

Pohybová aktivnost dětí předškolního věku

Lucie Daňková

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Lucie Daňková**
Osobní číslo: **H210015**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Pohybová aktivnost dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury z oblasti pohybové aktivity u dětí předškolního věku.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti rozvoje, typů a četnosti pohybových aktivit u dětí předškolního věku.
Příprava výzkumné části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku pro rodiče.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- Engelthalerová, Z. (2015). *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Raabe.
- Ottomanská, V. (2019). *Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti*. Portál.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zachopoulou, E. (2010). *Early steps physical education curriculum: theory and practice for children under 8*. Human Kinetics.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **11. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 11. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 11.4.2024

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na zjišťování pohybové aktivity u dětí předškolního věku. Hlavním cílem bakalářské práce je odhalit pohybovou aktivnost dětí předškolního věku – frekvenci, množství a typy nejvíce praktikovaných pohybových aktivit v současnosti. Teoretickou část zastřešují témata, jež souvisejí s pohybem, zdravým životním stylem a volným časem dětí předškolního věku. Na teoretickou část navazuje praktická část, která představuje kvantitativně orientovaný výzkum, realizovaný pomocí metody dotazníkového šetření s rodiči dětí, kteří mají dítě předškolního věku. V závěru bakalářské práce jsou vyhodnocena a interpretována výsledná zjištění a nastíněna doporučení pro praxi.

Klíčová slova: pohyb, pohybové aktivity, mateřská škola, zdraví, předškolní věk

ABSTRACT

This bachelor's thesis is focused on the detection of physical activity in children of preschool age. The main goal of the bachelor's thesis is to reveal the physical activity of children of preschool age - the frequency, quantity and types of the most practiced physical activities at present. The theoretical part is covered by topics related to movement, healthy lifestyle and free time of preschool children. The theoretical part is followed by a practical part, which represents a quantitatively oriented research, carried out using the questionnaire survey method with parents of children who have children of preschool age. At the end of the bachelor's thesis, the resulting findings are evaluated and interpreted, and recommendations for practice are outlined.

Keywords: movement, movement activities, kindergarten, health, preschool age

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu, panu PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D. za jeho cenné odborné rady, komunikaci a trpělivost, kterou mi věnoval při zpracování mé bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 POHYB	12
1.1 POHYBOVÁ AKTIVNOST	13
1.2 FYZIOLOGICKÝ A PSYCHOLOGICKÝ VÝZNAM POHYBU	14
1.3 SPORT	14
1.4 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	15
1.4.1 Zdraví	16
1.4.2 Strava	17
1.5 DŮSLEDKY NEDOSTATKU POHYBU	18
1.5.1 Zdravotní důsledky nedostatku pohybu	19
1.5.2 Psychické důsledky nedostatku pohybu	21
2 POHYBOVÝ ROZVOJ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	22
2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	22
2.2 VLIV RODINY VE VZTAHU DÍTĚTE A POHYBU	23
2.3 ZAKOTVENÍ POHYBU V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	24
2.3.1 Dítě a jeho tělo	25
2.3.2 Podmínky realizace pohybové aktivity v mateřské škole	26
2.3.3 Části pohybové činnosti	26
2.3.4 Nevhodné aktivity pro děti předškolního věku v mateřských školách	28
3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ	29
3.1 ZÁJMOVÉ KROUŽKY	29
3.1.1 Dělení zájmů	30
3.2 SCREEN TIME	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 CÍL VÝZKUMU, METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	35
4.1 CÍLE VÝZKUMU	35
4.3 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	35
4.3.1 Charakteristika výzkumného nástroje	36
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	36
5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	38
6 DISKUZE	50
6.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	52
ZÁVĚR	54

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
SEZNAM GRAFŮ.....	58
SEZNAM PŘÍLOH	59

ÚVOD

Pohybová aktivnost dětí předškolního věku hraje klíčovou roli ve vývoji fyzického, sociálního a emocionálního zdraví. Tato práce se zaměřuje na důležitost dostatečného množství pohybových aktivit u dětí v předškolním věku a na vliv pravidelného pohybu na jejich celkový vývoj. Toto téma bakalářské práce jsem si zvolila, protože je mi téma pohybu blízké. Sama se závodně věnuji již osmým rokem sportu - silovému trojboji. V tomto sportu se aktivně účastním národních i mezinárodních soutěží. Dle mého názoru je velmi důležité děti podporovat v jakémkoli pohybu již od útlého věku. Všimám si, že se málo dospělých stará o své zdraví a upřednostňují pouze práci a peníze. Mnoho z nich má sedavé zaměstnání, z kterého jsou večer unavení, takže místo například procházky z práce raději nasednou do auta a pohybu se nevěnují téměř vůbec. Problém však nastává, když děti vidí a učí se těmto nezdravým návykům u svého největšího vzoru – svých rodičů.

Cílem této práce je zjistit, jaká je pohybová aktivnost v současnosti u této věkové skupiny dětí. Vzhledem k rostoucímu trendu neaktivního životního stylu u dětí je důležité se touto problematikou zabývat a hledat způsoby, jak podporovat pohybovou aktivnost již v raném věku a předcházet tak možným problémům spojeným s nedostatečným pohybem.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části a to teoretickou a praktickou. V teoretické části můžeme najít teoretické základy důležité k pochopení této problematiky. Rozebírá široké téma pohybu, důraz klade i na důsledky nedostatku pohybu, dále zmiňuje specifika pohybového rozvoje v předškolním věku a zaměřuje se také na trávení volného času u dětí.

V praktické části jsme prováděli kvantitativně orientovaný výzkum, kdy jsme si jako výzkumný nástroj zvolili dotazník. Výzkumný vzorek byl tvořen rodiči dětí, kteří mají děti předškolního věku. Hlavním cílem praktické části bylo zjistit, jaká je pohybová aktivnost dětí předškolního věku v současnosti.

Na základě výzkumné otázky jsme si stanovili dílčí cíle výzkumu. Data získaná výzkumným šetřením jsme si analyzovali a výsledky znázornili i v podobě grafů. Na základě těchto získaných dat jsme uvedli doporučení pro praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYB

První kapitola této práce se bude zaměřovat na pohyb. Abychom se této problematice však mohli věnovat, je důležité si nejdříve vysvětlit, co tento pojem představuje.

Pojem pohyb je dle Sigmunda (2021) jakákoli fyzická aktivita realizována kosterním svalstvem, při které dochází ke zvýšení energetického výdeje nad hodnotu klidového metabolismu. Tato definice zahrnuje veškeré kontexty fyzické aktivity, jako například volnočasovou fyzickou aktivitu (včetně většiny sportovních aktivit), pracovní fyzickou aktivitu a fyzickou aktivitu prováděnou doma. Fyzická aktivita, zdraví a kvalita života jsou velmi úzce propojeny. Lidstvo bylo stvořeno k pohybu, a proto potřebuje pravidelnou fyzickou aktivitu pro optimální fungování a prevenci nemocí (EU Physical Activity Guidelines, 2008). Vědní obor zabývající se pohybem a rozvojem člověka ve směru biologickém, psychologickém a sociálním se nazývá kinantropologie (Fialová, 2010).

V současné době došlo k poklesu zájmu o pravidelné fyzické aktivity, sportování a o tak přirozenou formu pohybu, jako je chůze. Lidé raději využívají dopravu formou aut, městské hromadné dopravy a taxi služeb (Sekot, 2019). Dále Sekot (2019) upozorňuje na úbytek zájmu o tělesnou výchovu na základních a středních školách, zhoršení kondice a zvyšující se počet jedinců s nadváhou u mládeže. Je důležité si uvědomit, že si dítě vytváří vztah k pohybu již od prvního roku života. Dospělí tento vztah mohou razantně ovlivňovat, ať už pozitivně, či negativně. Nikdy proto není příliš brzy se začít snažit dítě k pohybu motivovat. Ideální prostředí pro dítě je to, kde vidí pohybové činnosti u osob kolem sebe a kde dostává kladnou vazbu (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011).

Některé členské státy EU mají vlastní národní směrnice pro fyzickou aktivitu, které pomáhají vládním agenturám a soukromým subjektům spolupracovat na podpoře fyzických aktivit. Tyto směrnice také pomáhají směřovat veřejné peníze do projektů, které lidi motivují k pohybu. Existují směrnice ve formě různých forem jak ve Spojených státech amerických, tak i v rámci Světové zdravotnické organizace (WHO). Skupina "Sport & Health" v Evropské unii, která je otevřená ke všem členským státům, byla pověřena vytvořením směrnic pro fyzickou aktivitu ve státech Evropské unie. Tyto směrnice jsou určeny zejména politikům v členských státech jako inspirace k formulaci a přijetí národních směrnic pro podporu fyzických aktivit (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

1.1 Pohybová aktivnost

V názvu této bakalářské práce můžeme najít pojem pohybová aktivnost. Tento pojem není v literatuře příliš často používán, i tak se však můžeme u Sekota (2016, s. 10) dozvědět, jak jej můžeme chápat, dle něj „*zahrnuje široké spektrum pohybových počínaje kupř. chůzí, herní činností, jízdou na kole, prací na zahradě či kondičním během nebo aerobikem, když se významně podílí na životním stylu jedince a je součástí životního způsobu dané společnosti*“. Stackeová (2010, s. 26) navíc vztahuje pohybovou aktivnost k určité časové jednotce, dle ní se tento fenomén dá chápat jako „*souhrn bazálních, zdraví podporujících a sportovních pohybových aktivit v určité časové jednotce (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka, apod.)*“. Tatáž autorka dále zmiňuje termín „trvalá pohybová aktivnost“, který představuje opakované vykonávání pohybových aktivit v doporučeném množství. Pohybová aktivnost sebou nese jak zdravotní benefity, tak je i jeden z nejdůležitějších činitelů v prevenci chronických chorob. Ve spojení pohybové aktivity se často používá pojem „pohybová nedostatečnost“. Již z názvu si nejspíše dokážeme odvodit, že se jedná o antonymum k pohybové aktivitě. Pohybová nedostatečnost s sebou nese řadu rizik. Osoby s pohybovou nedostatečností se často setkávají s chronickými onemocněními a zdravotními problémy (Stackeová, 2010). Schubertová (2012) dokonce dodává, že se kvůli ní mohou zvyšovat rizika chorob, které v některých případech vedou i ke smrti, jako cukrovka nebo rakovina. Naopak pokud budeme dbát na důležitost pravidelného a dostatečného pohybu, můžeme si zdraví uchovat co nejdéle a mít stáří mnohem příjemnější. Zdravotní benefity pohybové aktivity však nejsou tím jediným důvodem, proč bychom ji neměli podceňovat. Může se od ní i odvíjet náš vzhled a jak se cítíme ve vlastním těle.

Pohybová aktivnost dnešní společnosti je výrazně jiná, než byla v minulosti. Touto problematikou se zabývala Fialová (2010), která tvrdí, že dříve byly pohybové aktivity vnímány jako nedílná součást výchovy. Jako možný důvod této skutečnosti uvádí absenci ostatních variant seberealizace. Pohyb byl brán jako naprostou součástí každého dne. Děti si volně hrály na ulicích, docházely do nejrůznějších tělocvičných spolků či zájmových kroužků a celkově se dá říci, že děti se hýbaly s radostí a hlavně přirozeně ze své svobodné vůle, bez jakýchkoliv komerčních reklam a billboardů. I přesto, že je pohyb pro lidské tělo nezbytnou součástí, je v současné době omezen. Musíme si však uvědomit, že pro lidské tělo hraje dostatek pohybu nepostradatelnou roli. Nízkou mírou pohybu dochází k úbytku svalové hmoty a k příbytku podkožního tuku (Sekot, 2019). Vztah obyvatel České republiky

k pohybu rozhodně není ideální. Jedná se o významný problém, kterému je potřeba věnovat pozornost. Jak uvádí Fialová (2010), Češi bagatelizují důležitost pohybu a dokonce jim mnozí až pohrdají. Namísto pohybových činností raději upřednostňují jiné aktivity a nedostatečně dbají na své zdraví.

1.2 Fyziologický a psychologický význam pohybu

V této kapitole se zaměříme na důležitost pohybu dětí z fyziologického a psychologického hlediska.

Z fyziologického pohledu je období předškolního věku typické pro interpretaci senzorických informací, dovršení myelinizace funkcí pyramidových drah, rozvoji rovnovážných schopností, rozvoji kloubní hybnosti, zdokonalování hmatu a zraku, atd. Dochází také k výraznému rozvoji jemné a hrubé motoriky. Dítě je obratnější a jeho pohyby jsou více koordinované. Nelze opomenout ani zlepšování chůze. Kolem šestého až sedmého roku můžeme u dětí pozorovat delší krok, což vychází z růstu dolních končetin (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011). Sackeová (2010) upozorňuje, že výsledky výzkumů stále častěji potvrzují, že existuje vztah mezi pohybovou aktivností a zdravotním stavem dítěte. Pravidelné pohybové aktivity v předškolním věku mohou snižovat riziko chorob v dospělosti (Rychtecký & Tilinger, 2018).

Je zřejmé, že pohybové aktivity mají velký vliv na tělesné zdraví člověka. Neméně důležitou složkou je však i zdraví psychické. Pohyb na děti působí i emocionálně. Mezi pozitivní vlivy pohybu můžeme zařadit například posilování sebejistoty, pocit radosti, sebeuspokojení, zlepšení nálady a redukce stresu (Rychtecký & Tilinger, 2018). Děti často vykonávají pohybové aktivity buď v mateřské škole, nebo s rodiči. V obou případech jde i o sociální interakci, díky které se dítě může rozvíjet v kooperaci s jinými lidmi, navazovat nové vztahy, či rozvíjet ty stávající, dítě se dostává do nových situací, se kterými si musí poradit, učí se toleranci a v neposlední řadě je to i vhodný způsob, jak může obohacovat svou slovní zásobu, např. pomocí básniček, písniček, říkanek, atd. (Uhrová, 2010). Díky fyzické aktivitě dokáží děti nejen spolupracovat se svými vrstevníky, ale také se učí vzájemnému respektu (Zachopoulou, 2010).

1.3 Sport

Ačkoliv se může zdát, že pojmy pohyb a sport jsou synonyma, tak tato domněnka je mylná. Pojem sport bychom mohli definovat jako pohybovou aktivitu realizovanou dle předem

stanovených pravidel (EU Physical Activity Guidelines, 2008). Tato bakalářská práce pojednává o pohybu, pohybové aktivitě a dětech předškolního věku a proto je důležité v krátkosti zmínit i problematiku sportu. Dnešní doba je typická tím, že chceme „vše a nejlépe hned“. Žijeme v uspěchané době založené především na výkonu, nikoli na potěšení, radosti a rozvoji osobnosti jedince. Sport, hlavně ten rekreační, tudíž do dnešního světa příliš nezapadá, což je možná i důvod, proč se mu tolik lidí vyhýbá. Mohli bychom si položit otázku, zda není načase to začít měnit a znovu začít dávat prožitkovost na vrchní příčky priorit. Fialová (2010, s. 81) upozorňuje na to, že „výkonové pojetí způsobu života předává z rodičů na děti důležitou informaci, že ukazatelem výkonnosti je konkrétní výsledek, výkon a nikoliv míra vynaloženého úsilí“. Toto smýšlení může mít negativní dopad nejen na fyzické zdraví jedince, ale i duševní. Podporou sportu se zabývá spousta organizací a výsledkem toho vznikla i celá řada dokumentů (např. Sportovní manifest, Mezinárodní charta tělesné výchovy a sportu, EU Physical Activity Guidelines, Manifest fair-play, atd.). Rekreační sportovní aktivity se stávají stále běžnějšími v mnoha zemích: návštěva fitness a wellness center, plavání, veslování, chůze, turistika, jízda na koni, cyklistika v horách, kopcích a jiných venkovních prostředích. Tyto neorganizované fyzické aktivity jsou zvláště zajímavé, protože lidem pomáhají objevit nebo znovu objevit, že fyzická aktivita může být prospěšná jak pro mysl, tak pro tělo. To může být zvláště důležité pro děti, kde samostatná nestrukturovaná hra je důležitou součástí fyzické aktivity, která podporuje pozitivní fyzické i duševní zdraví (EU Physical Activity Guidelines, 2008). Rekreační sportovní aktivita zpravidla trvá do 60 minut (Fořt, 2002).

