

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Bakalářská práce**

Pavel Mojtek

Vliv pohybových aktivit a sportovní činnosti na jedince v holistickém  
pojetí zdraví ve Spolkové republice Německo

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, pod vedením PaedDr. et Mgr. Marii Chráskové, Ph.D., a použil jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 23. 4. 2020

Pavel Mojtek

Děkuji PaedDr. et Mgr. Marii Chráskové, Ph.D., za cenné připomínky a odborné rady, trpělivost a vstřícnost, kterými přispěla k vypracování mé bakalářské práce. Děkuji také všem respondentům za jejich zapojení do výzkumného šetření a své rodině za podporu během studia.

## Obsah

Úvod.....	6
1 Cíle práce .....	7
1.1 Hlavní cíl.....	7
1.2 Dílčí cíle.....	7
2 Teoretické poznatky .....	8
2.1 Historie a význam sportu a tělesného pohybu pro zdravý vývoj člověka.....	9
2.1.1 Prehistorie sportu.....	10
2.1.2 Vznik novodobého sportu.....	10
2.1.3 Současné pojetí zdraví .....	11
2.2 Zdraví, jeho definice a pojetí .....	11
2.2.1 Současné přístupy ke zdraví .....	12
2.2.2 Faktory ovlivňující zdraví .....	13
2.3 Pohyb .....	14
2.3.1 Pohybové schopnosti .....	14
2.3.2 Pohybová aktivita .....	14
2.3.3 Význam a smysl pohybové aktivity a sportu.....	15
2.3.4 Sport a socializace .....	18
2.3.5 Sport a zdraví.....	20
2.3.6 Uplatnění pohybových činností.....	23
2.3.7 Motivace ke sportovním aktivitám .....	24
2.3.8 Pohyb v jednotlivých vývojových stádiích života.....	25
2.3.9 Pohybové činnosti v dalších vzdělávacích oblastech .....	28
2.4 Organizace sportu ve Spolkové republice Německo .....	29
2.4.1 Společenská role sportu a tělovýchovy ve Spolkové republice Německo	30
2.4.2 Vzdělávací systémy a sport ve Spolkové republice Německo ve srovnání s evropskými zeměmi.....	30

2.5 Spolková republika Německo – školský systém a tělesná výchova .....	33
2.5.1 Charakteristika země .....	33
2.5.2 Základní informace o školské soustavě .....	33
2.5.3 Struktura školské soustavy .....	34
2.5.4 Tělesná výchova v německé školské soustavě .....	35
3 Metodika práce .....	37
3.1 Design výzkumného šetření .....	37
3.2 Charakteristika výzkumného vzorku a výzkumného prostředí .....	37
3.2.1 Popis zaštiťující organizace PM Coaches .....	38
3.2.2 Poslání činnosti organizace PM Coaches .....	38
3.2.3 Denní program kempu respondentů výzkumu .....	38
3.3 Výzkumné problémy .....	40
3.4 Výzkumné předpoklady .....	41
4 Výsledky výzkumného šetření .....	41
5 Diskuze výsledků výzkumného šetření .....	44
Závěr .....	46
Souhrn .....	47
Summary .....	48
Referenční seznam .....	49
Seznam tabulek .....	53
Seznam příloh .....	54
ANOTACE	

## Úvod

Důležitost zdraví je skutečnost, kterou si začínáme uvědomovat většinou až s přibývajícím věkem. Teprve se ztrátou některých složek zdraví si uvědomujeme jeho vrtkavost a důležitost pro zajištění vysoké kvality života. V posledních letech se ztotožňuje stále více lékařů s názorem, že pro udržení pevného zdraví nestačí jen řešit důsledky nemocí a nabytých tělesných vad na úrovni fyziologické, ale že je třeba na zdraví pohlížet v holistickém pojetí.

Mojí celoživotní náplní je působení, ať už na úrovni sportovce samotného či trenéra, v oblasti sportu. Stále častěji se zabývám myšlenkou na zdravé dávkování pohybové aktivity, které bude vést k utužování zdraví, a ne k narušení zdraví. Pokud budeme brát v potaz vliv pohybové aktivity pouze biologickým pohledem na zdraví, budeme produkovat (i díky vědě a moderním metodám tréninku) sice fyzicky velice vyspělé jedince, ale nebudeme jim schopni zaručit zdraví i na jiných úrovních. K čemu nám bude ideální prototyp rychlého, koordinačně vycvičeného, dynamicky vybaveného, silově ideálně nastaveného hokejisty, když zapomeneme vzít v potaz také jeho psychické zdraví. Žádný sportovec není schopen se do nekonečna vyrovnávat s psychickými problémy jen svou fyzickou vyspělostí. Sociální prostředí je stejně tak důležitou složkou působící na celkové zdraví jedince. Zdravé rodinné prostředí, okruh známých a přátel zajišťují stálost zdraví na úrovni sociální. Víra a směřování k něčemu vyššímu je složitým tématem, a to nejen dnešního světa. Pro sportovce, který ztratí víru, třeba i v sebe samotného, přestane být důležité porážet ostatní a posouvat svou výkonnost dále. Proto také etický, či spirituální pohled na zdraví dává smysl.

Mojí snahou je vytvoření a zdokonalování konceptu pohybové aktivity, který půjde ruku v ruce s holistickým pojetím organizované sportovní činnosti. V této bakalářské práci proto dokládám vliv pohybové aktivity na jedince v holistickém, tedy v celostním, pojetí zdraví.

# 1 Cíle práce

## 1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je popsat a v praxi ověřit vliv pohybové aktivity dětí na jejich zdraví v holistickém pojetí. V teoretické části je provedena analýza odborné literatury na stěžejní pojmy jako zdraví, pohybová aktivita, pohyb, pohybová činnost, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, pohybová aktivnost, sport a holismus.

## 1.2 Dílčí cíle

Dalšími cíli, zejména v části praktické, je zjistit názor na pohybovou aktivitu od dotazovaných jedinců z pohledu holistického přístupu ke zdraví. Tedy:

- Zjistit, jak vnímají respondenti vliv pohybových aktivit na zdraví v širším než jen fyziologickém pohledu.
- Zjistit nejoblíbenější aktivitu při navštěvování hokejového kempu samotnými respondenty.
- Zjistit, jak důležité je pro děti zažít na hokejovém kempu legraci. Tohle se vztahuje hlavně na typický německý slovní obrat: Spaß haben.
- Dát prostor pro neverbální vyjádření vztahu respondentů ke svému působení v hokejovém klubu.

## 2 Teoretické poznatky

Než se budeme podrobněji zabývat teoretickými poznatky zkoumané problematiky, objasníme si základní pojmy, které jsou stěžejní součástí bakalářské práce, a následně je probereme podrobněji. Všechny uvedené pojmy spolu vzájemně souvisí a aktivně kooperují.

Klíčovým teoretickým pojmem bakalářské práce je **zdraví**. Existuje mnoho definic zdraví. Zdraví je stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady. *Duševní zdraví* zahrnuje i emocionální zdraví, vztahuje se k intelektuálnímu schopnostem a k subjektivnímu hodnocení vlastního zdravotního stavu. *Tělesné zdraví* se obvykle dává do souvislosti s nepřítomností nemoci nebo vady. Znamená udržení fyziologických funkcí orgánů, biologickou integritu jedince jako celku. *Sociální zdraví* se týká schopnosti navazovat sociální kontakty, rozvíjet uspokojivé mezilidské vztahy a zvládat sociální role (Holčík, 2009).

Dalším stěžejním pojmem bakalářské práce je **holismus**, jehož historie je bohatá. *„Holismus (z řeckého slova „holos“ – celek) je filozofický směr, zejména biologický, „filozofie celistvosti“, blízký teorii emergentního vývoje. Holistická teorie vidí živé organismy jako jednotné celky, jejichž jednotlivé části jsou ve vzájemné interakci. Porucha v jedné části je poruchou celého systému. Pojem „holistické zdraví“ zahrnuje celou osobnost člověka: celistvou bytost a všechny stránky jejího životního stylu – tělesnou zdatnost, primární prevenci negativních tělesných a emocionálních stavů, zvládání stresu, citlivost k prostředí, sebekoncepci a duchovno. Holistický pohled na člověka znamená především jiný způsob myšlení“.* (Mastiliaková, 2010, s. 10).

Další kapitola se věnuje faktorům, které ovlivňují zdraví. Podstatu kapitoly tvoří pojmy, kterými jsou pohybová činnost, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, pohybová aktivita, pohybová aktivnost, pohybová nedostatečnost a s pohybem související pojmy. Ve stručnosti si tyto pojmy vysvětlíme.

**Pohybová činnost** je založena na vnitřních tělesných předpokladech, pohybových schopnostech. Teorie pohybových schopností a možnosti jejich rozvoje jsou základním tématem výzkumu v kinantropologii (Dvořáková, 2011).

**Pohybové schopnosti** jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Předpoklady nelze získat, ani zapomenout, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje. Rozdíly mezi jedinci ukazují



na různou úroveň rozvoje schopností. Mezi základní pohybové schopnosti patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace, kloubní pohyblivost (Perič a kol., 2012).

*„Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost. Učením si osvojujeme pohybové dovednosti“* (Perič a kol., 2012, s. 11). Úroveň pohybových dovedností souvisí s možnostmi provádět je, prochází různými vývojovými podobami. Pohybové činnosti a možnost tělesného zatěžování souvisí s tělesným vývojem (Dvořáková, 2011).

**Pohybová aktivita** je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, fotbal apod. Rozlišují se dva poddruhy pohybových aktivit – běžné denní aktivity, pohybové aktivity dovednostního charakteru (Mužík a Süß, 2009).

**Pohybová aktivnost** je souhrn běžných pohybových aktivit a pohybových aktivit dovednostního charakteru v určité časové jednotce – doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka apod. (Mužík a Süß, 2009).

*„Pohybová nedostatečnost označuje chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“* (Mužík a Süß, 2009, s. 10-11).

**Pohyb** je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce. Pohyb je jednou ze základních biologických potřeb dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa (Dvořáková, 2011).

## **2.1 Historie a význam sportu a tělesného pohybu pro zdravý vývoj člověka**

V této kapitole se budeme věnovat historii sportu, popíšeme si, jak vznikal novodobý sport, a jak úzce je spjat sport se zdravím.

### **2.1.1 Prehistorie sportu**

Na počátku byla hra, sport vznikl ze hry a zůstává určitou formou hry dodnes. Hrou se prý člověk osvobozuje od zákonů přírody, teprve hrou se stává tvůrčím subjektem, probouzí se tvůrčí aktivita jeho rozumu a fantazie, až ve hře se člověk realizuje jako lidská bytost. V obecném podvědomí má sport znaky, které jsou charakteristické pro jeho „moderní“, tj. novodobé pojetí. Hranice mezi jeho současnou a dávnou podobou před historií nejsou ostré. Pro formování novodobého sportu mají velký význam záměrně prováděná tělesná cvičení. Tělesná cvičení nebyla pohybovými cviky, tak, jak je známe dnes, byla výrazem spontánní činnosti zábavného nebo soutěživého charakteru. V nich se odrážely formy zábav tehdejší společnosti (Choutka, 1978).

### **2.1.2 Vznik novodobého sportu**

Literatura udává, že mateřskou zemí sportu je Anglie. Izolovanost Anglie od evropského kontinentu byla příčinou osobité činnosti, které se dostalo později názvu sport. Jindy se hledá vysvětlení ve zvláštních povahových rysech Angličanů nebo v přírodních podmínkách. Někteří historikové vidí vznik sportu jako důsledek renesance starověkých tradic. Jediné přesvědčivé vysvětlení příčin vzniku moderního sportu v Anglii je materialistický přístup k výkladu dějinných převratů jako důsledků převratů sociálně ekonomických. Moderní sport se ukazuje jako produkt nové společnosti, zejména průmyslové (Choutka, 1978).

Z historického hlediska je sport pokračováním hry, vznikl ze hry. Hra je jedním ze základních projevů života. V širokém a přeneseném významu se může týkat veškerého dění. S hrou se můžeme setkat všude. V neorganické přírodě jde spíše o promítnutí lidské abstrakce do skutečnosti, o vyjádření pocitů a stavů člověka při vnímání přírodních jevů a procesů. V živé přírodě jde ale již o skutečnou hru. Hra tedy není výtvozem člověka, avšak teprve v ruce člověka získává některé nové rysy (Choutka, 1978).

Hra je svobodnou činností, jejímž základem je uspokojování objektivních potřeb jedince. Je to činnost spadající do sféry mimopracovní, jejím výsledkem není výroba materiálních hodnot. Jde o činnost patřící do sféry volného času, hra tedy slouží k uspokojování objektivních potřeb jedince ať již biologických, psychologických či sociálních. Hra je relativně cílem sama sobě, je formou seberealizace jedince (Choutka, 1978).

Sport provozují lidé. Mohou při tom používat různých náradí, nástrojů nebo složitých přístrojů nebo i zvířat. Ústřední, hlavní postavou je vždy člověk. Sport je společenskou záležitostí. Jeho vlastní obsah tvoří pohybové aktivity, jež jsou v podstatě fyziologickými, respektive motorickými procesy, má sport všechny znaky společenského jevu. Funkce sportu jsou různorodé a mnohostranné (Choutka, 1978).

Spojení sportu a výchovy má bohatou historickou tradici. Ve vývoji sportu sehrály důležitou roli střední školy a univerzity. Spojení sportu a školy ještě samo nezajišťuje výchovnou funkci sportu. V našich podmínkách se využívají kladné hodnoty sportu k výchovnému působení na mládež. V průběhu vývoje se funkce sportu diferencovaly – vznikl sport výkonnostní a vrcholový. Výkonnostní sport plní svou společenskou funkci jako součást systému vzdělávání a výchovy, principy sportu nacházejí stále větší uplatnění ve všech formách tělesné výchovy, postupně se stává organizace sportu (oddíly v rámci tělovýchovných jednot, sportovní kroužky na školách atd.) uznávanou součástí systému vzdělání a výchovy. Obsahem sportu je systematický nácvik a zdokonalování řady pohybových dovedností, což chápeme jako významný přínos k pohybovému vzdělání (Choutka, 1978).

*„Hlavní funkce tělesné výchovy a sportu dle pana Erbacha jsou upevňování zdraví, aktivní zotavení a tím radost pracujících ze života; podpora všeobecného vzdělání a výchovy občanů; rozvoj soutěžení a úsilí o výkon; rozvoj pozitivních vlastností pracujících; posilování připravenosti k obraně a bojové schopnosti“* (Choutka, 1978, s. 134).

### **2.1.3 Současné pojetí zdraví**

V současné době je zdraví velmi diskutovanou problematikou. Lidé se zaměřují pouze na nemoc a snadno dochází k opomenutí pravé příčiny nemoci a vzájemných souvislostí. Následující kapitola vymezuje pojem zdraví, seznamuje nás s pojetím zdraví a jeho rozsahem, subjektivním pocitem zdraví a současnými přístupy ke zdraví.

