

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra výchovy ke zdraví

Zdravotně edukační benefity cvičení jógy ve vyučování  
na 1. stupni základní školy

Bakalářská práce

Autor: Kamila Malinová, DiS.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Health Education Benefits of Yoga Exercises  
at Elementary School Program

Bachelor Thesis

Author: Kamila Malinová

Field of study: Specialization in Education

Study programme: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2012

**Jméno a příjmení autora:** Kamila Malinová

**Název bakalářské práce:** Zdravotně edukační benefity cvičení jógy  
ve vyučování na 1. stupni základní školy

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

**Abstrakt:**

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala vlivem pravidelného cvičení jógy na zlepšení koncentrace a pohybových schopností žáků druhé a čtvrté třídy základní školy pomocí 12týdenního intervenčního programu. Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, zda má pravidelné cvičení jógy na prvním stupni základních škol pozitivní vliv na rozvoj a kvalitu pozornosti a pohybových schopností dětí na prvním stupni základních škol. Dále si tato práce kladla za cíl poskytnout pedagogům na prvním stupni základních škol ucelenou sestavu jógových cviků vhodnou pro daný věk, kterou budou pravidelně aplikovat v průběhu vyučování. Výzkumného šetření se zúčastnilo 34 žáků základní školy. U obou skupin byl aplikován intervenční jógový program v období listopad 2011 až únor 2012. Obě skupiny prošly testováním pohybových schopností a technikou nedokončených vět před započítáním a po ukončení intervenčního programu, skupina S2 (žáci čtvrté třídy) byla dále testována testem pozornosti d2. Jako intervenční program byla vybrána připravovaná kniha autora Pavla Klimeše nazvaná Svítání. K ověření hypotéz byla použita metoda matematické statistiky T- test. Zjištěná data prokázala pozitivní vliv intervenčního programu na zlepšení koncentrace, žebříčku hodnot i pohybových schopností u obou testovaných skupin. Z toho důvodu se můžeme domnívat, že pravidelným cvičením jógy zařazeného do vyučování dojde u žáků k zlepšení pozornosti a pohybových schopností a z toho důvodu doporučuji pravidelné využívání Svítání na prvním stupni základních škol.

**Klíčová slova:** jóga, Montessori pedagogika, výchova ke zdraví, zdravotní benefit, edukační benefit, dítě mladšího školního věku

**Name and Surname:** Kamila Malinová

**Title of Bachelor Thesis:** Health Education Benefits of Yoga Exercises at Elementary School Program

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:**

In my thesis I focused on the influence of regular yoga exercise on the improvement of concentration and physical abilities of pupils in the second and fourth grade in elementary schools using a 12-week intervention program. The aim of this bachelor work was to determine whether regular yoga exercise in primary schools has a positive effect on the development and quality of attention and motor skills of children in primary schools. Furthermore, this work aimed to provide teachers in primary schools with a comprehensive set of yoga exercises appropriate for the age group, which will be regularly applied in the classroom throughout the class. 34 pupils took part in this research survey. In both groups, the intervention yoga program was applied during the months of November 2011 to February 2012. Both groups underwent testing of motor skills and technique of incomplete sentences prior to and after the end of the intervention program, the group S2 (fourth grade students) was additionally tested with d2 attention test. A book Dawn that is being prepared by the author Pavel Klimes was selected for the intervention program. To test hypotheses a mathematical method of T-test statistics was used. The observed data showed a positive effect of the intervention program on the improvement of concentration, aspirations and motor skills in both tested groups. Therefore, we can believe that regular yoga exercise that is included in daily school classes leads to improvement of attention and motor skills of pupils and therefore I recommend a regular use of the Dawn in primary schools.

**Keywords:** yoga, Montessori education, health education, health benefit, educational benefit, a child of younger school age

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Zdravotně edukační benefity cvičení jógy ve vyučování na 1. stupni základní školy“ jsem vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 18. 4. 2012

Kamila Malinová

Poděkování:

Děkuji doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce a dále panu Pavlu Klimešovi za umožnění ověření jím vytvořeného jógového programu Svítání.

1	Úvod.....	9
	Teoretická část.....	11
	2.11 Výchova ke zdraví.....	11
	2.1.1 Zdraví –definice a determinanty.....	11
	.1.1.2.Současný životní styl žáků 1. stupně ZŠ.....	13
	2.3 Vliv prostředí na zdraví dítěte a jeho vývoj.....	18
	2.1.1.Alternativní přístup vzdělávání a pedagogika Montessori.....	21
	2.2.1 Alternativní školství.....	21
	2.2.2Pedagogika Montessori, její principy a myšlenky.....	22
	2.2.3Filosofie jógy v myšlenkách Marie Montessori.....	23
	2.3Jóga pro děti.....	26
	2.3.1Vymezení pojmu jóga a historie jógy.....	26
	2.3.2Čtyři jógové cesty.....	27
	2.3.3Význam a účinek ásan, pránájámy a relaxace.....	29
	2.3.4Zdravotní benefity cvičení jógy na 1. stupni ZŠ.....	34
	2.3.5Edukační benefity cvičení jógy na 1. stupni ZŠ.....	36
	2.3.6Didaktická specifika jógy pro děti.....	37
	2.4Dítě mladšího školního věku.....	39
	2.4.1 Dítě mladšího školního věku - definice.....	39
	2.4.2Tělesný vývoj a rozvoj motoriky.....	39
	2.4.3 Proces socializace v období mladšího školního věku.....	40
	2.4.4 Pozornost a její vývoj v období mladšího školního věku.....	41
	3Výzkumná část.....	42
	1.1Cíl práce.....	42
	Úkoly práce.....	42
	3.3Výzkumné předpoklady.....	42
	4Metodologie .....	44
	4.1Charakteristika souboru.....	44
	4.2Organizace výzkumného šetření.....	44
	4.3Přehled použitých metod.....	45
	4.3.1Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) .....	45
	4.3.2Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER, 2000).....	45
	4.3.3Motorické testy (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983) .....	45
	4.3.4 Statistická metoda.....	47

4.3.5Intervenční program „Svítání“ (KLIMEŠ, in pres).....	47
5Výsledky a diskuze.....	49
5.1Způsob zpracování dat.....	49
5.1.1Výsledky a diskuze k technice nedokončených vět.....	49
5.1.2Výsledky a diskuze k testu pozornosti d2.....	54
5.1.3Výsledky a diskuze k motorickým testům.....	59
6Závěry a doporučení pro praxi.....	63
7Seznam použitých zdrojů.....	66
8Seznam příloh.....	69



# 1 ÚVOD

Na úvod bych ráda vysvětlila, proč jsem si vybrala toto téma. Před nástupem na vysokou školu pedagogickou, obor výchova ke zdraví, jsem o józe nevěděla příliš. Přestože jsem četla literaturu, která často s jógou souvisí, nikdy mě nenapadlo začít jógu praktikovat. Během studia na vysoké škole jsem se dostávala k novým a zajímavým informacím o józe, a tak jsem se rozhodla proniknout do jógové filosofie hlouběji. Přihlásila jsem se do kurzů jógy a pravidelně cvičila i doma. Velice často se stávalo, že se ke mně přidal i můj syn a cvičili jsme spolu. Začala jsem své domácí cvičení přizpůsobovat jemu, vybírat vhodné ásány a všimát si, jak na něj působí. Ze cvičení měl vždy radost. Moc nás společné cvičení sblížuje. A také si všímám klidu, který z něj při cvičení vychází. Přestože se směje a povídá, je vidět, že se soustředí a dokáže svou pozornost zaměřit správným směrem. Také si všímám vlivu jógy na naše těla. Jsme mnohem více pružní.

Velké oblíbené se u syna také těší relaxace. Je až neuvěřitelné, jak se dokáže zklidnit, ztišit svou mysl a vnořit se sám do sebe. Myslím, že děti tuto schopnost mají v sobě od narození, jen ji postupem času ztrácejí. Je možné si toho povšimnout ve chvílích, kdy jsou naprosto zabraní do nějaké činnosti a nevnímají dění kolem sebe. A takovými způsobem jsou schopni se i uvolnit v relaxaci. Velkou radost mám, když vidím, že je můj syn unavený ze školy nebo z jiné činnosti a sám si najde místečko pro sebe, kde se posadí nebo položí a relaxuje. Někdy naopak vyhledává společnost a přijde za mnou, že by si rád se mnou „zacvičil relaxací“. Takovýchto chviliek při kterých uplatňuje různé dovednosti z jógy máme během dne více. Těší mě, že dokáže využít všeho, co mu jóga nabízí a velice mu to pomáhá.

Přemýšlela jsem, proč se jóga pro děti dříve nepraktikovala, proč je výsadou až posledních několika set let a došla jsem k závěru, že děti zřejmě jógu dříve cvičit nepotřebovaly, oni sami byly jógou, vše co dělaly byla jóga. Ale bohužel postupem času a působením okolních negativních vlivů jsme se dostali až do chvíle, kdy se z dětí jóga vytrácí. Předčasně brzy jsou vytrženy ze svého dětství. Velkou část dne tráví v různých institucích, kde nemají možnost takového pohybu, jaký potřebují a tak se z jejich těl a myslí vytrácí přirozená hravost. Velkou vinu na tom nese současná uspěchaná doba, okolí plné zákazů a příkazů a neskutečné množství podnětů, které děti nejsou schopny

zpracovat a nedokáží si s nimi poradit. Jsou unavené a na spontánní činnost už jim nezbývá sil.

Po všech svých zkušenostech z cvičení jógy se svým synem, jsem se rozhodla, že bych ráda předala své zkušenosti dál a pomohla i ostatním dětem znovu v sobě probudit jógu, která v nich nastolí harmonii těla a duše, tak jak se tomu děje u mého syna. Vím, že cest je několik a způsobů jak pracovat s dětmi ještě více, a tak bych ráda pracovala na tom, abych našla ten nejvhodnější způsob jak pracovat s dětmi, aby je jóga bavila, aby z ní měli užitek, aby jim pomohla, aby se naučily správně dýchat, aby je posílila a aby jim ukázala tu správnou cestu životem. Není to jednoduchý úkol a pevně věřím v to, že se mi povede alespoň nějaké děti jógou zaujmout a přivést je ke cvičení jógy.

Vzhledem k tomu, že mi vždy byl velice blízký pohyb a brzy jsem si uvědomila, že v klasické škole jsou děti staticky přetěžovány neustálým sezením v lavicích, zvolila jsem jak pro svého syna, tak pro tvorbu této bakalářské práce školu s Montessori programem, kde je kladen velký důraz na dítě a jeho potřebu přirozeného pohybu. Myslím si, a také pevně doufám, že právě v těchto školách budou žáci, rodiče a učitelé přístupní zařazení pravidelného cvičení jógy do výuky, neboť myšlenky Marie Montessori a filosofie jógy jsou si velice blízké.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.11 Výchova ke zdraví

Předpokladem pro aktivní, spokojený život a dobrou pracovní výkonnost je zdraví ve všech svých dimenzích. A právě z toho důvodu je výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům osvojit si zdravý životní styl (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2009: 11).

Výchova ke zdraví je jedním ze dvou vzdělávacích oborů obsažených ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, který přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, se kterými se žáci seznamují a snaží se je aplikovat ve svém životě (RVP 2007: 64).

#### 2.1.1 Zdraví –definice a determinanty

Zdraví, jak by asi každý z nás řekl, je v životě to nejdůležitější. Je to něco, co každý z nás potřebuje k tomu, aby mohl žít plnohodnotný život. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) zní definice zdraví z roku 1948 takto:

*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*

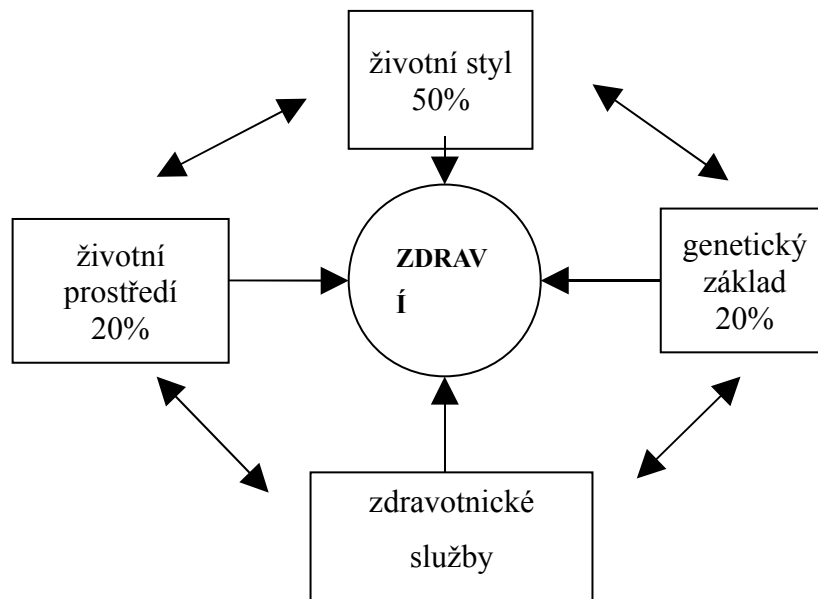
Zdraví je jednou z nejvýznamnějších hodnot našeho života. Bez zdraví nejsme schopni pracovat a nemůžeme ani realizovat naše plány a přání. Zdraví není cílem našeho života, ale je jeho důležitou podmínkou. Bez zdraví není náš život plnohodnotný a smysluplný (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2009: 12).

Na zdraví člověka neustále působí několika faktorů, které můžeme rozdělit na pozitivní a negativní. Souhrnně jim říkáme determinanty zdraví. Ty můžeme dále dělit na vnitřní a zevní. Vnitřní determinanty zdraví jsou faktory dědičné, ty jsou nám vrozeny a nemůžeme s nimi pracovat. Na rozdíl od dědičných faktorů máme faktory zevní, které jsme schopni měnit a podílet se na jejich zlepšení.

Zevní determinanty:

- životní styl,
- kvalita životního a pracovního prostředí,
- zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče).

Na obr. 1 můžeme vidět, jak velkou roli jednotlivé determinanty hrají. Jen malý vliv na naše zdraví mají zdravotnické služby, naopak velkou měrou se na našem zdraví



podílí náš životní styl (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ 2009: 13).

**Obr. 1** Vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví

Pod slovem zdraví si každý může představovat jinou věc. Někdo slovem zdraví myslí dobré fungování těla, jiní si zdraví spojují i s duševní stránkou člověka. Definice zdraví najdeme v literatuře velmi mnoho. Jako jednu z nich bych uvedla definici KŘIVOHLAVÉHO (2009: 49).

*„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“*

Lidé by tedy měli o své zdraví pečovat komplexně. Z výše uvedeného vyplývá, že nestačí být zdravý pouze fyzicky, ale zdraví závisí i na dalších faktorech, jako je naše mentální rozpoložení, životní nadhled, sociální zázemí a duchovní rozhled.

V současné době existuje obor, který se zabývá tím, jak se naučit zdravému způsobu života, a tím je výchova ke zdraví. MACHOVÁ a KUBÁTOVÁ (1999) ve své knize uvádějí, že výchova ke zdraví má za úkol pozměnit chování lidí tak, aby dávali přednost prevenci a podpoře zdraví před samotným léčením nemocí.

### **.1.1.2. Současný životní styl žáků 1. stupně ZŠ**

Ze současného životního stylu lidí se stále více vytrácí přirozený pohyb. Lidé ztrácejí zájem o pohybové aktivity a svůj život tráví především v sedě. Tohoto nežádoucího a negativního jevu si můžeme povšimnout už i u dětí (KREJČÍ 1999: 10).

Současný životní styl žáků prvního stupně je dosti odlišný od životního stylu dětí předškolního věku. Pro děti v předškolním věku je typický dostatek pohybu, a to především pohybu neřízeného, spontánně vycházejícího z potřeb dítěte. Většinu času tráví hraním her, skákáním, běháním a jinou pohybovou činností. Ve školce mají možnost volného pohybu v mnohem větší míře než ve škole, kde děti sedí v lavicích i několik hodin, ve družině je tomu často stejně tak. Rodiče své děti vozí do školy i ze školy autem a není výjimkou, že po příjezdu domů děti tráví volné chvíle u počítače nebo u televize. Tyto všechny faktory spolu s vysokou psychickou zátěží a ergonomicky nevyhovujícím nábytkem vedou k prohlubující se svalové nerovnováze, zhoršené koordinaci a špatné pohybové ekonomice. Následkem je vadné držení těla v dospělosti a posléze i degenerativním změnám na páteři, které jsou provázené velkými bolestmi a možnostmi přidružení dalších pohybových problémů.

KREJČÍ a BAUMELTOVÁ (1999) ve své knize uvádějí, že děti v předškolním věku většinu svého času tráví hrou a pohybem. Svůj zájem ani pozornost neudrží dlouho u jedné činnosti, neustále ji mění a tím mění i polohu svého těla.

Střídání poloh a činností vede ke komplexnímu protažení a posílení všech svalových partií a napomáhá flexibilitě těla. Problém nastává ve chvíli, kdy dítě opouští školkové prostředí a přechází do školy, kde jsou nastavená přísnější pravidla, a to především co se týče možnosti pohybu. Dítě se již nemůže volně pohybovat po třídě,

jak bylo zvyklé ve školce. „Zahájením školní docházky a dodržováním jejího jednotného režimu jsou děti prakticky násilně omezovány ve svých pohybových projevech. Statické přetěžování pohybového aparátu při vyučování a následné sezení i při velké části mimoškolních činností – počítače, jazyky, sledování televize apod., nevykompenzovaných vhodným a přiměřeným pohybem, vedou k postupné imobilizaci. Náš současný životní styl života tak vede k nedostatku přirozeného pohybu již od mala“ (KREJČÍ, BAUMELTOVÁ 1999: 7).

Tohoto jevu si můžeme povšimnout u velké většiny dětí. Je to dáno na jedné straně formou vyučování a uspořádáním třídy a na druhé straně sníženým zájmem dětí o pohyb. KREJZLOVÁ (2008) ve své knize upozorňuje na důležitost střídání činností během výuky. Děti rádi využijí možnost při své práci stát, být v pohybu nebo naopak se pohodlně uložit na koberec. Klade také důraz na dostatek pohybové aktivity během přestávek.

