

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**MOŽNOSTI ORGANIZOVANÝCH POHYBOVÝCH
AKTIVIT PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU V
PLZNI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Lukešová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 22. června 2017

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji personálu TJ Sokol Doubravka a Skvrňany v Plzni za spolupráci při získávání fotodokumentace. Tato pomoc výrazně přispěla ke zhotovení mé práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	4
1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	4
1.2 POHYBOVÉ A TĚLOVÝCHOVNÉ ČINNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	5
1.3 PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA.....	6
1.4 VÝVOJ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ SE ZŘEATEM NA PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	8
1.5 DIAGNOSTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	9
2 REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ.....	13
3 VÝZNAM A CÍL POHYBOVÝCH AKTIVIT	14
4 KONCEPCE SPORTU V PLZNI.....	16
4.1 CÍL KONCEPCE MĚSTA PLZNĚ.....	18
4.1.1 počet a stav sportovních zařízení.....	19
4.2 MĚSTSKÁ SPORTOVNÍ INFRASTRUKTURA	19
4.3 VYBRANÁ SPORTOVNÍ STŘEDISKA V PLZNI A JEJICH ČINNOSTI	21
5 CÍL, ÚKOLY PRÁCE	26
6 METODIKA PRÁCE.....	27
6.1 POPIS DOTAZNÍKU	27
6.2 POSTUP PRÁCE	28
7 PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
7.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ PRO SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ	29
7.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ PRO RODIČE	36
7.3 SHRNUÍ VÝLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	43
DISKUZE	45
ZÁVĚR.....	47
RESUMÉ	48
SEZNAM LITERATURY	49
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	51

SEZNAM ZKRATEK

TJ	tělovýchovná jednota
MŠ	mateřská škola
ZČU	Západočeská univerzita
ČOS	Česká obec sokolská
OŠMT MMP	Odbor školství, mládeže a tělovýchovy Magistrátu města Plzně
OS MMP	Odbor sportu Magistrátu města Plzně
RC	rodinné centrum
MC	mateřské centrum

ÚVOD

Pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si vybrala téma – Možnosti organizovaných pohybových aktivit dětí předškolního věku v Plzni.

Toto téma jsem si vybrala z důvodu, že i já mám děti v předškolním věku, které rádi sportují pro radost z pohybu a je někdy obtížné najít sportovní zařízení v Plzni, které by vyhovovalo našim potřebám.

Dalším důvodem, proč jsem spojila pohybovou aktivitu s dětmi předškolního věku je skutečnost, že se u dětí objevuje v souvislosti se sportem problém nedostatku pohybu, obezity, cukrovky a dalších hrozeb civilizačních chorob. Díky technickým vymoženostem počítačů a mobilních telefonů, které mohou dnes děti běžně využívat už od brzkého věku, je důležité děti formulovat směrem k pohybovým aktivitám, aby nevysedávali u televize a internetu.

Předškolní děti ale nepotřebují vrcholově sportovat, stačí jim pohybové aktivity, rozmanitost, pestrost, kolektiv kamarádů, s kterými je bude cvičení bavit.

Cílem mé práce je zjistit a analyzovat pohybovou aktivitu v obvodech Plzeň – město pro děti předškolního věku.

Dále se zaměřím na to, jaké jsou v Plzni sportoviště a zda umožňují také dětem této věkové kategorie dostatek pohybu a sportovního vyžití.

V teoretické části se zaměřím hlavně na základní definici pojmů jako je pohyb a pohybová aktivita. Dále se zaměřím na samotnou otázku dětí předškolního věku, jejich vývoj. Posledním tématem v teoretické části bude pohled na zdraví, životní styl a zdravotní obtíže, které děti nejvíce postihuje. Pro teoretickou část použiji příslušnou literaturu vždy k danému tématu.

V empirické části se pokusím pomocí hotových dotazníkových formulářů oslovit činovníky v tělovýchově v Plzni a zmapovat pomocí jednoduchých a cílených otázek, jak jsou jednotlivá sportoviště na děti, které se chtějí hýbat připravení, co jsou schopni jim nabídnout, jaké sporty lze u nich provozovat. Dále oslovím pomocí dotazníků rodiče dětí z mateřských škol v Plzni, aby vyjádřili svoje přání a názory na možnosti aktivit v Plzni. Budu zjišťovat, jaká je představa a přání rodičů a dětí a jaká je skutečná realita. Ze získaných informací budu vyhodnocovat, na kolik jsou pohybové aktivity atraktivní pro děti předškolního věku a jak jim město Plzeň tyto aktivity umožňuje. Zda je sport dostupný ve všech obvodech města Plzně, jak fungují sportovní areály v Plzni, jak se snaží získat pro sport děti a mládež.

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk je doba mezi třetím a šestým rokem života. Toto období je charakterizováno velkou proměnou tělesných a pohybových funkcí. Dochází k celkovým změnám ve vývoji dítěte.

1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V předškolním věku dochází k fyzickému růstu dítěte a rozvoji jeho pohybových schopností a funkcí. Charakteristickým rysem prvního období lidského života – dětství – je růst postavy, intenzivní vývoj struktur a funkcí organismu. Je patrný rozvoj tělesné konstrukce dítěte, jde o výrazný růst výšky – ročně 5–6 cm a nabývání hmotnosti – 2–3 kg ročně. Díky tomuto růstu ztrácejí děti svou typickou baculatost, zdokonalují se jejich pohybové funkce a děti vědomě ovládají své pohyby. Klesá množství tuku – především u chlapců a tělo se protahuje, mluví se o období první vytáhlosti. Změny jsou patrné v poměru horní a dolní části těla, v pěti letech je poměr 41,5: 58,5.

Rostou dolní i horní končetiny, které v pěti letech dosáhnou dvojnásobku své délky, než měly při narození. Průměrná výška dítěte ve třech letech je 95 cm, ve čtyřech letech je to 102 cm, v pěti letech 108 cm, v šesti letech 115 cm. Váha je ve třech letech 15 kg, ve čtyřech letech je to 17 kg, v pěti letech 19 kg a v šesti letech 20 kg.

Mezi 3. a 5. rokem vyroste dítě zhruba o 7 – 9,5 cm, konečná délka v šesti letech je 110–115 cm. Ročně přibývá na váze 2–3 kg, tzn., že váha šestiletého dítěte je 20–22 kg rozdíl mezi chlapci a dívkami. Rozdíly jsou také mezi pravou a levou rukou – dominantní ruka je silnější než ta druhá.

Rozvoj kostí je charakterizován zvápnováním – osifikací – je ukazatelem rozvoje dítěte a jeho zralosti. Kost dítěte je měkká, elastická a méně lomivá než v pozdějším věku (Lisá, Kňourková, 1986).

Růst kostry je zpomalen. Kostí dětí dosud nejsou plně kalcifikovány. V pěti letech se rychle prodlužují nohy, páteř má již zakřivení jako v dospělosti, je však nepevná. V oblasti svalstva se vyvíjejí především velké svalové skupiny. Svalstvo předškolního dítěte není ještě zřetelné. Teprve u dětí zralých pro školu pozorujeme změnu postavy. Dítě nabývá obratnosti rukou, nohou i trupu. Vývoj různých obratností je nestejný. Dítě může

ztratit zájem i obratnost v jedné dovednosti, zatímco si osvojuje jinou. Je třeba dbát na správné držení těla.

V oblasti vývoje motoriky se navazuje na základy položené již v období batolete.

Teprve ve 4 letech běhají lehce, jistě a rychle a začínají se pohybovat ladně. Děti, hlavně chlapci, začínají už házet horním obloukem jako dospělí. Děti se učí zatloukat hřebíky, šít, ovládat čištění zubů kartáčkem, stříhat nůžkami, udělat smyčku na tkaničce u bot. Pomáhají při úklidu (zametají, utírají prach, nádobí, přinášejí a odnášejí předměty, ukládají hračky a šaty apod. Pomáhají vozit menší děti. Hrají si na nejrůznější pohádkové bytosti i na povolání.

V tomto období se také s konečnou platností vyhraňuje převaha jedné ruky (jedna mozková hemisféra přejímá vedoucí úlohu). V případě, že pozorujeme u dětí vývoj k levorukosti (tzv. levé lateralitě), musíme se vystříhat násilného přecvičování dítěte na pravou ruku.

V období předškolního vývoje se také silně rozvíjí schopnost udržet rovnováhu (ke konci období již děti začínají lyžovat, bruslit apod.) Nesmíme se příliš rozčilovat nad zvýšenou pohyblivostí dětí tohoto období, protože jedině tak si dítě procvičí své pohybové dovednosti a upevní je. Mezi funkcí a výkonností je dialektický vztah – jedno ovlivňuje druhé. Je vhodné pořídit dětem v předškolním věku pohybové hračky jako jsou tříkolky, šlapací autíčka a koloběžky.

V souvislosti s tělesným vývojem a vývojem motoriky dítěte předškolního věku je třeba zdůraznit velký význam herních aktivit dětí v tomto období.

Velmi živý je u dětí mezi třetím a šestým rokem orientační reflex, který je základem pozornosti a potřeby poznávat. Děti rychle pozorují změny v prostředí, rychle dávají otázky, jejich pozornost značně kolísá, avšak jistá přelétavost pozornosti je v tomto období přirozená, normální. Úmyslná pozornost se teprve vyvíjí (Kohoutek a kol., 2008).

1.2 POHYBOVÉ A TĚLOVÝCHOVNÉ ČINNOSTI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pohyb zahrnuje všechny děje, při nichž dochází k fyzikální změně hmoty.

V nejobecnějším smyslu je výrazem pohyb označována jakákoliv změna v čase. Různé druhy ohybu jsou studovány v mnoha vědních oborech. Pohyb člověka je schopnost pohybovat se prostorem a čase pomocí svalové činnosti. Vědomé přemístění v prostoru a čase je označováno jako pohybová aktivita.

Potřeba pohybu je člověku vrozená a v dětském věku velmi intenzivní. Potřeba pohybu u dětí je přirozeně vysoká, asi 4–6 hodin denně. Pohyb je motorem růstu. Pro dětský věk je přirozený spontánní pohyb, dítě má potřebu se neustále pohybovat. Pohybovou činností se organismus přirozeně brání deformaci páteře. Při přiměřeném a přirozeném pohybu dochází k vytvoření svalového korzetu. Je velká chyba tento spontánní pohyb omezovat, případně dítě trestat tím, že je z činnosti vyřazeno. Dostatek spontánního pohybu je tedy důležitý a máme k němu dítě vhodně motivovat.

U dětí předškolního věku je neoddelitelná součást výchovy rozvoj pohybu. Správně řízená forma pohybové aktivity obohacuje život dítěte, přináší mu radost, má vliv na jeho zdraví, tělesný vývoj a na obranyschopnost každého jedince. Pohybové činnosti splňují základní potřeby dítěte – touhu po pohybu, po činnosti, po hře a ovlivňuje i jeho volní, citovou a rozumovou oblast. Při pohybových činnostech si dítě osvojuje správné držení těla a chůzi, seznamuje se s různými druhy pohybových činností a sportovním náčiním, rozšiřuje si slovní zásobu o sportovní názvosloví a učí se základní organizační a bezpečnostní zásady při pohybových a sportovních činnostech (Mužík, Vlček, Pech 2010).

1.3 PRAVIDELNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Je nezbytná nejen jako prevence obezity, ale je jednou ze základních podmínek dobrého zdraví a zdravého životního stylu. Pravidelná pohybová aktivita má nejen celou řadu pozitivních účinků nejen na fyzické zdraví, ale také řadu pozitivních sociálních a psychologických dopadů na zdravý vývoj dítěte.

Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.

Jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě pohyb.

Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových schopností a dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu (Dvořáková, 2006).

Pohyb je umožněn správnou funkcí pohybového aparátu, který se skládá z řídicích systémů (mozek, mícha, nervová soustava), výkonnými (svaly) a podpůrnými (skelet, klouby, vazy) systémy (Dylevský, 2012).

Pravidelná pohybová aktivita je nezbytná nejen jak prevence obezity, ale je jednou ze základních podmínek dobrého zdraví a zdravého životního stylu. Pravidelná aktivita ovlivňuje organismus jako celek, působí na vnitřní prostředí, na činnost jednotlivých orgánů a jejich vzájemnou koordinaci, tím výrazně ovlivňuje vývoj dítěte. Vzniká důležitý vztah vzájemného působení: pohyb ↔ vývoj.

Pro správnou provádění pohybové aktivity je nutné zvládnutí základních pohybových schopností:

Obratnost.

Rychlost.

Síla.

