

UNIVERSITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav Speciálně pedagogických studií

Naděžda Hřivnáková

Tělovýchovné aktivity jako prevence problémového a rizikového chování
ve školách

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

Olomouc

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen uvedené bibliografické zdroje.

Olomouc 1. 4. 2016

N. Hřivnacká

Velmi děkuji Mgr. Michalu Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení práce a mnoho cenných rad a podnětů.

Obsah

Úvod	1
1. Charakteristika problémového a rizikového chování.	3
1.1. Záškoláctví	3
1.2. Šikana a extrémní projevy agrese	4
1.3. Závislostní chování	6
1.4. Rizikové chování v dopravě a rizikové sporty	8
1.5. Rasismus a xenofobie	8
1.6. Negativní působení sekt	9
1.7. Rizikové sexuální chování	10
1.8. Syndrom CAN	10
1.9. Poruchy příjmu potravy	10
2. Tělovýchovné aktivity ve škole	12
2.1. Pravidelné tělovýchovné aktivity ve vyučovacím procesu	12
2.2 Tělovýchovné aktivity v době mimo vyučování	14
2.3. Tělovýchovné aktivity vzniklé na základě projektů EU	16
3. Motivace a zapojení problémových žáků do tělovýchovných aktivit	19
3.1. Motivace a její definice	19
3.2. Výkonová motivace	20
3.3. Činitelé působící na motivaci dětí ke sportovním aktivitám	22
4. Metodika výzkumu	26
4.1 Definování cíle výzkumu	26
4.2 Realizační fáze výzkumu	27
5. Analýza výsledků výzkumu	28
5.1 Výsledky dotazníkového šetření	28
5.2 Výsledky pozorování	30
5.3 Výsledky osobních pohovorů	30
5.4 Vyhodnocení hypotéz	31
5.5 Vyhodnocení výzkumu	31
Závěr	33
Seznam použité literatury	33
Příloha 1	37
Příloha 2	38
Příloha 3 – Grafy Účasti na projektu	39
Anotace	42

Úvod

V dnešní době jsou děti nejohroženější skupinou, co se týká projevů problémového a rizikového chování. Problematika rizikového chování je celospolečenským problémem. Zneužívání drog, šikana, agrese, záškoláctví a jiné projevy rizikového chování se již dotýkají dětí, které navštěvují základní školu. V neposlední řadě novým fenoménem, který se objevuje na školách, je kyberšikana. Ta využívá možností, které poskytují moderní technologie, jako jsou mobilní telefony, fotoaparáty, kamery a internet. Příkladem může být nahrání ponižující situace na mobilní telefon a její rozesílání ve formě MMS, či přes internet nebo pomocí e-mailových zpráv.

V 90. letech 20. století se v Česku objevila šikana motivována sociálně-ekonomickými rozdíly mezi žáky a jejich rodinami. Tyto rozdíly se projevují například v oblečení, v používání mobilních telefonů a jsou agresorům vítaným nástrojem jak zasáhnout oběť na citlivém místě.

Žáci se tak musí vyrovnávat s těžkými životními situacemi, které bez pomoci okolí nedokážou řešit. A právě škola musí být jedním z rozhodujících činitelů, který může zabránit rizikovému a problémovému chování. Jednak se musí řídit významnými dokumenty ministerstva školství mládeže a tělovýchovy – Metodická doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (č. j. 21291/2010).“ Tento dokument vymezuje základní terminologii, popisuje jednotlivé instituce v systému prevence, definuje Minimální preventivní program a charakterizuje doporučené postupy škol a školských zařízení při výskytu vybraných rizikových forem chování dětí a mládeže. Dalšími významnými dokumenty jsou Rámcově vzdělávací programy ZŠ, Preventivní programy ZŠ, které se dotýkají problematiky rizikového chování.

Ve své bakalářské práci jsem se snažila charakterizovat a popsat jednotlivé projevy problémového a rizikového chování. Dále jsem zaměřila na školní a mimoškolní aktivity, které jsou aktuálně nabízeny jednotlivými školami. Další důležitou částí mé práce je popis motivace. Motivace je dle mého názoru jedním z klíčových prvků boje proti nežádoucímu chování.

Cílem mé bakalářské práce je ověřit zda školou nabízené programy mohou přispět k eliminaci problémového a rizikového chování. V praktické části mé práce jsem se pokusila analyzovat zájem žáků o školou nabízený mezinárodní projekt Umění v pohybu. Dále jsem se

pokoušela zjistit, zda tento projekt může mít nějaký reálný dopad na prevenci problémového chování.

1. Charakteristika problémového a rizikového chování.

V této kapitole bych ráda popsala jednotlivé typy problémového a rizikového chování, se kterým se u mládeže setkáváme. Do rizikového chování řadíme širokou škálu projevů chování, které mají negativní dopady na zdraví, sociální, psychologické fungování jedince a ohrožují jeho sociální okolí. Pojem rizikové chování nahrazuje dříve využívaný termín sociálně patologické jevy. Vzorce rizikového chování považujeme za soubor fenoménu, jejichž existenci a důsledky je možné podrobit vědeckému zkoumání. Rizikové chování lze ovlivňovat preventivními a léčebnými intervencemi. (Miovský et al., 2010) Miovský (et al 2010) rozlišuje 9 oblastí rizikového chování. Těmito oblastmi se budu zabývat dále v textu.

1.1. Záškoláctví

Záškoláctví je dle Průchy a kol. (2003) jev, kdy žák úmyslně bez omluvitelného důvodu a bez vědomí, či souhlasu rodičů, se nezúčastňuje vyučování a zdržuje se mimo domov.

K příčinám záškoláctví lze řadit negativní vztah ke škole, vzdělání či na základě špatného prospěchu. Závažnou příčinou může být také strach ze šikany či rodinné problémy. V neposlední řadě mohou být důvodem záškoláctví kamarádi. K účinné prevenci záškoláctví přispívají především tyto nástroje: školní řád škol, pravidelné zpracování dokumentace o absenci žáků, provádění výchovných rozhovorů se žáky a spolupráce se školním psychologem, či výchovným poradcem a institucemi pedagogicko-psychologického poradenství. Prevenci záškoláctví řeší „Metodický pokyn č. j. 10 194/2002-14“ – k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování a postihu záškoláctví.

Kyriacou (2004) rozlišuje tyto druhy záškoláctví:

- a) pravé záškoláctví – žák do školy nechodí, i když rodiče si myslí, že do školy chodí,
- b) záškoláctví s vědomím rodičů – žák do školy nechodí a rodiče jsou o tom informováni. Přesto rodiče vědí, že k tomu žák nemá oprávněný důvod,
- c) záškoláctví s klamáním rodičů – provádějí jej žáci, kteří dokážou rodiče přesvědčit např. o svých zdravotních problémech. Přesvědčí je, že nemohou jít do školy a rodiče jim absenci omluví,
- d) útěky ze školy – známé jsou také situace, kdy žáci do školy chodí a po zapsání přítomnosti během dne školu opustí, aniž by o tom byli rodiče informováni,

e) odmítání školy – někteří žáci mají problém s představou školní docházky a činí jí psychické potíže. Poruchy pramení především z obav, že učení bude těžké nebo že žák bude šikanován. Dalšími důvody může být výskyt školní fobie nebo deprese.

1.2. Šikana a extrémní projevy agrese

Šikanováním rozumíme chování, „ jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků“. Je to cílené a opakované užití fyzických a psychických útoků jedincem nebo skupinou vůči jedinci, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky – bití, vydírání, loupeže, poškozování věcí, tak i útoky slovní – nadávky, pomluvy, vyhrožování, ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Šikana se projevuje také v nepřímé podobě jako nápadné přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků.“(Metodický pokyn Ministerstva školství ČR č. 28 275/2000-22).

Kyberšikana

Další formou šikany je šikana prostřednictvím sociálních médií tzv. kyberšikana. Nebezpečí tohoto druhu šikany je to, že je ubližování anonymní, není vázáno na místo a čas. Kyberšikana může působit kdekoliv a možnosti šikanujících se rozšiřují. Říčan (2010, s. 22) tvrdí, že „kyberšikana“ spočívá v tom, že se na internetu zveřejňují o oběti pomluvy, nebo i pravdivé, ale choulostivé informace z jeho soukromí, včetně obrazového materiálu (v současné době snadno získávaného mobilním telefonem).“

V boji se šikanou jsou důležitá preventivní opatření jako podpora vztahů mezi žáky, snaha o vytvoření bezpečného prostředí, podpora tolerance, zapojení všech žáků do aktivit třídy a školy, vzájemné respektování a odpovědnost každého žáka za své jednání.

Další pojem, který je ve spojitosti se šikanou důležité zmínit je agresivita. Pojem agresivita lze volně přeložit jako nepřátelství ať už slovní nebo útočným činem. Agresivita se u jedince projevuje tendencemi prosazovat sám sebe, své zájmy a cíle bezohledně, nemilosrdně a v krajních případech až brutálně. Může jít také o snahu ovládnout sociální skupinu, získat postavení, které umožňuje vnucovat jí určité názory a rozhodnout o její činnosti a osudu jednotlivých členů (Průcha, Walterová, Mareš, 1995). S agresivním chováním se můžeme setkat již na nižším stupni základní školy. Agresivní žák je velmi často náladový, neposlouchá, vyvolává hádky a je zlomyslný. Takový žák často svaluje vinu na jiné

spolužáky, používá nadávky, vulgarismy a hrubá slova. Agrese se může přeměnit v autoagresi, kdy žák obviňuje sám sebe, trestá se a sebepoškozuje.

Prevence jak uvádí Říčan, (1995), je důležitá od raného dětství. Rodiče by měli dítě podporovat a zvyšovat tak jeho sebevědomí. Měli by dětem dodávat pocit jistoty a bezpečí. Velmi důležité je také aby šli rodiče příkladem a naučili své děti rozlišovat mezi dobrem a zlem. Ve škole je správnou variantou nevěnovat agresivnímu chování pozornost. Jakmile se žák uklidní, je potřeba se vrátit k problému a vysvětlit mu, proč je jeho agresivní chování nepřijatelné. Důležité je také vysvětlit žákovi proč je jeho chování nepřijatelné.

Základní psychologické potřeby dítěte

Alan Train (2001) uvádí obecné zásady základních psychologických potřeb dítěte a rozděluje je do následujících kategorií:

- a) Potřeba jasné představy vlastního světa – každé dítě by mělo mít ve svém životě určité osoby, které mu budou vždy nablízku a k dispozici. Musí také poznat a vědět, jaká je jeho role v okolním světě.
- b) Potřeba životního cíle – každé dítě by mělo mít nastaveno konkrétní cíle, kterých má dosáhnout.
- c) Potřeba cítit se součástí dění – každé dítě potřebuje někam patřit a potřebuje mít pocit, že je pro ostatní důležitý. Dále je důležité aby bylo součástí vztahů, které mu dávají pocit vlastní identity.
- d) Potřeba stimulace – dítě potřebuje být stimulováno různými podněty, jež mu dávají možnost rozvinout řeč, abstraktní myšlení a vybudovat vnitřní řídicí mechanismy. V případě, že se dítě nudí může to přinést vážné problémy. Jsou známé případy, kdy se následně začaly děti sebezraňovat.
- e) Potřeba cítit rodinné kořeny – dítě potřebuje být spjato s matkou, tak aby mezi nimi vznikl vztah od raného dětství. V případě, že se takové spojení nevytvoří, je pro dítě velmi těžké si vybudovat vztah k ostatním lidem, to může vyústit ve snahu ovládat (sadismus), nebo nechat se ovládat (masochismus).
- f) Potřeba lásky – cit pro lásku je velmi blízce spjat ke vztahu s matkou a vzniká během vytváření pouta s matkou. Věříme, že ho lze dosáhnout také v trochu jiné formě s ostatními. Je však důležité pochopit, že láska znamená péči a snahu vyhovět potřebám, které jsou zde uvedeny.

