

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Vliv sportu na psychický a fyzický vývoj člověka
v jednotlivých obdobích života

Vedoucí práce: doc. Michal Kaplánek, Th.D.

Autor práce: Jitka Sládková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: třetí

2011

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

18. března 2011

vlastnoruční podpis studentky

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. Michalu Kaplánkovi Th.D.
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Děkuji také přátelům
a rodině za psychickou podporu a povzbuzení.

OBSAH

Úvod.....	6
1. Význam sportu a tělesného pohybu pro zdravý vývoj člověka.....	8
1.1 Pohyb v prenatálním a novorozeneckém období života.....	10
1.2 Pohyb v kojeneckém období.....	11
1.3 Pohyb v batolecím období.....	12
2. Fyzický pohyb a cvičení u dětí předškolního věku.....	13
2.1 Pohyb u dětí od tří do šesti let věku.....	13
2.1.1 Úroveň myšlení dětí ve věku mezi 3.a 6. rokem života	14
2.1.2 Změny ve vývoji dětského organismu v předškolním období... ..	15
2.2 Obecná pravidla pro tělesné cvičení dětí od 3 do 6 let	15
2.2.1 Motivace dětí ke sportu	15
2.2.2 Pravidla pro tělesné cvičení dětí od 3 do 6 let věku.....	16
2.3 Hravost dětí – přirozená cesta ke sportu.....	16
2.4 Péče o tělesný i psychický rozvoj předškolních dětí v mateřské škole....	17
2.4.1 Význam pohybového cvičení v mateřské škole.....	18
2.4.2 Optimální sportovní zatížení dětí v předškolním zařízení.....	18
2.4.3 Program předškolního vzdělávání	19
2.4.4 Cvičení dětí předškolního věku pod pedagogickým vedením ...	20
3. Sport v životě dětí mladšího školního věku	21
3.1 Pohybové aktivity v mladším školním věku.....	22
3.2 Postavení tělesné výchovy v programu výuky základních a středních škol	23
4. Význam sportu pro děti v období adolescence.....	26
4.1 Období časně adolescence – starší žáci.....	26
4.2 Období střední a pozdní adolescence.....	28
4.3 Sport jako volnočasová aktivita adolescentů.....	29
4.3.1 Vliv společnosti na sportovní aktivity mládeže.....	29
4.3.2 Motivace ke sportu a sportovní aktivity adolescentů	30

5. Sport v produktivním věku a postproduktivním věku	32
5.1 Sport dospělé populace společnosti	33
5.2 Zdravý pohyb v postproduktivním věku	35
6. Vliv sportu na zdraví člověka, léčebná tělesná výchova a nejčastější zdravotní problémy při nedostatečném pohybu	36
6.1 Cvičení při nemocech pohybového ústrojí, vadném držení těla	36
6.2 Poruchy psychomotoriky.....	37
6.3 Tělesný pohyb jako prevence i lék zdravotního problému – obezity.....	38
6.4 Cvičení při problémech ochablého pánevního svalstva.....	39
6.5 Význam sportu pro handicapované jedince.....	40
ZÁVĚR	41
Seznam použitých zdrojů	45
Abstrakt	46
Abstract	47

Úvod

S termínem „sport“ se v dnešní době setkáváme velice často. O sportu slyšíme všude kolem nás, ve škole, v zaměstnání, ve volném čase, někteří z nás se věnují sportu aktivně, jiní upřednostňují pasivní sledování sportovního dění. Co se však za tímto pojmem v podstatě skrývá, co vše pro dnešního člověka znamená, jakým způsobem ovlivňuje pravidelný pohyb, cílevědomé cvičení a sportování život člověka v jednotlivých etapách jeho života?

Cílem této práce je ukázat na význam sportu a tělesného pohybu pro člověka v jednotlivých obdobích, kterými člověk v průběhu svého života prochází. Tato práce předkládá pohled na různé motivace ke sportu v závislosti na věkové etapě života. Cílem práce je ukázat jak se proměňuje význam sportu a pohybového cvičení během lidského života vzhledem k věku a různým formám aktivního pohybu, ať už jsme jakkoli založení a upřednostňujeme ve svém životě odlišné hodnoty a zároveň předložit pohled na různá chápání významu sportu v jednotlivých obdobích života.

Nejprve, aby byl pohled na působení pohybu a sportu pro člověka úplný, je třeba pohlédnout na samý počátek lidského života. Je třeba zamyslet se nad skutečností, jak ovlivňuje pohyb vývoj lidského organismu v prvopočátcích vývoje člověka, jak důležitý je pohyb pro zdravý vývoj lidského plodu v prenatálním období. Bez zajímavosti není ani pohled na pohyb a tělesné cvičení v době po narození, v novorozeneckém, v kojeneckém a v batolecím období. Pro zdravý vývoj tělesných, ale i duševních dispozic každého jedince je již v tomto počátečním stádiu života pohyb nezbytný. Naopak nedostatek pohybu a později fyzického cvičení může mít za následek zdravotní problémy, které mohou přetrvávat po celý další život jedince.

Další část práce je věnována pohledu na vliv sportu a tělesného cvičení na děti předškolního věku. Jedná se o věkovou skupinu dětí ve věku od tří do šesti let, čili o skupinu dětí, u kterých zaujímá ve výchově prioritu rodinné prostředí, avšak je to současně i období, kdy malí jedinci začínají přirozenou cestou vnímat i další sociální kontakty. Právě v tomto období dětského vývoje dochází ke změnám v chování dětí v tom smyslu, že děti začínají více vnímat své okolí, jiné osoby nežli nejbližší rodinu. V tomto období se již děti učí základním normám sociálního chování, pravidelný pohyb a tělesné cvičení je nástrojem pro podporu obranyschopnosti organismu, pro zdravý růst a rozvoj psychických schopností.

