

Vliv rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí

Kateřina Kadlecová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Kateřina Kadlecová
Osobní číslo:	H20837
Studijní program:	M0113A300009 Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Vliv rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí

Zásady pro vypracování

Vypracování rešerše a studium odborné literatury týkající se vlivu rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí.
Zpracování poznatků z oblasti pohybové aktivity dětí mladšího školního věku a vlivu rodiny v rámci teoretické části práce.
Příprava metodiky empirické části, stanovení výzkumného cíle a výzkumných otázek.
Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu pomocí dotazníků zaměřených na děti mladšího školního věku a jejich rodiče.
Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a formulace závěru výzkumu.

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

Seznam doporučené literatury:

- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Gilbert, G. (2018). *Rodina: poklad naší doby*. Portál.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Grada.
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí*. Masarykova univerzita.

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

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou 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;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá vlivem rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí mladšího školního věku. Cílem je zjistit, jakým způsobem rodiče ovlivňují pohybovou aktivitu svých dětí, jak tráví společný čas a jaké překážky brání dětem v pravidelné pohybové aktivitě. Výzkum byl realizován pomocí kvantitativní metody sběru dat prostřednictvím dotazníkového šetření. Výsledky ukazují, že většina rodičů podporuje pohybovou aktivitu dětí a aktivně se do ní zapojuje. Nejčastější překážkou pravidelného sportování je nedostatek času. Z analýzy vyplývá, že děti preferují aktivní trávení volného času, přičemž významnou roli hraje přístup rodičů k pohybu. V závěru práce je uvedena diskuse, limity a také doporučení pro další výzkumy, zaměřené zejména na výchovné styly a jejich vliv na pohybovou aktivitu dětí nebo detailnější analýzu překážek bránících v pravidelné pohybové aktivitě.

Klíčová slova: rodinné prostředí, tělesná aktivita, pohyb, životní styl, mladší školní věk

ABSTRACT

This diploma thesis deals with the influence of the family environment on the physical activity of younger school-age children. The aim is to find out how parents influence their children's physical activity, how they spend time together and what obstacles prevent children from regular physical activity. The research was carried out using a quantitative data collection method using a questionnaire survey. The results show that most parents support children's physical activity and actively participate in it. The most common obstacle to regular sports is a lack of time. The analysis shows that children prefer to spend their free time actively, with parents' approach to exercise playing a significant role. The conclusion of the thesis includes a discussion, limits and recommendations for further research, especially focused on parenting styles and their influence on children's physical activity or a more detailed analysis of obstacles preventing regular physical activity.

Keywords: family environment, physical activity, movement, lifestyle, younger school age

Ráda bych poděkovala mému vedoucímu práce PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D. za jeho cennou podporu, odborné rady a ochotu během celého procesu psaní této diplomové práce. Jeho vedení a odborné připomínky byly pro mě nesmírně cenné a výrazně přispěly k vylepšení kvality této práce. Děkuji za čas, který mi věnoval, a za podněty, které mi pomohly lépe rozvinout mé myšlenky.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA.....	13
1.1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	13
1.2 DĚLENÍ A VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY	15
1.3 TĚLESNÁ VÝCHOVA A POHYBOVÁ AKTIVITA VE ŠKOLE	18
1.4 MIMOŠKOLNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA	22
1.5 DOPORUČENÉ AKTIVITY PRO POHYB.....	23
2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	27
2.1 EMOČNÍ A PSYCHICKÝ VÝVOJ	28
2.2 TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ	29
2.3 SOCIALIZACE.....	32
2.4 MOTIVACE DĚTÍ K POHYBOVÝM A SPORTOVNÍM AKTIVITÁM.....	33
2.5 VĚK A MOTIVACE JAKO KLÍČOVÉ FAKTORY PRO ZAČÁTEK CVIČENÍ.....	35
3 VLIV RODINY NA TĚLESNOU AKTIVITU DĚTÍ	38
3.1 RODINA A VÝCHOVA	38
3.2 STYLY RODIČOVSKÉ VÝCHOVY	38
3.3 PŘÍSTUPY RODINY K MLÁDEŽI A SPORTU	40
3.4 VZTAH MEZI POHYBOVOU AKTIVITOU DĚTÍ A JEJICH RODIČŮ	42
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	45
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	46
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	46
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	46
4.3 PŘEDVÝZKUM – PILOTNÍ STUDIE	47
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	47
4.5 POPIS METODY SBĚRU DAT	47
4.6 ANALÝZA DAT.....	48
5 VÝSLEDKY.....	50
5.1 RODIČ	50
5.2 DÍTĚ	61
5.3 RODIČ A DÍTĚ	68
5.4 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ	71
6 DISKUSE	74

6.1	LIMITY VÝZKUMU.....	77
6.2	DOPORUČENÍ DO PRAXE.....	78
ZÁVĚR.....		79
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		81
SEZNAM OBRÁZKŮ		85
SEZNAM TABULEK.....		86
SEZNAM PŘÍLOH.....		88

ÚVOD

Téma vlivu rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí je v současnosti často zkoumáno, protože je velmi aktuální a důležité. Pohybová aktivita má nezastupitelný význam pro zdraví a správný vývoj dětí. Zvláště v období mladšího školního věku, kdy se formují základy pro celoživotní zdraví a pohodu, je podpora pohybu v rodinném prostředí klíčová. Rodiče hrají zásadní roli v motivaci svých dětí k fyzické aktivitě, a to nejen prostřednictvím přímého zapojení do pohybových aktivit, ale i skrze vytváření podnětného prostředí pro volnočasové aktivity.

V rámci této diplomové práce se zaměřuji na analýzu vlivu rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí, přičemž kladu důraz na faktory, jako jsou rodičovská motivace, způsoby trávení volného času a přítomné překážky v rodinném prostředí, které mohou ovlivnit pohybovou aktivitu dětí. Cílem práce je zjistit, jakým způsobem rodiče motivují děti ke sportu, jak tráví čas společně a co může představovat bariéry pro pravidelný pohyb.

Teoretická část práce se zaměřuje na vymezení základních pojmů, jako je například pohybová aktivita a její význam pro zdraví dětí. Dále se věnuje charakteristice období mladšího školního věku, kdy dítě prochází klíčovými motorickými i psychickými změnami. Součástí teoretické části je rovněž popis různých stylů rodičovské výchovy a jejich vliv na motivaci k pohybové aktivitě.

V praktické části jsem využila kvantitativní design výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem rodina ovlivňuje pohybovou aktivitu svých dětí, a to prostřednictvím dotazníkového šetření. Výsledky jsou zpracovány v tabulkách, podobně popsány a analyzovány pomocí analýzy shody, která umožnila porovnání odpovědí rodičů a jejich dětí.

Výsledky této práce mají přinést cenné informace pro lepší pochopení vlivu rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí a mohou sloužit jako základ pro doporučení, jak efektivně podporovat pohybovou aktivitu dětí v rodinném prostředí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA

V rámci této kapitoly se zaměřím především na pohybovou aktivitu, jelikož se jedná o oblast, která může být silně ovlivněna faktory rodinného prostředí, jako jsou rodičovské vzory, podpora sportu nebo dostupnost sportovních aktivit. Další kapitoly jsou věnovány vymezení základních pojmů, dělení a významu pohybové aktivity, její realizaci ve školním a mimoškolním prostředí, a doporučeným aktivitám pro děti mladšího školního věku.

1.1 Vymezení základních pojmů

Tělesná aktivita zahrnuje jakýkoli pohyb těla, který vede k vyšší spotřebě energie. Do této kategorie spadají například běžné denní úkony, jako je chůze, práce v domácnosti nebo fyzická aktivita při zaměstnání. Na rozdíl od toho pohybová aktivita označuje konkrétní formu fyzického výkonu, která bývá strukturovaná, cílená a často i intenzivní. Mezi takové aktivity patří například sportovní trénink, cvičení nebo jiné pravidelně prováděné pohybové činnosti, jejichž účelem je zlepšení fyzické kondice a zdraví (WHO, 2024).

Pohyb je nezbytný pro život každého jedince. V životě člověka je velmi důležitým prvkem. Můžeme také říct, že patří mezi základní projevy. Lze jej definovat jako průběžnou změnu polohy předmětu oproti jinému předmětu či přenesení nebo změnu stavu. Pohybem člověk přispívá ke svému správnému vývoji. Tím, že se člověk pohybuje, dochází k možnosti poznávat širší okolí a také k možnosti komunikace. Pohyb je výrazový prostředek a nástroj pocitů a nálad (Perič & Březina, 2019).

Machová a Kubátová (2009) rozdělují pohyb na aktivní a pasivní. Pohyb aktivní vzniká vlastní pohybovou aktivitou. Do pohybu pasivního je zahrnuto vykonávání činností s použitím technických prostředků.

Šeráková (2006) tvrdí, že pohyb je součástí našeho života a má vliv na všechny jeho fáze. Působí na fyzický i mentální vývoj. Ovlivňuje také růst i funkci orgánů. Potřeba pohybu trvá celý život. Mění se v závislosti na individuálním přístupu a požadavcích na jeho intenzitu a množství.

Pohybová aktivita představuje specifickou část celkového pohybu člověka. Skládá se z různých oblastí lidské činnosti a zahrnuje například sport, cestu do školy pěšky, školní pohybové aktivity či volnou hru dětí. Přináší mnoho zdravotních benefitů, protože pozitivně ovlivňuje pohybový aparát, podporuje pevnost kostí a správnou funkci svalů. Zároveň zlepšuje činnost vnitřních orgánů, stejně jako nervového a lymfatického systému. Významně

ovlivňuje i látkovou výměnu prostřednictvím nervového a hormonálního systému. Pohybová aktivita má pozitivní dopad na různé tělesné systémy – například srdce díky ní pracuje efektivněji. Neprospívá však pouze srdci, ale i dýchacímu systému a to tak, že zvyšuje dechový objem a vitální kapacitu plic. Kromě toho pomáhá tělu zbavovat se škodlivých látek, podporuje tvorbu endorfinů v mozku a přispívá k rovnováze vegetativního nervového systému. Dále zajišťuje správné držení páteře a její přirozené esovitě zakřivení (Perič & Březina, 2019).

Pohybová aktivita je chápána dle Hendla a Dobrého (2011) jako forma pohybu v prostoru a čase, založená na svalové činnosti a provázená zvýšeným energetickým výdejem. Jednat by se mohlo například o chůzi, běh, sportovní hry, jízdu na kole, kondiční běh, nebo aerobik.

Dle WHO (2024) je pohybová aktivita jakýkoli pohyb, produkováný kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení tepové a dechové frekvence.

Je možné setkat se také s výrazy jako jsou *pohybová aktivnost* a *pohybová nedostatečnost*. Podle Mužíka a Vlčka (2010) lze pohybovou aktivitu chápat jako souhrn jak běžných, spontánních pohybových činností (nestrukturovaných), tak i pohybových aktivit zaměřených na rozvoj dovedností (strukturovaných), které se odehrávají v určitém časovém období – ať už ve škole, doma, během školní přestávky, v průběhu dne, měsíce nebo konkrétní hodiny. Autoři zároveň upozorňují na pojem pohybová nedostatečnost, který označuje stav, kdy jedinec vykazuje velmi nízkou úroveň každodenní fyzické aktivity a zároveň se neúčastní strukturovaných pohybových činností zaměřených na rozvoj pohybových dovedností.

Podle Cuberky a Měkoty (2007) představuje pohybová aktivita nejzákladnější formu lidské činnosti. Jedná se o proces, který vede k uspokojování lidských potřeb, konkrétně tedy potřeby pohybu. Autoři definují pohybovou aktivitu jako souhrn činností vykonávaných kosterním svalstvem, které jsou závislé na energetickém výdeji a koordinaci všech fyziologických funkcí.

Pohybovou aktivitu lze upřesnit také následujícími přívlastky:

- intencionální (cílená) – zaměřená na konkrétní cíl nebo účel
- habituální (obvyklá, běžná, typická) – pravidelná a každodenní činnost
- spontánní (samovolná, bezděčná) – vykonávaná bez předchozího plánování

- sportovní (uplatňující se v různých sportech) – související s výkonem v různých sportovních disciplínách
- volnočasová (uplatňující se ve volném čase) – prováděná během volného času, mimo pracovní nebo školní aktivity
- organizovaná (ve škole, v klubu – prováděná pod vedením tělovýchovného pedagoga) – strukturovaná a vedená aktivita, například ve školách nebo sportovních klubech.

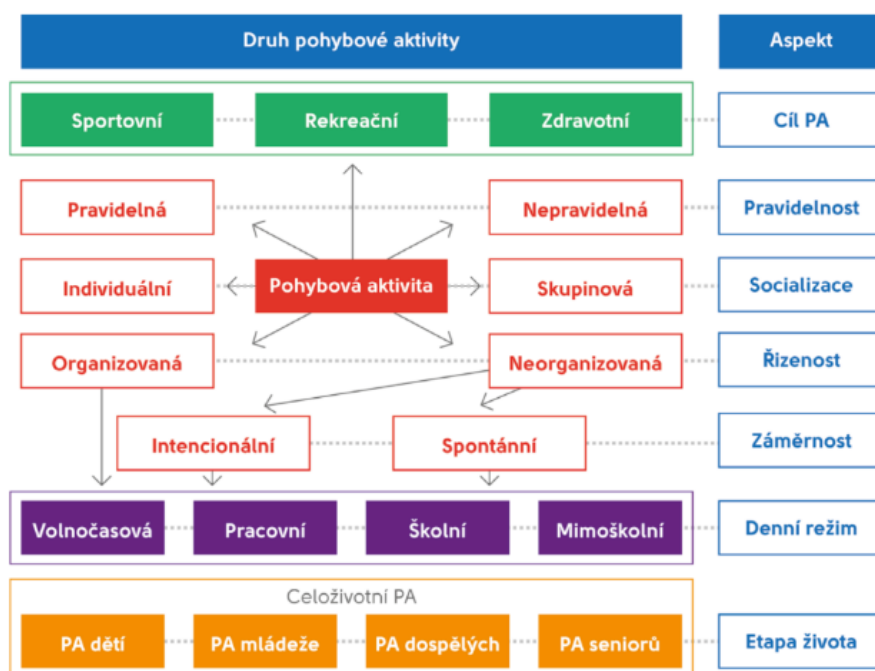
Pohybový režim zahrnuje pravidelně vykonávané pohybové aktivity, které jsou součástí každodenního režimu jednotlivce.

Takový režim není omezen pouze na tělovýchovné činnosti, ale zahrnuje široké spektrum aktivit. Může jít o sportovní, pracovní, školní nebo volnočasové činnosti. Tento režim je ovlivněn vnějšími faktory, jako jsou denní rozvrh rodiny, školní režim nebo pracovní závazky. Tyto faktory mají vliv na každodenní pohybovou aktivitu jednotlivce (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014).

1.2 Dělení a význam pohybové aktivity

Pohybová aktivita je složena z dílčích činností, které jsou součástí komplexní lidské činnosti. Pomáhá posilovat lidské tělo a velmi kladně působí na lidský organismus (Perič & Březina, 2019).

Podle Periče a Březiny (2019) lze pohybovou aktivitu rozdělit pomocí schématu níže (Obrázek 1). Pohybová aktivita může být rozdělena podle několika aspektů. Prvním je cíl, který může být sportovní, rekreační nebo zdravotní. Dále podle pravidelnosti autoři rozlišují pohybovou aktivitu na pravidelnou a nepravidelnou. Dalším aspektem je socializace, kde je aktivita rozdělena na skupinovou a individuální. Pohybová aktivita může být také organizovaná (taneční kurzy, školní tělesná výchovy, trénink v atletickém klubu...) nebo neorganizovaná (hraní si venku s míčem, veřejné bruslení, procházka se psem...). Další rozdělení vychází ze záměru, tedy důvodu, proč je fyzická činnost vykonávána. Podle denního režimu se aktivita dělí na volnočasovou, pracovní, školní nebo mimoškolní. Posledním aspektem je etapa života, což zahrnuje pohybovou aktivitu dětí, mládeže, dospělých a seniorů. Tento aspekt označujeme jako celoživotní pohybovou aktivitu.



Obrázek 1 Schéma pohybové aktivity

(zdroj: Perič & Březina, 2019)

Podle Rubína (2018) lze pohybovou aktivitu rozdělit následujícím způsobem:

Podle organizace:

- organizovaná: řízená, např. v rámci sportovních klubů nebo tréninků
- neorganizovaná: spontánní, bez formálního vedení

Podle pravidelnosti:

- pravidelná: má dlouhodobý a opakující se charakter
- nepravidelná: nárazová, vykonávaná občas

Podle záměru:

- intencionální: cílená aktivita, která zahrnuje tělesná cvičení prováděná vědomě a plánovitě s cílem splnit konkrétní pohybový úkol. Tato cvičení mají za úkol udržet nebo zlepšit tělesnou zdatnost.
- spontánní: aktivita vykonávaná bez vědomého zaměření a cíle, bez úmyslu zlepšovat tělesnou zdatnost

Ze sociálního hlediska:

- individuální: realizovaná samostatně, bez přítomnosti dalších osob
- skupinová: vykonávaná v přítomnosti minimálně jednoho dalšího jedince, případně ve skupině více osob

Podle Měkoty a Cuberky (2007) je pohybová aktivita klasifikována takto:

Habituální: pohybová aktivita, která je typická pro každodenní život a provádí se pravidelně

Intencionální: cílená pohybová aktivita, která zahrnuje plánování cvičení zaměřená na konkrétní pohybový úkol

Spontánní: samovolná pohybová aktivita vykonávaná bez vědomého úmyslu či cíle

Sportovní pohybová aktivita: pohybová aktivita spojená se sportovním výkonem a soutěžními činnostmi

Volnočasová pohybová aktivita: aktivita vykonávaná ve volném čase, jejímž úkolem je zábava a relaxace

Organizovaná pohybová aktivita: formálně organizovaná aktivita, jako jsou tréninky nebo lekce pod vedením instruktora

Neorganizovaná pohybová aktivita: spontánní aktivita, vykonávaná pomocí strukturovaného vedení, například běhání venku nebo hraní her na otevřeném prostranství

Sigmundová a Sigmund (2015) uvádějí ve své publikaci pojem *habituální pohybová aktivita*. Tato aktivita zahrnuje různé pohybové činnosti. Jak organizované, tak spontánní, zahrnuje také činnosti jako manipulaci, hru, stání, sport, sebeobsahu a další každodenní motorické aktivity. Autoři uvádí také opak pohybové aktivity, který označují *pohybová inaktivita*. Ta je chápána jako nedostatečné množství středně nebo vysoce intenzivní pohybové aktivity. Existuje také pojem sedavé jednání/chování, které lze definovat jako nadměrné sezení u různých činností s velmi nízkým energetickým výdejem například sezení u televize, v autě nebo u počítače.

Pohyb je přirozený, zásadní a klíčový faktor pro udržení zdraví a správné fungování lidského těla. Podporuje činnost srdce a snižuje jeho klidovou frekvenci, což zvyšuje efektivitu jeho práce. Dále zlepšuje kapacitu plic a dechový objem, pomáhá tělu zbavovat se

toxických látek a stimuluje produkci endorfinů v mozku. Kromě toho pozitivně ovlivňuje autonomní nervový systém (Perič & Březina, 2019).

Kytnarová, Hainerová a Zmrazilová (2013) identifikují několik faktorů, které ovlivňují schopnost správně vykonávat pohyb. Mezi ně patří věk, úroveň psychomotorického vývoje, pohlaví, genetické predispozice, somatotyp, zdravotní stav, fyzická kondice, výkonnost a také sociální, kulturní a geografické prostředí.

1.3 Tělesná výchova a pohybová aktivita ve škole

Školní prostředí umožňuje dětem rozvíjet a chránit své zdraví. Přináší však změny v denním režimu, které mohou vést k potížím s pohybovým aparátem, nadváhou či obezitou, a to zejména z důvodu dlouhého sezení, které je ve škole bohužel poměrně časté. Je spojeno s trávením žáků v lavici, ale také s rostoucími nároky učitelů na děti k domácímu učení. Těmto rizikům lze předcházet zavedením pravidelné pohybové aktivity ve škole. Každodenní pohyb s jistou dávkou intenzity má zásadní preventivní význam. Ve škole na žáka působí několik faktorů, které mohou ovlivnit pohybovou aktivitu. Jedná se zejména o učitele, spolužáky, vychovatele, ale také o ostatní zaměstnance školy (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014).

Tělesná výchova prošla v historii mnoha změnami, jejichž dopady se propsaly i do přítomnosti. Jedná se například o rozdílnou činnost učitelů, cíle nebo vzdělávací obsah. Také veřejnost tento vývoj ovlivnil. Jedná se zejména o názory veřejnosti na obsah a poslání tělesné výchovy. Zdravotní orientace tělesné výchovy je klíčová, protože se zaměřuje především na ochranu a kompenzaci zdravotních problémů, které jsou důsledkem velmi nízké pohybové aktivity v celé populaci (Mužík & Vlček, 2010).

Na prvním stupni základní školy je tělesná výchova součástí povinné výuky. Tento předmět klade důraz na individuální přístup, podporu a hodnocení každého žáka. Zároveň se zaměřuje na individuální předpoklady každého jedince. Propojuje pohybové aktivity s jejich pozitivními účinky na zdraví, tělesnou zdatnost a celkovou psychickou, fyzickou i sociální pohodu. Podporuje žáky v poznávání jejich vlastních pohybových schopností, dovedností a zájmů. Žáci jsou vedeni k uvědomění si vlivu konkrétních aktivit, které mají pozitivní dopad nejen na fyzickou kondici ale také na duševní a sociální pohodu jednotlivce (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Dle zpráv Evropského parlamentu se čas věnovaný tělesné výchově v posledních letech velmi zkracuje. Děti často trpí omezenou fyzickou kondicí, pohybem a neobratností. To narušuje tělu schopnost udržet správnou polohu a rovnováhu při chůzi, stání nebo jiných pohybových aktivitách. Tyto problémy vedou k vyhýbání se hodinám tělesné výchovy. Dalším úskalím může být diskriminace ze strany spolužáků, označována jako rasismus, obavy z posměchu nebo záporný přístup učitele. Tyto problémy mohou vést k vyloučení ze sociální skupiny a izolaci jedince. To způsobuje u dětí vysokou míru stresu. Je tedy důležité k žákům přistupovat individuálně a velmi emočně. Také je třeba brát v potaz jejich fyzické schopnosti (Kytnarová, Hainerová & Zmrazilová, 2013).