Vytrvalost (Význam pohybu, 2013)

Každá jednotlivá aktivita má různý poměr jednotlivých složek, stejně tak každý jedinec má individuální předpoklady jednotlivé pohybové dovednosti zvládat. Tyto predispozice jsou geneticky determinovány a tréninkem je možno jednotlivé složky dále rozvíjet. Vzájemný poměr a dominanci jednotlivých složek v konkrétních vybraných sportovních aktivitách ukazuje potřeba pohybu v kojeneckém věku. Na přelomu kojeneckého a batolecího období dochází z hlediska rozvoje posturální stability k zásadnímu vývoji – k postavení (vzpřímení) dítěte.

Při doporučování pohybové aktivity pro děti předškolního věku volíme vždy aktivity všestranně rozvíjejícího charakteru. Snahou je co nejvyšší zatraktivnění (preferujeme pohybovou aktivitu formou hry). Doporučujeme časté střídání rychlostní, obratnostní a dynamické silové aktivity.

V předškolním věku dítě bezpečně zvládá běh i jeho jednotlivé složky (skoky, doskoky), zvládá úchop míče i odhod. Kolem třetího roku dítě chytne letící míč s přitisknutím paží k tělu. V pěti až šesti letech už míč chytne v letu ze vzduchu. Chůze jako složitá činnost je naprosto jistá až ve druhé polovině tohoto období. Chůze je u tří až čtyřletého dítěte

urovnanější, plynulejší. Čtyřleté dítě dovede chodit po špičkách, rovnováha zatím může působit potíže. Pětileté děti chodí jistě, rovnováhové dovednosti jsou dobré. Začínáme s nácvičkou gymnastických cviků ovšem s vyloučením extrémních poloh (např. kotrmelec).

Intenzivní potřeba pohybu v tomto věku může být někdy mylně interpretována jako „neklid“ či „nekázeň“ dítěte. Omezování, zakazování či dokonce trestání takovýchto dětí závažně negativním způsobem naruší vztah dítěte k pohybu. Stejně tak opačná situace tedy, nařizování a necitlivý nátlak může vyvolat trvalou nechuť k pohybu a může být počátkem budoucí hypokinezy. Dítěti je pohyb vlastní a každé dítě by mělo mít radost z možnosti se pohybovat až do začátku školního věku (Význam pohybu, 2013).

1.4 VÝVOJ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ SE ZŘETELEM NA PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Pohyb je v předškolním věku u dítěte jednou ze základních potřeb a je i důležitým prostředkem při objevování světa. Pohybové činnosti procházejí u dítěte vývojem, tříleté dítě potřebuje jistotu při pohybu, dělá kratší kroky a nohy klade v širší stopě, často zakopne, reakce na pokyny je ještě pomalá. Ke konci předškolního období je na dítěti patrná výrazná tělesná změna. Mění se proporce, končetiny se prodlužují, dozrává centrální nervová soustava a dítě už je schopno přesněji řídit svůj pohyb. Dochází ke zdokonalování pohybů, lepší koordinaci a jistotě při jejich vykonávání. Zvládá jízdu na kole, plavání, skoky, překonávání překážek, házení aj.

Úzkou vazbu s pohybovými činnostmi mají i činnosti sebeobslužné a vytváření hygienických návyků, které si dítě procvičuje při mytí rukou, správném používání ručníku. Děti vedeme k samostatnému oblékání, obouvání, úklidu hraček a péči o ně, k ukládání oblečení, samostatnosti při stolování. Podle možností můžeme děti zapojit i do úklidu zahrady a péči o ni. Cílem sebeobslužných činností je, aby dítě získalo základy kulturně hygienických dovedností.

Je proto velmi důležité, aby dítě získalo tyto informace, jež poskytují celoživotní návyk ke zdravému životnímu stylu. Je velmi důležité podporovat děti v samostatnosti (Vágnerová, 1999).

1.5 DIAGNOSTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Diagnostika dítěte v předškolním věku je zaměřena na sledování a rozvoj následujících oblastí:

- motoriky, grafomotoriky
- zrakového vnímání a paměti
- sluchového vnímání a paměti
- vnímání prostoru
- vnímání času
- základních matematických představ
- řeči (myšlení)
- sociálních dovedností
- sebeobsluhy (samostatnosti)
- hry (Bednářová, Šmardová, 2011)

Na motorické schopnosti a dovednosti budeme pro lepší přehlednost nazírat v několika rovinách:

- hrubá motorika
- jemná motorika
- grafomotorika
- motorika mluvidel
- motorika očních pohybů (Bednářová, Šmardová, 2011)

Pozornost zaměříme i na oblasti s motorikou úzce související, které tvoří podklad pohybových dovedností: hmatové vnímání, vnímání vlastních pohybů, vnímání rovnováhy, vnímání svalového napětí (svalový tonus). Hmatovému vnímání jsou věnovány samostatné sledovací položky, zbývající uvedené oblasti jsou součástí dílčích škál.

Samostatné škály jsou věnovány oblastem souvisejícím zejména s kresbou – vizuomotorice a lateralitě. Duševní a tělesný vývoj dítěte do jednoho roku posuzujeme zejména podle rozvoje motoriky. Dítě v prvním roce svého života udělá v této oblasti zásadní posun: z ležícího novorozence se stane chodící jedinec, který se vydává za poznáním do svého okolí. Níže uváděný rozvoj dovedností je orientační a je tolerována dílčí odchylka v plnění daných úkolů. Novorozenec dělá pohyby nohou, rukou, které nejsou zaměřeny na cíl. Kojenec na konci druhého měsíce zvedá hlavičku, ve třetím měsíci se v poloze na bříšku

začíná opírat o předloktí, má hlavičku vzpřímenou i v náruči dospělého. Tato poloha mu umožňuje více pozorovat okolí, lépe ho poznávat. Po čtvrtém měsíci má dítě stále větší zájem o své ruce, prohlíží si je, dává si je do úst. Snaží se dotýkat hraček, uchopovat je.

Uchopení hračky však činí obtíže. Dítě se často splete v odhadu vzdálenosti a umístění hračky, ruka se hračky dotkne mnohdy až po několika pokusech. Opakovanými pokusy se dítě učí koordinovat zrakový vjem a pohyb. Pohyb koordinuje i se sluchovými vjemy, otáčí hlavu za zvukem. V půl roce se dítě umí přetáčet na bříško, natáhnout ruku za hračkou, která je v jeho dosahu. Vlastními silami se více přibližuje k cíli, který je pro něho zajímavý. Rádo manipuluje s hračkami a předměty v okolí, pozoruje je, prozkoumává. Hračky a předměty uchopuje dlaňovým úchopem, nevyužívá opozici palce. V sedmém měsíci si umí přendat hračku z jedné ruky do druhé, začíná k úchopu používat prsty. Zkouší se plazit, připravovat se na lezení, které zpravidla za měsíc zvládne. V té době si z polohy „na čtyřech“ dokáže samostatně sednout. V devíti měsících je dítě v lezení jisté. Nastává důležitá změna – dítě se samostatně pouští do průzkumu okolí, není závislé v dosažení cíle na dospělém. Získává zkušenosti v odhadu vzdálenosti, s orientací v prostoru. V tomto období začíná předměty uchopovat mezi palec a ukazováček (tzv. klešťový úchop). Tím, že se samo posadí, se dostávají mluvidla do vertikální polohy. Oproti poloze vleže se mluvidla uvolňují a je možné s nimi obratněji a snáze manipulovat, což je důležité pro vývoj řeči. Chůze po jednom roce tyto dovednosti ještě více podpoří. Samostatný pohyb má pro dítě veliký význam. Může se pustit do objevů ve svém okolí, zajímá ho vše nové, rozvíjí se zvědavost a samostatnost v dosahování předmětů podle vlastního zájmu.

V období batolete mezi prvním a třetím rokem je potřeba pohybu pro dítě jednou ze základních potřeb. Zvyšuje se koordinace pohybů jak v oblasti hrubé, tak i jemné motoriky. Zdokonaluje se v chůzi, začíná běhat, skákat, podlézat, přelézat. V oblasti jemné motoriky stále obratněji uchopuje předměty, manipuluje s nimi. Začíná pracovat se stavebnicemi z větších dílů, s kostkami, tvořivě si hraje s pískem, zvládá prvky sebeobsluhy – nají se, napije se samo, s různou mírou dopomoci si samo vysvlékne a obleče části oděvů. Kolem druhého roku začíná kreslit – období čáranic. Držení psacího náčiní bývá často příčně dlaňové. Některé děti na konci období okolo třetího roku zvládnou jednoduchou kresbu postavy – hlavonožce, začíná se objevovat držení tužky v prstech – špetkové držení.

V předškolním věku tělesné aktivity a obratnost významnou měrou pomáhají dítěti zapojovat se do společných činností s ostatními dětmi. Pohyblivost a přesnost pohybů ovlivňuje rychlost při běhání, skákání, prolézání, hrách s míčem. Menší pohyblivost a

zručnost má vliv na preferenci činností. Jestliže je dítě v některé činnosti neobratné, nejisté, bojácné, zpravidla ji po určité době nevyhledává; ať již jsou to činnosti z oblasti hrubé či jemné motoriky, grafomotoriky. Většinou se bez záměrného vedení tato oslabení nekompensují; následně tím může být ovlivněno mnoho schopností a dovedností. V oblasti jemné motoriky většina předškolních dětí ráda pracuje se stavebnicemi, mozaikami, zapojuje se do rukodělných činností vyžadujících určitou dávku přesnosti a obratnosti. Nelze opomíjet hmatové vnímání. Hmatové vjemy od raného věku hrají nepostradatelnou úlohu v poznávání světa, jsou nezastupitelné v rozvoji emocí, komunikace. Významný vliv má hmat při rozvoji motoriky, zejména jemné motoriky, v regulaci tělesného napětí. Než dítě začíná více kreslit, popř. před zahájením záměrného cvičení zaměřeného na rozvoj grafomotoriky, je důležité znát lateralitu dítěte. Pro psaní a čtení je důležitá především lateralita oka a ruky. Vzhledem k tomu, že u některých dětí je lateralita ruky zřejmá a není zapotřebí se jejím zjišťováním zabývat, jsou položky zaměřené na posouzení laterality uvedeny v závěru škál.

Lateralizace je pozvolný proces. V prvních měsících a letech života se ve vývoji dítěte střídají období více symetrického či asymetrického užívání rukou. To trvá obvykle do čtyř let. Ve čtyřech letech již většina dětí začíná užívat jednu ruku přednostně jako obratnější a aktivnější. V pěti až sedmi letech se lateralita horních končetin začíná zřetelně projevovat a vyhraňovat, plně se ustaluje v deseti až jedenácti letech.

Oslabení motorických schopností a dovedností

Úroveň motorických schopností a dovedností prolíná celý vývoj dítěte. Ovlivňuje fyzickou zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu dětí, vnímání, řeč, kresbu, později psaní. Méně obratné děti se liší v přesnosti provedení pohybů i v rychlosti. Často se některým pohybově náročnějším aktivitám pro menší úspěšnost straní. Pohybová neobratnost či opoždění často ovlivní vývoj dalších funkcí.

Oslabení motoriky může ovlivnit řadu školních schopností, dovedností a výkonů, např.:

- zúžený výběr tělesných aktivit v důsledku pohybové neobratnosti
- zapojení do kolektivu, sdílení aktivit s ostatními vrstevníky, může vést až k nežádoucím způsobům chování (dítě volí jiný, nežádoucí způsob k získání pozornosti)
- neobratnost v jemných pohybech může vést při hře k nespokojenosti, přerušování hry, přebíhání mezi aktivitami
- nižší obratnost mluvidel ovlivňuje komunikační schopnosti a dovednosti

- vliv na rozvoj vnímání – vnímání tělesného schématu, prostoru, zrakového vnímání a další
- potíže ve psaní – úprava, čitelnost, rychlost psaní, ovlivnění obsahu psaného

Motorika má vliv na zdravotní stav. Oslabení a chybné návyky z dětství se promítají do zdravotního stavu po celý život jedince (Bednářová, Šmardová, 2011).

Z hlediska motoriky se toto období také označuje jako “zlatý věk hry”. Hra je jednou z hlavních činností takto starých dětí. Populární jsou nejen pohybové hry, ale také hry námětové, ve kterých si dívky hrají třeba na prodavačky, princezny, učitelky a chlapci na popeláře, policisty, traktoristy apod. Společným jmenovatelem takových her je fantazie, symbolismus, tvořivost, plánování a spontánnost (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012).