- g) Podpora dítěte – každý rodič by měl své děti podporovat a zvyšovat jim tak sebevědomí. Získat zdravé sebevědomí bez podpory rodičů je pro děti velmi obtížné. Dítě je citově velmi křehké, a má-li problém zvládat různé situace, většinou se stáhne do svého světa. Zde bude hledat bezpečí nebo bude slovně či tělesně útočit na své okolí. Rodiče by měli s dítětem dostatečně komunikovat a zlostným reakcím mohou předejít jasným vysvětlením záležitostí. Dítě potřebuje, aby mu rodiče pomáhali uspořádat jeho myšlenky. Toto je důležitá součást identity dítěte.
- h) Důslednost – děti s různými poruchami chování většinou pocházejí z rodin, kde nejsou jasně definovaná jednotná pravidla a kde je zmatená komunikace. Každé dítě potřebuje mít přesně dána rodinná pravidla, díky jím je zaveden do života dítěte určitý řád. Při poskytnutí pevného základu bude dítě schopné vyrovnat se s problémy, protože na ně bude připraveno.
- i) Poskytnutí příležitosti pro duchovní podporu – děti často nejsou schopny zvládat sebe ani své okolí. V případě, že rodiče nejsou sami věřící i tak víra může dítěti dodat opravdovou podporu a mohla by se v budoucnu stát jeho životní cestou.
- j) Odměny a tresty - pokud chceme změnit chování dítěte, je nutné si uvědomit, jak ocenit dobré chování než jak potrestat špatné. Pochvala či ocenění dítěte ve chvíli, kdy to nečeká, může být vysoce účinné. Verbální pochvala nebo úsměv v tu pravou chvíli mohou zapůsobit velmi silně. Chování dítěte se může změnit pouze v případě, že si uvědomí správnost či nesprávnost svého chování. Mezi vhodné tresty patří například domácí práce, zrušení předem ohlášené zábavy nebo dřívější odchod do postele.

1.3. Závislostní chování

Závislostí jsou ohroženy hlavně děti, které si nedokážou získat zážitky jinak, než způsobem, jaké jim nabízejí návykové látky. Dále jsou ohroženy děti, které se pohybují v prostředí, jež toleruje užívání drog a jejich užívání je vnímáno jako normální, nebo je dokonce oceňuje. Závislostní chování se také projevuje především u dětí, které nenavázaly základní citovou vazbu s matkou, případně jinou vztahovou osobou. (Wallin, 2007).

Koncept citové vazby se v psychologické literatuře objevil v polovině minulého století. Autor J. Bowlby popsal koncept citové vazby jako trvalé emoční pouto a udržování blízkosti

s určitou osobou a to především v podmínkách stresu. Tendence k citové vazbě jsou geneticky podmíněné a základní citová vazba vzniká již mezi kojencem a matkou. Podle kvality vztahů mezi pečující osobou a dítětem, tak vzniká jistá nebo nejistá citová vazba. Čím více se matka či pečující člověk o dítě stará, tím je vyšší pravděpodobnost, že se vytvoří jistější citová vazba. Důsledkem nejisté vztahové vazby pak dochází k poruchám vztahové vazby (K. H. Brish, 2011) a velmi často se v dětství, adolescenci či dospělosti objevují závislosti.

Závislost na návykových látkách

Návykové látky můžeme rozdělit hned podle několika hledisek. Například podle legálnosti užívání. Mezi legální drogy patří např. alkohol či tabák. Tyto návykové látky se vyznačují tím, že jejich užívání je legální. Protipólem jsou nelegální návykové látky, mezi ně řadíme především opiáty, halucinogeny, stimulantia, těkavé látky a psychofarmaka. Nejčastěji jsou však klasifikována podle jejich účinku (Machová a kolektiv, 2009):

- a) Tlumivé – narkotické látky
- b) Stimulační drogy
- c) Drogy s halucinogenními účinky

V mé práci se budu věnovat detailněji alkoholu a tabáku, tedy tzv. legálním drogám. Tyto návykové látky jsou v ČR velmi rozšířené. Navíc jsou společností přijímány jako součást kultury. Češi drží již několik let nechvalné prvenství ve spotřebě piva na obyvatele. Dušan Kütner (2015), ve svém článku pro deník e15 uvádí, že průměrná spotřeba piva na obyvatele ČR za rok představuje 144 litrů. Druhé Německo se může pochlubit spotřebou 107 litrů a třetí Rakousko 106 litrů. Proto je velmi pravděpodobné, že děti budou s alkoholem přicházet do styku velmi často.

V případě kouření sílí v České společnosti snahy o jeho omezování. Momentálně je ve sněmovně zákon omezující kouření v hospodách a restauracích. Nicméně je dlouhodobě známým faktem, že v Česku pravidelně kouří třetina populace.

Alkohol

Alkohol je návyková látka, která působí na celý lidský organismus. Rizikem u alkoholu je silná fyzická i psychická závislost, poškození zdraví, změny v myšlení a následně také v chování. Často se objevují problémy s centrální nervovou soustavou, srdcem, oběhovým systémem a v neposlední řadě bývají zasažena játra. Požití většího množství alkoholu vede

k opilosti. Pravidelná a dlouhodobá konzumace alkoholu se může rozvinout v závislost na alkoholu, tzv. alkoholismus (Čevela, Čeledová, 2009).

Tabák

Kalina (2009) uvádí, že závislost na tabáku není pouze nejrozšířenější závislostí, ale pravděpodobně také i nejčastější nemocí v ČR, kromě zubního kazu. Tabák bývá většinou, také první drogou, se kterou se děti setkávají již mezi 11. až 15. rokem. Rizika, která se objevují v počátku kouření, jsou lokální podráždění sliznic, zvracení, nevolnost, bolesti hlavy, průjmy. Tyto symptomy mohou některé děti od kouření odradit. Většinou však začínající kuřák tyto stavy překoná a ony se již později neobjevují.

Důsledkem dlouhodobého užívání tabáku je výskyt zhoubných nádorů, onemocnění dýchacích cest, alergií, srdečních onemocnění, psychických závislostí spojených s podrážděním, změnami nálad, smutkem, nesoustředěností a únavou.

Děti jsou drogami ohroženi mnohem více než dospělý člověk, který už má přece jen určitý přehled, zkušenosti a víceméně ustálený hodnotový systém. Preventivní opatření a dostatek informací mohou dítě připravit na setkání s drogou (Martínek, 2009).

1.4. Rizikové chování v dopravě a rizikové sporty

Rizikové chování v dopravě lze charakterizovat jako jednání, které vede v rámci dopravy k dopravním nehodám a následně k úrazům nebo úmrtím.

„Jedná se o relativně novou formu rizikového chování z hlediska masového rozšíření. Toto chování lze také definovat jako záměrné vystavování sebe nebo druhých nepřiměřeně vysokému riziku újmy na zdraví nebo dokonce přímému ohrožení života v rámci sportovní činnosti nebo v dopravě.“(Miovský et al., 2010, s. 76). Patří zde například extrémní sjezdy na horských kolech v nebezpečném terénu bez jakýchkoli ochranných pomůcek, snowboarding v lavinových polích, tajné závody aut při plném provozu, ježdění pod vlivem psychoaktivních látek.

1.5. Rasismus a xenofobie

Rasismus

Jandourek (2012, s. 187) definuje rasismus jako „praxi nebo přesvědčení, které odráží rasový pohled na svět. Je to ideologie hlásající, že lidé se dělí na samostatné a exkluzivní

biologické entity s názvem rasy a že existuje příčinná souvislost mezi dědičnými fyzickými vlastnostmi a rysy osobnosti, intelektu, morálky a dalšími kulturně behaviorálními funkcemi a že některé rasy jsou přirozeně lepší než ostatní.“ Rasismus lze také chápat jako soubor projevů směřujících k potlačení zájmů a práv menšin.

Velmi záleží, jak se k této otázce postaví hlavní skupiny, které ovlivňují vývoj dítěte. V případě, že rodiče budou zastávat rasistické názory, lze předpokládat že si tyto názory dítě přenesou do dalšího života sebou. Velmi důležitá je zde role také učitele či vychovatele. Tato osoba by měla děti vést k rasové toleranci. Další důležitou skupinou, který dětský postoj ovlivní jsou kamarádi a přátelé.

Pro potřeby prevence třídíme do uvedených kategorií, tedy zastávání rasové nerovnocennosti, podporování rasové nesnášenlivosti a netoleranci vůči menšinám a odlišnostem. (Miovský et al., 2010)

Xenofobie

Poláčková a Kraus (1998) definují xenofobii jako nedůvěru ke všemu cizímu, obavy z cizinců a nenávisť k nim. Dovolila bych si doplnit tuto definici o strach z čehokoli jiného a rozdílného. V aktuální politické situaci se s xenofobií setkáváme prostřednictvím různých médií velmi často. V době kdy je Česká republika nucena Evropskou unií přijímat uprchlíky ze Sýrie, lze ve společnosti vycítit určité xenofobní projevy. Především sociální media jsou proslulé šířením xenofobních materiálů.

I v tomto případě je zásadní přístup rodiny a lidí, kteří mají přímý vliv na výchovu dítěte. V případě, že budou tyto lidé podporovat xenofobní nálady a chování, je velmi pravděpodobné, že si je dítě také osvojí.

1.6. Negativní působení sekt

„Sektou označujeme sociální skupinu, jejíž členové sdílí ideologický koncept, jehož prostřednictvím se skupina vymezuje vůči svému okolí. Postupně pak dochází k sociální izolaci, manipulaci a dalším extrémním zásahům do soukromí jejich členů.“ (Miovský et al., 2010, s. 76)

Pojem sekta je historicky spojen s pojmem náboženství. Sekta však bývá ve srovnání s klasickou církví početně menší skupinou, která se většinou vyjadřuje jako kritická opozice ke klasické církvi a to co slibuje bývá pro mladé lidi atraktivní. Sektářství může řadu nezralých jedinců nebo dětí přilákat na určitou záhadnost, mystiku, tajnůstkářství či

obřadnictví s důrazem na extrémně silný prožitek. Tito jedinci se pak mohou cítit jako součástí nějakého vyššího cíle. To může následně vést např. k sociální izolaci, manipulaci ze strany vedoucích členů sekty. (Vališová, Kasíková, 2011)

1.7. Rizikové sexuální chování

Rizikové sexuální chování považujeme za soubor behaviorálních projevů doprovázejících sexuální aktivity a vykazujících prokazatelný nárůst zdravotních, sociálních a dalších typů rizik. Může se přitom jednat o relativně rozšířené fenomény v dnešní mladé generaci (nechráněný sex, náhodný pohlavní styk, promiskuitní chování, rizikové sexuální praktiky v nevhodných hygienických podmínkách). Řadíme zde ale také různé nové trendy, jako je zveřejňování intimních fotografií na internetu, či jejich zasílání mobilním telefonem. Dalším fenoménem může být nahrávání videa u kterého může být zvýšené riziko. V dnešní době lze tyto materiály velmi jednoduše šířit pomocí internetu a sociálních sítí. (Miovský et al., 2010)

1.8. Syndrom CAN

Syndrom CAN je do češtiny přeložený jako syndrom týraného, zanedbaného či zneužívaného dítěte. CAN můžeme definovat jako nenáhodné, vědomé i nevědomé konání rodičů, vychovatelů nebo jiné osoby vůči dítěti jenž je v dané společnosti nepřijatelné a poškozuje tělesný, duševní i společenský stav a vývoj dítěte. V krajním případě může způsobit smrt dítěte (Dunovský 1995).

Syndrom CAN představuje závažný společenský problém. Jeho podstatou je hrubý, odmítavý, ponižující přístup k dítěti. Tento přístup může velmi vážně ohrozit sociální, tělesný, psychický a emoční vývoj dítěte. Jeho důsledky si z pravidla děti nesou v celém životě a velmi negativně také může ovlivňovat jejich vztah vůči ostatním lidem. Týrané děti mohou přestat vnímat svět jako bezpečné místo. (*Prevence-info.cz*, © 2016)

Syndrom CAN může velmi negativně ovlivnit vývoj dítěte ve všech směrech. Dítě ztrácí oporu u nejdůležitějších osob a naopak mu tyto osoby samy působí utrpení.

1.9. Poruchy příjmu potravy

Tato skupina rizikového chování je spojena především s negativním sebehodnocením a zkresleným vnímáním vlastního těla. Důsledkem poruch příjmu potravy (PPP) pak může být podváha, nadváha a další zdravotní, sociální a psychologické komplikace. V extrémních případech mohou poruchy příjmu potravy vést až k smrti jedince. Velmi často může také

docházet k sebepoškozování jedinců. Pravděpodobnost výskytu sebepoškozování se zvyšuje s větším množstvím příznaků, které svědčí pro emoční labilitu, impulzivitu, častěji provází přejídání a bulimické příznaky (Papežová, 2010).

