

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2021

Kateřina Hochmanová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Využití pohybových chviliek ve vyučování a jejich vliv na úroveň pozornosti u žáků na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Autor:	Kateřina Hochmanová
Studijní program:	M 7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce:	Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.
Oponent práce:	Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Kateřina Hochmanová

Studium: P15P0801

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Využití pohybových chviliek ve vyučování a jejich vliv na úroveň pozornosti u žáků na 1. stupni ZŠ**

Název diplomové práce AJ: Application of active moments during lessons and its influence on the level of attention of students at primary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je vytvoření rozsáhlého zásobníku pohybových chviliek určených k jejich zařazení do vyučovacího procesu na 1. stupni základních škol a jeho ověření v praxi ve vztahu k ovlivňování pozornosti žáků.

Metody: tvorba sborníku, dotazník, analýza, dedukce

Klíčová slova: Pohybové chvilky, pozornost, mladší školní věk

Dvořák, D. (2005). *Efektivní učení ve škole*. Praha: Portál.

Goleman, D. (2014). *Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti*. Brno: Jan Melvil.

Havel, J., Janíková, M., Mužík, V. & Mužíková L. (2016). *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova Univerzita.

Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvilky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova Univerzita.

Langmeier, J., & Krejčířová, D.(2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 31.5.2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Radky Dostálové, Ph. D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. Radce Dostálové, Ph. D. za cenné rady a odborné vedení mé diplomové práce. Také děkuji pedagogům 1. stupně základních škol, kteří se podíleli na výzkumu mé práce. Dále bych chtěla poděkovat své sestře za pomoc při nafocení názorných ukázek pohybových chviliek.

Anotace

HOCHMANOVÁ, Kateřina. *Využití pohybových chviliek ve vyučování a jejich vliv na úroveň pozornosti u žáků na 1. stupni ZŠ*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 100 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá využitím pohybových chviliek v běžné výuce na 1. stupni ZŠ.

Teoretická část se zabývá pohybovými chvilkami, vybranými druhy pohybových chviliek a správným držením těla. Dále se zaobírá pozorností, jejími poruchami, druhy či jak upoutat pozornost u dětí. V závěru teoretické části je shrnutí, k čemu pomáhá motivace a její rozdělení na vnitřní a vnější.

Empirická část diplomové práce analyzuje výsledky dotazníkového šetření, které zjišťuje, zda vyučující zařazují do svých hodin pohybové chvílky, jaké metody využívají a zda podle nich mají pohybové chvílky vliv na dětskou pozornost. Další dotazník poskytuje informace o tom, do jaké míry je vytvořený sborník pohybových chviliek použitelný v praxi. Oba dotazníky byly vyplněny vyučujícími, kteří působí na 1. stupni základních škol.

V závěrečné práci jsou navržena doporučení pro praxi.

Klíčová slova: Pohybové chvílky, pozornost, mladší školní věk

Annotation

HOCHMANOVÁ, Kateřina. *Application of active moments during lessons and its influence on the level of attention of students at primary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. 100 pp. Diploma thesis.

This thesis focuses on the utilisation of physical exercise during regular lessons in the first through five grades in primary schools. A particular emphasis is given on how and how often teachers include physical exercise within their lessons.

The theoretical section explains physical exercises and some of their types, and the correct body posture. Furthermore, this section covers attention, the associated disorders and types, and how to attract children's attention. At the end, it summarises what motivation helps toward and further classifies it into inner and outer motivation.

The empirical section of this thesis analyses the results of a survey that examines whether teachers include physical exercise in their lessons, what kind of methods they use, and whether they believe that physical exercise affect children's attention. The survey was completed by teachers that work in the first through five grades in primary schools.

The final section suggests further recommendations to be applied in practice.

Keywords: active moments, attention, younger school age

Obsah

Obsah	9
Úvod	11
1 Teoretická část	13
1.1 Pohybové chvílky	13
1.1.2 Definice pohybových chvílek.....	14
1.1.3 Organizace a metody pohybových chvílek.....	15
1.1.4 Cíl pohybových chvílek.....	16
1.1.5 Druhy cvičebních technik.....	17
1.2 Držení těla.....	21
1.2.1 Správné držení těla	22
1.2.2 Vadné držení těla	23
1.2.3 Svalová dysbalance	26
1.3 Pozornost	27
1.3.1 Ukazatelé pozornosti	29
1.3.2 Upoutání pozornosti, její zaměření a udržení.....	30
1.3.3 Druhy pozornosti	31
1.3.4 Porucha pozornosti	32
1.3.5 Diagnostika pozornosti.....	33
1.4 Motivace žáků.....	35
1.4.1 Způsoby motivace	37
2 Praktická část	39
2.1 Cíl výzkumného šetření	39
2.1.1 Výzkumné otázky	39
2.1.2 Úkoly práce	39
3 Metodologie práce.....	41
3.1 Výzkumný soubor.....	42
3.2 Metoda sběru dat.....	44
3.3 Organizace výzkumu	45
3.4 Analýza dat	45
4 Vyhodnocení sběru dat.....	46
3.1 Shrnutí výsledků, diskuse	62
4 Sborník pohybových chvílek.....	65

4.1	Cviky v sedu na židli	65
4.2	Cviky s použitím židle	82
4.3	Jógové cviky	87
	Závěr.....	90
	Použité zdroje	91
	Seznam obrázků, grafů	95
	Seznam příloh.....	97

Úvod

Téma diplomové práce jsem si vybrala na základě svého zájmu o problematiku využívání pohybových chviliek, relaxačních cvičení a pohybových her při vyučování žáků na 1. stupni. S dětmi mladšího školního věku pracuji už mnoho let, nejen v rámci studia, ale i mimo něj a domnívám se, že jsou pohybové aktivity zařazované do vyučovacích hodin důležité. Děti jsou ve škole vlivem dlouhodobého sezení v lavicích vystaveny jednostrannému zatížení organismu, velké psychické zátěži, které by měly být kompenzovány pohybem. Pohyb by měl být jedním z neopomenutelných článků ve výchově dětí na základních školách. Dle Bursové (2005) je „*pohyb základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou*“. Úkolem zařazení pohybu do vyučovacích hodin je upevnit u žáků zdraví, zvyšovat jejich kondici, posouvat pohybové schopnosti, budovat kladný vztah k pohybu či získání informací o účinku daného cvičení (Didaktika TV, online). Cílem pohybových chviliek by mělo být vypěstovat v dětech radost z pohybu a potřebu pohybovat se. Ta by měla přetrvat i v dospělosti, protože pohyb posiluje myšlenkové procesy v každém věku. Děti, které jsou pohybově aktivní, mají lepší předpoklady ke schopnosti učení se a vykonávat náročnější pohybové aktivity.

Zařazování pohybových chviliek do vyučování má vliv i na pozornost žáků. „*Pozornost je stav vyznačující se tím, že jsme určitou dobu soustředěni na jednu oblast jevů (např. na pohyb nástroje při práci nebo na televizní pořad) kdežto ostatní jsou „v pozadí“, popřípadě si je vůbec neuvědomujeme*“ (Čáp, 1987, s. 39). Ve školním prostředí je nutné udržet pozornost. S postupným vývojem jedince se jeho rozptýlení pozornosti okolními předměty snižuje. Žáci mladšího školního věku svoji pozornost snadno odpoutají a jsou rozptýleni okolními podněty. U žáků středního školního věku už dokáže být pozornost více udržitelná (Vágnerová, 2005). Udržení pozornosti je nezbytnou součástí pro efektivní výuku. Jakmile vyučující aktivně zapojuje žáky do výuky například diskuzí, prací ve dvojicích či skupinách, efektivně to napomůže pro udržení pozornosti. Jako další metodu pro udržení soustředění lze využít vynechání klíčových slov v textu nebo právě výše zmíněné zařazení pohybových chviliek (Riefová, 1999).

Předložená diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je rozdělena do kapitol, které se věnují pohybovým chvilikám, jejich cílům a druhům jednotlivých cvičebních technik. Další kapitola je věnována držení těla, a to jak držení správnému, tak i vadnému držení těla a svalové dysbalanci. Dále se tato část práce

věnuje pozornosti a motivací žáků. Při zpracování teoretické části diplomové práce jsou využívány informace především z české metodicko-vzdělávací literatury, ale i část z literatury zahraniční, která se věnuje dané tematice.

Praktická část práce se věnuje sborníku pohybových chvilek, kde jsou uvedeny základní možnosti zařazení pohybu do vyučovacích hodin s názornou ukázkou, která byla ve spolupráci se sestrou nafocena. Dále jsou zde uvedeny výsledky dotazníkového šetření, které bylo provedeno u pedagogů působících na 1. stupni základních škol.

1 Teoretická část

1.1 Pohybové chvílky

V jednotlivých literárních pramenech se od různých autorů můžeme dočíst o odlišných charakteristikách pohybových chviliek. Uvedeme si některé příklady autorů.

„Tělovýchovné chvílky jsou formou aktivního odpočinku. Jsou tedy prostředkem prodloužení pracovní schopnosti a zvyšování produktivity vyučování“ (Stejskal, 1962, s. 45).

„Pro správný rozvoj nervové činnosti je třeba pohybová činnost stejně jako činnost duševní“ (Bělšan, 1986, s. 35).

„Cílem je kompenzace jednostranného zatížení, odstranění únavy, koncentrace pozornosti, aktivizace dětí v průběhu vyučovací jednotky“ (Miklánková, 2007, s. 37).

„Pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou“ (Bursová, 2005). Dnešní doba plná techniky se značí velkým nedostatkem vykonávané pohybové aktivity a dlouhotrvající jednostrannou zátěží, která je statická (Dostálová & Aláčová, 2009). Při zapojování pohybových chviliek u žáků dochází další hodinu či dvě po jejich ukončení ke zvýšenému množství energie. Jakmile dochází k fyzickému zatížení, dítě je vedeno k rozvoji myšlení při řešení různých situací. Pohybově aktivní děti mají často lepší předpoklady pro schopnost učení se a k vykonávání náročnějších pohybových aktivit (Galloway, 2007). Pohybové chvílky mají také pozitivní vliv na základy hygienických potřeb, výkon práce, odpočinek, ale především na výkon činnosti (Glivický, Baroziová & Horváth, 1962).

V souvislosti s RVP pro ZV můžeme najít charakteristiku spojenou s tělesnou výchovou: *„vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu“* (RVP ZV, 2021, s. 97). *„Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností“* (RVP ZV, 2021, s. 98).

1.1.2 Definice pohybových chviliek

Specifickou formou využití pohybu ve vyučování jsou pohybové chvílky, skládající se z krátkých sestav cviků, které vedou k vyrovnávání dlouhodobého sezení, výskytu únavy i poklesu pozornosti (Tvarůžková, Vařeková & Daďová, 2017). Jedná se o nejvíce dostupnou formu činnosti pro zapojení pohybu žáků ve výuce. Cílem využívání pohybových chviliek je odpočinek zatížených buněk, navýšení produktivity žáků, zrychlit odstranění vyčerpání zádoových svalů či upevnit správné postavení těla (Nováček, Mužík & Kopřivová, 2001). Pojem pohybová chvílka je popisována jako fyzická aktivita žáků, která trvá krátkou dobu, a to nejlépe 2-3 minuty. Můžeme ji zapojit do jakékoli části výuky a použít ji například jako metodu při odstranění únavy žáků. Pohybové chvílky také slouží k navození či ozvláštnění výuky a pozitivně působí na jejich pozornost (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). S největší pravděpodobností se nepozorní žáci při fyzické činnosti vybouří a nebude tak docházet k častému narušování výuky. Pravidelným zařazováním těchto pohybových aktivit dochází k osvojování si fyzické činnosti. Touto cestou je vedeme i ke správnému držení těla. Důležité je vyzorovat správný okamžik, kdy činnost do výuky zařadit.

Pokud je žák dostatečně a správně motivován, můžeme jeho vztah k pohybu pozitivně ovlivnit. Nejvíce účinné a využívané formy motivace jsou písničky, básničky, říkanky atd. Lze také zařadit netradiční formy fyzické činnosti, jako jsou například jógová cvičení, strečink, protahovací cviky atd. (Hnízdilová, 2006).

Pokud chceme zapojovat pohybové chvílky do vyučovacích hodin, je potřeba dodržovat určité podmínky: (Nováček, Mužík & Kopřivová, 2001)

1. Zohlednit čas

Je potřeba si uvědomit, že žák dokáže udržet pozornost kratší dobu, než dospělý člověk. Sám vyučující by měl, vzhledem k situaci v hodině, zohlednit dobu zařazení změny aktivity.

2. Zvolit vhodnou motivaci

Jednotlivé prvky z pohybových chviliek lze využít ve spojitosti se zkušenostmi dítěte. Zaměřit se můžeme na napodobování různých rostlin či zvířátek. Jako doplněk můžeme zvolit říkanky či zvukový doprovod.

3. Opakovat

Díky opakování se prohlubuje a upevňuje správnost pohybu. Učitel by častým opakováním měl dbát na precizní provedení pohybu.

4. Prohlubovat vztahy mezi žáky

Vztahy mezi dětmi jsou další důležitou součástí. Může docházet k nápomoci začleňování žáka do skupiny ve třídě. Dochází k prohloubení vztahu mezi žákem a učitelem, jakmile vyučující zařadí pochvalu či úsměv.

5. Klást důraz na správnou techniku pohybů

Vzhledem k zařazování pravidelného cvičení v hodinách je důležité, aby učitel dbal na kontrolu provedených cviků a případně žáky opravil. Lze docílit k naučení správných pohybových návyků.

6. Soustředit se na rozvoj osobnosti dítěte

Důležité je pro dítě volit oboustrannou zátěž, jak v oblasti psychické, tak fyzické. Podstatnou součástí rozvoje osobnosti dítěte je dostatečné zařazování odpočinku.

1.1.3 Organizace a metody pohybových chviliek

Už Berdychová (1964) mluví o tom, že pro zařazení pohybových chviliek do hodin by měl vyučující volit povzbuzující, nadšený a pozitivní přístup. K dostatečnému namotivování a povzbuzení lze použít určité fráze: „Pojdme si společně zacvičit!“, nebo „Pořádně si teď protáhneme celé tělo!“ apod. Vzhledem k využití prostoru či pomůcek při pohybových chvilkách, musí být učitel dopředu rozhodnut, jakou formu využije. Zda budou chvilky probíhat v lavici či mimo ně. Jakmile jsou žáci zvyklí, že pohybové chvilky do hodin vyučující zařazuje, je dobré si předem rozdělit místa mimo lavici pro případný rychlejší přesun. Důležitou součástí je čerstvý vzduch, proto je vhodné cvičit v prostoru s otevřenými okny nebo předem vyvětrané místnosti.

Pohybová chvilka bude mít úspěch a kladný dopad tehdy, pokud bude vyučující dodržovat určité normy a bude se snažit dosáhnout cíle. Vedení aktivity není vhodné svěřit někomu z žáků, může to vést k nesprávnému provedení předcvičovaného cviku nebo nesplnění cíle. Při aktivitě je potřeba dbát na to, aby mohli žáci cvičit současně a aby nedošlo k únavě. Není proto vhodné volit příliš dlouhé a náročné aktivity. Pokud se bude jednat o výběr cviků či aktivit, je potřeba brát v potaz jejich délku. Krátkou aktivitu lze aplikovat u lavice. Pokud bude pohybová chvilka delší, zvolíme spíše prostor mimo lavice. Učitel je po celou dobu provádění cviků čelem k žákům a předvádí cviky zrcadlově (Hnízdilová, 2006).

1.1.4 Cíl pohybových chvilek

Pro zařazování pohybových chvilek je důležité si předem stanovit cíle. Úkolem zařazení pohybu do vyučovacích hodin je upevnit u žáků zdraví, zvyšovat jejich kondici, posouvat pohybové schopnosti, budovat kladný vztah k pohybu či získání informací o účinku daného cvičení (Didaktika TV, online). Cíle je možné stanovit krátkodobé či dlouhodobé. Díky dlouhodobému cíli dochází k budování kladného vztahu k pohybu a především k návyku pro správné držení těla. U dítěte pak dochází k přirozené potřebě zařazování pohybu (Nováček, Mužík & Kopřivová 2001). Důležité je pomocí krátkodobých cílů se dopracovat k dlouhodobým, které nezáleží pouze na samotném jedinci. Doporučuje se, aby bylo možné plánované dlouhodobé cíle rozdělit na více cílů krátkodobých (MacInnis, 2010).

Autoři Nováček, Mužík & Kopřivová (2001) rozdělují a charakterizují následující cíle takto:

Krátkodobé cíle:

- odstraňovat mentální únavy díky změnám činnosti
- zvyšovat míru soustředěnosti
- rozvíjet schopnosti koordinace a dovednosti pohybu
- navyšovat náklonnost k dané látce
- pomocí doplňkových aktivit obohacovat vnímavost a pochopení pro rytmus
- procvičovat kognitivní funkce zaměřených na paměť
- produkovat a ustálit zvyk náležitého dýchání

Dlouhodobé cíle:

- opakovaným zařazováním pohybových chvilek do vyučování u žáků vybudovat pozitivní postoj k pohybu
- předcházet funkčním poruchám pohybového aparátu, zautomatizovat správnost držení těla
- formovat u žáků nezbytnost opakovaného pohybu

1.1.5 Druhy cvičebních technik

Při fyzické aktivitě se musíme zaměřit na svaly, které mají tendenci se zkracovat (nutné protahovat) a na svaly, které mají tendenci ochabovat (nutné posilovat). Tělu musí být dopřán i dostatečný odpočinek v podobě relaxace. V jednotlivých cvičeních či aktivitách se setkáme s odlišným způsobem provedení. Švihový pohyb je pro nás praktickým úkonem, který provádíme v rámci našeho rozhodnutí pro vykonání nějaké aktivity. Pohyby prováděny švihem vyžadují určitý stav napětí fixačních svalů, které mají upevnit určitou část. Setkáme se také s pohybem vedeným. Jedná se o pohyb, který je pomalý, řízený a dochází při něm k nejlepší koordinaci svalů. Při zařazení vedených pohybů dochází k zátěži nervové soustavy, proto může dojít ke značné míře únavy. Tato forma pohybu nám umožňuje kvalitní pohyb, který je cílený na oslabené části těla. Posledním způsobem je pohyb kyvadlový, který není nijak náročný. Svalová kontrakce probíhá pouze na začátku pohybu. Vyžaduje ovládnutí uvolnění svalů a lze ho zařadit pouze v určitých polohách (Kopecký, 2014).

1.1.5.1 Protahovací cvičení

Protahovací cvičení je důležité pro svaly, které se zkracují. „Podle Kabelikové a Vávrové (1997) by měly být při protahování voleny především takové cviky, které umožňují co největší relaxaci svalů a co nejpřesnější zacílení požadovaného cvičebního účinku“ (Knappová, 2013). Případné zahřátí svalů a uvolnění kloubů je důležité zejména před samotným protahovacím cvičením. Tělo tak důkladně připravíme na zátěž, která bude následovat. Poloha těla musí být odpovídající cílené skupině svalů, kterou chceme protahovat. Protahovací cvičení není prováděné švihem a ani rychle (Hrazdírová, 2005). Cílem této činnosti je nahradit předešlou délku svalu, odstranit svalové napětí a zdokonalit kloubní pohyblivost u svalů, u kterých dochází k častému zkracování. Díky pravidelnosti se vyvarujeme případnému poranění.

Mnohdy zařazujeme protažení statické, ve kterém dochází k protažení svalů v krajní poloze s výdrží. Dané cviky realizujeme pomalu ze základní polohy. K protažení dochází s výdechem a v naší krajní poloze prodýcháme po dobu 10-30 vteřin. Doporučené opakování každého cviku je alespoň třikrát. Je důležité se vyvarovat zadržování dechu. Protahovací cvičení nesmí být bolestivé (Levitová & Hošková, 2015).

1.1.5.2 Posilovací cvičení

Lze pokračovat v posilovacím cvičení, jakmile proběhne důkladné uvolnění kloubů a protažení svalů. Posilováním svalů předejdeme jejich ochabování a posílíme tak oslabené svaly, díky nimž se zlepší udržování správné polohy těla. Posilování dále ovlivňuje a zdokonaluje svalovou souhru, která následně umožňuje správné pohybové návyky (Levitová & Hošková, 2015). Oblast posilování a udržení nejvhodnějšího napětí svalů se váže k výskytu svalové nerovnováhy a vadného držení těla (Knappová, 2013).

Při využívání malých hmitů musíme zohlednit délku daného svalu. Pokud se zaměříme na posilování dlouhého svalu, prováděné hmity musejí být pomalé. Jakmile posilujeme sval kratší, hmity mohou být rychlejší. Efektivní posilování nastává v momentě, kdy zátěž zvyšujeme postupně. Zvýšená zátěž se odvíjí od počtu opakování, sérií, hmitů či kombinací kontrakce. Vyhnout bychom se měli dlouhým výdržím, u kterých hrozí zadržování dechu, tudíž zapomeneme na přirozené dýchání (Hrazdírová, 2005).

