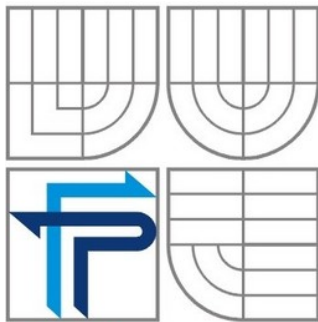




**VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ**

BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



**FAKULTA PODNIKATELSKÁ**

ÚSTAV MANAGEMENTU

**FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT**

INSTITUTE OF MANAGEMENT

## **TESTOVÁNÍ POHYBLIVOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A JEHO VYHODNOCENÍ**

TESTING MOBILITY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE AND ITS  
EVALUATION

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

BACHELOR'S THESIS

**AUTOR PRÁCE TEREZA BRANTOVÁ**

AUTHOR

**VEDOUCÍ PRÁCE MGR. JIŘÍ KYSEL**

SUPERVISOR

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Brantová Tereza**

---

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Ředitel ústavu Vám v souladu se zákonem č.111/1998 o vysokých školách, Studijním a zkušebním řádem VUT v Brně a Směrnicí děkana pro realizaci bakalářských a magisterských studijních programů zadává bakalářskou práci s názvem:

**Testování pohyblivosti dětí mladšího školního věku a jeho vyhodnocení**

v anglickém jazyce:

**Testing Mobility of Children of Primary School Age and its Evaluation**

Pokyny pro vypracování:

Úvod

Vymezení problému a cíle práce

Teoretická východiska práce

Analýza problému a současné situace

Vlastní návrhy řešení

Závěr

Seznam použité literatury

Přílohy

Seznam odborné literatury:

ALTER, M. Science of flexibility. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 355 s. ISBN 978-0-7360-4898-9.

DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

FOTR, J. a I. SOUČEK. Podnikatelský záměr a investiční rozhodování. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 356 s. ISBN 80-247-0939-2.

JANDA, V. Svalové funkční testy: kniha obsahuje 401 obrázků a 65 tabulek. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 325 s. ISBN 80-247-0722-5.

NOVOTNÝ, J. Sport v ekonomice. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2011. 512 s. ISBN 978-80-7357-666-0.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Kysel

Termín odevzdání bakalářské práce je stanoven časovým plánem akademického roku 2012/2013.

L.S.

---

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA  
Ředitel ústavu

---

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.  
Děkan fakulty

V Brně, dne 27.05.2013

## **Abstrakt**

Předmětem bakalářské práce je otestovat pohyblivost dětí mladšího školního věku, výsledky vyhodnotit a poté navrhnout vlastní řešení přispívající k optimálnímu zdraví dětí. Na základě zjištěných informací v rámci této práce vytvořím návrh sportovních aktivit provozovaných na základních školách. Součástí návrhu bude také stanovení ceny pomocí kalkulace nákladů a cen konkurence.

## **Klíčová slova**

Pohyblivost, motorické testy, svalové zkrácení, strečink, kalkulace, náklady

## **Abstract**

The topic of this bachelor thesis is to test mobility of children of primary school age, evaluate results and then suggest my own solution, which leads to optimal health of children. Based on the information obtained in this work I will create a design of sports activities operated at a primary school. The proposal will also determine the price using the costing and price of competition.

## **Key words**

Mobility, motor tests, muscle contraction, stretching, calculation, costs

## **Bibliografická citace mé práce dle ČSN ISO 690**

BRANTOVÁ, T. *Testování pohyblivosti dětí mladšího školního věku a jeho vyhodnocení*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2013. 72 s.  
Vedoucí bakalářské práce Mgr. Jiří Kysel.

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že tato bakalářská práce je původní a zpracovala jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem ve své práci neporušila autorská práva (ve smyslu Zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském a o právech souvisejících s právem autorským).

V Brně dne 27. května 2013

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Jiřímu Kyselovi za sympatický přístup a cenné rady a připomínky, které mi pomohly při zpracování práce. Dále bych chtěla poděkovat vedení a vyučujícím ze ZŠ B. Hrozného, díky nimž jsem získala podklady pro vytvoření části této práce. Nemalý dík patří také mé rodině a ostatním podporovatelům.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>CÍL PRÁCE</b> .....	<b>11</b>
<b>METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>12</b>
<b>1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA</b> .....	<b>12</b>
1.1 POHYBLIVOST .....	13
1.1.1 <i>Rozvoj pohyblivosti v období mladšího školního věku</i> .....	13
1.1.1.1 <i>Výuka tělesné výchovy na 1.stupni základních škol</i> .....	14
1.1.2 <i>Hypomobilita a hypermobilita</i> .....	14
1.1.3 <i>Strečink</i> .....	15
1.1.3.1 <i>Zásady strečinku</i> .....	16
1.1.3.2 <i>Druhy strečinku</i> .....	16
1.2 MOTORICKÉ TESTY .....	17
1.2.1 <i>Měření pohyblivosti</i> .....	17
1.3 ANALÝZA PROSTŘEDÍ.....	19
1.3.1 <i>Analýza vnějšího prostředí</i> .....	19
1.3.1.1 <i>Porterův model pěti konkurenčních sil</i> .....	20
1.3.2 <i>Analýza vnitřního prostředí</i> .....	21
1.3.2.1 <i>Marketingový mix 4P</i> .....	22
1.3.3 <i>SWOT analýza</i> .....	23
1.4 KALKULACE .....	25
1.4.1 <i>Náklady</i> .....	26
1.4.1.1 <i>Druhové členění nákladů</i> .....	26
1.4.1.2 <i>Účelové členění nákladů</i> .....	27
1.4.1.3 <i>Členění nákladů podle závislosti na změnách objemu výroby</i> .....	28
1.4.2 <i>Výnosy a zisk</i> .....	29
1.4.2.1 <i>Bod zvratu</i> .....	29
<b>2 ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU</b> .....	<b>31</b>



2.1 ZÁKLADNÍ ŠKOLA B.HROZNÉHO .....	31
2.1.1 <i>Výuka tělesné výchovy na 1.stupni</i> .....	32
2.2 ZÁKLADNÍ ŠKOLA J.A.KOMENSKÉHO.....	33
2.2.1 <i>Výuka tělesné výchovy na 1.stupni</i> .....	34
2.3 ZÁKLADNÍ ŠKOLA T.G.MASARYKA.....	35
2.4 ANALÝZA KONKURENCE.....	35
2.4.1 <i>Sokol</i> .....	35
2.4.2 <i>Aplikace Porterova modelu</i> .....	36
2.5 TESTOVÁNÍ POHYBLIVOSTI DĚTÍ.....	37
2.5.1 <i>Průběh a výsledky testování</i> .....	37
<b>3 VLASTNÍ NÁVRHY .....</b>	<b>46</b>
3.1 POPIS PROJEKTU.....	46
3.1.1 <i>Cíle projektu</i> .....	46
3.2 MARKETINGOVÝ MIX.....	47
3.3 STANOVENÍ CENY PODLE NÁKLADŮ A CEN KONKURENCE.....	48
3.3.1 <i>Stanovení nákladů a ceny pro ZŠ B.Hrozného</i> .....	49
3.3.2 <i>Stanovení nákladů a ceny pro ZŠ J.A.Komenského</i> .....	52
3.4 SWOT ANALÝZA.....	56
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	59
SEZNAM TABULEK.....	62
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	63
SEZNAM GRAFŮ.....	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	65

## ÚVOD

K tématu testování pohyblivosti mě přivedl nejen vlastní zájem o sport a celkový zdravý životní styl, ale také fakt, že s příchodem moderní techniky se děti stále méně hýbou. Před několika desítkami let si děti často chodily hrát ven, běhaly, hrály fotbal, jezdily na kole, což zvyšovalo jejich výkonnost a svalovou sílu. Dnešní děti už ale venku moc často nepotkáte. Většina z nich celý den sedí shrbená u počítačových her či sociálních sítí, které si získávají čím dál tím větší popularitu. Bohužel, jediným pohybem pro tyto děti jsou hodiny tělesné výchovy ve škole. Málo pohybu vede k značným problémům, od zkrácených svalů a poruch pohybového aparátu, přes obezitu a s ní spojené ostatní civilizační choroby.

Je důležité, aby si lidé osvojili vztah ke sportovním aktivitám již v útlém dětství. Ke zdravému pohybu patří také správný strečink a relaxace. Protahování svalů před a po každém tréninku je podstatnou součástí každého sportu. Pokud si na toto děti zvyknou již v nízkém věku, kdy se vyvíjí jejich základní sportovní návyky, nebudou s tím mít problém ve věku pozdějším. Kromě toho, že si při strečinku protáhneme zkrácené a ztuhlé svaly, odstraňujeme také svalové i psychické napětí. V dnešní době, zvláště pro lidi pracující každý den v kancelářích u počítače, je odstranění psychického napětí velmi žádoucí. Člověk se potom cítí uvolněněji a podává v práci kvalitnější výkony. Dále může strečink posloužit k odstranění svalových dysbalancí, které vznikají zvláště jednostrannou zátěží. S tím jsou provázány další pohybové obtíže jako například bolesti páteře a kloubů.

## **Cíl práce**

Hlavní cíl mé práce je otestovat pohyblivost dětí mladšího školního věku a výsledky vyhodnotit. Na základě vyhodnocení se pokusím navrhnout vlastní řešení, které povede k optimálnímu zdraví dětí.

Bakalářská práce je rozdělena na tři části: teoretická východiska, analýza současného stavu a vlastní návrhy řešení.

## **Metodika práce**

Pro svou práci jsem zvolila metodu přímého testování pohyblivosti dětí na prvním stupni základní školy v Lysé nad Labem. Pro testování použiji standardizované testy, které budou popsány v kapitole Teoretická východiska. V části Vlastní návrhy řešení použiji metodu stanovení ceny sportovního kroužku pomocí kalkulace nákladů a podle cen konkurence.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Pohyblivost

*“Pohyblivost neboli flexibilita je schopnost pohybovat svaly a klouby v plném rozsahu”* 2, str. 9). Společně s rychlostí, vytrvalostí a obratností patří mezi základní pohybové schopnosti (3). Vychází z latinského slova *flectere* nebo *flexibilis* a je definováno jako schopnost být ohebný, poddajný (1). *“Je to schopnost člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu lehce a požadovanou rychlostí”* (1, s. 3).

*“Význam pohyblivosti není jen v rozsahu pohybu, ale také v prevenci poranění”* (2, str.14). Díky dostatečné pohyblivosti můžeme snížit riziko natažení, natržení či dokonce přetržení svalů při nekoordinovaných pohybech (2).

V oblasti kloubní pohyblivosti rozlišujeme ohebnost a pružnost. Ohebnost znamená pohyb v relativně pevném systému několika kloubů (např. záklon trupu) a pružnost je schopnost rychlého návratu po vychýlení do původní polohy, např. různé formy odrazu prostřednictvím chodidla (6).

Pohyblivost ovlivňuje několik faktorů. Prvním z faktorů je stavba kloubů, jejich tvar a druh. Například ženy mají větší kloubní pohyblivost než muži, což je způsobeno tím, že ženy mají menší klouby a tím je jim umožněn větší rozsah pohybu. Dalším faktorem jsou silové schopnosti svalů, které se podílejí na daném pohybu. Určitou roli v pohyblivosti jedince hraje také jeho věk, teplota vnějšího prostředí a zahřátí svalů. V neposlední řadě pohyblivost ovlivňuje i aktivita reflexního systému (napínací reflex). Dojde-li k nepřiměřenému natažení, svalová vřeténka uvnitř svalu způsobí reflexní stažení, a tím chrání sval proti násilným, nepřírozeným polohám (3).

V závislosti na způsobu protahování svalů se cvičení pohyblivosti a strečinku dělí na několik kategorií.

- a) **Statická pohyblivost** – dána rozsahem pohybu bez ohledu na jeho rychlost. Jde o protažení svalů do krajní polohy a její udržení. Do této kategorie patří například “rozštěp”.
- b) **Dynamická pohyblivost** – spojena se skákáním, odrazem či rytmickým pohybem. U těchto cviků je zvýšené riziko úrazu. Příkladem tohoto druhu protahování je rozpažení spojené s tím, že pohybová energie způsobí zvětšení rozsahu pohybu.
- c) **Funkční pohyblivost** – je schopnost využít rozsah kloubní pohyblivosti při provádění tělesné činnosti normální nebo zvýšenou rychlostí. Oproti dynamické pohyblivosti nezahrnuje skoky. Tento typ má největší význam pro sportovní výkonnost.
- d) **Aktivní pohyblivost** – označuje rozsah pohybu při použití svalů bez vnější pomoci. Aktivní pohyblivost může být jak dynamická, tak i statická (3).

### 1.1.1 Rozvoj pohyblivosti v období mladšího školního věku

Období mladšího školního věku je období mezi šestým a dvanáctým rokem dítěte. Je to relativně dlouhá doba, při které dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti dítě zvládá celkem rychle a lehce, avšak při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty (23).

Je důležité, aby byla pohyblivost rozvíjena už od útlého dětství a dále pak v průběhu celého života. Při úzce zaměřeném tréninku bez důsledného protahování dochází k

jednostrannému zatížení, jehož negativní následky se později projeví například ve špatném držení těla či problémům s páteří. Je tedy důležité věnovat část každého tréninku protahovacím a pohyblivostním cvičením.

