

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

magisterské kombinované studium  
2009 - 2011

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Monika Pospíšilová

**Tělesná cvičení a skupinové hry ovlivňující psychické  
funkce a utváření osobnostních vlastností**

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce: PhDr. Václava Nývtová CSc.**

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined (Part time) Studies  
2009 - 2011

**DIPLOMA THESIS**

Monika Pospíšilová

**Physical exercises and games for the groups which are  
having an impact on psychical functions and forming of  
characters**

**Prague 2012**

**The diploma thesis work supervisor: PhDr. Václava Nývltová CSc.**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 8.3.2012

Monika Pospíšilová .....

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Václavě Nývltové CSc. za odborné vedení diplomové práce.

## **Anotace:**

Diplomová práce se zabývá významem pohybu a tělesných cvičení pro psychické a tělesné zdraví jedince, zejména v období dětství a dospívání. Analyzuje dokumenty MŠMT ČR vztahující se k této problematice a věnuje se oblasti sportu osob se specifickými vzdělávacími potřebami. Na základě zobrazení a shrnutí teoretických poznatků týkajících se vlivu pohybu na psychický i tělesný stav jedince navrhuje soubor tělesných cvičení a her vhodných pro děti předškolního věku se specifickými vzdělávacími potřebami integrované ve skupině intaktních jedinců. Empirická část prověřuje účinnost navržených cvičení a her a zjišťuje zastoupení pohybových aktivit v reálném životě dětí a dospívajících, včetně zhodnocení obsahu učiva školní tělesné výchovy.

## **Klíčové pojmy:**

hry, individuální zvláštnosti, pohyb, rámcový vzdělávací program, senzomotorické učení, školní tělesná výchova, tělesná cvičení, věkové zákonitosti, zdraví

**Annotation:**

The diploma thesis is about the sense of movement and physical activities for mentally and physically healthy individuals, especially during the childhood and maturing. It analyses the documents of MŠMT ČR regarding this issue and is devoted to the area of sport of individuals with specific educational needs. On the basis of generalization and summary of theoretical findings, which are related to the impact of movement on mental and physical conditions of individuals, the dissertation is suggesting a package of physical exercises and games suitable for preschool children with specific educational needs integrated into the groups of the intact individuals. The empiric part is concerned with substitution of physical activities in the real life of children and adolescents including evaluating content of scholastic physical education.

**Key words:**

age rule, games, framed educational plan, health, individual rarities, movement, physical exercises, sensorimotor learning, scholastic physical education

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	
1 Strategický přístup ČR a EU k podpoře a zajištění pohybových aktivit pro děti a dospívajících .....	10
1.1 Současné pojetí školní tělesné výchovy .....	16
1.2 Vzdělávací cíle a obsah školní tělesné výchovy .....	17
1.3 Pohybová aktivita a sport zdravotně postižených .....	20
2 Význam pohybu .....	24
2.1 Pohyb a tělesné zdraví .....	27
2.2 Pohyb a psychické zdraví .....	32
2.3 Znaky a faktory vývoje .....	37
2.4 Členění dětského věku .....	42
2.4.1 Věkové zákonitosti vývoje .....	43
2.4.2 Individuální zvláštnosti .....	50
2.4.3 Senzomotorické učení .....	53
2.4.4 Neurofyziologický základ pohybu .....	58
2.5 Tělesná cvičení .....	59
2.6 Hry .....	63
2.7 Vliv tělesných cvičení a her na rozvoj osobnosti .....	68
<b>EMPIRICKÁ ČÁST</b>	
3 Pozorování .....	71
3.1 Cíle a metody pozorování .....	71
3.1.2 Základní soubor a vzorek .....	74
3.1.3 Zpracování a analýza dat .....	75
3.1.4 Zhodnocení úrovně schopností a osvojených dovedností .....	79
3.1.5 Popis grafů a zhodnocení .....	82
3.2 Dotazník .....	84
3.2.1 Cíle a metody dotazníku .....	85
3.2.2 Základní soubor a vzorek .....	86
3.2.3 Zpracování a analýza dat .....	87
3.2.4 Popis grafů .....	92
3.2.5 Interpretace výsledků a ověření hypotéz .....	95
<b>ZÁVĚR</b> .....	97
<b>SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ</b> .....	100
<b>SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ</b> .....	104
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	105
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	106
<b>PŘÍLOHY</b> .....	107

## ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá významem pohybu, tělesných cvičení a her pro tělesné a duševní zdraví jedince, zejména v období dětství a dospívání. V teoretické části je popsán strategický přístup České republiky a Evropské unie k podpoře a zajištění pohybových aktivit pro děti a mládež. Dále jsou zde představeny a analyzovány dokumenty MŠMT ČR, které se vztahují k dané problematice. Je zde definováno současné pojetí školní tělesné výchovy, její vzdělávací obsah a cíle. Stručně představuje pohybovou aktivitu a sport zdravotně postižených. Cílem teoretické části je seznámit čtenáře s významem a vlivem pohybu na rozvoj jedince, s individuálními zvláštnostmi a věkovými zákonitostmi. Velký význam je kladen na pochopení souvislostí mezi psychickou a tělesnou stránkou člověka a jejich vzájemného a možného ovlivňování pomocí vhodných tělesných cvičení a her. Teoretická část vychází z poznatků získaných studiem odborné literatury.

Empirická část práce sleduje dva hlavní cíle. Prvním cílem je prověření účinnosti navržených souborů tělesných cvičení a her na senzomotorický a osobnostní rozvoj dětí předškolního věku se specifickými vzdělávacími potřebami integrovaných ve skupině intaktních jedinců. Na základě více než desetileté zkušenosti s vedením cvičebních jednotek pro předškolní děti a zobecněním a shrnutím teoretických poznatků čerpajících z odborné literatury jsou navržena vhodná pohybová cvičení a hry, jejichž účinnost je ověřena výzkumnou metodou strukturovaného pozorování. Druhým cílem empirické části práce je zjistit zastoupení pohybových aktivit v reálném životě dětí staršího školního věku, včetně zhodnocení obsahu učiva školní tělesné výchovy. Pro zajištění potřebných dat k dosažení druhého cíle je vybrána metoda dotazníku, který bude rozdán mezi žáky osmých a devátých ročníků pěti vybraných základních škol v okrese Benešov ve Středočeském kraji.

Přínosem práce je ucelený přehled o významu pohybu na celkový rozvoj jedince, zejména v období dětství a dospívání. Tento přehled mohou využít pedagogičtí pracovníci nejen při sestavování vhodných pohybových jednotek,



ale i při přípravě hodin výchovy ke zdraví. Metodici a teoretici didaktiky školní tělesné výchovy mohou čerpat poznatky z průzkumu mezi žáky staršího školního věku. Získaná data mohou sloužit jako podnět ke zvážení a přehodnocení obsahu školních vzdělávacích plánů pro předmět tělesná výchova a výchova ke zdraví.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Strategický přístup ČR a EU k podpoře a zajištění pohybových aktivit pro děti a dospívající

Sport a pohybová aktivita tvoří neoddělitelnou složku zdravého životního stylu a jsou prostředkem harmonického rozvoje tělesné a duševní stránky člověka. Pomocí sportu poznáváme a oceňujeme nejen vlastní schopnosti a dovednosti, ale učíme se respektovat schopnosti druhých. Děti a dospívající tvoří skupinu, která ze sociálního prostředí nejvíce přebírá hodnoty, postoje a chování, právě pro ně může být sportovní aktivita nejúčelnější cestou k dosažení zdravého životního stylu, posílení mravních hodnot a utváření kladných osobnostních vlastností. Pro současný životní styl většiny naší populace je typický nedostatek pohybu. Převážnou část volného času, podle nejnovějších průzkumů, trávíme spíše pasivně u televize, počítače a jiných komunikačních prostředků, které nám mají suplovat sociální kontakt s vrstevníky a okolním světem. Pasivita je zvláště nebezpečná u dětí a mládeže, která snadno a rychle přijme takovýto způsob života za samozřejmý. Nízká úroveň zdravotně orientované zdatnosti vzniká v důsledku nedostatku pohybové aktivity a často se projeví v neschopnosti vykonávat nezbytné každodenní aktivity kvalitně a s vysokým nasazením, ve zvýšeném výskytu zdravotních problémů a také v prožitkové a sociální oblasti jedince. Pohyb není důležitý pouze z hlediska zdravotní prevence, ale zvláště pro děti a mládež představuje nutnost pro normální zdravý vývoj. Pohyb je základní potřebou dítěte, je důležitým činitelem v objevování okolního světa a jeho vlivem dochází k dozrávání a domodelování orgánů těla. Nedostatek pohybové aktivity může například negativně ovlivnit změny ve struktuře a funkci mozku u nejmladších dětí, které následně mohou vést ke změnám regulátoru obezity. (Laurenc, 2008) Alarmujícím faktem je, že 52% české populace trpí nadváhou, 17% přímo obezitou, podíl dětské obezity a nadváhy tvoří více jak polovinu těchto hodnot. Ve statistických tabulkách patříme mezi nejobéznější národy v Evropě a krok držíme i se světem. (Fialová, 2010) Pravidelná a pestrá forma pohybové aktivity může být lékem na tyto problémy. Sport a tělesná cvičení se

podílejí na komplexním vývoji osobnosti, kde ovlivňují fyzickou, psychickou i sociální složku jedince. Člověk je bytost společenská, prochází procesem socializace, v němž se učí sociálním dovednostem, přijímá hodnoty, postoje a chování člena společnosti. Právě sport může být významným socializačním činitelem. Při sportovních aktivitách máme možnost získat dostatek nových sociálních kontaktů a dovedností. Zvláště díky týmovým aktivitám si lze vyzkoušet různé sociální role, respektovat daná pravidla, vytvářet a definovat si vlastní identitu. Je alarmující, že většina dospívajících dává přednost virtuálnímu vnímání reality světa před možností žít opravdový, aktivní a plnohodnotný život. Děti a mládež často trpí nedostatkem sociálních kontaktů a zkušeností, neumí se chovat a neuznávají společenské hodnoty. Během posledních let byl zaznamenán negativní posun v chování dětí a mládeže. Standardem chování této mladé generace se stává bezohlednost, pasivita, nezáměr a nekázeň, která zpravidla přeroste v agresivitu. Palčivým problémem současnosti je neustále se šířící užívání drog a jiných návykových látek, které s sebou přináší nárůst kriminality mládeže a rozpad systému sociálních norem. Jednou z možností prevence v boji proti drogové závislosti může být nabídka atraktivních aktivit, kterým by se mládež ve svém volném čase věnovala. K těmto činnostem lze zcela určitě zařadit i sportovní aktivity.

Tělesná výchova a sport má v českých zemích dlouholetou tradici. Naše tradiční pojetí rozlišuje oba pojmy – sport i tělesnou výchovu. Ve sportu je kladen důraz především na výkon, na dosažení maximálního výkonu při dodržení pravidel fair play. Tělesná výchova je více orientována na harmonizaci vývoje osobnosti v oblasti fyzické, psychické i sociální a na udržení určité úrovně tělesné zdatnosti. Obě tyto rozdílně chápané oblasti lze označit souhrnným pojmem tělesná kultura. (Jansa, 2007) Obě složky tělesné kultury prošly vývojem, který vždy reagoval na měnící se společenské podmínky a potřeby a na změny metod i struktur státních řídicích institucí. Většina demokratických zemí světa si dobře uvědomuje stále rostoucí společenský význam sportu. Tato skutečnost vede vlády těchto zemí k formulaci zásad a tvorbě legislativních opatření, jejichž hlavním cílem je zvyšování účasti obyvatel, hlavně dětí a mládeže v nejrůznějších pohybových

aktivitách, které jsou prostředkem pro jejich všestranný a zdravý rozvoj. Programy řeší také otázky vytváření co nejlepších finančních, materiálních, technických a personálních podmínek pro sportovní činnosti. Stejně je tomu i u nás v České republice. Vlivem společenských událostí v roce 1989 došlo k významným obsahovým, organizačním a řídicím změnám v resortu školství a organizaci sportu a tělesné výchovy. Nejvyšší institucí, která řídí oblast sportu, tělesné výchovy a školní tělesné výchovy je Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. V roce 2000 vláda projednala a schválila Koncepti státní politiky v tělovýchově a sportu a Národní program rozvoje sportu pro všechny v České republice. V posledně jmenovaném dokumentu se stát přihlásil k odpovědnosti za vytváření podmínek pro pohybovou činnost svých občanů. Sport a pohybová aktivita jsou chápány jako možné prostředky zdravotní prevence a smysluplného využití volného času. Hlavním cílem programu je postupná změna společenského klimatu ve prospěch aktivního, pravidelného a celoživotního využívání sportu pro všechny, pro co největší počet občanů. Z dokumentu vyplývá potřeba řešit tři okruhy problémů – příznivě působit na změnu hodnotové orientace občanů, dále podporovat materiálně i technicky všechny základny sportu a systematicky rozšiřovat nabídku sportovních i pohybových programů zaměřených na konkrétní skupiny populace. Výsledkem těchto legislativních opatření bylo schválení nového Zákona o sportu. Dalším tematicky souvisejícím dokumentem je usnesení Vlády České republiky ze dne 30.10.2002, kterým vláda vyhlásila Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR s názvem Zdraví pro všechny 21. století. Významem sportu se zabývá také Evropská unie. Evropská komise představila svou první ucelenou koncepci pro oblast sportu dne 11.7.2007 s názvem Bílá kniha o sportu. Dokument vyzdvihuje společenský, zdravotní a hospodářský význam sportu s důrazem na dodržování právních norem EU. Kniha hovoří o významu sportu pro každodenní život jednotlivce a sport je zde uváděn jako součást politiky EU. Bílá kniha obsahuje akční plán pojmenovaný po Pierru de Coubertinovi, ve kterém jsou navržena konkrétní opatření zaměřená na společenské a hospodářské aspekty sportu jako je veřejné zdraví, vzdělávání, vnější vztahy a financování sportu. Dokument má v budoucích letech sloužit

Evropské komisi jako vodítka při dílčích krocích v oblasti sportu. Existuje celá řada dokumentů pojednávajících o významu pohybových aktivit a sportu v životě člověka vydaných řadou mezinárodních organizací:

Mezinárodní charta tělesné výchovy (UNESCO 1978)

Evropská charta o sportu (KM 1992)

Charta sportovních práv dítěte (Panathlon 1995)

Světový manifest tělesné výchovy (FIEP 2000)

Zpráva o úloze sportu ve vzdělávání (Evropský parlament 2007)

V roce 1989 v souvislosti s demokratizací společnosti se změnila i organizační struktura československé tělesné výchovy a sportu. Osamostatnil se Československý olympijský výbor, činnost obnovila Československá obec sokolská, Orel, YMCA, YWCA a také Skaut. Vznikly organizace nové: Československá konfederace sportovních a tělovýchovných svazů, Asociace sportu pro všechny, Asociace tělovýchovných jednot, Sdružení technických sportů a činností, Český svaz tělesné výchovy a řada dalších. Vlivem rozdělení republiky v roce 1993 došlo k dalšímu rozdělení většiny organizací na slovenské a české. (Kašpar, 2007)

Na rozvoji tělesné výchovy a sportu se v naší společnosti podílí řada institucí. Mezi nejvýznamnější patří školské instituce, školní sportovní kluby, obecní úřady a celá řada sportovních klubů, tělovýchovných jednot, mládežnických institucí a sponzorských partnerů.

Za nejrozšířenější a nejmasovější organizovanou formu pohybové aktivity dětí a mládeže považujeme školní tělesnou výchovu. Jde o výchovně vzdělávací předmět, který si klade za cíl specificky pedagogicky stimulovat rozvoj subjektu za využití ověřených pohybových aktivit, působením učitele, školy a společenských podmínek. (Rychtecký, Fialová, 2004) Ve školním vzdělávání je kromě povinné formy tělesné výchovy nabízena i možnost volitelné a zájmové formy pohybových aktivit. Všechny tyto formy utváří komplexní pohybový režim školních dětí. Tělesná výchova je jako povinný předmět vymezena kurikulem. Kurikulum je pojem běžně užívaný v pedagogice a označuje vzdělávací program, jeho cíl, obsah, organizaci, realizaci vzdělávání a hodnocení výsledků. Kurikulum představuje komplex

problémů, souvisejících s řešením otázek proč, koho, v čem, jak, kdy, za jakých podmínek a s jakými očekávanými výsledky vzdělávat. (Dvořáková, 2000)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy zpracovává Národní program vzdělávání, který vymezuje cíle vzdělávání stanovené zákonem a určuje hlavní oblasti vzdělávání, obsahy vzdělávání a prostředky, které jsou nezbytné k dosahování těchto cílů. Rámcové vzdělávací programy jsou kurikulární dokumenty státní úrovně, které udávají obecný rámec pro jednotlivé etapy vzdělávání a představují závaznou normu pro tvorbu Školních vzdělávacích programů. Legislativní opatření a vzdělávací programy umožnily vytvořit novou koncepci vzdělávání s odklonem od centralistického pojetí jednotné školy k liberálnímu, které školám umožní tvorbu alternativních vzdělávacích programů podle svých podmínek. Prostupnost a návaznost škol je dána Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání a novým Školským zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, včetně následných úprav a změn tohoto zákona. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání udává nejdůležitější cíle povinného vzdělávání a představuje možný výběr učiva, který je nutné předložit žákům k osvojení. Obsah rámcového vzdělávacího programu je členěn do jednotlivých vzdělávacích oblastí, což jsou orientačně vymezené celky vzdělávacího obsahu. Vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním nebo více vzdělávacími obory, které udávají vzdělávací obsah. Očekávané výstupy a učivo rozpracované na úrovni jednotlivých vzdělávacích oborů tvoří vlastní vzdělávací obsah, který slouží k tvorbě jednotlivých školních vzdělávacích programů. Rámcové vzdělávací programy obsahují obecné cíle edukace:

- Vybavit žáka klíčovými kompetencemi na úrovni daného typu vzdělávání.
- Poskytnout žákům široký vzdělanostní základ na dané úrovni.
- Připravit žáky k celoživotnímu učení, profesnímu, občanskému i osobnímu uplatnění.

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v rámcovém vzdělávacím programu (RVP ZV, 2007) orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace (*Český jazyk a literatura, Cizí jazyk*)
- Matematika a její aplikace (*Matematika a její aplikace*)
- Informační a komunikační technologie (*Informační a komunikační technologie*)
- Člověk a jeho svět (*Člověk a jeho svět*)
- Člověk a společnost (*Dějepis, Výchova k občanství*)
- Člověk a příroda (*Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis*)
- Umění a kultura (*Hudební výchova, Výtvarná výchova*)
- Člověk a zdraví (*Výchova ke zdraví, Tělesná výchova*)
- Člověk a svět práce (*Člověk a svět práce*)

Součástí rámcového vzdělávacího programu jsou klíčové kompetence, které by si měl žák během školní docházky osvojit. Představují soubor vědomostí, dovedností, schopností, hodnot a postojů důležitých pro osobnostní rozvoj jedince a pro jeho zapojení do společnosti a uplatnění v běžném životě. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány:

- Kompetence k učení.
- Kompetence k řešení problémů.
- Kompetence komunikativní.
- Kompetence sociální a personální.
- Kompetence občanské.
- Kompetence pracovní.

(RVP ZV 2007)

Ve světě je možné rozlišit pět hlavních modelů v tvorbě kurikula tělesné výchovy (Parlebas, 2007):

- Sportovní model.
- Pohybový model.
- Rozvíjející model.
- Osobnostně významný model.
- Zdravotně orientovaný model.

V současné době je i ve světě patrný nárůst významu zdravotně orientovaných pohybových aktivit oproti dřívějšímu upřednostňování pohybového modelu.

## 1.1 Současné pojetí školní tělesné výchovy

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v Rámcovém vzdělávacím plánu pro základní vzdělávání má za cíl vypěstovat vztah ke zdraví, upevnit a rozvinout dovednosti, které určují zdravý životní styl a kvalitu života v dospělosti. Oblast je tvořena dvěma vzdělávacími obory: Výchovou ke zdraví a Tělesnou výchovou. Naše legislativa vymezuje a upravuje také sekci speciálního školství. Dne 31.7.2008 byl schválen Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání Základní škola speciální a Základní škola praktická. Upravené učební plány rámcových vzdělávacích programů jsou vypracovány pro Základní školy pro žáky s tělesným postižením, Základní školu pro sluchově postižené a Základní školu logopedickou. (MŠMT ČR, 2010)

Výchova ke zdraví se zaměřuje zejména na rizikové i nerizikové chování a na aktivní podporu osobního i komunitního zdraví. Žáci se učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví včetně všech jeho složek - sociální, psychické i fyzické a být za ně odpovědný. Žáci jsou vedeni k upevňování hygienických, stravovacích, pracovních i jiných zdravotně preventivních návyků, rozšiřují si vědomosti o škodlivých látkách, učí se předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Výuka oboru Výchova ke zdraví může být dle Fialové (2010) realizována třemi způsoby:

- Jako samostatný předmět školního kurikula.
- Vzdělávací obsah oboru může být rozdělen mezipředmětově a látka je vyučována v rámci několika předmětů.
- Jako součást výuky tělesné výchovy.

Tělesná výchova představuje komplexní vzdělávání žáků v problematice zdraví. Směřuje nejen k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, ale také k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání musí postupovat od spontánní



pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Cílem je získat schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil, kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. (RVP ZV, 2007) Tělesná výchova je ve směrnících MŠMT ČR předepsána pro tvorbu učebních plánů základních a středních škol v minimálním rozsahu dvou vyučovacími hodinami v týdnu. Zcela v pravomoci ředitele školy je možnost posílení časové dotace na tři hodiny tělesné výchovy týdně v rámci disponibilních hodin. S ohledem na zdravotní a relaxační význam doporučuje MŠMT ČR usilovat o rozšíření výuky tělesné výchovy na všech školách, kde jsou k tomu vhodné podmínky. Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III., případně II. zdravotní skupiny. S ohledem na jejich potřebu provádět korektivní cvičení, je možné zavést povinný nebo volitelný předmět, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova. Tato nabídka vychází ze situace v současné společnosti a z poznatků lékařů, kteří zjistili, že v populaci přibývá zdravotně oslabených dětí, které potřebují k nápravě oslabení větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit. Ve zdravotní tělesné výchově jsou využívány specifické způsoby ovlivňování zdravotních oslabení, jde o různá speciální cvičení, relaxační techniky, všestranně zaměřené pohybové činnosti a plavání. (RVP ZV, 2007)

## 1.2 Vzdělávací cíle a obsah učiva školní tělesné výchovy

Cíle školní tělesné výchovy lze rozdělit do čtyř hlavních oblastí:

- Vzdělávací cíle.
- Výchovné cíle.
- Zdravotní cíle.
- Socializační cíle.

Vzdělávací cíle mají složku informativní a formativní. Informativní cíle zahrnují poznatky z tělesné kultury, osvojené postupy - metody tělesného

sebezdokonalování, zásady zdravé životosprávy, základní pohybové dovednosti a návyky (chůze, běh, skok, házení atd.) a osvojení činností z gymnastiky, atletiky, dvou sportovních her, plavání, lyžování, turistiky. Formativní cíle působí na rozvoj základních pohybových schopností jako je vytrvalost, síla, rychlost, obratnost, rovnováha a pohyblivost, dále zkvalitňují pohybový projev, jehož znaky jsou harmonie, ekonomičnost, přesnost provedení, ladnost, rytmus pohybu, držení těla a rozvíjí senzoričké i intelektové schopnosti.

Výchovné cíle jsou rozděleny na všeobecné a specifické. Ke všeobecným výchovným cílům řadíme rozvoj pozitivních charakterových vlastností, například cílevědomosti, samostatnosti, kázně, rozhodnosti, odvahy a kolektivního cítění. Zahrnují také estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti, lásku k přírodě a ochranu životního prostředí. Specifické výchovné cíle mají za úkol formovat trvale kladný vztah k pohybové aktivitě, rozvíjet zájmy a druhy tělovýchovné a sportovní aktivity, příznivě ovlivňovat tělesnou zdatnost se snahou o přiměřený výkon v tělovýchovné a sportovní činnosti.

Zdravotní cíle lze formulovat jako kompenzační a hygienické. Kompenzační cíle mají korigovat jednostrannou zátěž ve škole, regenerovat duševní síly a obnovovat pozornost žáků. K naplnění těchto cílů je doporučeno využít protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení. Osvojování a rozvíjení hygienických návyků a potřeba dodržování zdravého životního stylu jsou hlavní oblasti cílů hygienických.

Mezi socializační cíle patří skupinové a individuální cíle. Skupinové cíle jsou zaměřeny na rozvoj spolupráce v družstvu, poskytnutí záchrany či dopomoci, prožívání různých rolí ve skupině a získávání důvěry ve spolucvičence. Individuální cíle ovlivňují budování kladného sebepojetí, zvyšování sebedůvěry, rozvoj komunikačních schopností, učení se toleranci a přizpůsobování vlastního tempa ostatním.

Realizací výše uvedených cílů žáci získávají základní tělovýchovné vzdělání, které je předpokladem pro udržení zdraví, vykonávání pracovní činnosti a pozitivní přístup k životu. Cíle se vzájemně kombinují a prolínají v každé vyučovací jednotce tělesné výchovy. V posledních letech nabývají na

významu zvláště cíle zdravotní v závislosti na hypokinezi současné populace a nárůstu civilizačních chorob. (Fialová, 2010)

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví vymezená v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je s přihlédnutím ke klíčovým kompetencím, které si žáci mají osvojit, zpracována příslušným vzdělavatelem ve Školním vzdělávacím programu. Pomocí Školního vzdělávacího programu má každé školské zařízení možnost profilace. Škola si vytváří programy podle vlastních materiálních, personálních, institucionálních, sociálních a právních podmínek. Učební osnovy do roku 1989 obsahovaly podrobný rozpis učiva pro jednotlivé ročníky, dnes je předepsáno pouze učivo základní (kmenové) a učitel tělesné výchovy má svobodnější výběr učiva, protože každá škola si vytváří učební osnovy sama. Učivem označujeme soubor poznatků, dovedností a činností, k nimž lidstvo dospělo během svého kulturního vývoje. (Rychtecký, Fialová, 2004) Učivo vzdělávacího oboru Tělesná výchova je rozděleno do tří oblastí:

- Činnosti ovlivňující zdraví.
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.
- Činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví jsou vymezeny rámcovým vzdělávacím programem pro druhý stupeň základního vzdělávání a obsahují učivo o významu pohybu pro zdraví, zdravotně orientovanou zdatnost a prevenci, korekci jednostranného zatížení a svalových dysbalancí, hygienu i bezpečnost při pohybových činnostech. K činnostem ovlivňujícím úroveň pohybových dovedností patří pohybové hry, gymnastika, estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, úpoly, atletika, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, snowboarding, bruslení a další netradiční pohybové činnosti. Mezi činnosti podporující pohybové učení řadíme komunikaci v tělesně výchovném procesu, organizaci prostoru a pohybových činností, historii a současnost sportu, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí i při různých činnostech, měření výkonů a posuzování pohybových dovedností. (RVP ZV, 2007)

### 1.3 Pohybová aktivita a sport zdravotně postižených

Oblast sportu zdravotně postižených nemá tak dlouhou tradici jako sport intaktních osob a začala být v ČR rozvíjena teprve během posledních let. Hlavní význam sportu osob se zdravotním postižením spočívá v přínosu dalších kvalit a možností do jejich života. Sport má pro handicapované jedince vnitřní hodnotu a silný reintegrační význam. Důležitý je jeho psychologický efekt v oblasti posilování sebedůvěry, odhodlání, samostatnosti, soběstačnosti, aktivity a motivace pro změnu stávající situace. Nelze opomenout ani preventivní a kondiční přínos sportu, protože pravidelná pohybová aktivita může vést k omezení spotřeby léků, ke zpomalení nebo změně zdravotní prognózy. Je nutné zdůraznit také pozitivní vliv výchovný a vzdělávací. (Potměšil, 2007)

Pro organizaci a šíření sportu mezi zdravotně postižené byla vypracována řada legislativních opatření a bylo založeno mnoho organizací, které zastřešují a řídí sport zdravotně postižených. V zákonodárství ČR s touto oblastí korespondují tyto zákony:

- Požadavky na stavby pro osoby s omezenou možností pohybu (zákon č. 174/1994 Sb.),
- Národní plán pomoci zdravotně postiženým občanům (usnesení vlády č.446 z roku 1992),
- Národní plán opatření proti negativním důsledkům zdravotního postižení (1993).

Současná organizaci sportu zdravotně postižených v našich zemích byla ustanovena po roce 1989 a dnes fungují tyto organizace:

- Český svaz neslyšících sportovců (1990)
- Český svaz zrakově postižených sportovců (1991)
- Český svaz mentálně postižených sportovců (1992)
- Český svaz tělesně postižených sportovců (1993)
- Český paralympijský výbor (akreditace 1994)
- Český svaz sportovců s centrální poruchou hybnosti (1994)

- Unie zdravotně postižených (zde se sdružují všechny svazy zdravotně postižených sportovců)

Sporty a sportovní disciplíny upravené pro zdravotně postižené z hlediska pravidel, kompenzačních pomůcek a způsobů komunikace se označují jako adaptované pohybové aktivity. Se sportem a pohybovou aktivitou handicapovaných souvisí řada specifických pojmů, které je vhodné předem objasnit. **Handicap** je označení pro nevýhodu, znevýhodnění určitého jedince, které je dáno formou poruchy či postižení, které jedinci brání v plnění určité společenské role. Handicap nebo také oslabení se projevuje v závislosti na druhých, omezením pohybu i orientace a ve ztížené integraci do společnosti. **Postižení** představuje jakékoli omezení nebo nedostatek schopnosti jednat či vykonávat danou činnost způsobem a rozsahem, který je považován pro člověka za normální. Omezení schopnosti se může projevit v poruše chování, v obtížné komunikaci, ztíženou lokomocí i sebeobsluhou a překážkám při učení se novému. **Vada** je ztráta či abnormalita psychické, fyziologické, anatomické struktury nebo funkce. Vada se projeví obvykle sníženým intelektem, omezením mozkových funkcí, v řeči a komunikaci, sluchu, zraku a nervosvalovém systému. **Integrace** znamená plnohodnotné soužití zdravých a handicapovaných jedinců, které umožňuje vzájemné respektování jejich individuálních potřeb ve všech oblastech života. (Votava a kol., 2005) Zdravotní klasifikace zajišťuje hodnocení funkčních a zdravotních schopností jedinců s cílem zajistit srovnatelné soutěžení v duchu fair play. Mezi klasifikační kritéria patří například udržování rovnováhy v sedu, míra fixace k vozíku, deformity kostí a kloubů, znehybnění končetin nebo možnost používání kompenzačních pomůcek. Kompenzační pomůcky usnadňují postiženému určitou činnost, ale nejsou stálou fixací, používají se jen při určité činnosti. Pomůcky jsou koncipovány pro amputáře, vozíčkáře, zrakové či sluchové postižení a pro kombinované vady. Jedná se především o vozíky, ortézy, protézy, chodítka, berle, atd. Účelem těchto pomůcek je prevence úrazů, stabilizace zdravotní ho stavu a zlepšení kvality života. (Potměšil, 2007)

Podle Dvořákové (2000) specifické pohybové činnosti napomáhají handicapovaným při vyrovnávání nebo snížení následků vrozeného či získaného postižení, což může přispět k zajištění sebeobsluhy, dosažení samostatnosti a ke zmírnění nebo odstranění tělesných potíží. Sport může být jednou z možností vlastní seberealizace a může být silným motivačním činitelem pro další život. Potměšil (2007) uvádí, že pohybové aktivity mohou velmi příznivě působit v oblasti biologické, psychické, společenské, zdravotní, výchovné a vzdělávací každého zdravotně postiženého jedince. Význam pohybu v biologické a zdravotní sféře je patrný v rozvoji výkonnosti neporušených funkcí a v kompenzaci za funkce chybějící. Pohybová aktivita má preventivně zdravotní přínos, protože vede k otužování a ke zvyšování odolnosti organismu. Dochází ke zlepšení flexibility, koordinace, senzomotorických dovedností, k posílení všech fyziologických funkcí a dochází ke snížení rizika vzniku civilizačních chorob. Příznivě sport působí na psychické funkce. Jedinec se snaží o vyrovnání se s handicapem, tím si zvyšuje sebevědomí, sebedůvěru a učí se zvládat emoce. V souvislosti s tělesnou činností postižený přijímá nové sociální role, prohlubuje si komunikační dovednosti a příznivě ovlivňuje svůj životní styl. Na základě zvládnutí volných pohybů, zlepšení zdatnosti a rovnováhy se handicapovanému zvyšuje možnost zúčastnit se společenského života, zapojit se do pracovního procesu a udržet si sociální kontakty. Taktovým způsobem sport zasahuje do společenské oblasti. Jeho výchovný a vzdělávací význam je spatřován v osvojování obvyklých norem společenského chování, odpovědnosti, učení se základním poznatkům o druhu a možné prognóze postižení. Postižení se učí zvládat metody zatěžování, relaxace a regenerace.