Záměrné posilování s důrazem na odstranění nevhodných pohybových návyků koncentrujeme v první řadě na posílení zádových svalů. Prvotní důraz klademe na skupiny velkých svalů a začínáme u poloh nízkých. Důležitá je základní poloha, kterou je důležité stále opakovat. Pohyby zaměřené na posílení jsou prováděny pozvolna a tahem. Pomocí těchto cviků se snažíme zapojit především svaly, které jsou oslabené. Nezbytnou součástí je aktivizace hlubokého stabilizačního systému. Cviky jsou realizovány s výdechem, s pohybem do původní polohy provádíme nádech (Levitová & Hošková, 2015).

1.1.5.3 Dýchání

Zvýšení svalového napětí přichází v momentě každého nádechu a jeho uvolnění pak s každým výdechem. Správná technika dýchání má velmi kladný vliv na zkrácené a ochablé svaly. Samotné pohyby při dýchání mají neopomenutelný vliv na držení těla. Z důvodu velkého množství jedinců s chybným dechovým návykem u nich následně dochází k ovlivnění funkce pohybového systému (Knappová, 2013). Dochází k poklesu napětí svalů. Jakmile spojíme správné dýchání s fyzickou zátěží, bude mít aktivita nejen

posilující, ale také regenerační účinky. Dýcháním lze ovlivnit svůj psychický i tělesný stav. Dýchání provádíme pouze nosem volně a nenásilně (Hrazdírová, 2005).

Charakterizujeme 3 typy:

- a) Dýchání do břicha – Dech je provázen plynule a co nejpomaleji. Při břišním dechu musí být doba výdechu delší než doba nádechu. Pro lepší zvládnutí techniky dýchání si můžeme představit břicho jako nafukovací balón. *„S nádechem se břišní stěna rozpíná do všech směrů tak jako nafukovací míč. Pupek se pohybuje směrem vzhůru, břišní stěna se dále rozpíná do stran, dolů směrem do zad, a do dna pánevního. S výdechem se břišní stěna rovnoměrně smršťuje“* (Hrazdírová, str. 17, 2005).
- b) Dýchání do hrudníku – Nádech i výdech je cílen pouze do hrudníku. Dýchání je prováděno tak, aby se hrudní koš pohyboval vzhůru a do stran. Pro kontrolu si můžeme dát ruku na hrudník a na břicho.
- c) Podklíčkový dech – Dýchání v oblasti klíční kosti provádíme s pocitem zvedání ramen směrem nahoru a zpět směrem dolů. Pro dohled na cílené dýchání do klíční oblasti můžeme přiložit konečky prstů přímo na klíční kosti.
- d) Plné dýchání – Spojení všech tří dechů dohromady. Začínáme nádechem do oblasti břicha, následně pokračujeme k oblasti hrudníku a poté pod klíční kosti. Ve stejném sledu provádíme výdech. Plný dech praktikujeme, jakmile ovládneme jednotlivé možnosti dýchání (Hrazdírová, 2005).

1.1.5.4 Relaxace

S postupem času se setkáváme stále častěji s výskytem stresu a jeho odbouráváním díky pohybu, ale také stoupá zájem o zapojení relaxace. Důležitou součástí pro zdravý životní styl je právě i stav člověka po psychické stránce. Dle citového naladění jedince se odvíjí jeho postoj těla. Pokud se člověk cítí dobře, jeho postoj těla bude napřimý. Naopak člověk, který má nějaký psychický, či fyzický problém, bude jeho postoj zdrcený. Z toho vyplývá, že na správný postoj našeho těla má velký vliv odpočinek (relaxace), který je důležitý pro naši psychickou stránku. Pokud dostatečně neuvolníme části těla, které jsou v napětí, nedojde ani k uvolnění naší mysli.

Využívání relaxace je optimální prevence pro zvládnutí velké míry stresu. Známkou velkého stresu a nedostatečné relaxace je často nesoustředěnost, nerozhodnost,

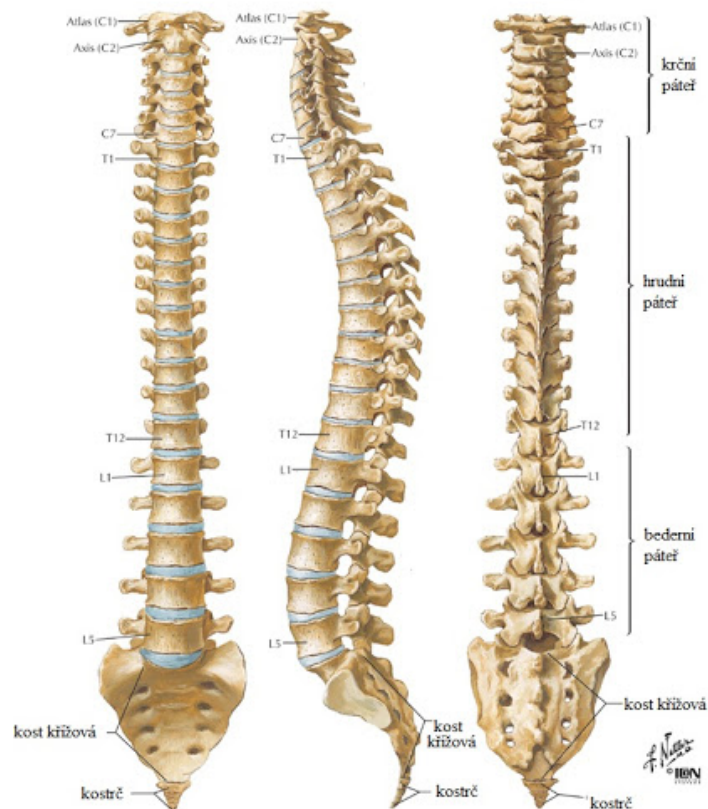
roztěkanost či úzkost. Pokud je člověk schopný relaxace je vyrovnaný, situace řeší zásadně správně či je klidný. Techniky odpočinku a zklidnění mají kladný dopad na

- *„Zpomalení dechové frekvence*
- *Redukci spotřeby kyslíku*
- *Pokles frekvence srdeční činnosti*
- *Snížení svalového napětí*
- *Zpomalení metabolismu*
- *Zmenšení produkce hormonu nadledvin a štítné žlázy*
- *Snížení frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku“ (Hrazdírová, 2005, s. 20)*

Cvičení zaměřené na relaxaci je cílené na uvolnění svalstva a psychiky. Jakmile nedojde k uvolnění mysli, nelze dojít k uvolnění svalstva. Relaxace se také zakládá na soustředění se na jednotlivou část těla či představu. Jako relaxační techniku lze využít jógovou relaxaci, která má několik částí. Při jógové relaxaci dochází k dechovému cvičení, vnímání svého dechu, počítání dechů, vizuální meditaci, předsevzetí a částečné relaxaci. Dále můžeme aplikovat svalovou relaxaci (progresivní Jacobsonova relaxace) či relaxaci s využitím signálu (Hrazdírová, 2005).

1.2 Držení těla

Svaly okolo trupu a samotná páteř je nejvíce přetěžovaná část těla dětí v návaznosti na sezení ve škole. Páteř se skládá z 33 až 34 obratlů. Rozdělujeme je na krční (7), hrudní (12), bederní (5), křížové (5) a kostrční (4-5). U dospělého člověka jsou obratle křížové přirostlé v křížovou kost a obratle krční páteře v kostrč. Meziobratlové klouby, svaly, vazy a meziobratlové ploténky navzájem spojují obratle. Žebra a hrudní koš se pojí k páteři, které mají smysl pro pohyby dýchání. Z míchy, která vede kanálem páteřním, odcházejí mezi obratli míšní nervy. Páteř společně s míchou povoluje rovné postavení a pohyb těla. Dvojitě esovitě zakřivení páteře v boční rovině umožňuje pružně tlumit nárazy, což je u páteře velice důležitá funkce (Hnízdilová, 2006). Správné zakřivení páteře můžeme vidět v zobrazení na obrázku 1.



Obrázek 1 (Šrámek, 2015)

Hlavní tkáň lidského těla je tkáň svalová, jejíž způsobilostí je kontraktura. Prostředkem síly i pohybu je právě stahování svalu.

V lidském těle rozlišujeme tři druhy svalů:

1. svaly kosterní
2. svaly hladké
3. sval srdeční

Kontraktura svalová

a. Posturální svalstvo - svaly této skupiny mají tendenci se zkracovat

- „Trojhlavý sval lýtkový
- Přitahovače (flexory) kyčelního kloubu
- Ohybače (flexory) kolenního kloubu
- Bederní část vzpřimovače trupu
- Čtyřhranný sval bederní
- Horní část svalu trapézového
- Zdvíhače lopatek
- Svaly prsní“ (Nováček, Mužík & Kopřivová, 2001, s. 35)

b. Fázičké svalstvo – svaly této skupiny mají tendenci ochabovat

- „Hýžd'ové svaly
- Břišní svaly
- Stabilizátory lopatek
- Hluboké ohybače šije“ (Nováček, Mužík & Kopřivová, 2001, s. 35)

1.2.1 Správné držení těla

Odpovídající postoj těla je vzpřímený. Části těla jsou nad sebou v gravitačním poli, kde se použije minimální síla svalů. Rovné postavení těla by nemělo být v napětí. Správné držení těla lze hodnotit díky celé stavbě těla, tělesným proporcím a také díky funkci pohybovému aparátu. Každá část pohybového systému se na správném držení těla podílí jinak. Důležitý význam mají svaly a část kostry, které utvářejí nosnou osu těla, na níž je přenášena váha těla. Odchýlení od správného držení těla lze určit dle prohnutí páteře (Kopecký, 2014).

Odpovídající držení těla lze charakterizovat:

- Hlava v prodloužení, brada drží pravý úhel
- Ramena v depresi, lopatky v retrakci
- Páteř zakřivena z fyziologického hlediska do lordózy nebo kyfózy. Svaly, vazy a ploténky páteř zpevňují.
- Hrudník v expiračním postoji = musculus transversus abdominis
- Boky v jednotné výšce
- Pánev má neutrální postavení. Pánev ovlivňuje držení těla a její poloha má vliv na zakřivení páteře.
- Klouby kyčelní jsou vytaženy z páteře
- Klouby kolenní přirozeně prodlouženy
- Dle šířky kyčlí jsou umístěny chodidla

Kvalitní držení těla se odvíjí od mnoha faktorů, jako je stav psychiky jedince, zdravotní stav, genetika, zda jedinec trpí nadváhou či obezitou, nízká fyzická zátěž, předchozí úrazy, stárnutí, zatížení jednostranné či neúměrné, špatně prováděné cviky nebo chybné pohybové návyky. Vliv na podporu zdraví, tělesného růstu či normální funkci orgánů má právě správné držení těla. Jakmile je držení těla odpovídající, zajišťuje nám správnou funkci nejen pohybu, ale také dýchací, nervové či zažívací soustavy.

1.2.2 Vadné držení těla

Je možné často vidět stojící dítě, které vystrkuje břicho, lopatky jsou v retrakci a ramena se dostávají do deprese. Lze chybné postavení vidět na obrázku 2. Vadné držení těla se objevuje u poloviny dětí předškolního a školního věku. Dochází k tomu často z důvodu rychlého růstu dítěte. Svaly se nedokážou včas zesílit dle změny proporce těla. V mnoha případech je důvodem špatného držení těla nástup do školy a jejich časté sezení ve školních lavicích (Botlíková, 1992).

Špatný postoj těla je často důsledkem poškození balancu mezi svaly přední a zadní částí těla. Důsledkem může být špatný poměr mezi nosností a zátěží. Tyto dvě části těla mají svaly, které mají sklon ke zkracování či ochabování. Jedná se o svaly s funkcí posturální či fázičnou. U dětí často posuzujeme 4 hlavní ukazatele vadného držení těla.

Dochází často hyperlordóze krční páteře, ke kulatým zádkům (hyperkyfóza hrudní páteře), odstávajícím lopatkám, skoliotickému držení či hyperlordóze bederní páteře. Vadnému držení těla lze u dětí předejít dostatkem pohybu, včasným sledováním a péčí.

a) Hyperlordóza krční páteře

Dochází k chybnému držení těla v oblasti krční páteře. Brada je předsunuta mírně vpřed a následně tak dochází k záklonu hlavy a prohnutí v oblasti krku. Podíl na tom mají svaly šíjové, které mají tendenci se zkracovat a svaly ohybače krku, které často ochabují.

b) Hyperkyfóza hrudní páteře

Hyperkyfóza neboli kulatá záda jsou charakteristická výrazným zaobleným zvětšením hrudního ohnutí páteře. V části hrudníku jsou svaly zad protaženy. Naopak především sval prsní je zkrácený. Ramena a hlava jsou předsunuty vpřed a břišní svaly jsou zesláblé. Ochablé jsou především svaly mezilopatkové, spodní část svalu trapézového a rombický sval (sval, který vede od páteře k lopatce). Kulatá záda jsou častým výskytem u jedinců s ochablými svaly a zdravotními problémy. S kulatými zády se také pojí horší průchod vzduchu při dýchání. Pokud jde o funkční vadu, což znamená, že není narušená žádná tkáň, ale příčinou je například špatné postavení těla, s úsilím dítěte je možnost ji vyrovnat. Mezi doporučená cvičení lze zařadit protahování zkrácených svalů a jejich následné posilování s cílem vyrovnat zádkové svaly s prsními. Cvičení je určeno k protažení prsních svalů, posílení zádkových svalů, provádění záklonů, aktivaci lopatek, navýšování flexibility hrudníku s dýcháním či různým pohybům hrudníku. Následně dochází k nácviku napřímeného držení těla s odpovídajícím postavením pánve a posílení břišních svalů (Kopecký, 2014).

c) Odstávající lopatky

Díky nedostatečnému osvalení zádkových svalů dojde k odstávání lopatek. Lopatky se přesouvají na boční část hrudníku a odklápí se od něho z důvodu poklesu a protrakce ramen. Pomocť si lze vědomím a aktivním stažením svalů, které stahují lopatky (Hnízdilová, 2006).

d) Skolióza

Řadí se mezi závažné ortopedické vady v dětském věku. Jedná se o vychýlení páteře ze své osy v boční, čelní rovině. Standardní zakřivení páteře je v předozadním směru. Nejde-li o deformitu páteře, jde o funkční poruchu. Prokázaná rentgenem ukáže změnu v pozici obrátů, které se ukážou na samotném vychýlení páteře v čelním postavení. Může k deformaci páteře dojít, pokud tomu tak není, lze díky vědomé svalové aktivitě docílit určité nápravy. Jakmile se rentgenem prokáže deformita páteře, mluvíme pak o skolióze. Tuto vadu charakterizuje vybočení páteře do strany, nerovnost výšky ramen, lopatek a boků. Ke skoliotickému držení lze připsat jako příčinu větší jednostrannou vyčerpanost svalů, jednostrannou zátěž zádových svalů a oslabení svalů. Důsledkem může být také statická zátěž na páteř. Jako doporučené cvičení lze zařadit oboustranné a symetrické cvičení. Jde o to, zajistit mobilitu a rozvoj páteře ve všech souměrných cvicích. Nejen, že je důležité zařadit i posilování svalů a jejich uvolňování, ale je třeba se zaměřit na posilování dýchacího svalstva a využití dýchacích cviků (Kopecký, 2014).

e) Hyperlordóza bederní páteře

Dochází k velkému prohnutí v oblasti beder a dochází k vysazení hýždí. Důsledkem je nadměrné přesunutí pánve vpřed. Velmi častou příčinou bývá ohnutí hrudní páteře. U dětí s vyšší váhou, k tomu dochází se začátkem chůze, jelikož se svým postavením snaží zajistit rovnováhu. Hyperlordóza bederní páteře vzniká za výskytu většího množství zkrácených bederních svalů, ohybačů kyčle, zadní strany stehenní a ochablých hýžd'ových svalů (Kopecký, 2014). Při prohnutí v oblasti bederní páteře dochází k ochabnutí břišních svalů. Bedra jsou často přetěžována a může dojít k výskytu artrózy (opotřebením kloubních chrupavek). Je možné díky snaze silového cvičení vadu ovlivnit a zmírnit (Hnízdilová, 2006). Pro zmírnění či ovlivnění vady je vhodné zařadit cviky na posílení břišních svalů, hýžd'ových svalů. Potřeba je také využívat prvků, za účelem protažení zkrácených svalů bederních, ohybačů kyčle a svalů zadní strany stehenní pro vyrovnání svalové stability mezi fyzickými a tonickými svaly. Zařazené a doporučené jsou cviky, jako je zanožování, stahování hýždí, plazení, lezení, podlézání, přelézání či kotouly (Kopecký, 2014).

1.2.3 Svalová dysbalance

Svalovou dysbalanci můžeme chápat, jako projev výskytu vadného držení těla. Svalová dysbalance se charakterizuje poruchou svalové koordinace, která vychází z neodpovídajícího rozložení svalového napětí. Špatné svalové napětí má vliv zejména na držení narušené části. Narušená oblast je přetahována ke svalu, ve kterém dochází ke zvýšenému napětí (Kopecký, 2014). Často jde o zkrácení či oslabení svalů, díky nimž dochází ke špatnému postavení a pohybu. Příčinou vzniku dysbalance bývá často jednostranná zátěž, ale může být také problémem špatného kompenzování právě jednostranné zátěže. Díky nedostatečnému dynamickému zatížení, dochází k zátěži statické a přetěžování pohybového aparátu. Svalovou dysbalanci lze zjistit u dospělých, sportovců, ale i dětí, u kterých se dostává jednostranné zátěži. Projevem bývá špatná činnost svalů. Pojí se často nejen se špatným držením těla, ale také s mobilitou kloubů (Hnízdilová, 2006).

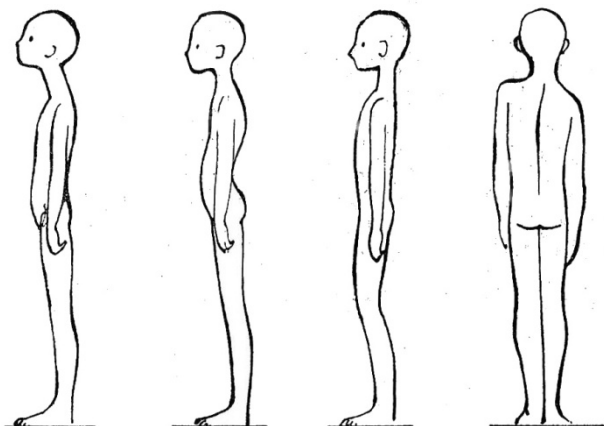
Jakmile dochází ke špatnému držení těla z důvodu jednostranného zatížení, dochází ke zkracování či ochabování svalů. Rozlišujeme skupinu svalů s tendencí ke zkrácení (posturální svaly). Tyto svaly zachovávají svalové napětí, kde nedochází ke stahování rozsahu pohybu. Sval, který je zkrácený, dokáže fungovat v době, kdy by měl být v útlumu. Tyto svaly je důležité protahovat. Druhou skupinou jsou svaly, které mají tendenci ochabovat. Jedná se o skupinu svalů fázických. Jde o svaly, které se rychle vyčerpají a hrozí jejich zeslábnutí. Z tohoto důvodu dochází k nutnosti svaly posilovat (Hrazdírová, 2005).

Pokud je potřeba uvolnění a protažení těla, měli bychom se držet určitých zásad. K dosažení pozitivního účinku je třeba zvolit správnou výchozí polohu, využít vedeného kontrolovaného pohybu, zařadit výdrž pro přizpůsobení svalu, využít reflexních mechanismů k vyvolání stahu nebo uvolnění, ve správný moment zařadit výdech, správně zafixovat protahovanou část těla, plně se soustředit a dosáhnout odpovídající délky a rozsahu svalu (Hošková & Matoušová, 2007).

U dětí lze předejít vadnému držení těla pravidelným pohybem. Za problém lze uvést také sezení ve školních lavicích. Dle § 6 vyhláška č. 108/2001 Sb. by vybavení školy mělo vzít v úvahu odlišnou výšku žáků. Dalšími příčinami může být vada, úraz, přetížení organismu, špatný psychický stav jedince.

Důsledky svalové dysbalance mohou být v oblasti bolesti kloubů, zkráceného svalu zmírňujícího vykonávající sval opačným pohybem či sval v určitém směru, zvýšené

únavy, vadného držení s negativním vlivem na práci vnitřních orgánů či rizika zranění (Hnízdilová, 2006).



Obrázek 2 Znaky vadného držení těla (Belšan 1986)

1.3 Pozornost

V jednotlivých literaturách se od různých autorů můžeme dočíst odlišné definice pozornosti. Uvedeme si některé příklady autorů.

„Pozornost představuje tu stránku psychické činnosti, která umožňuje výběrové zaměření a koncentraci vědomí člověka na určité předměty a jevy. Je nezbytnou součástí vnímání, myšlení a dalších poznávacích procesů“ (Lokša & Lokšová, 2006, s. 54).

„Pozornost je projevem vysoké organizovanosti psychiky při zpracování informací z vnějšího světa a při kontrole vlastního myšlení a konání člověka (jeho vnitřní a vnější činnosti)“ (Chalupa, 1981, s. 18).

„Pozornost je mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů“ (Plháková, 2004, s. 77).

„Pozornost je spíše tou stránkou psychické činnosti a aktivity subjektu, jejímiž podstatnými rysy jsou zaměřenost a soustředěnost“ (Linhart & Sedláková, 1983, s. 132).