V tréninku malých dětí preferujeme spíše aktivní metody, tj. metody při kterých se dítě protahuje samo bez dopomoci druhé osoby. Děti nemají dostatečně vyvinuté vazivo a kloubní pouzdra, a tak by násilné protahování mohlo v budoucnu poškodit pevnost kloubu. Nadměrné uvolnění vazů způsobuje hypermobilitu.

Cviky na rozvoj pohyblivosti by měly být prováděny jak na začátku tréninkové jednotky, tak i na konci. Dále pak protahujeme zatěžované svaly po každém posilování. Při tréninku malých dětí také na konci hodiny zařazujeme cviky na správné držení těla.

*"Děti obvykle nejsou omezeni v kloubech, ale již se projevuje sedavý způsob života ve zkrácení některých svalů a tím omezení pohyblivosti" (7, str. 30). Nejčastěji zkrácené svaly u dětí jsou: zadní strany dolních končetin, svaly v oblasti beder, svaly trapézové, prsní svaly, hluboké šíjové svaly (8).*

#### **1.1.1.1 Výuka tělesné výchovy na 1.stupni základních škol**

Pro 1.stupeň základní školy je obor Tělesná výchova součástí všech ročníků a časový objem nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod dvě hodiny týdně. Zdravotní tělesná výchova je součástí preventivní péče v hodinách Tělesné výchovy.

#### **1.1.2 Hypomobilita a hypermobilita**

**Hypomobilita** je dočasné nebo trvalé snížení, omezení pohybového rozsahu. Může se týkat jednoho i více kloubů. Její výskyt roste s věkem a její příčinou bývá nedostatek pohybové

aktivity, kloubní onemocnění či úraz. Větší omezení v některém z významných kloubů vede k částečné invaliditě (16).

Rozsah pohybu v kloubu limituje pět faktorů:

- nedostatek elasticity spojovacích tkání ve svalech a kloubech,
- svalová tenze,
- nedostatek síly a koordinace (v případě aktivních pohybů),
- struktura kloubu (její patologické změny),
- bolest (1).

**Hypermobilita** je opakem hypomobility. Jedná se o nadměrný rozsah kloubní pohyblivosti, kdy jsou klouby nadměrně uvolněné a rozsah pohybu v kloubu výrazně přesahuje akceptovanou normu. Je to nežádoucí stav, neboť hrozí nebezpečí kloubního traumatu, dislokace, osteoporózy aj. Hypermobilita je vrozená a bývá dědičná. Omezit se dá například posilováním (16). Hypermobilita je lidskému zdraví nebezpečnější než hypomobilita (14).

### 1.1.3 Strečink

Strečink je speciální způsob pomalé pohybové aktivity, která slouží k protahování svalů. Slouží také k zvětšení kloubní pohyblivosti a odstranění svalového i psychického napětí. Kořeny strečinku sahají až do dávné historie. Objevoval se především v Číně a Japonsku v gymnastickém cvičení Tai-chi. Pod názvem strečink se toto cvičení objevuje až v sedmdesátých letech minulého století. U nás se první semináře zaměřené na strečink konaly v roce 1984 a od té doby se cvičení strečinku zařazuje a úspěšně využívá v různých formách pohybových aktivit (3).

### 1.1.3.1 Zásady strečinku

Aby byl strečink efektivní, musíme dodržet několik zásad. První zásadou je správné oblečení. To musí být pružné a hlavně dostatečné, protože protahované svaly musí být v teple, aby nedošlo k poranění svalu v důsledku nedostatečného zahřátí. Dále bychom se měli protahovat v klidném prostředí bez rušení vnějších vlivů. Strečink by měl mít adekvátní náročnost a neměli bychom se protahovat přes pocit bolesti. Protážení by mělo být také plynulé, pomalé a nenásilné. Žádné švihové pohyby či kmitání. Protahovaný sval by neměl být výrazně posturálně zatížen. Proto například při protahování zadní strany stehů v předklonu jsou ruce opřeny o lavičku a nadlehčují trup. Protážení by mělo být lokální, jeho účinek by měl být směřován co nejizolovaněji na vybraný sval. Polohy by měly být voleny s ohledem na jeho anatomický průběh (28).

### 1.1.3.2 Druhy strečinku

Strečink rozdělujeme podle provedení na několik druhů. Je to aktivní a pasivní strečink, dynamický a statický, metoda PIR, rytmický, balistický, repetitivní a mnoho dalších. V této práci se zaměřím na popis jen těch nejpoužívanějších.

**Aktivní** strečink je technika, při které jedinec provádí protážení sám bez působení vnějších sil. Vědomě vyvíjí úsilí k dosažení cviku a v krajní poloze po krátkou chvíli setrvává (doporučuje se třicet až šedesát sekund) (3).

**Pasivní** strečink je naopak technika, při které se využívá působení vnějších sil, například druhé osoby nebo váhy vlastního těla. Tato metoda se používá například i při léčebné rehabilitaci. Pokud se cvičení provádí ve dvojici, musí spolu oba partneři komunikovat, aby nedošlo k poranění svalu či kloubu. Tento druh strečinku bývá intenzivnější (3).



Dalším druhem strečinku je strečink **statický**. Je to nejčastěji používaná technika ve výdrži a skládá se ze dvou částí. V první fázi dojde k protažení a odstranění napětí ze svalu a ve druhé fázi se zvětšuje pružnost svalu. Sval se natahuje až do krajní polohy (ne však přes bolest) a v této poloze se doporučuje setrvat až šedesát sekund. Při výdechu se protažení prohloubí a zvětší se rozsah pohybu (3).

**Dynamický** strečink je opakem statického. Využívá pohybové energie těla a plynule se přechází z jedné polohy do druhé. Využíváme ho například tehdy, chceme-li protáhnou zahřáté svaly a přitom udržet zvýšenou tepovou frekvenci (například v úvodní části hodiny nebo před výkonem). Slouží především k zvětšení kloubní pohyblivosti (3).

**Metoda PIR** neboli **postizometrická relaxace** je velmi účinnou metodou strečinku. Nejdříve dochází k izometrické kontrakci, tj. svalové napětí bez zkrácení nebo prodloužení svalových vláken. V této poloze setrváme asi osm sekund. Poté napětí uvolníme a provedeme hluboký nádech (cca tři sekundy). Nakonec sval protáhneme (dvacet až třicet sekund) (3).

## 1.2 Motorické testy

*“Motorické testy jsou důležitým prostředkem tělovýchovné diagnostiky. Užívají je pracovníci ve výzkumu i v praxi”* (15, str. 7). K měření používáme standardizované testy. Znamená to, že k testování vybraného vzorku populace použijeme stejný test, který bude u každé testované osoby vyhodnocen stejně. Standardizace vyžaduje i použití standardizovaných pomůcek a také promyšlenou, přesnou a pro všechny testované osoby stejnou instrukci (15).

*“Testy, které označujeme přívlastkem motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly”* (15, str. 18).

Motorické testy provádí učitelé, trenéři, lékaři aj. Výsledky testů jsou zdrojem důležitých informací potřebných pro řízení tělovýchovného procesu a správného rozhodování. Používají se jak v tělovýchovném výzkumu jako podklad pro přijímání či zamítání hypotéz, tak v tělovýchovné praxi ke kontrole pohybového rozvoje, trénovanosti, fyzické zdatnosti sportovců atp. Výsledky můžeme také použít jako podklad, z nichž se vychází při výběru talentované mládeže a pro predikci sportovní výkonnosti (15).

### 1.2.1 Měření pohyblivosti

K měření pohyblivosti můžeme použít několik metod. První metodou je měření úhlů. Je to nejpřirozenější způsob vyjádření rozsahu pohybu v určitém kloubu nebo komplexu kloubů. Jedná se o vyjádření amplitudy v úhlových stupních. Podstatou měření je zjištění a kvantifikace vzájemného postavení proximálního a distálního segment kloubu. Nejpoužívanější je artrottest a používá se například v ortopedii, rehabilitaci, ale i v tělovýchovné diagnostice (15).

Já jsem si pro účely této práce vybrala následující testy:

1. Dotyk prstů za zády – základní postavení: mírný stoj rozkročný, jedna paže ve vzpažení, druhá v zapažení, obě ohnuté v lokti. Testovaná osoba se snaží dotknout, případně překrýt konce prstů obou rukou vzadu za tělem. Změříme vzdálenost mezi konci prstů obou rukou a výsledek vyjádříme v centimetrech, s přesností 0,5 cm. Při překrývání prstů označíme znaménkem plus (+), jestliže se prsty nedotýkají, použijeme znaménko mínus (-) (7).
2. Hluboký předklon (s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše) – testovaná osoba zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Dolní končetiny v kolenou zůstávají napnuté. V krajní poloze je výdrž dvě sekundy.

Měříme vzdálenost mezi konečky prstů a podlahou. Údaje zaznamenáváme s přesností na celé centimetry (7).

3. Úklon vpravo (vlevo) – Provádíme ve stoji spojném zády těsně u stěny. Úkolem testované osoby je provést co nejhlubší úklon vpravo. Pravá paže je kolmo k zemi. Jedná se o čistý úklon bez rotace. V krajní poloze je výdrž dvě sekundy. Měří se vzdálenost prostředního prstu pravé ruky od podlahy v základním postavení a v krajní poloze úklonu. Výsledkem je rozdíl obou vzdáleností (7).
4. Čelný rozštěp – Testovaná osoba má za úkol provést co možná nejširší stoj rozkročný. Cvik provádí ze stoje zády těsně u stěny, trup je vzpřímený a dotýká se stěny, paže se při rozkročení opírají o stehna. V krajní poloze změříme výšku kosti sedací od země. Poté změříme délku dolní končetiny a vypočítáme úhel alfa (7).

### **1.3 Analýza prostředí**

*“Analýza je neodmyslitelnou součástí téměř každého lidského konání a provádíme je prakticky na každém kroku. Samozřejmě i příprava podnikatelského plánu, resp. každého plánu, je podložena výstupy analýzy, která v případě plánování bývá výrazně strukturovanější a formalizovanější než analýza při dennodenních rozhodováních”* (18, s. 47).

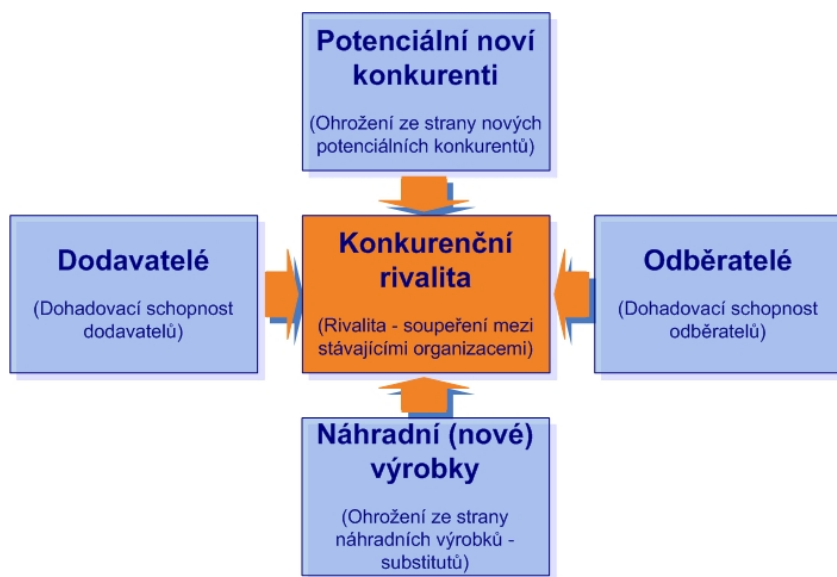
#### **1.3.1 Analýza vnějšího prostředí**

Pro analýzu vnějšího prostředí jsem zvolila Porterův model pěti konkurenčních sil.

### 1.3.1.1 Porterův model pěti konkurenčních sil

Michael Porter identifikoval pět sil, které rozhodují o vlastní dlouhodobé atraktivitě trhu nebo tržního segmentu. Tyto síly jsou: konkurenti v odvětví, potenciální noví konkurenti, náhražky, zákazníci (odběratelé) a dodavatelé (20).

Obr. 1: Porterův model pěti konkurenčních sil



zdroj: (21)

Tyto síly představují následující hrozby:

- Hrozba silné rivality v segmentu

Segment je neatraktivní, jestliže v něm již působí četní a silní nebo agresivní konkurenti. Ještě více neatraktivní je tehdy, když stagnuje nebo upadá, jsou v něm nutné značné skokové investice, jestliže jsou fixní náklady vysoké, bariéry výstupu vysoké nebo jestliže mají konkurenti značnou motivaci v segmentu se udržet. To vede k cenovým válkám a reklamním bitvám. Tento typ konkurence zažili například výrobci mobilních telefonů (20).

- Hrozba nově vstupujících konkurentů

Atraktivita segmentu se liší podle výšky bariér vstupu a výstupu. Neatraktivnější je ten segment, jehož bariéry vstupu jsou vysoké a bariéry výstupu nízké. To znamená, že jen málo firem dokáže do segmentu vstoupit a špatně si vedoucí firmy mohou snadno odejít. Nejhorší je případ, když jsou bariéry vstupu nízké a bariéry výstupu vysoké. Firmy za dobrých časů vstupují, ale zjišťují, že ve špatných dobách je těžké odejít. Výsledkem je chronická nadměrná kapacita a snížené zisky pro všechny (20).

- Hrozba náhražek

*“Segment je neatraktivní když existují skutečné nebo potenciální náhražky produktu – tedy to, co může produkt nahradit. Náhražka limituje ceny i zisky. Společnost musí poměrně sledovat cenové trendy”* (20, s. 381).