Mezi nejčastější nemoci spojené s PPP patří:

- a) Mentální anorexie
- b) Mentální bulimie
- c) Psychogenní přejídání

K těmto nemocem jsou náchylní především adolescenti. Bulimií a anorexií trpí převážně dívky. Máme zde několik příčin, které mohou k PPP a vzniku výše uvedených nemocí vést. Především se jedná o společností obecně přijímaný kult krásy, snaha o ideální vzhled a štíhlou postavu. Tento pocit umocňují především media jako internet, módní časopisy a sociální sítě. Na dospívající je tak vyvíjen tlak se k těmto ideálům přiblížit a ti mohou následně začít experimentovat s různými dietami. Často si však neuvědomují, že mediální obraz bývá velmi často zkreslený. (Idealni.cz, © 2015)

2. Tělovýchovné aktivity ve škole

2.1. Pravidelné tělovýchovné aktivity ve vyučovacím procesu

Tělesná výchova je velmi důležitou součástí výchovně vzdělávacího procesu. Jejím cílem je harmonický rozvoj osobnosti dětí a adolescentů. Pohybové činnosti a situace vedou k osvojení pohybových dovedností, k rozvoji pohybových komunikačních a organizačních schopností, bezpečnostních a hygienických návyků.

K hlavním cílům dle Fialové a Rychetského (1998) řadíme:

a) vzdělávací cíle

Tyto cíle lze dále dělit na informativní a formativní. Mezi informativní cíle patří např. osvojování si poznatků z tělesné výchovy, metody a postupy sebezdokonalování v tělesné výchově, osvojení si zásad správné výživy atd. Mezi formativní cíle lze zařadit rozvinutí základních pohybových schopností jako vytrvalost, síla, rychlost, obratnost, atd., rozvinutí kvalitního pohybového projevu jako např. harmonie pohybu, ekonomičnost a rytmus pohybu, správné držení těla,

b) výchovné cíle

Výchovné cíle dělíme na všeobecné a specifické. Mezi všeobecné cíle lze zahrnout např. pozitivní charakterové a mravní vlastnosti, smysl pro fair play, cílevědomost samostatnost, kázeň, rozhodnost a odvaha. Mezi specifické cíle lze zařadit např. kladný postoj k pohybu jako takovému, tělesná zdatnost, tělesný a funkční rozvoj,

c) zdravotní cíle

Do této kategorie spadají cíle jako kompenzace jednostranné zátěže ve škole, protahovací, vyrovnávací, dechová a rekreační cvičení. Dále to této kategorie spadá regenerace duševních sil a obnovování pozornosti, osvojení hygienických návyků (čistý cvičební úbor nebo hygiena po zátěži), potřeba zdravého životního stylu, dostatek pohybových aktivit v denním režimu. V neposlední řadě k těmto cílům patří dostatečný spánek a zdravá výživa.

Výše uvedené cíle popisují jaké základní návyky by si měli žáci osvojit. Tyto cíle jsou předpokladem zdravé pracovní činnosti a aktivního přístupu k životu. Věřím, že v dnešní době by měla být tělesné výchově věnována pozornost více než kdy předtím. Je obecně známo, že děti tráví mnohem více času s moderními technologiemi a pohyb jde na druhou kolej. Toto mohu objektivně posoudit, protože pracuji jako učitelka tělocviku již 25 let. Výkony dětí

klesají, setkáváme se také mnohem častěji s obezitou a obratnost dětí se také rapidně snižuje. Proto je důležité, aby se učitelé tělocviku snažili u dětí vyvolat zájem o pohybové aktivity.

Charakteristika tělesné výchovy na základních školách

Žáci mají standardně 2 hodiny tělesné výchovy týdně. Výjimkou mohou být specializované sportovní školy, které mohou nabízet větší množství hodin tělesné výchovy.

Průběh hodiny tělesné výchovy

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni žáci absolvují nástup, rozcvičku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci tělesné výchovy dochází k závěrečnému zklidnění a relaxaci. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce, spolu s žáky používá veškeré dostupné náčiní a nářadí. Zároveň žáky připravuje na sportovní soutěže, kterých se žáci mohou účastnit v průběhu školního roku.

Ostatní formy tělesné výchovy

Školy v rámci výuky tělesné výchovy organizují pro žáky nižšího i vyššího stupně soutěže a závody ve všech sportovních disciplínách a to na úrovních okrskových, okresních případně krajských i republikových. Nepostradatelnou součástí tělesné výchovy na základních školách jsou lyžařské, cyklistické, plavecké, snowboardové, turistické kurzy.

Rozvíjení klíčových kompetencí v tělovýchovném procesu

Výzkumný ústav pedagogický v Praze (2007) rozděluje klíčové kompetence následovně:

- a) žáci poznávají smysl a cíl svých aktivit. Plánují, organizují a řídí vlastní činnost, používají osvojené názvosloví, zpracovávají informace o pohybových aktivitách ve škole, učitel vede žáky k sebehodnocení umožňující vlastní pokrok,
- b) kompetence komunikativní – žáci komunikují na odpovídající úrovni, osvojují si kultivovaný projev, zapojují se do diskuze, učitel vede žáky k dodržování pravidel slušného chování, ke spolupráci žáků, zapojování se do diskuze,
- c) kompetence k řešení problémů – žáci jsou schopni pochopit problém, plánují způsob řešení, diskutují o možnostech řešení, vyhledávají informace vhodné k řešení problému, učí se myslet kriticky, činit uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni hájit svá rozhodnutí, učitel vede žáky k nalezení správného způsobu řešení problému, k vyhledávání informací z různých informačních zdrojů, k argumentaci, k diskuzi, k obhajování svých výroků,

d) kompetence sociální a personální – žáci spolupracují ve skupinách, podílejí se na vytváření pravidel v týmu, podílí se upevňování dobrých mezilidských vztahů, pomáhají a jsou schopni si o pomoc požádat, učí se vzájemnému naslouchání, učitel vede žáky k utváření pocitu zodpovědnosti za svá jednání, k ochotě pomoci a o pomoc požádat, k spoluúčasti na hodnocení svých výsledků, k dodržování dohodnuté kvality a postupu,

e) kompetence občanské – žáci respektují názory ostatních, rozhodují zodpovědně podle dané situace, formují volní a charakterové vlastnosti, zapojují se do sportovních aktivit, rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví svého i ostatních, rozlišují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (rozhodčí, hráč, divák...), učitel vede žáky k dodržování pravidel slušného chování, k pochopení práv a povinností v souvislosti s rolí, k hodnocení činností nebo výsledků na základě jasně stanovených kritérií

f) kompetence pracovní – žáci jsou seznámeni s pravidly bezpečného chování, jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce, ovládají základní postupy první pomoci, spoluorganizují svůj pohybový režim a učitel vede žáky k efektivitě a bezpečnosti práce.

2.2 Tělovýchovné aktivity v době mimo vyučování

V této podkapitole bych se chtěla věnovat formám tělovýchovných aktivit, kterými se mohou děti zabývat mimo dobu vyučování. „Zájmové vzdělávání neposkytuje stupeň vzdělání, zabývá se však aktivitami potřebnými pro rozvoj osobnosti, kompenzuje jednostrannou zátěž ze školy, zajišťuje duševní hygienu, má funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, preventivní, zdravotní (relaxační a regenerační), sociální a preventivní, rozvíjí schopnosti, znalosti, dovednosti, talent, upevňuje sociální vztahy.“ (MŠMT, © 2012)

Školní družina a školní klub

V době mimo vyučování zajišťuje pravidelnou i nepravidelnou tělovýchovnou činnost na základní škole pro nižší stupeň školní družina a pro vyšší stupeň školní klub. Školní družiny provozují většinou základní školy a jsou určeny především pro žáky 1. – 5. tříd. Hlavním posláním družin je umožnit dětem odpočinek. Tento odpočinek může mít formu aktivního či pasivního odpočinku. Pohybové aktivity jsou součástí aktivního odpočinku a mohou kompenzovat nedostatek pohybu při vyučování. Pro starší žáky nabízí školy služby školního klubu. Školní klub je určen starším žákům, kteří jsou v porovnání s mladšími dětmi samostatnější a své zájmy často realizují mimo školu. Bendl, (2015, str. 133) definuje činnosti realizované školním klubem následovně:

- a) pravidelná zájmová činnost v zájmových útvarech,
- b) příležitostná zájmová či rekreační činnost,
- c) otevřená nabídka spontánních činností,
- d) podpora tzv. tvůrčích týmů, skupin iniciativních žáků s významným zájmovým zaměřením.“

Školní sportovní kluby

Asociace školních sportovních klubů České republiky (AŠSK) sdružuje sportovní kluby vzniklé na školách a organizuje pro ně soutěže na několika úrovních. Zjednodušeně lze říci, že mottem této asociace je rčení „*není důležité vyhrát, ale zúčastnit se*“. Hlavním cílem AŠSK je zabezpečení pravidelného pohybu pro co možná největší počet dětí, bez sociálních, společenských či kulturních rozdílů. Školní kluby většinou nemají charakter klasických sportovních klubů, které jsou zaměřeny na výkon, ale snaží se sdružovat děti se zájmem o sportování. Mohou se zde realizovat také děti se zájmem o více sportovních odvětví. Snahou AŠSK je aby se zapojily také děti, které dosud pravidelně nesportují a aby se jim tímto sport přiblížil a vyvolal v nich zájem o pravidelné sportování. Sportovní kluby nabízejí širokou škálu sportovních odvětví od míčových her, přes cyklistiku až po atletiku. (Jeřábek, 2008)

Sportovní kluby

Sportovní kluby jsou většinou úzce zaměřené a zabývají se vybranou sportovní činností. Ve sportovním klubu přebírá roli pedagoga trenér a lze jej označit za klíčovou osobu, která může významně ovlivnit zápal dítěte pro daný sport. Ve srovnání se školními kluby jsou sportovní kluby velmi výrazně zaměřeny na výsledek. Toto může být pro děti určitým problémem, protože je zde potřeba prokazovat alespoň mírný talent k vybranému sportu. O výběru sportu či sportovního klubu většinou rozhodují rodiče. Je důležité aby rodiče svým dětem naslouchali a nenutili je ke sportu, které dítě nemá rádo. V opačném případě, může být tento přístup kontraproduktivní. Sportovní tým se může stát velmi důležitou sociální skupinou, která může ovlivňovat velmi výrazně vývoj jedince.

Rodina

Rodina a její přístup ke sportu hraje zásadní roli. Platí, že pokud mají rodiče aktivní přístup k životu, je zde velká pravděpodobnost, že jejich potomek si tento přístup také osvojí.

2.3. Tělovýchovné aktivity vzniklé na základě projektů EU

Jednou z možností jak získat prostředky na realizaci zahraničních školních projektů jsou dotace z fondů evropské unie. Díky těmto prostředkům, se mohou různorodých aktivit účastnit všechny děti z různých sociálních vrstev bez ohledu na finanční možnosti rodičů. Činnosti v rámci různých projektů jsou pro mnohé žáky finančně nedostupné a právě mezi těmito žáky se objevuje nejvíce negativních jevů, které pramení z nedostatku možností plnohodnotného trávení volného času. Projekty bývají zaměřeny na sportovní aktivity, jazykové vzdělávání, výtvarné aktivity, poznávání přírodního, kulturního a historického bohatství pohraničních regionů, odbourávání jazykových bariér, rozvoji cestovního ruchu. Dále bych ráda popsala projekt Umění v pohybu, který byl realizován Základní školou Vrchní a v jehož rámci jsem provedla svůj výzkum.

ZŠ Vrchní Opava

Škola Vrchní v Opavě je jednou ze čtyř škol v městské čtvrti Opava - Kateřinky. V současné době tuto školu navštěvuje 489 žáků. Dlouhodobě škola spolupracuje s družební školou v polské Ratiboři, se kterou realizuje v rámci euroregionu Silesia společné projekty spolufinancované z fondů Evropské unie. Projekty jsou zaměřeny na sportovní, kulturní a jazykové aktivity. Jedním z projektů, který škola realizuje je Umění v pohybu.