2 REALIZACE POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ

Podle autorek několika dílů knihy „Předškoláci v pohybu“ by realizace pohybových činností měla probíhat v dobře větraném prostoru tělocvičny, herny či třídy. V letním období a za příznivého počasí je možné využít venkovní prostor.

Vzhledem k tomu, že při intenzivnějších pohybových činnostech, jež do cvičební jednotky zařazujeme, dochází k pocení a průběh pohybu by neměl být limitován nevhodným oblečením, doporučujeme cvičební úbor jak pro děti, tak i pro cvičitele.

Nelokomoční – změny poloh těla pohyby částí těla na místě:

- vnímat vlastní tělo,
- vytvářet polohy a vnímat je,
- udržovat rovnováhu v různých polohách,
- pohybovat jednotlivými částmi těla,
- zvládat polohy a pohyby těla s využitím náčiní.

Lokomoční – přemísťování těla v prostoru:

- plazení a lezení,
- chůze a běh,
- skoky

Manipulační – ovládání předmětů různými částmi těla:

- házení,
- chytání,
- kopání,
- ovládání předmětu jiným předmětem (Volfová, Kolovská 2008,2009,2011).

3 VÝZNAM A CÍL POHYBOVÝCH AKTIVIT

U předškolních dětí to není tak hrozné, jako u těch starších. Pohyb je totiž jejich biologickou potřebou, kterou musí uspokojit. Pokud s přibývajícím věkem jejich pohybová aktivita upadá, je to většinou důsledkem špatného vzoru rodiče. Děti se totiž učí tak, že napodobují dospělé, hlavně své rodiče. Naučí se tak všemu, co potřebují pro život. Jednou z těchto oblastí je i zdravý životní styl, stravování i fyzická aktivita. Pokud se rodiče nevěnují žádnému sportu, ani nejsou zvyklí trávit volný čas procházkami, dítě to od nich „odkouká“ a s tímto vzorcem chování se ztotožní.

- Sport snižuje nemocnost.
- Pozitivní dopad na psychiku dítěte.
- Udržuje tělesnou hmotnost.
- Zvyšuje kapacitu plic.
- Pomáhá k navozování nových přátelství.
- Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.
- Zlepšuje srdeční a cévní činnost, snižuje tlak.
- Kolektivní sporty naučí disciplíně a vyrovnávat se s výhrou i prohrou.(Fitmami, 2014)

Při výběru sportu pro dítě by měli rodiče brát zřetel na to, zda dítě upřednostňuje přítomnost v kolektivu, nebo preferuje individuální jednání. Při motivaci ke sportu je velice důležitým faktorem respektování zájmů dítěte o sportovní disciplínu. Podpora svobodné volby dítěte je pro dosažení sportovního úspěchu velmi podstatná.

Bohužel celá řada rodičů řeší vše tak, že od mala dítě vedou k jednomu sportu. Ani to ale není dobře. Náročný trénink a tlak na výkon ubírá na radosti z pohybu a není výjimkou, že u dítěte dojde k vyhoření, kdy se sportem poměrně brzy úplně skončí. Navíc specifický pohyb bez dalších kompenzačních aktivit může vést i k poškození pohybového aparátu.

Přirozené zdravé sportování, které by děti rozvíjelo ve všech směrech a bylo pro ně zábavou, tak prakticky vymizelo. S nedostatkem aktivit jako chůze, běhání nebo lezení souvisí i zhoršující se schopnost dětí zvládnout základní pohyby, například hod míčem, kotoul nebo různé druhy skoků, včetně skákání přes švihadlo. Tyto dovednosti pak chybějí jak nesportovcům, tak úzce zaměřeným sportovcům.

Není žádná novinka, že dítě následuje příklad v rodině. Je důležité si uvědomit, že jen málokteré dítě v předškolním věku prahne po pohybu samo od sebe, takže je třeba ho motivovat. Snažit se chodit co nejvíce pěšky, doprovodit ho na hřiště, kde může prolézat, jezdit s ním na kole, koloběžce, na bruslích a učit se všestrannému (Fitmami, 2014).

Obezita jako globální zdravotní problém se stále více týká také dětí a dorostu, a to nejen v průmyslově rozvinutých zemích. Zdravotní a epidemiologická sledování v České republice ukazují, že obézních dětí v poslední době přibývá nebývalou měrou a že tito mladí lidé mají i další zdravotní problémy. Obezita v dospělosti se rozvíjí spolu s ostatními zdravotními riziky častěji u těch, kdo byli obézní již v období růstu. Rychlé přibývání obezity nelze vysvětlit pouze změnami genofondu, ale především způsobem života – nepříznivě změněnou výživou a všeobecně sníženou pohybovou aktivitou. Nejzávažnějšími patologickými změnami u obézní mládeže je inzulinová rezistence a tím i častější výskyt diabetu typu 2, zvýšení hladiny sérových lipidů, zvýšený krevní tlak, časté bývají ortopedické a psychologické problémy. Diagnostika počátečních stádií obezity, intervence týkající se životního stylu a náprava dalších zdravotních potíží jsou proto nezbytné (Lisá, Pařízková, 2007).

4 KONCEPCE SPORTU V PLZNI

Tvorba koncepce sportu je součástí práce Útvaru koncepce a rozvoje města Plzně a navazuje na předchozí strategický dokument z roku 2008. Ze strany města Plzně se podařilo za uplynulé období šesti let vybudovat strategickou sportovní infrastrukturu (fotbalový stadión, atletický stadión, rekonstrukce sportovní haly i arény ledního hokeje, průběžné rekonstrukce bazénů), jsou jasné i majetkoprávní vztahy, nevznikly dluhy ani se zásadně nezvýšily provozní náklady. Do sportu se projevil krize, a to jak ekonomická krize ve snižování státních dotací, sponzorské štědrosti i nižší aktivitě soukromých subjektů, tak krach Sazky a zásadní snížení dotací do klubů z vnějších zdrojů.

Na druhou stranu se na rozdíl od minulého období stále více objevuje v souvislosti se sportem i problém nedostatku pohybu, obezity, cukrovky a dalších hrozeb civilizace prakticky všech občanů. Pozornost se tedy přesunuje z klasických sportovních odvětví a staveb do volnočasových sportovních areálů a v Plzni se již podařilo několik úspěšných projektů realizovat.

Současná koncepce sportu se pokouší o komplexní pohled, vychází z analýz Sportovní infrastruktury i prostředí a věřím, že její naplňování přinese pozitivní změny občanům Plzně.

Město Plzeň patří mezi tradiční regionální sportovní centra v ČR. Nejpopulárnější sportovní odvětví jsou zde zastoupena na nejvyšší výkonnostní úrovni. V minulém období se podařilo završit dlouhodobou spolupráci města, které vytvořilo sportovním klubům moderní sportovní areály a samotné činnosti klubů, které vycházejí z práce s mládeží. Příběh Viktorie Plzeň a jejího sportovního vzestupu a mezinárodních úspěchů, reprezentačního stadiónu, divácké podpory je korunován i vznikem fotbalové akademie FA ČR. Podobné modely spolupráce se osvědčily i v házené či ledním hokeji a v nastolené politice spolupráce je vhodné pokračovat. Město Plzeň bude i nadále věnovat hlavní pozornost podpoře organizovaného sportu s důrazem na výchovu dětí a mládeže i s vědomím, že vynikající sportovní výsledky posledních let mohly do značné míry skrýt některé problémy sportovního hnutí (nedostatek financí, trvalý pokles zdatnosti, pokles zájmu dětí o sport, nižší úroveň sportovních dovedností, dobrovolnictví apod).

Na rostoucí problémy zdraví v důsledku hypokinetického chování (růst obezity, výskyt cukrovky, bolesti zad) a poklesu zdatnosti upozorňují srovnávací národní i mezinárodní studie, ale i longitudinální studie na české populaci. Při přípravě nové koncepce sportu Plzni sportovními patrioty doslova otřásla zpráva Českého olympijského výboru o nejhorší

zdatnosti dětí Plzeňského kraje ve srovnání s ostatními kraji v ČR. Této problematice je v koncepci věnována zvláštní pozornost. Město Plzeň v součinnosti s městskými obvody bude podporovat rozvoj prostorových podmínek pro zdravotně preventivní pohybové aktivity a prostřednictvím školního sportu bude věnovat pozornost ovlivnění zdatnosti dětí a mládeže.

Kvalita života je pro Plzeňský kraj jednou z nejvyšších priorit a město Plzeň významně přispívá k jejímu naplnění. Plzeň pokračuje v budování sítě cyklostezek a jejímu napojení na školy i sportovní areály, revitalizuje parky a doplňuje je o aktivní pohybové prvky či areály zdraví, podporuje místní turistiku a budování turistických a cykloturistických cílů, buduje sportovní a volnočasové zóny v okolí vodních ploch, které jsou využívány pro vodní sporty či rekreaci.

Programové využití sportu a pohybových programů pro řešení sociálních problémů nebylo v minulosti akcentováno. Průběžně byly zlepšovány podmínky pro sport zdravotně postižených – bezbariérovost, slevy na vstupném do sportovních zařízení seniorům, rodinám, ZTP a podporovány sportovní organizace. Sportovní programy mohou výrazně pomoci zlepšit pocity sociální izolace rostoucí populace seniorů, ale i matek s dětmi, nezaměstnaných. Plzeň bude hledat v budoucím období program a nástroje pro aktivní politiku v této oblasti.

Město Plzeň má jedinečnou sportovní infrastrukturu, vynikající sportovní výsledky i unikátní diváckou podporu. Sport tak posiluje místní patriotismus, sounáležitost, hrdost a je jedinečným integračním prvkem společnosti. Sport podporuje zdraví, kvalitu života, ekonomiku, sportovní události jsou jedinečnou propagací města a regionu. Sport je aktivitou nejširší populace občanů. Sport tak musí daleko více prostupovat politická i úřední rozhodnutí.

Město Plzeň se může stát významným centrem přípravy olympioniků, ale může i usilovat o naplnění kritérií pro udělení titulu Evropské město sportu.

Koncepce pracuje se základním časovým horizontem 5 let, po jejím schválení bude připraven akční plán pro každý rok 2016–2020. V roce 2020 se předpokládá aktualizace cílů koncepce a zdrojových dat, v případě významných změn ve sportovním prostředí bude žádoucí nahradit stávající dokument novou strategií (Koncepce sportu v Plzni, 2015).

4.1 CÍL KONCEPCE MĚSTA PLZNĚ

Město Plzeň je významným vlastníkem a správcem sportovních zařízení. Budováním a správou sportovišť vytváří město základní podmínky pro všechny formy sportu a pohybových aktivit a jeho role je zde jedinečná a nenahraditelná. Do této oblasti plynou dlouhodobě největší prostředky, je nejvíce zatížena minulostí a je nejobtížnější ji změnit.

Je nutné nejen sledovat, ale i cíleně ovlivňovat chování obyvatel, kdy v posledních 20 letech významně ubylo fyzické činnosti. Rozvoj individuální automobilové dopravy eliminoval běžnou lokomoci (chůze, jízda na kole) a výrazně navyšuje požadavky na počet ploch v zástavbě potřebných k parkování. Tento vývoj výrazně přispěl ke zhoršení podmínek pro spontánní pohybové aktivity, které bude třeba postupně napravovat. Do vývoje sportovní infrastruktury zasáhla její transformace v první polovině 90. let, kdy kluby získaly majetek, ale nezískaly systémové dotace na jeho údržbu a obnovu. Některá sportovní zařízení tak do své správy převzalo město. Řada sportů se přesunula z přirozených podmínek venkovních hřišť výhradně do hal a tělocvičen (volejbal, florbal, házená), na změnu sportovních trendů a popularitu sportů nemohla výstavba adekvátně rychle reagovat a zejména počet hal a tělocvičen je pro rozvoj sportu limitující.

Dochází rovněž k rozdílným potřebám vybavení pro trénink talentované mládeže i dospělých a sportu pro všechny v organizované i neorganizované formě. Do budoucna je třeba uvažovat o vyšší diferenciaci účelu sportovních areálů a zařízení, kdy podmínky pro trénink (oficiální rozměry hřišť, monofunkčnost, šatny, regenerace, zázemí pro kondiční trénink, videoanalýzy apod.) se jeví jako obtížně slučitelné se službami pro veřejnost (neoficiální rozměry, nízkonákladová služba, víceúčelovost). Při budování prostorových podmínek je vhodné více se zaměřit na potřeby cílových skupin a oddělovat tréninková centra a veřejné sportovní areály pro pohybovou rekreaci.