## **2.2 Zdraví, jeho definice a pojetí**

Existuje mnoho definic a teorií zdraví. Zdraví je jedním z hlavních cílů výchovy a péče o člověka vůbec. Zdraví je chápáno nejen jako nepřítomnost nemoci. Psychická a fyzická stránka člověka jsou úzce propojeny a je známé, že psychické problémy, stres, frustrace se časem projeví jako tělesné – psychosomatické potíže. Zdravý člověk je tedy

ten, kdo se cítí dobře tělesně, psychicky i sociálně, kdo je v bio-psycho-sociální pohodě. Faktory, které jsou považovány za důležité pro zdraví a pro základ zdravého životního způsobu člověka jsou zdravá vyvážená strava, zdravý pohyb, vnitřní pohoda, zdravé prostředí. Pohyb hraje důležitou roli v psychické i sociální pohodě (Dvořáková, 2011). Pomocí pozitivních pohybových a tělesných prožitků lze odbourat negativní psychické stavy, masáže těla pomohou od psychické únavy a napětí, tělesná aktivita od stresu, od psychické únavy i od jednostranné únavy tělesné. „Zdraví je samo o sobě nespornou hodnotou, je současně i prostředkem k dobrému životu“ (Holčík, 2009, s. 31).

V současné době můžeme zdraví chápat spíše dynamicky, aby byl lidský organismus trvale schopný se přizpůsobovat měnícím se požadavkům a nárokům bez narušení jeho funkce. Vystihuje tak fylogenetickou i ontogenetickou adaptaci člověka na nároky zevního prostředí (Müllerová, 2014).

*„Zdraví můžeme chápat v různých pojetích. Prvním z nich je zdraví jakožto stav člověka, kterému je dobře. Druhým pojetím je zdraví jakožto stav člověka, který je v dobré tělesné kondici, plní všechny úkoly a dobře funguje sociálně. Třetí pojetí zdraví je chápáno jako zboží, které se dá koupit, ale i ztratit. Čtvrtým pojetím je zdraví jako určitá vnitřní síla, která pomáhá zvládat životní těžkosti. Pátým pojetím je zdraví současné společnosti, v kontextu životního prostředí, kultury a podobně“* (Raudenská, Javůrková, 2011, s. 20).

Zdraví můžeme kategorizovat do několika dimenzí. Holčík v rámci zdraví vyčleňuje zdraví **duševní**, které zahrnuje i emocionální zdraví, vztahuje se k intelektuálnímu schopnostem a k subjektivnímu hodnocení vlastního zdravotního stavu. **Tělesné zdraví** se obvykle dává do souvislosti s nepřítomností nemoci nebo vady. Znamená udržení fyziologických funkcí orgánů, biologickou integritu jedince jako celku. **Sociální zdraví** se týká schopnosti navazovat sociální kontakty, rozvíjet uspokojivé mezilidské vztahy a zvládat sociální role (Holčík, 2009).

### 2.2.1 Současné přístupy ke zdraví

V současné době existuje několik přístupů ke zdraví. Různá pojetí zdraví vychází z náboženství, kultur, vzájemně se doplňují, nebo naopak vyvrací. Současné pojetí zdraví a jeho přístupy literatura spojuje do přístupu interakčního a holistického.

**Interakční přístup** je evolučně mladší, je výsledkem vývoje vědy a často bývá označován jako proces dynamický. Interakce mezi samotným prostředím a jedincem

je rozlišena podle úrovně psychologické, biologické, kulturní, environmentální, sociální a interpersonální (Havlíková, 2000).

*„Holistický přístup je evolučně starší a je zaměřen na celistvost jedince. Říká, že zdraví vychází z celistvosti lidské bytosti a jejího prostředí“* (Krämer, 2005, s. 21-25). Interakční přístup toto pojetí doplňuje o složky zdraví, které na sebe vzájemně působí. Kombinace těchto dvou přístupů vytváří podmínky pro podporu zdraví ve třech hlavních složkách. První z nich je složka individuální, která je spojená s člověkem jakožto celistvým jedincem. Druhou složku tvoří komunitní a institucionální zdraví, které jsou výsledkem vztahů mezi organismem, psychikou a osobností jedince. Poslední složka je tvořena globálním zdravím, tedy propojeností společnosti a institucí se zdravím světa Holistické pojetí zdraví (Krämer, 2005).

Následující kapitola je věnována holistickému pojetí zdraví, historii holismu a úrovněmi fungování jedince. Tento filozofický směr zdůrazňuje, že celek tvoří více než pouhý souhrn jeho částí. Pojem holismus poprvé použil roku 1926 jihoafrický politik Jan Christiaan Smuts (Křivohlavý, 2002).

*„V poslední době začíná holistický přístup vytlačovat starý názor na léčbu, kdy se léčilo jen tělo, zatímco důležitost vlivu mysli a ducha nebyla brána v potaz“* (Doskočil, 2005, s. 314-317).

Klasická medicína se vždy zabývala léčením nemocí, vyšetřováním a odstraňováním příznaků. Naproti tomu holistická medicína se zabývá předcházením nemoci, nalézáním jejích příčin a chápání souvislostí nejrůznějších rovin. Holistické medicíně jde o uzdravení celého člověka. Holistické ošetřovatelství má nezastupitelné postavení v péči o člověka. Každá osoba má své jedinečné potřeby. Ideální stav nastává v okamžiku, kdy se o každého jedince staráme jako o jednotný celek, člověka vnímáme jako bytost biopsychosociální a duchovní (Haškovcová, 2000).

### **2.2.2 Faktory ovlivňující zdraví**

Na ovlivnění životního stylu se podílí řada faktorů, které přibližuje následující kapitola. Následující text nás seznámí s pohledem na současný životní styl, vliv pohybu, pohybových schopností, pohybových aktivit a sportovní činnosti na celkové zdraví člověka.

## **2.3 Pohyb**

Pohyb byl od počátku prostředkem komunikace našich předků. Jeho význam pro zdraví, pro plnohodnotný biopsychosociální vývoj člověka je známý. Pohyb rozvíjí a upevňuje svalstvo, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje a zlepšuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového, lymfatického systému. Pohybem lze významně ovlivnit stav mozku. V pohybu se odrážejí a rozvíjejí naše myšlenky, city, emoce, fantazie, cvičí se paměť, obohacuje představivost, zvyšuje se koncentrace pozornosti. Pohyb je vynikajícím prostředkem prevence problémů v oblasti biopsychosociálního vývoje dětí, mládeže i dospělých. Mohou ho reprezentovat různé pohybové aktivity, např. sport, turistika, jóga, plavání atd. Velmi důležitou úlohu mají různé kroužky, oddíly, kurzy a kluby pohybové výchovy. V rámci všech zmiňovaných aktivit nacházejí uplatnění pohybové hry. Mají široké uplatnění, stimulují a podporují vývoj, předcházejí problémům a rozvíjejí schopnosti tvořivého řešení situací (Szabová, 2001).

### **2.3.1 Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, a naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou tyto schopnosti rozvíjeny, tedy pohybové schopnosti a dovednosti jsou hluboce propojeny a na sebe navzájem silně působí. V běžném životě je málo činností, které jsou výsledkem pouze jedné pohybové schopnosti. Proto můžeme mluvit o činnostech se silově-rychlostními, silově-vytrvalostními, rychlostně-vytrvalostními, koordinačně-vytrvalostními, silově-koordinačními nároky. Samy pohybové schopnosti působí také na sebe navzájem a propojují se a pro život jsou velmi potřebné všechny na přiměřené úrovni. Proto je zásadou základní tělesné výchovy i sportu v mladším věku rozvíjet všechny pohybové schopnosti (Dvořáková, 2011).

### **2.3.2 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita je chápána jako jakýkoliv tělesný pohyb, který je uskutečňován kosterním svalstvem. Pravidelná pohybová aktivita zlepšuje zdraví a zamezuje vzniku mnoha nemocí, zlepšuje kvalitu života a podporuje společenskou konektivitu. Pohybová aktivita je prevencí vzniku obezity, je přirozeným nástrojem její redukce. Z pohledu fyziologických změn snižuje klidový krevní tlak a společně s látkovou výměnou zlepšuje prokrvení ve všech tělesných částech. Omezuje vznik diabetes mellitus, srdečně-cévních

onemocnění, stavy deprese i řadu nádorových onemocnění. Při sportu, tedy pohybové aktivitě, je zvýšená tvorba endorfinu, to přispívá k pocitům dobré nálady a spokojenosti. Ve stáří je pohyb také důležitý, jelikož snižuje míru osteoporózy a udržuje dostatek svalové síly pro rovnováhu a koordinaci zajišťující aktivní dlouhověkost (Sigmund, Sigmundová, 2011).

U školní mládeže je třeba řešit globální problém pohybové aktivity. Je třeba dbát ontogeneze jedince při výběru aktivity a vhodné zvolení objemu a intenzity zatížení (parametry zatížení musí odpovídat výkonnosti jedince a jeho věku). Děti v mladším školním věku by neměly mít velký objem zatížení, uvažuje se spíše o kvalitě, nikoli kvantitě prováděného cviku. Cvičení musí být prováděno buď rychle a krátce nebo pomalu a dlouho. V mladším školním věku není třeba cíleně rozvíjet vytrvalost, jelikož děti mají tuto schopnost na maximálních individuálních možnostech. Ve starším školním věku je třeba se vyvarovat anaerobnímu zatížení, protože organismus dětí prozatím nedokáže zpracovat únavové látky (Perič, 2012).

Na konci 20. stol. dochází ve světě k významné změně. Opouští se chápání pohybové aktivity, která slouží k zvyšování tělesné zdatnosti a přijímá se pojetí pravidelné pohybové aktivity, která snižuje rizika chorob, přináší benefity a teprve následně za určitých podmínek zvyšuje i tělesnou zdatnost. Podpora pravidelné pohybové aktivity u dětí a dospívajících je v plném souladu s podobnými preventivními strategiemi jako je podpora správné výživy, boj proti kouření a obezitě. Tělesná výchova je jediný školní předmět, který může mít přímý konkrétní dopad na zdraví mládeže a později i dospělé. Je klíčovým faktorem v podpoře a zvyšování pravidelné pohybové aktivity mládeže jako významného činitele primární zdravotní prevence. Poznatky o pravidelné pohybové aktivitě a získané praktické zkušenosti, osvojené ve škole, by měly být využitelné kdykoli v pozdějším věku, obdobně jako základy gramatiky českého jazyka, základní početní úkony nebo hygienické návyky (Mužik a Süß, 2009).

### **2.3.3 Význam a smysl pohybové aktivity a sportu**

Sportovní prožitek může být autentickým projevem lidské existence, pokud bude zasazen do holistického kontextu a nebude jednorozměrně devalvován. Autentické prožitky vyvolávají smysluplné konání, jsou nápomocné při řízení naší autentické existence, která je sama podmíněná autentickým prožitkem vlastní konečnosti. Pohybová kultura jako prostředí pohybové aktivity bude tedy prostřednictvím smysluplným, pakliže

bude oblastí autentického prožívání, jestliže bude poskytovat autentické (smysluplné) prožitky. „*Prožitek ve sportu pak může být autentickým projevem lidské existence, tj. může být autentickým prožitkem, jestliže bude „zasazen do holistického kontextu“, a nebude naopak znehodnocen jednorozměrností*“ (Moudr, 2017, s. 103-104). Pohybová aktivita a pohybová kultura jako kulturní subsystém, do kterého pohybová aktivita náleží, jsou smysluplné pouze tehdy, nabízejí-li prostor pro autentické prožitky.

Tělesná cvičení jsou prostředkem pro všestranné zdokonalování člověka. V případě tělesné výchovy je člověk vždy cílem. Ve sportu je tomu ale prý naopak. Tělesná cvičení se ve sportu využívají k dosažení maximální, ovšem specifické, úzce zaměřené „dokonalosti“ člověka a tento „dokonalý“ člověk se potom sám stává „prostředkem“ k maximalizaci tělesných cvičení. Konečným cílem jsou tedy tělesná cvičení sama o sobě. Prostředkem k jejich dosažení je člověk (Moudr, 2017).

Obsahem sportu mohou být aktivity, které nesplňují běžná kritéria pro tělesná cvičení. Hodaňova charakteristika sportu zní takto: „*Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách*“ (Moudr, 2017, s. 147). Nutnou podmínkou sportu je dlouhodobý trénink zaměřený na dosažitelný výkon. Touha po dosažení dokonalosti je přirozeným obsahem našeho prožívání.

Sport je podle Švamberk Šauerové jedním z nebytných faktorů zdravého vývoje dítěte. Napomáhá zlepšení tělesné kondice, koordinace těla, hrubé i jemné motoriky, která je nezbytná pro řadu úkonů, s nimiž se dítě při svém vývoji setkává a jejichž plnění je právě na úrovni těchto funkcí závislé. Sport zlepšuje senzomotoriku, jejíž kvalita prokazatelně souvisí i s kognitivními funkcemi, následně významně ovlivňujícími zvládnutí školních požadavků, dále ovlivňuje kvalitu sociálních vztahů, čímž podporuje zdravý psychický a sociální vývoj, má vliv na utváření pozitivních osobnostních a volných vlastností. Vhodně zvolené pohybové aktivity vedou ke zdravému tělesnému vývoji, kompenzují špatné držení těla způsobené dlouhým sezením ve škole, nošením těžkých školních tašek (Švamberk, Tilinger, Hošek, 2017).

Význam sportu a pohybových aktivit roste v souvislosti s nárůstem počtu dětí inaktivních, a to nejen z příčin objektivních, ale i subjektivních. Je třeba si uvědomit, že děti ve škole nemají dnes dostatek pohybu. Kvalitě školní tělesné výchovy není věnována přiměřená pozornost. Dnešní děti jsou navíc vystaveny převážně psychické



činnosti, stačí v tomto směru např. jen analyzovat délku výuky a množství hodin odpoledního vyučování. Proto je důležité, aby si dítě mohlo aktivně odpočinout, čehož dosáhneme vhodnou volbou pohybové aktivity (Švamberk, Tilinger, Hošek, 2017).

Sport, zejména kolektivní, má rovněž významný socializační charakter. Dítě se zde setkává s vrstevníky, učí se dodržovat pravidla a řád, zdravě soutěží. Spontánní i cílené sportování rovněž napomáhá utvářet pozdější pozitivní vztah k aktivnímu způsobu života, napomáhá překonávat překážky, nepohodlí. Sport a pohyb je v neposlední řadě i významným nástrojem k redukci stresu a poskytuje cennou pomoc při různých terapiích a komplexní reedukaci dětí s různými obtížemi (ADHD, specifické poruchy učení a chování – SPUCH, poruchy autistického spektra – SPAS, relativní školní neprospěch a řada dalších obtíží). Shrňme-li tedy význam sportu pro dítě, pak pohybové aktivity při správném vedení mají psychohygienický vliv, pěstují v dětech tělesnou a duševní odolnost, ochotu k aktivnímu překonávání překážek či trpělivost. Lépe si díky sportu zvykají na pravidelný režim, dokonce i na vhodný způsob stravování (Švamberk, Tilinger, Hošek, 2017).