Když je dítě unavené a potřebuje si odpočinout, ve většině případů škola nenabízí adekvátní prostor pro odpočinek. Velkým přínosem v tomto směru jsou alternativní školy, kde se více vychází vstříc potřebám dětí a celkové klima třídy je příjemnější. Převážnou část školního dne děti tráví v sedě s možností pohybu jen o přestávkách a v hodinách tělesné výchovy. Ovšem i zde je pohyb řízený učitelem a častokrát při nevhodně sestavené vyučovací hodině tělesné výchovy nedochází k efektivnímu uvolnění po stránce fyzické i duševní. Přestávky často děti tráví opět v lavicích při poslechu hudby z mobilního telefonu nebo hraním různých her, ne však pohybových, ale počítačových. Opět tedy bez možnosti adekvátního pohybu. A stejně tak tomu je i po skončení školního dne, kdy má dítě možnost navštěvovat školní družinu, která nabízí různé kroužky, ne vždy pohybové. Bývá zde však prostor pro různé hry dětí na zemi, na chodbě nebo v místnostech ke hrám určených. Děti již nemusí sedět na židlích a veškerou energii soustředit pouze na naslouchání, ale mohou si volně zvolit svou činnost. KREJČÍ (1999) ve své knize zdůrazňuje nebezpečí nedostatku pohybu, který vyvolává neklid, nesoustředěnost. Toto vše může dále vést k agresivitě. Připomíná, že pohyb je základním výrazovým prostředkem a vstupem do školy začíná dlouhodobé zatěžování sezením. Dítě, které bylo dříve zvyklé na hru a s ní spojený pohyb se stává postupně dítětem sedícím.

Další možností trávení volného času po vyučování je možnost přesunout se do vybraného kroužku. Ty jsou různých charakterů od pohybových přes počítačové, jazykové, hudební, dramatické až po turistické. Při výběru kroužků mají možnost

pomoci dětem s výběrem rodiče. Zájmových kroužků je v současné době dostatek, především pak ve velkých městech. Rodiče by tedy měli spolu s dítětem vybrat takové kroužky, které budou dítě bavit, ale také zde bude moci kompenzovat dopolední statický režim vhodnou pohybovou aktivitou. Není dobré dětem zařadit po vyučování počítačový kroužek nebo kroužek výuky cizích jazyků, kde opět výuka probíhá vsedě na židli bez možnosti pohybu. Je třeba dát dětem prostor pro spontánní pohyb, který najdou v oddílech skauta, turistických oddílech nebo i sportovních oddílech, kde však je třeba dbát na to, aby zátěž nebyla pouze jednostranná. V tom případě opět musíme najít jinou vhodnou činnost, která jednostranný pohyb vykompenzuje. V současné době se jeví jako ideální pohyb cvičení jógy, která rozvíjí dítě jak po stránce pohybové, tak i po stránce duševní. Nabízí dětem možnost relaxace, uvolnění a zklidnění mysli, která je u mnoha dětí velice roztěkaná, což přispívá k horšímu prospěchu ve škole a kázeňským přestupkům.

Jinou, často využívanou možností trávení volného času po vyučování je přesun domů ze školy a hraní her u počítače, případně sledování televize. Velkým problémem je nejen opět statické přetěžování pohybového aparátu u sedavých činností, ale také výběr her, případně televizního programu. V počítačových hrách i v televizních pořadech je velice často násilí, které může vést u dětí ke vzniku imobilizace nebo k nepřiměřenému rozvoji agresivního chování.

FÜRST (1997) ve své knize uvádí, že mezi osmým a jedenáctým rokem mají děti velkou snahu o expresivitu, která může vést až k napodobování filmového děje. Skutečný zájem o filmový příběh přichází přibližně od desátého roku věku dítěte. ANTIER (2004) navíc upozorňuje i na velké nebezpečí v hraní videoher. V případě, že je hlavní postava hry násilnická, dítě se noří do fiktivního světa spolu s ní. Většina takovýchto her má jako primární podstatu celé hry boj a zabití.

V současné době chybí, a to především městským dětem, možnost spontánního pohybu mimo domov. Je to dáno aktuální situací ve společnosti, kdy se rodiče bojí nechat své děti bez dozoru a tak raději nechají dítě sedět doma u počítače nebo televize. Přestože současní rodiče dětí mladšího školního věku vyrostli v době, kdy nabídka kroužků nebyla veliká a většinu času trávili venku s ostatními dětmi, ať už různými hrami nebo jízdou na kole, tyto rodiče nyní žijí v neustálém strachu o své děti. Strachu, aby si neublížily nebo aby jim nebylo ublíženo. Na jednu stranu je jejich strach oprávněný, ale na stranu druhou jsou děti ochuzovány o každodenní pohyb na čerstvém

vzduchu, schopnost řešení různých sporů nebo sociálních vztahů, čímž se utváří zdraví jedince, otužilý po všech směrech.

V roce 2005 nabyl účinnosti nový školský zákon, který zahrnuje rámcové vzdělávací programy (dále RVP) pro každý obor vzdělávání. Tyto rámcové vzdělávací programy definují základní cíle a obsahy vzdělávání. Školám slouží jako podklad pro vypracování školního vzdělávacího plánu definujícího cíle a obsahy učiva, které má žák zvládnout a jaké kompetence se u něj mají rozvíjet. Poskytuje pedagogům velkou možnost vlastní tvořivosti a hlavně nabízí prostor pro zařazení pohybu v mnohem větší míře než doposud. V tělesné výchově jsou žáci vedeni k pravidelné pohybové aktivitě a také ke kompenzování negativních vlivů způsobu současného života. Školní vzdělávací program si klade za cíl umožnit pedagogům připravit hodiny tělesné výchovy přitažlivým způsobem pro všechny žáky. Lépe je motivovat a především pomocí přiměřených prostředků je všestranně pohybově kultivovat. Velice důležité pro zdravý vývoj lidí již od útlého věku je vzdělávací oblast Člověk a jeho svět zahrnující tématický okruh Člověk a jeho zdraví, který si klade za cíl vybavit žáky dovednostmi a znalostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o duševní a tělesné zdraví a bezpečnost. Umožňuje žákům získat informace o kladném vlivu zdravé výživy, pravidelného pohybu, pozitivních emocí, čistého životního prostředí a harmonických mezilidských vztahů na lidský organismus a jeho zdraví. Důležitým posunem vpřed díky tomuto dokumentu je chápání školního vzdělávání, kdy učivo není cílem vzdělávání, ale prostředkem k dosažení požadovaných výstupů (RVP, on-line).

Také je možné si všimnout na mnoha školách postupné změny ve vybavení třídy a rozmístění školních lavic a nábytku. Stále častěji se setkáváme s rozdělením třídy na dvě části, v jejíž jedné části probíhá výuka v lavicích a druhá část je relaxačního rázu. Je vybavena polštářky pro odpočinek a pro možnost skupinové spolupráce. KREJZLOVÁ (2008) upozorňuje na důležitost prostředí třídy. Třída by měla být útulným prostředím. Na stěnách by měly být názorné pomůcky, které podněcují děti k učení a práci. Ale za ještě důležitější než výzdobu třídy považuje Kreislová prostorové uspořádání třídy. Klasické uspořádání není vhodné pro aktivní učení. Nábytek by měl být uspořádaný tak, aby děti měly prostor nejen pro samostatnou práci, ale i práci v malých skupinách nebo dokonce práci společnou s celou třídou.

Ještě ideálnější klima pro vývoj a rozvoj dítěte nabízejí různé alternativní školy, které umožňují dětem pracovat na svobodně zvolených místech a respektují jejich výběr. Právě na těchto školách se velice často setkáváme s tím, že si děti vybírají



pracovní polohy v leže, v kleče a jen výjimečně se usadí na židli. K přemísťování se mezi jednotlivými místy ve třídě využívají chůzi po kolenou, běh, poskoky a během práce střídají často polohy těla. Ve chvíli, kdy jsou unaveni a nejsou již schopné dále intenzivně pracovat na zvolené práci, odpočinou si v poloze opět jimi zvolené. Těchto odpočívacích chvilěk nijak děti nezneužívají, neboť je takováto výuka baví a těší se na další práci.

Z výše uvedeného je tedy patrné, jak je možné dětem pomoci ve tvorbě denního režimu například tím, že vyhledáme školu, která nabízí nebo alespoň umožňuje dětem volný pohyb po třídě v rámci vyučování. Dále pomůžeme dětem vybrat takové kroužky, aby nepřetěžovaly jejich intelektové schopnosti a děti měly možnost spontánního nebo i řízeného pohybu.

Ke zdravému životnímu stylu také patří dostatečný spánek. KREJČÍ (1999) ve své knize poukazuje na důležitost spánku, který je nejdůležitější formou odpočinku. Je tedy třeba zajistit vhodné podmínky pro jeho dostatečnou délku a kvalitu.

Často se stává, že spánku mají děti méně než by jejich organismus potřeboval. Potřeba spánku se s přibývajícím věkem snižuje, přesto je však podle lékařských tabulek optimální doba pro spánek dětí v mladším školním věku 10 – 12 hodin. Těmto číslům však realita ve velké většině případů neodpovídá, ba ani nemůže. Děti se často vrací z kroužků kolem 18. hodiny odpolední, následuje večere a vyplnění domácích úkolů zadaných ve škole. Některé úkoly jsou tak časově náročné, že děti jejich vyplňováním stráví i několik hodin. To následně vede k tomu, že čas odchodu do postele se posune až na 21. případně 22. hodinu. Ráno vstávají do školy v sedm hodin, a tak na spánek zbývá pouze 9 - 10 hodin. Je tedy otázkou, zda je třeba dětem dávat domů k vypracování domácí úkoly, které ubírají dětem možnost pro zařazení většího množství pohybových aktivit.

Pokud mluvíme o zdravém životním stylu, je třeba se zmínit o stravě. Běžná strava současných dětí na prvních stupních základních škol je různá. Ve své knize FOŘT (2008) souhlasí se slovy dr. Samuela Giddingema, pediatra na Jesserson Medical College, který tvrdí, že strava dětí je v posledních 20 letech velmi nekvalitní, a to především z toho důvodu, že neobsahuje ochranné látky a některé důležité živiny v potřebném množství. Z reakcí dětí můžeme zjistit, že jedinou zeleninou v jejich stravě jsou hranolky.

Postupem času a vlivem médií se stále více dostává mezi lidi spousta informací o zdravém stravování. Přesto stále existují rodiny, které upřednostňují stravu z automatů

nebo „fast food“ restaurací. Stále častěji se můžeme setkat s rodinami, které se snaží dětem dávat vyváženou stravu a podle toho sestavují jídelníček. Fořt uvádí, že: „Nevhodná strava, konzumovaná většinu života počínaje útlým dětstvím, je příčinou většiny vážných zdravotních problémů. Je pouze otázkou času a odolnosti konkrétního jedince, jakého druhu ony obtíže budou a kdy k nim dojde“ (FOŘT 2008: 12).

Velice důležitá je pro děti snídaně, která by měla poskytovat 10 – 15 % celkové denní energie z příjmu potravy. Dále pak oběd 30-35 %, odpolední svačina 10-15 % a večeře 20-25%. Vzhledem k tomu, že oběd mají děti ve školních jídelnách, které nejsou schopny dostatečně pokrýt veškeré důležité složky potravy, je třeba sledovat školní jídelníček a chybějící složky doplnit v domácí stravě. Velkým problémem je vynechání snídaně a následný nedostatek energie během vyučování. Velice nevhodné je dávat dětem do školy peníze, aby si svačinu koupily ve školním automatu, kde nejčastěji bývají sladkosti nebo naopak solené produkty, které mají vysokou energetickou hodnotu bez přítomnosti důležitých látek (srov. KREJČÍ 1999: 26).

Podle MACHOVÉ a KUBÁTOVÉ (2009) hraje důležitou roli pro zdravou výživu v rodině matka, která se podílí ve většině rodina na skladbě a úpravě stravy. Vytváří tak v dětech stravovací návyky, které si děti ponesou v sobě po zbytek svého života. Je tedy třeba klást důraz na správné stravovací návyky, protože ty nás a naše děti chrání před zdravotními potížemi a to i z dlouhodobého hlediska. Zásadou správného stravování je pestrá a plnohodnotná strava s dostatečným množstvím tekutin. Také dbáme na stravovací režim s pěti denními dávkami potravy, kdy dbáme především na snídani, která je v mnoha rodinách opomíjena.

Vzhledem k tomu, že v mnoha rodinách tráví učitel s dítětem více času než samotní rodiče, je třeba zdůraznit to, že velký vliv má na děti právě učitel, který by měl být dobře vybaven nejen profesními znalostmi, ale také znalostmi z oblasti zdravého životního stylu a tyto znalosti by měl schopen vhodnou formou předávat dále dětem, které budou schopné nabyté znalosti aktivně uplatňovat ve svém životě.

### **2.3 Vliv prostředí na zdraví dítěte a jeho vývoj**

Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá velice výrazně ovlivňuje jeho zdraví a vývoj. Na děti působí velké množství negativních faktorů, které mohou mít neblahý vliv na dětský organismus. K nejčastějším negativním vlivům patří stres, špatné životní prostředí, špatné sociální vztahy, špatná životospráva a nedostatečná pohybová aktivita.

Nejprve se zaměříme na prostředí, ve kterém dítě od malička vyrůstá, a tím je rodina. Rodina je místo, kde se dítě prvně seznamuje se světem. Velkým vzorem jsou pro děti rodiče. Je třeba mít toto na paměti při výchově dětí a chovat se tak, jak bychom chtěli, aby se chovaly i naše děti. Vhodným způsobem podněcujeme děti k pravidelným procházkám do přírody a k vhodnému pohybu. Rodiče by svůj čas měli trávit především s dětmi, kdy nejlépe mohou dohlédnout na činnosti, které děti provádějí a pomoci jim najít vhodný způsob trávení volného času. Mají tak šanci společně provádět různé pohybové a sportovní aktivity. Bez těchto společných chvil a vhodného příkladu a motivace od rodičů se děti stávají pohodlnými, což vede k následným zdravotním komplikacím, které se dostávají u stále mladších dětí (srov. KREJČÍ 1999: 24).

Vzhledem k tomu, že lidé jsou více a více pracovně vytiženější a v zaměstnání tráví mnoho času, zbývá méně času na péči o dítě a o rodinu. Někteří lidé pracují dokonce o víkendech, kdy by opravdu měl být čas pro rodinu, pro společné prožitky, které jsou pro děti velice důležité. Je tedy třeba v rodině spolupracovat, vzájemně se motivovat k různým zdravím prospěšným činnostem a neustále vhodně děti informovat o možnostech a způsobech zdravého životního stylu. Rodina je prostor, kde by děti měly trávit velkou část svého volného času, a tak je třeba v rodině nastavit hodnoty a poměry tak, aby si děti doma odpočinuly, uklidnily se a byly zde v bezpečí. Není však vždy tomu tak. „Ve jménu lásky a dobrých úmyslů se někteří lidé cítí oprávněni používat i takové výchovné prostředky, které se neslučují s respektem a lidskou důstojností – vyhrožování, tresty, zesměšňování, moralizování, „uplácení“ odměnami a další. (...) Proto za nezbytnou podmínku úspěšné výchovy považujeme vedle lásky také respekt k dětem“ (KOPŘIVA, NOVÁČKOVÁ, NEVOLOVÁ, KOPŘIVOVÁ 2008: 5).

A právě takové prostředí může vést ke stresu, který se v dětech hromadí a negativně působí na jejich organismus. K tomu se dále přidávají další stresy ve školách.

V současné době si můžeme povšimnout přetěžování žáků informacemi všeho druhu. Musí se naučit více informací a faktů a jsou na ně kladeny vyšší nároky. Tímto se žáci cítí často přetížení a narůstá počet školních dětí se stresově podmíněnými chorobami. Znepokojující je i nárůst násilí ve školách a bezradnost pedagogů v těchto situacích (srov. KREJČÍ, 1998: 15-16).

Chování některých žáků je velice překvapující. Stále mladší děti budí dojem předčasněho vyspění. Hry a hračky, které bavily děti druhé třídy před několika lety jsou

nyňi pro současné děti nedostačující. Často se setkáme s názorem dětí, že jsou nudné. Jakoby se z dětí postupně vytrácela přirozená hravost a radost ze společných aktivit. S příchodem počítačů se hra stává individuálnější a děti přecházejí z pohybu do sedu.

Velkým problémem je vadné držení těla u 20 – 40 % dětí školního věku. Je spojováno se změnou životního stylu posledních desetiletí, s přibývajícím počtem obézních dětí, s malým množstvím pohybu a především jednostranností moderního způsobu života (srov. Prevence poruch pohybového aparátu, on-line). Proto je třeba dětem neustále nastavovat podnětné prostředí plné pochopení, lásky, radosti a štěstí, které je motivuje a formuje pro další život.

## **2.1.1. Alternativní přístup vzdělávání a pedagogika Montessori**

Alternativním školstvím vzdělávání se v této práci zabývám především proto, že výzkum své bakalářské práce jsem prováděla na ZŠ Montessori Praha 4 Modřany. Jen ve stručnosti se zabývám otázkou alternativních škol a jejich postojem ke způsobu výuky a postojem k žákům.

### **2.2.1 Alternativní školství**

Pod pojmem alternativní škola si každý představíme něco jiného. Může se jednat o školu, která vyučuje jiným způsobem a nebo také o školu, která je pro handicapované lidi. S těmito vysvětleními se setkáme, když se náhodně zeptáme lidí, co si pod tímto pojmem představují.

Vysvětlení pojmu alternativní škola je několik. SKALKOVÁ (1995) ve své knize uvádí, že alternativní školy jsou takové školy, které chtějí odstraňovat nedostatky běžných škol a pracovat jiným, novým způsobem. Podotýká, že tyto školy sledují velmi různé cíle a hájí různé hodnoty.

Jinou definici najdeme v Pedagogickém slovníku: „Alternativní škola – obecný termín pokrývající všechny druhy škol (soukromé i státní, resp. veřejné), které mají jeden podstatný rys: odlišují se od hlavního proudu standardních (běžných, normálních) škol určité vzdělávací soustavy. Odlišnost může spočívat ve specifických obsahu vzdělávání, organizace výuky, hodnocení vzdělávacích výsledků žáka aj. Pojem alternativní škola nelze tedy vztahovat pouze k soukromým školám, resp. k typu zřizovatele školy, protože nestandardní mohou být i některé školy státní“ (PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ 1998: 20).

Podle PRŮCHY (2004) je vysvětlení pojmu alternativní škola velice mnohoznačné. Jako nejvýstižnější definice se mi jeví definice Průchy, která říká, že alternativní školy jsou všechny školy, vyznačující se nějakou pedagogickou specifí, která je odlišuje od standardních, běžných škol. Odlišují se například ve způsobech organizace výuky nebo života dětí ve škole, dále ve změnách obsahů nebo cílů vzdělávání. Také v parametrech edukačního prostředí, do nichž řadíme nestandardní architektonické řešení učeben nebo jiné komunikaci mezi učiteli a žáky. Důležitou odlišností je jiný

způsob hodnocení žáků a v neposlední řadě bližší a otevřenější vztahy mezi školou a rodiči.

Školství České republiky nabízí tři hlavní skupiny alternativních škol:

- klasické reformní školy – Waldorfská škola, Montessoriovská škola, Freinetovská škola, Jenská škola, Daltonská škola
- církevní školy – katolické, židovské, protestantské
- moderní alternativní školy – Angažované učení, Škola hrou, Integrované učení, Zdravá škola, Projektové vyučování, Otevřené vyučování

### **2.2.2 Pedagogika Montessori, její principy a myšlenky**

Pedagogika Montessori vychází z myšlenek Marie Montessori. Pro lepší pochopení myšlenek Marie Montessori je třeba nejprve uvést velice stručně její životopis.