Pro rozvoj kladného přístupu k tělesnému cvičení a sportu klade často první základy výchova v prostředí dětského kolektivu v předškolním zařízení. Děti se zde pravidelně věnují cvičení podle svých individuálních možností.

Předmětem další kapitoly bakalářské práce je pohled na význam sportu a cvičení pro děti mladšího školního věku. Děti v tomto věku dosahují školní zralosti, dochází k rozvoji fyzických a duševních schopností dětí, a k tomuto procesu významnou měrou přispívá dostatek tělesného cvičení a kolektivního sportování.

Věkové období přibližně mezi desátým a dvacátým rokem života bývá označováno jako období adolescence. Je to poměrně dlouhé období, ve kterém dochází k řadě významných biologických i psychosociálních změn. V tomto věkovém období se zcela mění motivace ke sportu. Původní zcela výhradně zdravotní motivaci ke sportu a fyzickému cvičení nahrazuje snaha o získání pěkného fyzického vzhledu a dosažení pozornosti a určitého statutu ve společnosti vrstevníků.

Snad nejvíce početnou skupinu populace tvoří lidé v produktivním a postproduktivním věku. I v této skupině populace zaujímá sport významné postavení. Skutečnost je však taková, že v této věkové skupině opět dochází ke změně motivace ke sportu a cvičení. Do popředí se dostává snaha o posílení zdraví, udržení zdravé fyzické kondice, ale dokonce i prevence či léčba určitých zdravotních problémů. V dnešní moderní době snad již nikdo nemůže zpochybňovat význam léčebné tělesné výchovy, stejně jako fakta, která ukazují na důsledky chybné životosprávy spojené s výrazným nedostatkem pohybu, a tím i na narůstající zdravotní problémy.

Zdrojem informací, které bakalářská práce obsahuje, byly odborné knižní texty, které jsou uvedeny v přehledu dokumentů. Zásadním zdrojem informací o jednotlivých věkových kategoriích lidské populace byla zejména vývojová psychologie M. Vágnerové a autorů J. Langmeiera a D. Krejčířové, pro účely práce jsem použila obou zdrojů, celkově přehlednější struktura práce M. Vágnerové i dle mého názoru odborněji pojatý text J. Langmeiera a D. Krejčířové, byly kvalitním podkladem pro vytvoření stručné charakteristiky jednotlivých období lidského života. Dalšími prameny byly i další publikace zabývající se danou problematikou. Užitečným přínosem byly dále informace, získané vlastní zkušeností z několikaleté práce s dětmi mladšího školního věku, z vedení sportovního kroužku dětí, který byl organizován Domem dětí a mládeže v Kaplici, se zaměřením na stolní tenis.

1. Význam sportu a tělesného pohybu pro zdravý vývoj člověka

Kde hledat počátky sportu a tělesného cvičení? Sport není prvek života společnosti, který vznikl jaksi nahodile. Pohybová cvičení jsou přirozenou součástí lidského života od samého počátku lidského bytí. Sport vznikl zcela přirozeně z pracovní činnosti lidí. Je založený na lidské soutěživosti, snaze ukázat lepší výsledky činnosti nežli druhý. Potvrzení tohoto je možno vysledovat již na kresbách pravěkých lidí. Jen sportovní nářadí bylo tehdy odlišné, odpovídalo nástrojům, které lidská společnost na různých úrovních svého vývoje používala. Vznikaly první hry, soutěže, mnohdy výsledky soutěží rozhodovaly o osudech celých skupin lidí. Tak sport prošel obdobím prvobytně pospolné společnosti, matriarchátem, patriarchátem, otrokářskou společností, antikou, feudalismem, přes období průmyslové revoluce až do současné doby.

Cvičení, pohybové aktivity a tělesná výchova by měly být vždy uskutečňovány na úrovni, přiměřené věku, fyzickým i psychickým možnostem. Jiné pohybové aktivity tedy vidíme u malých dětí, jejichž organismus se teprve začíná rozvíjet, tyto děti se v podstatě na sport jako náročnější formu pohybu teprve připravují formou tělesné výchovy, jiný obraz poskytne pohled na cvičení dětí mladšího školního věku, u kterých je již z hlediska fyzické konstituce možný jiný způsob cvičení. Intenzita cvičení a sportovní aktivity u dětí druhého stupně základní školní docházky a středoškoláků již nabývají na důrazu. Vždyť součástí osnov pro tělesnou výchovu je již i řada gymnastických sestav, žáci a studenti se seznamují s různými druhy sportu, do osnov je začleněno i posilování, jsou zařazeny i cviky s nářadím a na nářadí, míčové hry, děti absolvují kurzy plavání, lyžování, často je zařazena i cyklistika a jiné druhy sportů.

V tělovýchovném procesu má nezastupitelnou vedoucí roli cvičitel vychovatel, který teorii programu cvičení uvádí do praxe na základě svých odborných znalostí. Ten cvičební proces plánuje, řídí, kontroluje i hodnotí. Předpokladem pro správný výkon této činnosti jsou dobré morální vlastnosti a pedagogické schopnosti. Proto je třeba zabezpečit soustavné další vzdělávání cvičitelů - pedagogů.¹ Působení tělesného pohybu a sportu je možno sledovat jak v úrovni zdravotní, i po stránce psychické. Pedagog při své výchovné činnosti sleduje v podstatě tři cíle: zdravotní, výchovný a vzdělávací. Ani jeden z nich nelze z výchovného procesu samostatně oddělit.