Stejně jako u zdravých jedinců lze pohybovou aktivitu a sport zdravotně postižených rozdělit podle zaměření:

- Rekreační sport, který je prováděn individuálně nebo skupinově a je zaměřen na zábavu, prožívání a naplnění volného času.
- Výkonnostní sport bývá organizovaný, jedinec je členem konkrétního sportovního svazu podle druhu postižení a pravidelně se účastní soutěží.

- Vrcholový sport je na úrovni reprezentace, často je prováděný profesionálně a snahou sportovce je dosáhnout maximálního výkonu podle individuálních možností.
- Zdravotně zaměřená pohybová činnost představuje zvláštní nebo zdravotní tělesnou výchovu a pohybovou rehabilitaci.

Sport zdravotně postižených má své zcela specifické cíle, za které považujeme osvojení pohybových dovedností v závislosti na druhu a rozsahu handicapu s využitím kompenzačních pomůcek, rozvoj pohybových schopností a dovedností na základě individuálních možností. Pohyb přispívá k celkovému rozvoji osobnosti se záměrem integrace nebo reintegrace do společnosti. (Potměšil, 2007)

Na národní a mezinárodní úrovni se pro zdravotně postižené pravidelně pořádají nejrůznější soutěže, které jsou rozděleny podle druhu postižení:

- 1) Tělesná postižení:
  - Amputáři,
  - Vozíčkáři,
  - Spastici,
  - Onemocnění nervová, svalová a kostní.
- 2) Smyslová postižení:
  - Zraková,
  - Sluchová.
- 3) Mentální postižení – snížená úroveň duševních funkcí, mentální retardace. (Potměšil 2007)

Handicapovaní mají možnost se zúčastnit propagačních, náborových, postupových a mistrovských soutěží, které jsou pořádány v rámci ČR. Na mezinárodní úrovni jde o tradiční a vrcholné soutěže jakými jsou paralympijské hry pro tělesně a zrakově postižené, deaflympijské hry pro sluchově postižené a speciální olympiády pro mentálně postižené. Čeští handicapovaní sportovci se účastní těchto her pravidelně a s velkým úspěchem. Účast na podobných akcích znamená pro postiženého jedince ohromnou motivaci a cennou životní zkušenost. Pro představu, co vše zvládají postižení sportovci je níže uveden přehled sportovních odvětví:

Letní paralympijské hry – atletika, boccia, cyklistika, lukostřelba, plavání, stolní tenis, tenis vozíčkářů, basketbal vozíčkářů, fotbal, goalbal, jachting, jezdeckví, jugo, rugby, sportovní střelba, šerm, volejbal a vzpírání.

Zimní paralympijské hry – běhy na lyžích, biatlon, sjezdové lyžování, sledge hokej, rychlobruslení.

Letní deaflympijské hry – atletika, biatlon, cyklistika, badminton, orientační běh, fotbal, plavání a stolní tenis.

Zimní deaflympijské hry – běhy na lyžích, sjezdové lyžování, lední hokej.

## 2 Význam pohybu

Pohyb je jedním z nejrozšířenějších jevů v živé přírodě a patří mezi základní biologické projevy života. Pohyb se pro člověka stává univerzálním prostředkem seberealizace i přímého kontaktu s okolním světem a představuje základ veškeré jeho činnosti. Tělesný pohyb realizujeme pomocí pohybového systému, jediného ústrojí v lidském těle, které pracuje pod kontrolou vědomí. Pohyb je velmi široký pojem, na který můžeme nahlížet a posuzovat jej z mnoha úhlů. Lidský pohyb nelze redukovat pouze na pohyb těla, neboť u člověka a také u zvířat má pohyb emoční doprovod – složku prožívání. Pohyb provází člověka celým životem a je jedním ze spojovacích článků mezi vnitřním a vnějším tělem. Záměrný aktivně prováděný pohyb je činností fyzickou a současně také psychickou, je prostředkem, který vyjadřuje psychosomatickou jednotu – jednotu těla i duše. (Hátlová, 2003)

Pedagogika považuje pohyb za základní fenomén rozvoje každého jedince. Již J. A. Komenský zdůraznil formativní význam pohybu ve smyslu tělesném i duchovním. Četnými výzkumy byl prokázán vliv pohybu na intelektový rozvoj především v období raného dětství a na rozvoj dovedností i utváření osobnosti během dospívání. Pohyb má významný vliv zejména na rozvoj kognitivních dovedností, vůle, citění, řeči a sociálního chování. Medicínské vědy přisuzují pohybu významný podíl na celkovém psychosomatickém stavu člověka, od rozvíjejících podnětů v dětství po jeho aktivizující účinky ve stáří. Byly



prokázány jeho příznivé zdravotní a terapeutické účinky na fyzický i psychický stav nemocných. Psychologie považuje pohyb za jeden z faktorů mezi motivem a cílem. Psychologové spatřují význam pohybu zejména při uspokojování vlastních potřeb a při vzájemném dorozumívání. (Hátlová, 2003)

Základním smyslem pohybu je udržení života. Pohyb je projevem změny a aktivity. Člověk přichází na svět nedostatečně vybaven pohybovými schopnostmi nutnými pro přežití, a proto si v průběhu života neustále zdokonaluje stávající úroveň svých pohybových dovedností a učí se dovednostem novým. Pohyb nám, pozorovatelům, může poskytnout cenné informace o procesech ve vnitřním prostředí, o stavu vnitřních orgánů a zvláště o stavu mysli. Na základě analýzy spontánního pohybového projevu jedince je možné předpokládat úroveň aktuálního fyzického, psychického a zdravotního stavu, včetně určení temperamentu. Na základě držení těla lze také objevit informaci o aktuálním emočním ladění. Například při depresi je držení těla zpravidla ochablé s tendencí k celkové flexi. (Hátlová, 2003)

Již staří Řekové považovali tělo a duši za spojené nádoby, které se vzájemně doplňují a ovlivňují. Řeckým ideálem harmonické výchovy byla **kalokagathie**, ideál tělesné a duševní krásy a vyrovnanosti. Péče o tělesný rozvoj měla ve výchově jedinců svobodného původu významné místo. Oba řecké systémy využívaly rozdílné metody k dosažení cíle. Ve Spartě šlo o výchovu vojáka a v Aténách o výchovu občana, oba systémy byly založené na principech kalokagathie. Hlavní náplní kurikula tělesných cvičení v antických vzdělávacích institucích byla cvičení gymnastická, tanec, atletika a hry. Všechna cvičení byla chápána jako prostředek záměrného tělesného rozvoje i utváření charakteru, odvahy, disciplíny. Význam tělesných cvičení ve výchově jedince podpořili také antičtí filosofové Platon a Aristoteles. Formy vedení výuky byly spíše direktivní a z hlediska druhů učení bylo převážně využíváno imitační a instrukční učení. (Rychtecký, Fialová, 2004) Tělesným cvičením byla věnována třetina, někdy až polovina vyučovací doby, což je neporovnatelné a nepředstavitelné s dnešními dvěma vyučovacími hodinami školní tělesné výchovy týdně.

Pohybová aktivita je důležitou a nezbytnou součástí zvláště v dětském věku. Pohyb je základní potřebou dítěte, je důležitým činitelem v objevování okolního světa a vlivem pohybu dochází k dozrávání a domodelování orgánů těla. Pohyb je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním. Zanedbání nebo omezení pohybových aktivit v dětském věku může brzdit celkový rozvoj jedince, může bránit využití psychického a intelektuálního potenciálu. Zdravý dětský rozvoj je bez motorických aktivit a činností nemyslitelný. (Dvořáková, 2002)

Studiem pohybové aktivity se zabývá poměrně nový vědní obor – **kinantropologie** (název je odvozen z řeckého *kinesis* – pohybovat se, *anthropos* – člověk, *logia* – nauka). Předmětem studia kinantropologie je lidská pohybová činnost, účelově zaměřené ve vztahu k rozvoji člověka jako individua chápaného v souvislostech biologických, psychologických i sociálních, včetně kultivace těchto činností. (Blahuš, 1994) Kinantropologie je vědou interdisciplinární a její součástí je například didaktika tělesné výchovy a sportu, antropomotorika, hygiena, tělovýchovné lékařství a řada dalších. Výchovně vzdělávacímu procesu ve sportovních činnostech se věnuje pedagogika sportu, která sleduje základní otázky souvislostí mezi vývojem tělesným a duševním. Na pozitivní souvislost tělesného a duševního vývoje poukazují Morganovy hypotézy (Jansa, 2007) :

- 1) Hypotéza o endorfinech, která předpokládá, že během cvičení se v mozkových centrech uvolňují specifické látky, které fungují jako lehké opiáty, způsobují euforický stav a zlepšují náladu.
- 2) Hypotéza termogenní přisuzuje účinky zvyšující se tělesné teploty během pohybové aktivity účinkům endorfinů. Jedná se o látky zvané mozkové monoaminy.
- 3) Hypotéza o odpoutání říká, že při intenzivní pohybové zátěži dochází k vytěsnění zneklidňujících starostí, snižuje se anxiozita a krevní tlak.

Hlavní funkce pohybových aktivit pro člověka jsou následující:

- upevnění zdraví,
- rozvoj fyzické zdatnosti,

- uspokojení přirozené potřeby pohybu,
- zotavení po psychické zátěži,
- vlastní prožitek,
- socializační činitel,
- výchovné usměrnění jedince.

Tělesný pohyb je nutností pro každý živý organismus, s jeho pomocí lze kompenzovat jednostrannou zátěž i formovat osobnost, zejména názory, postoje a vlastnosti. Pohybová činnost nám přináší velké množství příjemných prožitků z dokonale zvládnuté dovednosti, z osobního či týmového výkonu, který zpravidla bývá prožitkem velmi silným, nezapomenutelným a umocněným kooperací a kohezí celého týmu. Sport nám přináší nové sociální role a ovlivňuje meziosobní vztahy. Svě nezastupitelné místo mají sport a pohybové aktivity také v náplni volného času, zvláště pak u dětí a mládeže.

## 2.1 Pohyb a tělesné zdraví

Zdraví je podle WHO chápáno jako je stav tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli nepřítomnost nemoci nebo vady. Zdravý je ten, kdo se cítí tělesně i duševně dobře. V souvislosti se zdravím se v poslední době objevují pojmy fitness a wellness. Pojem fitness představuje vysokou úroveň fyzické zdatnosti a dokonalého zdraví. Tělesná zdatnost je výsledkem dlouhodobého procesu postupné adaptace organismu na pohybovou činnost. Wellness nepředstavuje pouze fyzickou zdatnost s pozitivním vlivem na psychiku člověka, ale především zodpovědnou péči o tělo, duši a ducha. Jedinec žijící podle pravidel wellness je spokojený sám se sebou, zvládá řešit stresové situace, těší se dobrému zdraví, kontroluje si hmotnost, dodržuje správné stravovací návyky, účastní se pohybové aktivity, je energický, má dostatek sebedůvěry a žije plnohodnotný život. (Skopová, Beránková, 2008)

Tělesná zdatnost představuje vzájemnou souhru a optimální funkčnost celého organismu. Adaptace organismu na fyzickou zátěž probíhá podle všech fyziologických zákonitostí v závislosti na charakteru, intenzitě a délce trvání

pohybové činnosti. Jedinou možností, jak ovlivnit a udržet určitou míru tělesné zdatnosti představuje právě pohyb. Podle Mareše a Čápa (2007) vyvolává pravidelná pohybová činnost změny nejen v pohybové soustavě, ale i v hormonálních, metabolických a řídicích mechanismech, tím dochází k celkové adaptaci organismu na zátěž. Žádoucí odezva nastane jen v případě podnětové úrovně, tedy pokud je podnět dostatečný a přiměřený. Reakce a odezva organismu na zátěž je individuální, mění se s věkem, zdatností a životosprávou.

Podle současných definic rozlišujeme dvě kategorie tělesné zdatnosti:

- 1) **Výkonově orientovaná zdatnost** – podmiňuje pohybové výkony v jednotlivých sportovních specializacích.
- 2) **Zdravotně orientovaná zdatnost** – ovlivňuje zdravotní stav jedince, preventivně působí na zdravotní problémy spojené s nedostatkem pohybu, pohybovou nečinností. (Slepičková, 2005)

Zdravotně orientovanou zdatnost posuzujeme podle těchto faktorů:

- a) **Strukturální faktory** – mezi tyto faktory řadíme složení těla (poměr mezi základní tělesnou hmotou a množstvím podkožního tuku), hmotnost a výšku.
- b) **Funkční faktory** – do této skupiny patří kardiorepirační zdatnost, svalová zdatnost a flexibilita.

**Kardiorepirační zdatnost** představuje schopnost těla efektivně přenášet živiny k pracujícím svalům a odvádět produkty vzniklé při fyzické námaze. Úroveň kardiorepirační zdatnosti je dána funkcí srdce, cév a plic. **Svalová zdatnost** se projevuje jako svalová síla a svalová vytrvalost (schopnost svalu vynaložit maximální sílu proti odporu, nebo opakovaně vydávat sílu proti odporu, případně vydržet v kontrakci). **Flexibilita** znamená kloubní pohyblivost, což je schopnost provádět daný pohyb bez potíží a v optimálním rozsahu.

- c) **Držení těla v základních polohách a kvalita základních pohybových stereotypů.** (Blahušová, 1995)

Je nutné nezapomínat, že fyzická a psychická stránka člověka jsou propojeny a psychické problémy se obvykle projeví také na těle jako takzvané psychosomatické potíže. Řada studií zaznamenala nepříznivý vliv zhoršujících se životních podmínek a nevhodného životního stylu na zdraví člověka. Byl jednoznačně prokázán zvýšený výskyt některých civilizačních onemocnění, obezity, cukrovky a kardiovaskulárních chorob (například: vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu). Mezi rizikové faktory, které se významně podílí na vzniku těchto civilizačních chorob, patří zejména nesprávné stravovací návyky, nevhodný životní režim a nedostatek pohybu. Obrovským problémem současného zdravotnictví v zemích střední a východní Evropy jsou výše zmiňovaná kardiovaskulární onemocnění. Mortalita na tyto choroby se v České republice pohybuje okolo 52% u mužů a 57% u žen. Alarmující je posun úmrtí směrem ke stále mladšímu věku. (Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004)

Jednou z prověřených cest ke snížení rizik působících na vznik těchto onemocnění je přiměřená tělesná aktivita a správné stravovací návyky. Přiměřená tělesná aktivita by měla být nedílnou součástí životního stylu každého jednotlivce. Pravidelný aktivní pohyb má kladný vliv na zdravotní stav, na rozvoj budoucích pracovních schopností a tělesnou zdatnost, kterou rozvíjíme již od nejútlejšího věku. (Pospíšilová, 2009)

Dalším možným rizikem nedostatku pohybu nebo nevhodného zatížení pohybového aparátu je vznik řady funkčních poruch. Jedná se především o vadné držení těla, špatné pohybové stereotypy, které mohou vyústit až ve svalové dysbalance. Dysbalance se vyznačují poruchou svalové rovnováhy mezi svaly na protilehlých stranách kloubů, tzv. antagonistů, kdy jeden z nich nabude převahy nad druhým. Pokud jsou oba antagonisté v rovnováze, udržují daný kloub ve fyziologickém postavení, které je předpokladem pro provádění optimálního rozsahu pohybu. Podstatou vzniku dysbalance je na jedné straně zvýšený svalový tonus (hypertonus až spasmus) a následné zkrácení celého svalu. K výrazným změnám dochází i na protilehlé straně kloubu, kde se funkční útlum svalů zde umístěných, projeví poklesem svalového napětí (hypotonus). Hypotonické svaly vyřazené z činnosti postupně

ochabují, protahují se, ztrácí svalovou sílu. Výsledkem je porucha držení postiženého segmentu, dochází ke změně jeho postavení, protože je přetahován na stranu hypertonického svalu. Svalové dysbalance mívají nejen místní, ale i celkový charakter, který vyplyne v narušení statické a dynamické funkce celého pohybového systému. Dlouhodobé svalové dysbalance mohou vyústit v řadu patologických změn od poškození svalů, šlach, kloubů až k degenerativním změnám – artróze. Z porušené svalové rovnováhy můžeme odvodit převážnou část vadného držení těla u dětí a mladistvých, což souvisí se změnou denního režimu vlivem školní docházky. Později mohou být svalové dysbalance jednou z hlavních příčin funkčního selhání páteře a při vertebrogenních obtížích v dospělosti. Podle statistik trpí bolestmi zad a poruchami páteře každý třetí dospělý jedinec. (Čermák, Chválová, Botlíková, Dvořáková, 2005) I v tomto případě je velmi účinnou prevencí pravidelný pohyb, zařazený do denních činností dětí od jejich raného věku. Pro nápravu vadného držení těla byl vytvořen systém zdravotní tělesné výchovy, který je formou řízené pohybové aktivity pro osoby se zdravotním oslabením. Zdravotní oslabení se může projevat jako trvalá nebo dočasná odchylka tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. Zdravotní tělesná výchova využívá speciálních vyrovnávacích a dechových cvičení a relaxace k záměrnému ovlivnění hybného systému. Mezi vyrovnávací cvičení řadíme cviky uvolňovací, protahovací a posilovací. (Matoušová, 2003)

Významnou roli hraje pohyb zejména v dětství a v období dospívání. Už i nitroděložní pohyb má velký význam pro domodelování a životaschopnost struktury jednotlivých orgánů a pohybového aparátu. Zhruba v 5. týdnu těhotenství se objevují první protahovací a přímivé pohyby trupu a drobné pohyby končetin. Během 6. a 7. týdnu pokračují pohyby končetin ve větším rozsahu a jsou patrné pohyby v obličeji. První dýchací pohyby a záklon hlavy rozeznáváme na počátku 8. týdne. Plod je velmi pohyblivý do konce 4. měsíce, kdy má v děložní dutině dostatek místa pro přetáčení, otáčení i salta. Na počátku 5. měsíce výrazně roste a místa pro neomezený pohyb ubývá. Matka většinou pocítuje první pohyby plodu mezi 18. až 22. týdnem těhotenství. V této době je již v dutině děložní těsno a plod často naráží na její stěnu - kope.

Děti prochází od narození velmi výrazným biologickým a fyziologickým rozvojem, podle řady odborníků z oboru psychologie a pediatrie, dosáhnou poloviny svého vývoje v dětském období již ve dvou letech života (bereme-li v úvahu dobu trvání dětství od 0 do 18 let). (Houštěk a kol., 1990) Význam pohybu lze demonstrovat například na vývoji fyziologického zakřivení páteře nebo klenby nožní. Novorozenec se rodí bez vyvinutého fyziologického zakřivení páteře, teprve až následným vědomým ovládním svalů a prováděním řízených pohybů, tedy pod vlivem funkčního a statického zatížení, se fyziologické zakřivení postupně vytváří. Jedná se o zcela přirozený vývoj. V rozmezí 2. a 3. měsíce života začíná při poloze na břiše zvedat hlavu a opírat se o ruce, vytváří se první fyziologický oblouk – krční a bederní lordóza. Přibližně v pěti měsících se začíná posazovat, v šesti měsících již dokáže sedět a právě v tomto období se formuje zakřivení v oblasti hrudní páteře – hrudní kyfóza. Poté se učí lézt a okolo osmého měsíce se staví a začíná chodit s pomocí dospělého, dochází k utváření konečné podoby esovitého zakřivení páteře. (Pospíšilová, 2009)

Správné zakřivení páteře je nezbytné pro celý náš další život. Páteř tvoří mechanickou osu našeho těla a je součástí jeho nosné konstrukce. Zakřivení páteře přispívá ke stabilitě vertikální polohy, přizpůsobuje se snadno každé změně těžiště a stává se tak citlivým indikátorem celkového držení těla. V konečné podobě má páteř esovitý tvar s prohnutím vpřed v oblasti krční páteře – krční lordóza, prohnutím vzad v části hrudní páteře – hrudní kyfóza a další prohnutí vpřed v oblasti bederní – bederní lordóza. (Čermák, Chválková, Botlíková, Dvořáková H, 2005 )

Obdobně se po narození vytváří i nožní klenba, začíná se formovat s prvními kroky dítěte. Podle názorů mnohých pediatrů a ortopedů je pro správné vytvoření klenby nutná kvalitní obuv, kterou by dítě mělo začít nosit, až když většinu dne tráví ve stoji na nohách. Obzvláště zdravá a prospěšná je chůze na bosu, kdy dochází zároveň ke stimulaci reflexních bodů v oblasti plosky. (Pospíšilová, 2009)

Výstižně formuluje zdravotní přínosy pohybových aktivit pro člověka zejména v těchto oblastech Dvořáková (2000):

- 1) Pohyb podmiňuje normální růst a vývoj. Nedostatek pohybových aktivit může být příčinou vzniku adaptačních poruch s negativním dopadem na mentální rozvoj dítěte.
- 2) Záměrné ovlivňování funkčnosti pohybové a svalové soustavy je prevencí vadného držení těla, které může souviset se vznikem ortopedických a vertebrogenních potíží v pozdějším věku.
- 3) Pohybová aktivita s dostatečným aerobním zatížením spolu s dodržováním životosprávy reguluje složení těla, snižuje riziko nadváhy a přispívá k prevenci kardiovaskulárních a metabolických poruch.
- 4) Cílené pohybové činnosti pomáhají zdravotně postiženým a handicapovaným dětem při kompenzaci nebo snížení následků vrozeného či získaného postižení, což přispívá ke zvládnutí sebeobsluhy, samostatnosti, k odstranění některých tělesných potíží a samotná pohybová činnost může být jednou z možností vlastní realizace.

„Z hlediska zdraví je tělesná výchova stejně jako výchova vůbec investicí do budoucnosti, a tak je třeba ji hodnotit. Nepřikládat tolik význam konkrétním dosahovaným výsledkům a výkonům, ale nabývání pozitivních vztahů, postojů a zájmů. Důležitá je tedy spontánní aktivita i řízená tělesná výchova v pravidelném režimu dne dítěte ve škole“. (Dvořáková, 2000, s.12-13)

## 2.2 Pohyb a psychické zdraví

Současný životní styl má neblahý vliv nejenom na zdraví člověka, ale také na jeho psychiku, chování, jednání a na utváření mezilidských vztahů. Z těchto hledisek bývají ohroženy i děti, nedochází k saturaci jejich potřeb. Dnešní děti mají často málo sociálních zkušeností, postrádají emoce, žijí život zprostředkovaně díky médiím a jsou ohroženy konzumní společností. (Adamírová, 2006) V současné době konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí tvořivé aktivity, které vyžadují mentální a fyzické úsilí tolik typické pro sport. Podle Slepíčkové (2005) je tento trend patrný nejen u dětí a mládeže, ale



také u dospělých. Pohyb, tělesná výchova a sport nabízejí jednu z možností prevence vzniku stresu, civilizačních chorob, sociopatologických jevů a pomáhají formovat osobnost dítěte již od raného dětství.

V současném světě je každý jedinec denně vystaven řadě situací, které musí zvládat a přizpůsobovat se tak měnícím se podmínkám vnějšího i vnitřního prostředí. Vypořádáváme se s problémy v zaměstnání, v osobním i rodinném životě. Nejrůznější fyzické, psychické nebo emoční zatěžující podněty mohou na náš organismus působit jako stresory – podněty, které vyvolají stres. Stres sám o sobě není škodlivý ani nebezpečný a také se mu nelze úplně vyhnout. Některé stresy mohou člověku dokonce prospět, probudí v něm skryté rezervy, posunou ho dál, jsou pro něj přínosem. Stejný stresor ale může vyvolat u jiných lidí rozdílné reakce, dokonce i stejná osoba může v různou dobu reagovat na stejný podnět zcela odlišně. Pokud se však jedinec se stresem nedokáže vyrovnat, nebo pokud stresor působí dlouho a opakovaně může u jedince vyvolat vážné stresové onemocnění. Chronický stres ovlivňuje imunitní systém člověka a podílí se na vzniku psychosomatických onemocnění. Moderní interdisciplinární přístup současné medicíny zdůrazňuje propojení mezi tělesnými a duševními aspekty zdraví. Podle lékařů spočívají škodlivé důsledky stresu zejména v tom, že se v organismu hromadí nevyužitá metabolita stresových odezev. Dnešní živočichové ve volné přírodě, kteří jsou nuceni utíkat či útočit na své nepřátele, si metabolity stresu spotřebují díky zvýšené svalové práci (podobně tomu bylo u pračlověka, který zřejmě netrpěl žádným ze stresových onemocnění). Současný jedinec nedoprovází své stresy zvýšenou pohybovou aktivitou, v krvi se hromadí metabolity a ty se za nějaký čas mohou podílet na vzniku civilizačních onemocnění. Z tohoto hlediska se právě sport či pohyb jeví jako velmi vhodná aktivita v boji proti stresu a vzniku civilizačních nemocí. Sportovní námaha nám pomáhá spotřebovat výše zmíněné metabolity a také nám kompenzuje, nahrazuje druh pracovního zatížení, například sedavé zaměstnání. Důležitá je i psychologická antistresovost sportu, která odvádí naši pozornost z vážné pracovní roviny do nevážné roviny hry a zábavy. Potvrzuje se efekt aktivního odpočinku, kdy pohybová činnost nestupňuje naši duševní únavu, ale naopak má tendenci ji

snižovat. (Slepičková, 2005) Je dokázáno, že právě sport vede k vyšší antistresové odolnosti a osvědčil se i jako léčebný prostředek.

**Kinezioterapie** se zabývá podpůrnou terapií především psychiatrických pacientů a jde v ní také o zlepšení kvality života těchto pacientů. Již první pokusy o cílenou léčbu duševně nemocných pacientů využívaly terapii pohybem. Písemné doklady svědčí o provádění léčby pohybem v egyptských chrámových léčebnách pro psychotiky. Zásady, postupy a metody léčby se podstatně nelišily od současných. Obsahem léčby byly vycházky do okolí, poslech hudby, tanec, tělesná cvičení a veslování. Dosavadní výzkumy ukazují, že tělesná cvičení příznivě ovlivňují duševní zdraví jedince zejména v oblasti sebedůvěry, přijetí sebe sama, pozitivního vnímání vlastního „Já“, zmírnění fobií a zvýšení produktivity. (Hátlová, 2003) Pozitivní výsledky byly zaznamenány v návaznosti na cyklická cvičení s aerobní zátěží. Kinezioterapie je podpůrnou léčebnou metodou, která působí současně vedle farmakoterapie, fyzikální, psychologické a chirurgické terapie. Kinezioterapie využívá k dosažení léčebných výsledků aktivně prováděného pohybu mimopracovního charakteru. Terapeut během terapeutického procesu napomáhá pacientovi k dosažení somatopsychické normality, k úplnějšímu sebepoznání a poznání vlastních možností, které může využít k rozvoji osobnosti, seberegulace a ke kvalitnějšímu způsobu života. (Hátlová, 2002) Kinezioterapie pomáhá pacientům znovu nalézt:

- Vědomí pohyblivosti – uvědomění si vlastního těla, zjištění jeho možností a možnosti jeho ovládní, vlivem pozitivního prožitku si upevňujeme a rozvíjíme tělesné schéma.
- Psychosomatickou jednotu – záměrný aktivně prováděný pohyb je současně aktivitou fyzickou i psychickou, je prostředkem vyjádření těla i psychiky a je spojovacím článkem mezi vnitřním a vnějším světem.
- Obnovu pozitivního sebepřijetí – objektivní tělesné schéma se poměrně často liší od subjektivního obrazu našeho těla, který vzniká na podkladě zkušeností s vnitřním a vnějším prostředím.

- Sebepřijetí a integritu – pacient je během cvičení nucen uvědomovat si vlastní tělo, jeho polohu, průběh i intenzitu pohybu a působení vlastního pohybového projevu. Současně vnímá pohyby druhých, což mu umožňuje konfrontaci a následnou seberegulaci vlastních pohybů.
- Tělesnou symboliku – pomocí pohybu a tělesné polohy se lze vyjádřit, pohyb a poloha mají symbolický význam, využívaný převážně v taneční terapii.
- Emoční spontaneitu – současný jedinec je podmínkami prostředí a života často nucen potlačovat své emoce. Během pohybu k takovému omezení nedochází, naopak u řady pohybových cvičení je iniciován emoční projev, který je součástí sebevyjádření.
- Tvořivost – většina pohybových aktivit ve svém průběhu pobízí k tvořivosti a spontaneitě, cílem některých programů je právě rozvoj tvořivosti. (Hátlová, 2003)

Kinezioterapie bývá užívána v prevenci jako příprava na zvládání hraničních situací a nadměrné zátěže. V těchto situacích jedinec pocítuje nedostatek vlastních sil k jejímu zvládnutí a k řešení prožívaných konfliktů. Cílem pomoci je najít vlastní možnosti k řešení konfliktu pomocí sebepoznání, kterému se jedinec učí během modelové pohybové činnosti.