Projekt Umění v pohybu

Projekt s názvem „Umění v pohybu“ se skládal z aktivit, jehož cílem je prohlubovat a zkvalitňovat dlouholetou spolupráci mezi žáky ZŠ Vrchní a SP1 v Ratiboři. Hlavním účelem projektu bylo nabídnout nové aktivity a zapojit co největší počet žáků do mezinárodní spolupráce. Projekt navazoval na podobné akce realizované od roku 1998.

Pro společná setkání žáků byly zvoleny turisticky atraktivní místa příhraničních regionů. Snahou bylo zkombinovat činnosti při akcích tak, abychom dětem ukázali nové možnosti plnohodnotného trávení volného času. Především se jednalo o kombinaci výtvarných, technických a sportovních činností. Jednalo se např. o základy modelářství, fotografie, malířství, atd. Hlavním cílem bylo děti naučit společně pracovat na projektech a nabídnout jim nové alternativy pro jejich volnočasové aktivity. Specifickým cílem projektu bylo seznámení žáků se stylem života a kulturními tradicemi zahraničních partnerů, odbourávání jazykových bariér a v neposlední řadě propagace turisticky atraktivních oblastí.

Cíle projektu

- a) podpora aktivit zaměřených na využití volného času
- b) podpora rozvoje sportovních aktivit,
- c) podpora aktivit zaměřených na prevenci sociálně patologických jevů,
- d) podpora kulturní výměny se sousedními regiony (Polsko, Slovensko),
- e) podpora zdravého životního stylu a aktivit podporujících zdravý životní styl.

Cílové skupiny projektu

Hlavní cílovou skupinou byli žáci od 6. – 15. let. Tato cílová skupina byla zvolena účelově, protože v tomto věku vznikají zájmy o jednotlivé činnosti. Zajímavostí projektu bylo, že se jednotlivých akcí zúčastnili žáci různých věkových skupin společně.

Projekt se skládal z pěti akcí:

- a) 5 denní zimní výtvarně-sportovní kurz Istebna.

Kurzu se zúčastnili děti jenž projeví zájem o výtvarné aktivity. Hlavním cílem kurzu bylo rozvíjet kreativitu při vytváření plastik se sportovní tematikou (např. lyže, boty). Pro výuku byly využívány alternativní výtvarné techniky. Inspiraci měli žáci získat při zimních sportech.

- b) Letní sportovně-malířský kurz ve Zlatých horách.

Tento kurz probíhal v oblasti Zlatých hor a žáci se zde pod vedením zkušených výtvarníků seznamovali se základními technikami malby krajiny, lidské postavy v pohybu, prací z přírodními materiály, malbou na hedvábí a výrobou keramických plastik. Sportovní část byla zaměřena na základy tenisu. Tuto aktivitu zajišťovali trenéři tenisového klubu Opava.

- c) Modelářsko-rekreační kurz Szymocice-gmina Nedza

Tato akce byla zaměřena na zlepšování hlavně technických dovedností žáků. Mezi hlavní aktivity patřilo letecké modelářství, výroba keramických sportovních trofejí a medailí. Sportovní část pobytu byla zaměřena na výuku nordic wolking a polsko-českými závody v pouštění draků, balónů a modelů aut, které žáci sami vyrobili.

- d) Cyklistický kurz se základy fotografie- Krásná

Kurz byl zaměřen na cyklistiku a výuku základů fotografie. Žáci měli možnost projet nejkrásnější trasy okolí Vysálají. Druhou částí kurzu byla výuka základů fotografování a zpracování fotografií v tradičním formátu a ve formátu 3D.

e) Výstava fotografií projektu „Umění v pohybu“ v Opavě

Výstava byla zahájena vernisáží za účasti představitelů partnerských měst, pedagogů škol a široké veřejnosti. Výstava byla realizována jak v rámci Opavy, tak Ratiboře a měli jí možnost shlédnout všichni žáci, stejně jako široká veřejnost. (ZŠ Vrchní, © 2013)

3. Motivace a zapojení problémových žáků do tělovýchovných aktivit

Motivace je velmi důležitým faktorem, který výrazně ovlivňuje život každého člověka. Za každým chováním či činností člověka stojí motivace. Jednoduše by se dalo říci, že lidé se určitým způsobem chovají nebo něco dělají, protože chtějí něčeho dosáhnout.

Uvedu velmi jednoduchý příklad. Položila jsem synovi jednoduchou otázku: Proč chodíš do posilovny? Odpovědí mi bylo, že by chtěl být štíhlý a atraktivní. Z této odpovědi je patrné, že chodí do posilovny, protože je motivován svým cílem. Nyní, ale zpět k problematice rizikového chování. Dle mého názoru je velmi důležité vyvolat v žácích zájem o mimoškolní aktivity a motivovat je k tomu, aby se vyvarovali nežádoucímu chování. Proto se v této kapitole zaměřím na motivaci a její úlohu v zapojení žáků do tělovýchovných aktivit.

3.1. Motivace a její definice

O činnosti jedince nerozhoduje pouze jediný motiv, ale vždy soubor prolínajících se motivů. Některé motivy však mohou být pro jedince důležitější než ostatní. Základní teorie vysvětlují motivaci (podle Jansy, 2012) jako:

a) udržení rovnováhy organismu – pokud má organismus něčeho nedostatek, vyvíjí snahu to získat, nebo jestliže naopak přebývá, má tendenci se toho zbavit,

b) naplňování potřeb – nižších - fyziologických a vyšších - sociálních .

Asi nejznámější teorii lidských potřeb publikoval Abraham Harold Maslow a zobrazil ji v jeho tzv. Maslowově pyramidě potřeb. Maslow zde rozděluje potřeby podle jejich důležitosti pro jedince. Logika pyramidy je velmi jednoduchá a říká, že pokud nesplníte potřeby nižšího stupně nemůžete splnit ani potřeby vyššího stupně. Tato teorie je základem pro porozumění podstaty motivace. Podívejme se nyní na jednotlivé stupně Maslowovy pyramidy detailněji.

5. Fyziologické potřeby

Mezi tyto potřeby se řadí např. potřeba jíst, pít, vyměšovat, atd.. Jedná se o základní požadavky člověka, které musí být nutně splněny, aby se člověk mohl soustředit na vyšší cíle.

4. Potřeba bezpečí a jistoty

Další ze základních potřeb definovaná Maslowem je potřeba bezpečí a jistoty. Tedy cítit se bezpečně a mimo ohrožení.

3. Potřeba lásky, potřeba někam patřit

Tato potřeba vyjadřuje touhu člověka družít se někam patřit, najít si partnera či být milován.

2. Potřeba uznání a dosažení úspěšného výkonu, potřeba prestiže

Potřeba dosáhnout nějakého úspěchu. Touha po tom být úspěšný a mít úspěch v očích jiných lidí.

1. Potřeba seberealizace

Tuto potřebu Maslow staví na vrchol své pyramidy a aby tuto potřebu člověk naplnil musí dle jeho názoru splnit všechny nižší úrovně jeho pyramidy. Tento stupeň znamená naplnit své možnosti růstu a rozvoje.

Dle jiných přístupů např. podle Skalkové (2004) motivaci dělíme na:

a) primární – činnost nám přináší naplnění dané potřeby. Hraji na klavír, protože mě to baví,

b) sekundární – zprostředkovaná motivace, kdy činnost zprostředkuje jiné hodnoty. Např. rád sportuji, protože očekávám nějaký druh odměny (medaili, finanční odměnu).

Dále se pokusím identifikovat, které druhy motivace mohou vést děti k aktivnímu pohybu a sportu jako takovému.

3.2. Výkonová motivace

„Výkonová motivace je postavena na východisku, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládáním úkolů a dobrým zvládáním žádoucího chování“ uvádí Tod (2012, s. 35)

Výkonovou motivaci chápeme jako soustředění jedince na výkon. Je podporována především vnitřní motivací, koná se z vlastního přesvědčení bez jakéhokoliv tlaku. Jedinec se silnou výkonovou motivací je cílevědomý a sebevědomý. Osoby se silnou výkonovou motivací definuje Helus (2011) takto:

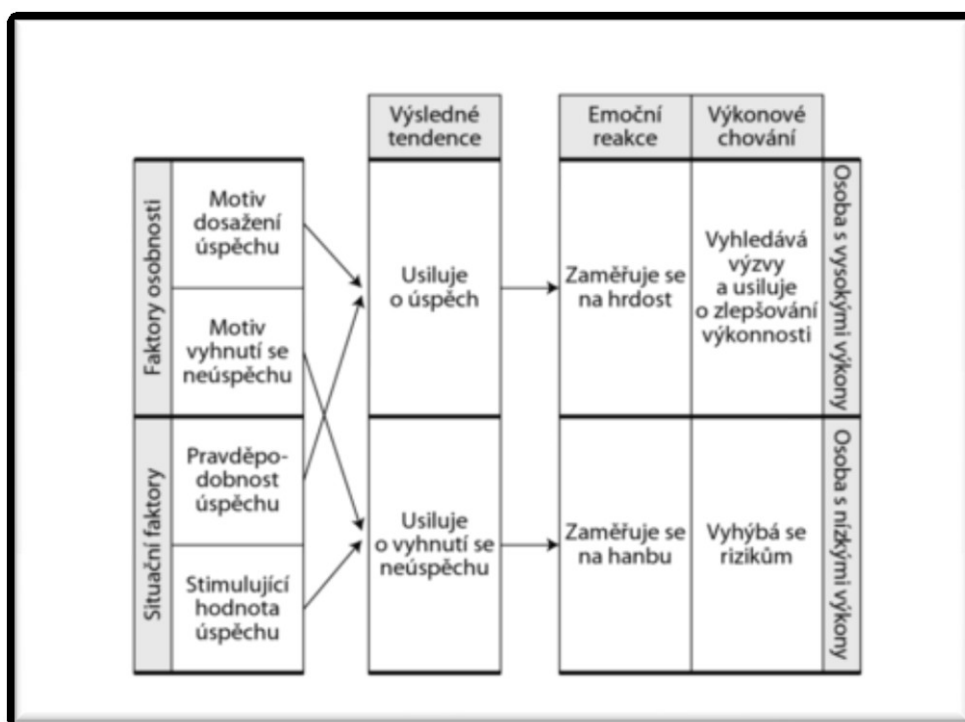
Tyto osoby jsou vytrvalejší při řešení úkolů a více se orientují na budoucnost. Plánují aktivity a snaží se posilovat vyhlídky na úspěch, atd..

Jsou úspěšnější při zvládnání náročnějších úkolů. Převládá u nich zájem o úspěch nad strachem z neúspěchu. Toto zjištění vedlo k definici dvou typů osob: osoby orientované na úspěch/výkon a osoby orientované na vyhnutí se neúspěchu.

Připisují svůj úspěch spíše vynaloženému úsilí než externím faktorům.

Mají-li možnost rozhodnout zda si zvolí méně náročný nebo více náročný úkol, osoby se silnou výkonovou motivací volí složitější úkoly. Tedy úkol, ke kterému musí vynaložit značnější úsilí, díky kterému je pozitivní výsledek reálný. Naproti tomu osoby orientované na vyhnutí se neúspěchu budou volit buď úkoly extrémně lehké nebo extrémně obtížné. Důvod je jednoduchý extrémně lehký úkol zvládne přeci každý. Naopak extrémně obtížný úkol nesplní nikdo, respektive selžou všichni.

Tod (2012, s. 38) také v diagramu, viz. níže, uvádí rozdělení výkonnostní motivace dle faktorů osobnosti a situačních faktorů.



Obrázek 3.1. výkonová motivace, Tod (2012, s. 38)

Pro každého člověka je důležité vnímání vlastního úspěchu a neúspěchu. Úspěch motivaci zvyšuje, neúspěch jí logicky snižuje. Vyšší výkonová motivace je v životě každého člověka velmi důležitá. Je však potřeba dávat pozor na nadměrnou výkonovou motivaci. Tato

motivace může mít negativní dopady jako např. vést k prosazování se na úkor jiných, neférovému jednání a může vést také k rizikovému chování. Velmi důležité je také usměrňovat nerealistické úkoly neboť jejich nenaplnění vede k pesimismu a v nejhorším případě až k depresím.