- Hrozba rostoucí vyjednávací síly zákazníků

Segment je neatraktivní, pokud mají zákazníci velkou vyjednávací sílu.

- Hrozba vzrůstající vyjednávací síly dodavatelů

Segment je neatraktivní tehdy, když jsou dodavatelé schopni zvyšovat ceny nebo snižovat dodávané množství.

*“Dodavatelé bývají silní, když jsou koncentrovaní nebo organizovaní, když existuje jen málo náhražek, když je dodávaný produkt důležitou složkou výroby, když jsou náklady na změnu dodavatele vysoké a když jsou dodavatelé schopni integrace směrem dolů. Nejlepší ochrana spočívá ve vytvoření takových vztahů s dodavateli, v nichž jsou vítězi obě strany nebo lze využívat více zdrojů dodávek* (20, s. 381).

### 1.3.2 Analýza vnitřního prostředí

Pro analýzu vnitřního prostředí jsem vybrala marketingový mix 4P.

#### 1.3.2.1 Marketingový mix 4P

Kotler definuje marketingový mix jako *“soubor marketingových nástrojů, které firma používá k tomu, aby dosáhla svých marketingových cílů na cílovém trhu”* (5, s. 109).

Management marketingu musí rozhodnout, jaké produkty bude nabízet, za jakou cenu, jakým způsobem a také jakým způsobem bude prováděna reklama. Kombinace těchto nástrojů musí být promyšlená a vyvážená vzhledem ke kvalitě a druhu produktu (5).

Zkratka 4P vymezuje tyto oblasti:

- a) **Product = produkt** – je v centru marketingového mixu, při koncepci marketingového mixu ve sportu je důležité znát svůj produkt, se kterým obchodují a jeho zvláštní stránky (5). Je to analýza našich produktů a služeb ve vztahu k jejich postavení na trhu, životním cyklům trhu i výrobku samotného (18).
- b) **Price = cena** - posouzení našich cen a cenové politiky ve vztahu k různým typům zákazníků i partnerů (18). Cena může výrazně ovlivnit chování zákazníka při nákupu produktu. Při tvorbě cen musíme myslet na psychologii zákazníka, na kterou působí různé typy slev a způsoby platby. Můžeme zavést například časové platby (permanentky) – měsíční, čtvrtletní, roční. Dále můžeme zavést slevy pro různé skupiny zákazníků (studenti, rodiny, senioři) (5).
- c) **Place = distribuce, umístění** - analýza způsobů, jak zajistit dodání našich produktů a služeb ke všem zákazníkům (18). Musíme promyslet povahu distribučních kanálů,

vykalkulovat náklady na distribuci a určit charakter a hustotu distribuční sítě. Při tvorbě distribučních cest záleží na tom, zda je produkt hmotný (např. sportovní zboží) nebo nehmotný (služby, cvičení ve fitness centru) (5).

- d) **Propagace = promotion** – *“Propagací se rozumí přesvědčivá komunikace, prováděná za účelem prodeje produktů potenciálním zákazníkům.”* (5, s. 111). Pokrývá veškeré komunikační nástroje, které mohou cílovému publiku předat nějaké sdělení – reklama, podpora prodeje, public relations, prodejní personál, přímý marketing (19).

### 1.3.3 SWOT analýza

Jako další druh analýzy jsem vybrala SWOT analýzu. Je nejčastěji používaným nástrojem analýzy.

*“Jde o obecný analytický rámec a postup, který identifikuje a posuzuje významnost faktorů z pohledu silných (Strengths) a slabých (Weaknesses) stránek zkoumaného objektu a dále z pohledu příležitostí (Opportunities) a hrozeb (Threats), kterým je nebo bude zkoumaný objekt vystaven”* (10, str. 48).

Do analýzy SWOT patří jak analýza vnějšího prostředí (příležitostí a hrozeb), tak analýza vnitřního prostředí (silných a slabých stránek).

#### **Analýza příležitostí a hrozeb**

Identifikace příležitostí a hrozeb je hlavním důvodem sledování vývojových trendů. **Marketingové příležitosti** mohou být klasifikovány z hlediska jejich přitažlivosti a pravděpodobnosti úspěchu (19). *“Marketingovou příležitostí je oblast zákaznických potřeb, jejichž uspokojováním může firma profitovat”* (19, str. 90). Pravděpodobnost, že firma na

trhu uspěje, závisí nejen na tom, zda její obchodní síla odpovídá klíčovým požadavkům trhu, ale také na tom, zda bude větší než konkurenční síla jejích konkurentů. Úspěšné firmy na trhu dokáží u svých produktů vytvářet a dlouhodobě udržovat vysokou spotřebitelskou hodnotu (19).

*“Hrozba prostředí je výzva vzniklá na základě nepříznivého vývojového trendu ve vnějším prostředí, která by mohla v případě absence účelných marketingových aktivit vést k ohrožení prodeje nebo zisku. Hrozby by měly být klasifikovány z hlediska závažnosti a pravděpodobnosti jejich výskytu” (19, str. 91).*

Hrozby a příležitosti jsou externí faktory, které samy o sobě neovlivníme, pouze na ně můžeme nějakým způsobem reagovat. Jedná se například o situaci na trhu práce, silná nebo slabá konkurence, legislativa aj. (18).

### **Analýza silných a slabých stránek**

Silné a slabé stránky jsou interní faktory, které můžeme ovlivňovat a máme nad nimi určitou kontrolu (18). Určují se pomocí vnitropodnikových analýz a hodnotících systémů (12). Silné a slabé stránky podniku mohou ovlivňovat například schopnosti manažera, zaměstnanců aj. (18).

Analýzu silných a slabých stránek provádí obvykle vrcholový management nebo externí poradci a to pravidelně u každé obchodní jednotky. Vyhodnocují faktory ovlivňující marketingové, finanční, výrobní a organizační schopnosti a posuzují každý faktor z hlediska intenzity jeho vlivu a z hlediska jeho důležitosti (19).



Tab. 1: SWOT analýza

<p style="text-align: center;"><b>Silné stránky</b> (Strengths)</p> <p style="text-align: center;">zde se zaznamenávají skutečnosti, které přinášejí výhody jak zákazníkům, tak firmě</p>	<p style="text-align: center;"><b>Slabé stránky</b> (Weaknesses)</p> <p style="text-align: center;">zde se zaznamenávají ty věci, které firma nedělá dobře, nebo ty, ve kterých si ostatní firmy vedou lépe</p>
<p style="text-align: center;"><b>Příležitosti</b> (Opportunities)</p> <p style="text-align: center;">zde se zaznamenávají ty skutečnosti, které mohou zvýšit poptávku nebo mohou lépe uspokojit zákazníky a přinést firmě úspěch</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hrozby</b> (Threats)</p> <p style="text-align: center;">zde se zaznamenávají ty skutečnosti, trendy, události, které mohou snížit poptávku nebo zapříčinit nespokojenost zákazníků</p>

*Zdroj: (12, str. 103)*

I přesto že je SWOT analýza velmi oblíbená, její přínos pro tvorbu strategických marketingových dokumentů není nijak podstatný, protože analýza je příliš statická a navíc velmi subjektivní (18).

Na základě analýzy SWOT může firma formulovat své **cíle**. Aby byl cíl úspěšný, musí mít několik náležitostí. První podmínkou je **hierarchické** uspořádání od nejdůležitějšího k nejméně důležitému. Můžeme stanovit hlavní cíl i cíle specifické dílčí (hierarchicky podřízené) specifickým útvarům nebo jednotlivcům. Cíle by dále měly být **kvantifikovány**. To znamená, že místo “zvýšit rentabilitu investic” by bylo vhodnější cíl definovat jako “dosáhnout během dvou let rentability investic 15%”. Cíl by měl být také **reálný** a vycházet z analýzy vnitřního a vnějšího prostředí. Správný cíl je také **konzistentní**. Není například možné současně maximalizovat objem prodeje a zisky (19).

## 1.4 Kalkulace

*"V nejobecnějším slova smyslu se kalkulací rozumí zjištění nebo stanovení nákladů, marže, zisku, ceny nebo jiné hodnotové veličiny na výrobek, práci nebo službu, na činnost nebo operaci, kterou je třeba v souvislosti s jejich uskutečněním provést, na podnikovou investiční akci nebo na jinak naturálně vyjádřenou jednotku výkonu" (21, str. 124).*

Metoda kalkulace je způsob stanovení předpokládané výše hodnotové veličiny na konkrétní výkon. Je závislá na:

- vymezení předmětu kalkulace,
- na struktuře nákladů,
- na způsobu přiřazování nákladů předmětu kalkulace.

Předmětem kalkulace mohou být všechny druhy dílčích (interních) i finálních (externích) výkonů, které podnik vyrábí nebo provádí. Je vymezen kalkulační jednicí a kalkulovaným množstvím. Kalkulační jednice je konkrétní výkon, vymezený měrnou jednotkou a druhem, na který se stanovují náklady a další hodnotové veličiny (21). Kalkulované množství zahrnuje určitý počet kalkulačních jednic, pro které se stanovují celkové náklady. Jsou to náklady, které mají být nebo byly ve sledovaném období vynaloženy v souvislosti s vytvořením konkrétního množství kalkulačních jednic (9).

Struktura nákladových položek, ve které se zjišťují náklady výkonů, je vyjádřena v každém podniku individuálně v kalkulačním vzorci. Při přiřazování nákladů se nejčastěji vychází ze struktury, která je historicky nejstarší. Jedná se o kalkulaci plných nákladů, která přiřazuje konkrétnímu výkonu náklady, které byly v podniku vynaloženy při jeho vytvoření. Přímé a nepřímé náklady jsou odlišeny. Hlavní pozornost je věnována způsobu přiřazování jednotlivých nákladových položek (9).

Způsob přiřazování předmětu kalkulace je spjat s členěním nákladů (21).

### 1.4.1 Náklady

Náklady podle ekonomického pojetí zahrnují nejen to, co bylo v penězích zapláceno, ale i to co bylo skutečně obětováno. Abychom mohli náklady řídit a tím zvyšovat hospodárnost, musíme je podrobněji třídit. Třídíme je podle několika hledisek. Podle druhu (druhovému třídění nákladů), podle účelu (účelové členění nákladů), podle závislosti nákladů na změnách objemu výroby (podle variability nákladů), podle původu spotřebovaných vstupů, podle činností aj. (26).

#### 1.4.1.1 Druhovému členění nákladů

*"Pokud se podrobněji člení náklady vstupující do reprodukčního procesu podniku z vnějšího okolí, projevují se v prvotní podobě jednotlivých druhů" (21, str. 69).*

Pro nákladové druhy jsou charakteristické tři základní vlastnosti:

- z hlediska účetního zobrazení jsou prvotní, tzn. stávají se předmětem zobrazení hned při jejich vstupu do podniku,
- jsou externí, vznikají spotřebou materiálu, prací či služeb od jiných subjektů (dodavatelů),
- z hlediska možnosti jejich podrobnějšího členění v podniku jsou jednoduché (9).

Jako výchozí členění nákladů podle druhu se používá členění na:

- a) spotřebu materiálu a energie,
- b) spotřebu a použití externích prací a služeb (nájemné, služby spojené s opravami),
- c) mzdové a ostatní osobní náklady (včetně sociálního a zdravotního pojištění zaměstnanců),
- d) odpisy hmotných i nehmotných dlouhodobých aktiv,
- e) finanční náklady (9).

#### **1.4.1.2 Účelové členění nákladů**

*"Jednou z nejdůležitějších skupin rozhodovacích úloh jsou úlohy zajišťující řízení hospodárnosti vynaložených nákladů. Jejich informačním východiskem je zjistit, zda se v podniku náklady spoří nebo naopak překračují. Základem stanovení racionálního nákladového úkolu, se kterým se poměruje skutečná spotřeba nákladové složky, je účelové členění nákladů" (21, str. 72).*

Z hlediska řízení hospodárnosti se náklady člení podle jejich základního vztahu k činnosti na:

- **náklady technologické** - vyvolané technologií dané činnosti a
- **náklady na obsluhu a řízení příslušné činnosti** - byly vynaloženy za účelem vytvoření, zajištění a udržení podmínek průběhu dané činnosti (21).

Ta část technologických nákladů, která souvisí nejen s technologickým procesem jako celkem, ale přímo s jednotkou dílčího výkonu se označuje jako náklady jednicové. Základním hodnotovým informačním nástrojem jejich řízení je kalkulace (21).

Ty náklady, u kterých není možné vyjádřit jejich bezprostřední vztah ke konkrétní jednotce výkonu, se označují jako náklady režijní. Jsou společné náklady druhu výkonu, skupiny výkonů, útvarů atd. (9). Základním hodnotovým informačním nástrojem těchto nákladů je jejich rozpočet (21).

#### **1.4.1.3 Členění nákladů podle závislosti na změnách objemu výroby**

Podle závislosti na změnách objemu výroby členíme náklady na **variabilní a fixní**. Z hlediska řízení nákladů a zisku patří toto členění mezi nejdůležitější (9).

Variabilní náklady se mění se změnami objemu výroby. Nejdůležitější a v praxi nejsnáze kvantifikovatelnou část variabilních nákladů tvoří náklady proporcionální. Předpokládá se, že tyto náklady jsou vyvolané jednotkou výkonu. Náklady připadající na tuto jednotku jsou konstantní a jejich celkový objem roste přímo úměrně počtu výkonů. Příkladem proporcionálních nákladů jsou všechny jednicové náklady. Dalším typem jsou náklady podproporcionální - nákladové složky v absolutní výši rostou zpravidla pomaleji než objem prováděných výkonů a jejich průměrný podíl na jednotku produkce klesá. Tento typ podproporcionálních nákladů je v praxi poměrně častý. Když náklady rostou rychleji než objem výkonu, jsou to náklady nadproporcionální (21).