Mnoho odborných prací se dnes zabývá vlivem sportu a tělesných cvičení na jednotlivé dimenze osobní pohody, kterou chápeme jako podstatnou součást kvality života. Setkat se můžeme s pojmy jako: **wellness, cool, well-being**. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Jak již bylo výše uvedeno tělo a duše fungují jako spojené nádoby, psychosomatický přístup uvádí, že fyzický stresor se odrazí v psychice a naopak psychický stresor může mít somatické důsledky. Trvalý stres narušuje vnitřní rovnováhu organismu a tím i imunitní systém, jedinec se tak stává mnohem náchylnější k nemocem. Nemocem vzniklým na základě stresu říkáme psychosomatická onemocnění, která vznikají na základě interakce vrozených faktorů a chronického přetěžování organismu.

Mezi psychosomatická onemocnění (Attenborough, a kol., 1997) řadíme:

- Infekční nemoci
- Kardiovaskulární onemocnění
- Vysoký krevní tlak (hypertenze)
- Bolesti hlavy
- Astma
- Diabetes mellitus - cukrovka
- Revmatická artritida
- Žaludeční vředy
- Deprese
- Autoimunitní nemoci

Je patrné, že výčet nemocí, které mohou na základě stresu vzniknout je obsáhlý a alarmující je, že se jedná o závažná onemocnění, která bývají často nevléčitelná. Dle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) jsou na prvním místě v úmrtnosti právě onemocnění kardiovaskulární soustavy, v 50% jsou uváděnou příčinou smrti. Na druhém místě jsou s podílem 28%, jako příčina úmrtí, evidovány novotvary. Novotvary vznikají tehdy, pokud se imunitnímu systému těla nepodaří zničit buňky s chybným genetickým kódem a tyto buňky se začnou v organismu nekontrolovatelně množit. Bylo vědecky prokázáno, že dlouhodobý stres, deprese a další nepříznivé faktory životního prostředí snižují efektivitu imunitního systému. V posledních letech byl zaznamenán nárůst výskytu psychických poruch, depresí a psychosomatických onemocnění také u dětí a mladistvých. Tento trend zřejmě souvisí s vzrůstajícími nároky na mladou generaci, jejich nedostatečnou imunitou a zejména nedostatkem pohybu a odpočinku.

Sport je významným společenským jevem, je výrazem kultury dané společnosti, má své ekonomické aspekty, proniká do politiky, zdůrazňuje národní identitu a usnadňuje kontakt mezi národy i jednotlivci. Sportovní prostředí nabízí možnosti k navázání sociálních kontaktů, ke vzniku přátelství a smysluplné náplni volného času. Sport může přinášet pozitivní modely sociálních rolí, může napomáhat ke změně pohledu na minority a skupiny handicapovaných. Sportovní aktivity jsou oblastí se silnou výchovnou

potencialitou, které zejména u dětí a mládeže mohou pomoci překonat problémová vývojová období, například pubertu. Pokud chceme být objektivní, je nutné upozornit také na negativní přínosy sportu a pohybové aktivity. Pokud nebudeme při trénování a vedení dětí a dospívajících respektovat věkové zákonitosti a individuální zvláštnosti, může dojít k poškození pohybového aparátu a trvalým následkům na zdraví sportovce. Jednou z podmínek sportovního tréninku jsou proto pravidelné roční prohlídky sportovním lékařem, včetně zátěžové vyšetření. Na zřeteli musíme mít i negativní situace, se kterými se děti a mládež budou při sportu konfrontovány, a které jim přinesou negativní zkušenost. Takovou zkušenost si mohou odnést ti, kteří opakovaně neuspěli a končili v poli poražených. Pro ně se pak model neúspěšnosti snadno přenesení do běžného života. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006) Jansa (2007) dodává, že i mezi sportovci se vyskytují jedinci značně morálně problémoví, kteří se dopouští různých přestupků. K častým pokleskům na všech výkonnostních úrovních patří přehnaná agresivita v osobních soubojích, surovost, zesměšňování soupeře, simulování, špatná životospráva, vypočítavost, závist a preferování vlastních zájmů na úkor skupiny. Kritici sportu tvrdí, že morální kodex zejména vrcholového sportu bývá nahrazován kodexem ekonomickým. Objevují se i tvrdé argumenty, že sport je antihumánní s důrazem na produkci, tělo je nástroj na peníze, potlačuje pud sebezáchovy, je plný napětí a stresů. Na těchto výrocích je jistě část pravdy, ale pozitivní vlivy sportu na zdraví a psychiku jedince stále převažují a jsou prokazatelné.

### 2.3 Znaký a faktory vývoje

**Růstem** označujeme specifické tělesné změny, přírůstky výšky, váhy, zvětšování se obvodů jednotlivých částí těla. Množí se a rostou buňky, dítě roste a přibývá na váze. Prodlužuje se celé tělo, zvětšují se obvody hlavy a hrudníku. Všechny růstové změny lze přesně a spolehlivě měřit. Proces růstu trvá celý život, jeho míra a rychlost je závislá na věku. V dětství a dospívání

probíhá růst velmi rychle, s přibývajícím věkem není jeho tempo tak výrazné. Během života se naše tělo neustále obnovuje, staré buňky jsou nahrazovány novými.

**Zrání** představuje změny, jimiž organismus a psychika jedince prochází od dětství do dospělosti, jedná se o změny primárně biologické. Jedná se o schopnosti, které jedinec získá nezávisle na okolí.

**Vývojem** chápeme změny směřující od nejjednoduššího ke složitějšímu a podrobnějšímu. Během života prochází každý jedinec složitými vývojovými změnami. Vývoj jedince a jeho chování je determinováno interakcí genetického programu a vlivem prostředí. Na utváření fenotypu člověka se v průběhu ontogeneze podílí různou mírou vlivu tři základní faktory, které jsou příčinnou výrazných odchylek ve vývoji jednotlivců:

- Genetický základ – vrozené dispozice.
- Vliv a prostředí výchovy – působení faktorů sociálního prostředí.
- Vlastní aktivita subjektu. (Lisá, Kňourková, 1986)

Výchova a vzdělávání dětí a mládeže představuje dlouhou časovou etapu, během které dítě roste, vyvíjí se, dospívá, mění se fyzicky, psychicky i sociálně. Vývoj chápeme jako proces kvalitativních a kvantitativních změn v životě člověka. (Čáp, 1993) Vývoj se vyznačuje těmito znaky:

- Probíhá **celoživotně** – začíná narozením a končí smrtí,
- Je děním **celistvým** – probíhá komplexně, změny morfologické, fyziologické, psychické i sociální probíhají souběžně a vzájemně se ovlivňují,
- Je **nezvratný** – postupuje stále vpřed, nelze zastavit,
- Je procesem **diferenciačním** – během vývoje dochází ke vzniku rozdílností mezi jednotlivci.

Psychologie se zabývá vývojem dítěte od 20. let 20. století. Od té doby odborníci neustále diskutují na téma vlivu prostředí versus vliv dědičnosti na vývoj dítěte. Spory se vedou zejména o to, zda je vývoj primárně určován biologicko geneticky, tedy vlivem dědičnosti nebo vnějšími silami, jako je

výchova, vliv prostředí a společnosti. Objevují se různé koncepce učení, růstu a vývoje dětí podporující oba hlavní vlivy. Většina poznatků dané oblasti vychází ze čtyř hlavních teorií:

- 1) **Teorie zrání** – upřednostňuje biologický neboli naturalistický, dědičnost zdůrazňující přístup k lidskému vývoji. Podle této teorie je vývoj řízen hlavně vnitřními silami biologického a genetického původu. Zastánce této teorie patří například Arnold Gesell.
- 2) **Psychoanalytická teorie** – předpokládá, že chování jedince je z velké části ovládáno nevědomými procesy, některé máme již od narození, jiné si vytváříme v průběhu života. Zakladatelem psychoanalýzy je Sigmund Freud.
- 3) **Teorie kognitivního vývoje** – podporuje názor, že děti si utváří poznání na základě vlastního zkoumání okolního světa. Tato teorie je spojena se jménem Jeana Piageta.
- 4) **Teorie učení** – podle této teorie je vývoj jedince do určité míry naučeným chováním, které si osvojuje na základě pozitivních nebo negativních interakcí s okolním prostředím. Teorie vychází z prací B. F. Skinnera. (Paulík, 2006)

Většina odborníků dnes označuje vývoj jako výsledek vzájemného působení vlivů vnitřních (vrozených charakteristik) a vlivů vnějších (vliv prostředí a výchovy).

Každé dítě je jedinečné, je osobností lišící se od ostatních jedinců. Tato skutečnost je dána nejen geneticky a biologicky, ale podílí se na ní řada dalších faktorů. K těmto faktorům řadíme temperament, vliv pohlaví a ekologické faktory.

**Temperamentem** označujeme vrozený soubor psychických vlastností, kterými se jedinec projevuje navenek. Představuje typický způsob citových reakcí, prožívání, chování a reagování daného jedince na dění kolem sebe. Rozeznáváme čtyři základní typy temperamentu, které již ve středověku určili lékaři Hippokrates a Galénos, další typy vypracovali Eysenck, Kretschmer a Sheldon. Základní typy temperamentu jsou melancholik, choleric, flegmatik a

sangvinik. (Řičan, 1973) I u dětí je možné pozorovat projevy jejich chování navenek, jedná se o uzavřenost, otevřenost, aktivitu a pasivitu, které předurčují jeho temperament. Dospělí jedinci reagují na děti stále stejným způsobem, podle jejich temperamentu a tento přístup zpětně ovlivňuje také to, jak dítě vnímá samo sebe.

**Pohlaví** si dítě začíná uvědomovat kolem čtvrtého roku. V raném dětství jedinci přijímají určité role, které jsou spojeny s daným pohlavím. Každý jedinec v sobě rozvíjí takové chování a postoje, které jsou pokládány za typicky mužské nebo ženské. Toto chování se v dětech formuje pod vlivem ostatních dětí, her, hraček, televize a dospělých vzorů – rodičů, učitelů.

**Ekologické faktory**, ke kterým zařazujeme vliv prostředí, rodiny, domácnosti, bydliště a vliv celé společnosti na všechny aspekty vývoje dítěte. Mezi vlivné ekologické faktory patří i výše příjmu, přiměřenost stravy, přístřeší, vzdělání rodičů. Dále jej ovlivňuje způsob, jakým je vychovááno, jak jedná, jaké má rodinné zázemí a rodinný model.

Dítě roste, mění se a osvojuje si dovednosti typické pro většinu dětí stejného věku. Jedná se o proces změn, kdy se mění proporce těla, neurologické struktury a celkové chování. Každý následující krok vývoje nebo růstu začíná na předcházejícím, každá nově získaná dovednost je nezbytná k osvojení dalších schopností – celý proces probíhá **kumulativně**. Vývoj znamená neustálé vzájemné ovlivňování, dávání a braní mezi dítětem a okolím.

Stupně vývoje závisí na věku dítěte, jsou **chronologické**. Piaget, Gesell a další psychologové a vědci, se zabývali systematickým pozorováním dětí různého věku. Na základě jejich zjištění byly stanoveny věkové hranice, kdy si převážná většina dětí osvojí specifické dovednosti. Tyto předěly ve vývoji nás informují o dosažených schopnostech v oblasti motorické, kognitivní, jazykové a sociální. Dané schopnosti a dovednosti se objevují v předvídatelném věkovém rozmezí a skládají se z předvídatelných kroků, které probíhají **kontinuálně** – souvisle, plynule, jeden za druhým v dané posloupnosti. (Čáp, 1993) Průměrný věk, kdy dojde k osvojení daných schopností, označujeme jako normu. **Norma** představuje určité časové rozmezí, nikoli přesnou věkovou



hranici, kdy má dítě danou dovednost zvládnout. Například normou pro zvládnutí chůze je rozmezí od 12 do 15 měsíců věku dítěte.

Je nutné si uvědomit, že na světě nejsou dvě děti, které by se vyvíjely a rostly naprosto stejným tempem, mezi dětmi jsou velké rozdíly a odlišnosti. Normy slouží pro orientační posouzení vývoje dítěte a pro hodnocení pokroku dítěte je podstatná posloupnost vývoje, nikoli věk. (Allen, Marotz, 2000)

Pro posouzení a popis vývoje dítěte je optimální posuzovat všech šest hlavních vývojových oblastí: tělesnou, motorickou, percepční, kognitivní, řečovou (jazykovou) a osobnostně sociální. Při posuzování vývoje ve všech oblastech je nutné brát v úvahu jeho rozdílné tempo v jednotlivých obdobích, míru přiměřené stimulace, podpory a dostatek příležitostí k učení.

**Motorický vývoj** – představuje schopnosti dítěte pohybovat se a ovládat části svého těla. Motorický vývoj závisí na zralosti mozku, nervového systému, na smyslovém vnímání, množství a typu svalových vláken a na možnostech procvičování. Dříve byl motorický vývoj popisován jako proces zrání, který probíhá pouze podle genetických zákonitostí. Psychologové s tímto tvrzením nesouhlasí, upozorňují na vliv rodiny, okolí, prostředí, motivaci a potřebu nápodoby. Vývoj motoriky ovlivňuje celá řada faktorů, mezi nejvlivnější řadíme růst a vývoj organismu a pohybovou aktivitu dítěte. Velký význam má vliv prostředí, ve kterém dítě žije, jeho výchova v rodině i ve společnosti a působení vychovatele, pedagoga nebo trenéra. Motorické schopnosti jsou v raném období pouze reflexivní, ty mizí postupně s rozvojem vědomého ovládnutí pohybů. Motorický vývoj je řízen třemi principy:

- 1) Cefalokaudální** – osifikace kostí a vývoj svalů probíhá od hlavy, směrem dolů až k prstům u nohou. Dítě se jako první naučí ovládat svaly krku, poté svaly trupu a zad, později se přidávají svaly umožňující uchopování a manipulaci s předměty, nakonec se vyvíjí svaly potřebné k chůzi.
- 2) Proximodistální** – osifikace kostí a vývoj svalů s následnou schopností vědomě ovládat dané svaly začíná v centrální části trupu a odtud postupuje směrem ven k okrajovým částem těla. Dítě se učí ovládat

hlavu a krk, potom uchopovat předměty a pomocí opozice palce s nimi následně manipuluje.

- 3) Kultivační** – při rozvoji hrubé i jemné motoriky probíhá vývoj od obecného ke specifickému. Například stupeň vývoje hrubé motoriky u dvouletého dítěte mu umožní pokusy o hod míčem, ale ještě mu nedovolí hodit daleko a přesně na cíl. ( Allen, Marotz, 2000 )

## 2.4 Členění dětského věku

V průběhu života jedince rozlišujeme tři základní období vývoje: mládí (dětství a dospívání), dospělost a stáří. Během vývoje dochází ke změnám morfologického, fyziologického, psychického i sociálního charakteru, všechny změny spolu úzce souvisí, ale neprobíhají stejnoměrně. Všichni trenéři, cvičitelé, pedagogové, vychovatelé i rodiče by měli při své práci s dětmi vycházet ze znalostí specifických věkových charakteristik. Respektování těchto stádií vývoje nám umožňuje základní orientaci pro výběr výchovně vzdělávacích strategií. Mnoho autorů předkládá své vlastní periodizace lidského života, vždy jsou zachována tři základní období, další členění bývá přizpůsobeno účelu periodizace. Hájek (2001) člení stadia vývoje jedince s uplatněním hlediska antromotoriky.

- 1) Perioda mládí (0 – 20 let)
  - Období dětství (0 – 11 let)
    - Stadium I. dětství (0 – 1 rok) – období novorozenecké, kojenecké
    - Stadium II. dětství (1 – 3 roky) – období batolecí
    - Stadium předškolního dětství (3 – 6 let)
    - Stadium mladšího školního věku (6 - 11 let) – prepubescence
  - Období dospívání (11 – 20 let) – období dorostenecké
    - Stadium pubescence (11 – 15 let) – starší školní věk
    - Stadium adolescence (15 – 20 let) – postpubescence
- 2) Perioda dospělost (20 – 60 let)
- 3) Perioda stáří (60 a více let) – senium

Někteří autoři (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006; Vágnerová, 2005) uvádějí jako první období prenatální, které považují za velmi významné a zásadní pro další vývoj člověka. Prenatální vývoj plodu v těle matky trvá devět kalendářních měsíců. V tomto období se vytvářejí všechny potřebné předpoklady pro budoucí samostatný vývoj jedince. Plod je velice brzy aktivním organismem, který je schopen nejjednodušších forem učení a jehož projevy jsou v této době individuálně specifické.

Jansa (2007) celý lidský věk dělí také na tři základní období, ale dělení přizpůsobeno sportovnímu sportovní přípravě dětí a mládeže:

- 1) Integrační – období mládí (0 – 20 let)
  - a) Období dětství (0 – 11 let)
    - Předškolní (0 – 6 let)
    - Mladší školní věk (6 – 11 let)
  - b) Období dorostové (11 – 20 let)
    - Puberta (11 – 15 let)
    - Adolescence (15 – 20 let)
- 2) Kulminační – období dospělosti (20 – 60 let)
- 3) Involuční – období stáří (60 a více let)

Pro účely práce se budeme podrobněji zabývat obdobím dětství a dospívání, které je nejbohatší na změny v oblasti vývoje i rozvoje a je obdobím celkového formování osobnosti. V jednotlivých stádiích můžeme stanovit společné, věkem podmíněné zákonitosti vývoje, ve kterých jsou tělesné i psychické rysy jedinců i jejich reakce podobné. Individuální zvláštnosti jsou naopak rozdíly v tělesných a psychických znacích, reakcích mezi jedinci stejného věku.

#### 2.4.1 Věkové zákonitosti vývoje

**Novorozenecké období** trvá přibližně čtyři týdny. Novorozenec se adaptuje na mimoděložní prostředí, reaguje na základě reflexů a vrozených způsobů chování. Reflexy určené k přežití napomáhají základní orientaci a adaptaci a

jsou podkladem pro další vývoj (reflex hledací, sací). Postupně mizí reflexy, které byly významné v minulém období, slouží ke kontrole normálního vývoje mozkových funkcí (reflex uchopovací, plovací). Vrozené způsoby chování představují tendence vnímat své okolí, reagovat křikem, celostním pohybem a tím udržet pozornost pečující osoby. Další rozvoj závisí na individuální přiměřené stimulaci odpovídajícími podněty. Nejvýznamnější je kožní kontakt a základní smyslová orientace je dána senzomotorickými informacemi. Hybnou silou vývoje dítěte je motorická aktivita, právě pohyb se nejvýrazněji promítá do rozvoje intelektových schopností, které tvoří základ osobnosti člověka, právě v raném věku. V tomto období jsou myšlenkové operace vázány na prováděnou činnost, na přímé vnímání a na pohyb. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

**Kojenecké období** představuje první rok života, který je charakteristický individuálními rozdíly v rozvoji funkcí, prožívání a chování. Základním úkolem období je získání důvěry ve vztahu ke světu. Poznávání a učení probíhá na úrovni kontaktu s okolním světem, je vázáno na subjektivní prožitky, kde základními hodnotami jsou libost a nelibost. Vytváří se základ pro učení nápodobou. Pro rozvoj poznávacích procesů je důležité především zrakové vnímání a pohyb. Svět dítěte je zcela soustředěn na vlastní tělo a prováděnou činnost. Činnost se stává prostředkem k dosažení něčeho, narůstá zájem o okolí. Chování se postupně zaměřuje na cíl, který si dítě stanoví a hledá prostředek, převážně motorický, jak ho dosáhnout. Rozvoj poznávání závisí na vývoji motorických dovedností. Začíná se projevovat preference dominantní strany, která dříve a rychleji zpracovává nové podněty. Dítě již od narození rozeznává specifické řečové zvuky – fonémy, sluchové vnímání je jedním z předpokladů k rozvoji řeči. Vývoj řeči závisí na vrozených dispozicích, učení a kvalitě stimulace. Lidé dítěti zprostředkovávají různé zkušenosti a rozvíjejí tak jeho schopnosti. Proces socializace závisí na interakci s matkou, s rodiči. Matka se stává pro dítě jedním z objektů, které chápe jako trvalé. Na konci prvního roku života dítě akceptuje svou vlastní identitu, začíná chápat stálost a kontinuitu vlastní bytosti, odlišuje se od okolního světa. (Vágnerová, 2005)

**Batolecí období** trvá od jednoho roku do tří let a je obdobím, kdy dochází k výraznému rozvoji mnoha kompetencí a osobnosti dítěte. Velký význam mají pohybové dovednosti pro ovládání těla a možnost pohybu po okolí. Pohyb se stává jedním ze základních projevů prožívání dítěte. Rozvoj pohybové aktivity vede k zpřesňování tělního schématu, dítě svůj pohyb pocítuje a prožívá. V batolecím věku roste schopnost diferencovaně emočně reagovat, objevují se sebehodnotící emoce, pocity hrdosti, zahanbení, studu a rozvoj empatie. Poruchy motoriky v tomto věku mohou mít vážné následky pro sebevnímání a sebehodnocení. Předčasné nácviky některých dovedností, pro něž nejsou plně rozvinuty fyziologické předpoklady, mohou vést k neurotizaci a fixaci obranných mechanismů. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006) Socializace batolete probíhá v rámci rodiny, vlivem rodičů a sourozenců. Objevuje se vědomí vlastní osobnosti, trvalosti existence a její kontinuity, které se projeví potřebou sebeprosazení. Sebehodnocení dítěte je závislé na názoru rodičů a ostatních významných osob, které se podílejí na jeho výchově. Osamostatňování je spojeno s rozvojem komunikace. Řeči se dítě učí nápodobou verbálního modelu, který je mu blízký a právě řeč představuje nástroj sociálního přizpůsobení. Pozorováním a verbálním výkladem se seznamuje s normami chování. Žádoucí chování je takové, za které je odměněno. Nápodoba a identifikace představují významnou formu sociálního učení v batolecím období. (Vágnerová, 2005)

**Předškolní období** trvá od tří do šesti (sedmi) let a bývá označováno jako období hry. Konec období není jednoznačně dán věkem, ale nástupem do školy. Dítě si vytváří vztah ke světu, v čemž mu pomáhá představivost a intuitivní uvažování. Pro myšlení je charakteristický egocentrismus, přičemž úroveň myšlení ovlivňuje způsob verbálního vyjadřování a způsob zpracování informací. Významná a důležitá pro toto období je kresba, která má neverbální symbolickou funkci a hra. (Vágnerová, 2005) Od čtyř let je vědomí pohlaví neměnným znakem. Vývoj motoriky souvisí s tělesnými a funkčními změnami dětského organismu, zvyšuje se podíl svalové hmoty a klesá klidová srdeční frekvence. Motorika se vyvíjí na podkladě dozrávání mozkových struktur, pohyby se diferencují, zpřesňují a jsou většinou účelově zaměřené. Pro pohyb

je typická spontánnost, malá ekonomičnost a často nadbytečnost. Děti mají potřebu pohybu až šest hodin denně a nejlépe jim vyhovují společná cvičení, cyklické pohybové aktivity za doprovodu říkadel nebo písniček. Učení novým pohybům probíhá formou nápodoby. Pohybové hry mají individuální charakter, i když jsou prováděny skupinově. Motorické schopnosti se vyvíjí diferencovaně, na nízkém stupni vývoje zůstávají schopnosti kondiční (silové, vytrvalostní a částečně rychlostní), naopak rychle se rozvíjí schopnosti koordinační (obratnost, rovnováha a pohyblivost). Motorické dovednosti, pohybové celky jako chůze, běh, házení, chytání a skoky jsou dále zdokonalovány a formovány. (Hájek, 2001) Pohybová průprava by měla respektovat individuální zvláštnosti a věkové zákonitosti vývoje. Významným sociálním mezníkem je zařazení do mateřské školy. Děti se učí žádoucím způsobům chování, respektujícím práva ostatních a osvojují si normy chování. Vázanost na rodiče a rodinu se postupně uvolňuje, dítě se postupně připravuje na život ve společnosti. Děti navazují kontakty s vrstevníky, při výběru kamaráda převažuje důraz na stejné zájmy a potřeby.

**Mladší školní věk** začíná nástupem do školy a trvá do 11 let. Celkový vývoj jedince je v tomto období zásadně ovlivněn změnou životní situace, která je dána novými rolmi žáka a spolužáka. Škola znamená značný zásah do dosud hravého způsobu života. Vlivem dominujícího statického zatížení, spojeného se sezením ve škole a poklesem pohybové aktivity může docházet ke vzniku svalových dysbalancí, deformit ve vývoji páteře a dolních končetin. Tělesný vývoj je spolehlivým ukazatelem zdravotního stavu dítěte. Z hlediska tělesného vývoje registrujeme pozvolné a rovnoměrné přírůstky tělesné výšky i váhy, tempo růstu se s věkem jedinců zpomaluje. Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, růstu kostí a rozvoji svalstva. Mění se tělesné proporce, prodlužují se dlouhé kosti, osifikace postupuje pomalu, kosti i kloubní spojení jsou měkké a pružné a kostra není plně vyvinuta. Srdce je v poměru k velikosti těla malé, tomu odpovídá nižší funkčnost oběhového systému. Rozvoj dovedností je umožněn biologickým dozráváním a zpřesňováním nervosvalové koordinace, vývoj nervové soustavy je v tomto období v podstatě ukončen. Tomuto období dominuje zvýšená schopnost

motorické učenlivosti, děti se učí pohybům snadno, projevují zájem o všechny přirozené pohybové činnosti – běhy, skoky, hry. Mezi percepcí a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu, ale na konci období je již dítě schopno osvojit si i pohyby velmi jemné. Zaměřujeme se na rozvoj rychlosti a obratnosti, vyloženě silovým a vytrvalostním cvičením se vyhýbáme. Rozvíjíme celkovou pohyblivost a manipulační dovednosti, dbáme na přesnost provedení základních motorických dovedností, vždy v souladu s vývojovými předpoklady a individuální zvláštnosti žáků. Školákům vyhovují společná cvičení a hry nesoutěživého charakteru. Radost z pohybu je silným motivačním prvkem. Chlapci upřednostňují hry konstruktivní, dívky mají v oblibě činnosti, při nichž mohou uplatnit cit a ladnost pohybu. Z výchovného hlediska je vhodné děti vést od spontánně provozované pohybové aktivity k trvalejšímu zájmu o pohyb a sport, k osvojování základních hygienických a režimových návyků, k rozvoji schopností koncentrace vůle. Nezbytností je dodržování mravních norem a přizpůsobení se způsobu kolektivního soužití. (Jansa, 2007) narůstá potřeba nových poznatků, dovedností a kontaktu s vrstevníky. Dítě školního věku dokáže lépe ovládat pozornost, zvyšuje se kapacita paměti a rozvíjí se paměťové strategie. Rozvoj paměti je vázán jak na procesy zrání, tak na specifické požadavky školního vzdělávání. Důsledkem zrání CNS se zvyšuje emoční stabilita, děti dokážou lépe ovládat své pocity, rozvíjí se emoční inteligence, sebekontrola a další autoregulační mechanismy volního charakteru. (Vágnerová, 2005) Podle Křištofiče (2006) je právě toto období velmi senzitivní pro rozvoj dětské motoriky. Dochází k rozvoji rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Kolem 10. roku se zlepšují percepční schopnosti a zdokonaluje se nervová regulace svalových činností, Rámcový vzdělávací program pro oblast základního školního vzdělávání vymezuje vhodný obsah učiva předmětu Tělesná výchova pro žáky mladšího školního věku, mezi doporučené činnosti patří: atletika, gymnastika, rytmické a kondiční činnosti s hudbou, tanec, průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací a tvořivá cvičení, pohybové hry, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, lyžování, bruslení a plavání.