Nově budované kapacity pro halové sporty budou zohledňovat též potřeby dynamicky se rozvíjejících sportovních odvětví s vysokým podílem dětí a mládeže např. badmintonu, juda a dalších úpolových sportů, které mají odlišné prostorové nároky než tradiční sportovní hry.

Město směřuje své úsilí a projektovou přípravu do modernizace stávajících sportovních zařízení, neboť většina byla vybudována, kromě hal a tělocvičen, chybí jen několik zařízení pro nové sporty.

Vzhledem k životnímu stylu je nedostatečná sportovní infrastruktura pro pohybovou rekreaci, která by více podporovala aktivní trávení volného času. Modernizace stávajících

sportovních zařízení by měla vyjít z nových trendů ve sportu a je vhodné ji řešit v širších souvislostech celé sportovní infrastruktury Plzně.

Z hlediska plánování je nutné u této oblasti uvažovat delší časový horizont 5–15 let, kdy příprava projektů je vždy víceletá a vybudované kapacity slouží občanům desítky let (Koncepte sportu v Plzni, 2015).

4.1.1 POČET A STAV SPORTOVNÍCH ZAŘÍZENÍ

Analytická část studie se pokusila zjistit stav sportovních zařízení v Plzni bez ohledu na vlastníka. Vzhledem k různosti evidence institucí a organizací jsou údaje většinou dostupné, nicméně kvalita a využitelnost je někdy omezená. Údaje o zařízeních eviduje OSI MMP, OŠMT MMP, dále pak Plzeňská sportovní unie, Plzeňská župa ČOS, ZČU, krajský úřad (střední školy). Kompletní údaje o soukromých sportovních zařízeních nejsou kompletní. Obtížná je i kategorizace zařízení.

Pro kvalitu rozhodovacích procesů považujeme za vhodné sjednotit metodiku evidence zejména s ohledem na kategorizaci zařízení, jejich stav a využitelnost veřejností (návštěvnost, kapacity/provozní vytížení) (Koncepte sportu v Plzni, 2015).

4.2 MĚSTSKÁ SPORTOVNÍ INFRASTRUKTURA

Město Plzeň vlastní a spravuje sportovní zařízení prostřednictvím OSI MMP. Město sportovní areály neprovozuje, ale pronajímá je sportovním klubům.

SPORTOVNÍ AREÁL ŠTRUNCOVY SADY A LUČNÍ ULICE

Doosan arena – fotbalový stadión

Tréninkové fotbalové centrum Luční

Tenisová hala Luční

Hokejbalový stadión

Beachvolejbalový stadión

Střelnice pro lukostřelbu

Kuželník

Relax centrum Štruncovy sady: In-line dráha, fitness prvky, lezecká stěna, skate park

HOKEJBALOVÁ HALA ŽLUTICKÁ

PLAVECKÝ BAZÉN SLOVANY

Vnitřní 50 m bazén

Venkovní 50 m bazén

Dětský bazén

Relaxační centrum

Sauna

Zrcadlový sál (malá tělocvična)

PLAVECKÝ BAZÉN LOCHOTÍN

Vnitřní 25 m bazén

Venkovní bazén

Dětský bazén

Sauna

Cvičební plocha pro zdravotní cvičení

ZIMNÍ STADION

Home Monitoring Aréna

Tréninková ledová plocha

Posilovna

MĚSTSKÝ ATLETICKÝ STADION MĚSTA PLZNĚ

Atletický stadión

Atletický tunel

Posilovna

MĚSTSKÁ SPORTOVNÍ HALA SLOVANY

Sportovní hala

Tréninková hala

Tělocvična

Tenisový areál

Beach areál

Lezecká stěna

Squash

Bowling

Posilovna

Zrcadlový sál pro aerobic

Venkovní víceúčelové hřiště

Rehabilitační centrum

Sauna a wellness

SPORTOVNÍ AREÁL PROKOPÁVKA

Fotbalový stadion

Sportovní hala

ŠKOLNÍ SPORTOVNÍ AREÁLY

Město dále vlastní školní sportovní areály při základních školách, které spravují jednotlivé základní školy.

Na Plzeňských ZŠ je 61 krytých sportovních zařízení:

Malé plochy:

5 posiloven

14 pohybových studií

7 pohybových center.

Tělocvičny a bazény:

28 malých tělocvičen

5 velkých tělocvičen

2 bazény.

Venkovní areály prošly programem renovace sportovních ploch, na většině škol jsou nové venkovní bezúdržbové povrchy.

Sportovní infrastruktura městských obvodů

Veřejné volnočasové sportovní areály:

Škoda Sport Park

Škodaland

Božkovský ostrov

Městské obvody spravují dětská hřiště a „městské plácky“ (Koncepce sportu v Plzni, 2015).

4.3 VYBRANÁ SPORTOVNÍ STŘEDISKA V PLZNI A JEJICH ČINNOSTI

Střediska v Plzni jsem vybírala na území Plzeň-město. Snažila jsem se, aby byla zastoupena, pokud možno rovnoměrně většina plzeňských obvodů. Aby bylo možné určit, zda je možné využít sportu pro děti na celém území města Plzně. Dále jsem přihlížela i k dostupnosti, k tomu, aby se rodiče vůbec dozvěděli, jaké jsou pro jejich děti možnosti, hledala jsem sportoviště na internetu apod.

FIT KIDS GYM – Galerie Slovany

Předškoláci – rozdělení na skupiny Prd'oly (*děti 2-3 roky*), Draci (*děti 3-4 let*), Rošťáci (*děti 4,5-6 let*)

Dětský aerobic

Sport'áci

Tanečky

Gymnastika

Jóga

Malé břicho – rovná záda

Trampolíny

RADOVÁNEK – 7 poboček po celém městě

Aerobic

Cvičení kulička

Florbal

Roztleskávačky

Jóga

Judo

Minisportovka

Skřítkové v pohybu

Tancování

Sport'áček

Základní TV

CEDR

Atletická příprava

Cvičení rodičů s dětmi

TJ SOKOL DOUBRAVKA

Cvičení rodiče s dětmi

Cvičení pro předškolní děti

TJ SOKOL SKVRŇANY

Cvičení rodiče s dětmi

Cvičení pro předškolní děti

TJ SLAVOJ PLZEŇ

Rodiče a děti (využití náradí, náčiní, drobné hry)

Předškolní děti (cvičení na náradí, s náčiním, pohybové a míčové hry)

Moderní gymnastika

Jezdectví (klub koník)

TJ SOKOL PLZEŇ V.

Rodiče a děti

Předškolní děti

RC NA SCHODECH

Zdravé hýbáňky

CENTRUM CVRČEK

Cvičení dětí s rodiči – Opičky

Cvičení dětí bez rodičů – Medvídci

Taneční hrátky

Tanečky

MC BARVÍNEK

Cvičení dětí s rodiči

RC VLNKA

Sportáček pro děti

Jóga

Taneční kroužek

Roztleskávačky

Plavání

KOPRETINA

Klubíčko

4GYM

Děti 2-3 roky (cvičení rodičů s dětmi)

Děti 3-4 roky

Děti 5-7 let

Kroužky děti 6-10 let (zápasnická školička)

Sportovní kluby

PAŘEZOVÁ CHALOUPKA

Cvičení dětí s rodiči

Cvičení dětí bez rodičů

Dance aerobic

Klubík

MOXIE

Pohybovky

Cvičení maminek s dětmi

MC JABLÍČKO

Herna pro veřejnost

Cvičení dětí s rodiči

Všeobecná sportovní příprava

Cvičení miminek

Odpoledne jako malované

HRÁDEK SPORT & RELAX

Cvičení dětí

KVK CENTRUM

Klub Pathfinder – Velbloudi (10-14 let), Broučci (5-9 let), Svišti (3-4)

PLZEŇ – LHOTA

Cvičení maminek s dětmi

D-KLUB

Taneční kroužek

Cvičení s dětma

Divadelní kroužek

PLAVECKÁ ŠKOLA VŠ PLZEŇ

Rodiče s dětmi

Základní plavání

CVIČENÍ ŽELVA PLZEŇ

Cvičení pro předškolní děti

Rodiče s dětmi

DRAHUŠKA

Hudebně dramatický kroužek

Hudebně pohybový kroužek

5 CÍL, ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a analyzovat možnosti pohybové aktivity v obvodech Plzeň – město pro děti předškolního věku.

Byly sestaveny dotazníky pro střediska volného času, které byly vybrány buď podle jejich prezentace na internetu, dále podle toho, aby měly zastoupení různé druhy sportovních činností a také podle rozmístění po městě Plzni, aby bylo zastoupeno co nejvíce obvodů města Plzně.

Dále byly sestaveny dotazníky pro rodiče předškolních dětí, aby bylo možno posoudit, zda nabídka pohybových činností v Plzni vyhovuje poptávce rodičů a jejich dětí předškolního věku.

Z výsledků odpovědí bylo zjištěno, že každý obvod města Plzně nabízí dostatečné sportovní vyžití pro děti tohoto věku a pokud by bylo více peněz a také dobrovolných cvičitelů, mohla by být situace ještě lepší. Rodiče své děti ve většině případů v pohybové aktivitě podporují.

6 METODIKA PRÁCE

Tento výzkum jsem prováděla formou dotazníkových formulářů poslaných přes email. Oslavila jsem vytypované sportovní areály, tělocvičny apod. v různých obvodech města Plzně. Byli dotázáni internetovou formou pracovníci jednotlivých sportovních oddílů, sportovišť a sportovních areálů. Dále jsem výzkum prováděla s použitím hotových dotazníkových formulářů, které jsem roznesla do mateřských škol pro rodiče dětí. Zároveň jsem se s některými sportovišti dohodla na prohlídce jejich areálu a pořízení fotodokumentace.

6.1 POPIS DOTAZNÍKU

Dotazník pro sportovní areály čítal 16 otázek:

Otázka č. 1 - Pro jakou věkovou skupinu nabízíte pohybové aktivity?

Otázka č. 2 - Kolik dětí je ve skupině?

Otázka č. 3 - Jaké pohybové aktivity Váš areál nabízí?

Otázka č. 4 - O jaké pohybové aktivity je ze strany dětí největší zájem?

Otázka č. 5 - Jak hodnotíte budovu? Jaká je vybavenost tělocvičen?

Otázka č. 6 - Co chybí?

Otázka č. 7 - Zúčastňují se děti závodů, veřejných vystoupení apod.?

Otázka č. 8 - U kterých pohybových aktivit?

Otázka č. 9 - Zúčastňují se rodiče pohybových aktivit v případě, že provozujete závody a veřejná vystoupení?

Otázka č. 10 - Chodí děti odtud spokojené?

Otázka č. 11 - Uveďte důvod.

Otázka č. 12 - Chybí Vám zde některé pohybové aktivity, o které by byl zájem?

Otázka č. 13 - Jaké aktivity Vám chybí?

Otázka č. 14 - Finanční zatížení Vaší pohybové aktivity pro rodiny dětí (pololetně).

Otázka č. 15 - Časová náročnost pro rodiny dětí (kolik hodin týdně)?

Otázka č. 16 - Prosím o Vaše postřehy a podněty z práce s dětmi předškolního věku:

Dotazník pro rodiče dětí předškolního věku čítal 13 otázek:

Otázka č. 1 - Věk Vašeho dítěte?

Otázka č. 2 - S kým nejraději dítě sportuje?

Otázka č. 3 - Které pohybové aktivity má vaše dítě nejraději popř. více aktivit?

Otázka č.4 - Způsob pohybových aktivit – sportuje Vaše dítě raději organizovaně, neorganizovaně

Otázka č. 5 - Chcete, aby se Vaše dítě zúčastňovalo závodů, veřejných vystoupení apod.?

Otázka č. 6 - Chce se Vaše dítě zúčastňovat závodů, veřejných vystoupení apod.?

Otázka č. 7 - Navštěvuje Vaše dítě nějaké sportovní zařízení v Plzni?

Otázka č. 8 - Jaké?

Otázka č. 9 - Je tam spokojené?

Otázka č. 10 - Uveďte důvod.

Otázka č. 11 - Kolik finančních prostředků může Vaše rodina věnovat na pohybovou aktivitu pro jedno dítě (pololetně)?

Otázka č. 12 - Kolik hodin týdně jste ochotni věnovat na pohybovou aktivitu Vašeho dítěte?

Otázka č. 13 - Prosím o Vaše postřehy a podněty z práce s dětmi předškolního věku.