Dobrym příkladem z praxe je Maďarsko, kde vláda financuje program nazvaný „Open Doors“, v jehož rámci některá sportovní zařízení zůstávají otevřená i po svém otevírací době (o víkendech a večer) s cílem umožnit rodinám, lidem žijícím v okolí realizovat různé sportovní aktivity. Kromě toho je zde program nazvaný „Moonlight“, který je zaměřen na nabídku bezplatných večerních nebo nočních sportovních aktivit (např. stolního tenisu) skupinám mladých lidí žijících v horších sociálních podmínkách (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

1.4 Zdravý životní styl

Tato podkapitola je věnována problematice zdravého životního stylu. Pokud bychom si chtěli vytyčit, co zdravý životní styl znamená, nenajdeme zcela jednotnou definici. Můžeme však tento pojem chápat jako „pravidelný životní rytmus zahrnující dostatečný pohybový

režim, psychickou aktivitu, duševní hygienu a správnou životosprávu. Vede k uchování si zdraví a tělesné kondice a zvládání náročných životních situací.“ (Nováková, 2011, s. 51). Problematika zdravého životního stylu je, zjednodušeně řečeno, založena na třech pilířích a to jsou zdravá výživa, dostatečná pohybová aktivita a duševní hygiena. Ti, kteří se snaží žít zdravým životním stylem, by měli být obeznámeni s podmínkami správné výživy, pravidelného pohybu, zdravotní prevence, dostatečného spánku a nepodceňování psychické nepohody (Fořt, 2002). Žít zdravým životním stylem neznamená jíst jen ovoce a zeleninu, neznamená to ani každý den jít po práci na hodinu běhat a dokonce ani nemusíme každý den spát 8 hodin. Každý den máme desítky možností volby. Ať už je to volba mezi tím, jestli se do práce dostaneme autem nebo pešky, jestli si na oběd zajdeme do fastfoodu nebo si raději doma připravíme plnohodnotné jídlo anebo třeba jestli si pustíme další díl seriálu a raději oželíme hodinu spánku. Zdravý životní styl je právě o těchto volbách a o tom, že bychom se při rozhodování měli zamýšlet nad našim zdravím. Zdravý životní styl každého vypadá jinak u každého jedince. Každý z nás by měl mít povědomí o tom, co zdravý životní styl představuje a je velice důležité s tím seznamovat i děti (Nováková, 2011).

1.4.1 Zdraví

Zdraví je odrazem celkové psychické, tělesné, sociální a duševní pohody. Často se setkáváme s tím, že se slovo „zdraví“ využívá s kombinací antonym zdraví – nemoc, avšak zdraví není pouze absence nemocí (Sigmund, 2021). Zdraví též není něco, co nám bylo či nebylo předem dáno, ale něco, co máme ve svých rukou a musíme se o něj starat. Na zdraví se můžeme dívat ze dvou pohledů. Prvním z nich je osobní zodpovědnost a starost o něj a druhým pohledem je pohled veřejný. O své zdraví totiž nepečuje jen člověk samotný, ale nelze opomenout ani zásluhy výchovně vzdělávacích, sociálních institucí, medicíny, aj. (Sekot, 2015).

Problematikou zdraví se věnuje především Světová zdravotnická organizace WHO. Je klíčovým aktérem při stanovování podmínek v boji proti obezitě. Jako součást svých aktivit WHO přijala několik dokumentů, které stanovují jak individuální, tak kolektivní cíle, týkající se tělesné aktivity a stravy (EU Physical Activity Guidelines, 2008). Na zpracovávání dokumentů se podílí řada odborníků, avšak žádný není z České republiky (Sekot, 2015). Některá doporučení WHO jsou určena celé populaci, zatímco jiné se týkají konkrétních věkových skupin. Směrnice WHO se zaměřují na tělesnou aktivitu jako nástroj pro primární prevenci a jsou založeny na nejnovějších vědeckých poznatcích. V roce 2002

WHO přijala doporučení tvrdící, že by každý člověk měl cvičit minimálně 30 minut denně. V dokumentu White Paper on Sport komise zdůraznila, že by se měla doporučovat ještě vyšší míra fyzické aktivity.

Směrnice Evropské unie navazují na již zmíněný dokument a navrhují konkrétnější směrnice. Dále podporují opatření, která by měla zlepšit četnost tělesných aktivit a bojovat proti obezitě a souvisejícím onemocněním. Směrnice doporučují aktivity nízké intenzity 5 dní v týdnu pro dospělé ve věku 18-65 let, a také další aktivity zvyšující svalovou sílu a vytrvalost 2-3 dny v týdnu. Pro starší věkovou skupinu se doporučují stejné cíle jako pro mladší, ale důraz se klade na posilování a stabilitu těla. Pro mladistvé se doporučuje 60 minut nebo více, střední až vysoce intenzivní aktivity denně, která je odpovídající vývojovému stadiu a zahrnuje různorodé aktivity. Podpora vývoje motorických dovedností by měla být stěžejní u dětí předškolního a mladšího školního věku (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

1.4.2 Strava

Každý živý organismus potřebuje přísun energie. Tělo dítěte tuto energii využívá pro růst a obnovu tkání, fyzickou činnost, zpracovávání makroživin ze stravy (bílkovin, sacharidů a tuků) a v neposlední řadě pro regulaci tělesné teploty a udržení životně důležitých funkcí (krevní oběh, dýchání, atd.) (Illková & Vašíčková, 2004). Plnohodnotná strava je základem proto, aby dítě prospívalo po všech stránkách a mělo dobrý základ pro budoucí zdraví. (Illková, Nečasová & Vašíčková, 2005) I dnes často slycháváme o nebezpečí tuků ve stravě, i když výzkumy potvrdily, že je to mýtus. Lidské tělo potřebuje všechny složky potravy, ať už jsou to sacharidy, které by měly tvořit 55 % jídelníčku, bílkoviny, které jsou stavebním nástrojem lidského těla anebo právě ty obávané tuky, které jsou nejen zdrojem energie, ale i jsou i důležitým činitelem v tvorbě některých hormonů. Pokud se chceme věnovat výživě dítěte, měli bychom se zaměřit spíše na kvantitativní a kvalitativní hledisko stravy. Prvně zmíněný pojem pojednává o příjmu potřebného množství energie, zatímco druhý pojem je zaměřen na vyváženost základních makronutrientů, vitaminů, minerálů a vody (Nováková, 2011).

Je logické, že je problematika stravy zmíněna i v této práci. Vždyť strava a pohyb jdou spolu ruku v ruce. Děti by měly být vedeny ke zdravému stravování již v předškolním věku. Měly by si umět vybrat zdravé potraviny a naučit se správným stravovacím návykům, které budou mít dobrý vliv na jejich budoucí život (Holden & MacDonald, 2001). Příjem energie by se

u dítěte předškolního věku měl pohybovat kolem 1400-1700 kalorií z pestré stravy. Jestliže bude dítě ze stravy přijímat méně kalorií, může se stát, že bude malátné a často unavené. Z dlouhodobějšího hlediska mohou být následky ještě vážnější, protože u podvyživeného dítěte může dojít k opoždění růstu, poškození organismu, zhoršení imunity, atd (Illková & Vašíčková, 2004).

Vztah člověka k jídlu se buduje již od narození. Je proto důležité tuto problematiku nepodceňovat. Měli bychom děti vést k tomu, že jídlo je především palivo pro tělo, díky němu člověk roste a má energii na činnosti, které má rád. Doporučuje se dětem nabízet především zdravé potraviny, avšak na druhou stranu nezakazovat ani ochutnání méně výživných pokrmů. Podle Illkové, Nečasové a Vašíčkové (2005) je nevhodné dětem nabízet sladkosti za odměnu nebo na utišení.

Jestliže se zabýváme problematikou stravy a pohybu, nemůžeme nezmínit i pitný režim. Tělo dětí je zhruba z 70% tvořeno vodou. Voda je nezbytnou složkou lidského těla, bez které by v něm nemohly probíhat žádné procesy. Je proto nutno pravidelně doplňovat množství tekutin, které se z těla vyloučí formou moči či potu. Dítě by mělo vypít nejméně 1,5 litru denně. Většina pitného režimu by se měla skládat z čisté vody, avšak můžeme dítěti nabídnout i čaje. Měli bychom se vyhýbat sladkým nápojům. Dítě by mělo mít k tekutinám nepřetržitý přístup nejen v mateřské škole, ale i mimo ni (Nováková, 2011).

1.5 Důsledky nedostatku pohybu

V předchozích kapitolách jsme se hojně věnovali problematice pohybu. Abychom však pochopili, proč je tak důležité tuto problematiku nepodceňovat, musíme se podívat i na druhou stránku věci a to jsou důsledky nedostatku pohybu. Tyto důsledky bychom mohli rozdělit na dva typy a to jsou zdravotní a psychické (Schlegel & Fialová, 2023). I přesto, že většina populace ví, že pohyb je pro člověka nezbytnou součástí života, někteří si nechtějí připustit, že onemocnění a zdravotní problémy mohou poskytnout každého z nás a to buď z nenadání v mladém věku, nebo až ve věku pozdějším, kdy se naakumulují důsledky neaktivního životního stylu. Někteří lidé se domnívají, že dokud neprokazují žádné známky nemoci, tak jsou zdraví. Toto tvrzení však může být mylné (Fořt, 2002). Mezi nejznámější důsledky nedostatku pohybu, obvykle spojené s neodpovídající stravou, je obezita (Sigmund, 2021). Není možné vynechat ani zdraví psychické. Při pohybu se vyplavují hormony, například endorfiny, taktéž známé jako hormony štěstí, které přináší dobrou náladu, větší psychickou pohodu a snížení stresu. Naopak při nedostatku pohybu můžeme

pocít'ovat špatnou náladu, únavu a dokonce i podrážděnost a úzkost (Rychtecký & Tilinger, 2018).

1.5.1 Zdravotní důsledky nedostatku pohybu

Bylo prokázáno, že neaktivní životní styl je rizikovým faktorem pro vývoj mnoha chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních onemocnění, hlavní příčiny úmrtí v západním světě. Žít aktivním životem přináší mnoho sociálních a psychologických výhod a existuje přímá souvislost mezi fyzickou aktivitou a délkou života (Sigmund, 2021).

Lidé, kteří byli žijící neaktivním životním stylem a kteří se stávají více fyzicky aktivními, uvádějí, že se cítí lépe jak fyzicky, tak mentálně, a vychutnávají si lepší kvalitu života (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

Obezita u dětí

Obezita je nadměra tělesného tuku, která vede ke zdravotním problémům (Sigmund, 2021). Je to civilizační onemocnění, se kterým se potýkají lidé po celém světě. Studie doložily, že se výskyt tohoto nebezpečného onemocnění od osmdesátých let dvakrát zvětšil. Extrémním případem jsou Spojené státy americké, kde je obezita zastoupena nejvíce (Schlegel & Fialová, 2023). Je možné, že za to může extrémní výběr nejrůznějších pokrmů všeho druhu. Výskyt obezity u dětí zapříčiněný přejídáním neustále roste, což znamená, že musíme brát na tuto problematiku zřetel a zároveň musíme najít řešení, jak pomoci dětem přejídání kontrolovat. Podle nových poznatků by jednou z metod mohla být tzv. "imaginary eating". Psychologové ze Spojených států amerických dokázali, pokud dítě přehnaně často myslí na určité jídlo, zájem o něj se pak sníží, což vede k tomu, že ho následně sní méně (Jacobsen, 2016). Je mylné se domnívat, že se v České republice obezita vyskytuje zřídka. Právě naopak, Česká republika se řadí ve výskytu tohoto onemocnění nad průměr států OECD (Schlegel & Fialová, 2023).

I děti mohou být samozřejmě obezitou postiženy, a to již od dvou let života. Největším úskalím obezity u dětí je značná šance, že budou mít problémy s váhou i v dospělosti. Pozitivní zprávou je, že se Česká republika řadí mezi země s nižším výskytem obezity u dětí. To však neznamená, že se nacházíme na ideální hranici. Jak již bylo uvedeno, v posledních letech se čísla přítomnosti obezity rapidně zvýšila, a to i u dětí (Schlegel & Fialová, 2023).

Ve většině případů je příčinou obezity u dětí nadbytečný příjem potravy a nedostatek pohybu. Pokud je příjem vyšší, než výdej, dochází k ukládání tělesného tuku (Sigmund,

2021). Zároveň však nelze říci, že nadbytečný příjem je jedinou příčinou. Obezitu je nutno brát jako složité onemocnění, ovlivněné mnoha faktory. Schlegel a Fialová (2023) poukazují na to, že mezi důležité faktory týkající se nabývání na hmotnosti jsou také nesprávný spánkový režim, stres, psychika, kulturní faktory, atd. Dalšími neopomenutelnými determinanty jsou bezpochyby genetické faktory a také vliv jiného onemocnění, kterým postižená osoba trpí.

Sekot (2015) řadí mezi primární faktory, které podmiňují zdravotní stav člověka:

- 1) životní styl
- 2) životní prostředí
- 3) genetika
- 4) zdravotní péče

Velkým problémem je tzv. *sedavé chování*. Sedavé chování se vyznačuje tím, že člověk v bdělém stavu vydává pouze 1,5 krát více energie, než je jeho klidový metabolismus. K tomuto chování dochází např. při sledování televize, hraní počítačových her, jízdě v hromadné dopravě, atd.). K problémům, jako je například již zmíněná obezita, může dojít za předpokladu, že dítě stráví sedavých chováním více než 2 hodiny denně (Sigmund, 2021).

Nabízí se zmínit i následky obezity u dětí. Některé mohou být „zanedbatelné“, jiné fatálního charakteru. Toto onemocnění může zasáhnout téměř všechny orgány a orgánové soustavy a jejich funkci, dále se u dítěte může vyskytnout astma, diabetes, kožní onemocnění, strie, bolest šije, atd. V extrémních případech může dojít k selhání srdce a následné smrti. Nelze opomenout ani psychické faktory. Je možné, že se dítě s přebytkem tuku bude potýkat s šikanou od ostatních dětí, nebude přijato do kolektivu a rozvinou se u něj psychické problémy, jako jsou úzkosti či deprese.

Je důležité si položit otázku, jak zabránit tomu, aby se dítě s obezitou muselo potýkat. Nebude překvapením, když jako první zmíníme rodinu. Vždyť je nad slunce jasné, že rodina má na dítě neskutečný a nenahraditelný vliv. V rodině vidí vzorce, jak už chování, tak i životního stylu a přístupu ke zdraví. Pokud dítěti nebude rodina správným vzorem, je velmi pravděpodobné, že dítě přijme její špatné návyky za své. Z toho vyplývá, že pokud chceme dítě učit již od začátku zdravému životnímu stylu, musíme začít nejdříve v okolí jeho nejbližších. Rodiče (opatrovníci) dítěte by se měli před dítětem vyhýbat přejídání se nezdravých potravin, přijímání vysoce energetických potravin před spánkem, vynechávání

jídel, pití sladkých nápojů, atd. Naopak, pokud dítě u dospělého uvidí talíř plný výživných potravin, jako jsou zdroje bílkovin, kvalitních sacharidů, tuků a zeleniny, bude právě toto pro něj norma, která bude následně přispívat k jeho správnému vývinu (Schlegel & Fialová, 2023). Rozložení stravy pro děti je založeno na stejném principu jako pro dospělé. Každý potřebuje stejné typy stravy, mezi takové patří vitamíny, minerály, sacharidy, tuky a bílkoviny. Těmto pojmům říkáme živiny. Děti potřebují jiné hodnoty specifických živin dle jejich věku (Falaschi, 2019).

To samé samozřejmě platí i se sportem a celkově s pohybem (Schlegel & Fialová, 2023). Jak již bylo zmíněno, zdraví je vysoce ovlivnitelné námi samotnými, resp. naším životním stylem. Nesmíme proto zapomínat na důležitost pravidelného a intenzivního pohybu (Sekot, 2015).

1.5.2 Psychické důsledky nedostatku pohybu

Pohyb hraje důležitou roli i pro psychiku. Obecně panují tendence se věnovat spíše těm fyzickým problémům, avšak stále více se již začíná prosazovat důležitost psychické pohody. Potřeba pohybu je naprosto přirozená (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011). Pohyb u dětí pozitivně ovlivňuje vývoj osobnosti. Napomáhá nejen překonat problémy v komunikaci, ale také najít své místo v kolektivu. Díky němu dochází ke spontánním interakcím mezi dětmi, musí se však jednat o pohybové aktivity ve skupinách. Blahutková (2003, s. 6) tvrdí, že *„v herních činnostech a situacích lze pozorovat projevy temperamentu, úzkostnosti, strachu, obavy, prožitku ze hry, z činnosti s netradičním materiálem, prožitky z pocitu „jízdy“, z vnímání vlastního těla apod.“*

Pokud nedochází k jejímu naplnění, může dojít z hlediska psychologie k těžkostem. U dítěte se mohou projevit např. poruchy chování, sklony k závislostem, neurotické a psychosomatické potíže a sklon k poruchám příjmu potravy (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011).