Zatloukal et al. (2023) ve zprávě České školní inspekce uvádí, že učitelé vnímají přístup ředitele školy ke sportu jako důležitý, a tělesnou výchovu jako nezbytný předmět. Přesto však převažuje spíše tradiční přístup v realizaci hodin tělesné výchovy. Je možné žákům nabídnout více pohybu formou nepovinného předmětu či volitelného předmětu, který se pojí k tělesné výchově – například sportovní hry. Méně často dochází ke zřizování tříd s rozšířenou výukou předmětu tělesná výchova či k posílení tělesné výchovy pomocí zvýšení časové dotace.

Vzdělávací obsah tělesné výchovy je vymezen v Rámcovém vzdělávacím programu. Jedná se o stěžejní dokument pro základní vzdělávání. Rámcový vzdělávací program vstoupil v platnost v roce 2005, a přestože prošel několika revizemi, vyvíjel se dále až do aktuální podoby. V tomto dokumentu je mimo jiné vymezen předmět tělesná výchova. Lze jej nalézt pod kapitolou Člověk a zdraví. V rámci charakteristiky vzdělávací oblasti je zdraví člověka definováno jako vyvážený stav tělesné, psychické a sociální pohody. Zdraví je však ovlivněno mnoha faktory, jako jsou životní styl, chování podporující zdraví, mezilidské vztahy, kvalita životního prostředí, pocit bezpečí a další. Zdraví se stává jednou z priorit základního vzdělávání. Aktivní životní styl je klíčový především kvůli jeho vlivu na pracovní výkonnost. Tělesná výchova se v Rámcovém vzdělávacím programu prolíná také s dalšími předměty a je s nimi vzájemně propojena (MŠMT, 2023).

Vzdělávací obor tělesná výchova je v Rámcovém vzdělávacím programu součástí širšího vzdělávání žáků v oblasti zdraví. Cílem tohoto oboru je pomoci žákům poznat vlastní pohybové schopnosti a zájmy, porozumět účinkům konkrétních pohybových aktivit na tělesnou zdatnost a také pochopit vliv pohybu na jejich duševní a sociální pohodu. Pohybové aktivity, které žáci vykonávají, se vyvíjejí od spontánních činností k řízeným aktivitám a následně k výběrovým činnostem. Výběrové činnosti mají za cíl naučit žáka

hodnotit vlastní pokroky a reflektovat svou úroveň pohybové zdatnosti. Je důležité, aby žák integroval pohybové aktivity do svého každodenního života a uspokojil tak své vlastní potřeby a zájmy. Cílem je dosáhnout optimálního rozvoje fyzické zdatnosti a výkonnosti, podpořit zdraví a chránit život kompenzací různých zátěžových faktorů. Pro úspěšné osvojení pohybových dovedností je klíčové, aby žák měl pozitivní zážitky z pohybu, přičemž úspěšně zvládnuté dovednosti tuto zkušenost ještě více umocní. Ze strany učitele je nezbytné motivovat žáka k pohybovým aktivitám, například hodnocením výkonů. Musí však brát v úvahu individuální výkony, somatotyp, zlepšení, a nesrovnávat žáka s ostatními, ani se zaměřovat na výkonnostní tabulky, které nezohledňují faktory jako genetiku, růstové a zdravotní rozdíly mezi žáky (MŠMT, 2023).

Oblast pohybového vzdělávání je zaměřena na rozvoj a rozpoznání pohybového nadání. To zahrnuje přizpůsobení aktivit a klade důraz na individuální potřeby žáka. Také je zásadní identifikovat zdravotní oslabení žáků a následně se je pokusit napravit prostřednictvím běžných nebo speciálních pohybových cvičení. Tato oslabení lze kompenzovat pomocí korektivních a speciálně vyrovnávacích cvičení, která by měla být nedílnou součástí tělesné výchovy. Tyto cvičení je nutné zařadit do výuky jak preventivně pro všechny žáky, tak individuálně pro ty, kteří vykazují zdravotní oslabení. Rámcový vzdělávací program také vzhledem k nynější době a s ní často spojené sedavé činnosti doporučuje korektivní cvičení, která je možné zařadit do povinného či volitelného předmětu. Obsah tohoto předmětu vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova může sloužit buď jako náhrada povinné tělesné výchovy, nebo jako rozšíření nabídky pohybových aktivit. Vzdělávání v oblasti Člověk a zdraví je zaměřeno na rozvoj klíčových kompetencí žáků a podporuje je v porozumění zdraví jako nezbytné podmínce pro rozvoj dalších hodnot. Dále se soustředí na vnímání zdraví jako rovnováhy tělesné, duševní a sociální pohody, která je propojena s aktivním životním stylem a pohybem. Učí žáky uvědomit si kvalitu života v závislosti na jejich osobním jednání a životním prostředí, získat základní znalosti o tom, co je pro život nebezpečné a co mu prospívá. Dále se zaměřuje na osvojení preventivních postupů pro podporu zdraví v každodenním životě, ochranu zdraví a života v běžných i mimořádných situacích, a na praktické využívání naučených postupů při jejich řešení. Podporuje také aktivní zapojení do činností, které podporují zdraví, propagaci zdravotně prospěšného chování jak ve škole, tak i na veřejnosti (MŠMT, 2023).

Do Rámcového vzdělávacího programu byla od školního roku 2017/2018 povinně zařazena ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy základní výuka plavání na 1. stupni

základních škol v rozsahu celkem 40 vyučovacích hodin. Podoba splnění tohoto požadavku však byla ponechána v režii ředitele školy. Většina škol si zvolila možnost splnění tohoto požadavku formou souvislého kurzu, který trvá několik týdnů a probíhá v celkové návaznosti. Další aktivitou, kterou často školy organizují jsou lyžařské kurzy. Tyto kurzy však nejsou pro všechny žáky povinné, a tak se jich nemusí zúčastnit všichni. Dokonce se jich obvykle účastní pouze polovina či méně než polovina žáků. Limitem, který by mohl žákům bránit v účasti na lyžařských kurzech je například socioekonomický status rodiny. Lyžování je finančně nákladné, a to může být pro spoustu rodin problém. Lyže i veškeré další vybavení je možné zapůjčit v půjčovně, ale i to je finančně nákladné. Možnost bezplatného zapůjčení lyžařského vybavení školy téměř nenabízí (Zatloukal et al., 2023).

Tělesná výchova ovšem není jediný činitel, který může zajistit dostatečné pozitivní působení na zdraví žáků či jejich tělesnou, psychickou nebo sociální pohodu. Školy mohou také nabízet školní zájmové sportovní kroužky. Kroužky mohou být zpoplatněny, nebo mohou být vedeny bezplatně. Jedná se například o kroužky, které jsou zaměřené na míčové hry či všeobecné pohybové dovednosti. Školy mohou pro provozování kroužků využít aprobované učitele, ale mohou také spolupracovat s externisty, kteří disponují trenérskou licenci. Jedná se například o školní sportovní kluby, kam mohou žáci docházet, nebo mohou být vybudované ve škole a být tak její součástí. Škola může tyto kluby částečně finančně podporovat. V neposlední řadě je možné sportovní aktivitu žáků ve školním prostředí podpořit také účastí na různých sportovních soutěžích. Další možností, jak podpořit pohybovou aktivitu žáků ve škole, která se může zdát být nejméně náročná, je pohyb během přestávek či ve volných hodinách. Škola může dále podpořit pohybovou aktivitu žáků nepřímo, pomocí neorganizované aktivity, kterou je cesta do školy. To by mohlo vypadat tak, že škola zřídí prostor, kam si žáci budou moci odložit své dopravní prostředky (například kolo, koloběžku...) na kterých se do školy dopravili, a bezpečně je tam ponechat až do doby, než skončí vyučování a budou si je moci opět vyzvednout. Jistě by pomohla také spolupráce s policií, která by regulovala dopravu na frekventovaných místech u školy a zamezila tak případnému úrazu (Zatloukal et al., 2023).

Pravidelná pohybová aktivita žáků by měla být podporována také formou mimoškolních pohybových aktivit, které je možné realizovat ve volném čase (Mužík, Mužíková, & Dvořáková, 2014).

1.4 Mimoškolní pohybová aktivita

Mezi tělesnou výchovou a mimoškolní či školní činností se tvoří čím dál výraznější rozdíl. Sportovním činnostem se věnuje méně dětí. Často se potvrzuje, že obézní rodič má obézní dítě. Dítě si bere příklad od nejbližšího činitele, kterým je právě rodič. Znamená to, že pokud rodič bude provádět pohybovou aktivitu, je dost pravděpodobné, že dítě bude také pohybově aktivní. Dítě totiž přebírá od rodičů určité vzorce chování a učí se především nápodobou nejbližších. V pozdějším věku si také osvojuje stravovací návyky od rodiny ale i zmíněné pohybové aktivity, které rodič vykonává (nebo nevykonává). Úkol rodiče tedy je zejména podpořit dítě ve sportovní činnosti. Tento úkol je velmi důležitý a klíčový pro přístup dítěte k pohybové aktivitě do budoucna (Mužík, Mužíkova, & Dvořáková, 2014).

Způsob, jakým dítě tráví volný čas, přispívá ke zlepšení fyzické i psychické stránky. Může docházet ke vzdělávání, prožívání různých situací, ke komunikaci s ostatními jedinci, ať už staršími či vrstevníky. S tím souvisí sociální interakce mezi lidmi (Sekot, 2019).

Trávení volného času je velmi důležitou součástí každého jedince a výrazně ovlivňuje život člověka. Způsob, jak trávit volný čas má velký význam pro tvorbu talentů, rozvíjení vlastního a smysluplného rozhodování, a je možné si vyzkoušet nové činnosti, které nejsou pro dítě známé, a získává jimi nové zkušenosti do života (Newman, 2014). Zároveň je však na rodiči rozhodnutí, jakým způsobem a jak intenzivně bude trávit volný čas. Zejména když se jedná o menší děti – například první třídu. Zde by měl rodič brát na zřetel také to, aby dítě nemělo trénink několikrát do týdne a nebylo pro něj spíše přítěží. V takovém případě mluvíme o zátěži dítěte, která pro něj nejspíš nebude příliš příjemná. Dítě by mělo trávit volný čas také s přáteli, rodinou, či volnou spontánní hrou doma.

Jak dítě tráví volný čas se může lišit například i danou kulturou. Ve vyspělých zemích tráví děti čas jinak. Mají velmi široké spektrum trávení volného času. Mohou si vybírat, zda budou hrát fotbal, florbal, tančit a podobně. Bohužel tomu tak není například v Asii, kde děti plní z velké části dne ve svém volném čase různé úkoly, a tráví ho tak, že se připravují na výuku. Rozdíl můžeme však shledat i v zemích, které jsou velmi málo vyspělé. Zde tráví děti svůj volný čas spíše prací a nemohou svůj čas trávit tak, jak by si představovaly (Larson, 2000).

To, jak dítě tráví volný čas je však možné rozdělit dvěma způsoby, které v této práci již byly zmíněny. Jedná se o *organizované a neorganizované* trávení volného času. Již dříve bylo zjištěno, že děti, které tráví svůj volný čas organizovaně, mají prokazatelně lepší

výsledky ve školním prostředí, ale mimo to se také rozvíjí pozitivní vlastnosti a dovednosti. Na druhou stranu ovšem nutno zmínit, že byly zjištěny i negativní dopady. Řadí se sem zejména konzumace alkoholu a sklony k agresivitě. Výzkum zároveň odhalil, že dívky se často věnují uměleckým činnostem, jako jsou například hudba či zpěv, kdežto chlapci se naopak věnují spíše fotbalu, florbalu a podobným pohybovým činnostem, které jsou zaměřené spíše na sport (Kreager, 2007).

Výchovné styly, které jsou již zmiňovány v této práci, je možné přiřadit k trávení *organizovaného a neorganizovaného* volného času. V případě organizovaného volného času se bude jednat o rodiče, kteří upřednostňují výchovný styl *autoritativní*. Neorganizované trávení volného času je typické spíše pro rodiče, kteří upřednostňují *zanedbávající* výchovný styl. Je to z toho důvodu, že tito rodiče nemají o dítě příliš zájem. Takové dítě má následně často sklony k trávení volného času sebepoškozováním, nebo provokují svým chováním ostatní se záměrem upozornit na sebe (Smoll & Smith, 2009, podle Sekot, 2019).

Sekot (2019) v knize uvádí, že není možné brát volnočasové aktivity jako špatné pouze proto, že nejsou organizovány rodiči. Dítě má možnost si najít například na internetu jakoukoli volnočasovou aktivitu a projevit tak o ni zájem.

1.5 Doporučené aktivity pro pohyb

Volba pohybové aktivity u dítěte není vůbec jednoduchá. Obezřetnost se vyplatí v případě, kdy nechceme, aby došlo k přílišnému zatížení kloubů či jiného pohybového aparátu. Na tuto problematiku reagují autorky Kytarová, Hainerová & Zmrazilová (2013), které uvádějí několik příkladů pohybové aktivity uvádějí autorky.

Chůze – Pokud je chůze vykonávána opakovaně a po delší dobu při dostatečné rychlosti, její pravidelný výkon přispívá ke zvýšení energetického výdeje. Ten je možné zvýšit chůzí do kopce nebo tzv. indickým během, tedy střídáním krátkého běhu s chůzí. Pokud pro dítě zvolíme obuv s měkkou podrážkou a prostředí, ideálně přírodní, pomáháme tím šetřit vazivový kloubní aparát dolních končetin a páteř. Chůze se tak stává méně náročnou a vybavení je snadno dostupné. Motivaci k pohybu může zvýšit například chůze se psem, zajímavé prostředí nebo aktivity jako geocaching, nordic walking či „klokání skákací boty“. Doporučený cíl je 10 000 kroků denně, což odpovídá 30–60 minutám chůze rychlostí, při které není potřeba zastavovat ani zpomalovat.

Plavání – Plavání má mnoho výhod, protože zapojuje většinu svalů, snižuje přetížení svalů, které drží vzpřímený postoj, a střídá svalové napětí s relaxací. To pozitivně ovlivňuje pohybový aparát, srdeční a dýchací soustavu. Plavání také odlehčuje tělo. Začínat by se mělo stylem, zvaným znak, přičemž je důležité udržovat teplotu vody nad 35 stupňů, protože nižší teplota může bránit odbourávání tuků, a naopak podporovat jejich ukládání.

Cyklistika – Tato aktivita odlehčuje klouby nohou, ovšem přetěžuje páteř. To je dáno polohou řídítek a sedla. Je proto klíčové nastavit sedlo a řídítka tak, aby dítě mohlo jezdit ve vzpřímené poloze. Cyklistika je pro děti atraktivní a snadno dostupný sport, který vyžaduje velký energetický výdej. Hlavním rizikem při cyklistice jsou pády. Dalším rizikem by mohl být provoz na silnici. Je tedy nezbytné mít při jízdě na kole ochranné pomůcky a dbát na bezpečnost.

Bruslení – Je možné realizovat v zimním období, a to na ledové ploše, ale také v letním období – na kolečkových bruslích. Tato aktivita je šetrná, energetická a zábavná, přičemž šetří klouby dolních končetin. Ledové plochy jsou sice omezené, ale kolečkové brusle jsou snadno dostupné. Při rychlé jízdě lze spálit téměř stejné množství kalorií jako při jízdě na ledě, ale bez takového zatížení kloubů. Riziko pádů však zůstává, takže je důležité nosit ochranné vybavení a dbát na bezpečnost.

Lyžování – Rozlišujeme sjezdové a běžecké lyžování. Sjezdové lyžování vyžaduje velmi vysokou koordinaci a rychlou reakci pohybů. Posiluje zejména dolní končetiny a hýždě. Běh či chůze na lyžích pozitivně ovlivňuje energetický výdej a méně zatěžuje klouby.

Tanec – Velkou roli v tanci u dětí hraje motivace. Tanec je zajímavý a často i kolektivní. Je zde velmi vysoká energetická náročnost a mnohem méně zde dochází k úrazům. Dítě může být při tanci kreativní a využít improvizaci. Hudba také velmi pozitivně působí na jedince a jeho psychickou stránku. Tato aktivita je velmi populární hlavně u dívek. Je možné provozovat například břišní tance, balet a podobně.

Kopaná, házená, basketbal – Kopaná je oblíbená hlavně u chlapců a zahrnuje širokou škálu pohybových dovedností, což je její velká výhoda. Tento sport podporuje celkový pohyb i jednotlivé aktivity, jako je kopání, chytání míče, běh za míčem a orientace v prostoru. Zároveň se zde dítě učí hru fair play. Při házené a basketbalu se zapojuje kromě jiného také úchop. Využívá se zde hod a chytání míče, dále také běh, skoky, doskoky,

nahrávky a další. Alternativou může být také vybíjená. Zde jsou využity velmi podobné prvky.

Silový trénink – Tento druh aktivity je doporučené zařazovat u dětí před pubertou a cvičit pouze s vlastní váhou. Nedoporučuje se tedy používat žádné náčiní.

Funkční trénink (3D) – tento trénink je efektivní alternativou silového cvičení a zahrnuje prvky rehabilitace. Soustředí se na precizní a koordinovaný pohyb ve třech rovinách, zahrnující tlak, rotaci, dřep, výpad a předklon. Trénink se zaměřuje na stabilizaci svalů zajišťujících vzpřímený postoj a je náročný na dohled trenéra, který musí dbát na správnou techniku a minimalizovat riziko zranění. Časté cvičení pomáhá tělu si cviky zapamatovat a aktivně podporuje zdravý životní styl. Mezi pomůcky patří například kladky, Gymball, gumičky, podložky nebo TRX.

Pohybová aktivita má velmi dobrý vliv na psychiku, zvýšení sebevědomí, omezuje pocit únavy a zlepšuje také sociální stránku jedince. Rodič zde má však také důležitou roli. Měl by se přizpůsobit pohybové aktivitě dítěte a podpořit jej. Nejlepší variantou je, když se rodič do pohybu také zapojí.

1.5.1 Sport

Sport je dle Hendla a Dobrého (2011) chápán jako fyzická aktivita praktikovaná bez ohledu na míru organizovanosti. Sport je pro dítě velmi důležitý. Prostřednictvím sportu je rozvíjen nejen tělesný a duševní vývoj či zdatnost, ale také samotná osobnost. Dalo by se dokonce říct, že se jím zčásti tvoří charakter. Dítě se učí poctivosti, spolupráci ve skupině, hrát fair play, ale zároveň také nebýt sobecké, což může později pomoci k tomu, aby lépe snášelo různé strasti, které v životě nastanou a nebudou jednoduché (Fontana, 2003).

Zumr (2019) chápe sport jako všechny tělesné činnosti, které vedou ke zlepšení fyzického a psychického stavu, rozvoji sociálních dovedností nebo dosažení úspěchu v soutěžích. Sportovní trénink je organizovaný proces s konkrétním cílem, zaměřeným na zlepšení výkonu sportovce v dané disciplíně. Sportovní výkonnost se označuje jako schopnost sportovce opakovaně dosáhnout výkonu na podobné úrovni v určitém časovém úseku. Tento výkon je ovlivněn různými faktory, které se trénují a zohledňují se při výběru talentů a formování sportovní výkonnosti.

Faktory, které ovlivňují sportovní výkon:

- somatické – tělesné rozměry, hmotnost a tělesná konstituce

- kondiční – síla, rychlost, vytrvalost
- technické – schopnost koordinace a základní principy pohybu
- taktické – schopnost rychlého rozhodování, kreativita a periferní vidění
- psychické – kognitivní schopnosti, temperament, motivace

Sport je velmi důležitým prostředkem pro realizaci dítěte. Díky sportu dítě zažívá pocit štěstí, vítězství, slávy, ale také pocit nezdaru, porážky, únavu, vyčerpání a další. Dítě zažívá chvíle, kde je vítězem, dostává medaili, ale někdy je naopak poraženým, musí přijmout druhý tým a projít si i negativními pocity. Za sportováním stojí obrovská dřina dítěte. Učí se nejen sebereflexi, ale i pohledy na druhé a na jejich sportovní výkony. Také se učí, že platí jistá pravidla, jenž musí dodržovat. V případě, že je nedodrží následuje jakési pokárání nebo trest. Za sportování dětí je možné považovat například i hru na babu, skákání přes gumu, hru na hřišti nebo před domem. Sport je nezbytně důležitý pro harmonický vývoj dítěte a má pomoci k ochraně před negativními vlivy sociálních jevů (Perič, 2012).

2 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Zdá se, že v populaci celkově klesá zájem o trávení volného času fyzickými aktivitami. To může být spojeno s nárůstem obezity a snižováním úrovně pohybu obyvatelstva. Celkově se také snižuje zájem dětí či žáků o tělesnou výchovu a tělesnou aktivitu. To je pravděpodobně způsobeno vlivem digitálních technologií, kterými jsou dnešní generace obkloповány. Tento vliv však snižuje fyzickou zdatnost, zvyšuje obezitu a vyvolává nechuť vykonávat fyzickou aktivitu. Starší generace více využívaly možnosti, jako je jízda na kole, chůze, běh a další aktivity, které je možné každodenně uplatnit a zpříjemnit si tak cestu do práce či do školy. Existuje řada možností, jak podpořit fyzickou aktivitu, aniž bychom si museli kupovat kola, brusle a další pomůcky (Sekot, 2019). Lidé si mohou například zapůjčit kola, a to v některých případech často za velmi malou částku. Některá města dokonce nabízí až 30 minut jízdy zdarma. Je tak možné si kolo vypůjčit a projet určitou trasu bezplatně. To má podpořit zdravý životní styl a omezit tak jízdu autem či autobusem.

Perič a Březina (2019) rozdělují dětství do dvou období. První období je označováno jako mladší školní věk (6–11 let), druhé období je označováno starší školní věk (12–15 let). Autoři však uvádí, že přechod mezi již zmíněnými obdobími je velmi pozvolný a není tedy jasně dané, že pokud dítě dosáhne dvanácti let věku, okamžitě se přesune do období staršího školního věku. Toto rozdělení je spíše formální a dochází zde k dozrávání organismu a dalším vývojovým procesům.

Někteří autoři jako například Vágnerová a Lisá (2022) dělí období školního věku celkem na tři části: raný školní věk (6–9), střední školní věk (9–11 či 12), starší školní věk (do 15), který se kryje s pubescencí – tedy první fází dospívání.

Zumr (2019) uvádí, že mladší školní věk začíná nástupem dítěte do základní školy a končí v deseti letech. V tomto období má dítě velmi vysokou spotřebu energie a pohybu, zároveň probíhají psychické, fyzické i sociální změny. Dítě se seznamuje se sportem, a je proto velmi důležité, aby si k němu vybudovalo kladný vztah, stejně tak jako ke sportovním aktivitám. Období 8-10 let je považováno za „*zlatý věk motoriky*“. Toto období ve vývoji dítěte je charakterizováno tím, že stačí pouze zrakový vjem nebo jednoduchá instrukce, aby dítě dokázalo vykonat pohyb po několika pokusech. Autor označuje období 11–14 let jako starší školní věk. V tomto období dítě potřebuje značnou dávku pohybu, je tedy žádoucí, aby se dítě věnovalo sportovním aktivitám a všestranně rozvíjelo pohyb. Věk od 15. roku je označen jako období dospívání.