¹ Srov. KOSTKOVÁ, J.; BERDYCHOVÁ, J.; KALINA, J. et al. *Svaz základní a rekreační tělesné výchovy 1956-1990*, s. 42.

- Zdravotní – na sport a tělesnou výchovu může být pohlíženo jako na nástroj aktivního odpočinku, na zdravotní prevenci, na prvek, který umožňuje vyrovnat jednostrannost zatížení ve škole a zaměstnání. Zejména pravidelné cvičení zvyšuje úroveň tělesné zdatnosti a podporuje životní aktivity do vysokého věku.
- Výchovný – prostřednictvím poznatků pedagogiky může za předpokladu kvalitního pedagogického vedení přispívat k formování osobnosti jedinců od předškolního věku až do stáří.
- Vzdělávací – získávání pohybových dovedností a realizace sportu.²

Na sport je v současné době pohlíženo jako na součást kultury národa. Sport není v dnešní společnosti pouhým prostředkem zábavy, ale současně je chápán jako prvek výchovy, který zvláště v mladých lidech podněcuje soutěživost, cílevědomost, pomáhá modelovat charakter člověka. Ze somatického hlediska umožňuje cílevědomým pohybem udržení zdravé kondice, neboť každodenní napětí ve škole, v zaměstnání, je po určité době následováno únavou, potom je sport zdrojem vítaného uvolnění. Ale na sport je možno pohlížet i jako na léčebný prostředek, umožňující rehabilitaci a postupné navrácení zdraví. Volnočasové aktivity lidské populace se přirozeně spolu s vývojem společnosti mění adekvátně podmínkám a prioritám této společnosti. Postavení sportu ovlivňuje skutečnost, jakou roli sport a sportovní aktivity v dané společnosti až dosud zaujímaly, působí zde vlivy demografické, politické, ekonomické. Kde je však sama podstata potřeby člověka věnovat se pohybovým aktivitám, systematicky podporovat svůj zdravý vývoj, aktivně sportovat, systematicky udržovat svou fyzickou kondici v co nejlepším stavu? Jsou pohybové aktivity pouze výsledkem naučených pravidel či jsou přirozenou součástí lidského organismu? Působí-li tělesný pohyb zdravě na fyzickou stránku člověka, jak působí v oblasti duševního vývoje?

Jako nezbytné se tedy jeví upřesnit, co je třeba pod pojmem sport rozumět. Klimeš, L. ve svém „*Slovníku cizích slov*“ z r.1983 uvádí, že sportem je možno rozumět jednak tělesná cvičení, pohybovou činnost, hry apod. prováděné zpravidla soutěživou formou a organizovaně, a dále jakoukoliv jinou činnost, provozovanou ze záliby a pro zábavu.³ Autorka I. Slepíčková ve své knize „*Sport a volný čas*“ uvádí, že v Evropské chartě sportu přijaté zástupci evropských zemí v r.1992 je sport vymezen jako všechny formy pohybové činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti

² Srov. KOSTKOVÁ, J.; BERDYCHOVÁ, J.; KALINA, J. et al. *Svaz základní a rekreační tělesné výchovy 1956-1990*, s. 56.

³ Srov. KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*, s. 674.

či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.⁴

Podle M. Vágnerové lze duševní vývoj charakterizovat jako proces vzniku, postupných změn a rozvoje psychických procesů, vlastností i integrace celé osobnosti. Jeho základem jsou vrozené dispozice, které se rozvíjejí pod vlivem prostředí.⁵ Je nesporné, že pomineme-li úlohu dědičnosti, pak veškeré vlivy, a to jak vlastní zdravotní dispozice a dědičnosti dané schopnosti, tak i vnější vlivy jako výchova, informace, které v průběhu života získáváme, společnost, a její pravidla, veškeré zkušenosti, kterých v průběhu života nabýváme, spolu nepřetržitě působí na duševní vývoj člověka. Tyto vlivy komplexně stimulují člověka k potřebě pohybu a tělesné aktivity.

1.1 Pohyb v prenatálním a novorozeneckém období života

Již v prenatálním období, kdy dochází k vytváření tělesných orgánů i nervového systému, je již plod vnímavý k vnějšímu prostředí, je aktivní, je schopen přijímat informace z vnějšího prostředí a je schopen, v závislosti na stupni prenatálního vývoje, na tyto vlivy reagovat. Dítě, ač je tato skutečnost překvapivá, reaguje na sluchové a dotykové podněty z vnějšího okolí „pohybem“. Na různé podněty reaguje různou intenzitou pohybu.⁶

V době po narození dítěte, v novorozeneckém období, tj. během prvního měsíce života, dochází k dalšímu vývoji tělesných, avšak i duševních dispozic jedince. V této době dochází k rozvoji nejen pohybových schopností, ale i prvnímu sociálnímu kontaktu.⁷ Toto období adaptace na život mimo organismus matky je pro něj velice náročné. Dítě se aklimatizuje na nové životní prostředí, na první zvuky, změny osvětlení a dotykové zkušenosti. Získávání těchto zkušeností je spojeno zejména s prvními mimoděčnými pohyby dítěte, ty jsou odpovědí na přítomnost matky a její podněty. Motorické pohyby jsou dosud reflexivní, avšak díky sluchu a rychlému rozvoji zraku jsou tyto pohyby stále výraznější odpovědí na subjektivní stav dítěte.⁸ Dítě přijímá pomocí smyslů informace ze svého okolí a je schopno na ně svými pohyby reagovat.

⁴ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 22.

⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 30.

⁶ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2.*, s. 26.