2 POHYBOVÝ ROZVOJ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V této kapitole se budeme věnovat pohybovému rozvoji a tělesnému vývoji v předškolním věku dítěte. Předškolní věk je pojem, který zahrnuje období dětí ve věku tři až šesti let. Dítě se v tomto věku rozvíjí po všech stránkách – tělesné, psychické, duševní, sociální, atd. (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011). V tomto věku má dítě mimořádné množství energie a je prakticky neustále v pohybu. Vývoj dítěte je až neuvěřitelný – v prvním roce je zcela závislé na matce a má pouze základní reflexy, následně se pokouší o první náznaky chůze a kolem tří let již zvládá běhat, lézt a manipulovat s věcmi (Dvořáková, 2002).

Je samozřejmostí, že má každé dítě své individuální potřeby a jedinečné předpoklady, takže není možné přesně určit, jakou dobu by se měly děti pohybu denně věnovat. Nicméně, dle Sekota (2019), by se měla doba pohybu u dětí pohybovat kolem 6-8 hodin denně. Timmons, et al. (2007) se ve své studii zabývali otázkou, jak jsou ve skutečnosti aktivní děti předškolního věku. Na tuto otázku je těžké si odpovědět. Studie však informuje o tom, že děti tohoto věku jsou zvyklé se věnovat intenzivnímu pohybu ve velmi krátkých intervalech. Sledovala děti po dobu jedné hodiny a zjistila, že více než 60 % času děti tráví pohybem velmi mírné intenzity (např. hýbání rukama), průměrně 7 minut se věnují aktivitám o něco vyšší intenzity (např. chůze) a pouze ve 2 minutách za hodinu byly pozorovány aktivity vysoké intenzity.

2.1 Tělesný vývoj dětí předškolního věku

Tělesný vývoj dítěte předškolního věku je význačný jak nárůstem hmotnosti, tak změnou výšky (Fialová, 2010). „*Ontogenetický vývoj jedince je zákonitě výrazem fylogenetického vývoje druhu a také odráží faktory zevního, ale i vnitřního prostředí.*“ (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011, s. 9). Děti ve věku 5-6 let prochází změnou svých proporcí, poměru hlavy a těla a tvaru břicha (Dvořáková, 2002). Předškolní věk je typický pro zdokonalování hrubé i jemné motoriky (Sekot, 2019). Tomuto období se také přezdívá „zlatý věk motoriky“ (Dvořáková, 2002). Děti rozvíjí schopnost vnímat své tělo a učí se jej ovládat. Není překvapením, že tělesný vývoj jde ruku v ruce s vývojem duševním. Pohyb se proto nabízí jako skvělá příležitost, jak tyto dvě roviny propojit a rozvíjet zároveň. Můžeme tak učinit formou básniček, říkanek, písniček, které realizujeme během pohybové aktivity s dítětem. Je důležité si uvědomit, že pohyb je pro správný vývoj dětí předškolního věku nesmírně důležitý. Lidské tělo se v tomto věku nepřetržitě vyvíjí a pohyb je v této problematice

důležitým činitelem. Benefity přináší nejen v optimálním vývoji kostry a svalstva, ale rozvíjí také koordinaci a držení rovnováhy (Uhrová, 2010).

Tělesný vývoj dětí předškolního věku sebou nese svá specifika, které jsou učitelé, rodiče a lékaři povinni respektovat. Ze zdravotního hlediska by měla panovat rovnováha mezi dobou pasivity a aktivity jedince. To znamená, že stejnou dobu, kterou dítě věnuje spánku, by mělo věnovat i pohybu (Kučera, Kolář & Dylevský, 2011). Díky zdokonalování CNS se v tomto věku rozvíjí předpoklady ke zvládnutí nových pohybových dovedností, jako je koordinace a ovládání pohybu trupu a končetin, pravolevá orientace a dítě se učí jezdit na kole, manipulovat se sportovním náčiním, atd. (Dvořáková, 2002).

2.2 Vliv rodiny ve vztahu dítěte a pohybu

Jestliže se zabýváme dětmi předškolního věku, zákonitě musíme zahrnout i téma rodiny. Právě rodina je tou základní a nejdůležitější institucí v životě dítěte. Definici rodiny můžeme najít mnoho, uveďme si alespoň jednu z nich: „*Společenská skupina spojená manželstvím nebo pokrevními vztahy, odpovědností a vzájemnou pomocí.*“ (Hartl & Hartlová, 2000, s. 512). Opravilová (2016, s. 180) dodává, že rodina je „*prvním prostředím, s kterým se dítě setkává a které se pro ně stává závazným modelem.*“ Rodina dítěti poskytuje první sociální interakce, bezpečí a pokládá normy lidského chování. Je důležité si uvědomit, že rodiče mají enormní vliv na psychiku dítěte a značně ovlivňují i budoucí psychický stav svého potomka (Opravilová, 2016).

Pravidelná sportovní aktivita je důležitým faktorem v dnes dost řešeném tématu zdravého životního stylu. Pro některé lidi je sport životní potřebou, pro jiné nutností „aby nějak vypadali“ a někteří slovo „sport“ dokonce považují za sprosté slovo. Pravdou však je, že sportovat a přirozeně se hýbat by se měl opravdu každý. Obzvlášť to platí pro rodiče a rodiny, ve kterých je malé dítě (Fořt, 2002). Právě rodiče jsou ti, od kterých se děti primárně učí nápodobou (Uhrová, 2010). Proto je nutné, aby děti viděly v rodičích ten správný vzor. Sigmund a Sigmundová (2011) též poukazují na vztah mezi rodinou a pohybových aktivit dětí. Hinkley, et al. (2008) ve své studii potvrdil existenci vztahu aktivních rodičů a aktivity dětí. Tato studie se zabývá korelátu čtyřiaadvaceti studií, které se zabývaly pohybovými aktivitami dětí předškolního věku. Výsledky studie ukázaly, že děti s aktivními rodiči se více věnovaly pohybovým aktivitám a trávily více času venku, než děti, jejichž rodiče jsou pohybově neaktivní. Sigmund a Sigmundová (2011) se této problematice dále věnovali a zjistili, že existuje pozitivní vztah mezi pohybovými aktivitami rodičů a jejich dětí. Na

opačné straně u rodičů, kteří se věnovali pohybovým aktivitám nedostatečně, je předpoklad nižší pohybové aktivity i u jejich dětí a s tím spojená zdravotní rizika. Dále se ukázalo, že rodiny s vyšším socioekonomickým statusem kladou větší důraz na problematiku pohybových aktivit u jejich dětí. Opravilová (2016) dodává, že ti, kdo rozhodují o náplni společně stráveného času, nejsou děti, ale právě rodiče. Rodiče by měli být tím podnětem k pohybovým aktivitám. V současné době vypadá společný čas rodičů a dětí, zejména o víkendech, tak, že ho využijí k celodennímu nakupování v obchodních centrech, návštěvám kin a pobytům na chalupě. Dnešním trendem je i neustále navyšující se věkové rozmezí prvorodiček, úbytek sezdaných rodičů a narůstající počet rozvodů. Stává se čím dál častěji, že děti nemají možnost trávit dostatečné množství času se svou širší rodinou, což může být zapříčiněno i neustálým oddalováním odchodu prarodičů do důchodu, kteří pak nemají na svá vnoučata čas, ani energii. Někteří prarodiče se po dlouhém čekání na odchod do důchodu raději věnují sobě a činnostem, na které konečně mají čas. Rodiče uznávají, že by z důvodu velkého pracovního vytížení občas ocenili pomoc a hlídání dětí od svých rodičů.

2.3 Zakotvení pohybu v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Tato podkapitola se bude zaměřovat na ukotvení pohybu v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání a stručným rozborem jedné z jeho částí. Nejdříve si však zkusme v krátkosti říci, co tento pojem představuje.

„Rámcové vzdělávací programy vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání.“ (MŠMT, 2021, s. 4) Jsou to státní kurikulární dokumenty, které na obecné úrovni udávají rámec pro již zmíněné etapy vzdělávání (Fialová, 2010). Rámcové vzdělávací programy jsou založeny na nové strategii vzdělávání, která klade důraz na klíčové kompetence, propojení těchto kompetencí a praktické uplatnění získaných znalostí a dovedností. Nalezneme v nich očekávané výstupy pro všechny absolventy určitého vzdělávacího programu (MŠMT, 2021). Školy a školské zařízení jsou ze zákona povinny se daným vzdělávacím programem řídit a vycházet z nich při tvorbě školních vzdělávacích programů (Fialová, 2010).

V této bakalářské práci bude klíčový právě Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, který je stěžejním dokumentem nejen pro zřizovatele, ale také pro učitele (MŠMT, 2021). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání zahrnuje pět vzdělávacích oblastí – Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a

společnost, Dítě a svět. Každá vzdělávací oblast se zaměřuje na jednotlivá specifika, avšak navzájem se prolínají. Koťátková (2008, s. 131) dodává, že *„všechny okruhy by ve svém propojení měly obsáhnout individuální i obecný život, blízké prostředí a svět na vhodné a potřebné úrovni. Vycházet z dětských poznatků a zkušeností, na ně navazovat a přitom podněcovat ochotu a zájem dozvídat se a učit.“*

2.3.1 Dítě a jeho tělo

Dítě a jeho tělo je oblast, která se nejvíce ze všech oblastí zabývá pohybovými aktivitami. Zaměřuje se na fyziologické potřeby dětí, jemnou i hrubou motoriku, zdatnost, a další biologické aspekty (Koťátková, 2008). Každá vzdělávací oblast v RVP PV obsahuje dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídku, očekávané výstupy a rizika a ani tady tomu není jinak. Cílem této oblasti je zlepšovat pohybovou zdatnost a obratnost dítěte, rozvíjet u něj hrubou a jemnou motoriku, položit základy vedoucí ke zdravému životnímu stylu, zlepšovat jeho fyzickou pohodu a také rozvíjet u něj dovednost sebeobsluhy.

Učitelé v mateřských školách by dle MŠMT (2021, s. 15) měli zařazovat:

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení)
- nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.)
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- smyslové a psychomotorické hry
- hudební a hudebně pohybové hry a činnosti
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu
- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí a závislost

2.3.2 Podmínky realizace pohybové aktivity v mateřské škole

Rizikem v procesu realizace pohybových aktivit v mateřských školách může být nedostatečně připravené prostředí, omezené množství náčiní a náradí, atd. Dalším rizikem mohou být nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí (RVP, 2021). Při realizaci pohybové aktivity musí učitelé respektovat organizační předpisy týkající se bezpečnosti a zároveň s nimi seznámit i děti a důrazně dbát na jejich dodržování. Učitelé jsou v době přítomnosti dětí v mateřské škole zodpovědní za ochranu zdraví dítěte (Fialová, 2010). Třída či herna by měla být před zahájením pohybové činnosti v rámci možností co nejvíce uklizena, aby nedošlo k úrazu dětí. Při každé pohybové činnosti realizované v mateřské škole by učitel měl dbát na dostatečné větrání v místnosti (Volfová & Kolovská, 2008).

2.3.3 Části pohybové činnosti

Učitelé předškolního vzdělávání mohou prostřednictvím různých motorických aktivit podněcovat u dětí zájem o pohybové aktivity (Zachopoulou, 2010). Každá pohybová jednotka v mateřské škole by měla obsahovat úvodní, rušnou, průpravnou, hlavní a závěrečnou část (Volfová & Kolovská, 2008). Skoro identickou strukturu můžeme vidět například i v publikaci od Ottomanské (2023), která pouze zaměnila názvosloví „závěrečná část“ za „relaxaci“. Tato struktura je velmi známá, protože se v podobné formě využívá i v tělesné výchově na základních a středních školách (Dvořáková, 2012).

Úvodní část

Úvodní část by měla být založena na motivaci dětí k pohybové činnosti. Je vhodné dětem představit, co je v následující aktivitě čeká a při této příležitosti, kdy budou již všechny děti svolány k učiteli, můžeme zkontrolovat, zda jsou na činnost vhodně oblečeny (Volfová & Kolovská, 2008). Tato část je důležitá nejen z organizačního hlediska, ale také z motivačního. Jestliže se učiteli podaří děti vhodně namotivovat (např. příběhem, pohádkou, básničkou, písničkou, atd.), je vysoce pravděpodobné, že děti o následující činnost získají zájem a nadšení (Uhrová, 2010).

Rušná část

Záměrem rušné části je zvýšení dechové frekvence, tepu a rozprouzení krve v organismu (Volfová & Kolovská, 2008). Zahrnuje rozmanité lokomoční hry, zahřívací aktivity a různé

většinou nepříliš složité pohybové hry, kterých se účastní všechny děti zároveň (Dvořáková, 2012).

Průpravná část

Průpravná část bývá většinou formou kompenzačních cviků zaměřených na zpevnění a protažení svalstva, dále by zde měly být zahrnuty cviky na podporu správného držení těla a posílení svalstva. I v této části bývají zúčastněny všechny děti zároveň, avšak můžeme se jim věnovat i individuálně (Volfová & Kolovská, 2008). Díky průpravné části můžeme jednak připravit svaly na následné zatížení v další části a také předejít případnému zranění. Průpravná část by měla být podřízena tomu, co bude následovat v hlavní části, což v praxi znamená, že pokud máme v plánu například házení míčem, měli bychom se v průpravné části věnovat spíše horním končetinám (Dvořáková, 2012).

Hlavní část

V této části dochází buďto k představení a následného nácviku nových motorických činností či opakování a zdokonalování dětí v aktivitách, který znají z dřívějších. Záměrem hlavní části je rozvoj pohybových dovedností, kondice, zatížení organismu.

Na počátku hlavní části je vhodné se nejprve věnovat hrám určeným k rozvoji rychlosti. Toto doporučení je založeno na tom, že ke konci této části jsou děti již unavené, což znamená, že v závěru hlavní části by už nebyly schopny podat takový výkon a úsilí, jako na právě na začátku. Nezapomínáme také na hry zaměřené na rozvoj obratnosti. Na závěr hlavní části se doporučuje zařadit aktivity vytrvalostní. Hlavní část by měla trvat nejdéle ze všech (Volfová & Kolovská, 2008). Měli bychom dbát na střídání metod výuky (Dvořáková, 2012).

Závěrečná část

Poslední bodem bude závěrečná část pohybové aktivity. Závěrečná část tkví ve zklidnění organismu, vydýchání a snížení tepové frekvence. Je zřejmé, že činnosti v samotném závěru pohybové činnosti by neměly mít charakter činností zaměřených na rychlost, obratnost, aj., ale naopak na zklidnění a relaxaci. V této části se často zařazuje vytřepání končetin, krátké protažení zaměřené primárně na dolní končetiny. (Dvořáková, 2012) Také je to ideální doba pro implementaci dechových cvičení, relaxačních cvičení s hudbou a pohybových aktivit s nízkou intenzitou (Volfová & Kolovská, 2008). Dvořáková (2012) doporučuje při této příležitosti zařadit otázky mířené na děti ohledně hodnocení předešlé pohybové aktivity.

Můžeme se dětí zeptat, co je bavilo nejvíce, co se jim dařilo, jestli se naučily něco nového a podobně a tím získat cenné informace, které můžeme využít při další pohybové činnosti.

2.3.4 Nevhodné aktivity pro děti předškolního věku v mateřských školách

Pro pochopení této kapitoly je vhodné si nejdříve vymežit dva pojmy a to spontánní a řízené činnosti. Nejprve se budeme zabývat spontánními činnostmi. Svobodová (2010, s. 87) tento pojem vnímá jako činnost „*ve které si dítě samo volí formu, prostředky, spoluhráče, hračky a materiály*“. Spontánní činnosti se typicky zařazují například při ranním příchodu dětí do mateřské školy, na školní zahradě, atd. Spontánní pohyb je, zejména pro děti předškolního věku, nedílnou součástí každého dne. Je důležité, aby jej děti měly dostatek a učitelky by jej neměly přehnaně omezovat. Samozřejmostí je však dbát na bezpečí dětí (Dvořáková, 2000). Řízené činnosti jsou naopak iniciovány učitelkou a slouží k uskutečňování výchovně-vzdělávacích cílů. Je však důležité, aby byly pro děti přitažlivé, hravé a motivační (Kořátková, 2008).

Nyní se zaměříme na nevhodné řízené pohybové činnosti pro děti předškolního věku, které by se učitelky v mateřských školách měly vyvarovat.