Maria Montessori žila v letech 1870 až 1952 v Itálii. Byla vynikající lékařkou, pedagožkou, psycholožkou a antropoložkou, která měla velice silné sociální cítění. Svou pedagogickou kariéru započala při práci s duševně postiženými dětmi. Později začala pracovat i s dětmi zdravými. V roce 1907 založila první školu, která měla funkci nynějších mateřských škol, kde si děti nejen hrály, ale i pracovaly na pomůckách připravených paní Montessori. Typickým znakem pro Montessori je výrazný pedocentrismus a naturalismus. Od roku 1911 se vzdává své lékařské praxe a věnuje se výlučně rozšíření své pedagogické metody, která se velice rychle šíří nejen do okolních států, ale i do zámoří. Velkému rozšíření Montessori metody se těší v Indii, kde působilo silné montessoriovsky orientované hnutí. V následujících letech rozvoj montessoriovských škol přerušila válka. V roce 1950 dostala Maria Montessori Nobelovu cenu míru. V současnosti rozvíjí teorie Marie Montessori její nejmladší vnučka Renaldine Montessori (srov. RÝDL 2007: 12-13).

Hlavním a stěžejním smyslem této metody je vytvoření edukačního prostředí umožňujícího normální, přirozený vývoj dítěte, který je provázen tzv. senzitivními fázemi. Tyto fáze jsou období zvláště citlivé pro vnímání a chápání určitých jevů vnější reality. Naším úkolem je tedy připravit vhodné a podnětné prostředí. Maria Montessori kladla důraz na připravené prostředí spolu se specifickými pomůckami pomáhajícími lepšímu uchopení a pochopení světa kolem nás. Dalším důležitým prvkem je polarizace pozornosti, která je příznačná pro lidi už od narození a vyznačuje se maximální

koncentrací na určitou práci. Velký důraz kladla Montessori na heterogenitu tříd, kdy věková smíšenost napomáhá spolupráci a vzájemné pomoci mezi žáky.

#### Myšlenky a principy Marie Montessori

- Dítě je tvůrcem sebe sama – dítě má své vlastní názory a postoje. Přestože je neustále ovlivňováno okolním světem samo si určuje, které podněty jak a kdy ovlivní jeho jednání.
- Pomoz mi, abych to dokázal sám – úlohou dospělého není odstraňovat ze života dítěte překážky, ale ukázat mu, jak postupovat tak, aby si umělo samo poradit.
- Ruka je nástrojem ducha – proces učení je třeba založit na propojení tělesné a duševní aktivity. Vycházet od konkrétního k abstraktnímu, od jednoduchého ke složitému.
- Respektování senzitivních období – senzitivní období je takové období, kdy dítě spontánně projevuje zvýšený zájem o danou problematiku. V této době je nejlépe připravené na získávání nových informací. Pokud správně nevycítíme nebo nerespektujeme senzitivní fázi dítěte, senzitivita mizí a proces učení se stává náročnější.
- Svobodná volba práce – dítě si samo určí na čem bude pracovat, s kým a jak dlouho. Pedagog pouze připraví pro dítě co nejpodnětnější prostředí.
- Připravené prostředí – je to takové místo, kde má dítě vše po ruce, jsou připraveny pomůcky, pracovní místo, různé potřebné předměty. Vše tak, aby dítě samo mohlo bádát, zkoumat a učit se.
- Polarizace pozornosti – nastává ve chvíli, kdy je dítě intenzivně a dlouhodobě ponořeno do pracovní činnosti. Tato polarizace pozornosti je základem učení.
- Celostní učení – vychází z toho, že člověk je jednota tělesného i duševního, a proto vzájemné působení tělesné a duševní aktivity je nutné promítnout do procesu učení.

(srov. ZELINKOVÁ 1997: 17-18)

### **2.2.3 Filosofie jógy v myšlenkách Marie Montessori**

Z principů a myšlenek Marie Montessori je patrné, jak mnoho jsou její názory totožné s filosofií jógy. Maria Montessori velice vyzdvihuje úlohu přírody jako učitelky všeho.

Montessori ve své knize uvádí: „Ponechme dětem volnost, povzbuzujme je, nechme je běhat venku, když prší, nechme je, ať si vyzují boty, když se chtějí brouzdat louží. Nechme je po ránu běhat bosýma nohama v trávě pokryté rosou, nechme je v klidu odpočívat, když je stín stromů zláká ke spánku. (...) Důsledkem dosavadního přístupu k přírodě je obecné přijímání povědomí o podružné úloze přírody v našem životě, duše ošizená o estetické vjemy a popletená hodnotová orientace. Ano, my si dokonce pleteme potěšení, jaké nám poskytuje pohled na zvířata, s pocitem být v blízkosti nebohého zvířete odsouzeného zemřít, aby nás nakrmilo“ (MONTRESSORI 2001: 48).

V jiné knize Marie MONTESSORI (1998) se dočteme o významu provádění všech činností v souladu s přírodou, s přírodními zákony, neboť takováto činnost vede k harmonii mezi lidmi a do vědomí přichází ve formě lásky. Ta však není příčinou, ale důsledkem. Důsledkem harmonie mezi člověkem a přírodou. Instinktivní chování dítěte k přírodě naplňuje jeho vědomí a ovlivňuje jeho seberealizaci.

Ve své knize ZELINKOVÁ (1997) uvádí, že v pojetí Marie Montessori znamená mravní svoboda „formování osobnosti dítěte tak, aby ho vnitřní svoboda při rozhodování vedla k dobrovolnému mravnímu jednání. Cílem výchovného působení je zodpovědný člověk obdařený lidskými kvalitami, jako je láska, která však neznamena přítulnost, disciplína, která neznamena podrobení, ale možnost utvořit si vztah ke skutečnosti, která není fantazií, ale realitou“.

Otázkou pohybu jako nezbytného prvku každého dne se Maria Montessori také velmi intenzivně zabývala. V knize Marie MONTESSORI (2001) se dočteme o nemožnosti koncipování výchovy a vzdělávání tak, aby omezovaly nebo dokonce úplně potlačovaly pohyb. Upozorňuje, že tomu musí být právě naopak, pohyb musí být výchovou a vzděláváním podporován.

V jiné knize poukazuje Maria MONTESSORI (1998) na to, že když psychické stavy mohou ovlivnit tělesný metabolismus a snížit vitalitu jedince, pozitivní psychické prožitky mohou metabolismus posílit a tak přispět k celkovému psychickému zdraví. Zde je patrný vliv vzdělání Marie Montessori v medicíně a psychologii. Psychická složka dítěte byla pro Montessori velmi důležitým prvkem, se kterým je třeba pracovat. A k tomu právě přispívají výše zmíněné principy a myšlenky Marie Montessori.

Velký důraz kladla Montessori na cvičení ticha a nehybnosti. Poukazovala na fakt, že velmi hluboké mlčení lze přirovnat k meditaci. Nedílnou součástí Montessori metody je právě cvičení ticha a nehybnosti, která jsou zahajovací procesy koncentrace



a zároveň mají vliv na vývoj a utváření sociálního, morálního a náboženského citění. (srov. ZELINKOVÁ 1997: 54)

Nezbytným vybavením Montessori tříd je na zemi nakreslená nebo jinak vyznačená elipsa. Ta má v pedagogice Montessori několik funkcí. Slouží jako místo setkávání žáků s pedagogem, při chůzi po elipse se žáci učí koordinaci pohybů, elipsa je prostor, přes který se neběhá, je to místo klidu. Běžný den v Montessori zařízení začíná právě na elipse. Žáci se zde sejdou, posadí se a společně s paní učitelkou se naladí na nadcházející den. Důležitým cvičením na elipse, které se uplatňuje především ve školkách a v nižších třídách prvního stupně základních škol, je chůze po elipse. Žáci chodí za sebou ve velice klidném a pomalém tempu. Nikdo nikoho neruší, třída je tichá. Žáci se učí koncentraci a klidu, vnímání vlastního těla a pohybu. Toto cvičení má i velice kladný vliv na průběh nadcházejícího dne, kdy děti mají čas se zklidnit, myšlenkami se přenést z domovů do školy a nenásilně se na ni naladit a připravit. Takovýchto shodností myšlenek Marie Montessori a filosofie jógy bychom našli mnoho, a tak spojení alternativního programu Montessori a pravidelného cvičení jógy je velice vhodné a naprosto přirozeně do sebe zapadající.

## 2.3 Jóga pro děti

Jóga pro děti, nebo jinak dětská jóga, je pojem, se kterým je v dnešní době možné se setkat čím dál častěji. Jedná se o hodiny jógy koncipované pro danou věkovou skupinu dětí. Tato jóga má svá specifika, které je nutno dodržovat. Také existují určitá doporučení, jak s dětmi v rámci jógy pro děti pracovat. O těchto specifikách a doporučeních je napsáno v následujících kapitolách.

### 2.3.1 Vymezení pojmu jóga a historie jógy

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu, literárního jazyka staré Indie. Jedná se o podstatné jméno odvozené od slovesa „judž“, které znamená „spojovat“ nebo „sjednotit“. Nejčastěji se setkáváme s výkladem slova jako nástroje spojení podstaty vlastního vědomí (átman) s vědomím kosmickým (paramátma) (srov. KREJČÍ 1997: 10). Jiní autoři vysvětlují význam slova jóga jinak. Například VOTAVA (1998) uvádí, že slovo jóga, obsahující slovesný kmen „judž“ znamená „spojovat“ a jde o spojení dýchání pravou („ha“= sluneční) a levou („tah“= měsíční) nosní dírkou. Vždy se však shodují s podstatou významu tohoto slova, který znamená spojení, sjednocení, schopnost, způsob, prostředek, zdatnost, dovednost, umění, úsilí, lék, trik, pravidlo, návod nebo třeba vztah. Jak je uvedeno v knize LYSEBETHA (1978), význam slova a jeho výklad závisí na světovém názoru uživatele.

Podstatu jógy můžeme chápat jako duchovní úsilí, nebo jako druh tělesného cvičení vycházející z indických tradic. Je to systém, který umožňuje proniknout do lidského nitra a pochopit zákonitosti, které se zde dějí. Pomáhá v lidech probudit nejdůležitější hodnoty lidského života, hodnoty morálně – etického charakteru (srov. KREJČÍ 1995: 5).

Dějiny jógy sahají až do doby 3000 let před naším letopočtem, kdy se domníváme, že byly položeny počátky jógy. Existuje však velice málo písemných památek, které by o tomto období podávaly zprávy. Více se dozvídáme z písemných památek, véd, vznikajících kolem roku 1500 př. n. l. Védy jsou prastaré písemné památky náboženské, historické a filosofické. Jako v našich zemích i v Indii byly vědomosti nejprve tradovány ústně, až později zapsány. Prvně se však se slovem jóga setkáváme v období kolem druhé poloviny I. tisíciletí př. n. l. (srov. STEINER 2011: 27).

Vlivem událostí a postupem dalších let začala vznikat hatha-jóga. Je to doba, kdy prvně jóga začíná pracovat s lidským tělem a nejen s vědomým a myšlenkami. Jak píše Steiner, „sám rozbor slova „hatha“ nám poskytne cennou informaci o filozofii hatha-jógy. Slabika „ha“ zastupuje ve slově „hatha“ slunce či sluneční, mužský princip. Slabika „tha“ princip ženský, měsíční. Hatha- jóga oba principy spojuje. (...) Cílem hatha-jógy je vytvoření „diamantového těla“, které by nepodléhalo stárnutí a mohlo žít věčně“ (STEINER 2011: 41-42).

Postupem času se jóga šířila více a více na západ a v současné době již existuje mnoho jógových škol, které vycházejí z klasické hatha-jógy, ale mají svůj vlastní styl a název. Současné tendence v rozvíjení a budování nových jógových center ukazují na stále se zvyšující zájem veřejnosti o cvičení jógy.

### 2.3.2 Čtyři jógové cesty

V klasickém systému jógy jsou vydělovány čtyři základní jógové cesty:

- rádža – jóga
- džňána - jóga
- karma – jóga
- bhakti – jóga

#### Rádža-jóga

Rádža - jóga se dělí do osmi stupňů, jejichž zvládnutí vede k nejvyššímu stupni, samádhi. Je však nutné projít postupně všemi stupni, jak jdou za sebou a především první dva stupně. První stupeň **jama** říká pět pravidel – neubližování, pravdomluvnost, nekradení, zdrženlivost a nepřijímání darů. Druhý stupeň **nijama** obsahuje také pět pravidel – čistota, spokojenost, pokání, studium a odevzdanost do vůle Boží (srov. VIVÉKÁNANDA 2006: 18).

Tyto dva stupně jsou pro jógu zásadní. Jsou to jakési etické kodexy každého jogína. Podle mého názoru jsou právě tyto hodnoty zásadní pro život v míru a klidu na tomto světě. Rozvíjí v nás čistotu duše, pravdu a lásku, tyto tři důležité věci, které mají neuvěřitelnou sílu. Pokud bychom se tímto řídili všichni, vymizelo by ze světa násilí, smutek a utrpení. Třetím stupněm je pak **ásana**, myšleno jako sed, ne jako cvik či poloha, jak se v současné době toto slovo používá. Čtvrtým stupněm je **pránájáma**, práce s pránou, životní energií proudící v těle. Dalším, v pořadí pátým stupněm, je **pratjáhára**, uzavření se od okolních rušivých vlivů působících na naše smysly

a obrácení se do vlastního nitra. Šestáým stupněm rážža-jógy je **dháraná**. Ten spočívá v koncentraci na daný objekt, pomocí čehož jogín dosahuje sedmého stupně **dhjána** neboli meditace, kdy dochází ke splynutí s pozorovaným objektem. Posledním osmým stupněm je **samádhi**, extáze. Jedná se o několikastupňový proces ztotožnění se jogína s předmětem meditace a následně i s Absolutnem (srov. STEINER 2011: 37-38).

VIVÉKÁNANDA (2006) poukazuje na současného člověka, který svou mysl zaměřuje především k vnějším věcem. Právě rážžajóga nám napomůže svou pozornost obrátit do svého nitra, všímat si svých vnitřních mechanismů, soustředit se.

#### Džňána- jóga

Jóga jako názor je cesta džňána-jógy. Cesta poznání a pochopení. Cílem je pochopit podstatu jógy a bytí na této planetě, skutečnou pravdu, ke které jogín dochází vlastní praxí, od učitelů nebo četbou. „Skutečný džňána-jogín je osvobozen od všech závislostí na vnějším světě. Vidí sebe (své ÁTMÁ) ve všem, co jej obklopuje a naopak vše, co jej obklopuje je obsaženo v něm samém“ (KREJČÍ 1995: 13).

Závislostí je velice mnoho a ne vždy si lidi dokáží připustit, že jsou opravdu závislí. Může se jednat o závislost na penězích, majetku, jídle, lidech, mnoha dalších věcech. Právě současná doba je plná závislostí a s tím spojených starostí, utrpení, smutku a lpění na věcech hmotných a často i nehmotných. Potácíme se v domněnkách, že něco máme, vlastníme, ale pravda je jinde. Jsou to jen naše domněnky, které nás v okamžiku, že se ukáží jako nesprávné, zraní. Lpíme na věcech, přivlastňujeme si je a nechceme vidět to, že nejsou naše. Naše je pouze naše tělo a náš duch. Všechno jiné nám může být ukradeno, odejito, vzato, ale pouze naše tělo a našeho ducha nám nevezme nikdo. A to je dle mého názoru to důležité na józe, oprostít se od okolního světa a uvědomit si realitu, současnost, skutečnost. Nežít v klamu, který nás ničí, uvědomit si sebe sama a pochopit se.

#### Karma - jóga

Další cestou je karma-jóga, cesta činů, nesobecké a nezištné služby společnosti nebo také poctivá práce, je tedy příkladem jógy jako činnosti. Podle MAHÉŠVARÁNDY (2006) je karmou každá naše činnost, naše dýchání, mluvení, pohyb, myšlenka, ale i slovo. Je jí však také označován i vesmírný zákon příčiny a následku. Vše co se kolem nás děje je výsledkem našich předchozích činů. Pokud jsme šťastni, je to jen naše zásluha, naše chování bylo po zásluze odměněno. Konali jsme dobro. Naproti tomu, když člověk koná zlo, ve zlé k němu se to obrátí. Vše má

svůj smysl a nic se neděje náhodně. Osud je nám určen již předem naší karmou a právě pomocí jógy můžeme tento osud zmírnit.

„Karma-jóga přináší útěchu, satisfakci a pocity štěstí nám i druhým. Karmajóga rozvíjí senzitivitu, empatii a pocit sebepotvrzení. Překážkami na cestě karmajógy jsou pýcha, egoismus a sobectví“ (KREJČÍ 1995: 10).

Bhakti - jóga

Poslední cestou jógy je bhakti-jóga, cesta oddanosti a lásky, soucitu se vším, co nás obklopuje. Tato cesta je cesta pro současný svět nejvhodnější. Svět plný násilí, nenávisti, ubližování a netolerance. VIVÉKÁNANDA (2006) ve své knize zdůrazňuje, že hlavním tajemstvím bhakti-jógy je poznání, že všechny pocity, žádosti a vášně nejsou samy o sobě špatné, jen je třeba sledovat je a dávat jim vyšší směr, směr k Bohu.

Jak praví MAHÉŠVARÁNANDA (2004): „bhakti-jóga znamená i uctívání jedné boží podoby. Bůh je všude, je v nás i mimo nás. Jsme s ním spojeni jemnou nitkou lásky. Bůh je univerzální láska. Všechny nás obklopuje a námi proniká. (...) Pravá láska je Bůh. Tato cesta je už od pradávna cestou především pro lidi věřící, ale bhakti-jógu můžeme chápat i jako vnitřní klid a mír. Všeobjímající lásku, schopnost brát svět takový jaký je. Žít v klidu mysli a snažit se porozumět všemu kolem sebe“.

KREJČÍ (1997) ve své knize uvádí, že bhakti-jóga je cesta lásky a soucitu se vším živým i neživým na této planetě. Uplatnění bhakti dětem umožňuje celkové zklidnění atmosféry ve škole, což napomůže žákům najít vnitřní jistotu, klid, spokojenost a především víru ve vlastní schopnosti.

Tímto jsme si uvedli a přiblížili čtyři jógové cesty. Tyto cesty od sebe nejsou nijak odděleny, nijak se nevyklučují a naopak se vzájemně doplňují. Pochopením, propojením a uskutečněním těchto čtyřech jógových cest dosáhneme toho nejlepšího výsledku.