⁷ Srov. tamtéž, s. 26,37.

⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.*, s. 23.

1.2 Pohyb v kojeneckém období

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.

Během prvního roku života, jak uvádí M. Vágnerová ve své knize „Vývojová psychologie“, dochází k dalšímu rozvoji zraku, dítě rozeznává zvukové podněty, začíná reagovat na lidský hlas. Schopnost porozumět řeči předchází vlastní schopnosti mluvení. V závislosti na míře podnětů v okolí pak děti začínají rozvíjet vlastní řeč. Schopnost slyšet, vidět a mluvit, čili rozvoj smyslového vnímání, dále podněcuje k vývoji pohybových schopností. Dítě se postupně naučí otáčet, převracet, sedět, lézt, chodit. Tyto činnosti mu dělají radost, proto je dále rozvíjí. Umožňují mu další kontakty s okolím, spolu se zrakem první neverbální komunikaci, nejprve s matkou, později dítě poznává i další blízké osoby ve svém okolí, učí se prvním vztahům. Formou sociálních her se dítě učí přijímat osoby ve svém okolí, dochází k rozvoji fyzických i psychických procesů. Dítě se snaží napodobovat pohyby, začíná chápat první příčiny a následky.⁹

Kojenecké období je v podstatě velmi krátké období v lidském životě, je však plné velkých změn ve vývoji dětí. Úroveň sociálního vývoje dětí je závislá na celé řadě skutečností. Závisí na etapě kojeneckého období, ve které se dítě nachází, na vrozených dispozicích, na kvalitě a počtu podnětů z okolí dítěte, které dítě pomocí smyslů vnímá.¹⁰ Na podněty dítě reaguje nejprve hlasem, ale stále výrazněji i pohybem, který je stále uvědomlejší. Pohyb je hrou, kterou dítě odpovídá na podněty z okolí. Charakter her v tomto období je možno označit za kognitivní (tj. poznávací), sociální a biologický.

Po fyzické stránce je tělesný pohyb nezbytný pro podporu prokrvení jednotlivých částí organismu, na posílení a správný vývoj muskulatury, má vliv na peristaltiku střevní a podobně, ale současně je pohyb nezbytnou podmínkou pro komunikaci s okolím, pro psychický vývoj jedince. Tato potřeba pohybu se s věkem stále zvyšuje.

⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 72..

¹⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.*, s. 28.

V případě, že prostředí neposkytuje dítěti dostatečné stimuly, potřebné pro optimální rozvoj vlastností, dovedností a schopností, přiměřené dle zralosti dítěte, (nebo je-li dítě naopak stimuly přetíženo), může dojít k poruše vývoje osobnosti.¹¹

1.3 Pohyb v batolecím období

Děti ve věku od jednoho do tří let, tj. v batolecím věku, již 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.

Motorické dovednosti umožňují dítěti rozvoj dalších dovedností a sociálních vztahů.¹² Rozvoj motoriky kosterního svalstva přináší dítěti radost, pohyb je hrou, hra rozvíjí psychický vývoj dítěte. Hry mají již poměrně bohaté zaměření, jsou to nejčastěji hry manipulační, konstrukční, později napodobovací a úkolové. Nezbytnou součástí řady z těchto her je pohyb. Cvičení svalů svěřáčů učí dítě základům hygieny, i toto učení dítěti přiměřeně zralému přináší uspokojení. Pohyb lezením a později chůzí, tj. lokomoce, pomáhá dítěti poznávat okolí, nové předměty a osoby. Dítě na podněty z okolí reaguje, uvědomuje si vlastní identitu, získává první zkušenosti v oblasti sociálního chování. Pohyb je cíleně diferencovaný, zvyšuje přístup k předmětům a lidem v okolí, dítě získává nové vizuální i hmatové zkušenosti. Poznávání okolí a pohyb v něm vyvolává v dítěti další potřebu – rozvoj řeči. Tyto faktory však působí oboustranně. Přiměřená motorická aktivita, spolu s poznávací a sociální aktivitou, jsou předpokladem zdravého psychického vývoje dítěte. Jak zmiňuje M. Vágnerová, vývoj pohybu nemusí vždy probíhat rovnoměrně. Například v případech, kdy se u dítěte projevuje nadměrná stimulace pohybu či naopak potřeba pohybu nevzniká, může být tato situace příznakem určitého patologického vývoje. Tyto stavy může navodit i naprosto nevhodné prostředí potlačující přirozený rozvoj pohybu dítěte.¹³

¹¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.*, s. 28.

¹² Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2.*, s. 72-77.

¹³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 45.

2. Fyzický pohyb a cvičení u dětí předškolního věku

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 dětského 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.¹⁴

Nezbytným předpokladem pro možnost získání nových informací o svém okolí je právě pohyb. Cvičení a fyzický pohyb zprostředkovávají další bezprostřední zkušenosti, jsou přirozenou součástí vývoje mladého organismu. K této změně v chování dětí dochází přibližně kolem třetího roku věku. Je to poměrně zásadní změna v chování dětí. Děti začínají více vnímat své okolí, jiné osoby, nežli nejbližší rodinu.¹⁵

2.1 Pohyb u dětí od tří do šesti let věku

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 již mají svůj cíl, své zaměření. V tomto období se již 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 (kontrola agresivity, empatie). Děti v tomto věku navazují vztahy se svými vrstevníky, učí se přátelství, sebezprosování, první spolupráci. Správná motivace dítěte k přiměřené míře pohybu a cvičení v tomto životním období může být základem jeho budoucího životního stylu v budoucnu, ve kterém díky přijatým životním zásadám bude dobře odolávat negativním nástrahám (např. drogy).¹⁶ Navíc tyto děti zpravidla nemají problémy při vstupu do školního kolektivu, při zapojení do začlenění do zájmových činností, jsou sebejistější a zvládají komunikaci s vrstevníky i dospělými.