6.2 POSTUP PRÁCE

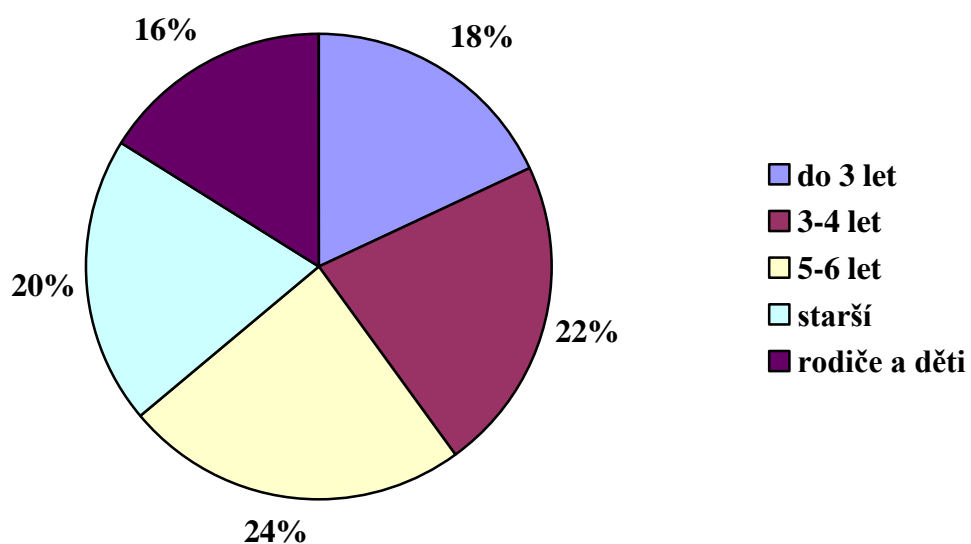
Celkem bylo vyplněno 12 dotazníků sportovními zařízeními a 30 dotazníků od rodičů.

Po shromáždění tohoto počtu dotazníků jsem začala zpracovávat a vyhodnocovat zjištěná data.

7 PRAKTICKÁ ČÁST

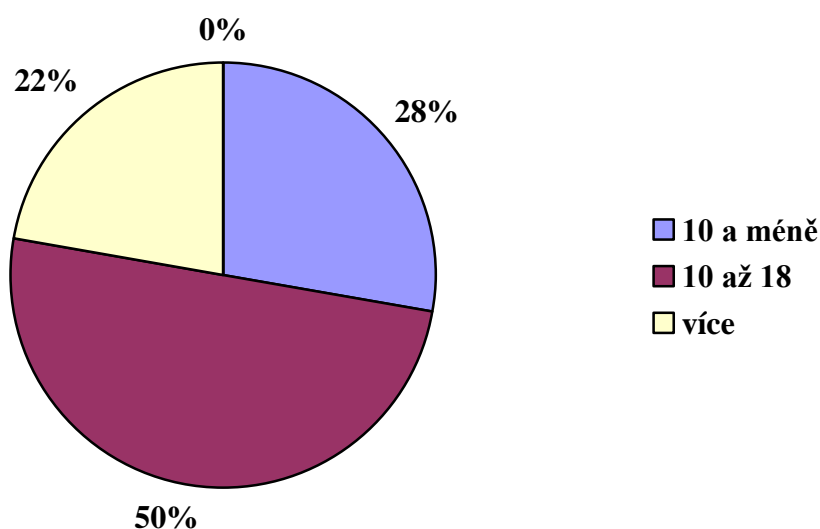
7.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ PRO SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ

Otázka č.1 – Pro jakou věkovou skupinu nabízíte pohybové aktivity?



Z grafu je patrné, že sportoviště v Plzni nabízí pohybové aktivity pro děti všech věkových skupin.

Otázka č. 2 – Kolik dětí je ve skupině?



Z grafu je patrné, že 50 % sportovních činností je prováděno ve větších skupinách 10-18 dětí a jen 28 % dětí sportuje ve skupinách do 10 dětí. Může to být nedostatkem cvičitelů či trenérů, může to být také z časových důvodů, aby se v tělocvičně či na hřišti vystřídal co nejvíce sportovních činností a co nejvíce dětí.

Otázka č. 3 - Jaké pohybové aktivity Váš areál nabízí?

Odpovědi sportovišť:

- sportovní a taneční přípravy, taneční pohybové aktivity
- technické, rukodělné, taneční a pohybové, kreativní
- cvičení rodiče a dětí, předškolní děti, žáci a žákyně, florbal, bodyforming, kalanetika, joga, zdravotní cvičení
- cvičení pro děti, cvičení pro rodiče s dětmi, jóga pro děti, Sportáček, taneční kroužek, roztleskávačky, plavání pro děti se ZP
- cvičení předškolních dětí, žactva a dorostu-základní cvičení + náradí apod.; karate; zdvihačky a lidské pyramidy
- plavecké kurzy od 5 let-15let, plavání dětí + rodiče, vaničkové plavání kojenců, kondiční plavání dětí
- všestranná pohybová průprava

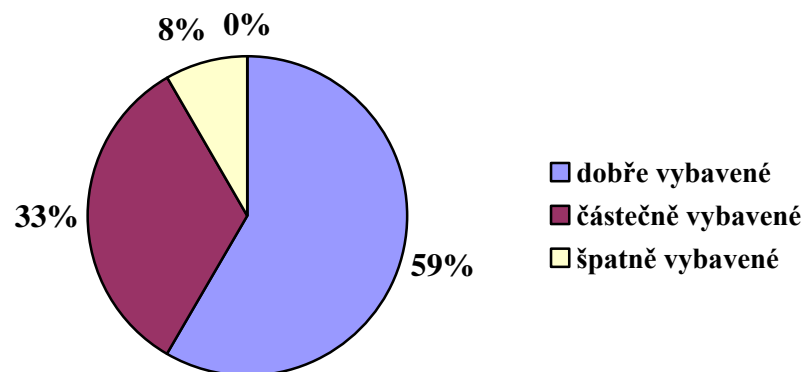
- tělocvična umožňuje herní aktivity odpovídající věku dětí v jednotlivých skupinách, hry s náčiním i bez něj, jednoduchá cvičení na nářadí (různé druhy-koza, švédská bedna, žíněnky, žebřík, prolézačky, žebřiny, lavičky, šplhací tyče, trampolína aj.)
- minisportovka, sportovka-předškolák, florbal, tanečky pro nejmenší a základy sportovního tance
- kroužek pro děti od 1 do 4 let – rozvoj všestranného pohybu – překážkové dráhy, chytání míče, kroužek míčové hry
- cvičení pro rodiče s dětmi, cvičení pro děti, tancování, asijské bojové umění
- tanečky, roztleskávačky, „Sportáček“, cvičení rodičů s dětmi od 3 měsíců do 3 let

Z dotazníkových odpovědí vyplývá, že množství nabízených pohybových možností pro děti předškolního věku je v Plzni poměrně hodně. Z vybraných dvanácti odpovědí z různých obvodů města Plzně je patrné, že je nejvíce zastoupeno běžné cvičení bez nářadí i s nářadím, pohybová a herní aktivita, cvičení dětí s rodiči. Dále pak taneční kroužky a mnoho dalších sportů. V Plzni je také několik bazénů, které pořádají plavecké kurzy.

Otázka č. 4 – O jaké pohybové aktivity je ze strany dětí největší zájem?

Z odpovědí plyne, že největší zájem je o tancování, cvičení rodičů a dětí, zdvihačky a lidské pyramidy, plavecké kurzy od 5-15 let, všestranná pohybová příprava, o míčové hry a trampolínu.

Otázka č. 5 – Jak hodnotíte budovu? Jaká je vybavenost tělocvičen?

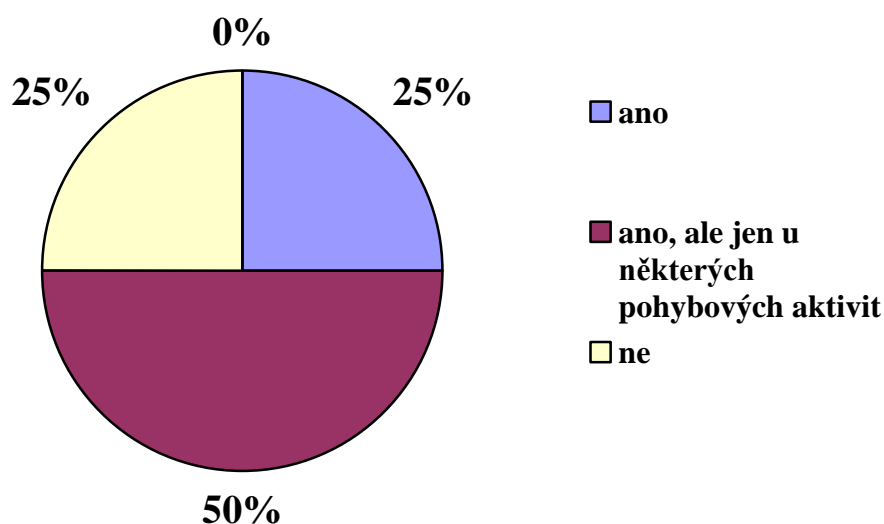


Z grafu vyplývá, že ještě hodně sportovních areálů je jen částečně nebo špatně vybavena.

Otázka č. 6 - Co chybí?

Nejvíce ve sportovních zařízeních chyběly tělocvičné nářadí jako žíněnky, lavičky, švédská bedna, ale také kruhy, hrazda. Potom také dostatečný hudební přehrávač, kvalitní taneční povrch, balanční pomůcky, didaktické a motorické pomůcky a několikrát zmíněné finance.

Otázka č. 7 – Zúčastňují se děti závodů, veřejných vystoupení apod.?

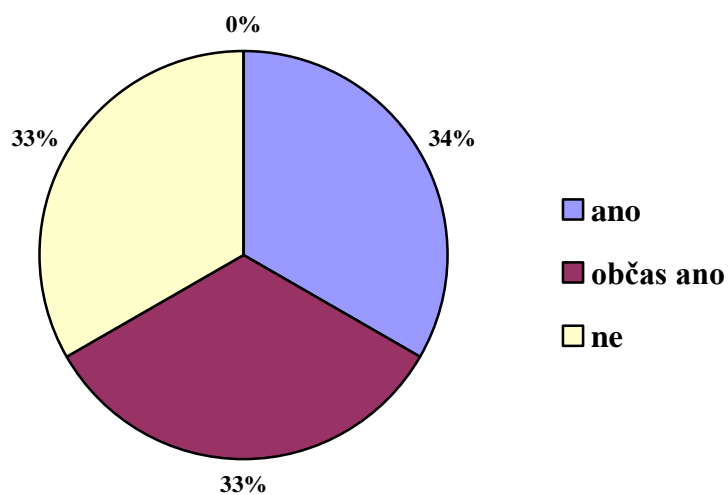


Děti se zúčastňují závodů, veřejných vystoupení apod. jen u některých pohybových aktivit.

Otázka č. 8 - U kterých pohybových aktivit?

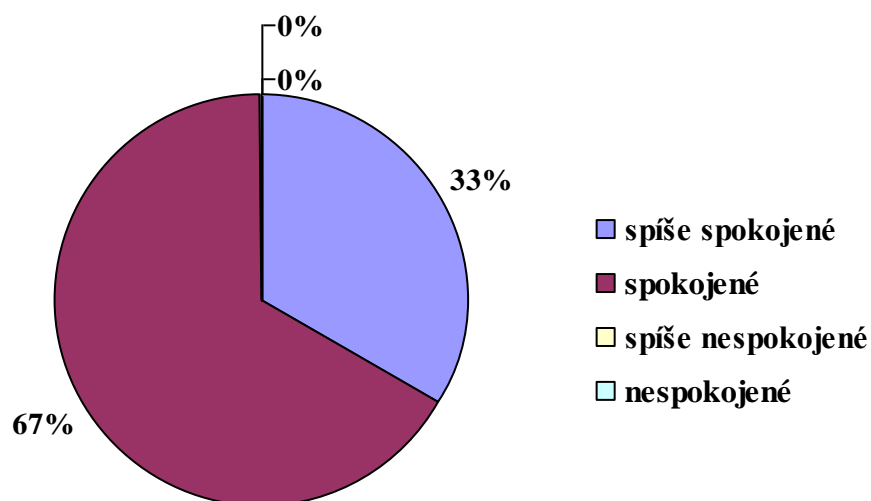
U této otázky převažovaly tancování, gymnastika a plavání.

Otázka č. 9 – Zúčastňují se rodiče pohybových aktivit v případě, že provozujete závody a veřejná vystoupení?



Vzhledem ke grafu je patrné, že někteří rodiče se zúčastňují a jiní ne.

Otázka č.10 – Chodí děti odtud spokojené?