Jedná se o tyto činnosti:

- dlouhodobé setrvání v jedné poloze
- práce s těžkými předměty
- seskoky na tvrdou plochu
- záklon hlavy
- činnosti vedoucí k dysbalancím
- chůze ve dřepu
- záklon v bedrech
- kotoul vzad
- nadměrná pohybová aktivita
- aj.

(Dvořáková, 2000)

3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ

V této kapitole nahlédneme do problematiky volného času. Chceme-li se zabývat pojmem „volný čas“, musíme si nejdříve ujasnit, co si pod tímto pojmem představit. Tento pojem se objevuje již v řecké kultuře. Nad tím, co tento pojem může znamenat, se zamýšlel už Platón, který vnímal volný čas jako možnost se zamýšlet nad státem. Tento fenomén však stále nemá v literatuře jednotnou definici, přestože se jím zabývala spousta autorů. Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako *„čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“* Fialová (2010) vnímá tento pojem podobně, dle ní si jej můžeme představit jako svobodný výběr činností v životě jedince. Jak již bylo zmíněno, názorů a definic volného času je nepřehledně mnoho. Cílem této práce není představit a charakterizovat každou jednu z nich, ale spíše poskytnout jeden ucelený pohled na to, čím se tento pojem vyznačuje. Dá se tedy říci, že jej můžeme chápat jako soubor činností, které děláme ze svobodné vůle a přináší nám uspokojení, radost či odpočinek.

V současné době děti tráví u obrazovek nejvíce času za celou historii (Sigmund, 2021). Moudr (2017) upozorňuje na fakt, že děti tráví v přírodě čím dál méně času. Příroda je oproti tomu, co děti vidí na obrazovkách, tichá, pomalá, utlumená a nezajímavá. Dříve byl jako „trest“ pro děti bráno „domácí vězení“, což znamenalo, že nemohly ven za kamarády, do přírody, na kolo, aj. Nyní je pro děti opravdovým „trestem“, že se nemohou dívat na televizi, či používat jiné elektronické zařízení. Další nesnáží je také rozmach výstavby extrémního množství budov. Rodiny s dětmi žijící ve městech, v podstatě nemají možnost si vyjít do přírody. Samozřejmě se nabízí velká spousta moderních parků a hřišť, ale ty zkrátka nemohou nahradit kontakt s opravdovou přírodou.

3.1 Zájmové kroužky

V této části práce se budeme věnovat zájmovým kroužkům. Jsou to takové aktivity, které vedou k uspokojení potřeb, příjemným zážitkům a rozvoji schopností a zájmů jedince (Fialová, 2010). Kroužky jsou formou trávení volného času, kdy se děti učí novým schopnostem, dovednostem a rozvíjí i ty stávající (Sekot, 2019). Je to místo, kde děti přichází do interakce s dětmi i dospělými (Opravičková, 2016). Tuto problematiku detailně studuje pedagogika volného času (Fialová, 2010). Kroužky patří mezi zájmové činnosti pravidelné. Tyto činnosti jsou charakteristické tím, že probíhají v pravidelných intervalech (např. x krát za týden) a probíhají pod dozorem a vedením kvalifikovaného instruktora (Hájek, et. al,

2010). Mezi zájmem a potřebou můžeme vidět blízký vztah, avšak nejsou to synonyma. Dalo by se říci, že na základě potřeb se zájmy rozvíjí a vedou k právě uspokojování těchto potřeb. Zájmy jsou vlastnosti, které motivují osobnost k činnosti a směřují ji určitým směrem. Jsou úzce spojeny s vlohami a schopnostmi jedince, které jsou klíčové pro úspěch v dané činnosti. Výzkumy ukazují, že člověk rozvíjí zájmy zejména v oblastech, kde je úspěšný a dosahuje uspokojení. Zájem vyvolává touhu po aktivním zapojení se do předmětu zájmu, po jeho poznání a zvládnutí. (Portál, 2002) Zájmové kroužky mohou nabízet jak mateřské školy, tak instituce typu DDM, sportovní oddíly, mateřská centra, neziskové organizace, atd. Nejčastěji rodiče využívají možnosti zájmových kroužků v mateřské škole a populární jsou také sportovní oddíly (Opravilová, 2016).

3.1.1 Dělení zájmů

- podle úrovně činnosti – můžeme dále dělit na aktivní a receptivní
- podle časového trvání – dále dělíme na krátkodobé, dočasné, přechodné, trvalé
- podle intenzity – zájmy hluboké a povrchní
- podle koncentrace – jednostranné a mnohostranné
- podle společenských norem – žádoucí a nežádoucí
- podle obsahu – společenskovědní, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, esteticko-výchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické. Tuto oblast si dále rozebereme podrobněji

Zájmové činnosti společensko-vědní

Jako první zájmovou činností rozdělenou dle obsahu bych chtěla uvést zájmové činnosti společenskovědní. Patří sem ty aktivity, které mají za cíl rozvíjet u člověka vztah k našemu národu, mateřskému jazyku, vlastenectví, aj. Kladou důraz na seznamování se s okolím, s místními školami, institucemi, zařízení pro volný čas, dodržování tradic a hlubší pochopení jejich vzniku, speciálně pro děti se konají různé sešlosti dětí z okolních měst a vesnic.

Zájmové činnosti pracovní-technické

Druhou skupinou zájmových činností, kterou se budu věnovat, jsou činnosti pracovní-technické. Úlohou těchto činností je podpořit tvořivost a představivost dětí, rozvíjet jemnou motoriku a vzbuzovat radost z provedené práce. Děti pracují s rozmanitou nabídkou materiálů (papír, textil, plast, sklo, aj.), dále mají k dispozici různé stavebnice a seznamují

se s činnostmi, které jsou součástí dospělého života, jako jsou například drobné opravy předmětů. Dalo by se říci, že všechny tyto zajímavé činnosti jsou na bázi praktického poznání dětí. Nebývá výjimkou ani konání exkurzí, kdy se děti mohou obeznámit s náležitostmi různých typů profesí.

Zájmové činnosti přírodovědné

Třetí skupina zájmových činností se, jak jde poznat z názvu, zabývá přírodou. Přírodovědné aktivity u dětí hrají klíčovou roli v prohlubování vědomostí o přírodě a v rozvíjení citového vztahu k ní. Děti se bez nucení zajímají o živou i neživou přírodu, což se nabízí jako ideální možnost jak u nich zahájit formování morální odpovědnosti za ochranu přírody a všemu, co jí náleží. U dětí předškolního věku se obvykle zařazují ty aktivity, při kterých si osvojují základní poznatky o přírodě, rostlinách, zvířatech, atd. Často se realizují různá pozorování rostlin a živočichů, hornin, nerostů, vody, atd.

Zájmové činnosti esteticko-výchovné

Zájmové činnosti esteticko-výchovné můžeme dále dělit na výtvarné, hudební a literárně-dramatické. Sice tyto kroužky uvádím jako poslední, ale i přesto jsou právě tyto těmi nejrozšířenějšími. Patří mezi ně například práce s výtvarnými technikami (kresba, malba, aj.), zpěv, hudebně-pohybové hry, tanec, cvičení, četba, dramatické hry a nepřeberné množství dalších možností, které není nutno zmiňovat v této práci. (Portál, 2002)

Jak jde z předešlých řádků znát, nabídka kroužků je opravdu pestrá. Stejného názoru je i Opravilová (2016) která tvrdí, že současné děti předškolního věku navštěvují kroužky rozmanitého obsahu. Mezi nejvíce oblíbené patřily hudební kroužky, výtvarné a dramatické. Naopak pouze s malou četností se vyskytovaly kroužky přírodovědné, rybářské, technologické a modelářské. Zajímavý, možná až překvapující, je i celkový počet zájmových kroužků na jedno dítě. Některé děti dochází až do pěti zájmových kroužků, což vychází i na tři kroužky denně. V praxi to vypadá tak, že dopoledne se dítě věnuje zájmovému kroužku v mateřské škole, odpoledne má kroužek sportovního charakteru a večer se věnuje výtvarnému. Autorka se také zabývala důvodem, proč děti konkrétní kroužky zaujaly. Většina z nich odpověděla, že hlavním důvodem jsou kamarádi, kteří kroužek také navštěvují. Co se týče rodičů, ti jsou spokojeni, když vidí, že jejich dítě kroužek baví a příliš se nezajímají o to, jakou edukační hodnotu jim přinese. S ostychem přiznávají, že jsou rádi, že tímto způsobem získávají čas řešit pracovní či osobní záležitosti. Může se však stát, že by

rodiče chtěli své ratolesti do kroužků přihlásit, avšak nemají na to finanční prostředky (Sekot, 2019).

Moudr (2017) má naopak ke kroužkům výhrady. Dle něj je v dnešní době volný čas dětí omezen jen na interiérové aktivity, což není ideální z toho důvodu, že děti ochuzujeme o možnost tvořivé a emotivně oboháté činnosti v přírodě. Rodiče jsou dnešní úspěchanou dobou sami ovlivněni a snaží se pro své ratolesti vybírat především takové aktivity, kdy při jich vzniká něco „uchopitelného“ a „produktivního“. Autor je toho názoru, že bychom se měli vrátit spíše k přirozenému trávení volného času v přírodě a nevnímat přírodu jen jako kulisu k jiné aktivitě, ale skutečně ji vnímat všemi smysly a obdivovat ji. Dále upozorňuje, že právě ve věku kolem tří let je dítě vysoce senzitivní k tvorbě vztahu k přírodě a rovnou předkládá možnost, jak dítě s přírodou seznámit. Nebude asi překvapením, že zmínil právě hru, protože ta zastává v dětském životě nesmírně důležitou roli. Některá tvrzení autora však nejsou v souladu s částí v této práci „Zájmové činnosti přírodovědné“, která celá pojednává o aktivitách realizovaných v přírodě, ochraně přírody a v neposlední řadě o tvorbě vztahu s přírodou. Na druhou stranu je pravdou, že „zájmové činnosti přírodovědné“ byly jediné ze všech zájmových činností, které obsahovaly téma přírody.

3.2 Screen time

Screen time je poměrně nový pojem, který můžeme chápat jako čas strávený sledováním televize, počítače, mobilu a dalších typů obrazovek. V současné době děti tráví u obrazovek nejvíce času za celou historii. Důsledkem toho je mimo jiné nárůst obezity u dětí a zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění (Sigmund, 2021). Jedná se o pasivní trávení volného času, které je s neustálým vývojem a velkou dostupností technologií, stále častější. Toto téma je v dnešní době hodně diskutované, často v negativním slova smyslu. Velký rozmach v používání telefonů, tabletů a počítačů se uskutečnil i kvůli pandemii covid-19, která vypukla v roce 2019. Zavedla se distanční výuka a děti a žáci v podstatě neměli jinou možnost, než začít používat technologie, popřípadě je používat ještě častěji.

Podle Sigmunda (2021) by screen time u dětí neměl přesahovat dvě hodiny denně.

V problematice trávení volného času před obrazovkou hrají rodiče obrovskou roli. Přístupy rodičů jsou různé. Někteří apelují na to, že by děti u obrazovek neměly trávit žádný čas, někteří vytyčují „hranice“ (např. povolují jen 30 minut denně) a jiní jsou v této problematice velmi benevolentní (Kaplánek, et al., 2022). Z důvodu velké pracovní vytíženosti a starání

se o domácnosti se rodiče často uchylují k tomu, že své dítě posadí před TV či počítač, aby se samo zabavilo (Opravilová, 2016). Kaplánek, et al. (2022) upozorňuje na to, že na screen time dětí se podílí i vzdělání rodičů. Rodiče s neúplným či základním vzděláním nechávají své děti trávit u elektroniky v průměru 3 hodiny, zatímco rodiče s vysokoškolským vzděláním povolují pouze dvě hodiny. Autor dále upozorňuje na upadající trend sledování televizních kanálů. Televizní programy jsou čím dál méně v oblibě, avšak nárůstu popularity se dočkala jiná média, jako Youtube, HBO, Netflix, atd.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU, METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

4.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem bakalářské práce je odhalit pohybovou aktivnost dětí předškolního věku v současnosti. V tomto výzkumu se pokusíme zjistit, jak často a jakým typům pohybových aktivit se děti ve skutečnosti věnují - množství a druhy pohybových činností a jejich frekvenci.

Na základě hlavního výzkumného cíle byly stanoveny dílčí výzkumné cíle.

Dílčí cíle výzkumu:

- Zjistit, jak často se rodiče věnují pohybovým aktivitám se svými dětmi
- Zjistit, jak se rodiče snaží u svého dítěte rozvíjet motivaci k pohybu
- Zjistit, jaká je míra návštěvnosti a oblíbenost mimoškolních zájmových pohybových kroužků u předškolních dětí
- Zjistit, jaká je návštěvnost zájmových pohybových kroužků v mateřských školách

4.2 Výzkumné otázky

Na základě hlavního výzkumného cíle vychází **hlavní výzkumná otázka:**

Jaká je pohybová aktivnost dětí předškolního věku v současnosti?

Z této hlavní výzkumné otázky vycházejí následující **dílčí výzkumné otázky:**

- Jak často se rodiče věnují pohybovým aktivitám se svými dětmi?
- Jak se snaží rodiče u svého dítěte rozvíjet motivaci k pohybu?
- Jaká je míra návštěvnosti a oblíbenost mimoškolních zájmových pohybových kroužků u předškolních dětí?
- Jaká je návštěvnost zájmových pohybových kroužků v mateřských školách?

4.3 Metoda výzkumného šetření

Pro výzkumné šetření byla použita kvantitativní metoda, konkrétně dotazníkové šetření. Dotazník je jednou z nejčastějších metod. Setkáváme se s ním často v běžném životě, může být i součástí novin, časopisů, atd. Předním pozitivem dotazníků je fakt, že díky nim můžeme

získat četné množství dat. U každého výzkumného šetření je však důležité si nejdříve zformulovat cíle. Otázky v dotazníku musí být vždy jednoznačné a srozumitelné všem respondentům (Řezanková, 2011). Následně jsme data získaná z našeho výzkumu vyhodnotili na základě deskriptivní analýzy a grafů.

4.3.1 Charakteristika výzkumného nástroje

Dotazník byl určen pro rodiče dětí předškolního věku. V úvodu dotazníku jsem rodiče seznámila s tématem mé bakalářské práce a cílem dotazníku. Následně jsem respondenty upozornila, že se dotazník skládá jak z otázek s možností volby jedné odpovědi, tak s možností volby více odpovědí, nepovinných otázek a stručně psaných odpovědí. Respondenty jsem rovněž informovala o tom, že odpovědi jsou anonymní a budou sloužit výhradně pro zpracování této bakalářské práce. Dotazník byl koncipován tak, aby jeho vyplnění zabralo maximálně 10 minut. Celkový počet otázek byl 23 a z toho 4 byly nepovinné, protože byly vázány na předešlou odpověď, takže by jejich vyplnění všemi nedávalo smysl. Jak již bylo řečeno, dotazník se skládal celkově z 23 otázek, z toho bylo 20 uzavřených, 1 polouzavřená a 2 otevřené. Dotazník byl vytvořen prostřednictvím Google Forms. V dotazníkových otázkách jsem zjišťovala, jaká je v současnosti obliba pohybových zájmových kroužků, které kroužky vedou nejčastěji, jak často se rodiče věnují se svými dětmi pohybovým aktivitám, průměrnou délku jejich trvání, atd. Také jsem se zajímala o to, jaký vztah mají samotní rodiče ke sportu, jestli se snaží u svých dětí prohlubovat kladný vztah k pohybu a jakými metodami. S tématem pohybu se pojí i nárůst používání elektronických zařízení, proto mi přišlo důležité zahrnout i otázky zabývající se tímto tématem. Jelikož se jedná o dotazník o pohybové aktivitě dětí předškolního věku, přišlo mi logické zahrnout i 4 otázky (2 povinné a 2 nepovinné) o mateřských školách, konkrétně o tom, zda mateřské školy, kterou děti respondentů navštěvují, nabízí zájmové kroužky týkající se pohybu a zda jsou rodiče spokojeni s nabídkou pohybových aktivit, kterými mateřská škola disponuje.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili rodiče dětí předškolního věku. Výběr respondentů byl záměrný, kritérium výběru bylo, že respondenti musí mít dítě v předškolním věku. Výzkumné části se zapojilo dohromady 92 respondentů. Respondenti byli osloveni prostřednictvím online dotazníku, který byl vytvořen přes Google Forms. Dotazník byl umístěn na sociálních sítích,

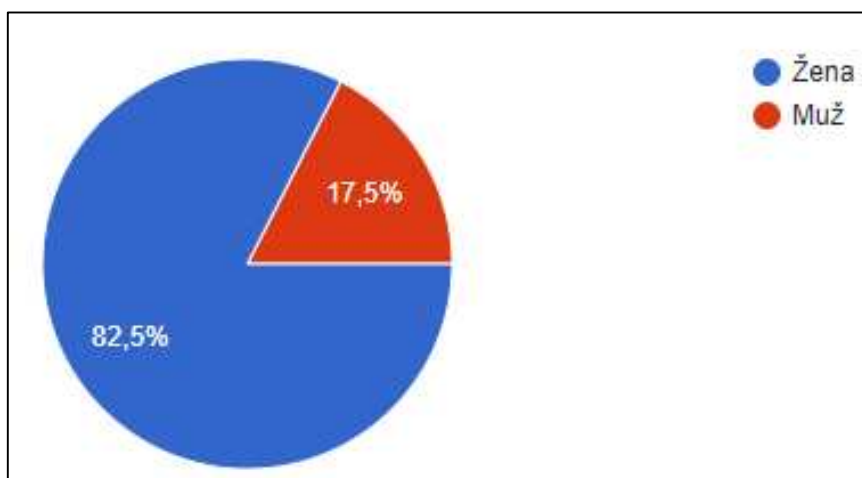
konkrétně na stránkách pro rodiče dětí, a také rozeslán do několika škol. Skrze sociální sítě odpovídali respondenti v rámci celé České republiky. Školy, do kterých byl dotazník poslán, se nachází ve Zlínském kraji a na Vysočině.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V předposlední kapitole této práce můžeme nalézt zpracování získaných dat z dotazníku, procentuální znázornění výsledků v grafu a jejich rozbor. Počáteční otázky v dotazníku se věnovaly základním informacím o respondentech jako je pohlaví a věk. Tyto položky slouží ke zjištění základních demografických údajů, které mohou být důležité pro interpretaci dalších otázek. Získaná data jsme zpracovali v programech Microsoft Office Excel a Google Forms. Pořadí rozboru dat je totožné s pořadím otázek v dotazníkovém šetření. Všechny dotazníkové položky byly vyhodnocovány samostatně a následně i okomentovány a doplněny grafy či škálami.