¹⁴ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2.*, s. 100.

¹⁵ Srov. tamtéž, s. 89.

¹⁶ Srov. tamtéž, s. 99.

Žádoucí míra pohybu je závislá na individuální potřebě dítěte. Přiměřeným pohybem je podporován zdravý fyzický vývoj, ale pravidelný pohyb zejména v přírodě, může v tomto věku dát kvalitní základ pro obranyschopnost organismu pro celý další život člověka. Spontánní pohyb dětí posiluje rozvoj svalového aparátu, kloubů, ale i vnitřních orgánů, srdce a plic. Navíc přiměřená míra pohybu ventiluje potřebu výdeje energie, dítě je pak v době vyhrazené jiné činnosti či odpočinku klidnější.¹⁷

2.1.1 Úroveň myšlení dětí ve věku mezi 3. a 6. rokem života

Úroveň myšlení předškolních dětí je ještě nekomplexní, velkou roli v myšlení předškoláků má fantazie. Děti se v tomto věku vyjadřují různými činnostmi, kresbou, vyprávěním či hrou. Ne zcela přesně chápou pojem času a počtu. K významnému rozvoji dochází v oblasti řečových schopností. V tomto období navazování nových kontaktů má významnou sociální úlohu schopnost pohybu, ten je základem prvních her a umožňuje vývoj sociálních vztahů na úrovni vrstevníků, prvních zkušeností v dětském kolektivu.¹⁸ Dochází k prvnímu soupeření, prvním vítězstvím (kdo rychleji, více,...).

V podstatě od samého počátku lidského života je pohyb nástrojem poznávání, prožívání, vyjádření emocí a citů. Pohyb je zcela přirozeným projevem, kterým dítě reaguje na určité myšlenky, citové prožitky. Dítě mává ručkama, tleská, poskakuje,... V tomto období dítě získává zkušenosti, modely a vzory, které mají zásadní význam pro rozvoj poznání. Pohyb není tedy jen pouhým nástrojem pro rozvoj svalového aparátu, ale je velice významný pro rozvoj činnosti mozku a celé nervové soustavy. Ne všechny děti mají stejnou míru potřeby pohybu, avšak nejsou-li dány podmínky pro dostatečný pohyb dětí, pak důsledkem této situace mohou být psychické, ale i fyzické problémy. Děti mohou být neklidné, mohou trpět poruchami spánku, v některých případech může dojít i k více či méně závažným psychickým problémům či problémům souvisejícím s poruchami pohybového aparátu.

¹⁷ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, s. 6-8.

¹⁸ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2.*, s. 101-102.

2.1.2 Změny ve vývoji dětského organismu v předškolním období

Přibližně mezi 4. a 6. rokem věku dítěte dochází k rychlejšímu růstu kostí, vývoj svalstva a vazů je pomalejší. Oslabení svalstva může vést k vadnému držení těla. Proto je cílem tělesné výchovy v tomto období ovlivnění správného růstu a formování svalstva. Probíhající osifikace kostí a dokončování vývoje kloubů ovlivňuje strukturu vhodných typů cvičení. Není vhodné cvičit nadměrné visy, doskoky z větší výše, prudké nárazy kolen do podložky, kotouly vzad, přetahy, zvedání břemen, apod. V důsledku dosud probíhajícího vývoje cévního a dýchacího systému může trpět dítě při nadměrném fyzickém zatížení točením hlavy, nevolností, apod.¹⁹

Zvláštní skupinu mezi dětmi tvoří zdravotně oslabené děti, u kterých tělesná výchova a sport může ještě výrazněji ovlivnit celý jejich další život. Zdravotnímu stavu těchto dětí je třeba přizpůsobit nejen intenzitu, ale i intervaly pohybové aktivity.

2.2 Obecná pravidla pro tělesné cvičení dětí od 3 do 6 let

2.2.1 Motivace dětí ke sportu

V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče to mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě v tomto období by dítě mělo získat základní informace o sportu, mělo by se začít učit jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, lyžích, kopat, házet i chytat míč, případně hrát hry se sportovním náčiním jako jsou tenisové (lépe soft tenisové) a pingpongové rakety.²⁰

Dítě pak nastupuje do školy jako pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. V předškolním věku a na začátku období školní docházky je velmi důležité vést děti k pohybu formou dětské hry. Nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti si vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti, nebo nekázně. Právě v tomto období rodiče musí najít poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je potřeba děti přimět k pohybové aktivitě,

¹⁹ Srov. DVORÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, s. 6.

²⁰ Srov. DVORÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, s. 19.

protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějšího a statických aktivit bude přibývat (učení, počítače ...).²¹

2.2.2 Pravidla pro tělesné cvičení dětí od 3 do 6 let věku

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a „sportováním“. Původně nejistý, nekoordinovaný pohyb se postupně díky cvičení, založeném zejména na běhu, poskocích, při hraní jednoduchých her, stává kvalitnější, jistější, dítě stále lépe a lépe ovládá své pohyby. Kvalita pohybu se postupně zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby, učí se sportům odpovídajícím náročností této věkové skupině, jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd.

Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti, jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, optimální je rychlé střídání různých pohybových aktivit, děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými činnostmi, tj. děti nepostojí a zaujme je spíše běhání než sezení na místě. Ve svých aktivitách se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, proto je třeba hlídat možná rizika úrazů. Dítě se v tomto věku porovnává i s vrstevníky, všímá si, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd. Dítě již umí chytit a hodit míč, skáče do dálky, mělo by mít základy plavání, atd. Při hře, cvičení kondice a obratnosti je nejdůležitější motivací upřednostňovat hru všeobecně rozvíjející cvičení, nikoliv úzkou specializaci. Nejlepší jsou různé druhy sportovních her, které rozvíjejí celkovou obratnost, jako jsou kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky atd.²²

2.3 Hravost dětí – přirozená cesta ke sportu

Při každodenním působení je třeba využívat přirozené hravosti dětí. Děti již od tří let poměrně dobře navazují kontakty s vrstevníky, mají již širší slovní zásobu, lze je motivovat k soutěživosti při sportovních činnostech. Činnosti, ke kterým jsou děti vedeny, by měly obsahovat herní prvek. Zcela nevyhovující se jeví dlouhodobá monotónní zátěž. Cvičení má v dětech podporovat rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti

²¹ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, s. 23.

²² Srov. tamtéž, s.118.

a koordinace. Významnou součástí sportovního režimu je proto běh, poskoky, přelézání, lezení, házení, apod.

U dětí ve věku od tří do šesti let je veliký rozdíl ve fyzických i psychických schopnostech.. Tomu musí odpovídat charakter činností. Motivaci i fyzickou zátěž je třeba přizpůsobit věku dětí. Pro děti kolem tří let je optimální poměrně jednoduchá hra, vyžadující nepřilíš velkou slovní zásobu, s jednoduchými pravidly, aby udržely pozornost. Vhodné jsou hry s jednoduchými nápěvy. Hry na kočičku, zajíčka, ptáčky, vedou děti k poskokům, běhání, děti se nevědomky učí správnému dýchání. Celkově pro děti předškolního věku nejsou vhodné výrazně soutěživé hry. Vhodným pohybovým cvičením je jízda na tříkolce, koloběžce, na kole, na lyžích, běh, skoky přes švihadlo, hry s balonky, stuhami, obručemi, plavání, hry s míčem, sáňkování, bobování a podobně. Nevhodné je jednostranné zatěžování, visy, vzpory, kotouly vzad, těžká břemena, setrvání v jedné poloze, seskoky, lezení po kolenou na tvrdé podložce, a podobně. Délku cvičení je třeba vhodně přizpůsobit individuální možnosti dítěte.

Charakter her se s věkem dětí rozvíjí, nabývá na pestrosti, cvičení je časově i fyzicky náročnější. S rozvojem cvičební náročnosti roste i náročnost na slovní zásobu, paměť, hry podporují schopnost vymýšlet a kombinovat různé varianty vedení hry. Díky hravosti dětí je možno dětem vštípit formou hry i základní hygienické, společenské návyky, v určité míře i vztah k jednoduchým povinnostem.²³ Každou činnost, podanou přiměřeně jednoduchou formou hry dítě dokáže přijmout daleko snáze než kategorický příkaz. Hra podporuje dětské poznávání, jejich emocionální, tělesný, pohybový i sociální vývoj.

2.4 Péče o tělesný i psychický rozvoj předškolních dětí v mateřské škole

Velké procento dětí ve věku od 3 do 6 let navštěvuje předškolní zařízení. Rodiče tříletých, v některých případech i mladších dětí, se vracejí do pracovního procesu, péči o své děti svěřují předškolnímu zařízení, kde přejímají péči o jejich potomky pedagogicky vzdělaní odborníci. Děti tráví v předškolních zařízeních značnou část svého aktivního dne, je proto třeba, aby předškolní zařízení zabezpečila nejen základní

²³ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2.*, s. 101-102.

péči o dítě, tj. zabezpečení stravy a bezpečí dítěte, ale přebírá spoluodpovědnost za optimální fyzický a psychický rozvoj dětské osobnosti.

2.4.1 Význam pohybového cvičení v mateřské škole

V celodenním programu dětí předškolního věku v mateřských školách zaujímá pravidelné tělesné cvičení významnou úlohu. To učí děti hravou formou lásce k pohybu a soutěživosti. Formou her děti získávají další sportovní dovednosti, cvičení se pro ně stává přirozenou součástí doby, kterou tráví mimo rodinu. Základní tělovýchovný proces je zaměřený na zabezpečení optimální úrovně tělesné zdatnosti a pohybové obratnosti. Cvičení a sportovní činnosti jsou pravidelně včleňovány do učebního programu mateřských škol, do dopolední i odpolední činnosti, přednostně bývá využíváno možnosti pobytu na čerstvém vzduchu, zahradách a hřištích mateřských škol.

Cílem tělesné výchovy v předškolním zařízení je zabezpečit zdravý vývoj dítěte prostřednictvím přiměřené pohybové aktivity. Dětem je touha po pohybu přirozená, vzniká z vnitřní biologické potřeby rozvíjet vlastní organismus ve fyziologických funkcích i v motorických dovednostech. Tento rozvoj je pak provázen i rozvojem psychologickým a sociálním. To znamená po stránce zdravotní zabezpečit zdravý vývoj organismu, po stránce vzdělávací rozvíjet motorické schopnosti a dovednosti, po stránce výchovné iniciovat zájem o pohybovou aktivitu a soutěživost, formovat vlastnosti dítěte a jeho charakter.²⁴

2.4.2 Optimální sportovní zatížení dětí v předškolním zařízení

Sport již v tomto raném věku rozvíjí vůli dětí, odvahu, samostatnost, sebedůvěru. Základem pro stanovení přiměřené intenzity sportovního zatížení je získání informací od rodičů, popřípadě od lékaře. Na základě získaných informací pak může pedagog stanovit rozsah možného individuálního sportovního zatížení. Zapojení dětí se zdravotním handicapem do kolektivní pohybové činnosti v mateřské škole má pro tyto děti nezastupitelný význam. Děti jsou vedeny ke cvičení v dětském kolektivu

²⁴ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H.; HELLEROVÁ, E. et al. *Tělesná výchova v mateřské škole*, s. 9.

přiměřeně svým možnostem. Nejčastěji se pedagog zabývá v praxi výchovou ke správnému držení těla. Na držení těla má vliv dědičnost, zdravotní stav, tělesná a psychická únava. V mateřské škole je držení těla dětí ovlivňováno vhodným nábytkem, režimem dne, větráním, osvětlením i vhodným oděvem, ale zejména pomocí zdravotních cviků, zaměřených na správné držení těla.