**Starší školní věk** je obdobím puberty, první fází dospívání a trvá přibližně od 11 do 15 let. Tento věk bývá označován jako přechod od dětství k počínající dospělosti a je provázen významnými biologickými změnami. Dominuje úplná tělesná přeměna provázená vysokou psychickou labilitou a senzitivním vnímání vlastního Já. Emoční labilita se projeví v impulzivité a nedostatku sebeovládání. Manifestují se příznaky pohlavního dospívání, vytvářejí se prvotní i druhotné pohlavní znaky, s předstihem u dívek. Dochází k rychlejšímu přírůstku výšky oproti pomalejšímu přírůstku váhy, což způsobuje určitou pohybovou diskoordinaci. Teprve kolem 13. roku dochází k vyvažování tělesných proporcí, stabilizují se funkce vnitřních orgánů – srdce a plic. Zvyšuje se tělesná výkonnost a roste zájem o sportovní činnosti. Na konci období se stabilizuje vývoj centrální nervové soustavy, proto mnozí jedinci zvládají i specializované sportovní dovednosti. V tělesné výchově dávají přednost výkonovému zaměření pohybové činnosti, vysoké rizikovitosti prováděných aktivit a soutěživé hry. U dívek stoupají v oblibě nesoutěživá cvičení s esteticky zaměřeným pohybem. U dívek se v souvislosti s dotvářením biologického vzhledu často objevuje problém „body image“, narušené sebepojetí a vnímání těla může vyústit v poruchy příjmu potravy – anorexii či bulimii. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006) Chlapci i dívky akceptují rozvíjení psychické i fyzické odolnosti, vytrvalosti a vůle. V oblasti sociální a emocionální se projevuje snaha napodobovat dospělé mimikou, gestikulací, oblékáním, způsobem vyjadřování a bohužel přejímají i jejich zlozvyky. Zároveň jsou velmi kritičtí k autoritě dospělých, což odborně označujeme jako projev negativismu vůči autoritám. (Jansa, 2007) Mentální vývoj souvisí se zdokonalující se percepcí, děti jsou schopné řešit úkoly jak konkrétního tak i abstraktního charakteru. Roste preciznost myšlení, zvyšuje se podíl logické paměti oproti paměti mechanické. Velký význam v životě pubescenta hraje sociální skupina, parta. V oblasti morálky mají někteří jedinci již vytříbené etické usuzování, umí posoudit krásu přírodní i uměleckou. Příznivý a formativní vliv na pubescenty má právě tělesná výchova a sportovní aktivity, které pomáhají řešit výchovné problémy a nabízejí smysluplnou alternativu pro trávení volného času. Výchovné zásady musí být vedeny taktně, spravedlivě a



diskrétně. Mezi nejčastější chyby výchovných pracovníků při práci s jedinci tohoto věku počítáme nevšímavost, málo porozumění, nepřiměřená tvrdost výchovných opatření a veřejné vytýkání chyb. Motorické schopnosti procházejí v období puberty určitými změnami. Dochází k poklesu obratnostních schopností, silové schopnosti se rozvíjí na základě růstu těla a vlivem vhodných tělesných cvičení. Věkem se zvyšuje rozdíl mezi v úrovni silových schopností dívek a chlapců. Nejpříznivějším obdobím pro rozvoj všech forem rychlosti je období mezi 7. a 14. rokem. Záměrný rozvoj vytrvalostních schopností závisí na funkčních možnostech každého jedince a na schopnosti mobilizovat volní úsilí. V rámci školní tělesné výchovy by mělo docházet k rozvoji těchto pohybových dovedností: atletika, gymnastika, rytmická a kondiční gymnastiky, tanec, pohybové a netradiční hry, sportovní hry, turistika a pobyt v přírodě, lyžování, bruslení, plavání, úpoly a průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací a dechová cvičení. (Hájek, 2001)

**Stádium postpubescence** - období mladistvých je vymezeno věkem 15 až 20 let. Období počínající dospělosti bývá označováno také jako adolescence. Je to období, kdy se tělo stává součástí identity jedince. Na konci periody je jedinec plně vyvinut jak mentálně tak fyzicky. Po stránce anatomicko-fyziologické je vývoj dokončen zhruba v 18 letech. Rychle se rozvíjí svalový aparát, kosti jsou již plně osifikované a dostatečně silné, oběhový i dýchací systém dovoluje intenzivní zatížení. Dochází k plnému rozvoji všech pohybových schopností. Adolescent je fyzicky i psychicky připraven podávat výkony na horní hranici svých možností a dále tuto hranici posunovat. Rozvoj vytrvalosti a vůle umožňuje dlouhodobou přípravu na limitní výkon. Tato zkušenost bývá transferována i do jiných oblastí života a struktury osobnosti. Objevuje se potřeba intenzivních autentických prožitků, která vysvětluje vysokou oblibu rizikových a adrenalinových sportovních aktivit. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006) Motorika byla dosud zaměřená na zdokonalování dovedností a nyní má výkonové zaměření. Mladiství se definitivně zbavují citové závislosti na rodičích, čímž si upevňují sebevědomí a pocit jistoty. Adolescenti již nejsou dětmi, ale zvláště z hlediska sociálního nejsou ještě ani

dospělými. Vytváří si vlastní životní cíle a ideály. Zásadní zájmy, postoje, vlastnosti i návyky zformované v tomto období se obvykle v budoucnosti nemění, pouze se dotvářejí. Mentální funkce jsou v plném rozvoji, mládež je schopna cíleně aplikovat teoretické poznatky do praxe, kde získávají první životní zkušenosti. Motorické schopnosti a dovednosti jsou stále více provázány a vzájemně podmíněny. Úkolem školní tělesné výchovy je nadále zkvalitňovat rozvoj motorických schopností, zdokonalovat nabyté dovednosti a učit novým. V úvahu by měly být brány rozdíly mezi pohlavími a respektovány individuální zvláštnosti každého jedince. Základem je individuální přístup učitele a vytváření kladného vztahu mládeže k záměrným pohybovým aktivitám. (Hájek, 2001) Rozvoj silových schopností navazuje na předchozí období, po dosažení 18. roku tento rychlý rozvoj potupuje pomaleji. Projevy svalové síly a vytrvalosti jsou u žen nižší než u mužů. Vytrvalostní schopnosti vytvářejí optimální podmínky pro upevňování volných vlastností adolescentů. K rozvoji rychlostních schopností dochází v souvislosti se zlepšováním schopností silových, obratnostních i vytrvalostních. Většina rychlostních schopností v tomto období dosahuje vrcholu u chlapců, u dívek je tomu dříve, okolo 15. roku. Věk mezi 17 až 21 lety představuje optimum koordinačního vývoje, rozdíly mezi chlapci a děvčaty nejsou v odborné literatuře uvedeny. (Hájek, 2001) Proces rozvoje motorických dovedností navazuje na předchozí proces v období pubescence, soubor motorických dovedností je v podstatě stejný jako na druhém stupni základní školy, liší se v úrovni zvládnutí učiva.

#### 2.4.2 Individuální zvláštnosti

Zkušený pedagog musí vědět, že děti a mladiství mají kromě řady společných znaků i mnoho znaků rozdílných, které nazýváme individuální zvláštnosti. Diagnostikování a analýza těchto zvláštností umožní pedagogovi nebo trenérovi zcela individuální přístup i vyšší úspěšnost ve vedení svých svěřenců. Předpokladem jsou také určité znalosti o vývoji, struktuře i dynamice osobnosti, diagnostické dovednosti a zkušenosti. Na individuální specifičnosti jedinců se podílí především osobnostní vlastnosti jedince. **Vlastnost** je

relativně stálá tendence chovat se v určité situaci podobným způsobem. Osobností označujeme jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které se jsou relativně stálé a projevují se typickým způsobem. (Nakonečný, 1995)

**Temperament** se nejvíce prolíná s biologickým základem osobnosti a představuje dispoziční vlastnosti projevující se vzrušivostí, impulzivitou, silou a tempem psychických procesů. Temperament určuje hloubku a trvání emocionálních reakcí. (Klapač, 1994) Ke zjišťování temperamentu se nejčastěji používá Eysenckův osobnostní dotazník, který vychází z jednotlivých rysů a vlastností osobnosti. Pracuje s dimenzemi extroverze, introverze, neurotismu a psychoticismu. **Charakter** je nejvýše postavenou oblastí ve struktuře osobnosti, představuje propojení motivačních vlastností osobnosti z hlediska přístupu jedince k sobě samému, k jiným lidem i ke společnosti. Charakterizuje ho hierarchické uspořádání zaměřenosti, hodnotové orientace, zájmů, postojů a vztahů, které určují o co, jak a proč jedinec usiluje. Charakter podmiňuje chování a jednání člověka, v něm se také utváří a formuje morální profil osobnosti. **Schopnosti** jsou vlastnosti osobnosti, které podmiňují vyšší výkon v určité oblasti činnosti, jsou předpokladem rychlejší a kvalitnější průběh učení. Schopnosti chápeme jako souhrn psychických i tělesných předpokladů k úspěšnému zvládnutí činnosti. (Čáp, 1993) Rozeznáváme tyto druhy schopností:

- Senzorické,
- Senzomotorické,
- Intelektuální,
- Estetické.

Schopnosti jsou úzce spojeny s dovednostmi. Dovednosti jsou učením získané dispozice.

**Vlohy** jsou vrozené a na jejich podkladě vzniká schopnost, která je více ovlivněna i činnostmi během předchozího vývoje. Pro rozvoj schopnosti je tedy důležitá činnost a dostatečně podnětné prostředí. V souvislosti se schopnostmi je vhodné osvětlit i pojmy nadání a talent. **Nadání** je souhrn

obecnějších předpokladů pro určitou činnost. **Talent** je projevem mimořádného nadání, jedinec dosáhl vysoké výkonnosti a má předpoklady se dále zlepšovat. (Čáp, 1993) Ve sportu a hrách je frekventovaným pojmem označení hráčská (herní) inteligence. Výzkumy o souvislostech mezi obecnou a hráčskou inteligencí nepotvrdily žádné významné souvislosti. V současné době byly zpochybněny představy o generálním faktoru inteligence, reálnější se jeví rozlišit sedm druhů inteligenčních schopností:

- Jazykovou,
- Tělesně-kinestetickou,
- Logicko-matematickou,
- Hudební,
- Interpersonální (vnímání meziosobních vztahů),
- Intrapersonální (sebepojetí),
- Prostorovou.

**Zájem** je vyjádření vztahu k něčemu nebo někomu, které je charakteristické trvalejší zaměřeností pozornosti, která vzniká spontánně a výběrově. V dětství vznikají zájmy živelně, dají se různě dělit a bývají ovlivněny věkem i pohlavím. (Nakonečný, 1995) **Postoje** jsou zobecněné zkušenosti z minulosti, bývají silně emocionálně podmíněny a vyjadřují vztahy k předmětům, myšlenkám, osobám, situacím nebo činnostem. Podle Farkové (2008) jsou postoje stabilní systémy pozitivního nebo negativního hodnocení, pocitů a způsobů jednání, které se týkají sociálních cílů. Postoje se projevují tendencí se něčemu přiblížit nebo se něčemu vyhnout. Zaměřenost jedince je dána jeho vzory a ideály. **Vzorem** se obvykle stává konkrétní osoba, která jedinci imponuje a snaží se ji napodobit. **Ideál** představuje určitou cílovou představu vzniklou sloučením znaků několika osob.

### 2.4.3 Senzomotorické učení

Učení a hra patří k základním lidským činnostem. Učením získáváme všechny vědomosti, dovednosti, zdokonalujeme své schopnosti a osvojujeme si postoje, normy a způsoby chování, učení mění a rozvíjí a naši osobnost. Čáp (1980) zpracoval klasifikaci, ve které vymezuje druhy učení:

- 1) **Učení poznatkům** – zahrnuje tradiční a pamětní učení, jeho dominantními výsledky jsou vědomosti a poznatky.
- 2) **Učení senzomotorickým činnostem** – představuje učení dovednostem a jejich integraci do činností v pracovních profesích, v tělesné výchově a sportu. Často se používá také termín motorické učení. Výsledky motorické ho učení jsou dovednosti, činnosti a návyky.
- 3) **Učení intelektuálním činnostem** – jde o osvojování rozumových operací a jejich interiorizaci do vnitřní řeči, přispívá k rozvoji myšlení, tvořivosti a intelektových schopností. Výsledkem jsou rozumové operace – algoritmy myšlení.
- 4) **Učení sociálnímu chování** – zahrnuje osvojování sociálních kategorií našeho vědomí, cítění a jednání. Hlavními výsledky jsou osvojené postoje, sociální interakce, sociální normy, sociální role a rysy osobnosti.

Uvedené druhy učení v učební činnosti nevystupují izolovaně, vzájemně se vždy doplňují. Významnou roli má právě senzomotorické učení, které zahrnuje širokou oblast činností člověka a sehrává velmi důležitou roli v ontogenezi jedince. Nejprve se učíme základním pohybovým dovednostem, jejichž hlavním mechanismem zvládnutí je tzv. imprinting (vtisknutí, nápodoba), proto se nám zdá, že se jim ani neučíme. Později si osvojujeme dovednosti komunikační, dovednosti odborné, nutné pro výkon profese a povolání. Existuje celá řada dovedností dalších, nadstavbových, které mají různou složitost i obtížnost z hlediska nácviku, například dovednosti rekreační, umělecké aj. Každé motorické učení obsahuje učení senzomotorické, kterého se účastní vnímání, myšlení, paměť, a naopak v každém učení senzomotorickém je zahrnuta motorická složka, například ideomotorická reakce mluvidel.

Motorické učení zahrnuje složku poznávací (kognitivní), citovou (emotivní) a snahovou (volní), což vymezuje všechny jevy a procesy v něm působící. Na tělovýchovné a sportovní dovednosti nelze pohlížet jako na pouhý pohybový akt, ale jako na komplexní senzomotorický systém.

Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získaná jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je měřitelná retencí – pamětním uchováním. (Oxendine, 1984)

Pohybové dovednosti můžeme klasifikovat podle několika možných kritérií. Základním členěním dělíme pohybové dovednosti na **percepční a motorické**, jde o vyjádření převažující tendence v jejich realizaci. Většina sportovních dovedností vyžaduje jednak mentální aktivitu nutnou pro zpracování informace a za druhé i náročný motorický výstup. Pro výstupově dominantní dovednosti je důležitá tělesná aktivita učícího se, ale vstupy, signály k akci jsou jednoduché (gymnastika, atletika, aj.). U vstupově dominantních dovedností je významný senzorický vstup – podnětová situace. Zde je motorická reakce obvykle triviální, učící se subjekt se zaměřuje vstupní podněty (úpoly, distanční hry). V dovednostech s dominantní kognitivní složkou mají významnou roli rozhodovací procesy, myšlení, komplexní analýza a následná tvorba, modifikace motorického projevu (sportovní hry).

Z časového vztahu podnětu a reakce ve struktuře pohybu vychází třídění na **diskrétní, sériové a kontinuální dovednosti**. Diskrétní dovednosti mají jasně odlišný začátek a konec svého průběhu, trvají krátce a někdy zahrnují pouze jeden pohybový akt. Během svého průběhu nelze tyto dovednosti korigovat (například: golfový úder, smeč ve volejbale). Sériové dovednosti mají jednoduché, ale odlišné pohybové operace, můžeme v nich rozeznat začátek a konec. Sériové dovednosti jsou komplexnější, zahrnují kombinace nejrůznějších reakcí prováděných v následnosti, v odlišném tempu nebo rytmu (například: skok o tyči, skok vysoký, kuželkový odhod). Kontinuální dovednosti nemají zcela přesně začátek nebo konec, protože jejich jednotlivé části se stále opakují (například: lokomoční pohyby – chůze, běh, plavání, jízda na kole).

Podle vztahu k prostředí a podnětu rozeznáváme dovednosti **uzavřené a otevřené**. Při uzavřených dovednostech jsou podněty z vnějšího prostředí stabilní a jedinec na ně může reagovat stereotypní reakcí. V jejich řízení se uplatňuje proprioceptivní zpětná vazba bez nutnosti časového nebo prostorového přizpůsobení. K dosažení cíle dovednosti vede pouze omezený počet pohybů. Mezi uzavřené dovednosti řadíme dovednosti z atletiky, gymnastiky a některé statické dovednosti ze sportovních her. Otevřené dovednosti reagují na proměnlivé vnější prostředí, kde můžeme jeho změny jen obtížně předvídat. Jedinec musí počítat s časovým i prostorovým přizpůsobením dovednosti. Otevřené dovednosti se vyskytují ve sportovních hrách, úpolech, jízdě na koni, jízda na kole v peletonu, aj.

Dalším kritériem třídění dovedností je velikost provedených pohybů a nárok na precizní provedení. **Hrubé dovednosti** jsou pohyby provedené velkými svalovými skupinami. **Jemné dovednosti** zahrnují pohyby malých svalových skupin a rozsah těchto pohybů bývá omezený. Vyznačují se přesným časovým průběhem a vysokými nároky na přesnost provedení. Mezi jemné pohybové dovednosti patří manipulační pohyby rukou a prstů. (Rychtecký, Fialová, 2004) Podle podstaty průběhu procesů motorického učení rozlišujeme pět základních způsobů senzomotorického učení:

- 1) **Imitační učení** – učení nápodobou patří mezi nerozšířenější způsoby učení. Jeho základem je vytvoření představy daného pohybu na základě zrakových vjemů. Používá se hlavně u dětí nižšího věku, kdy se nácvik pohybu provádí v celku a základem je perfektní názorná ukázka.
- 2) **Instrukční učení** – podstatou tohoto způsobu je slovní popis, přesné vysvětlení zásadních, klíčových momentů pro daný pohyb, později doplněných o detailnější informace. Používá se při nácviku složitějších pohybových činností, jejichž nácvik se dá rozfázovat na jednodušší pohyby, které se nakonec spojí v celek.
- 3) **Zpětnovazební učení** – tento způsob učení je založen na principech pokusů a omylů. Cvičenec provádí pohybovou činnost a od trenéra nebo sám od sebe (na základě dosažení cíle), dostává zpětnou informaci

o provedeném pohybu. V konečném efektu je zpětnovazební způsob učení účinný, ale časově náročný.

- 4) **Problémové učení** – patří mezi nejobtížnější způsoby učení, jehož základem je uplatnění kognitivních přístupů. Od učícího se jedince vyžaduje zkušenost, tvořivost a samostatnost. Spolehlivě bývá uplatněno ve vyšších fázích motorického učení, kdy již má jedinec dostatek zkušeností a dokonale chápe cíl, kterého je třeba dosáhnout.
- 5) **Ideomotorické učení** – představuje nadstavbovou metodiku. Teorie tohoto učení spočívá v efektu, že kinestetické buňky v centrálním nervovém systému lze dráždit nejen periferně – aktivním pohybem, ale i centrálně – představou pohybu. Jde vlastně o učení se v představách, například v klidové poloze si představujeme průběh motorické činnosti, jak probíhá, jak na sebe navazují jednotlivé části a jaký je konečný výsledek. Toto učení nemůže nahradit praktickou pohybovou činností, ale je jejím vhodným doplňkem. (Jansa, 2007)

Uvedené způsoby učení se jen málokdy objevují v izolované podobě, většinou se prolínají, kombinují a logicky na sebe navazují. Volbu konkrétního způsobu učení determinují daná specifika jako například věk, pohybová úroveň svěřenců nebo míra složitosti osvojované dovednosti.

Proces motorického učení je sledem kontinuálních změn v úrovni pohybových dovedností, ve kterém lze vymezit čtyři fáze:

- 1) **Generalizace** - první fáze motorického učení je charakteristická seznámením žáka s pohybovou dovedností a prvními pokusy o její provedení. Dokonalá ukázka a slovní instrukce trenéra slouží k vytvoření hrubé představy o daném pohybu. Žák provádí první, nekoordinované praktické pokusy spolu s nežádoucími souhyby, pohyb je nadměrně tonizovaný, ale představa pohybu se dotváří a zpřesňuje.
- 2) **Diferenciace** – druhá fáze motorického učení je etapou nácviku a opakování. Hlavním mechanismem této fáze je zpevňování, při kterém dochází ke vzniku asociačních spojů mezi žádoucí formou pohybové reakce a zpětnovazebního posílení. Pohyby jsou v hrubé podobě zvládnuty, žák je provede správně, ale ne dokonale a ekonomicky.



- 3) **Automatizace** – třetí fáze motorického učení je typická dalším zdokonalováním pohybových dovedností a bývá označována jako fáze výcviku. Podstatou zkvalitnění dovednosti je její mnohonásobné opakování ve změněných, ztížených podmínkách než dojde k automatizaci pohybu. Znaky kvalitně osvojené dovednosti jsou: technicky správné provedení, rychlost, správný rytmus a ekonomičnost pohybu.
- 4) **Tvořivá koordinace** – čtvrtá fáze je předmětem častých diskusí a někteří autoři uvádějí je tři fáze motorického učení. Čtvrtá fáze je typická pro nácvik otevřených dovedností. K automatizaci pohybů přistupuje tvořivost - kreativita, která vede k vytvoření osobního stylu pohybové dovednosti. Mezi znaky čtvrté fáze patří schopnost anticipace a tvořivé využití osvojené dovednosti v jiných oblastech činnosti. (Rychtecký, Fialová, 2004)

**Transferem** označujeme přenos, kladný vliv již naučené dovednosti na osvojování dovednosti nové. Cvik se naučíme rychleji a přesněji, ale hrozí nebezpečí přenosu chyb z předešlé, špatně naučené dovednosti. **Interference** znamená překážení, již naučená dovednost zabraňuje vytvoření dovednosti nové a je opakem transferu. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Základy metodiky pohybových činností formuloval již J.A.Komenský v díle Didaktika velká. Formuloval obecná pravidla pro vyučování, která se dají aplikovat na všechny druhy učení, vybízí ke sloučení názorného poznání, řeči a myšlení s praktickými příklady a s praktickým využitím. Z těchto pravidel vychází i většina současných metodik a didaktik. Mezi hlavní didaktické zásady patří:

- postup od jednoduchého ke složitějšímu, systematickost
- názorné předvedení a opakování činnosti (důležité zejména u dětí)
- individuální přístup
- zapojování vyučovaných do výuky – aktivnost
- princip přiměřenosti
- vysvětlování nových pojmů (odborné názvy dobře vysvětlíme)

#### 2.4.4 Neurofyziologický základ pohybu

Tělesný pohyb člověka je realizován pomocí hybného systému, na jeho funkci se podílí tři složky:

- 1) **Pohybové ústrojí** – skládající se z pohybového pasivního systému (skelet, klouby, vazy, šlachy) a aktivního pohybového systému (svaly).
- 2) **Energetické systémy** – představují způsob úhrady energetických potřeb pohybu a transport potřebných zásobních látek k jednotlivým orgánům.
- 3) **Řídící složka** - na řízení pohybových funkcí se podílí centrální i periferní nervový systém, zajišťující regulaci všech zúčastněných systémů. (Skopová, Beránková, 2008)

Podstatou zvládnutí pohybu je schopnost řídit pohyb, která spočívá v propojení center mozku se svaly, které vykonávají příslušný pohyb. Vnější podněty – zrakové, sluchové, taktilní – jsou v mozku zpracovány a řídicím centrem je vybrána vhodná pohybová reakce. Z center řízení pohybu v mozku je vyslán signál ke svalům, které pohyb vykonají. Při osvojování pohybových dovedností dochází v centrálním nervovém systému k vytváření složitých spojů nebo reflexů, což je velmi složitý dynamický děj, který podléhá autoregulaci. Nervová soustava celý proces reguluje na podkladě získaných informací jak z venku, tak z vnitřku organismu. Zpracovávají se informace ze smyslových orgánů, z orgánů propioceptivního a statokinetického ústrojí, vše se využívá k řízení a regulaci pohybu za využití zpětné vazby. Zpětná vazba nás informuje o průběhu pohybu a jeho konečném výsledku. Nejvyšším oddílem mozku pro řízení hybnosti je mozková kůra, která je spojena jednak s vývojově mladšími částmi mozku (bazální ganglia, mozeček) a vývojově staršími částmi centrálního nervového systému (prodloužená mícha), na druhé straně potom s centry zraku, sluchu, řeči, koordinace, rovnováhy a v neposlední řadě také s prefrontální kůrou, která zajišťuje autoregulaci. (Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004) Při osvojování motorických dovedností dochází k vytváření spojů mezi jednotlivými systémy. Zpočátku, ve fázi nácviku činnosti, nejsou spoje ještě dostatečně pevné, procesy podráždění a útlumů se šíří i do jiných

oblastí mozkové kůry. Počáteční pohyby provází řada souhybů a zvýšené svalové napětí. Postupným opakováním cviku dochází k upevňování spojů. Spoje jsou pevně uchovány a slouží jako návody - předem dané vzorce pro vykonání určitého pohybu. Pohyb je automatizován, diferencován a je velmi přesný. Je prováděn za klesající kontroly pomocí receptorů a myšlení. Důležité je také působení pamětního procesu, díky kterému uchováme naučenou dovednost pro její další vybavení a použití v dané situaci. Udržení osvojené dovednosti v paměti ovlivňuje proces zapomínání, což je zcela přirozený jev. Jednotlivé spoje sice nevyhasnou úplně, ale snižuje se kvalita, rychlost, síla pohybu a s tím obvykle roste nejistota a strach z jeho vykonání. Z těchto důvodů je vhodné zpočátku opakovat pohyby v krátkých intervalech, odstraňovat chyby, upevňovat spoje mezi jednotlivými systémy, až když je pohyb prováděn správně mohou se intervaly opakování postupně prodlužovat. V praxi se potvrzují značné individuální rozdíly v osvojování senzomotorických dovedností. K zvládnutí jednoho pohybu přibližně na stejné úrovni výsledného výkonu potřebují některé děti více času a větší počet opakování v porovnání s ostatními. Proces získávání nových dovedností závisí na mnoha podmínkách, zejména na motivaci, emocích, aktuálním psychickém stavu, stylu učení a předchozí zkušenosti jedince. (Rychtecký, Fialová, 2004)

## 2.5 Tělesná cvičení

Tělesná cvičení jsou typické neměnné pohybové celky, které za určitých podmínek ovlivňují stav lidského organismu. Tělesné cvičení je systematicky opakovaná motorická činnost, která je hlavním prostředkem tělesné výchovy a sportu. Tato cvičení jsou podmíněna svou užitečností, objektivní a subjektivní potřebou společnosti v dané historické periodě. Během vývoje společnosti se tělesná cvičení vyvíjela a přizpůsobovala se potřebám společnosti. Často měla poskytovat předpoklady k boji, udržovat zdraví, zdatnost, výkonnost, přinášet radost z pohybu nebo osvěžovat lidskou mysl.

Tělesná cvičení nelze chápat jen jako prostředek, ale také je chápeme jako učivo. Rozeznáváme tři stránky tělesných cvičení:

- 1) **Strukturální** – tvarovou
- 2) **Procesuální** – dějovou a vývojovou
- 3) **Finální** - výslednou

Strukturální stránkou tělesných cvičení rozumíme vztahy mezi jednotlivými prvky pohybu člověka. Všechna tělesná cvičení jsou dána množinou prvků a strukturou, na základě těchto charakteristik rozeznáváme cvičení cyklická, acyklická a kombinovaná. Při cyklických tělesných cvičeních se pravidelně opakuje stále stejná struktura pohybu (běh, chůze, jízda na kole, plavání). Strukturu cyklických pohybů dělíme na dvě fáze: hlavní a mezifázi. U acyklických cvičení se stejné struktury neopakují, pohybový úkol skončí provedením dané struktury pohybu (výmyk, předklon, hod míčem). Struktura acyklických pohybů se člení na tři fáze: přípravnou, hlavní a doznívající. Kombinovaná cvičení využívají k dosažení cíle kombinaci cyklických a acyklických pohybů, které se vyskytují souběžně nebo na sebe navazují (spojení běhů a skoků, chytání a hodů). (Čelikovský, 1979)

Procesuální stránka tělesných cvičení je úzce spjata s motorickým učením (viz. kapitola 2.4.3). Tělesná cvičení probíhají v čase a opakováním pohybu vedou ke změnám v organismu jedince. Obecnými předpoklady procesuální stránky cvičení jsou pohybové vlastnosti, schopnosti, dovednosti a aktivita cvičence. Žádoucí odezva nastane pouze při dosažení podnětové úrovně. Reakce a odezva organismu na zátěž je značně individuální, mění se věkem, životosprávou, zdatností, atd. Zátěž vyvolávající nějakou odezvu je dobře měřitelná, lze ji vyjádřit pomocí fyziologických parametrů, nejčastěji množstvím energetické náročnosti v kJ (kcal) nebo hodnotou srdeční frekvence – SF/min. Naměřená hodnota SF nám poskytuje informaci o intenzitě podnětu a zjišťuje proces adaptace na pohybovou zátěž. Pozitivní změny v organismu jsou podmíněny optimálním poměrem intenzity, objemu a náročnosti tělesných cvičení. Existují doporučené zóny intenzity zatěžování vycházející z maximálních hodnot SF (SF<sub>max</sub>). Výpočet přibližného odhadu SF<sub>max</sub> zjistíme odečtením věku cvičence od konstanty 220. Vzorec pro výpočet je:

$$\text{SFmax} = 220 - \text{věk}$$

(např. SFmax jedince, kterému je 30 let:  $\text{SFmax} = 220 - 30 = 190$  tepů/min.)

(Vilikus, Brandejský, Novotný, 2004)

Kromě SFmax bychom pro určení zón zatížení měli znát také klidovou SF, která se měří palpační metodou na vřetení tepně na zápěstí, v klidu, nejlépe po ránu. Hodnota klidové SF nám ukazuje na stav celého organismu a její případné snižování je známkou vzrůstajících vytrvalostních schopností. Nejčastěji jsou zóny zatížení rozdělovány do pěti skupin:

- 1) **Zóna pohybu pro zdraví** – zatížení je velmi lehké, odpovídá nejnižší intenzitě aerobního zatížení a udržuje úroveň zdatnosti. Zóna zatížení je vhodná pro začátečníky, starší osoby, osoby se zdravotním handicapem a pohybuje se mezi 50 – 60 % SFmax.
- 2) **Zóna regulace hmotnosti** – lehké zatížení, lehká až střední intenzita na úrovni aerobního prahu. Aerobní práh je nízké zatížení s udržovacím efektem, kde převažuje obnova energetických zdrojů z ATP za dostatečného přísunu kyslíku, zdrojem energie jsou tuky. Dochází k udržení až zlepšení zdravotně orientované zdatnosti a k největšímu podílu spálených tuků na celkově vydané energii. Zatížení je 60 – 70 % SFmax po dobu 30 – 80 min.
- 3) **Zóna rozvoje kondice** – střední zatížení, zóna pod hranicí anaerobního prahu, kde ještě převládají aerobní děje, které přispívají k rozvoji vytrvalosti. Anaerobní práh je zóna, kdy vysoká intenzita zatížení má rozvíjející efekt a tvorba laktátu je ještě v rovnováze s jeho odstraňováním. Zatížení zóny je vhodné pro pokročilé cvičence s potřebou růstu kondice a výkonnosti. Střední zatížení se pohybuje mezi 70 – 80 SFmax po dobu 15 – 40 min.
- 4) **Zóna zvyšování výkonnosti** – vysoké zatížení na úrovni anaerobního prahu s vysokou intenzitou zatížení, kdy aerobní a anaerobní děje jsou vyvážené. Vhodný pro pokročilé a zkušené cvičence, pro sportovce k rozvoji výkonnosti. Zóna zvyšování výkonnosti je v rozmezí 80 – 90 % SFmax po dobu 3 – 10 min.

- 5) **Zóna závodní** – velmi vysoké zatížení krátkého trvání s úrovní nad anaerobním prahem. Převažují zde anaerobní děje aerobními a je vhodný pro aktivní zdatné sportovce, kterým zlepšuje zejména rychlostní schopnosti. Zatížení je 90 – 100 % SFmax po dobu kratší 5 min.

Je důležité, aby cvičební jednotky plnily svým obsahem požadavky na intenzitu zátěže v jednotlivých zónách, a proto musí splňovat základní zásady, které jsou známé pod pojmem **pravidlo FITT** (Skopová, Beránková, 2008):

**F** – frekvence udávající počet jednotek zatěžování podle cíle (počet jednotek týdně, měsíčně až na půl roku).

**I** – intenzita představuje úroveň zatěžování podle vybraného efektu činnosti (rychlost pohybu, počet opakování, hodnota SF).

**T** – trvání je doba prováděné pohybové činnosti (optimální je 30 – 90 min.).

**T** – typ činnosti znamená program a obsah pohybové aktivity v jednotlivých cvičebních jednotkách.

Finální stránka tělesných cvičení je výsledkem průběhu cvičení. Platí, že tělesná cvičení jsou základním prostředkem podmiňujícím naplňování cílů tělesné výchovy, kde výsledkem bývá výkon, výkonnost a zdatnost. Výkon je míra realizace pohybového úkolu. Výkon souvisí se splněním úkolu prostřednictvím vyřešení pohybové situace a s úspěšností. Výkonnost je schopnost podávat specifické výkony stabilní úrovně v určitém časovém období. Můžeme ji charakterizovat jako stav připravenosti organismu podávat výkony ve specifické motorické činnosti. Rozlišujeme výkonnost jednotlivce a pohybovou výkonnost skupiny. Zdatnost je definována jako připravenost organismu konat práci a vyrovnávat se s nároky vnějšího a vnitřního prostředí nebo odolávat vlivům okolí a stresům. Výkonově orientovaná zdatnost a zdravotně orientovaná zdatnost byly popsány v kapitole 2.1 Pohyb a tělesné zdraví.