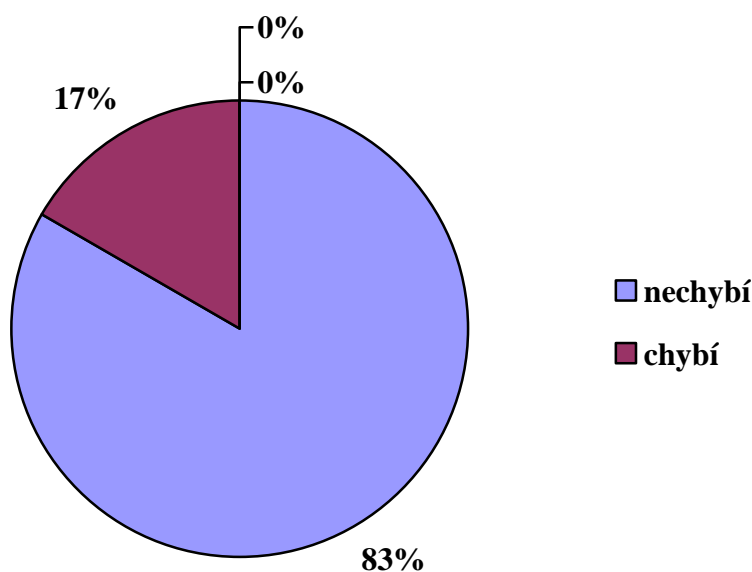


Na grafu je jasně vidět, že děti chodí spíše spokojené nebo spokojené.

Otázka č. 11 - Uveďte důvod.

U této otázky byly myšleny důvody v případě nespokojenosti, ale většina středisek sdělila důvody spokojenosti. Např. kvalitní pedagogické vedení s výsledky, nabídka kvalitních služeb, snaha udělat vše pro spokojenost dětí, cvičení je vždy koncipované formou her a tematických lekcí.

Otázka č. 12 Chybí Vám zde některé pohybové aktivity, o které by byl zájem?

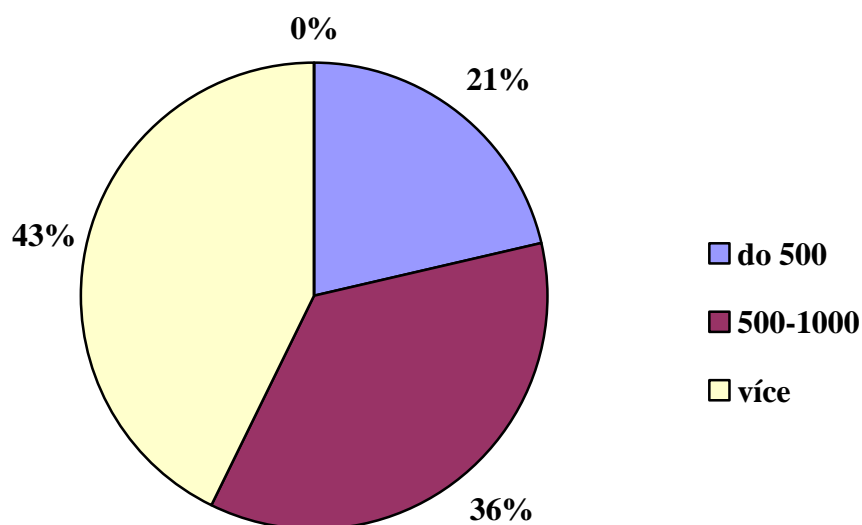


Většině sportovních zařízení nechybí žádná pohybová aktivita, o kterou by byl zájem.

Otázka č. 13 - Jaké aktivity Vám chybí?

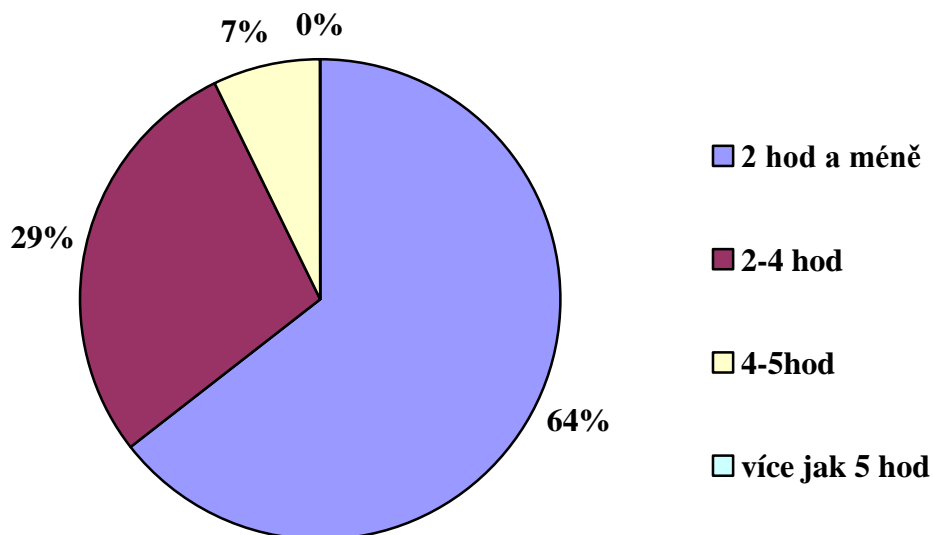
Chybějící aktivity jsou tanec, parkour, aktivity, které by podchytily zájem starších dětí (ve školním věku se všestrannost už moc nenosí a příliš se specializuje). Střediska otvírají aktivity dle poptávky. Jednou z odpovědí bylo i to, že práce s předškolními dětmi není dotována zřizovatelem, proto nemůže být prioritou.

Otázka č.14 – Finanční zatížení Vaší pohybové aktivity pro rodiny dětí (pololetně).



Z grafu je vidět, že existují i pohybové aktivity s velmi malým finančním zatížením pro rodinu s dětmi. Pak jsou i sporty, které jsou velmi finančně nákladné.

Otázka č. 15 – Časová náročnost pro rodiny dětí (kolik hodin týdně)?



Většina pohybových aktivit zabere rodinám 2 hodiny týdně.

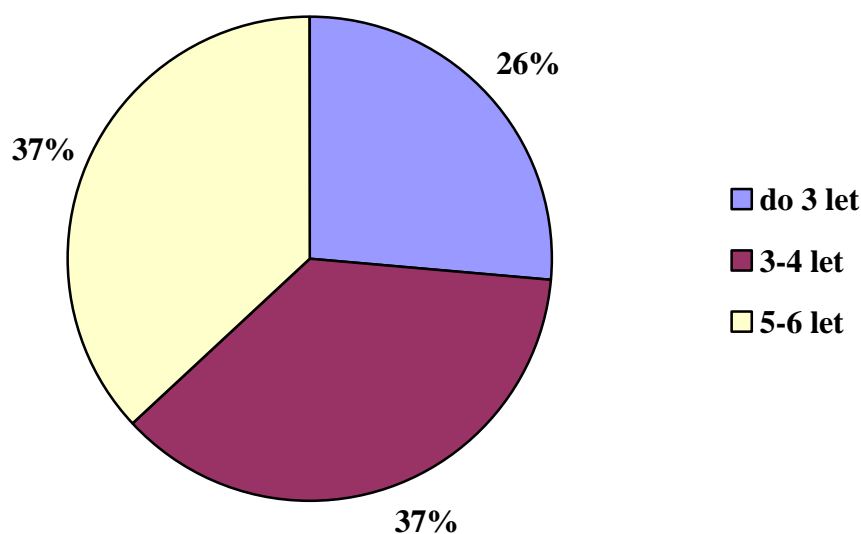
Otázka č. 16 - Prosím o Vaše postřehy a podněty z práce s dětmi předškolního věku:

Odpovědi:

- Je to náročná a obětavá práce, která pokud se dělá dobře a obětavě přináší mnoho ovoce a ovlivňuje děti na celý život.
- Velké množství předškolních dětí není na pohyb vůbec zvyklá, neumí běhat, obzvlášť házet. Malá část z nich je už v tomto útlém věku obézních a úplně bez kondice. Také je na dnešních dětech znát neúcta k autoritám, ač u malého procenta.
- Respektující přístup k dětem, zájem, empatie ze strany dospělých, nezájem rodičů věnovat svůj čas.
- Totální pokles rozvoje základních pohybových schopností a dovedností. Nesoustředěnost, děti udrží pozornost maximálně 20 minut.
- Zoufale chybějí cvičitelé!!!
- Při cvičení jsou velké rozdíly mezi tříletým a šestiletým dítětem, proto je vhodné pohybové aktivity členit podle věku 3-4 roky, 5-6 let. I když je u dětí předškolního věku ideální formou pohybu hra, která jim přináší radost a uspokojení, přesto preferujeme kvalifikovaný tým zaměřený na tento věk, aby nedocházelo k poškození, přetížení či úrazům.

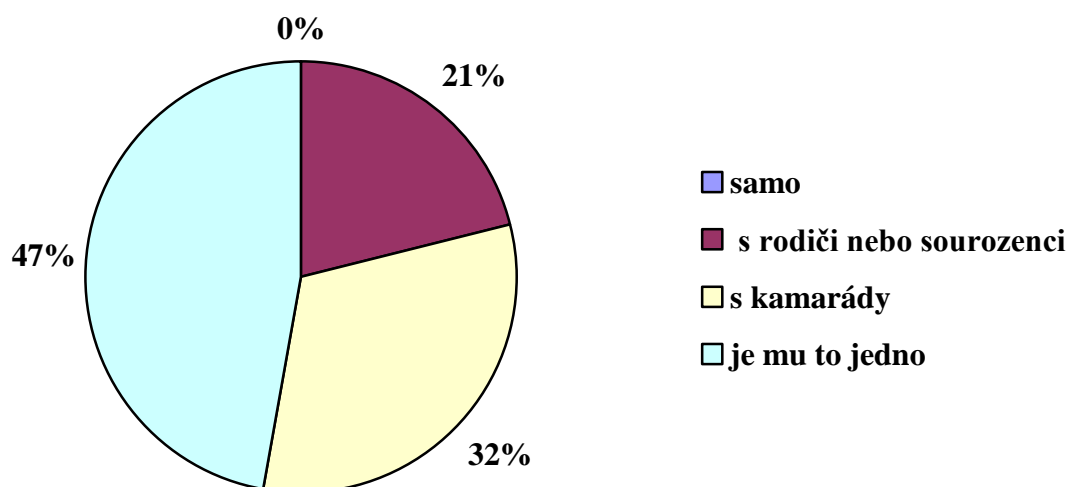
7.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ PRO RODIČE

Otázka č. 1 – Věk Vašeho dítěte?



Vzhledem k dotazování v mateřských školách se domnívám, že věk dětí je od 3 do 6 let.

Otázka č. 2 - S kým nejraději dítě sportuje?

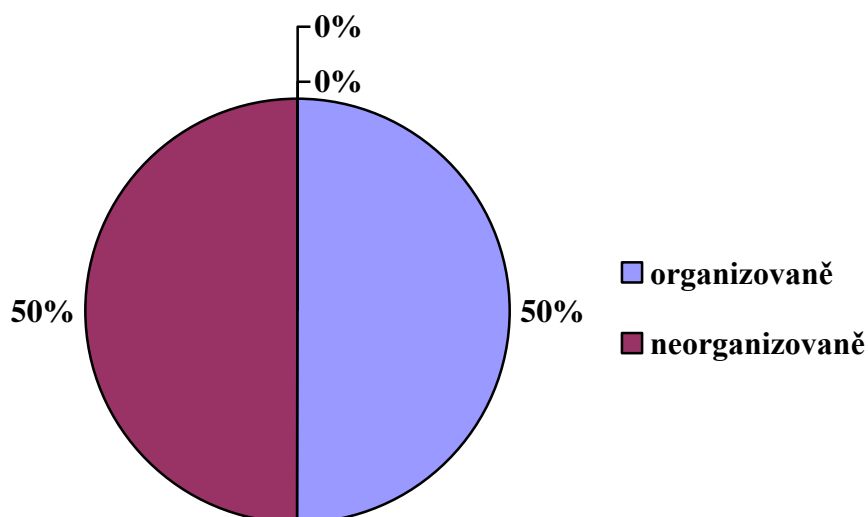


Z grafu je vidět, že dítěti je jedno s kým sportuje.

Otázka č. 3 – Které pohybové aktivity má vaše dítě nejraději popř. více aktivit?