Časová náročnost pohybového zaměstnání dětí závisí na jejich věku, jednoduchá může trvat několik minut, souvislejší sportovní činnost déle. K zabezpečení optimální sportovní zátěže v mateřské škole bývá každodenně zařazena rozcvička, několikrát denně tělovýchovné chvíle na protažení při klidovém zaměstnání, dále cvičení a pobyt venku. Tělovýchově a sportovním aktivitám se děti věnují v hernách, venku na hřišti, na trávníku. Nezbytným předpokladem pro zdravý pohyb, jak zdůrazňuje H. Dvořáková, je možnost dodržování hygienických opatření, např. převléknutí dětí do vhodného cvičebního úboru.²⁵ I tato skutečnost, ačkoli se nám může jevit jako nevýznamná, však v době, kdy si malé dítě vytváří základní návyky, má pro jeho další život velký význam, který spočívá nejen v rovině hygienického návyku.

2.4.3 Program předškolního vzdělávání

Vzhledem k tomu, že dnešní společnost klade na kvalitu cvičení dětí předškolního věku poměrně velký důraz, byl vytvořen tzv. „rámcový vzdělávací program“ pro předškolní vzdělávání, který v sobě zahrnuje celou řadu postupů, zásad a přístupů k realizaci tělesné výchovy pro předškolní věkovou skupinu dětí.

Program vychází z poznatku, že schopnost předškolních dětí zvládnout různé pohybové dovednosti se v průběhu generací zásadně nemění, je závislá na tělesném a psychickém vývoji dětí. Proto je při tvorbě školních a třídních vzdělávacích programů věnována pozornost potřebám dětí a pěstování jejich zdraví.

Cílem výchovného programu v mateřských školách je dosažení harmonického vývoje organismu, po fyzické i psychické stránce. Metodika výchovy dětí v předškolním zařízení je založena na znalosti dětské psychologie, pedagogiky,

²⁵ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, s. 122.

na znalosti biologických předpokladů podle věku dětí, klade důraz i na individuální dispozici dítěte.²⁶

Cílem programu je rozvoj dítěte, jeho učení a poznání, osvojení základů hodnot společnosti, získání samostatnosti. Rámcové cíle jsou zaměřeny do pěti oblastí: biologické (jeho tělo), psychologické (jeho psychika), interpersonální (vztah k druhému), sociálně-kulturní (společnost) a enviromentální (svět).²⁷

U dětí této věkové kategorie dochází k rozvoji symbolické funkce, tj. schopnosti si něco představovat.²⁸ Této schopnosti je možno úspěšně využívat při motivaci dětí ke sportu. Děti jsou díky své představivosti do sportovního cvičení aktivně zapojovány. Tak mohou svým pohybem představovat různá zvířátka, napodobují jejich typické pohyby – např. čiperné žabky, pružné kočky, rychlé koníky....

2.4.4 Cvičení dětí předškolního věku pod pedagogickým vedením

Pro pedagoga je nutností seznámit se dobře se somatickými zvláštnostmi typickými pro danou věkovou skupinu. Skutečnost, že dochází ke změnám v proporcionalitě dětské postavy, že dětské kosti nejsou ještě zcela osifikovány, že vnitřní orgány jsou citlivé na nepřiměřenou zátěž, a že rychlost je závislá na úrovni centrálního nervového systému, že rovnováha, rytmičnost a další schopnosti jsou závislé na dojrání mozku, že psychika dítěte je labilní, stejně jako pozornost a emoce, a že schopnosti dětí se s věkem vyvíjejí, se nutně odrazí v práci pedagoga dětí předškolního věku.²⁹

V přípravě věnuje pedagog pozornost správné vyváženosti cviků věnovaných nácviku správného dýchání, formování správného držení hlavy, ramen i hrudníku, správnému držení těla, cvikům pro rozvoj psychomotoriky, rovnováhy, ale i relaxaci. Děti pracují pod vedením odborných pedagogů, vzdělaných i v oblasti tělesné výchovy dětí předškolního věku.

Výchově dětí v předškolních zařízeních je tedy věnována všestranná pozornost, která není zdaleka tak jednoduchá, jak by se mohlo zdát. Jedná se o systematickou pedagogickou činnost, která zohledňuje potřeby dětí pro zdravý fyzický i psychický vývoj dětského organismu.

²⁶ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, s. 13-16.

²⁷ Srov. tamtéž, s. 11.

²⁸ Srov. PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*, s. 51, 58-59.

²⁹ Srov. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, s. 4-5.