2.1 Emoční a psychický vývoj

V mladším školním věku je dítě emocionálně velmi nestabilní. Činnost, kterou vykonává často velmi silně prožívá. Typická pro dítě je nízká sebereflexe k tomu, jak jedná. Je schopné jednat velmi impulzivně a téměř není schopné překonávat porážky (Vágnerová & Lisá, 2022). Toto chování se však mění při zahájení školní docházky. Dítě si postupně uvědomuje, že zde není samo, není jediné v centru dění, ale naopak je v jisté skupině dalších dětí. Uvědomuje si, že jsou zde děti, které mohou mít jiný názor či pohled na stejnou věc (Miklánková, 2013).

V období mladšího školního věku jsou emoce u dětí lépe ovladatelné, než byly v období předškolního věku. Emoce dítě dokáže zčásti nejen ovládat, ale také překrývat. Velmi častá je dobrá nálada či pozitivní energie, která je doprovázena pohybem. Také zde zůstává neopomenutelná hra, která je však spojována s činností, při níž dítě dokáže vydržet podstatně delší čas než v předškolním věku. Důležitý rozvoj, který je v tomto období neodmyslitelný, je tzv. „*rozvoj etických emocí*“. Zde dochází k posouzení toho, co je či není správné, což si dítě dokáže uvědomit ještě předtím, než začne vykonávat jakoukoli aktivitu. (Matějček & Pokorná, 1998). Dále může dítě pociťovat méněcennost, jenž často souvisí s nástupem do školy, kde si hledá nové kamarády a nemusí se mu to vždy podařit. Tento pocit může nastat například v případě, že je dítě pomalejší než ostatní při pochopení nově probíraného učiva, nebo pokud se z jiného důvodu se stane méně oblíbeným v kolektivu. Úlohou pedagoga je však mimo jiné monitorovat vztahy ve třídě, a pokud zaznamená náznak takového chování, měl by zakročit, protože pokud dojde u dítěte k pocitu méněcennosti, může to vést k pocitům zklamání, nedorozumění či bezmoci. Pokud tyto negativní emoce trvají příliš dlouho, může docházet dokonce i k psychickým onemocněním, což není žádoucí. Děti jsou v tomto období zranitelné a rozkolísané, proto je důležité, aby učitelé i ostatní dospělí byli velmi trpěliví a nabídli jim pomocnou ruku (Pugnerová, 2019).

Období mladšího školního věku může být také nazýváno obdobím „*střízlivého realismu*“. To znamená, že dítě nemá v tomto období okamžitá přání, která vyžaduje také ihned splnit a lehce se vytratí také jeho nekonečná fantazie. Dítě tedy poznává realitu světa a také přijímá nové informace či souvislosti od rodičů. Tyto informace jsou od dítěte vyžadovány nejen od rodiny, ale také z dalších zdrojů, jako jsou například knihy, encyklopedie, mapy, povídky a další. O nově nabytých poznatcích je velmi důležité s dítětem komunikovat, protože je nemusí pochopit zcela správně. To může následně vést k obavám či dokonce strachu, čemuž se právě zmíněnou správnou komunikací lze vyhnout.

Dalším obdobím je „naivní realismus“. V tomto období dítě respektuje autoritu dospělého, kterým je většinou rodič. Může jím být ale také učitel. Naivní realismus se projevuje tím, že dítě poslouchá informace vyřčené autoritou a důvěřuje jim. Nezjišťuje si, zda by to mohlo být jinak. To nastává až později, konkrétně v období pubertálním. V tomto období si dítě informace začíná ověřovat, uvažuje o nich, a je schopno si vytvořit vlastní názor (Orel, 2019).

Psychická zralost dítěte se projevuje zlepšením koncentrování se. Dítě disponuje větší pozorností, rozvíjí se také vnímání – dítě dokáže velmi dobře vnímat okolí ale také sebe. Dítě se dokáže lépe a déle soustředit na úkol, zlepšuje se jeho paměť a myšlení, a zároveň dochází k rozvoji motorických dovedností a senzomotorické koordinace (Perič, 2012).

Psychický vývoj dítěte souvisí se zráním nervové soustavy a získáváním nových zkušeností, kterými dítě postupně prochází. Pro rozvoj kognitivních procesů je klíčový rozvoj vnímání, které slouží jako základ dětského poznávání a zdroj nových informací. Na začátku je vnímání synkretické, postupně se mění v analytické myšlení, rozvíjí se logické myšlení a vznikají prostorové a časové představy. V mladším školním věku je pro dítě charakteristické pozorování skutečnosti, učení se vztahům a souvislostem, což umožňuje efektivně využívat získané informace. V předškolním věku dítě ještě nebylo schopné posuzovat věci z různých úhlů pohledu, ani spojovat různé poznatky do jednoho celku. Touto schopností dítě již disponuje. Pro dítě v mladším školním věku je stále velmi důležitá názornost a konkrétnost. Dítě si velmi dobře pamatuje to, co reálně prožilo a jaké emoce zažívalo. Představy v hlavě jsou zpočátku spíše nepřesné a nejasné. To, co si dítě mechanicky osvojí v tomto věku si mnohem lépe zapamatuje než to, co by si mělo pouze představit (Miklánková, 2013).

2.2 Tělesný a motorický vývoj

Období mladšího školního věku zahrnuje jistá specifika, která by měla být při sportovních aktivitách či fyzickém výkonu zohledněna (Miklánková, 2013). Tělesný vývoj v mladším školním věku se vyznačuje rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Průměrný výškový nárůst se pohybuje okolo 6-8 cm ročně (Perič, 2012).

Současně probíhá rozvoj a plynulý růst vnitřních orgánů, což vede k intenzivnějšímu krevnímu oběhu. Dochází také k ustálení zakřivení páteře a osifikaci kostí, přičemž kosti zůstávají stále měkké a pružné. Zároveň dochází k posílení zádového svalstva (Perič, 2012). Asi kolem 11-12 let věku dítěte má dítě charakter kostní tkáně stejný jako dospělý. Tkáň

tvoří celkem asi 18 % z celkové hmotnosti těla. Tento poměr je stejný jako u dospělého jedince. V tomto věku se mění také struktura a tvar kostí. Tyto změny jsou patrné v místech, kde jsou úpony šlach a kloubní pouzdra. To závisí také na tom, jak moc je zatížena kostra například při sportování nebo při plnění nároků na školní docházku, asi do 12 let věku dítěte. Do sedmi let věku dochází k mohutnění cévního řečiště kostí (Miklánková, 2013).

Tvar těla se postupně mění, přičemž mezi trupem a končetinami dochází k větším pákovým poměrům, což podporuje další vývoj pohybových schopností. Zakřivení páteře se vyvíjí od 6–7 let věku, přičemž bederní lordóza se stabilizuje až mezi 8. a 11. rokem. Tvar páteře závisí na pohybové aktivitě a rozvoji zádočných svalů, což vede k individuálním rozdílům mezi dětmi. Páteř roste pomalu do 10 let a v některých obdobích nerovnoměrně. V prepubertě dochází k růstu dolní poloviny trupu a dolních končetin, zatímco růst hrudníku je pomalejší. Hrudník roste od 7 let věku, ale pomaleji, než jiné části těla, přičemž dochází ke změnám jeho tvaru (Miklánková, 2013). Lebka dosahuje své konečné velikosti asi v 9 letech a vývoj mozku je téměř dokončen před začátkem mladšího školního věku (Perič, 2012).

Svalová tkáň dětí mladšího školního věku se liší od dospělých, obsahuje méně bílkovin, červeného krevního barviva, tuků a anorganických látek, ale více vody. Svaly tvoří asi 28 % celkové hmotnosti dítěte. Na konci tohoto věku má dítě přibližně 32 kg a 140 cm, přičemž ročně roste o 6 cm a přibírá 2–3 kg. Postava může působit plnějším dojmem, což se někdy nazývá "*etapa plnosti*". S nástupem do školy, kde je aktivita omezená a tělo více zatíženo staticky, může docházet k deformacím pohybového a opěrného aparátu. Je tedy důležité vést děti ke správnému držení těla a vytvářet podmínky pro správný vývoj (Miklánková, 2013).

Co se týče srdce a cév, jejich velikost v tomto věku je větší než u dospělého, přičemž srdce má oválný tvar, který se mění na typický mezi 7. a 12. rokem. Funkční výkonnost srdce závisí na jeho růstu a tvarových změnách. Dýchací soustava dětí má užší cesty s měkčími chrupavčitými stěnami a množstvím lymfatických a krevních cév ve sliznici. Děti mají obvykle 20–30 dechů za minutu, ale během fyzické aktivity, emocí nebo horečky se tato frekvence zvyšuje. Vývoj orgánů, jako jsou ledviny, plíce, nervová soustava, smyslové analyzátory a trávicí soustava, je většinou dokončen kolem 7. roku věku. Také v tomto období začíná prořezávání stálých zubů, první stolička se prořezává kolem 6–7 let. Druhá stolička se prořezává až mezi jedenáctým a dvanáctým rokem spolu se začátkem puberty (Miklánková, 2013).

Růst s sebou přináší také další dozrávání v oblasti sexuální reprodukce. Přestože puberta bývá přiřazována až k období rané adolescence, tělesné změny lze pozorovat už ke konci období mladšího školního věku (9–12 let), u dívek většinou již o rok dříve než u chlapců. Ve spojitosti s dozráváním může u dětí docházet ke hrám, které mají sexuální tematiku (Blatný, 2017).

U dětí v tomto věku roste zájem, k pohybovým aktivitám, nimž si zároveň budují vztah. To je v tomto období velmi důležité a může to mít vliv na vztah k pohybové aktivitě v následujících letech. V mladším školním věku je běžná spontánní a intenzivní pohybová aktivita. Dítě se snadno a rychle naučí nové pohybové dovednosti, avšak pokud je neprovádí pravidelně, může je rychle zapomenout. V tomto období je velmi efektivní metoda imitačního cvičení, tedy učení se nápodobou. Časté jsou také rychlé pohyby dětí, což je dáno tím, že se stále rozvíjejí nervové procesy. Jinými slovy, dítě ke každé činnosti, kterou dělá, přidává další pohyby navíc. Téměř nedokáže sedět na místě a stále přidává nějaké další pohyby rukama či nohama (Perič & Březina, 2019).

Významně se v tomto období zlepšuje jemná i hrubá motorika. Dítě vykazuje rychlejší, přesnější a koordinovanější pohyby, zároveň zvyšuje svou svalovou sílu. Zlepšuje se i celková koordinace těla. Na začátku jsou pohyby zaměřeny hlavně na ramenní a loketní klouby, ale s dalším cvičením se jemnější koordinace rozvíjí i v oblasti zápěstí a prstů. Motorické dovednosti jsou ovlivněny nejen cvičením, ale i vedením ze strany rodičů. Děti, které jsou k pohybu vedeny, mají podle výzkumů lepší začlenění do kolektivu a nejsou tolik izolované (Langmeier & Krejčíková, 2006).

U osmi až desetiletých dětí dochází ke značnému rozdílu zejména v motorickém vývoji. Toto období je nejlepší pro rozvoj motoriky. Bývá označováno jako „*zlatý věk motoriky*“, a to proto, že dítě je v tomto věku schopno učit se velmi rychle nové pohyby. Po ukázce je dítě schopno napodobit pohyb už po několika málo pokusech. Zatímco na začátku tohoto období by mohlo mít dítě problém s koordinačními pohyby, na konci tohoto období tento problém zcela vymizí a dítě je schopno tato cvičení provádět bez problémů (Perič & Březina, 2019). Mezi dívkami a chlapci existují rozdíly ve výkonnostních a tělesných předpokladech. Dívky jsou psychicky odolnější a lépe dokážou rozložit sílu, zatímco chlapci vykazují větší vytrvalost. Na druhou stranu, chlapci bývají slabší v motorickém učení a mají větší potíže s napodobováním předváděných pohybů (Zumr, 2019).

2.3 Socializace

Dítě má potřebu začlenit se do kolektivu asi od 9. – 10. roku věku. To je příležitost, kdy může rodič přihlásit dítě do organizované sportovní aktivity a je zde velká šance, že se dítě do kolektivu bude chtít cíleně začlenit. Dítě si tak vytvoří další sociální vazby, rozšíří si sociální kontakty a potvrdí si vlastní sebepojetí. Potřeba začlenit se k vrstevníkům souvisí s přípravou na budoucí hlubší budování si přátelských a intimních vztahů. Dítě upřednostňuje takové vrstevníky, u kterých cítí jistou podobnost, nebo ty, od nichž se výrazně neliší. Skupiny se většinou dělí dle pohlaví. To se projevuje v zájmech dětí, jejich chování, jednání a postojům k určitým jevům (Miklánková, 2013).

Autoři Perič a Březina (2019) uvádí, že v období mladšího školního věku dochází k opouštění rodiny a rozšíření socializace na širší okolí. V tomto okolí se nachází například učitelé (při vstupu do školy), ale i další vrstevníci nebo trenéři. Dítě se proto musí nejen začlenit do kolektivu, ale také přijímat nová pravidla a přizpůsobit se jim. Díky tomu, že se dítě začleňuje do kolektivu, má možnost učit se dalším sociálním reakcím, jako jsou například pomoc slabším, spolupráce a důležitá je v neposlední řadě taktéž soupeřivost a soutěživost. Je důležité naučit se s těmito sociálními reakcemi pracovat (Langmeier & Krejčíková, 2006). Úkolem dítěte je také vybudovat si nové postavení a vztahy ve společnosti. Vzniká zároveň nová úloha, a tou je zodpovědnost za činnost, kterou dítě vykonává (Perič & Březina, 2019). Další úlohou, která by neměla chybět, je schopnost vyřídit určitou informaci, pokud je po dítěti poslána (Perič, 2012).

Když se dítě nachází ve vrstevnické skupině, začíná si uvědomovat, že každý člen má různé požadavky, což mu pomáhá lépe chápat přání, názory a potřeby ostatních. Tento proces rozvíjí jeho schopnosti sociálního porozumění a seberegulace. Dítě se učí odkládat hru ve prospěch dvou vzájemně ovlivňujících faktorů:

- a) Emoční reaktivita – je ovlivněna temperamentem a celkovým dozráváním organismu. S věkem se emoce stabilizují, což usnadní jejich ovládání.
- b) Kontrola emočních reakcí – dítě se učí potlačit primární, automatické emoce a jednat záměrně podle plánu. To mu pomáhá lépe se soustředit na vykonávanou činnost a regulovat intenzitu vnitřních prožitků.

Vývoj v obou oblastech podporuje odolnost vůči stresu a zátěži (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Komunikace je v tomto období také velmi důležitá a dítě se ji učí. Pokud rodič naučí dítě správně komunikovat, dítě pochopí, že může konflikt řešit právě již zmíněným rozhovorem, nikoli například tím, že se začne prát. Poznává tak, že existuje i jiné řešení konfliktů, které není tolik agresivní (Orel, 2019).

2.4 Motivace dětí k pohybovým a sportovním aktivitám

Motivace je podle Blažeje (2019) chápána jako proces, který určuje sílu, zaměření a trvání chování. Přičemž je spojována se stavem nedostatku, označovaným jako potřeba. Funguje jako proces, který ovlivňuje to, jak silně se snaží jedinec dosáhnout cíle a jak k cíli směřuje. Působí ve třech rovinách: *dimenze směru*, *dimenze intenzity* a *dimenze stálosti (vytrvalosti)*. Tyto dimenze podle Blažeje (2019) budou níže popsány detailněji.

Dimenze směru určuje, kam člověk směřuje, a na co konkrétně se zaměřuje. Tedy dokáže se rozhodnout, co chce, nebo naopak co nechce, a kudy se jeho cesta ubírat nebude.

Dimenze intenzity ukazuje sílu motivace. Jak moc je člověk motivován, a jak moc je připravený dosáhnout daného cíle. Dokáže tedy říct, po čem touží.

Dimenze stálosti neboli vytrvalosti se projevuje tak, že člověk dokáže překonávat různé překážky. Může se jednat o povrchové a externí překážky, ale také o překážky psychické či tělesné, se kterými je možné se setkat během činnosti, pro níž je žák motivovaný. Žádná z jmenovaných překážek by ovšem neměla jedince odradit od dané činnosti, a měl by dále pokračovat.

Zároveň je však velmi důležité, aby dítě k fyzické aktivitě motivovala rodina. Ta je pro motivaci klíčová. Dalším neméně důležitým prvkem je škola. Rodič je nicméně prvním motivátorem a vytváří pozitivní nebo naopak negativní vztah k fyzické aktivitě dítěti, které je jím následně velmi ovlivňováno. Může se jednat například o rodinné výlety, procházky, plavání, společné hry ve skupinách a podobně. Společnými aktivitami si dítě utváří vztah ke sportu, který může dále rozvíjet v případě, že se jedná o pozitivní vztah (Harwood & Knight, 2015).

Motivace ze strany rodiny může pramenit kupříkladu ze sportu, jemuž se některý z rodičů věnoval v minulosti. Dále může motivace vycházet také z finanční perspektivy. Rodina může mít vidinu velkého počtu financí, které dítě bude pobírat, pokud se dostane na vrchol kariéry a bude zároveň velmi úspěšné. To se však v mnoha případech nemusí dít (Sekot, 2019).

Rodina je označována jako velmi důležitý motivační prvek, není však prvkem jediným. Nesmí být opomíjeno dítě, které je motivované, dále trenér, jenž nejen motivuje, ale také dítě trénuje, a pomáhá mu tak dosáhnout lepších výkonů. Když propojíme tyto tři činitele, vzniká tzv. „sportovní trojúhelník“ (Sekot, 2019). Cílem tohoto trojúhelníku je, aby dítě bylo co nejvíce motivováno, dosahovalo co nejlepších výsledků, ale aby se zároveň jednalo o zábavnou formu aktivity, a dítě mělo z vykonávané činnosti radost. Není žádoucí, aby se dítě stalo malým dospělým, který podává nejlepší výkony na úkor zábavy, nebo dokonce aby bylo dítě znechuceno aktivitou, kterou vykonává. Je tedy nutná spolupráce a komunikace mezi těmito třemi účastníky. Zároveň je potřeba si uvědomit, že dítě má právo říct svůj názor a rozhodnout se v některých situacích samostatně. Rodič či trenér by toto rozhodnutí měli respektovat (Sekot, 2019).

Trenér je v tomto trojúhelníku jakýmsi „středem“, jehož úkolem je dítě motivovat, ale současně by měl respektovat přání rodiny. Měl by také u dítěte budovat respekt k autoritám a pravidlům, sebedisciplínu, fair play jednání, a v neposlední řadě také zdravou soutěživost. Zároveň by měl trenér fungovat jako jakýsi informátor. Měl by rodiče informovat o opravdovém výkonu jejich dítěte a tyto výkony s rodiči také konzultovat. Rodiče by měli být shovívaví a vyslechnout si názor a pohled trenéra na jejich dítě. Komunikace by však měla být obousměrná. Tedy trenér by měl respektovat názor a pohled rodiče, rodič by však na oplátku měl respektovat názor a pohled trenéra. Pokud ale rodič nesouhlasí s názory trenéra, jedná se o tzv. „problémové rodiče“.

Typy rodičů rozděluje Sekot (2019), podle Smoll a Smith, (2009) následovně:

Lhostejní rodiče

Tento typ rodiče se absolutně nezajímá o sportovní aktivity, které dítě vykonává. Na tento nezáměr dítě reaguje takovým způsobem, který by se dal označit za vyvedení z rovnováhy. Je však rozdíl, zda rodič systematicky a vědomě o vykonávané aktivitě dítěte nejeví zájem, nebo je nezáměr způsoben ku příkladu nemocí rodiče, či nedostatkem času, který může být způsoben například velkou pracovní vytížeností. V takových případech by měl trenér zastoupit některé funkce rodičů a zajímat se o dítě nikoli pouze po stránce výkonnostní, která je zaměřená na sport, který dítě vykonává, ale také po stránce lidské a dítě povzbudit, projevit o něj zájem, dát mu naději, a to bez ohledu na to, jaký výkon dítě podává, a jak moc je ke sportu motivováno.

Hyperkritičtí rodiče

Takovýto rodič dítě velmi často kritizuje. Hledá na něm nedostatky a stále projevuje nespokojenost s jeho výkonem. Chová se, jako by dítě pořád dělalo pro výkon málo, a nedokáže respektovat například limity dítěte. V tomto případě by měl trenér rodiči vysvětlit, že stálá kritika dítěte není příliš dobrý způsob motivace. Právě naopak: dochází ke snížení výkonu u dítěte. Také by měl rodiče seznámit s tím, že pokud budou dítě více motivovat, a budou respektovat jeho reálný výkon, může díky tomu, že nebude pod neustálým tlakem dosáhnout lepších výsledků a cítit se lépe.

Rodiče, kteří pokřikují z hlediště

Pokud na dítě stále někdo pokřikuje, může to pro něj vyvolat nevyhovující prostředí. V tomto případě by trenér například o přestávce nebo před začátkem zápasu měl navštívit rodiče a upozornit je, že to není na místě. Také je dobré rodičům vysvětlit, že dochází k utváření nepříjemné atmosféry, a to pro dítě není příliš příjemné. Zároveň ambice, které do dítěte vkládají jsou příliš vysoké, a to také není žádoucí.

Trenér za postranní čarou

V tomto případě dochází k tomu, že rodiče sledují zápas a křičí během něj různé pokyny. To může být v rozporu s přáním trenéra a také dochází ke kontraproduktivě. Zde by měl trenér jasně určit pravidla a upevnit si svou autoritu.

Hyperochranářští rodiče

Zde se jedná spíše o matky, které se velmi bedlivě starají a komentují hru svých dětí při soupeření. Mají však velmi přehnanou starost o to, zda jejich dítě bude v pořádku a nestane se mu úraz. Trenér v tomto případě musí matku ujistit, že existují jistá pravidla hry, která musí všechny děti bez rozdílu dodržovat. Díky nim by nemělo docházet k žádným zákeřným činům, které by měly ohrozit jejich dítě.

2.5 Věk a motivace jako klíčové faktory pro začátek cvičení

Pohyb je neodmyslitelnou součástí lidského života. Tělo je mu uzpůsobeno, a je na něj připraveno. Rodiče by tento historicky potvrzený fakt neměli opomíjet. Pohyb a fyzická aktivita se vždy musí přizpůsobovat věku dítěte.