### **2.3.3 Význam a účinek ásan, pránájámy a relaxace**

Ásána

Obecně slovo ásana znamená zaujmout na delší čas tělesnou pozici, ve které se člověk cítí uvolněně a příjemně. Mnohé ásany vycházejí z pohybů zvířat, jejich pozic a také jsou podle zvířat pojmenovány. Jako příklad uvádím kočku, zajíce, srnku, kobru, velblouda, apod. V knihách o józe se můžeme dočíst, že jógových ásan je velké množství, pro praxi však využíváme pouze 84 ( srov. VOTAVA 1988: 50). Jako nejvyšší a nejdůležitější ásany jsou považovány Šíra ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos).

Jógové cviky působí na lidský organismus komplexně. Nepůsobí jen na tělo, ale pracují i s myslí, energiemi a psychikou. Mají účinek na krevní oběh, orgány, žlázy, svaly, klouby i nervový systém. Dokáží nastolit emocionální vyrovnanost, celkové zklidnění, duševní klid, spokojenost a harmonii, působí pozitivně na paměť a což je velice důležité pro děti, pomáhají při koncentraci. Votava ve své knize uvádí, že „podle cíle a způsobu dělíme jógové polohy na tři skupiny. Polohy relaxační, umožňující úplnou tělesnou a duševní relaxaci. (...), polohy meditační čili sedy, umožňující provádět mentální cvičení, tedy koncentraci a meditaci, ale i pránájámu. (...). Polohy korekční, tvořící největší a nejrozmanitější skupinu ásan. Dochází při nich ke krátkodobým změnám v organismu, např. protažení svalů, aktivnímu stahu některých svalů, změnám prokrvení některých částí těla nebo mechanickému dráždění vnitřních orgánů a jejich nervových zakončení“ (VOTAVA 1988: 50).

Cvičení jógových ásan se odlišuje od běžných tělocvičných prvků, kde je důraz kladen především na tělesnou stránku, aby cvik byl proveden správně. Jóga pracuje s efektivitou pozice, správné provedení není v dané době tak důležité, jako správný postup provádění ásany a vnitřní účinek na celý organismus. Jóga není soutěž, nesrovnáváme se s ostatními, nehodnotíme. Pouze provádíme cviky tak, jak nejlépe umíme. Jógové pozice mají tak výrazný účinek na různé části těla, orgány, tělní systémy a psychiku, že je velice důležité pracovat přesně, soustředěně, pomalu. V józe nikam nespěcháme, ásany provádíme pomalu, přesně a kvalitně. Po cvičení by se člověk měl cítit osvěžen, pln energie. Pokud tomu tak není, nebylo cvičení provedeno správně.

Pro správný postup při cvičení ásan a pro co nejlepší jejich účinek bylo vytvořeno několik zásad správného cvičení (srov. MIHULOVÁ, SVOBODA 1988: 12-13).

- Cvičení provádíme bez násilí, s vyloučením stavu přílišného napětí nebo bolesti. Ve chvíli, kdy tyto pocity vzniknou, je třeba polohu opustit a nebo provádět jen náznakově. Postupným, nenásilným cvikem je možné zvládnout i polohy náročné.
- Pohyby jsou při cvičení pomalé a plynulé, sladěné s dechem. Postupným cvičením se snažíme o zaměření pozornosti k místu, na které je cvičení zaměřeno. Pro lepší koncentraci je možné mít zavřené oči.
- Cvičit začínáme nejdříve 1-2 hodiny po lehčím jídle nebo 2-3 hodiny po jídle těžším.
- Cvičíme pravidelně každý den, nejlépe ve stejnou hodinu a na stejném místě.

- Svou pozornost obracíme pouze ke správnému provádění ásana a jejich účinku. Veškeré starosti opustíme.
- Pokud to jde, zajistíme si prázdnou místnost nebo prostor, kde nebudeme rušeni jinými lidmi nebo okolními rušivými vlivy.
- Mezi jednotlivé cviky vkládáme krátká uvolnění pro procítění účinku cviku, případně zklidnění dechu. Relaxaci zařadíme i na závěr cvičení.
- Pokud se věnujeme zároveň nějakému sportu nebo rychlejší aktivitě, zařadíme ji před cvičení jógy.
- V případě akutního onemocnění nebo přílišné únavy cvičení neprovádíme. Můžeme nahradit vizualizací či relaxací v klidové poloze.
- Jóga není soutěž, nejde o co nejlepší výsledek, ale o správné provedení cviků. Proto nikam nespěcháme a postupujeme pomalu od nejjednoduššího ke složitějšímu. Vždy postupujeme až ve chvíli, kdy zvládneme jednodušší cvik.

Vedle cvičení ásan se těší velké oblibě i cvičení jógových sestav, kdy jsou jednotlivé ásany řazeny za sebou a cvičení je pak plynulé a harmonické. Sestavy jsou prováděny buď plynule v rytmu našeho dechu nebo s krátkými výdržemi v pozicích. Z toho vyplývá, že pro cvičení sestav platí stejné podmínky, jak pro cvičení jednotlivých ásan. Při cvičení dochází k harmonizaci psychiky jedince a k normalizaci činnosti nervové soustavy, pro děti velice potřebné, a tak by bylo žádoucí tyto sestavy zařadit do školního vyučování (srov. KREJČÍ 1995: 30).

#### Pránájáma

„Pránájáma je systém dechových cvičení. (...) Samotné slovo pránájáma je složeno ze dvou částí – prána (energie) a vjána (cvičení)“ (KREJČÍ 1995: 32). Mahéšváránanda uvádí, že „pránájáma je vědomé a volní usměrňování dechu. (...) Každým dechem přijímáme nejen kyslík, ale i pránu. Prána je mnohem více než jen dech. Prána je kosmická energie, síla ve vesmíru, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí. Prána se nachází i v potravě. Proto je tak důležité přijímat zdravou a plnohodnotnou vegetariánskou stravu. Usměrňováním prány v těle můžeme zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu, získat vnitřní klid, dosáhnout uvolnění i duševní čistoty. Podle mytologie má každý tvor předem určenou délku života počtem dechů. Jogín si tedy vědomím zpomalením dechu prodlužuje život“ (MAHÉŠVÁRÁNANDA 2004: 18).

Krejčí ve své knize poukazuje na nepostradatelnost dechu. Připomíná, že dechem vše začíná a dechem i končí. Samotným dechem můžeme ovlivňovat svůj momentální psychický stav, neboť naše pocity i vnitřní zážitky jsou spojené s dýcháním. V józe využíváme toho, že dech je jediná vegetativní funkce v našem těle, kterou dokážeme vůlí ovlivňovat a při cvičení dbáme na správný dech, jehož působením dosáhneme správných účinků cviků na naše tělo. Správný dech je tedy důležitou podmínkou pro udržení našeho zdraví (srov. KREJČÍ 1995: 32).

Při dýchání můžeme rozlišit čtyři fáze:

- nádech
- dechová pauza po nádechu
- výdech
- dechová pauza po výdechu

Jednotlivé fáze na sebe plynule navazují. Výdechová fáze je asi dvakrát delší než fáze nádechová a dechové pauzy vznikají spontánně na konci výdechové i nádechové fáze a trvají tak dlouho, dokud tělo nepocítí potřebu dalšího nádechu či výdechu. Nádech je aktivní část dechu, kdy si sami řídíme pomocí dýchacích svalů nádech. Na výdechu se nijak aktivně nepodílíme, jedná se o uvolnění dýchacích svalů a výdech probíhá pasivně. Je třeba mít stále v patrnosti to, že dech má být klidný, rovnoměrný a hluboký. Takový dech přispívá k harmonizaci organismu a zklidnění těla i mysli. Ze situací každého dne sami víme, že rychlost dechu je odrazem momentálního emocionálního rozpoložení. Když máme strach, naše tělo automaticky zrychlí svůj dech. Stejně tak reaguje na zlost, vztek nebo stres či bolest. Takový dech je příliš rychlý a povrchní a nevyužívá celé dechové kapacity plic (srov. MAHÉŠVÁRÁNANDA 2006: s. 21; MIHULOVÁ, SVOBODA 1995: 10- 11).

„Emoční napětí má negativní vliv na rytmus a hloubku dechu. Znamená to však, že lze také zpětně ovlivnit prostřednictvím záměrné regulace dechu psychický stav. Regulovaným dýcháním lze „rozpouštět“ důsledky nezpracovaných stresů, aktivovat pozornost, mírnit bolesti, překonávat únavu, zabezpečovat dobré trávení, usnadňovat klidné usínání a tišit agresivitu“ (KREJČÍ 1998: 74).

Při dýchání se držíme následujících zásad:

- dýcháme pomalu a bez napětí
- dech je neslyšný
- dýcháme nosem



- při dýchání využíváme celé kapacity plic
- zapojujeme svaly k dýchání určené

(srov. MAHÉŠVARÁNANDA 2006: 21)

Hlavní podmínkou k obnovení správného dechu je nácvik plného jógového dechu, který se skládá z dechu bráničního, hrudního a podklíčkového. Tyto tři dechy na sebe plynule navazují a vytvářejí dechovou vlnu. Především u dětí je dobré začít právě s nácvikem tohoto dechu. Při praktikování tohoto plného jógového dechu dochází k využívání plné kapacity plic a dochází k jejímu postupnému zvyšování. Celkově má plný jógový dech velký vliv na harmonizaci psychické oblasti, na zklidnění nervové soustavy a na celkové uvolnění (srov. MIHULOVÁ, SVOBODA 1995: 35). Takováto dechová cvičení by měla být samozřejmou součástí každého vyučovacího dne.

#### Relaxace

Relaxace je vědomé uvolnění těla a mysli. Umožňuje nám rychlý způsob jak naše tělo zregenerovat. Je velmi důležitou součástí praktikování jógy. V relaxaci se nám plně projeví účinek jednotlivých jógových cviků. Je tedy třeba relaxaci zařazovat do cvičení pravidelně mezi cviky a s relaxací začít i samotné cvičení.

Všude kolem nás je mnoho zátěžových situací a my se jim potřebujeme účinně bránit. Jednou z možností je právě umění relaxace, uvolnění. Vzhledem k našim neustálým pracovním povinnostem a stále větším nárokům se dostáváme do situací, kdy jsme ve stresu. Původně jsme takovéto stavy řešili útekem nebo zvýšeným tempem práce a postupem času se v nás vyvinuly obranné mechanismy jako jsou zvýšená teploty, bušení srdce, napětí ve svalech, apod. A právě hromadění těchto obranných mechanismů a stále častější jejich používání vede ke vzniku civilizačních chorob. Pokud žijeme v neustálém stresu, nedokážeme se uvolnit ani ve spánku a svou zátěž kompenzujeme zcela nevhodným způsobem jako např. drogy, alkohol kouření. Ke správnému uvolnění nám slouží různé relaxační techniky a postupy (srov. KREJČÍ 1998: 156).

„Relaxační techniky neprovádíme v libovolných polohách, ale používáme při nich tzv. relaxační ásany, mezi které patří šavásana v lehu na zádech a na břiše, dále tzv. tygří relaxační poloha a krokodýlí relaxační poloha. Nejčastěji používanou bývá šavásana v lehu na zádech. (...) Doba setrvání v pozici je různá, pohybuje se od několika minut až k desítkám minut. Při dlouhodobé relaxaci se snižuje intenzita sensorických impulsů přicházejících do mozku, snižuje se korová aktivita a mlže dojít k nežádoucí aktivaci podvědomí. Proto je důležitá určitá opatrnost u psychicky

labilnějších lidí a u lidí s nízkým krevním tlakem. (...) Při dlouhotrvající relaxaci dochází také ke snižování tělesné teploty a proto je třeba použít lehké pokrývky nebo teplejšího oblečení. Relaxaci provádíme na tvrdé podložce, bosí, v pohodlném netísňivém oděvu“ (KREJČÍ 1995: 39).

Samotná relaxace slouží k odtažení mysli od okolních rušivých jevů a k uvolnění svalového napětí celého těla. Nešpor ve své knize uvádí, že „relaxace je integrovaná reakce a jedna její složka ovlivňuje další složky. Uvědomovat si činnost nadledvin dokáže skutečně málokdo, natož je přímo ovlivňovat. Ale máte daleko praktičtější možnost. Můžete ovlivnit svalové napětí, změnit způsob dýchání nebo ovlivnit to, nač myslíte. A tak nepřímo přimějte nadledviny nebo krevní tlak, aby se chovaly rozumně“ (NEŠPOR 1998: 8). Relaxace má velice kladné účinky jako doplněk k léčbě různých nemocí, kterých je celá řada.

### **2.3.4 Zdravotní benefity cvičení jógy na 1. stupni ZŠ**

„V Indii začínají některé děti s jógou v pěti letech. Účinky v podobě lepšího zdraví, fyzické kondice a soustředění jsou velmi dobře zdokumentovány, a proto nyní mnoho pokrokových škol na západě nabízí výuku i dětem. Ukázalo se, že jógová praxe zvyšuje sebevědomí, sebedůvěru, studijní výkony a schopnost vypořádat se se stresovými situacemi, například zkoušením“ (FRASEROVÁ 2005: 28).

Zdravotních benefitů nebo také zdravotních výhod plynoucích ze cvičení jógy dětí na prvním stupni základních škol je hned několik. Obzvláště v současné době plné stresu, spěchu, úzkosti a strachu je třeba hledat různá opatření, jak děti od těchto okolních negativních vlivů ochránit. A právě jóga se nám ukazuje jako jeden z výborných prostředků, které toto dokáží. Je známo, že správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj a dokáže částečně kompenzovat nevhodný životní styl. V józe se k upevnění a nastolení fyzického zdraví používají tělesná cvičení (ásany), dechová cvičení (pránájáma) a relaxační techniky. Pokud studujeme knihy o józe a pročítáme účinky jednotlivých ásán, zjistíme, že každá ásána působí na jinou část těla nebo jiný orgán. Pokud tedy cvičíme podle zásad cvičení jógy, komplexně procvičíme celé tělo. Nepracujeme pouze se svaly a klouby, ale vhodnými cviky stimuluje činnost vnitřních orgánů. Vhodným sestavením cviků se můžeme věnovat konkrétním částem těla nebo jednotlivým orgánům. Musíme však bedlivě studovat literaturu, případně se poradit s lékařem. Z lékařského hlediska je jóga jedním z podpůrných prostředků při léčbě různých nemocí.

VOTAVA (1998) ve své knize upozorňuje, že „i při bezpečně prokázaném účinku jógového cvičení neměl by si pacient či jiný laik specifické jógové cviky „ordinovat“ sám. (...) Z toho vyplývá, že používání specifických účinků jógových cvičení by měl vždy indikovat lékař, i když vlastní pravidelné cvičení může pacient provádět individuálně nebo ve skupině pod vedením instruktora“. Důležité je si uvědomit, že pravidelným cvičením jógy můžeme nemocem účinně předcházet. V tom je velká síla jógy.

„Správně prováděná jóga rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu sebepoznání a přijímání sebe i druhých. Existují doklady o tom, že pomocí jógy nebo relaxace se dají snižovat úzkosti, deprese, a dokonce i zlepšovat školní prospěch. Je možné tak zmírnit i různé dětské potíže a některé bolestivé stavy a tak nahrazovat návykové léky. V souvislosti s jógou člověk přichází do společnosti lidí, kteří v naprosté většině žijí spíše zdravě a odmítají návykové látky a násilí“ (NEŠPOR 1998: s. 7).

Jak uvádí Krejčí „přibývá dětí neklidných, nesoustředěných, emočně labilních. Cvičením jógy lze tyto negativní projevy zmírnit. (...) Jóga může ve školách pomoci vyrovnávat psychické vypětí žáků“ (KREJČÍ 1995: 54).

Z lékařského hlediska má cvičení jógy velký vliv na celý lidský organismus. Techniky jsou zaměřeny na rozvoj a posílení svalstva, a to především svalstva podél páteře, které je u dětí ochablé. K tomuto dochází především kvůli špatným návykům a dlouhodobému statickému sezení během dne. Cvičení je koncipováno tak, aby se protáhly zkrácené svaly, povolené svaly se zpevnily. Cviky jsou řazeny tak, aby vždy bylo tělo v harmonii. Při úklonu na jednu stranu následuje úklon na stranu druhou, čímž kompenzujeme jednostranný pohyb. Důležitý je při cvičení také dech, který řídí plynulost, udává rychlost a rozsah prováděného pohybu.

Mudr. Marie Zemánková poukazuje na fakt, že v průběhu ročního pravidelného cvičení byla skupina dětí sledována jak neurologicky, tak psychologicky a závěrem bylo statisticky významné zlepšení jejich pohybových vzorců. Došlo k úpravě držení těla a bylo zaznamenáno zlepšení chování a školního prospěchu (srov. ZEMANOVÁ v MILTNER 1990: 29).

Velice pozitivní výsledky můžeme sledovat především při cvičení dechových cviků. V současné době je jen malé procento lidí, kteří dýchají správně. KREJČÍ (1998) ve své knize uvádí, že základní požadavky na správný dech je jeho rytmičnost, hloubka, pomalost a plnost. Jako stěžejný úkol v nápravě dechových vzorců je přechod

od dýchání ústy k dýchání nosem. Dýchání ústy s sebou nese mnoho negativních důsledků ke kterým můžeme řadit především vadné držení těla. Dalším negativem dýchání ústy je nedostatečné ochlazení (oteplení) a pročištění vdechovaného vzduchu, což může vést k následným respiračním problémům. Také správným dechem ovlivňujeme činnost žláz s vnitřní sekrecí a tím i celkovou psychofyzickou rovnováhu.

Další přínos pro naše zdraví má relaxace. Otázkou relaxací jako preventivních a léčebných prostředků se zabývá Mudr. Nešpor. Pro úplnost bych uvedla výčet některých nemocí uváděných v knize NEŠPORA (1998), při jejichž léčbě nebo rehabilitaci bylo úspěšně použito jógy: artrózy (kloubní nemoci, k mírnění bolestí), asthma, bolesti hlavy (tenzní i migrenózní), bolestivé stavy různého původu, burn-out (syndrom vyhoření, což je porucha vyvolaná chronickým stresem), deprese, diabetes (cukrovka, jako součást další léčby), ekzémy, epilepsie, hypertenze (vysoký krevní tlak), imunitní systém (posílení), insomnie (nespavost), koftavost, menstruační potíže, premenstruální syndrom, páteř (bolesti), poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí, úraz hlavy (součást rehabilitace po úrazu), úzkostné stavy, závislost na alkoholu a jiných návykových látkách včetně tabáku (prevence i součást léčby).

### **2.3.5 Edukační benefity cvičení jógy na 1. stupni ZŠ**

V knize LOKŠOVÝCH (1999) se můžeme dočíst o vlivu jógových cvičení na zlepšení pozornosti. Uvádějí, že je mnoho způsobů, kterými můžeme rozvíjet pozornost u dětí. Mezi ně patří nejen specifická pedagogická opatření, ale také různé speciální cvičení a techniky. Řadí sem i techniky psychofyzického uvolnění, které přispívají k zlepšování psychické i fyzické výkonnosti žáků a v důsledku toho i k zlepšování jejich pozornosti. K těmto metodám můžeme zařadit i různá jógová cvičení.