Existuje mnoho publikací, které vychází a čerpají zejména ze zahraničních zkušeností, a kladou si za cíl objasnit význam pohybové aktivity v životě člověka a zdůraznit její přínosy nejen pro jednotlivce, ale i celou společnost. Podpora pohybové aktivity představuje most mezi stavem pohybové aktivity a danou společností a je významným aspektem k naplnění definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace, která pojednává o zdraví komplexně, a to z pohledu fyzického, psychického i sociálního (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Mnoho epidemiologických výzkumů potvrdilo, že pohybová aktivita hraje významnou úlohu při ontogenezi člověka, je významným prostředkem v boji proti hromadným neinfekčním onemocněním a určujícím faktorem zdraví člověka i celé populace. Na jejím významu pro jedince, ale i celou společnost se shoduje řada českých akademických odborníků i pracovníků národních i nadnárodních institucí, které se touto problematikou zabývají (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Pohybová aktivita také významnou měrou přispívá a je podstatnou součástí léčby některých onemocnění. V těchto případech, musí být ale pohybová aktivita přísně individuálně dávkována, užívána velmi obezřetně a opatrně s ohledem na základní onemocnění. Zahájení participace na pohybové aktivitě v těchto případech vyžaduje předchozí lékařské vyšetření (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Podstata sportovní přípravy dětí, jejíž hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon. Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům, respektovat je a podporují rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru (Perič a kol., 2012).

Trénink dětí spočívá především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. Trénink by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství, které mohou přinést úžasné vzpomínky na celý život. Sport má vliv nejen na lepší lidské stránky, ale odhaluje i stinné stránky. Intenzivní trénink v raném věku může být i psychicky škodlivý. Děti, které intenzivně trénují, mohou být svými trenéry zneužívány také verbálně a mentálně. Trénování dětí by se nemělo zaměřovat pouze na dosahování maximálních sportovních výsledků, ale nese v sobě i požadavky výchovné, proto by měl být trenér také pedagog. Mezi pedagogické zásady patří zásada uvědomělosti a aktivity, zásada názornosti, zásada soustavnosti, zásada přiměřenosti a zásada trvalosti. Všechny tyto zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Jejich používání může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí (Perič a kol., 2012).

#### **2.3.4 Sport a socializace**

Keller chápe socializaci jako univerzální kulturní prostředek k zajištění kontroly chování a myšlení členů společnosti. *„Socializací prochází každý jedinec, má-li se stát sociální a kulturní bytostí. Cílem socializace je zformovat bytost, která se bude i o samotě chovat tak, jako by byla pod stálým dohledem ostatních členů skupiny. Jiná definice socializace se snaží zachytit její interakci s okolím. Vyjadřuje, že socializace spočívá v procesu „vynořování se, formování a rozvíjení lidské osobnosti“* (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017, s. 9-10). Z hlediska působení socializace sportem je nutné zmínit některé mechanismy socializace, které s touto činností úzce souvisí. Za základní lze považovat identifikaci a imitaci. Prostřednictvím identifikace se dítě ztotožňuje s někým, respektive srovnává se s konkrétním vzorem, přijímá ho buď sám, nebo díky působení referenční skupiny. Identifikace se vztahuje k dílčím projevům chování, jde o učení na základě pozorování (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

*„Socializace sportem má dvě roviny – jednou je socializace do sportu (ve smyslu socializace do sportovní kultury, kde se učí, jak být sportovcem) a druhou je socializace ve sportu (prostřednictvím sportovních aktivit)“ (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017, s. 10).* Významnou socializační funkci mají zejména kolektivní sportovní a pohybové aktivity, kdy se děti učí jeden od druhého. Sport je výborným prostředkem k navázání nových sociálních kontaktů, napomáhá učení se různým sociálním rolím, společenským hodnotám a pravidlům. Komunikace s vrstevníky, tolerance a pomoc jeden druhému k této sportovní činnosti patří. Důležitou součástí socializace dítěte prostřednictvím sportu je budování vlastnosti tolerance k názorové odlišnosti, budování respektu k dalším autoritám i k vrstevníkům, dodržování sociálních norem (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

V rámci socializace sportem je důležité, že se dítě naučí ukázat, v čem je dobré, nebo naopak přijmout, že mu něco nejde, jako přirozenou součást vlastní identity. Je důležité pěstovat zdravou soutěživost, naučit se přijímat výhru, ale i prohru. Naučit se, že výhra je přirozenou součástí sportovního klání, ne důvod k vyvyšování se nad druhými a zdroj získání titulu „společenské ikony“. Obdobně to platí i pro prohry, dítě musí chápat, že prohra jej nesmí stavit do role „outsidera“ a bez proher by nebylo ani výher. Právě sport umožňuje těm dětem, které v ničem nevynikají, aby okusily pocit úspěchu, třeba jen z toho, že jsou přijímány kolektivem. Socializační význam má utváření heterogenních skupin při edukaci sportem a pohybovými aktivitami, tedy skupin smíšených z hlediska pohlaví či věku (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Sportovní aktivity také velice napomáhají při socializaci například handicapovaných jedinců, uplatňují se i různé resocializační terapie pro drogově závislé či delikventní jedince. Rovněž se zde můžeme setkat s tím, že do skupiny intaktních (zdravých) dětí jsou řazeny děti s postižením nebo určitými odchylkami od běžného vývoje, a ostatní členové skupiny se učí tyto jedince přijímat mezi sebe a pomoci jim tak začlenit se do běžného života (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

*„Při dokládání významu sportu v socializaci člověka je nutné si uvědomit, že vztah mezi provozováním sportovních a pohybových aktivit a pozitivními socializačními důsledky není přímočarý a fyzická zkušenost sama o sobě není tak důležitá jako s ní související socializační vazby, a tou je zejména zpětná vazba nejbližšího sociálního prostředí“ (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017, s. 11).*

### 2.3.5 Sport a zdraví

Pohybová aktivita má velký význam při emocionálním ladění člověka. Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života. „*Vliv pohybu na psychiku lze obecně popsat jako anxiolytický, antidepressivní a abreaktivní (ve smyslu odreagování se od stresu). Kromě těchto účinků pohybu můžeme v cílené terapii využít i specifických psychosomatických vazeb*“ (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017, s. 12). Dochází k upravení abnormalit nálad, zmenšení depresí a neopodstatněných obav, kterými může člověk trpět.

Dalším z možných vysvětlení účinku pohybové aktivity by mohlo být ovlivnění nabídky centrálních neurotransmiterů, například zvýšení hladiny serotoninu nebo ovlivnění vylučování hormonů, zejména kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu. Ovlivnění hladiny kortizolu se pravděpodobně odvíjí od centrálního mechanismu působení na ose hypofýza – hypothalamus – nadledvinky (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Velmi důležitou funkcí sportu a pohybových aktivit je pěstování smyslu pro legraci a humor, který s sebou sport přináší. Děti citově prožívají pohyb, uvolní se a při přiměřeném rekreačním soutěžení, které nepřináší bolest a tlak na výkon, se cítí dobře. Jde o hru, ne o výhru. Svalová aktivita může napomáhat rozptýlení potlačovaných pocitů frustrace, hněvu či agresivity, tedy rozvíjení schopnosti citového uvolnění a odpoutání se od aktuálních obtíží. Svalové napětí a jeho distribuce jsou významně ovlivněny naší psychikou a obecně lze říci, že ve stresu, který je vždy provázen zvýšeným napětím a úzkostí, svalový tonus stoupá, ovšem nerovnoměrně, a v některých svalových skupinách paradoxně dokonce klesá – dochází tedy vlivem stresu k redistribuci svalového napětí. To má za následek porušení dynamické svalové rovnováhy mezi fázickými a posturálními svaly a vzniká či prohlubuje se svalová dysbalance, popisovaná v klinických oborech. Emoční stav ovlivňuje kromě stavu svalového systému bezprostředně také proces dýchání, který má rovněž významný vliv na distribuci svalového napětí a další tělesné funkce. Při úzkosti se dech zrychluje, je povrchní a převažuje horní typ dýchání. Dochází jak k okamžité změně, tak k trvalé změně dechového stereotypu. Vzhledem k tomuto úzkému vztahu mezi dýcháním a prožíváním můžeme také využít dechová cvičení pro regulaci psychického stavu (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Pravidelná pohybová aktivita má význam jak v primární, tak v sekundární prevenci celé řady onemocnění. „*Setkáváme se také s pojmy terciární prevence, tedy*

*předcházení opakování onemocnění a kvartérní prevence, tedy optimalizace zbytkových funkcí a kvality života; vyskytuje se u osob vysokého věku a dlouhodobě nemocných pacientů jako podpůrný prostředek léčby základního onemocnění; jedná se především o psychický účinek pohybových aktivit – zájem o člověka, snaha o udržení dosavadních pohybových schopností“ (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017, s. 15-16). Pravidelný pohyb má i nepřímý vliv na kvalitu imunitního systému, na působení metabolismu krevních tuků, zlepšuje srdeční činnost, krevní oběh a reguluje krevní tlak. Při pravidelném pohybu se zvyšuje poměr svaloviny na úkor tuku.*

Základním prvkem ochrany před společensky nežádoucími jevy je výchova ke zdravému způsobu života od nejútlejšího věku. V pojetí holistickém to znamená ve složce tělesné, duševní a sociální, kdy tyto složky jsou navzájem propojeny a tvoří spolu harmonickou jednotu. Svým charakterem přispívá pohybová aktivita ke zdravému životnímu stylu a následně i k prevenci sociálně patologických jevů. Přináší možnost seberealizace, pocitu spokojenosti a pohody, budování sebedůvěry, samostatnosti, navazování přátelských kontaktů a budování otevřeného vztahu k okolnímu světu. Klíčovou kompetencí zdravého životního stylu, kterou rozvíjejí pohybové aktivity, je sebedůvěra. Přiměřené vědomí vlastní důvěry v sebe je silným ochranným mechanismem. Součástí zdravého životního stylu je i zdravé sebevědomí. Sebedůvěra dětí je podmíněna optimální kvalitou jejich vztahu k praktickému životu. Takovým uspořádáním společenského života, který umožňuje uspokojování potřeb dítěte, a tím i zdravý rozvoj jeho osobnosti. Vztah k dětem je výrazem vyspělosti společnosti. Umění realisticky odhadnout své síly, nepřeceňovat ani nepodceňovat své síly je prevencí nejen úrazů, ale stejně tak i posílení pevného postoje dětí vůči budoucím stresům, neúspěchům i pádům, které nepřipravení jedinci později mnohdy řeší zástupným způsobem: agresí, zneužíváním drog, alkoholu nebo jiným negativním způsobem. Sociálně patologickou prevenci plní pohybové aktivity i svými účinky na somatické zdraví, působením na redukci stresu, volbou společensky žádoucích činností pro redukci stresu, napomáháním ventilování agrese a přebytečné energie, která není-li přiměřeně využita, působí jako závažný zdravotní problém (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Vhodně zvolené pohybové aktivity působí jako vhodná forma odpočinku k převažující duševní činnosti dětí ve škole. Takovému odpočinku říkáme aktivní. Podstata regenerace pohybem spočívá v provádění koordinačně jednodušších cvičení nízké intenzity. V organismu dochází k urychlení metabolických procesů a rychlejšímu odplavení nahromaděných škodlivých látek. S ohledem na odpočinkovou funkci sportu

je nutné uvažovat také o funkci výchovné. Prostřednictvím pohybových aktivit, zejména vhodně zvolených, lze preventivně předcházet nejen zdravotním obtížím, posilovat imunitní systém, napomáhat redukcí působícího stresu, ale i vhodně využívat volný čas k realizaci takových aktivit, které takto preventivně působí (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Současný životní styl je charakterizován nedostatkem pohybové zátěže. Reálný pohybový režim u většiny české populace už není schopen pokrýt biologickou potřebu pohybového zatížení jedince. Výsledkem je řada civilizačních problémů, které mají základní příčinu v hypokinezi. Příkladem může být snižující se zdatnost populace, která znamená snižování pracovní výkonnosti, zhoršování zdravotního stavu populace. Významným důsledkem nedostatečné pohybové zátěže současné populace je rychle vzrůstající procento jedinců s nadváhou nebo obezitou. Vedle nedostatečného pohybového zatížení se setkáváme i s neadekvátním objemem, což může znamenat poškození daného jedince (Mužik a Süs, 2009).

Riziko kardiovaskulárních onemocnění je redukováno úměrně se zvyšováním objemu pohybových aktivit a úrovně tělesné zdatnosti. Z toho vyplývá, že riziko různých chorob je nejmenší u jedinců s vysokou úrovní tělesné zdatnosti nebo s pravidelnou pohybovou aktivností. U lidí, kteří provozují pohybové aktivity ve střední intenzitě nebo jejichž tělesná zdatnost dosahuje střední úrovně, je značně sníženo riziko kardiovaskulárních chorob ve srovnání se sedavou populací. Poznatky z různých studií umožnily výzkumníkům vytvořit doporučení pro takové pohybové aktivity, které by umožnily dosažení a udržení zdravotních benefitů. *„V současnosti se doporučuje, aby se lidé věnovali nejméně 30 minut středně namáhavým pohybovým aktivitám aspoň 5 dnů v týdnu, nebo nejméně 20 minut velmi namáhavým pohybovým aktivitám aspoň 3 dny v týdnu“*. Konkrétní rozpis aktivit ukazuje Tabulka 1.

**Tabulka 1.** Doporučení pohybové aktivity ke zlepšení celkového zdraví

(Převzato z: Bess, LeihgAnn, 2010, s. 21).

Namáhavost	Trvání	Frekvence	Příklady
Střední – 60–74 % maximální srdeční frekvence	Nejméně 30 minut souvisle nebo několik desetiminutových úseku	Nejméně 5 dní v týdnu	Rychlá chůze 30 minut; chůze, hrabání listí nebo honička s dětmi 10 minut
Vysoká – 75–85 % maximální srdeční frekvence	Nejméně 20 minut	Nejméně 3 dny v týdnu	Kondiční běh 20 minut; lekce spinningu

### 2.3.6 Uplatnění pohybových činností

Tělovýchovné pohybové činnosti se zcela přirozeně nejvíce vztahují k biologické oblasti dítěte, kde jsou tyto činnosti hlavním a jediným možným prostředkem cesty k získávání kompetencí potřebných pro život. Vztahují se k získávání pohybových dovedností, tělesné i psychické zdatnosti a poznatků, hodnot a postojů s tím spojených a vedoucích ke zdravému způsobu života. Biologická podstata člověka je úzce spojena s celým jeho vývojem a proto se i biologická oblast prolíná i do všech dalších oblastí vzdělávání (Dvořáková, 2011).