## 2.6 Hry

Motorika lidí se původně projevovала jako vážná věc. Tato instrumentální motorika sloužila k zabezpečení adaptace, kterou zajišťují vrozené instinkty (únik, útok, obrana, obživa, sebezáchova, rozmnožování). Postupem vývoje se motorika emancipovala, začala se projevovat také jako imaginativní pohyb, tedy pohyb jakoby, který můžeme považovat za hru. Pohyb se stal věcí nevážnou, aktivitou často zbytečnou a energeticky plýtvavou. Tato forma zábavné a průpravné motoriky položila základy mnoha her a dnešního sportu. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006) Věda zabývající se problematikou her se nazývá ludologie. Nejznámější výklad her zdůrazňuje jejich průpravný charakter neboli teorii přípravy k životu. Podle pedagogické psychologie na počátku minulého století byla hra prezentována zejména jako aktivita dětství a mládeže. Naopak postmoderní doba přinesla nárůst herních příležitostí v životě lidí. Existuje několik teorií her:

- **Atavistická teorie her**, která zdůrazňuje jejich rekapitulační význam, hry jsou oživením prastarých životních zvyků (lov, boj, útek...).
- **Schiller-Spencerova teorie her** – představuje hru jako možnost uvolnění přebytku energie, hra je chápána ventilace vnitřního přetlaku.
- **Psychoanalytická teorie her** - ve hře se projevují přání vytěsněná ze života.
- **Fenomenologická teorie her** – ve hře lze spatřit určitou symboliku, střídání napětí a uvolnění. Toto pojetí hry upozorňuje na emoční vztah mládeže ke hře oproti gnostickému vztahu stáří. (Hošek, Hátlová, 2006; Millarová, 1968)

K důležitým psychologickým znakům hry patří:

- 1) Svoboda, emancipace, spontaneita, nevynucenost, nevážnost.
- 2) Herní iluze, která znamená přistoupení na herní předstírání, hra je vždy trochu klamem, má v sobě fantazijní prvek zdání. Hráč se identifikuje se hrou, je vtažen do hry pomocí herní role.

- 3) Vymezenost, uzavřenost v herním poli oproti vnitřní nekonečnosti, neustálému toku hry, odvázení a dovádění.
- 4) Herní paradoxy, které se vyskytují při hře, například: přátelská agrese, čestné klamání, zkoumání známého, nacvičování zvládnutého, běh za ztraceným míčem, atd.

Hra přináší jedinci atraktivní emoční prožitky, jejichž pestrost odpovídá pestrosti her. Klasické členění herních prožitků dle Cailloise (1958, in Hošek, Hátlová, 2006):

- 1) **Prožitky vertiginální** (vertigo = závrať) jsou spojeny s porušením stability těla, objevují se při akrobatických pohybech, letu, skluzu, rotacích, v beztlíži, atd. Dnes z těchto prožitků profitují zábavné parky a lunaparky.
- 2) **Prožitky agonistické** (agon = boj) představují boj ve smyslu přemožení, překonání. Boj je starou, archetypální činností člověka, která je spojena s velkou emoční dynamikou. V současnosti tento typ prožitků reprezentuje korida, sumo, páka nebo soupeřem může být tajá hora, průliv, vzdálenost.
- 3) **Prožitky aleatorické** (alea = náhoda, štěstí, hazard) jsou typické pro situace, kdy výsledek není závislý na snaze či dovednosti jedince, ale na náhodných, málo pravděpodobných okolnostech. Tyto prožitky jsou hybnou silou hráčské vášně a hazardu ve hře, včetně patologického gamblerství.
- 4) **Prožitky mimetické** (mimikry = předstírání) jsou spojeny s libostí při hraní herní role. Vychází z tradice pitvoření a masopustních maškar.

Stejně jako u většiny typologií se málokdy setkáváme s izolovaným herním prožitkem. Většinou jde o prožitkový komplex, kde se jednotlivé prožitky prolínají a vystupují smíšeně.

Hry provází člověka již desetitisíce let. Existuje celá řada her, mají mnoho podob a vybavujeme si je v souvislosti s dětstvím. Hry a děti patří k sobě. V dětství se pohybové aktivity projevují zejména při hře. Hra se stává



přirozeným a účinným prostředkem pro zdravý vývoj dítěte. Potřeba hry je v raném dětství velmi silná a děti v období od 1 roku do 9 let **si chtějí hrát**. Oproti tomu děti v období staršího školního věku a adolescenci již **chtějí hrát**. Jedná se zejména o hry soutěžního a sportovního charakteru, které mají jasná pravidla, pevný průběh a končí vítězstvím či prohrou. Cílem již není vlastní **hraní si**, ale určitý výkon, převážně pohybový, který ukazuje na schopnosti, dovednosti a psychické vlastnosti jedince nebo skupiny. Hra ve starším školním období a v dospívání často přerůstá ve sport. Pro správný vývoj dětí je třeba mnoha různých podnětů. Potřebují si vše osahat, vyzkoušet, prozkoumat a případně vyřešit. Všímají si věcí nebo aktivit, které u nich vzbudí zájem. Nejlepší cestou k vyvolání zájmu je zvědavost, touha něco zkusit a výzva, zda to dokážu. To vše dohromady vytváří základy pro zaujetí danou činností, pro hru. (Perič, 2004)

**Mladší děti** – (předškolní a mladší školní věk) – si chtějí hrát:

- jejich hry jsou zatím nesoutěžního charakteru,
- jsou bez pevných pravidel,
- podstatou je hraní si, kdy tvůrčím způsobem rozvinou nějaký motiv.

**Starší děti** – (starší školní věk) – chtějí hrát:

- potřeba hrát si přechází do potřeby hry,
- hry mají jasná pravidla,
- je zde určitý průběh, který končí vítězstvím nebo prohrou,
- cílem není hraní si, ale výkon, který hodnotí schopnosti, dovednosti a psychické vlastnosti jedince nebo skupiny,
- hra může přerůst ve sport.

Hra je nejlepším a nejvýznamnějším výchovným prostředkem, který provází jedince od narození do smrti. Dobrá hra dokáže aktivovat všechny síly, udržet dlouho zájem a přimět k nejvyšším výkonům. Nelze opomenout rekreační a oddechový význam her. Hry jsou jednou z nejlepších forem odpočinku a skvěle naplňují volný čas. Hry vštěpují jedinci zásadu fair play, která je základním heslem her, jejich pomocí se učíme snášet porážku a slavit vítězství. I ty zdánlivě nejobyčejnější hry pěstují v dětech celou řadu etických vlastností například obětavost, vytrvalost, houževnatost, odvahu, atd. a tím procvičují a

rozvíjí různé stránky lidské osobnosti, aniž si to hráči uvědomují. Významné místo mají hry při pěstování pevné vůle a sebeovládání. Neexistuje snad jediná tělesná nebo duševní vlastnost, kterou by nerozvíjela určitá skupina her. K dispozici je celá řada zvláštních her, které tříbí zrak, sluch, postřeh, pozornost, logický úsudek či inteligenci. Hry jsou velmi účinným prostředkem k všestrannému rozvoji těla i ducha. Ve hře se neprojevují jen dobré charakterové vlastnosti, mohou s nimi být spojeny i některé vlastnosti nežádoucí jako je neúměrná ctižádost, záludná hra, agresivita, sobectví či primadonství. Z tohoto hlediska je žádoucí řízená hra, jenž má v tomto směru daleko větší účinek než hra spontánní. Vedoucí by měl znát nejen základní pravidla her a techniku jejich nácviku, ale i jejich výchovný a rozvíjející vliv. Osobní příklad vedoucího, trenéra jeho slovo, gesta mohou mít rozhodující přínos v tlumení špatných vlastností a v posilování dobrých. (Zapletal, 1975)

Dodnes neexistuje univerzální třídící soustava her. Téměř každý autor třídí hry podle jiných hledisek, někteří třídí podle kvality a druhu pohybu, podle počtu hráčů, prostředí, kde se hrají nebo berou v úvahu vnitřní strukturu her. Například Zapletal (1975) klasifikuje hry podle prostředí, přičemž některé se mohou hrát v různých podmínkách, ale byly vybrány ty nejvhodnější. Zapletal hry dělí do sedmi kategorií:

- Hry v tělocvičně
- Hry na hřišti
- Hry na louce
- Hry na chodníku
- Hry v ulicích
- Hry v terénu
- Hry v klubovně

Hry se dají podle Periče (2004) organizovat různě. Mezi nečastěji využívané patří drobné hry, závody, turnaje, terénní hry, bojové hry, méně využívané jsou hry kooperativní, komunikativní a hry etapové.

**Drobné hry** trvají krátkou dobu a zaměřují se na splnění určitého úkolu, nemívají obvykle přímo soutěžní charakter. Mezi tento typ řadíme honičky, manipulace s předměty, hry na zásah, atd.

**Závody**, kde základním požadavkem je kdo dřív, kdo dál, kdo déle, atd. závody dělíme na závody jednotlivců, skupin a družstev.

**Turnaje** mají velké množství variant, obsah je buď **homogenní** (volejbal, tenis) nebo **heterogenní** (soutěže v několika disciplínách), náplní turnajů jsou drobné hry a závody.

**Terénní hry** probíhají na rozsáhlejších členitých územích, hráči mezi sebou obvykle nesoupeří, většinou jsou uvedeny tajemnou a dobrodružnou legendou.

**Bojové hry** představují typ her, během kterých proti sobě bojují předepsaným úkolem dvě nebo více skupin hráčů.

**Hry podle vlivu na pohybový aparát** dělíme:

- Hry na rozvoj koordinace
- Hry zaměřené na rozvoj rychlosti
- Hry zaměřené na rozvoj síly
- Hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

**Sezónní hry** dělíme:

- Hry ve vodě
- Hry na sněhu
- Hry na ledě

**Kooperativní hry** spočívají v nácviku kooperace a komunikace družstva. Děti se při nich učí komunikovat a společně řešit neobvyklé situace.

Autoři Rovný a Zdeněk (1982) přináší v publikaci Pohybové hry přehledný vývoj klasifikace her počínaje Komenským, Tyršem, Döblerem, Adamírou, Nonasem až k jejich vlastnímu dělení. Uvádí dělení her na dvě hlavní kategorie:

- 1) Hry zábavné (společenské).
- 2) Hry tělovýchovné, které dále člení:
  - a) Hry základní:

- Hry klidné (didaktické) – smyslové, paměťové, zručnostní a hudební hry,
- Hry pohybové
  - b) Hry sportovní – brankové, odražecí, pálkovací a trefovací hry.

Anglická psycholožka S. Millarová (1968) dělí hry takto:

- Hry explorační a pohybové
- Hry fantazijní, emoční a hrové předstírání
- Hry nápodobou
- Hry sociální
- Hry terapeutické

## 2.7 Vliv tělesných cvičení a her na rozvoj osobnosti

Výchovný přínos tělesných cvičení a her na rozvoj osobnosti jedince lze rozčlenit do čtyř základních oblastí:

- Oblast psychohygieny
- Oblast režimu dne a životosprávy
- Oblast sociální
- Oblast sportovního výkonu

V období dětství a mladšího školního věku je patrná silná potřeba pohybu, proto jakákoliv pohybová činnost sama o sobě děti přitahuje. S pohybovou činností a sportem se pojí určitá pravidelnost, dochvilnost denního cyklu i nutnost odpočinku. Děti se jim učí a postupně si uvědomují význam těchto procedur, což je přivádí k získání určitých návyků. Během dětství a dospívání je velmi obtížné prosazovat zdravotní důvody pohybu a sportu, protože většina jedinců bere zdraví jako naprostou samozřejmost, o kterou není třeba příliš usilovat. Je na pedagogovi, trenérovi případně rodičích, aby prosadil zdravotní přínosy do vědomí jedince jako nedílnou součást zdravého životního stylu.

Důležité je, aby mládež získala návod k životu, jehož nedílnou součástí bude zdraví, tělesná zdatnost, zodpovědnost za vlastní chování i jednání, estetické prostředí a kladné sebepojetí. V oblasti vědomého sebepojetí můžeme díky pohybovým aktivitám, tělesným cvičením, hrám a sportovní činnosti příznivě ovlivňovat tyto vlastnosti a postoje (Jansa, 2007):

- Sebeuvědomování, které je spojené s průběžným sebehodnocením,
- Autoregulační mechanismy (sebeovládání),
- Zodpovědnost za své chování a jednání.

Teprve během posledních let se do popředí dostává chápání pohybové aktivity a sportu jako prostředku kultivace osobnosti. Zájem se soustřeďuje na vnitřní stránku sportovní činnosti - subjektivní prožívání sportovce. Prožitkový přístup si všímá lidské stránky individua, jak prožívá radost ze sportu, jestli si uvědomuje jeho hlubší význam a orientuje se také na seberealizaci, rozvoj a kultivaci osobnosti sportovce. Velmi důležitým se stává proces bytí a sebepoznávání. Právě sebereflexe, proces poznávání sebe samého odlišuje člověka od nižších živočichů a umožňuje mu usměrňovat svůj život. Čím lépe člověk poznává sám sebe, tím dokáže porozumět i druhým, dokáže citlivě reagovat na jejich chování i jednání, je více empatický. S otázkou sebepoznávání se pojí i seberealizace. V životě každého z nás se objevují otázky o smyslu života, o smyslu práce a právě pohybová činnost a sport mohou být jednou z oblastí naší realizace. (Macková, 2009)

K zásadnímu působení na oblast sociální dochází prostřednictvím her tvořených skupinovou činností. Tento typ her představuje určitý druh soutěže, ale i vzájemné spolupráce. Emocionální prožitky, které skupinové pohybové aktivity přinášejí, se netýkají pouze jednotlivce, ale odráží se v nich vztahy mezi všemi členy skupiny. Hry působí na rozvoj:

- Smyslu pro kooperaci, soutěžení,
- Diskrétnost, korektnost, hra podle pravidel,
- Toleranci k druhým,
- Ochotu vést skupinu, pracovat pro skupinu a pro společné cíle,

- Spravedlnost, objektivnost,
- Velkorysost, schopnost přát úspěch i druhým
- Zodpovědnost za svěřené hodnoty.

V oblasti výchovného působení sportovního výkonu působíme zejména na charakterové vlastnosti jedince:

- Cílevědomost a houževnatost,
- Odolnost při neúspěchu,
- Sebevědomí a odvahu,
- Pořádek a kázeň,
- Smysl pro fair play.

Současným problémem výchovy člověka v obecné rovině je výchova k hodnotám. Hodnota je pro jedince to, co uspokojuje jeho potřeby. Hodnoty nemají pouze ekonomický význam a nejde jen o hodnoty vitální, které uspokojují základní lidské potřeby. Na významu nabývají hodnoty sociální neboli vyšší civilizační, mezi které řadíme vzájemnost, respekt, přátelství, atd. Teprve respektování vyšších hodnot je známkou lidskosti a kulturnosti jedince. Sport a pohybové činnosti jsou oblastí s obrovskými výchovnými možnostmi a tuto roli již prokazatelně plní. (Jansa, 2007)

Seznam autorů a publikací zabývajících se problematikou her a jejich působením na osobnostní vývoj je uveden v příloze A.

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 3 Cíle empirické části

Empirická část práce má dva hlavní cíle. Prvním cílem empirické části práce je prověřit účinnost navržených souborů tělesných cvičení a her na senzomotorický a osobnostní rozvoj dětí předškolního věku se specifickými vzdělávacími potřebami integrovaných ve skupině intaktních cvičenců. Pro tento cíl práce byla zvolena metoda strukturovaného pozorování. Druhým cílem je zjistit zastoupení pohybových aktivit v reálném životě dětí staršího školního věku. Pro zjištění potřebných dat k dosažení druhého cíle byla vybrána metoda dotazníku.

### 3.1 Pozorování

Pozorování je jednou z nejrozšířenějších metod v řadě přírodních i sociálních věd. Pozorování je metoda sledování vzniku, průběhu a změn určitých proměnných v závislosti na měnících se vnějších nebo vnitřních podmínkách. V rámci průzkumu musí pozorování splňovat určitá kritéria, pozorování musí být:

- 1) Plánované (předem musí být vymezeno co, kdy a jak budeme pozorovat).
- 2) Systematické (zaměřené na konkrétní jevy, osoby, činnosti, které sledujeme v určitých časových intervalech).
- 3) Objektivní (do průběhu činností nezasahujeme, pouze hodnotíme a zaznamenáváme, přičemž objektivita pozorování stoupá při zpracování soustavy pozorovaných znaků a registrací těchto znaků do posuzovací škály).

Metody pozorování:

- Skryté nebo otevřené pozorování (podle informovanosti účastníků o činnosti pozorovatele).

- Zúčastněné nebo nezúčastněné pozorování (podle míry participace pozorovatele).
- Strukturované nebo nestrukturované pozorování (provádí se na podkladě předem daného předpisu či nikoliv).
- Pozorování v umělé nebo přirozené situaci.
- Pozorování sebe sama nebo někoho jiného.

Strukturované pozorování znamená strukturované zachycení chování nebo dění v určité situaci a následně záznam sledovaných projevů. Pro tyto účely se používá různých kódovacích systémů, které jsou vymezeny předem určenými kategoriemi pro zaznamenávání pozorovaného. Pozorovatel musí být s kódovacím systémem dobře seznámen. Při vypracování kódovacího systému je nutné dodržet určitá pravidla a navržené kategorie by měly splňovat tyto podmínky:

- Fokusečnost – zaznamenáváme pouze to, na čem nám záleží.
- Objektivita – pozorovatel by při identifikaci kategorie neměl používat náročnou kognitivní operaci.
- Explicitní definice – kategorie je nutné podrobně definovat.
- Jednoduchost záznamu – nejvýhodnější je, pokud lze záznam provést jednoduše. (Hendl, 2005)

### 3.1.1 Cíle a metody pozorování

Cílem strukturovaného pozorování bylo zjistit úroveň senzomotorického a osobnostního vývoje u skupiny předškolních dětí, včetně třech integrovaných jedinců se specifickými vzdělávacími potřebami, a porovnat rozvoj jejich kompetencí za určitou časovou jednotku. Skupina dětí navštěvuje jedenkrát týdně cvičení pro předškolní děti, které je zaměřeno na jejich všestranný pohybový a osobnostní rozvoj. Mezi rozvíjející prostředky patří tělesná cvičení, pohybové hry, hry a zdravotní cvičení. Na základě kompetencí, které by děti tohoto věku měly ovládat, které formuluje Dvořáková (2002, příloha B)



bylo vybráno 31 pozorovaných znaků, které byly hodnoceny pomocí tříbodové stupnice. Kritéria pro posuzování jsou uvedena v tabulce č.1.

**Tabulka 1: Kritéria pro posuzování úrovně dovedností**

Stupnice hodnocení	Kritéria hodnocení	Body
Ano <b>A</b>	pozorovaný znak dítě ovládá, umí (dítě provádí danou dovednost správně, s jistotou)	2
Občas <b>O</b>	pozorovaný znak dítě ovládá nejistě (dítě provádí danou dovednost s chybou, množstvím souhybů, nejistě)	1
Ne <b>N</b>	pozorovaný znak dítě neovládá, neumí (dítě danou dovednost neumí, snaží se o její provedení, první pokusy)	0

Pro větší objektivitu pozorování prováděli tři pozorovatelé, každý z nich přiřadil do tabulky u jednotlivých dětí k pozorovaným znakům (příloha C) hodnocení (A,O,N) podle výše uvedené tabulky. Jistou nevýhodou by bylo možné spatřovat v hodnocení pouze za pomoci tříbodové stupnice, ale vzhledem k současně probíhajícímu hodnocení motorických, kognitivních i poznávacích schopností, se tato stupnice zdála být dostačující. S kritérii hodnocení byli pozorovatelé podrobně seznámeni. První pozorování s hodnocením probíhalo ve dvou po sobě jdoucích cvičebních jednotkách, tj. s týdenním rozdílem. Druhé probíhalo obdobně čtyři měsíce po prvním hodnocení. Během prvního i druhého pozorování se podařilo ohodnotit dovednosti u 26 dětí, tato skupina posloužila jako základní vzorek.

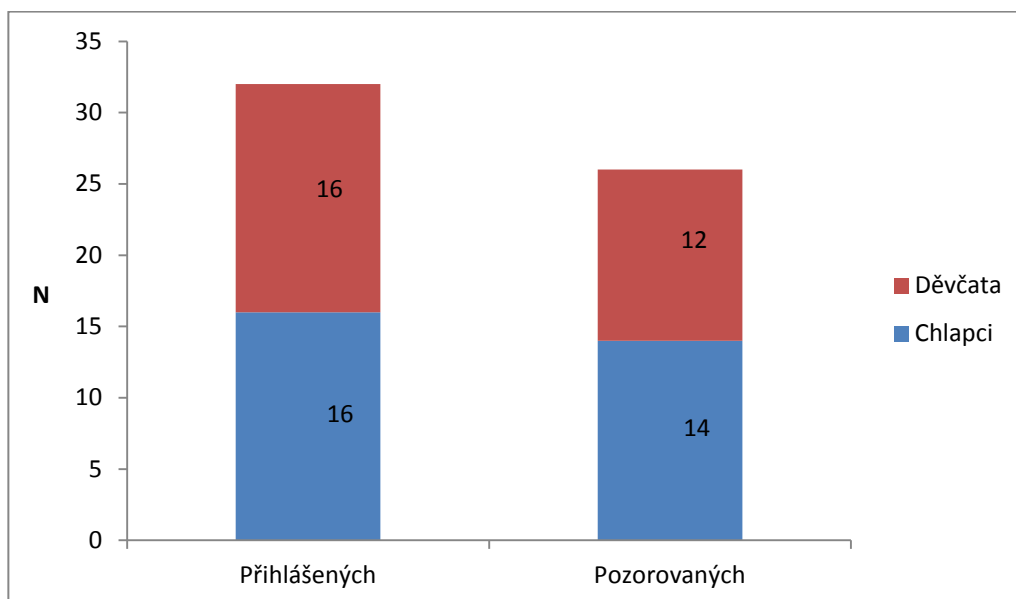
### 3.1.2 Základní soubor a vzorek

Na cvičení předškolních dětí pro letošní rok bylo přihlášeno celkem 32 dětí, 16 chlapců a 16 dívek narozených v letech 2005 až 2008. V rámci dvou pozorování bylo zhodnoceno 26 dětí, 14 chlapců a 12 dívek.

**Tabulka 2: Složení skupiny a vzorek**

Děti	Chlapci	Děvčata	Celkem
Přihlášených na cvičení (základní soubor v N)	16	16	32
Pozorovaných (vzorek v N)	14	12	26

**Graf č.1: Složení skupiny, vzorek**



### 3.1.3 Zpracování a analýza dat

Každé dítě bylo při prvním i druhém pozorování ohodnoceno podle předem stanovených kritérií, ke každému znaku v tabulce byla přiřazena pozorovatelem značka odpovídající dosažené úrovni dané dovednosti. Přiřazená značka odpovídá příslušnému počtu bodů, jak je uvedeno v tabulce 1. Takto získané body od jednotlivých pozorovatelů byly sečteny a zapsány ke jménu dítěte ve třech sloupcích v tabulce 3. V prvním sloupci je uvedena hodnota součtu všech dosažených bodů získaných od pozorovatele č.1 (cvičitelka předškolních dětí), ve druhém od pozorovatele č.2 (cvičitel jiného sportovního oddílu) a ve třetím sloupci od pozorovatele č.3 (rodič jednoho z dětí). Další sloupec představuje průměrnou hodnotu získaných bodů od všech pozorovatelů (prostý aritmetický průměr). Stejný postup byl zopakován u druhého pozorování. Porovnáním průměrných hodnot bylo zjištěno, zda během období došlo k nějakému rozvoji dovedností, rostoucí počet bodů je známkou pozitivního vývoje. V posledním sloupci s názvem hodnocení je uveden nárůst bodů mezi pozorováním č.1 a pozorováním č.2.

Nejpřísnější a zřejmě nejobjektivnější bylo pozorování pozorovatelem č.3, tedy tím, který děti neznal, jeho bodové hodnocení bylo nejnižší. Naopak cvičitelka dětí, která děti znala a má k nim užší vztah, hodnotila děti vyšším počtem bodů, oproti ostatním pozorovatelům. Rozdíl v jejím bodovém hodnocení činil maximálně 4 body. Díky triangulaci pozorovatelů se zamezilo zkreslení způsobené případnou chybou lidského faktoru při získávání dat.

U všech pozorovaných dětí byl zaznamenán pokrok, všechny si zlepšily úroveň svých pohybových, tělesných a kognitivních kompetencí. Lze potvrdit, že jejich kompetence odpovídají úrovni, kterou mají předškolní děti dosahovat, a že jejich vývoj odpovídá věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Největší pokroky byly zaznamenány u dětí narozených v roce 2007, zde došlo ke zlepšení až o 9 bodů v průměrném hodnocení, což potvrzuje, že období mezi třetím a čtvrtým rokem věku dítěte je nejvhodnější k nácviu nových senzomotorických dovedností a rozvoji stávajících schopností. Tělesná cvičení a hry pro rozvoj osobnostních vlastností mají právě v této periodě velmi pozitivní formativní vliv na rozvoj dítěte. Nejmenší nárůst

v hodnocení se objevil u dětí nejstarších, která cvičení většinou navštěvují již několikátým rokem, a jejich hodnocení v prvním pozorování bylo již poměrně vysoké. Na základě jejich hodnocení lze konstatovat, že tyto starší děti bezpečně ovládají lokomoční, nelokomoční pohyby a v oblasti kognitivní a afektivní se projevily drobné nedostatky. Největší problém, i starším dětem, činila orientace v prostoru a orientace pravá - levá strana, ale i zde některé děti zaznamenaly pokrok. Také u nejmladších dětí, které navštěvují cvičení prvním rokem, nebyl zaznamenán tak velký nárůst v hodnocení. Pro osvojení řady dovedností nemají ještě předpoklady, které jsou dány věkem, růstem a zráním jedince. Nejvyšší možný průměr bodů, tedy 62 bodů, nezískalo žádné dítě.

Ve skupině jsou integrovány tři děti se specifickými vzdělávacími potřebami (v tabulce jsou označeny žlutou barvou). Všechny děti jsou v péči speciálně pedagogického zařízení a bylo jim doporučeno navštěvovat cvičení pro předškolní děti. I u těchto dětí došlo k rozvoji stávajících schopností a osvojení nových dovedností, zároveň jim velmi prospěl pobyt a začlenění do dětského kolektivu, který měl pozitivní vliv na jejich osobnostní a sociální rozvoj. Velký pokrok dosáhly děti v oblasti komunikace a kooperace s ostatními jedinci. Stručná kasuistika integrovaných dětí:

R. 2005 – chlapec, který se narodil v rodině neslyšících (rodiče i prarodiče z obou stran jsou neslyšící), žije s matkou v komunitním prostředí. Po prodělané operaci na sluchovém ústrojí chlapec slyší bez pomoci kompenzačních pomůcek. S matkou komunikuje znakovou řečí, mluví tiše, pomalu, má malou slovní zásobu, v oblasti gramatiky se vyskytuje značné množství chyb a nepřesností. Během porodu údajně došlo také k útlaku míchy, byla porušena hybnost dolních končetin, v raném dětství cvičil Vojtovu metodu. Chodí sám, chůze má typický projev, je houpavá v bocích, našlapuje přes vnější hrany chodidel, na dolních končetinách je patrné přetrvávající vybočení kolen (nohy do „O“). Objevují se potíže při skocích, při delším běhu. Každoročně roku absolvuje měsíční pobyt v rehabilitačním centru. Nyní je v péči střediska pro ranou péči, navštěvuje logopedickou poradnu a pedagogicko-psychologická poradna doporučila roční odklad školní docházky.

Je patrné zlepšení zejména v komunikaci, velký nárůst slovní zásoby, vylepšení gramatiky. Spolupracuje, je přátelský, na cvičení chodí velmi rád.

J. 2008 – chlapec se narodil s oboustranným rozštěpem horního patra, do dvou let podstoupil řadu operací včetně plastických. Do dvou let nemluvil, byl krmen sondou. Opožděn v tělesném, psychickém a řečovém vývoji, což souvisí s postižením a častým pobytem v nemocničních zařízeních. Nyní v péči logopeda a střediska rané péče. Doporučen pobyt v kolektivu a cvičení na podporu pohybového, tělesného a psychického rozvoje. Byl zaznamenán rozvoj v oblasti pohybových dovedností, sociální oblasti i komunikace. Spolupracuje, často nepozorný, velmi aktivní, temperamentní, někdy až nepřátelský k dětem.

S. 2008 – děvče s mentální retardací, narozena předčasně, navíc dlouhý protražovaný porod, zřejmě došlo k nedostatečnému krevnímu zásobení mozku. Opožděna v pohybové, tělesném, psychickém i řečovém vývoji. Je v péči střediska rané péče a logopeda, dochází na speciální zdravotní cvičení. Pravidelné pobyty v rehabilitačních centrech. Zlepšení se projevilo zejména v oblasti pohybové, i když chodí nejistě, má potíže s překonáváním překážek, nezvládá běh, nelokomoční pohyby zvládá. Vyjadřování za pomoci jednoho, dvou slov, nevytvoří holou větu. Zlepšení je patrné v sociální oblasti, pozitivně reaguje na kolektiv, napodobuje, je přátelská, spolupracuje.

Je nutné upozornit, že pozitivní rozvoj dětí nelze jednoznačně přičítat pouze vlivu cvičení pro předškolní děti, je třeba brát v úvahu také přirozený vývoj dítěte v tomto období, vliv rodičů, sourozenců, starších kamarádů, výchovu a vzdělávání v předškolním zařízení a zejména speciální péči ve speciálně-pedagogických zařízeních, kde se o děti a jejich rodiče stará tým speciálně vyškolených pracovníků. Tělesná cvičení, hry a pohybová aktivita v organizované formě má zejména v tomto období prokazatelné formativní a rozvíjející účinky a proto bývá odborníky doporučována jako součást komplexní péče.