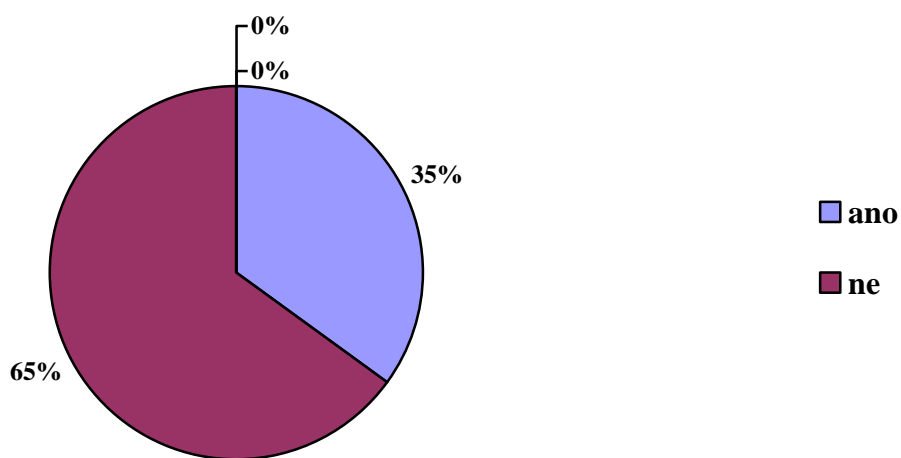
Tady byly odpovědi různé, ale nejvíce se opakovalo plavání, skákání na trampolíně, jízda na všem možném (kolo, tříkolka, koloběžka, kolečkové brusle atd.), běhání, míčové hry, ale také lyžování, tanec, hokej, tenis, fotbal, lezení.

Otázka č. 4 – Způsob pohybových aktivit – sportuje Vaše dítě raději...



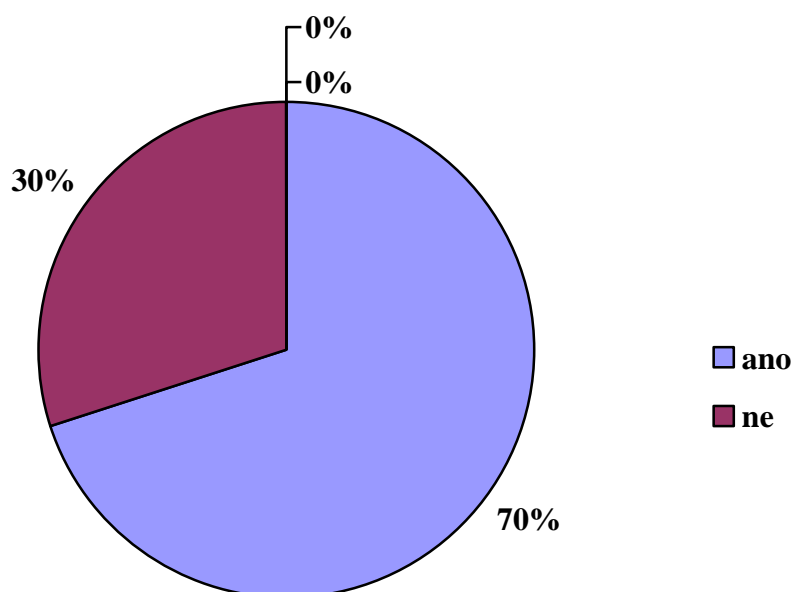
Děti sportují stejně rádi organizovaně i neorganizovaně.

Otázka č. 5 – Chcete, aby se Vaše dítě zúčastňovalo závodů, veřejných vystoupení apod.?



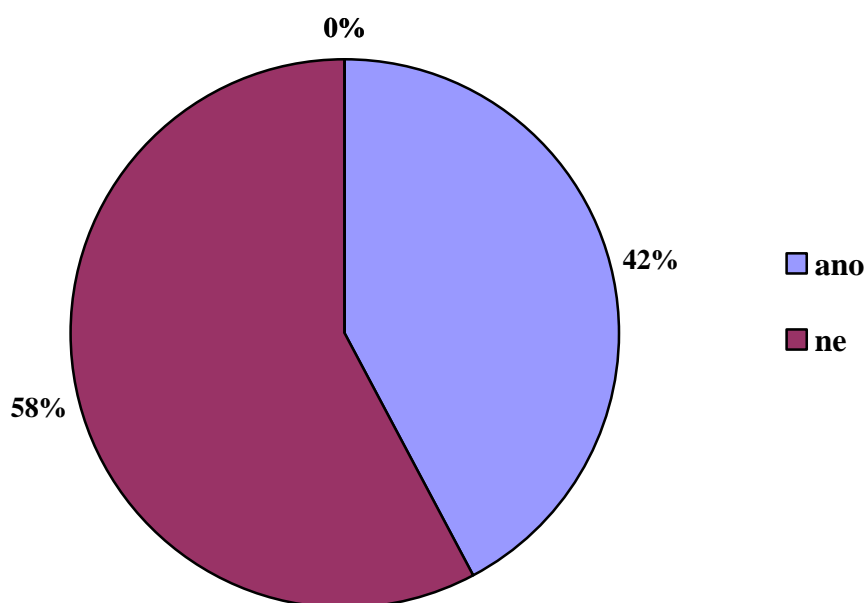
65 % rodičů nechce, aby jejich děti závodily či veřejně vystupovaly.

Otázka č. 6 – Chce se Vaše dítě zúčastňovat závodů, veřejných vystoupení apod.?



Dle grafu se chce 70 % dětí zúčastňovat závodů a veřejných vystoupení.

Otázka č. 7 – Navštěvuje Vaše dítě nějaké sportovní zařízení v Plzni?



Rodiče napsali, že 58 % dětí nenavštěvuje sportovní zařízení v Plzni.

Otázka č. 8- Jaké? (Pokud byla předchozí odpověď ano)

Sokol Plzeň Bila hora

Cedr

Radovánek – taneční skupina Spider Dance Company

Bazén – Pohybáček – kurz

Sportovní klub krasobruslení Arena Plzeň, SK Radbuza

Sokol

Fotbal

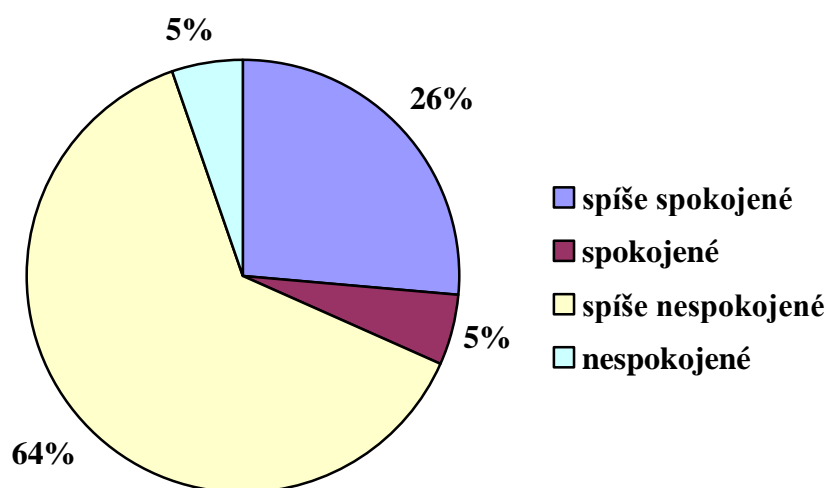
Bazén Lochotín

cvičení rodiče s dětmi Lokomotiva plzeň

Spider Dance Company Plzeň

Galerie Slovany – cvičení pro děti

Otázka č. 9 – Je tam spokojený?

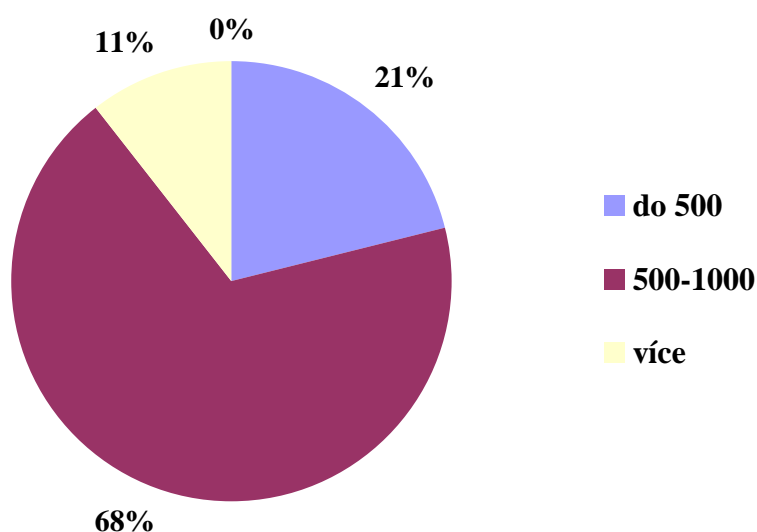


Ve sportovních zařízeních je 64 % dětí spíše nespokojených. Záleží, co je důvodem jejich nespokojenosti.

Otázka č. 10 – Uveďte důvod.

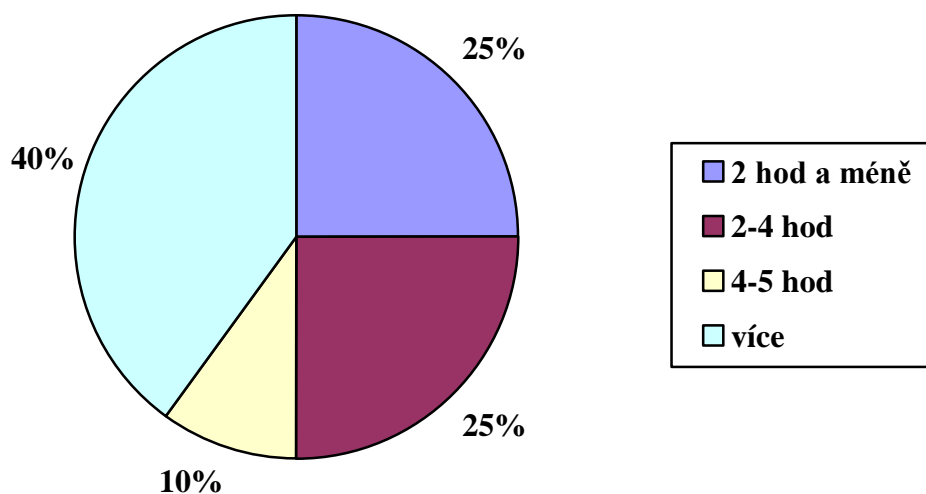
Zde rodiče spíše odpovídali na spokojenost jejich dítěte. Důvody spokojenosti jsou zajímavé aktivity, kvalitní motivace, styl výuky, dobry kolektiv, zábava. I přesto pár rodičů odpovědělo na důvod nespokojenosti. Dítě by asi raději sportovalo bez rodiče a mělo více podnětů než příkazů ke cvičení. Dítě je ze všech nejmladší, takže leckdy nestíhá. Problém je v tom, že v jeho věkové kategorii není jednoduché sehnat sportovní kroužek/tréninky, kde by byli ochotní ho vzít tudíž chodí se staršími.

Otázka č. 11 – Kolik finančních prostředků může Vaše rodina věnovat na pohybovou aktivitu pro jedno dítě (pololetně)?



Rodiny můžou v převážné většině věnovat 500–1000 Kč pololetně na pohybovou aktivitu jednoho dítěte.

Otázka č. 12 – Kolik hodin týdně jste ochotni věnovat na pohybovou aktivitu Vašeho dítěte?



Dle grafu je jasné, že rodiče jsou ochotni věnovat hodně času na pohybovou aktivitu svého dítěte.

Otázka č. 13 - Prosím o Vaše postřehy a podněty z práce s předškolními dětmi

Odpovědi rodičů:

- Kvalitní motivace, různorodé činnosti, zajímavá témata k cvičení, velké prostory, kvalitní náčiní
- Dítě zná a umí tolik, kolik mu ukáže či jinak umožní si vyzkoušet jeho rodič. Myslím si, že pokud dítě není vedeno aspoň k nějakému sportu, nebude mít k němu vztah ani v dospělém věku.
- Dítě se od přírody chce hýbat. Proč mu to neumožnit. Pestrost ve vyberu sportovních aktivit zajistí všestranný rozvoj.
- Zbytečně předražené, organizovaných aktivit je málo dostupných.
- Kolektiv a děti okolo sebe.
- Musí to hlavně bavit, jinak činnost vzdá
- Mám pocit, že je to dáno charakterem dítěte. Můj syn si nejraději pohybové aktivity určuje sám a pokud začne být omezován určitým cílem, je často rychle demotivován a ztrácí zájem se účastnit na dalších aktivitách typu lehnete si na žíněnku a zvedejte nohy. Cvičení na žíněnce je obzvlášť demotivující. když mu nabídnu kotrmelce nebo lezení do výšky, tak vždy reaguje kladně.