Dítě do pěti let by se mělo věnovat například lezení, běhu, houpačkám, prolézačkám, jízdě na kole, koloběžce, tanci, gymnastice nebo plavání. Tyto aktivity jsou pro něj v tomto věku přirozené a není spor o tom, že by je nemohlo zdravé dítě vykonávat.

Okolo šestého – sedmého roku se dítě začíná společensky chovat a vnímá soupeření, nebo naopak dokáže spolupracovat. Jsou pro něj tedy vhodné týmové hry, jako například: vybíjená, fotbal či hokej. V tomto věku se však může stát, že dítě do kolektivu nebude zapojovat. V takovém případě je vhodné zařadit namísto týmových sportů sporty individuální. Jedná se například o plavání či atletiku. Zde se dítě může projevovat individuálně. Je také velmi důležité dbát na povahové vlastnosti dítěte a respektovat jeho pohybové schopnosti (Sekot, 2019).

V předškolním věku dítě tráví mnoho času právě fyzickou aktivitou. Oblíbená bývá například jízda na kolečkových bruslích, plavání, překážkový běh, kopaná a jiné sporty. Děti jsou v tomto věku velmi aktivní a nabízí se zde příležitost, vyzkoušet si širokou škálu různých sportů. Zároveň se v tomto věku snaží vyvíjet mnoho aktivit, které vidí i u svých rodičů. U předškoláků se doporučuje věnovat fyzické aktivitě zhruba 6-8 hodin denně (Sekot, 2019).

Ve školním věku se dítě mimo jiné setkává s pubertou. Pohyb v tomto období je ovlivněn několika okolnostmi, jako jsou například: genetika, schopnost učit se novým věcem, dále také stavba těla a schopnost vůle pro trénink. V tomto období je důležité zaměřit se na obratnost, rychlost, sílu, vytrvalost a herní zdatnost. Vhodné je také zařadit i vodní sporty, kupříkladu plavání, které je velmi prospěšné pro vytrvalost a zlepšuje tvar postavy, která je důležitá zejména pro dívky. Ve 12–14 letech je velmi důležité udržovat správné držení těla a svalový vývoj. Je zde však důležité zmínit, že v období puberty klesá autorita rodičů i trenérů. Proto je vhodné přizpůsobit tomu také pohybovou aktivitu tak, aby dítě bylo dále motivované a aktivní (Sekot, 2019).

Zajímavým způsobem, jakým lze děti v rámci tohoto výzkumu rozdělit, je místo bydliště. Dítě, které bydlí na vesnici má často více pohybu a je odkázáno na to, aby si pohyb zajistilo samo. Oproti tomu dítě, které bydlí ve městě často dochází do určitého zařízení, kde cíleně vykonává fyzickou aktivitu. Dítě, které bydlí ve městě je do sportovního zařízení většinou doprovázeno rodiči, a to navíc zpravidla prostřednictvím automobilu (Harwood & Knight, 2015). Není v každém případě nutné, aby dítě bylo doprovázeno rodičem, a ještě byl využit dopravní prostředek. Pokud se nejedná o velmi dlouhou vzdálenost, dítě by mohlo jít

pěšky a zapojit tak chůzi již před tréninkem. Rodič ho může doprovázet, ovšem měl by jít příkladem a také zapojit chůzi.

3 VLIV RODINY NA TĚLESNOU AKTIVITU DĚTÍ

Rodina působí jako vzor, jejíž přístup k pohybu se často odráží v návycích dítěte. Tato kapitola se zaměřuje na vliv rodiny na tělesnou aktivitu dětí, přičemž analyzuje roli rodičovské výchovy, přístupy ke sportu, a možnosti spolupráce mezi rodinou a školou. Aktivní podpora pohybových aktivit je zásadní pro zdravý vývoj dětí, a proto je důležité identifikovat faktory, které k tomu přispívají. K tomu lze zahrnout nejen rodičovské přístupy k tělesné aktivitě, ale také širší rodinné a sociální prostředí, které přispívá k formování návyků dětí.

3.1 Rodina a výchova

Rodina je první sociální skupinou, ve které se dítě nachází a se kterou se setkává. Další skupinou, se kterou se následně setkává je bez debaty škola. Proto by tyto skupiny měly vzájemně kooperovat. Tyto skupiny se vzájemně také ovlivňují (Fontana, 2003).

Rodina by měla být pro dítě místo, kde má pocit bezpečí, může se individuálně rozvíjet, a je respektováno. Jsou respektovány jeho potřeby, zájmy i celkově samotná osobnost dítěte. Dle výzkumů bylo dokonce zjištěno, že rodina je spojována se štěstím a solidaritou (Gilbert, 2018).

3.2 Styly rodičovské výchovy

Styly, kterými rodiče dítě vychovávají mají přímý vliv na chování dětí, a to nejen v jejich dětském věku, ale i v dospělosti. Přístup rodičů se odráží mimo jiné i v tom, jakou činnost si děti vybírají v oblasti fyzické aktivity. Podle toho, jak jsou děti vychovávány, jsou také formovány jejich postoje k pohybu. To může mít dlouhodobý dopad na jejich životní styl.

Používání různých rodičovských výchovných stylů, které podporují pohybovou aktivitu dětí, ukazuje, že dlouhodobá vlídná důslednost vede k pozitivním změnám ve zdravotním chování dětí a dospívajících (Sigmund & Sigmundová, 2024).

Chování dětí, jako je například způsob, jakým se dítě stravuje, pohybová aktivita, či sedavé chování může podpořit riziko vzniku nadváhy. Tyto faktory jsou často označovány jako „*dětské rizikové faktory*“. Působení dětských rizikových faktorů na rozvoj nadváhy je dlouhodobě ovlivňováno věkem, pohlavím, ale i rodinnou predispozicí k nárůstu tělesné hmotnosti. Vývoj dětských rizikových faktorů je ovlivňován výchovným stylem, který rodič

uplatňuje, rodinným prostředím, které zahrnuje také stravovací návyky, znalosti o výživě, podporu pohybové aktivity dětí, tělesnou hmotnost rodičů, společné sledování televize, a další (Sigmund & Sigmundová, 2024).

Fonatana (2003) rozlišuje celkem čtyři výchovné styly rodičovské péče: *autoritativní*, *autoritářský*, *shovívavý*, *zanedbávající*.

Autoritativní styl

Rodič, který tento výchovný styl aplikuje, očekává od dítěte chování odpovídající jeho věku a schopnostem, zároveň se o něj pečlivě stará a zajímá se o jeho pocity a názory. Při rozhodování o konkrétní činnosti či situaci dítěti vysvětlí důvod svého výběru.

Dítě se chová nezávisle, dokáže se prosadit ve společnosti, a je velmi přátelské i ke stejně starým dětem. Zároveň se jeví jako velmi úspěšné a spolupracuje s rodičem.

Autoritářský styl

Tento styl vyžaduje po dítěti spíše respekt. Rodič ukazuje, že on je tou autoritou. Má přehnané nároky na dítě, a vyžaduje, aby dítě bylo poslušné a velmi tvrdě pracovalo.

Dítě se projevuje většinou tak, že se straní ostatních. Je tedy spíše samotářské. Autor zde uvádí rozdíl mezi dívkami a chlapci. Dívky jsou spíše málo prospěšné, chlapci agresivní.

Shovívavý styl

Rodič se projevuje neintenzivně. Je spíše benevolentní, nežádá od dítěte příliš mnoho. O dítě však zájem má.

V tomto výchovném stylu je dítě většinou pozitivně naladěné, ale zároveň vykazuje nezralost, nedostatek odpovědnosti a neschopnosti spolehnout se samo na sebe. V sociálních interakcích bývá nezodpovědné a může vykazovat tendence k agresivitě.

Zanedbávající styl

Při upřednostňování zanedbávajícího stylu se rodič chová často tak, jako by o dítě neměl zájem. Je mnohdy zaneprázdněný, s dítětem velmi málo komunikuje, příliš se nezajímá o jeho názory a city.

Dítě je tedy často velmi náladové a nedokáže se soustředit. Zároveň nedokáže příliš ovládat to, co cítí, a také jak se chová. Raději se věnuje jiným aktivitám, než je škola, a školu zanedbává, dokonce se může přiklonit k drogám.

Zároveň však autor uvádí, že výchovné styly je možné v průběhu výchovy měnit. Není tedy jeden, který by rodič striktně používal po celou dobu výchovy. Dochází k tomu zejména při změnách situace, nálady, či citového rozpoložení. Dokonce se může dle autora stát, že rodič nebude mít jasně vyhrazený styl výchovy. Ovšem i přes faktory, které mohou ovlivnit výchovné styly se jedná o jakési vzorce rodičovské péče, které se ukazují jako průvodce v oblasti strategií výchovy. Styl výchovy také ovlivňuje přístup dítěte k činnostem. Například dítě, které je vychováno láskyplně a je mu poskytováno porozumění má mnohem lepší příležitost učit se novým věcem. Rodina však není omezena pouze na domácí prostředí. Ovlivňuje totiž dítě také ve školním prostředí. Rodina by měla být aktivní rovněž ve škole a zajímat se o své dítě (Fontana, 2003).

Velmi podobně rozlišuje výchovné styly i Sekot (2019). Ten navíc uvádí, že výchovné styly velmi úzce souvisí s tím, jak dítě tráví volný čas. Pokud rodič organizovaně vede dítě ke sportovní aktivitě, přináší to s sebou velkou míru zdraví, dítě má také větší zájem o umělecké formy, a to vede zároveň k lepšímu prospěchu ve škole. Pokud však rodič nevede dítě k efektivnímu trávení volného času pomocí sportovních aktivit či se jedná o neorganizovanou činnost, dítě má poté zpravidla horší prospěch ve škole a vede to k rizikovému chování ve škole i mimo ni.

3.3 Přístupy rodiny k mládeži a sportu

Přístupy rodiny ke sportu vysoce ovlivňují již zmiňované výchovné styly. Rodina ovšem může vést své dítě ke sportovním aktivitám různými přístupy a způsoby. Často se zaměřuje na výkon a vnímá velmi intenzivně výhry či prohry svého dítěte. Rodina však dítě může ovlivnit svými pocity negativně, a to tak, že bude v dítěti probouzet přílišnou soutěživost, sobeckost či chamtivost.

Snaha rodičů vést dítě ke sportu a podporovat jej má pozitivní, ale také negativní dopady. Mezi ty pozitivní je možné zařadit například finanční podporu rodiny, osobní podporu ve smyslu fandění, chození na zápasy, tréninky, a poté poskytnutí zpětné vazby, jako pomoci pro zlepšení. Je však potřeba dbát na to, aby zpětná vazba byla úměrná výkonu dítěte. Nesmí být přehnaná, a nad možné síly. Je také možné, že rodič bude představovat a zastávat roli trenéra. Dítě si tak na tuto roli zvykne. Dále mezi pozitivní podporu řadíme také seznámení s pravidly dané fyzické aktivity ještě před tím, než dítě nastoupí na trénink, a další. Naopak mezi negativní stránky přístupu rodičů ke sportu řadíme například přílišné motivování dítěte a přehnané očekávání ze strany rodiče. Dále sem patří také konflikty

s trenérem, vulgární chování či nerespektování trenéra jako odborníka na danou fyzickou aktivitu. Oba tyto přístupy mohou ovlivnit chování dítěte a jeho vztah k fyzické aktivitě (Sekot, 2019).

Sportování dětí může být někdy rodičem bráno jako nevinná zábava. V nynější době však vrcholový sport může přinést nemalou finanční částku. To může vést rodinu k tomu, aby své dítě do sportu nutila a v budoucnu se stalo vrcholovým sportovcem. Tak by rodina dítě zabezpečila finančně do budoucna. To však není dobrá cesta. Dítě obětuje své dětství sportu, protože se musí dostat na vrcholovou úroveň, kam je cesta dlouhá, trnitá a vydržená. Rodiče také často vidí talent u dítěte v malém úspěchu. O talent se však jednat nemusí, a pravděpodobnost, že se o talent opravdu bude jednat je velmi nízká. Sportování je velmi náročné a musí se na něm podílet nejen dítě, ale také trenéři, vedoucí a rodina. Když dítě bude zpětně hodnotit sport, který vykonávalo, mělo by zaznít, že vzpomíná na dětství plné kamarádů, zábavy, úspěchů, prožitků, ale i neúspěchů. Neměl by ale rozhodně vzpomínat pouze na dřinu a tréninky, na kterých promarnil dětství. Také by se měl zmínit o určitých pravidlech, které je potřeba dodržovat a tvoří mravní zásady ve sportu. Dítě má právo snít o tom, že se stane vrcholovým sportovcem, bude hrát například na mistrovství světa v hokeji nebo bude mistrem ve fotbale, vyhraje olympiádu. Úkolem rodiče a trenéra je mu tyto sny nenásilnou formou přiblížit (Perič, 2012).

Problém by mohl nastat dle Sekota (2019) v případě, že většina rodičů chápe sportovní aktivity jako něco, čím dítě vyplní volný čas například po výuce ve škole. Je však potřeba si uvědomit, že pohyb je velmi důležitý, a měl by být součástí každodenního života. Je nutný pro udržení zdraví. Dítě by si důležitost a prospěšnost pohybu mělo samo uvědomovat. Pohybem přispíváme k udržení se v kondici a také ke zdravému fyzickému i mentálnímu způsobu života.

Pozitivní však je, že z několika výzkumných šetření vyplývá, že mnoho lidí tráví svůj volný čas venku. Jedná se zejména o procházky v přírodě. Co už tolik jako pozitivní hodnotit nelze je, že aktivní čas trávený sportovní aktivitou se objevil na nižších pozicích. Nejvíce času lidé tráví doma nebo navštěvují rodinu či známé. Zde může nastat problém z toho důvodu, že dítě se učí pozorováním, a učí se i ve chvíli, kdy ho vychovávat nechceme, nebo nemáme přímý záměr. Pokud dítě tedy tráví většinu volného času s rodiči na gauči či návštěvou známých, je zde velká pravděpodobnost, že tento čas bude trávit stejně i ve vyšším věku, a nebude mít vztah ke sportu. V tom případě nebude vykonávat žádnou

sportovní aktivitu, což ovlivní jeho zdraví a jistě to nebude ten správný směr a způsob života, který se očekává (Sekot, 2019).

3.4 Vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů

Genetické predispozice nejsou jediným faktorem, který ovlivňuje pohybovou aktivitu. Existuje několik dalších faktorů, mezi které patří i pohybová aktivita rodičů. Výchova k pohybové aktivitě a odpovědnosti za zdraví, jak fyzické, tak duševní a sociální, je důležitou součástí vzdělávání na základních školách. Je patrné, že cílem je motivovat dítě k aktivnímu životnímu stylu. Podpora rodičů v pohybové aktivitě dětí je zaměřena zejména na motivaci dětí, dostupnosti sportovišť či jiného místa vhodného ke sportování, poskytnutí pohybového a sportovního náčiní a vybavení a v neposlední řadě také zapojení rodiny do pohybové aktivity dětí či dokonce její vedení (Vágnerová & Lisá, 2022).

Rodiny často argumentují tím, že jejich socioekonomický status brání jejich dítěti v realizaci pohybových aktivit. To však vyvrací další výzkumy, které tvrdí opak. Bylo zjištěno, že děti z rodin s nižšími příjmy se sice méně zapojují do organizovaných pohybových aktivit, ale jejich celková pohybová aktivita během týdne není na finančním zázemí závislá. Naopak rodiny s vyššími příjmy vykazují větší aktivitu během víkendu a mají lepší podmínky pro realizaci pohybových aktivit.

Vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů je složitý a není jednoznačný. Je také ovlivněn mnoha faktory, jako například:

- temperament
- způsob a preference trávení volného času
- úplnost rodin
- počet a pohlaví sourozenců a přátel
- lokalita a typ bydliště
- dostupnost a bezpečnost sportovišť či volných ploch, které jsou vyhovující pro pohybovou aktivitu
- úroveň tělesné hmotnosti
- zdravotní stav

a další...

Pohybovou aktivitu také podporují různé intervenční programy, které byly vytvořeny speciálně pro zajištění větší pohybové aktivity u dětí. Účast rodičů v těchto programech, nejen jejich podpora, má rovněž pozitivní vliv na zvýšení pohybové aktivity jejich dětí.

Rovněž podpora pohybové aktivity u obézních dětí v intervenčních programech pomůže ke zvýšení nejen jejich pohybové aktivity, ale také ke zvýšení aktivity jejich rodičů, v případě zapojení se do zmíněných programů. Lze říct, že čím déle provádí dítě či rodič pohybovou aktivitu, tím kratší je poté doba každodenního sezení. Delší doba každodenního sezení rodičů poté vede k delší době sezení u jejich dětí (Sigmund et al., 2008).

Podle Sigmunda et al. (2015) je na sobě pohybová aktivita rodičů a jejich dětí silně závislá zejména v pracovních dnech. O víkendu je však tento vztah mnohem výraznější. Také existuje velmi silný vztah mezi dobou, kterou rodič, konkrétně matka, stráví sledováním televize nebo používáním počítače, a pohybovou aktivitou zejména o víkendech. Víkend je vhodný pro aktivity, které jsou pohybového zaměření vzhledem k tomu, že i rodiče vykazují v těchto dnech vyšší pohybovou aktivitu. Studie také ukazuje, že matky mají výraznější vliv na pohybovou aktivitu dětí a čas, který dítě stráví u televize či u jiných digitálních zařízení.

Sigmund a Sigmundová (2024) definují pojem *sociální rodičovská podpora* jako chování rodiče, které zahrnuje úmyslnou účast, podněcování, diskusi nebo poskytování podpory, které souvisí s příležitostmi pro pohybovou aktivitu. Je možné konstatovat, že se jedná o zastřešující pojem, který je možné použít k široké škále způsobů, jakými rodič ovlivňuje chování svých dětí. Jedná se například o dopravu dítěte na trénink či další povzbuzování k pohybové aktivitě. Mohlo by se však jednat také o sedavé chování, stravovací návyky, nebo faktory, které se mohou jevit jako rizikové, a mohou způsobovat obezitu.

Možnost, jak podpořit děti v dosažení pohybové aktivity a zdravého sedavého a spánkového chování je například tak, že budou rodiče své dítě povzbuzovat, zapojovat jej do zdravého pohybového chování a zapojí se do něj společně s nimi, nebo budou modelovat a stanovovat pravidla, která podpoří pohybovou aktivitu jejich dětí. Nezbytné jsou však také další faktory, které na dítě působí. Jako například péče o dítě, škola, zdravotní péče, komunita, vláda...

Stabilní rodinné prostředí hraje zásadní roli v podpoře zdravého chování dítěte a jeho zapojení do tělesné aktivity (Sigmund & Sigmundová, 2024).

Rozdíly v pohybové aktivitě mezi chlapci, dívkami, matkami a otci jsou popsány v publikaci autorů Sigmund a Sigmundová (2021), kde autoři identifikovali následující klíčové odlišnosti:

- v pravidelném organizovaném volnočasovém sportu je pravidelná účast téměř stejná u dívek i u chlapců
- pohybová aktivita u rodičů a jejich dětí je upřednostňována pohlavím, tedy jde zde vyšší asociace matka – dcera než matka – syn, a otec – syn je těsnější než otec – dcera
- matky prokazují těsnější vztah pohybové aktivity o víkendu, a to u dcer i synů, než otcové
- pohybová aktivita obou rodičů výrazně přispívá k pohybové aktivitě jejich dětí
- u chlapců s rostoucím věkem vzniká riziko nadváhy, u dívek právě naopak
- nadváha matek zvyšuje pravděpodobnost, že bude trpět nadváhou také její dítě, a to bez ohledu na to, kolik má dětí
- děti, které mají sourozence, mají nižší výskyt nadváhy a obezity než děti, které sourozence nemají
- finanční stránka rodiny nemá vliv na vykonávání pohybové aktivity
- předškolní děti (chlapci i dívky) mají nižší výskyt nadváhy, než žáci v mladším školním věku – nadváha poté narůstá zejména u chlapců

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část vychází z teoretické části, kde jsem se zaměřila na pohybovou aktivitu dětí mladšího školního věku. Tato diplomová práce se zaměřuje na zkoumání vztahu mezi rodičovským přístupem ke sportovním aktivitám a trávením volného času s dětmi. Pro tuto práci jsem si zvolila kvantitativně orientovaný výzkum. Jako hlavní metodu pro sběr dat jsem použila polostrukturovaný dotazník, který byl distribuován mezi rodiče a jejich děti. Nejprve jsem si stanovila výzkumné cíle a výzkumné otázky.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem této diplomové práce je zkoumat vliv rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí na 1. stupni základní školy, a následně tak lépe porozumět souvislostem mezi domácím prostředím a pohybovými návyky dětí.

Hlavní výzkumný cíl:

- Zkoumat vliv rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí na 1. stupni základní školy

Dílčí výzkumné cíle:

- Zjistit, jakým způsobem rodič motivuje dítě ke sportu.
- Identifikovat, jakým způsobem tráví rodina čas s dítětem.
- Analyzovat překážky v rodinném prostředí, které brání dětem v pohybové aktivitě.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

- Jaký vliv má rodinné prostředí na tělesnou aktivitu dětí na 1. stupni základní školy?

Dílčí výzkumné otázky:

- Jakým způsobem rodič motivuje své dítě ke sportu?
- Jakým způsobem tráví rodina čas se svým dítětem?
- Jaké překážky v rodinném prostředí brání dětem v pohybové aktivitě?

4.3 Předvýzkum – pilotní studie

Před samotnou distribucí dotazníků na konkrétní školy byla realizována pilotní studie, při níž byla testovací verze dotazníku předložena 10 respondentům – z toho 5 rodičům a 5 dětem. Respondenti byli taktéž požádáni o krátké vyjádření se ke srozumitelnosti a jasnosti otázek v dotazníku. Po vyhodnocení výsledků zkušební varianty dotazníku byly otázky upraveny a přizpůsobeny dle připomínek respondentů. Výsledky zkušební varianty dotazníku nejsou zahrnuty do výsledků dotazníkové šetření. Posloužily pouze k úpravě a vytvoření konečné varianty dotazníku.

4.4 Výzkumný soubor

V dotazníkovém šetření jsem oslovila žáky 1. stupně základní školy a jejich rodiče. Celkem se zapojilo 252 respondentů, konkrétně 126 rodičů a 126 jejich dětí z různých škol, přičemž většina respondentů pocházela ze základních škol ve Zlínském a Olomouckém kraji. Většina škol byla městského charakteru, přičemž se do výzkumného šetření zapojila i jedna malotřídní škola.

