných ploch pro sportovní využití obyvatel, zejména dětí. Děti po příchodu ze školy tráví volný čas dle mnoha studií sezením u televize, či počítače a chybí jim dostatečná pohybová aktivita. Z tohoto důvodu je nezbytné navrhnout opatření ke zlepšení výstavby hřišť pro děti různého věku pro posílení jejich motivace k nápravě nezdravého trávení volného času. Na hřištích by měly být prolézačky pro malé děti a zvláště sportoviště určená zejména starším dětem. Pokud se zanedbá vedení dětí k provádění sportovních aktivit již od šesti let jejich věku, u starších dětí je na správný návyk k aktivnímu odpočinku pozdě. Pravidelná pohybová aktivita je u dětí velmi důležitá k jejich správnému vývoji a prevenci civilizačním onemocněním.

První, teoretická část mé bakalářské práce obsahuje přehled teoretických informací a některých zkušeností o pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku, úvodem autorka věnuje pozornost věkové charakteristice této věkové skupiny a dále soustředí pozornost na vývoj pohybu a pohybových aktivit u dětí, jejich typy a charakteristiku, začlenění do způsobu života, vliv rodičů a školy na motivaci dětí k pohybu. Závěrem teoretické části autorka zmiňuje důsledky nedostatečného pohybu na zdraví dětí.

Naproti tomu druhá část bakalářské práce je částí praktickou, jejíž dominantou byla realizace studie malého rozsahu zaměřená na deskripci způsobu trávení volného času dětí, podmínek pro pohybové aktivity v rodině a ve škole s cílem přispět k většímu porozumění současného trendu klesající oblíbenosti pohybových a sportovních aktivit ze strany dětí.

Teoretická část

1 Pohyb a vývoj pohybového aparátu od prenatalního vývoje až po období mladšího školního věku

Pohyb člověka se uskutečňuje pomocí pohybového systému pomocí svalové činnosti, která umožňuje pohyb v prostoru. Pohyb je spontánní a řízený.

Pohyb v prenatalním vývoji je zásadní pro aktivaci nově vznikající myoskeletální soustavy. V prenatalním vývoji dochází k aktivaci a vývoji myoskeletální soustavy. Poskytnutím zpětné odpovědi na podráždění přispívá pohyb k vývoji dalších systémů a zabraňuje srůstu s plodovými obaly, jak je možno pozorovat při poruchách vzniklých existencí amniálních pruhů. Od 28. týdne jsou vyvinuty úchopový reflex a šíjový tonický reflex, projevují se reakce na taktilní, akustické, vizuální a chuťové podněty (PASTUCHA, 2011).

V novorozeneckém období dochází především k rozvoji rovnováhy, různých druhů motorických reflexů a rozvoji plazení. Je to období adaptace na nové podmínky, období vzniku a formování psychosociálních vztahů. Jde o část života, kdy je dítě velmi zranitelné, plně závislé na matce (BENCKO, 2006). Novorozenec disponuje řadou reflexů, jako například reflex k přežití (hledací a sací reflex), a reflexy, které zmizí v adaptačním období, jsou pozůstatkem prenatalního vývoje a v novorozeneckém období slouží pro kontrolu fyziologických reakcí. Do této kategorie patří i motorické reflexy, jako udržování rovnováhy, úchopový reflex, reflex vybavení plovacích pohybů, plazení (PASTUCHA, 2011).

V kojeneckém období již dítě provádí pohyby zaměřené na kontakt s dospělým člověkem. Na konci tohoto období již dítě stojí či jde za ruku, má rozvinutou hrubou a základní jemnou motoriku. Spontánní pohyby dítě nejprve provádí mnohokrát bez zaměření k nějakému cíli. Činnost je uspokojující sama o sobě. Posléze však určitý projev přestává být cílem, ale stává se prostředkem, neboť dítě si opakovaně potvrzuje, že tento pohyb v rámci kontaktu s dospělou osobou vede k vyzvednutí z postýlky a uchopení do náruče. Dítě poznává, že jeho aktivita může být příčinou nebo podmínkou něčeho dalšího. Začíná se tedy objevovat chování, které lze označit jako záměrné (FAIT, VRABLÍK, ČEŠKA, 2011). V tomto období dochází k nejintenzivnějšímu růstu v celém postnatálním

životě. Ve 3. měsíci se rozvíjí hrubá motorika (dítě na zádech zvedá končetiny a v poloze na bříše drží vztyčenou hlavičku, zvedne na chvíli i hrudník nad podložku), jemná motorika (neuchopí předmět, ale sáhne na něj), smyslové vnímání (otáčí se za zvukem, sleduje vlastní ručku, hraje si s ní před obličejem). V 6. měsíci se rozvíjí hrubá motorika (na zádech se dítě přetočí samo na břicho a naopak, přitáhne se do sedu, sed je nejistý, nestabilní), jemná motorika (drží předmět všemi prsty proti dlani, na co sáhne, to strká do úst), smyslové vnímání (rukama manipuluje předmětem v zorném poli). V 8 – 10 měsíci se rozvíjí hrubá motorika (jistý sed, leze po čtyřech, pokus o první stoj u opory), jemná motorika (jemnější a přesnější manipulace s předměty), smyslové vnímání (pozná po hlase matku, vnímá barvy). Ve 12. měsíci se vyvíjí hrubá motorika (stoj, pokus o chůzi, chůze za ruku), jemná motorika (jemná manipulace s drobnými předměty) (KLÍMA, PAJEREK, 1996).

Dítě se v období batolete naučí dobře chodit, běhat, začíná kreslit, staví kostky, rozvine se u něj jemná motorika, je schopné si zavázat boty a zapínat knoflíky. Na počátku druhého roku je dítě schopno vstát a případně s podporou udělat několik neobratných kroků. Na konci druhého roku získá v podstatě kontrolu nad svým pohybem. V této fázi je dítě schopno se velmi rychle ze svého bezpečného prostředí dostat do prostředí nebezpečného (vodní nádrž, schodiště), proto potřebuje trvalý dohled. Ke konci druhého roku života se dítě dostává do periody, kdy intenzivně napodobuje a zkoumá všechno, co je v jeho dosahu. Na začátku tohoto období dítě chodí samostatně, i když na širší bázi. Postupně se jeho chůze zdokonaluje a dítě začíná i dobře běhat. Nejprve se naučí jít do schodů, je-li vedeno za ruku a zvládá ještě jeden schod za druhým. Později je již schopno také chůze ze schodů, pokud je někdo drží za ruku. Nakonec chodí po schodech bez držení a nohy střídá. Naučí se chodit po špičkách, chvílku stát na jedné noze a skočit souoň, nejprve na místě do výšky a později do dálky. Na konci batolivého období umí házet míč horním obloukem a přeskočit provázek ve výši 5 cm. Nejprve umí podat kuličku do nastavené ruky dospělé osoby. Teprve po tom, se naučí dát kuličku do malé lahvičky a nakonec ji i z lahvičky vyjmout. Na začátku tohoto období dítě postaví jednu kostku na druhou, jestliže je mu to předvedeno a později věž ze 4 kostek. Nakonec postaví 6 - 8 kostek

na sebe a ze 3 kostek napodobí most. Po počátečních čmáranicích kreslí nejprve vertikální čáry a později namaluje i kruh a horizontální čáry. Rozepíná a zapíná si knoflíky, na které vidí. Umí si zašněrovat botu (STOŽICKÝ, PIZINGEROVÁ, 2003). Dochází k prudkému rozvoji, děti jsou schopny se naučit kolektivním hrám a sportovním aktivitám s pomůckami (jízďe na kole, lyžování, bruslení).

V období mladšího školního věku dochází k rozvoji koordinace pohybů a schopnosti provádět dlouhodobé vytrvalostní pohybové aktivity. Kolem 7. roku je již dítě schopné využít 70 – 75% plošky jako kontaktu a opěrné báze při maximálních volných exkurzích, tedy podobně jako dospělý. V tomto věku dochází k přechodnému zhoršení přesnosti pohybů, protože dítě se nachází v období změn strategií, v 8 letech používají děti méně svalů a s nižší amplitudou než čtyřleté. Dozrávají sensorické systémy a jejich koordinace. Na konci 6. roku věku dochází k patrnému poklesu spontánní pohybové aktivity. Za zlomové období v řízení a mechanismech udržení posturální stability je tedy považováno údobí mezi 6. – 8. rokem. Dozrávají mozečkové funkce, což umožňuje rozvoj koordinace a rovnováhy. V tomto období by už měla být vyhraněna lateralita dítěte. Postupně dochází od 6. do 10. roku věku dítěte k poklesu obratnostních dovedností a současně k nárůstu vytrvalostní složky. Zpočátku dítě lépe zvládá aktivity s prvky krátkodobé vytrvalosti, s přechodem do staršího školního věku také aktivity dlouhodobého vytrvalostního charakteru (PASTUCHA, 2011). Děti nepotřebují složitá cvičení, ale pohyb většinou realizují ve spontánních činnostech, hrách. Pozitivní vztah k pohybu se u nich vytváří tak, že se naučí technice potřebných sportovních dovedností (VILIKUS, BRANDEJSKÝ, NOVOTNÝ, 2004).

Vývoj zakřivení páteře: v prvních dnech života je bederní páteř zepředu konkávní, dále v pěti měsících je bederní zakřivení stále zepředu konkávní a ve třinácti měsících mizí. Od tří let se začíná objevovat bederní lordóza, v 8 letech už je zjevná a v 10 letech nabývá konečného stavu, jako je tomu u dospělé osoby (PASTUCHA, 2011). Tento věk (8 – 10) je podmíněný mírným tloustnutím, ukládáním rezerv pro období rychlejšího růstu v pubertě, není zde ještě ukončen růst kostí (BRECHFELD a kolektiv, 1966).

2 Základní školství a pohyb

Vztah dětí k pohybu se musí udržovat i v rámci školní docházky. Z historického pohledu dochází u mladších žáků k průběžnému snižování pohybové aktivity (domácí povinnosti, docházka do školy atd.).

Ve druhé polovině devatenáctého století v důsledku postupného technického vývoje a spolu s ním snižující se pohybové aktivity u dětí byla zařazena do osnov školní docházky také vyučovací hodina věnující se rozvoji pohybové aktivity u dětí, nazvaná hodinou tělesné výchovy. Hodina tělesné výchovy se tak v našich školách objevuje jako součást všeobecného vzdělávání již více než 125 let.

Z hlediska pohybové aktivity mladších žáků je pohyb ve školách omezen na vyučovací hodiny tělesné výchovy, přestávky, doby řízené relaxace, projektové vyučování a alternativní formy výuky. Při výuce je nutno zohledňovat schopnosti žáků soustředit se na vyučování v hodinách podle biorytmicity jejich funkcí a respektovat organizaci a struktury vyučovacích hodin dle doporučení hygieny pedagogického procesu. Například se udává, že průměrné 7leté dítě základní školy je schopno se cíleně soustředit na dobu 10 minut (BENCKO, 1998). Také schopnost pozornosti a soustředěnosti klesá v průběhu dne (denní výkonnostní křivka) a v průběhu týdne (týdenní výkonnostní křivka). V souladu s výkonnostní křivkou musí být sestavován rozvrh hodin, stanovena délka vyučovacího dne a zátěž během vyučovacího týdne. Je to právě pohyb o velkých přestávkách, relaxační chvilky a hodiny tělesné výchovy, které sehrávají významnou roli v prodlužování záměrné koncentrace pozornosti u dětí (KOMÁREK, PROVAZNÍK, 2009).

Malá přestávka by měla trvat nejméně 10 minut, velká přestávka minimálně 20 minut. Přestávky ve škole jsou důležité pro pohybovou aktivitu žáků. Během přestávek mohou hrát pohybové hry na venkovním hřišti, či v hernách vybavených hračkami pro děti. Během malých přestávek, trvajících nejméně 10 minut, se žáci mohou pohybovat volně v učebně i mimo ni. Mohou se proběhnout, napít se, či dojít na WC. Jejich aktivita je spontánní. Během velké přestávky trvajících nejméně 20 minut je ideální, když žáci mohou opouštět budovu

za každého počasí (kromě extrémních podmínek, jako je silný déšť). Na venkovním pozemku pak mohou hrát různé hry nebo se spontánně pohybovat. V každé vyučovací hodině se provádí krátké, třiminutové rozcvičky při otevřených oknech vstoje vedle žakovských míst (KODAT, 1990). Z praxe je známo, že je doba přestávek často zkrácena z důvodu stěhování dětí z jedné učebny do druhé, taktéž mnozí učitelé pokračují ještě s výkladem z vyučovací hodiny do přestávky. Děti jsou o přestávkách posílány učiteli pro učební pomůcky do kabinetu. Takto mohou být přestávky zkráceny až o 1 – 4 minuty, což významně zkracuje pohybové aktivity u dětí.

Děti využívají přestávky aktivně: ve venkovním prostranství školy, v tělocvičně, v herně (stolní tenis, stolní fotbal, taneční podložka, nafukovací trampolínka), na chodbách, kde jsou umístěny žíněny.

Školy potřebují dostatek sportovního vybavení a finančních dotací, aby mohly dovolit všem žákům být aktivní po většinu doby, kterou stráví o přestávkách (WECHSLER, 2000).

Hodina tělesné výchovy by měla být zařazena do týdenního programu základní školy, a to v dotaci minimálně 2 vyučovacích hodin za týden. Hodiny tělesné výchovy mají za úkol snižovat statickou zátěž kladenou na děti během vyučování dětí ve škole, kde musí sedět ve školních lavicích. Dlouhodobým sezením ve školních lavicích mohou mít děti ochablé svalstvo nebo špatné držení těla. Proto je nevyhnutelně nutné zařadit do školní výuky též hodiny zaměřené na pohybovou aktivitu dětí. Organizace této hodiny spočívá nejprve v protahovacím cvičení, dále si děti mohou mezi sebou ve dvojicích házet míč a nakonec žáci hrají společně například vybíjenou (MUŽÍK, KREJČÍ, 1997).

Hodina tělesné výchovy je mezi částí dětí hodnocena jako nejoblíbenější předmět ve škole. Existuje několik druhů hodin tělesné výchovy: zvláštní – doporučená od lékaře, nepovinná - může si ji žák zvolit, či si vybere jiný nepovinný předmět (například výtvarnou výchovu) a klasická, povinná tělesná výchova jako součást výuky. Dále škola pořádá většinou v odpoledních hodinách sportovní kroužky.

Školy, nejen za účelem zvýšení pohybové aktivity, pořádají pro děti školy v přírodě, lyžařské a plavecké výcviky, výlety a vycházky. Nepříznivé vlivy životního prostředí se kumulují na určitém území, v České republice byla vyhlášena za postižené oblasti například severočeská pánev, Praha, Ostravsko, kde se znečištěné ovzduší výrazně podílí na zhoršeném zdravotním stavu dětské populace. Proto byla přijata určitá kompenzační opatření, zaměřená na podporu ozdravných aktivit pro děti, například školy v přírodě a jiné (PROVAZNÍK, 1995). V případě pražských základních škol se na prvním stupni od devadesátých let školy v přírodě již nepořádají. Důvodem je finanční náročnost, kterou řada rodičů nemůže zvládnout.

Problémem je rovněž skutečnost, že školní vycházky s cílem výuky přírodopisu, ekologické výchovy a také odpočinku dětí se téměř nepořádají a školní výlety často míří do multikin a pražských obchodních center. Celodenní výlety do přírody narážejí často na neochotu mnohých třídních učitelů.