Náklady, které se nemění v určitém rozsahu prováděných výkonů, nazýváme fixní. Jde zpravidla o kapacitní náklady vyvolané potřebou zajištění podmínek pro efektivní průběh podnikatelského procesu (21). Jsou vždy jednorázově vynakládány po uplynutí určitého časového období (9). Mezi tyto náklady patří např. nájemné či odpisy strojů (21).

#### **1.4.2 Výnosy a zisk**

*"Výsledkem činnosti podniku jsou výrobky nebo služby. Peněžním oceněním souboru realizovaných výrobků a služeb za určité období jsou výnosy podniku, a to bez ohledu na to, zda v tomto období došlo k jejich inkasu. Tím se výnosy odlišují od peněžních příjmů" (26, str. 46).*

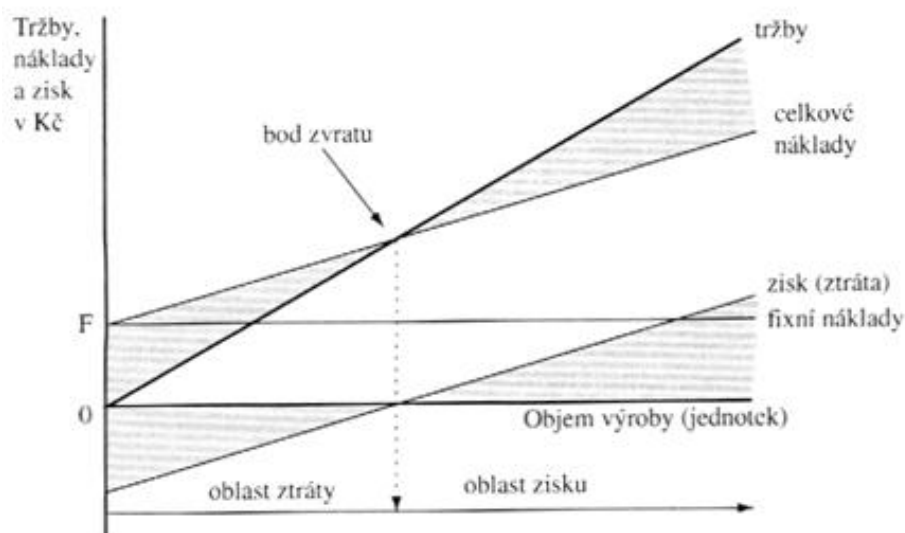
Hlavními výnosy výrobního podniku jsou tržby za prodej vlastních výrobků a služeb, které jsou závislé na fyzickém objemu prodeje výrobků, cenách jednotlivých druhů výrobků a na sortimentální skladbě prodeje. Výnosy podniku za určité období jsou zachyceny ve výkazu zisků a ztrát (26).

"Rozdíl mezi výnosy a náklady podniku za určité období tvoří hospodářský výsledek podniku. Jsou-li výnosy vyšší než náklady, označujeme jej jako zisk, jsou-li výnosy nižší než náklady, označujeme jej jako ztrátu" (26, str. 46).

#### 1.4.2.1 Bod zvratu

"Pomocí bodu zvratu lze stanovit minimální rozsah činnosti nezbytný k úhradě celkových nákladů, popřípadě minimální rozsah činnosti pro dosažení požadovaného zisku" (9, s.170). Tento bod se též nazývá mrtvý bod, bod krytí nákladů, bod zisku, kritický bod rentability, break even point - BEP. Představuje objem výroby, při kterém se tržby rovnají celkovým nákladům. Je to bod, ve kterém podnik již není ztrátový, ale ještě nedosahuje zisku (26).

Obr. 2: Analýza bodu zvratu



Zdroj: (26)

## 2 Analýza současného stavu

### 2.1 Základní škola Bedřicha Hrozného

Pro účely méj bakalářské práce jsem si vybrala Základní školu B. Hrozného v Lysé nad Labem. Důvodem tohoto výběru bylo nejen mé předchozí studium na této škole, ale také fakt, že na této škole nejsou žádné kroužky zaměřené na zdravotní tělesnou výchovu a rozvoj pohyblivosti.

Obr. 3: Logo ZŠ B. Hrozného



Zdroj: (29)

Základní škola Bedřicha Hrozného se nachází ve Středočeském kraji, konkrétně ve městě Lysá nad Labem (počet obyvatel: cca 10 000). Ve školním roce 2012/2013 tu studuje kolem 600 žáků od šesti až do patnácti let, rozdělení do celkem 21 tříd. V každém ročníku jsou dvě až tři paralelní třídy. Škola je rozložena do dvou budov, které jsou od sebe vzdáleny asi 200 metrů. V první budově jsou žáci od první do čtvrté třídy, tedy 1. stupeň. Ve druhé budově je 2. stupeň. V této druhé budově sídlí také ředitelka školy a hospodářka školy (29).

Základní škola nabízí několik nepovinných sportovních kroužků. Pro žáky prvního stupně jsou to florbal, mažoretky a taekwon-do. Kroužek florbalu škola zajišťuje sama a je určen pro žáky první až páté třídy. Tréninky jsou jednou týdně v délce 75 minut ve školní

tělocvičně. Mažoretky zajišťuje Dům dětí a mládeže v Nymburce. Tréninky však probíhají také ve školní tělocvičně v Lysé nad Labem, a to jednou týdně po 60 minutách. Tento kroužek je placený - 500 Kč za školní rok. Taekwon-do zajišťuje taktéž DDM Nymburk. Je určen pro děti starší osmi let. Trénují ve školní tělocvičně dvakrát týdně po 120 minutách. Žáci platí 500 Kč za školní rok (29).

### **2.1.1 Výuka tělesné výchovy na 1. stupni**

V letošním školním roce jsou v každém ročníku dvě paralelní třídy, pouze ve druhém ročníku jsou třídy tři. V každé třídě je 22 – 25 dětí. Každá třída má dvě hodiny tělesné výchovy následující hned po sobě. Na 1. stupni spolu dívky i chlapci cvičí dohromady. V zimním období dochází děti na tělesnou výchovu do tělocvičny, která se nachází v budově druhého stupně. V letním období se chodí cvičit na školní hřiště, které je taktéž nedaleko školy. V letošním školním roce se ale venkovní hřiště rekonstruuje, proto žáci chodí místo toho cvičit do zámeckého parku, který je naproti škole.

Tato základní škola tedy disponuje pouze jednou tělocvičnou, která je v budově druhého stupně. Tělocvična je vybavena náradím a náčiním pro běžnou školní tělesou výchovu. Jsou tu tedy žebřiny, tyče na šplh, kladina, dvě švédské bedny, koza na přeskok, můstek, duchny a žíněnky, hrazda, lavičky, stojany na volejbalovou síť, kruhy, bradla atp. U tělocvičny je také malá šatna, kde si žáci mohou zamknout své věci. Po nedávné rekonstrukci tělocvičny jsou tu i záchody. Tělocvična není standardizována na jakékoliv míčové hry. Je pronajímána i k soukromým účelům (např. oddíl aerobiku, bojové umění, Zumba).



## 2.2 základní škola J. A. Komenského

Obr. 4: Logo ZŠ J. A. Komenského



Zdroj: (30)

Ve městě Lysá nad Labem sídlí hned vedle Základní školy Bedřicha Hrozného ještě jedna základní škola, a to škola Jana Amose Komenského. Nachází se na adrese: Komenského 1534, Lysá nad Labem. Tato škola taktéž vyučuje žáky od první až do deváté třídy. Ve školním roce 2012/2013 je tu celkem 21 tříd, v každém ročníku dvě až tři paralelní třídy.

Budova školy sestává z celkem osmi pavilonů A - H. První pavilony B a C byly dány do provozu 3. 9. 1973. Dne 3. 10. 1990 byl škole udělen čestný název Základní škola J. A. Komenského Lysá nad Labem. Ode dne 1. 1. 1995 je škola právnickou osobou se samostatnou právní subjektivitou s právní formou příspěvkové organizace. Se snižováním počtu žáků byly od 90. let 20. století prostory školy pronajaty dalším subjektům - ZŠ praktické, školní restauraci Eurest, Obchodní akademii, zubní a praktické lékaře, psychologce, kosmetičce a fyzioterapeutce (30)

Základní škole slouží celkem dvacet sedm učeben a pět heren, z toho jsou čtyři odborné pracovní, dvě knihovny a tři multimediální učebny (30).

Co se týče prostor pro cvičení, tak na této škole mají tři tělocvičny nacházející se ve stejné budově. Dvě z tělocvičen jsou vybaveny gymnastickým náradím (kruhy, hrazda, žebřiny, prostná, přeskok, švédské bedny, bradla). Dají se tu také hrát kolektivní sporty (basketbal, volejbal, florbal). Třetí tělocvična slouží spíše na takové druhy cvičení jako je aerobik či Pilates. Všechny tělocvičny jsou pronajímány i k soukromým účelům (např. oddíl aerobiku, Pilates). K výuce tělesné výchovy dále škole slouží školní hřiště, které je v současné době v rekonstrukci. Velké přestávky děti mohou trávit ve dvou venkovních atriích, kde je travnatá plocha a různé prolézačky, takže se děti mohou proběhnout a aktivně si odpočinout od sezení ve třídě.

I tato škola nabízí nepovinné sportovní kroužky. V letošním školním roce je v nabídce celkem 21 povinně volitelných a nepovinných předmětů (cizí jazyky, informatika, dílny, estetická výchova, seminář společenských věd, seminář matematiky, sborový zpěv aj.) Ze sportovních kroužků to je vybíjená, klasický box a zdravotní tělesná výchova. Vybíjená je určena pro děti čtvrtých a pátých ročníku a zajišťuje ji DDM Nymburk. Tréninky probíhají jednou za dva týdny po 90 minutách a poplatek činí 550 Kč na školní rok. Klasický box je pro děti od deseti let. Trénuje se dvakrát týdně po 60 minutách a poplatek je 1800 Kč za pololetí. Zdravotní tělesná výchova je pro děti prvního stupně a cvičí se jednou týdně po 45 minutách. Protože toto cvičení zajišťuje škola, žáci za něj neplatí (30).

Pro žáky se specifickými potřebami je možnost individuálního vzdělávání, např. individuální plány, odborně vedené nácviky, tolerance při hodnocení žáků, práce s asistentem pedagoga. I nadaní žáci tu najdou své uplatnění. Mohou se zúčastňovat sportovních, přírodovědných i humanitních soutěží (30).

### **2.2.1 Výuka tělesné výchovy na 1. stupni**

V letošním školním roce jsou na prvním stupni v každém ročníku tři paralelní třídy, pouze ve čtvrtém ročníku jsou dvě třídy. Stejně jako na škole B. Hrozného, tak i na této mají žáci prvního stupně dvě hodiny tělesné výchovy týdně, ale každou hodinu mají zvlášť.

V zimním období se chodí cvičit do tělocvičen nacházejících se v budově školy. Pro základní školu jsou určeny dvě tělocvičny - jedna pro sportovní hry a druhá pro gymnastiku. V létě se cvičí na venkovním školním hřišti.

## **2.3 Základní škola T. G. Masaryka**

Další školou nacházející se v Lysé nad Labem je Základní škola T. G. Masaryka. Je to malá "rodinná" škola vyučující žáky 1. stupně. V současné době školu navštěvuje kolem stovky dětí. Nachází se na okraji Lysé nad Labem, konkrétně v části Litol. Každý ročník má samostatnou třídu a po pátém ročníku přechází žáci na ZŠ B. Hrozného nebo J.A.Komenského. Škola má k dispozici tělocvičnu i venkovní školní travnaté hřiště.

I tato škola nabízí žákům sportovní zájmové kroužky. Pro první a druhý ročník to jsou pohybové hry, pro 3. - 5. ročník florbal a taneční kroužek pro 1. - 3. ročník.

## **2.4 Analýza konkurence**

### **2.4.1 Sokol**

Mezi konkurenty Základní školy v oblasti sportovních aktivit můžeme zařadit Tělocvičnou Jednotu Sokol Lysá nad Labem. Sokol disponuje vlastní tělocvičnou, která byla v roce 2012 nově zrekonstruována. Pro děti mladšího školního věku je tu na výběr několik druhů cvičení. Děti mohou navštěvovat oddíl žactva, mladších žákyň či oddíl sportovní gymnastiky. Do oddílu žactva chodí jak dívky, tak i chlapci a cvičí dvakrát týdně. Mladší žákyň cvičí také dvakrát týdně po jedné hodině. Děti si zde osvojí základní sportovní návyky. Naučí se jak správně cvičit na jednotlivých náradích, jak se protahovat a také si zde zahrají nějaké sportovní hry. Oddíly sportovní gymnastiky navštěvují více nadané děti. Chlapci i dívky cvičí zvláště z důvodu odlišných požadavků na jednotlivá pohlaví. V gymnastice se klade větší důraz na protahovací a posilovací cvičení a technické provedení

cviků než v oddílu žactva a mladších žákyň. Tyto oddíly se také častěji zúčastňují sportovních soutěží.

Cvičení v Sokole je zpoplatněné, a to částkou 700 Kč za školní rok (pro mladší žactvo).