Výběr respondentů a tříd byl proveden záměrně. Kontaktovala jsem tři základní školy v Olomouckém kraji a jednu školu ve Zlínském kraji, přičemž jsem se soustředila na žáky druhých až pátých tříd a jejich rodiče. První ročníky jsem nezahrnula kvůli složitosti vyplnění dotazníku. Výzkum probíhal v listopadu a prosinci roku 2024, kdy jsem shromažďovala potřebná data pro následnou analýzu.

4.5 Popis metody sběru dat

Pro sběr dat jsem zvolila dotazník jako metodu, přičemž obsahoval polouzavřené i uzavřené otázky. Dotazník, který jsem vytvořila obsahoval celkem 39 otázek (Příloha P I). Tyto otázky byly rozděleny do dvou částí. První část byla zaměřena na rodiče. Tato část obsahovala celkem 24 otázek. Druhá část byla zaměřena na dítě. Část zaměřená na dítě obsahovala celkem 15 otázek.

Každou část vyplňoval respondent samostatně. Jednalo se tedy o jeden společný dotazník pro rodiče a dítě. V pokynech před vyplněním dotazníku bylo jasně uvedeno, že dotazník je rozdělen na dvě části, přičemž každý respondent má vyplnit pouze tu část, která je určena právě jemu. Rodič měl dotazník vyplnit samostatně, a stejně tak dítě mělo vyplnit svou část bez zásahu rodiče.

Dotazník, je složen z předem připravených otázek, které jsou velmi pečlivě formulovány, promyšleně seřazeny a odpovídá na ně dotazovaný, můžeme říct, že respondent, písemnou formou. V dotazníku je možné využít strukturované, polostrukturované či nestrukturované položky. Zároveň je těmito položkami možné zjistit například fakta, znalosti a vědomosti ale také mínění, postoje, motivy (Chráska, 2016).

Dotazník byl vytvořen v elektronické podobě prostřednictvím Microsoft Forms a rozeslán pomocí hypertextového odkazu. Prostřednictvím emailové adresy jsem oslovila ředitele škol, které jsem požádala, aby tento odkaz rozeslali rodičům, kteří následně vyplnili dotazník samostatně, stejně jako jejich děti. Vyplnění dotazníku trvalo respondentům přibližně 10 minut. Dotazník byl zcela anonymní, dobrovolný, a odpovědi byly chráněny a zpracovány v souladu s pravidly ochrany osobních údajů.

4.6 Analýza dat

Pro analýzu výsledků jsem využila popisnou statistiku. Tato statistika mi umožnila podrobněji popsat a pochopit data, která jsem získala z odpovědí. Po výpočtu relativní a absolutní četnosti odpovědí jsem tyto hodnoty zpracovala do tabulky pro přehledné zobrazení a analýzu.

Pro analýzu shody jsem v dokumentu Microsoft Excel porovnávala odpovědi, a to celkem v šestnácti otázkách, kdy jsem vždy porovnávala otázku pro rodiče a otázku pro dítě, které byly v dotazníku záměrně formulovány velmi podobně. U rodičů se jednalo o tyto otázky: 3, 4, 8, 10, 13, 19, 21, 24. U dítěte se jednalo o tyto otázky: 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 39 (viz Příloha P I). Při této analýze jsem přiřadila hodnoty 0 a 1, kde 0 znamenala neshodu a 1 znamenala shodu. Shodou jsem považovala odpovědi, u nichž se rodič a dítě shodovali v typu odpovědi. Například, pokud rodič odpověděl „velmi“ a dítě odpovědělo „hodně“, považovala jsem to za shodu, protože obě odpovědi vyjadřovaly podobný stupeň frekvence. Naopak pokud rodič uvedl „hodně“ a dítě „trochu“, jednalo se o neshodu, protože odpovědi se lišily v intenzitě. Tento přístup jsem aplikovala na všechny porovnávané odpovědi, přičemž shodou byla považována jakákoliv podobnost ve výběru odpovědí mezi rodičem a dítětem, a to nejen v případě konkrétních slovních variant, ale také v obecně podobných kategoriích odpovědí. Po přiřazení hodnot 0 a 1 pro shody a neshody jsem pro každou otázku vypočítala počet shod a neshod, a tyto hodnoty jsem následně použila k určení procentuálního podílu shod. Tento výpočet jsem provedla tak, že jsem sečetla počet shod a neshod pro každou otázku, a součet těchto dvou hodnot vždy dal 100 %. To znamená, že

celkový počet shod a neshod odpovědí se vždy rovnal celkovému počtu hodnocených odpovědí, a tak jsem mohla stanovit procentuální podíl shod, který ukázal, jak velkou část odpovědí tvořily shody mezi rodiči a dětmi.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole se zaměřím na jednotlivé otázky, které byly součástí dotazníkového šetření. Nejprve se zaměřím na výsledky odpovědí rodičů, poté na odpovědi dětí, a to ve formě přehledně vytvořených tabulek, které umožní snadné porovnání výsledků. K těmto tabulkám bylo následně připojeno písemné hodnocení, které umožní lépe porozumět významu jednotlivých odpovědí a jejich souvislostem. V závěru této kapitoly se budu věnovat druhé metodě, kterou je analýza shody, a popíšu shodu mezi odpověďmi rodičů a jejich dětí u jednotlivých otázek. Tento přístup mi umožní lépe pochopit a zhodnotit, jak se názory rodičů a jejich dětí shodují či liší.

5.1 Rodič

První otázka v dotazníku byla zaměřena na věk. Nejvíce respondentů (54 %) spadá do věkové kategorie 35–44 let, což odpovídá 68 osobám z celkového počtu 126 respondentů. Tento věk tedy dominuje. Druhou největší skupinou (24 %) je kategorie 25–34 let, ve které se nachází 30 respondentů. Věková skupina 45 let a více tvoří 17 % což znamená 21 respondentů. Nejméně odpovědí tvoří věková kategorie 18–24 let, která zahrnuje pouze 6 % (7 respondentů) (viz Tabulka 1).

Tabulka 1 *Věk*

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
18–24	7	6 %
25–34	30	24 %
35–44	68	54 %
45 a více	21	17 %
Celkem	126	100 %

Druhá otázka dotazníku se zabývala otázkou, kolik má respondent dětí. V rámci analýzy počtu dětí respondentů se ukázalo, že největší skupinu tvoří rodiny se dvěma dětmi a představují více než polovinu všech odpovědí, konkrétně 59 %. Rodiny s jedním dítětem tvoří 27 %, což tvoří druhou největší skupinu. Rodiny se třemi dětmi jsou méně časté a tvoří pouze 12 %. Rodiny se čtyřmi a více dětmi jsou zastoupeny pouze ve 3 % respondentů (viz Tabulka 2).

Tabulka 2 *Počet dětí*

Počet dětí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jedno dítě	34	27 %
Dvě děti	74	59 %
Tři děti	15	12 %
Čtyři děti a více	3	2 %
Celkem	126	100 %

Třetí otázka v dotazníku zjišťovala způsob trávení volného času. Z výsledků vyplývá, že převažuje aktivní způsob trávení volného času, protože jej zvolilo celkem 83 respondentů (66 %). Naopak pasivní trávení volného času zvolilo pouze 43 respondentů (34 %) (viz Tabulka 3).

Tabulka 3 *Způsob trávení volného času*

Způsob trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pasivní	43	34 %
Aktivní	83	66 %
Celkem	126	100 %

Další položka v dotazníku se zaměřovala na to, jak často rodič sportuje se svým dítětem. V této otázce převládá kategorie „pravidelně“, kterou uvedlo celkem 56 respondentů (44 %). Následuje kategorie „zřídka“, kterou zvolilo 49 respondentů (39 %). Kategorii „často“ uvedlo 15 respondentů (12 %), a pouze 6 respondentů (5 %) uvedlo, že se svým dítětem nesportují nikdy (viz Tabulka 4).

Tabulka 4 *Frekvence společného sportování*

Frekvence společného sportování	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nikdy	6	5 %
Zřídka	49	39 %
Pravidelně	56	44 %
Často	15	12 %
Celkem	126	100 %

Pátou položkou v dotazníku byla otázka, zda rodiče podporují své dítě v účasti na sportovních aktivitách. V této otázce dominuje odpověď „ano, vždy“, kterou zvolilo celkem 106 respondentů (84 %). Kategorii „ano, občas“ uvedlo 19 respondentů (15 %), což

naznačuje, že i když občas podporují účast na sportovních aktivitách, není to pravidlem. Odpovědí „ne, ale chtěl/a bych“ bylo 0 % (žádný respondent tuto volbu nezvolil). Pouze 1 (1 %) respondent uvedl, že nikdy své dítě na sportovních aktivitách nepodporuje (viz Tabulka 5).

Tabulka 5 Podpora dítěte ve sportu

Podpora dítěte ve sportu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, vždy	106	84 %
Ano, občas	19	15 %
Ne, ale chtěl/a bych	0	0 %
Ne, nikdy	1	1 %
Celkem	126	100 %

Šestá otázka byla zaměřena na rodiče a jejich postoj k fyzické aktivitě. Z výsledků je patrné, že 65 respondentů má pozitivní postoj k fyzické aktivitě. Jedná se o nejvíce zastoupenou odpověď (52 %). Následuje odpověď, kdy má celkem 42 respondentů velmi pozitivní postoj (33 %), to naznačuje velmi silnou podporu pro fyzickou aktivitu. Dále označilo celkem 19 respondentů (15 %), že má neutrální postoj. To by mohlo naznačovat, že fyzická aktivita pro ně není tolik důležitá, ale také k ní nemají negativní postoj. Odpověď „negativní“ nezvolil žádný ze zúčastněných respondentů (viz Tabulka 6).

Tabulka 6 Postoj k fyzické aktivitě

Postoj k fyzické aktivitě	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi pozitivní	42	33 %
Pozitivní	65	52 %
Neutrální	19	15 %
Negativní	0	0 %
Celkem	126	100 %

Otázka číslo sedm se zbývala sportovním vybavením a tím, zda jej rodiče vlastní. V této otázce převažuje odpověď „ano, pár kousků“, kterou uvedlo celkem 68 respondentů (54 %). Odpověď „ano, hodně“ byla zvolena u 52 respondentů (41 %), což naznačuje, že většina z respondentů vlastní nějaké sportovní vybavení, ovšem ne v příliš velkém množství. Celkem 6 respondentů (5 %) uvedlo, že doma nemají žádné sportovní vybavení (viz Tabulka 7).

Tabulka 7 *Sportovní vybavení doma*

Sportovní vybavení doma	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, hodně	52	41 %
Ano, pár kousků	68	54 %
Ne, nemáme žádné	6	5 %
Celkem	126	100 %

Následující otázka se zaměřovala na to, jak často dítě navštěvuje sportovní kroužky nebo aktivity. Z výsledků je znát, že více než polovina, tedy celkem 90 respondentů (71 %) uvedlo, že jejich dítě navštěvuje sportovní kroužky nebo aktivity pravidelně. Odpověď „často“ zvolilo pouhých 22 respondentů (17 %). To poukazuje na to, že aktivita ve sportovních kroužcích probíhá, ne však tak pravidelně. Celkem 8 respondentů (6 %) uvedlo, že jejich dítě sportovní aktivity navštěvuje zřídka, a 6 respondentů (5 %) uvedlo, že jejich dítě sportovní kroužky nikdy nenavštěvuje (viz Tabulka 8).

Tabulka 8 *Návštěvy kroužků*

Frekvence návštěv sportovních kroužků	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nikdy	6	5 %
Zřídka	8	6 %
Pravidelně	90	71 %
Často	22	17 %
Celkem	126	100 %

Další otázka v dotazníku zněla následovně: Jakému sportu se vaše dítě věnuje? Zde byla možnost zvolit více odpovědí a také možnost „jiné“, kam bylo možné dopsat další sporty, které nebyly v dotazníku uvedeny. Nejčastější sport, kterému se dítě dle rodičů věnuje je jízda na kole. Tuto možnost zvolilo celkem 45 respondentů (19 %). Plavání a tanec bylo také velmi často zvolenou odpovědí. Tanec volilo celkem 34 respondentů (15 %). Plavání 36 respondentů (16 %). V kategorii „jiné“ byla zvolena velmi pestrá škála sportů. Celkem 78 respondentů (34 %) se rozhodlo pro tuto možnost, kam zařadili například hokej, florbal, a další. Také zde byly zařazeny méně tradiční sporty jako například: atletika, horolezectví, judo, jiu jitsu, lukostřelba a další (viz Tabulka 9).

Tabulka 9 *Sportovní aktivity*

Sportovní aktivity dítěte	Absolutní četnost	Relativní četnost
Fotbal	33	14 %
Basketbal	5	2 %
Tanec	34	15 %
Plavání	36	16 %
Jízda na kole	45	19 %
Jiné	78	34 %
Celkem	231	100 %

Následovala otázka, která se týkala preferencí sportu. Zde je patrné, že nejvíce rodičů preferuje kombinaci individuálních i týmových sportů. Celkem tuto možnost zvolilo 76 respondentů (60 %). Druhou nejčastější preferencí se jeví týmové sporty, kterým dává přednost 32 respondentů (25 %). Pouze 18 respondentů (14 %) uvedlo, že preferuje individuální sport pro jejich dítě. Většina rodičů tedy podporuje kombinaci individuálních a týmových sportů (viz Tabulka 10).

Tabulka 10 *Preference sportu*

Preference, co se týče sportu pro dítě	Absolutní četnost	Relativní četnost
Individuální sporty	18	14 %
Týmové sporty	32	25 %
Kombinace obojího	76	60 %
Celkem	126	100 %

Otázka číslo jedenáct byla zaměřena na sportovní kluby, tedy zda dítě navštěvuje sportovní klub. Celkem 91 respondentů (72 %) uvedlo, že jejich dítě navštěvuje sportovní klub. Naopak 35 respondentů (28 %) uvedlo, že sportovní klub nenavštěvuje. Velmi pozitivní je, že zde převažuje kladná odpověď – tedy, že sportovní klub děti navštěvují. To by mohlo vést k pozitivnímu postoji a rozvoji fyzické aktivity u dětí (viz Tabulka 11).

Tabulka 11 *Účast ve sportovním klubu*

Účast dítěte ve sportovním klubu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	91	72 %
Ne	35	28 %
Celkem	126	100 %

Otázka číslo dvanáct se zaměřovala na to, zda se dítě rodiče zúčastňuje sportovních soutěží nebo závodů. Polovina rodičů, tedy 63 respondentů (50 %) uvedlo, že se pravidelně jejich dítě účastní sportovních soutěží nebo závodů. Dalších 40 respondentů (32 %) uvedlo, že se účastní občas, ovšem 23 respondentů (18 %) uvedlo, že se soutěží vůbec neúčastní (viz Tabulka 12).

Tabulka 12 *Účast v soutěži*

Účast dítěte v soutěži nebo závodu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, pravidelně	63	50 %
Občas	40	32 %
Nikdy	23	18 %
Celkem	126	100 %

Na otázku číslo třináct navazuje následující otázka číslo čtrnáct. Tato otázka se zaměřovala na to, zda se rodič dostaví na závody v případě, že se jeho dítě závodů účastní. Z výsledků vyplývá, že celkem 88 respondentů (70 %) pravidelně navštěvuje sportovní soutěže v případě, že se jich dítě účastní. Ovšem 21 respondentů (17 %) uvedlo, že se zúčastní pouze občas a 16 respondentů (13 %) uvedlo, že se neúčastní vůbec. Výsledky však ukazují, že většina dětí má podporu svých rodičů, kteří se zajímají o jejich účast ve sportovních klubech, ale také pravidelně docházejí na jejich soutěže a závody (viz Tabulka 13).

Tabulka 13 *Účast na soutěžích*

Účast rodičů na soutěžích dítěte	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, pravidelně	88	70 %
Občas	21	17 %
Nechodím	16	13 %
Celkem	126	100 %

Otázka číslo čtrnáct se zaměřovala na nejčastější formu motivace. V této otázce byla možnost zvolit více odpovědí. Jako nejčastější formu motivace respondenti uváděli chválu a pokroky. To využívá celkem 109 respondentů (39 %). Následuje odpověď, kdy motivace spočívá ve vlastním příkladu. Tuto možnost zvolilo 68 respondentů (24 %). 52 respondentů (19 %) uvedlo, že aktivně pomáhá s tréninkem. Pouze 13 respondentů (5 %) využívá k motivaci odměny a velmi malá část uvedla, že se jim dítě nedaří motivovat ke sportu (1 %) (viz Tabulka 14).

Tabulka 14 *Motivace ke sportu*

Motivace dítěte ke sportu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Dávám mu/jí příklady	68	24 %
Chválím ho/ji za pokroky	109	39 %
Nabízím mu/jí odměny	13	5 %
Registruji ho/ji do sportovního kroužku	35	13 %
Pomáhám mu/jí s tréninkem	52	19 %
Nedaří se mi ho/ji motivovat ke sportu	2	1 %
Celkem	279	100 %

Následující otázka v dotazníku byla zaměřena na výhody sportu pro dítě. U této otázky bylo možné zvolit více odpovědí. Nejvíce zde byla volena odpověď „zlepšení fyzické kondice“. Tuto odpověď volilo celkem 118 respondentů (24 %). Následovala odpověď „zdraví“, kterou zvolilo celkem 106 respondentů (21 %). Získání nových přátel je také velmi ceněnou výhodou ve sportu a rozhodlo se tuto možnost zvolit 101 respondentů (20 %), následovala odpověď „zábava“, kdy respondenti uvádí, že výhodou je, že se dítě zabaví. Tato odpověď byla zvolena 96 respondenty (19 %). Méně respondentů již volilo možnost „rozvoj týmového ducha“, která byla zvolena 80 respondenty (16 %) a pouze 1 respondent (0 %) zvolil možnost „nevidím žádné výhody ve sportu“. V této otázce jsou odpovědi velmi vyrovnané. To by mohlo naznačovat, že pro rodiče jsou všechny aspekty velmi podobně důležité. Pozitivní je také zjištění, že pouze jeden respondent uvedl, že žádné výhody ve sportu nevidí. Většina respondentů si tak je vědoma, že sport může přinášet mnoho výhod pro jejich dítě (viz Tabulka 15).

Tabulka 15 *Výhody sportu*

Výhody ve sportu pro dítě	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zdraví	106	21 %
Zlepšení fyzické kondice	118	24 %
Rozvoj týmového ducha	80	16 %
Získání nových přátel	101	20 %
Zábava	96	19 %
Nevidím žádné výhody ve sportu	1	0 %
Celkem	502	100 %

Následující otázka se zaměřovala na frekvenci odměňování. Více než polovina respondentů (56 %) uvedla, že občas své dítě odměňuje za sportovní úspěchy. Zřídka tak činí 26 respondentů (21 %), zatímco možnost „vždy“ zvolilo 22 respondentů (17 %). Možnost „nikdy“ zvolilo 8 respondentů (6 %). Zde je možné poukázat na to, že pokud dítě není odměňováno za své sportovní výkony, mohlo by to být jedním z důvodů, proč ztrácí motivaci ke sportu (viz Tabulka 16).

Tabulka 16 *Odměňování za sportovní úspěchy*

Četnost odměňování dítěte za sportovní úspěchy	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vždy	22	17 %
Občas	70	56 %
Zřídka	26	21 %
Nikdy	8	6 %
Celkem	126	100 %

Otázka číslo sedmnáct byla zaměřena na cíle, které se týkají sportování dítěte. V této otázce byla možnost zvolit více odpovědí. Nejčastějším cílem rodičů ve vztahu ke sportování jejich dítěte byla volena odpověď „zábava a volný čas“, tuto odpověď uvedlo 108 respondentů (48 %). Možnost „zdraví a kondice“ zvolilo celkem o osm respondentů méně a jsou tak důležité pro 100 respondentů (44 %). Pouze 19 respondentů (8 %) shledává hlavní cíl ve sportování dítěte v soutěžích a výkonech. V tomto případě by mohlo být pozitivní, že rodiče shledávají jako hlavní cíl zejména zdraví a kondici a následuje zábava a volný čas. To by mohlo přispívat k pozitivnímu přístupu, kterým rodič vede dítě ke sportu (viz Tabulka 17).

Tabulka 17 *Cíle ve sportu*

Cíle ohledně sportování dítěte	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zdraví a kondice	100	44 %
Zábava a volný čas	108	48 %
Soutěžení a výkony	19	8 %
Celkem	227	100 %

Osmnáctá otázka byla zaměřena na společné aktivity rodiče a dítěte. Byla zde možnost zvolit více odpovědí a také zde byla možnost „jiné“, kam mohli respondenti napsat další aktivity, které provádí společně s dítětem. Nejčastěji byla volena možnost „chození na procházky“, kterou volilo celkem 118 respondentů (28 %). Další oblíbenou činností bylo voleno „hraní

deskových her“, kterou zvolilo 90 respondentů (21 %). Možnost „hrajeme si venku“ uvedlo 79 respondentů (19 %) a trávení společných aktivit sportováním uvedlo 56 respondentů (13 %). Návštěvu sportovních akcí uvedlo 52 respondentů (12 %). Zajímavé a zároveň pozitivní se jeví, že žádný z respondentů neuvedl, že by s dítětem neprováděl žádné společné aktivity. Do možnosti „jiné“ uváděli respondenti nejčastěji aktivity jako například jízdu na kole, jízdu na bruslích, lyžování, plavání, paddleboard, turistika, tenis, střelení z kuše, tanec, čtení. Z těchto odpovědí je patrné, že rodina se snaží trávit aktivně čas s dítětem, a to nejen formou sportu ale také pomocí her, výletů a dalších akcí. Zároveň žádný z rodičů neuvádí, že by s dítětem neprováděl žádné aktivity. To by mohlo znamenat vysokou míru zapojení se do života dětí a motivovat je k aktivnímu způsobu života (viz Tabulka 18).

Tabulka 18 *Společné aktivity*

Společné aktivity a dítětem	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chodíme na procházky	118	28 %
Hrajeme si venku	79	19 %
Sportujeme společně	56	13 %
Navštěvujeme sportovní akce	52	12 %
Hrajeme deskové hry	90	21 %
Společné aktivity neprovádíme	0	0 %
Jiné	25	6 %
Celkem	420	100 %

Otázka číslo devatenáct se zaměřovala na plánování rodinných aktivit, které jsou již zaměřené na sport. Nejvíce respondentů (56 %) uvedlo, že rodinné aktivity plánuje občas. To naznačuje, že pohyb je ne vždy součástí rodinného života. Dále uvedlo 40 respondentů (32 %), že plánuje sportovní aktivity často. Celkem 15 respondentů (12 %) uvedlo, že aktivity zaměřené na sport plánují pouze zřídka. Pouze 1 respondent (1 %) uvedl, že nikdy neplánuje žádné sportovní aktivity. Výsledky této otázky naznačují, že sportovní aktivity jsou součástí většiny rodin a existuje snaha zapojit je. Ovšem u více než poloviny z nich se nejedná o pravidelnou činnost (viz Tabulka 19).