3.3. Činitelé působící na motivaci dětí ke sportovním aktivitám

K hlavním výchovným činitelům působícím na pohybovou aktivitu mládeže je vliv rodiny, školy, učitelů, kamarádů spolužáků. Všechny tyto skupiny mají vliv na hodnotovou orientaci, postoje, chování. Podle Ferrona (1999) děti a adolescenti, kteří nesportují, trpí oproti sportujícím mnohem více zdravotními, somatickými a psychickými problémy. Tyto problémy se pak odrážejí v jejich chování a duševním životě. Sportující mládež má větší důvěru ve své zdraví, estetičtější tělesný vzhled, menší sklon k užívání tabákových výrobků, alkoholu a drogových závislostí.

Cílem všech účastníků výchovného procesu, ale i celé společnosti je proto přivést co největší počet dětí, mládeže a posléze i dospělých k pravidelné pohybové činnosti, která je nedílnou součástí aktivního a zdravého životního stylu.

Fyzická aktivita a sport je obecně přijímána jako ochranný faktor proti stresům a depresím. Stává se také prostředkem k vyplňování volného času a velmi dobrým nástrojem pro prevenci kriminality, užívání drog a společensky nežádoucích způsobů chování a jednání (Koukal 1996).

Rodina a sport

Nutné je především zdůraznit, že rodina je tou největší hnací silou ke sportování dětí. Obecně lze tvrdit, že pokud budou mít ke sportu pozitivní vztah rodiče, je zde velká pravděpodobnost, že si děti tuto vlastnost osvojí také. Dovolují si použít stejný přírůstek jako když se malé děti nebo mláďata učí základním vzorcům chování převážně pozorují své rodiče, kteří je postupně učí jak jednotlivé věci dělat. Pokud si již od mala děti zafixují, že sport je důležitou součástí života budou z toho těžit po zbytek života. Čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako normální součást jejich života.

Rodiče jsou těmi, kteří děti v aktivní sportovní činnosti podporují a ukazují jim cestu. . Rodiče učí své děti základy sportů jak např., jezdit na kole, plavat, bruslit, lyžovat, házet a kopat do míče. Rodiče dětem velmi často pomáhají při výběru sportu, kterému se děti budou v budoucnu věnovat. Tak jak rodiče a celá rodina sportují, pak předávají tyto sportovní

zkušenosti, jejich životní styl i svým dětem. Sekot (2008, s. 11) uvádí: „*Sport je přímo osudově provázán s kulturou dané společnosti. Je tak výrazem specifických představ, idejí, hodnot a perspektiv, prostřednictvím kterých lidé zaujímají svoje postavení ve světě, hledají své místo v něm, vysvětlují si jeho fungování a poměřují míru důležitosti věcí kolem sebe.*“

Lze tedy tvrdit, že sport je velmi důležitou součástí rozvoje každého jedince. Přestože však většina rodičů podporuje a motivuje své děti ke sportování, je zde také mnoho rodin, které v dětech zájem o sport neprohlubují. Jde o dysfunkční, ekonomicky a sociálně zaostalé rodiny. U dětí z těchto rodin se pak častěji setkáváme s nárůstem nežádoucích sociálně patologických jevů, jako jsou závislostní chování, delikvence, kriminalita.

Škola a sport

Škola a pedagogové, zejména učitelé tělesné výchovy, mají přivést mládež ke sportu, nabídnout žákům přijatelnou cestu k plnohodnotnému životnímu stylu (Koukal, 1996). Úkolem učitele v hodinách tělesné výchovy je upevňování zdraví, rozvoj pohybových schopností, dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury. Dalším důležitým úkolem pedagogů je vštípit žákům základy fair play.

Kamarádi a sport

Neméně důležitým faktorem pro zahájení a udržení fyzické aktivity dětí a mládeže jsou kamarádi a spolužáci. Dalším důležitým faktorem je vytvoření přátelství mezi nimi. Soutěžení, radost a prožitek ze společných chvil rozvíjejí sportovní aktivity mezi mládeží (Koukal, 1996). Pohybová činnost, hra, sport působí na psychiku dětí a zvyšuje jejich sebedůvěru. Naopak snižuje napětí a depresi.

Pro žáky ve většině pohybových a sportovních hrách není hlavním cílem pouze vítězství, ale také vzájemné poznávání, komunikace, utváření a upevňování vztahů. Tyto hodnoty se potom přenášejí do běžného života. Pohybová hra a sport je pro žáky zdrojem emocí a citů. Proto úspěch ve sportu přináší pohodu a umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti. Pocit radosti a úspěchu potom zpětně funguje jako motiv k opakování činnosti. Soutěživost ve sportovních hrách je důležitým faktorem, ale snažit se vyhrávat za každou cenu není přínosné a může vyvolávat mezi žáky negativní protitlak. Proto je důležité aby bylo dohlíženo na dodržování zásad fair play (Mazal, 2000).

Hra jako důležitý faktor ve vývoji dítěte

Perič (2004, s. 8) ve své knize uvádí: „Hrát si je přirozeností dětí. Podstatou jejich hraní je seznamování se s okolním světem, učení mnoha novým činnostem, zjišťování toho co vlastně dovedou, ale i nedovedou.“

Děti v předškolním věku potřebují a vyhledávají pohyb, jeho prostřednictvím přijímají informace, reagují a rozhodují se. Objevují nové dovednosti, napodobují rodiče, známé, postavy z pohádek. Asi ve třech letech zvládají koordinačně náročnější pohyby a manévrovací schopnosti v prostoru i mezi vrstevníky. Hry individuální i ve skupině zvládají bez větších problémů a jako starší předškoláci poznávají hry v kolektivu a se společným cílem. (Mazal, 2000)

Se vstupem do první třídy, dochází u dětí k velmi závažné změně. Volnější předškolní režim je vystřídán pravidelným členěním dne na hodiny a přestávky. Ve škole se žáci musí soustředit, být pozorní a ukáznění. Ve škole se mění délka a kvalita pohybového zatížení a zhoršuje se držení těla. Na druhé straně jsou vytvářeny nové dynamické stereotypy. Zvyšuje rychlost a koordinace. Základními úkoly pohybových her jsou tyto:

- a) pomoci žákům k bezproblémovému přechodu ke školním povinnostem,
- b) vrátit se do pohodového prostředí, které si pamatují z mateřské školy,
- c) snadnější zařazení do kolektivu.

Ve druhém ročníku pomocí pohybových a sportovních her dítě poznává pravidla, uvědomuje si smysl podřízenosti a nadřízenosti. Dále si osvojuje základy spolupráce. Žáci také začínají vnímat školu jako své pracoviště. Převažují hry s velkým rozsahem pohybu.

Ve třetím a čtvrtém ročníku jsou realizovány hry se soutěžením, tak aby si žáci uvědomili práva a odpovědnost. Častěji jsou zařazovány náročnější herní dovednosti. V tomto období si žáci již plně uvědomují svůj, protihráčův úspěch či neúspěch. Žáci se již dokážou plně soustředit na pohybovou činnost.

Smyslové vnímání ve čtvrtém a pátém ročníku je spojeno s pohybovým rozvojem. Pozornost a cítění žáků je nyní záměrnější. Děti se pokoušejí odstranit příčiny svých chyb ve hrách. Je důležité rozlišit fyzickou zdatnost žáků, kdy výhodou jednotlivců při sportovních hrách je zkušenost s nějakým druhem sportu.

V době puberty mohou pohybové hry pomáhat lépe zvládat toto problémové období. Umožňují vznik kladných a příjemných pocitů ve známém prostředí.

Při realizaci pohybových her v šestém až devátém ročníků si žáci vymýšlejí a rozvíjejí podobné hry jako na prvním stupni základní školy. Prostřednictvím hry spolu žáci soutěží, respektují se, dokážou řešit problémy, zvládají jak jednoduché, tak náročnější herní situace.

Pohybové a sportovní hry jsou velmi oblíbené i mezi studenty středních škol a učilišť. Tyto aktivity pomáhají řešit problémy ve vztazích, podřídit se kolektivu, dávat najevo zájem o druhé a společnost. Tělesná výchova je v těchto obdobích velmi oblíbeným předmětem, kde nepostradatelnou a významnou roli představuje osobnost učitele (Mazal, 2000).

4. Metodika výzkumu

V této kapitole se budu věnovat tomu, jak jsem postupovala při tvorbě výzkumu a jakým způsobem výzkum probíhal. Můj výzkum byl složen ze tří částí:

- a) Dotazníkového šetření,
- b) Pozorování,
- c) Osobní pohovory.

4.1 Definování cíle výzkumu

V tomto výzkumném šetření jsem si vytyčila několik dílčích cílů. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda mají žáci zájem o projekt Umění v pohybu, resp. zda byla akce dětem dobře komunikovaná a povedlo se v nich vyvolat zájem o tento projekt.

Dále jsem se rozhodla pozorovat, jak jednotlivé akce projektu probíhají. Jelikož jsem věděla, že se budu osobně účastnit všech akcí projektu, rozhodla jsem se provést tzv. nestrukturované pozorování, tedy pozorování, které nemá přesně určené pravidla. Jelikož byla každá akce zaměřena na něco trochu jiného, rozhodla jsem se hlavně věnovat pozornost tomu, jak se děti na akcích zapojují, zda spolupracují se svými zahraničními kolegy a zda jsou spokojeny s nabízeným programem.

Poslední částí mého výzkumu byly osobní pohovory s rodiči a pedagogy. Účelem této části výzkumu bylo potvrdit, či vyvrátit výsledky dříve získané v pozorování, ověřit si zpětnou vazbu rodičů a ověřit zda nedošlo k prohloubení zájmu u některých dětí o některou z nabízených aktivit. Účelem rozhovorů s pedagogy s jiných škol bylo ověřit jejich názor na obdobné programy mezinárodní spolupráce.

Hlavním cílem mého výzkumu pak bylo zjistit, zda projekt Umění v pohybu může pomoci snížit hrozbu rizikového chování u dětí a mládeže.

Stanovení hypotéz

Stanovila jsem si také tři hypotézy, které bych chtěla v rámci svého výzkumu potvrdit či vyvrátit. Vyvracením či potvrzením hypotéz by mělo dojít k podpoření výsledků výzkumu.

- a) Skupinové a individuální aktivity mají pozitivní vliv na rozvoj komunikace a sociálních vztahů žáků.
- b) Spolupráce se zahraničními školami je přínosná.

- c) Do projektů mezinárodní spolupráce, jako např. Umění v pohybu se účastní také děti ze sociálně ekonomicky slabších rodin.

4.2 Realizační fáze výzkumu

Dotazníkové šetření

Pro ověření zájmu o projekt Umění v pohybu jsem se rozhodla použít krátký dotazník, který se skládal z jednoduchých otázek. Viz. Příloha 1. Tento dotazník byl distribuován všem žákům vyššího stupně měsíc před zahájením projektu Umění v pohybu. Všechny dotazníky se mi podařilo posbírat za týden a následně jsem tyto data zpracovala pomocí programu Microsoft Excel. Aby byly splněny všechny nutné podmínky pro provedení tohoto šetření, bylo nutné, aby dotazníky podepsali zákonní zástupci dětí.

Pozorování

Pozorování probíhalo v rámci jednotlivých akcí projektu Umění v Pohybu, tedy během zimního výtvarně-sportovního kurz Istebna, Letního sportovně-malířského kurz ve Zlatých horách, Modelářsko-rekreačního kurzu Szymocice-gmina Nedza a Cyklistického kurzu se základy fotografie- Krásná. Jak jsem již zmínila, zúčastnila jsem se všech výše zmíněných akcí. Rozhodla jsem se pozorovat, jak se budou žáci jednotlivých tříd vyššího stupně chovat a jak se budou zapojovat do volnočasových aktivit.

Osobní pohovory

Poslední částí mého výzkumu byly osobní pohovory s rodiči a pedagogy z jiných škol. Rozhodla jsem se udělat osobní pohovory s 5 rodiči z každé třídy a zjistit jejich názor na tento projekt. Vybrala jsem si rodiče z různých sociálně ekonomických vrstev tak, aby byl jejich vzorek reprezentativní. Stejně tak jsem se rozhodla provést krátký rozhovor s 8 kolegy z různých škol na Opavsku (ZŠ Velké Hoštice, ZŠ Šrámková, atd.), kde probíhají obdobné programy.