Nedílnou součástí jógy je relaxace. A právě relaxace je jedním z důležitých nástrojů odstraňujících napětí a únavu, které jsou nejčastějšími příčinami snížené výkonnosti žáků. „Současná škola a organizace vyučování klade vysoké nároky na funkční zdatnost žáků a jejich psychosomatický potenciál“ (LOKŠOVÁ & LOKŠA 1999: 83).

NEŠPOR (1998) zdůrazňuje fakt, že při správném provádění jógy je možné cvičením podpořit tvořivost, představivost, soustředění a také pomoci lepšímu sebepoznání a přijmutí sebe sama i ostatních. Upozorňuje na existující doklady o kladném vlivu jógy na snížení depresí, úzkosti a v neposlední řadě zlepšování školního prospěchu. KREJČÍ (1997) ve své knize poukazuje na různá pozorování

a výzkumy, které upozorňují na velice kladné účinky jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, dále rozvoji koncentrace a zvyšování efektivity učení.

Prokládání vyučování jednotlivými ásánami a relaxačními chvilkami vede k osvěžení mysli a potažmo k lepšímu soustředění a lepšímu výkonu. Ze své praxe mohou říci, že kladného vlivu pohybové aktivity v průběhu vyučování si můžeme povšimnout ve chvíli, kdy je do rozvrhu včleněna hodina tělesné výchovy. V následující vyučovací hodině jsou žáci svěží a jsou schopni lépe se soustředit a pracovat.

### **2.3.6 Didaktická specifika jógy pro děti**

Jóga pro děti má svá určitá specifika. Cvičení se snažíme vést hravou formou s použitím básniček, písniček a říkanek. Při relaxaci můžeme vkládat pohádky, nebo lépe příběhy, které mají nějaký poučný charakter a my s nimi dále můžeme pracovat.

Lekce jógy by měla být pečlivě sestavena ze cviků, které procvičí celé tělo. Polohy měníme častěji než při józe s dospělými. Zařazujeme pouze takové cviky, které jsou pro děti dané věkové skupiny vhodné. Zároveň přihlížíme k jejich aktuálnímu rozpoložení a hodinu upravujeme podle potřeb dětí (srov. KREJČÍ 1997: 15).

V různých knihách se můžeme dočíst o pravidlech či doporučeních pro jógu s dětmi. Pokusím se tedy jednotlivá doporučení uvést a blíže specifikovat.

- Při cvičení s malými dětmi používáme českých názvů, indické názvy jsou složité a dětem mohou činit potíže
- Cvičíme bez výdrží nebo pouze s výdrží malou
- Relaxace je mnohem kratší než u dospělých a vychází z potřeb a schopností dětí
- Cvičíme kratší dobu a cvičení prokládáme básničkami, příběhy nebo povídkami
- Při cvičení používáme ukázek, teoretickému popisu pozic se vyhýbáme
- Při cvičení s dětmi jsme trpěliví
- Cviky s obrácenou polohou hlavy necvičíme
- Místnost by měla být vyvětraná a teplá (nejlépe s kobercem na zemi)
- Cvičíme s prázdným žaludkem, nejlépe dvě až tři hodiny po vydatném jídle
- Oblečení volíme pohodlné a ve světlých barvách
- Před každou vyučovací jednotkou si zopakujeme pravidla

Velké zkušenosti s jógou s dětmi má NEŠPOR (1998), který ve své knize upozorňuje na větší potřebu pohybu u dětí než u dospělých. Proto tedy do cvičení pro děti zařadíme více dynamického cvičení a ve výdržích setrváváme kratší dobu.

KREJČÍ (1995) ve své knize zdůrazňuje využívání prožitku z her a vyprávění příběhů, a to především z toho důvodu, že děti při vyprávění příběhů lépe věnují pozornost a intenzivněji prožívají cvičení. Jako nezbytné považuje cvičení učitele s dětmi, napomáhá to dokreslení příběhu a upevnění vzájemných vazeb – spoluprožívání příběhu. Pro lepší názornost využíváme i různých obrázkových materiálů. V hodinách jógy pro děti můžeme využít i vhodné hudby, ale vždy volíme hudbu takovou, aby děti uklidňovala a navozovala příjemné pocity.

„Jógová cvičení umožňují dětem určité sebevyjádření vlastním tělem a získání kontroly nad svými pohyby. Pomalé provádění cvičení a vědomý vedený pohyb významně odlišují jógová cvičení od ostatních pohybových aktivit. Děti se učí nejen poznávat a pojmenovat jednotlivé části těla, ale také si tyto části uvědomit a procítit v pomalém tempu“ (KREJČÍ 1995: 57).

## **2.4 Dítě mladšího školního věku**

Pojem dítě, je pojem velice široký. Proto je třeba blíže si definovat zvolenou věkovou hranici a poukázat na specifika daného věku. V následující kapitole bude definován pojem „dítě mladšího školního věku“ a tento věk bude blíže specifikován s pohledu na fyzický, psychický, mentální a sociální vývoj. Poslední kapitola bude věnována pozornosti, která je předmětem výzkumu této bakalářské práce.

### **2.4.1 Dítě mladšího školního věku - definice**

Vymezení pojmu dítě mladšího školního věku můžeme v odborné literatuře nalézt několik. Jak uvádí LANGMEIER a KREJČÍŘOVÁ (2006) ve své knize, je mladší školní období vymezováno zpravidla dobou od 6-7 let, což je v České republice doba, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy dítě začíná pohlavně dospívat a projevují se u něj i průvodní psychické projevy.

Jiné vymezení udává ve své knize MATĚJČEK (1994), který vymezuje období mladšího školního věku jako dobu od šesti nebo sedmi let zhruba do osmi či devíti let. Tato věková hranice odpovídá první a druhé třídě základní školy. Upozorňuje však, že u chlapců počítáme spíše s hranicí vyšší, u dívek naopak s hranicí nižší. Matějček však na rozdíl od Langmeiera přidává mezi mladší a starší školní období ještě střední školní období, kam by patřila věková skupina od osmi či devíti let přibližně do dvanácti let, což Langmeier a Krejčířová stále ještě považují za období mladšího školního věku. Jiní autoři používají pro dané období jiného názvosloví, jako například VÁGNEROVÁ (1999) která mluví o raném školním věku trvajícím od nástupu do školy až přibližně do 8-9 let. Poté následuje střední školní věk trvající do 11-12 let.

### **2.4.2 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky**

V období mladšího školního věku dochází ke zklidnění růstu dětské postavy. Doposud dítě rostlo a přibývalo na váze velice rychle. Ztrácelo svou dětskou „baculatost“. Nyní dochází ke zpomalení fyzického růstu, ale na druhou stranu se velice rychle rozvíjí koordinace pohybů, které jsou přesnější, účelnější a rychlejší. Vymezuje se laterarita dítěte a zdokonaluje se hrubá i jemná motorika. V tomto období dochází k velkému tělesnému i psychickému vývoji. Dítě ustává ve svém růstu do délky, ale naopak dochází k růstu objemu těla. Pokračuje osifikace kostí, které jsou stále měkké, pružné a poddajné, což může vést při špatné nebo nedostatečné pohybové aktivitě k různým

deformacím těla, ochabnutím a zkrácením svalstva, defektům páteře, končetin či kloubů (RAKOVÁ a kol., online).

Během celého období se výrazně zlepšuje jemná i hrubá motorika. Výrazného zlepšení si všimneme u koordinace pohybů celého těla, které jsou rychlejší. Svalová hmota nabývá na objemu a zvyšuje se i svalová síla. V tomto období je třeba povzbuzovat děti k pohybu a tím podporovat jejich pohybové dovednosti (srov. LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ 2006: 120).

Ke konci předškolního věku dozrává zrakové vnímání na takovou úroveň, která je potřebná pro učení čtení a psaní. Děti předškolního věku vidí lépe na dálku a ve chvíli přestupu do školy, kde jsou na ně kladeny vyšší nároky na čtení, se brzy cítí touto činností unaveni. V tomto období dozrává zrakové a sluchové vnímání, důležité pro nácvik psaní a čtení (srov. VÁGNEROVÁ 1999: 103).

Nedostatek pohybu během školního dne a nadbytek statické zátěže může mít za následek sníženou tělesnou zdatnost, také různé vývojové poruchy a v neposlední řadě sníženou pozornost. Tomuto můžeme předcházet zařazením tělovýchovných chviliek do vyučování. Takovéto chvílky trvají jen krátkou dobu (2-3 minuty), během kterých se děti uvolní nejen po stránce fyzické, ale i psychické.

### **2.4.3 Proces socializace v období mladšího školního věku**

Proces socializace neboli začlenění člověka do společnosti probíhá na různých místech. Jedním z nejdůležitějších míst, kde se dítě dostává do společnosti ostatních lidí, je škola. Zde probírá proces socializace odlišněji než v rodině. Dítě už nevidí jediný vzor v rodičích, ale do života vstoupí učitel a spolužáci. Dítě přijímá jiné role a snaží se s nimi sžít, aby obstálo mezi ostatními. „Role školáka není výběrová, dítě ji získá automaticky, bez ohledu na vlastní přání“ (VÁGNEROVÁ 1999: 118). Pro dítě není vždy jednoduché identifikovat se s touto rolí. Musí obstát jako dobrý spolužák a zároveň jako dobrý žák. Toto všechno na dítě klade velké sociální nároky a spolu s nároky na učení se může stát, že se dítě dostane do stresových situací. Nejlepším, co pro své děti můžeme udělat, je takovýmto situacím předcházet, ale to se nám ne vždy podaří. A tak je třeba umět vhodně zareagovat ve chvílích, kdy děti potřebují pomoci. Pro dítě je toto období, období nástupu do školy, velice náročné. Musí dosáhnou školní zralosti a školní připravenosti. Zralejší dítě se lépe soustředí a vydrží déle pracovat.

Dalším náročným úkolem školáka je adaptace na školní režim. Dítě má pevně stanovený časový harmonogram a je nutné ho dodržovat. Doposud se ještě nikdy



nesetkalo s takovýmto nastavením a pro některé děti je adaptace na školní režim velice náročným úkolem.

MATĚJČEK (1996) ve své knize upozorňuje na to, že školní věk, je doba maximální družnosti. Děti v tomto věku velice záleží na mínění druhých. Typické pro toto období je soutěživost, kterou si děti zvyšují sebevědomí. Setkáváme se v tomto věku také s častými posměšky a urážkami, které mohou být pro dítě více bolestivé, než špatná známka z předmětu.

#### **2.4.4 Pozornost a její vývoj v období mladšího školního věku**

Pozornost je důležitá schopnost pro nabývání jakýchkoliv informací nebo dovedností. Velice důležité je dokázat udržet pozornost a nenechat se vyrušovat ostatními okolními jevy. Tato schopnost je velice náročná a vyvíjí se postupně. LOKŠA a LOKŠOVÁ (1999) ve své knize uvádějí, že pozornost „je nezbytnou součástí vnímání, myšlení a dalších poznávacích procesů. Znamená zlepšení jakékoliv činnosti.

Důležitým předpokladem úspěšného nástupu do školy je dostatečná školní zralost, která se projevuje změnou celkové reaktivity, dále zvýšením emoční stability a v neposlední řadě odolností vůči zátěži. Takováto zralost umožňuje lepší využití dětských schopností díky kvalitnější koncentraci pozornosti. Dítě zralejší se soustředí lépe, než dítě nezralé. Vydrží déle pracovat, což mu umožňuje kvalitněji pracovat. To následně vede k lepším výkonům a potažmo i lepšímu hodnocení. Z toho důvodu se stává pro zralejší dítě role školáka snadnější a uspokojivější (srov. VÁGNEROVÁ 1999: 101).

Vhodnými technikami pro zlepšování pozornosti u dětí jsou podle LOKŠOVÝCH (1999) promyšlená příprava vedení vyučování, specifická rozvíjející cvičení, trénink koncentrace pozornosti, metody psychofyzické relaxace, autogenního tréninku a v neposlední řadě specifická cvičení jógy.

## **3 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **1.1 Cíl práce**

Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda má pravidelné cvičení jógy na prvním stupni základních škol pozitivní vliv na rozvoj a kvalitu pozornosti a pohybových schopností dětí na prvním stupni základních škol. Dále si tato práce kladla za cíl poskytnout pedagogům na prvním stupni základních škol ucelenou sestavu jógových cviků vhodnou pro daný věk, kterou budou pravidelně aplikovat v průběhu vyučování.

### **3.2 Úkoly práce**

- Na základě studia odborné literatury definovat klíčový pojem jóga a její využití u dětí na 1. stupni ZŠ.
- Sestavit obsah bakalářské práce na základě konzultací s vedoucí práce.
- Na vybrané základní škole provést 12-ti týdenní intervenční program.
- Provést testování před a po intervenčním programu u dětí ve 2. a 4. třídě ZŠ v Praze 12.
- Analyzovat a vyhodnotit všechny získané údaje.
- Doporučit používání intervenčního programu učitelům na 1. stupni ZŠ.

### **3.3 Výzkumné předpoklady**

P1A - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v motorickém testu obratnosti a zručnosti T 36.0.

P1B - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v motorickém testu obratnosti a zručnosti T 37.0.

P1C - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v testu motorické rovnováhy T 65.0.

P1D - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v testu pohyblivosti.

P2 - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v testu pozornosti d2.

P3 - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení výsledků u participantů mladšího školního věku v technice nedokončených vět.

## **4 METODOLOGIE**

### **4.1 Charakteristika souboru**

Intervenční program probíhal s žáky 2. a 4. třídy základní školy Montessori Praha Modřany. Všichni účastníci bydleli v daném městě nebo v okolních vesnicích. Experimentální skupinu (S1) tvořilo 20 žáků 2. třídy, z toho 10 dívek a 10 chlapců s věkovým průměrem 7,4 let ve věkovém rozpětí 7 až 8 let. V experimentální skupině S1 bylo 12 žáků mladšího školního věku, kteří měli intenzivní pohyb 2 × až 3 × týdně. Experimentální skupinu (S2) tvořilo 15 žáků 4. třídy, z toho 8 dívek a 7 chlapců s věkovým průměrem 9,4 let ve věkovém rozpětí 9 až 10 let. V S2 bylo 5 žáků mladšího školního věku, kteří měli intenzivní pohyb 2 × až 3 × týdně.

Z S1 navštěvovalo 17 žáků předškolní zařízení Mateřská škola Montessori v Praze 12. Z kontrolní skupiny S2 navštěvovalo 14 žáků předškolní zařízení Mateřská škola Montessori v Praze 12.

### **4.2 Organizace výzkumného šetření**

Pro tuto bakalářskou práci byl zvolen po na základě konzultace s vedoucí práce a panem Pavlem Klimešem k ověření již vytvořený cvičební program Pavla Klimeše „Svítání“. Následně byla vybrána základní škola, ve které byl intervenční program aplikován. Před započítím celého výzkumu byl získán souhlas rodičů a vedení školy s aplikací intervenčního programu a všichni participanté byli informováni o dobrovolnosti na programu a o anonymitě získaných dat.

Intervenční program byl aplikován po dobu 10ti týdnů v intenzitě 1 × týdně 45 minut. Vzhledem k aplikaci programu ve třídách s Montessori vzděláváním byl možné vřadit intervenční program do výuky. Edukační jednotky probíhaly v kmenové třídě, která se jevila jako vhodný prostor a byly doplňovány teoretickým výkladem a diskuzí nad vhodným tématem. V době státních svátků a školních prázdnin cvičení neprobíhalo. Před zahájením programu byly provedeny vstupní testy 25. 10. 2011 a po skončení intervenčního programu výstupní testy 2. 2. 2012. Na závěr byly získané poznatky vyhodnoceny a zaznamenány.

### **4.3 Přehled použitých metod**

Pro testování souborů byly použity následující diagnostické metody a intervenční metoda:

#### **4.3.1 Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000)**

Tato technika obsahuje 9 nedokončených vět a tři „přání“. Obou skupinám byl předložen dotazník k vyplnění. Přesný čas nebyl stanoven, pouze omezen na 1 hodinu. Obě skupiny byly poučeny o způsobu vyplnění dotazníku. Tato metoda byla použita před i po intervenčním programu. Tím byl zjištěn rozdíl v hodnotovém žebříčku probandů před aplikací intervenčního programu a poté. Odpovědi byly při vyhodnocování rozděleny do dvou skupin na tzv. „pozitivní“ a „negativní“. Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit ovlivnění hodnotové orientace v souvislosti s pravidelným cvičením jógy (viz Příloha II. a III.)

#### **4.3.2 Test pozornosti d2 (BRICKENKAMP, ZILLMER, 2000)**

Jedná se o test selektivní pozornosti, kdy testování na základě pokynů škrtají v daném časovém úseku „patřičnou položku“ (tj. písmeno určené ke škrtnutí). Tento test byl vzhledem k doporučenému věkovému rozmezí použit pouze u skupiny S2 a to před i po intervenčním programu. Důležitou součástí tohoto testu je důkladné a správné proškolení testovaných osob. Cílem tohoto testu bylo zjistit vliv pravidelného cvičení jógy na kvalitu pozornosti a soustředění (viz Příloha IV.)

#### **4.3.3 Motorické testy (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)**

Výběr testů motorických schopností a dovedností byl proveden podle standardizovaných testů autorů K. Měkoty a P. Blahuše. Testování probíhalo v kmenové třídě žáků.

- T 36.0 – Test obratnosti a zručnosti
- T 37.0 - Test obratnosti a zručnosti
- T 65.0 – Test motorické rovnováhy
- Testy pohyblivosti

Testy obratnosti a zručnosti se zaměřují na složitější pohybové úkony nebo jejich kombinace. Není směrodatný rozsah pohybů, ale důraz je kladen na zvládnutí jeho složitosti. Tyto testy nejsou zpravidla časově limitovány. Testy motorické rovnováhy

zjišťují schopnost probanda udržet si stálou polohu těla. V klidovém stavu se jedná o zachování někdy dosti neobvyklé pozice těla s minimálním kolísáním, v tomto případě mluvíme o rovnováze statické. Pokud je tělo v pohybu, mluvíme o rovnováze dynamické. Jde o schopnost udržet si požadovanou pozici při plynulých změnách polohy těla, případně přesunech. Testy pohyblivosti jsou takové testy, které zjišťují rozsah pohybů vykonávaných v jednotlivých kloubech nebo kloubních systémech.

#### **4.3.3.1 Test obratnosti a zručnosti T 36.0 – Skokem přechod z kleku do podřepu**

Účel: Zjišťujeme schopnost zvládnutí složitosti pohybu.