5.1 Interpretace získaných dat

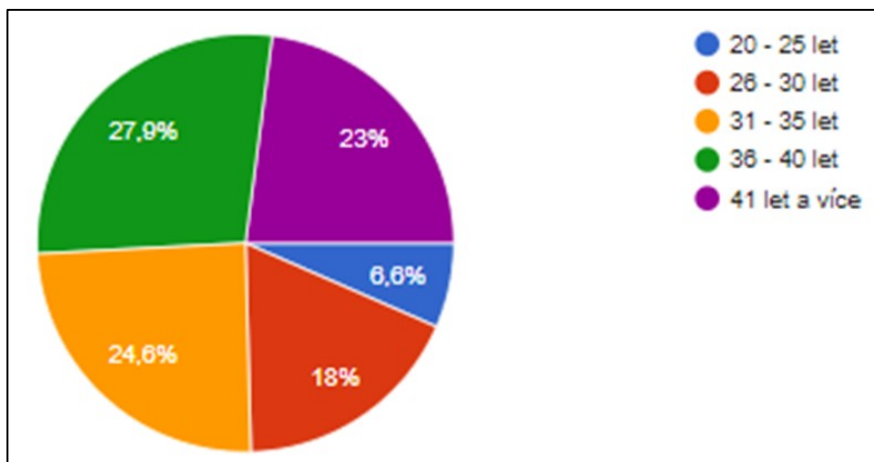
První položka dotazníku se zabývala zastoupením žen a mužů. Jak se dalo předpokládat, většinu respondentů tvořily ženy. Jak můžeme vidět na níže uvedeném grafu 1, dotazník vyplnilo pouze 17,5 % mužů.



Graf 1 Pohlaví rodičů

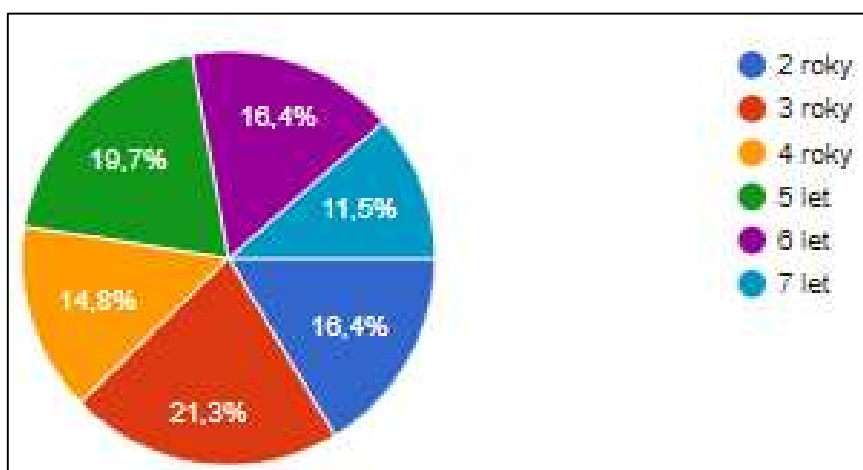
Ve druhé položce jsme se zabývali věkem respondentů. Jak můžeme vidět na grafu 2, věkové rozmezí bylo pestré. Věk nejvíce zastoupené skupiny respondentů se pohyboval v rozmezí 36-40 let. Tento výsledek byl pro nás lehce překvapující. Druhým nejpočetnějším věkovým rozmezím byla skupina ve věku 31-35 let. V těsném závěsu byla skupina respondentů ve věkovém rozmezí 41 let a více. Ve věku 26-30 let se zúčastnilo výzkumu pouze 18 %

respondentů a nejméně zastoupenou skupinou byli respondenti ve věku 20-25 let, jež bylo pouze 6,6 %.



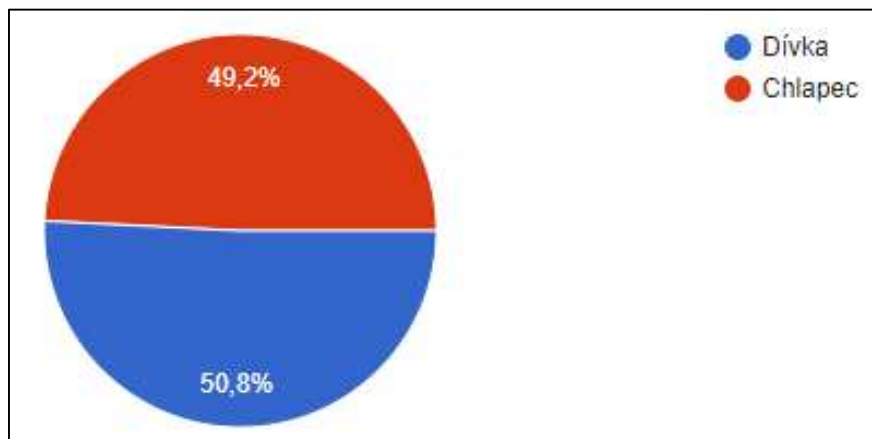
Graf 2 Věk respondentů

Třetí otázka v našem dotazníku zjišťovala věk dětí respondentů. Vzhledem k tomu, že se dotazník vztahoval na předškolní věk, byly nabízeny pouze možnosti 2 až 7 let. Jak můžeme vyčíst z grafu 3, 21,3 % respondentů má dítě ve věku 3 let a 19,7 % rodičů má dítě ve věku 5 let. Na věk 2 a 6 let připadla stejná procenta. Dítě ve věku 4 let má 14,8 % respondentů a nejméně početnou skupinou se staly děti s odloženou školní docházkou. Jak můžeme vidět, věk dětí je vcelku rovnoměrně rozprostřen, žádná možnost vyloženě nepřevládala.



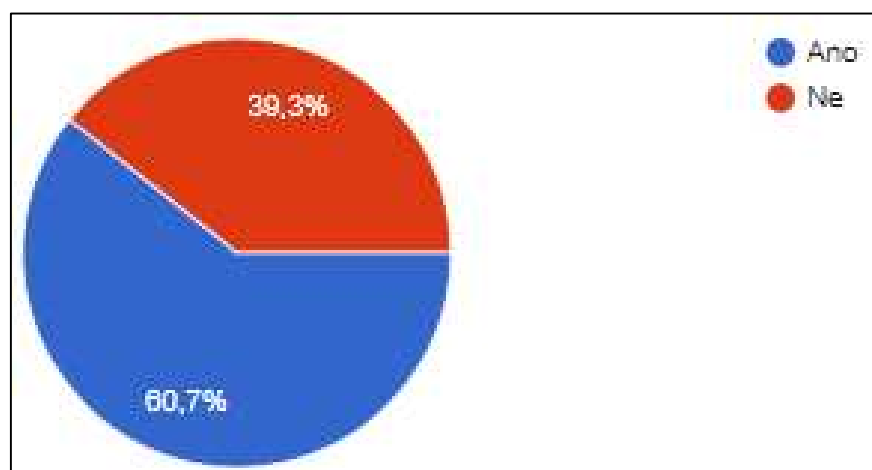
Graf 3 Věk dětí respondentů

Další položka v dotazníku se zaměřovala na pohlaví dětí respondentů. Na grafu 4 můžeme vidět, že byla zastoupena obě pohlaví skoro ve stejné míře, rozdíl byl pouze 1,6 %, kdy byly nenápadně více zastoupeny dívky.



Graf 4 Pohlaví dětí respondentů

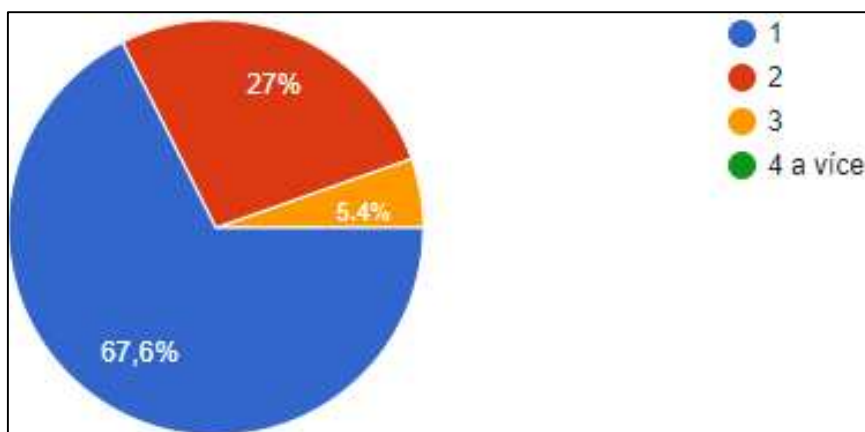
Tato otázka se zabývala návštěvností pohybových kroužků. Konkrétně jsme zjišťovali, zda dítě respondentů vůbec nějaký pohybový kroužek navštěvuje. Dalo se vybírat z odpovědí ano/ne, kdy větší část respondentů (60,7 %) odpověděla ano.



Graf 5 Návštěvnost pohybových kroužků

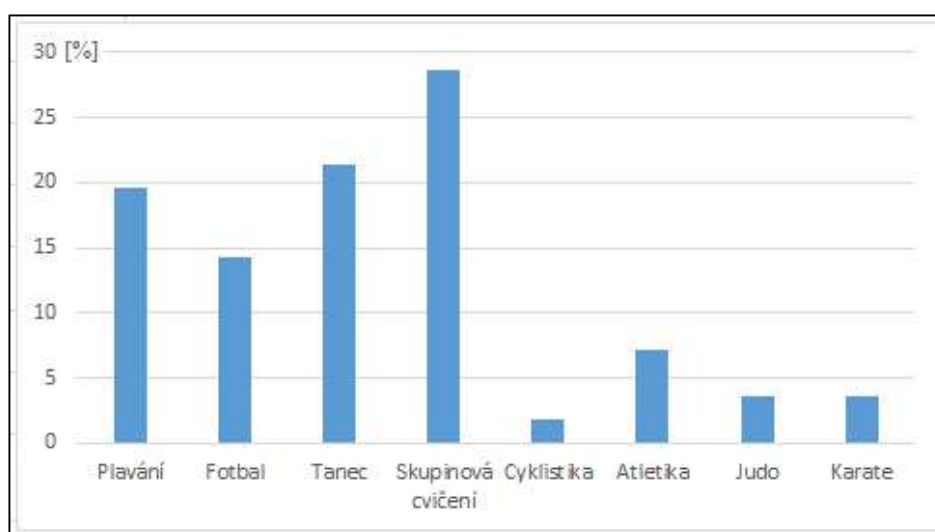
Tato otázka se vztahovala k předešlé položce a vyplňovali ji pouze ti respondenti, kteří výše odpověděli „ano“. Odpovídalo na ni tedy pouze 60,7 % respondentů z celkového výzkumného vzorku. Tato položka zjišťovala počet pohybových kroužků, na které děti

respondentů dochází. Jak můžeme vidět na grafu 6, zjistili jsme, že většina dětí (67,6 %) navštěvuje jeden pohybový kroužek, 27 % dětí dva dochází do dvou pohybových kroužků a 5,4 % dětí dokonce do třech. Nikdo nezvolil možnost 4 a více pohybových kroužků.



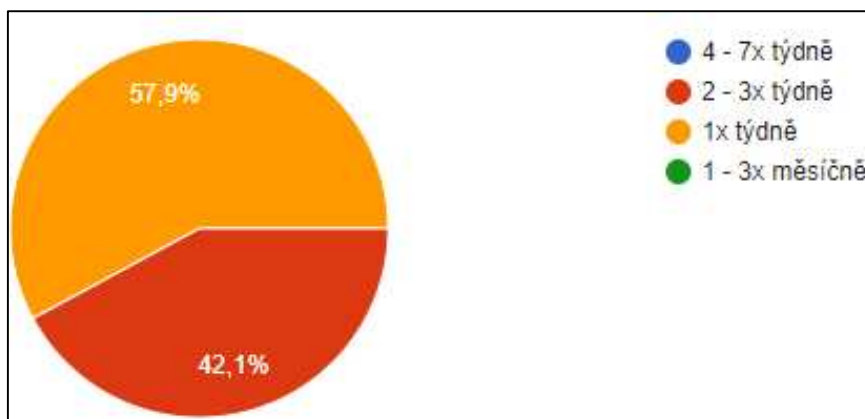
Graf 6 Počet zájmových pohybových kroužků

Sedmá položka v dotazníku (graf 7) též navazuje na pátou, tudíž byla nepovinná. Zabývala se otázkou, které pohybové kroužky jsou nejčastější. Nabízené možnosti byly plavání, fotbal, tanec, skupinová cvičení a také možnost zvolit odpověď „jiné“ a ručně napsat vlastní odpověď. Této možnosti respondenti také využívali a jejich odpovědi byly cyklistika, atletika, judo, jóga a karate.



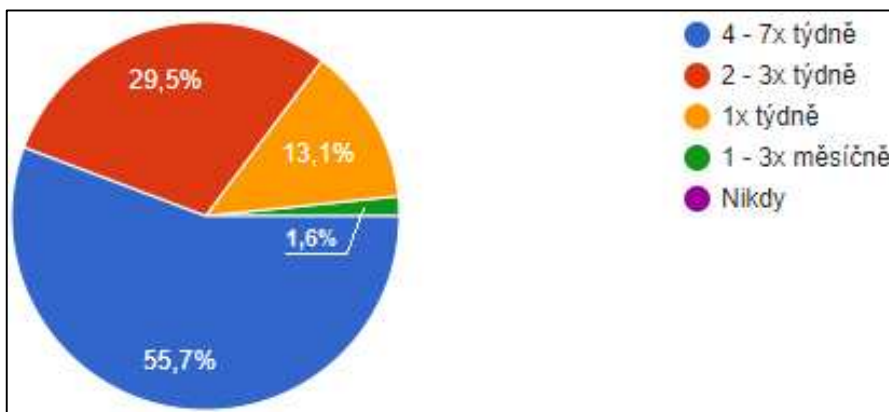
Graf 7 Nejčastější zájmové pohybové kroužky

Další položka v dotazníku (graf 8) byla též navazující na otázku č. 5. Zde jsme se zabývali tím, kolikrát týdně či měsíčně se děti respondentů účastní výše zmíněných pohybových zájmových kroužků. Nabízené odpovědi byly vyčerpávající – 4-7x týdně, 2-3x týdně, 1x týdně a 1-3x měsíčně. Výběr těchto možností se ukázal jako nadbytečný, protože rodiče volili pouze dvě varianty a to že jejich děti pohybové kroužky navštěvují 1x týdně (57,9 %) a 2-3 týdně (42,1 %).