3 Programy podporující zdraví

S ohledem na změnu způsobu života celé společnosti, tedy i dětí, ve prospěch statické pohybové zátěže sledováním televize a zábavou na nových technologiích World Health Organization (Světová zdravotnická organizace) a další odborníci upozorňují na zdravotní rizika dětí a celé mladé generace. Proto Světová zdravotnická organizace s dlouhodobou strategií podpory a ochrany zdraví, kterou Česká republika vypracovala a přijala ve formě strategie „Zdraví pro všechny v 21. století“, doporučuje, aby jednou z priorit byl cíl, věnovaný změně životního stylu dětí, podpoře zdraví dětí ve školách. Také národní kurikulární dokument Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky v Rámcovém vzdělávacím programu deklaruje podporu pohybu dětí jako jednu ze svých priorit (KALMAN, HAMŘÍK, PAVELKA, 2009).

V programu „Zdraví pro všechny v 21.století“ je uveden cíl č. 4.1: „Děti a dospívající mládež by měly být způsobilější ke zdravému životu a měly by získat schopnost dělat zdravější rozhodnutí“. Dílčí úkol, který zadává program „Škola podporující zdraví“ mimo jiné řeší vznik dostatečné nabídky sportovních a tělovýchovných aktivit zejména ve městech a na sídlištích. Dále zadává úkol podpory sportovní a tělovýchovné aktivity pro sportovně netalentovanou mládež, o níž není ve sportovních klubech zájem (<http://mzcr.cz/>). Světová zdravotnická organizace vyhlásila program „Škola podporující zdraví,“ kde je jedním z hlavních cílů zvýšení pohybové aktivity dětí.

Program „Školy podporující zdraví“ se zaměřil na vytváření takových podmínek ve školách, které zabrání vzniku nepřiměřené zátěže u dětí a přispějí k podpoře jejich zdraví a zdravého vývoje cílenou výchovou ke zdraví. Filozofie programu spočívá v holistickém pojetí zdraví, zdraví somatické, psychické a sociální tvoří jeden celek a je spjata s prostředím přírodním i sociálním. Program podpory zdraví je zaměřen na tři základní oblasti a to zajištění pohody věcného, sociálního a organizačního prostředí, zajištění smysluplnosti vzdělávání a rozvíjení vztahů mezi učiteli, žáky, rodiči a veřejností. Do sítě programu „Školy podporující zdraví“ je přihlášeno čtyřicet států, národní síť škol tvoří více než dvě stě škol. Program je koordinován prostřednictvím setkávání a průběžné

spolupráce koordinátorů z jednotlivých členských zemí (KOMÁREK, PROVAZNÍK, 2011) .

3.1 Příklad dobré praxe z hlediska pohybové aktivity

Z programu „Školy podporující zdraví“ lze uvést dvě školy - Základní škola v Bartošovicích a Základní škola Dr. J. Malíka v Chrudimi. Tyto školy zařadily do svého plánu vyučování s různými formami relaxačních technik a volného pohybu po budově školy.

V Základní škole v Bartošovicích (okres Nový Jičín) začíná vyučování ve třičtvrtě na osm, v některých třídách ranním pozdravem v kruhu na koberci a vytvořením atmosféry sounáležitosti, spolupráce a pohody. Výuka probíhá v kmenových třídách, žáci přecházejí ze třídy do třídy, možná je i výuka v přírodě – škola má učebny v přírodě pro tři až pět tříd. Vyučovací jednotka začíná dechovým cvičením a dál obsahuje relaxaci, cvičení a práci v různých polohách, které učitel ponechá na volbě žáků. Děti mohou v průběhu vyučování odejít, bez ptaní na záchod, napít se. Snaží se, aby děti byly při vyučování aktivní, pracují ve skupinách, výuka je v blocích. Omezují dobu výkladu učitele (maximálně 15 minut), jeho aktivita je zaměřena na poskytování zpětné vazby, individuální práci s žáky a diferenciaci úkolů, koordinování dění ve třídě. Cílem je využít spolupráce dětí různých ročníků. Zkoušení u tabule nahrazují jinými formami (individuální pohovor, test). Po nemoci neklasifikují žáka nejméně polovinu doby jeho nepřítomnosti. Na prvním stupni nezvoní, délka vyučovací hodiny se řídí potřebami dětí. Pracovní den zde koncipují jako ucelený program bez vymezených přestávek (vyjma prvních dvou) (HAVLÍNOVÁ, KOPŘIVA, MAYER, VILDOVÁ, 1998) .

V Základní škole Dr. J. Malíka v Chrudimi jsou již pátým rokem ve třídách prvního stupně zavedeny takzvané volné středy, kdy žáci nenosí do školy učební pomůcky. Tento den slouží k uvolnění a k přerušení přísunu nových informací v českém jazyce a matematice. Výuka se soustřeďuje převážně na estetické předměty (výtvarnou výchovu, hudební výchovu a tělesnou výchovu). Volné středy jsou někdy koncipovány jako malé projekty. Na celý den je zvoleno určité

téma, které prolíná všemi předměty. V tyto dny jsou také co nejvíc zařazovány exkurze, tematické vycházky a návštěvy různých kulturních akcí (HAVLÍNOVÁ, KOPŘIVA, MAYER, VILDOVÁ, 1998).

4 Letní prázdniny a pohyb

Cílem dvouměsíčních letních prázdnin je kompenzace zátěže dětí z průběhu školního roku. Kompenzace by měla být soustředěna na zátěž danou školní prací (psychosenzorická práce, statická zátěž, vnucené tempo práce a další), dále na nedostatek spontánních pohybových aktivit a rozvoj hravosti, kompenzaci nedostatečného času na navazování a rozvoj sociálních vztahů s vrstevníky a samozřejmě také posilování a zvyšování tělesné zdatnosti školáků včetně režimu otužování. Tyto cíle úspěšně naplňují letní tábory.

4.1. Letní tábor a sportovní aktivity

Plán programu letních táborů má několik možností. Buď se zvolí jednotící téma celého pobytu – celotáborová hra, nebo se doplní zvolenou ústřední činností (např. jazyková výuka, sportovní trénink, umělecká aktivita atd.) s dalšími navzájem nesvázanými relaxačními aktivitami.

Rozlišujeme čtyři druhy táborů a to: stálé tábory, tábory ve stálých tábořištích, putovní tábory, příměstské tábory a hvězdicové tábory (HARMACH a kol., 2004).

Třítýdenní doba pořádání táborů se bohužel dnes zkrátila ze tří týdnů na dva nebo i dokonce jeden týden.

Stoupá obliba příměstských táborů ze dvou důvodů:

- nižší finanční nároky rodičů,
- nedůvěra dětí odjíždět do cizího prostředí bez rodiny.

4.2. Kluby, centra a další sportovní vyžití v rámci pohybu

V době prázdnin existují kluby, které dětem umožňují si vybrat z různých sportovních aktivit. Sportovní centra pro děti nabízejí cvičení pro celou rodinu v létě za zvýhodněnou cenu.

Nízkoprahová zařízení jsou především určena pro sociálně slabou skupinu

obyvatel a denně jsou zde pořádány pro děti různé kroužky, z těch sportovních se jedná hlavně o tanec s hudbou.

Dále existuje řada neziskových organizací, jako například Domy dětí a mládeže, které pořádají pro děti různé výlety, taneční a sportovní akce. Je mnoho organizací, které pořádají výlety, kterých se mohou účastnit i rodiče s dětmi. Jedná se hlavně o různé turistické akce.

Některé děti tak tráví část svých prázdnin se svými prarodiči na chatách a jsou tak v přírodě, kde mají dostatek příležitostí k pohybu. Jiné děti zůstávají ve městech, tráví letní měsíce doma a sledují i v těchto měsících televizní pořady, či hrají počítačové hry.

5 Volný čas dětí mladšího školního věku a jejich sportovní využití

V četných výzkumech zabývajících se dlouhodobými změnami ve skladbě pohybových aktivit dětí školního věku bylo zjištěno, že tato skladba se příliš neliší, nedochází k velkým změnám. Uvádí se, že v popředí zájmu o jednotlivá sportovní odvětví je u dívek plavání, tanec, aerobik, bruslení a sjezdové lyžování. U chlapců podobně jako u dívek dominuje zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Dále dle průzkumu z roku 2006 u dětí byly zjištěny jako oblíbené sportovní aktivity u chlapců fotbal, cyklistika, florbal, basketball, plavání, atletika, tenis, lední hokej, triatlon, stolní tenis a u dívek cyklistika, bruslení, kolečkové brusle, aerobic, plavání, volejbal, fotbal, tenis, atletika, jízda na koni, basketbal (FOJTÍK, 2011). Dále z hlediska časového období se nejdéle věnovaly děti chůzi, jízdě na kole a v případě chlapců též fotbalu (VÁLKOVÁ, HANELOVÁ, 1999).

Trávení volného času pohybovými aktivitami, které jsou situovány převážně do sportovních klubů (florbal, stolní tenis), je u dětí mladšího školního věku ovlivněno hlavně několika důležitými faktory, a to hlavně:

- musí je do sportovního klubu někdo doprovodit a to buď jejich starší sourozenec, popřípadě rodič, či prarodič,
- sportovní kluby ve městech jsou finančně dost nákladné.

V prvním případě sourozence nebude stále bavit svého bratra či sestru vodit do sportovního klubu, protože bude mít své jiné zájmy. Dále oba rodiče dětí jsou pracovně časově vytíženi a jejich zaměstnavatele nemusí zajímat, že mají své dítě někam doprovázet a už vůbec ne s pravidelnou četností v jejich pracovní době. Prarodiče nemusí již být zdravotně v dobré kondici, aby za jakéhokoliv počasí zvládli doprovázet svého vnuka do sportovního klubu. Pokud má rodina více jak jedno dítě, nemůže prosazovat jedno dítě na úkor druhého a platit sportovní klub pouze jednomu dítěti a druhé nechat doma.

Dále bylo zjišťováno 6. Celostátním antropologickým výzkumem dětí a mládeže 2001, že Česká republika, kde se děti svým sportovním aktivitám věnují. Z výsledků vyšlo, že tři čtvrtiny chlapců se věnují v šesti letech sportu

ve škole, s kamarády, rodinou a šestina chlapců sportuje ve škole a v klubu. V jedenácti letech dvě pětiny chlapců sportují ve škole, s kamarády, rodinou a čtvrtina chlapců sportuje ve škole a závodně. U šestiletých dívek bylo zjištěno, že téměř tři čtvrtiny dívek sportují ve škole, s kamarády, rodinou a šestina dívek sportuje ve škole a v klubu. U jedenáctiletých dívek jich přes polovinu tráví sportem ve škole, s kamarády, rodinou a téměř čtvrtina dívek sportuje ve škole a v klubu. Oproti tomu byl u dětí zjišťován čas strávený sledováním televize během týdne. Bylo zjištěno, že u šestiletých chlapců téměř polovina z nich sleduje televizi čtyři až sedm hodin a přes jednu čtvrtinu chlapců sleduje televizi tři hodiny za týden. U jedenáctiletých chlapců sleduje třetina z nich televizi osm až čtrnáct hodin a téměř třetina chlapců čtyři až sedm hodin. Dvě pětiny šestiletých dívek sleduje televizi čtyři až sedm hodin za týden a přes třetinu šestiletých dívek tři hodiny týdně. U jedenáctiletých dívek přes třetinu těchto dívek sleduje televizi čtyři až sedm hodin za týden a téměř třetina dívek sleduje televizi osm až čtrnáct hodin týdně (VIGNEROVÁ, RIEDLOVÁ, BLÁHA, KOBZANOVÁ, KREJČOVSKÝ, BRABEC, HRUŠKOVÁ, 2006).

Přitažlivost médií rok od roku roste. Na televizoru máme stále více kanálů a můžeme si vybírat. Přibývá dětí, které tráví před obrazovkou většinu svého času (ŘÍČAN, PITHARTOVÁ, 1995). U 11letých dětí bylo provedeno šetření „HBSC studie“, které proběhlo v 86 základních školách a týkalo se též 5. tříd základních škol. V roce 2010 uvádí, že u jedenáctiletých chlapců trvá sledování televize, DVD nebo videa ve všední dny u téměř dvě pětiny chlapců méně než dvě hodiny denně a téměř poloviny chlapců dvě až tři hodiny, dále uvedli chlapci hraní her na PC nebo Playstationu ve všední dny a to u téměř poloviny chlapců méně než dvě hodiny denně a třetina chlapců dvě až tři hodiny denně. Dále u dívek počet hodin sledování televize, DVD nebo videa ve všední dny dvě pětiny dívek méně než dvě hodiny denně a dvě pětiny dívek dvě až tři hodiny denně. Hraní her na počítači nebo Playstationu ve všední dny uvedlo tři čtvrtiny dívek méně než dvě hodiny denně a pětina dívek uvedla dvě až tři hodiny denně. Oproti tomu téměř desetina

jedenáctiletých chlapců a dívek sleduje televizi, DVD nebo video šest a více hodin ve všední dny a necelá desetina dětí hraje hry na počítači nebo Playstationu šest hodin a více ve všední dny (HAMŘÍK, KALMAN, BOBÁKOVÁ, SIGMUND, 2012).

Celonárodní průzkum ukázal, jak velký vliv na sportovní aktivitu dětí má rodina a tělesná výchova ve škole. Rodiče mohou svým dětem přispět i kladně, pokud je vedou ke sportu a musejí jít aktivně svým dětem příkladem. Moderní technologie mohou rodičům napomoci děti k pohybu vést. Dobrým příkladem může být Kinect s pohybovým senzorem, pro který existuje celá řada pohybových her do kterých se může zapojit celá rodina. Dalším významným faktorem jsou sportovní aktivity prováděné ve sportovních klubech, a to u děvčat i chlapců.

V důsledku zvyšující se kriminality ve městech, s houstnoucí dopravou a rostoucí agresivita některých řidičů, se bojí rodiče své děti pouštět samotné ven na ulici, či volně přístupné hřiště. Taktéž prarodiče těchto dětí, pokud je mají hlídat, se někteří s nimi raději dívají na televizi a tím mají také zajištěno, že se jejich vnukům nepřihodí žádný úraz, pokud by s nimi měli jít na hřiště. Pro některé děti je velkým lákadlem též internet a sociální sítě. Chtějí si mezi sebou neustále povídat a i když naposledy svého kamaráda viděly před necelou hodinou ve škole, musí se s ním spojit přes facebook a povídat si.

Děti si stěžují většinou na nedostatek volných prostorů pro své hry, na dopravní ruch a parkující auta v místech, kde by si jinak mohly hrát. Pražské děti si dále stěžují na hluk, znečištění, špatný vzduch, přelidněnost a naprostý nedostatek přírodního prostředí a zelených ploch poblíž svých domovů. Vznikají nejen nové kluby, herny, ale i nové typy aktivit. Novými aktivitami, jež v posledních letech zaplňují značnou část času některých dětí, jsou počítačové hry (KOVÁŘÍK, KUKLA, 1996).

Na základě toho, že pražské děti nemají dostatek hřišť, vznikají různé studie například Metoda CEA (Cost Effectives Analysis) podle které jsou doporučovány výstavby veřejných hřišť a to v Praze 2 a Praze 3 (HOBZA, ZKOUMAL, 2010).

Ukázka časového snímku dnešního desetiletého dítěte bez vztahu k pohybovým aktivitám:

- dítě ráno vstane a do školy ho vezou autem jeho rodiče,
- ve škole sedí pouze ve školní lavici,
- hlavní přestávku tráví v sedě a konzumací svačiny,
- na hodinu tělesné výchovy se většinou omluví,
- po skončení vyučování ho dospělý doprovod odveze na zájmový kroužek,
- po skončení se vrací domů opět autem,
- následuje domácí příprava,
- volný čas tráví na PC,
- večer sledování TV.