Provedení: Klek, chodidla napjatá. Skokem podřep bez ztráty rovnováhy

Kritéria pro splnění: Pozornost soustředíme na napjaté špičky při kleku, provedení skoku a udržení rovnováhy.

#### **4.3.3.2 Test obratnosti a zručnosti T 37.0 – Převal ze sedu**

Účel: Zjišťujeme schopnost zvládnutí správného provedení cviku.

Provedení: Sed rozkročný pokrčme – předklon – paže provléknout zevnitř pod koleny a nohy z vnější strany uchopit u hlezenního kloubu – pádem vpravo s obratem vlevo sed roznožný pokrčme. Opakovat opačným směrem.

Kritéria pro splnění: Pozornost klademe na udržení kotníků a dokončení celého převalu na obě strany

#### **4.3.3.3 Test motorické rovnováhy T 65.0 – Výdrž ve stoji jednož na zemi, oči otevřené**

Účel: Zjišťujeme čas výdrže v předepsané pozici.

Provedení: Stoj na jedné noze (bez obutí), druhá ohnutá v kyčli a v koleně vytočená vně a chodidlo přiložené k vnitřní straně kolene nohy stojné. Ruce v bok.

Kritéria pro splnění: Úkolem je vydržet v požadované pozici co nejdéle, ne však déle než 60 sekund.

#### **4.3.3.4 Test pohyblivosti**

Účel: Zjištění rozsahu pohybů v kloubech a kloubních systémech.

Provedení:

Cvik č. 1 – Při záklonu v kleku snožném dotknout se rukama země ve vzpažení

Cvik č. 2 – Dřep na plných chodidlech

Cvik č. 3 – Špičkami prstů dosáhnout k zevnímu volnému konci hřebene lopatky nad hlavicí kosti pažní

Kritéria pro splnění: Cvik je považován za splněný v případě dodržení předepsaného provedení.

#### **4.3.4 Statistická metoda**

Pro porovnání získaných dat byla zvolena metoda párový t-test, která porovnává data získaná dvěma měřeními, která jsou provedena před aplikací pokusného zásahu a po aplikaci pokusného zásahu. Takto získané hodnoty tvoří páry a představují při testování jak kontrolní tak i pokusnou skupinu porovnávaných dat. V testu vycházíme z rozdílů naměřených párových hodnot u srovnávaných variačních řad.

Následující analýzu dat za účelem testování hypotéz jsem provedla ve volně dostupné verzi GraphPad software, a to sice v online přístupné statistické kalkulačce dat: Suit calcs online calculators for scientists (QuikCalcs, on line).

#### **4.3.5 Intervenční program „Svítání“ (KLIMEŠ, in pres)**

V období od začátku listopadu 2011 do konce ledna 2012 proběhl zvolený 12ti týdenní intervenční program Svítání, kdy bylo s participanty cvičeno jedenkrát týdně v dopoledních hodinách. Samotné cvičení probíhalo ve třídě, která byla ke cvičení vhodně připravena. Cvičební jednotka trvala 45 minut. Celý program byl rozdělen do tří částí, které byly cvičeny dle časového harmonogramu ověřované cvičební jednotky „Svítání“.

##### **5.3.5.1 Složení intervenční jednotky**

Intervenční jednotka byla připravena na základě připravované knihy Pavla Klimeše s kol. nazvané Svítání. Cílem bylo ověřit vhodnost používání této knihy v reálném provozu školní docházky. Jedná se o cvičení a hry pro děti s prvky jógy podle systému Jóga v denním životě Paramhans svámí Mahéšvaránandy. Na společné konzultaci s panem Klimešem bylo dohodnuto přesné dodržování následnosti jednotlivých cviků u obou skupin S1 i S2, tak jak jsou uvedeny v pracovní kopii knihy. Svítání obsahuje tři části, každá část trvá přibližně 45 minut. Poslední část je nejdelší a také

nejkomplexnější, obsahuje cviky procvičující celou pohybovou soustavu a zahrnuje dechová i relaxační cvičení. Tato část by měla být s dětmi cvičena i po skončení intervenčního programu alespoň jednou měsíčně (viz Příloha V.)

Následující pasáž o rozsahu 10 stran obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále bakalářské práce uloženém na Pedagogické fakultě JU.



## **5 VÝSLEDKY A DISKUZE**

### **5.1 Způsob zpracování dat**

Tato kapitola je věnována popisu kódování a celkové analýzy získaných dat při jednotlivých testech. Podrobně je uvedeno vysvětlení jednotlivých skóru s vysvětlením, kterou dimenzi pozornosti měří, jak se interpretují a jaký výsledek z nich vyplývá.

#### **5.1.1 Výsledky a diskuze k technice nedokončených vět**

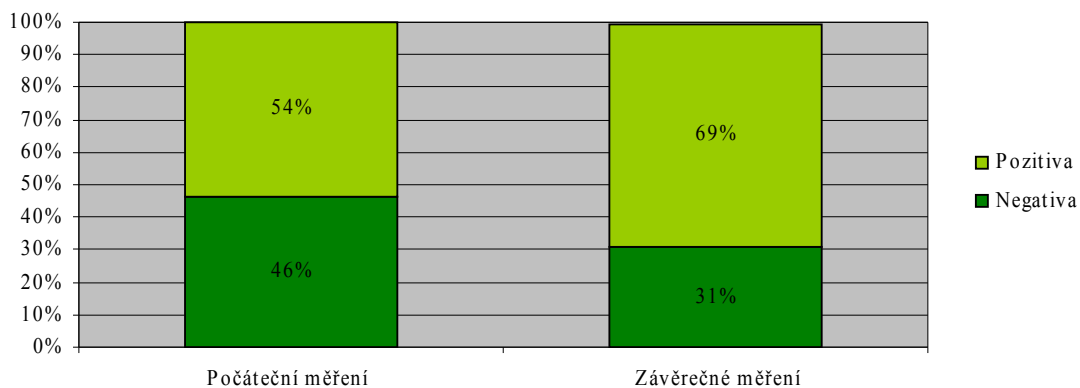
##### **5.1.1.1 Zpracování a výsledky techniky nedokončených vět**

Vyhodnocení techniky nedokončených vět je založeno na vytřídění získaných odpovědí do kategorií 1. – 14. Třídění získaných informací je velice stěžejní a dle názoru Válkové (2000) se jednotlivé kategorie musí vzájemně vylučovat. Je třeba přesně vystihnout jejich váhu. I nepřítomnost některé z kategorií může být diagnostickým znakem.

Kategorie, které se používají při vyhodnocování techniky nedokončených vět:

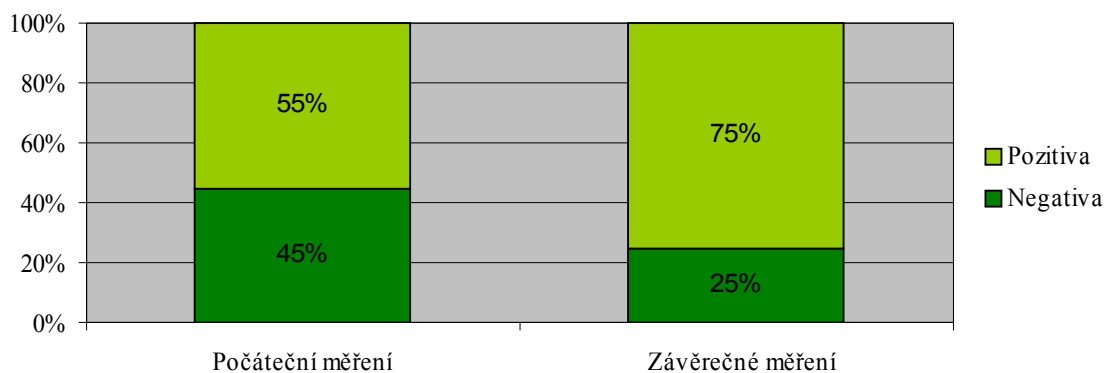
1. Zvířata, 2. Jídlo, 3. Aktivity běžné, 4. Orientace na výkon, 5. Věci, 6. Domov, 7. Počasí, 8. Hyperkritičnost, 9. Nekritičnost, 10. Chování, 11. Aktivity sportovní, 12. Ideály, 13. Abstraktní, 14. Nevím. Pro potřebu této práce jsem kategorie rozdělila do dvou skupin na tzv. „pozitivní“, kam zařadíme kategorie 1, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12 a „negativní“ pro zbylé kategorie 2, 5, 8, 9, 13, 14. Získané odpovědi byly zařazeny do kategorií a následně vyhodnoceny sumárně. Výsledky byly vyhodnoceny souhrnně a pro přehlednost převedeny do grafu.

V počátečním testování skupiny S1 před započítáním intervenčního programu bylo 96 negativních odpovědí odpovídajících 46 % z celkového počtu odpovědí a 116 odpovědí pozitivních odpovídajících 54 %. Při závěrečném testování klesl počet negativních odpovědí na 66, což odpovídá 31 % všech odpovědí a naopak stoupl počet odpovědí pozitivních na 148, procentuálně vyjádřených na 69 % z celkového počtu všech odpovědí (viz Graf 1 )



**Graf 1** S1 Nedokončené věty – Procentuální zobrazení pozitiv a negativ

V počátečním testování skupiny S2 před započítáním intervenčního programu bylo 70 negativních odpovědí odpovídajících 45 % z celkového počtu odpovědí a 85 odpovědí pozitivních odpovídajících 55 %. Při závěrečném testování klesl počet negativních odpovědí na 39, což odpovídá 25 % všech odpovědí a naopak stoupl počet odpovědí pozitivních na 115, procentuálně vyjádřených na 75 % z celkového počtu všech odpovědí (viz Graf 2)



**Graf 2** S2 Nedokončené věty – Procentuální zobrazení pozitiv a negativ

### 5.1.1.2 Diskuze k technice nedokončených vět

Technikou nedokončené věty byl ověřován předpoklad P3 – Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení výsledků u participantů mladšího školního věku

v technice nedokončených vět. Z vyhodnocených výsledků obou skupin je patný velice pozitivní vliv intervenčního programu na hodnotový žebříček participantů.

**Tab. 1** S1 Podrobná tabulka získaných odpovědí participantů v počátečním a závěrečném měření

	Počáteční měření		Závěrečné měření	
1.ZVÍŘATA	4	3%	10	5%
2.JÍDLO	0	0%	1	0%
3.AKTIVITY BĚŽNÉ	12	8%	14	6%
4.ORIENTACE NA VÝKON	15	10%	24	11%
5.VĚCI	22	14%	13	6%
6.DOMOV	10	6%	25	12%
7.POČASÍ	0	0%	2	1%
8.HYPERKRITICHNOST	9	6%	10	5%
9.NEKRITICHNOST	2	1%	12	6%
10.CHOVÁNÍ	2	1%	12	6%
11.AKTIVITY SPORTOVNÍ	2	1%	35	16%
12.IDEÁLY	41	26%	28	13%
13.ABSTRAKTNÍ	29	19%	21	10%
14.NEVÍM	8	5%	9	4%
Celkem	156	100%	216	100%
pozitiva				
negativa				
neutrální				

Z Tab. 1 skupiny S1 je patrné výrazné zlepšení v kategoriích „Věci“, „Domov“, „Aktivity sportovní“ a „Nevím“. V kategorii „Věci“ se při počátečním testování

ve větší míře objevovaly odpovědi s přáním nějaké hmotné věci, nejčastěji u dívek oblečení a chlapců automobil. Kategorie „Domov“ je další kategorií s výrazným zlepšením. Zatímco v počátečním testování se objevovaly odpovědi s přáním sourozence, v závěrečném měření byl již nejčastěji zmiňován kamarád. Další kategorií s výrazným kladným posunem je kategorie „Aktivity sportovní“, kde u některých participantů byl patrný přímý vliv jógy a v odpovědích zmiňovali přání cvičit jógu. Ostatní odpovědi se týkaly ve velké míře fotbalu a gymnastiky. Poslední výraznou kategorií s pozitivním posunem je kategorie „Nevím“, ve které velice znatelně ubylo odpovědí „nevím“. Prakticky se v závěrečném měření již nevyskytly.

**Tab. 2** S2 Podrobná tabulka získaných odpovědí participantů v počátečním a závěrečném měření

	Počáteční měření		Závěrečné měření	
1.ZVÍŘATA	4	3%	10	6%
2.JÍDLO	0	0%	0	0%
3.AKTIVITY BĚŽNÉ	12	8%	20	13%
4.ORIENTACE NA VÝKON	15	10%	13	8%
5.VĚCI	22	14%	9	6%
6.DOMOV	10	6%	12	8%
7.POČASÍ	0	0%	0	0%
8.HYPERKRITIČNOST	9	6%	8	5%
9.NEKRITIČNOST	2	1%	0	0%
10.CHOVÁNÍ	2	1%	9	6%
11.AKTIVITY SPORTOVNÍ	2	1%	7	4%
12.IDEÁLY	41	26%	46	29%
13.ABSTRAKTNÍ	29	19%	9	6%
14.NEVÍM	8	5%	13	8%
Celkem	156	100%	156	100%
pozitiva				
negativa				
neutrální				

Z Tab. 2 skupiny S2 je patrné výrazné zlepšení především v kategoriích „Aktivity běžné“, „Věci“, „Chování“, a „Abstraktní“. V kategorii „Aktivity běžné“ se častěji

objevovaly odpovědi s informací týkající se pobytu venku nebo odpočíváním s četbou knihy. Následující kategorie „Věci“ již méně často obsahovala odpovědi vyjadřující přání nad vlastněním auta, počítačové hry nebo oblečení. Pokud se tato kategorie objevila stále se jednalo o stejné věci, ale v mnohem menším měřítku. V kategorii „Chování“ přibýlo odpovědí týkajících se přemýšlení o své osobě a svém chování. Poslední kategorií s výrazným posunem je kategorie „Abstraktní“. V této kategorii ubylo odpovědí bez kontextu a uvádějících své vlastní jméno. Tyto odpovědi se v závěrečném testování již neobjevily. V kategorii „Ideály“ nedošlo k tak velkému posunu, ale významně se změnil styl odpovědí. Při počátečním testování jsme se nejčastěji setkávali s odpověďmi týkajících se nadpřirozených vlastností, v závěrečném testování takovýchto odpovědí ubylo a nahradily je odpovědi zahrnující zdraví své i svých blízkých, čisté životní prostředí nebo svět bez válek. Přesto však nejčastější odpovědí bylo „dožít se vysokého věku“.

Celkově došlo tedy k výraznému zvýšení pozitivních odpovědí u skupiny S1 z 54 % na 69 % a úbytku odpovědí negativních z 46 % na 31 %. U skupiny S2 došlo k výraznému nárůstu pozitivních odpovědí z 55 % na 75 % a úbytku odpovědí negativních z 45 % na 25 %. Z odpovědí bylo patrné, že pozornost se obrátila od sebe sama k ostatním, ubylo odpovědí týkajících se vlastnění věcí a přibýlo odpovědí týkajících se zdraví a své rodiny. Ověřovaný předpoklad, že se vlivem intervenčního programu pozitivně zlepšily výsledky v technice nedokončených vět, se potvrdil.

Překvapilo mě, že se v žádném testování neobjevila odpověď týkající se počasí. Je možné, že některé odpovědi, jako například „rád bych jel k moři“ by bylo možné ke kategorii počasí přiřadit, přesto jsem tuto odpověď zařadila do jiné kategorie dle svého uvážení a znalostí participantů. Vyskytly se však i odpovědi, které jsem nebyla schopná jednoznačně zařadit, neboť v popsanych kategoriích nebyly jednoznačně uvedeny. Tyto odpovědi, které se týkaly především návratu do dětství nebo povolání jsem zařadila nejčastěji do kategorie „Ideály“.

Velice mě potěšily odpovědi některých participantů, které dle mého mínění byly hodné dospělých lidí. Před prostudováním výsledků jsem se domnívala, že častou odpovědí bude přání nějakých hmotných věcí nebo nadpřirozených schopností. Takováto přání se objevovala jen výjimečně. Mnohem větší převahu měla přání směřující ke zdraví, rodině a dobrým vztahům. Přestože bylo již provedeno vyhodnocení výsledků, velice často se k této technice vracím a pročítám si získané odpovědi, ve kterých stále nacházím nové poznatky, které jsou skryté mezi řádky. Toto

je dáno především tím, že některé participanty znám již čtvrtým rokem a dovedu si lépe vysvětlit jejich odpovědi. Na závěr mohu říci, že mě potěšilo, jak velký vliv měl intervenční program na hodnotovou orientaci participantů a z toho důvodu doporučuji pravidelné zařazování Svítání do vyučování žáků prvního stupně základních škol.

### **5.1.2 Výsledky a diskuze k testu pozornosti d2**

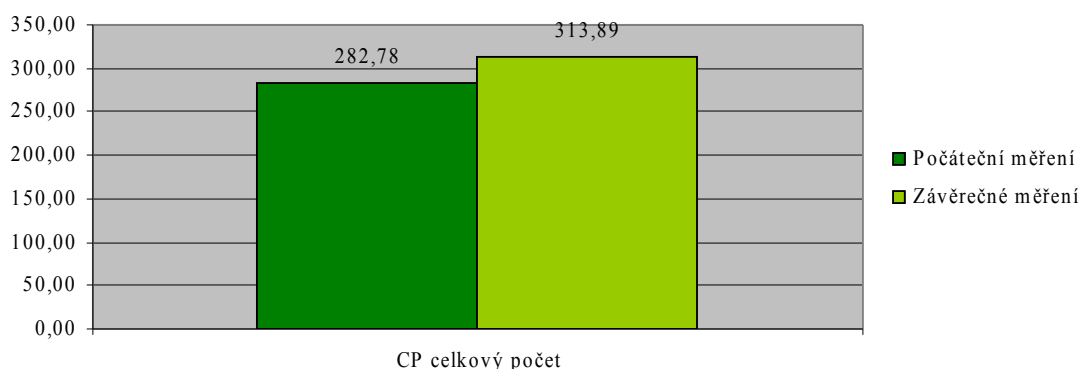
Test pozornosti d2 měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů. Test byl zadán u všech participantů před začátkem intervenčního programu a po jeho ukončení. Test d2 je stručnou mírou selektivní pozornosti a mentální soustředěnosti. Pojem „pozornost a soustředěnost“ je tu vymezen jako výkonnostně zacílený, průběžný a omezený výběr podnětů. Pro tento proces je rozhodující schopnost výběrově se zaměřit na určité podstatné vnitřní nebo vnější stránky úkolové situace (a zároveň opomíjet nepodstatné) a přitom je rychle a správně analyzovat. Podle této definice předpokládá test d2 soustředěný výkon v oblasti vnějších zrakových podnětů. Úspěšné soustředění zase předpokládá přiměřenou funkci motivace a řízení pozornosti.