*„V oblasti psychiky dítěte je motorika úzce propojena s jazykovou výchovou a logopedickou péčí, pohyb ovlivňuje rytmus řeči a dýchání. Pohybové aktivity také mohou podporovat samostatné vyjadřování a komunikaci. Mohou být zaměřeny na rozvoj smyslového vnímání, vytvářejí řadu situací, kde se uplatňují a procvičují myšlenkové procesy“* (Dvořáková, 2011, s. 20-21).

Pohybové činnosti a hry nabízejí řadu situací osobnostního a společenského charakteru. Děti pěstují své sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru, odvalu, rozvíjejí vůli a odpovědnost. Tyto činnosti a hry působí samozřejmě výrazně na socializaci dítěte. Při hře vyplyne zcela spontánně potřeba respektovat pravidla, práva ostatních, děti prožívají a zvládají i složité situace a emoce, nutná je vzájemná komunikace a pomoc. Pohybové činnosti proto významně ovlivňují i oblast morálních hodnot – děti se učí hrát fěr, vyhrávat i prohrávat, chovat se čestně, respektovat odlišnosti druhých apod. To vše hraje roli i v širším společenském kontextu – ve vztahu k tradicím místa, ve vztahu a ochraně

kulturních hodnot i přírody, ale i celospolečenskému a světovému dědictví ve sportovních utkáních, mezinárodních soutěžích, olympijských hrách (Dvořáková, 2011).

### **2.3.7 Motivace ke sportovním aktivitám**

Primárním zdrojem vhodné motivace dítěte ke sportu je přiměřená volba sportovní aktivity na samém počátku. Důležitý je jak respekt k osobnostním vlastnostem dítěte, tak do určité míry i ohled na vlastnosti tělesné. Hledáme-li možnosti, kterými můžeme dítě vhodně motivovat, pak nesmíme zapomínat na vlastní příklad a intenzivní sociální interakci mezi rodiči a dětmi. Rodiče svým vlastním příkladem dítěti ukazují, zda sport a pohybové aktivity obecně jsou podstatnou součástí jejich hodnotného systému. Teprve pak se může sport stát důležitou hodnotou i pro dítě. Díky příkladu v rodině se stává sport pro dítě běžnou součástí jeho života, jeho vnitřní potřebou. Ve své podstatě nám jde při výchově o to, aby se vztah ke sportu vřadil do hodnotového systému dítěte mezi hodnoty cílové, tzn. takové, kdy člověk vykonává činnost pro činnost jako takovou, pro její přitažlivost, pro vnitřní uspokojení z realizace takové aktivity, nikoliv mezi hodnoty instrumentální, tedy takové, jejichž plnění vede k získání nějakého vnějšího prospěchu nebo vyhnutí se nějaké nepříjemnosti. V rozvíjení pohybových dovedností dítěte hraje velmi podstatnou úlohu vlastní příklad rodičů, volba pohybových aktivit, kladení důrazu na pozitivní hodnotu pohybových aktivit jako důležité součásti našeho životního stylu (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Velmi důležitou součástí podpory společných zážitků je podpora reflexe a sebereflexe. Je velmi důležité vést děti k poskytování zpětné vazby, jaké pocity z činností mají, jak vnímají společně strávený čas, jak se jim líbilo na tréninku, která činnost je baví více, která méně a proč, jaká byla jejich úloha v aktivitě. V komunikaci rodiče a dítěte je vhodné při motivování dítěte ke sportu poukázat na pozitiva, která sport dítěti může přinést. Mezi taková pozitiva patří dnes pro děti velmi podstatný vzhled, zdraví, zajímavě strávený volný čas, prevence sociálně patologických vlivů, možnost setkání s novými vrstevníky, zajímavými lidmi, poznání nových míst při cestování na soutěže apod. Vhodné je děti seznamovat se sportovními vzory – vyprávět dítěti o sportovcích, jejich sportovní, ale i osobní kariéře, kde se má dítě možnost dozvědět, že za úspěchem je mnoho práce a že mnozí úspěšní sportovci byli neúspěšnými, „zlobivými“ dětmi, které ve svém okolí sklízely jen samé negativní reakce. Při zapojení do sportu pak rodiče významně motivačně působí, podporují-li dítě v jeho aktivitách



přiměřeným respektem k jeho režimu, jsou ochotní spolupodílet se na organizaci jeho sportovního soustředění, přiměřeně reagují na potřeby dítěte mít kvalitní sportovní vybavení (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Na utváření pozitivního vztahu dítěte k pohybovým aktivitám a ke sportu má, kromě úrovně komunikace s rodiči, rovněž vliv komunikace s trenérem. Sportovní činnost probíhá vždy v podmínkách sociální interakce jednotlivých účastníků aktivit. Přestože určující roli mívá ve sportu trenér, je nutné, aby si uvědomil, že vztahy ve sportu jsou mnohospěrné a je nutné velmi pečlivě spolupracovat i s dalšími subjekty, aby se dítěti utvářející vztah k pohybu nezošklivil a mohl se rozvíjet pozitivním a žádoucím směrem (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017).

Podporu k utváření pozitivního postoje k pohybové aktivitě musí v prvních letech života dítěte zajišťovat rodiče, při nástupu do školy však sehrává další významnou úlohu v podpoře pohybových aktivit i škola. Školní vzdělávání dětí a mládeže je rozděleno do dlouhé řady nejrůznějších předmětů, tělesnou stránku vzdělávání má na starosti prakticky pouze jeden předmět – tělesná výchova, někdy nazývaný tělesná a sportovní výchova. *„Je chválné, že obsah tohoto povinného předmětu prošel dlouhým vývojem až do dnešního stavu, kdy na původní a čas od času inovované osnovy navazuje moderní nabídka školních vzdělávacích programů, které si každá škola rozpracovává na základě Rámcového školního programu dle svých konkrétních podmínek a cílů vzdělávání“* (Švamberg, Tilinger, Hošek, 2017, s. 119).

### **2.3.8 Pohyb v jednotlivých vývojových stádiích života**

Již v prenatálním období, kdy dochází k vytváření tělesných orgánů i nervového systému, je plod vnímavý k vnějšímu prostředí, je aktivní a schopen přijímat informace z vnějšího prostředí. Také je schopen, v závislosti na stupni prenatálního vývoje, na tyto vlivy reagovat. Dítě, reaguje na sluchové a dotykové podněty z vnějšího okolí „pohybem“. Na různé podněty reaguje různou intenzitou pohybu (Langmeier, 2006).

V průběhu prvního roku života, tj. v kojeneckém období, dochází k výrazným, rychlým změnám v celkovém rozvoji organismu, po stránce fyzické, ale i duševní. Díky schopnosti odpovídat na podněty z okolí, se rozvíjí u dítěte jeho základní individuální vlastnosti. Tento proces je poměrně rychlý, závisí na temperamentu, adaptabilitě, preferencích dítěte, na citových prožitcích, zvědavosti. Je to období velikého přísunu informací, kdy dítě vnímá své okolí, odpovídá na podněty, získává první zkušenosti (Vágnerová, 2000).

Děti ve věku od jednoho do tří let, tj. v batolecím věku, vnímají samy sebe i okolí, ve kterém žijí. Postupně se odpoutávají od matky, navazují kontakty s jinými členy rodiny. Dochází k pozvolnému rozvoji dětské osobnosti, rozvoj osobnosti probíhá v oblasti chování a prožívání a je těsně propojeno s rozvojem tělesným (Langmeier, 2006).

U dětí ve věku od tří do šesti let stále zaujímá ve výchově prioritu rodinné prostředí. Nicméně v tomto období již postupně zcela přirozenou cestou vstupují do popředí vnímání i další nová prostředí společnosti. Dítě se učí tato prostředí respektovat, přijímá nová pravidla, učí se sociálnímu chování v kolektivu tvořeném vrstevníky, ale i pedagogy, kteří se po rodičích stávají autoritou. Důležitá je v tomto období úloha motivace a regulace dětské aktivity. Motivace je stále založena na hře, hry manipulační a konstrukční jsou postupně stále více zaměřeny na složitější hry napodobovací a úkolové. Děti ve věku od tří přibližně do šesti let se nacházejí v období vývoje, které je označováno jako předškolní období. Tato doba je příznačná tím, že děti začínají rozvíjet vlastní aktivity, které mají svůj cíl, své zaměření. V tomto období se děti učí základním normám chování, poznávají a začínají chápat své vlastní okolí a věci v něm, začínají si uvědomovat svou pohlavní identitu, dochází k rozvoji prosociálního chování (Langmeier, 2006).

Další dvě vývojová stádia jsou pro tuto práci stěžejní. Jedná se o věkové kategorie, do kterých se zařazují návštěvníci našich kempů, jsou obsahem ve výzkumném vzorku z praktické části této bakalářské práce. Zřetelná pro tyto období je snaha začlenění se do skupiny. Je důležité mít na mysli individualitu těchto dětí. Extroverti jeví více zájmu o kontakt a výměnu názorů s ostatními, zatímco introverti jsou oproti extrovertům zpravidla více soustředění na činnosti v tréninkovém procesu.

Mladší školní věk, který nazýváme také prepubescence, se dá označit do období od 6 až 7 do 11 až 12 let. Toto období je relativně klidné, bez velkých dramatických vývojových změn. Zlomovým okamžikem v psychickém a sociálním vývoji je nástup každého dítěte do školy. Ve škole se dítě setkává s novými požadavky a skutečnostmi, jimiž jsou školní povinnosti, třídní kolektiv, učitelé. Měla by být vyhraněna lateralita. Přednostní užívání jednoho z párových orgánů pohybových či smyslových. Zdokonalují se motorické schopnosti jedince. Hrubá motorika je na vysoké úrovni. Činnosti jako házení a chytání míče, skákání, jízda na kole, kopání do míče, zdolávání překážek, rovnováha a sebeobslužné činnosti. Zatímco motorika jemná je ještě méně přesná, například psaní. K velkému rozvoji dochází v rychlosti pohybu, obratnosti a koordinaci.

Děti mají vysokou potřebu spontánních pohybových aktivit, které by měly být podporovány jak v přirozených pohybových aktivitách, tak ve sportovních aktivitách (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018). Stádium školního dětství, tedy období mladšího školního věku, lze datovat mezi šestým až dvanáctým rokem života dítěte. Pomyslné hranice mezi tímto obdobím tvoří počátek povinné školní docházky a ukončení nižšího stupně základní školy. V této době, a to zejména ve věku kolem desátého a jedenáctého roku života, prochází dítě obdobím s prvními projevy prepuberty. Tím nazýváme soubor vývojových změn, které tento proces ovlivňují (Kuric, 2001). Mladší školní věk se všeobecně vyznačuje celkovou pohybovou aktivitou žáka. Což je zapříčiněno sílením a růstem svalové hmoty. Roční přírůstek hmotnosti se pohybuje mezi 2,5 kg až 3 kg. Nicméně výzkumy uvádějí velké individuální rozdíly ve výšce těla 6 cm až 7 cm, častokrát se však objevují i u hmotnosti 3,5 kg až 7 kg (Hondlík, 1995). Děti bývají rychlejší, hbitější, lépe drží rovnováhu, flexibilita je na vysoké úrovni. Díky ní jsou schopni vykonávat velké množství obratnostních cviků. Typická je pro toto období spontánnost, silný zážitek a radost z pohybu (Kuchařová, 2010).

Do staršího školního věku, který nazýváme také pubescence, se zařazují jedinci ve věku od 11 až 12 let do 15 let. Zde se prohlubují rozdíly v pohybových schopnostech z hlediska pohlaví. Zvyšuje se výkonnost všech lidských orgánů a svalová koordinace. Dítě je velmi aktivní. Vlivem bouřlivého tělesného vývoje, kterým jsou růst do výšky, zvýšení hmotnosti, pohlavní dozrávání, prodloužení končetin apod., však často dochází ke zhoršení nervosvalové koordinace. Hormonální změny v tomto období ovlivňují psychiku, a proto jsou jedinci v tomto věku emočně labilní, rozkolísaní, ztrácejí jistotu a jsou také zvýšeně úzkostliví (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018). Starší školní věk patří k vrcholu v pohybovém vývoji. Z hlediska tělesného vývoje dochází k markantnímu růstu do výšky, především u chlapců. U dívek zase dochází k dovyvinutí tělesných proporcí. U chlapců výrazně narůstá svalová hmota, u dívek spíše podkožní tuk. Fyzické síly chlapců v tomto období vzrůstají, i když mnohem pomaleji než dříve. U dívek se jejich fyzická výkonnost nijak speciálně nerozvíjí, výjimkou je dynamická a explozivní síla (Vilímová, 2002). Jedná se o období vlastní puberty, které trvá v rozmezí 13–15 let. Období vlastní puberty končí dosažením reprodukční schopnosti. (Langmeier 2006). V období puberty nastává tzv. druhá tvarová přeměna organismu, která se vyznačuje zrychleným růstem, fyziologickými změnami a pohlavní diferenciací – dozrávají pohlavní orgány a objevují se druhotné pohlavní znaky u dívek a chlapců. (Kuric 2001).

Jako období dospívání bývá označováno poměrně dlouhé věkové období mládeže ve věku mezi dětstvím a dospělostí, věk přibližně mezi jedenáctým rokem života a nástupem do zaměstnání. Zatímco u předchozích věkových skupin bylo nejzákladnější motivací ke cvičení a sportování dosažení co nejlepších předpokladů pro zdravou fyzickou kondici, v tomto věkovém období se do popředí zájmu mladých lidí staví získání určitého sociálního statutu, ke kterému má být nástrojem sportem získaný pěkný vzhled, úspěchy ve sportovních soutěžích, vytvoření určitého osobního postavení ve skupině mladých lidí se stejnými či podobnými zájmy (Piaget, Inhelderová, 1997; Slepíčková, 2001).

Produktivní věk, čas dospělosti, je období lidského života, kdy je dokončen biologický i psychosociální vývoj člověka, ten přejímá odpovědnost za svůj další život. Bez ohledu na pohlaví, vidí lidé ve středním věku přínos sportu zpravidla v jeho pozitivních zdravotních účincích na organismus. K tomu se pojí vědomí zdravotní prospěšnosti a udržování tělesné kondice. Dalším faktorem, který vede dospělou populaci ke sportu, je vědomí smysluplného využití volného času, spojené s navazováním a upevňováním sociálních vazeb obohacujících život (Vágnerová, 2000; Slepíčková, 2000).