5.1. Cvičení dětí s rodiči

Pro děti mladšího školního věku, a to obzvláště pro šesti až osmileté, je velice důležité, aby se s nimi na jejich pohybové aktivitě podíleli i jejich rodiče. Dle předešlých uvedených výzkumů je to hlavně škola a rodina, které se podílejí na vývoji pohybové aktivity u těchto dětí. V dnešní uspěchané době je převážná část pohybové aktivity vykonávána především v jakýchkoliv volných dnech. S postupně se prodlužujícím koncem pracovní doby u obou rodičů, musí jeden z členů domácnosti zastat úklid právě o víkendových dnech, a proto děti chodí většinou s druhým členem domácnosti na procházku ven. V současné době se však bohužel zvyšuje i podíl vlivu nákupních center na trávení celého volného víkendového času, a tak si velká část rodin naplánuje o víkendech nákup, poté jdou všichni přímo v nákupním centru na oběd a nakonec můžou jít s dětmi do kina. Ve výsledku tráví rodina veškerý svůj volný čas v uzavřené budově.

Některé rodiny cvičí i v domácím prostředí například dětskou jógu a podobné cviky vhodné do bytu, či o víkendu se jdou všichni společně s dětmi projít. Od jara až do podzimu také mohou jezdit na své chaty, kde jezdí na kole, chodí do lesa, v zimě mohou lyžovat, v létě plavou či se věnují jiným sportům.

Přesto se najdou i rodiče, které pohybová aktivita vůbec nezajímá, sami se po většinu svého času dívají na televizi, či si něco píšou do svého počítače a nechají své děti, aby je v těchto aktivitách následovaly, protože bylo už několika studiemi prokázáno, že děti sledují své rodiče a svůj volný čas přizpůsobují podle volného času svých rodičů.

6 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity

6.1 Opožděný psychomotorický vývoj

Dle funkční vývojové diagnostiky u kojenců je posuzován vývin osmi důležitých funkcí. Věk lezení jako míra vývinu lezení. Věk sezení jako míra vývinu sezení. Věk chůze jako míra vývinu chůze. Věk uchopení jako míra vývinu uchopování a ovládání ruky. Věk percepce jako míra vývinu smyslového vnímání a chápání. Věk řeči jako míra vývinu zvukových projevů, hlásek, případně řeči. Věk porozumění řeči jako míra vývinu porozumění řeči. Sociální věk jako míra vývinu sociálního chování. Děti mohou být poškozeny při porodu, v důsledku nedostatku kyslíku, krvácení do mozku a jiných příčin s následky poruchy hybnosti. Dále pokud je nedostatečný vztah mezi matkou a dítětem zvláště v prvním roce jeho života, vývoj dítěte zaostává (HELLBRUGGE, ŠOLTÉS, ARCHALOUSOVÁ, ILENČÍKOVÁ, 2010).

6.2 Vadné držení těla

Vadné držení těla vzniká již od dětství, kdy se vlivem nesprávného zatížení pohybového aparátu rozvíjí svalová nerovnováha a ta vede k vadnému držení těla. Z výsledků, které uvedla Krajská hygienická stanice pro Středočeský kraj vyplývá, že desetina dětí předškolního věku má špatné držení těla a se stejným problémem se potýká téměř třetina dětí mladšího školního věku (<http://www.szu.cz/>).

Mezi hlavní příčiny vadného držení těla u dětí patří snížená spontánní pohybová aktivita, ke které dochází v důsledku povinné školní docházky. Dále se na vadném držení těla u dětí projevuje jejich podváha a nedostatečně posílené svalstvo. Vadné držení těla u dětí způsobuje nevhodný školní nábytek, snížená pohybová aktivita během přestávek ve škole, doprava do školy autem, či hromadnou dopravou a nízký zájem dětí o pohybové aktivity.

6.3 Nadváha

U dětí se vyskytuje nadváha z důvodu nerovnováhy příjmu a výdeje energie. Pětina dětí ve věku šesti až dvanácti let má vyšší váhu, než je norma. (<http://www.ordinace.cz/>) Dle provedené HBSC studie v letech 2001/2002 a 2005/2006 u dětí bylo zjištěno, že nadváhou trpí dvanáct procent třináctiletých chlapců v roce 2001/2002 a šestnáct procent chlapců v roce 2005/2006. Třináctileté dívky trpí nadváhou sedm procent v roce 2001/2002 a dvanáct procent v roce 2005/2006 (<http://www.szu.cz>). Nejnovější údaje u dětí s nadváhou jsou uvedeny v celkovém shrnutí v rámci obezity.

6.4 Obezita

Obezita se stává velkým problémem téměř v celém světě. Nárůst obézních jedinců je tak veliký, že se často hovoří o pandemii. Podle Světové zdravotnické organizace je ve světě asi 250 milionů obézních osob. Výskyt obézních se zvyšuje již v dětském věku, v roce 1992 v Americe trpěla obezitou více než pětina dětí. V Praze je výskyt obézních dětí 2,3 %, ve větších městech 5,8 % obézních dětí, v obcích a menších městech 6,9% obézních dětí (VIGNEROVÁ, BLÁHA, 2001). Podle některých studií riziko dětské obezity přímo souvisí s časem stráveným u televize, tudíž s trváním nízké fyzické aktivity a nízkého energetického výdeje (KOLETZKO a kolektiv, 2002). Od roku 1996 se ztrojnásobil absolutní počet dětí (z 10,4 tisíc v roce 1996 na 30,9 tisíc dětí v roce 2012) (<http://www.uzis.cz/>). Rizika obezity u dětí jsou zvýšená hladina cholesterolu, zvýšený krevní tlak, cholelitiáza, diabetes II. typu, dále se mohou rozvinout kardiovaskulární onemocnění, nádory. Obezita má na děti dopad též v rámci psychických potíží, jako jsou deprese a sociální izolace. Obezita vzniká na základě nedostatečné pohybové aktivity a za následek má u dětí sníženou imunitu, méně otužování, zvýšenou nemocnost. Z psychického hlediska má nedostatek pohybu také za následek nižší šanci kompenzace zvládnání stresu a tím zvýšenou agresivitu.

6.5 Úrazy

V důsledku snížené pohybové aktivity se u dětí vyskytuje neohrabanost, nemotornost a nemožnost udělat nějaký určitý cvik. V důsledku toho se u těchto dětí zvyšuje možnost, že u nich dojde k nějakému úrazu.

U dětí může dojít k různým úrazům (dopravní, školní, sportovní, ostatní). V České republice došlo u dětí od roku 1996 do roku 2009 ke snížení úrazů. V roce 1996 bylo u dětí vykázáno 21 724 dopravních úrazů, 49 158 školních úrazů, 102 692 sportovních úrazů a 203 178 ostatních úrazů. V roce 2009 bylo u dětí vykázáno 17 231 dopravních úrazů, 57 727 školních úrazů, 93 950 sportovních úrazů a 152 590 ostatních úrazů (<http://www.uzis.cz/>).

7 Podpora pohybových aktivit a prevence možného poškození z jejich nedostatku

7.1 Podpora a prevence na úrovni jedince dítěte

- naplňování základních potřeb dítěte,
- vzor v rodině a napodobilé chování rodiče,
- škola,
- výchova ke zdravému životnímu stylu a stimulace k pohybovým aktivitám,
- podpora kreativního přístupu dítěte, k rozmanité zájmové činnosti i sociálním vztahům s vrstevníky.

7.2 Podpora v rodinách

- zdravý životní styl celé rodiny,
- vybavení dítěte sportovními pomůckami,
- podpora a preference pohybových aktivit.

7.3 Podpora a zdraví dětí ve školách

- zvýšení počtu hodin povinné tělesné výchovy ze dvou na tři, nabídka zájmové tělesné výchovy – školní sportovní kroužky, nepovinný tělocvik,
- pohyb dětí zejména o velkých přestávkách venku, neměly by být zkracovány, herní klubovny,
- ergonomický školní nábytek,
- zařazování krátké interakce do vyučovacích hodin (dva, tři cviky), balanční míčky, nácvik správného sezení,
- alternativní výuka po čtrnácti dnech měnit místo sezení žáka,
- celým rodinám nabízet cvičení v odpoledních i víkendových dnech,

- doporučuje se zařadit do programu Školy podporující zdraví jejichž prioritou je zdravý životní styl a v praxi umožňují svým žákům výuku ve venkovním prostoru v přírodě, volný pohyb žáků v rámci vyučovací hodiny, vyučování formou různých her.

7.4 Podpora v komunitě a společnosti

Základním úkolem komunity i společnosti je:

- vytváření podmínek pro pohybové aktivity celých rodin a dětí, co se týká fyzické i finanční dostupnosti,
- další rolí je odpovědnost za mediální prezentaci a výchovou celé společnosti,
- osvětu o pohybové aktivitě by měli vysvětlovat a vést k ní celou rodinu i pediatri,
- nabídka komunitních programů například i formou projektů Zdravé město, Bezpečná komunita, Zdravá ves,
- nezanedbatelnou rolí pro vytváření pohybové aktivity je urbanistické plánování vesnických i městských lokalit, aby odpočinkové zelené sportovní plochy byly dostupné a plně sloužily nejen ke sportovním a pohybovým aktivitám a k relaxaci a poznávání občanů a zlepšování životního prostředí,
- aby nebyl preferován vrcholový sport,
- organizování dne bez aut.

Praktická část

8 Praktická část

8.1 Cíl práce

Cílem práce deskripce četnosti a forem pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku, žijícím v lokalitě typické městské zástavby Hlavního města Prahy.

8.2 Pracovní hypotézy

K vlastnímu šetření byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: Na základě obecně známých poznatků a posledních výsledků výzkumu doc. Psotty z roku 2012, že sportující rodiče přivádějí ke sportu své děti významně častěji, než rodiče nesportující, předpokládám, že ve sledovaném souboru bude dvojnásobný počet dětí s dostatečnou pohybovou aktivitou z řad sportujících rodičů oproti dětem nesportujících.

Hypotéza č. 2: Na základě empirických zkušeností, lze vyslovit hypotézu, že bude identifikován kvantitativní rozdíl v zájmu o pohybové aktivity mezi chlapci a dívkami ve prospěch chlapců.

Hypotéza č. 3: Oprávněně lze předpokládat, že v rodinách s mladšími školáky budou identifikovány rozdíly ve sportovním vybavení, ať se to týká rozdílů mezi dívkami a chlapci na straně jedné a na straně druhé podle socioekonomického stavu v rodině (lyže, kola, kolečkové brusle).

8.3 Charakteristika souboru

Praktická část bakalářské práce byla realizována ve dvou základních školách: Kořenského 10, Praha 5, náměstí Jiřího z Poděbrad 7, Praha 3. Základní

školy mají k dispozici pro pohybovou aktivitu žáků tělocvičny a venkovní prostor se sportovištěm, dále se školy nacházejí v lokalitě města s bytovou zástavbou. Pro pohybovou aktivitu dětí slouží pouze sportovní kluby a volné prostory městských parků. Do obou uvedených škol je zajištěna městská hromadná doprava, či jsou děti dopravovány do školy rodiči autem. Do sledovaného souboru byli zařazeni žáci navštěvující druhý až čtvrtý ročník, tedy děti ve věku sedmi až jedenáct let. Celkový počet respondentů byl 100 žáků z toho dívek 47 (47%) a 53 chlapců (53%). Charakteristika souboru je uvedena v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: Charakteristika souboru

Věk	Dívky	Chlapci	Celkem
7	2	1	3
	2%	1%	3%
8	4	7	11
	4%	7%	11%
9	18	12	30
	18%	12%	30%
10	18	24	42
	18%	24%	42%
11	5	9	14
	5%	9%	14%
Celkem	47	53	100
	47%	53%	100%

8.4 Metodika

Data, týkající se zjišťování pohybových aktivit mladších školáků byla zjišťována pomocí dotazníkového šetření. Pro realizaci malé deskriptivní sondy autorka vypracovala dotazník s celkovým počtem 22 otázek, které byly rozčleněny do tří tematických celků, a to pohlaví a věk, oblíbené aktivity u dětí a vykonávané sportovní aktivity. Dotazník se skládal z otázek, kde se musela odpověď přímo napsat, dále z několika nabízených odpovědí, kde žáci mohli zatrhnout pouze jednu odpověď a nakonec z nabízených několika odpovědí, kde mohli žáci zaškrtnout více společných odpovědí.

Sběr dat byl realizován v červnu roku 2011 za mé asistence, s tím, že vyplňování byl přítomen i třídní učitel, který byl o záměru i obsahu studie

informován a mohl tak při vyplňování aktivně pomoci.

Všechna zjištěná data byla statisticky zpracována a jsou v této práci formou kontingenčních tabulek prezentována. Vybrané výsledky byly podrobeny statistickému rozdílu t-testem.

9 Výsledky

Oblíbená aktivita u dětí

Výrazná většina dětí 80,9 % dívek a 73,6% chlapců dávají přednost ve volném čase svým kamarádům a věnují se pohybovým hrám 44,7 % dívek a 35,8% chlapců, společně s procházkami 44,7 % dívek a 32,1 % chlapců. Následoval sport, kterému dává přednost téměř polovina dívek a chlapců to je 46,8 % dívek a 49,1 % chlapců a je provozován formou závodního sportu v 34% chlapců a 25,5 % dívek společně s rekreačním sportem, organizovaným sportem a sportem ve sportovním klubu 47,2 % chlapců a 44,7 % dívek. Jiným sportovním aktivitám se věnuje 36,2 % dívek a 30,2 % chlapců. Nakonec se děti věnovaly kinu 29,8 % dívek a 17 % chlapců a venčení psa 21,3 % dívek a 11,3 % chlapců.

Tabulka č. 2: Aktivity dětí ve volném čase

	dívky	chlapci	celkem
kamarádi	80,9 %	73,6%	77,25%
Kino	29,8%	17%	23,40%
venčení psa	21,3%	11,3%	16,30%
Sport	46,8%	49,1%	47,95%
jiné sportovní aktivity	36,2%	30,2%	33,20%

Tabulka č. 3: Pohybové aktivity u dětí

	dívky	chlapci	celkem
Chůze	44,7%	32,1%	38,40%
pohybové hry	44,7%	35,8%	40,25%
rekreační sport	10,6%	11,3%	10,95%
organizovaný sport	21,3%	17%	19,15%
sport ve sport. klubu	12,8%	18,9%	15,85%
závodní sport	25,5%	34%	29,75%

Čas strávený nejoblíbenější aktivitou za týden

Děti se věnují své nejoblíbenější aktivitě za týden téměř polovina dívek 44,7 % 3 – 4 hodiny a chlapci 39,6 % 4 a více hodin, z toho u televize či počítače

tráví polovina chlapců 50,9 % a dívky 17 %. Dále dívky se věnují své nejoblíbenější aktivitě za týden 1 – 2 hodiny a 4 a více hodin 27,7 % a chlapci 3 – 4 hodiny 37,7 % a 1 – 2 hodiny 22,6 % a u televize či počítače stráví téměř polovina 44,7 % dívek 1 – 2 hodiny dále 38,3 % dívek 4 a více hodin, 26,4 % chlapců 1 – 2 hodiny a 22,6 % chlapců 3 – 4 hodiny.