#### **5.1.2.1 Skórování a výsledky testu d2**

Skórování bylo provedeno s pomocí dvou šablon. Hodnotícími aspekty byl celkový počet zpracovaných písmen vyjadřující rychlost a celkové množství práce, dále počet chyb z opomenutí zaškrtnutí „d2“, počet chyb způsobených záměnou jiných písmen za „d2“, celkový počet chyb, procento chyb v rámci zpracovaných položek, fluktuální rozpětí, které udává rozdíl mezi řádky s největším množstvím zpracovaných položek a řádkem s množstvím nejmenším. Dále celkový výkon a výkon soustředění. Analýza dat z testu d2 byla provedena podle návodu na skórování testu. Z testu můžeme zjistit mnoho údajů, pro tuto práci bude pracováno se s pěti hodnotami.

**Celkový počet (CP)** – odpovídá celkovému počtu všech položek, které proband v testu prošel, ať je zaškrtnl správně nebo ne. Počítá se k poslední zaškrtnuté položce v řádku. Podle Brickenkampa a Zillmera se jedná o vysoce reliabilní a normálně rozloženou míru pozornosti, množství a rychlosti práce a motivovanosti.

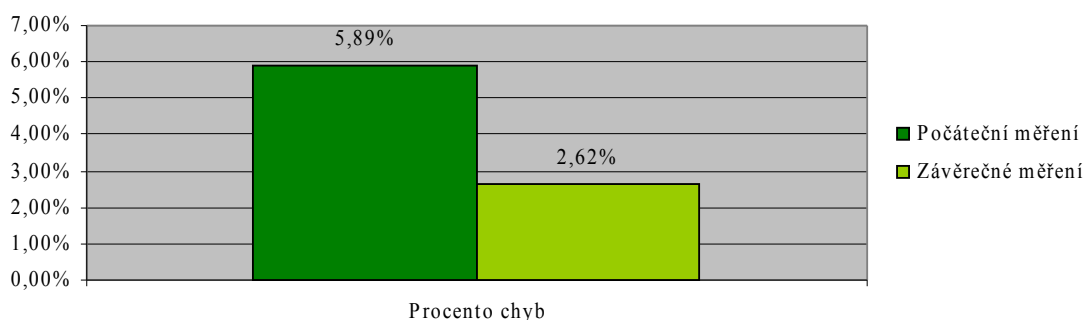
Výsledky byly vyhodnoceny individuálně pro každého proband a následně souhrnně s využitím aritmetického průměru a výpočtu procent. Z grafu 3 můžeme vyčíst, v počátečním měření dosáhli účastníci hodnoty 282,78 položek. Při závěrečném měření položka dosáhla hodnoty 313,89. Z toho vyplývá, že ke zlepšení došlo o 9,91 %.



**Graf 3** Porovnání celkového počtu (CP)

**Procento chyb (Ch %)** – proměnná měřicí kvalitativní stránku výkonu. Vyjadřuje podíl chyb k počtu zpracovaných položek. Tato hodnota udává přesnost práce. Čím je podíl chyb menší, tím je výkon testované osoby kvalitnější, pečlivější a přesnější.

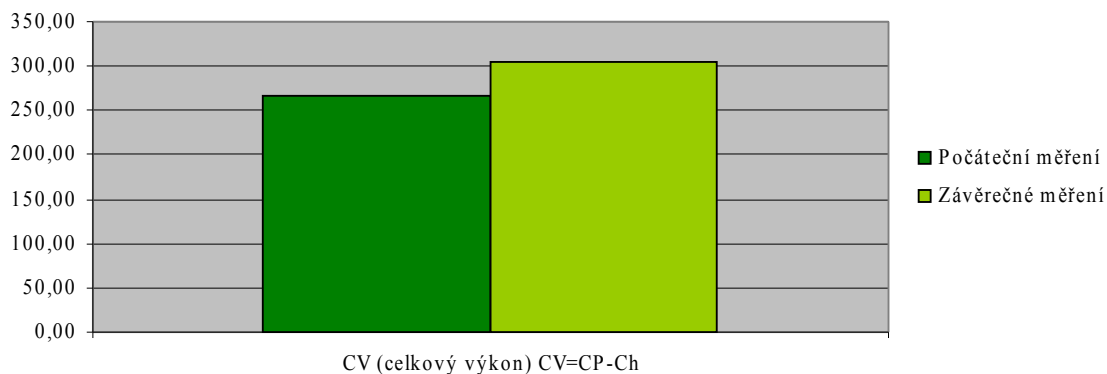
Opět byly výsledky vyhodnoceny individuálně i sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. V počátečním měření účastníci chybovali v 5,89 % položek, při závěrečném testování hodnota klesla na 2,62 % (viz Graf 4).



**Graf 4** Porovnání procenta chyb (Ch %)

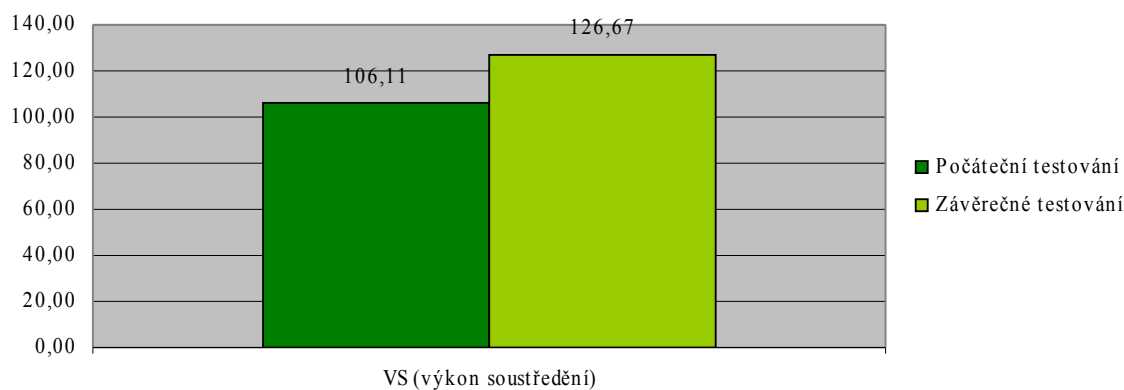
**Celkový výkon (CV)** – zaznamenává celkový počet zpracovaných položek, od kterého je odečten celkový počet chyb. Tato hodnota vyjadřuje stupeň ovládnutí pozornosti, útlumu a vztah rychlosti výkonu k jeho přesnosti. Jedná se o hlavní ukazatel ve validizačních studiích i v praktické diagnostice pozornosti.

Výsledky byly hodnoceny individuálně a následně sumárně na základě aritmetického průměru a výpočtu procent. Při počátečním měření bylo dosaženo 266,11 položek, při závěrečném měření stoupla hodnota na 305,67. Zlepšení v celkovém výkonu bylo tedy o 39,56 položek, což odpovídá zlepšení o 12,94 % (viz. Graf 5).



**Graf 5** Porovnání celkového výkonu(CV)

**Výkon soustředění (VS)** – udává počet správně škrtnutých položek „d2“, od kterých byl odečten počet chyb záměny (Ch2). Hlavními skóry měření schopnosti koncentrace a pozornosti jsou celkový výkon (CV) a výkon soustředění (VS).



**Graf 6** Porovnání výkonu soustředění

Výsledky byly vyhodnoceny individuálně pro každého participanta a následně sumárně s využitím aritmetického průměru a výpočtu procent. V počátečním měření dosáhli participanta hodnoty 106,11 položek. Při závěrečném měření položka dosáhla hodnoty 126,67. Z toho vyplývá, že ke zlepšení došlo o 16,23 % (viz Graf 6).





**Graf 7** Výkonová křivka

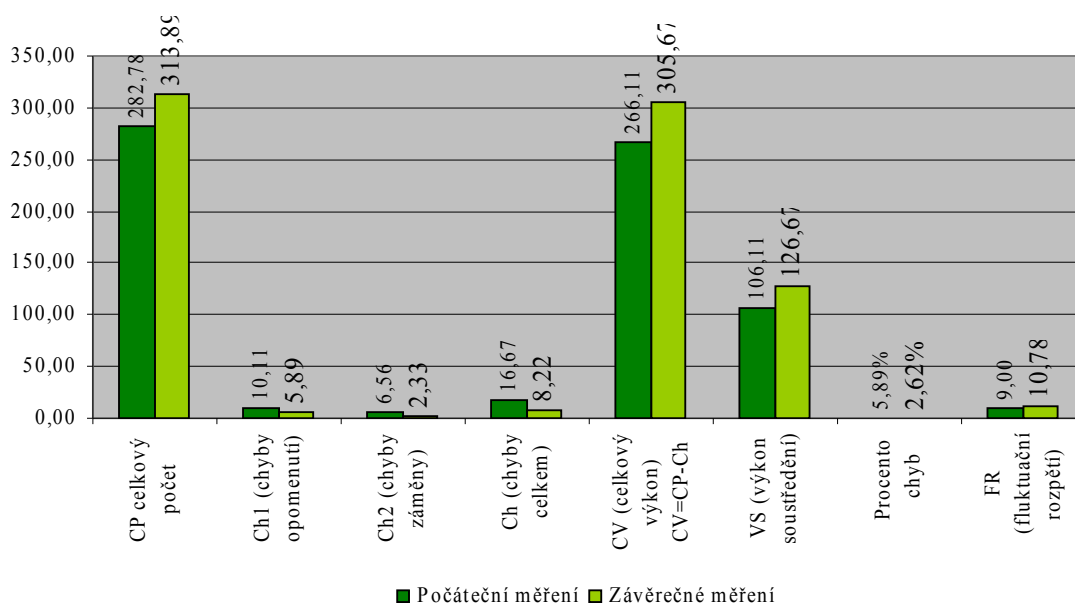
Z Grafu 7 můžeme vyčíst výrazné zlepšení participantů v množství správně přeškrtnutých d2 v jednotlivých řádcích. Zajímavé jsou hodnoty u prvního a druhého řádku, kde je patrný vysoký stupeň soustředění v porovnání s posledními dvěma řádky, u kterých má stupeň soustředění klesající tendenci. Zbývající řádky jsou relativně stálé, bez výrazných výkyvů.

Při statistickém hodnocení (T-test) celkového výkonu před započítáním a po skončení intervenčního programu bylo zjištěno u položky celkový výkon (CP), že  $p < 0,0001$  je tedy menší než  $\alpha = 0,05$ . Tímto můžeme potvrdit výrazné zlepšení v položce celkového výkonu (CP). Pro výkon soustředění (VS) byla hodnota  $p = 0,0014$ , tedy menší než  $\alpha = 0,05$ . To potvrzuje výrazné zlepšení u položky výkon soustředění (VS). Obě získané hodnoty jsou brány jako statisticky velmi významné.

### 5.1.2.2 Diskuze k testu pozornosti d2

Na základě statistického zpracování a porovnáváním dat byl ověřen předpoklad P2 ve znění: Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v testu pozornosti d2. Výsledky tedy prokázaly, že pravidelné cvičení jógy mělo pozitivní vliv na zlepšení pozornosti a výše zmíněný předpoklad se podařilo potvrdit. U všech vyhodnocovaných hodnot bylo dosaženo výrazného zlepšení. První vyhodnocovanou hodnotou byl celkový počet (CP) zpracovaných položek, ve které se participanté zlepšili o 9,91 %. Z dosažených výsledků můžeme vyvodit závěr, že se u participantů vlivem pravidelného cvičení jógy signifikantně zvýšila rychlost a množství vykonané práce, a dále motivovanost a míra vynaložené pozornosti. Další hodnotící metodou bylo procento chyb (Ch%), kdy se u participantů snížila chybovost z 5,89 % na 2,62 %. Tyto hodnoty poukazují na zlepšení přesnosti,

kvality a pečlivosti výkonu. Následně vyhodnocenou hodnotou byl celkový výkon (CV) participantů, který se vlivem intervenčního programu zvýšil o 39,56 položek, což odpovídá zlepšení o 12,94 %. Z této proměnné můžeme usuzovat na zlepšení stupně ovládnání pozornosti a útlumu a také zlepšení vztahu rychlosti výkonu k jeho přesnosti. Posledním ukazatelem je výkon soustředění (VS), ze kterého můžeme opět vyčíst zlepšení participantů ve schopnosti soustředění se o 16,23 %. Z vyhodnocení testu pomocí statistické metody T-test je možné si všimnout výrazného zlepšení jak v položce výkon soustředění, tak celkový výkon (viz Graf 8).



**Graf 8** Souhrnný přehled získaných hodnot před započítáním a po ukončení intervenčního programu

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že pravidelné cvičení jógy může pomoci žákům mladšího školního věku k zlepšení pozornosti. Velice příjemně mě překvapilo, jak velký byl pokrok ve schopnosti soustředit se, který byl testy prokázán. Kladné výsledky mi byly potvrzeny i vyučujícími, kteří měli výuku u participantů skupiny S2. Jsem potěšena, že toto pravidelným cvičením možné dokázat, a tak doporučuji zařadit pravidelné cvičení jógy do školního rozvrhu. Ze své zkušenosti mohu říci, že pozornost

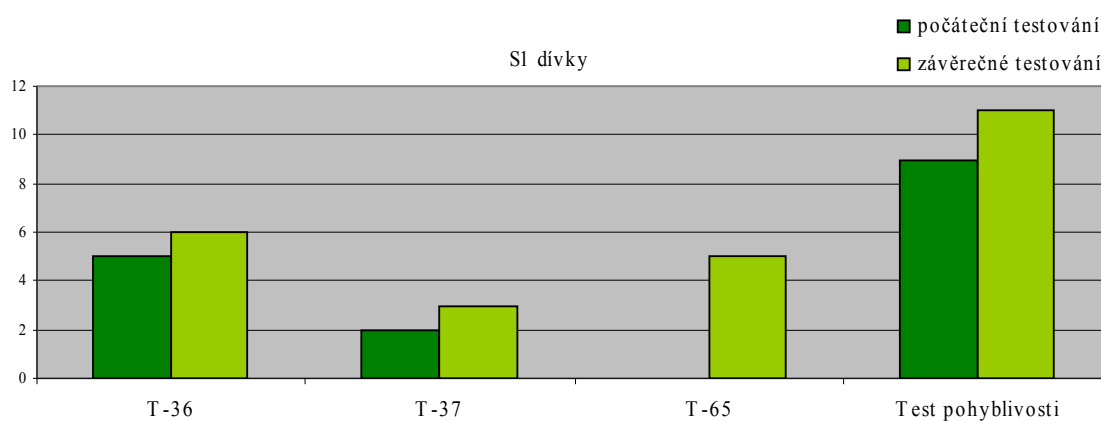
je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro efektivní učení, a to nejen ve škole, ale v celém našem životě.

### 5.1.3 Výsledky a diskuze k motorickým testům

Testy obratnosti a zručnosti, testy motorické rovnováhy i testy pohyblivosti byly vyhodnoceny na základě splnění či nesplnění přesného zadání daného úkonu, kdy při správném provedení cviku byl započten bod, při nezvládnutí cviku započteno 0 bodů (dichotomické testy). V testovací skupině S1 se zúčastnilo testování 16 participantů, z toho 9 dívek a 7 chlapců. Ostatní děti nebyly v době počátečního nebo závěrečného testování přítomny, a tak u nich nemohlo dojít k vyhodnocení zlepšení či zhoršení pohybových schopností. Testovací skupina S2 zahrnovala 13 participantů, z toho 8 dívek a 5 chlapců. Stejně jako ve skupině S1, i zde nebyli někteří participantů přítomni testování.

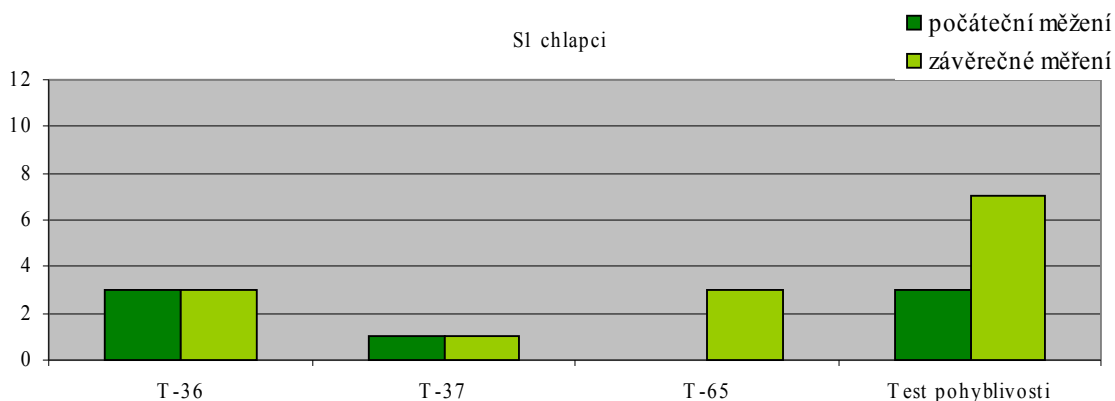
#### 1.1.3.2 Výsledky a vyhodnocení motorických testů

Výsledky motorických testů jsou zaznamenány pro dívky z testovací skupiny S1 v grafu 9 a pro chlapce z testovací skupiny S1 v grafu 10. Z grafů je patrné, že u skupiny S1 došlo jak u chlapců, tak u dívek ke zlepšení.



**Graf 9** Srovnání výsledků motorických pre-testů a post-testů u dívek v testovací skupině S1

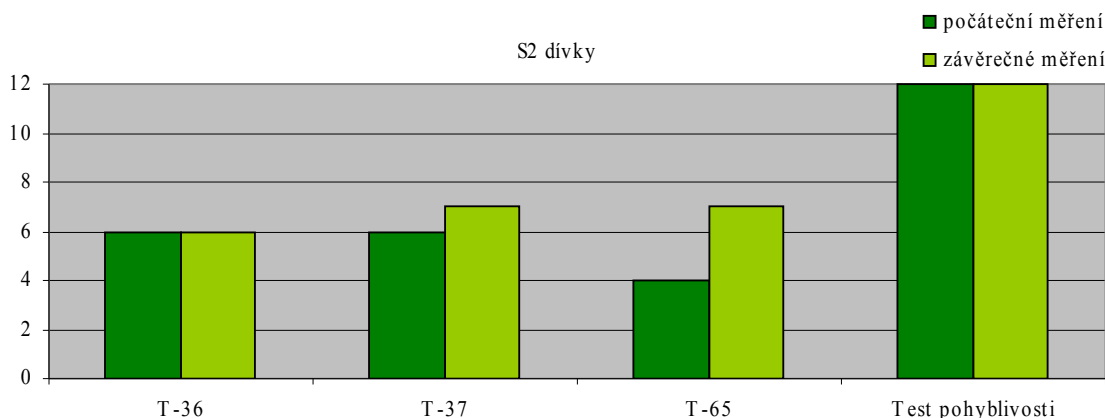
Z grafu 9 dívek skupiny S1 je viditelné nejvýznamnější zlepšení ve cviku T - 65 – Výdrž ve stoji jednož na zemi. Tento cvik je velice náročný na rovnováhu, která je právě jógovými cviky zlepšována. V ostatních cvicích bylo zlepšení o jeden či dva body.