- Je to náročné...
- Pokud dítě samo od sebe sport dělat nechce, neměl by jej nikdo nutit. Musí to chtít dělat a rád.
- Děti se musí těšit a chtít jít na kroužek. Nenutit jim co chtějí rodiče. Ale ať si vybere sám, co ho baví.
- Nemyslím, že je nutné takhle malé děti organizovat. Stačí jim prostor, kde si hrát, a nalítají toho sami dost. Samozřejmě nejradši s rodičem.
- Dcera je ve sportu otevřená všemu, a tak jen zájmově zatím zkoušíme, a rozšiřujeme tělesnou přípravu jako takovou, není organizována v nějakém klubu, zdá se mi to v tomto věku ještě brzy, ale nestavím se proti možnosti navštěvovat nějaký kroužek, který ji bude bavit, a kde se bude dále rozvíjet.
- Základní problém je v tom, že krom nějakých tanečků pro holky nebo "cvičení rodičů s dětmi", není pro předškolní děti víceméně žádná nabídka. Valná většina cvičení, co jsem sehnala, byli buď tříletáci s maminkami nebo děti od první třídy.
- Chce to trpělivost.
- Je velmi těžké je nadchnout a u nějaké činnosti udržet.

7.3 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo zjistit dostupnost sportu pro děti v předškolním věku v Plzni, jaká je představa rodičů a dětí a jaká je skutečná realita. Z výsledků je patrné, že město Plzeň nabízí celkem dobře vybavené sportovní areály a nejvíc pohybových aktivit nabízí právě pro děti předškolního věku. Co se týká výběru sportů, někteří otevírají aktivity i dle poptávky. Pokud by byl dostatek finančních prostředků, a hlavně dostatek cvičitelů a trenérů, byl by výsledek ještě lepší. Rezervy jsou právě i ve vybavenosti tělocvičen a děti by mohly cvičit i v menších skupinkách. Důležité také je to, že si děti můžou vybrat i sporty a činnosti, při kterých se nemusejí zúčastňovat závodů a veřejných vystoupení. A zase naopak děti, které se rádi předvádějí před publikem nebo jsou soutěživé, mají možnost si vybrat aktivity, při kterých se mohou zúčastňovat závodů a veřejných vystoupení. Podle vyjádření sportovních činovníků v Plzni, je práce ve sportu s dětmi velmi náročná a obětavá, která pokud se dělá dobře přináší mnoho ovoce a ovlivňuje děti na celý život. Velké množství předškolních dětí však není na pohyb vůbec zvyklá, neumí běhat, házet míčem. Malá část z nich je už v tomto útlém věku obézních a úplně bez kondice.

Vše záleží na rodičích, jak je motivují k pohybu a zda jsou ochotni dětem věnovat svůj čas. Z dotazníkového vyjádření rodičů předškolních dětí vyplývá, že jsou většinou spokojeni s tím, co město Plzeň v oblasti sportu nabízí. Vše je dáno charakterem dítěte, každé dítě baví něco jiného.

Čas, který rodina věnuje pohybovým aktivitám svých dětí je celkem dostačující, pokud se jedná o organizované aktivity, kroužky apod. Téměř 25 % rodičů napsalo, že děti věnují pohybu 2-4 hodiny týdně, 10 % rodičů 4-5 hodin a více než 5 hodin věnuje organizovanému sportu 40 % z dotázaných. Z tohoto výsledku a z názorů rodičů vyplývá, že není nutné děti za každou cenu organizovat v nějakém sportu. Anebo jen na krátký čas. Ostatní aktivity by mohly být volné, neorganizované. Dětem by stačilo více plácků, které by jim umožňovaly s kamarády jezdit na koloběžce, kole, odrážedle, v autíčku. Nebo jen tak běhat s dětmi. To si myslím, že takových prostorů v Plzni je ještě málo.

DISKUZE

Cílem této kapitoly je zhodnocení celé bakalářské práce, především výsledků výzkumu.

Pro výzkum byly provedeny dva druhy dotazníkového šetření. Jedno pro střediska volného času a druhé pro rodiče dětí z mateřských škol.

Z otázek, které byly zaslány v rámci této bakalářské práce pracovníkům jednotlivých sportovních oddílů, sportovišť a sportovních areálů v různých obvodech města Plzně vyplývá, že možnosti pohybových aktivit v Plzni jsou na vysoké úrovni, máme zde tolik možností, míst a sportovišť, kde děti mohou strávit svůj volný čas prospěšně.

Z první otázky, na kterou odpovídali oslovení pracovníci je zřejmé, že nejvíce možností pro pohybové aktivity mají právě děti předškolního věku. Další otázka se týkala množství dětí, které cvičí současně, jak velké skupině se věnuje jeden cvičitel. Z výsledků vyplývá, že děti cvičí ve větších skupinách a tam si myslím, že se některá sportoviště potýkají s nedostatkem cvičitelů. A také si myslím, že je to dáno i poměrně velkým zájmem dětí o tyto aktivity.

Nejvíce mě zajímalo, jaké možnosti pohybové aktivity nabízí město Plzeň a jaký o ně mají zájem děti. Pro děti předškolního věku je nejvíce zastoupeno běžné cvičení bez náradí i s náradím, pohybová a herní aktivita, cvičení dětí s rodiči. Dále pak taneční kroužky a mnoho dalších sportů. V Plzni je také několik bazénů, které pořádají plavecké kurzy.

Největší zájem je o tancování, cvičení rodičů a dětí, zdvihačky a lidské pyramidy, plavecké kurzy od 5-15 let, všestranná pohybová průprava, o míčové hry a trampolínu.

Také byla hodnocena vybavenost tělocvičen. Tady vše záleží na množství finančních prostředků a je patrné, že by bylo potřeba ještě více peněz investovat do sportu v Plzni, neboť většina tělocvičen je jen částečně nebo špatně vybavena.

Zajímalo mě také, zda se děti zúčastňují závodů, veřejných vystoupení apod. Víím, že některé děti chtějí sportovat jen pro radost a veřejná vystoupení a závody před zraky diváků pro ně znamenají velké psychické vypětí. Z odpovědí vyplývá, že se děti zúčastňují veřejných vystoupení pouze u některých pohybových aktivit. Je to např. tancování, gymnastika a plavání. Zúčastňují se i někteří rodiče, naopak někteří rodiče se veřejných vystoupení nezúčastňují.

Také odpovědi na otázku, zda chodí děti domů po cvičení spokojené, mě velmi potěšili.

Většina středisek sdělila spokojenost a důvody spokojenosti bylo např. kvalitní pedagogické vedení s výsledky, nabídka kvalitních služeb, snaha udělat vše pro spokojenost dětí, to, že cvičení je vždy koncipované formou her a tematických lekcí.

Ve většině sportovních zařízení také nechybí žádná pohybová aktivita, o kterou by byl zájem.

Co se týká časové náročnosti pro rodinu dítěte, výsledný graf ukazuje, že většina pohybových aktivit zabere přibližně 2 hodiny času týdně. To si myslím, že by bylo poměrně málo, pokud by již rodina žádné aktivity nevyvíjela a seděla by doma u televize. Většina rodin ale tráví svůj volný čas aktivně a v tom případě 2 hodiny navíc dětem stačí.

Děti se rády pohybují a je jim celkem jedno, jestli s rodiči, sourozenci nebo kamarády. To napsali rodiče ve svých dotazníkových odpovědích. Děti mají nejraději běžné aktivity jako je plavání, skákání na trampolíně, jízda na všem možném (kolo, tříkolka, koloběžka, kolečkové brusle atd.), běhání, míčové hry, ale také lyžování, tanec, hokej, tenis, fotbal, lezení.

Přestože si myslím, jak jsem již napsala, že jsou veřejná vystoupení a závody pro děti psychickou zátěží, překvapilo mě, že dle grafu z odpovědí rodičů se chce až 70 % dětí zúčastňovat těchto závodů a veřejných vystoupení. Protože mám sama děti a neteře a znám i jejich kamarády a kamarádky, tak se mi ani nechce věřit, že to chtějí opravdu děti. Myslím si, že to chtějí hlavně jejich rodiče.

Potěšilo mě ale, jak je z dotazníku patrné, že rodiče jsou ochotni věnovat hodně času na pohybovou aktivitu svého dítěte.

ZÁVĚR

Jako téma mé bakalářské práce jsem si vybrala“ Možnosti organizovaných pohybových aktivit dětí předškolního věku v Plzni“. Toto téma mi bylo velice blízké i z toho důvodu, že mám také dítě předškolního věku a ráda bych, aby nevysedávalo doma u televize a internetu, ale aby se zapojilo do některé z pohybových aktivit, které město Plzeň pro naše děti nabízí. Přínosem této práce bylo rozšíření znalostí dané problematiky, zmapování požadavků a přání rodičů a dětí a možností tyto požadavky a přání splnit. Děti pohyb potřebují, na tom jsme se všichni shodli. Rodiče, cvičitelé, činovníci v oblasti sportu města Plzně i autoři knih a publikací, z kterých bylo v mé bakalářské práci čerpáno.

RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na sledování pohybové aktivity u předškolních dětí ve věku 3–6 let pomocí dotazníků. Jedno výzkumné šetření je realizované ve sportovních zařízeních na území města Plzně, druhé v mateřských školách v Plzni dotazníkem pro rodiče dětí. Práce se skládá ze dvou částí.

V první teoretické části se zabývám vývojem dítěte, jeho možnostmi provádět pohybové aktivity, jaké jsou nejvhodnější. V praktické části popisuji sportovní areály v jednotlivých obvodech města Plzně a jakými sporty se zabývají. Stěžejní bude kapitola, v níž zpracovávám výsledky provedeného výzkumu.

RESUME

The bachelor thesis is focused on monitoring physical activities at pre-school children between 3 and 6 years of age. One of the surveys has taken place at sports facilities in the city of Pilsen, the second one at kindergardens in Pilsen (questionnaires for the parents). The thesis consists of two parts.

The first, theoretical part, analyses child's evolution, the possible physical activities for children and their suitability. The second, practical part describes sports facilities in the individual districts of the city of Pilsen and the sports they deal with. The main focus is then on the chapter where I assess the results of the conducted survey.

SEZNAM LITERATURY

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by mělo umět ve věku od 3 do 6 let. 2. vydání. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
2. DVOŘÁK, Michal, Hana KUGLEROVÁ, Irena VOSTRACKÁ a kolektiv. *Koncepce sportu v Plzni*, 2015. 44 s.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, s.r.o., 2006. ISBN 80-86307-27-1.
4. DYLEVSKÝ, Ivan. Dětský pohybový systém. Olomouc: Poznání, 2012. ISBN 978-80-87419-18-2.
5. KOHOUTEK, Rudolf, Irena OCETKOVÁ a Jaroslav ŠTĚPANÍK. *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-064-2.
6. LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. Život a zdraví (Avicenum).
7. MARINOV, Zlatko a kolektiv. *Význam pohybu* [online]. 2013 [cit. 2017-05-23]. Dostupné z: www.sdetmiprotiobezite.cz/pro-vyzivove-konzultanty/bez-pohybu-to-nejde/vyznam-pohybu/
8. MAŘÍKOVÁ, Pavla, 2014. Děti a pohyb: začněte je motivovat! In: *Fitmami.cz* [online]. 23.10. [cit. 2017-01-23]. Dostupné z: <http://www.fitmami.cz/fitmami/clanky/zajimavosti/498-deti-a-pohyb-zacnete-je-motivovat>
9. MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5371-7.
10. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
11. PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-246-1427-4.
12. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál s.r.o., 1999. ISBN 80-7178-308-0.
13. VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4.
14. VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. *Předškoláci v pohybu 2: Cvičíme jako zajíc, žába a had*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2748-6.

15. VOLFOVÁ, Hana a KOLOVSKÁ, Ilona. Předškoláci v pohybu 3: Cvičíme jako opice a lev. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

TJ SOKOL PLZEŇ SKVRŇANY – Cvičení předškolních dětí.....I

TJ SOKOL PLZEŇ DOUBRAVKA – Cvičení dětí s rodiči.....II

Cvičení předškolních dětí.....III

FOTODOKUMENTACE

TJ SOKOL PLZEŇ SKVRŇANY

Cvičení předškolních dětí



TJ SOKOL PLZEŇ DOUBRAVKA
Cvičení dětí s rodiči



Cvičení předškolních dětí

