Tabulka č. 4: Čas trávený nejoblíbenější aktivitou za týden

	dívky	chlapci	celkem
1 - 2 hodiny	27,7%	22,6%	25,15%
3 - 4 hodiny	44,7%	37,7%	41,20%
4 a více hodin	27,7%	39,6%	33,65%

Tabulka č. 5: Čas trávený u počítače či televize za týden

	dívky	chlapci	celkem
1 - 2 hodiny	44,7%	26,4%	35,55%
3 - 4 hodiny	17%	22,6%	19,80%
4 a více hodin	38,3%	50,9%	35,55%

Volný čas strávený společně s rodiči

Děti se sportovním aktivitám věnují společně s rodiči 57 % dívek a 52,8 % chlapců. Ze statistického zhodnocení vyplývá, že pokud se žáci věnují výše uvedeným sportovním aktivitám s rodiči jsou statisticky významné veličiny, a to:

Děti vlastní lyže vyšel znak signifikance: 0,0222

Děti vlastní kolo vyšel znak signifikance: 0,0444

Nejlepší kamarádi děti sportují vyšel znak signifikance: 0,0017

Venku na hřišti děti tráví - minimálně 2x až 3x týdně vyšel znak signifikance: 0,0298

Volný čas v zimě děti tráví na horách, lyžováním, na snowboardu – vyšel znak signifikance 0,0319

Volný čas v létě děti tráví procházkami – vyšel znak signifikance 0,0021

Tabulka č. 6: Čas strávený společně s rodiči

	dívky	chlapci	celkem
Čas trávený sportovní aktivitou typu chůze, pohybové hry, rekreační sport, organizovaný sport, sport ve sport. Klubu, či závodní sport s rodiči.	57,4%	52,8%	55,10%

Sportovní vybavení

Děti vlastní sportovní vybavení a to nejvíce kolo 84,9 % chlapců a 74,5 % dívek, dále míč 83 % chlapců a 72,3 % dívek, následovaly kolečkové brusle 57,4 % dívek a 52,8 % chlapců, dále následovaly sáňky 46,8 % dívek a 43,4 % chlapců, brusle na led 44,7 % dívek a 35,8 % chlapců, vybavení na ping-pong 43,4 % chlapců a 27,7 % dívek, lyže 39,6 % chlapců a 25,5 dívek, skateboard 30,2 % chlapců a 14,9 % dívek a nakonec vybavení na tenis 23,4 % dívek a 22,6 % chlapců společně se snowboardem 15,1 % chlapců a 10,6 % dívek.

Tabulka č. 7: Sportovní vybavení

	dívky	chlapci	celkem
sáňky	46,8%	43,4%	45,10%
lyže	25,5%	39,6%	32,55%
snowboard	10,6%	15,1%	12,85%
vybavení na ping-pong	27,7%	43,4%	35,55%
vybavení na tenis	23,4%	22,6%	23,00%
skateboard	14,9%	30,2%	22,55%
kolo	74,5%	84,9%	79,70%
míč	72,3%	83%	77,65%
kolečkové brusle	57,4%	52,8%	55,10%
brusle na led	44,7%	35,8%	40,25%
a jiné	40,4%	45,3%	42,85%

Důvod sportování u dětí

Důvody, pro které děti sportují jsou, že se věnují sportu s kamarády 34% dívek a 28,3 chlapců a také se chtějí sportu profesionálně věnovat 32,1 % chlapců a 36,2% dívek, dále pak děti uvedly jako možné důvody, že se věnují sportu s rodiči 17 % chlapců a 6,4 % dívek a také, že mají ve sportu úspěchy 17 % dívek i chlapců, nakonec jiné důvody a navštěvování sportovního klubu 6,4% dívek a 3,8 % chlapců.

Tabulka č. 8: Důvod sportování dětí

	dívky	chlapci	celkem
věnuji se tomu společně s rodiči	6,4%	17%	11,70%
věnuji se tomu společně s kamarády	34%	28,3%	31,15%
navštěvuji sportovní klub	0%	1,9%	0,95%
mám v tom úspěchy	17%	17%	17,00%
chci se sportu profesionálně věnovat	36,2%	32,1%	34,15%
a jiné	6,4%	3,8%	5,10%

Nejlepší kamarád sportuje

Děti uvedly, že jejich kamarád či kamarádka sportuje 74,5% dívek a 71,7% chlapců, dále děti nevěděly, zda jejich kamarádi sportují 22,6 % chlapců a 21,3 % dívek, dále u svých kamarádů děti uvedly, že nesportují 5,7 % chlapců a 4,3 % dívek.

Tabulka č. 9: Nejlepší kamarád sportuje

	dívky	chlapci	celkem
ano	74,5%	71,7%	73,10%
ne	4,3%	5,7%	5,00%
nevím	21,3%	22,6%	21,95%

Cvičení dětí doma a doba strávená cvičením za týden

Děti doma cvičí 60,4 % chlapců a 51,1 % dívek, dále doma necvičí 44,7 % dívek a 34 % chlapců, jejich uváděná frekvence cvičení denní včetně víkendu 28,3 % chlapců a 21,3 % dívek, 3x týdně cvičí 20,8 % chlapců a 12,8 % dívek, pak následuje frekvence jednou až dvakrát týdně 14,9 % dívek a 11,3 % chlapců a frekvence cvičení od pondělí do pátku uvedlo 6,4 % dívek a 5,7 % chlapců.

Tabulka č. 10: Doma cvičím

	dívky	chlapci	celkem
cvičení	51,1%	60,4%	55,75%

Tabulka č. 11: Doba trávená cvičením za týden

	dívky	chlapci	celkem
denně včetně víkendu	21,3%	28,3%	24,80%
od pondělí do pátku	6,4%	5,7%	6,05%
3x týdně	12,8%	20,8%	16,80%
1 až 2x týdně	14,9%	11,3%	13,10%
doma necvičím	44,7%	34%	39,35%

Umístění volně přístupného hřiště v místě bydliště a doba trávená venku na hřišti

Nadpoloviční většina dětí uvedla, že se nachází v místě jejich bydliště volně přístupné hřiště 66 % chlapců a 61,7 % dívek, dále děti nevěděly, zda se nějaké hřiště poblíž jejich domova nachází 20,8 % chlapců a 19,1 % dívek a nakonec děti odpověděly, že se v jejich okolí žádné hřiště nenalézá 19,1 % dívek a 13,2 % chlapců. Dobu, po kterou tráví veškerý volný čas venku uvedly děti převážně, pokud je hezky veškerý volný čas 74,5 % dívek a 52,8 % chlapců, dále děti uvádí frekvenci minimálně 2x až 3x týdně 34 % chlapců a 17 % dívek, některé děti uvedly, že na hřiště nechodí 13,2 % chlapců a 8,5 % dívek.

Tabulka č. 12: Umístění volně přístupného hřiště v místě bydliště

	dívky	chlapci	celkem
ano	61,7%	66%	63,85%
ne	19,1%	13,2%	16,15%
nevím	19,1%	20,8%	19,95%

Tabulka č. 13: Doba trávená venku na hřišti

	dívky	chlapci	celkem
pokud je hezky veškerý volný čas	74,5%	52,8%	63,65%
minimálně 2x až 3x týdně	17%	34%	25,50%
na hřiště nechodím	8,5%	13,2%	10,85%

Baví mě sport, na který mě přihlásili rodiče

Převážná většina dětí uvedla, že je baví sport, na který je přihlásili jejich rodiče 64,2 % chlapců a 59,6 % dívek, dále uvedly, že je rodiče na žádný sport

nepřihlásili 21,3 % dívek a 15,1 % chlapců a nakonec děti uvedly, že je tento sport málo baví 15,1 % chlapců a 8,5 % dívek a tvrzení skoro ne a vůbec ne uvedlo 10,6 % dívek a 5,7 % chlapců.

Tabulka č. 14: Baví mě sport, na který mě přihlásili rodiče

	dívky	chlapci	celkem
hodně	59,6%	64,2%	61,90%
málo	8,5%	15,1%	11,8%
skoro ne	2,1%	1,9%	2,00%
vůbec ne	8,5%	3,8%	6,15%
nepřihlásili mě	21,3%	15,1%	18,20%

Volný čas trávený v zimě

Děti uvedly, že v zimě tráví volný čas jízdou na bobech 53,2 % dívek a 49,1 % chlapců, dále na horách, lyžováním, na snowboardu 50,9 % chlapců a 36,2 % dívek, pak následovalo sáňkování 47,2 % chlapců a 46,8 % dívek, hned na to bruslení na ledě 40,4 % dívek a 34 % chlapců a nakonec jiný sport uvedlo 19,1 % dívek a 7,5 % chlapců.

Tabulka č. 15: Volný čas trávený v zimě

	dívky	chlapci	celkem
na horách, lyžováním, na snowboardu	36,2%	50,9%	43,55%
sáňkováním	46,8%	47,2%	47,00%
bruslením na ledě	40,4%	34%	37,20%
jízdou na bobech	53,2%	49,1%	51,15%
jiný sport	19,1%	7,5%	13,30%

Volný čas trávený v létě

Děti uvedly jako nejčastější sport v létě plavání 80,9 % dívek a 71,7 % chlapců, dále uvedly jízdu na kole 70,2% dívek a 67,9% chlapců, pak následovaly procházky v přírodě 60,4 % chlapců a 59,6 % dívek a nakonec děti uvedly jinou sportovní aktivitu 39,6 % chlapců a 25,5 % dívek.

Tabulka č. 16: Volný čas trávený v létě

	dívky	chlapci	celkem
plaváním	80,9%	71,7%	76,30%
jízdou na kole	70,2%	67,9%	69,05%
procházkami v přírodě	59,6%	60,4%	60,00%
jinou sportovní aktivitou	25,5%	39,6%	32,55%

Úrazy u dětí

Děti uvedly, že se jim stal úraz během sportování 45,3 % chlapců a 29,8 % dívek, po tělocviku ve škole 21,3 % dívek a 11,3 % chlapců, jindy 18,3 % chlapců a 14,9 % dívek, během pohybových her a v rámci jakéhokoli pohybu 17% dívek a 16,9 % chlapců a nakonec děti odpověděly, že se jim úraz nikdy nestal 17 % dívek a 7,5 % chlapců. Děti odpověděly, že se jim stal úraz opakovaně 62,3 % chlapců a 40,4 % dívek a také, že se jim úraz nestal opakovaně 59,6 % dívek a 37,7 % chlapců.

Tabulka č. 17: Úrazy u dětí

	dívky	chlapci	celkem
během sportování	29,8%	45,3%	37,55%
během pohybových her	8,5%	7,5%	8,00%
v rámci jakéhokoli pohybu	8,5%	9,4%	8,95%
při tělocviku ve škole	21,3%	11,3%	16,30%
jindy	14,9%	18,9%	16,90%
úraz se mi nestal	17%	7,5%	12,25%

Tabulka č. 18: Opakovaný úraz

	dívky	chlapci	celkem
ano	40,4%	62,3%	51,35%
ne	59,6%	37,7%	48,65%

Důvody, proč se děti nemohou věnovat více sportu a zda jsou spokojené s trávením svého volného času

Děti uvedly, že se nemohou věnovat více sportu z důvodu finančních nákladů 27,7 % dívek a 24,5 % chlapců, složité dopravy a nemá mě kdo doprovázet 29,8 % dívek a 17 % chlapců, nakonec děti uvedly zdravotní důvody 11,3 % chlapců a 2,1 % dívek. Některé děti neuvedly žádné důvody 47,2 %

chlapců a 40,4 % dívek. Děti uvedly, že trávením svého volného času jsou převážně spokojeny 73,6 % chlapců a 68,1 % dívek, spíše ano odpovědělo 29,8 % dívek a 22,6 % chlapců a nakonec spíše ne a vůbec ne 3,8 % chlapců a 2,1 % dívek.

Tabulka č. 19: Proč se děti nemohou věnovat více sportu

	dívky	chlapci	celkem
složitě dopravy	14,9%	15,1%	15,00%
finanční náklady	27,7%	24,5%	26,10%
zdravotní důvody	2,1%	11,3%	6,70%
nemá mě kdo doprovázet	14,9%	1,9%	8,40%
nic, z toho neplatí	40,4%	47,2%	43,80%

Tabulka č. 20: Jsou děti spokojené s trávením svého volného času

	dívky	chlapci	celkem
převážně ano	68,1%	73,6%	70,85%
spíše ano	29,8%	22,6%	26,20%
spíše ne	0%	3,8%	1,90%
vůbec ne	2,1%	0%	1,05%

Děti se sportovním aktivitám věnují společně s rodiči, a to přes polovina dívek a chlapců. Z toho vyplývá, že pokud děti sportují s rodiči jezdí s nimi na hory lyžovat, jezdí na kole, v létě chodí s rodiči na procházky a na hřiště chodí dvakrát až třikrát týdně, oproti dětem, kteří s rodiči nespportují a výše uvedeným aktivitám se nevěnují. Zjistilo se, že ve sledovaném souboru byly ve věku sedmi let dvě dívky a jeden chlapec a všichni se věnovali sportu s rodiči, ve věku osmi byly čtyři dívky a sedm chlapců sportu s rodiči se věnovala polovina dívek a většina chlapců, ve věku devíti let se nacházelo osmnáct dívek a dvanáct chlapců z toho sportu s rodiči se věnovala převážná polovina dívek a téměř polovina chlapců, ve věku deseti let bylo ve skupině osmnáct dívek a dvacetčtyři chlapců z toho se věnovali sportu přes polovinu dívek a téměř polovina chlapců, ve věku jedenácti let bylo ve sledovaném souboru pět dívek a devět chlapců z toho se sportu s rodiči věnuje téměř polovina dívek a převážná většina chlapců. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že sportu s rodiči se děti věnují v sedmi

a osmi letech. Starší děti od devíti let se věnují sportu s rodiči již pouze v polovině uvedených případů a to ve stejném počtu dívek i chlapců.

Studie uvádí, že pohybové aktivitě se každý den, nebo alespoň 6 dnů v týdnu 1 hodinu věnuje přibližně třetina dětí. Tedy více než třetina chlapců a téměř čtvrtina dívek. S věkem se snižuje podíl dětí, věnujících se pravidelné pohybové aktivitě každý den u obou pohlaví. Podíl dětí, které se pohybové aktivitě během týdne nevěnují vůbec, je relativně nízký a představuje 3 % chlapců a 3,9 % dívek (Michal Kalman, Zdeněk Hamřík, Jan Pavelka, 2009).

10. Diskuze

Hypotéza č. 1: „Na základě obecně známých poznatků a posledních výsledků výzkumu doc. Psotty z roku 2012, že sportující rodiče přivádějí ke sportu své děti významně častěji, než rodiče nesportující, předpokládám, že ve sledovaném souboru bude dvojnásobný počet dětí s dostatečnou pohybovou aktivitou z řad sportujících rodičů oproti dětem nesportujících“ se potvrdila.

Lze předpokládat, že děti kopírující pasivní životní styl svých rodičů, jehož důsledkem je poškození zdraví, budou zřejmě na svém zdraví obdobně poškozené (vadným držení těla, nadváhou, obezitou).

V pražské lokalitě je málo volných dostupných hřišť, rodiče vozí děti do školy autem, kroužky jsou drahé pro mnoho rodin nedostupné, v téměř každé rodině je k dispozici počítač.

Na základě potvrzení této hypotézy lze deklamovat, že dvě pětiny dětí se vůbec nevěnují pohybovým aktivitám a každé deváté dítě mladšího školního věku uvedlo, že nechodí ani ven na hřiště, pětina dětí netuší, kde se v jejich blízkosti nachází hřiště. Tato skupina dětí je ve svém zdravém vývoji ohrožena nedostatkem pohybových aktivit, jejichž zrod lze přičíst výchovnému vlivu a vzorům v rodině a naopak dopad bude mít za následek poškozené zdraví nejen v tělesné, ale i v sociální rovině.