Rozhovory s rodiči měly tuto strukturu:

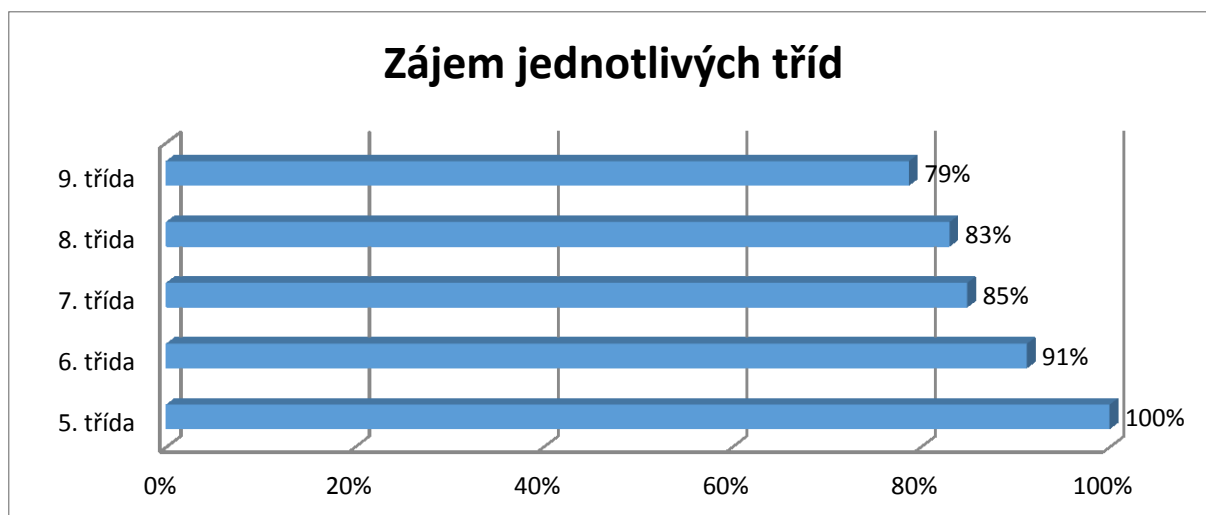
- a) Zjištění jejich názoru na projekt,
- b) Ověření, zda si žáci projekt doma pochvalovali,
- c) Zjištění, zda měl projekt nějaký další hmatatelný přínos.

5. Analýza výsledků výzkumu

Na následujících řádcích jsou analyzovány jednotlivé dílčí části výzkumu. Na konci kapitoly je shrnutí výsledků výzkumu.

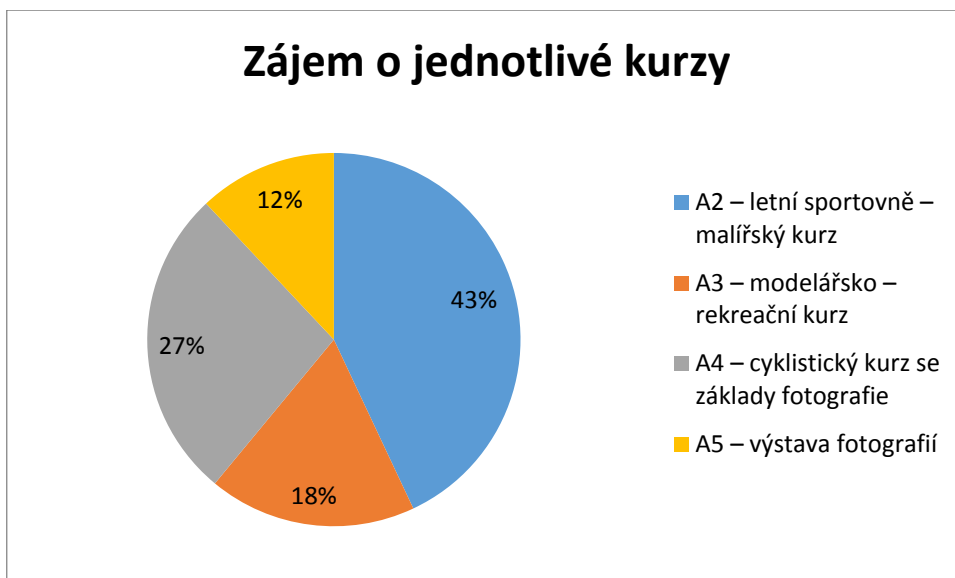
5.1 Výsledky dotazníkového šetření

Do výzkumu se zapojilo 266 žáků z 5-9. Tříd. Z toho 131 dívek a 135 chlapců. Alespoň o jeden projekt projevilo zájem 87 % žáků, což je v absolutním vyčíslení 232 žáků. Podíváme-li se na zájem o projekt podle jednotlivých tříd, můžeme zde vyzorovat jasný trend. Čím jsou děti starší, tím je jejich zájem o projekt menší. Za projevení zájmu počítáme, že děti zaškrtnou, že mají zájem se zúčastnit alespoň jedné akce. Graf pak zobrazuje počet zájemců k celkovému počtu dětí ve třídě. Tedy všech 50 žáků páté třídy projevilo zájem účastnit se alespoň jedné akce.



Graf 5.1. zájem jednotlivých tříd o projekt Umění v pohybu.

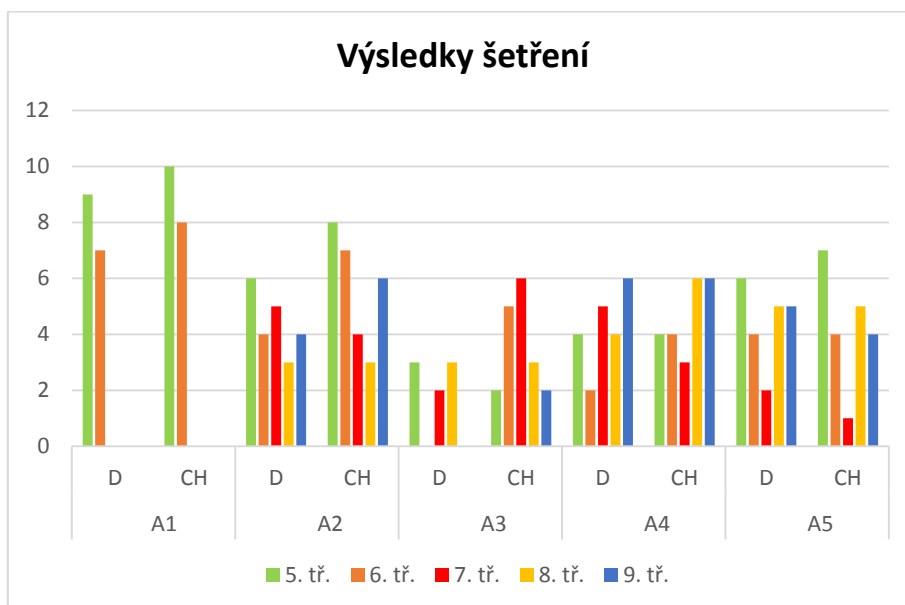
Dále bych ráda zhodnotila zájem o jednotlivé akce. Vynechám však akci A1 – zimní výtvarně/sportovní kurz, který byl určen pouze pro žáky 5. – 6. tříd a zájem o něj byl u žáků velmi vysoký (80% žáků projevilo zájem). O ostatní kurzy mohly projevit všichni žáci vyššího stupně. Z grafu 5.2, je patrné, že největší zájem byl o letní sportovně – malířský kurz. Naopak nejméně žáky zaujal kurz A5 – výstava fotografií. Tento graf zobrazuje relativní zájem o jednotlivé kurzy.



Graf. 5.2. – Zájem o jednotlivé kurzy

Reálná účast žáků v projektu

Projektu Umění v pohybu se nakonec zúčastnilo 197 žáků. Účasti žáků jednotlivých tříd můžete vidět v tabulce 5.1, která je součástí příloh. Graf 5.3. zobrazuje zapojení žáků do jednotlivých akcí.



Graf 5.3. – účast žáků na jednotlivých akcích

Z grafu výše uvedených je patrné, jakých projektů se žáci jednotlivých tříd zúčastnili. Vždy můžete vidět také rozdělení účasti podle pohlaví žáků. Z grafu je zřejmé, že zimní výtvarně-sportovního kurz Istebna (A1) byl zaměřen na žáky 5. a 6. tříd. U ostatních akcí

došlo k promíchání žáků z téměř všech tříd. V příloze 3 jsou uvedeny grafy zobrazující počty účasti na projektu podle jednotlivých tříd. Z těchto grafů je patrné, že se nejvíce účastnili žáci 5. tříd.

Z výsledků šetření vyplynulo, že pokud je žákům předložena atraktivní a zajímavá činnost, mají o tyto aktivity opravdový zájem a následně se jich také zúčastní. Lze tedy tvrdit, že škola zvládla komunikaci se žáky a podařilo se jí vyvolat v nich zájem o projekt Umění v pohybu. Následně bylo také potvrzeno, že na základě projeveného zájmu došlo také k velmi vysoké účasti žáků na projektu.

5.2 Výsledky pozorování

Jak jsem již zmínila, zúčastnila jsem se všech kurzů projektu Umění v pohybu. Téměř všichni žáci se velmi aktivně zapojili do jednotlivých aktivit. Kurzy byly koncipovány tak, aby rozvíjely zájem žáků o jednotlivé sportovní aktivity a zájmové činnosti jako např. modelářství, malířství či cyklistiku. Velký důraz byl také kladen na rozvoj komunikačních dovedností jednotlivých žáků. Toto probíhalo především pomocí různých her, ve kterých byli žáci nuceni kooperovat a rozvíjet týmového ducha. Ze všech akcí jsem nabrala velmi pozitivní dojem a bylo očividné, že tyto činnosti drtivou většinu žáků opravdu baví. Možnost vyzkoušet si něco nového v jiném prostředí sklidilo u žáků všeobecný úspěch. Domnívám, se že to může být jedna z cest jak eliminovat problémové a nebezpečné chování.

Velmi pozitivně hodnotím spolupráci s Polskou školou. Snažili jsme se, aby žáci aktivně spolupracovali a kamarádili se také s jejich polskými kolegy. Myslím si, že zahraniční spolupráce je velmi dobrý nástroj jak bojovat s dnes velmi rozšířenou xenofobií. Domnívám se, že je důležité, aby žáci na vlastní kůži poznali, že na světě jsou různí lidé, kteří uznávají rozdílné hodnoty. Dalším přínosem je rozvoj jazykové vybavenosti žáků.

Důležitým faktem je, že tento projekt díky fondům EU nabízí rovné příležitosti všem. Tento projekt byl plně hrazen Evropskou unií a mohli se jej zúčastnit také žáci ze sociálně a ekonomicky slabších rodin.

5.3 Výsledky osobních pohovorů

Provedla jsem celkově 25 rozhovorů a jejich výsledky byly uspokojující. Rodiče si v drtivé většině tento projekt pochvalovali a považovali jej za velmi přínosný. Stejně tak rodiče potvrdili, že většině dětí se projekt velmi líbil. V pěti případech došlo k hlubšímu rozvinutí zájmu o volnočasovou aktivitu. Tzn. že se dítě přihlásilo do nového kroužku a stále je v něm

aktivní. Několik dětí si také našlo kamarády v polské škole a udržují s nimi dlouhodobý kontakt.

Přínos těchto projektů jsem také probírala s 8 kolegy z jiných škol, které realizují obdobné programy, a jednoznačně jsme se shodli, že tyto akce mají smysl.

5.4 Vyhodnocení hypotéz

- a) Skupinové a individuální aktivity mají pozitivní vliv na rozvoj komunikace a sociálních vztahů žáků. Na základě pozorování mohu jednoznačně potvrdit přínos skupinových a individuálních aktivit. Děti se učí pracovat v týmu a spolupracovat s různými druhy osobností. Děti byli nuceny v rámci her spolupracovat také s polskými žáky. Toto odbourává strach dětí z komunikace v cizím jazyce. Tento poznatek mi také potvrdili kolegové z ostatních škol.
- b) Spolupráce se zahraničními školami je přínosná. Jednoznačným přínosem je boj s xenofobií. Dalším hmatatelným přínosem je rozvoj jazykové vybavenosti. Zkusit si angličtinu mimo prostory učebny je zajímavá a přínosná zkušenost pro každého žáka. Několik dětí navázalo bližší kontakt s polskými kamarády a stále jsou v kontaktu a komunikují anglicky. Toto nutí děti aktivně využívat cizí jazyk.
- c) Do projektů mezinárodní spolupráce, jako např. Umění v pohybu se účastní také děti ze sociálně ekonomicky slabších rodin. Žáci ze sociálně či ekonomicky slabších poměrů se akcí zúčastnili a vnímali ji velmi pozitivně. Nutno podotknout, že ne všichni žáci z těchto rodin o projekt projeví zájem, ale ti kteří zájem projeví, byli s průběhem spokojeni.