„Pozornost umožňuje zaměření na určitý obsah (na určité podněty, resp. Určitou činnost) a zároveň tak eliminuje jiné možnosti“ (Vágnerová, 2001, s. 92). *Pozornost je jedním z mechanismů regulace psychické aktivity, především poznávacích procesů, a tímto způsobem se uplatňuje i ve škole“* (Vágnerová, 2001, s. 95).

„Pozornost je stav vyznačující se tím, že jsme určitou dobu soustředěni na jednu oblast jevů (např. na pohyb nástroje při práci nebo na televizní pořad) kdežto ostatní jsou „v pozadí“, popřípadě si je vůbec neuvědomujeme“ (Čáp, 1987, s. 39).

Pozornost představuje děj, na který má vliv nejen vnímání, ale také chtění či myšlení. Přiměřené zvolení figury při soustředění je velmi důležité pro pochopení smyslu i efektivní reakci. Žákova výkonnost v hodinách se odvíjí od psychického stavu, dostatečné motivace, zálib aj. Indikátorem výkonu člověka je pozornost, která je ovlivněna únavou. Snížená výkonnost se nejčastěji projevuje úpadkem soustředění a nestálou pozorností. V praxi lze úroveň výkonu dokázat pomocí změření statusu pozornosti. Využívaný je například číselný čtverec či různé počtářské zkoušky. Škola klade důraz na cíl v podobě pozorného naslouchání novému výkladu, odpovědím ostatních žáků, prohlížení využívaných pomůcek. Musí se tedy žák plně soustředit a aktivně se zapojovat do vyučování. Pozornost je proto velice důležitá pro výkon žáků a jejich úspěšnost ve škole. Častým problémem v praxi je nedosažení žakových výsledků, které by odpovídaly jeho intelektu. Ukazuje se, že právě nesoustředěnost a nesystematičnost je problémem výkonu žáka. Jakmile nastane pokles pozornosti pod jistou hranici, je nutné zařadit aktivizaci zlepšování pozornosti (Lokša & Lokšová, 2006).

Pokud má dítě do jisté míry rozvinutou poznávací potřebu, jednoduše získá důvod k samotnému učení. Lépe ovládá přesun k pozornosti záměrně a získává tak lepší kvalitu jejích vlastností. Často se setkáváme se slabou či nečinnou pozorností u žáků v začátcích povinné školní docházky. Intenzita a udržení pozornosti se odvíjí od motivace hodiny i její pestrosti. Délka soustředění při méně zajímavé činnosti je u žáků ve věku sedm až deset, 20 – 30 minut. Od jedenáctého roku je žák schopen provádět nezajímavou aktivitu až 40 minut. Z hlediska podpoření soustředění, může učitel dbát na zajímavost probíraného učiva, uspořádání, ale také na samotném obsahu a délce. Důležité je využívání názornosti. Důležitou součástí pozornosti je přístup a podání učitele. Jde o používání hlasu (intonace) a gestikulaci. Učitel chce porozumět dětem, proto je potřeba věnovat každému odpovídající pozornost. Šikovnějším žákům lze zadat práci navíc, slabší žáky je naopak potřeba povzbudit. Velkou roli hraje temperament učitele, na něhož žáci velmi reagují. Pokud se objeví jakékoli vypětí, mohou reagovat negativně, a to svojí pasivitou (Čačka, 1997).

1.3.1 Ukazatelé pozornosti

Dle některých psychologů rozlišujeme u pozornosti několik vlastností, které samotnou pozornost charakterizují. Díky některým ukazatelům lze pozornost charakterizovat. Autoři Lokša & Lokšová (2006) popisují ukazatele takto:

- **Rozsah** – je podmíněn mírou předmětů, které pozornost zahrne při simultánním vnímání. Pozornost a její rozsah se pozměňují v souvislosti s věkem člověka. Prokázalo se, že žák je schopen zaznamenat dva až tři objekty, mladší dospělý tři až čtyři a člověk dospělého věku čtyři až šest.

- **Intenzita** – vymezuje ji úroveň soustředěnosti na určitý předmět, přičemž se člověk nezabývá ničím jiným. Vysoká síla pozornosti předurčuje náklonnost k danému předmětu, která působí intenzivněji než ostatní.

Stálost – časová extenzita, délka pozornosti – doba, u které se udrží na jednom nebo více předmětech. Z hlediska experimentů pozornost závisí na změně. Hodnoty stálé pozornosti se pohybují v rozmezí 0,3 až 8 sekund. Její přirozený princip je založen na tom, že řídicí části mozku tvoří dílky aktivity, které se následně stávají centrem vzrušivosti. Pojem stálost nevyvrací možnost přenosu na jiný podnět. Opakem stálé pozornosti je rozptýlenost. Jejím přirozeným principem může být oslabení díky okolním podnětům či oslabení na základě působení dlouhodobých podnětů.

Rozdělování – poukazuje na psychickou činnost, při které dochází k dvěma a více aktivitám. Fyziologickým principem rozdělování není pouze rozrušení dominantního centra. V některé části mozkové kůry dochází k jejímu útlumu, díky kterému probíhají dvě aktivity současně. Významnou situací pro pozornost a její rozdělení je zautomatizování jedné či dvou.

Propojování – způsobilost ukončit jeden cíl a zařadit do jiného z důvodu lepších okolností, lze ji nazvat pružností. Přirozeným východiskem je excitace, která nastala v centru, při níž nastalo utlumení. Mezitím v mozkové kůře dochází k tvorbě centra vzrušivosti. Výkyvy pozornosti jsou stavy, při kterých dochází ke střídání zeslabeného soustředění s věnováním se identickému podnětu. Znázorňují přenesení centra soustředění z detailu na detail.

- **Fluktuace** – jde o změnu, která může nastat při nadměrné pozornosti na činnost či na určitý podnět.

- **Koncentrace** – jde o usilovné věnování pozornosti na daný podnět. Základem je pobouření některých nervových ohnisek za současného oslabení zbylých ohnisek v mozku. Člověku je následně umožněno směřovat psychickou aktivitu na určitý podnět.

1.3.2 Upoutání pozornosti, její zaměření a udržení

Upoutání pozornosti žáků není vždy jednoduché. Jakmile přijdeme do kontaktu například s žákem s ADD/ADHD, je potřeba využívat různé metody a způsoby aktivity. Všechny tři části pozornosti (upoutání, zaměření a udržení) spolu úzce souvisí (Riefová, 1999).

Upoutání pozornosti žáků se odvíjí od značné míry intenzity a kvality podnětů. Jedinec může, dle svého uvážení, svoji pozornost zaměřit vybraným směrem, díky tomu dojde ke kontrolované pozornosti a probíhá z vlastní vůle. K rozvoji udržení pozornosti dochází obvykle ve školním věku, odvíjí se to od výchovného vedení. Jedinec se musí učít udržet dostatečně pozornost (Vágnerová, 2004).

Pozornost u žáků lze upoutat využitím různých signálů (zvedání ruky, zvonění na zvonek, zahrát na hudební nástroj jeden tón). Dále je důležitá změna hlasu a to jeho střídání hlasitého mluvení s šeptáním. Nesmíme zapomínat na navazování očního kontaktu, který je důležitý zejména při zadávání pokynů. Pokud žáci pracují zády k vám, je potřeba zvolit nějaký signál, aby s vámi navázali oční kontakt. Pozornost lze upoutat navozením atmosféry pro nadšení na následující hodinu. Vhodné je také zapojovat libovolný styl diskuse a vyvolat tak u žáků zájem o učivo. Pro zintenzivnění pozornosti můžeme zvolit řešení různých záhad a využít k tomu různé pomůcky.

Zaměřenost pozornosti aktivuje několik faktorů. Některé z nich dosahují objektivních vlastností a objasňují pozornost bezděčnou (Linhart, Sedláková, 1983). Zaměřit pozornost při zadávání úkolů, lze pomocí využití multisenzorických metod. Jedná se o metody, při kterých dochází ke vnímání výuky více smysly. Žáci upoutají svoji pozornost z 90 procent na to, co říkají a dělají. Vyučující by se měl zaměřit na využívání vizuálních pomůcek. Materiály pro zaměření zraku jsou nejčastěji využitím barev pro potřebné zvýraznění klíčových slov či textu, na který se mají žáci zaměřit. Nezbytnou metodou jsou praktické ukázky, aktivní zapojení žáků a správné využití hlasu učitele (Riefová, 1999).

Ve školním prostředí je nutné udržet pozornost a nenechat tak žáky odpoutat pozornost na jiný předmět. S postupným vývojem jedince se jeho rozptýlení pozornosti okolními předměty snižuje. Žáci mladšího školního věku svoji pozornost odpoutají nepodstatnými podněty snadněji. U žáků středního školního věku už dokáže být pozornost ustálená (Vágnerová, 2005). Udržení pozornosti je nezbytnou součástí pro efektivní výuku. Učitel by měl podávat výklad srozumitelně a s nadšením. Jakmile vyučující aktivně zapojuje žáky do výuky například diskuzí, prací ve dvojicích či skupinách, efektivně to napomůže pro udržení pozornosti. Jako další metodu pro udržení soustředění lze využít vynechání klíčových slov v textu (Riefová, 1999).

1.3.3 Druhy pozornosti

Ruští psychologové pokládali neúmyslnou pozornost za vrozený základ. Dle jejich slov je bezděčná pozornost vývojově starší než pozornost úmyslná (Plháková, 2004). Pozornost, dle autorů Lokši & Lokšové (1999), dělíme do dvou základních kategorií:

1. Neúmyslná

Nečinná soustředěnost přiléhá k sobě s reflexy. Bez jakéhokoli záměru se nám ji daří udržet. Jedná se o podobu pozornosti, která je bezprostřední a je označována za prvotní. Jakmile chceme, aby se impuls stal předmětem tohoto druhu pozornosti, musí ho charakterizovat tyto vlastnosti:

- Síla impulsu - jakmile je impuls silnější, vyvolá větší vzruch
- Podněty a jejich odlišnost (velikost, barva....)
- Nepravdělný vliv podnětu (změna výšky hlasu)
- Přeměna popudu a úkazů
- Potřeby a zájmy

2. Úmyslná

Jedná se o pozornost, která se charakterizuje svojí aktivností, vědomou zaměřeností a řízeností. Jedinec se zaměří na předmět, který si vybral. Jakmile nás předmět sám nezaujme, projevuje se úmyslná pozornost. Jedná se o pozornost s rolí zprostředkovatele. Úmyslná pozornost úzce souvisí s pozorností neúmyslnou. Pozornost úmyslná se projevuje v návaznosti na myšlení člověka a

jeho charakteru. Pro správnou a cílevědomě zorganizovanou práci má přechod mezi pasivní a aktivní pozorností velký význam. Jde o význam nejen teoretický, ale také praktický. Pozornost, kterou vykonáváme vědomě, lze změnit na neúmyslnou. Vliv má na to zaujetí práce, na kterou v daný moment soustředíme pozornost.

1.3.4 Porucha pozornosti

Pozornost a její poškození jsou z velké míry ovlivňující život jedince. U dětí narušení pozornosti bývá často řazeno do skupiny spojené s hyperaktivitou. V období školního věku je u dětí výskyt poruchy pozornosti spojené s hyperaktivitou v rozmezí 3-7%. Porucha pozornosti s hyperaktivitou značená ADHD je častější u chlapců v souvislosti s nezvladatelností, divokostí. Naopak u dívek je porucha pozornosti často spojená s nepozorností a často tak označována okolím za „hloupé“ (Dorazilová, 2014). Poruchy pozornosti se vyskytují i u jedinců bez zdravotních problémů. Patří sem roztržitost, jež bývá následkem přebytečného soustředění na vnitřní mentální obsahy. Jedinec má nápadné projevy chování, jako je nevnímání okolí či zapomínání předmětů. Často se projevuje roztržitost u lidí s osobními problémy a jejich soustředěnost je upoutána do vnitřního světa. Další obvyklou poruchou je těkavost. Stav, kdy u jedince dochází ke střídání upoutání pozornosti z jednoho předmětu na druhý. Těkavost je častým výskytem u dětí s hyperkinetickou poruchou. Projevuje se u nich nízkým soustředěním se na aktivitu a z nedokončené činnosti přechází ke druhé. Stavem, ke kterému dochází díky panice je zúžení soustředění. Panika se dostaví tehdy, jakmile má člověk pocit, že není schopen zvládnout danou situaci. V tomto stavu se mnohdy neukáže reakce sebezáchovy. Tyto narušené stavy pozornosti jsou často způsobeny spuštěním nevhodného schématu. Důvodem spuštění může být například nedokončení aktivity, kterou jsme měli v plánu. Lidé často chybují z důvodu právě změny rutinního scénáře (Plháková, 2004).

1.3.5 Diagnostika pozornosti

Zjištění výše pozornosti je důležitým řešením a předpokladem úspěšné práce vyučujícího s žáky ve výuce pro jejich dosažení lepšího soustředění na výuku. Míru pozornosti lze zjistit díky jednoduchým diagnostickým zkouškám. Autoři Lokša a Lokšová (2006) uvádějí pro zjištění úrovně pozornosti tyto možnosti:

1. Číselný čtverec

Jedná se o destičku ve tvaru čtverce, na kterém najdeme 25 políček. V těchto polích jsou rozmístěna náhodně čísla od 1 do 25. Zkoušející pak žákovi stopuje čas. Než učitel zahájí zkoušení, řekne žákovi, že má možnost vidět na tabulce 25 čísel různě umístěných a jakmile uslyší pokyn „ted“, musí co nejrychleji ukazovat jednotlivě čísla tak, jak jdou za sebou od 1 až do 25. Čísla je důležité říkat nahlas, aby bylo žákovi rozumět. Jakmile žák všemu rozumí, učitel mu dá pokyn „ted“ a začíná testování.

2. Škrtačí zkouška

Tato zkouška spočívá v tom, že žák má za úkoly vyškrtat všechna spojení, ve kterých se objevuje „VS“. Všichni žáci dostanou svůj vytištěný papír s textem. Například slovní spojení jako jsou EAT VXSX VSKX KNVSX VXSX EAT XVSX VSKX. Před zahájením zkoušky dá učitel žákům instrukce, jak bude testování probíhat. Žák na povel „ted“ otočí pracovní list a začne hledat slova s „VS“, pokud najde, spojení podtrhne. Žáci postupují řádek po řádku a jejich úkolem je pracovat co nejpečlivě a zároveň nejrychleji. Žádné spojení nesmí vynechat. Jakmile vyučující řekne „stop“, žák ukončí práci a za slovem, u kterého skončil, udělá svislou čáru. Na slovo „ted“ učitel zapíná stopky. Jakmile uplyne jedna minuta, učitel dá povel „stop“. Test se následně vyhodnocuje ze dvou hledisek. V testu vyhodnocujeme správnost žáka (e) a intenzitu pozornosti (I). Pro zhodnocení správnosti žáka použijeme vzoreček $e = \frac{(b-v)}{b} \times 100$. Písmeno „b“ udává počet všech vyhledávaných spojení v textu a „v“ říká počet nepodtržených spojení. Intenzitu pozornosti spočítáme pomocí vzorečku $I = a \times e$. „A“ nám sděluje počet přečtených písmen.

3. Meiliho bezprostřední sluchová zkouška

V testu se jedná o co největší počet zapamatovaných slov, která žák uslyší. Jakmile učitel řekne poslední slovo, žák začne okamžitě zapisovat slova, která si pamatuje. Doporučíme mu zapsat nejprve ta slova, která si pamatuje velmi dobře. Následně, aby pokračoval slovy, na která si musí vzpomenout. Na pořadí, v jakém slova žáci napíší, nezáleží. Po dobu, co učitel slova čte, dávají děti v tichosti pozor. Učitel čte slova v dvou vteřinovou prodlevou a snaží se, aby intonace byla u všech slov totožná. Žáci mají na zapsání všech slov, která si pamatují časový limit, pět minut. V testu zazní těchto třicet slov:

1. <i>„Týden</i>	11. <i>Uhlí</i>	21. <i>Práce</i>
2. <i>Popel</i>	12. <i>Chlapec</i>	22. <i>Mlha</i>
3. <i>Vůz</i>	13. <i>Lokomotiva</i>	23. <i>Jméno</i>
4. <i>Klavír</i>	14. <i>Ústa</i>	24. <i>Potok</i>
5. <i>Mapa</i>	15. <i>Pták</i>	25. <i>Moucha</i>
6. <i>Včela</i>	16. <i>Oběd</i>	26. <i>Peřina</i>
7. <i>Pokladna</i>	17. <i>Kabát</i>	27. <i>Šaty</i>
8. <i>Kůň</i>	18. <i>Kočka</i>	28. <i>Oko</i>
9. <i>Kuchyně</i>	19. <i>Kámen</i>	29. <i>Balkon</i>
10. <i>Lovec</i>	20. <i>Voják</i>	30. <i>Mák“</i>

(Lokša & Lokšová, 2006, s. 63)

4. Meiliho zraková paměťová zkouška

Meiliho zraková zkouška je založena na zjištění rozsahu paměti v zapamatování si obrázků. Žáci dostanou před sebe obdélník, na kterém jsou umístěny obrázky ve třiceti polích. Úkolem žáků bude se koukat po dobu jedné minuty na předložený papír. Jakmile dá učitel pokyn, žák papír s tabulkou otočí a napíše co nejvíce názvů obrázků, které byl schopný si zapamatovat. Na pořadí napsaných předmětů vůbec nezáleží. Žák pracuje soustředěně a potichu.

5. Zkouška učení deseti slovům

Před samotným zahájením tohoto testování je potřeba připravit žákovi šest čistých papírů. Každý zvlášť si očísluje čísla 1 až 6. Vyučující přečte žákům deset

slov. Žáci mají za úkol pozorně poslouchat, jakmile vyučující dočte všech deset slov, žáci začínají psát. Jejich úkolem je napsat co nejvíce zapamatovaných slov v libovolném pořadí. Když žáci dopíší, dají papír stranou a berou další. Učitel znovu čte deset slov a opakuje se stejný postup. Jakmile mají žáci napsaná zapamatovaná slova popáté, vyučující pokračuje standardně ve vyučovací hodině. Na konci hodiny vyzve opět žáky k tomu, aby napsali zapamatovaná slova. Tentokrát bez čtení předem. Touto cestou učitel dojde k závěru úrovně možného zapamatování každého z žáků a popřípadě volit individuální práci s jedincem. Jakmile je žák, který si se stoupajícím počtem opakování pamatuje méně slov, dochází u něho k zapomínání, nesoustředění se z důvodu nedostatečné pozornosti. Největším ukazatelem je však výsledný seznam zapamatovaných slov v závěru vyučovací hodiny.

6. Reprodukce povídek

Vyučující vybere libovolnou povídku, kterou přečte žákům. Na základě přečteného textu učitelem, dostanou žáci pokyn k tomu, aby zapsali vše, co si z příběhu zapamatovali. Zkouškou docílíme zjištění, zda žáci důkladně poslouchají a především, zda porozuměli textu.

1.4 Motivace žáků

Motivace spojuje „*psychickou a fyzickou aktivitu člověka směrem k vytyčenému cíli a vyjadřuje vnitřní touhu a ochotu vyvinout určité úsilí*“ (Kotrba & Lacina, 2011, s. 73). Lze ji také charakterizovat jako souhrn momentů, díky kterým je člověk popoháněn nebo mírněn v aktivitách, prožívání či chování (Čáp & Mareš, 2007). Motivaci lze rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou. Motivace krátkodobá je daleko intenzivnější, ale její působení je krátkodobé. Využívá se především u dětí a žáků základní školy. U starších jedinců se častěji setkáváme s motivací dlouhodobou, při které dochází k větší míře cílevědomosti. Dle Sitné (2009) se uvádějí tyto typy motivace. Prvním druhem je získání prospěšných znalostí s jejich následným využitím. Důležitou součástí je dosáhnout určitého vzdělání, které vyžaduje dlouhodobou motivaci. Dále je však nezbytné pro úspěch posilovat sebevědomí, získání pochvaly. Díky strachu z neúspěchu dojde k posílení procesu učení a v neposlední řadě je zájem o učení (Kotrba & Lacina; 2011).

Motivaci charakterizují vnitřní a vnější faktory, které mají vliv na jednání jedinců. Mezi tuto kategorii řadíme faktory, které poskytnou odhodlání a aktivaci člověku jednat. Vyvolávají v jedinci určitý pocit očekávání ze strany sebe samého. Často se díky nim člověk zaměří jedním směrem, u kterého chce dojít k určitému cíli. Vedou jedince k sebehodnocení, ale také k hodnocení ostatních a vyvolávají prožitek úspěchu či neúspěchu (Mareš, 2013).

„Motivaci dělíme nejméně na tři stránky: stránku strukturní (tu se snaží zachytit různé složité strukturní modely, které obsahují jednotlivé proměnné, z nichž se motivace skládá), dále stránku průběhovou, tedy procesuální, a konečně stránku výsledkovou, produktovou“ (Mareš, 2013, s. 252). Motivace se charakterizuje svoji proměnlivostí v čase a také střídavou intenzitou. Motivaci lze člověk vlastní snahou či okolím ovlivnit či jakkoli změnit.