Seznam tělesných cvičení a her, které jsou využívány v rámci cvičení předškolních dětí je uveden v příloze. (příloha D)

**Tabulka 3: Vyhodnocení pozorování**

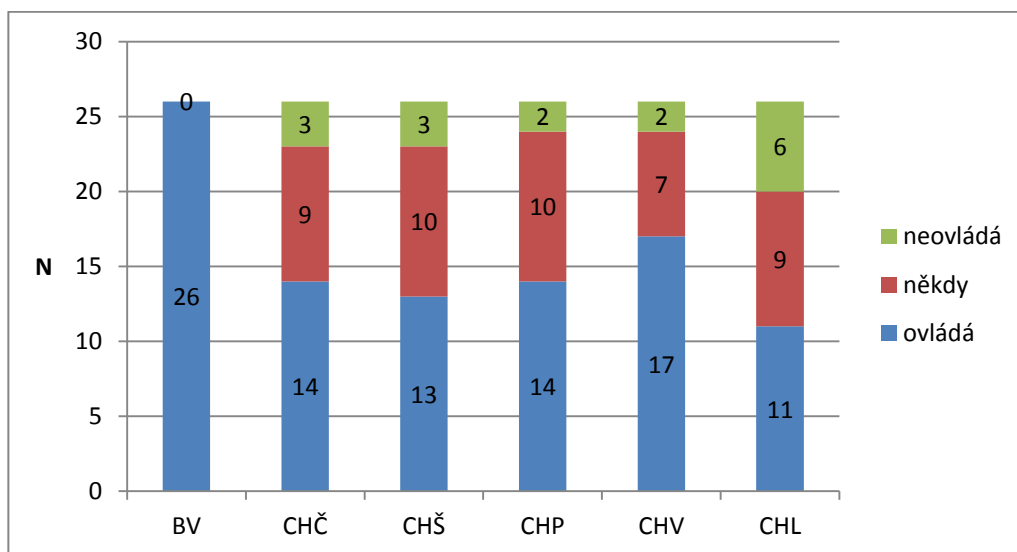
Pozorování Dítě	Pozorování č.1 Pozorovatel(počet bodů)				Pozorování č.2 Pozorovatel(počet bodů)				Hodnocení
	1	2	3	Průměr	1	2	3	Průměr	Rozdíl
B. 2005	59	58	58	58,33	60	60	59	59,66	+ <b>1,33</b>
A. 2005	60	60	59	59,66	61	61	60	60,66	+ <b>1,00</b>
Z. 2005	57	58	57	57,33	60	59	59	59,33	+ <b>2,00</b>
V. 2005	58	57	57	57,33	59	60	59	59,33	+ <b>2,00</b>
M. 2005	48	46	47	47,00	50	51	51	50,66	+ <b>3,66</b>
T. 2005	40	40	38	39,33	43	41	39	41,00	+ <b>1,67</b>
<b>R. 2005</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50,33</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>56,33</b>	+ <b>6,00</b>
B. 2006	49	49	49	49,00	54	54	53	53,66	+ <b>4,66</b>
K. 2006	45	46	45	45,33	51	52	49	50,66	+ <b>5,33</b>
L. 2006	36	37	35	36,00	42	42	41	41,66	+ <b>5,66</b>
A. 2007	41	39	39	39,66	48	46	46	46,66	+ <b>7,00</b>
J. 2007	43	43	42	42,66	49	50	49	49,33	+ <b>6,67</b>
A. 2007	40	40	39	39,66	48	49	49	48,66	+ <b>9,00</b>
B. 2007	41	42	42	41,66	49	51	49	49,66	+ <b>8,00</b>
V. 2007	38	37	37	37,33	42	39	39	40,00	+ <b>2,67</b>
A. 2007	20	21	18	19,66	23	23	23	23,00	+ <b>3,34</b>
B. 2007	25	23	22	23,33	29	28	28	28,33	+ <b>5,00</b>
N. 2007	11	12	10	11,00	13	13	12	12,66	+ <b>1,66</b>
S. 2008	11	12	11	11,33	14	14	13	13,66	+ <b>2,33</b>

M. 2008	11	11	11	11,00	14	14	14	13,00	+ <b>2,00</b>
V. 2008	10	11	11	10,66	14	14	13	13,66	+ <b>2,00</b>
J. 2008	10	10	11	10,33	14	15	13	14,00	+ <b>3,76</b>
S. 2008	9	10	11	10,00	15	14	14	14,33	+ <b>4,33</b>
R. 2008	9	10	10	9,66	15	15	13	14,33	+ <b>4,76</b>
O. 2008	9	9	9	9,00	14	14	13	13,66	+ <b>4,66</b>
M. 2008	9	9	9	9,00	14	13	13	13,33	+ <b>4,33</b>

#### 3.1.4 Zhodnocení úrovně schopností a osvojených dovedností

Na základě pozorování bylo provedeno vyhodnocení jednotlivých schopností, dovedností a kompetencí, které děti zvládly, zvládly částečně nebo je ještě neovládají. Vedlejším cílem pozorování bylo zjistit, které dovednosti děti zvládají bezpečně, které jim činí potíže a které provádějí s chybami, a tento stav vyjádřit konkrétním číslem. Ke zpracování bylo využito hodnocení získané na základě pozorování č. 2. Získané informace poskytnou cvičitelce zpětnou vazbu o účinnosti navržených tělesných cvičení a her pro tuto skupinu dětí a přinesou možnost účelně změnit jejich výběr, aby bylo dosaženo osvojení přesně té dovednosti, která činí dětem největší potíže. V následujících grafech je uveden přehled pozorovaných znaků (dovedností, kompetencí), který je shodný s pozorováním.

**Graf č.2: Běh a chůze**

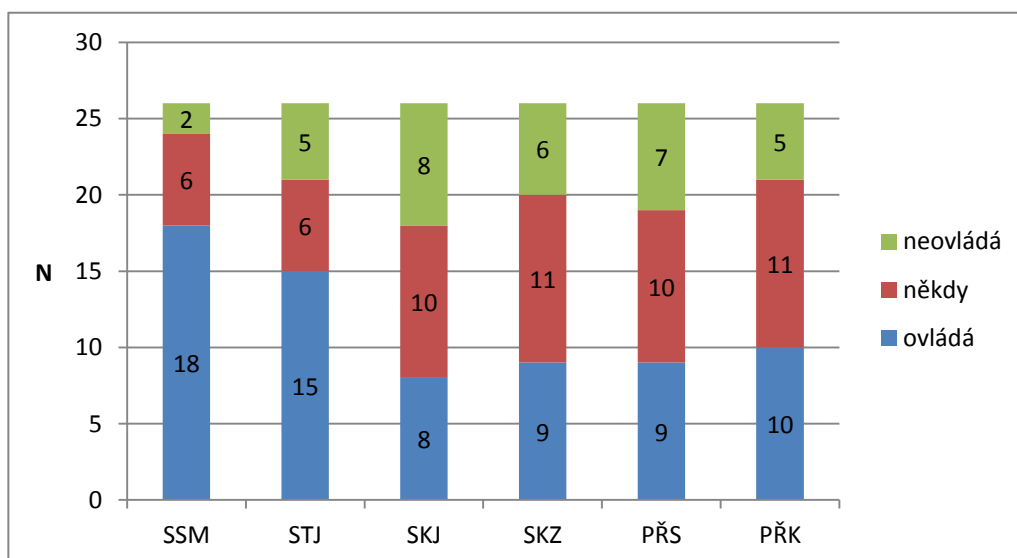


Legenda graf č.2:

Legenda graf č.3:

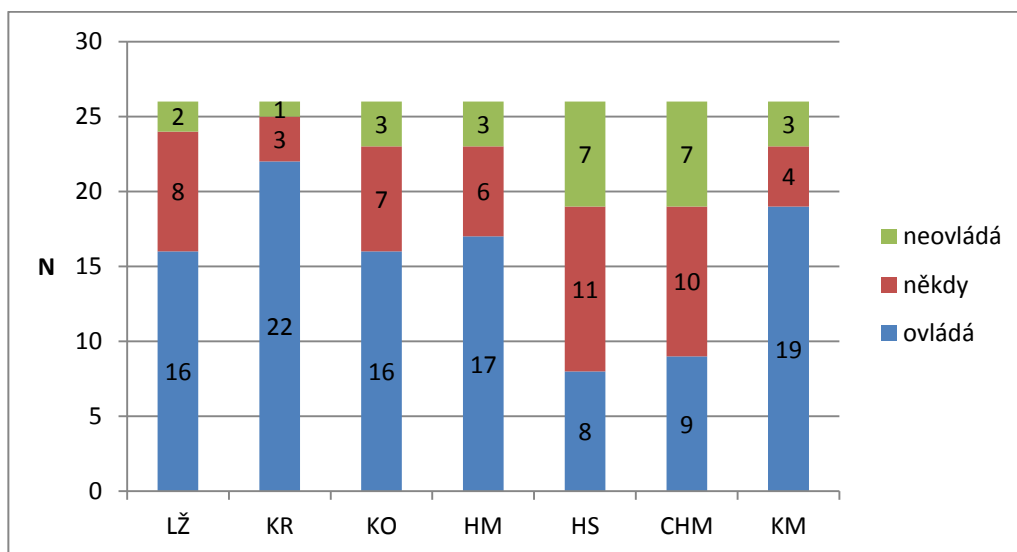
BV	Běh vpřed	SSM	Skok snožmo na místě
CHČ	Chůze po rovné čáře	STJ	Stoj na jedné noze
CHŠ	Chůze po špičkách	SKJ	Skok na jedné noze
CHP	Chůze po patách	SKZ	Skok z nohy na nohu
CHV	Chůze vzad	PŘS	Přeskok překážky vysoké 15 cm
CHL	Chůze po laně po zemi	PŘK	Přechod kladiny

**Graf č.3: Stoj, skoky a přeskoky**





**Graf č.4: Lezení, jemná motorika, míč**

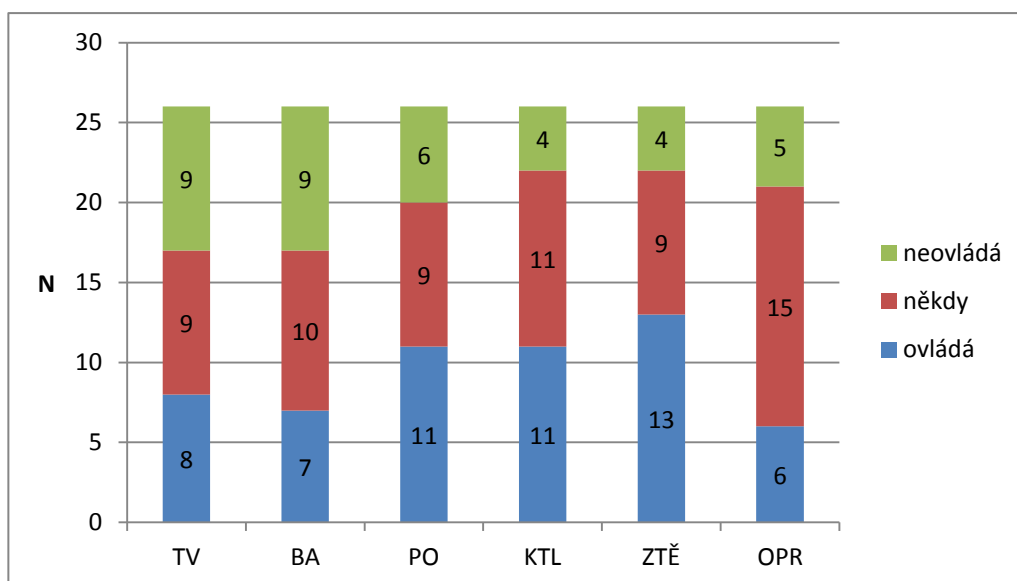


Legenda graf č.4:

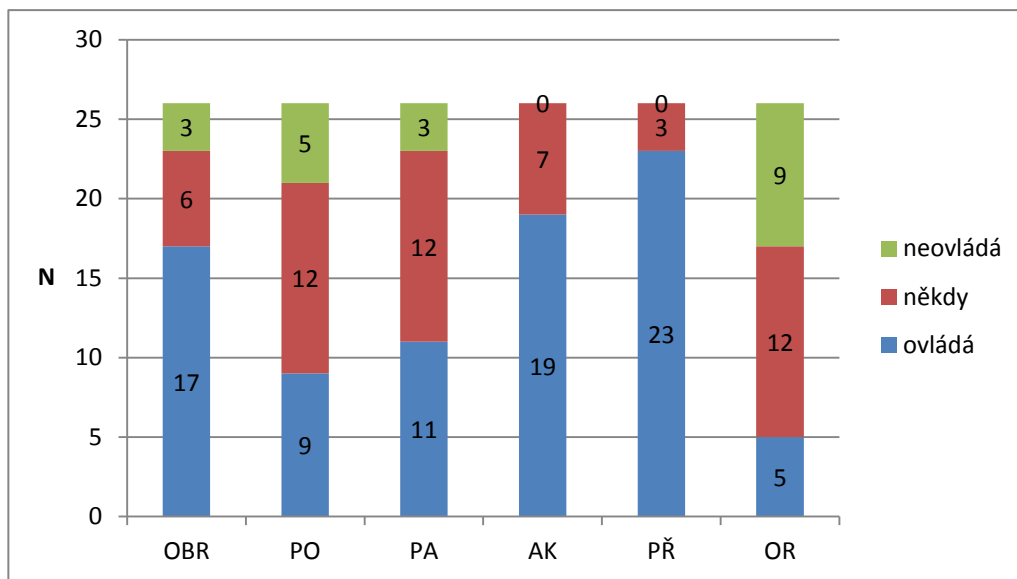
Legenda graf č.5:

LŽ	Lezení na žebřinách	TV	Rozlišuje tvary
KR	Navlékání kroužků na tyč	BA	Pozná 6 barev
KO	Kolíčky – jemná motorika	PO	Počítá do pěti
HM	Hod míčem	KTL	Kotoul
HS	Hod míčem určitým směrem	ZTĚ	Znalost vlastního těla
CHM	Chytání míče	ORP	Orientace v prostoru
KM	Kopání do míče		

**Graf č.5: Tvary, barvy, kotoul**



**Graf č.6: Obratnost, pozornost, paměť**



Legenda graf č.6:

OBR	Obratnost
PO	Udržení pozornosti
PA	Paměť
AK	Je aktivní, zapojuje se
PŘ	Je přátelské
OR	Orientace pravá x levá

### 3.1.5 Popis grafů a zhodnocení

Na grafech č.2 až č.6 jsou znázorněny jednotlivé schopnosti a dovednosti spolu s počty dětí, které je ovládají, neovládají nebo ovládají pouze částečně. Hodnoty pochází z pozorování č.2, při kterém bylo pozorováno celkem 31 znaků u 26 dětí. Díky přehlednosti grafů, je na první pohled zřejmé, které dovednosti si děti osvojily nebo neosvojily.

Na grafu č.2 je patrné, že přirozené pohybové dovednosti, jako je běh a různé druhy chůze, si většina dětí již osvojila, až zautomatizovala, nedostatky

se projevily pouze při chůzi po špičkách a chůzi polaně položeném na zemi. Obě dovednosti mají vyšší nároky na koordinaci pohybů a udržení rovnováhy.

Na grafu č.3 je vyhodnocení lokomočních dovedností prováděných s vyššími nároky na udržení rovnováhy a stability těla. Většina cvičenců zvládla skok snožmo, naopak jisté problémy jim působil skok na jedné noze a přeskok z nohy na nohu, což souvisí s ještě nevyvinutou schopností udržet rovnováhu.

Graf č.4 představuje hodnoty osvojených dovedností z oblasti jemné motoriky a práce s míčem. Jemnou motoriku a manipulaci s drobnými předměty děti většinou zvládají dobře. Nedostatky se vyskytly při hře a manipulaci s míčem, kde největší potíže představoval hod míče určitým směrem a jeho chytání. Obě dovednosti jsou závislé na koordinaci zraku a pohybu, protože jedinec musí pohyb přizpůsobit zrakové kontrole. Z poznatků uvedených v teoretické části v kapitole o věkových zákonitostech vyplývá, že tato funkce je v předškolním období stále ve fázi vývoje, protože dochází k dozrávání zrakového aparátu.

Do grafu č.5 byly přeneseny výsledky pozorovaných dovedností z oblasti kognitivní, percepční, koordinace pohybů a prostorové orientace. V této oblasti dětem činí největší potíže orientace v prostoru, s obtížemi se pohybují podle slovních instrukcí vzad, vpřed, vlevo, vpravo. Většina jich zvládne kotrmelec a má dostatečné znalosti o vlastním těle, naopak většina ještě nerozezná tvary a nepozná 6 barev (znají většinou jen 4 základní barvy). Opět se zde projevily věkové zvláštnosti, zákonitosti vývoje v této periodě a samozřejmě individualita každého jedince.

Na grafu č.6 je znázorněna poslední skupina dovedností pohybových, kognitivních, orientačních a stav emočního ladění. Většinou jsou děti velmi přátelské, spontánně a rychle navazují kontakty s vrstevníky, spolupracují s ostatními a rády napodobují chování a jednání starších spolupřátelů. Dobře si pamatují texty říkadel a písniček, reagují na pokyny a celkem přesně odpovídají na otázky. Nedovedou dlouho udržet pozornost, nutná je stálá motivace. Motivace dětí předškolního věku je poměrně snadná, potřeba pohybu je natolik silná, že ho provádí rády a s nadšením. Výborným motivačním

činitelem se stává hra. Pouze č.5 dětí z pozorované skupiny se dokáže bezpečně orientovat na pravou a levou stranu, vědí, která ruka je pravá a která levá. Většina starších dětí má již vyhraněnou laterálnítu.

### 3.2 Dotazník

Dotazník patří k nejčastěji používaným explorativním metodám empirického šetření. Dotazník můžeme charakterizovat jako způsob shromažďování informací od respondentů na základě předložených písemných otázek. Dotazníku se využívá ke zjišťování názorů, postojů či vztahů respondenta k určitému jevu nebo oblasti jeho zájmu. Metody dotazníku se využívá v sociologickém, psychologickém a pedagogickém výzkumu. Výhodou dotazníku je získání velkého objemu informací od velkého množství respondentů v poměrně krátkém čase, snadno lze vytvořit **reprezentativní vzorek** – vzorek, který reprezentuje všechny kategorie, nebo **vzorek nereprezentativní** – vzorek jen určitého druhu. Dotazníku se využívá především tam, kde není možný přímý kontakt s respondentem (dotazovaným).

Při tvorbě a použití dotazníku je nutné respektovat určité zásady:

1) **Správná konstrukce dotazníku** – podle cíle dotazování a oslovených osob volíme vhodné otázky:

- uzavřené otázky - respondenti si odpověď vyberou z nabízených alternativ
- otevřené otázky – respondent se k otázce vyjadřuje sám
- škálované otázky – respondent hodnotí dotazovaný jev podle dané stupnice
- smíšené otázky – kombinace všech předešlých variant

2) **Přiměřený rozsah dotazníku** – dotazovaného nezahlcujeme neúměrným množstvím otázek, je nutné respektovat věk respondentů a jejich zkušenosti.

3) **Způsob zadávání dotazníku** – výhodnější se jeví zadávat dotazník osobně, instruovat a motivovat respondenty k jeho vyplnění, návratnost takto zadaných dotazníků bývá vyšší. Za optimální lze považovat návratnost, která přesáhne 75%. (Průcha, 2006)

### 3.2.1 Metody a cíle dotazníku

Pro účely zjištění zastoupení pohybových aktivit v reálném životě dětí staršího školního věku byla vybrána metoda dotazníku, která v poměrně krátkém čase přinese velké množství dat. Sebraná data budou analyzována a na podkladě analýzy budou ověřeny hypotézy. Dotazník byl koncipován tak, aby vyhovoval věku a zkušenostem respondentů. S dotazovanými nebyl navázán osobní kontakt, distribuci, motivaci a případnou pomoc při vyplnění dotazníku zajišťovali na vybraných školách učitelé tělesné výchovy. Byl sestaven kombinovaný dotazník se smíšenými otázkami pro žáky osmých a devátých ročníků ZŠ. Předprůzkum proběhl na skupině 22 žáků a bylo shledáno, že žáci nemají zásadní problém s porozuměním otázkám a s vyplněním dotazníku. Vlastní průzkum se uskutečnil v průběhu jednoho pracovního týdne, kdy na základě předešlé domluvy, byli učitelé požádáni o zadání dotazníků svým žákům v rámci hodin školní tělesné výchovy. Vzhledem k tomu byla návratnost dotazníků velmi vysoká a činila celých 91,55% . Celkem bylo rozdáno 450 kusů dotazníků k vyplnění, vyplněných se navrátilo 412 kusů. (dotazník příloha E )

Cílem dotazníkové metody bylo zjistit zastoupení pohybových činností v reálném životě žáků, úroveň jejich znalostí o vlivu pohybu na zdraví jedince, oblíbenost předmětu tělesná výchova, druhy pohybových činností obsažených ve školní tělesné výchově, případně nabídku sportovních volitelných předmětů a ověřit následující hypotézy:

1. Předmět školní tělesná výchova je více oblíben mezi chlapci.
2. Hlubší znalosti o významu pohybu pro zdraví člověka mají dívky.
3. Pohybové aktivity mimo školní tělesnou výchovu jsou u dívek více zaměřeny na ladnost pohybu, smysl pro rytmus, estetiku a celkový pohybový projev, dávají přednost tanci, aerobiku, bruslení, gymnastice.
4. Pohybové aktivity mimo školní tělesnou výchovu jsou u chlapců zaměřeny více na výkon, rozvoj síly, rychlosti, kondice a zdatnosti, upřednostňují sportovní hry, atletika, úpoly, netradiční sporty.

5. Pohybové aktivitě mimo školní tělesnou výchovu věnují starší žáci maximálně hodinu až hodinu a půl ze svého volného času.

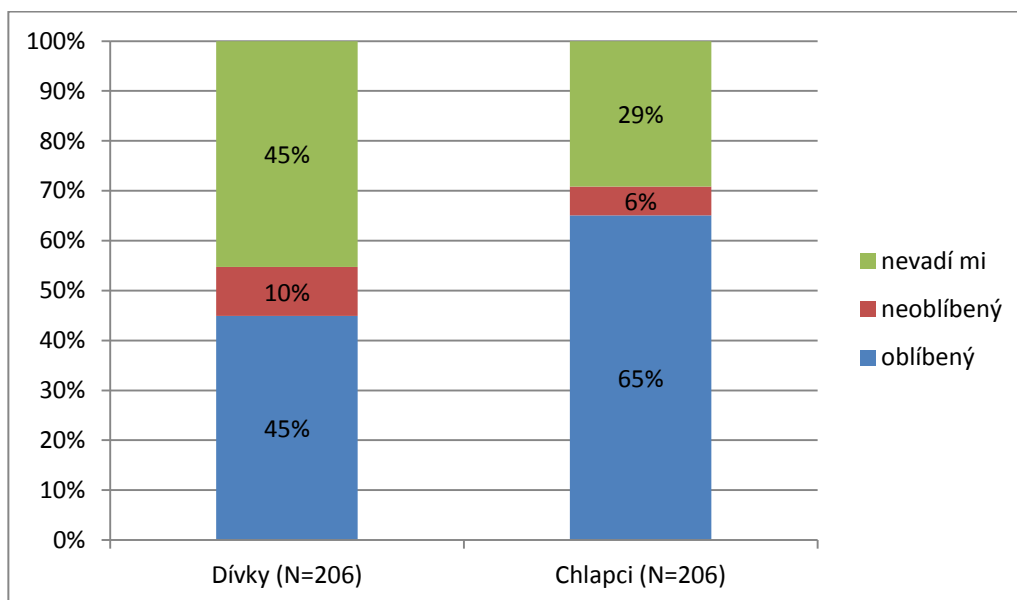
### 3.2.2 Základní soubor a vzorek

Průzkum proběhl ve Středočeském kraji v okrese Benešov. Na území okresu Benešov se nachází celkem 37 základních škol. Náhodným výběrem (losem) bylo vybráno 5 základních škol, které představují reprezentativní vzorek. Na každé škole byli požádáni učitelé tělesné výchovy o rozdáni dotazníků. Dotazník vyplňovali žáci osmých a devátých ročníků ZŠ, celkem bylo vydáno 450 kusů dotazníků a zpět vyplněných se vrátilo 412 kusů. Na otázky uvedené v dotazníku odpovědělo 206 dívek a 206 chlapců ve věku 14 až 16 let. Návratnost dotazníků byla vysoká a činila 91,55%. Na základě tohoto počtu je možné výsledky průzkumu zobecnit na celou skupinu žáků osmých a devátých ročníků ZŠ v okrese Benešov.

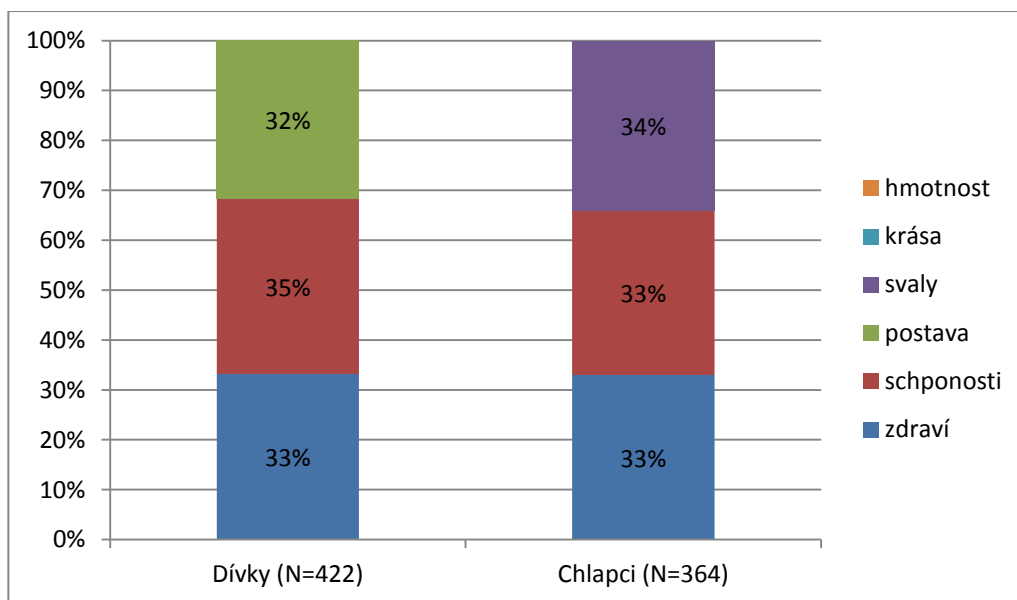
Záměrně byli vybráni žáci na konci staršího školního věku, který je obdobím puberty a přechodu od dětství k dospělosti. Právě v této periodě dochází k významným biologickým i psychickým změnám, které mohou být příčinou řady výchovných problémů. Jedinci tohoto věku se často dostávají do konfliktu s autoritou, snadno podlehnou vlivům skupiny a většinou mění své původní zájmy a koníčky ve snaze odpoutat se od rodičů, od dětství. Vzhledem k této problematice a specifičnosti období byl průzkum zaměřen na tuto skupinu respondentů s cílem zjistit zastoupení pohybových činností a aktivit v jejich volném čase a jejich vztah k pohybovým činnostem. Bylo zjišťováno, kolik času denně věnují této činnosti v souvislosti se zdravým životním stylem a prevencí hypokineze. Právě tato skupina je nejvíce ohrožena konzumním způsobem života, virtuálním světem zprostředkovaným internetem a řadou sociálních sítí a nepříznivým vlivem nedostatku pohybu (více kapitola 2.4.1)

### 3.2.3 Zpracování a analýza dat

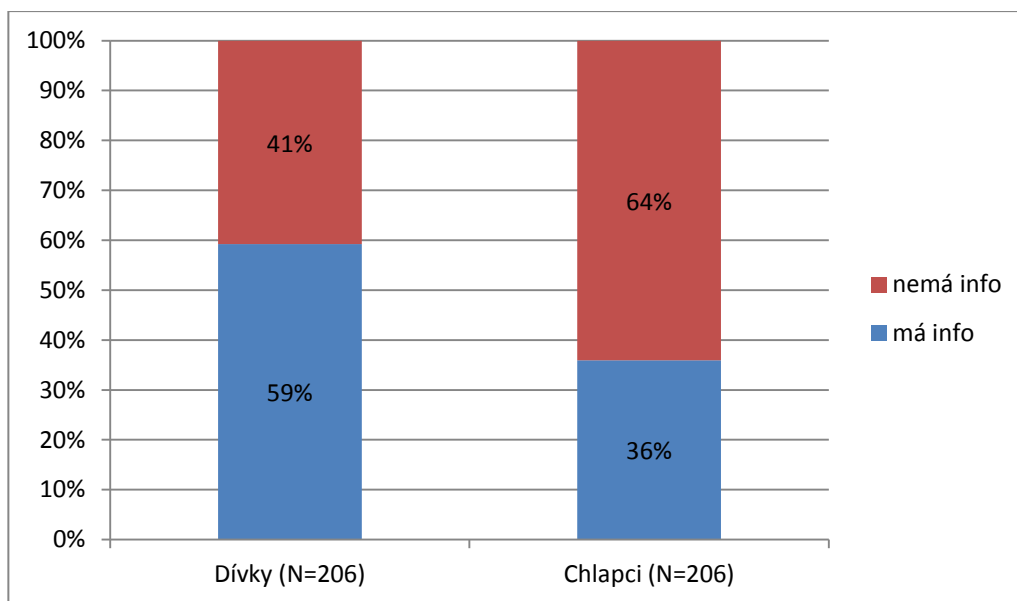
**Graf č.7: Oblíbenost předmětu tělesná výchova**



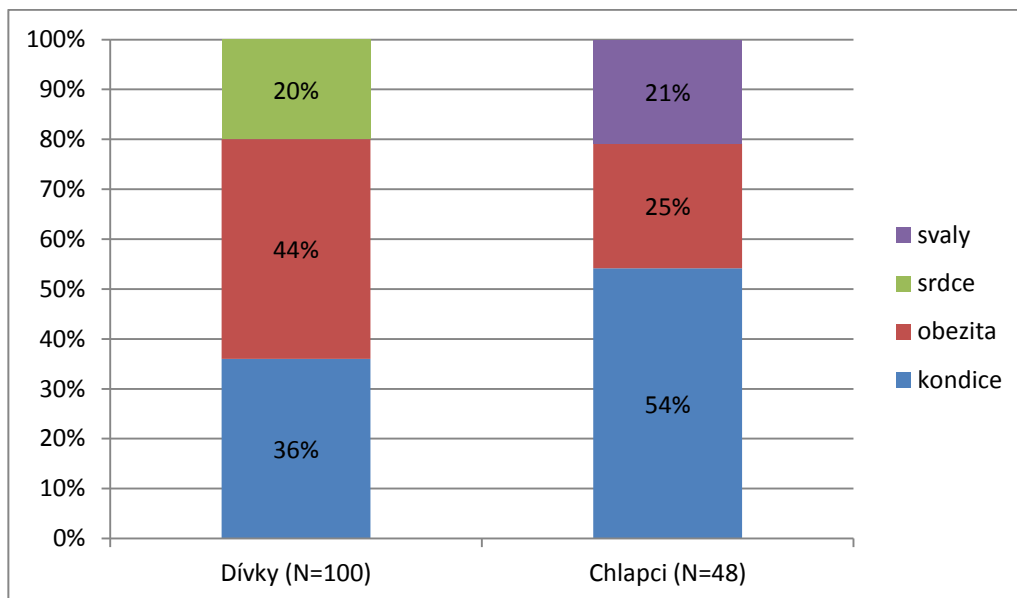
**Graf č.8: Co lze nejvíce ovlivnit pohybovou činností**