5.5 Vyhodnocení výzkumu

Výsledky mého výzkumu jednoznačně potvrzují přínos podobných akcí jako je Umění v pohybu. Tyto akce mohou být jedním z účinných nástrojů boje proti problémovému a nebezpečnému chování. Důležité je dobře projekt naplánovat, tak aby vyvolal zájem u žáků. Toto se u projektu Umění v pohybu povedlo velmi dobře a můj výzkum to potvrzuje. Dalším pozitivním faktorem je, že se tohoto projektu mohli zúčastnit všichni žáci bez ohledu na jejich sociální a ekonomickou situaci, což má pozitivní vliv na jejich integraci do kolektivu. Stejně tak je velmi pozitivně vnímána spolupráce se zahraniční partnerskou školou. Nejen, že si žáci zlepšili cizí jazyk, ale poznají cizí kulturu. Toto je dle mého názoru dobrý preventivní nástroj pro boj s xenofobií. Rozhovory s rodiči potvrdili, že tento projekt může vést také ke

hmatatelným výsledkům a rozvinutí hlubšího zájmu o mimoškolní volnočasové aktivity. Tyto aktivity jsou velmi účinným nástrojem v boji s rizikovým chováním.

Závěr

V mé bakalářské práci jsem především chtěla upozornit na skutečnost, jakými nebezpečnými, rizikovými a patologickými jevy jsou v současné společnosti děti nejvíce ohroženy, jak je správně a účinně motivovat, jednak prostřednictvím školy, v hodinách tělesné výchovy, tak i v ostatních volnočasových aktivitách. Velmi důležité je si uvědomit, že pohyb a sportovní aktivity jsou přirozenou lidskou činností, které přispívají k všestrannému rozvoji osobnosti. Proto je cílem nejen rodičů a školy, ale i celé společnosti podílet se na výchově mládeže ve smyslu kladného ovlivnění ke sportovní a pohybové činnosti.

Z mého výzkumu je patrné, že akce jako Umění v Pohybu se mohou stát efektivním nástrojem boje proti problémovému a nebezpečnému chování. Díky těmto akcím si mohou děti vyzkoušet různé volnočasové aktivity. Je zde také pravděpodobnost, že se děti těmto aktivitám začnou věnovat v jejich volném čase. Můj výzkum potvrzuje, že se podařilo u několika žáků vyvolat zájem o volnočasovou aktivitu do takové míry, že se jí stále věnují.

V dnešním světě moderních technologií je potřeba, aby se školy snažili vyvolávat v dětech zájem o sport velmi aktivně. Mám 25-letou praxi ve školství a mohu potvrdit, že dětem ubývá pohyb a prokazatelně tloustnou, což má také výrazný vliv na jejich zdraví. Domnívám, se že projekty typu Umění v Pohybu mohou dětem ukázat jinou cestu trávení jejich volného času. Stejně tak mohou vyvolat zájem o sport.

Mezinárodní projekty spolupráce mají z mého pohledu hned několik přínosů. Působí jako preventivní nástroj pro boj s xenofobií a pomáhají v rozvoji jazykových dovedností žáků.

Nedávný průzkum na základní škole v Orlové prokázal, že každý čtvrtý žák deváté třídy má zkušenost s drogami. Toto je dle mého silný argument, proč by se měly základní školy snažit velmi aktivně vyvolávat zájem o mimoškolní aktivity u svých žáků.

Seznam použité literatury

- Bendl, S. a kol., Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru, Praha, Grada, 2015. 312 s. ISBN 80-2479-762-3
- Bowlby, J. Vazba, Praha: Portál 2011, ISBN 978-807367-690-2
- Bowlby, J. Odloučení, Praha: Portál 2012, ISBN 978-80-262-0076-5
- Bowlby, J. Ztráta, Praha: Portál 2013, ISBN 978-80-262-0355-1
- Brish, K. H. Poruchy vztahové vazby, Praha: Portál 2011, ISBN 978-80-7367-870-8
- Čevela, R. Čeledová, L. Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy, Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 80-2472-860-5
- Dunovský, J. Dytrich, Z. Matějček Z. Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě. Praha: Grada, 1995, ISBN 80-7169-192-5
- Dunovský, J. et. al. Sociální pediatrie, Praha: Grada, 1999, ISBN 80-7169-254-9
- Fisher, S. Škoda, J. Sociální patologie. 1. vyd. České Budějovice, Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3
- Hutyrová, M. 2006. Etopedie pro výchovné pracovníky. 1. vyd. Olomouc: Universita Palackého, 45 s. ISBN 80-244-1190-3
- Helus, Z. Úvod do psychologie. Praha: Grada, 2011. 317 s. ISBN 80-2473-037-5
- Jandourek, J. Slovník sociologických pojmů. Praha: Grada, 2012. 264 s. ISBN 80-2477-612-X
- Jansa, Petr a kol., 2012. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum press, 2012. 228 s. ISBN 80-2462-026-X
- Jeřábek, P., Atletická příprava: děti a dorost. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 80-2476-140-8
- Kalina, K. a kol., Klinická adiktologie. Praha: Grada, 2015. 696 s. ISBN 80-2479-791-7
- Kraus, B., Poláčková, V. et al. Člověk, prostředí, výchova. Brno: Paido. 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2
- Kyriacou, CH. Řešení výchovných problémů ve škole. Praha: Portál, 2005. 151 s. ISBN 80-7178-945-3

- Machová, J. a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 80-2472-715-3
- Martínek, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 152 s. ISBN 978-80-247-2310-5
- Mazal, F. *Pohybové hry a hraní Olomouc, Hanex 2000*, ISBN 80-85783-29-0
- M. Miovský a kol., *Primární prevence rizikového chování ve školství*, r. vyd. 2010, nakl. SCAN, ISBN: 978-80-87358-47-7
- Mužík, V. Suss, V. *Tělesná výchova a sport v 21. století*, Brno: Masarykova universita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4
- Papežová H. *Spektrum poruch příjmu potravy*, Praha, Grada, 2010. 424 s. ISBN 80-2472-425-1
- Říčan, P. *Jak na šikanu*. Praha, Grada, 2010. 155 s. ISBN 80-2472-991-1.
- Říčan, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Praha, Portál, 1995. 95 s. ISBN 80-7178-049-9.
- Sekot, A. *Sociologické problémy ve sportu*. Praha, Grada, 2008. 223 s. ISBN 80-2472-562-2.
- Skalková, J. *Obecná didaktika – 2. Rozšířené a aktualizované vydání*, Praha, Grada, 2007. 322 s. ISBN 80-2471-821-9
- Tod, D. Thatcher J. Rahman R. *Psychologie sportu*, Praha, Grada, 2012. 194 s. ISBN 80-2473-923-2
- Train, A. *Nejčastější poruchy chování*, Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7185-03-2
- Train, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*, Praha, Portál, 1997. 168 s. ISBN 80-7178-131-2
- Vališová, A. a Kasíková H. *Pedagogika pro učitele - 2., rozšířené a aktualizované vydání*, Praha, Grada, 2011. 456 s. ISBN 80-2473-357-9
- Vágnerová, M. *Psychologie pro pomáhající profese*, Praha: Portál 2004, ISBN 80-7178-802-3
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie, dětství a dospívání*, Praha: Karolinum, 2005, ISBN 80-246-O956-8
- Vilímová, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ V PRAZE. *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Plzeň: Tiskárna Bílý slon, s. r. o, 2007. ISBN 978-80-87000-07-6.

Metodické pokyny

- Metodický pokyn MŠMTV k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních č. j. MŠMTV – 22294/2013 – 1
- Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování žáků, studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. 21291/2010 – 28
- Metodický pokyn MŠMTV k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance č. j. 19423/99-22
- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky ve škole a školských zařízeních, č. j. 28 275/2000-22.

Školní vzdělávací plán ZŠ Vrchní Opava – Projekt „Umění v pohybu“

Elektronické zdroje

KÜTNER, Dušan. Češi si v konzumaci piva udrželi světový primát, spotřeba ale stagnuje. In: *E15* [online]. Mladá fronta, 2015 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://zpravy.e15.cz/byznys/obchod-a-sluzby/cesi-si-v-konzumaci-piva-udrzeli-svetovy-primat-spotreba-ale-stagnuje-1180706>

Prevence-info.cz: Prevence rizikového chování [online]. [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/>

Syndrom týraného dítěte - can. *Prevence-info.cz* [online]. [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.prevence-info.cz/syndrom-tyraneho-ditete-can>

Zájmové vzdělávání. *Ministerstvo školství Mládeže a tělovýchovy* [online]. 2012 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1?highlightWords=soci%C3%A1ln%C3%AD+programy>

Projekty eu: Umění v Pohybu. *ZŠ vrchní* [online]. 2013 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.zsvrchni.cz/index.php/projekty/projekty-eu>

Idealni.cz [online]. PSYCHOTERAPIE ANDĚL PRAHA - PSYCHOLOG, TERAPEUT PRO DĚTI I DOSPĚLÉ, 2015 [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <http://www.idealni.cz/>

Příloha 1

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 5. – 9. TŘÍD ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Třída:

Pohlaví: chlapec děvče

- | | | |
|----------------------|--|--------|
| 1. Chci se zúčastnit | A1 – zimní výtvarně – sportovní kurz 5. – 6. tříd | ANO/NE |
| 2. Chci se zúčastnit | A2 – letní sportovně – malířský kurz 5. – 9. tříd | ANO/NE |
| 3. Chci se zúčastnit | A3 – modelářsko – rekreační kurz 5. – 9. tříd | ANO/NE |
| 4. Chci se zúčastnit | A4 – cyklistický kurz se základy fotografie 5. – 9. tříd | ANO/NE |
| 5. Chci se zúčastnit | A5 – výstava fotografií 5. – 9. tříd | ANO/NE |

Nehodící se škrtněte.

.....
podpis zákonného zástupce

Příloha 2

Tabulka 5.1 – zapojení žáků do jednotlivých projektů.

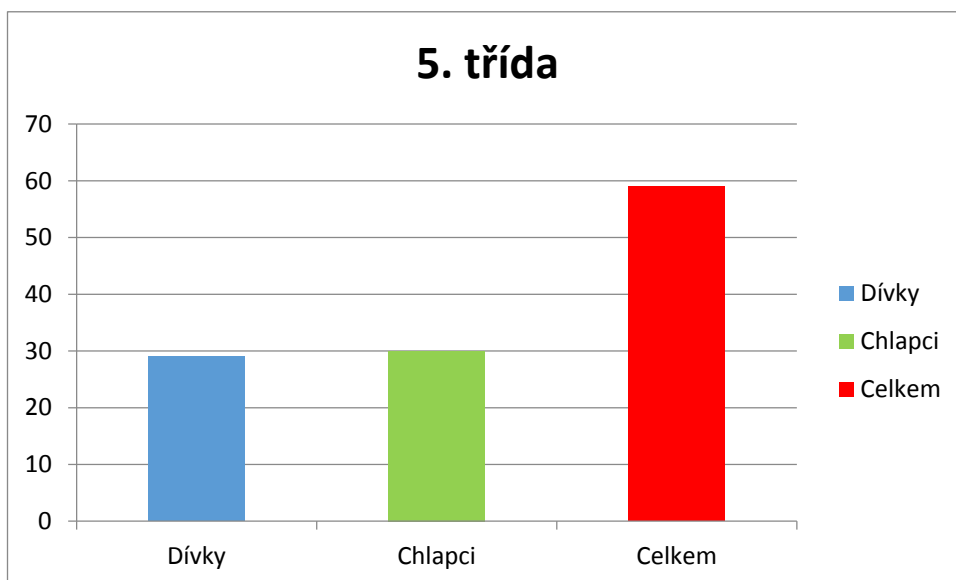
	A1		A2		A3		A4		A5	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
5. tř.	9	10	6	8	3	2	4	4	6	7
6. tř.	7	8	4	7	-	5	2	4	4	4
7. tř.	-		5	4	2	6	5	3	2	1
8. tř.	-		3	3	3	3	4	6	5	5
9. tř.	-		4	6	-	2	6	6	5	4