Tabulka 19 *Plánování aktivit*

Četnost plánování rodinných aktivit zaměřených na sport	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nikdy	1	1 %
Zřídka	15	12 %
Občas	70	56 %
Často	40	32 %
Celkem	126	100 %

Dvacátá otázka byla zaměřena na názor rodiče na rodinné výlety, které jsou zaměřené na sportovní aktivity. Nejvíce respondentů (48 %) uvedlo, že má pozitivní názor na rodinné výlety, které se zaměřují na sport. To by mohlo znamenat, že rodičům tyto aktivity přijdou jako přínosné. Následně uvedlo 52 respondentů (41 %), že vnímá sportovní výlety jako velmi pozitivní. To naznačuje velmi silnou podporu pro trávení rodiny sportovními aktivitami. Celkem 13 respondentů (10 %) odpovědělo neutrálně. Neutrální odpověď by mohla znamenat, že rodinné výlety zaměřené na sport vnímají rodiče jako ne tolik důležitou aktivitu. Pouze 1 respondent uvedl, že rodinné výlety vnímá negativně. Většina rodičů tedy rodinné výlety zaměřené na sport vnímá spíše velmi pozitivně nebo pozitivně (viz Tabulka 20).

Tabulka 20 *Pohled na výlety*

Pohled na rodinné výlety zaměřené na sportovní aktivity	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi pozitivní	52	41 %
Pozitivní	60	48 %
Neutrální	13	10 %
Negativní	1	1 %
Celkem	126	100 %

Následující otázka byla zaměřena na překážky, které brání dle rodičů jejich dítěti v pohybové aktivitě. V této otázce byla možnost zvolit více odpovědí také zde byla možnost „jiné“, kam mohli respondenti napsat další překážky, které v dotazníku nebyly uvedeny. Nejčastější překážkou je dle rodičů nedostatek času. Tuto volbu uvedlo 58 respondentů (39 %). Následovala možnost „jiné“, kam respondenti uváděli například nedostatek financí, dostupnost internetu, příliš velké pracovní zatížení rodiče. Dále 23 respondentů (15 %) uvádělo nedostatek motivace jako další překážku. Nedostatek motivace může být tedy

problémem pro některé rodiny. Možnost „nedostatek příležitostí“ nebo „zdravotní problémy“ zvolilo stejný počet respondentů, tedy 17 (11 %) (viz Tabulka 21).

Tabulka 21 *Překážky v pohybu*

Překážky v pohybové aktivitě	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nedostatek času	58	39 %
Nedostatek motivace	23	15 %
Nedostatek příležitostí	17	11 %
Zdravotní problémy	17	11 %
Jiné	34	23 %
Celkem	126	100 %

Následující otázka se zabývala tím, jak často mají děti dle rodičů čas na sport. Velká část respondentů (60) uvedla, že jejich dítě má na sport čas pouze někdy, ne však vždy. Následně celkem 59 respondentů zvolilo odpověď, že jejich dítě má vždy dost času na sport. Pouze 7 respondentů (6 %) uvedlo, že na sport často nemá čas. Žádný z respondentů nezvolil možnost, že jejich dítě nemá nikdy čas na sport. Většina dětí má dle rodičů příležitost věnovat se sportu. To poukazuje na fakt, že většina dětí má možnost realizovat sport (viz Tabulka 22).

Tabulka 22 *Čas na sport*

Frekvence času dítěte na sport	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vždy má dost času	59	47 %
Někdy má čas, ale ne vždy	60	48 %
Často nemá čas	7	6 %
Nikdy nemá čas	0	0 %
Celkem	126	100 %

Otázka číslo dvacet tři se zaměřovala na ideální podmínky pro sportování dítěte. Jako klíčový faktor pro sportování zvolili respondenti zejména dostatek času. Tuto možnost zvolilo 100 respondentů (32 %). Možnost podpory rodičů byla další velmi často zvolenou možností, kterou zvolilo 99 respondentů (32 %). Jako další možnost zvolili respondenti „dostupnost sportovních zařízení“, která je pro rodiče taktéž významná a zvolilo ji celkem 77 respondentů (25 %). Možnost „vhodné počasí“ zvolilo 28 respondentů (9 %). Pouze 8 respondentů (3 %) zvolilo možnost jiné, kam respondenti uvedli například pohodový trenér, finanční podmínky nebo informovanost – vzdělání ohledně zdravotních benefitů pohybu (viz Tabulka 23).

Tabulka 23 *Podmínky pro sport*

Ideální podmínky pro sport dítěte	Absolutní četnost	Relativní četnost
Dostatek času	100	32 %
Podpora rodičů	99	32 %
Dostupnost sportovních zařízení	77	25 %
Vhodné počasí	28	9 %
Jiné	8	3 %
Celkem	312	100 %

Poslední otázka, která byla v dotazníku zaměřena na rodiče se týkala vlivu moderních technologií na množství času, který dítě tráví venku. Velká část respondentů (66 %) uvedla, že moderní technologie ovlivňují dle jejich názoru čas pouze trochu, protože sice tráví jejich dítě čas na telefonu, tabletu či sledují televizi, ovšem čas na sportovní aktivity si najdou. Ovšem 37 respondentů (29 %) si myslí, že moderní technologie velmi ovlivní čas, který dítě stráví na telefonu, tabletu či u televize. Pouze 6 respondentů (5 %) uvedlo, že jejich dítě vůbec televizi, tablet ani telefon nepoužívá, a to naznačuje minimální vliv technologií na venkovní aktivity jejich dětí (viz Tabulka 24).

Tabulka 24 *Vliv moderních technologií*

Míra ovlivnění času tráveného venku moderními technologiemi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi	37	29 %
Trochu	83	66 %
Vůbec	6	5 %
Celkem	126	100 %

5.2 Dítě

První otázka v části pro dítě se zabývala věkem. Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou byli respondenti ve věku 8–9 let, kterou tvořilo celkem 49 %. Skupinu 10–11 let tvořilo celkem 35 respondentů (28 %). Nejméně byla zastoupena věková skupina 12–13 let, kam spadalo 29 respondentů (23 %). Z výsledků této otázky tedy vyplývá, že výzkumný soubor tvoří převážně mladší děti ve věku 8–9 let (viz Tabulka 25).

Tabulka 25 *Věk*

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
8-9 let	62	49 %
10-11 let	35	28 %
12-13 let	29	23 %
Celkem	126	100 %

Následující otázka, zaměřena na dítě zjišťovala, jaký způsob trávení volného času převažuje. Celkem 74 respondentů (59 %) uvedlo, že tráví svůj volný čas převážně aktivně, a to například procházkou, během, fotbalem či plaváním. Naopak celkem 52 respondentů (41 %) uvedlo, že jejich volný čas, který mají k dispozici tráví spíše pasivně. Například činnostmi jako poslech hudby, sledování TV, používání telefonu, tabletu... Většina z respondentů tedy uvedla, že upřednostňuje aktivní trávení volného času (viz Tabulka 26).

Tabulka 26 *Trávení času*

Způsob trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pasivní	52	41 %
Aktivní	74	59 %
Celkem	126	100 %

Třetí otázka v dotazníku pro dítě byla zaměřena na to, jaké sporty jej nejvíce baví. V této otázce byla možnost zvolit více odpovědí nebo možnost „jiné“, kam bylo možné napsat další odpovědi. Nejčastěji zvolenou odpovědí byla „jízda na kole“, kterou zvolilo celkem 59 respondentů. Plavání uvedlo 46 respondentů (18 %). Následoval fotbal a tanec, které jsou na stejné úrovni a zvolilo jej stejný počet respondentů, a to celkem 38, (15 %). Často byla zvolena možnost „jiné“ kam byly uváděny sporty jako: hokej, veslování, gymnastika, lukostřelba, parkour, střelba z kuše, tenis, atletika, běh (viz Tabulka 27).

Tabulka 27 *Sport*

Sport	Absolutní četnost	Relativní četnost
Fotbal	38	15 %
Basketbal	11	4 %
Tanec	38	15 %
Plavání	46	18 %
Jízda na kole	59	23 %
Jiné	64	25 %
Celkem	256	100 %

Následující otázka v dotazníku byla zaměřena na frekvenci sportování. Nejvíce respondentů (51 %) uvedlo, že sportují pravidelně, tedy 1–2x týdně. Následovala odpověď „často“, tedy 3 a vícekrát týdně, kterou uvedlo 38 % respondentů. Pouze 1 % respondentů uvedlo, že nesportuje vůbec a 10 % uvedlo možnost „zřídka“, tedy maximálně 1–2x za měsíc. Většina respondentů tedy sportuje pravidelně a sport je součástí jejich života (viz Tabulka 28).

Tabulka 28 *Frekvence sportování*

Frekvence sportování	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nikdy	1	1 %
Zřídka (1–2x za měsíc)	13	10 %
Pravidelně (1–2x za týden)	64	51 %
Často (3 a vícekrát týdně)	48	38 %
Celkem	126	100 %

Pátá otázka v dotazníku byla zaměřena na preferovaný způsob sportování. Celkem 63 respondentů (50 %) uvedlo, že jim vyhovují oba způsoby sportování, tedy jak sami, tak s rodinou. Sportování pouze s rodinou uvedlo 34 respondentů (27 %). Naopak menší část respondentů uvedla, že sportuje raději samostatně (23 %). Z těchto výsledků vyplývá, že většina respondentů vnímá sport jako aktivitu, kterou je možné sdílet se svými blízkými. Ovšem je možné jít sportovat také samostatně. Nejsou zde totiž příliš patrné rozdíly mezi sportováním sám a s rodinou (viz Tabulka 29).

Tabulka 29 *Preference sportování*

Preferovaný způsob sportování	Absolutní četnost	Relativní četnost
Sám	29	23 %
S rodinou	34	27 %
Obojí stejně	63	50 %
Celkem	126	100 %

Následující otázka v dotazníku zjišťovala, jak často dítě se svou rodinou navštěvuje sportovní akce. Nejvíce byla zvolena možnost „občas“, kterou zvolilo celkem 85 respondentů (67 %). Následovala odpověď „často“, kterou zvolilo 31 respondentů (25 %). Naopak volbu „nikdy“ zvolilo 10 respondentů (8 %). Většina respondentů se tedy sportovních akcí účastní alespoň příležitostně. To by mohlo podporovat vztah ke sportu a pohybovým aktivitám (viz Tabulka 30).

Tabulka 30 *Návštěva sportovních akcí*

Frekvence návštěvy sportovních akcí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nikdy	10	8 %
Občas	85	67 %
Často	31	25 %
Celkem	126	100 %

Další otázka v dotazníku byla zaměřena na účast dětí ve sportovních klubech. Velmi pozitivní je, že většina respondentů (71 %) uvedla, že dochází do sportovního klubu, zatímco celkem 29 % uvedlo, že do sportovního klubu nedochází. Zjištění, že většina z respondentů dochází do sportovního klubu je více než uspokojující právě proto, že návštěva sportovních klubů může vést k pozitivnímu vztahu ke sportovním aktivitám (viz Tabulka 31).

Tabulka 31 *Účast ve sportovním klubu*

Účast ve sportovním klubu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	90	71 %
Ne	36	29 %
Celkem	126	100 %

Následovala otázka, která se zaměřovala na to, jak se dítě cítí, když se jejich rodiče přijdou podívat na jejich zápas (soutěž). Více než polovina respondentů (58 %) uvedla, že jim přítomnost rodičů pomáhá a cítí se lépe. Následovala odpověď „nevadí mi to“, kterou zvolilo celkem 27 % respondentů. Pouze 9 % respondentů uvedlo, že je jim to jedno, a 6 % respondentů zvolilo možnost „rodiče se na mě nechodí dívat“. Podpora rodičů během soutěží má tedy pozitivní význam a je možné, že přispívá k lepším výkonům i motivaci dítěte (viz Tabulka 32).

Tabulka 32 *Pocit dítěte, když rodič přijde na zápas*

Pocit dítěte, když jejich rodič přijde na zápas	Absolutní četnost	Relativní četnost
Pomáhá mi to, cítím se lépe	73	58 %
Nevadí mi to	34	27 %
Je mi to jedno	11	9 %
Rodiče se nechodí dívat	8	6 %
Celkem	126	100 %

Další otázka byla zaměřena na způsoby, jakými respondent nejčastěji tráví čas se svou rodinou. Nejčastější zvolenou odpovědí byly společné procházky, které zvolilo 27 %. Další oblíbenou aktivitou je sport jako například jízda na kole nebo běh. Významnou roli v této otázce hrály také deskové hry, které zvolilo 24 % respondentů. Hry venku volilo celkem 17 % respondentů. Méně často volenou aktivitou jsou sportovní akce. Tuto možnost zvolilo pouze 8 % respondentů. V kategorii „jiné“ se objevily odpovědi jako například hraní v kapele, vaření, nebo výlety do přírody. Tyto aktivity jsou také zaměřeny na pohyb či na společný čas trávený společně. Lze tedy říci, že rodiče s dětmi provádí mnoho aktivit, kde hraje roli pohyb, společná zábava a společný čas, který přispívá k podpoře vztahu mezi rodičem a dítětem, ale také podporuje vztah dítěte k pohybu (viz Tabulka 33).

Tabulka 33 *Aktivita rodiče a dítěte*

Aktivita rodiče a dítěte	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chodíme na procházky	98	27 %
Hrajeme si venku	60	17 %
Sportujeme	75	21 %
Hrajeme deskové hry	85	24 %
Chodíme se dívat na sportovní akce	29	8 %
Jiné	12	3 %
Celkem	359	100 %

Na předešlou otázku navazovala otázka následující, která se zabývala četností společného pohybu s rodinou. Celkem 68 % respondentů uvedlo, že s rodinou tráví čas pohybem pouze občas. Další část uvedla, že tráví čas s rodinou pohybem často. Tuto volbu zvolilo 30 % respondentů. Pouze 2 respondenti uvedly, že neprovozují pohybové aktivity nikdy. Pro většinu dětí je tedy pohybová aktivita s rodinou běžnou činností, kterou provádí (viz Tabulka 34).

Tabulka 34 *Četnost pohybu*

Četnost pohybu s rodinou	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nikdy	2	2 %
Občas	86	68 %
Často	38	30 %
Celkem	126	100 %

Další otázka zjišťovala, jaké aktivity by respondenti rádi více podnikali se svou rodinou. Nejčastěji volenou odpovědí byla možnost „společné výlety“. Tuto možnost zvolilo

33 % respondentů. Dalších 22 % respondentů by si přálo více společně provozovat sportovní aktivity a 21 % by si přálo více společných her venku. Návštěvu sportovních akcí, jako například fotbal nebo hokej zvolilo 16 % respondentů. V možnosti „jiné“ bylo uvedeno například, že respondentům žádné aktivity nechybí, nebo že by rádi jeli na společnou dovolenou například k moři (viz Tabulka 35).

Tabulka 35 *Aktivity s rodinou*

Aktivity, které chci více dělat s rodinou	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jít na výlet	62	33 %
Hrát si venku	40	21 %
Společně sportovat	42	22 %
Jít na sportovní akci (fotbal, hokej...)	30	16 %
Jiné	13	7 %
Celkem	187	100 %

Následující otázka byla zaměřena na překážky, které brání dětem v častějším sportování. Nejčastější zvolenou překážkou byla možnost „nemám čas“. Tuto možnost zvolilo celkem 42 % respondentů. Dalších 19 % uvedlo, že nemají s kým sportovat. Následujících 16 % zvolilo možnost, že sportovat nechťejí. Zdravotní problémy zmínilo pouze 4 % respondentů. V možnosti „jiné“ často respondenti uváděli nedostatek sportovního vybavení, školní povinnosti, které jim brání v dalších aktivitách nebo že jim nebrání nic, tuto odpověď zvolilo celkem 27 respondentů (viz Tabulka 36).

Tabulka 36 *Překážky*

Překážky ve sportu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nemám čas	61	42 %
Nechci	23	16 %
Nemám s kým sportovat	27	19 %
Zdravotní problémy	6	4 %
Jiné	27	19 %
Celkem	144	100 %

Další otázka v dotazníku se zabývala četností sportování. Většina respondentů (69 %) uvedla, že by chtěli sportovat stejně, jako doposud. Odpověď „více než teď“ zvolilo 28 % respondentů. Naopak volbu „méně než teď“ zvolily pouze 3 % respondentů (viz Tabulka 37).

Tabulka 37 Četnost sportování

Četnost sportování	Absolutní četnost	Relativní četnost
Více než teď	35	28 %
Stejně	87	69 %
Méně	4	3 %
Celkem	126	100 %

Předposlední otázka v dotazníku byla zaměřena na aktivity, které respondenti rádi tráví ve volném čase. Nejčastějšími možnostmi, které respondenti uváděli byly zejména „trávení času s kamarády“ (31 %) a také „sportování“ (31 %). Velmi oblíbenou činností se však jeví také hraní her, kterou volilo celkem 28 %. Menší část respondentů upřednostňuje čtení (7 %). Do možnosti „jiné“ respondenti uváděli například sledování televize, výlety, chůzi do přírody nebo focení přírodnin (viz Tabulka 38).

Tabulka 38 Volný čas

Trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hraní her na PC nebo tabletu	76	28 %
Sportování	83	31 %
Čtení	20	7 %
Čas s kamarády	84	31 %
Jiné	9	3 %
Celkem	272	100 %

Poslední otázka v dotazníku byla zaměřena na to, jak moderní technologie ovlivňují čas, který by mohli respondenti trávit venku. Značná část respondentů (80 %) uvedla, že sice tráví čas na telefonu, tabletu nebo u televize, ovšem čas na sport si najdou. Celkem 14 % respondentů přiznalo, že moderní technologie jim velmi brání ve sportování. Pouze 5 % respondentů uvedlo, že vůbec nepoužívají moderní technologie. Zajímavé je zjištění, že jsou respondenti, kteří moderní technologie nevyužívají. Toto zjištění je velmi podobné jak u dětí, tak u rodičů (viz Tabulka 39).

Tabulka 39 Moderní technologie

Využití moderních technologií	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hodně	18	14 %
Trochu	102	81 %
Vůbec	6	5 %
Celkem	126	100 %

5.3 Rodič a dítě

Tato část práce se zaměřuje na analýzu shody mezi odpověďmi rodičů a jejich dětí. Otázky, které byly k porovnání vybrány, byly zvoleny záměrně, aby poskytly relevantní a srovnatelné údaje. U rodičů se jednalo o tyto otázky: 3, 4, 8, 10, 13, 19, 21, 24. U dítěte se jednalo o tyto otázky: 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 39 (viz Příloha P I). Následuje podrobná analýza a popis získaných výsledků.

První otázka, která byla analyzována se zaměřovala na způsob trávení volného času. Znění této otázky v části pro rodiče bylo následovné: *„Zkuste posoudit, jaký způsob trávení volného času ve Vašem případě převažuje“*. U dítěte byla otázka položena takto: *„Zkus posoudit, jaký způsob trávení volného času ve tvém případě převažuje“*. Obě strany měly pouze dvě možnosti odpovědi, kdy volily možnost „pasivní“ nebo „aktivní“. Míra shody u této analýzy ukázala, že se respondenti shodují v 69 %. Tento výsledek naznačuje, že rodič i dítě si velmi podobně představují způsob trávení volného času. Ovšem 31% neshoda naznačuje, že jistá část rodičů a jejich dětí má rozdílný názor na způsob trávení volného času. To může ovlivňovat pohled rodiče a jeho dítěte na aktivity, které by společně mohli provádět. Výsledky tedy ukázaly, že názor rodiče a dítěte v této otázce, která se týká trávení volného času se ve většině případů shoduje. Existují však případy, kdy má rodič jiný názor na způsob trávení volného času a v takovém případě se může lišit také jejich představa o společném trávení volného času, a může docházet k nespokojenosti rodiče či dítěte.

Následující otázka k analýze zkoumala míru shody u rodičů a dětí na otázku, která se týkala preference sportu. Rodiče byli dotázáni, jaké sportovní aktivity preferují pro své dítě. Otázka zněla: *„Jaká je vaše preference, co se týče sportu pro vaše dítě?“*. Otázka pro dítě zněla: *„Jaký sport tě baví?“*. Výsledky ukázaly celkem 72 % shodu mezi rodičem a jejich dítětem. Znamená to, že velká část respondentů se shoduje v názoru na to, jaký sport je vhodný pro jejich dítě a jaký sport je baví. Naopak 28 % neshoda naznačuje, že rodič a dítě má odlišný názor v tom, jaký sport je dle rodiče pro dítě vhodný a jaký sport dítě baví. Některé děti tedy mohou mít zájem o sport, který je odlišný od sportu, který preferuje rodič. Výsledky však ukazují, že většina respondentů se shoduje v preferenci sportu. To může poté pomoci rodiči a dítěti sdílet zájem o sport, který společně preferují a dítě tak získá vysokou míru podpory od rodiče.

Zda je pro dítě podpora rodiče důležitá či nikoli se zabývala následující otázka. Tato otázka pro rodiče zněla následovně: *„Chodíte se dívat na soutěže, kterých se vaše dítě*

účastní?“. Otázka pro dítě zněla: „*Jak se cítíš, když se tvoji rodiče dívají na tvé soutěže?*“. Zjištění, které je již popsáno výše v této práci naznačuje, že více než polovina dětí uvedla, že přítomnost rodičů během soutěží jim pomáhá a cítí se díky tomu lépe. Výsledky ukázaly, že celkem 56 % rodičů a jejich dětí se shoduje v odpovědích. To znamená, že více než polovina rodičů a jejich dětí měla podobný názor na to, zda se rodiče účastní soutěží a jak se cítí, když rodiče jsou přítomni na jejich soutěžích. Ovšem 44% neshoda naznačuje, že jsou případy, kdy se rodič a dítě neshodují v tom, jak toto vnímají. Je možné, že některé děti mají jiný pohled na to, jak vnímají přítomnost rodičů na soutěžích, nebo rodiče nenavštěvují soutěže tak často, jak by si jejich děti přáli či na soutěže nechodí. Tento výsledek potvrzuje zjištění, které je uvedeno výše v této práci, a tedy to, že existuje část rodičů a jejich dětí, která vnímá pozitivně přítomnost rodičů na soutěžích. Další část dětí může naznačovat, že přítomnost rodiče na soutěžích nepovažuje za důležitou nebo dokonce nechce, aby se jejich rodič soutěží účastnil.