### **2.3.9 Pohybové činnosti v dalších vzdělávacích oblastech**

V praxi obtížně oddělíme oblast psychologickou od sociální. Obě zároveň úzce souvisejí i s biologickou stránkou člověka. Uvědomování si sebe samého jde ruku v ruce s uvědomováním si vztahu k druhým. Vymezujeme se vůči prostoru, ale především se vymezujeme vůči ostatním lidem.

Pohyb umožňuje dítěti poznání okolního světa, manipulace ho seznamují s předměty, vlastní pohyby mu slouží k poznání a procítění sebe samého, k získání své identity nejprve tělesné, později i psychické. Pohybem komunikuje s ostatními. Pomocí pohybu a zkušeností řeší situace, volí postupy, rozvíjí své myšlení a intelekt. Pohyb je pro dítě v raném věku nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti.

Pohyb, pohybové činnosti a hry umožňují nenásilně formovat sebepojetí, sebevědomí, sebejistotu, ale i empatii a vztah k ostatním, tedy vytvářet sociální kontakty a schopnost komunikace. Lze úmyslně modelovat různé situace k sociálnímu kontaktu nebo využívat spontánně vzniklých situací (Dvořáková, 2011).

Pohybové činnosti a hry mohou velmi úspěšně sloužit ke vzbuzení zájmu a pozornosti dětí, k emocionálně pozitivnímu spojení s ostatními společným zážitkem a hrou, je vhodné je využít např. k zahajování dne, týdne (Dvořáková, 2011).

## 2.4 Organizace sportu ve Spolkové republice Německo

Ve Spolkové republice Německo existuje jednak neorganizovaný sport a jednak sport organizovaný. Neorganizovaný sport je provozován nejčastěji v soukromí, přičemž nevznikají takové náklady, jako jsou například členské příspěvky. Do kategorie neorganizovaného sportu zařazujeme např. hraní fotbalu s přáteli nebo běh, jízdu na kolečkových bruslích, turistiku, cykloturistiku atd. Pro většinu lidí je hlavní motivací faktor zábavy a udržení kondice, respektive zdraví. V organizovaném sportu existuje na jedné straně samospráva sportu a na druhé straně veřejná správa sportu (svaz, země a obce) (Benešová a kol., 2014).

*„Díky fúzi Německého sportovního svazu a Německého národního olympijského výboru byl 20. května 2006 založen Německý sportovní svaz (DOSB). DOSB je registrované sdružení zastřešující organizace německého sportu nezávislé na vládě. V současné době je prezidentem DOSB Alfons Hörmann. V DOSB je sdruženo celkem 98 členských organizací, které jsou rozděleny do tří nosných pilířů: 16 národních sportovních asociací, 62 vrcholových sdružení (34 olympijských a 28 neolympijských sportů) a 20 sportovních sdružení se speciálními úkoly (VmbA). Nyní je registrováno 28 milionů členů ve více než 91.000 sportovních klubech, tudíž je DOSB největším hnutím občanů v Německu. Členské organizace jsou v rámci DOSB samostatné v oblasti finanční a odborné, přičemž DOSB je poradenským a servisním místem. Na rozdíl od strukturálního uspořádání Evropské unie, států, krajů, obcí, církví a všech společensko-politických a kulturních oblastí zastupuje DOSB zájmy členských organizací“ (Benešová a kol., 2014, s. 20).*

Financování DOSB je zajištěno pomocí členských příspěvků, zisků z loterií a také marketingových licencí. Další finance přicházejí z projektů, které čerpají prostředky z dotací spolkových zemí. Z rozpočtu jednotlivých spolkových zemí je financován vrcholový sport v odborných sdruženích. Značné prostředky jsou věnovány na podporu sportu a tělovýchovy v jednotlivých zemích, městech a obcích, například výstavbou sportovišť (Benešová a kol., 2014).

### **2.4.1 Společenská role sportu a tělovýchovy ve Spolkové republice Německo**

O důležitosti sportu pro německé občany svědčí již tradiční divácký zájem o velké sportovní akce, jako jsou např. olympijské hry nebo fotbalové mistrovství světa. Sportovní klání jsou veřejností napjatě sledována, fandí se, diskutuje a společně se vyhrává nebo prohrává. Této skutečně významné společenské roli sportu pro naši společnost si je vědoma i Evropská komise, která se zabývala touto problematikou v Bílé knize a přiděluje sportu „...významnou společenskou, kulturní a volný čas formující roli...“.

Sport je v Německu vnímán jako aktivita, která zprostředkovává hodnoty podporující vědění, kompetence, stejně tak jako motivaci a ochotu jednotlivce k výkonům. Hodnoty jako teamový duch, fairplay, solidarita a tolerance, které jsou v dnešní společnosti obzvláště důležité, jsou rovněž ve sportu rozvíjeny. Tyto skutečnosti přispívají k všestrannému rozvoji osobnosti. Rovněž je prokázán pozitivní účinek sportovní a pohybové aktivity na zdraví. Sport jedince inspiruje a zároveň je jedním z nejlepších prostředků ke zvýšení aktivity podporující zdraví. Preventivní působení pohybové aktivity u celé řady onemocnění pomáhá šetřit rozpočet v oblasti zdravotnictví. Z těchto důvodů by mělo být věnováno více času sportovním a pohybovým aktivitám ve školách a také v dalších vzdělávacích zařízeních.

Sport podporuje dobrovolnickou činnost a aktivní občanství. Mladistvým jsou ve sportovních klubech nebo organizacích nabídnuty možnosti aktivně se podílet a angažovat ve společnosti. Členství v oddíle, dodržování soutěžních pravidel a pravidel fairplay a vzájemný respekt, stejně tak jako solidarita a disciplína naplňují rovněž podstatu prevence kriminality u dětí a mládeže (Benešová a kol., 2014, s. 30).

### **2.4.2 Vzdělávací systémy a sport ve Spolkové republice Německo ve srovnání s evropskými zeměmi**

V evropských zemích rozlišujeme tři hlavní organizační modely povinné školní docházky, které jsou shrnuty v Tabulce 2.

**Tabulka 2.** Organizační modely povinné školní docházky v evropských zemích  
(Převzato z: Benešová a kol., 2014, s. 44).

Jednotná povinná školní docházka	Společná učební curricula	Diferencované vzdělávání
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontinuální vzdělávání od začátku do konce povinné školní docházky</li> <li>• Přirozený přechod mezi primárním a nižším sekundárním vzděláváním</li> <li>• Všeobecné vzdělání pro všechny žáky</li> <li>• např. skandinávské země, <b>Česká republika</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Po ukončení primárního stupně základního vzdělávání následuje nižší sekundární stupeň vzdělávání se společnými klíčovými kompetencemi a výstupy žáků</li> <li>• např. Francie, Španělsko, Velká Británie, také <b>Česká republika</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Po ukončení primárního stupně vzdělávání následuje pro všechny žáky první sekundární stupeň s rozdílnými vzdělávacími programy ve specializovaných školách</li> <li>• Volba typu vzdělávání a zaměření školy již na prvním sekundárním stupni</li> <li>• např. <b>Německo</b>, Rakousko, Holandsko</li> </ul>

**Vzdělávací systém ve Spolkové republice Německo je rozdělen do následujících oblastí:**

- předškolní oblast
- **primární oblast: základní škola**
- sekundární oblast
- terciální oblast
- oblast dalšího vzdělávání

Nejvíce důležitá je především oblast primárního vzdělávání. Základní škola zprostředkovává základy pro další vzdělání a celoživotní vzdělávání. Žáci získávají základy pro zorientování se v daném problému a jeho řešení v prostředí, kde společně žijeme. Rozvíjí se tak samostatné myšlení, učení se a práce schopnost. Kromě toho jsou rozvíjeny psychomotorické schopnosti a sociální chování. Primární oblast zahrnuje žáky ve věku od 6 do 10 let, kteří jsou nejprve vyučováni ve třídách za využití systému třídního učitele. Od třetí třídy je vyučování vedeno více pomocí specializovaných učitelů různých předmětů. Žáci se učí 20 až 29 hodin týdně po dobu 45 minut. Se vzrůstajícím počtem hodin od první do čtvrté třídy. Navíc základní školy nabízí čím dál tím častěji celodenní programy ve spolupráci s mimoškolními partnery, jako jsou například sportovní kluby (Benešová a kol., 2014).

Tělesná výchova je povinným předmětem ve všech zemích EU jak na primárním, tak na sekundárním stupni vzdělávání. Žáci mají být podporováni tímto výukovým předmětem v jejich tělesném a sociálním vývoji a vychováni ke zdravému způsobu života. V rámci tohoto předmětu rozvíjíme zdraví, kondici a schopnost podávat výkony a současně budujeme u žáků vědomí o pohybově aktivním životním stylu po celý život. Dále jsou zprostředkovány hodnoty jako týmový duch, fairplay, respekt, dodržování pravidel hry a sociální vědomí, které hrají důležitou roli v naší společnosti. V neposlední řadě je tělesná výchova rovněž kompenzací pro dobu strávenou sezením a neaktivním životním stylem.

Přes významné působení TV na vývoj každého žáka je čas určený pro školní pohybovou aktivitu ve srovnání s jinými předměty velmi krátká. Tělesné výchově je ve škole přiřazen menší význam. Obecně by měl sport a pohybové aktivity zahrnout asi 10 % celkového objemu výuky, přestože mezi jednotlivými evropskými zeměmi existují rozdíly. V primární vzdělávací oblasti mají Maďarsko, Slovinsko a Chorvatsko s 15 % největší podíl tělesné výchovy na celkovém objemu výuky. V Německu obnáší tento podíl 12 %, v České republice je to jen 8 % (Benešová a kol., 2014).

*„Brettschneider ovšem upozorňuje na skutečnost, že fakticky proběhne o 25–30 % méně tělesné výchovy, než předepisuje rozvrh a navíc ještě 6 % vyučovacích hodin TV situačně odpadá. Rodiče se dostávají do kontaktu s učiteli tělesné výchovy jen zřídka. Přestože až 80 % rodičů zdůrazňuje význam tělesné výchovy pro vývoj jejich dítěte, o podmínkách tohoto předmětu jich je informováno jen 20 %“ (Benešová a kol., 2014, s. 50).*

Široce rozšířené jsou mimoškolní sportovní a pohybové aktivity, které doplňují a rozšiřují nabídku pohybového vyžití mimo vyučovací dobu a jsou k dispozici všem žákům. Pohybová aktivita před vyučováním, delší pohybové přestávky a soutěže jako např. „Mládež trénuje na olympiádu“ lze zmínit jako příklad vhodného opatření.

Evropská komise v roce 2011 přesto zjišťuje, že „čas, který je věnován sportu a jiné pohybové činnosti ve vzdělávacích zřízeních, by mohl být navýšen s nepatrnými výdaji v rámci učebních osnov i mimo ně.“ Proto je nutné průběžně zvyšovat kvalitu vzdělávacích programů pro školní tělesnou výchovu, stejně tak, jako kvalifikaci učitelů v zemích EU. Je velmi žádoucí vzájemná spolupráce vzdělávacích zařízení a sportovních sdružení, podporovaná tělovýchovně zaměřenými vysokými školami (Benešová a kol., 2014).



## 2.5 Spolková republika Německo – školský systém a tělesná výchova

### 2.5.1 Charakteristika země

*„Spolková republika Německo, zkratka SRN (německy: Bundesrepublik Deutschland), patří k zakládajícím členům EU, je jedním z vůdčích článků evropské integrace a po nesmírně obtížném poválečném období, kdy muselo dojít k celkové rekonstrukci země, dosáhla prosperity, stala se vlivným členem zemí OSN, NATO, G8 a řadí se mezi nejvyspělejší státy světa. Rozloha Německa je 357 021 km<sup>2</sup>, na jeho území žije přes 82 milionů obyvatel, což z něj činí nejlidnatější stát Evropské unie. Německo je zároveň domovem třetí největší populace imigrantů na světě“ (Vlček, Janík, 2010, s. 76).*

Spolková republika Německo je specifickou zemí. Je federativní demokratickou parlamentní republikou tvořenou šestnácti spolkovými zeměmi. Hlavním a zároveň i největším městem je Berlín. Životní úroveň je v Německu vysoká a v zemi funguje velice rozvinutý systém sociální pomoci. Německo je jedním z klíčových aktérů evropské i celosvětové politiky, v mnoha vědeckých a technologických oborech je považováno za světového lídra (Vlček, Janík, 2010).

### 2.5.2 Základní informace o školské soustavě

Současný vzdělávací systém Německa není jednotný. Ve státě existuje šestnáct vzdělávacích systémů v jednotlivých spolkových zemích. Bývalé země NDR využily po znovusjednocení Německa mnohých aspektů přejatých od západoněmeckých školských systémů. Z důvodu federativního uspořádání jsou za školství odpovědné jednotlivé země federace. Stát stanovuje rámcové cíle vzdělávání a obsah (tzv. kurikulum), zodpovídá za kvalitu a kontroluje ji, poskytuje na školství peníze. Spolková ústava je základním zákonem, který stanoví, že práva a povinnosti státu připadají spolkovým zemím Německa. Pravomoci federální vlády jsou regulace a koordinace profesní přípravy, vědecký výzkum a podpora rozvoje vysokých škol.

Školství je řízeno orgány a úřady jednotlivých republik, kterých je šestnáct, federální vláda jejich činnost pouze koordinuje. Pod dohledem státu je školství jako celek, jeho správa přísluší ministrům školství zemských vlád. Jednotlivé země utvářejí vlastní školství, avšak s ohledem na spolkový rámec. Smlouva mezi spolkovými zeměmi uzavřená v roce 1964 zaručuje srovnatelnou základní strukturu systému školství v celém

Německu. Společné pro všechny spolkové země jsou počátek a délka povinné školní docházky, počátek a konec školního roku, délka prázdnin, začátek výuky cizích jazyků a pořadí, v němž jsou jazyky vyučovány, zajišťování návaznosti vzdělávacích stupňů, označování vzdělávacích zařízení, vzájemné uznávání vysvědčení a systém známkování (Vlček, Janík, 2010).

### 2.5.3 Struktura školské soustavy

Mateřská škola (Kindergarten) – navštěvují děti ve věku 3–6 let. Tzv. předtřídy (Vorklassen) zajišťují mimořádnou přípravu na základní školu, zejména dětem neprokazujícím dostatečnou školní zralost. Hlavní metodou dělení dětí do skupin v preprimárním vzdělávání je rodinný model (skupiny dětí různého věku).

Povinná školní docházka začíná po dovršení šesti let věku dítěte. Zpravidla trvá 9 nebo 10 let (v Berlíně, Brandenbersku, Brémách a Severním Porýní) jako plná povinná docházka. Další tři roky jsou pojímány jako částečně povinné, a to pro učně. Celkem tedy školní docházka trvá minimálně 12 let.