#### **2.4.2 Aplikace Porterova modelu**

Pro analýzu konkurence jsem použila Porterův model pěti konkurenčních sil.

- Současná konkurence

Mezi současné konkurenty v odvětví sportovních aktivit zabývajících se tělesnou výchovou dětí mladšího školního věku zaměřenou na rozvoj obecné pohyblivosti můžeme zařadit hlavně kroužek zdravotní tělesné výchovy provozovaný na Základní škole J.A.Komenského a oddíl všestrannosti v Sokole.

- Potenciální noví konkurenti

Trh s nabídkou sportovních aktivit je stále velmi atraktivní, proto si musíme dát pozor na nově vstupující konkurenty, které nás mohou ohrozit, ať už lepší nabídkou služeb, či nižší cenou.

- Náhražky (substituty)

Jako náhražku sportovního kroužku zaměřeného na rozvoj pohyblivosti dětí můžeme považovat ostatní sportovní kroužky provozované v blízkém okolí. To je například gymnastika, tenis, florbal, vybíjená, bojová umění aj. Vzhledem k vysokému počtu substitutů je třeba zaujmout potenciální zákazníky nejen zajímavou náplní sportovního kroužku, ale také přijatelnou cenou.

- Obděratelé (zákazníci)

Potenciální zákazníci budou převážně žáci prvního stupně ZŠ B. Hrozného a ZŠ J. A. Komenského, ale také žáci ostatních škol v okolních městech či vesnicích. Je

třeba tyto žáky (a také jejich rodiče) zaujmout náplní a přínosem sportovního kroužku.

- Dodavatelé

K výuce sportovního kroužku je potřeba zajistit kvalifikovaného lektora, který bude mít zkušenosti jak v oblasti zdravotní tělesné výchovy, tak i v oblasti práce s dětmi.

## **2.5 Testování pohyblivosti dětí**

Po domluvě s ředitelkou Základní školy Bedřicha Hrozného v Lysé nad Labem PaedDr. Irenou Jarešovou a zástupcem ředitele pro 1. stupeň Mgr. Jaroslavem Minaříkem jsem se rozhodla otestovat pohyblivost dětí druhých tříd (2.A a 2.B). Na dětech jsem aplikovala následující testy:

1. dotyk prstů za zády
2. hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše
3. úklon vpravo (vlevo)
4. čelný rozštěp

Testovaných dětí bylo celkem 45 ve věku sedm až devět let věku. Z toho 19 dívek a 26 chlapců.

### **2.5.1 Průběh a výsledky testování**

Na začátku dvouhodinové tělesné výchovy vyučující provedla se žáky běžnou rozcvičku a základní protažení. Poté byl dětem vysvětlen důvod testování a všichni si společně vyzkoušeli správné provedení jednotlivých cviků testu. Ve druhé části hodiny žáci přicházeli po menších skupinkách a bylo provedeno měření. Každý cvik byl vykonán dvakrát a lepší výsledek byl zapsán.

Vzhledem k věku žáků (7 - 9 let) bylo potřeba je nějak zaujmout, aby test prováděly poctivě. Byla tedy vyhlášena soutěž o nejlepší výsledek testu. Žák který získal nejvíce bodů dostal malou odměnu. Oproti původnímu očekávání se děti chovaly spořádaně a protože jsou velmi soutěživý, tak je testování bavilo.

### **1. Dotyk prstů za zády**

Jednoduchý test k posouzení pohyblivosti trupu a horních končetin. Testovaná osoba se snaží dotknout prsty obou rukou za zády, přičemž jedna ruka je ve vzpažení, druhá v připažení. Při překryvu prstů byla zaznamenána plusová hodnota, když se prsty nedotýkaly mínusová. Obě hodnoty byly zaznamenány s přesností na celé centimetry. Všechny děti tento cvik zvládly až na drobné problémy koordinace obou horních končetin při výměně paží. U některých žáků byly značné rozdíly mezi výsledky obou paží.

Pro srovnání uvádím tabulku výsledku o něco vyšší věkové kategorie (15 let).

Tab. 2: Kloubní pohyblivost paží - dívky

úroveň pohyblivosti	pravá paže	levá paže
podprůměrná	< 2,5	< 2,5
dostatečná	2,5 - 5	2,5 - 5
dobrá	5 - 12,5	5 - 10
velká	> 14	> 11

Zdroj: (4)

Graf 1: Výsledky testu - dotyk prstů za zády - dívky



Zdroj: vlastní zpracování

Tab. 3: Kloubní pohyblivost paží - chlapci

úroveň pohyblivosti	právní paže	levá paže
podprůměrná	< 0	< 0
dostatečná	0 - 2,5	0 - 2,5
dobrá	2,5 - 10	2,5 - 7,5
velká	> 11	> 9

Zdroj: (4)

Graf 2: Výsledky testu - dotyk prstů za zády - chlapci



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafů můžeme vyčíst, že v tomto testu obstály lépe dívky. Celá polovina dívek má dobrou úroveň pohyblivosti horních končetin. Oproti tomu skoro polovina chlapců má podprůměrnou úroveň pohyblivosti horních končetin. Pouze jedna dívka dosáhla na úroveň velké pohyblivosti.

## **2. Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše**

Testovaní žáci se postavili na lavičku a jejich úkolem bylo provést co nejhlubší předklon, přičemž dolní končetiny zůstaly napnuté. Tento test ukazuje pohyblivost trupu, kyčelního kloubu a délku horních končetin. Při přesahu horních končetin přes okraj lavičky byla zaznamenána plusová hodnota, když prsty nedosáhly na lavičku minusová hodnota. V krajní poloze byl výdrž několik sekund a vzdálenost byla změřena. Jak minusové, tak i



plusové hodnoty jsou s přesností na celé centimetry. U tohoto testu musely být děti kontrolovány, aby jejich kolena zůstala opravdu propnutá a nedošlo ke zkreslení hodnoty výsledku.

Pro srovnání uvádím tabulku, která se nachází sice nad průměrným věkem žáků (15 let), ale i tak může posloužit pro představu optimální pohyblivosti.

Tab. 4: Předklon ve stoje

úroveň pohyblivosti	přesah (cm)
slabá	méně než 1
podprůměrná	1 - 3
průměrná	4 - 8
dobrá	9 - 13
výborná	více než 13

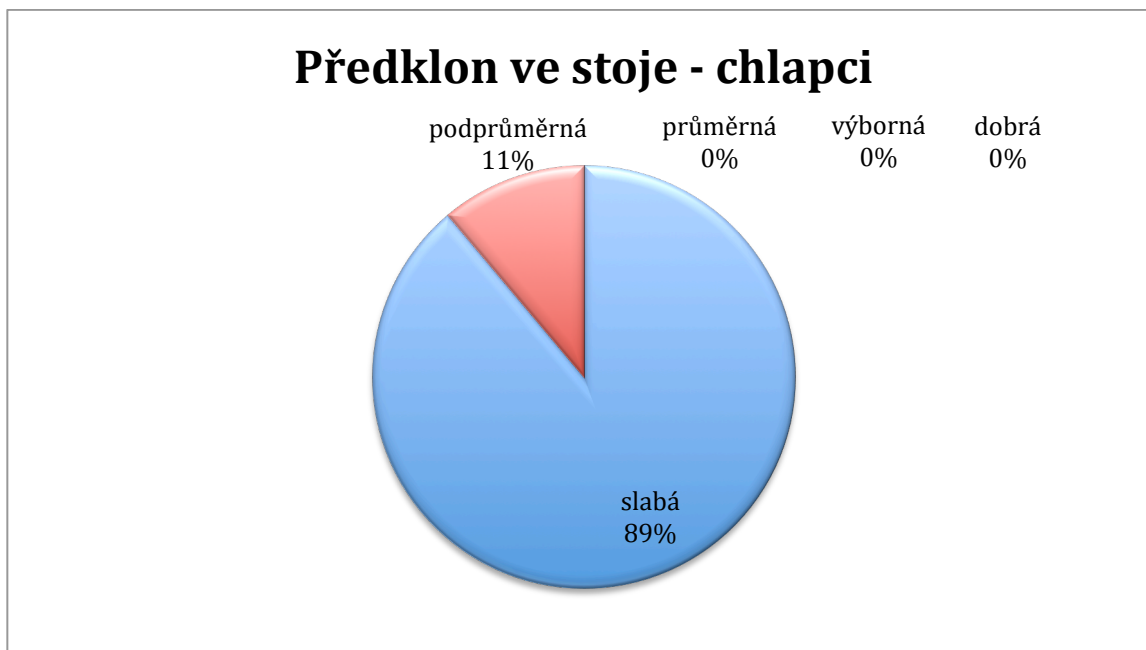
Zdroj: (11)

Graf 3: Výsledky testu - předklon ve stoje - dívky



Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4: Výsledky testu - předklon ve stoje - chlapci



Zdroj: vlastní zpracování

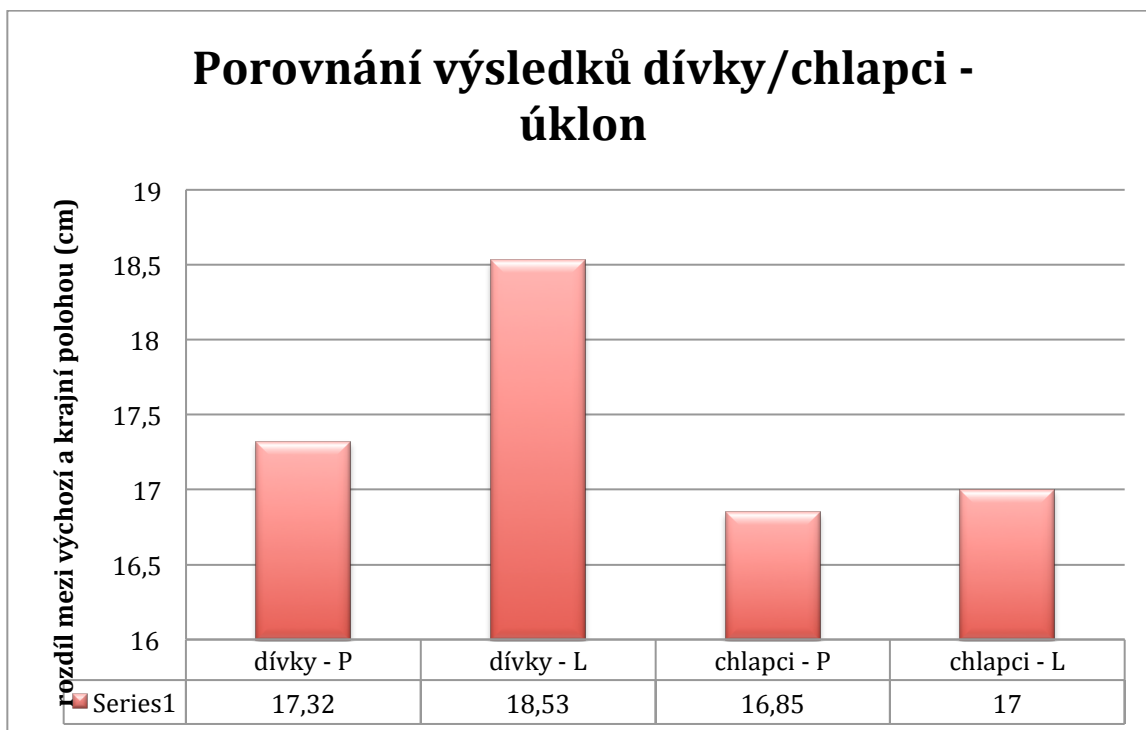
V tomto testu obstály také lépe dívky než chlapci. Pouze polovina dívek má pohyblivost slabou, kdežto chlapci mají slabou pohyblivost téměř všichni. Pouze tři chlapci mají pohyblivost podprůměrnou. Skoro 40% dívek dosáhlo hodnoty průměrné a dobré pohyblivosti. Ani u chlapců, ani u dívek nikdo nedosáhl výborné pohyblivosti. Hodnoty "dobrá" a "průměrná", které se objevují pouze u dívek, se dají považovat za přijatelné hodnoty úrovně pohyblivosti.

### 3. Úklon vpravo/vlevo

Test k posouzení pohyblivosti trupu a délky horních končetin se provádí zády ke stěně. Při výchozí pozici testovaná osoba stojí zády ke stěně s patami u sebe a horními končetinami v připažení. Poté provede úklon vpravo/vlevo a sune prsty horní končetiny co nejnižší. Záda zůstávají stále těsně u stěny a nedochází k vychýlení pánve. Při provedení tohoto testu musely být děti kontrolovány, aby byl test proveden správně. Většina dětí při prvním

pokusu provedla test špatně, protože odlepily záda od stěny a neprovedly čistý úklon. Výsledná hodnota je rozdílem mezi vzdáleností nejnižšího prstu ruky od země a téže vzdálenosti v krajní poloze. V krajní poloze je výdrž několik sekund a výsledek je změřen s přesností na celé centimetry. Ze dvou pokusů se zapisuje ten lepší.