Hypotéza č. 2: „Na základě empirických zkušeností, lze vyslovit hypotézu, že bude identifikován kvantitativní rozdíl v zájmu o pohybové aktivity mezi chlapci a dívkami ve prospěch chlapců.“ se nepotvrdila.

Dokonce se ukázalo, že téměř identický počet dívek i chlapců se věnuje sportovním aktivitám. Pouze se ukázalo, že chlapci tráví více času na venkovním hřišti. Příčiny lze spatřovat ve vzrůstající oblíbenosti tanečních aktivit u dívek, rozvoji některých sportů, které se stávají pro dívky sportovně atraktivní (tenis, bojová umění, ženský fotbal, hokej, kolečkové brusle). Nebyl zjištěn ani rozdíl ve sportovních aktivitách v ročních obdobích. Existují rodiny, kde patří pohyb

k životnímu stylu a existují rodiny, které se pohybu vyhýbají. V případě naší studie, která sice pracuje s malými čísly, jež nelze zobecnit na celou populaci se ukázalo, že poměr dvou typů rodin s mladšími školáky je v poměru jedna ku jedné. Právě toto zjištění může a mělo by být východiskem pro formulaci a utváření zdravého životního stylu každého občana České republiky.

Hypotéza č. 3: „Oprávněně lze předpokládat, že v rodinách s mladšími školáky budou identifikovány rozdíly ve sportovním vybavení, ať se to týká rozdílů mezi dívkami a chlapci na straně jedné a na straně druhé podle socioekonomického stavu v rodině (lyže, kola, kolečkové brusle)“ se nepotvrdila. Důvodů může být více:

1. Prvním z nich je výběr a charakteristika sledovaného souboru pražská lokalita, z které lze usuzovat na shodné socioekonomické hledisko rodičů v obou školách.
2. Omezeném výběru velkoměstské lokality, rozdíly jsou v sídlištích, satelitech, vesnicích, okresních městech.
3. K nepotvrzení hypotézy mohou přispět média, vrstevníci, reklama mít stejné vybavení jako ostatní.

S ohledem na urbanistické řešení Hlavního města Prahy nejsou možné rozdíly ve sportovním vybavení. Rozdíly mezi dívkami a chlapci v oblíbenosti sportovních aktivit nejsou vyhraněné.

V pražském regionu vlastní čtyři pětiny mladších školáků kolo, dále necelé čtyři pětiny míč a přes polovinu dětí kolečkové brusle. Naopak oproti venkovskému regionu děti v pražském regionu vlastní v menší míře a to přes desetinu dětí snowboard, pětina dětí vlastní vybavení na tenis a skateboard.

11. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo šetření zaměřené na pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku u 100 žáků ve dvou pražských základních školách. Data byla získána formou dotazníkového šetření. Zjištěné výsledky jsou zajímavé a dokonce v některých dimenzích dosahují statistické významnosti, přesto je nelze zobecnit, vzhledem k velmi malému počtu respondentů. Nicméně, autorka se domnívá, že plně vystihují obecný trend změny způsobu života mladých rodin a s tím související změnu způsobu života dětí mladšího školního věku.

Výsledky byly zpracovány formou tabulek a grafů. Jedním z nejzajímavějších výsledků je, že nebyl žádný rozdíl mezi sportovním vybavením, které vlastnily dívky i chlapci – jednalo se například o sáňky, lyže, kolo, míč, vybavení na tenis, dále nebyl zaznamenán žádný rozdíl ve sportovních aktivitách v letních či zimních měsících mezi dívkami a chlapci, dvě pětiny dětí uvedlo, že doma necvičí a každé deváté dítě nechodí na hřiště, přes polovinu dětí uvedlo, že se věnuje sportu se svými rodiči. Lze konstatovat, že tato dílčí studie potvrzuje předchozí výsledky. Na základě této studie se potvrdily obecné teze o nedostatku pohybových aktivit u dnešních dětí a z konkrétních výsledků je vidět klesající trend zájmu a času věnovaného pohybu a sportu již v mladším školním věku. Některé předchozí studie realizované před pěti až deseti lety ukazovaly, že mladší školáci se pohybovým aktivitám věnují dle lokality ze 70 – 90 %, zatímco dnešní výsledky ukázaly propad na pouhých 60 %; přestože studie byla realizována v hlavním městě, kde nejsou takové podmínky pro děti jako na venkově, je smutným zjištěním, že pro téměř desetinu pražského souboru je spontánní pohybová aktivita ve venkovních prostorech úplně tabu. Konkrétně tento výsledek je zcela zásadní a varující, protože tato skupina dětí nemá naplněnou jednu ze svých základních potřeb (pohyb) a je tak vystavena dlouhodobě deprivaci se všemi následky, proto lze přivítat celospolečenskou diskuzi a zájem o podporu tělovýchovného hnutí, jehož cílem je masové zapojení všech dětí do pohybových a sportovních aktivit. Nelze zapomínat na odpovědnost komunity a rodičů, které by měli poskytovat dostatek informací, kampaní a akcí,

které by děti motivovaly o zájem pro pohyb a sport, výsledky výzkumu totiž odhalily, že například pětina mladších školáků vůbec neví ani netuší, kde se v blízkosti jejich bydliště a školy nachází „nějaké“ hřiště; empirické poznatky pražského regionu ukazují současný trend jimiž je budování, renovace a sanace menších hřišť a hracích ploch pro děti předškolního věku na úkor hracích hřišť pro školáky.

Našly se děti, v počtu každé osmé v našem souboru ze 100 dětí, které sport nijak neoslovil. Autorka práce pro ověření svých hypotéz položila několik základních výzkumných otázek, z jejichž odpovědí jsou tyto velmi zajímavé, rozdíl mezi dívkami, chlapci a jejich rodiči v trávení jejich volného času. Stírá se rozdíl v rodinách ve vedení ke sportu dívek a chlapců.

V teoretické části bakalářské práci, práce poslední kapitoly věnovala podpoře zdravého stylu a prevenci možného poškození, která lze analogicky uplatnit a použít pro sledovaný soubor v pražských podmínkách.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá pohybovými aktivitami pražských dětí mladšího školního stupně. Věnuje se dennímu režimu dětí, zdali cvičí, nebo se věnují pasivním aktivitám (televize, počítač). Teoretická část obsahuje vývoj pohybového aparátu dětí kvantitativní ukazatele pohybových aktivit dětí ve škole a doma, možný zdravotní dopad nedostatku pohybových aktivit v rovině tělesného, sociálního a psychického zdraví a také pyramidu prevence; to znamená, že práce se věnuje primární, sekundární a terciální prevenci na úrovni jedince, rodiny, školy a společnosti.

Sledovaný soubor výzkumné minisondy realizované v Praze na dvou základních školách tvoří celkem 100 dětí mladšího školního věku. Respondenti jsou žáky 2 – 4 ročníků, dívek bylo 43% a chlapců 57% ze souboru. Šetření bylo provedeno dotazníkovou metodou, zjištěné výsledky byly matematicko statisticky zpracovány a prezentovány pomocí tabulek a grafů.

Mezi základní poznatek lze uvést skutečnost, že 39 % dětí mladšího školního věku se vůbec nevěnuje pohybovým aktivitám, 11 % vůbec nechodí a netráví volný čas na hřišti, přičemž další pětina dětí uvádí, že ani neví, kde se v jejich blízkosti hřiště nachází.

Tuto skupinu dětí lze označit jako rizikovou, ohroženou pohybovou deprivací a možným rozvojem poruch zdraví.

Abstract

This bachelor's work deals with physical activity of primary school children in Prague. It deals with the daily routine of children, whether practising or engaged in passive activities (television, computer). The theoretical part includes the development of children's musculoskeletal system quantitative indicators of physical activity of children in school and at home, the possible health impact of a lack of physical activities in terms of physical, social and mental health and prevention pyramid, which means that the work is devoted to primary, secondary and tertiary prevention to at the individual, family, school and society.

Monitored file of inquires which were carried out in in two elementary schools of Prague makes up a total of 100 children of primary school age. Respondents are pupils of second to fourth grade, 43 % were girls and 57 % boys. The survey was conducted by using questionnaires, the obtained results were statistically analysed and presented by using tables and graphs. The basic finding include the fact that 39 % of children of primary school don't attend physical activities, 11 % don't go or spend leisure time on the playground, while the other fifth of the children states that they do not know where the local playground is located.

This group of children can be identified as being at risk, threatened by physical deprivation and the potential development of health disorders.

Literatura

1. BENCKO, V., *Hygiena a epidemiologie*, Praha, Nakladatelství Karolinum, Praha 1, 2006, ISBN 80-246-1129-5
2. BENCKO, V., *Hygiena Učební texty k seminářům a praktickým cvičením*, Praha, Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 1998, ISBN 80-7184-551-5
3. FAIT, T., VRABLÍK, M., ČEŠKA, R., *Preventivní medicína*, Praha, Maxdorf s.r.o., Praha 4, 2011, ISBN 978-80-7345-237-7
4. FOJTÍK, I., *Vybrané kapitoly z rekreologie*, Ostrava, Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, 2011, ISBN 978-80-7368-990-2
5. HAMŘÍK, Z., KALMAN, M., BOBÁKOVÁ, D., SIGMUND, E., *Tělesná kultura*, Olomouc, Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2012, ročník 35, číslo 1
6. HARMACH, J. a kolektiv, *Tábory a jiné zotavovací akce průvodce jejich přípravou*, Praha, IDM MŠMT Praha, 2004, ISBN 80-86033-93-7
7. HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z., *Program podpory zdraví ve škole*, Praha, Portál, s.r.o., Praha 8, 1998, ISBN 80-7178-263-7
8. HOBZA, V., SKOUMAL, J., *Tělesná kultura*, Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, ISSN 1211-6521
9. HELLBRUGGE, T., ŠOLTÉS, L., ARCHALOUSOVÁ, A., ILENČÍKOVÁ, D., *Prvních 365 dní v životě dítěte, Psychomotorivký vývoj kojence*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2010, ISBN 978-80-247-3457-6
10. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J., *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*, Olomouc, ORE-institut, 2009, ISBN 978-80-254-5965-2
11. KLÍMA, J., PAJEREK, J., *Pediatric pro 2. Ročník středních zdravotnických škol*, Praha, Scientia Medeca, spol. s.r.o., Praha 3, 1996, ISBN 80-85526-58-1
12. KODAT, V., *Ozdravný program pro základní školy*, Praha, Ústav zdravotní výchovy, 1990, bez ISBN
13. KOLETZKO, B. a kolektiv, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 2002, SSN 0277-2116
14. KOMÁREK, L., PROVAZNÍK, K., *Ochrana a podpora zdraví*, Praha, Nadace CINDI, 2011, ISBN 978-80-260-1159-0
15. KOMÁREK, L., PROVAZNÍK, K., *Prevence v praxi*, Praha, Nadace CINDI, 2009, bez ISBN

16. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*, Olomouc, Hanex Olomouc, 1997, ISBN 80-85783-17-7
17. PASTUCHA, D., *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*, Praha, Grada Publishing, a.s., 2011, ISBN 978-80-247-4065-2
18. PROVAZNÍK, K. a kolektiv, *Hygiena Díl 1. Faktory životního prostředí ovlivňující zdraví*, Praha, Karolinum Praha, 1995, ISBN 80-7184-120-X
19. PSOTTA, R., *Tělesná kultura*, Olomouc, Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2012, ročník 35, číslo 1
20. ŘÍČAN, P., PITHARTOVÁ, D., *Krotíme obrazovku*, Praha, Nakladatelství Portál, 1995, ISBN 80-7178-084-7
21. STOŽICKÝ, F., PIZINGEROVÁ, K., *Nemoci dětského věku*, Praha, Karolinum, Praha 1, 2003, ISBN 80-246-0711-5
22. VIGNEROVÁ, J. a kolektiv, *6. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001 Česká republika*, Praha, Státní zdravotní ústav, 2006, ISBN 80-86561-30-5
23. VILIKUS, Z., BRANDEJSKÝ, P., NOVOTNÝ, V., *Tělovýchovné lékařství*, Praha, Nakladatelství Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0821-9
24. WECHSLER, H., DEVEREAUX, R., DAVIS, M., COLLINS, J., *Preventive Medicine*, Academic Press, San Diego, 2000, ISSN 0091-7435
25. <http://mzcr.cz/> 27.4.2013
26. <http://szu.cz/>20.9.2013
27. <http://uzis.cz/>23.9.2013

Příloha: 1. Dotazník

Dotazník

Pro žáky mladšího školního věku.

Dobrý den, jsem studentka Adéla Čejková, Univerzity Karlovy v Praze, 3. lékařské fakulty, Ústavu dětí a mládeže a prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Vyplnění dotazníku je anonymní a zcela dobrovolné, realizované se souhlasem vedení školy. Data budou použita pro vypracování mé bakalářské práce; jejímž cílem je pohybová aktivita žáků základních škol na prvním stupni. Děkuji za vyplnění dotazníku.

- 1) Uveď své pohlaví.
 - a) dívka
 - b) chlapec

- 2) Napiš kolik je ti let?
.....

- 3) Jaké aktivitě dáváš přednost?
 - a) kamarádi
 - b) kino
 - c) venčení psa
 - d) sport
 - e) jiné sportovní aktivity.....

- 4) Kolik času trávíš nejoblíbenější aktivitou za týden?
 - a) 1 – 2 hodiny
 - b) 3 – 4 hodiny
 - c) 4 a více hodin

- 5) Kolik času trávíš u televize či počítače za týden?
 - a) 1 – 2 hodiny
 - b) 3 – 4 hodiny
 - c) 4 a více hodin

6) Jakým pohybovým aktivitám se věnuješ?

- a) chůze
- b) pohybové hry
- c) rekreační sport
- d) organizovaný sport
- e) sport ve sportovním klubu
- f) závodní sport

7) Věnuješ se těmto aktivitám s rodiči?

- a) ano
- b) ne

8) Jaké vlastníš sportovní vybavení?

- a) sáňky
- b) lyže
- c) snowboard
- d) vybavení na ping-pong
- e) vybavení na tenis
- f) skateboard
- g) kolo
- h) míč
- i) kolečkové brusle
- j) brusle na led
- k) a jiné.....

9) Jakým sportovním aktivitám se nejraději věnuješ, vypiš.

.....
.....

10) Je tomu tak, protože:

- a) věnuji se tomu společně s rodiči
- b) věnuji se tomu společně s kamarády
- c) navštěvuji sportovní klub
- d) mám v tom úspěchy
- e) chci se sportu profesionálně věnovat
- f) a jiné.....

11) Tvůj nejlepší kamarád či kamarádka rád/a sportuje?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

12) Věnuješ se nějakému cvičení i doma (např. jóga, cvičení s činkami)?

- a) ano
- b) ne

13) Doma cvičíš?

- a) denně včetně víkendu
- b) od pondělí do pátku
- c) 3x týdně
- d) 1 až 2x týdně
- e) doma necvičím

14) Nachází se v okolí tvého bydliště nějaké sportoviště, které je volně přístupné?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

15) Venku na hřišti trávím:

- a) pokud je hezky veškerý volný čas
- b) minimálně 2x až 3x týdně
- c) na hřiště nechodím

16) Pokud se stalo, že tě rodiče přihlásili na nějaký sport, baví tě?

- a) hodně
- b) málo
- c) skoro ne
- d) vůbec ne

17) Volný čas v zimě trávím.