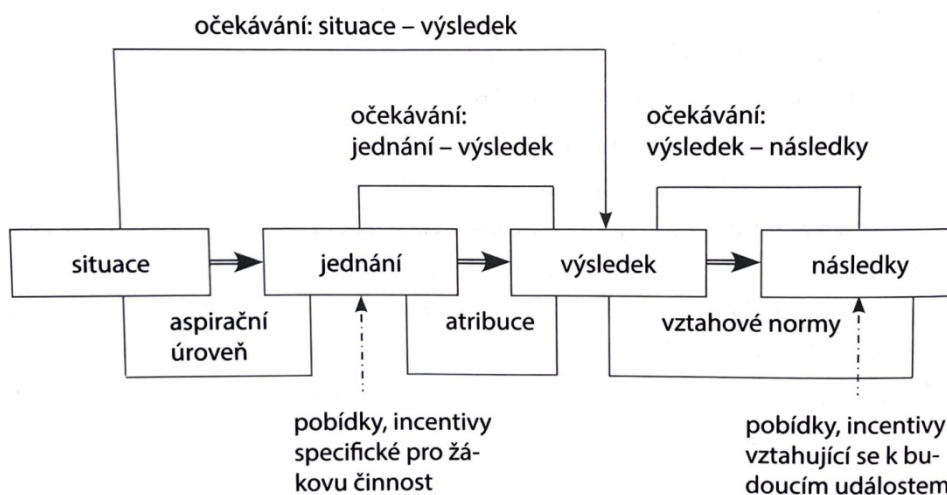
Z pedagogického hlediska odlišujeme dvě motivační snahy:

1. *„Přistoupit k problému, změnit okolnosti, vyřešit situaci*
2. *Vyhnout se řešení problému, nezasahovat do okolností, neřešit situaci; „vycouvat“, uniknout z ní“* (Mareš, 2013, s. 266)

Z hlediska motivačního přístupu, který se pojí s cílem výkonovým, dochází k častému srovnávání jedinců mezi sebou, klasifikování jeho způsobilosti a vyvození důsledků za jeho neúspěch. Jakmile žák prožije neúspěch, dostaví se u něho stav bezmoci. Dochází k pocitu, že nemůže situaci ovlivnit, situaci neovládl a nemá ji pod svojí kontrolou. Žák začne váhat o svých možnostech a klesá jeho očekávání. Nastává zhoršení výkonu. Druhým motivačním přístupem je cíl, při kterém se žák snaží sám sebe zdokonalovat a dosáhnout tak vysokého cíle. Jedinec má ve svém zlepšování prostor a možnost chyb. Žák se tímto přístupem naučí kladně přistupovat ke svému neúspěchu. Často ho neúspěch namotivuje natolik, že zvýší své úsilí. Z hlediska praxe není vhodné využívat výkonového přístupu. Ze strany učitele dochází k vyvolání soutěživosti a opakovaného srovnávání výkonu mezi žáky (Mareš, 2013).

Druh motivace, která se pojí s určitým výkonem, nazýváme výkonová motivace a velmi často se pojí se jmény J. W. Atkinsona, D. C. McClellanda a H. Heckhausena. Prioritou této motivace je očekávání úspěchu, při němž chce člověk dojít k vysokému výkonu. Naopak se dostaví i strach z možného selhání, při němž se jedinec snaží předejít

výkonovým okolnostem. H. Heckhausen stanovil procesuální model motivace. Tento model vychází z určitého pořadí, který je znázorněn na obrázku 3. Vychází ze situace, v níž se jedinec nachází, následuje jednání jedince. Přecházíme k výsledku jednání a poté k tomu, jaké důsledky pro jedince nastanou (Mareš, 2013).



Obrázek 3 „Rozšířený model výkonové motivace“ (Mareš, 2013, s. 268)

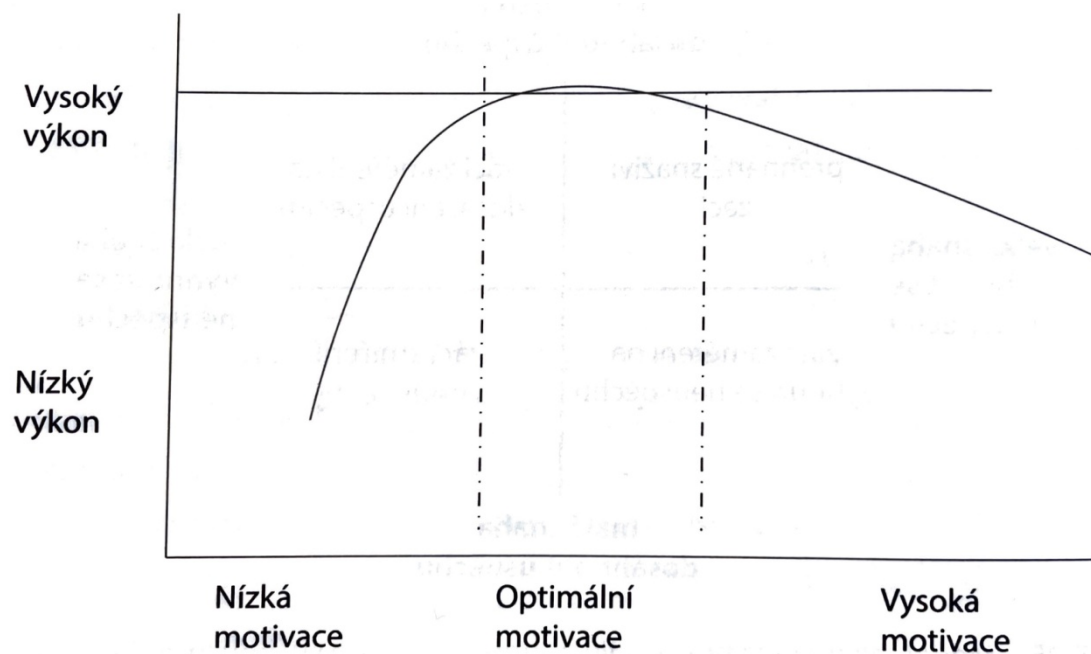
Specifické situace, ve kterých se objevují tři důležité motivační aspekty projevující se jedincovým zájmem o činnost, která ho naplňuje, dokonce ho pohltí a nemusí se do ní nutit, jsou aktivity, které jedinec dělá s chutí, jsou pro něho svojí náročností přiměřené a jejich zručnost odpovídá náročnosti úkolu (Mareš, 2013).

1.4.1 Způsoby motivace

Motivace je velmi důležitou součástí pro výkon jedince. Jakmile se setkáme s málo motivovaný člověkem, nepodá velký výkon. Naopak až příliš přemotivovaný člověk, podá často horší výkon než je obvykle schopen. Je proto důležité, najít optimální míru motivace. Motivaci v závislosti na výkonu můžeme vidět ve znázorněném obrázku 4.

Motivaci člověka můžeme rozdělit na dva různé typy. Jedná se o typ motivace vnější a vnitřní. Vnitřní motivací se myslí to, že dojde k provádění činnosti se zájmem, s pocitem radosti a bez odporu. Jedinec provádí aktivitu bez pobízení okolí a bez jakéhokoli očekávání. Žák je odměněn sám tím, že dokázal něco nového. Dochází k ní například při čtení knihy, kdy se žák sám rozhodne, z vlastního pocitu potěšení z četby.

Vnější motivace je naopak uskutečňována bez záliby. Jedinec nemá zájem o aktivitu, nevykonává žádnou snahu a musí být neustále k činnosti přesvědčován a dotlačován okolím. Dostává se mu vnější odměny od ostatních v podobě pochvaly či dobré známky (Mareš, 2013).



Obrázek 4 „Vztah mezi motivací a výkonem“ (Mareš, 2013, s. 290)

2 Praktická část

2.1 Cíl výzkumného šetření

Gavora (2008) uvádí, že „*hlavním cílem výzkumu je získat takové údaje, které vysvětlují určitý úsek reality, tedy vytvořit teorii o určitém jevu. Teorie jsou základními cílovým komponentem vědy*“.

Cílem diplomové práce je vytvoření rozsáhlého zásobníku pohybových chviliek určených k jejich zařazení do vyučovacího procesu na 1. stupni základních škol a jeho ověření v praxi ve vztahu k ovlivňování pozornosti žáků. Sborník pohybových chviliek obsahuje řadu cviků vhodných pro žáky prvního stupně základní školy a je určený především pedagogům, kteří by v něm měli nalézt možný manuál týkající se zařazování pohybových chviliek v běžné výuce. V rámci zpracování diplomové práce nás zajímá, zda pedagogové prvního stupně základních škol využívají ve svých vyučovacích hodinách pohybové chvilky a zda byl poskytnutý sborník pohybových chviliek pro pedagogické pracovníky přehledný a do praxe využitelný.

2.1.1 Výzkumné otázky

Vědecké otázky vychází z cíle a zaměření projektu a lze je formulovat:

1. Využívají učitelé prvního stupně základních škol pohybové chvilky ve výuce?
2. Z jakého důvodu pedagogové zařazují pohybové chvilky do výuky?
3. Jaký vliv mají t pohybové chvilky na dětskou pozornost?
4. Jakými jinými způsoby učitelé udržují pozornost žáků ve výuce?
5. Jaká je odezva pedagogů na poskytnutý sborník pohybových chviliek po jeho vyzkoušení v praxi ve vztahu k pozornosti žáků?

2.1.2 Úkoly práce

Pro naplnění stanovených cílů jsme definovali následující úkoly práce:

- Sestavení teoretického základu práce na základě prostudované literatury
- Vymezení metodologie výzkumu – cíl, otázky a úkoly výzkumu.
- Sestavení sborníku pohybových chviliek

- Realizace výzkumu – dotazníkové šetření
- Zpracování získaných údajů a jejich vyhodnocení.
- Vyvození závěrů a doporučení k problematice.

3 Metodologie práce

Diplomová práce se zabývá pohybovými chvilkami s vlivem na pozornost u žáků prvního stupně základních škol. Praktická část se věnuje zjištění toho, zda pedagogové 1. stupně základních škol ve své výuce pohybové chvilky zařazují, jaký mají vliv na pozornost žáků a zda je poskytnutý sborník pohybových chviliek, který je součástí práce, přehledně zpracovaný pro jeho využití v praxi. V empirické části jsem zvolila metodu dotazníkového šetření. Jedno z šetření bude zaměřeno na pedagogy prvního stupně základních škol, díky kterému zjistím, zda pohybové chvilky ve výuce používají, zda si myslí, že mají pozitivní vliv na pozornost žáků a popřípadě jakým způsobem je zařazují. Druhé dotazníkové šetření bude zaměřeno na přehlednost a využitelnost sborníku pohybových chviliek.

Kvantitativní šetření lze provést několika metodami: dotazníkovým šetřením, experimentem, strukturovaným pozorováním nebo rozhovorem. K hlavním úkolům kvantitativního výzkumu patří stanovení výzkumného problému, vyvození závěru a následná interpretace. Samotným cílem je objasnit jevy na základě teorie a ověřit z ní odvozených hypotéz (Maňák & Švec a kol., 2005).

Pro tuto práci je vybrána metoda dotazníkového šetření. *„Jak už název nasvědčuje, slovo dotazník se spojuje s dotazováním, s otázkami. Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů. Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů“* (Gavora, 2010, s. 121). *„Podstatou dotazníku je zjištění dat o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají“* (Skutil & Bartošová, 2011, s. 80).

Dotazník by měl splňovat několik základních požadavků, aby došlo k dobrému měření. Základními požadavky jsou reliabilita, validita a praktičnost. Validita znamená, že dotazník má zkoumat opravdu to, co zkoumat má. Pod reliabilitou rozumíme to, že dotazník zachycuje spolehlivým způsobem a přesně zkoumané jevy (Chráška, 2016).

Jednotlivými prvky v dotazníku jsou otázky, jejichž základní dělení je podle stupně otevřenosti. Otázky mohou být otevřené, polouzavřené nebo uzavřené. V uzavřených otázkách je nabídnuta respondentovi hotová alternativní odpověď. Naopak otevřené otázky dávají respondentovi volnost a neurčuje mu alternativní odpovědi. Tyto otázky neomezují respondenta a nevnucují mu volbu odpovědi, kterou musí sepsat a správně zformulovat sám. Polouzavřené otázky nabízejí alternativní odpovědi a poté je potřeba doplnit nějaké objasnění v podobě otevřené otázky (Gavora, 2010).

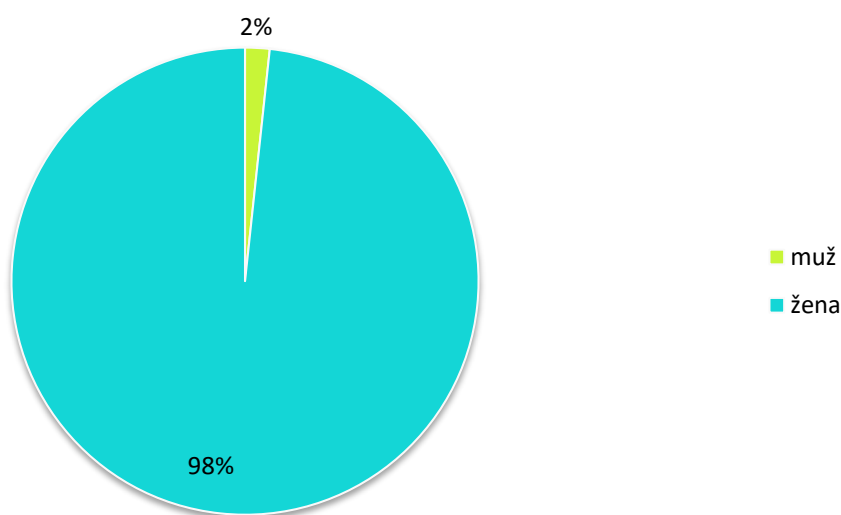
Pro výzkumné šetření předložené diplomové práce jsou sestaveny 2 dotazníky. První dotazník obsahuje 13 otázek, které jsou uzavřené, tak i otevřené. Druhý dotazník se skládá z 8 otázek, taktéž složený z otevřených a uzavřených otázek. Dotazníky jsou přílohami (příloha 1, příloha 2.) této diplomové práce.

3.1 Výzkumný soubor

Z tématu diplomové práce je zjevné, že mým cílem výzkumu v empirické části bylo zvolení učitelů 1. stupně a jejich žáků navštěvující 1. stupeň základní školy. Ve své práci jsem se zaměřila na školy v městě svého bydliště, a to v Hradci Králové. Snažila jsem se o co největší počet respondentů. Prvního výzkumného šetření se dobrovolně zúčastnilo 59 pedagogů. Z celkového počtu respondentů byl 1 muž. Polovina pedagogů vykonává tuto profesi maximálně 5 let. Ve stejném procentovém rozsahu odpovídali pedagogové, kteří ve školství působí 6-10 a 11-15 let. Druhého výzkumného šetření se účastnily mé kolegyně, a to konkrétně pedagogové 1.stupně základní školy. Vzhledem k menší velikosti školy bylo účastněných respondentů pouze 8.

Graf 1 – Pohlaví respondentů

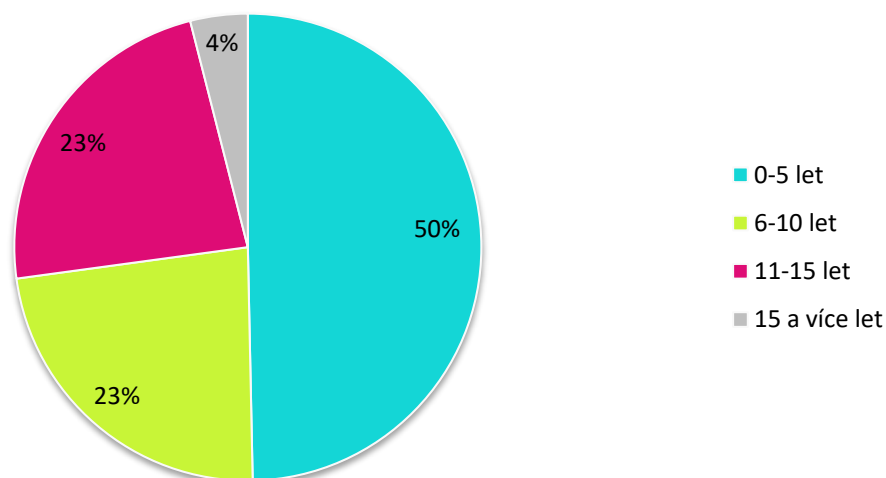
1. Pohlaví



Výzkumného šetření se účastnilo 59 respondentů, z nichž bylo 58 žen a 1 muž (Graf 1).

Graf 2 – Délka praxe ve školství

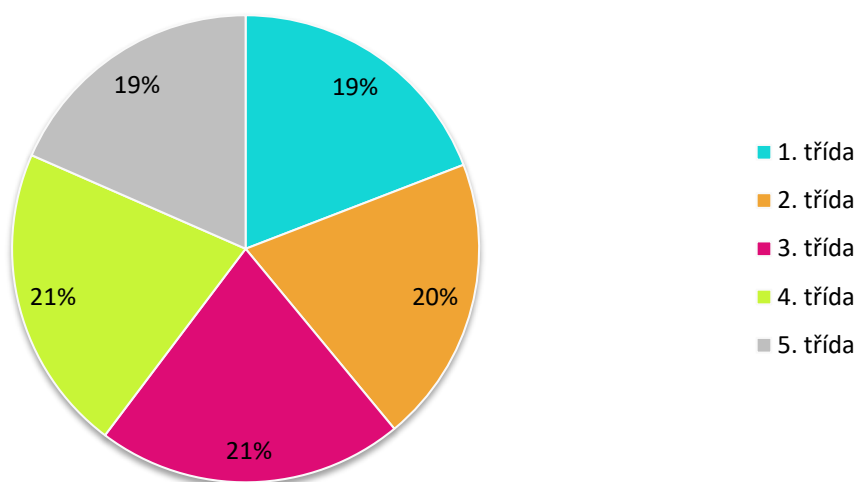
2. Má praxe ve školství je



Z celkového počtu respondentů můžeme vidět, že 50 % z nich má praxi ve školství v rozmezí do 5 let. Celkem 23 % z oslovených respondentů působí ve školství 6-10 let, stejné procento respondentů vykonává učitelskou profesi 11-15 let a zbylá 4 % mají 15 let praxe a více (Graf 2).

Graf 3 – Ročníky, ve kterých respondenti učí

3. Na ZŠ učím v následujících ročnících

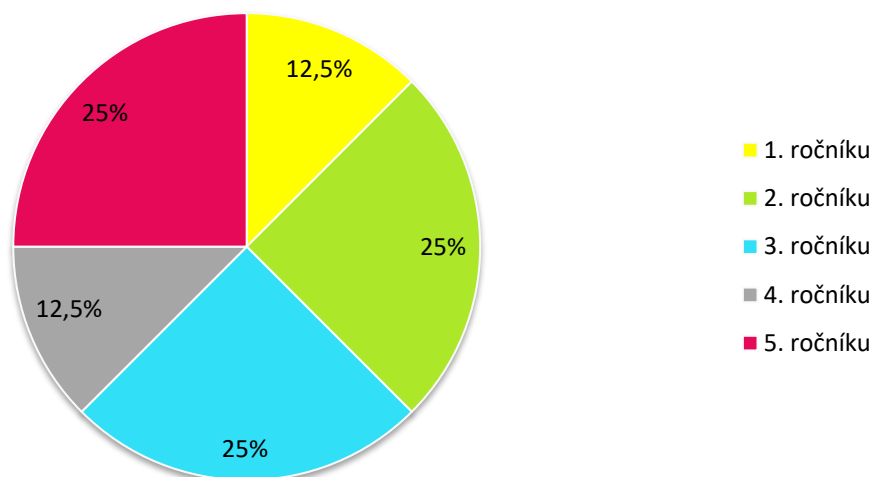


Výzkumného šetření se zúčastnili učitelé, kteří působí na 1. stupni základních škol. Pedagogové volili ročníky, ve kterých působí v aktuálním školním roce. Celkem 19

% působí v 1. třídě, stejné procento pedagogů vyučuje v 5. třídě. Shodné procento vyučujících, tedy 21 %, působí ve 3. a 4. třídě. 20 % respondentů vyučuje ve 3. ročníku (Graf 3).

Graf 4 – Ročníky, ve kterých učí respondenti z druhého dotazníku

1. Učím v



Druhého dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 8 respondentů, kteří působí na 1. stupni základní školy a zároveň jsou mými kolegy. Z grafu vyplývá, že stejný počet respondentů působí v 1. ročníku a v ročníku 4. Shodný počet oslovených pedagogů působí ve 2., 3. a 5. ročníku.

3.2 Metoda sběru dat

Sběr dat v empirické části je v podobě odpovědí respondentů z elektronické verze dotazníků.

Vytvořila jsem dotazníky (Příloha 1,2), které jsou určeny pro sběr dat na základě odpovědí učitelů na 1. stupni základních škol. Dotazník (Příloha 1) obsahuje celkem 13 otázek. Dotazník (Příloha 2) obsahuje 8 otázek. Na základě uzavřených otázek učitel vybere z nabízených možností odpověď, kterou uzná za vhodnou. Součástí jsou také otázky otevřené, kde byla potřeba, aby učitel napsal svůj názor. V dotazníku (Příloha 1) je 9 otázek uzavřených a 4 otázky otevřené. V dotazníku (Příloha 2) jsou 4 otázky uzavřené a 4 otázky otevřené.