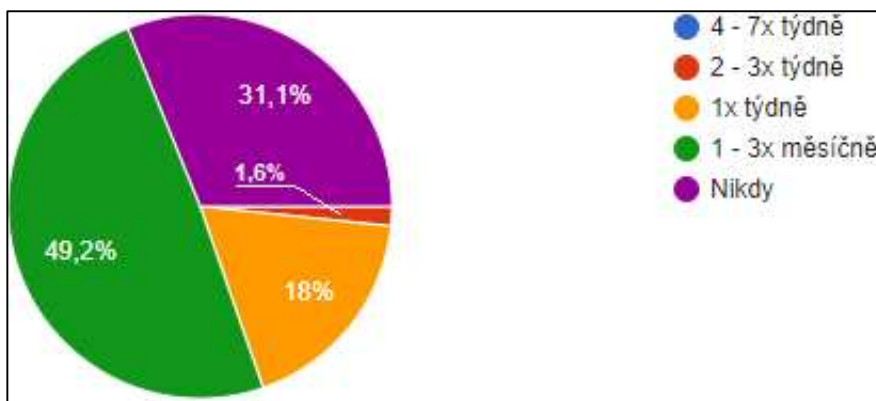
Graf 8 Frekvence zájmových pohybových kroužků

V další dotazníkové otázce (graf 9) se zaměřujeme na to, jak často se rodiče s dětmi společně věnují pohybovým aktivitám. Ukázalo se, že 55,7 % rodičů se společně s jejich dětmi věnuje pohybu 4-7x týdně. 29,5 % respondentů se společně se svým dítětem věnuje pohybovým činnostem 2-3x týdně a 13,1 % pouze jednou týdně. Společné pohybové aktivity zařazuje maximálně třikrát do měsíce 1,6 % rodičů.



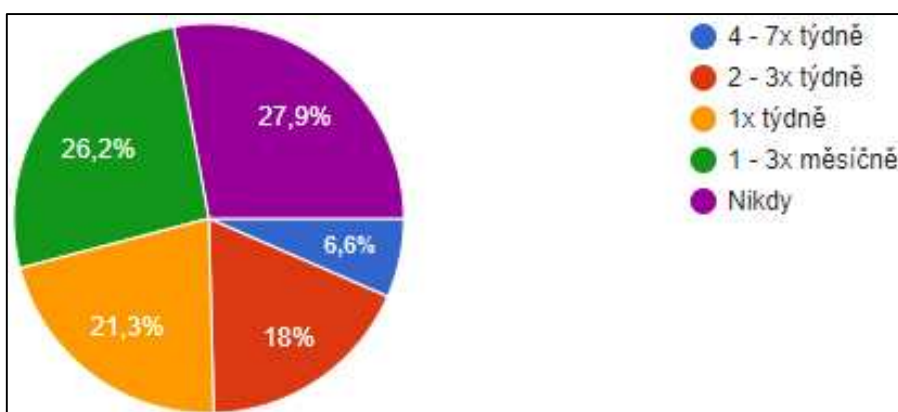
Graf 9 Frekvence pohybových aktivit dětí a rodičů

Následující otázka (graf 10) byla směřována ke zjištění, jak často rodiče chodí se svým dítětem plavat. Skoro polovina rodičů (49,2 %) zvolila možnost 1-3 x měsíčně. 31,1 % rodičů nechodí se svými dětmi plavat nikdy a 18 % chodí 1x týdně. Zbýlých 1,6 % rodičů uvedlo, že se svými dětmi chodí plavat 2-3 x týdně.



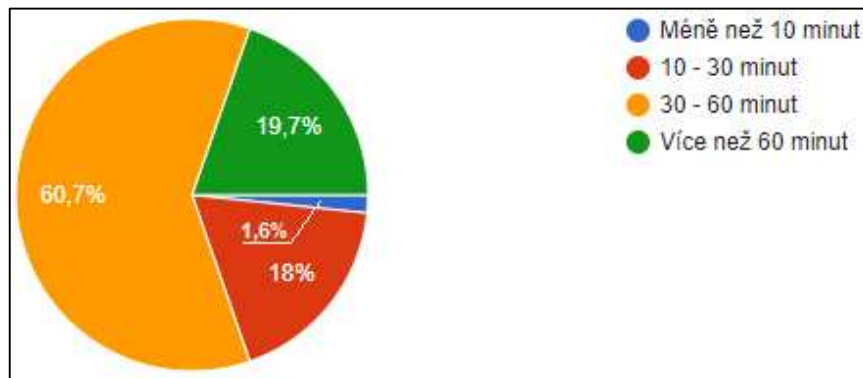
Graf 10 Frekvence plavání rodičů s dětmi

Další otázka se taktéž věnovala společným pohybovým aktivitám dětí s rodiči. Zajímalo nás, jak často rodiče jezdí se svým dítětem na kole. Jak můžeme vidět na grafu 11, nejpočetnější skupina rodičů uvedla, že nikdy. Druhou nejčastější odpovědí (26,2 %) bylo 1-3 x měsíčně. 21,3 % rodičů chodí se svými dětmi na kolo 1x týdně a 18 % rodičů 2-3 x týdně. 6,6 % rodičů se svými dětmi chodí na kolo dokonce 4-7 x týdně.



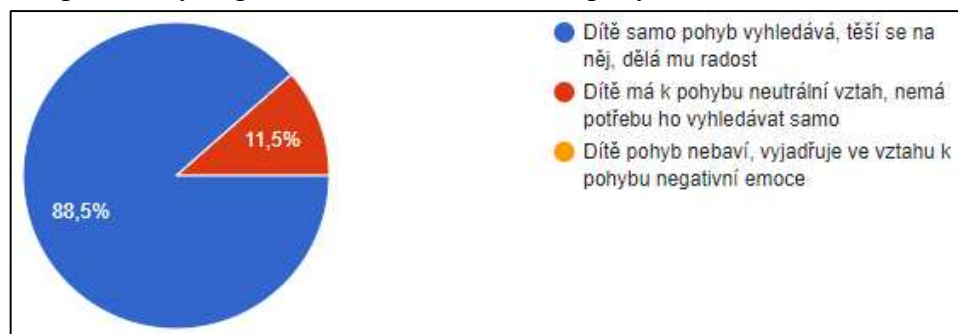
Graf 11 Frekvence jízdy na kole rodičů s dětmi

V následující otázce nás zajímala průměrná délka trvání jednotlivé pohybové aktivity dětí s rodiči. Převládající odpovědí byla délka 30-60 minut, kterou zvolilo 60,7 % rodičů. Více než hodinové trvání mívají pohybové aktivity u 19,7 % dětí respondentů. Jak můžeme vyčíst z grafu 12, 10-30 minut je průměrná délka pohybové aktivity u 18 % respondentů a pouze 1,6 % rodičů zvolilo možnost méně než 10 minut.



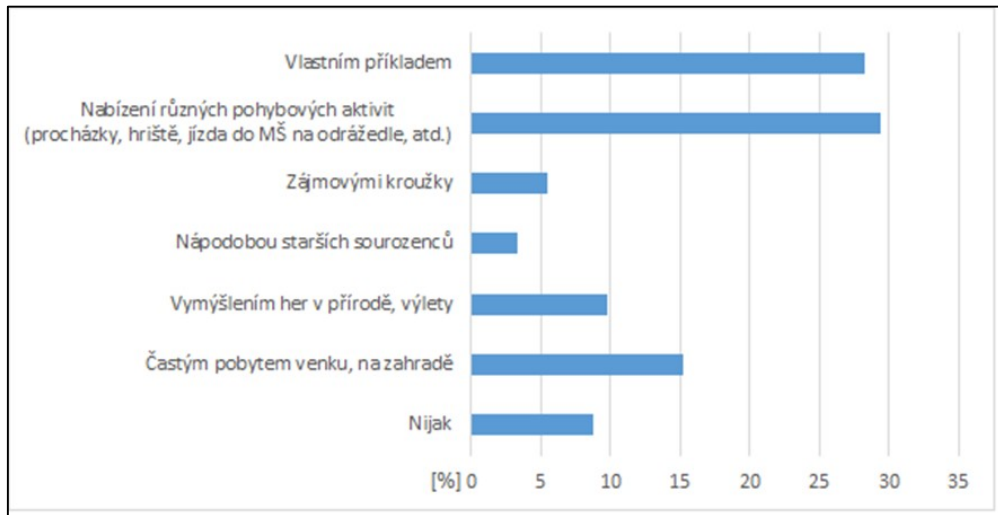
Graf 12 Průměrná délka pohybové aktivity

V této položce dotazníku nás zajímal vztah dětí k pohybu z pohledu rodičů. Respondentům byly nabídnuty níže zvolené možnosti (graf 13), které znázorňovaly vztah k pohybu od pozitivního, přes neutrální, až k negativnímu. Většina rodičů je toho názoru, že jejich má k pohybu pozitivní vztah, samo pohybu vyhledává, těší se na něj a má z pohybu radost. 11,5 % respondentů uvedlo, že má jejich dítě k pohybu neutrální vztah a nemá potřebu ho vyhledávat samo. Žádný z respondentů nevedl, že by jeho dítě vykazovalo negativní vztah k pohybu doprovázený negativními emocemi a že ho pohyb nebavil.



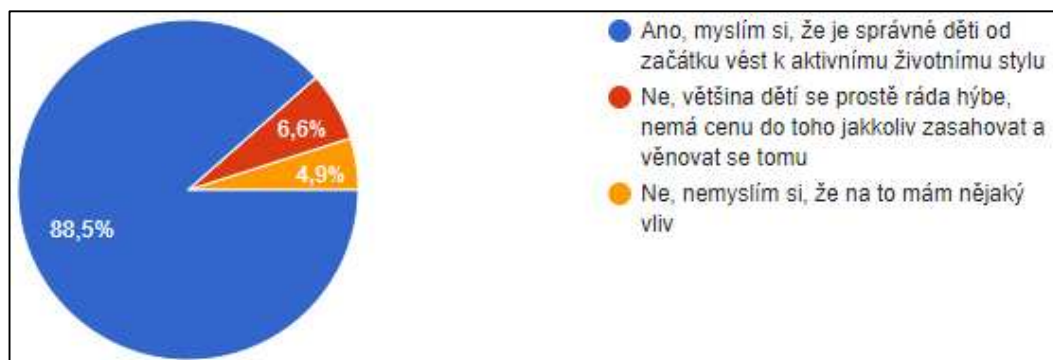
Graf 13 Vztah dětí k pohybu

Další položkou byla otevřená otázka, kdy jsme se respondentů dotazovali, jak se snaží u svého dítěte rozvíjet kladný vztah k pohybu. Nejčastější odpovědi jsme znázornili níže v grafu 14.



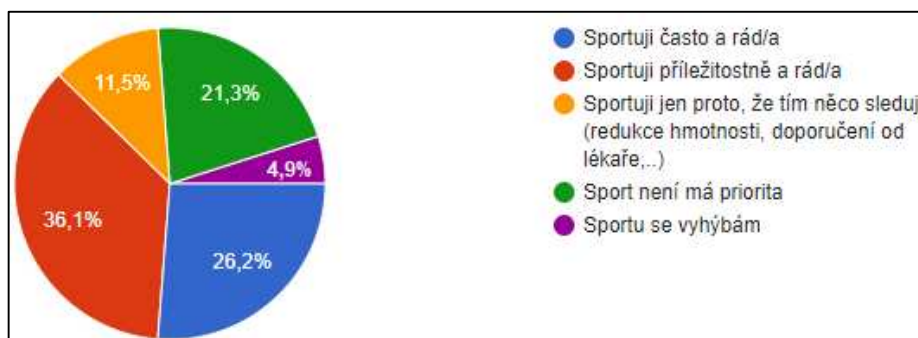
Graf 14 Snaha o rozvoj kladného vztahu dětí k pohybu ze strany rodičů

Dále nás zajímalo, zda si rodiče myslí, že mohou vůbec ovlivnit vztah jejich dítěte k pohybu. Jak můžeme vidět z grafu 15, 88,5 % respondentů si myslí, že ovlivnit vztah jejich dítěte k pohybu skutečně mohou. 6,6 % rodičů jsou toho názoru, že se většina dětí přirozeně ráda hýbe a že nemá cenu do toho nikterak zasahovat. Zbýlých 4,9 % respondentů si nemyslí, že mají na vztah svého dítěte ke sportu vliv.



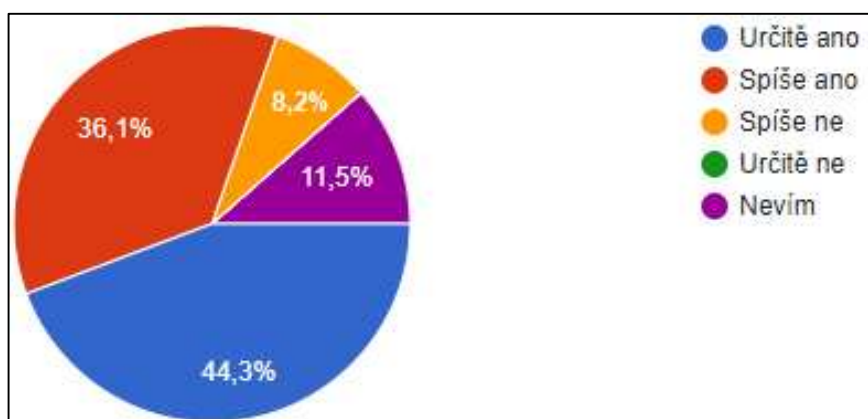
Graf 15 Názory rodičů na ovlivňování dítěte ve vztahu k pohybu

Následující položka byla směřována přímo na rodiče. Zajímalo nás, jaký mají oni vztah ke sportu. Často a rádo sportuje 26,2 % rodičů a příležitostně a rádo sportuje 36,1 % rodičů. Jak můžeme vyčíst z grafu, 11,5 % rodičů sportuje jen za nějakým účelem, ať už je to redukce hmotnosti, doporučení od lékaře a další. Sport není prioritou pro 21,3 % respondentů a 4,9 % se sportu dokonce vyhýbá.



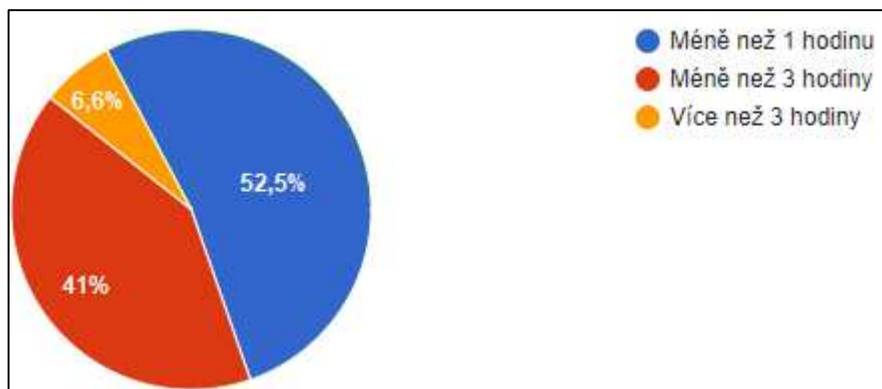
Graf 16 Vztah respondentů ke sportu

Položka v dotazníku vyjadřuje názory rodičů na to, zda se podle nich děti v současnosti věnují pohybu méně, než dříve, či nikoliv. Jak můžeme vidět na grafu 17, nejčetnější skupina respondentů (44,3 %) si myslí, že „určitě ano“. Možnost „spíše ano“ zvolila v pořadí druhá nejpočetnější skupina a to 36,1 % rodičů. Pouhých 8,2 % respondentů s tímto názorem spíše nesouhlasí a zbylých 11,5 % respondentů zvolilo možnost „nevím“. Ani jeden respondent nevybral možnost „určitě ne“.