- a) na horách, lyžováním, na snowboardu
- b) sáňkováním
- c) bruslením na ledě
- d) jízdou na bobech
- e) jiný sport.....

18) Volný čas v létě trávím.

- a) plaváním
- b) jízdou na kole
- c) procházkami v přírodě
- d) jinou sportovní aktivitou.....

19) Stal se ti někdy úraz?

- a) během sportování
- b) během pohybových her
- c) v rámci jakéhokoli pohybu
- d) při tělocviku ve škole
- e) jindy

20) Stalo se tak opakovaně?

- a) ano
- b) ne

21) Sám/sama bych se chtěl/a věnovat více sportu, ale nemohu z důvodu:

- a) složité dopravy
- b) finanční náklady
- c) zdravotní důvody
- d) nemá mě kdo doprovázet

22) Jsi spokojený/á s trávením svého volného času?

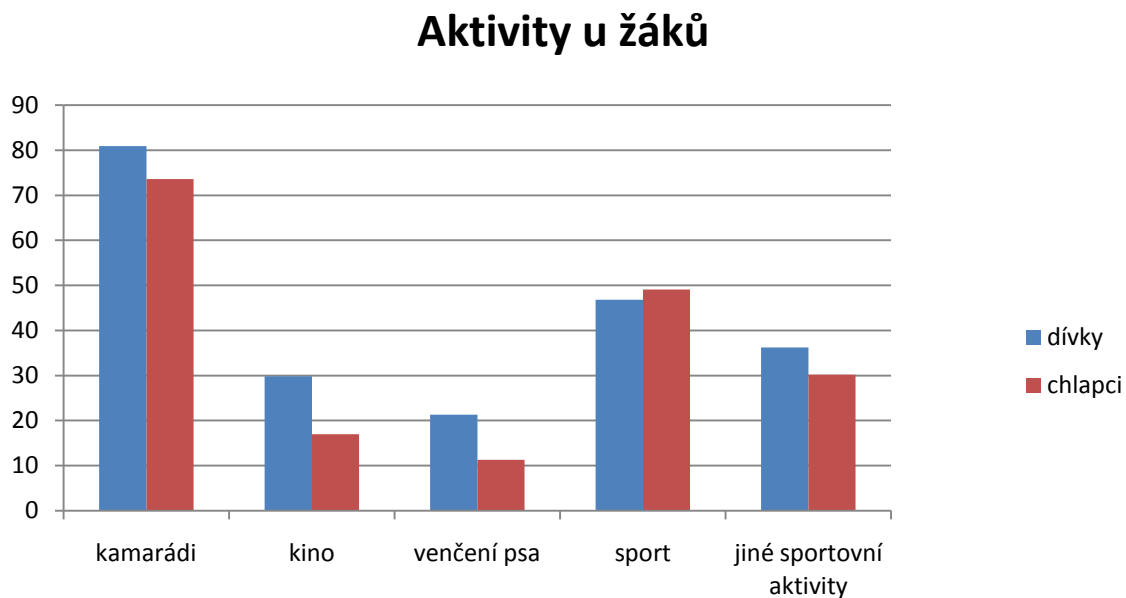
- a) převážně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) vůbec ne

Příloha: 2. Seznam grafů

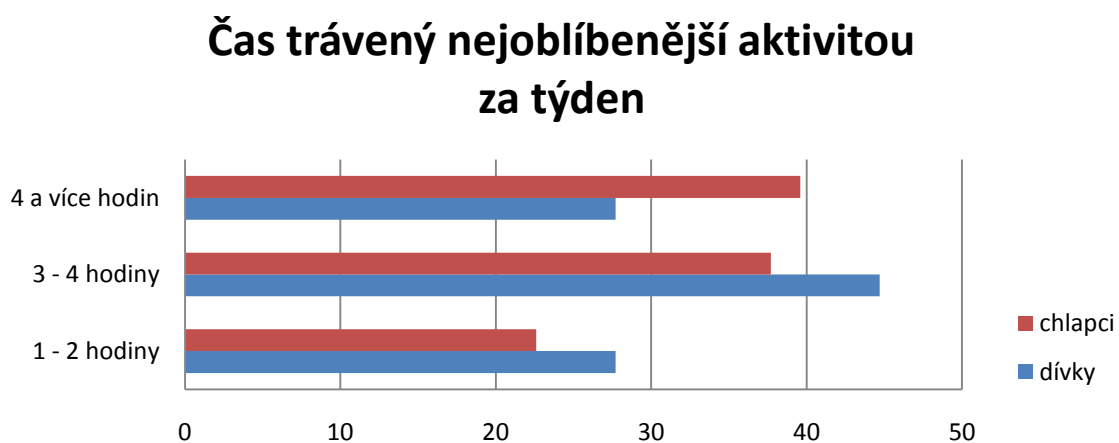
Graf č. 1: Aktivity u žáků.....	55
Graf č. 2: Čas trávený nejoblíbenější aktivitou za týden.....	55
Graf č. 3: Čas trávený u počítače či televize za týden.....	56
Graf č. 4: Pohybové aktivity u žáků.....	56
Graf č. 5: Čas trávený sportovní aktivitou typu chůze, pohybové hry, rekreační sport, organizovaný sport, sport ve sport. klubu, závodní sport s rodiči	57
Graf č. 6: Sportovní vybavení.....	58
Graf č. 7: Dostupnost hřiště v rámci bydliště.....	58
Graf č. 8: Důvod sportování u chlapců.....	59
Graf č. 9: Sportovní aktivity chlapců.....	59
Graf č. 10: Důvod sportování u dívek.....	60
Graf č. 11: Sportovní aktivity dívek.....	60
Graf č. 12: Cvičení doma.....	61
Graf č. 13: Frekvence cvičení doma.....	61
Graf č. 14: Doba trávená venku na hřišti.....	62
Graf č. 15: Volný čas trávený v zimě.....	62
Graf č. 16: Volný čas trávený v létě.....	63
Graf č. 17: Vliv rodičů na výběr pohybových aktivit.....	64
Graf č. 18: Úrazy u dětí.....	65
Graf č. 19: Opakovaný úraz.....	65
Graf č. 20: Důvody, proč se žáci nemohou věnovat více sportu.....	66
Graf č. 21: Spokojenost dětí s trávením svého volného času.....	66

Příloha: 3. Grafy

Graf č. 1: Aktivity u žáků

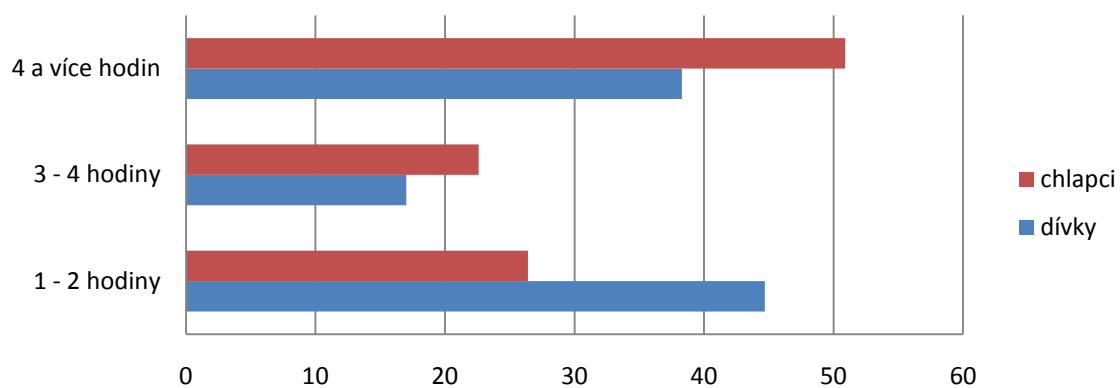


Graf č. 2: Čas trávený nejoblíbenější aktivitou za týden



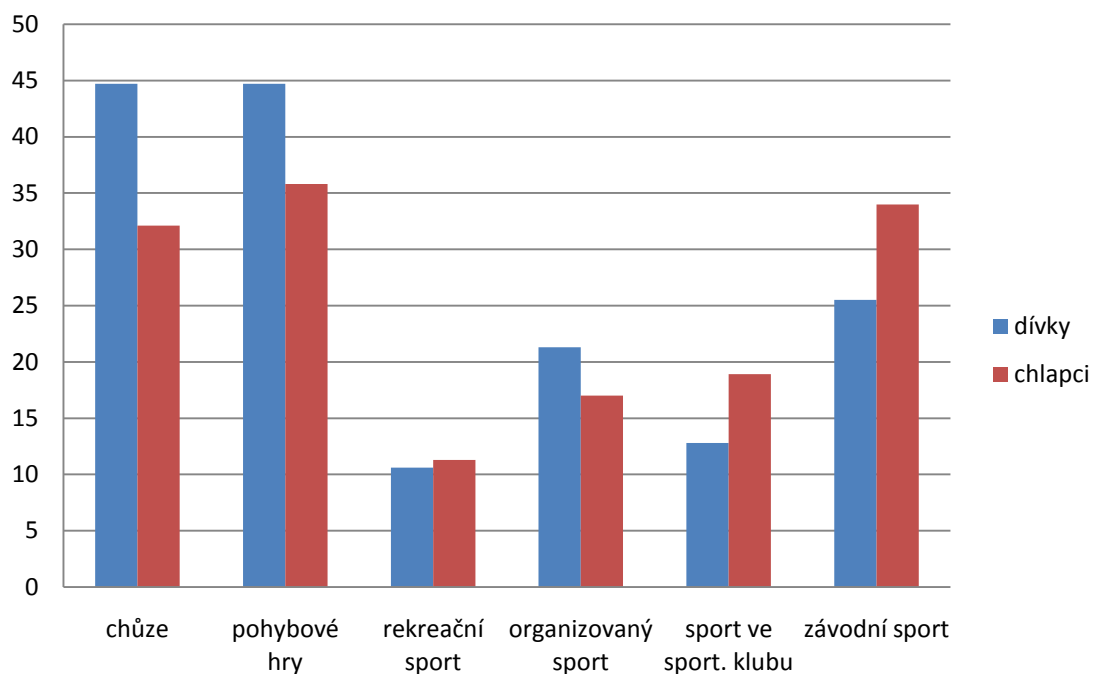
Graf č. 3: Čas trávený u počítače či televize za týden

Čas trávený u počítače či televize za týden



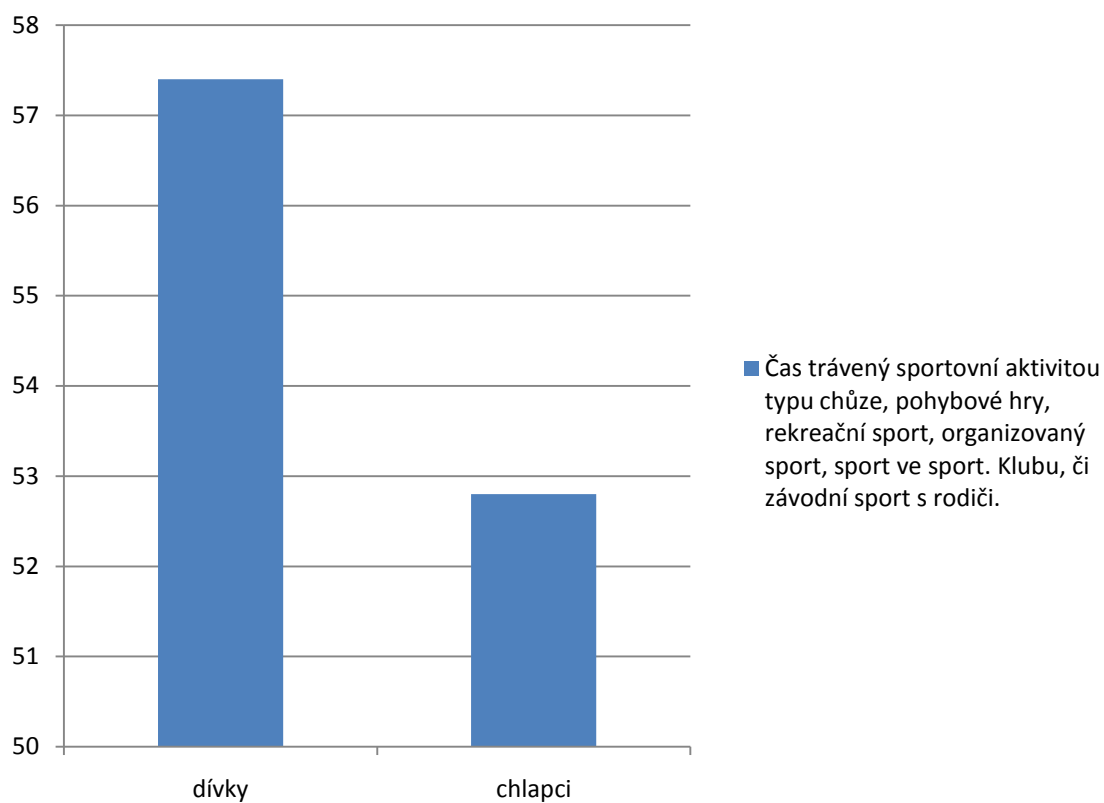
Graf č. 4: Pohybové aktivity u žáků

Pohybové aktivity u žáků

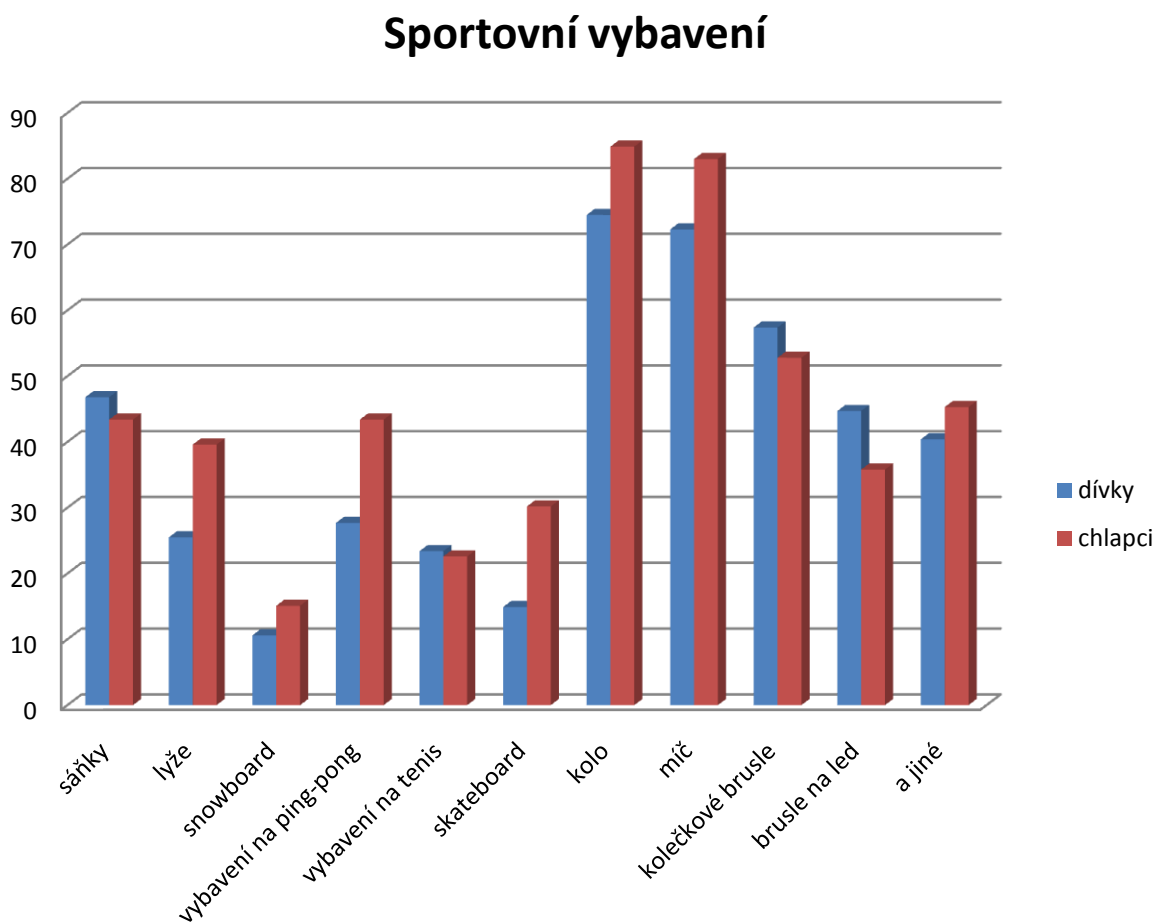


Graf č. 5: Čas trávený sportovní aktivitou typu chůze, pohybové hry, rekreační sport, organizovaný sport, sport ve sport. klubu, závodní sport s rodiči