3.3 Organizace výzkumu

Oslovení škol, pro první dotazníkové šetření, proběhlo prostřednictvím e-mailu, které bylo zasláno ředitelům jednotlivých základních škol v Hradci Králové. Žádost o vyplnění dotazníku jsem rozeslala do 19 základních škol. Kontaktovala jsem také své spolužáky a požádala je o rozeslání dotazníku mezi své kolegyně či kolegy. Pro druhý výzkum jsem zvolila osobní oslovení svých kolegů. Dotazníky byly vytvořeny na stránce survio.com a následně rozeslány elektronickou formou.

3.4 Analýza dat

Na základě odpovědí respondentů v dotaznících byla získána data. Získané odpovědi na otázky byly zpracovány prostřednictvím výsečových grafů v Excelu.

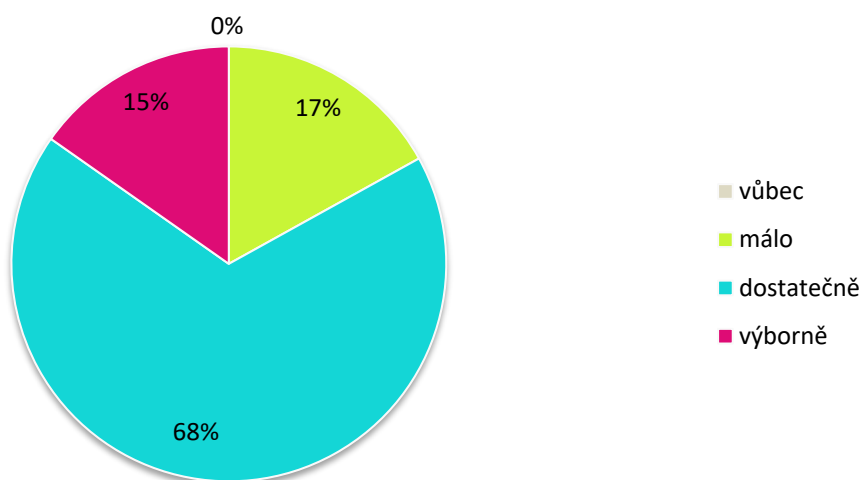
Data získaná z uzavřených otázek jsem převedla do hodnot v % a vždy daný graf okomentovala. Otevřené otázky jsem zpracovala jako jednotlivé odpovědi a popřípadě zaznamenala opakování odpovědí. Graf z otevřených otázek a jejich odpověďmi je vždy řádně okomentován.

4 Vyhodnocení sběru dat

V prvním dotazníku získáváme od respondentů odpovědi na otázky, týkající se samotného využívání pohybových chviliek ve vyučovacích hodinách a jejich vlivu na dětskou pozornost.

Graf 5 – Informovanost o vadném držení těla

4. Jsem dostatečně informován(a) o problematice vadného držení těla

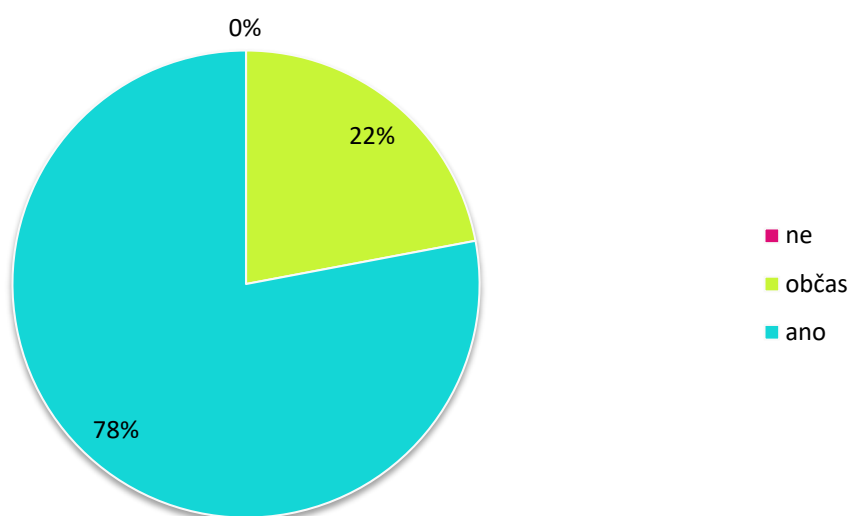


V rámci výzkumného šetření jsem se také respondentů dotazovala, zda jsou dostatečně informováni o problematice vadného držení těla. Ze zvolených odpovědí vyplývá, že 68 % dotazovaných je dostatečně s danou problematikou obeznámeno. Dalších 17 % pedagogů je informováno málo a zbylých 15 % respondentů je s problematikou vadného držení těla málo informováno. Žádný z dotazovaných však nezvolil odpověď „vůbec“, z toho tedy vyplývá, že všichni pedagogové jsou do určité míry s danou problematikou obeznámeni (Graf 5).

Z mého pohledu hodnotím velmi kladně převažující volbu odpovědi „dostatečně“, jelikož si myslím, že je důležité mít alespoň základní znalosti a nadále je rozvíjet o tématice vadného držení těla. V dnešní době se čím dál častěji potýkáme s nesprávným postojem a vadným držením těla. Může to být například způsobeno i tím, že děti v dnešní době tráví velkou část svého volného času sezením u televize či počítače.

Graf 6 – Využívání pohybových chviliek ve vyučovacích hodinách

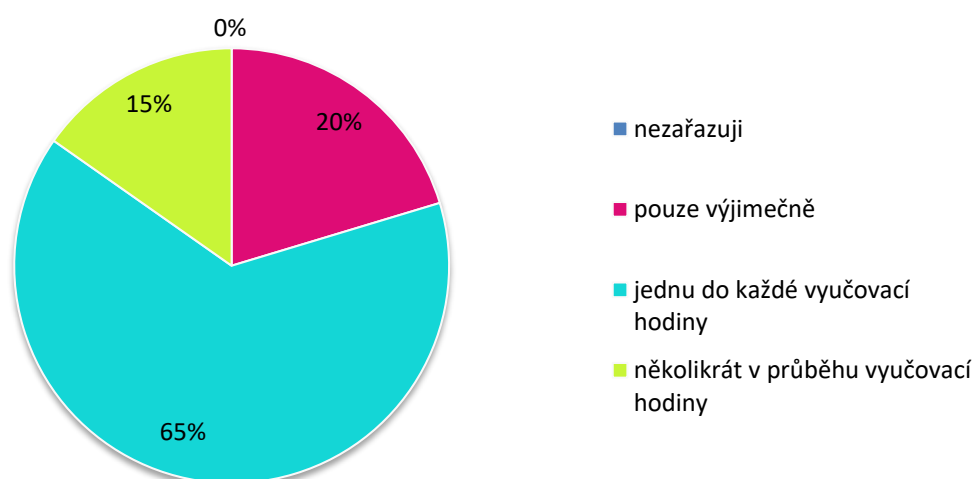
5. Ve svých vyučovacích hodinách využívám pohybové chvílky



V rámci svých vyučovacích hodin velké procento oslovených pedagogů využívá a zařazuje pohybové chvílky. Celkem 22 % zařazuje pohybové chvílky do výuky pouze občas a nikdo z oslovených nevedl, že nezařazují vůbec (Graf 6).

Graf 7 – Intenzita zařazení pohybových chviliek

6. Jak často zařazujete pohybové chvílky ve svých vyučovacích hodinách



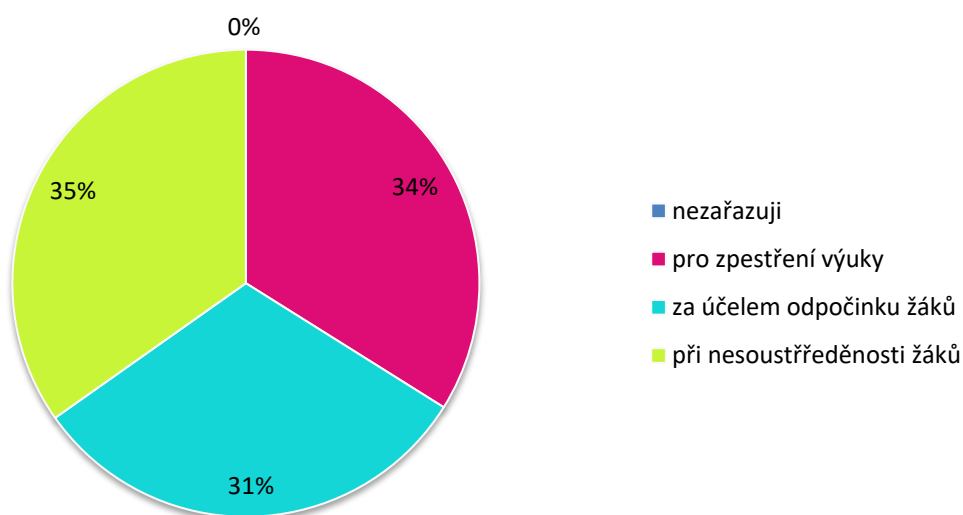
S předešlou otázkou, zda pedagogové zařazují do svých hodin pohybové chvílky, souvisí následující otázka a to, jak často pohybové chvílky v hodině zařazují. Ze

získaných odpovědí vyplývá, že nejvíce respondentů zařazuje pohybové chvílky jednou v každé vyučovací hodině. O poznání menší procento dotazovaných a to konkrétně 20 %, zařazuje pouze výjimečně pohybové chvílky do své výuky. Zbývajících 15 % pedagogů zařazuje pohybové chvílky hned několikrát v průběhu vyučovací hodiny (Graf 7).

V této otázce mě velice překvapilo, že celkem 12 pedagogů volilo odpověď „pouze výjimečně“. Z předchozích odpovědí bych řekla, že respondenti budou volit především možnosti, kde se mluví o jedné chvílce za hodinu nebo několikrát v průběhu jedné vyučovací hodiny. Přesto jsem i mile překvapena výsledkem, že 65 % dotazovaných zařazuje pohyb v každé vyučovací hodině.

Graf 8 – Důvod zařazení pohybových chviliek

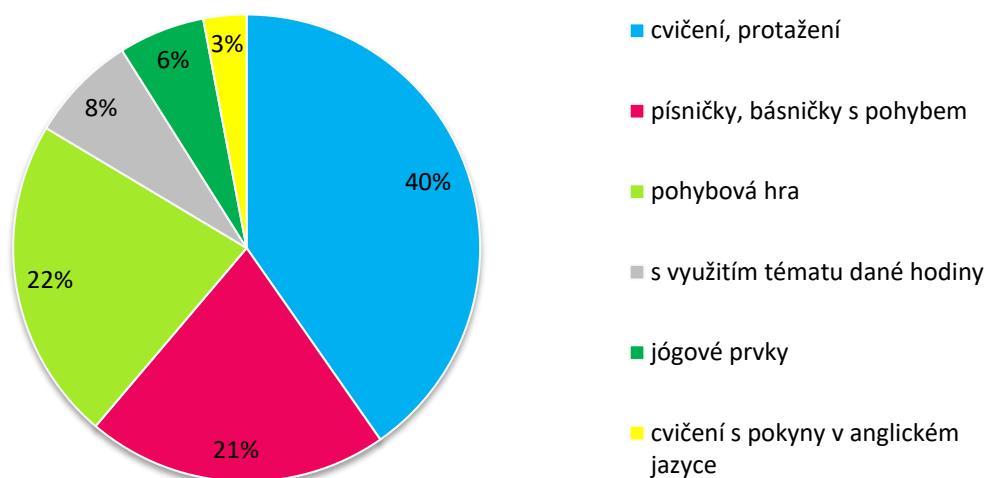
7. Z jakého důvodu zařazujete pohybové chvílky do výuky



Jednou ze stěžejních otázek výzkumného šetření je, z jakého důvodu pedagogové zařazují do výuky pohybové chvílky. V této otázce bylo procentuální rozložení odpovědí velmi vyrovnané. Nejvíce vybranou odpovědí bylo, že zařazují pohybové chvílky do výuky z důvodu nesoustředěnosti žáků. Dalších 34 % zvolilo, že chvílky včleňují do výuky jako pouhé zpestření a zbylých 31 % z důvodu, aby si žáci ve výuce odpočinuli (Graf 8).

Tato otázka je velice vyrovnaná a výrazně nepřevažuje žádná z odpovědí. Je však vidět, že z malé části je hlavním zařazením pohybových chviliek důvod nesoustředění žáků. Očekávala jsem však větší procento odpovědí pro možnost zařazení z důvodu zpestření výuky.

8. Jakým způsobem aplikujete pohybové chvílky ve výuce

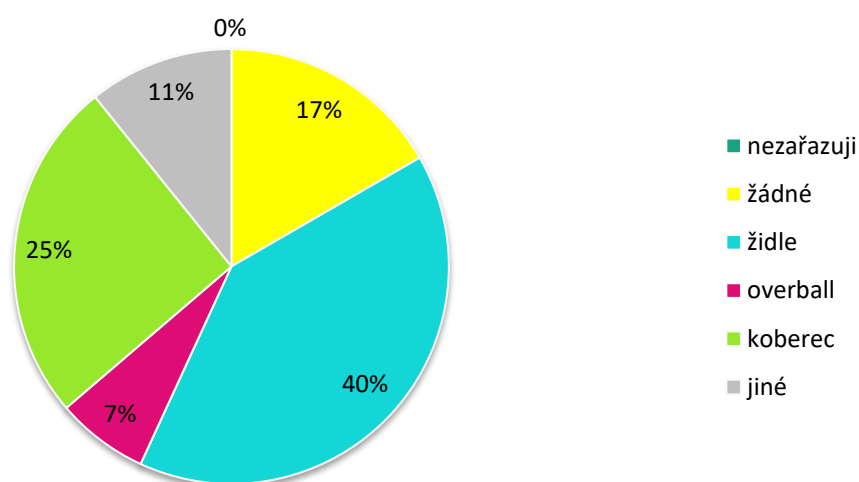


Dle grafického znázornění aplikuje 40 % respondentů pohybové chvílky formou cvičení nebo protažení. Dalších 22 % volí formu pohybové hry, 21 % aplikuje pohybové chvílky do výuky způsobem písničky nebo básničky s pohybem a 8 % s využitím tématu dané hodiny. 6 % dotazovaných pedagogů zařazuje jógové prvky a zbylá 3 % cvičení s pokyny v anglickém jazyce (Graf 9).

V této otázce převládá odpověď zařazení pomocí různého cvičení či protažení. Očekávala jsem, že bude převažovat odpověď „pohybové hry“, aby byla výuka zpestřena a pro děti především zábavná. Pokud je to podané zábavnou formou, pak je motivace i nadšení pro činnost ze strany žáků vyšší. V tomto případě může učitel dítěti předávat správné návyky pohybu a popřípadě i správný způsob držení těla.

Graf 10 – Využívané pomůcky při pohybových chvilkách

9. Využíváte při pohybových chvilkách nějaké pomůcky (lze zvolit více variant)

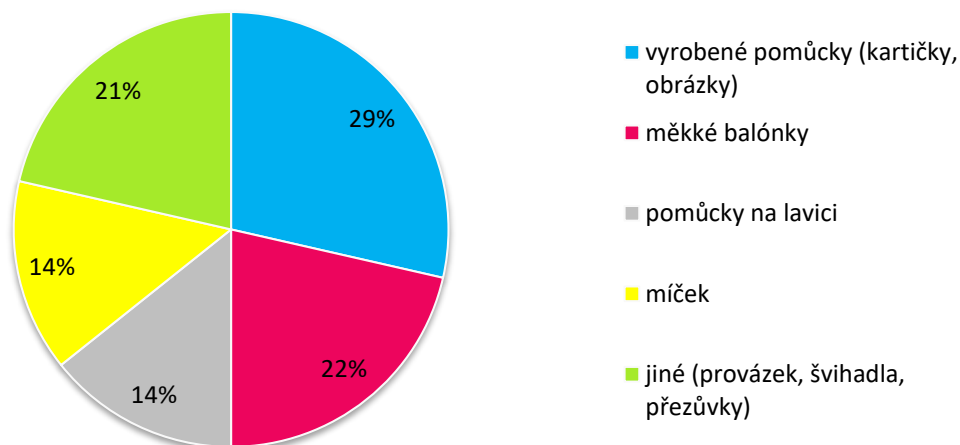


Při výše zmíněném způsobu aplikování pohybových chviliek jsou často využívány různé druhy pomůcek. Nejčastěji jsou využívány židle 40 % a celkem 25 % dotazovaných používá koberec, kde mohou probíhat různé pohybové hry, jógové cvičení nebo protažení. Někteří nevyužívají žádné pomůcky a to přesně 17 %. 7 % oslovených využívá overbally a ostatních 11 % používá jiné pomůcky. Respondenty zvolená odpověď „jiné“ je zpracovaná v otázce číslo 10 (Graf 10).

Mnou očekávanou odpovědí s vysokým počtem byla právě pomůcka, kterou je židle. Dle mého názoru se jedná o praktickou a velice snadno dostupnou pomůcku, kterou lze využít při zařazení pohybových chviliek během hodiny kdykoli, aniž by se musely chystat jiné pomůcky.

Graf 11 – Jiné možné pomůcky

**10. Pokud jste v předchozí otázce č.9 zvolil(a) odpověď "jiné",
uved'te prosím příklady**

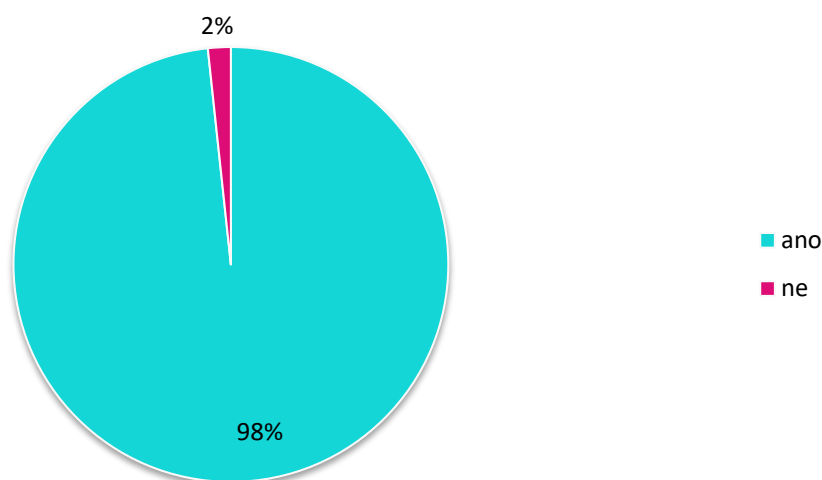


Na předešlou otázku navazuje otázka číslo 10. Pokud pedagogové zvolili v otázce číslo 9 odpověď „jiné“ bylo jejich úkolem upřesnit, o jaké pomůcky se přesně jedná. Nejčastěji využívají při pohybových chvilkách vlastní vyrobené pomůcky. Dalšími používanými pomůckami jsou měkké balónky, pomůcky na lavici, míček či nějaký provázek, švihadlo atd. (Graf 11).

S největším procentem byla volena možnost vyrobených pomůcek. Podle sebe bych očekávala, že velké procento pedagogů bude uvádět to, že v hodinách využívají pomůcky, které má dítě po ruce a tím jsou myšleny především věci na lavici. Důležité jsou však také právě pomůcky, které si vytvoří sám učitel a dětem poskytne něco nového a neokoukaného. Vyrobené pomůcky bych zhodnotila jako velmi dobrou volbu pro zpestření pohybových chvil.

Graf 12 – Vliv pohybových chviliek na pozornost žáků

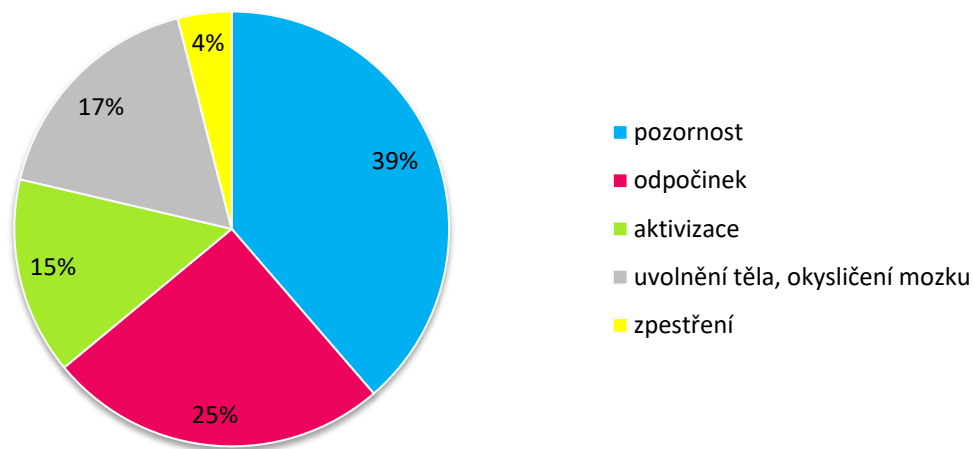
11. Domníváte se, že mají pohybové chvílky vliv na pozornost žáků?



V následujícím grafickém zobrazení vidíme, že celkem 98 % dotazovaných pedagogů, což je 58 respondentů, se domnívá, že pohybové chvílky mají vliv na pozornost žáků. Pouhá 2 %, tedy 1 respondent se domnívá, že jakákoli forma pohybových chviliek nemá vliv na pozornost žáků ve výuce (Graf 12).