**Graf č.9: Informace o významu tělesné výchovy a sportu pro zdraví**

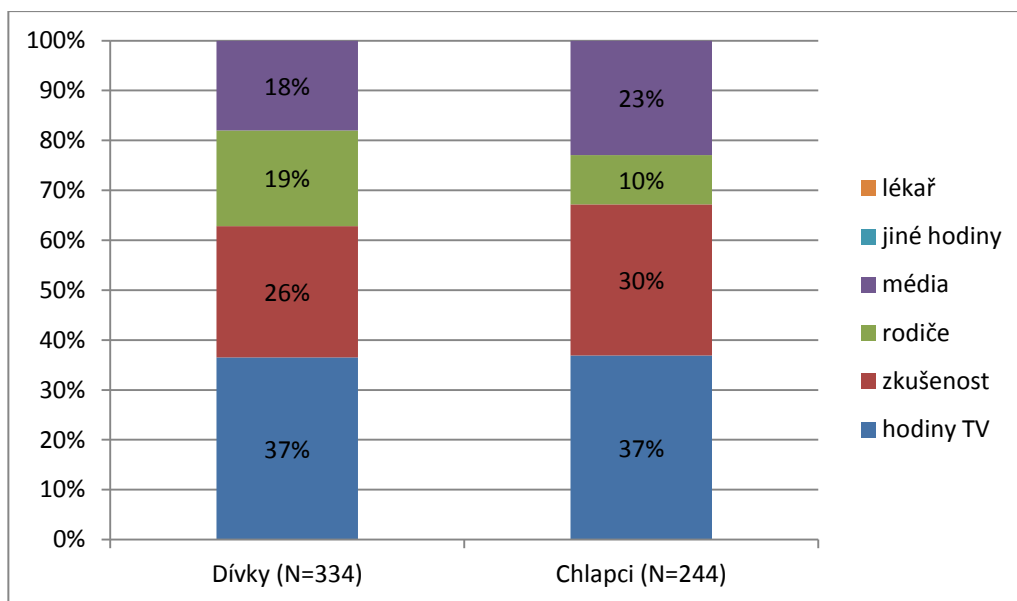


**Graf č.10: Význam pohybu pro zdraví**

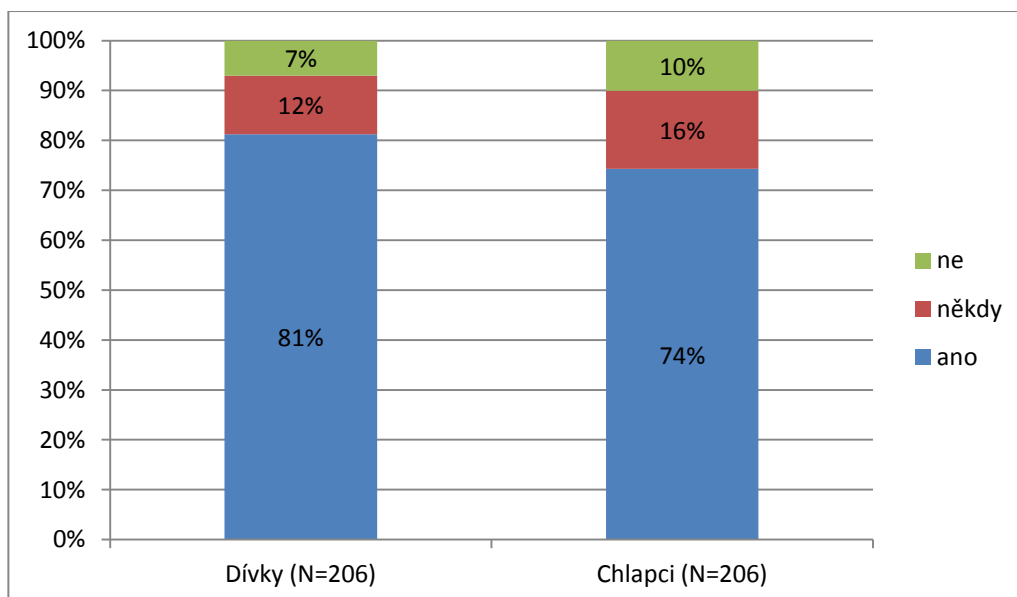




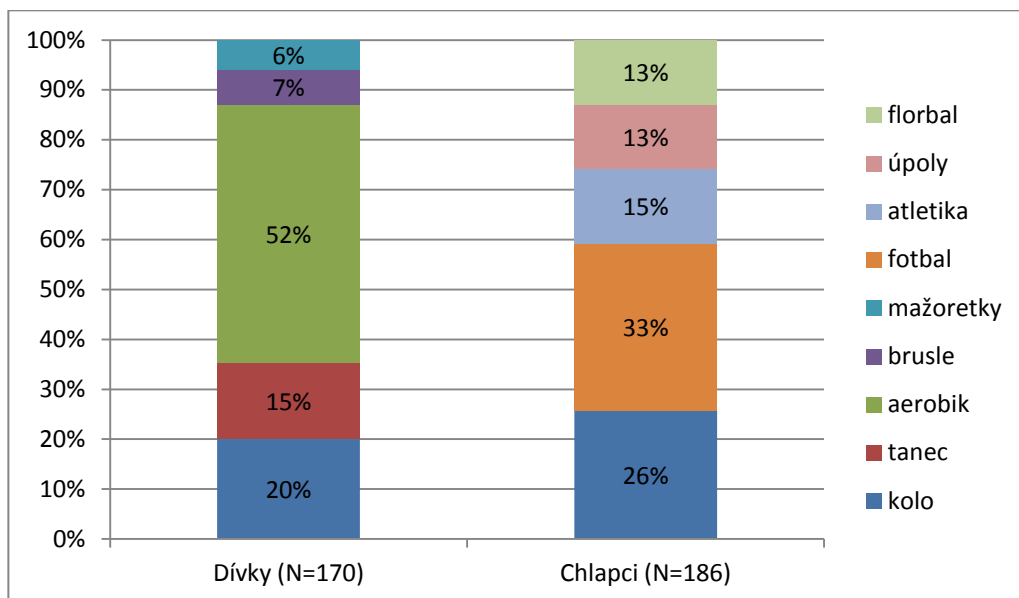
**Graf č.11: Zdroje informací o významu pohybu pro zdraví**



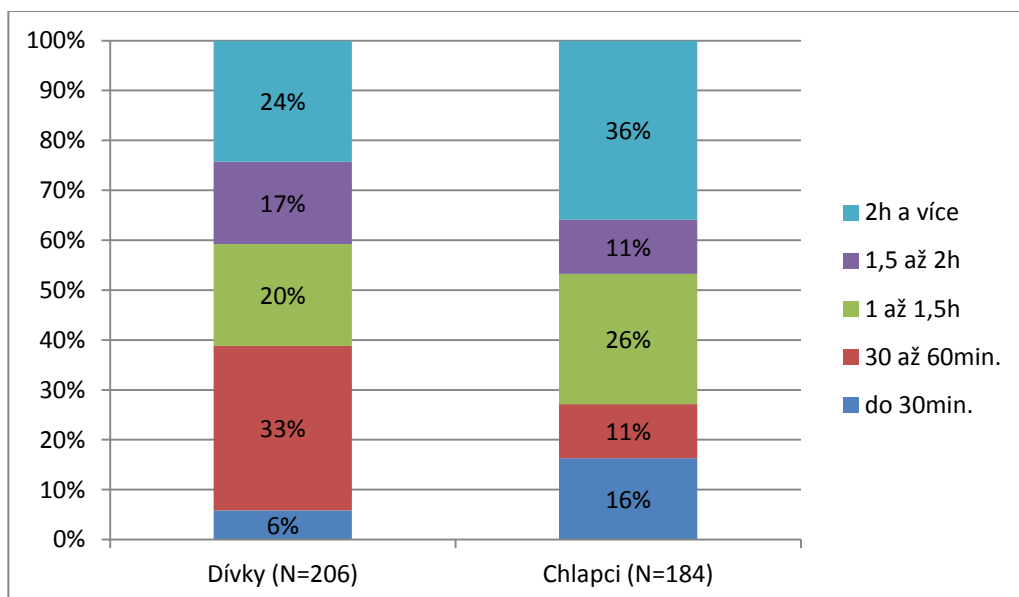
**Graf č.12: Provozování pohybových aktivit mimo školní TV**



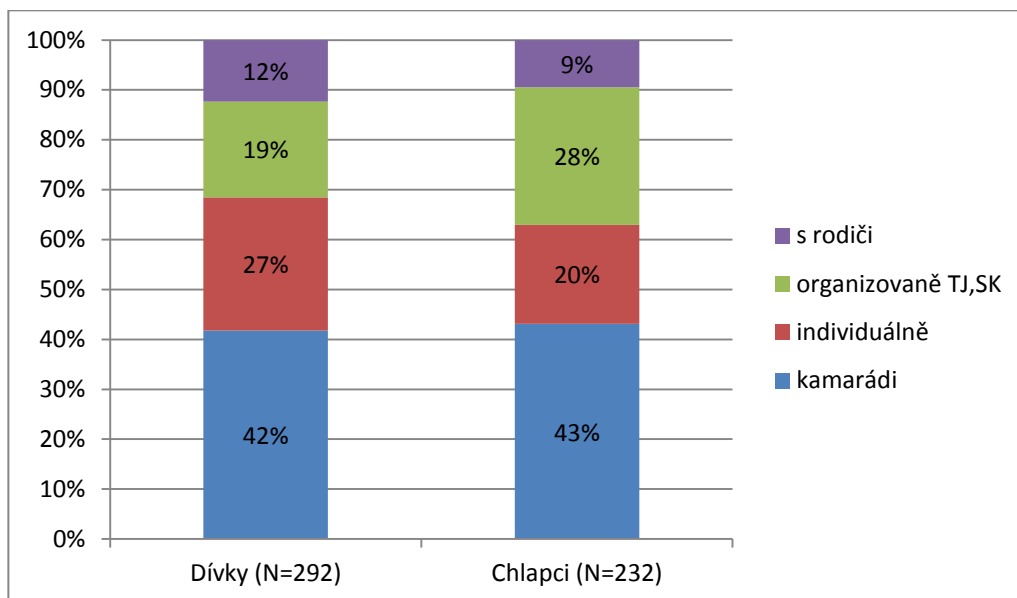
**Graf č.13: Nejčastější pohybové aktivity mimo školní TV**



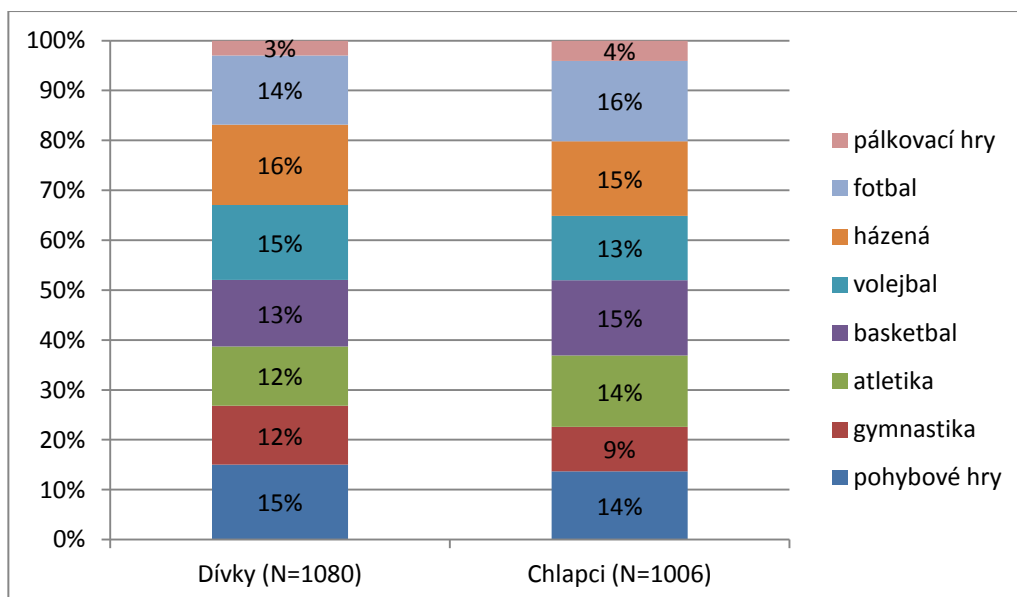
**Graf č.14: Čas věnovaný pohybové aktivitě mimo školní TV denně**



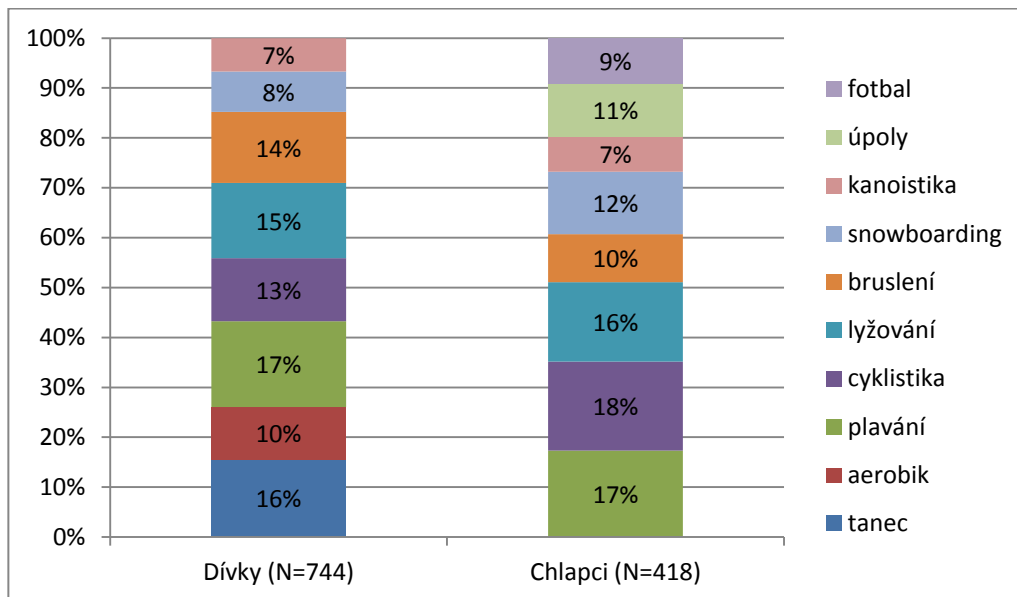
**Graf č.15: S kým provozuješ pohybovou aktivitu ve volném čase**



**Graf č.16: Pohybové činnosti zařazené ve školní TV**



**Graf č.17: Pohybové činnosti, kterým by dotazovaní rádi věnovali v rámci školní TV**



### 3.2.4 Popis grafů

Na grafu č.7 jsou znázorněny počty dívek a chlapců, kteří řadí předmět tělesná výchova k oblíbeným, neoblíbeným nebo jim nevadí. Na základě analýzy zjištěných dat lze konstatovat, že předmět tělesná výchova je více oblíben mezi chlapci. Mezi dívkami je oblíben nebo jim nevadí zhruba ve stejné míře, pro 10% (N=20) dívek je tělesná výchova předmět neoblíbený.

Graf č.8 představuje názory dívek a chlapců, co lze nejvíce ovlivnit pohybovou aktivitou. V dotazníku bylo nabídnuto několik kritérií a dotazovaní mohli zaškrtnout až tři možnosti. Dívky si myslí, že pravidelnou pohybovou činností mohou ovlivnit své zdraví, pohybové schopnosti i dovednosti a postavu. U chlapců je tomu podobně, ke zdraví a pohybovým schopnostem a dovednostem přidávají místo postavy svaly.

Na grafu č.9 je patrné, zda žáci mají či nemají informace o významu tělesné výchovy a sportu pro zdraví člověka. Více jak polovina dívek má nějaké informace o významu pohybových činností na zdraví jednotlivce. U chlapců je tomu naopak, 64% (N=132) chlapců uvádí, že nemá žádné informace a pouze 36% (N=74) informace přiznává.

Graf č.10 znázorňuje otevřené odpovědi dotazovaných týkající se jejich vlastního názoru na význam pohybu a sportu pro zdraví člověka. Dívky spatřují největší význam pohybu v prevenci obezity, v rozvoji kondice a trénovanosti srdce. Dále uvádějí příznivý vliv pohybu na psychiku, na imunitu, na držení těla a delší život. Chlapci si myslí, že sportem a pohybovou činností nejvíce ovlivní celkovou kondici a zdatnost jedince, obezitu a podpoří rozvoj svalstva. Navíc se ojediněle objevily odpovědi, které uváděly ovlivnění vůle, sebevědomí, délky života a podporu imunity.

Na grafu č.11 je zpracován přehled zdrojů, které dotazovaným poskytly nějaké informace o významu pohybu pro zdraví jedince. Dotazovaní měli možnost označit více zdrojů. Dívky nejvíce informací získaly během hodin školní tělesné výchovy, dále na základě vlastní sportovní zkušenosti, od rodičů a také z médií. U chlapců tomu bylo obdobně, jen více z nich získalo informace z médií než od rodičů.

Graf č.12 představuje počty dívek a chlapců, kteří se věnují nějaké pohybové aktivitě mimo školní tělesnou výchovu, tedy ve volném čase. Většina dívek i chlapců pravidelně provozuje pohybovou činnost ve svém volném čase. Pouze 12% (N=24) dívek a 16% (N=32) chlapců provozuje pohybovou činnost nepravidelně, jen někdy a 7% (N=16) dívek a 10% (N=22) chlapců uvedlo, že jediný zdroj pohybové aktivity pro ně představují dvě hodiny školní tělesné výchovy týdně.

Na grafu č.13 jsou zaneseny pohybové aktivity, kterým se dotazovaní věnují mimo hodiny školní tělesné výchovy. Dívky se ve volném čase nejčastěji věnují aerobiku, jezdí na kole, tancují, jezdí na bruslích a navštěvují oddíl mažorettek. Chlapci nejvíce uvádí fotbal, jízdu na kole, atletiku, úpoly a florbal.

Graf č.14 představuje časové dotace, které dívky a chlapci denně věnují oblíbené pohybové aktivitě. Dívky nejčastěji uvádí rozmezí mezi 30 až 60

minutami a více jak 2 hodiny pohybu denně. Chlapci nejčastěji denně sportují 1 hodinu až 1,5 hodiny a více jak 2 hodiny. Dívky se pohybové aktivitě věnují častěji a delší dobu.

Na grafu č.15 jsou zpracovány údaje o tom, s kým dotazovaní žáci provozují pohybovou aktivitu ve volném čase. Dívky nejčastěji sportují s kamarády, individuálně, organizovaně v TJ nebo SK a nejméně s rodiči. Chlapci sportují s kamarády, dále organizovaně jako členové TJ nebo SK, individuálně a pouze 9% (N=22) jich uvedlo, že s rodiči.

Graf č.16 znázorňuje nejčastěji zahrnuté pohybové činnosti v hodinách školní tělesné výchovy. Žáci zaškrtovali v tabulce činnosti, které odpovídají podle rámcových vzdělávacích plánů předepsanému obsahu náplně školní tělesné výchovy pro druhý stupeň ZŠ. Bylo zjištěno, že obsah učiva odpovídá předepsanému rozsahu, mezi nejčastěji prováděné činnosti v rámci hodin školní tělesné výchovy patří pohybové hry, atletika, gymnastika, sportovní hry a hry pálkovací. Objevily se drobné rozdíly, které jsou dány rozdělenou výukou. Dívky se oproti chlapcům během hodin tělesné výchovy více věnují gymnastice a naopak chlapci uvedli pálkovací hry.

Na grafu č.17 je možné zjistit, kterým pohybovým činnostem by se dotazovaní rádi věnovali v hodinách tělesné výchovy. Dívky většinou vybíraly více možností, označovaly více sportů a aktivit oproti chlapcům, kteří byli ve výběru střídmi. Zajímavé je zjištění, že dívky i chlapci dávali přednost úplně jiným činnostem, než těm, které jsou v učebních plánech tělesné výchovy zařazeny. Je možné, že tradičními aktivitami jsou již přesyceni a uvítali by změnu v podobě nové, netradiční pohybové činnosti. Dívky by upřednostňovaly tyto aktivity: tanec, plavání, lyžování, bruslení (in-line), cyklistiku, aerobik, snowboarding a kanoistiku. Chlapci by preferovali tyto činnosti: cyklistiku, plavání, lyžování, snowboarding, úpoly, bruslení (hokej), fotbal a kanoistiku.

### 3.2.5 Interpretace výsledků a ověření hypotéz

Analýzou zjištěných dat bylo možné dojít k závěru, že předmět tělesná výchova je více oblíben u chlapců, přičemž ho jako oblíbený označilo 65% (N=134) chlapců a pouze 45% (N=92) dívek (graf č. 7). Hypotézu č. 1 se nepodařilo vyvrátit.

Na základě vyhodnocení získaných dat bylo zjištěno, že hlubší znalosti o významu a vlivu tělesné výchovy a sportu na zdraví člověka mají dívky. Kladně odpovědělo 59% (N=122) dívek a pouze 36% (N=74) chlapců, ostatní jedinci informace nemají (graf č. 9). Hypotézu č. 2 se nepodařilo vyvrátit.

Na základě průzkumu bylo možné konstatovat, že většina dívek a chlapců se ve volném čase věnuje nějaké pohybové aktivitě, žádnou pohybovou činnost nad rámec školní tělesné výchovy nevykonává 9% (N=38) dotázaných. Na grafu č.13 je znázorněn přehled nejčastějších pohybových aktivit dívek a chlapců, které provozují ve svém volném čase. Dívky se věnují aerobiku, tanci, mažoretkám, in-line bruslení a jízdě na kole. Většinou se jedná o aktivity s důrazem na celkový pohybový projev, ladnost, rytmus a estetiku pohybu. Chlapci jako nejčastěji provozované aktivity uváděli fotbal, jízdu na kole, atletiku, úpoly a florbal. Jednoznačně převládají činnosti zaměřené na rozvoj zdatnosti, síly, rychlosti a sportovní výkon. Hypotézy č. 3 a č. 4 se nepodařilo vyvrátit.

Na podkladě sebraných dat bylo možné zjistit, kolik času denně věnují dotázaní pohybové aktivitě ve volném čase. Do 30 minut denně provozuje nějakou pohybovou činnost 6% (N=12) dívek, 33% (N=68) dívek označilo rozmezí 30 až 60 minut, 20% (N=42) jich označilo 1 až 1,5 hodiny, 17% (N=34) věnuje pohybové činnosti 1,5 až 2 hodiny a 24% (N=50) odpovědělo 2 hodiny a více. Do 30 minut denně se věnuje nějaké pohybové činnosti 16% (N=30) chlapců, 30 až 60 minut označilo 11% (N=20) chlapců, 1 až 1,5 hodiny denně se věnuje sportu 26% (N=48) žáků, 11% (N=20) jich odpovědělo 1,5 až 2 hodiny a 36% (N=66) vybralo odpověď 2 a více hodiny. V předpokládaném časovém rozmezí 1 až 1,5 hodiny provozuje pohybovou činnost 20% dívek a

26% chlapců, ale 41% (N=84) dívek a 47% (N=86) chlapců věnuje pohybové činnosti mnohem více času. (graf č.14) Hypotézu č. 5 se nepodařilo prokázat.

Analýzou dat získaných na základě dotazníku bylo zjištěno, že na všech pěti školách, kde byl prováděn průzkum, mají časovou dotaci dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Výsledky šetření korespondují se studií podmínek k výuce tělesné výchovy na školách (Fialová, 2010), kde bylo zjištěno, že 80% z 65 dotázaných škol zařazuje dvě hodiny tělesné výchovy týdně a pouhé 3% škol nabízí svým žákům hodiny tři, ostatní školy zařazovaly v různých ročnících střídavě dvě nebo tři hodiny tělesné výchovy týdně. Na všech pěti školách žákům nabízena možnost vybrat si sportovně zaměřených volitelný předmět. Nejčastěji se jedná o předmět sportovní hry, který zahrnuje základy hlavních sportovních her – basketbalu, volejbalu, házené a fotbalu.



## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala shrnutím významu pohybu, tělesných cvičení, her a sportu pro tělesné a psychické zdraví jedince v období dětství a dospívání. V úvodu byl objasněn strategický přístup České republiky a Evropské unie k podpoře a zajištění pohybových aktivit pro děti a mládež, byly představeny významné dokumenty zabývající se touto problematikou. Stručně byl charakterizován sport osob zdravotně postižených. Cílem teoretické části bylo seznámit čtenáře s významem a vlivem pohybu na rozvoj člověka, s věkovými zákonitostmi a individuálními zvláštnostmi vývoje a to na základě zobecnění a shrnutí dostupných poznatků. Byl kladen důraz na pochopení souvislosti mezi tělesnou a psychickou stránkou člověka a jejich možné ovlivňování prostřednictvím vhodných tělesných cvičení a her.

Cílem empirické části bylo prokázat příznivý vliv navržených souborů tělesných cvičení a her pro celkový tělesný a osobnostní rozvoj předškolních dětí se specifickými vzdělávacími potřebami a zjistit zastoupení pohybových aktivit v reálném životě dětí a dospívajících, včetně zhodnocení obsahu učiva školní tělesné výchovy. Pomocí zvolené metody pozorování a na základě letitých zkušeností byl příznivý vliv tělesných cvičení a her potvrzen, i když ne zcela jednoznačně. Na jedince v tomto věku působí řada vlivů, které podporují jeho rozvoj, jedná se především o zrání a výchovné působení rodičů, předškolních a speciálních školských zařízení. Velmi kladně byl také zhodnocen vliv kolektivu intaktních jedinců na integrované děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Potvrdil se význam a nutnost integrace co největšího počtu osob se specifickými vzdělávacími potřebami do kolektivu intaktních jedinců.

Zastoupení pohybových aktivit v reálném životě žáků staršího školního věku bylo zjišťováno na základě dotazníku. Průzkum byl proveden na vybraných základních školách v okrese Benešov. Analýzou a zpracováním dat bylo zjištěno, že předmět tělesná výchova je více oblíben mezi chlapci, dívky jej hodnotí spíše neutrálně. Ukázalo se, že ačkoli by součástí tělesné výchovy podle Rámcového vzdělávacího plánu pro základní vzdělávání měla být i

výchova ke zdraví, většina chlapců žádné znalosti o vlivu pohybové aktivity na zdraví jedince nemá. V reálném životě dívek jsou zastoupeny pohybové aktivity zaměřené na ladnost, rytmus a estetické provedení pohybu. Nejčastěji byl uváděn aerobik, tanec, jízda na kole, bruslení a mažoretky. Chlapci dávali přednost pohybovým aktivitám zaměřeným na výkon, rozvoj síly, rychlosti, kondice a proto upřednostňují fotbal, jízdu na kole, atletiku, florbal a úpoly. Většina chlapců i dívek se ve volném čase věnuje nějaké pohybové aktivitě, většinou s kamarády, organizovaně nebo individuálně. Časová dotace pro tyto činnosti představuje u většiny z nich rozmezí mezi 1 hodinou a více jak 2 hodinami denně, což lze hodnotit jako velmi příznivý stav. Nejčastějším obsahem školní tělesné výchovy byly na základě průzkumu potvrzeny činnosti obsažené v Rámcovém vzdělávacím plánu pro základní vzdělávání, nejčastěji se jednalo o pohybové hry, gymnastiku, atletiku a hry sportovní. Překvapivým zjištěním bylo, že sami žáci by v rámci hodin školní tělesné výchovy dávali přednost aktivitám jiným. Mezi nejpreferovanější aktivity se zařadil tanec, plavání, lyžování, bruslení cyklistika a aerobik u děvčat. Chlapci by uvítali plavání, cyklistiku, lyžování, snowboarding, bruslení a úpoly.

Přínosem práce je, že může nabídnout pedagogickým pracovníkům ucelený přehled o významu pohybu na celkový rozvoj jedince, zvláště v dětském věku a dospívání a poskytnout jim návod na sestavení pohybových jednotek pro předškolní děti, který byl prověřen jako vhodný pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Metodici a teoretici z oblasti didaktiky tělesné výchovy mohou poznatky z průzkumu mezi žáky staršího školního věku využít k přehodnocení současné časové dotace na výuku školní tělesné výchovy a doporučit ke schválení tři hodiny tělesné výchovy na všech školách. Vezmeme-li v úvahu, že ve starověkém Řecku a Římě činila dotace pro tělesnou výchovu v tehdejších vyučovacích institucích polovinu nebo třetinu vyučovací doby, pak se dnešní dvě hodiny tělesné výchovy jeví jako nedostačující. Žáci jsou možná zbytečně zavalováni přísunem informací, které třeba nikdy nevyužijí, oproti vyváženému a celkovému rozvoji těla. Bylo by vhodné se zamyslet i nad obsahem učiva vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Informace a znalosti o významu zdraví pro život člověka byly shledány jako velmi obecné a

nedostačující, možným řešením by bylo zařadit speciální hodinu výchovy ke zdraví. Zdraví patří mezi nejdůležitější lidské hodnoty, proto by bylo vhodné věnovat mu zvýšenou péči a vybavit jedince již od nejútlejšího věku základními znalostmi o významu zdraví a zodpovědnému přístupu k jeho pěstování a ochraně.

## SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ

ADAMÍROVÁ, J. *Hravá a zábavná výchova pohybem - Základy psychomotoriky*. PRAHA : Česká asociace Sport pro všechny, 2006, 3.vydání.

ATTENBOROUGH, A. at al. *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. PRAHA: Reader's Digest Výběr, 1997, 1.vydání. ISBN 80-902069-3-X

BLAHUŠ, P. *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. PRAHA: Karolinum, 1996.