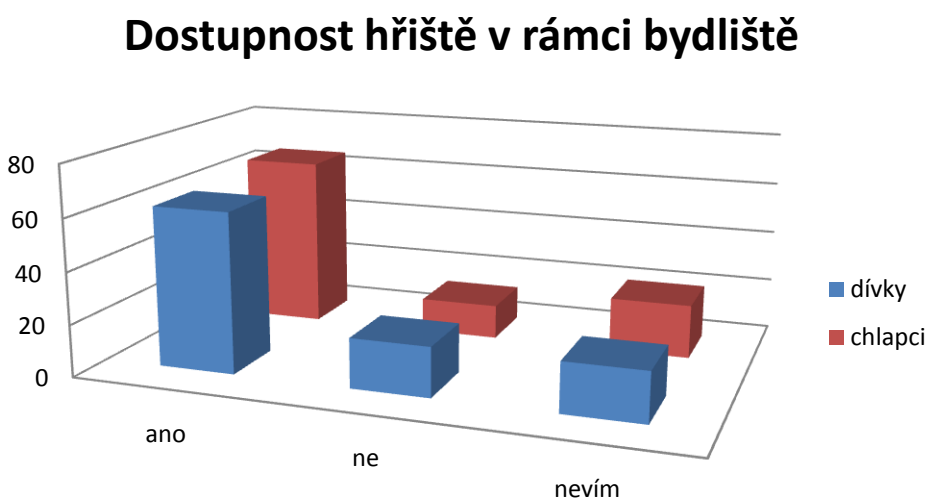
Čas trávený sportovní aktivitou typu chůze, pohybové hry, rekreační sport, organizovaný sport, sport ve sport. Klubu, či závodní sport s rodiči



Graf č. 6: Sportovní vybavení



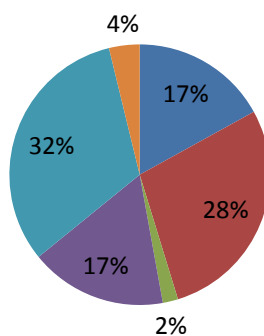
Graf č. 7: Dostupnost hřiště v rámci bydliště



Graf č. 8: Důvod sportování u chlapců

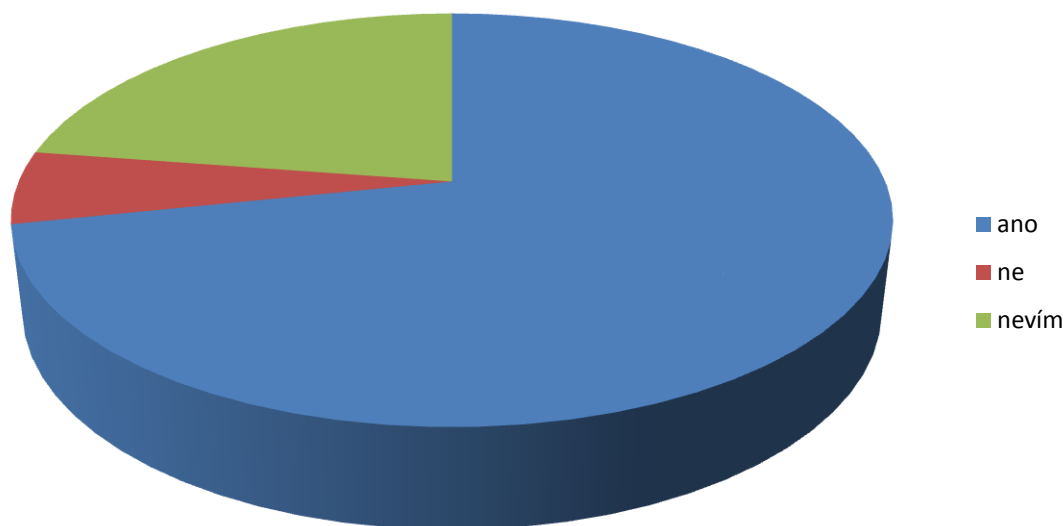
Důvod sportování u chlapců

- věnuji se tomu společně s rodiči
- věnuji se tomu společně s kamarády
- navštěvuji sportovní klub
- mám v tom úspěchy
- chci se sportu profesionálně věnovat
- a jiné



Graf č. 9: Sportovní aktivity chlapců

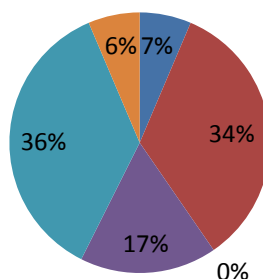
Sportovní aktivity chlapců



Graf č. 10: Důvod sportování u dívek

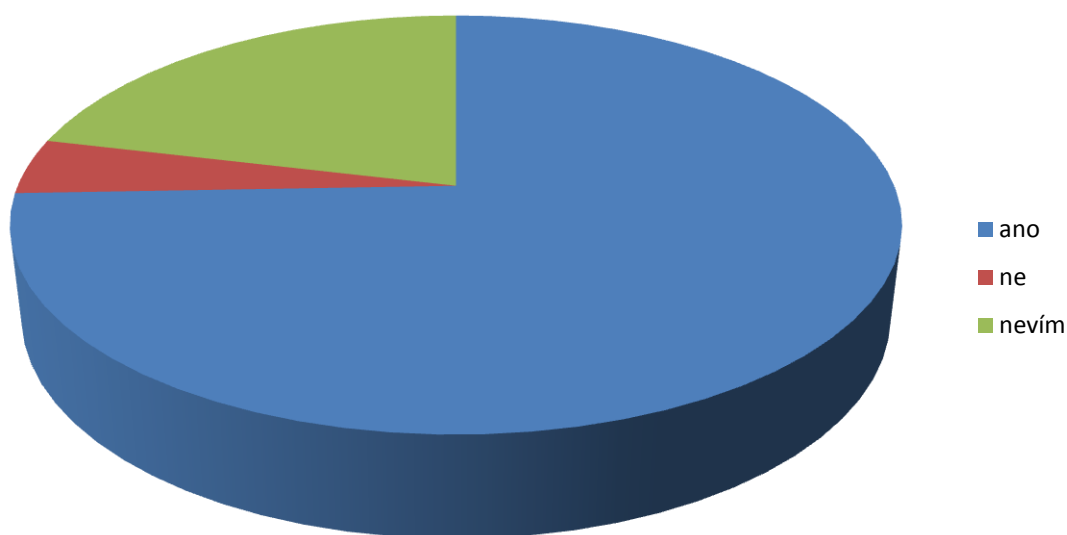
Důvod sportování u dívek

- věnuji se tomu společně s rodiči
- věnuji se tomu společně s kamarády
- navštěvuji sportovní klub
- mám v tom úspěchy
- chci se sportu profesionálně věnovat
- a jiné