**Graf 10** Srovnání výsledků motorických pre-testů a post-testů u chlapců v testovací skupině S1

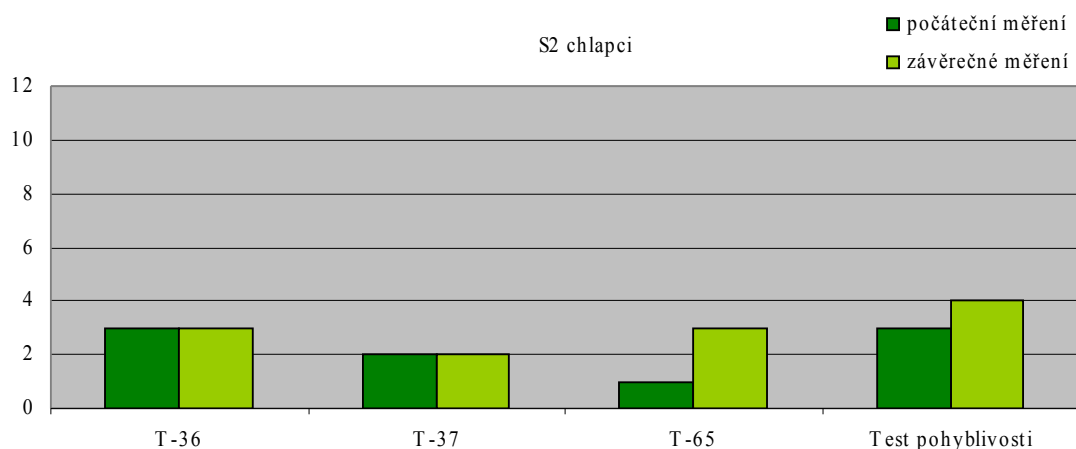
Z grafu 10 chlapců skupiny S1 je patrné významné zlepšení v testech T 65 - Výdrž ve stoji jednož na zemi a testech pohyblivosti 1. – Při záklonu v kleku snožném dotknout se rukama země ve vzpažení, 2. – Dřep na plných chodidlech, 3. – Špičkami prstů dosáhnout k zevnímu volnému konci hřebene lopatky nad hlavicí kosti pažní. V ostatních motorických testech nebylo zaznamenáno zlepšení ani zhoršení.

Stejně testování proběhlo i u testovací skupiny S2, kde se testování zúčastnilo 13 participantů, z toho 8 dívek a 5 chlapců. Ostatní žáci nebyli v době konání počátečních nebo závěrečných testů přítomni ve vyučování.



**Graf 11** Srovnání výsledků motorických pre-testů a post-testů u dívek v testovací skupině S2

Z grafu 11 pro dívky ze skupiny S2 je možné vyčíst zlepšení ve dvou testech pouze o jeden až dva body. Velkého zlepšení si můžeme povšimnout v testu T-65, který testuje míru schopnosti rovnováhy ve statické poloze.



**Graf 12** Srovnání výsledků motorických pre-testů a post-testů u chlapců v testovací skupině S2

Z grafu 12 pro chlapce skupiny S2 vyplývajícího z výsledků testování si můžeme povšimnout opět velkého zlepšení v testu T-65, který je zaměřen na udržení rovnováhy ve statické poloze.

### 1.2.3.2 Diskuze k motorickým testům

Na základě vyhodnocení motorických testů a následného zpracování a porovnávání dat byly ověřeny předpoklady P1A - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v motorickém testu obratnosti a zručnosti T 36.0, P1B - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v motorickém testu obratnosti a zručnosti T 37.0, P1C - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v testu motorické rovnováhy T 65.0 a P1D - Aplikací intervenčního programu Svítání dojde k zlepšení u participantů mladšího školního věku v testu pohyblivosti. Dosažené výsledky prokázaly, že pravidelné cvičení jógy mělo pozitivní vliv na zlepšení motorických schopností a dovedností a předpoklady se podařilo potvrdit.

U obou testovaných skupin je patrné zlepšení. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že pravidelné cvičení jógy může pomoci žákům mladšího školního věku k zlepšení pozornosti. Velice příjemně mě překvapilo, jak velký byl pokrok ve schopnosti soustředit se, který byl testy prokázán. Kladné výsledky mi byly potvrzeny

i vyučujícími, kteří měli výuku u participantů skupiny S1 i S2. Tohoto vlivu bylo možné si povšimnout ještě v průběhu dne, kdy byl aplikován intervenční program. Jsem potěšena, že je možné pravidelným cvičením dosáhnout zlepšení pozornosti, a tak doporučuji zařadit pravidelné cvičení jógy do školního rozvrhu. Ze své zkušenosti mohu říci, že pozornost je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro efektivní učení, a to nejen ve škole, ale v celém našem životě.

## 6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V této práci jsem se snažila více přiblížit zdravotní a edukační benefity cvičení jógy s dětmi. Upozornila jsem na rizika plynoucí ze současného životního stylu dětí mladšího školního věku. Také jsem poukázala na význam zdraví, jeho determinanty a možnosti, jakým způsobem o zdraví dětí v mladším školním věku pečovat. Uvedla jsem definice dítěte mladšího školního věku a specifikovala jsem toto období z pohledu na fyzického, psychického a sociálního vývoje jedince. Upozornila jsem na možná negativa spojená s tradičním školstvím. V neposlední řadě jsem se snažila přiblížit, co je to jóga a jaká jsou její specifika, klady a přínosy pro děti. Především jsem se však snažila o vyzdvížení a upozornění na všechna pozitiva, která je možné přičíst pravidelnému cvičení jógy s dětmi na prvním stupni základních škol, a to nejen pro děti samotné, ale i pro pedagogy.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda má pravidelné cvičení jógy na prvním stupni základních škol pozitivní vliv na rozvoj a kvalitu pozornosti a pohybových schopností dětí a poskytnout pedagogům na prvním stupni základních škol ucelenou sestavu jógových cviků vhodnou pro daný věk. Tato sestava byla realizována v podobě intervenčního programu, díky jemuž se podařilo dosáhnout pozitivních změn v oblastech motorických schopností, koncentrace a hodnotové orientace. Výsledky výzkumných metod potvrdily všechny ověřované předpoklady. Bylo potvrzeno pozitivní zlepšení výkonu v motorických testech, testu pozornosti d2 i technice nedokončených vět.

Vzhledem k tomu, že mám práci s dětmi velice ráda, jsem se na realizaci intervenčního programu velice těšila. První dvě hodiny probíhaly u obou testovaných skupin dobře, participantů byly pozorní a vnímaví. V těchto hodinách byla u cvičení přítomna i paní učitelka. Následující hodiny jsem již byla ve třídě s participanty sama a jejich pozornost a vnímavost se vytrácela. Přemýšlela jsem nad tím, čím se to děje a dospěla jsem k závěru, že počáteční „klidné“ hodiny byly především díky přítomnosti paní učitelek, které jsou pro děti velkou autoritou. Mou osobu si participantů spojují spíše s kamarádkou, neboť se se všemi znám již delší dobu a máme spolu kamarádský vztah. Bylo tedy nejprve nutné nastavit užší hranice a jasnější pravidla, která spočívala v nácviku tichého mluvení, případně mlčení a vzájemném přehodnocení našich pozic, které jsme si na začátku třetí hodiny musely vyjasnit. Následující hodiny již probíhaly

klidněji. U skupiny S1 (žáci druhé třídy) bylo cvičení náročnější vzhledem k malému prostoru třídy, kdy docházelo vlivem nechtěných dotyků při cvičení ke konfliktním situacím. Tomuto jsem se snažila předejít vhodnějším uspořádáním cvičebního prostoru a rozmístěním participantů po třídě dle svého uvážení. Některé dny byly velice náročné, a to především ty dny, které následovaly po odchodu paní učitelky na mateřskou dovolenou. Participantů byli neklidní, což přičítám smutku nad odchodem paní učitelky. Během intervenčního programu se participantů rozdělili na skupinu pravidelně cvičících, kteří cvičili s nadšením a dle jejich výpovědí občas i doma a na skupinu občas cvičících, kteří alespoň dvakrát dali přednost práci na školních povinnostech. U této skupiny bylo patrné, že jim buď tento program nebo samotné cvičení jógy nevyhovuje. Velká většina participantů však s cvičením byla spokojená a na další hodiny se těšila. Vzhledem k výše uvedenému navrhuji především snížení počtu participantů, případně zajištění dostatečného prostoru na cvičení tak, aby nedocházelo k náhodným dotekům. Veliké pozornosti se u participantů těšily relaxace spojené s vyprávěním příběhů, které doporučuji do lekcí více zařazovat.

Cvičení se skupinou S2 (žáci čtvrté třídy) bylo po všech stránkách snadnější a příjemnější. Počet participantů byl nižší, a tak nedocházelo k žádným konfliktům. Každý měl dostatečný prostor na cvičení. Nejprve jsem se domnívala, že Svítání bude pro tuto věkovou skupinu příliš „dětinské“ vzhledem k velkému počtu básniček, ale opak se ukázal jako pravda. Při mé otázce, zda chtějí participantů cvičit již bez básniček, zazněla jednoznačná odpověď, že ne. Také nebyl žádný problém s odchodem paní učitelky, tak atmosféra ve třídě byla velice příjemná. Opět se našli participantů, kteří dali přednost školní práci, ale v mnohem menší míře a většinou jen jednou za trvání intervenčního programu nebo jen na část hodiny. Přestože byli tito participantů s takto nastaveným cvičením spokojeni, dle mého názoru je tato věková skupina stropní pro použití tohoto programu. Vyskytly se i některé cviky, které participantů výslovně chtěly zaměnit za nějaký „dospělácký“, a tak je třeba neustálého naslouchání a reagování na požadavky a potřeby cvičících tak, abychom byli spokojeni na obou stranách.

Byla bych ráda, kdyby se tato práce dostala i do rukou rodičů dětí a především pedagogům, kteří by měli zájem na tom, aby se pravidelné cvičení jógy zařadilo do vyučování právě na jejich škole. Z mnohých vědeckých studií je patrné, že pravidelné cvičení jógy přispívá v mnoha faktorech k lepšímu zdraví nejen fyzickému, ale i mentálnímu, duchovnímu a psychickému. Cílem této práce bylo poukázat na konkrétním vzorku dětí na zlepšení pohybových schopností a pozornosti



právě díky pravidelnému cvičení. Je ale zřejmé, že k opravdu kvalitnímu způsobu života ve zdraví a lásce nestačí pouze cvičení jógy, ale také přehodnocení celého žebříčku priorit a upravení životního stylu, což s jógou úzce souvisí, neboť jóga nejsou jen cviky, ale především náš pozitivní vztah ke světu a všemu kolem nás.

## 7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje:

- BRICKENKAMP, R., ZILLMER, E. *Test pozornosti d2*. Praha: Testcentrum, 2000.
- FOŘT, P. *Aby dětem chutnalo*. Praha: Ikar, 2008. 240 s. ISBN 978-80-249-1047-5.
- FRASEROVÁ, T. *Síla jógy*. Praha: Ikar, 2005. 144 s. ISBN 80-249-0470-5.
- FÜRST, M. *Psychologie*. Olomouc: Votobia, 1997. 264 s. ISBN 80-7198-199-0.
- KREISLOVÁ, Z. *Krok za krokem 1. třídou*. Praha: Grada, 2008. 168 s. ISBN 978-80-247-2038-8.
- KREJČÍ, M. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: PF JU, 1995. 111 s.
- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice: PF JU, 1997. 85 s. ISBN 80-7040-220-2.
- KREJČÍ, M. *Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 205 s. ISBN 80-7040-311-X.
- KREJČÍ, M., BAUMELTOVÁ, J. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice: INCA, 1999. 80 s. ISBN 80-238-4619-1
- KREZLOVÁ, Z. *Krok za krokem 1. třídou*. Praha: Grada, 2008. 168 s. ISBN 978-80-247-2038-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. 199 s. ISBN 80-7178-205-X
- LYSEBETH, A. *Jóga*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1978.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 291s. ISBN 978-80-247-2715
- MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2000. 143 s. ISBN 80-7178-494-X
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983. 336 s.
- MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 2007. 144 s. ISBN 978-80-85965-49-0.
- MILTNER, V. *Jóga pro děti: Hrajeme si na zvířátka*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. 34 s. ISBN 80-85269-00-7.

- MINAŘÍK, K. *Jóga v životě současného člověka*. Kruh, 1991. 257 s. ISBN 80-85202-02-6
- MONTESSORI, M. *Tajuplné dětství*. Praha: SPS, 1998. 135 s. ISBN 80-86-189-00-7.
- MONTESSORI, M. *Objevování dítěte*. Praha: SPS, 2001. 213 s. ISBN 80-86-189-5.
- NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem: Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. 96 s.
- NEŠPOR, K. *Jóga pro děti : relaxace, příběhy, cvičení*. Praha: Velryba, 1998. 85 s. ISBN 80-85860-09-0.
- PRŮCHA, J. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-977-1.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 2. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.
- RÝDL, K. *Metoda Montessori pro naše dítě: Inspirace pro rodiče a zájemce*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2007. 200 s. ISBN 978-80-7395-004-0.
- SKALKOVÁ, J. *Za novou kvalitu vyučování*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-85931-11-7.
- SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Skryté síly v člověku: Čakry a kundalini*. 2004. Praha: Mladá fronta, 2004. 244 s. ISBN 80-204-1141-0.
- SVÁMÍ MAHÉŠVARÁNANDA, P. *Systém jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta a.s., 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.
- SVÁMÍ VIVÉKÁNANDA. *Čtyři knihy o józe*. Přáslavice: Fontána, 2006. 344 s. ISBN 80-7336-287-2
- STEINER, V. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta, 2011. 128 s. ISBN 978-80-204-2392-4
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 1999. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
- VEBER, T., BAUMAN, P. *Metodická pomůcka ke zpracování závěrečných prací*. České Budějovice: Teologická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, 2010.
- VOTAVA, J. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988. 176 s.
- ZELINKOVÁ, O. *Pomoz mi, abych to dokázal sám: Pedagogika Marie Montessoriové a její metody dnes*. Praha: Portál, 1997. 112 s. ISBN 80-7178-071-5.
- ZEMÁNKOVÁ, M. Slovo dětského neurologa. V MILTNER, V. *Jóga pro děti: Hrajeme si na zvířátka*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. 29 s. ISBN 80-85269-00-7.

Internetové zdroje:

RAKOVÁ, P., MATUŠ, J., KRÁTKY, K. Ve městě. *Mladší školní věk*. [online]. ©2008-2012 [cit. 2012-02-05]. Dostupné na WWW: <http://www.vemeste.cz/2011/04/mladsi-skolni-vek/>.

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2012-03-12]. Dostupné na WWW: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf).

Prevence poruch pohybového aparátu. *Výchova ke zdraví* [online]. © 2009 [cit. 2012-04-19]. Dostupné na WWW: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb.html>.

QuikCals. *GraphPad* [online]. © 2002-2005 [cit. 2012-04-19]. Dostupné na WWW: <http://www.graphpad.com/quickcalcs/ttest1.cfm>.

## **8 SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha I.** Výklad kategorií nedokončených vět

**Příloha II.** Nedokončené věty – 2. třída

**Příloha III.** Nedokončené věty – 4. třída

**Příloha IV.** d2 test – 4. třída

**Příloha V.** Fotodokumentace z průběhu intervenčního programu ve 2. a 4. třídě základní školy

## **Příloha I.** – Výklad kategorií nedokončených vět

### VÝKLAD KATEGORIÍ (VÁLKOVÁ, 2000)

#### KATEGORIE:

- 1. ZVÍŘATA:** vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
- 2. JÍDLO** (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
- 3. AKTIVITY BĚŽNÉ:** hlavně kreslení-malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou (jít na ples, pout', diskotéku), odpočívat, spát.
- 4. ORIENTACE NA VÝKON:** mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
- 5. VĚCI** (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové-kouzelné (kouzelný prsten, závoj, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
- 6. DOMOV:** být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádobí a sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
- 7. POČASÍ:** počasí, roční-denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
- 8. HYPERKRITIČNOST:** negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám
- 9. NEKRITIČNOST:** pozitivní, až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
- 10. CHOVÁNÍ:** jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
- 11. AKTIVITY SPORTOVNÍ:** provádět sportovní činnosti včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
- 12. IDEÁLY:** pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.

**13. ABSTRAKTNÍ:** nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějíci myšlenkou: Jiří, jsem, jsem rád, jsem tady.

**14. NEVÍM**

**Příloha II. – Nedokončené věty – 2. třída**

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Pohlaví (prosím zaškrtněte):  muž  žena

Věk: 7...

Místo bydliště (prosím zaškrtněte):

- velkoměsto (např.: Praha, Č. Budějovice)
- město (např. Trhové Sviny, Týn nad Vltavou)
- vesnice

- Rád(a) bych chtěl trávit čas s rodiči fotbal
- Přeji si, abych byl profesorními fotbalista
- Kdybych tak mohl hrát všechny sporty
- Doufám že budu být chytřejší
- Jsem další
- Nejraději bych hrál fotbal
- Nejlepší je, když hrávám sporty
- Lidé si myslí, že já že jsem chytřejší a hodně sportuju
- Někdy přemýšlím o sportu
- Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si :
  - Přál bych utratit všechny sporty
  - Přál bych být chytřejší
  - NIC



Příloha III. – Nedokončené věty – 4. třída

JULIA

②

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Pohlaví (prosím zaškrtněte): muž –  žena

Věk: 10...

Místo bydliště (prosím zaškrtněte):

1. velkoměsto (např.: Praha, Č. Budějovice)
2. město (např. Trhové Sviny, Týn nad Vltavou)
3. vesnice

1. Rád(a) bych měla malí roztomilí štěňátko.
2. Přeji si, abych někdy viděla plejtváka.
3. Kdybych tak mohla zabránit smetištění ovzduší.
4. Doufám že nikdy nebude konec světa.
5. Jsem ráda, když jsem u moře.
6. Nejraději bych si sála na vždy dítě.
7. Nejlepší je, když můžu spát dlouho.
8. Lidé si myslí, že já jsem malá.
9. Někdy přemýšlím o tom, jaké to mají postižení lidé.
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si :
  1. Roztomilé štěňátko.
  2. Býdru dravá.
  3. Milá dravé rodiče.





CP	Ch1	Ch2	VS
27	0	0	12
27	1	0	8
16	0	0	7
19	1	0	9
21	0	0	8
23	0	1	9
17	0	0	8
19	0	0	7
20	0	1	7
19	2	0	9
21	1	0	8
21	0	0	9
16	0	1	7
16	0	0	6
246	5	3	119

**Příloha V. – Fotodokumentace z průběhu intervenčního programu ve 2. a 4. třídě  
základní školy**