BLAHUŠOVÁ, E. *Životní styl Wellness, zdravé cvičení pro pohodu*. PRAHA : Olympia, 1995, 1.vydání. ISBN 80-7033-362-6

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. PRAHA: Karolinum, 1993, 1.vydání. ISBN 80-7066-534-3

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. PRAHA : Portál, 2007, 2.vydání. ISBN 978-80-7367-273-7

ČELIKOVSKÝ, S. et al. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. PRAHA: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 3.upravené vydání. ISBN 80-04-23248-5

ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V., DVOŘÁKOVÁ, H. *Záda už mě nebolí*. PRAHA : Jan Vašut s.r.o., 2005, 4.vydání. ISBN 80-7236-117-1

DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. PRAHA: UK – Pedagogická fakulta, 2000, 1.vydání. ISBN 80-7290-005-6

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. PRAHA : Portál, 2002, 1.vydání. ISBN 80-7178-693-4

FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. PRAHA: UJAK, 2008, 2.vydání. ISBN 978-80-86723-64-8

FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky Školní tělesné výchovy*. PRAHA: Karolinum, 2010, 1.vydání. ISBN 978-80-246-1854-8

HÁJEK, J. *Antropomotorika*. PRAHA: UK – Pedagogická fakulta, 2001, 1.vydání. ISBN 80-7290-063-3

HÁTLOVÁ, B. *Kinezioterapie, pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. PRAHA: Karolinum, 2003, 1.vydání. ISBN 80-246-0719-0

- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. PRAHA: Portál, 2005, 1.vydání. ISBN 80-7367-040-2
- HOUŠTĚK, J. a kol. *Dětské lékařství*. PRAHA: Avicenum, 1990, 3.vydání. ISBN 80-201-0032-6
- JANSA, P., DOVALIL, J. et al. *Sportovní příprava*. PRAHA: Q-art, 2007, 1.vydání. ISBN 80-903280-8-3
- KAŠPAR, L. *Dějiny tělesné výchovy a sportu ve světě a v českých zemích*. In JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. PRAHA: Q-art, 2007, 1.vydání. ISBN 80-903280-8-3
- KLAPAČ, M. *Psychologie v praxi*. PRAHA: Transal Books, 1994, 2.vydání. ISBN 80-900954-1-0
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. PRAHA: Grada Publishing, 2006, 1.vydání. ISBN 80-247-1636-4
- LAURENC, J. Postavení a funkce sportu pro všechny v současné epoše. *Pohyb je život*, 2008, roč.12, č.1, s.2-7, Česká asociace Sport pro všechny. ISSN 1212-0669
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. PRAHA: Avicenum, 1986, 1.vydání.
- MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova I.část*. PRAHA: VŠTVS Palestra, 2003.
- MILLAROVÁ, S. *Psychologie hry*. PRAHA: Panorama, 1978, 1.vydání.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. PRAHA: Academia, 1995, 1.vydání. ISBN 80-200-0525-0
- PAULÍK, K. *Úvod do psychologie*. OSTRAVA : Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2006, 1.vydání. ISBN 80-7368-237-0
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. PRAHA : Grada Publishing, 2004, 1.vydání. ISBN 80-247-0908-2
- POSPÍŠILOVÁ, M. *Příprava, realizace a evaluace cvičení pro předškolní děti*. PRAHA: VŠTVS Palestra, Bakalářská práce, 2009.
- POTMĚŠIL, J. Sport zdravotně postižených. In JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. PRAHA: Q-art, 2007, 1.vydání. ISBN 80-903280-8-3
- PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky*. PRAHA : Portál, 2006, 2.vydání. ISBN 80-7178-944-5

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. PRAHA: Karolinum, 2004, 2.přepřacované vydání. ISBN 80-7184-659-7

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. PRAHA: Orbis, 1973, 1.vydání.

SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik - kompletní průvodce*. PRAHA: Grada, 2008, 1.vydání. ISBN 978-80-247-1746-3

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. PRAHA : Karolinum, 2006, 1.vydání. ISBN 80-246-1290-9

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. PRAHA: Karolinum, 2005, 2.vydání. ISBN 80-246-1039-6

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. PRAHA : Karolinum, 2005, 1.vydání. ISBN 80-246-0956-8

VILIKUS, Z., BRANDEJSKÝ, P., NOVOTNÝ, V. *Tělovýchovné lékařství*. PRAHA : Karolinum, 2004, 1.vydání. ISBN 80-246-0821-9

VOTAVA, J. a kol. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. PRAHA: Karolinum, 2005, 1.vydání. ISBN 80-246-0708-5

ZAPLETAL, M. *Encyklopedie her – 1000 her v tělocvičně, na hřišti, na louce, na chodníku, ve městě, v terénu, v místnosti*. PRAHA: Olympia, 1975, 2. vydání.

## Internetové zdroje

### **Národní program rozvoje sportu pro všechny.**

<http://www.msmt.cz/sport/narodni-program-rozvoje-sportu-pro-vsechny>. Ze dne 5. ledna 2000 č. 17, aktualizace 21. duben 2010 [10.2.2011]

**Bílá kniha o sportu.** Dokument Komise evropských společenství projednaný v Bruselu dne 11.7. 2007. <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu?highlightWords=B%C3%ADI%C3%A1+kniha+sportu> [10.2.2011]

### **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání - verze 2007 (platná verze).**

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007?highlightWords=R%C3%A1mcov%C3%BD+vzd%C4%9B1%C3%A1vac%C3%AD+program>, aktualizace 2.4.2009 [19.12.2010]

**Rejstřík škol a školských zařízení.** <http://www.msmt.cz/vzdelavani/rejstrik-skol-a-skolskych-zarizeni-5>[19.2.2011]

### **Český statistický úřad.** Zemřelí podle příčin smrti, pohlaví a věku .

[http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/BC0030BE81/\\$File/401910rg02.pdf](http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/BC0030BE81/$File/401910rg02.pdf) <http://www.uzis.cz/rychle-informace/zhoubne-nadory-roce-2007><http://www.uzis.cz/rychle-informace/hospitalizovani-zemreli-infarkt-myokardu-cr-letech-2001-2002>[18.1.2011]

## SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITRATURY A PRAMENŮ

ALLEN, K.E., MAROTZ, L.R. *By the Ages – Behavior and Development of Children Pre-Birth through Eight*. Delmar- Thomson Learning, 2000.

MACKOVÁ, Z. *Šport ako duševný zážitok – nové trendy v športovej psychológii*. BRATISLAVA: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2009, 1.vydání.

PARLEBAS, P. *Sport, online nature et technologie*. Paris: Cemea, 2007.

ROVNÝ, M., ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. BRATISLAVA: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1982, 2. vydání.

OXENDINE, J.B. *Psychology of motor learning*. Engelwood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, Inc., 1984.



## SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

### Seznam tabulek

Tabulka 1	Kritéria pro posuzování úrovně dovedností
Tabulka 2	Složení skupiny a vzorek
Tabulka 3	Vyhodnocení pozorování

### Seznam grafů

Graf č. 1	Složení skupiny a vzorek
Graf č. 2	Běh a chůze
Graf č. 3	Stoj, skoky a přeskoky
Graf č. 4	Lezení, jemná motorika, míč
Graf č. 5	Tvary, barvy, kotoul
Graf č. 6	Obratnost, pozornost, paměť
Graf č. 7	Oblíbenost předmětu tělesná výchova
Graf č. 8	Co lze nejvíce ovlivnit pohybovou činností
Graf č. 9	Informace o významu tělesné výchovy a sportu
Graf č. 10	Význam pohybu pro zdraví
Graf č. 11	Zdroje informací o významu pohybu pro zdraví
Graf č. 12	Provozování pohybových aktivit mimo školní TV
Graf č. 13	Nejčastější pohybové aktivity mimo školní TV
Graf č. 14	Čas denně věnovaný pohybové aktivitě mimo školní TV
Graf č. 15	S kým provozuješ danou pohybovou aktivitu ve volném čase
Graf č. 16	Pohybové činnosti zařazené ve školní TV
Graf č. 17	Pohybové činnosti, kterým by se dotazovaní rádi věnovali v rámci školní TV

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Seznam autorů a publikací.....	I
Příloha B – Seznam kompetencí podle Dvořákové.....	III
Příloha C – Pozorování.....	V
Příloha D - Seznam tělesných cvičení a her.....	VII
Příloha E – Dotazník.....	XII

## Příloha A

### SEZNAM AUTORŮ A PUBLIKACÍ

Bakalář, Eduard	Předposlední psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti	2000
Bakalář, Eduard	Psychohry: moderní společenské hry s psychologickou tematikou	1989
Bakalář, Eduard	Nové psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti	1998
Belz, Horst	Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: východiska, metody, cvičení a hry	2001
Blahutková, Marie	Psychomotorické hry pro děti s poruchami pozornosti a pro hyperaktivní děti	2005
Blahutková, Marie	Psychomotorika	2003
Caha, Milan	Hry do kapsy. VII. : sociální a ekologické, motorické a kreativní hry	2004
Canfield, Jack	Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře	1998
Canfield, Jack	Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků	1995
Činčera, Jan	Výchova a budoucnost: hry a techniky o životním prostředí a společnosti	2005
Hermochová, Soňa	Hry do kapsy I.-VI. : sociálně psychologické, motorické a kreativní hry	2003
Hoppe, Siegrid	Sociálně psychologické hry pro dospívající	2001
Mendžerická, D. V.	Tvorivé hry v materskej škole	1955
Nadeau, Micheline	Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let	2003
Neuman, Jan	Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem	1999
Neuman, Jan	Hry do kapsy X: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry	2005
Neuman, Jan	Hry do kapsy. VIII: sociální, motorické a kreativní hry	2005
Neuman, Jan	Hry do kapsy. IX: sociální, motorické a kreativní hry	2005

Newman, Sarah	Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením: rozvoj kognitivních, pohybových, smyslových funkcí	2004
Panská, Svatava	Pohybové hry pro děti se sluchovým postižením	2005
Payne, Helen	Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi	1999
Pike, Graham	Cvičení a hry pro globální výchovu	2000
Portmann, Rosemarie	Hry pro tvořivé myšlení	2004
Roučková, Jarmila	Cvičení a hry pro děti se sluchovým postižením: praktické návody a informace	2006
Szabová, Magdaléna	Cvičení pro rozvoj psychomotorik: stimulační hry pro děti od 3 do 10 let	1999
Šimanovský, Zdeněk	Hry pro zvládání agresivity a neklidu	2002
Šimanovský, Zdeněk	Hry pro zvládání agresivity a neklidu	2002
Šimanovský, Zdeněk	Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi	2001
Šimanovský, Zdeněk	Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi	1998
Šimanovský, Zdeněk	Hry pomáhají s problémy	1996
Vopel, Klaus W.	Skupinové hry pro život 1 : zařazení do skupiny, kontakt, smyslové vnímání, přátelství	2007
Vališová, Alena	Komunikace a vzájemné porozumění: hry pro dospívající	2005
Vališová, Alena	Komunikace a vzájemné porozumění: hry pro dospívající	2005
Vopel, Klaus W.	Skupinové hry pro život 1 : zařazení do skupiny, kontakt, smyslové vnímání, přátelství	2007
Zapletal, Miloš	Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání	2003
Zapletal, Miloš	Kniha hlavolamů	1983

Zdroj: Ústřední tělovýchovná knihovna <http://www.ftvs.cuni.cz/knihovna/index.htm>

## SEZNAM KOMPETENCÍ DLE DVOŘÁKOVÉ (2002)

### 1) Pohybové dovednosti

#### Lokomoční dovednosti:

- pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry, ve směru podle pokynů
- pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami, přes překážky, přirozené i umělé
- poskakovat a skákat různými způsoby i v kombinacích
- skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na ni a seskočit
- pohybovat se různými způsoby v prostoru s různými polohami nebo pohyby částí těla
- pohyb s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci
- podřídit lokomoci rytmu a hudbě
- pohybovat se v různém prostředí (hry venku, na sněhu, ve vodě, na ledě)

#### Nelokomoční dovednosti:

- zaujmout různé polohy podle pokynů, znát názvy částí těla, poloh a pohybů
- pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách
- pohybovat se kolem různých os těla – převaly, obraty, kotouly
- dokázat části těla podřídit hudbě

#### Manipulační dovednosti:

- manipulace s náčiním a předměty (rukama, nohama, kolena, hlavou, zvedat, nosit, předávat, kutálet, pohazovat, odrážet, kopat, driblovat, balancovat)
- odhadnout pohyb náčiní, přizpůsobit mu vlastní pohyb
- spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní
- využít pomůcky k pohybu

### 2) Tělesná zdatnost

- dokázat se pohybovat po delší dobu jednoduchými lokomočními pohyby, zvládat přiměřenou tělesnou zátěž
- dokázat zpevnit a uvolnit své tělo podle návodu
- dokázat protáhnout své tělo podle návodu

### **3) Kognitivní a afektivní oblast**

- znát různé části svého těla a umět je pojmenovat
- znát směry vzhledem k tělu
- vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že trénování srdce pohybem prospívá zdraví
- vědět, že síla svalů umožňuje pohyb
- vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravá a pohyblivé
- znát užívané pojmy spojené s pohybem a sportovním prostředím
- dokázat dodržovat domluvená pravidla
- spolupracovat ve hře a činnosti
- nebát se v různém prostředí
- nebát se vyjádřit svůj názor
- mít radost z pohybu







## SEZNAM TĚLESNÝCH CVIČENÍ A HER

## Hry na rozvoj nelokomočních pohybů

Název hry	Popis hry	Pomůcky
Na sochy	Stoj v kruhu, dítě předvede nějakou polohu nebo postoj a ostatní ji napodobí, děti se vystřídají v předvádění	
Kytička	Sed turecký, vzpažit, hlava vzhůru, kytička s lístky se dívá ke sluníčku, lístečky se třepou, je sucho, jeden lístek uvadne – připažit, uvadá i druhý a kytička se položí do trávy – předklon, zapršelo – jeden lísteček se zvedne, zvedne se celé kytička a hýbe se ve větru	
Kočička	Vzpor klečmo, vyhrbit záda, sed na paty vyhrbeně, pohyb zpět – náznak pití mléka, prohnutě zpět do vzporu klečmo	
Zmrzlina	Zmrzlina je zmrzlá, tuhá, stoj pevné tělo, svítí sluníčko, zmrzlina se roztéká, přechod do lehu, přijde mráz a zmrzlina zase ztuhne	
Brouček	Leh na zádech, brouček zvedne jednu nohu, přidá druhou nohu, zvedne ruku i druhou a zkouší se obrátit na nožičky	
Kolébka	Sed, přitáhnout rukama kolena, hlavu přitáhnout ke kolenům, kulatá záda, převalit se vzad a kolíbáme se	
Most	Sed, pokrčená kolena, pod kolena projíždí vlak – míček, projede tam i zpět, zavřou se závory – kolena položit na podložku, zvedáme závory	Míček
Míčková houpačka	Leh na zádech, pokrčená kolena, míček na břicho, nádech, výdech, pozorujeme, jak se míček houpe, míček uchopit do dlaní a houpat ho nahoru, dolů, do strany, kolotoč – míček si předávat před tělem i za tělem z ruky do ruky, míček uchopit mezi chodidla, opřít o lokty za zády a pohybem nohou pohoupat	Míček
Obr a paleček	Sed v kruhu, posíláme dva míčky, jeden větší, druhý malý, obr honí palečka, když ho dohoní, honíme obráceně	Míček
Běžící prstíky	Sed široký rozkročný, prsty naznačit pohyb, prsty na hlavě, prsty běží přes různé části těla až ke špičkám	
Pošta	Turecký sed v kruhu za sebou, nakreslit na záda dítěte vpředu symbol, symbol obdobně předat dál	
Dlouhý, široký, malý	Stoj v kruhu, ukázat jak jsme vysoký – vytáhnout na špičky, vzpažit, široký – stoj široký rozkročný, upažit, malý – dřep, dlouhý – leh a vytáhnout se, kulatí – zatočit se do klubička	
Prádlo	Stoj rozkročný, předklon, pereme prádlo, naznačit pohyb rukou, narovnaný stoj, prádlo ždímáme – pohyb rukou, prádlo vyklepat, pověsit – vytáhnout se na špičky	
Zvířátka	Stoj v kruhu, vyvoláváme zvířata, dítě předvede typickou polohu, kuřátko – dřep – ruce křídýlka, čáp – stoj na jedné noze	
Pumpa	Děti stojí čelem k sobě, drží se za ruce, střídavě provádět dřep a vztyk	

## Hry na rozvoj lokomočních pohybů

Název hry	Popis hry	Pomůcky Náradí
Horolezci	Na žebřiny umístit šátky v různé výšce, děti lezou a dotýkají se šátků, musí přelézat ze strany na stranu	Šátky Žebřiny
Klouzačka	Lavička zavěšená šikmo na žebřinách, lezení po lavičce nahoru a dolů po žebřinách a obráceně, dolů se klouzat	Lavička Žebřiny
Akrobati	Chůze po čarách, po laně na zemi, po sáčcích s umělým pískem, chůze přes lavičku, chůze přes kladinu	Lano Sáčky
Kolo, auto traktor	Pohyb různým způsobem, signál kolo- pohyb je pomalý, kolena vysoko, ruce drží řídítka, auto – pohyb se zrychlí, běh, volant, traktor – zpomalit – dupat	
Koníčci	Dvojice, jeden je kuň a druhý kočí, jako opratě použijeme švihadla, obruče, projíždět dráhu, kolem kuželů, výměna ve dvojici	Švihadla Obruče
Překážková dráha	Po obvodu tělocvičny rozestavíme různé překážky, obruče, kužely, rozloženou švédskou bednu, děti běží kolem překážek, různě je překonávají	Obruče Kužely Bedna
Zvířátka	Pohyb po obvodu sálu, sdělit zvířátko, děti se pohybují daným způsobem, jako zvíře, kachna – dřep, křídýlka, čáp – vysoko kolena, pomocí rukou zobák, žába – skok snožný vpřed do dřepu, had – plazit se po břiše, pejsek – chůze po čtyřech	
Tunel	Pomocí laviček a žíněnky vytvoříme tunel, prolézat různými způsoby pohybu	Lavičky Žíněnka
Panáček	Pomocí obručí vytvoříme panáčka a naučíme děti ho skákat	Obruče
Semafor	Volný pohyb po tělocvičně, cvičitel signalizuje barvu, červené – zastaví se, oranžová – běží na místě, zelená – volný pohyb	Barevné čtvrtky
Válení sudů	Dvě lavičky šikmo zavěsit na žebřiny, přes ně žíněnku, dítě vyleze nahoru, položit na záda vzpažit, válet sudy dolů	Lavičky Žíněnka
Vláček	Sed na lavičku obkročmo, další sed za prvního, chytout za ramena, posun po lavičce vpřed, na konci lavičky vztyk, přechod zase na začátek	lavička
Podbíhaná	Cvčitelé drží lano, roztočí ho, děti ho podbíhají	Lano
Bažina	Po obvodu tělocvičny rozestavíme podložky, obruče – ostrovy, skákat jakkoliv z ostrůvku na ostrov, nevstupovat do bažiny	Obruče Podložky
Domečky	Po tělocvičně rozmístit obruče – domečky, volný pohyb po sále za doprovodu hudby, přerušit hudbu, děti obsadí domečky, postupně snižovat počet domků, víc dětí do jednoho domečku	Obruče
Bazén	Ze čtyř laviček udělat ohrádku – bazén, vysypat plastové barevné balonky, pohyb v bazénu, plavání, přetáčení na záda na břicho, naznačit pohyb rukou - plaveme	Lavičky Míčky
Chodí pešek okolo	Sed na patách v kruhu, jedno dítě má peška, chodí okolo kruhu, ostatní si zakryjí oči, předklon, odříkat říkanku : Chodí pešek okolo, neďivej se na něho, kdo se na něj koukne, toho pešek bouchne, peška položí za záda dalšímu, ten se ho pokusí chytit	Pešek
Stužky	Pod koše zavěsit stužky ( např. z krepového papíru ), běh okolo sálu, pod košem výskok, snaha utrhout stužku	Stužky

## Hry na rozvoj manipulačních dovedností

Název hry	Popis hry	Pomůcky Náradí
Navlíkání korálků	Děti uchopí malý gumový kroužek, přejdou s ním vytyčenou trasu, např. přes lavičku, navléknout kroužek na tyč, kterou drží cvičitel	Kroužky Tyč
Sbírání míčků	Po tělocvičně rozsypat barevné plastové míčky, sbírání míčků podle barev, děti je nosí do koše stejné barvy	Míčky Koše
Kolotoč s padákem	Rozprostít a uchopit padák, na padák dát míč, třepat s padákem, míč vyskakuje do výšky, míč kutálet po obvodu padáku – dřep, vztyk, vlna, lze použít i nafukovací balonky, plastové míčky – pomocí pohybů padáku míčky trefit do otvoru ve středu padáku	Padák Míče
Košíková	Na žebřiny zavěsit koš, děti se trefují, házejí míčem, malými míčky, sáčky	Koš Míčky
Kuličky	Z lana vytvoříme na zemi kruh, do kruhu vložíme míčky, děti sedí po obvodu kruhu z lana, cvrnkají do míčků jako do kuliček	Lano Míčky
Ježečci	Rozdáme obrysy ježků – vyrobené z tuhého papíru, po tělocvičně rozsypeme kolíčky, sběr kolíček podle barev a připínání kolíček na šablonu - bodliny	Ježečci Kolíčky
Věšení prádla	Na žebřiny navázat švihadla, sbírat kolíčky a připínat je na švihadla	Švihadla Kolíčky
Tanec s balónkem	Dvojice dostane barevný nafukovací balónek, stojí proti sobě, snaží se tančit, pohybovat v prostoru, balónek drží mezi sebou pomocí různých částí těla	Nafukovací balonky
Gymnastika	Z krepového papíru nastříhané cca 4 cm pruhy – stuhu, pohyb se stuhou, opisovat kolo, vlnovku, otáčíme stuhu kolem těla, tahat stuhu za sebou, na konec ozdobíme stuhami žebřiny- snaha o uzel nebo kličku	Krepový papír
Na princezny	Děti nosí na hlavě sáčky s umělým pískem jako princezny s korunkou, volný pohyb po sále, sáčky na ramena, lokty, záda, předávat sáčky za a před tělem z ruky do ruky, provlíkáme pod kolenem, vyhazovat a chytat	Sáčky s umělým pískem
Stromy	Z lana na zemi vytvoříme obraz stromu, děti hází sáčky na strom jako ovoce, sbírání ovoce – nosí sáčky do koše, hází sáčky do koše	Lano Sáčky
Obrázky	Děti vytváří různé obrazce, stavby z víček z plastových láhví, ostatní hádají, co to je	Víčka
Cirkus	Hry s obručemi, kroužení obručí na paži, v pase, házení obruče, prolézání obruče, kutálení obruče	obruče
Skokani	Hra se švihadlem, pokus o přeskok, kroužení švihadlem těsně nad zemí, děti se snaží přeskočit, každé dítě má švihadlo – skáče, tahá ho za sebou, točí nad hlavou, namotávání klubka	Švihadla
Kutálená	Hra s míčem, míč nebo gymnastický míč, kutálet míč volně prostorem, prokličkovat mezi kužely, kutálet míč po lavičce	Lavička Míče
Kuželky	Snaha míčem shodit co nejvíce kuželek, jeden hází, kutálí, další mu staví kuželky	Kuželky Míče

## Hry na rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a aerobní zdatnosti

Název hry	Popis hry	Pomůcky Nářadí
Had	Plazit se za pomoci přitahování rukou po lavičce, pro větší obtížnost – lavičku šikmo	Lavička
Přetahovaná	Dva soupeři nebo rozdělení na skupinky – přetahování za pomoci lana	Lano
Tečka, čárka	Na povel tečka – děti dřep, na povel čárka vztyk, připažit, pojmy opakujeme	
Mašinka	Dvojice sedí proti sobě s oporou o lokty vzadu, vzájemně se dotýkají chodidly, přetlačují se, střídát nohy, nohy opisují kruh	
Vozík	Vytvořit dvojice, jeden sedí na koberečku, podložce, druhý ho táhne za pomoci švihadla, lana	Koberečky Lano
Žabky	Žabími skoky překonat určité území nebo překážkovou dráhu	Kužely
Lovci perel	Ze čtyř laviček vytvořit ohrádku – bazén, vysypat míčky, děti na stanoviště, na povel vybíhají, uloví perlu – míček, vrátit zpět uložit do koše, co nejrychleji vylovit všechny perly	Míčky Koše Lavičky
Na vlky a ovečky	Dva vlci, ostatní ovečky, vlci stojí na jedné straně sálu, ovečky na opačné, ovečky přebíhají, vlci se je snaží chytit, chycená ovečka se stane vlkem Ovečky, pojd'te domů - nepůjdeme - pro koho - pro vlka - kde je vlk - v lese - co tam dělá - houby sbírá - ovečky nebojte se	
Čáp ztratil čepičku	Domeček z obručí pro každé dítě, uprostřed sálu vysypat různobarevné míčky, houbičky, víčka – cvičitel vyvolává – Čáp ztratil čepičku měla barvu, barvičku – červenou, sebrat co nejrychleji a co nejvíce červených předmětů	Míčky Houbičky Víčka Obruče
Veverky a kuny	Na žíněnku vysypat víčka, dvě děti jsou kuny, vyhazují víčka – oříšky z hnízda, ostatní – veverky je vrací zpět	Víčka Žíněnky
Prší	Na žíněnku vysypat víčka, nabrat hrstmi víčka, vyhazovat do vzduchu, snaha, co nejvíce víček udržet ve vzduchu	Víčka Žíněnka
Honička	Každé dítě nese předmět – míč, kuželku, gymnastický míč, chytač nemá nic, kdo je chycen předá předmět a chytá	Míče kuželky
Psí záchranáři	Pejscí probíhají překážkovou dráhou, mění způsoby pohybu, běží přes most, bažinu, v lese...	Lavička Kuželky
Stonožka	Děti uchopí lano, vytvoří stonožku, pohyb kolem sálu, lehkou překážkovou dráhu - slalom	Lano
Horolezci	Lezení na žebřiny, přelez na lano – uvázaný velký uzel, houpaní na laně ve stoji, v sedu	Lano Žebřina
Indiáni	Střídáme vždy stejný počet kroků chůze a běhu, společně počítáme, měníme počty	
Na hada	Vytvořit zástup, děti se drží za boky, první je hlava a poslední ocas, hlava musí chytit ocas, pokud se povede, jde první dítě na místo posledního	
Na myšky	Překážková dráha z rozložené švédské bedny, díly na výšku i na šířku, myšky prolézají dírami	Švédská bedna
Okno	Dvě děti uchop za ruce, z rukou vytvořit okno, ostatní jím prolézají	

Medvěd	Volný pohyb po sále, na slovo - pozor medvěd – děti na něco vylezou – žebřiny, bedýnky, žebřík, švédská bedna, koza	Žebřiny Bedny
Kachní pochod	Dřep, děti se seřadí za sebe, chytit za ruce, pohyb různými směry, kolem sálu	
Balón	Sed na zemi za sebou, vzpažit a posílat míč za pomoci rukou tam a zpět, nebo poslední přenese míč opět na začátek	Balóny
Střelnice	Na lavičce postavit kuželky, snaha strefit co nejvíce kuželek pomocí tenisových míčků	Kuželky Míčky
Chůze po vodě	Děti sedí na zemi kolem padáku, úchop padáku, třepou s ním, jedno dítě ho obejde	Padák
Medúza	Stoj kolem padáku, čelem dovnitř, pomocí pohybů rukou rozpohybovat padák – padák se nafukuje, stoupá a klesá, možno krok vpřed a vzad	Padák
Slepá bába	Děti vytvoří kruh, jedno dítě v kruhu – má zavázané oči, děti, které tvoří kruh obejdou kolo, dítě se zavázanýma očima někoho najde a pomocí dotyků hádá, kdo to je	Šátek
Závěsný most	Lavičku zavěšíme šikmo vzhůru na kruhy, děti různými způsoby lezou nahoru, dolů skok do náruče cvičitele	Zebřiny Kruhy
Hora	Po lavičce přelézt přes švédskou bednu, dolů klouzání, děti použijí různé způsoby pohybu	Lavičky Bedna
Trampolína	Skoky na trampolíně, děti držíme za předloktí, počítáme skoky, poslední skok do dálky na žíněnku	Trampolín a Žíněnka
Chytání míče	Postavit děti do dvou řad proti sobě, jedna řada drží míč, na povel hodí míč řadě naproti	Míče
Kolová házená	Děti stojí v kruhu, podle počtu dětí určíme počet míčů, děti si míče házejí postupně po obvodu kruhu	Míče
Podávaná	Děti stojí v zástupu, široký stoj rozkročný, první v řadě má míč, dítě provede hluboký předklon a mezi nohama podá míč dítěti za ním, poslední přenese míč na místo prvního	Míče
Překračovaná	Na lavičku umístíme několik míčů, přechod přes lavičku, zvýšený nárok na stabilitu, překračujeme míče	Míče Lavička
Psí boudičky	Dvojice se pohybuje za ruku volně v prostoru, na signál – přestane hrát hudba – jedno z dětí udělá boudičku – široký stoj rozkročný, druhé vzpor klečmo mezi jeho nohy, na povel – pejsci z boudičky do boudičky ke startu připravit teď – pejsci změni boudičku, hra pokračuje během ve dvojici	
Na kuchaře	Děti mají létající talíře, na ně malé míčky – talíř s vajíčky, pohyb kolem sálu, přes mírné překážky, slalom mezi kužely, přechod lavičky, nesmí upustit vajíčka	Létající talíř míčky
Kopaná	Děti se snaží pomocí nohou ovládat míč, kopat před sebou, kopat na cíl - branku	Míč Branka
Houpání	Houpání na kruzích v sedě, děti provléknou nohy, nasednou na kruhy, úchop za popruhy povýš, houpání	Kruhy
Koulovaná	Z dvoustrany novinového papíru si děti vyrobí kouli, zkusí do ní foukat, pohybovat s ní po zemi bez pomoci rukou, koulování dětí navzájem, trefování koulí do košíku	Novinový papír
Lavinová honička	Honič chytá ostatní děti, koho chytí, honí s ním, počet honičů se zvětšuje	

## Příloha E

### DOTAZNÍK

Osobní údaje:

Chlapec  Dívka Věk:.....

**1. Je předmět tělesná výchova tvůj:**

Oblíbený  Neoblíbený  Nevadí mi

**2. Kolik hodin povinné tělesné výchovy v rámci školní výuky máte týdně?**

2 hodiny  3 hodiny

**3. Nabízí ti škola nějaké pohybové aktivity a sporty ve formě volitelných předmětů?**

Ano  Ne  Nevím

Pokud jsi odpověděl/la ano, uveď, o jaké aktivity se jedná:.....

.....

**4. Která z uvedených kritérií jsou podle tvého názoru nejvíce ovlivněna tělesnou výchovou a pravidelnou pohybovou aktivitou? (zaškrtni až 3 kritéria)**

Zdraví  Rozvoj svalstva  
 Krása  Tělesná hmotnost  
 Postava, vzhled, držení těla  Tělesné schopnosti a dovednosti

**5. Máš nějaké informace a vědomosti o významu tělesné výchovy a sportu pro zdraví člověka?**

Ano  Ne

Pokud jsi odpověděl/la ano, napiš stručný význam:.....

.....

**6. Informace a vědomosti o významu tělesné výchovy a sportu jsi získala/získal:**

ve škole během hodin tělesné výchovy  
 ve škole během hodin jiných předmětů (přírodopis, biologie)  
 od lékaře  
 z médií, televize, tisku, internetu  
 od rodičů, prarodičů, sourozenců  
 na základě vlastní sportovní zkušenosti

**7. Věnuješ se pravidelně nějaké pohybové aktivitě mimo tělesnou výchovu ve škole?**



Plavání		
Bruslení, in-line bruslení		
Kanoistika, veslování		
Pálkovací hry		
Lyžování běh		
Lyžování sjezd		
Snowboarding		
Jiné – napiš do políčka		

Vybranou odpověď označ křížkem nebo zaškrtni. Všechny údaje považuji za důvěrné!

Děkuji za vyplnění dotazníku! ☺



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Monika Pospíšilová

**Obor:** Speciální pedagogika

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Tělesná cvičení a skupinové hry ovlivňující psychické funkce a utváření osobnostních vlastností

**Rok:** 2012

**Počet stran:** 121

**Celkový počet příloh:** 5

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 39

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 5

**Počet internetových zdrojů:** 5

**Vedoucí práce:** PhDr. Václava Nývltová CSs.