Graf 13 – Způsob ovlivnění pozornosti zařazením pohybových chviliek

12. Jakým způsobem, podle vašeho názoru, ovlivňuje zařazování pohybových chviliek do výuky pozornost žáků

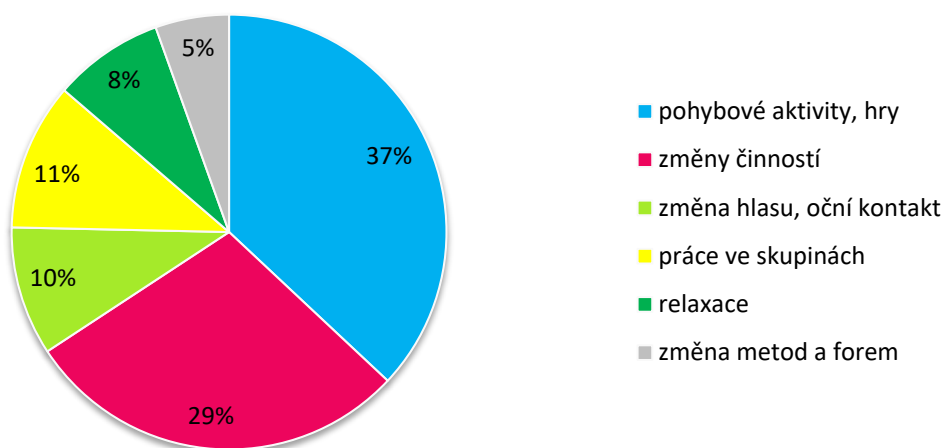


V daném grafu vidíme výsledky, jakým způsobem podle učitelů ovlivňuje zařazování pohybových chviliek do výuky pozornost žáků. Z grafického znázornění vyplývá, že celých 39 % se domnívá, že zařazování pohybových chviliek má dopad a vliv na pozornost žáků. 25 % respondentů bere tyto aktivity jako odpočinek, 17 % jako vhodnou aktivitu k uvolnění těla a 15 % k aktivizaci. Zbylá 4 % pedagogů se domnívají, že zařazování pohybových chviliek do výuky, je jakýmsi zpestřením klasické výuky (Graf 13).

Z grafu je viditelná častá volba odpovědi, že zařazení pohybových chviliek ovlivňuje dětskou pozornost a díky pohybovým chvilikám dochází k jejímu zvýšení. Z mého pohledu jsem vliv na pozornost a odpočinek předpokládala. Nicméně velké procento odpovědí jsem čekala i z důvodu zpestření výuky.

Graf 14 – Využívané metody na udržení pozornosti

13. Jaké jiné způsoby využíváte při výuce v průběhu hodiny na udržení pozornosti žáků



Z poslední otázky výzkumného šetření lze vyčíst, jaké jiné metody využívají učitelé v průběhu hodiny k tomu, aby dostatečně udržely pozornost žáků. Nejvíce odpovědí bylo, že zařazují právě zmíněné pohybové aktivity, pohybové chvilky či jiné hry. Celkem 29 % používá k udržení pozornosti změnu činnosti, 11 % volí práci ve skupinách a 10 % mění hlas či navazuje oční kontakt. Jednou z metod je i relaxace, pro kterou je 8 % dotazovaných pedagogů. Zbývajících 5 % je pro změnu metod a forem (Graf 14).

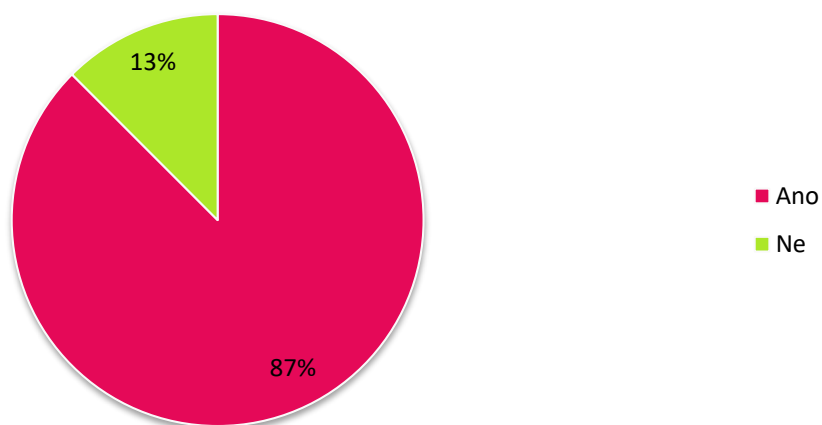
V této otázce souhlasím s odpověďmi respondentů, kteří uvedli další možnosti volených metod v rámci zařazení pohybových chviliek do vyučovacích hodin. Nicméně,

častější odpovědí bych očekávala metodu relaxace. Relaxace je z mého pohledu také jednou z důležitých součástí vyučovacích hodin, a to zejména u žáků nižších ročníků. Relaxaci lze zařadit například formou krátkého poslechu relaxační hudby či pouhým položením hlavy na lavici a vyprávěním krátkého příběhu vyučujícím.

V dotazníku 2 zjišťujeme, zda je sestavený sborník pohybových chvil pro pedagogy přehledně zpracovaný a do praxe využitelný. Respondenty byly mé kolegyně 1. stupně základní školy.

Graf 15 – Přehlednost a struktura poskytnutého sborníku

2. Je předložený sborník svou formou přehledný a poskytuje tak vyučujícím strukturovaně jasný, jednoduchý a stručný materiál pro praktické využití?

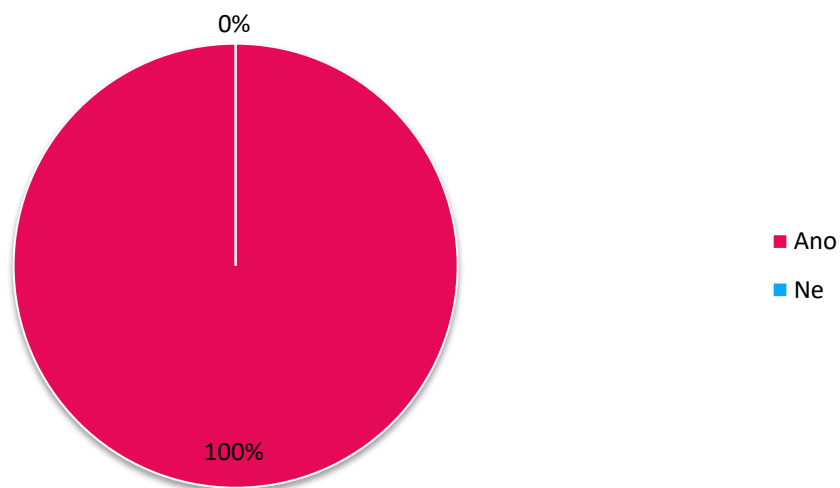


Z této otázky vyplývá, že pro většinu dotazovaných respondentů je předložený sborník uspořádaný a pro praktické využití přehledný. Pouze jeden respondent u této otázky byl s předloženým sborníkem nějakým způsobem nespokojen (Graf 15).

U této otázky mě překvapila odpověď „ne“. Respektuji tuto odpověď a věřím, že pro někoho nemusí být sborník dostatečně přehledný a jednoduše zpracovaný, aby byl snadno využitelný v praxi.

Graf 16 – Adekvátnost pro příslušnou věkovou kategorii

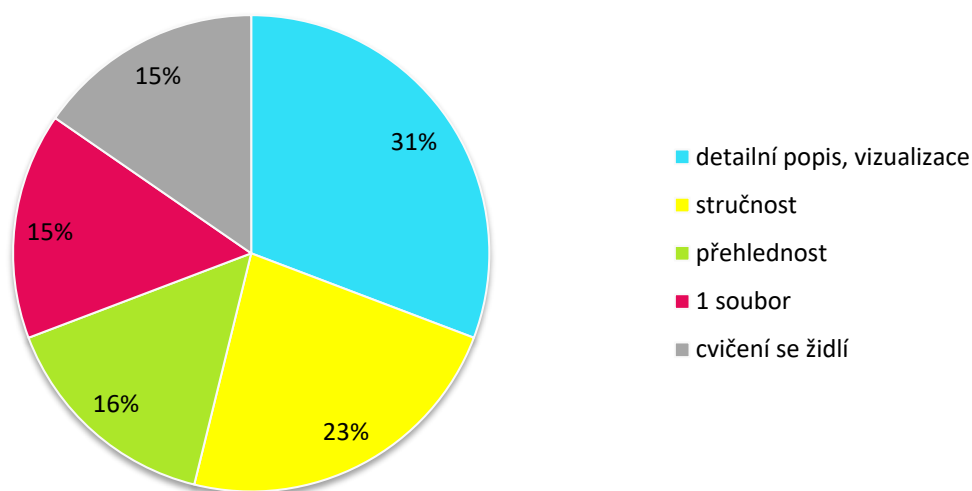
3. Považujete předložené cvičení svojí náročností ve sborníku adekvátní příslušné věkové kategorii?



V této otázce se všichni respondenti shodli na kladné odpovědi. Všichni považují předložený sborník a jednotlivé cviky za adekvátní pro danou věkovou kategorii (Graf 16).

S odpověďmi jsem spokojená, jelikož vytvořený sborník cviků byl sestaven tak, aby byl zvládnutelný pro každou věkovou kategorii se stejným záměrem. Záměrem je myšleno uvolnění, protažení a znovuoobnovení pozornosti. Sborník cviků byl aplikován v třídách prvního stupně základní školy.

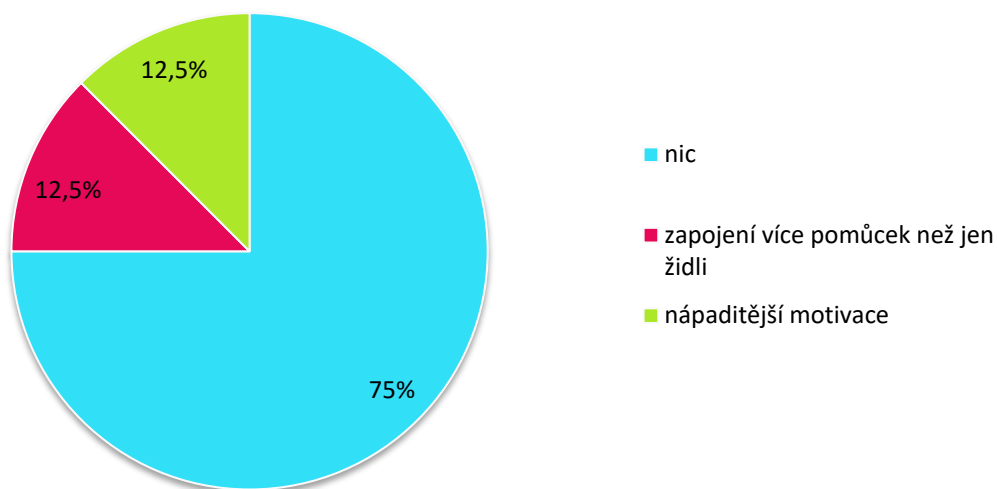
4. Co se vám na sborníku cviků líbilo?



V daném grafu vidíme odpovědi týkající se toho, co se respondentům na předloženém sborníku cviků líbilo. Nejčastější odpovědí pedagogů s počtem 31 % byla odpověď, že sborník je detailně popsán a doplněn vizualizací. 23 % oslovených odpovědělo, že oceňuje jeho stručnost. Další odpověď s počtem 16 % respondentů uvedlo, že daný sborník je zpracován přehledně a oceňují to, že je vše součástí jednoho souboru. Shodnému počtu pedagogů (15 %) se líbilo využití židle při vybraných cvicích (Graf 17).

Z uvedených odpovědí jsem potěšená, že pro většinu respondentů je sborník detailně popsán, stručný a přehledný. I pro mne je sborník cviků přehledný a zpracovaný tak, aby vyučující nemusel číst dlouhý text. Z odpovědí respondentů jsem se bohužel nedozvěděla podrobnější informace o tom, co se jim na sborníku cviků líbilo. Respondenti také ocenili využití židle. Doufám, že je tyto cviky obohatí a do svých vyučovacích hodin je budou pravidelně zařazovat.

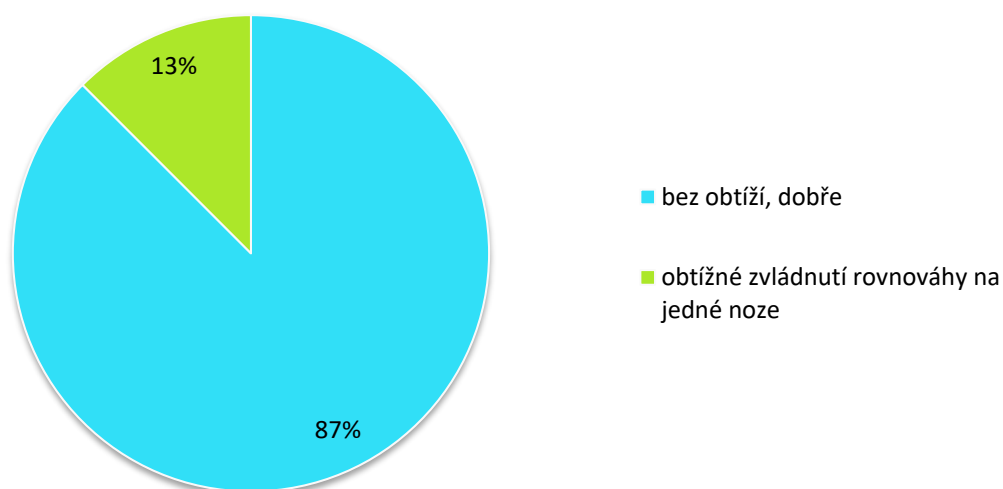
5. Co se vám na sborníku cviků nelíbilo?



Graf udává odpovědi opačného rázu než v předchozí otázce a to, co se naopak respondentům nelíbilo. Většina zúčastněných, což činilo 75 %, uvedla, že nemají k předloženému sborníku námitek a není nic, co by se jim nelíbilo. Shodné procento pedagogů uvedlo, že by ocenili využití většího množství pomůcek a zvolení nápaditější motivace (Graf 18).

V uvedené otázce mě překvapila odpověď, která vyzývá k zapojení většího množství pomůcek. Tímto bych chtěla respondentovi oponovat tím, že jsem se snažila využít pro aplikaci pohybových chviliek takové pomůcky, které jsou žákům jednoduše dostupné a jsou součástí každé třídy.

6. Jak žáci zvládali doporučené cviky ze sborníku?



Uvedený graf znázorňuje, jak žáci zvládli dané cviky z poskytnutého sborníku. 87 % respondentů se shodlo, že žáci zvládali prováděné cviky bez jakýchkoli obtíží. Zbýlých 13 % uvedlo, že prováděný pohyb na jedné noze je pro žáky náročný z důvodu špatné rovnováhy a nesprávného držení těla (Graf 19).

V této otázce mě mile překvapila častá odpověď, že žáci jednotlivé cviky z poskytnutého sborníku zvládali bez obtíží. Jelikož jsou některé cviky na správné technické provedení náročnější, tak bych očekávala, že žáci budou mít se správným provedením větší problém. Cviky však byly prováděny ve vyučovacích hodinách mých kolegyně. Je proto těžké soudit, zda byly cviky provedeny technicky správně. Musíme brát ohled na to, že vyučující nejsou plně kompetentní v tom, správnost daného cviku posoudit.

Graf 20 – Zapojení cviků s vlivem na pozornost žáků

7. Domníváte se, že mělo zapojování pohybových chvilek pozitivní vliv na pozornost žáků?

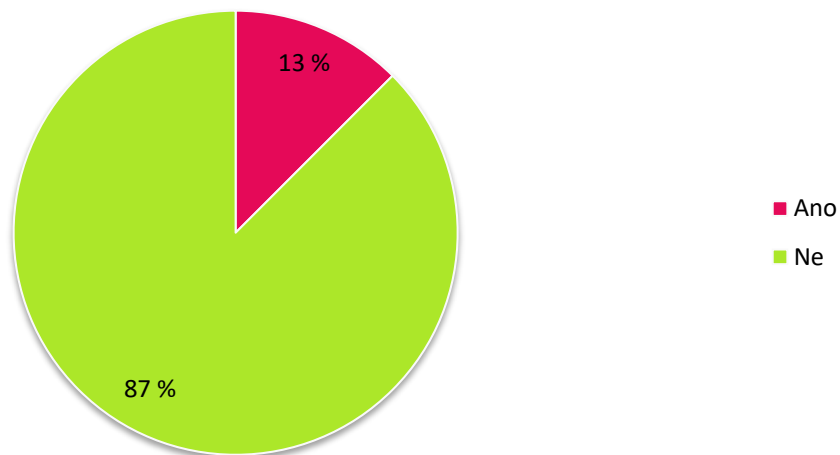


Daný graf nám udává, zda mělo zařazení pohybových chvilek pozitivní vliv na pozornost žáků. Z odpovědí respondentů je zřejmé, že pouze minimální počet dotazovaných neshledal pozitivní dopad na pozornost žáků. Shodný počet pedagogů (25 %) uvádí, že zařazení pohybových chvilek mělo pozitivní vliv na žáky, a že je cviky motivovaly a poté podávali žáci lepší výkon. Zbylý počet respondentů se ve svých odpovědích rozcházel. Jednou z odpovědí bylo, že po zařazení cviků došlo ke zlepšení koncentrace pozornosti. Další kladnou odpovědí bylo, že aplikací cviků došlo k odbourání únavy u žáků. V odpovědích se setkáváme i s negativní zkušeností. Jeden z pedagogů uvádí, že nedošlo k výraznému zlepšení. Poslední odpovědí je, že se žáci po aplikování cviků vraceli hůře k práci (Graf 20).

Z jednotlivých odpovědí respondentů mám dobrý pocit. Jsem ráda, že na žáky má zařazení pohybových chvilek ve většině případů pozitivní dopad. Odpověď týkající se toho, že nedošlo k žádnému zlepšení mě nepřekvapila. Může v tomto případě jít o třídu, která je na pohyb ve výuce zvyklá a bere to jako součást každé vyučovací hodiny. Z vlastní zkušenosti vím, že jakékoli zařazení pohybu do hodiny má pozitivní dopad na žáky.

Graf 21 – Možné připomínky

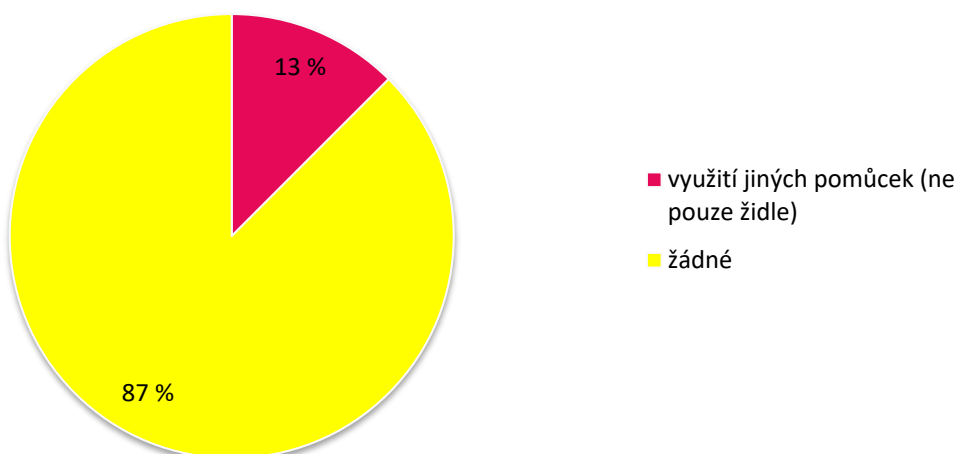
8. Máte nějaké další podněty či připomínky k vytvořenému sborníku cviků?



V uvedeném grafu vidíme, že pouze 13 % dotazovaných respondentů mělo nějaké podněty, či připomínky k danému sborníku cviků. Většina zúčastněných (87 %) byla s předloženým sborníkem spokojena (Graf 20).

Graf 22 – Konkrétní připomínky

9. Jaké připomínky, pokud jste v předchozí otázce označili odpověď (ano)?



Již z předešlého grafického znázornění vyplývá, že pouze 1 z pedagogů měl další podněty či připomínky k předloženému sborníku cviků. Dotazovaný respondent uvedl, že

by uvítal využití většího množství pomůcek než jen židle. Ostatní dotazování připomínky či jiné podněty pro sborník neměli (Graf 21).

V této otázce bych se odkázala na odpověď u grafu 18. V předloženém sborníku cviků jsem se snažila zařadit a využít takové pomůcky, které jsou pro děti ve třídě snadno dostupné a jsou její součástí. Při cvicích lze využít další pomůcky jako jsou například overbally, koberec či jiné pomůcky, které však nejsou součástí každé třídy.