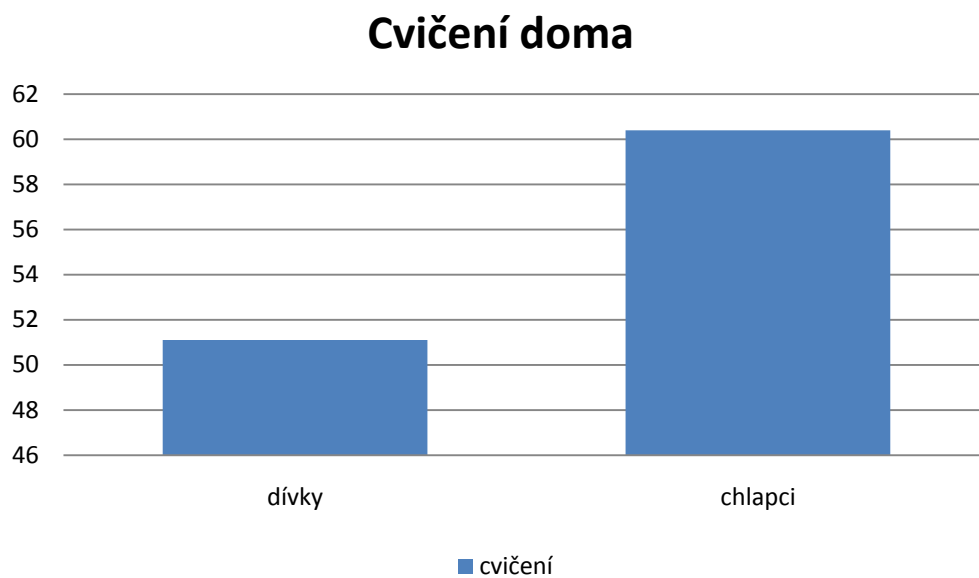


Graf č. 11: Sportovní aktivity dívek

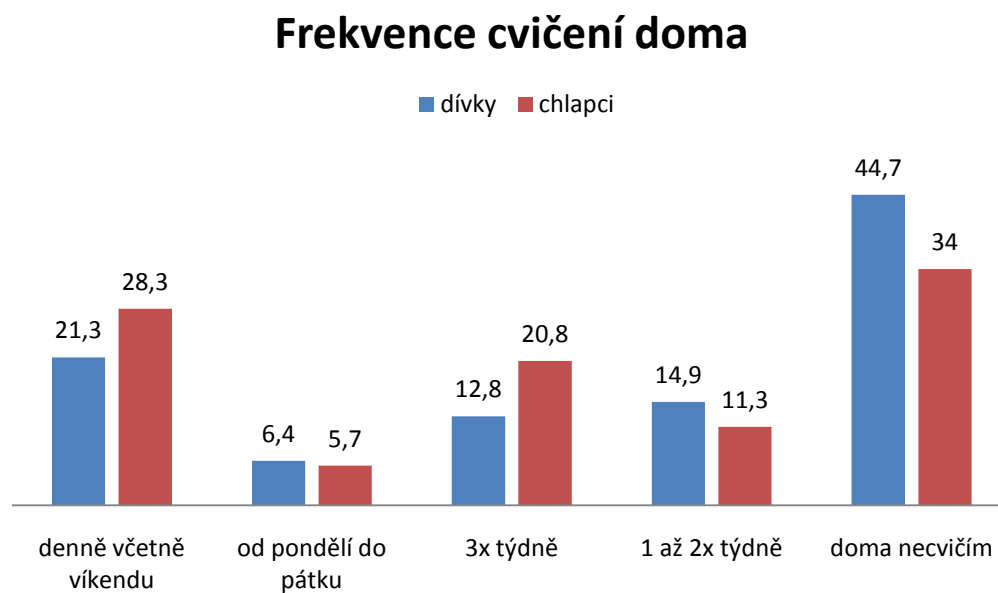
Sportovní aktivity dívek



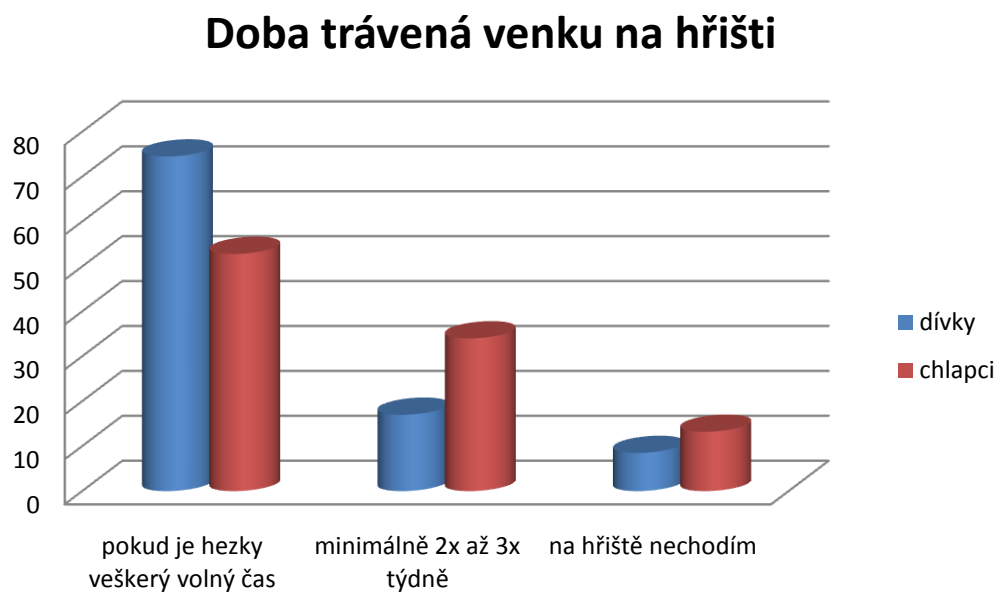
Graf č. 12: Cvičení doma



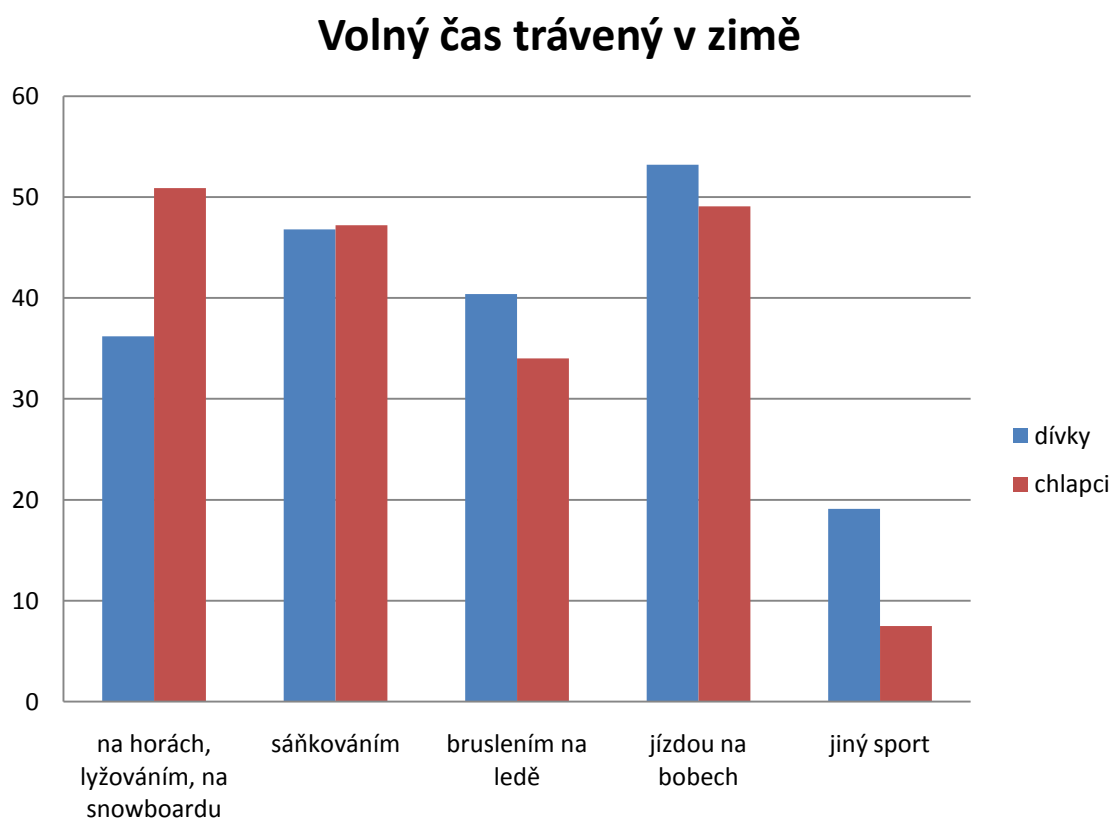
Graf č. 13: Frekvence cvičení doma



Graf č. 14: Doba trávená venku na hřišti

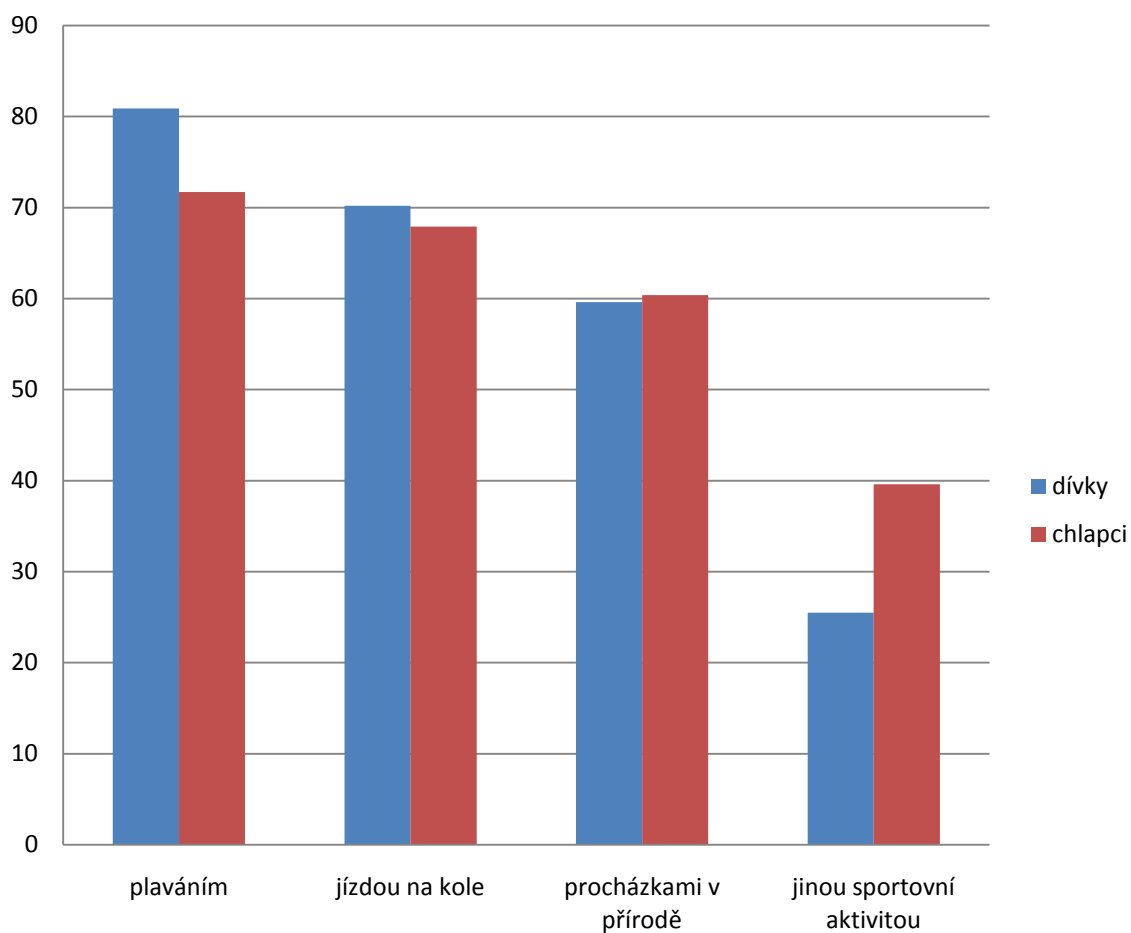


Graf č. 15: Volný čas trávený v zimě



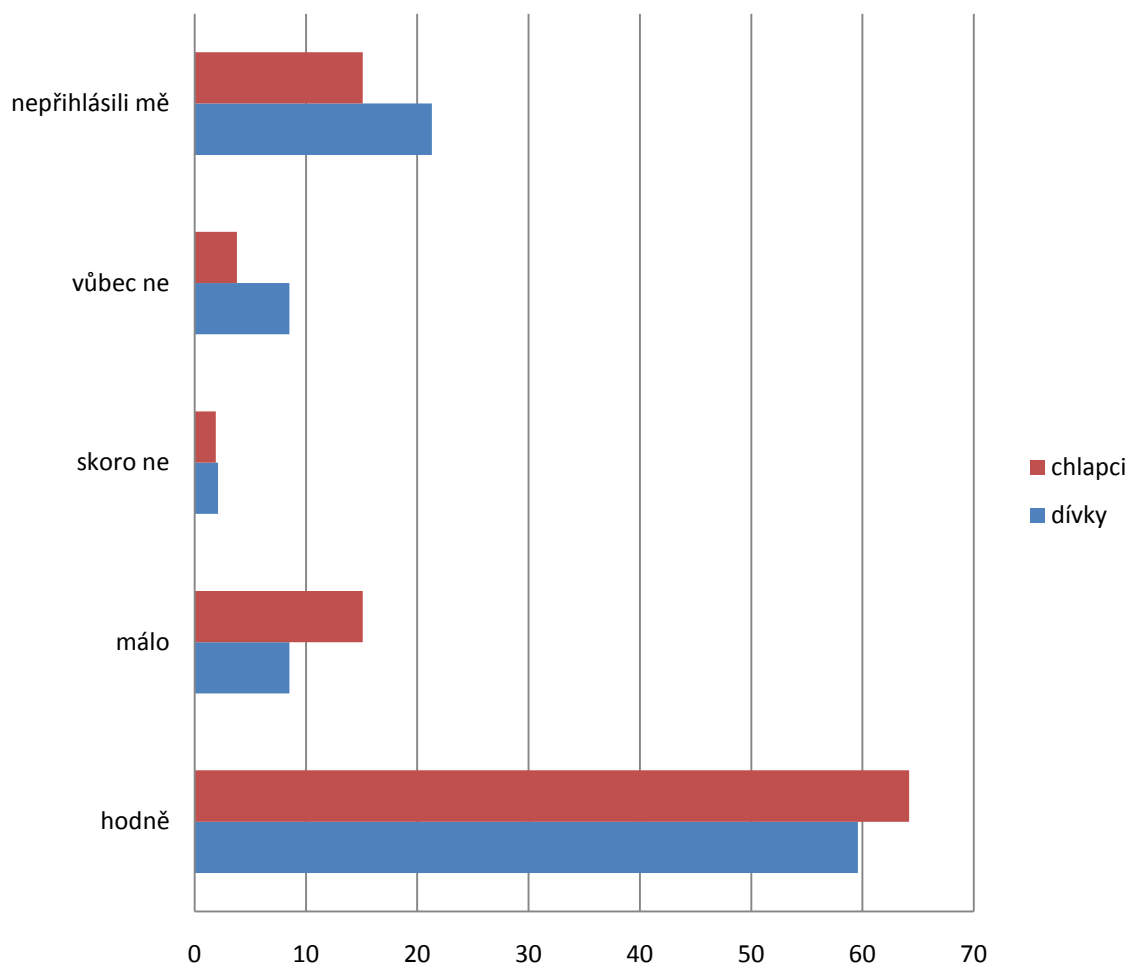
Graf č. 16: Volný čas trávený v létě

Volný čas trávený v létě



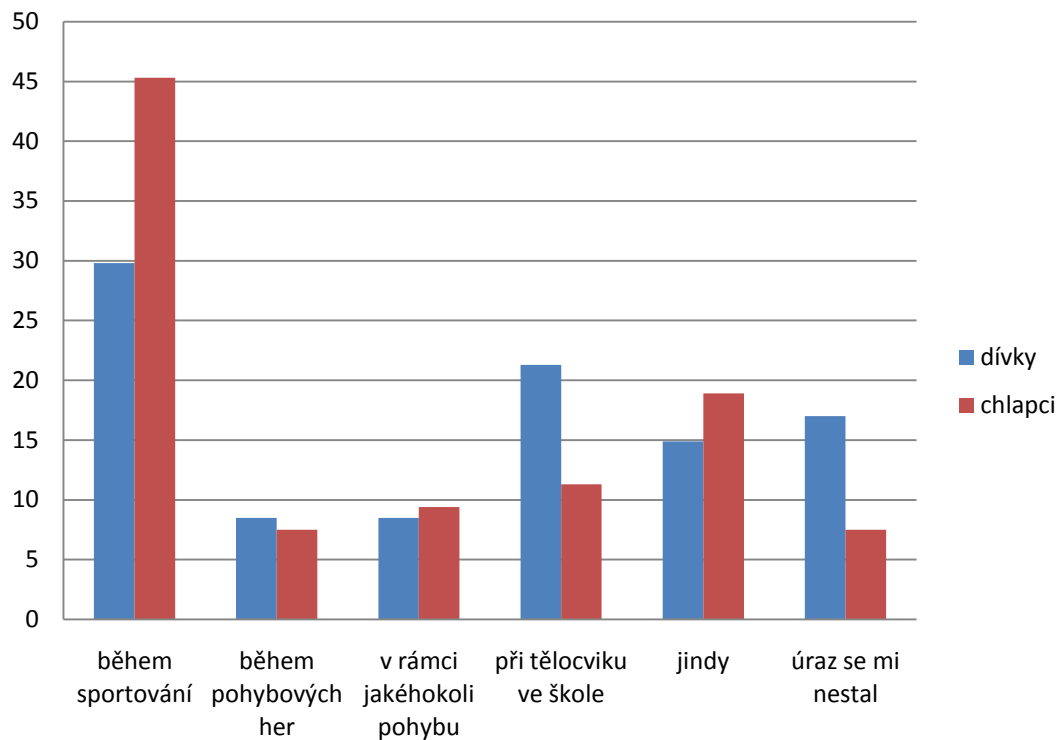
Graf č. 17: Vliv rodičů na výběr pohybových aktivit

Vliv rodičů na výběr pohybových aktivit



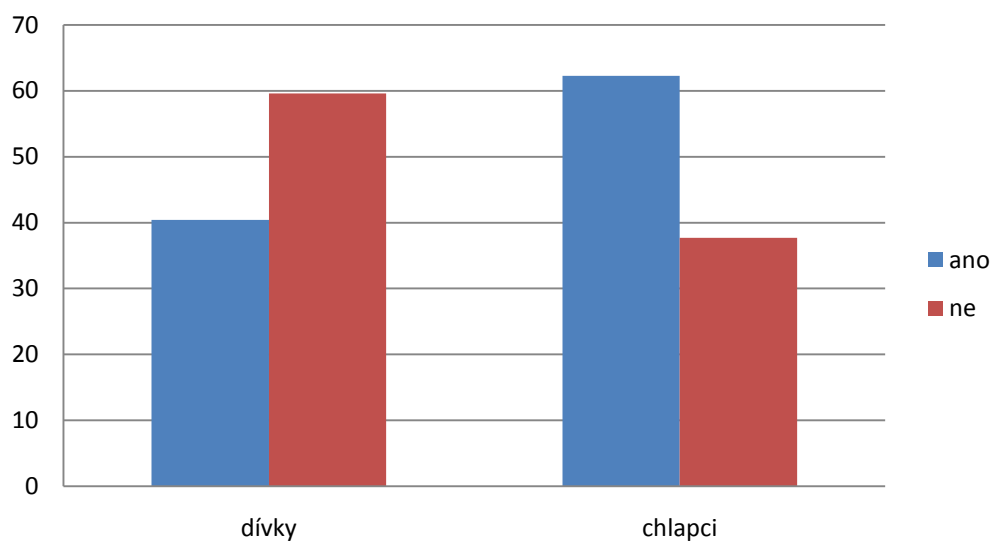
Graf č. 18: Úrazy u dětí

Úrazy u dětí

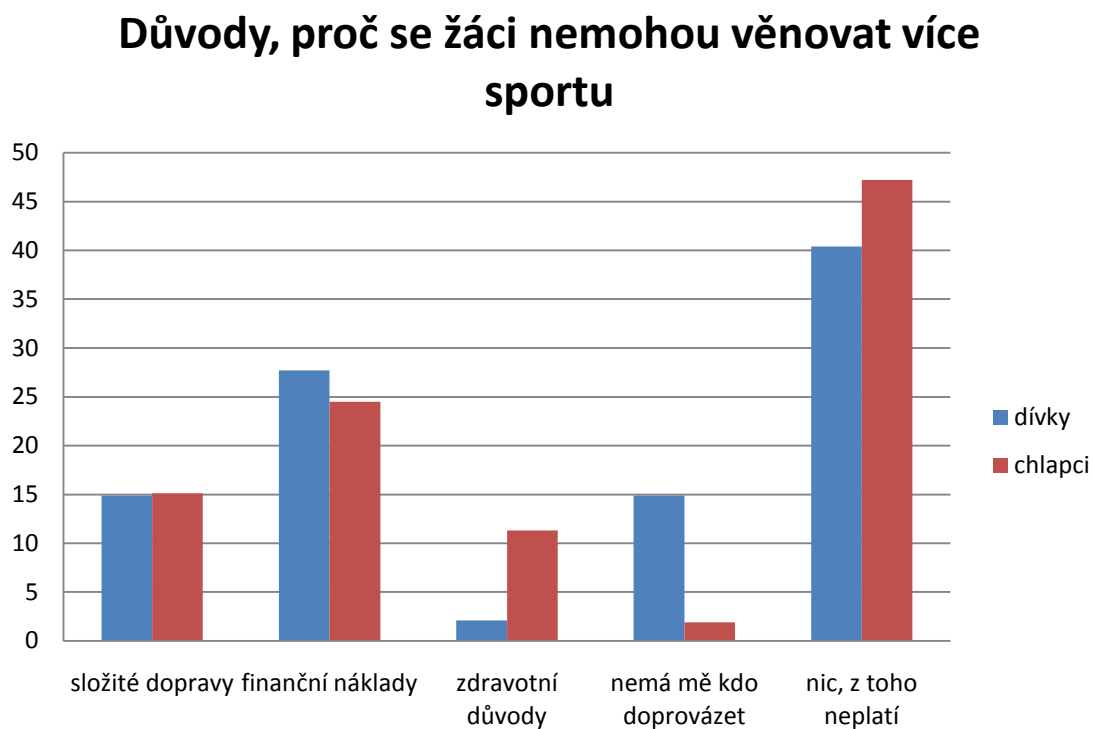


Graf č. 19: Opakovaný úraz

Opakovaný úraz



Graf č. 20: Důvody, proč se žáci nemohou věnovat více sportu



Graf č. 21: Spokojenost dětí s trávením svého volného času