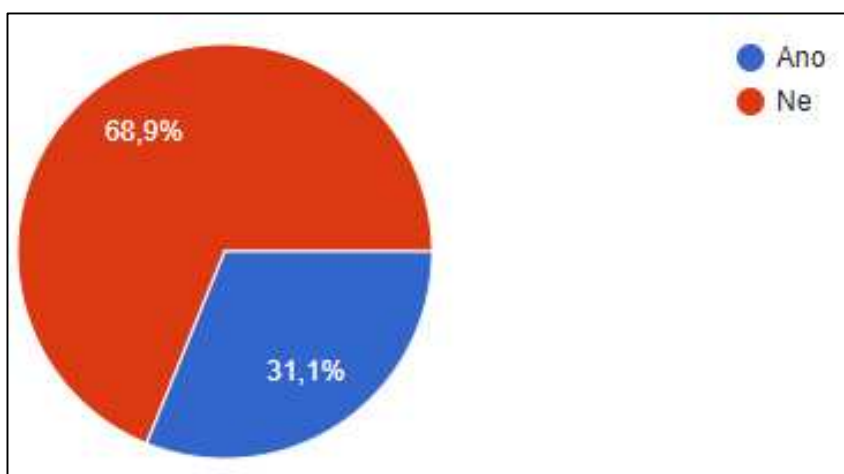
Graf 17 Názory respondentů na pohyb u dětí v současnosti

Další položka v dotazníku se dotazovala respondentů, kolik času denně tráví jejich dítě u televize, mobilu, tabletu a jiných obrazovek. Méně než hodinu tráví děti u obrazovek u 52,5 % respondentů, více než 3 hodiny 41 % dětí respondentů a zbylých 6,6 % dětí tráví u obrazovek více než tři hodiny denně.



Graf 18 Strávený čas dětí u obrazovek

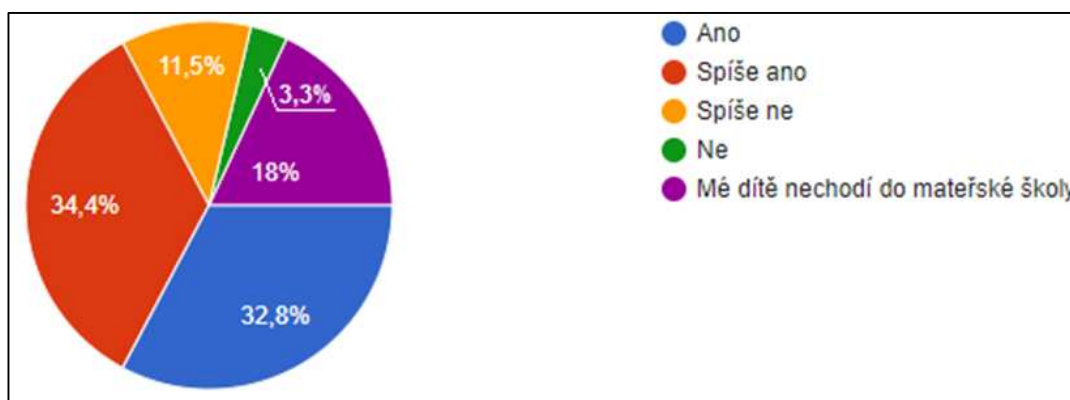
Tato otázka se zabývala tím, zda děti rodičů, kteří vyplnili dotazník, vlastní nějaká elektronická zařízení. Nabízené odpovědi můžeme vidět na grafu 19 a byly to pouze ano/ne, přičemž „ano“ zvolila více než čtvrtina respondentů (31,1 %) a zápornou odpověď zvolilo 68,9 % rodičů.



Graf 19 Elektronická zařízení dětí

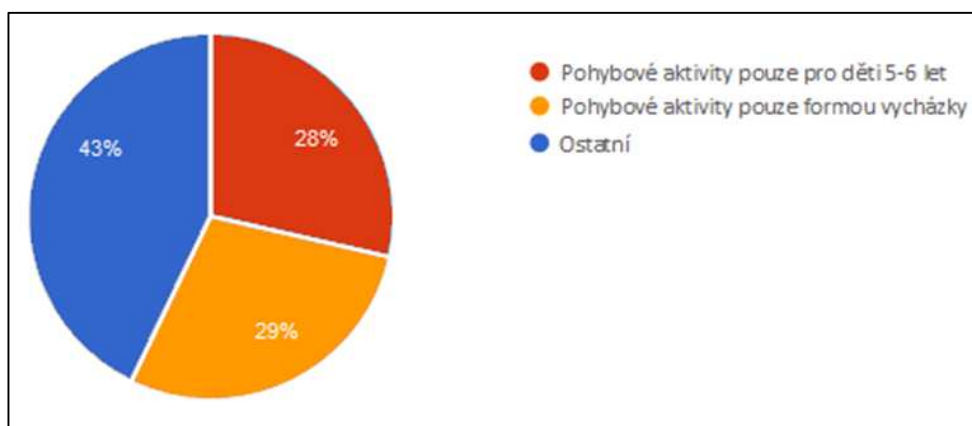
Dvacátá položka dotazníku se věnovala spokojenosti respondentů s nabídkou pohybových aktivit v mateřských školách, které jejich děti navštěvují. Výsledky můžeme vidět na grafu 20. Spokojených je 32,8 % respondentů a spíše spokojených je s nabídkou 34,4 %

respondentů. Spíše nespokojených je 11,5 % rodičů a plně nespokojených je pouze 3,3 % dotazovaných. Dítě nenavštěvující mateřskou školu má 18 % rodičů.



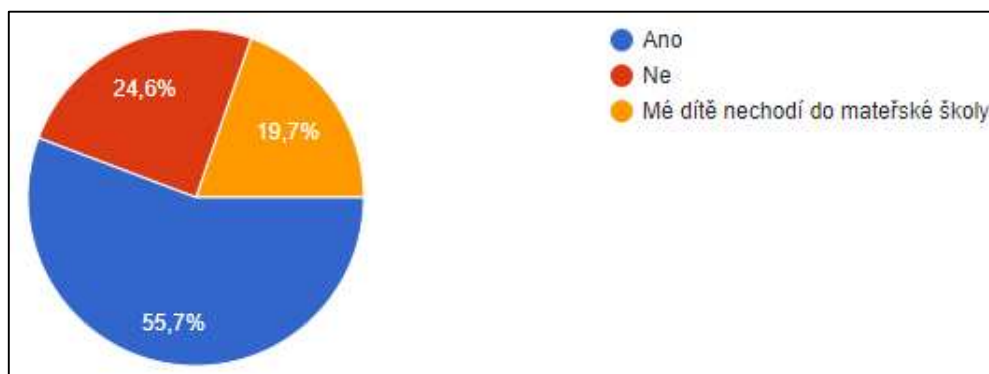
Graf 20 Spokojenost rodičů s nabídkou pohybových aktivit v MŠ

V následující položce jsme se ptali respondentů, kteří v minulé otázce odpověděli „spíše ne“ a „ne“, jaký je důvod jejich nespokojenosti s nabídkou pohybových činností v MŠ. Respondenti měli možnost pomocí otevřených odpovědí vyjádřit svůj názor. Respondenti uváděli různé důvody, proč s nabídkou nejsou spokojeni, avšak převládala ten, že mateřské školy nabízí pohybové aktivity především dětem ve věku 5-6 let a mladším dětem žádné. Dále respondenti uvádí, že jediné pohybové aktivity, které některé mateřské školy nabízí, jsou každodenní vycházky. Mezi další důvody respondenti uváděli to, že nejsou s nabídkou těchto činností obeznámeni a objevili se i stručné odpovědi říkající, že je podle nich pohybu v MŠ prostě „málo“. Na základě zmíněných odpovědí jsme se rozhodli vytvořit graf 21, kde jsme odpovědi rozdělili do tří kategorií, těmi je nabídka pohybových aktivit pouze pro děti ve věku 5-6 let, pohybové aktivity pouze formou vycházek a ostatní.



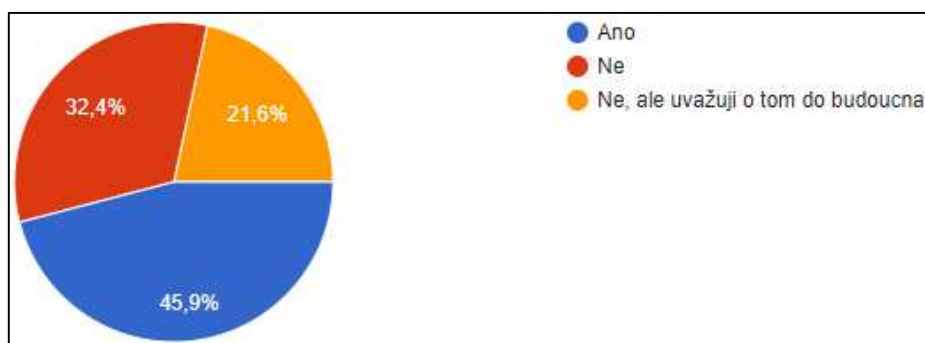
Graf 21 Důvody nespokojenosti s nabídkou pohybových činností v MŠ

V této položce dotazníku, zabývající se nabídkou zájmových pohybových kroužků, jsme se dozvěděli, jak ukazuje graf 22, že u nadpoloviční většiny (55,7 %) tuto možnost mateřské školy nabízí. 24,6 % dotazovaných odpovědělo na tuto otázku, že mateřská škola, kterou jejich dítě navštěvuje, možnost zájmových pohybových kroužků nenabízí. 19,7 % rodičů odpovědělo, že jejich dítě mateřskou školu nenavštěvuje vůbec.



Graf 22 Nabídka zájmových pohybových kroužků v MŠ

Na předešlou otázku navazuje následující položka, na kterou odpovídali pouze ti respondenti, kteří mají děti v mateřských školách, které nabízí zájmové pohybové kroužky. V této položce jsme konkrétně zjišťovali, zda rodiče využívají nabídku zájmových pohybových kroužků. Jak vypovídá graf 23, zjistili jsme, že 45,9 % dětí nabídku využívá a 32,4 % ji naopak nevyužívá. Dále můžeme vidět, že 21,6 % rodičů uvažuje, že by své dítě do pohybového kroužku v mateřské škole přihlásilo.



Graf 23 Zájem o pohybové kroužky v MŠ

6 DISKUZE

V této kapitole se budeme zabývat diskuzí a doporučením pro praxi. V rámci této bakalářské práce jsme se zabývali pohybovou aktivností dětí předškolního věku. Na základě hlavního výzkumného cíle a dílčích výzkumných otázek jsme sestavili dotazník, ve kterém by se měly promítnout odpovědi jak na dílčí výzkumné otázky, tak na hlavní výzkumnou otázku. Nejdříve je třeba si odpo V dnešní době se často řeší téma nedostatku pohybu u dětí. Často se setkáváme s tvrzením, že děti tráví mnoho času u obrazovek, místo toho, aby se věnovaly něčemu tak přirozenému, jako je pohyb. Sekot (2016) též poukazuje na to, že desítky zejména medicínských studií varují před sedavým chováním a trávením času u obrazovek. Výsledky našeho výzkumu však nejsou až tak pesimistické. vědět na dílčí výzkumné otázky a pak se zaměříme na hlavní výzkumnou otázku.

Jako první dílčí cíl jsme si určili zjistit, jak často se rodiče věnují pohybovým aktivitám se svými dětmi. Zjistili jsme, že více než polovina rodičů se společně se svými dětmi věnuje pohybovým aktivitám 4-7x týdně, což byl i nejvyšší možný počet pohybových aktivit v rámci dotazníkem nabízených odpovědí. Druhým nejvyšším možným počtem bylo rozmezí 2-3x týdně, které vybrala druhá nejpočetnější skupina respondentů. Zjistili jsme, že většina rodičů se se svým dítětem věnuje pohybovým aktivitám 2-7x do týdne. S uvážením, že více než polovina rodičů vybrala možnost 4-7x týdně, jsou tato zjištění velmi přívětivá. Avšak vzhledem k tomu, že se jedná o předškolní věk, kdy děti, vzhledem ke správnému vývoji a nadměry energie potřebují dávku pohybu každý den, měla by tato možnost být samozřejmostí pro drtivou většinu rodičů a ne pouze větší poloviny. Dále jsme se ptali na dvě konkrétní pohybové aktivity a jejich frekvenci. Zvolili jsme plavání a jízdu na kole, protože snaha rodičů o rozvoj těchto dvou aktivit u svých dětí je v předškolním věku častá. U dětí v tomto věku dochází ke zdokonalování CNS, díky čemuž se rozvíjí předpoklady ke zvládnutí nových pohybových dovedností. Rozvíjí se koordinace, ovládání pohybů končetin a v tomto období se dítě již učí jezdit na kole. Zjistili jsme, že skoro polovina rodičů učí své děti plavat maximálně třikrát měsíčně. Více než čtvrtina rodičů nezačala své děti učit plavat vůbec. Co se týče jízdy na kole, ani tady nejsou získaná data moc pozitivní. Zjistili jsme, že více než čtvrtina rodičů nejedí se svými dětmi na kole vůbec a druhá čtvrtina maximálně 3x do měsíce.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, jak se rodiče snaží u svého dítěte rozvíjet motivaci k pohybu. Naším zjištěním mimo jiné bylo, že si respondenti uvědomují, že jsou pro dítě

důležitým vzorem. Většina rodičů si myslí, že může u svého dítěte přímo ovlivnit či rozvíjet jeho vztah k pohybu. V rámci otevřených odpovědí jsme se dozvěděli, že se více než čtvrtina rodičů snaží jít pro své děti v této oblasti příkladem. Čihulová (2017) ve svém výzkumu taktéž uvedla, že rodiče své děti ve vztahu k pohybu podporují a snaží se jim jít dobrým příkladem. Ke stejnému závěru jsme se dostali i v našem výzkumném šetření, kde 88,5 % respondentů uvedlo, že je podle nich důležité u dětí aktivně rozvíjet vztah k pohybu a nejčastějším nástrojem, jak se toho snaží docílit, je jít dítěti příkladem. Ke stejnému výsledku došla i Švestková (2022), která též uvádí, že se rodiče snaží děti vést ke sportu a být pro něj vhodným vzorem. Další shodou s výzkumem Čihulové (2017) bylo zjištění, že malé procento rodičů nemá pocit, že by měli své děti k pohybu vést. Taktéž jsme se dotazovali, jaký vztah mají ke sportu přímo rodiče. Více než polovina rodičů odpověděla, že sportují rádi, což nám akorát potvrdilo předchozí zjištění. Dále jsme zjistili, že skoro stejně častou variantou, jak se rodiče snaží u svého dítěte rozvíjet vztah k pohybu, je to, že se snaží svým dětem nabízet různé pohybové aktivity, jako jsou procházky, hřiště, míčové hry, atd.

Třetí dílčím výzkumným cílem bylo zjistit, jaká je míra návštěvnosti a oblíbenost zájmových pohybových kroužků u předškolních dětí. Zaměřovali jsme se čistě na pohybové kroužky. Zjistili jsme, že více než polovina dětí chodí do zájmových pohybových kroužků, nejčastěji do pouze do jednoho. Čihulová (2017) se svém výzkumu také zabývala pohybovými činnostmi u dětí předškolního věku a stejně jako my zjistila, že 62,7 % dětí navštěvuje nějaký pohybový kroužek, což je skoro stejná hodnota, které vzešla z našeho výzkumu, kde jsme zjistili, že v současnosti navštěvuje pohybové zájmové kroužky 60,7 % dětí. Podle Švestkové (2022) dokonce 87 % dětí dochází do pohybových kroužků. Může být překvapením, že nejvíce oblíbeným zájmovým pohybovým kroužkem jsou skupinová cvičení, na rozdíl od výzkumu Čihulové (2017), kde převládalo plavání a tanec. Skupinových cvičení se však často mohou účastnit i rodiče, nejčastěji maminky, což pravděpodobně může být důvod, proč jsou zrovna tyto kroužky ty nejoblíbenější. Je to skvělá forma trávení společného času. Hned za tím se umístilo plavání. Jak jsme upozorňovali u prvního dílčího výzkumného cíle, rodiče se svými dětmi chodí plavat málo. Zde však můžeme vidět, že malá míra společného plavání rodičů s dětmi může být zapříčiněna tím, že se děti učí plavat spíše v kroužcích pod vedením instruktora. Těmto dvou zmíněným kroužkům se pravděpodobně může věnovat podobné procento dívek a chlapců. Dále však zmíníme kroužky fotbal a tanec, které jsou zastoupeny skoro ve stejné míře, a dá se předpokládat, že chlapci více preferují fotbal a dívky tanec. Co se týče míry návštěvnosti, větší polovina dětí dochází do kroužků jednou týdně a menší

polovina dvakrát až třikrát týdně. Stejnou frekvenci návštěvnosti zaznamenala ve svém výzkumu i Švestková (2022). I přesto, že náš dotazník poskytoval i jiné odpovědi, neobjevily se mezi výsledky ani jednou.

Jako čtvrtý výzkumný dílčí cíl jsme si dali zjistit, jaká je návštěvnost zájmových pohybových kroužků v mateřských školách. Z našeho výzkumu vyplynulo, že větší polovina mateřských škol pohybové zájmové kroužky nabízí. Toto zjištění je pozitivní, protože nabídka pohybových kroužků přímo v MŠ může vést k tomu, že více rodičů přihlásí své děti na tyto kroužky, díky tomu, že je mají „po ruce“. Dále jsme zjistili, že téměř polovina dětí tuto nabídku využívá a více než čtvrtina rodičů uvažuje o přihlášení svého potomka do těchto kroužků do budoucna. Z výsledků lze říci, že jsou zájmové pohybové kroužky v mateřských školách oblíbené.