Graf 5: Porovnání výsledků dívek a chlapců - úklon vpravo (P) a úklon vlevo (L)



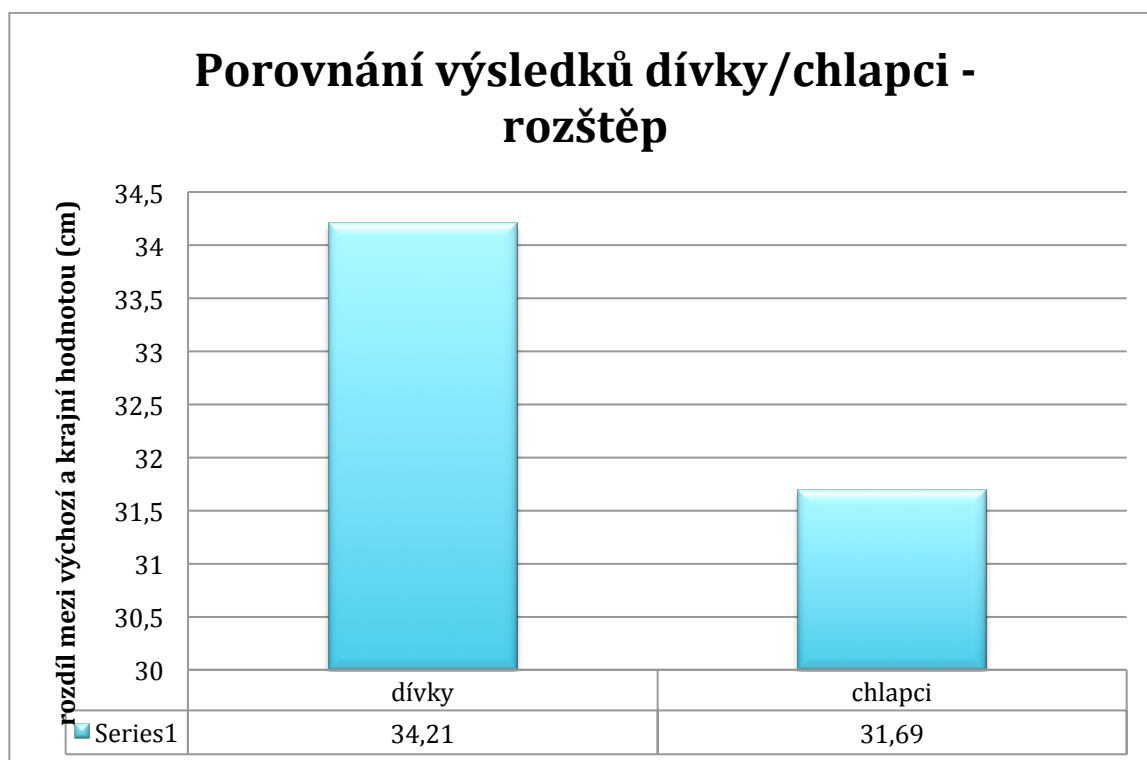
Zdroj: vlastní zpracování

V grafu můžeme vidět, že v testu úklonu byly také úspěšnější dívky. Jak dívky, tak i chlapci mají lepší výsledek u úklonu vlevo. Průměrná hodnota úklonu vpravo i vlevo je u dívek 17,93 cm a u chlapců 16,93 cm.

#### 4. Čelný rozštěp

Posledním testem byl čelný rozštěp, který ukazuje pohyblivost kyčelního kloubu. Stejně tak jako u předchozího testu je výchozí poloha zády ke stěně s patami u sebe a pažemi v připažení. Ve výchozí poloze byla změřena vzdálenost sedací kosti od podložky. Poté se testovaná osoba snaží o co největší rozštěp, záda se stále opírají o zeď. V krajní poloze byla taktéž změřená vzdálenost mezi sedací kostí a podložkou. Oproti testu popsanému v kapitole Teoretická východiska, jsem z časových a materiálních důvodů hodnocení tohoto testu lehce upravila. Výslednou hodnotou je tedy rozdíl mezi výškou sedací kosti ve výchozí a v krajní poloze s přesností na celé centimetry.

Graf 6: Porovnání výsledků dívek a chlapců - rozštěp



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu můžeme vyčíst, že dívky mají větší pohyblivost v kyčelním kloubu než chlapci. U dívek je průměrný rozdíl mezi výchozí a krajní polohou 34 cm. Nad tímto průměrem je

53% dívek. U chlapců je průměrný rozdíl pouze 31,5 cm, 46% chlapců je nad touto hodnotou. Nejlepší výsledek u dívek byl 51 cm a u chlapců 42 cm.

### **Celkové zhodnocení výsledků testování pohyblivosti**

Celkově tedy můžeme říci, že ve všech částech testu byly úspěšnější dívky. Pouze při třetím testu - úklon vpravo a vlevo, byly výsledky obou pohlaví téměř vyrovnané. Nejhůře dopadl předklon ve stoje, kde žádný z chlapců nedosáhl ani na přijatelnou hodnotu (alespoň průměrná pohyblivost) a u dívek této hodnoty dosáhlo jen necelých 40%.

## **3 Vlastní návrhy**

Na základě výsledků testování pohyblivosti dětí mladšího školního věku jsem se rozhodla vytvořit návrh na pohybové kroužky, kde by děti mohli rozvíjet svou pohyblivost, učit se správného držení těla a osvojit základní pravidla pro protahovací a posilovací cvičení. V rámci provedeného průzkumu nabízených sportovních aktivit na všech základních školách a sportovních klubech v Lysé nad Labem jsem zjistila, že kromě ZŠ J. A. Komenského (která provozuje zdravotní tělesnou výchovu), nikdo nenabízí sportovní kroužky zaměřené přímo na rozvoj pohyblivosti dětí.

### **3.1 Popis projektu**

Jedná se o projekt, který bude zaměřen na děti mladšího školního věku, tedy 6 - 10 let věku. Bude probíhat na Základní škole Bedřicha Hrozného a Základní škole J. A. Komenského v Lysé nad Labem. Kromě žáků z těchto škol ho v případě zájmu mohou navštěvovat i žáci z okolních škol. Půjde o nepovinný sportovní kroužek zaměřený na správné držení těla a správné provádění pohybů při protahovacích cvičeních. Bude orientovaný na protahování zkrácených a ztuhlých svalů, odstranění svalového i psychického napětí, odstranění svalových dysbalancí a celkovou relaxaci.

Tento druh cvičení je vhodný jako doplněk pro jakýkoliv jiný sport, který děti provozují. Náplň lekce je možno přizpůsobit individuální potřebě dětí.

#### **3.1.1 Cíle projektu**

Cílem projektu je seznámit děti se základními pohybovými návyky. Naučit je, jak by měla probíhat tréninková jednotka. Vysvětlit přínosy zdravého pohybu a s ním spojenou relaxací a regenerací organismu. Je důležité, aby si děti získaly kladný vztah k pohybu a aby je cvičení bavilo.

## 3.2 Marketingový mix

### 1. produkt (product)

Produktem je pohybový kroužek provozovaný na Základních školách Bedřicha Hrozného a J. A. Komenského. Jedná se o nepovinnou sportovní aktivitu pro děti mladšího školního věku s cílem rozvoje pohyblivosti. Cvičení bude probíhat dvakrát týdně po devadesáti minutách v odpoledních hodinách pod vedením zkušeného lektora. Vzhledem k věkovým a pohybovým rozdílům žáků bude jedna lekce určena pro žáky prvních a druhých ročníku, druhá lekce pro žáky třetích a čtvrtých ročníků. Aby bylo cvičení účinné, měly by ho děti navštěvovat pravidelně a alespoň po celé pololetí. Nebudou se tedy přihlašovat na jednotlivé lekce, ale na celý kurz, který bude trvat celé pololetí, tedy 20 týdnů. V prvním pololetí od 9. 9. 2013 do 31. 1. 2014. Ve druhém pololetí bude probíhat také 20 týdnů, tedy od 10. 2. 2014 do 27. 6. 2014.

### 2. cena (price)

Při tvorbě ceny musíme brát ohled na všechny náklady potřebné k provozování kroužku. Dále je třeba brát zřetel na cenu konkurence a určit takovou cenu, která má šanci uspět na trhu s nabídkou sportovních kroužků. Výpočet ceny viz kapitola 3.2.

### 3. umístění (place)

Cvičení bude probíhat ve školní tělocvičně na adrese: Náměstí Bedřicha Hrozného 12, 289 22, Lysá nad Labem. Tělocvična se nachází hned vedle budovy školy prvního stupně, a tak to žáci nebudou mít daleko. Ve škole J. A. Komenského na adrese: Komenského 1534, 289 22, Lysá nad Labem jsou tělocvičny přímo v budově školy. Všechny tělocvičny jsou vybaveny všemi potřebnými nářadími a náčiními, která jsou ke cvičení potřeba (lavičky, žíněnky aj.)

#### **4. propagace (promotion)**

Aby byl projekt úspěšný a vědělo o něm co nejvíce lidí, musí se zajistit dostatečná propagace. Nejúčinnější formou propagace bude v tomto případě osobní sdělení vyučujících přímo žákům a jejich rodičům. Vytvořila jsem letáčky se všemi potřebnými informacemi, které mohou učitelé svým žákům rozdat. Dále je také nezbytné vyvěsit plakáty po školách, přilehlých sportovištích či výlohách obchodů v Lysé nad Labem a okolí. Plakáty budou ve dvou velikostních formátech. Letáčky formátu A5, které se rozdají přímo dětem ve škole, budou oboustranné, z druhé strany každého letáčku bude registrační formulář. Plakáty formátu A5 budou jednotranné a budou rozvěšeny po nástěnkách a výlohách. V dnešní době nesmíme zapomínat ani na propagaci prostřednictvím internetu, která se stále více rozšiřuje. Na webové stránky škol tedy umístím informace o nově vzniklém sportovním kroužku. Protože se jedná o nový sportovní kroužek, budeme muset v počátcích vynaložit větší část peněz na propagaci.

### **3.3 Stanovení ceny podle nákladů a cen konkurence**

Do kalkulace nákladů spojených s provozováním sportovního kroužku musíme započítat všechny potřebné variabilní a fixní náklady. Fixní náklady se v průběhu pololetí nemění a jsou to především:

- mzda lektora
- pronájem prostor (do kterého jsou zahrnuty energie - elektřina, vytápění)

Variabilní náklady se mění v průběhu pololetí a jsou to:

- náklady na propagaci (výroba, tisk a distribuce letáků)



Náklady stanovím nejen zvlášť za každou lekci (90 min.), tak také na celé pololetí a poté i na celý školní rok. Vzhledem k menší informovanosti a novosti sportovního kroužku předpokládáme v prvním pololetí menší obsazenost kurzu, tedy i nižší výnosy.

V následující tabulce jsou uvedeny celkové náklady za jedno pololetí na jeden kurz, tedy 20 lekcí.

### 3.3.1 Stanovení nákladů a ceny pro ZŠ B. Hrozného

Tab. 5: Stanovení nákladů na pololetí (20 lekcí)

Druh nákladu	Cena (Kč)
<b>mzda lektora</b>	6 000
<b>pronájem prostor</b>	3 600
<b>propagace</b>	1 000
<b>celkem</b>	10 600

Zdroj: vlastní zpracování

Následující tabulka ukazuje, kolik by měla být cena kroužku za celé pololetí, aby se náklady rovnaly příjmům.

Tab. 6: Stanovení ceny kurzu s ohledem na počet přihlášených dětí (všechny hodnoty jsou v Kč)

<b>celkové náklady</b>	<b>10 600</b>
<b>cena při 5 dětech</b>	2 120
<b>cena při 10 dětech</b>	1 060
<b>cena při 12 dětech</b>	883
<b>cena při 15 dětech</b>	707
<b>cena při 18 dětech</b>	589
<b>cena při 20 dětech</b>	530

<b>cena při 25 dětech</b>	424
---------------------------	-----

Zdroj: vlastní zpracování

Z celkových nákladů jsem vypočítala náklady na jednu lekci, které jsou přehledněji popsány v následující tabulce.

Tab. 7: Stanovení fixních nákladů na jednu lekci

Druh nákladu	Cena za jednu lekci, (Kč)
<b>mzda lektora</b>	300
<b>pronájem prostor</b>	180

Zdroj: vlastní zpracování

Tab. 8: Stanovení variabilních nákladů na jedno pololetí:

Druh nákladu	Cena (Kč)
<b>propagační letáky</b>	1 000

Zdroj: vlastní zpracování

Abychom mohli stanovit cenu kroužku, musíme sečíst všechny potřebné náklady. Položku "propagační letáky" zahrneme do kalkulace jen jednou za celé pololetí. K tomu, abychom vypočítali náklady na jednu lekci, tedy sečteme mzdu lektora a pronájem prostor a poměrnou část variabilních nákladů (tedy jednu dvacetinu). Z toho vyšlo, že náklady na jednu lekci (90 min.) jsou 530 Kč.

Při tvorbě ceny musíme brát ohled také na ceny konkurence. Cena tedy byla určena na 800 Kč za kurz (jedno pololetí). V následující tabulce je uveden zisk při odlišném počtu přihlášených žáků. Když vydělíme celkovou cenu (800 Kč) počtem lekcí (20), vyjde nám cena za jednu lekci: 40 Kč.