Primární vzdělávání je realizováno na základní škole (Grundschule). Základní školy zahrnují první čtyři roky povinné školní docházky, v Berlíně a Brandenbersku jsou základní školy šestileté. Navštěvují je všechny děti ve věku 6–10 (12) let. Základní školy jsou pouze veřejné.

Nižší stupeň sekundárního vzdělávání je v Německu možné absolvovat na následujících typech škol (Vlček, Janík, 2010):

- Hlavní škola – Hauptschule (5–6 let) je méně využívanou formou studia. Studenti jsou zde připravováni na povolání i na další vzdělávání. Tato instituce je nahlížena poněkud s despektem a získala si neoficiální pojmenování jako „Restschule“, tedy zbytková škola. Vzdělání zde často získávají žáci, kteří němčinu nepovažují za svůj mateřský jazyk. Odlišné náboženství a kulturní prostředí žáků je značným problémem. Je zde možnost přestupu na gymnázium, a to po 7. ročníku. Čtyři spolkové země (Sársko, Sasko, Sasko-Anhaltsko a Durynsko) mají kombinované hlavní a reálné školy, které umožňují po ukončení deváté třídy pokračovat v docházce na stejné škole desátou třídou. To usnadňuje eventuální přestup do gymnázia.
- Reálná škola – Realschule (6 let, Bavorsko, Berlín, Brandenbersko, Hamburg jen 4 roky, je možné se setkat i s kratšími formami, a to v případě, že žáci využijí tzv.

orientačního stupně, který je však součástí primárního vzdělávání). Tuto formu studia navštěvuje 25,2 % z celkového počtu studentů.

- Gymnázium – jako jediný typ školy obsahuje i vyšší sekundární stupeň. Zpravidla 5.–13. ročník. Po vykonání zkoušky na závěr 12.–13. ročníku získávají žáci kvalifikaci umožňující vstup na vysoké školy.
- Souhrnná škola – Gesamtschule je nepříliš rozšířený typ střední školy (cca 6 % žáků, v Bádensku-Württembersku a Bavorsku ji navštěvuje jen 0,5 % žáků, naopak v Berlíně ji navštěvuje čtvrtina z celkového počtu žáků).
- Školy s více vzdělávacími formami – v poslední době zavedly některé spolkové země nové typy škol, které se liší svými názvy. Jedná se převážně o kombinaci Hauptshule a Realshule (Vlček, Janík, 2010).

Vyšší stupeň sekundárního vzdělávání – obsahuje více než 15 různých forem školy v oblasti všeobecného vzdělávání. Tento stupeň zahrnuje všeobecně vzdělávací školy a školy připravující na povolání v plné nebo částečné formě, které navštěvují mladí lidé ve věku 16–19 let.

Vyšší stupeň gymnázia zahrnuje 11.–13. ročník a člení se zpravidla na jednoletou úvodní fázi a dvouletou kvalifikační fázi. Studium na vyšším stupni gymnázia je ukončeno závěrečnou zkouškou (maturita – Abitur), která je klíčová pro přijetí na vysokou školu.

K celodenním školám připravujícím na povolání patří zvl. vyšší odborná škola, profesní/odborné gymnázium, odborná škola pro povolání, odborná škola a další typy škol, které jsou v jednotlivých zemích zastoupeny již méně. Kromě několika málo škol neposkytují maturitu, a proto vlastně nejsou na stejné úrovni jako gymnázia. V Německu existuje pestrý systém přípravy na budoucí povolání (Vlček, Janík, 2010).

#### **2.5.4 Tělesná výchova v německé školské soustavě**

V názorech na koncepci školní tělesné výchovy dochází v Německu ke značným odlišnostem, což je patrné například při pohledu na vývoj názvu předmětu. Původní výchova těla byla v průběhu 70. let nahrazena sportovní výukou (Sportunterricht), později byla tato pouze tělesně zaměřená výchovná činnost rozšířena o psychologické aspekty (Vlček, Janík, 2010).

Debata o primární funkci tělesné výchovy jako předmětu školního kurikula dlouho byla a vlastně dosud ještě je otevřená a dá se očekávat, že k určitým diskusím

týkajícím se tohoto tématu dojde i v budoucnu. V současnosti se zdá být určitý konsenzus nalezen, a to v pohledu na tělesnou výchovu jako činnost mnoha tváří zaměřenou na kulturu pohybu a celkový rozvoj dětí a dospělých. Toto vyžaduje, podobně jako u jiných předmětů, komplexní náhled na předmět se začleněním dovednostních, ale i znalostních kompetencí a rozvoj morálních hodnot jednotlivce. Tělesná výchova by v neposlední řadě měla být součástí mezipředmětového působení na žáky, a tak společně přispívat ke zdravému rozvoji studentů, ovlivňovat rozvoj školy atd. (Vlček, Janík, 2010).

V minulosti došlo například ke zpochybňování legitimacy tělesné výchovy, byly zaznamenány hlasy volající po vyřazení tělesné výchovy jako školního předmětu, ale i naopak zařazení jedné vyučovací jednotky tělesné výchovy do každého dne školní docházky. Jako kompromis se tedy dá chápat stanovisko ministrů školství zemských vlád o zařazení tří povinných vyučovacích jednotek týdně. Přesné dodržování tohoto ustanovení je odvislé od jednotlivých republik a finančních prostředků jednotlivých škol. Obecně je možné říci, že jižně položené spolkové republiky jsou s tímto ustanovením lépe ztotožněny. V Německu jsou v oblasti sekundárního vzdělávání z doporučených a plánovaných tří vyučovacích jednotek týdně odučeny v průměru 2,2 jednotky, což jinými slovy znamená, že každá 3. nebo 4. plánovaná hodina odpadá. Koedukace, tedy společná výchova chlapců a dívek, se až na určité výjimky v Bavorsku stala po několikaleté diskusi pravidlem. Tělesná výchova je z hlediska evaluace výkonů žáků spíše podceňována a známka, kterou jsou žáci hodnoceni, nemá příliš velký vliv, avšak tělesná výchova je stále v tomto ohledu oficiálně řazena na stejnou úroveň jako ostatní předměty německého kurikula (Vlček, Janík, 2010).

### **3 Metodika práce**

Metodika práce byla realizována podle obecných zásad smíšeného designu výzkumu (Chráska, 2007) s danou posloupností jednotlivých metodologických kroků.

#### **3.1 Design výzkumného šetření**

Pro vlastní výzkumné šetření byl zvolen smíšený design výzkumu. Ten byl realizován prostřednictvím dotazníku vlastní konstrukce spojený s projektivní metodou kresby dítěte na zadané téma. Volná kresba dětí jsou výtvarné projevy, které nikým nejsou úmyslně vyvolány ani řízeny. Jde tedy o situace, kdy si děti výtvarně tvoří z vlastní pohnutky a vnitřní potřeby reagovat na podněty, které přichází zevnitř nebo vnějšku. Výtvarná činnosti předškolního a časně školního věku může také kooperovat přínos spontánní i poučně vedené činnosti. Díky tomu se vyvíjí tzv. přirozená spontaneita, kdy je dítě nejprve esteticky nebo výtvarně vedeno, nadále průběhu kresby není rušeno informacemi a dává se mu prostor pro jeho osobitou a spontánní tvorbu (Hazuková, Šamšula 2005). Vyplnění dotazníků probíhá za přítomnosti autora bakalářské práce, aby byla možnost pomoci při nepochopení otázky, což je důležité s ohledem na věk dotazovaných. Dotazník byl vytvořen v souladu s metodologickými požadavky pedagogického výzkumu (Chráska, 2007).

#### **3.2 Charakteristika výzkumného vzorku a výzkumného prostředí**

Do skupiny respondentů byli zvoleni účastníci hokejového kempu PM Coaches, který probíhal ve Füssenu od 26.7. do 29.7.2019. Výzkumného šetření se zúčastnilo 51 dětí německé národnosti, 3 respondenti rakouské národnosti a 1 respondent pocházející ze Švýcarska. Realizace výzkumu proběhla ve dvou skupinách v hodině teoretického výkladu daného kempu. Každý účastník dostal jeden formulář dotazníku, do kterého uvedl své odpovědi. Druhým úkolem bylo nakreslit obrázek, který bude vyjadřovat pocity a myšlenky účastníků kempu, když uvažují nad svou oblíbenou aktivitou, tedy ledním hokejem.

Zástupci vybraných vyplněných dotazníků a kreseb jsou zařazeny v přílohách bakalářské práce. S ohledem na zákon o GDPR bylo výzkumné šetření anonymní, v dotaznících jsou uvedeny pouze ročníky narození respondentů.

### 3.2.1 Popis zaštiťující organizace PM Coaches

Organizace PM Coaches organizuje hokejové kempy. Koncept těchto kempů vznikl v roce 2013 při mé stáži ve Spojených Státech Amerických, kde jsem měl tu možnost sledovat a posléze spolupůsobit na práci firmy Planet Hockey. Jejich pojetí vzdělávání hokejové mládeže, a k tomu výborně fungující systém podnikání mě natolik zaujal, že jsem se rozhodl založit firmu ve Spolkové republice Německo, která je kopií této činnosti v návaznosti na Evropské podmínky.

### 3.2.2 Poslání činnosti organizace PM Coaches

Organizace PM Coaches se zabývá následujícími aktivitami:

- primárním úkolem je vytvořit zdraví podporující a posilující průběh sportovní činnosti v oblasti ledního hokeje,
- zlepšování specifických dovedností jako technika bruslení – power skating, technika hole – stickhandling, střelba v různých modelových situacích, zpracování a vyslání kotouče, reakce na bully, trénink stability a jiné,
- pomoc při osvojování si základních motorických dovedností mimo ledovou plochu, např.: koordinaci trénujeme pomocí gymnastických balónů nebo koordinačního žebříků; dynamiku zlepšujeme plyometrickým tréninkem za pomoci překážek při odrazových cvičeních; herní citění díky novým impulzům v oblasti týmových her – například dodgeball, který se dá vzdáleně přirovnat k naší vybíjené, hraje se ale s 10 balóny a tím zvyšujeme akčnost aktivity,
- rozvíjí chápání témat rozebíraných v hodinách teorie; mezi klasická témata patří fair-play, respekt, týmovost, znalosti v oblasti výstroje, doporučení k pestré stravě a jiné,
- mezi další priority organizace patří snaha učit a trénovat zábavnou formou.

### 3.2.3 Denní program kempu respondentů výzkumu

Denní program je závislý na dostupnosti ledové plochy. Časy začátků a konců se často liší, ale koncept zůstává podobný. Při dodržování denního programu se účastníci učí také respektovat tento řád. **Příklad dne** uvádíme v následujícím textu.

V 9:30 je sraz účastníků kempu. Děti jsou uvítány trenérským týmem a po převlečení do sportovního kompletu je čeká první tréninková jednotka v tělocvičně, se zaměřením na techniku hole.

V 10:30 se dostáváme k naší stěžejní úloze a tou je trénink dovedností na ledě. První den kempu se zpravidla věnujeme power skatingu vpřed.

Ve 12:20 se přesouváme pod dohledem trenérů na oběd.

Od 13:00 při hodině teorie reagujeme na skupinu jako celek a většinou první den vysvětlujeme dětem základní pravidla respektu ke všem lidem kolem jejich činnosti. Pokud vidíme u oběda, že se děti vyhnuly stolu s osmi až deseti saláty velkým obloukem, zakomponujeme do přednášky základy pestré stravy. Teorie časována po obědě je důležitá také s ohledem na trávení.

Ve 14:00 začíná trénink mimo ledovou plochu. Dle mého názoru je pro děti důležitý různorodý pohyb, a proto se při této činnosti nevěnujeme specifickým hokejovým dovednostem (jako například při ranním tréninku práce s holí), ale pracujeme na jiných pohybových aktivitách. Dle věku se děti učí chytit a hodit balón, základní prvky gymnastiky, nebo rozvíjení své sportovní vnímavosti aplikací u různých týmových her.

V 15:30 začíná druhá tréninková jednotka na ledě. Zaměřená je na opakování tréninku dovedností z prvního ledu, plus zakomponování již naučeného do skupinových aktivit. O skupinové aktivitě hovoříme od interakce dvou a více hráčů dané činnosti. Čili situace typu jeden na jednoho, dva na nikoho, dva na jednoho a tak dále. Po poslední tréninkové jednotce následují kompenzační cvičení na záda a protažení hlavních svalových partií.

V 17:30 následuje rozloučení, spojené mnohdy s objetím dětí a jejich trenérů. Příklad strukturovaného denního plánu ve SRN je uveden v Tabulce 3.

**Tabulka 3.** Denní plán kempu (Převzato z: PM Coaches, 2019)

<b>Gold Camp</b>	
Füssen/ Bayern Am Eisstadion 1 D 87629 Füssen Am ersten Tag den 28.7. ist der Treffpunkt 30 Minuten Früher – um 9:00. Um <b>9:20 ist die Camperöffnung</b> mit den Spieler und wenn möglich mit den Eltern. Tagesplan: 26. Juli - 29. Juli 2020	
<b>Zeit</b>	<b>Aktivität</b>
09:30	Treffpunkt
09:40	Stickhandling – warm up
10:30	<b>Eis I</b> in der Arena
12:20	Mittagessen
13:00	Theorie
14:00	Trockeneinheit
15:30	<b>Eis II</b> in der Arena
17:30	Abholung/ bzw. Hotel
<a href="http://www.pmcoaches.eu">www.pmcoaches.eu</a>	

### 3.3 Výzkumné problémy

V souladu s cílem bakalářské práce, tedy zjištění, do jaké míry jsou pokryty jednotlivé složky holistického modelu pojetí zdraví, byly naformulovány následující výzkumné problémy, které také byly zároveň jednotlivými položkami v anonymním dotazníku.

1. Warum komme ich zum Camp?

*Proč přicházím na kemp?*

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?

*S jakým očekáváním přicházím na kemp (před kempem)?*

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?

*Která činnost, nebo které cvičení bylo nejlepší?*

4. Was hat mir am besten gefallen?

*Co se mi celkově líbilo nejvíce?*



5. Was hat mir nicht gefallen?

*Co se mi nelíbilo?*

### **3.4 Výzkumné předpoklady**

Naším hlavním výzkumným předpokladem, podloženým na zkušenostech dětí z dřívějších kempů a odpovědí v hodnocení kempů z USA, je očekávání vysokého pozitivního ohlasu u cvičení Bungee Seil. Pokud tomu tak bude, znamená to, že nejsou jedinou hodnotou naší aktivity fyzické aspekty pohybu, ale také vedlejší pozitivní vlivy ze zážitku s aktivitou spojené.

Dalším předpokladem je vysoká různorodost odpovědí, která podloží názor, že jsme každý individuální bytost s různými potřebami a očekáváním, které se dají naplnit právě holistickým přístupem ke zdraví a životnímu stylu.