Závěrem si pojďme odpovědět na hlavní výzkumnou otázku. Zajímala nás pohybová aktivnost dětí předškolního věku. Zkoumali jsme frekvenci, množství a typy nejvíce praktikovaných pohybových aktivit u dětí v současnosti. Ač často slyšíme ze stran odborníků či široké veřejnosti názor, že se děti v dnešní době věnují pohybu velmi málo, z našich výsledků to tak úplně nevyplývá. Frekvence pohybových aktivit dětí s rodiči je u více než poloviny dětí 4-7x týdně a také více než polovina dětí chodí aspoň jednou týdně do nějakého pohybového kroužku. Toto množství nám nepřijde nedostačující, i když by bylo ideální, aby se všichni rodiče snažili své dítě vést k pohybu alespoň 4-7x týdně. Děti s rodiči se nejvíce věnují pohybu venku, na zahradě, v přírodě. Mezi nejoblíbenější pohybové kroužky patří skupinová cvičení, dále převládá fotbal a tanec. Průměrná délka pohybové aktivity je 30-60 minut, což je, vzhledem k tomu, že se jedná o předškolní věk, kdy děti rychle ztrácí pozornost, více než v pořádku. Zajímavým porovnáním s teoretickou částí je to, že z našeho výzkumu jsme se dozvěděli, že děti navštěvují nejčastěji 1-2 zájmové pohybové kroužky, za to v teoretické části jsme uvedli, že dochází až do pěti.

6.1 Doporučení pro praxi

Data získaná našim výzkumným šetřením ukazují, že rodiče mají často pocit, že mateřské školy nabízí pohybové aktivity jen dětem ve věku 5-6 let. Nad tímto tvrzením by bylo vhodné se ze stran škol zamyslet a popřípadě na něj reagovat, např. změnami v nabízených aktivitách pro děti. Je však možné, a dokonce se to objevilo i v několika odpovědích rodičů, že rodiče jen nejsou dostatečně informováni o tom, co se v mateřských školách děje. I na toto by bylo ideální reagovat a detailněji informovat rodiče.

Dozvěděli jsme se, že více než čtvrtina dětí vlastní elektronické zařízení a skoro polovina dětí trávení u obrazovek více než hodinu denně. Tento fakt může ovlivňovat stále narůstající výskyt obezity a jiných nemocí u dětí. Bylo by vhodné dětem nabízet více jiných alternativ zábavy, než jsou obrazovky. Například pomocí volné hry u dětí dochází k většímu rozvoji kompetencí, než u sledování televize. Pro dítě je vždy důležité, jaký vzor životního stylu vidí doma, u svých rodičů či opatrovatelů. Rodiče by se proto měli snažit jít dítěti příkladem. Je vhodné, aby se rodiče nepokoušeli pouze „učit“ své dítě principy zdravého životního stylu, ale aby především začali sami u sebe a sami tyto zásady dodržovali. Je velmi pravděpodobné, že je od nich dítě převezme.

Dotazník má svá omezení v tom, že jej vyplňovali pouze rodiče. Potenciální další práce na podobné téma by se mohla zaměřit například na časové snímky dne dětí, kde by jednotlivé pohybové aktivity doplňovali jak rodiče, tak učitelé v MŠ.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zabývali pohybovou aktivností dětí předškolního věku. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsme se snažili vymezit pojmy stěžejní pro chápání této problematiky. Zaměřili jsme se na celkové pojetí pohybu, které jsme dále rozvinuli v kapitole pohybový rozvoj v předškolním věku, kde najdeme specifika vývoje dětí a důležitosti pohybu v tomto věku. Vymezili jsme si také pojem pohybová aktivnost. Na závěr teoretické části najdeme v poslední kapitole trávení volného času dětí předškolního věku v současnosti. V teoretické části najdeme i několik výzkumů, které se zabývaly pohybovými aktivitami u dětí v předškolním věku. Na teoretickou část navazovala část praktická, kde jsme si dali jako hlavní výzkumný cíl zmapovat pohybovou aktivnost dětí předškolního věku. K hlavnímu výzkumnému cíli se pojily ještě dílčí výzkumné otázky. Pro zmapování frekvence, množství a typů nejvíce praktikovaných pohybových aktivit u dětí předškolního věku v současnosti jsme zvolili kvantitativně orientovaný výzkum a jako výzkumný nástroj jsme zvolili dotazník. Dotazník byl určen pro rodiče dětí předškolního věku. Byl vytvořen pomocí Google forms a následně rozeslán. Do výzkumného šetření se zapojilo 92 respondentů. Po získání potřebného množství dat probíhala interpretace a analýza. Náš hlavní výzkumný cíl byl naplněn, protože se nám podařilo zmapovat pohybovou aktivnost dětí předškolního věku a frekvenci, množství a typy nejvíce praktikovaných pohybových aktivit. Vycházeli jsme z předpokladu, že se děti pohybovým aktivitám v současnosti příliš nevěnují. Z výzkumu nám však vyplnilo, že se více než polovina dětí dochází minimálně jednou týdně na pohybové zájmové kroužky a že se rodiče dětí s jejich rodiči věnují pohybovým aktivitám 4-7x týdně, většinou po dobu 30 minut až hodiny. Vzhledem k tomu, že do těchto výsledků nejsou zahrnuty ani pohybové činnosti uskutečňované v mateřských školách, můžeme říct, že nás toto zjištění mile překvapilo. Na závěr je však nutno dodat, že v dnešní době více než čtvrtina dětí vlastní elektronická zařízení a více než 47,1 % dětí tráví u obrazovek více než hodinu denně, což je něco, co nás překvapilo. Problém obezity u dětí je stále více aktuální a proto je potřeba se starat o to, aby měly děti dostatečnou pohybovou aktivnost a také kontrolovat jejich čas strávený u obrazovek.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Blahutková, M. (2003). *Psychomotorika*. Masarykova univerzita.
- Čihulová, M. (2017). *Pohybová aktivita dětí se zaměřením na předškolní věk*. [Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové]. <https://theses.cz/id/t8213n/STAG87823.pdf>
- Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Univerzita Karlova.
- Dvořáková, H. (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Portál.
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu : tělesná výchova v praxi*. Grada.
- EU Physical Activity Guidelines. (2008). Biarritz. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf
- Falaschi, A. (2019). *Children's Nutrition*. BX Plans Ltd.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky : školní tělesná výchova*. Karolinum.
- Forť, P. (2002). *Sport a správná výživa*. Ikar.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2010). *Pedagogika volného času*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., & Hesketh, K. (2008). *Preschool Children and Physical Activity: A Review of Correlates*. American Journal of Preventive Medicine. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.02.001>
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.
- Holden, C. & MacDonald, J. (2001). *Nutrition and Child Health*. Bailliere Tindall.
- Illková, O., Nečasová, L., & Vašíčková, Z. (2005). *Zdravá výživa malých dětí*. Portál.
- Illková, O. & Vašíčková, Z. (2004). *Zdravá výživa v mateřské škole*. Portál.
- Jacobsen, M. (2016). *How to Raise a Mindful Eater: 8 Powerful Principles for Transforming Your Child's*. <https://slepl.overdrive.com/media/3767825?cid=32589>
- Kaplánek, M., Čermák, D., Patočková, V., Macků, R., & Dudová, A. (2022). *Volný čas dětí staršího školního věku*. Nakladatelství Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.
- Kořátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Grada.

- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. <https://www.msmt.cz/file/56051>
- Moudr, V. (2017). *Pohybová aktivita a tělesná kultura pohledem evoluční ontologie K otázce "filosofické kinantropologie"*. Masarykova univerzita.
- Nováková, I. (2011). *Zdravotní nauka 2. díl*. Grada.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Grada.
- Ottomanská, V. (2023). *Když se řekne rozcvička 2 : pohybové aktivity pro předškolní děti*. Portál.
- Portál. (18. 11. 2002). *Zájmové činnosti jako součást výchovy mimo vyučování*. <https://nakladatelstvi.portal.cz/nakladatelstvi/aktuality/79183>
- Pospíšil, J. (2023). *Hodnoty a volný čas: nové výzvy pro sociální pedagogiku a pedagogiku volného času*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rychtecký, A. & Tilinger, P. (2018). *Životní styl české mládeže*. Karolinum.
- Řezanková, H. (2011). *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Professional Publishing.
- Schlegel, P. & Fialová, L. (2023). *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Karolinum.
- Schubertová, M. (2012). *Pohybová aktivita žen pravidelně sportujících*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova].
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/46504/120078532.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí*. Masarykova univerzita.
- Sekot, A. (2016). *Pohybové aktivity v kontextu konzumní sedavé společnosti*. Studia sportiva. https://www.researchgate.net/publication/322611398_Pohybove_aktivity_v_kontextu_konzumni_sedave_spolecnosti
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Masarykova univerzita.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Sigmund, E. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivity*. Hygiena.

Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Portál.

Švestková, B. (2022). *Mimoškolní pohybové a sportovní aktivity dětí předškolního věku*. [Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni]. https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/50085/1/Bakala_r_ska_%20pra_ce%2C%20S_VES_TKOVA_.pdf

Timmons, B. W., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K. A. (2007). *Physical activity for preschool children — how much and how?* Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. <https://doi.org/10.1139/H07-112>

Uhrová, R. (2010). *Cvičení dětí s rodiči*. Grada.

Volfová, H. & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu Cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Grada.

Volfová, H. & Kolovská, I. (2009). *Předškoláci v pohybu 2 Cvičíme jako zajíc, žába a had*. Grada.

Volfová, H. & Kolovská, I. (2011). *Předškoláci v pohybu 3 Cvičíme jako opice a lev*. Grada.

Zachopoulou, E. (2010). *Early steps physical education curriculum: theory and practice for children under 8*. Human Kinetics.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Pohlaví rodičů	38
Graf 2 Věk respondentů.....	39
Graf 3 Věk dětí respondentů.....	39
Graf 4 Pohlaví dětí respondentů.....	40
Graf 5 Návštěvnost pohybových kroužků	40
Graf 6 Počet zájmových pohybových kroužků.....	41
Graf 7 Nejčastější zájmové pohybové kroužky	41
Graf 8 Frekvence zájmových pohybových kroužků	42
Graf 9 Frekvence pohybových aktivit dětí a rodičů.....	42
Graf 10 Frekvence plavání rodičů s dětmi.....	43
Graf 11 Frekvence jízdy na kole rodičů s dětmi	43
Graf 12 Průměrná délka pohybové aktivity.....	44
Graf 13 Vztah dětí k pohybu.....	44
Graf 14 Snaha o rozvoj kladného vztahu dětí k pohybu ze strany rodičů	45
Graf 15 Názory rodičů na ovlivňování dítěte ve vztahu k pohybu	45
Graf 16 Vztah respondentů ke sportu.....	46
Graf 17 Názory respondentů na pohyb u dětí v současnosti	46
Graf 18 Strávený čas dětí u obrazovek.....	47
Graf 19 Elektronická zařízení dětí	47
Graf 20 Spokojenost rodičů s nabídkou pohybových aktivit v MŠ	48
Graf 21 Důvody nespokojenosti s nabídkou pohybových činností v MŠ	48
Graf 22 Nabídka zájmových pohybových kroužků v MŠ	49
Graf 23 Zájem o pohybové kroužky v MŠ	49

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO RODIČE

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO RODIČE

Pohybová aktivnost dětí předškolního věku

Dobrý den, vážení rodiče,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který je určen rodičům dětí předškolního věku.

Jsem studentkou 3. ročníku Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a zpracovávám bakalářskou práci s názvem "*Pohybová aktivnost dětí předškolního věku*".

Cílem praktické části je odhalit pohybovou aktivnost dětí předškolního věku v současnosti. Tato problematika je v dnešní době hodně diskutovaná. Široká veřejnost často tvrdí, že děti vyměnily pohybové aktivity za mobily, tablety a další elektroniku. V mé práci bych chtěla zjistit, jak často a jakým typům pohybových aktivit se děti ve skutečnosti věnují - množství a druhy pohybových činností a jejich frekvenci.

Dotazník obsahuje i otázky s možností volby více odpovědí, nepovinné otázky a stručně psané odpovědi.

Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění mého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění Vám nezabere více než 5 minut.

Děkuji Vám za Vaši ochotu a čas, který věnujete zodpovězením otázek.

- 1) Jste
 - a) Žena
 - b) Muž
- 2) V jakém věkovém rozmezí se nacházíte?
 - a) 20 – 25 let
 - b) 26 – 30 let
 - c) 31 – 35 let
 - d) 36 – 40 let
 - e) 41 let a více

3) Kolik má Vaše dítě let?

- a) 2 roky
- b) 3 roky
- c) 4 roky
- d) 5 let
- e) 6 let
- f) 7 let

4) Jakého pohlaví je Vaše dítě?

- a) Dívka
- b) Chlapec

5) Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

- a) Ano
- b) Ne

6) Pokud ano, kolik?

(Nepovinná otázka)

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4 a více

7) Pokud ano, jaké?

Je možné zvolit více odpovědí. (Nepovinná otázka)

- a) Plavání
- b) Fotbal
- c) Tanec
- d) Skupinová cvičení
- e) Jiné:

8) Pokud ano, kolikrát týdně/měsíčně?

(Nepovinná otázka)

- a) 4-7x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 1x týdně
- d) 1-3x měsíčně

9) Jak často se společně se svým dítětem věnujete pohybovým aktivitám?

- a) 4-7x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 1x týdně
- d) 1-3x měsíčně
- e) Nikdy

10) Jak často se svým dítětem chodíte plavat?

- a) 4-7x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 1x týdně
- d) 1-3x měsíčně
- e) Nikdy

11) Jak často se svým dítětem jezdíte na kole?

- a) 4-7x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 1x týdně
- d) 1-3x měsíčně
- e) Nikdy

12) Jak dlouho většinou libovolná pohybová aktivita trvá?

- a) Méně než 10 minut

- b) 10-30 minut
- c) 30-60 minut
- d) Více než 60 minut

13) Jak byste ohodnotil/a vztah Vašeho dítěte k pohybu?

- a) Dítě samo pohyb vyhledává, těší se na něj, dělá mu radost
- b) Dítě má k pohybu neutrální vztah, nemá potřebu ho vyhledávat samo
- c) Dítě pohyb nebaví, vyjadřuje ve vztahu k pohybu negativní emoce

14) Jak se snažíte u svého dítěte rozvíjet kladný vztah k pohybu?

15) Myslíte si, že můžete jako rodič ovlivnit vztah Vašeho dítěte k pohybu?

- a) Ano, myslím si, že je správné děti od začátku vést k aktivnímu životnímu stylu
- b) Ne, většina dětí se prostě ráda hýbe, nemá cenu do toho jakkoliv zasahovat a věnovat se tomu
- c) Ne, nemyslím si, že na to mám nějaký vliv

16) Jaký máte Vy vztah ke sportu?

- a) Sportuji často a rád/a
- b) Sportuji příležitostně a rád/a
- c) Sportuji jen proto, že tím něco sleduji (redukce hmotnosti, doporučení od lékaře,...)
- d) Nemám na sport čas
- e) Sportu se vyhýbám

17) Myslíte si, že se děti dnes pohybu věnují méně, než tomu bývalo dříve?

- a) Určitě ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne

d) Určitě ne

e) Nevím

18) Kolik času denně tráví Vaše dítě u obrazovek (*televize, mobil, počítač, tablet, atd.*)?

a) Méně než 1 hodinu

b) Méně než 3 hodiny

c) Více než 3 hodiny

19) Má Vaše dítě vlastní elektronické zařízení (*tablet, mobil, atd.*)?

a) Ano

b) Ne

20) Jste spokojen/a s nabídkou pohybových aktivit mateřské školy, do které Vaše dítě dochází?

a) Ano

b) Spíše ano

c) Spíše ne

d) Ne

e) Mé dítě nechodí do mateřské školy

21) Pokud jste odpověděl/a spíše ne a ne, uveďte, prosím, proč:

(Nepovinná otázka)

22) Nabízí Vaše mateřská škola možnost zájmových kroužků týkajících se pohybu?

a) Ano

b) Ne

c) Mé dítě nechodí do mateřské školy

23) Pokud ano, navštěvuje je Vaše dítě?

(Nepovinná otázka)

a) Ano

b) Ne

c) Ne, ale uvažuji o tom do budoucna