Tab. 9: Cena kurzu a zisk při této ceně (všechny hodnoty jsou v Kč)

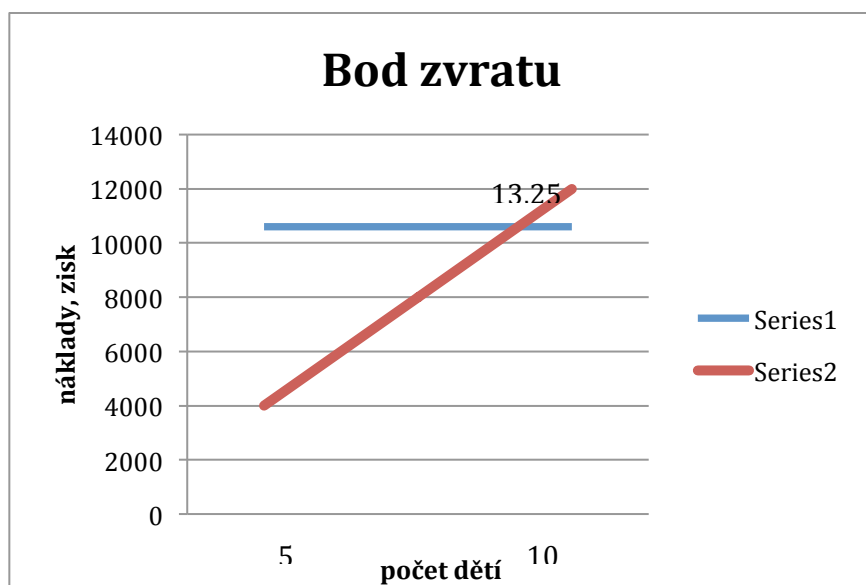
<b>cena na kurz</b>	<b>800</b>
<b>zisk při 5 dětech</b>	0
<b>zisk při 10 dětech</b>	0
<b>zisk při 12 dětech</b>	0
<b>zisk při 15 dětech</b>	1 400
<b>zisk při 18 dětech</b>	3 800
<b>zisk při 20 dětech</b>	5 400
<b>zisk při 25 dětech</b>	9 400

Zdroj: vlastní zpracování

### Bod zvratu

Následující graf znázorňuje bod zvratu, který se nachází v průsečíku křivek celkových nákladů a celkových výnosů. Podle tohoto bodu můžeme zjistit od jakého počtu dětí (při ceně 800 Kč) bude sportovní kroužek výdělečný.

Graf 7: Bod zvratu



Zdroj: vlastní zpracování

V grafu můžeme vidět, že průsečík obou křivek se nachází v hodnotě 13,25. To znamená, že od počtu 14 dětí bude už kroužek výdělečný.

Vzhledem k tomu, že budou probíhat současně dva kurzy (pro mladší a pro starší děti), uvádím zde i tabulku nákladů pro oba kurzy dohromady.

Tab. 10: Náklady na všechny lekce za jedno pololetí

Druh nákladu	Cena (Kč)
mzda lektora	12 000
pronájem prostor	7 200
propagace	1 000
celkem	20 200

Zdroj: vlastní zpracování

### 3.3.2 Stanovení nákladů a ceny pro ZŠ J. A. Komenského

Na ZŠ J. A. Komenského jsou k dispozici dvě tělocvičny, které se liší vybavením a využitím. V tělocvičně č. 1 stojí pronájem 150 Kč na hodinu. Tělocvična č. 2 je nově zrekonstruovaná, pronájem je tedy o něco vyšší, a to 250 Kč na hodinu. Tělocvična č. 2 je však určena spíše k míčovým a sportovním hrám, proto k našemu účelu poslouží spíše tělocvična č. 1, která je vybavena gymnastickým náradím.

Tab. 11: Stanovení nákladů na pololetí (20 lekcí)

Druh nákladu	Cena (Kč)
mzda lektora	6 000
pronájem prostor	4 500
Propagace	1 000
Celkem	11 500

Zdroj: vlastní zpracování

Následující tabulka ukazuje, kolik by měla být cena kroužku za celé pololetí, aby se náklady rovnaly příjmům.

Tab. 12: Stanovení ceny kurzu s ohledem na počet přihlášených dětí (všechny hodnoty jsou v Kč)

<b>celkové náklady</b>	<b>11 500</b>
<b>cena při 5 dětech</b>	<b>2 300</b>
<b>cena při 10 dětech</b>	<b>1 150</b>
<b>cena při 12 dětech</b>	<b>958</b>
<b>cena při 15 dětech</b>	<b>767</b>
<b>cena při 18 dětech</b>	<b>639</b>
<b>cena při 20 dětech</b>	<b>575</b>
<b>cena při 25 dětech</b>	<b>460</b>

Zdroj: vlastní zpracování

Z celkových nákladů jsem vypočítala náklady na jednu lekci, které jsou přehledněji popsány v následující tabulce.

Tab. 13: Stanovení fixních nákladů na jednu lekci

<b>Druh nákladu</b>	<b>Cena za jednu lekci, (Kč)</b>
<b>mzda lektora</b>	<b>300</b>
<b>pronájem prostor</b>	<b>225</b>

Zdroj: vlastní zpracování

Tab. 14: Stanovení variabilních nákladů na jedno pololetí:

<b>Druh nákladu</b>	<b>Cena (Kč)</b>
<b>propagační letáky</b>	<b>1 000</b>

Zdroj: vlastní zpracování

Abychom mohli stanovit cenu kroužku, musíme sečíst všechny potřebné náklady. Položku "propagační letáky" zahrneme do kalkulace jen jednou za celé pololetí. K tomu, abychom vypočítali náklady na jednu lekci, tedy sečteme mzdu lektora a pronájem prostor a poměrnou část variabilních nákladů (tedy jednu dvacetinu). Z toho vyšlo, že náklady na jednu lekci (90 min.) jsou 575 Kč.

Při tvorbě ceny musíme brát ohled také na ceny konkurence. Protože obě školy se nacházejí vedle sebe, měla by být cena kurzu stejná z důvodu konkurenčního boje. I pro ZŠ J.A.Komenského byla tedy určena na 800 Kč za kurz (jedno pololetí). V následující tabulce je uveden zisk při odlišném počtu přihlášených žáků. Když vydělíme celkovou cenu (800 Kč) počtem lekcí (20), vyjde nám cena za jednu lekci: 40 Kč.

Tab. 15: Cena kurzu a zisk při této ceně (všechny hodnoty jsou v Kč)

<b>cena na kurz</b>	<b>800</b>
<b>zisk při 5 dětech</b>	0
<b>zisk při 10 dětech</b>	0
<b>zisk při 12 dětech</b>	0
<b>zisk při 15 dětech</b>	500
<b>zisk při 18 dětech</b>	2 900
<b>zisk při 20 dětech</b>	4 500
<b>zisk při 25 dětech</b>	8 500

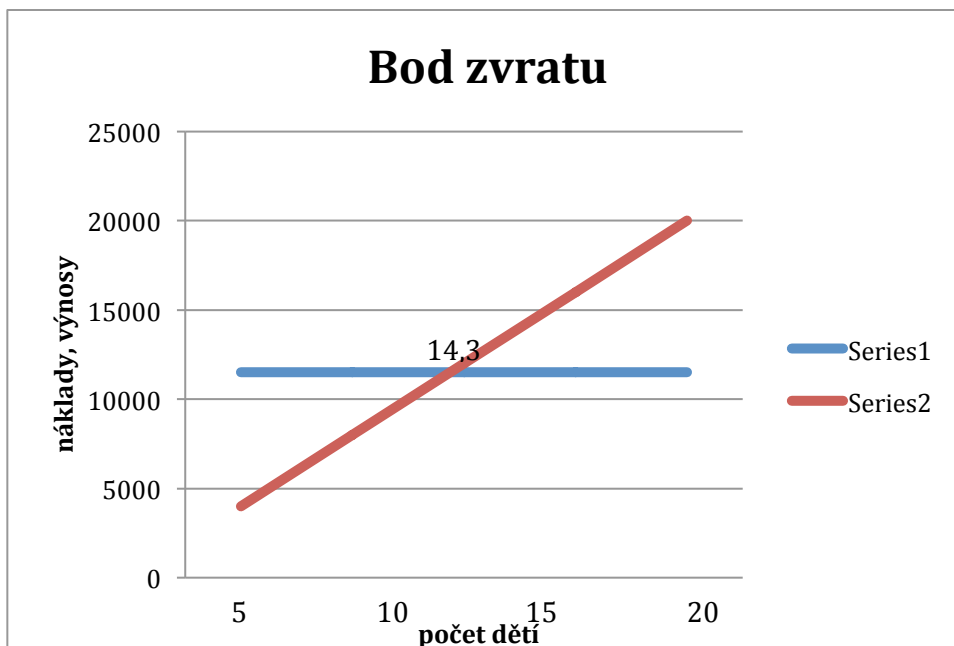
Zdroj: vlastní zpracování

V předchozí tabulce můžeme vidět, že výnosy z kurzu na ZŠ J. A. Komenského oproti kurzu na ZŠ B. Hrozného budou při stejném počtu dětí přibližně o 1 000 Kč nižší, je to způsobeno vyšším pronájmem za tělocvičnu.

## Bod zvratu

Následující graf znázorňuje bod zvratu, který se nachází v průsečíku křivek celkových nákladů a celkových výnosů. Podle tohoto bodu můžeme zjistit od jakého počtu dětí (při ceně 800 Kč) bude sportovní kroužek výdělečný.

Graf 8: Bod zvratu



Zdroj: vlastní zpracování

V grafu vidíme, že průsečík obou křivek se nachází v bodě 14,38. Kroužek tedy bude výdělečný od počtu 15 přihlášených dětí.

Vzhledem k tomu, že budou probíhat současně dva kurzy (pro mladší a pro starší děti), uvádím zde i tabulku nákladů pro oba kurzy dohromady.

Tab. 16: Náklady na všechny lekce za jedno pololetí

Druh nákladu	Cena (Kč)
<b>mzda lektora</b>	12 000
<b>pronájem prostor</b>	9 000
<b>propagace</b>	1 000
<b>celkem</b>	22 000

Zdroj: vlastní zpracování

### 3.4 SWOT analýza

Pomocí SWOT analýzy zjistím, jakými silnými a slabými stránkami nový projekt oplývá a jakého charakteru jsou příležitosti a hrozby, které ho mohou potkat. Na základě zhodnocení těchto aspektů se dá snadno odhalit nakolik úspěšný/neúspěšný nápad bude.

Tab. 17: SWOT analýza

<p><b>silné stránky (S)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- strategické umístění</li> <li>- kvalifikovaný vyučující</li> <li>- čas začátku cvičení</li> <li>- doba cvičení</li> </ul>	<p><b>slabé stránky (W)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- neatraktivní pohybová aktivita</li> <li>- vyšší cena než má konkurence</li> </ul>
<p><b>příležitosti (O)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- možnost úpravy času začátku cvičení</li> <li>- možnost cvičení v přírodě</li> <li>- možnost individuální úpravy cvičení</li> </ul>	<p><b>hrozby (T)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nezájem žáků</li> <li>- konkurence</li> </ul>

Zdroj: vlastní zpracování



- silné stránky (S)
  - Strategické umístění - tělocvičny se nacházejí přímo ve škole,
  - kvalifikovaný vyučující se zkušenostmi v oblasti sportovních aktivit a práce s dětmi,
  - čas začátku cvičení - hned po vyučování, takže děti nebudou muset čekat dlouho, než kroužek začne,
  - doba cvičení - jedna lekce bude trvat 90 minut, což je dostatečně dlouhá doba na provedení všech potřebných cvičení.
  
- slabé stránky (W)
  - Pro děti neatraktivní pohybová aktivita.
  - O něco vyšší cena než u konkurence. Důvodem jsou náklady na pronájem sportovišť.
  
- příležitosti (O)
  - Možnost úpravy času cvičení podle rozvrhu žáků.
  - V letním období možnost přizpůsobení cvičení na cvičení v přírodě (na školním hřišti, v zámeckém parku či v okolní přírodě).
  - Možnost úpravy cvičební jednotky podle potřeb jednotlivých žáků a jejich individuálních problémů. Část lekce může být zaměřena na odstranění individuálních problémů jednotlivých žáků. To však záleží na počtu přihlášených dětí.
  
- hrozby (T)
  - Nezáměr žáků o sportovní aktivitu. Důvody mohou být různé, například to, že děti již dělají jiný sport, nebo protože si neuvědomují, že je strečinková a relaxační část je při sportu také velmi důležitá.
  - Konkurence - děti již navštěvují jiný sportovní kroužek a nemají potřebu navštěvovat další.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo otestovat pohyblivost dětí mladšího školního věku a na základě těchto výsledků vytvořit návrh, který povede k optimálnímu zdraví dětí. Práce je rozdělena na tři části.

V části teoretická východiska jsem popsala teorii potřebnou k vytvoření práce. Zmínila jsem teorii pohyblivosti, strečinku, analýzy vnitřního a vnějšího prostředí, kalkulace, náklady a jejich členění.

Ve druhé části s názvem analýza současného stavu jsem uvedla informace o základních školách se, kterými jsem spolupracovala. Uvedla jsem i konkurenci a na ni aplikovala Porterův model pěti konkurenčních sil. Dále jsem v této části zpracovala výsledky testování pohyblivosti dětí, které jsem provedla na základní škole B. Hrozného v Lysé nad Labem. Tyto získané výsledky jsem porovnávala se standardními výsledky a přehledněji znázornila pomocí grafů.

Poslední část práce je zaměřena na vlastní návrhy řešení. Vytvořila jsem návrh sportovního kroužku, který je zaměřen na rozvoj pohyblivosti dětí mladšího školního věku. Kroužek bude provozován na základních školách v Lysé nad Labem. V této části práce je také zpracován marketingový mix produktu a SWOT analýza. Cenu kroužku jsem stanovila pomocí kalkulace nákladů a také pomocí cen konkurence. Plánovaný cíl práce byl tedy splněn.