Následující analýza se zabývala shodou mezi rodičem a dítětem v otázce, která je zaměřena na společné sportování. Rodič odpovídal na otázku: „*Jak často sportujete se svým dítětem?*“, dítě odpovíдало na otázku: „*Sportuješ raději sám, nebo s rodinou?*“. Výsledky ukázaly, že pouze ve 30 % se rodič a dítě shodují. To znamená, že pouze 30 % rodičů a jejich dětí má stejný názor na četnost společného sportování. Naopak 70% neshoda poukazuje na výrazný rozdíl v tom, jak rodič a jeho dítě vnímá společné sportování. Rodič může mít pocit, že sportuje se svým dítětem dostatečně často, dítě to však může vnímat negativně, a jeho pocit může být takový, že by raději sport provozovalo samostatně. Je zde také možnost, že rodič s dítětem nesportuje vůbec nebo zřídka, dítě však vyžaduje více sportovních aktivit s rodinou. Tento výsledek může také naznačovat problém v komunikaci mezi rodičem a jeho dítětem, proto se odpovědi liší. Rodič může se svým dítětem více komunikovat a zjistit tak, jakými preferencemi jeho dítě disponuje. Poté dojde ke zlepšení pocitů i preferencí u obou respondentů.

Následující analýza se zaměřovala na shodu mezi rodičem a dítětem v otázce, která byla zaměřena na sportovní kroužky nebo aktivity. Rodič odpovídal na otázku: „*Jak často vaše dítě navštěvuje sportovní kroužky nebo aktivity?*“, zatímco dítě odpovíдало na otázku: „*Jak často sportuješ?*“. Výsledky této analýzy ukázaly celkem 87 % shodu. To naznačuje, že většina rodičů a jejich dětí velmi podobně vnímá frekvenci sportovních aktivit. Tento výsledek může znamenat, že rodič a jeho dítě mají velmi podobný názor na to, jak často dítě sportuje a na pravidelnost účasti ve sportovních kroužcích. Ovšem 13% neshoda naznačuje

rozdíly mezi vnímáním sportovních aktivit dítěte. Tato neshoda může být daná tím, že dítě může za sport považovat nejen takovou aktivitu, která je dána pouze sportovním kroužkem. Výsledky však naznačují značnou shodu mezi rodičem a dítětem. To ukazuje na značnou informovanost rodiny o sportovní aktivitě jejich dítěte.

Tato analýza se zaměřovala na shodu mezi rodičem a dítětem v otázce frekvence plánování rodinných sportovních aktivit. Rodič odpovídal na otázku: „*Jak často plánujete rodinné aktivity zaměřené na sport?*“. Dítě odpovíдало na otázku „*Jak často trávíš čas s rodinou pohybem?*“. Výsledky naznačují 79 % shodu, která může naznačovat, že rodič a jeho dítě vnímá velmi podobně četnost a realizaci společných sportovních aktivit. Naopak 21 % se neshoduje ve svých odpovědích. To naznačuje, že rodič může mít pocit, že často s dítětem provádí sportovní aktivity, dítě ale tento pocit nemusí sdílet a může to vnímat opačně. Nebo naopak rodič má pocit, že s dítětem tráví málo času pohybem, dítě to však vnímá tak, že pohyb s rodičem provozuje dostatečně. Výsledky však naznačují, že velká část respondentů vnímá velmi podobně četnost sportovních aktivit. To naznačuje, že u respondentů dochází k dobré komunikaci a vyjasňování si vzájemných požadavků.

Tato otázka byla zaměřena na překážky, které mohou bránit dítěti v pravidelné pohybové aktivitě. V 59 % byla zaznamenána shoda, to naznačuje, že rodič i dítě má velmi podobný pohled na překážky, které mohou bránit v pohybových aktivitách. Rodič tedy vnímá faktory, které mohou bránit jeho dítěti v pohybové aktivitě stejně, jako jeho dítě. Naopak u 41 % respondentů byla zaznamenána neshoda. Tato neshoda může být dána například tím, že dítě vnímá jako překážku nedostatek motivace, rodič však vidí překážku jinde. V těchto případech je opět velmi důležitá komunikace a vyjasnění si překážek, které by mohli bránit dítěti v pohybové aktivitě. Pokud rodič překážky nevidí ale dítě ano, je na místě překážky prodiskutovat a najít společné řešení. Celkové výsledky však naznačují, že rodič i dítě si uvědomují překážky, které mohou bránit dítěti v pohybu. Je však důležité tyto překážky vyhledat a najít společnou cestu, jak tyto překážky vyřešit. Mnoho respondentů uvádělo jako překážku časovou náročnost, kvůli které nemohou být děti pohybově aktivní. Zde se nabízí otázka k zamyšlení pro rodiče: Z jakého důvodu je dítě natolik časově vytížené, že nemůže pohybové aktivity vykonávat? A lze tento časový problém nějak vyřešit?

Následující analýza se zabývala vlivem moderních technologií na množství času, které by dítě mohlo trávit venku. Rodič odpovídal na otázku: „*Do jaké míry si myslíte, že moderní technologie ovlivňují množství času, který by mohlo dítě trávit venku?*“. Dítě odpovíдало na otázku „*Jak moc si myslíš, že televize, tablet nebo telefon ovlivňují čas, který bys mohl/a*

trávit venku?“. Celková shoda 67 % naznačuje, že většina rodičů a dětí se shoduje v tom, že technologie ovlivňují čas, který dítě tráví venku. Ovšem neshoda ve 33 % naznačuje, že dítě a rodič vnímá jinak dopad moderních technologií na čas, který dítě tráví venku. To může být dáno tím, že rodič může vliv moderních technologií na dítě vnímat jako větší problém než dítě. Zde se otevírá prostor pro lepší komunikaci mezi rodičem a dítětem a porozumění pro obě strany.

5.4 Shrnutí výsledků

Z výzkumu vyplývá, že většina respondentů spadá do věkové kategorie 35–44 let. To naznačuje, že dotazník vyplnili převážně rodiče, kteří jsou ve středním věku a mohou tak mít děti, které se nachází v mladším školním věku a navštěvují základní školu. U dětí byla nejvíce zastoupená věková skupina 8-9 let. To naznačuje, že dotazník vyplnily převážně mladší děti.

Složení rodiny lze považovat za běžné, a to z toho důvodu, že nejvíce respondentů má dvě děti, což souhlasí s běžnými rodinnými modely v současné době. Většina respondentů se tedy nachází v běžném uspořádání rodiny, kde je většinou více než jedno dítě.

Z výsledků je také patrné, že většina respondentů preferuje aktivní způsob trávení volného času. To vypovídá o tom, že rodiče tráví aktivně volný čas a snaží se, aby jejich dítě také volný čas trávilo různými aktivitami, které jsou spojené s pohybovými aktivitami. Většina dětí uvedla, že tráví svůj volný čas aktivně. To ukazuje, že dítě má většinou pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, jako jsou například procházky, běhání nebo sportování. Ovšem je zde patrný vliv moderních technologií, kdy děti často volily, že tráví čas pasivně např. sledováním televize či používáním telefonů. To poukazuje na vliv moderních technologií u dětí ve volném čase.

Pravidelnou účast rodiče na sportovních akcích uvedlo více než polovina respondentů jako běžnou součást jejich života, což svědčí o velmi vysoké angažovanosti rodičů v pohybových aktivitách jejich dětí. Pouze malá část rodičů uvedla, že se svými dětmi nesportuje vůbec. Vysoká podpora dětí v účasti na sportovních aktivitách svědčí o velmi silné motivaci a zodpovědnosti rodičů podporovat zdravý životní styl svých dětí. Děti uváděly, že jejich rodiče navštěvují sportovní akce alespoň občas, což může přispívat k lepší motivaci a také výkonu. Zároveň přítomnost rodičů na zápasech vnímají děti jako motivující. To opět podtrhuje význam rodičovské podpory pro zlepšení výkonů a také motivace. Nejvíce oblíbeným sportem u dětí byla jízda na kole. Byly zde však další sporty jako například

plavání, tanec, fotbal, hokej, tenis a další, které byly na velmi podobné úrovni. Většina dětí sportuje pravidelně, kdy velká část uvedla, že sportuje často – 3 a vícekrát týdně. Pouze velmi malá část respondentů uvedla, že nikdy nesportuje. To je pozitivní náznak toho, že dochází ve vysoké míře k podpoře aktivního životního stylu. Značná část dětí se účastní alespoň občas sportovních akcí. To může také přispívat k lepší motivaci, ale také k zájmu o sportovní aktivity. Vysoké procento dětí se účastní sportovních klubů. To ukazuje zájem o strukturované sportovní aktivity a také podporu rodičů, kteří dítě do sportovního klubu přihlásí.

Většina rodičů uvedla, že má pozitivní nebo velmi pozitivní postoj k fyzické aktivitě, což je opět velmi důležité pro motivaci dětí k pohybu a sportu. Rodič, který má tento postoj může hrát klíčovou roli při formování postojů dětí k aktivitám a zdravému životnímu stylu.

Většina respondentů uvedla, že má doma sportovní vybavení. To naznačuje, že rodič věnuje pozornost také domácímu sportování a snaží se mít k dispozici sportovní nástroje a vybavení, které podporuje sportovní aktivity. Pokud má rodič doma sportovní vybavení, dítě jej může vnímat jako běžnou součást domácnosti. To může přirozeně podpořit jeho pohybové aktivity, protože bude mít k pohybovým aktivitám snadný přístup a bude to vnímat jako samozřejmou součást každého dne.

Převážná část dětí navštěvuje pravidelně sportovní kroužky, což naznačuje, že rodič věnuje pozornost nejen domácímu pohybu či sportování ale také profesionálním či organizovaným pohybovým aktivitám.

Největší překážkou pro častější sportování je nedostatek času. To může být způsobeno povinnostmi, které děti mají ve škole či jinými aktivitami, kterým mohou dávat přednost. Jako další překážky uvedly děti absenci sportovního kamaráda či nezájem o sport. Zajímavé je, že děti uváděly, že by rády více času trávily společnými výlety s rodinou, sportováním nebo společnými hrami venku. Jistý vliv na sportování dětí mají také moderní technologie. Určitá část dětí uvedla, že jim technologie ve sportování brání.

Respondenti vykazují vysoký zájem v oblasti fyzické aktivity a sportu. Většina rodičů pravidelně sportuje se svými dětmi, podporuje je v účasti na sportovních aktivitách a má pozitivní postoj k pohybu. Většina rodin disponuje sportovním vybavením a děti často navštěvují sportovní kroužky. Tento přístup k pohybové aktivitě je velmi důležitý pro zdravý vývoj dítěte a pro podporu a udržení si aktivního životního stylu. Děti tráví čas s rodinou nejčastěji formou procházek nebo sportováním. V mnoha případech však hrají také deskové

hry, což naznačuje, že rodiče a jejich děti tráví čas také jiným způsobem než pouze pohybem. Děti vykazují poměrně velký zájem o sportování, většina sportuje pravidelně a preferuje aktivní trávení volného času. Rodina je významná zejména v oblasti společného sportování nebo účasti rodiny na soutěžích. Překážky jsou zejména v časových problémech a absenci partnerů pro sportovní aktivity. Děti si často přejí více sportovat či provádět sportovní aktivity s rodinou, což ukazuje na silný vztah k pohybu a rodinným aktivitám.

Analýza shody ukázala, že většina rodičů a dětí se shodla v tom, jakým způsobem tráví volný čas – aktivně či pasivně. Neshoda však ukazuje, že někteří rodiče mají odlišný pohled na způsob trávení volného času. Většina rodičů a dětí preferuje podobné sportovní aktivity. Někdy se však rodič a dítě neshodují v názoru na to, jaký sport je pro dítě vhodný. Rodič a dítě tak mají každý jinou představu o preferenci sportu, který dítě chce vykonávat či vykonává. Značná neshoda v oblasti společného sportování naznačuje, že rodič a dítě mají odlišnou představu toho, jak často by měli provádět společné sportovní aktivity. Rodič může mít pocit, že sportuje s dítětem dostatečně často, dítě má však pocit, že by sportovalo raději samostatně nebo méně často s rodičem. Dítě zároveň může mít odlišnou představu o četnosti sportování. Téměř poloviční neshoda v oblasti překážek v pohybové aktivitě naznačuje, že rodič a dítě vnímá jinak konkrétní překážky, které brání dítěti v pohybové aktivitě. Rodiče a jejich děti vnímají velmi podobně vliv moderních technologií na čas, který dítě tráví venku.

Analýza ukázala, že mezi dítětem a rodičem existuje shoda v názorech na různé aspekty trávení volného času, sportu i rodinných aktivit. Ovšem v některých oblastech byly zaznamenány jisté rozdíly, což ukazuje na možnost zlepšení komunikace mezi rodičem a dítětem. Rozdílné názory mohou vést k nespokojenosti rodiče či dítěte a následnému konfliktu.

6 DISKUSE

Tato kapitola bude věnována diskusi a odpovědím na výzkumné otázky, které byly stanoveny v praktické části práce. Jedná se o jednu hlavní výzkumnou otázku a tři dílčí výzkumné otázky, které korespondují se zvoleným hlavním i dílčími výzkumnými cíli.

Hlavní výzkumná otázka se zaměřuje na to, *Jaký vliv má rodinné prostředí na tělesnou aktivitu dětí na 1. stupni základní školy?* tato otázka byla zjišťována detailní analýzou otázek v dotazníku, zaměřených na rodinné prostředí, kdyby byly zkoumány různé aspekty, jimiž rodič ovlivňuje tělesnou aktivitu svého dítěte. Výsledky ukázaly, že rodič má velmi významný vliv na tělesnou aktivitu dětí, a to hned v několika oblastech, které byly stanoveny také v dotazníku. Zejména aktivní způsob, jakým rodič s dítětem tráví volný čas je velmi důležitý. Výsledky ukázaly, že rodič vytváří takové prostředí, které podporuje pohybové aktivity dítěte právě proto, že aktivně chodí s dítětem na procházky, běhá, hraje fotbal či plave. Z výsledků také vyplynulo, že rodič s dítětem sportuje často nebo alespoň občas. Tento společný čas, který dítě a rodič tráví pohybem podporuje tělesnou aktivitu a podporuje pozitivní vztah k pohybu. Rodič také hraje klíčovou roli v motivaci dítěte ke sportu. Dítě se například cítí dle výsledků velmi dobře při návštěvě rodiny na sportovních aktivitách a vnímá to velmi pozitivně. To může podporovat motivaci dítěte a chuť k dalšímu provozování sportovních aktivit. Velká část dětí navštěvuje sportovní kluby. To naznačuje, že rodinné prostředí má významný vliv na zapojení dětí do organizovaných sportovních aktivit. Tato účast podporuje pravidelnou tělesnou aktivitu a zvyšuje šanci na vytvoření dlouhodobého vztahu k pohybovým aktivitám. Nejčastější překážkou pohybových aktivit je čas či nedostatek vhodného partnera. Tyto překážky ukazují, že rodiny často podporují sport, ovšem existují překážky, které mohou bránit ve větší intenzitě pohybu. Výsledky také ukazují, že dítě často tráví čas s rodinou prostřednictvím pohybových aktivit jako jsou například procházky, sport, hry venku či návštěvy sportovních akcí. To naznačuje, že rodina se velmi často podílí na tělesné aktivitě svých dětí a vytvářejí tak podnětné prostředí pro podporu pohybu. Rodinné prostředí má velmi významný a pozitivní vliv na tělesnou aktivitu dětí, to podporuje zdravý životní styl a také motivuje k pohybu.

První dílčí výzkumná otázka zní: „*Jakým způsobem rodič motivuje své dítě ke sportu?*“ Tento cíl byl zjišťován pomocí otázek v dotazníku, které se zaměřovaly na motivaci dítěte k pohybu a roli rodiče v tomto procesu. Značná část dětí uvedla, že přítomnost rodičů během soutěží jim pomáhá a cítí se lépe. To naznačuje, že přítomnost rodičů a jejich podpora může zvyšovat motivaci dítěte a také jeho výkon při sportovních aktivitách. Většina dětí se

nesetkává s překážkou v podobě negativního postoje rodičů k pohybu. Spíše se zde objevil jiný problém, a to v podobě času. To opět naznačuje, že dítě spíše motivuje kladný postoj rodiče k pohybu a nevnímá to jako překážku. Společné pohybové aktivity v rodině opět přispívají v motivaci dítěte k pohybu. Rodič dítě nemotivuje pouze slovně, ale také svým chováním a svou vlastní aktivitou v účasti na sportovních aktivitách. Účast dítěte ve sportovních klubech opět naznačuje jistou motivaci ze strany rodiče, kdy rodič dává možnost dítěti účastnit se organizovaných sportovních aktivit. Tato zjištění ukazují, že rodič má pozitivní vliv na motivaci svých dětí k pohybu, a to jak tím, že mu sám poskytuje příklad, tak také tím, že dítě aktivně podporuje.

Druhá dílčí výzkumná otázka zní: „*Jakým způsobem tráví rodina čas se svým dítětem?*“ Nejčastějšími aktivitami, které rodina tráví společně s dětmi venku jsou procházky, sportování a hry. To naznačuje, že rodina tráví čas společnými fyzickými aktivitami a zároveň tak podporuje pozitivní vztah k pohybu. Většina dětí také sportuje s rodinou alespoň občas, což ukazuje, že pohybové aktivity nejsou pro rodiny nijak výjimečné a snaží se je zařadit do běžného života. Zajímavé však je, že děti často uváděly, že by si přály trávit více čas s rodinou například společnými výlety, sportovními aktivitami nebo hraním her venku. To potvrzuje, že dítě vnímá čas, který stráví společně s rodinou za velmi cenný a pozitivní a vyžaduje větší intenzitu. Společné návštěvy sportovních akcí a rodinné sportovní aktivity naznačují, že rodiny nejen tráví čas pohybem jak aktivně, tak pasivně, ale také jsou součástí sportovního života v širším smyslu, což opět přispívá k vytváření pozitivního vztahu dětí k pohybu. Rodina tedy tráví čas s dítětem různými způsoby, velká část je však zaměřená na pohyb.

Třetí dílčí výzkumná otázka zní: „*Jaké překážky v rodinném prostředí brání dětem v pohybové aktivitě?*“ Zásadní překážkou, která brání dětem v pohybu se ukázal zejména čas. To může být dáno hektickou dobou či rodinným nebo školním režimem dítěte. Následuje také nedostatek sportovních partnerů. V tomto případě je možnost přihlásit dítě do sportovního klubu, kde si může najít partnera, který mu bude vyhovovat a podpoří se tak navzájem ve sportovních aktivitách i mimo sportovní klub. Překážkou, která může bránit v pohybové aktivitě by mohly být také moderní technologie, které ovlivňují trávení času venku.

Poměrně vysoká míra shody byla shledána v oblastech volný čas, sportovní aktivity a vliv moderních technologií na dítě. V těchto oblastech se pohybovala míra shody velmi vysoko. To naznačuje, že rodič a dítě si ve většině případů rozumí a vnímají je podobně.

Z toho tedy vyplývá, že v rodinách probíhá dobrá komunikace a také, že rodič má velmi dobrý přehled o pohybových aktivitách a zájmech svého dítěte. Jako problémovou oblast lze identifikovat společné sportování. To naznačuje, že rodič a dítě vnímají výrazně jinak četnost sportování s dítětem. Může se jednat o špatné pochopení na obou stranách, kdy rodič má pocit, že pro dítě dělá dost, dítě by však uvítalo více společných aktivit, nebo naopak, dítě by preferovalo raději individuální sportování. Zde se otevírá prostor pro lepší komunikaci a ujasnění si vzájemných očekávání.

Sigmund et al. (2008) uvádí, že vztah mezi pohybovou aktivitou dětí a jejich rodičů se jeví jako pozitivní. Toto zjištění se potvrdilo také v mém výzkumu, kde jsem zjistila, že motivace ze strany rodičů ovlivňuje pohyb, který dítě následně vykonává. Také společně trávený čas s rodinou se jeví jako důležitý faktor pro podporu pohybových aktivit. Také lze říct, že pohybově aktivnější rodiče vychovávají pohybově aktivnější děti, což tvrdí také autoři. V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že rodič, který uvedl, že aktivně tráví volný čas se ve velké míře shodoval s dítětem, které také uvedlo, že tráví volný čas různými aktivitami. Toto zjištění je rozpoznatelné v rámci analýzy shody mezi otázkami, které byly vzájemně porovnávány. Zároveň také souhlasím se zjištěním autorů, kdy organizované pohybové aktivity podporují vyšší úroveň provádění pohybových aktivit během týdne. To souvisí se zjištěním, že účast ve sportovních klubech podporuje vztah k pohybovým aktivitám.

Zjištění, že rodič hraje klíčovou roli v podpoře pohybových aktivit potvrdil článek od Sigmundové et al. (2020). Tato studie také uvádí, že rodič je prvním indikátorem svého dítěte při sportovních a pohybových aktivitách, což se odráží v této diplomové práci nejen v teoretické, ale zejména v praktické části. Tento článek se také shoduje v preferovaných aktivitách u dětí. Jedná se zejména o takové organizované volnočasové aktivity, které byly uváděny v dotazníkovém šetření jako nejčastější. Aktivity, které dítě preferuje a shodují se jsou například plavání, chůze, cyklistika, fotbal, lední hokej a další. Tyto aktivity se objevují v práci Pitrové (2014), kde jsou popsány také jako nejčastější.

Bučková (2022) uvádí ve své práci také nejčastější způsob trávení volného času s rodinou procházkami. To je možné potvrdit v této práci, kdy respondenti v dotazníku uváděli tuto možnost nejčastěji. Autorka uvádí také další nejčastější způsob, kterým je povídání si, ovšem tato položka v dotazníku, který je součástí této práce, nebyla zahrnuta, není tedy možné toto tvrzení potvrdit, ani vyvrátit.

Zjištění, že přímá účast rodiče na sportovních akcích je velmi důležitá a podporuje dítě ve zúčastňování se sportovních aktivit, které se pro dítě následně stávají automatickými potvrzuje studie od Timperio et al. (2013). Dítě je díky tomu schopno si také uvědomit jisté výhody, nevýhody rodičovské přítomnosti či kontrolovat své chování při sportovních aktivitách. Jako nevýhodu při účasti rodičů na sportovních akcích dítěte však autoři uvádí právě již zmíněnou kontrolu chování, kdy rodič může vystupování dítěte až příliš kontrolovat, a to vede následně k nízké autonomii dítěte. Zde je dle mého názoru velký prostor pro kontrolu rodiče, který si musí uvědomit, že není možné až příliš dítěti bránit v jeho chování, vystupování či v projevech jistých emocí. Poté by neměl nastat tento problém a měla by přítomnost rodiče mít spíše motivační charakter. Souhlasím také s tvrzením, které se nachází taktéž v této studii, že opakované povzbuzování a další podpora ze strany rodiny buduje důvěru či zanechá jiné pozitivní následky na dítě. Také je velmi zajímavá myšlenka, že pokud si dítě vytvoří pozitivní vztah ke sportu již v dětství, je to pro něj do budoucího života výhoda také v tom, že získá autonomii a stane se nezávislé při rozhodování o tom, co bude dělat ve svém volném čase.