## **4 Výsledky výzkumného šetření**

Pohybová aktivita působí na lidské zdraví v holistickém pojetí. Z odpovědí na dotazník vyplývá, že i malé děti prožívají pohybovou aktivitu nejen na úrovni biologické, ale také na úrovni psychické, sociální a spirituální. Obsahem praktické části bakalářské práce je popis naší organizované sportovní činnosti a následné vyhodnocení dotazníku se zaměřením na vliv pohybové aktivity na zdraví jedince v holistickém pojetí.

## Vyhodnocení dotazníku

Shrnutí odpovědí respondentů na otázky v dotazníku uvádí Tabulka 4.

**Tabulka 4.** Procentuální zastoupení odpovědí dotazovaných jedinců

Holistické pojetí zdraví								
Odpovědi respondentů	Biologická složka		Psychická složka		Sociální složka		Spirituální složka (Etika)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
otázka č. 1 a 2	42	76,37	7	12,73	5	9,09	1	1,82
otázka č. 3 a 4	18	32,70	33	60,00	2	3,65	2	3,65

Legenda: n = absolutní četnosti všech odpovědí

% = relativní četnosti všech odpovědí

U odpovědí na první otázku a druhou otázku, „Proč přicházím na kemp?“ a „S jakým očekáváním přicházím na kemp (před kempem)?“ se setkáváme s:

1. pojetím biologickým, při odpovědi tří čtvrtin dotázaných, stylu: „*Ich möchte mich verbessern*“, „Chci se zlepšit v hokejových dovednostech“;
2. pojetím psychickým při odpovědi 13 % dotázaných: „*Spaß haben*“, „Zažít legraci čili pozitivní energii“;
3. pojetím sociálním při odpovědi 9 % dotázaných, stylu: „*Ich möchte Freunde finden*“, „Chtěl bych se seznámit s novými kamarády“;
4. pojetím spirituálním při odpovědi, ve které se promítá víra k touženému zlepšení.

Podobně je tomu u odpovědí na třetí a čtvrtou otázku „Která činnost, nebo které cvičení bylo nejlepší?“ a „Co se mi celkově líbilo nejvíce?“. U těchto otázek vidím nejvyšší zastoupení v psychickém pojetí. A to u odpovědi „*Bungee*“. Tato činnost obsahuje sice také neoddiskutovatelné fyzické prvky, ale hlavní výstup je pocit štěstí díky serotoninu a endorfinu vyplavovaných ve chvílích zpětného působení Bungee lana.

1. pojetí psychické uvedla nadpoloviční většina dotazovaných;
2. pojetí biologické zahrnuje odpovědi stylu „*skating, stickhandling, schiessen*“, neboli „bruslení, práce s holí a střelba“. Podobně odpovědělo 32 % dotázaných;

3. pojetí sociální podporují odpovědi 4 % dotazovaných, stylu: „*Ich habe neue Freunde gefunden*“. „Našel jsem si nové přátele“;
4. pojetí spirituální, tedy s ohledem na etiku jsou čitelné také s 4 % odpovědí; tito hráči preferovali činnost v hodinách teorie a také období oběda.

**Z uvedených odpovědí respondentů v dotazníku vyplývá, že jimi realizované aktivity působí na zdraví účastníků v holistickém pojetí.**

## 5 Diskuze výsledků výzkumného šetření

Pohybová aktivita a organizovaná sportovní činnost působí na zdraví jedince v souladu s holistickým pojetím zdraví. Pohybem dáváme tělu impulzy, díky kterým nám roste svalová hmota. Bez tohoto pohybu se tělo nepotřebuje situacím přizpůsobit ani na budoucí připravit. Tréninkem cíleným na koordinaci, dynamiku, sílu, obratnost a další, zlepšujeme tyto pohybové schopnosti a dovednosti (Perič a kol., 2012). Pokud bychom pohlíželi na pohybovou aktivitu pouze tímto jednorozměrným pohledem, tak se připravíme o možnost autentického prožitku, kterého docílíme při pohledu holistickém. My se snažíme nahlížet na zdraví celoplošně a apelujeme také na sociální aspekt pohybové aktivity. Při našich akcích jsou viditelné posuny určitých jedinců na úrovni komunikativní.

Komunikace je základem sociálního života (Dvořáková, 2011). Některé děti na počátku nejsou schopny se ani představit před skupinou vrstevníků. Tyto děti můžeme vidět, jak o dva roky později vedou celou skupinu třiceti dětí a jsou vzorem pro nově příchozí, což je podnětné a určitá forma naší odměny. Díky komunikaci si hráč řekne o nahrávku, upozorní kolegu na situaci, která se odehrává za jeho zády, apeluje na trenéra v pravou chvíli, zažívá plnohodnotnou interakci se svým prostředím (Švamberk, Tilinger, Hošek, 2017). Děti rostou nejen fyzicky, ale také sociálně. Zdravé sociální prostředí působí blahodárně na zdraví jedince. Tyto styly pojetí se dle mého názoru nedají kategoricky oddělit. Prolínají se a působí na sebe navzájem.

Při pohybové aktivitě se utužuje také psychické zdraví (Holčík, 2009). Psychika je nedílnou součástí nás jako celku. Pokud je člověk v psychické nerovnováze, tak se to projeví také na jeho fyzické kondici. Příkladem tohoto jsou psychosomatické potíže, kterými dává tělo najevo fakt psychických problémů, a tyto se projeví fyzickými potížemi, které nemají na fyziologické úrovni lékařské vysvětlení. Po důkladných vyšetřeních a dokázání jedinci, že je vše v pořádku, potíže mizí a z pravidla se objevují nové s jinou cílovou oblastí.

Při našich kempch vytváříme aktivity podporující taktéž psychické zdraví. Aktivity a úkoly jsou vedeny od jednoduchých k těžkým tak, aby každý měl šanci na kladné výstupy podporující pozitivním výsledkem působení na psychiku. Například cvičení s Bungee díky individuálnímu nastavení lana umožňuje jedinci lano natáhnout na potřebnou délku tak, aby zažil pocity spokojenosti ze zvládnutí úkolu. Nádherně

rozjařené oči dětí při pohledu po chycení jedince trenérem jsou důkazem plné spokojenosti v okamžiku, a to nejen na úrovni fyzické.

Samotným pohybem, který je často uváděn jako smysl života, se rozvíjí také spirituální úroveň zdraví. Dětem se snažíme pomoci k vytvoření víry sama v sebe. Podporujeme je při překonávání hranic, o kterých se jim ani nezdálo. Etickým směrem se snažíme, aby sami dosahovali potřebného zlepšení bez snahy ublížit jinému.

## **Závěr**

Bakalářská práce se zabývala vlivem pohybových aktivit a organizované sportovní činnosti na jedince v holistickém pojetí zdraví. Cílem bylo podpořit důležitost holismu při pohledu na zdraví. V práci byly zjištěny vlivy působící na zdraví jedince, jednak na úrovni biologické, tak na úrovni psychické, úrovni sociální i úrovni spirituální.

Zjištěné potvrzují názory autorů již z teoretické části. Jsou jednoznačné názory a postoje autorů odborné literatury, že moderní pohled na zdraví jedince je pohled celistvý. Tento pohled jsem si ověřil v praktické části práce na základě odpovědí v dotazníku, ale i pozorování účastníků hokejových kempů v průběhu jednotlivých aktivit.

Dotazovanou skupinu respondentů tvořilo 55 účastníků čtyřdenní pohybové aktivity v hokejovém prostředí, která probíhala při realizaci hokejového kempu ve Spolkové republice Německo. Tento kemp organizovala firma PM Coaches. Účastníci kempu byli ve věku šest až čtrnáct let. Dotazník byl vyplněn v polovině posledního dne tak, aby měli účastníci za sebou již převážnou část programu. Díky prožitkům mohli snadněji popsat své vnímání pohybové aktivity posledních dnů.

Přínos bakalářské práce spatřujeme v poukázání na další možnosti, které lze využívat při všestranném rozvíjení dětí v rámci podpory jejich zdraví. Toto téma by mohlo být v budoucnu také dále rozšířeno o názory, pohledy i hodnocení rodičů, trenérů a diváků dané pohybové aktivity. Hokej zde může být vnímán nejen jako výkonnostní sport, ale i jako kolektivní aktivita, podporující v jedincích pozitivní prožitky, sociální sounáležitost, fair-play a všestranný rozvoj jedince v rámci optimálního životního stylu.

## **Souhrn**

Bakalářská práce se zabývá vlivem pohybových aktivit a organizované sportovní činnosti na jedince v holistickém pojetí zdraví. V teoretické části jsou z odborné literatury zpracovány pojmy s prací související. Pro vlastní výzkumné šetření byl zvolen smíšený design výzkumu. Ten byl realizován prostřednictvím dotazníku vlastní konstrukce. Realizace vyplnění dotazníků se konala ve Spolkové republice Německo dětmi převážně německé národnosti. Výsledkem práce je potvrzení vlivu pohybových aktivit na zdraví v holistickém, čili celkovém pojetí. Možností dalšího výzkumu je sběr dat nejen od dětí samotných, ale také jejich rodičů a trenérů.

## **Klíčová slova**

Zdraví, sportovní činnost, pohybová aktivita, hokejové kempy.

## **Summary**

This bachelor thesis is about impact of physical activities and organized sport activities on individuals in the holistic health concept. The theoretical part compiles terminology related to the subject of the thesis. In the research part was applied a mixed design of analytical methods. The particular research was implemented via original questionnaire. The list of questions was filled in by mostly German children in Federal Republic of Germany. The results of the research verify the impact of physical activities on health in holistic, thus general health concept. The following research can focus on collecting data not only from children themselves, but also from their parents and coaches.

## **Keywords**

Health, sport activity, physical activity, hockey camps.



## Referenční seznam

1. BENEŠOVÁ, Daniela; LANGE, Uwe; OELZE, Janine; SALCMAN, Václav; SCHULZ, Henry; SCHUSTER, Simone & Petr VALACH. 2014. *Přeshraniční srovnávací analýza motorických schopností dětí mladšího školního věku – pilotní studie*. Chemnitz: Universitätsverlag Chemnitz, ISBN 978-3-944640-36-5.
2. BRETTSCHEIDER, Wolf-Dietrich. 2005. *Sportunterricht in Deutschland – erste Ergebnisse der SPRINT-Studie*. Paderborn: Univerzita Paderborn. Bez ISBN.
3. DOBRÝ, Lubomír. 1997. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Bez ISBN.
4. DOBRÝ, Lubomír. 2006. *Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví*. Tělesná výchova a sport mládeže. Ročník 72, č.3. Bez ISSN.
5. DOSKOČIL, Ondřej. 2005. Biblická antropologie jako pramen holistického přístupu k člověku. *České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta JU, 3-4/2005, s. 314-317, ISSN 121-4117.*
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2001. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, ISBN 80-7033-313-8.
8. HAVLÍNOVÁ, Miluše. 2000. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program*, Praha: Portál, ISBN 80-7178-383-8.
9. HAŠKOVCOVÁ, Helena. 2000. *České ošetřovatelství 5. Manuálek o etice*. Brno: IDV PZ, ISBN 80-7013-310-4.
10. Hazuková, Helena & Pavel Šamšula. 2005. *Didaktika výtvarné výchovy*. 1. díl. Praha: Univerzita Karlova. ISBN: 80-7290-237-7.
11. HOLČÍK, Jan. 2009. *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví*. Brno: MSD, ISBN 978-80-7392-089-0.
12. HONDLÍK, Jan. 1995. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. 1. vydání. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, s. 61-62. ISBN 80-7040-125-7.
13. CHOUTKA, Miroslav. 1978. *Sport a společnost*. Praha: Olympia, ISBN 80-7033-099-6.

14. CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
15. JANOŠKOVÁ, Hana; ŠERÁKOVÁ, Hana & MUŽÍK, Vladislav. 2018. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* [online]. 1. vydání, Brno: Masarykova univerzita, [cit. 2020-04-20]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1402925>. ISBN 978-80-210-8890-0. ISSN 802-128X.
16. KALMAN, Michal; HAMŘÍK, Zdenek & Jan PAVELKA. 2009. *Podpora pohybové aktivity*. Olomouc: ORE-institut, ISBN 978-80-254-5965-2.
17. KRÄMER, Walter. 2005. *Statistika do vesty*. Praha: Baronet. ISBN 80-7214-848-6.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-0179-0
19. KUCHAROVÁ, Alena. 2010. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku. Diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Jméno vedoucího: doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.
20. KURIC, Jozef. 2001. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, ISBN 80-214-1844-3.
21. LANGMEIER, Josef & KREJČÍŘOVÁ, Dana. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
22. MARCUS, Bess H. & FORSYTH, LeighAnn H. 2010. *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, ISBN 978-80-736-7654-4.
23. MASTILIAKOVÁ, Dagmar. 2007. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. 2. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-457-3.
24. MORÁVKOVÁ, Lucie. 2013. *Volná kresba dětí předškolního věku. Bakalářská práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Jméno vedoucího: Mgr. Jana Kouřilová.
25. MOUDR, Vratislav. 2017. *Pohybová aktivita a tělesná kultura pohledem evoluční ontologie*. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 978-80-210-8835-1.
26. MUŽÍK, Vladislav & SÜSS, Vladimír. 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4858-4.
27. MÜLLEROVÁ, Dana. 2014. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2510-2.
28. PERIČ, Tomáš a kol. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80247-4218-2.

29. PIAGET, Jean & INHELDEROVÁ, Bárbel 1997. *Psychologie dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 8071781460.
30. PM Coaches [online]. 2019. [cit. 2019-11-26]. Dostupné z: <https://www.pmcoaches.eu/>
31. POKORNÁ, Jitka. 2008. *Současné trendy pohybových aktivit ve vodě a jejich využití ve školní tělesné výchově*. In. MUŽÍK, Vladislav; DOBRÝ, Lubomír & Vladimír SÜSS, (Ed.) *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: PdF MU. ISBN 978-80-210-4589-7.
32. RAUDENSKÁ, Jaroslava & Alena JAVŮRKOVÁ, 2011. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2223-8.
33. SIGMUND, Erik & Dagmar SIGMUNDOVÁ. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 978-80-244-2811-6.
34. SIGMUND, Erik; SIGMUNDOVÁ, Dagmar; MIKLÁNKOVÁ, Ludmila; FRÖMEL, Karel & Dorota GROFFIK. 2009. *Odlišnosti v pohybové aktivitě předškolních dětí ve srovnání s pohybovou aktivitou adolescentů a mladých dospělých*. Olomouc: FTK UP. Česká kinantropologie, ročník 14, č.4, s. 50-62, ISSN: 1211-9261.
35. SLEPIČKOVÁ, Irena. 2001. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 80-86317-13-7.
36. SLEPIČKOVÁ, Irena. 2000. *Sport a Volný čas*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0044-7.
37. SZABOVÁ, Magdaléna. 2001. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-504-0.
38. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta; TILINGER, Pavel & Václav HOŠEK. 2017. *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s.r.o., ISBN 978-80-87723-40-1.
39. VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-2153-1.
40. VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0841-3.