## Seznam použitých zdrojů

- (1) ALTER, M. *Science of flexibility*. 3<sup>rd</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 355 s. ISBN 978-0-7360-4898-9.
- (2) ALTER, M. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. 228 s. ISBN 978-80-7169-763-3.
- (3) BUZKOVÁ, K. *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 219 s. ISBN 80-247-1342-X.
- (4) CORBIN, B. a R. LINDSEY. *Concepts of fitness and wellness, with laboratories*. Madison: Wis.: Brown, 1994. 1 v. (various pagings). ISBN 06-972-1611-X.
- (5) ČÁSLAVOVÁ, E. *Management a marketing sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 225 s. ISBN 978-80-7376-150-9.
- (6) ČELIKOVSKÝ, S. *Pohybové schopnosti a jejich struktura jako užité hodnoty tělesných cvičení*. Praha: Univerzita Karlova, 1973. 161 s.
- (7) ČELIKOVSKÝ, S. *Teorie pohybových schopností*. Praha: Univerzita Karlova, 1976.
- (8) DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
- (9) FIBÍROVÁ, J. *Nákladové a manažerské účetnictví*. 1. vyd. Praha: ASPI, 2007. 430 s. ISBN 978-80-7357-299-0.
- (10) FOTR, J. a I. SOUČEK. *Podnikatelský záměr a investiční rozhodování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 356 s. ISBN 80-247-0939-2.
- (11) GODÁL, R. *Vyhodnocení úrovně pohybových schopností na vybraných základních školách*. (Diplomová práce) Brno: MU, 2010. 67 s.
- (12) JAKUBÍKOVÁ, D. *Strategický marketing: [strategie a trendy]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 269 s. ISBN 978-80-247-2690-8.
- (13) JANDA, V. *Svalové funkční testy: kniha obsahuje 401 obrázků a 65 tabulek*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 325 s. ISBN 80-247-0722-5.
- (14) MĚKOTA, K. *Měření a testy v antropomotorice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1979.
- (15) MĚKOTA, K. a P. BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 335 s.

- (16) MĚKOTA, K. a J. NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- (17) NOVOTNÝ, J. *Sport v ekonomice*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2011. 512 s. ISBN 978-80-7357-666-0.
- (18) KORÁB, V., J. PETERKA, M. ŘEZŇÁKOVÁ. *Podnikatelský plán*. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2007. 216 s. ISBN 978-80-251-1605-0.
- (19) KOTLER, P. *Marketing management*. 1.vyd. Praha: Grada, 2001. 719 s. ISBN 80-247-0016-6.
- (20) KOTLER, P., KELLER, K. L. *Marketing management*. 12. vydání. Praha : Grada Publishing, 2007. 792 s. ISBN 978-80-247-1359-5.
- (21) KRÁL, B. *Manažerské účetnictví*. 3. dopl. a aktualiz. vyd. Praha: Management Press, 2010. 660 s. ISBN 978-80-7261-217-8.
- (22) KUČERA, M., P. KOLÁŘ, I. DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. 190 s. ISBN 978-807-2627-127.
- (23) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. ISBN 978-802-4742-182.
- (24) RAHL, R. *Physical activity and health guidelines*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. 355 s. ISBN 978-0-7360-7943-3.
- (25) STŘELEČEK, J. *Porterův model konkurenčních sil*. [online]. 2012 [cit. 2012-27-11]. Dostupné z: <<http://www.vlastnicesta.cz/metody-1/porteruv-model-konkurencnich-sil-1>>
- (26) SYNEK, M. a E. KISLINGEROVÁ. *Podniková ekonomika*. 5. přeprac. a dopl. vyd. Praha: C.H. Beck, 2010. 445 s. ISBN 978-80-7400-336-3.
- (27) ŠVARCOVÁ, J. *Ekonomie: stručný přehled : teorie a praxe aktuálně a v souvislostech*. Zlín: CEED, 2008. 303 s. ISBN 978-80-903433-7-5.
- (28) TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: ARSCI, 2010. 264 s. ISBN 978-80-7420-001-4.
- (29) ZŠ B.Hrozného Lysá nad Labem. [online]. 2013 [cit. 2013-04-13]. Dostupné z: <<http://www.zsbhrozneho.cz>>.

(30) ZŠ *J.A.Komenského Lysá nad Labem*. [online]. 2013 [cit. 2013-04-13]. Dostupné z:  
<<http://www.zsjaklysa.cz>>.

## Seznam tabulek

Tab. 1: SWOT analýza

Tab. 2: Kloubní pohyblivost paží - dívky

Tab. 3: Kloubní pohyblivost paží - chlapci

Tab. 4: Předklon ve stoje

Tab. 5: Stanovení nákladů na pololetí (20 lekcí)

Tab. 6: Stanovení ceny kurzu s ohledem na počet přihlášených dětí

Tab. 7: Stanovení fixních nákladů na jednu lekci

Tab. 8: Stanovení variabilních nákladů na jedno pololetí

Tab. 9: Cena kurzu a zisk při této ceně

Tab. 10: Náklady na všechny lekce za jedno pololetí

Tab. 11: Stanovení nákladů na pololetí (20 lekcí)

Tab. 12: Stanovení ceny kurzu s ohledem na počet přihlášených dětí

Tab. 13: Stanovení fixních nákladů na jednu lekci

Tab. 14: Stanovení variabilních nákladů na jedno pololetí

Tab. 15: Cena kurzu a zisk při této ceně

Tab. 16: Náklady na všechny lekce za jedno pololetí

Tab. 17: SWOT analýza

## **Seznam obrázků**

Obr. 1: Porterův model pěti konkurenčních sil

Obr. 2: Analýza bodu zvratu

Obr. 3: Logo ZŠ B. Hrozného

Obr. 4: Logo ZŠ J. A. Komenského

## **Seznam grafů**

Graf 1: Výsledky testu - dotyk prstů za zády - dívky

Graf 2: Výsledky testu - dotyk prstů za zády - chlapci

Graf 3: Výsledky testu - předklon ve stoje - dívky

Graf 4: Výsledky testu - předklon ve stoje - chlapci

Graf 5: Porovnání výsledků dívek a chlapců - úklon vpravo (P) a úklon vlevo (L)

Graf 6: Porovnání výsledků dívek a chlapců - rozštěp

Graf 7: Bod zvratu

Graf 8: Bod zvratu



## **Seznam příloh**

Příloha 1: Výsledky testování pohyblivosti dětí ve 2.A

Příloha 2: Výsledky testování pohyblivosti dětí ve 2.B

Příloha 3: Ukázková lekce cvičení

Příloha 4: Plakát s nabídkou kurzu pro ZŠ J. A. Komenského

Příloha 5: Plakát s nabídkou kurzu pro ZŠ B. Hrozného

Příloha 6: Registrační formulář

## Přílohy

### Příloha 1: Výsledky testování pohyblivosti dětí ve 2.A

#### DÍVKY

POŘADÍ	VĚK	DOTYK PRSTŮ ZA ZÁDY	PŘEDKLON	ÚKLON VPRAVO/VLEVO	ROZŠTĚP	CELKEM
1.	8	+7, +8	+9	17/22	50	113
2.	8	+10, +9	+9	16/18	18	80
3.	8	+9, +2	+8	14/16	23	72
4.	7	+6, +2	-2	15/22	35	63
5.	8	+1, +6	0	17/20	33	60
6.	8	+6, -15	0	17/14	25	47
7.	8	+2, -11	-5	13/13	25	37
8.	8	+2, +3	-8	20/21	9	27

#### CHLAPCI

POŘADÍ	VĚK	DOTYK PRSTŮ ZA ZÁDY	PŘEDKLON	ÚKLON VPRAVO/VLEVO	ROZŠTĚP	CELKEM
1.	9	+5, +5	+2	22/21	36	91
2.	8	+3, -1	0	22/29	21	74
3.	7	+6, +8	-14	19/18	30	67
4.	7	+2, 0	-19	21/19	33	56
5.	7	+3, +4	-11	17/19	21	53
6.	8	-10, -4	-2	18/19	30	51
7.	8	+6, +2	-11	16/10	27	50
8.	8	-2, +3	-15	17/33	32	48
8.	8	-8, -6	-7	15/18	36	48

9.	7	-5, +2	-2	17/17	14	43
10.	8	-6, -14	-9	12/15	19	17
11.	8	-10, -13	-9	10/9	24	11

## Příloha 2: Výsledky testování pohyblivosti dětí ve 2.B

### DÍVKY

POŘADÍ	VĚK	DOTYK PRSTŮ ZA ZÁDY	PŘEDKLON	ÚKLON VPRAVO/VLEVO	ROZŠTĚP	CELKEM
1.	8	+13, +13	+7	26/25	50	134
2.	7	+12, +7	+9	18/21	51	118
3.	8	+12, 0	+13	22/22	48	106
4.	8	+7, +5	+1	19/19	48	102
5.	7	+8, +7	+1	20/25	37	98
6.	7	+5, +4	0	18/22	48	97
7.	8	+13, +10	+4	12/16	30	88
8.	8	+3, +1	-2	19/17	38	76
9.	7	+2, +5	-1	16/14	44	70
10.	8	+3, +4	-17	17/17	22	46
11.	8	-19, -8	-6	13/8	16	4

### CHLAPCI

POŘADÍ	VĚK	DOTYK PRSTŮ ZA ZÁDY	PŘEDKLON	ÚKLON VPRAVO/VLEVO	ROZŠTĚP	CELKEM
1.	7	+3, +3	-5	27/26	39	94
2.	8	+9, +8	-5	15/20	38	85
3.	8	+3, -3	-1	12/19	40	80
4.	8	+3, +6	-6	18/17	40	78

5.	8	+4, -1	+2	19/16	30	70
6.	7	+2, -3	+2	18/17	33	69
7.	8	+5, +8	-1	15/12	29	68
8.	8	-3, -6	0	12/12	42	57
	7	+4, -1	-8	15/15	32	57
9.	8	-8, -12	-4	18/16	34	44
10.	7	+7, +1	-7	7/4	28	40
11.	8	+1, -8	-12	11/14	29	35
12.	7	-6, -12	-9	16/12	30	31
13.	8	-7, -11	-4	14/4	29	25
14.	8	-9, -8	-20	15/11	28	17

### **Příloha 3: Ukázková lekce cvičení**

Na první lekci proběhne celkové otestování přihlášených dětí při kterém bude odhaleno nesprávné držení těla, zkrácené svaly a svalové dysbalance. Stejný test bude proveden i při poslední lekci, aby se mohly porovnat výsledky.

Průběh lekce (90 min.):

- Začátek lekce (10-20 min.) bude věnován zahřátí těla - běhání okolo tělocvičny, hry (honička, vybíjená - všichni proti všem, vracečka) atp. Hry si děti mohou vymyslet i samy.
- Po řádném zahřátí bude následovat (10 min.) základní protažení celého těla, aby nedošlo k poranění.
- V další části hodiny budou zařazeny prvky následujících druhů cvičení:
  - Power yoga pro děti - je zaměřena na protažení svalstva celého těla. Je koncipována tak, aby dětský organismus nezatížila, ale naopak podpořila jeho zdravý růst a flexibilitu.
  - Pilates pro děti - kondiční a strečinková metoda. Cviky zaměřené na specifické svalové skupiny, které přispívají k udržení každodenní zdravé kondice.
  - Cvičení na velkých míčích (gymballech) - korekce vadného držení těla
  - Cvičení na malých míčích (overballech) - posílení svalů hlubokého stabilizačního systému
  - Posilování s pružitými tahy - odstranění svalových dysbalancí
- Závěr lekce (10-15 min.) bude věnován zklidnění organismu, relaxaci a správnému dýchání.

**Příloha 4: Plakát s nabídkou kurzu pro ZŠ J. A. Komenského**



[www.ohnihrbet.cz](http://www.ohnihrbet.cz)

# OHNI HŘBET

**ZÁJMOVÝ KROUŽEK  
ZAMĚŘENÝ NA ROZVOJ  
POHYBLIVOSTI DĚTÍ  
pro děti od 6 - 10 let**

**místo konání:**  
ZŠ J. A. KOMENSKÉHO  
Komenského 1534  
Lysá nad Labem

**obsah:**  
posilovací, protahovací a relaxační  
cvičení na zvýšení kloubní pohyblivosti  
a odstranění svalových dysbalancí

**pololetní kurz na 20 týdnů  
- 90 minut týdně  
od 9. 9. 2013  
800,- Kč**

**Příloha 5: Plakát s nabídkou kurzu pro ZŠ B. Hrozného**



[www.ohnihrbet.cz](http://www.ohnihrbet.cz)

# OHNI HŘBET

**ZÁJMOVÝ KROUŽEK  
ZAMĚŘENÝ NA ROZVOJ  
POHYBLIVOSTI DĚTÍ  
pro děti od 6 - 10 let**

**místo konání:**  
ZŠ B. HROZNÉHO  
nám. B. Hrozného 12  
Lysá nad Labem

**obsah:**  
posilovací, protahovací a relaxační  
cvičení na zvýšení kloubní pohyblivosti  
a odstranění svalových dysbalancí

pololetní kurz na 20 týdnů  
- 90 minut týdně  
od 9. 9. 2013  
800,- Kč

## Příloha 6: Registrační formulář

### REGISTRACE:

**jméno žáka:**

**věk:**

**adresa:**

**zákonný zástupce:**

**telefon:**

**e-mail:**

**datum:**

**podpis:**

**více informací na: +420 123 456 789, [ohnirbet@ohnirbet.cz](mailto:ohnirbet@ohnirbet.cz)**