3.1 Shrnutí výsledků, diskuse

Cílem celého výzkumného šetření bylo zjistit, zda pedagogové prvního stupně základních škol využívají ve svých vyučovacích hodinách pohybové chvilky, jaký mají podle nich vliv na dětskou pozornost a zda je poskytnutý sborník cviků přehledný a pro praxi využitelný. Na počátku práce bylo stanoveno 5 výzkumných otázek týkající se aplikování pohybových chviliek s vlivem na dětskou pozornost. Odpovědi na výzkumné otázky jsem získala pomocí dvou dotazníků, které byly předloženy pedagogům. Po vyhodnocení dotazníkového šetření jsem získala odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky.

Odpověď na první výzkumnou otázku, zda využívají učitelé prvního stupně základních škol pohybové chvilky ve výuce, jsem získala z grafů 5 a 6. Bylo pro mě velmi přínosné, že všichni oslovení pedagogové v určité míře pohybové chvilky do své výuky zařazují. Nadpoloviční většina z respondentů pak zařazuje jednu do každé vyučovací hodiny. Druhá výzkumná otázka se týká toho, z jakého důvodu pohybové chvilky zařazují do výuky. Na tuto otázku jsem dostala odpověď z grafu číslo 7, kde uvádějí velmi vyrovnané odpovědi. Pedagogové je do výuky zařazují z důvodu zpestření výuky, za účelem odpočinku nebo v momentě, kdy jeví žáci určitou míru nepozornosti. Odpověď na výzkumnou otázku číslo 3 nám dávají grafy 11 a 12, která se zaměřuje na to, jaký vliv mají pohybové chvilky na dětskou pozornost. Nutno podotknout, že při odpovědích, zda mají pohybové chvilky vliv na pozornost žáků, zvolil pouze jeden z respondentů odpověď zápornou. Lze tedy předpokládat, že zbylých 98 % má s pohybovými chvilkami pozitivní zkušenosti z hlediska pozornosti u žáků. Z toho vyplývá i fakt, že celkem 39 % respondentů uvádí v grafu číslo 12 odpověď, že zařazování pohybových chviliek má vliv právě na pozornost. Ostatní respondenti uvádí, že mají vliv na aktivizaci, na zpestření výuky, jsou vhodné jako forma odpočinku nebo k uvolnění těla. V této otázce lze vést diskuzi, na co všechno mají pohybové chvilky vliv, pokud jsou do výuky zařazovány. Na poslední výzkumnou otázku, vztahující se k prvnímu dotazníku, která zjišťuje to, jakými jinými metodami učitelé udržují pozornost žáků ve výuce, nám ukazují odpovědi grafů 8 a 13. Pedagogové využívají nejčastěji metodu protažení nebo jakéhokoli druhu cvičení, pohybové hry nebo písničky či básničky s pohybem. Jako další metody volí to, že častěji střídají ve výuce činnosti, pracují ve skupinách nebo učitelé mění intonaci svého hlasu či navazují intenzivnější oční kontakt. Další výzkumná otázka se týká odpovědí získaných z druhého dotazníkového šetření, která se ptá na to, jaká je odezva pedagogů na

poskytnutý sborník pohybových chviliek po jeho vyzkoušení v praxi ve vztahu k pozornosti žáků. Z uvedených odpovědí je zřejmé, že pro téměř většinu pedagogů je poskytnutý sborník přehledný a následně pro praxi dobře využitelný. Poslední otázkou výzkumného šetření se ptáme, jaká je odezva pedagogů na poskytnutý sborník pohybových chviliek po jeho vyzkoušení v praxi ve vztahu k pozornosti žáků. S odpovědí vyplývá, že většina pedagogů pozoruje pozitivní dopad na pozornost žáků po zařazení pohybových chviliek do vyučovacích hodin.

V rámci empirické části, kdy jsem připravovala sborník pohybových chviliek, jsem došla k tomu, že je velice důležité znát správné držení těla a možné chyby, které se mohou při cvicích objevit. Je třeba také brát v potaz individuální fyzickou zdatnost žáků ve třídě. Cviky by měly být zvládnutelné všemi jedinci a nijak časově náročné. Při využívání těchto chviliek je důležité správně žáky namotivovat, aby nedocházelo k negativnímu vztahu k pohybu ve vyučovacích hodinách. Zařazením chviliek chceme, aby si žáci odpočinuli, dokázali znovu zapojit pozornost a také je činnost bavila.

V dnešní době se častěji setkáváme s tím, že jsou děti méně aktivní a vyhledávají spíše zábavu u počítače či telefonu. Pro děti je velmi důležitý vzor, aby si dokázaly osvojit zdravé návyky nejen ve zdravém stravování, ale také právě v pohybu. Důležitým vzorem nejsou pouze rodiče, ale také učitelé. Žáci si díky pohybu osvojují správné držení těla a vyhýbají se tak jakýmkoli zdravotním problémům, jako jsou například bolesti zad.

K získání dat jsem zvolila metodu dotazníku, zda vůbec učitelé pohybové chvilky využívají a jestli je poskytnutý sborník využitelný pro praxi a dobře přehledný. Odpovědi v dotaznících byly různé, ale převládala však jasná odpověď. Z odpovědí lze vyčíst, že se téměř všichni aktivně podílejí na zapojování pohybu do vyučovacích hodin. Lze proto usoudit, že se vyučující snaží aktivně povzbudit žáky v aktivizaci ve výuce, obnovení pozornosti, ale také k návykům k pohybu a správného držení těla. Po poskytnutí sborníku cviků jsem od pedagogů získala pozitivní zpětnou vazbu ve smyslu, že je sborník přehledný, stručný, cviky jsou doplněny vizualizací a pro praxi dobře využitelný.

Na získané výsledky mělo vliv několik vnitřních i vnějších faktorů. Jde například o to, jakým způsobem pedagog pohybovou chvilku do výuky zařadí a v jakou dobu. Jinak se projeví, pokud budou cviky zařazeny na začátku hodiny, během hodiny či na jejím konci. Důležitou roli hrála také věková kategorie žáků. Jinak bude probíhat aplikace pohybových chviliek u žáků 1. ročníku a jinak u žáků 5. ročníku. Starší děti už mají více zažité správné či nesprávné držení těla, mají lepší koordinaci pohybů, kdežto u mladší věkové kategorie jsou někdy pohyby nekoordinované. Nedílnou součástí je také třídní

klima, ve které se pohybové chvílky zařazují. Pokud bude aplikace nějakým způsobem narušována, tak nemusí dojít k pozitivnímu dopadu. Na práci s dětmi má vliv několik faktorů, a to například žákovo aktuální rozpoložení, únava, motivace, fyzické zdatnosti, jeho charakter atd.

S tímto tématem jsem se setkala i v jiné v diplomové práci (Koubová, 2020), kde studentka vytvořila sborník pohybových chviliek. Tento sborník byl rozdělen na jednotlivé kategorie cviků dle ročníku 1. stupně základní školy. Sborník se cviky byl rozdělen pro 1. a 2. ročník, následně 3. ročník a jako poslední na 4. a 5. ročník. Mezi pohybové chvílky byly zařazeny i části, které jsou doplněny různými pomůckami na bázi hry. Myslím si však, že toto rozdělení pro jednotlivé třídy není až tak podstatné. Z mého pohledu jde hlavně o správně zvolenou motivaci. Můžeme volit stejné cviky pro žáky 1. ročníku a 3. ročníku. Dle mého názoru dojde, popřípadě k lépe zvládnuté technice prováděných cviků. Studentka měla za cíl ve své diplomové práci vytvořit sborník pohybových chviliek, které následně aplikovala. Po diskuzi s vyučujícími zjistila, že pedagogové pohybové chvílky zařazují do 3. ročníku, následně se na zpestření, obnovení pozornosti u žáků a určitou relaxaci zapomíná a není z jejich pohledu důležitou. Nebyl to však její cíl. V porovnání s mojí diplomovou prací dochází k rozchodu v zaměření. V práci se snažím zachytit důvod zařazování pohybových chviliek, a to především s vlivem na dětskou pozornost a také, zda pedagogové pohybové chvílky do svých vyučovacích hodin zařazují. V otázce číslo 13 se následně dozvídáme různé metody zařazení aktivit na udržení pozornosti ve vyučovacích hodinách. Nejčastěji objevenou odpovědí byla metoda pro udržení pozornosti právě pomocí pohybových chviliek či libovolné hry. Dále se také ve velkém počtu opakovala odpověď, ve které respondenti uvádějí častou změnu aktivit v hodinách. Ve zbylých procentech se opakovaly odpovědi metody s využitím změny hlasu, práce ve skupinách, relaxace či změny vyučovacích metod a forem.

Získané výsledky mohlo ovlivnit to, jak byli učitelé motivováni, unaveni a pracovní vytížení, jelikož se často střídá prezenční a distanční výuka. Učitelé nemuseli brát aplikaci cviků dostatečně zodpovědně. Práce má i své limity. Jde zejména o malý výzkumný soubor, který se dotazníkového šetření zúčastnil. Pokud by se zapojilo více pedagogů, pak by byly výsledky například podrobnější a bylo by více možných odpovědí. Zajímavější by také bylo podrobit naše zkoumané proměnné nějaké longitudinální studii, kdy by probíhalo například dlouhodobější pozorování.

4 Sborník pohybových chvilek

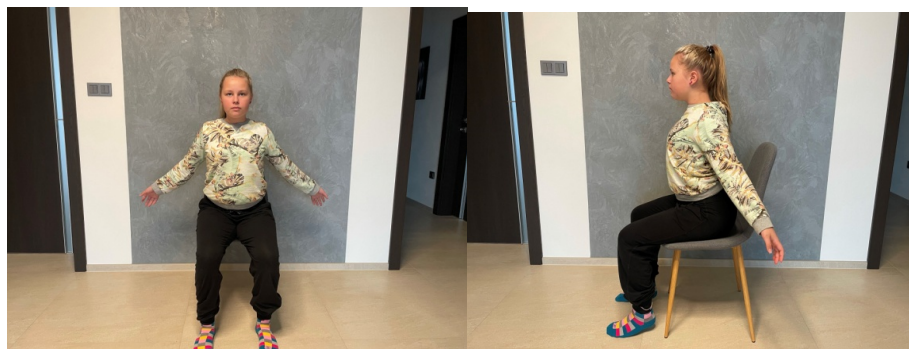
Sborník pohybových chvilek byl sestaven na základě inspirace knihy autorky Hnízdilové (2006) a z cviků dětské jógy inspirovanými dle autorky Luhanové (2015). Zásobník se skládá z jednotlivých cvičebních prvků cílených k protažení a posílení těla s využitím židle, které lze zařadit do jednotlivých vyučovacích hodin. Cíleně je vyučující zařazuje pro zpestření výuky, ale především pro posílení pozornosti žáků. Pro názornou ukázkou jednotlivých cviků jsem pořídila aktuální fotografie provedení. Pouze u některých z uvedených cviků lze aplikovat obměnu.

4.1 Cviky v sedu na židli

Napřimování hrudní páteře (Obrázek 5)

- Výchozí pozice: Cvik provádíme ze sedu na okraji židle. Tato pozice je výchozí.
- Provedení cviku: Kolena jsou v úrovni pánve a nohy se dotýkají země. Ruce zapažíme, dlaněmi směrem dopředu. Hrudní páteř se v momentě zapažení prohne směrem vpřed a provádíme nádech. V momentě vracení do výchozí polohy jdou ruce na kolena a provádíme výdech.
- Možné chyby: Je třeba se vyvarovat chybám, jako je prohnutí bederní páteře nebo hlavy v záklonu.
- Obměny: Pokud je ve třídě koberec, je možné cvik provádět na koberci. Lze cvik využít ve dvojici ve stoje. Druhý z dvojice se postaví za cvičícího a bude mu nápomocen v zapažení.

Motivace: Představíme si, že nám někdo dá mezi lopatky míček a my ho musíme v prohnuté pozici udržet mezi lopatkami.



Obrázek 5 Napřimování hrudní páteře

Protažení postranních svalů trupu (Obrázek 6)

- Výchozí pozice: Sed na židli.
- Provedení cviku: S nádechem sedím ve výchozí pozici, úklon hlavy do strany provádíme s výdechem. S nádechem se vracíme zpět a totéž opakujeme na druhou stranu. Správné provedení cviku je přibližování ucha k jednomu z ramen.
- Možné chyby: Vyvarovat bychom se měli rychlým pohybům.
- Obměny: Možné využít při cvičení koberec či cvik provést v kleku.
- Motivace: Představíme si, že jsme loutka a v jeden moment nám nikdo netáhá hlavu za provázek. Hlava se nám uvolní na stranu, na povel se opět narovnáme.



Obrázek 6 Protažení šíjového svalstva

Protážení prsních svalů, napřímení hrudní páteře, posílení mezilopatkových svalů (Obrázek 7)

- Výchozí pozice: Výchozí polohou je sed na židli a záda jsou vzpřímená bez opírání a ruce za hlavou.
- Provedení cviku: Lokty jsou tlačeny vzad spolu s nádechem. V této poloze malá výdrž a následně přecházíme do předklonu hlavy a lokty jsou tlačeny k sobě směrem vpřed. Tuto fázi provádíme s výdechem.
- Obměny: Cvik lze provádět také na koberci.
- Motivace: Představíme si, že jsme jarní květina a chceme ukázat svoji barevnost. Rozevřením květu, ukážeme světu naši pestrost a krásu květů. Jakmile si myslíme, že všichni naše lístky viděli, květ zavřeme.



Obrázek 7 Protážení prsních svalů

Uvolnění hrudní páteře (Obrázek 8)

- Výchozí poloha: Výchozí polohou jsou rovná záda, která se neopírají.
- Provedení cviku: Ruce vedeme křížem na ramena. Hlava společně s rameny rotuje do strany s nádechem, s výdechem se vracíme zpět. Vždy důležité provést na obě strany.
- Obměna: Jako obměnu lze dát ruce v týl a totéž provést s jinou polohou rukou.
- Možné chyby: Může se vyskytnout chyba v podobě rychle provedeného cviku.
- Motivace: Naše ručičky už jsou bolavé, tak je necháme odpočinout. Položíme je na ramena a koukneme na kamaráda, zda by nám nepůjčil své.



Obrázek 8 Uvolnění hrudní páteře

Uvolnění krční páteře (Obrázek 9)

- Výchozí pozice: Cvik je prováděn z pozice napřímené, kdy se záda neopírají o židli.
- Provedení cviku: Jednu ruku položíme na protější rameno a s nádechem otáčíme hlavu za rukou na rameni.
- Obměna: Lze tento cvik provést v sedu zkřížném skrčmo P/L přes na koberci.
- Možné chyby: Při tomto cvičení se musíme vyvarovat otáčení hrudníku.
- Motivace: Je potřeba zkontrolovat spolužáky, zda jsou všichni na svých místech a musíme se na ně podívat.



Obrázek 9 Uvolnění krční páteře

Prodýchání (Obrázek 10)

- Výchozí pozice: Vycházíme z pozice sedu na židli s opřenými zády
- Provedení cviku: V sedu s opřenými zády, si položíme ruce na břicho. Provedeme hluboký nádech do břicha a výdechem uvolníme.
- Možné chyby: Pozor si musíme dát na dýchání do hrudníku, které je nejčastější chybou.
- Motivace: Představíme si, že je naše břicho pumpička a musíme nádechem vzduch nabrat a výdechem vyfouknout.



Obrázek 10 Prodýchání

Protažení prsních svalů (Obrázek 11)

- Výchozí pozice: Záda se neopírají o židli a jsou v přímé pozici.
- Provedení cviku: Jednu paži upažíme, dlaň směřuje vzhůru. Provedeme nádech a s výdechem se podíváme otočením hlavy za rukou. Může dojít k malé rotaci hrudníku. Cvik provádíme na obě strany.
- Možné chyby: Je potřeba dát pozor na to, aby pohyb nebyl proveden švihem.
- Motivace: Představíme si, že máme na dlani poklad a chceme se na něho kouknout.



Obrázek 11 Protažení prsních svalů

Uvolnění hrudníku a ramen (Obrázek 12)

- Výchozí pozice: Napřímená poloha zad. Neopírají se o židli.
- Provedení cviku: Ramena zvedneme k uším s nádechem. Uvolnění od uší provedeme s výdechem.
- Možné chyby: U cviku nedojde k předsunutí hlavy či ramen.
- Motivace: Představíme si, že jsme loutka a někdo nás tahá za provázky, které máme připevněny k ramenům.



Obrázek 12 Uvolnění hrudníku a ramen

Napřimování páteře (Obrázek 13)

- Výchozí pozice: Vycházíme z pozice napřimené bez opírání se o židli.
- Provedení cviku: Ramena jsou tlačena dolů a lopatky stahujeme k sobě. V tomto postavení máme výdrž a následně uvolníme. Narovnění provedeme několikrát za sebou. Tento cvik vede žáky k zautomatizování správného držení těla.
- Možné chyby: Hlava ani ramena se nesmí vychýlit z osy.
- Motivace: Představíme si, že neseme tašky s nákupem a jsou tak těžké, že nám táhnou ruce dolů.



Obrázek 13 Napřimování páteře

Protažení pletenců ramenních (Obrázek 14)

- Výchozí pozice: Záda jsou napřímená a mimo opěradlo židle.
- Provedení cviku: Ruce spojíme za zády. Spojené ruce táhnu k jedné straně, vždy pomocí jedné ruky. Levou rukou táhnu ruce vlevo. V posunuté pozici vždy chvíli vydržíme. Vystřídáme obě strany.
- Možné chyby: Pozor si musíme dát na to, aby nedošlo k prohnutí bederní páteře. Vyvarovat se také musíme ohnutí páteře hrudníku.
- Motivace: „Ruce mám teď za zády,
jak já se k nim dostanu?
Snad si nějak poradím,
zkusím je dát na stranu.“ (Hnízdilová, 2006, s. 23)



Obrázek 14 Protažení pletenců ramenních

Protažení ramenních pletenců (Obrázek 15)

- Výchozí pozice: Výchozí pozicí jsou napřímená záda, která se neopírají o židli.
- Provedení cviku: Ruce si položíme na ramena a lokty nám směřují ven. Provádíme pohyb nahoru s nádechem a dolů s výdechem.
- Obměna: Lze obměnit a provést krouživé pohyby loktů.
- Možné chyby: U obou variant musíme zabránit tomu, aby nedošlo ke zvedání ramen.
- Motivace: Představme si, že jsme ptáčci a máme svá křídélka. Pomalými pohyby je potřeba je rozhýbat a připravit na let.



Obrázek 15 Protažení ramenních pletenců

Uvolnění páteře (Obrázek 16)

- Výchozí pozice: Záda jsou napříměná a ruce uvedeme do pozice vzpažení.
- Provedení cviku: Vzpažené ruce vytáhneme do výšky. S výdechem provedeme hluboký ohnutý předklon, ve kterém jsme uvolnění, a ruce jsou vyvěšeny k zemi.
- Možné chyby: Vyvarovat bychom se měli zvedání ramen při pozici vzpažení rukou.
- Motivace: Dostali jsme velikou chuť na jablíčka a musíme si je natrhat ze stromu. Musíme se proto pro ně pořádně natáhnout.



Obrázek 16 Uvolnění páteře

Protážení hrudní páteře (Obrázek 17)

- Výchozí pozice: Záda jsou v rovině a nedotýkají se židle.
- Provedení cviku: Ruce položíme v týl. S nádechem provedeme pohyb, při kterém dochází k otočení rukama i hlavou na jednu stranu. S výdechem se vracíme zpět. Pohyb začíná z bederní a hrudní oblasti.
- Možné chyby: Nesmí dojít k vychýlení pánve či předklonu hlavy.
- Obměna: Cvik lze provést ve stoji rozkročném.
- Motivace: Představíme si, že jsem strom a fouká na nás vítr z jedné strany a následně z druhé strany. Díky větru se naše koruna otáčí zleva doprava.



Obrázek 17 Protážení hrudní páteře

Napřímení hrudní páteře (Obrázek 18)

- Výchozí pozice: Vycházíme ze zapažení rukou tak, abychom uchopili tyče u opěradla židle. Úchop je ve výšce těsně nad sedadlem. Pánev je v zadní části židle.
- Provedení cviku: S nádechem dochází k tlačení od židle (mírný náklon) a prohnutí v oblasti hrudní páteře. S výdechem se vracíme zpět.
- Možné chyby: Nesmí dojít k zaklonění hlavy. Pozor si musíme dát na odpovídající vzdálenost sedu.
- Motivace: „*Vzadu ruce uvízly,
tělo chce jít vpřed,
až se tělo uklidní,
vrátí se vše zpět.*“ (Hnízdilová, 2006, s. 26)



Obrázek 18 Napřímení hrudní páteře

Uvolnění ramen (Obrázek 19)

- Výchozí pozice: Sed na židli s rovnými zády a ruce jsou na kolenou.
- Provedení cviku: Spojené ruce s nádechem vzpažíme vzhůru. S výdechem ruce skrčíme v loktech a dostaneme se do oblasti krční páteře. S nádechem opět vzpažíme a s výdechem uvolníme ruce na kolena. Celé to několikrát zopakujeme.
- Obměna: Cvik lze provádět ve stoji.
- Možné chyby: Při provádění pohybu nesmí dojít k předklonům hlavy nebo prohnutí beder.
- Motivace: Zahrajeme si na jeřáb. Naše ruce jsou velká konstrukce, a abychom mohli něco naložit, musíme pokrčit lokty, nabrat náklad, zvednout ho a následně ho přemístit (na kolena).