42. VAŠÍČKOVÁ, Jana. 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4883-1.
43. VILÍMOVÁ, Vlasta. 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.
44. VLČEK, Petr & Tomáš JANÍK. 2010. *Školské reformy a tvorba kurikula tělesné výchovy v České republice, Spolkové republice Německo a Spojených státech amerických*. Brno: Paido, Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 978-80-7315-203-1.

## Seznam tabulek

<b>Tabulka 1.</b> Doporučení pohybové aktivity ke zlepšení celkového zdraví (Převzato z: Bess, LeighAnn, 2010, s. 21).....	23
<b>Tabulka 2.</b> Organizační modely povinné školní docházky v evropských zemích (Převzato z: Benešová a kol., 2014, s. 44).....	31
<b>Tabulka 3.</b> Denní plán kempu (Převzato z: PM Coaches, 2019).....	40
<b>Tabulka 4.</b> Procentuální zastoupení odpovědí dotazovaných jedinců.....	42

## **Seznam příloh**

**Příloha 1 - Dotazník v originálním znění**

**Příloha 2 - Vyplněné dotazníky a volné kresby dětí**

Příloha 2a – 9 let

Příloha 2b – 11 let

Příloha 2c – 11 let

Příloha 2d – 14 let (nejstarší)

Příloha 2e – 6 let (nejmladší)

Příloha 2f – 8 let

Příloha 2g – 8 let

Příloha 2h – 9 let

**Příloha 1 – Dotazník v originálním změni**



Pedagogická  
fakulta

1. Warum komme ich zum Camp?
2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?
3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?
4. Was hat mir am besten gefallen?
5. Was hat mir nicht gefallen?

Jahrgang .....

**Příloha 2 – Vyplněné dotazníky a volné kresby dětí**

**Příloha 2a – 9 let**



Pedagogická  
fakulta

1. Warum komme ich zum Camp? *Weil ich mich verbessern will*

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?  
*Ich kam in der Erwartung etwas dazu zu lernen*

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?  
*Das Schuss Training, Penalty ~~und~~ Bungee*

4. Was hat mir am besten gefallen?  
*Eis Training*

5. Was hat mir nicht gefallen? /

Jahrgang *2010*



Mit Eishockey verbindet mich Teamgeist  
Teamgeist, Training, Schule,

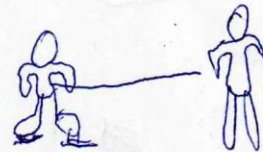




1. Warum komme ich zum Camp? Ich will was lernen  
Spaß haben beim Eishockey.

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?  
- Was lernen - Spaß haben - besser werden

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?  
Bungee war das Beste.



4. Was hat mir am besten gefallen?

~~Eisenbahn~~ ~~Eisenbahn~~ Eiszeit

5. Was hat mir nicht gefallen?

Jahrgang

2008 413





1. Warum komme ich zum Camp?

Ich will was neues lernen und  
hier noch nie in einem Eishockeycamp  
war.

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?

Ich dachte wir wären mehr auf dem Eis.  
Die Theorie habe ich mit anderen vor-  
gestellt.

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?

Ich fand das Bungee und  
Powerplay am besten.

4. Was hat mir am besten gefallen?

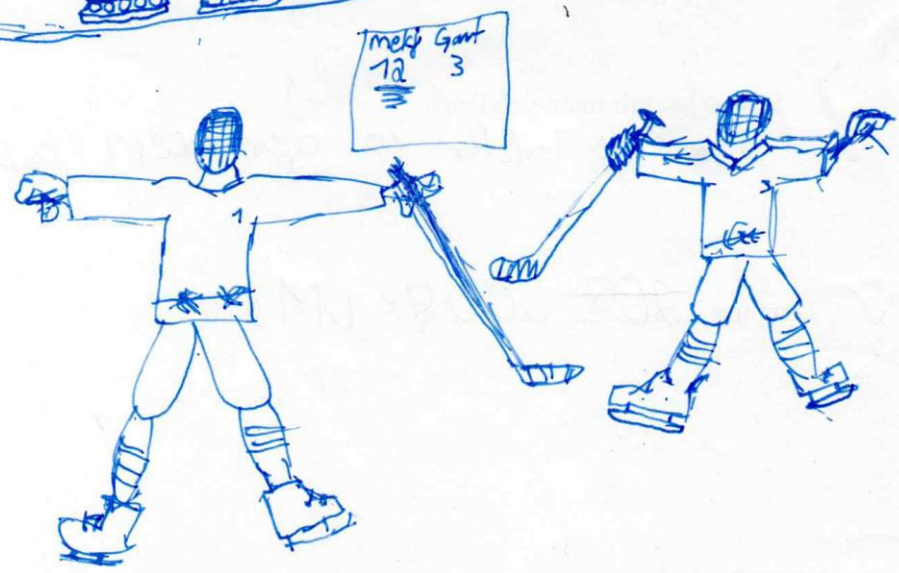
Die Eiszeiten waren gut.

5. Was hat mir nicht gefallen?

Dass die Toiletten so gestunken haben.

Jahrgang ~~208~~ 2008 = U13

I'm coach in my  
Team. Its name is mekj.  
That was my dream when  
I was young. 😊





1. Warum komme ich zum Camp?

Ich war schon ein paar mal im Camp und ich finde, dass ich mich dadurch gut verbessere und Tipps mitnehme.

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?

Ich wollte gut aufpassen, mir die Übungen merken und mit den ~~Tipps~~ die Tipps besser zu werden.  
Ich will auch die Tipps zuhause befolgen.

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?

- Spielerisch lernen
- Lustige, spaßige Safer
- Spiele

4. Was hat mir am besten gefallen?

- Essen ☺
- Eisstraining
- Spiele

5. Was hat mir nicht gefallen?

~~Zo bra~~ Er hat ein Zo professioneller Goodie Coach gefehlt  
(Fürren DNL Coach war nicht so professionell)

Jahrgang ...2005...

hartes Training - Erfolg - Spaß - Teamwork - Höhen  
und Tiefen - Freude - Niederlagen



National  
Hockey  
League





1. Warum komme ich zum Camp?

weil ich gut werden möchte

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?

dass wir Bungee machen

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?

Stichhandlung

4. Was hat mir am besten gefallen?

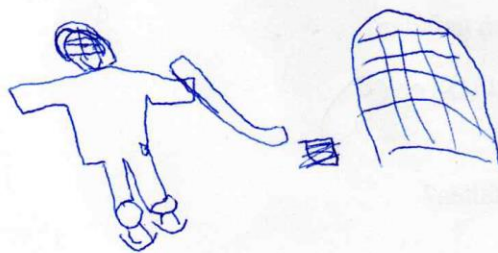
Eistaining

5. Was hat mir nicht gefallen?

—

Jahrgang .....2013.....







1. Warum komme ich zum Camp? *Weil kimsi*

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)? *Weil*

*Ich finde kermantam*

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste? *Mittagessen,*

*Jatschball, Übungen, Schiebenlaufen, Schisen*

4. Was hat mir am besten gefallen?

*① Jatschball, ② Alles*

5. Was hat mir nicht gefallen?

*Mir hat alles gefallen*

Jahrgang *2011*.....





Pedagogická  
fakulta

1. Warum komme ich zum Camp? *zum Lernen*

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)? *Lernen*

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste? *Alles*

4. Was hat mir am besten gefallen? *Alles*

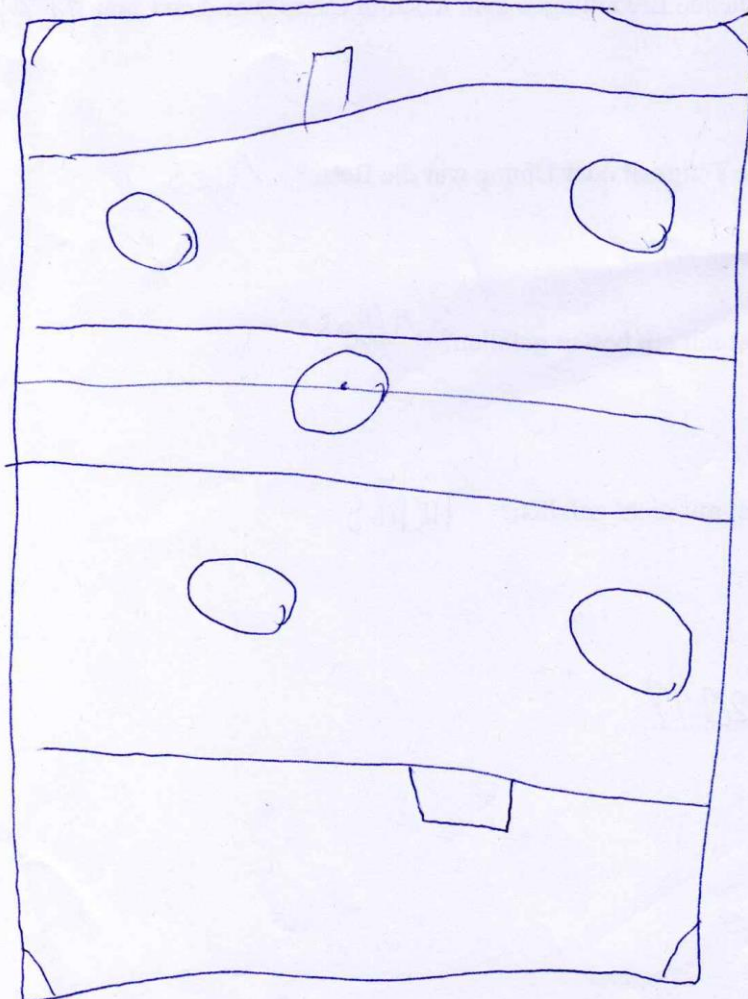
5. Was hat mir nicht gefallen? *nichts*

Jahrgang *2017*

EIDCEVS PAPA  
14 0



EISHOCKEY  
LIEB XHOCK





1. Warum komme ich zum Camp?

weiles Spasmacht

2. Mit welchen Erwartungen kam ich zum Camp (vor dem Camp)?

Dass man viel schitschuli tauft

3. Welche Tätigkeit oder Übung war die Beste?

Stickhandlung

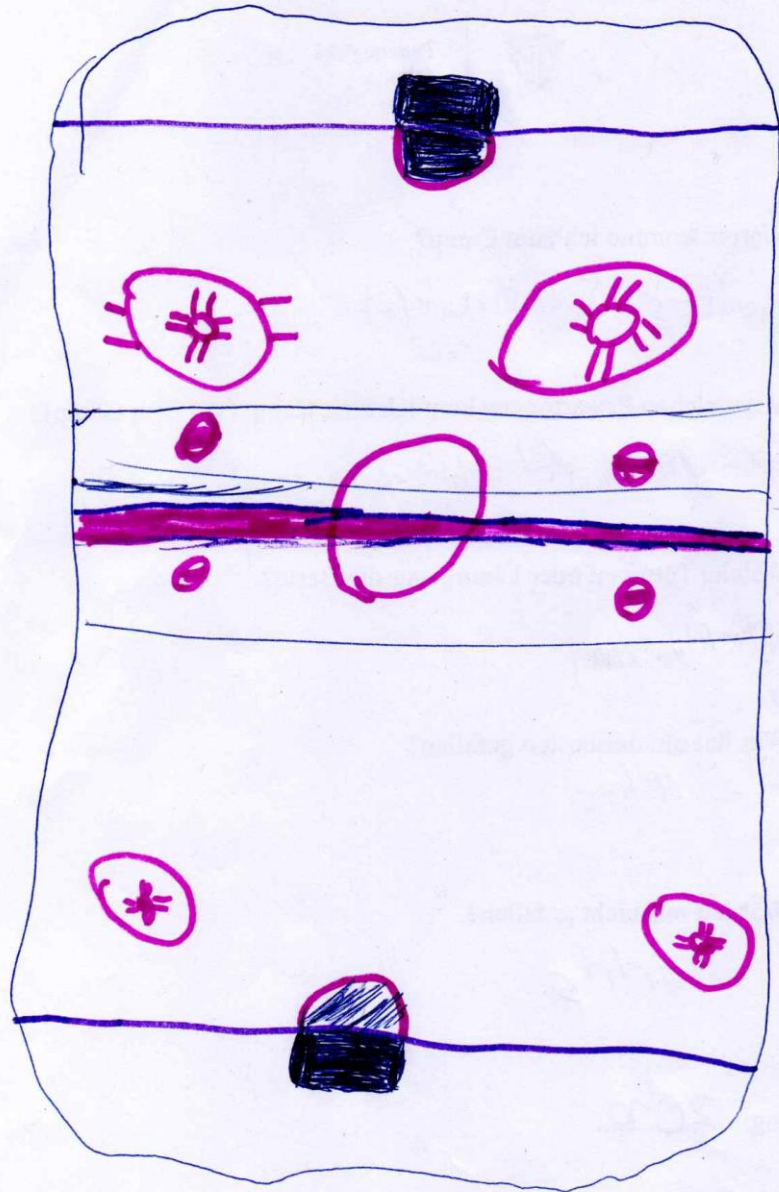
4. Was hat mir am besten gefallen?

alles

5. Was hat mir nicht gefallen?

nichts

Jahrgang 2010



Kopf hoch!

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Pavel Mojtek
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Vliv pohybových aktivit a organizované sportovní činnosti na jedince v holistickém pojetí zdraví ve Spolkové republice Německo
<b>Název v angličtině:</b>	Impact of kinetic activities and organized sport activity on individual in holistic health concept in Federal Republic of Germany
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zabývá vlivem pohybových aktivit a organizované sportovní činnosti na jedince v holistickém pojetí zdraví. V teoretické části jsou z odborné literatury zpracovány pojmy s prací související. Pro vlastní výzkumné šetření byl zvolen smíšený design výzkumu. Ten byl realizován prostřednictvím dotazníku vlastní konstrukce. Realizace vyplnění dotazníků se konala ve Spolkové republice Německo s dětmi převážně německé národnosti. Výsledkem práce je potvrzení vlivu pohybových aktivit na zdraví v holistickém, čili celkovém pojetí.
<b>Klíčová slova:</b>	Zdraví, sportovní činnost, pohybová aktivita, hokejové kempy
<b>Anotace v angličtině:</b>	This bachelor thesis is about impact of physical activities and organized sport activities on individuals in the holistic health concept. The theoretical part compiles terminology related to the subject of the thesis. In the research part was applied a mixed design of analytical methods. The particular research was implemented via original questionnaire. The list of questions was filled in by mostly German children in Federal Republic of Germany. The results of the research verify the impact of physical activities on health in holistic, thus general health concept.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Health, sport activity, physical activity, hockey camps
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	2
<b>Rozsah práce:</b>	51
<b>Jazyk práce:</b>	Český