Příloha 3 – Grafy Účasti na projektu

Žáci 5. tříd

Počet: dívky: 24, chlapci: 26, celkem: 50

Účast na aktivitách: dívky: 24, chlapci: 26, celkem: 59

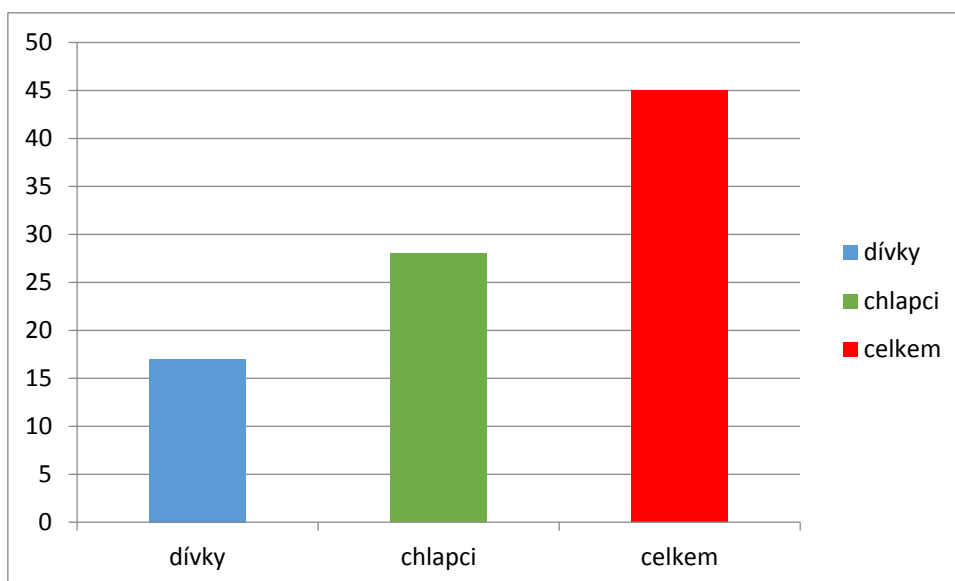


Graf 5.4 – Účast žáků 5. tříd o projekt Umění v pohybu

Žáci 6. tříd

Počet: dívky: 28, chlapci: 29, celkem: 57

Účast na aktivitách: dívky: 17, chlapci: 28, celkem: 45

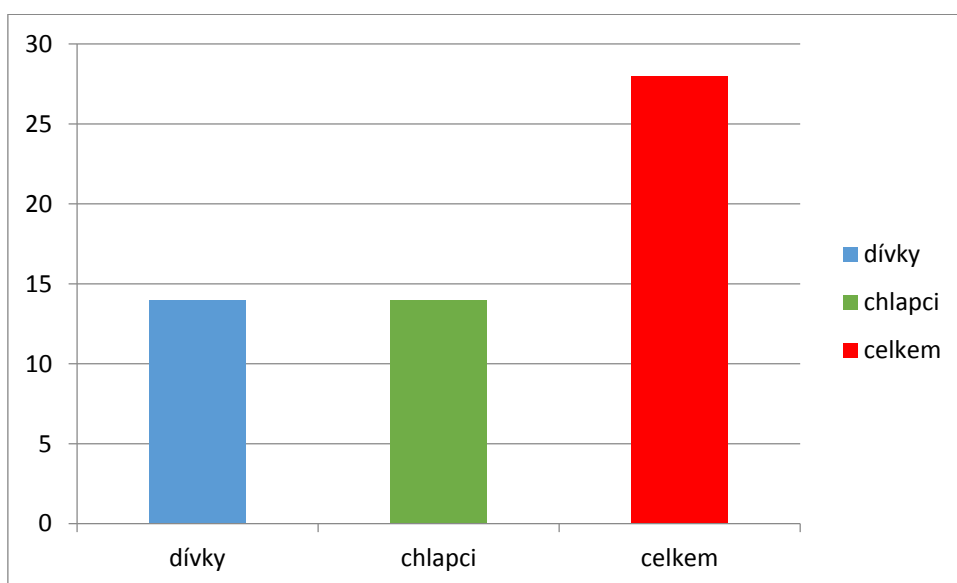


Graf 5.5 – Účast žáků 6. tříd o projekt Umění v pohybu

Žáci 7. tříd

Počet: dívky: 26, chlapci: 27, celkem: 53

Účast na aktivitách: dívky: 14, chlapci: 14, celkem: 28

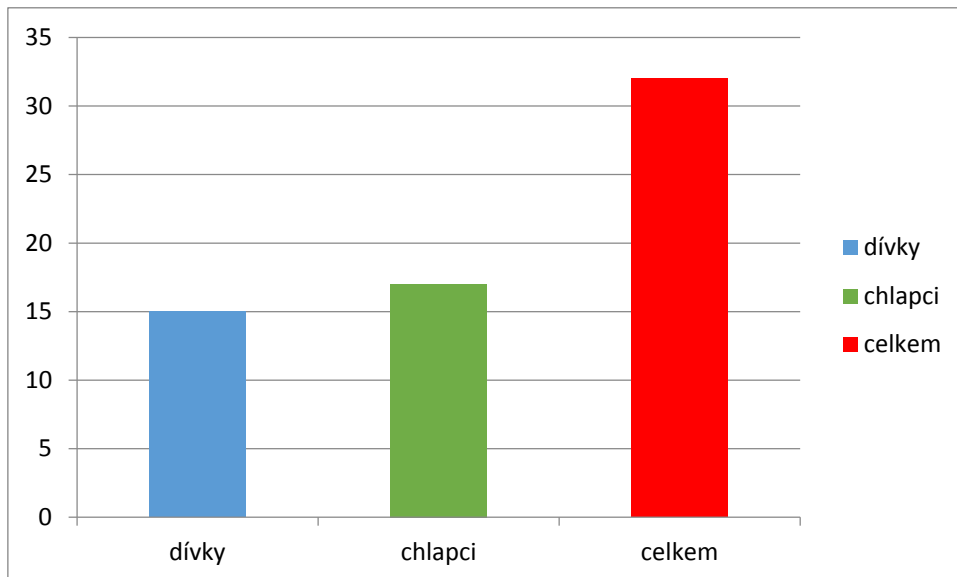


Graf 5.6 – Účast žáků 7. tříd o projekt Umění v pohybu

Žáci 8. tříd

Počet: dívky: 30, chlapci: 29, celkem: 59

Účast na aktivitách: dívky: 15, chlapci: 17, celkem: 32

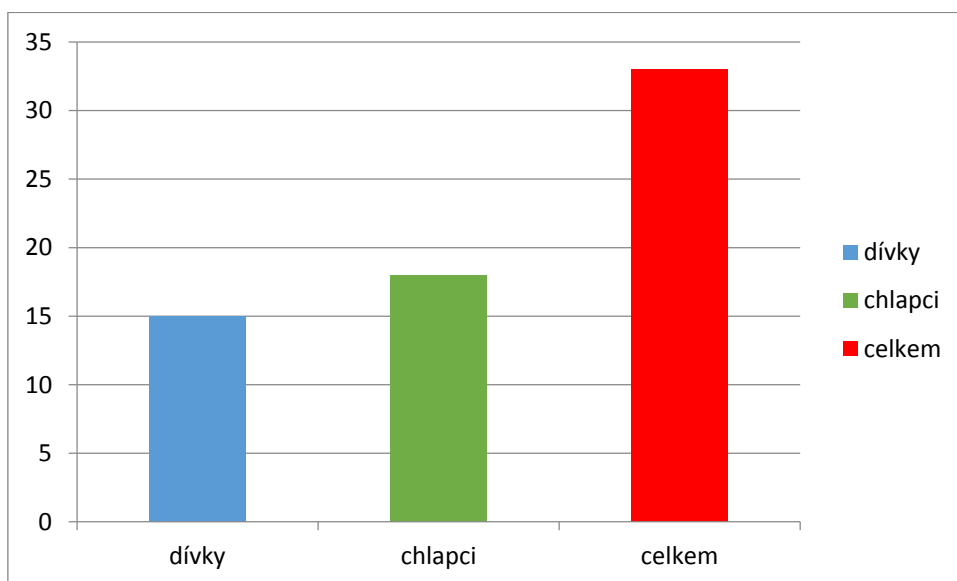


Graf 5.7 – Účast žáků 8. tříd o projekt Umění v pohybu

Žáci 9. tříd

Počet: dívky: 23, chlapci: 24, celkem: 47

Účast na aktivitách: dívky: 15, chlapci: 18, celkem: 33



Graf 5.8 – Účast žáků 9. tříd o projekt Umění v pohybu

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Naděžda Hřivnacká
Katedra:	Ústav Speciálně pedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Michal Růžička, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Tělovýchovné aktivity jako prevence problémového a rizikového chování ve školách
Název v angličtině:	
Anotace práce:	<p>Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku rizikového a problémového chování a jak účinně prostřednictvím tělovýchovných a sportovních aktivit proti těmto problémům bojovat.</p> <p>V první části práce jsou stručně vyjádřeny jednotlivé druhy rizikového chování, které ohrožují děti a mládež.</p> <p>Druhá část je věnována tělovýchovným a sportovním aktivitám ve vyučovacím procesu, činnostem v době mimo vyučování, volnočasovým aktivitám, sportovním programům, na kterých se podílejí nejrůznější sportovní organizace. Také je důležité zmínit, že nepostradatelnou součástí v současné škole jsou sportovní projekty, na základě kterých má škola možnost získat nemalé finanční prostředky z fondů Evropské unie a ty pak mohou pomoci žákům plnohodnotně trávit svůj volný čas a potlačovat tak negativní jevy, které se u mládeže velmi často objevují. Finance pomáhají školám zakoupit sportovní i ostatní vybavení i účast žáků na sportovních akcích ze sociálně slabších a neúplných rodin.</p> <p>Třetí část práce je věnována motivaci ke sportovním aktivitám, která je chápána jako hnací síla a napomáhá žákům k dosažení jejich sportovních cílů. Motivace je členěna na vnitřní a vnější, primární, sekundární, výkonová motivace.</p> <p>Čtvrtá část je zaměřena na činitele, kteří ovlivňují, aktivizují, podporují a podněcují děti ke sportovním a pohybovým aktivitám. Jsou to především rodiče, učitelé, ale i kamarádi, spolužáci a přátelé, jejichž úkolem je žáky správně nadchnout a pozitivně motivovat ke sportovním činnostem. V krátkosti je v práci nastíněn vývoj jedince a vliv pohybových a sportovních aktivit v předškolním a školním období.</p> <p>Poslední praktická část je zaměřena na výzkum, hypotézy a analýzu výzkumu projektu.</p>
Klíčová slova:	Rizikové chování, tělovýchovné aktivity, motivace, výkonová motivace, rodina a sport, škola a sport, kamarádi a sport, hra.

Anotace v angličtině:	<p>This bachelor thesis deals with the issue of risk and problematic behaviour and the way how to handle this topic successfully by means of sporting activities.</p> <p>The first part is focused on the brief description of types of risk behaviour that endanger the young people.</p> <p>The second part bears on sporting and physical activities in education, free time activities, recreational activities and sports programmes that are organised by various sport organisations. It should be also mentioned the inevitable part of present-day school is assigned to sport projects, which help to acquire significant financial support from the EU funds that help young people to spend their free time appropriately thus suppress negative effects that often occur among young people. Various kinds of financial support enable schools to purchase sports and other equipment, and also offer opportunities for children from financially disadvantaged or incomplete families to take part in sports events.</p> <p>The third part of this thesis describes motivation towards sports activities that is understood as the driving force as it assists students in reaching their sporting goals. Motivation is divided into the following subcategories as the inner, outer, primary, secondary and performance motivation.</p> <p>The fourth part is focused on factors that influence, activate, support and incite children to engage in sports and physical activities. They are mainly parents, teachers and also friends and classmates who are to dully enthuse and positively motivate to sports activities. The concluding part outlines the development of human and the influence physical and sporting activities. The development of an individual as well as the influence of physical and sporting activities are shortly introduced during their pre-school and school period.</p> <p>The last part concerns the research, hypotheses and the analysis of the project research.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Problematic behaviour, motivation, performance motivation, family and sport, school and sport, friends and sport, games.
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Příloha 2 Příloha 3
Rozsah práce:	43 stran
Jazyk práce:	Český jazyk