Velmi zajímavá zjištění jsou v práci Dvořáčka (2020), který se zaměřil na to, zda výchovné styly rodičů ovlivňují pohybovou aktivitu dětí. Tato část nebyla do dotazníku v této práci přímo zahrnuta, nicméně objevuje se v části teoretické. Myslím si, že výchovné styly ovlivňují pohybovou aktivitu dětí, což autor práce potvrzuje a mohlo by to být předmětem hlubšího zkoumání.

6.1 Limity výzkumu

V rámci limitů výzkumu je nutné zmínit, že dotazníky byly vyplňovány společně s rodičem a dítětem, nikoli samostatně dítě – rodič. To znamená, že rodič měl možnost nahlédnout do odpovědí dítěte předtím, než byly odeslány či je mohli vyplňovat společně, a to i přes to, že v úvodu dotazníku byly uvedeny pokyny, které se vztahovaly právě k tomu, aby každý respondent vyplňoval dotazník zcela samostatně. Tato skutečnost však může vést ke zkresleným odpovědím, protože rodič mohl ovlivnit odpovědi dítěte.

Také je třeba vzít v úvahu, že použití dotazníkového šetření může ovlivnit kvalitu získaných dat, neboť účastník nemusí poskytovat vždy zcela upřímné odpovědi. Pro lepší porozumění a získání podrobnějších informací by bylo vhodné zvolit kvalitativní design výzkumu, který by umožnil také detailnější vhled do této problematiky a poskytl širší perspektivu tohoto tématu.

Za zmínku také stojí, že rodiče, kteří sami nesportují, nemuseli projevit zájem o vyplnění dotazníku již kvůli samotnému názvu obsahujícímu pojem pohybová aktivita.

6.2 Doporučení do praxe

Na základě výsledků výzkumu a zjištění zde budou uvedeny následující doporučení do praxe. Prvním krokem je podpora otevřené komunikace v rodině o pohybových aktivitách. Rodič by měl pravidelně diskutovat s dítětem o významu pohybu a společných pohybových aktivitách. To by mohlo dopomoci k prostředí, které podporuje aktivní životní styl a motivuje dítě k pravidelnému pohybu.

Dále je důležité respektovat zájmy dítěte a zapojit jej do rozhodování o sportovních aktivitách, které budou prováděny. To pomůže dítěti vybrat si takové aktivity, které jej baví, a zvýší se angažovanost a také dlouhodobý zájem o pohyb.

Důležité je rovněž identifikovat společně překážky, které brání pohybu a následně hledat řešení. Rodič by měl s dítětem otevřeně komunikovat o překážkách, které jim brání v aktivním pohybu, a společně hledat způsoby, jak tyto bariéry překonat. To by mohlo následně pomoci k přizpůsobení dennímu režimu nebo prostředí tak, aby došlo k podpoře pohybu.

ZÁVĚR

V závěru této diplomové práce lze konstatovat, že rodinné prostředí hraje klíčovou roli v podpoře tělesné aktivity dětí. Z výsledků je patrné, že většina rodičů se aktivně podílí na pohybových aktivitách svých dětí, což má pozitivní vliv na jejich motivaci a zájem o sport. Rodiče mají pozitivní postoj k pohybové aktivitě, a to se odráží v jejich přístupu k pohybové aktivitě jejich dětí. Děti pravidelně sportují, navštěvují sportovní kroužky a tráví volný čas aktivně, což je pozitivní ukazatel pro zdravý vývoj dítěte.

Zajímavým zjištěním je, že přestože rodič a dítě sdílí podobný názor na aktivní způsob trávení volného času, v některých oblastech došlo k neshodám. Například ve frekvenci společného sportování či v názorech na vhodnost některých sportů pro dítě. Takové rozdíly naznačují, že komunikace mezi rodičem a dítětem by mohla být v některých případech lepší, což by mohlo vést k větší spokojenosti obou stran a lepší motivaci k pohybovým aktivitám. Významným faktorem, který ovlivňuje účast dětí na sportovních aktivitách, je čas. Nedostatek času pro další zájmy představuje jednu z hlavních překážek častějšího sportování. I přes to se však většina dětí věnuje pohybovým aktivitám pravidelně. Dalšími překážkami jsou nedostatek sportovních partnerů a nezájem dětí o sport, což může být důsledkem vlivu moderních technologií.

Co se týče socioekonomického statusu, v této práci nebyl jeho vliv na úroveň pohybové aktivity dětí zkoumán. Nicméně další výzkumy by mohly poskytnout cenné informace o tom, zda a jak socioekonomické postavení rodiny ovlivňuje pohybovou aktivitu dětí. Tento aspekt by mohl být zkoumán podrobněji. Také bych doporučila soustředit se na identifikaci překážek, které brání dětem v pravidelné pohybové aktivitě. V této práci byly zjištěny faktory, které brání dětem v zapojení do pohybových aktivit. Avšak nenašla jsem výzkum, který by se tímto tématem zabýval podrobněji, nabízí se tak oblast pro další zkoumání. Nakonec bych doporučila soustředit se na vliv výchovných stylů rodičů na pohybovou aktivitu dětí. V této práci nebyla provedena detailní analýza různých typů výchovy a jejich vlivu na motivaci dětí ke sportu. Takový výzkum by mohl přinést cenné informace o tom, jak různé přístupy rodičů formují návyky dětí v oblasti pohybových aktivit.

Závěrem lze říct, že rodinné prostředí má silný vliv na tělesnou aktivitu dětí, přičemž pozitivní vliv rodičovské podpory a účasti na sportovních aktivitách je nepochybný. Další výzkumy v této oblasti by mohly přinést nové a hodnotné poznatky, které mohou pomoci rodičům a odborníkům lépe podpořit aktivní životní styl dětí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Blatný, M. (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- [2] Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*.
<https://www.bookport.cz/kniha/motivace-deti-a-mladeze-ve-sportu-6763/>
- [3] Bučková, Z. (2022). *Vztah pohybového chování rodičů a jejich dětí v rámci 24hodinových cyklů*. [Diplomová práce]. Univerzita Palackého Olomouc.
- [4] Cuberek, R., & Měkota, K. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Univerzita Palackého.
- [5] Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na I. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- [6] Dvořáček, A. (2020). *Vliv rodičovských stylů výchovy na motivaci dítěte ke sportování*. [Diplomová práce]. Univerzita Palackého Olomouc.
- [7] Fontana, D. (2003). *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele* (Vyd. 2). Portál.
- [8] Gilbert, G. (2018). *Rodina: poklad naší doby*. Portál.
- [9] Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: a position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 24-35.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029214000387?via%3Dihub>
- [10] Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.
- [11] Chráská, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu* (2.nd ed.). Grada.
- [12] Jirásek, I. (2019). *Zážitková pedagogika*. Portál.
- [13] Kreager, D. A. (2007). Unnecessary Roughness? School Sports, Peer Networks, and Male Adolescent Violence. *American Sociological Review*, 72(5), 705-724.
<https://doi.org/10.1177/000312240707200503>

- [14] Kytnarová, J., Aldhoon Hainerová, L., & Zamrazilová, H. (2013). *Obezita v dětském věku*. Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví.
<https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/7342-obezita-v-detskem-veku.pdf>
- [15] Langmeier, J., & Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2.nd ed.). Grada.
<https://www.bookport.cz/kniha/vyvojova-psychologie-51/>
- [16] Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *The American psychologist*, 55(1), 170–183. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.170>
- [17] Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada.
- [18] Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. H & H.
- [19] Mikláňková, L. (2013). *Základy gymnastiky: Akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- [20] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2023). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT. https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_zmeny.pdf
- [21] Mužík, V., Mužíková, L., & Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa: Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Masarykova univerzita.
- [22] Mužík, V., & Vlček, P. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století: Škola, pohyb a zdraví, výzkumné výsledky a projekty*. Masarykova univerzita.
- [23] Newman, D. B. (2014). Leisure and Subjective Well – Being. A Model of Psychological Mechanisms as Mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-013-9435-x#citeas>
- [24] Orel, M. (2019). *Anatomie a fyziologie lidského těla*. Grada.
<https://www.bookport.cz/kniha/anatomie-a-fyziologie-lidskeho-tela-6075/>
- [25] Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.

- [26] Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Grada.
<https://www.bookport.cz/kniha/jak-nalezat-a-rozvijet-sportovni-talent-6050/>
- [27] Pitrová, L. (2014). *Volnočasová pohybová aktivita dětí mladšího školního věku* [Diplomová práce]. Masarykova univerzita Brno.
- [28] Pugnerová, M. (2019). *Psychologie pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada Publishing. <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-5906/>
- [29] Rubín, L., Kolář, P., & Dylevský, I. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- [30] Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí*. Masarykova univerzita.
- [31] Sigmund, E., Lokvencová, P., Sigmundová, D., Turoňová, K., & Frömel, K. (2008). Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí. *Tělesná kultura*, 31(2), 89–101.
- [32] Sigmund, E., Sigmundová, D., Baďura, P., & Voráčková, J. (2015). Vztah mezi pohybovou aktivitou a sedavým chováním rodičů a jejich 9–12letých dětí. *Pohybová aktivita člověka a populace*. Univerzita Palackého.
- [33] Sigmundová, D., Sigmund, E., Baďura, P., & Hollein, T. (2020). *Sdružení pohybových aktivit rodičů a dětí v rodinách s dětmi ve věku 4 až 16 let*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(11), 4015.
- [34] Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
https://books.google.cz/books?id=k2BeCwAAQBAJ&pg=PA7&hl=cs&source=gbv_to_c_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- [35] Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí. Univerzita Palackého v Olomouci.

- [36] Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2024). *Životní styl a pohybové chování rodin s 3–8letými dětmi*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- [37] Šeráková, H. (2006). Aktuální poznatky k problematice vadného držení těla. In *Škola a zdraví 21: 2. konference* (pp. 1–9).
https://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/059.pdf
- [38] Timperio, A. F., van Stralen, M. M., Brug, J., et al. (2013). *Přímé a nepřímé souvislosti mezi prostředím rodinné fyzické aktivity a sportovní účasti mezi 10–12letými evropskými dětmi: Testování rámce EnRG v projektu ENERGY*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 15.
- [39] Vágnerová, M., & Lisá, L. (2022). *Vývojová psychologie*. Karolinum.
- [40] World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- [41] Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Grada.
<https://www.bookport.cz/kniha/kondicni-priprava-deti-a-mladeze-5315/>
- [42] Zatloukal, T., Andrys, O., Kovář, K., Novosák, J., Novosáková, J., Suchomel, P., Kovářová, L., Cuberek, R., Zvonař, M., Vokounová, Š., Cacek, J., Čepička, L., Flemr, L., Chrudimský, J., Janíková, M., Musálek, M., Rubín, L., Suchomel, A., Vobr, R., Zahradník, D., & Ságnerová, S. (2023). *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách: Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit. Tematická zpráva*. Česká školní inspekce. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Tematicke-zpravy/Tematicka-zprava-%E2%80%93-Telesna-zdatnost-zaku-na-zaklad>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 <i>Schéma pohybové aktivity</i>	16
--	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 <i>Věk</i>	50
Tabulka 2 <i>Počet dětí</i>	51
Tabulka 3 <i>Způsob trávení volného času</i>	51
Tabulka 4 <i>Frekvence společného sportování</i>	51
Tabulka 5 <i>Podpora dítěte ve sportu</i>	52
Tabulka 6 <i>Postoj k fyzické aktivitě</i>	52
Tabulka 7 <i>Sportovní vybavení doma</i>	53
Tabulka 8 <i>Návštěvy kroužků</i>	53
Tabulka 9 <i>Sportovní aktivity</i>	54
Tabulka 10 <i>Preference sportu</i>	54
Tabulka 11 <i>Účast ve sportovním klubu</i>	54
Tabulka 12 <i>Účast v soutěži</i>	55
Tabulka 13 <i>Účast na soutěžích</i>	55
Tabulka 14 <i>Motivace ke sportu</i>	56
Tabulka 15 <i>Výhody sportu</i>	56
Tabulka 16 <i>Odměňování za sportovní úspěchy</i>	57
Tabulka 17 <i>Cíle ve sportu</i>	57
Tabulka 18 <i>Společné aktivity</i>	58
Tabulka 19 <i>Plánování aktivit</i>	59
Tabulka 20 <i>Pohled na výlety</i>	59
Tabulka 21 <i>Překážky v pohybu</i>	60
Tabulka 22 <i>Čas na sport</i>	60
Tabulka 23 <i>Podmínky pro sport</i>	61
Tabulka 24 <i>Vliv moderních technologií</i>	61
Tabulka 25 <i>Věk</i>	62
Tabulka 26 <i>Trávení času</i>	62
Tabulka 27 <i>Sport</i>	62
Tabulka 28 <i>Frekvence sportování</i>	63
Tabulka 29 <i>Preference sportování</i>	63
Tabulka 30 <i>Návštěva sportovních akcí</i>	64
Tabulka 31 <i>Účast ve sportovním klubu</i>	64
Tabulka 32 <i>Pocit dítěte, když rodič přijde na zápas</i>	64
Tabulka 33 <i>Aktivita rodiče a dítěte</i>	65
Tabulka 34 <i>Četnost pohybu</i>	65

Tabulka 35 <i>Aktivity s rodinou</i>	66
Tabulka 36 <i>Překážky</i>	66
Tabulka 37 <i>Četnost sportování</i>	67
Tabulka 38 <i>Volný čas</i>	67
Tabulka 39 <i>Moderní technologie</i>	67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník diplomové práce

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník pro rodiče a děti

Vážení rodiče, vážené děti,
chtěla bych vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který bude sloužit pro potřeby mé diplomové práce na téma "**Vliv rodinného prostředí na tělesnou aktivitu dětí**". Tento dotazník je zcela **anonymní** a účast na dotazníku je **dobrovolná**. Vaše odpovědi budou chráněny a zpracovány v souladu s pravidly ochrany osobních údajů. Vyplnění dotazníku zabere přibližně 5 minut.

Dotazník je rozdělen do dvou částí:

- 1. Otázky pro rodiče** – Tato část je určena pro rodiče. Rodiče zde budou odpovídat na otázky týkající se jejich dítěte.
 - 2. Otázky pro dítě** – Tato část je určena pro dítě a mělo by ji vyplnit samostatně. Prosím, aby dítě odpovídalo podle vlastního uvážení, ale pokud bude potřebovat pomoc, můžete mu být samozřejmě nápomocní.
- Každá část je zaměřena na jinou skupinu, a proto je důležité, aby každá osoba vyplnila pouze tu část, která je určena pro ni.

Předem děkuji za spolupráci a čas, který jste dotazníku věnovali!

Kateřina Kadlecová, studentka Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

RODIČ:

- 1. Jaký je váš věk?**
 - a) 18–24
 - b) 25–34
 - c) 35–44
 - d) 45 a více
- 2. Kolik máte dětí?**
 - a) jedno dítě
 - b) dvě děti
 - c) tři děti
 - d) čtyři děti a více
- 3. Zkuste posoudit, jaký způsob trávení volného času ve Vašem případě převažuje.**
 - a) pasivní (poslech hudby, sledování TV...)
 - b) aktivní (procházka, běh...)
- 4. Jak často sportujete se svým dítětem?**
 - a) nikdy
 - b) zřídka (1 - 2x za měsíc)
 - c) pravidelně (1 - 2x za týden)
 - d) často (3 a vícekrát týdně)
- 5. Podporujete své dítě v účasti na sportovních aktivitách?**
 - a) ano, vždy
 - b) ano, občas

- c) ne, ale chtěl(a) bych
- d) ne, nikdy

6. Jaký je váš vlastní postoj k fyzické aktivitě?

- a) velmi pozitivní
- b) pozitivní
- c) neutrální
- d) negativní

7. Máte doma sportovní vybavení?

- a) ano, hodně
- b) ano, pár kousků
- c) ne, nemáme žádné

8. Jak často vaše dítě navštěvuje sportovní kroužky nebo aktivity?

- a) nikdy
- b) zřídka
- c) pravidelně
- d) často

9. Jakému sportu se vaše dítě věnuje? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a) fotbal
- b) basketbal
- c) tanec
- d) plavání
- e) jízda na kole
- f) jiné (prosím uveďte):

10. Jaká je vaše preference, co se týče sportu pro vaše dítě?

- a) individuální sporty
- b) týmové sporty
- c) kombinace obojího

11. Navštěvuje vaše dítě sportovní klub?

- a) ano
- b) ne

12. Účastní se vaše dítě soutěží nebo závodů?

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) nikdy

13. Chodíte se dívat na soutěže, ve kterých vaše dítě soutěží?

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) nechodím

14. Jakým způsobem motivujete své dítě ke sportu? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a) dávám mu/ jí příklady (sportuji sám/a)
- b) chválím ho/ ji za pokroky
- c) nabízím odměny (např. odměny za úspěchy)

- d) registruji ho/ ji do sportovního kroužku
- e) pomáhám mu/ jí s tréninkem
- f) nedaří se mi ho/ ji motivovat ke sportu

15. Jaké výhody vidíte ve sportu pro vaše dítě? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a) zdraví
- b) zlepšení fyzické kondice
- c) rozvoj týmového ducha
- d) zábava
- e) získání nových přátel
- f) nevidím žádné výhody ve sportu

16. Jak často odměňujete své dítě za sportovní úspěchy?

- a) vždy
- b) občas
- c) zřídka
- d) nikdy

17. Jaké cíle máte ohledně sportování vašeho dítěte?

- a) zdraví a kondice
- b) zábava a volný čas
- c) soutěžení a výkony

18. Jaké aktivity děláte společně s vaším dítětem? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a) chodíme na procházky
- b) hrajeme si venku (např. fotbal, frisbee...)
- c) sportujeme společně
- d) navštěvujeme sportovní akce (např. zápasy...)
- e) hrajeme deskové hry
- f) společné aktivity neprovádíme
- g) jiné (prosím uveďte):

19. Jak často plánujete rodinné aktivity zaměřené na sport?

- a) nikdy
- b) zřídka
- c) občas
- d) často

20. Jaký je váš názor na rodinné výlety zaměřené na sportovní aktivity?

- a) velmi pozitivní
- b) pozitivní
- c) neutrální
- d) negativní

21. Jaké jsou podle vás překážky, které brání vašemu dítěti v pohybové aktivitě?

(můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a) nedostatek času
- b) nedostatek motivace
- c) nedostatek příležitostí (např. sportovní vybavení)
- d) zdravotní problémy
- e) jiná (prosím uveďte):

22. Jak často má vaše dítě čas na sport?

- a) vždy má dost času
- b) někdy má čas, ale ne vždy
- c) často nemá čas
- d) nikdy nemá čas

23. Jaké by podle vás měly být ideální podmínky pro sport vašeho dítěte? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

- a) dostatek času
- b) podpora rodičů
- c) dostupnost sportovních zařízení
- d) vhodné počasí
- e) jiné (prosím uveďte):

24. Do jaké míry si myslíte, že moderní technologie ovlivňují množství času, který by mohlo dítě trávit venku?

- a) velmi, protože tráví hodně času na telefonu, tabletu či sledují televizi
- b) trochu, tráví sice čas na mobilu, televizi či tabletu ale čas na sport si najde
- c) vůbec, televizi, tablet ani telefon nepoužívá

DÍTĚ:

25. Jaký je tvůj věk?

- a) 8-9
- b) 9-10
- c) 11-12

26. Zkus posoudit, jaký způsob trávení volného času tvém případě převažuje.

- a) pasivní (poslech hudby, sledování TV, telefon, tablet...)
- b) aktivní (procházka, běh, fotbal, plavání...)

27. Jaký sport tě baví? (můžeš zvolit více odpovědí)

- a) fotbal
- b) basketbal
- c) tanec
- d) plavání
- e) jízda na kole
- f) jiný (prosím uveď):

28. Jak často sportuješ?

- a) nikdy
- b) zřídka (1 - 2x za měsíc)
- c) pravidelně (1 - 2x za týden)
- d) často (3 a vícekrát týdně)

29. Sportuješ raději sám, nebo s rodinou?

- a) sám
- b) s rodinou
- c) obojí stejně

30. **Jak často s rodinou chodíte na sportovní akce?**
a) nikdy
b) občas
c) často
31. **Chodíš do sportovního klubu?**
a) ano
b) ne
32. **Jak se cítíš, když se tvoji rodiče dívají na tvé soutěže?**
a) pomáhá mi to, cítím se lépe
b) cítím se nervózní
c) nevadí mi to
d) je mi to jedno
e) rodiče se na mě nechodí dívat
33. **Jak trávíš nejčastěji čas s rodinou?** (můžeš zaškrtnout více odpovědí)
a) chodíme na procházky
b) hrajeme si venku (např. fotbal, frisbee)
c) sportujeme společně (např. jízda na kole, běh)
d) chodíme se dívat na hokej, fotbal...
e) hrajeme deskové hry
f) jiné (prosím uveď):
34. **Jak často trávíš čas s rodinou pohybem?**
a) nikdy
b) občas
c) často
35. **Jaké aktivity bys chtěl/a dělat víc s rodinou?** (můžeš vybrat více odpovědí)
a) jít na výlet
b) hrát si venku
c) sportovat společně
d) jít na nějakou sportovní akci
e) jiný (prosím uveď):
36. **Co ti brání v tom, abys sportoval/a více?** (můžeš zaškrtnout více odpovědí)
a) nemám čas
b) nechci
c) nemám s kým sportovat
d) mám zdravotní problémy
37. **Jak často bys chtěl/a sportovat, kdyby ses mohl/a rozhodnout?**
a) více než teď
b) stejně
c) méně
38. **Jaký je tvůj oblíbený způsob trávení volného času?**
a) hraní her na počítači nebo tabletu
b) sportování
c) čtení
d) trávení času s přáteli

39. Jak moc si myslíš, že televize, tablet nebo telefon ovlivňují čas, který bys mohl/a trávit venku?

- a) velmi, protože trávím hodně času na telefonu, tabletu či sleduji televizi
- b) trochu, trávím sice čas na mobilu, televizi či tabletu ale čas na sport si najdu
- c) vůbec, televizi, tablet ani telefon nepoužívám