Obrázek 19 Uvolnění ramen

Relaxování bederní páteře (Obrázek 20)

- Výchozí pozice: Začínáme ve vzpřímeném sedu s rukama v bok.
- Provedení cviku: Vysazení pánve provádíme s nádechem, podsazení pak s výdechem. Několikrát uvolnění zopakujeme.
- Obměna: Lze cvik provést ve stoji.
- Možné chyby: Vyvarovat se musíme prohnutí hrudníku či záklonu hlavy.
- Motivace: Představíme si, že ze strany letí balón a míří na nás. Musíme se mu vyhnout, aby proletěl za našimi zády.



Obrázek 20 Relaxování bederní páteře

Protažení předních svalů stehenních (Obrázek 21)

- Výchozí pozice: Provedení cviků začíná v pozici, kdy sedíme na jednom okraji židle.
- Provedení cviku: Druhou nohu, která není na židli, uchopíme v oblasti kotníku a nohu co nejvíce zanožíme. Vratíme zpět, uvolníme a několikrát zopakujeme. Následně nohy vystřídáme.
- Možné chyby: Při provádění cviku nesmí dojít k prohnutí v oblasti beder, unožení nohy či předklonu. Tento cvik je důležitou prevencí pro tendenci zkracování svalů přední strany stehenní.
- Motivace: Zahrajeme si na sportovce a čeká nás závod v běhu. Musíme si pořádně protáhnout stehna.



Obrázek 21 Protažení předních svalů stehenních

4.2 Cviky s použitím židle

Protažení prsních svalů, protažení zadní strany stehen (Obrázek 22)

- Výchozí pozice: Vycházíme z pozice, kdy stojíme za židlí směrem k opěradlu.
- Provedení cviku: Horní část opěradla chytíme do rukou a přejdeme s narovnanými zády do hlubokého předklonu. Kolena jsou po celou dobu natažená. Z předklonu se vracíme zpět do vzpřímené pozice. Provedení cviku několikrát zopakujeme.
- Obměna: Lze využít k opření stěnu či skříňku.
- Možné chyby: Vyvarovat se musíme tomu, aby nedošlo k pokrčení kolen či ohnutí zad. Nohy s trupem by měly svírat pravý úhel.
- Motivace: Zahrajeme si na to, že se z nás stane stoleček a nesmí z něho nic spadnout.



Obrázek 22 Protažení prsních svalů

Protážení trupu bočním postavením (Obrázek 23)

- Výchozí pozice: Výchozí polohou je stoj bokem za židlí.
- Provedení cviku: Dle jógové pozice se jedná o znázornění duhy. Jednou rukou se chytíme opěradla, opačnou ruku vzpažíme. Pokud je cvik prováděn v sedu, opřeme jednu ruku o zem, druhou vzpažíme. V této poloze provedeme nádech a s výdechem provedeme úklon směrem k opěradlu. Hlava jde do úklonu společně s tělem. V pozici úklonu mám výdrž a následně se vracíme zpět. Cvik provedeme na obě strany.
- Obměna: Tento cvik lze provést v kleku sedmo či sedu zkřížném skrčmo P/L přes.
- Možné chyby: Pozor si musíme dát na odlehčení nohy, nebo aby došlo k dostatečnému uvolnění hlavy. V kleku sedmo si musíme dát pozor na to, aby byly hýždě stále na patách či na zemi.
- Motivace: Představíme si, že jsme duha a chceme každou rukou znázornit jednu část duhy a pomocí dlaně ji namalovat.



Obrázek 23 Protážení trupu bočním postavením

Protažení přední strany stehenní (Obrázek 24)

- Výchozí pozice: Pozicí, ze které vycházíme, je stoj ze strany židle směrem k ní.
- Provedení cviku: Jednu nohu postavíme na sedadlo židle a druhou necháme na zemi s odstupem od židle. Špičky od nohou směřují vpřed. Váhu přenášíme vpřed na přední nohu, vydržíme v pozici a následně se vracíme zpět. Cvik provedeme na obě nohy.
- Možné chyby: Je potřeba si dát pozor na prohýbání v bedrech, na vytočení špiček do strany nebo na nedostatečnou vzdálenost od židle. Díky cviku dojde k protažení přední a zadní strany lýtka.
- Motivace: „*Na židli mám jednu nohu,
přenést na ni váhu mohu.
Druhá stojí na podlaze,
napomáhají mojí snaze.*“ (Hnízdilová, 2006, s. 34)



Obrázek 24 Protažení přední strany stehenní

Protažení zadní strany stehenní (Obrázek 25)

- Výchozí pozice: Výchozí pozicí je stoj z boku židle směrem k ní.
- Provedení cviku: Jednou nohou provedeme stoj únožný levou (noha je opřena o sedák židle), druhá je nohou stojnou. Špičku nohy, která je na židli, přitáhneme. V pozici vydržíme a vracíme špičku zpět a uvolníme. Cvik provedeme i na druhou stranu. Při cviku dochází k protažení zadní strany stehenní a lýtek.
- Obměna: Cíleně cvik lze provést s předklonem.
- Možné chyby: Vyvarovat se musíme předklonu trupu.
- Motivace: Představíme si, že je naše noha fajfka. Budeme se snažit ji co nejvíce přitáhnout.



Obrázek 25 Protažení zadní strany stehenní

Protažení páteře, stehen, prsních svalů (Obrázek 26)

- Výchozí pozice: Vycházíme z polohy stoje za židlí směrem k opěradlu.
- Provedení cviku: Opěradlo uchopíme za horní okraj. Provedeme hluboký předklon do úrovně vyrovnaných zad a kolena jsou stále natažená. Pažemi střídavě provádíme kruhy a střídáme. Po pěti opakovaných kruzích se každou rukou vrátíme do vzpřímeného postavení.
- Možné chyby: Nesmí dojít k pokrčení nohou.
- Motivace: Představíme si, jako bychom byli v bazénu a plavali. Musíme natrénovat náročný styl a tím je kraul. Tak si ho zaplaveme.



Obrázek 26 Protažení páteře

4.3 Jógové cviky

Rovnováha, soustředění (Obrázek 27)

- Výchozí pozice: Výchozí pozicí je stoj spojný.
- Provedení cviku: Váhu přenášíme na jednu nohu a druhá noha jde do pokrčení a odpírá se o nohu stojnou. Záda protahujeme vzhůru. Ruce jdou do vzpažení, při kterém znázorníme korunu stromu. Díváme se do jednoho bodu, díky kterému lze ovládat rovnováhu.
- Možné chyby: Vyvarovat se musíme možnému prohnutí v bederní oblasti zad či zvedání ramen při vzpažení.
- Motivace: Pokusíme se pomocí svého těla znázornit strom, při kterém jako korunu stromu využijeme paže.



Obrázek 27 Rovnováha, soustředění

Posílení a prokrvení svalů paží a prstů (Obrázek 28)

- Výchozí pozice: Výchozí pozicí je stoj spojný, připažit. Ramena stahujeme dolů od uší.
- Provedení cviku: S nádechem svíráme ruce v pěst a následně dochází k jejich uvolnění a zároveň jdou ruce do vzpažení pomocí oblouku. S výdechem dochází k vrácení rukou zpět do připažení. Cvik několikrát zopakujeme.
- Obměna: Při vrácení rukou zpět do připažení, lze jít následně do předklonu.
- Možné chyby: Možnou vyskytující se chybou může být prohýbaní se v bederní oblasti zad. Pozor si musíme dát také na hlavy, aby nedošlo k vysazení vpřed.
- Motivace: Představíme si, že jsme sluníčka a chceme rozzářit celý svět.



Obrázek 28 Prokrvení svalů paží a prstů

Protažení svalů vnitřní a zadní strany stehenní (Obrázek 29)

- Výchozí pozice: Vycházíme ze dřepu na celých chodidlech rozkročném.
- Provedení cviku: Dlaně spojíme před hrudník a lokty opřeme o vnitřní stranu kolen. Záda protahujeme vzhůru a chodidla se snažíme tlačit do země. S výdechem zvedáme hýždě nahoru a propínáme nohy. Dochází k hlubokému ohnutému předklonu. Hlavu necháváme volně viset. S nádechem se vracíme zpět do dřepu na celých chodidlech rozkročného. Pohyb několikrát opakujeme.
- Možné chyby:
- Motivace: Zkusíme si společně napodobit žábu a na nějakou dobu se jí staneme.



Obrázek 29 Protažení svalů stehenních

Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvoření sborníku pohybových chvilek pro žáky 1. stupně ZŠ se záměrem zjištění jejich zařazení s vlivem na jejich pozornost. Ke zpracování diplomové práce byla použita literatura česká i zahraniční, která se pojí právě s tímto tématem. Pro získání dat od respondentů byl využit sběr dat pomocí dotazníků, které vycházejí ze samotných zkušeností učitelů 1. stupně. Z důvodu klesající aktivity žáků jsou častým výskytem zdravotní problémy spojené se svalovou dysbalancí, bolestmi zad či vadným držením těla.

V teoretické části jsem se snažila přiblížit témata týkající se pohybových chvilek, ale také pozornosti, která s použitím pohybových chvilek neodmyslitelně souvisí. Zabývala jsem se pohybovými chvilkami z hlediska jejich organizace, využití metod a co je jejich cílem. Jednou z podkapitol byly také druhy pohybových chvilek, které se dělí dle jejich charakteru. Další z kapitol teoretické části bylo držení těla, na které je třeba dbát po celou dobu přítomnosti ve škole a sezení v lavicích, ale také mimo školu. Součástí byla také motivace, která je dle mého názoru spojena s ovlivněním dětské pozornosti, a to právě dostatečnou motivací a dostatečným zaujetím žáků. Kapitola, která se pojí s názvem diplomové práce, je pozornost. V této kapitole jsem se věnovala druhům pozornosti, poruchám pozornosti, a také možným diagnostikám pro zjištění pozornosti u žáků.

Empirická část diplomové práce se zaměřuje na vytvořený sborník pohybových chvilek a následné vyhodnocení dat, které byly získány na základě odpovědí respondentů v dotaznících. V první části byla vyhodnocena dotazníková data ze dvou dotazníků. Z výsledků bylo patrné, že učitelé velice aktivně zapojují pohybové chvílky do vyučovacích hodin a přisuzují tomu vliv na pozornost žáků v hodinách. Druhou částí byl samotný sborník pohybových chvilek, který byl realizován pedagogy u žáků 1. stupně základní školy.

Ve své praxi navazuji na své kolegy a aktivně využívám pohybové chvílky ve svých vyučovacích hodinách. Chvilky a samotné zařazení pohybu ve vyučovacích hodinách volím tehdy, kdy u žáků pozoruji nesoustředění a znatelnou únavu. Tato práce mě obohatila o možné protahovací a posilovací cvičení, ale i o případné vyvarování se častým chybám, které mohou nastat při provádění cviků, které bych chtěla ve své praxi využít.

Použité zdroje

Belšan, P. (1986). *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy* (4. nezměn. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.

Berdychová, J. (1964). *Tělovýchovné chvílky pro žactvo*. Státní pedagogické nakladatelství.

Botlíková, V. (1992). *Vyrovňovací cvičení*. Svojtka & Vašut.

Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Grada.

Čačka, O. (1997). *Psychologie dítěte* (3. dopl. vyd). Sursum.

Čáp, J. (1987). *Psychologie pro učitele* (3. vyd). Státní pedagogické nakladatelství.

Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (Vyd. 2). Portál.

Dorazilová, A. (2014). *Psychologie obecná a osobnosti*. Gaudeamus.

Dostálová, I. (2006). *Vyšetřování svalového aparátu: svalové zkrácení a oslabení, pohybové stereotypy a hypermobilita*. Hanex.

Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum

Galloway, J. (2007). *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Grada.

Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2., rozš. české vyd, přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ). Paido.

Glivický, V., Baroziová, J., & Horváth, M. (1962). *Tělovýchovné chvílky na pracovištích*. STN.

Hnízdilová, M. (2006). *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova Univerzita.

Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK* (2. vyd). Karolinum.

Hrazdírová, Z. (2005). *Zdravotní gymnastika: praktická příručka*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Chalupa, B. (1981). *Kapitoly zo všeobecnej psychológie: pozornosť a jej úloha v psychickej regulácii činnosti*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu* (2., aktualizované vydání). Grada.

Knappová, V. (2013). *Řešme bolesti zad pohybem*. Západočeská univerzita.

Kopecký, M. (2014). *Didaktika zdravotní tělesné výchovy*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Kotrba, T., & Lacina, L. (2011). *Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga* (2., přeprac. a dopl. vyd). Barrister & Principal.

Koubová, K. (2020). *Tělovýchovné chvílky kompenzačního charakteru pro žáky 1. stupně základní školy*. Diplomová práce. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.

Levitová, A., & Hošková, B. (2015). *Zdravotně-kompenzační cvičení*. Grada Publishing.

Linhart, J., & Sedláková, M. (1983). *Poznávací procesy*. Státní pedagogické nakladatelství.

Lokšová, I., & Lokša, J. (2006). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost ve škole*. Portál.

Luhanová, H. (2015). *Jak cvičit s jógovými kartami: karty pro hravé cvičení jógy pro děti i dospělé*. Lali jóga.

MacInnis, L. (2010). *Jak uspět úplně ve všem?: je to na vás!* (přeložil Marie JIREŠOVÁ). Beta.

Maňák, J., Švec, V., & Švec, Š. (2005). *Slovník pedagogické metodologie*. Masarykova univerzita.

Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Portál

Miklánková, L. (2007). *Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Nováček, V., Mužík, V., Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. 2021 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4982/>

Riefová, S. F. (1999). *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Portál.

Sitná, D. (2009). *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Portál.

Skutil, M. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Portál.

Stejskal, V. (1962). *Metodika tělesné výchovy žáků mladšího školního věku: prozatímní učebnice pro pedagogické instituty*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství

Studentům pedagogiky: Didaktika TV [online]. 2018 [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: <https://pedagogika.skolni.eu/pedagogika/didaktika-tv-2/>

Šrámek, J. ed. Typy postižení páteře a léčba: Anatomie páteře. *Spinesurgery.cz* [online]. [cit. 2021-04-06]. Dostupné z: http://www.spinesurgery.cz/spine_anatomy.html

Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele. (1994-). Karolinum.

Vágnerová, M. (2001). *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy.* Karolinum.

Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie.* Karolinum.

Vágnerová, M. (2005). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy.* Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Seznam obrázků, grafů

<i>Obrázek 1 (Šrámek, 2015)</i>	21
<i>Obrázek 2 Znaky vadného držení těla (Belšan 1986)</i>	27
<i>Obrázek 3 „Rozšířený model výkonové motivace“ (Mareš, 2013, s. 268)</i>	37
<i>Obrázek 4 „Vztah mezi motivací a výkonem“ (Mareš, 2013, s. 290)</i>	38
<i>Obrázek 5 Napřimování hrudní páteře</i>	65
<i>Obrázek 6 Protážení šíjového svalstva</i>	66
<i>Obrázek 7 Protážení prsních svalů</i>	67
<i>Obrázek 8 Uvolnění hrudní páteře</i>	68
<i>Obrázek 9 Uvolnění krční páteře</i>	69
<i>Obrázek 10 Prodýchání</i>	70
<i>Obrázek 11 Protážení prsních svalů</i>	71
<i>Obrázek 12 Uvolnění hrudníku a ramen</i>	72
<i>Obrázek 13 Napřimování páteře</i>	73
<i>Obrázek 14 Protážení pletenců ramenních</i>	74
<i>Obrázek 15 Protážení ramenních pletenců</i>	75
<i>Obrázek 16 Uvolnění páteře</i>	76
<i>Obrázek 17 Protážení hrudní páteře</i>	77
<i>Obrázek 18 Napřímení hrudní páteře</i>	78
<i>Obrázek 19 Uvolnění ramen</i>	79
<i>Obrázek 20 Relaxování bederní páteře</i>	80
<i>Obrázek 21 Protážení předních svalů stehenních</i>	81
<i>Obrázek 22 Protážení prsních svalů</i>	82
<i>Obrázek 23 Protážení trupu bočním postavením</i>	83
<i>Obrázek 24 Protážení přední strany stehenní</i>	84
<i>Obrázek 25 Protážení zadní strany stehenní</i>	85
<i>Obrázek 26 Protážení páteře</i>	86
<i>Obrázek 27 Rovnováha, soustředění</i>	87
<i>Obrázek 28 Prokrvení svalů paží a prstů</i>	88
<i>Obrázek 29 Protážení svalů stehenních</i>	89
<i>Graf 1 – Pohlaví respondentů</i>	42
<i>Graf 2 – Délka praxe ve školství</i>	43
<i>Graf 3 – Ročníky, ve kterých respondenti učí</i>	43
<i>Graf 4 – Ročníky, ve kterých učí respondenti z druhého dotazníku</i>	44
<i>Graf 5 – Informovanost o vadném držení těla</i>	46
<i>Graf 6 – Využívání pohybových chviliek ve vyučovacích hodinách</i>	47
<i>Graf 7 – Intenzita zařazení pohybových chviliek</i>	47
<i>Graf 8 – Důvod zařazení pohybových chviliek</i>	48
<i>Graf 9 – Způsob aplikace pohybových chviliek</i>	49
<i>Graf 10 – Využívané pomůcky při pohybových chvilkách</i>	50
<i>Graf 11 – Jiné možné pomůcky</i>	51
<i>Graf 12 – Vliv pohybových chviliek na pozornost žáků</i>	52

<i>Graf 13 – Způsob ovlivnění pozornosti zařazením pohybových chviliek</i>	52
<i>Graf 14 – Využívané metody na udržení pozornosti.....</i>	53
<i>Graf 15 – Přehlednost a struktura poskytnutého sborníku</i>	54
<i>Graf 16 – Adekvátnost pro příslušnou věkovou kategorii</i>	55
<i>Graf 17 – Klady sestaveného sborníku cviků</i>	56
<i>Graf 18 – Zápory sestaveného sborníku cviků</i>	57
<i>Graf 19 – Úspěšnost žáků při aplikaci cviků.....</i>	58
<i>Graf 20 – Zapojení cviků s vlivem na pozornost žáků.....</i>	59
<i>Graf 21 – Možné připomínky</i>	60
<i>Graf 22 – Konkrétní připomínky</i>	60

Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník pro učitele – Zařazování PCH do výuky

Příloha 2 - Dotazník pro učitele – zpracování sborníku PCH

Příloha 1 - Dotazník pro učitele – Zařazování PCH do výuky

1. Pohlaví:
 - a) muž
 - b) žena

2. Má praxe ve školství je:
 - a) 0-5 let
 - b) 6-10 let
 - c) 11-15let
 - d) 16 let a více

3. Na ZŠ učím v následujících ročnících:
 - a) 1. třída
 - b) 2. třída
 - c) 3. třída
 - d) 4. třída
 - e) 5. třída

4. Jsem dostatečně informován (a) o problematice vadného držení těla:
 - a) výborně
 - b) dostatečně
 - c) málo
 - d) vůbec

5. Ve svých vyučovacích hodinách využívám pohybové chvílky:
 - a) ano
 - b) ne
 - c) občas

6. Jak často zařazujete pohybové chvílky ve svých vyučovacích hodinách?
 - a) jednu do každé vyučovací hodiny
 - b) několikrát v průběhu vyučovací hodiny
 - c) pouze výjimečně

d) nezařazují

7. Z jakého důvodu zařazujete pohybové chvílky do výuky?

- a) při nesoustředěnosti žáků
- b) pro zpestření výuky
- c) za účelem odpočinku žáků
- d) nezařazují

8. Jakým způsobem aplikujete pohybové chvílky ve výuce:

9. Využíváte při pohybových chvílkách nějaké pomůcky?

- a) židle
- b) overball
- c) koberec
- d) žádné
- e) nezařazují
- f) jiné:

10. Pokud jste v předchozí otázce č.9 zvolil(a) odpověď „jiné“, uveďte, prosím, příklady:

11. Domníváte se, že mají pohybové chvílky vliv na pozornost žáků?

- a) Ano
- b) Ne

12. Jakým způsobem, podle vašeho názoru, ovlivňuje zařazování pohybových chviliek do výuky pozornost žáků?

13. Jaké jiné metody využíváte při výuce v průběhu hodiny na udržení pozornosti žáků?

Příloha 2 - Dotazník pro učitele – zpracování sborníku PCH

1. Učím v:
 - a) 1.ročníku
 - b) 2.ročníku
 - c) 3.ročníku
 - d) 4.ročníku
 - e) 5.ročníku

2. Je předložený sborník svou formou přehledný a poskytuje tak vyučujícímu strukturovaně jasný, jednotný a stručný materiál pro praktické využití?
 - a) Ano
 - b) Ne

3. Považujete předložené cvičení ve sborníku adekvátní příslušné věkové kategorii?
 - a) Ano
 - b) Ne

4. Co se Vám na sborníku cviků líbilo?

5. Co se Vám na sborníku cviků nelíbilo?

6. Jak žáci zvládali doporučené cviky ze sborníku?

7. Domníváte se, že mělo zapojování pohybových chviliek pozitivní vliv na pozornost žáků?

8. Máte nějaké další podněty či připomínky k vytvořenému sborníku cviků?
 - a) Ano, jaké?
 - b) Ne

9. Jaké připomínky, pokud jste v předchozí otázce označili odpověď (ano)?