3. Sport v životě dětí mladšího školního věku

Výrazným sociálním mezníkem v životě dětí je nástup do školy. Ve věku šesti až sedmi let již mají děti zpravidla díky svému předchozímu vývoji a učení potřebné předpoklady pro to, aby se z nich stal školák. Tento stav bývá označován jako školní zralost a je ovlivněn jednak dědičnými dispozicemi, ale také vlivy vnějšího prostředí. Je-li dítě přiměřeně zralé, pak by neměl být problém v tom, aby mohlo absolvovat školní docházku. Školní zralostí je možno chápat stav, kdy centrální nervová soustava dítěte je schopna zabezpečit přiměřenou koncentraci pozornosti, dítě je přiměřeně manuálně zručné, motoricky schopné, má přiměřeně vyvinutou schopnost zrakové diferenciacce (vzdálené, blízké), vyvinutý sluch, je emočně zralé, je schopno přiměřeně reagovat a uvědomovat si pojem povinnost. Na úspěšnost nástupu do školy má vliv také školní připravenost, tj. působení zejména rodiny a nejbližšího okolí pro pochopení významu vzdělání.³⁰

Vývoj člověka, zejména v období dětství a adolescence, jak uvádí P. Belšan, neprobíhá stejnoměrně.³¹ V průběhu několika let dochází k výrazným změnám v oblasti anatomicko-fyziologické i psycho-sociální. Tyto změny jsou zpravidla pro danou věkovou skupinu určitým způsobem charakteristické. Typickou změnou dětí mladšího školního věku je intenzivní růst, dochází k vývoji a dozrávání různých orgánů těla. Dochází však i k psychickému a sociálnímu vývoji, v rámci kterého se v podstatě formuje vztah ke společnosti. Přirozeným procesem dochází k rozvoji pohybu. Pohyb je proti předškolnímu období klidnější, účelnější, vyrovnanější, koordinovanější.³² Tělesná výchova má v tomto období důležitý význam pro harmonický rozvoj dětí. Náročnost tělesné výchovy by měla být vždy přizpůsobena věku, pohlaví, zdravotnímu stavu, úrovni tělesné zdatnosti, pohybové a sportovní výkonnosti dětí. V opačném případě by mohla nepřiměřená zátěž způsobit i vážné problémy. Základní tělovýchovný proces je zaměřený na zabezpečení optimální úrovně tělesné zdatnosti, pohybové výkonnosti a získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělávání, a to již od nejmladšího věku.³³

³⁰ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 136, s. 141.

³¹ Srov. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*, s. 18.

³² Srov. VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.*, s. 81.

³³ Srov. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*, s. 20,21.

3.1 Pohybové aktivity v mladším školním věku

Pro mladší školní věk je typické, že dochází k rychlému rozvoji všech motorických funkcí, k rozvoji rychlosti, obratnosti a síly. Děti v tomto věku milují pohybové hry, rády se pohybují venku na čerstvém vzduchu, objevují se první zájmy. Jak zdůrazňuje ve své práci P. Belšan, tělesná výchova v tomto věku by měla působit i na správné držení těla. Tento věk je neoptimálnější pro přípravu na plavání, lyžování, bruslení a akrobacii. Správnému vývoji dětí nestačí dvě až tři hodiny tělesné výchovy ve škole. Je věcí zejména rodičů, ale i pedagogů, vedení zájmových kroužků, a podobně, aby bylo dětem umožněno strávit přiměřeným pohybem více času.³⁴ Mimoškolní sportovní aktivity pod vedením školených trenérů jsou dnes považovány za velmi významnou součást dětské výchovy a to jak po stránce tělesné, tak i po stránce duševní. Již v tomto věku si mohou děti vyzkoušet svoje vlohy pro určitý typ sportu, pod vedením profesně připraveného pedagoga či trenéra. Díky domům dětí a mládeže, které každoročně nabízejí školákům pestrou škálu mimoškolních aktivit, zaujímají přední místa mezi volnočasovými aktivitami zejména kroužky sportovních aktivit, kde se mnozí z malých školáků setkávají ve svém volném čase.

Děti v období raného a středního školního věku, začínají chápat logicky, začínají chápat znaky a symboly. Původně symbolická hra mění svůj charakter na hru konstruktivní, založenou na určitých pravidlech. V těchto hrách dochází k objektivizaci symbolů a socializaci vlastní osobnosti.³⁵ Dítě se aklimatizuje na nové prostředí, dochází k jeho socializaci, zaujímá v kolektivu určitou roli. Sžívá se s podřízenou rolí žáka a souřadnou rolí spolužáka. Rozvíjí se morální cesty, respekt k okolí.

Kolektiv mladých lidí se stejnými zájmy je pro vývoj jedince velmi příznivým faktorem. Právě v tomto věku bývá vztah ke sportu výrazně ovlivněn zejména postojem, který zaujímají ke sportu rodiče dítěte. Jejich postoj ke způsobu trávení volného času je pro dítě zásadní i přes skutečnost, že chování a rozhodování je již ovlivňováno vztahem pedagog – žák a také vztahy, které se vytvářejí v dětském kolektivu.³⁶

Podle M. Vágnerové dítě přejímá z prostředí dětského kolektivu nové normy chování, mezi dětmi vznikají první přátelství. Čím je dítě starší, tím více se u dětí

³⁴ Srov. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*, s. 71,80.

³⁵ Srov. PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte.*, s. 115.

³⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie.*, s. 159.

prohlubuje potřeba kontaktu s vrstevníky.³⁷ V chování a jednání dětí se projevuje stále větší snaha sebeprosazení v kolektivu, dítě prosazuje vlastní identitu, demonstruje svoje schopnosti. Vytvářejí se kolektivy dětí, kde jsou vazby založené na společných zájmech, tímto zájmem bývá v tomto věku velmi často nějaký druh sportovní činnosti.

V tomto věku jsou oblíbené v kolektivu mladších žáků zejména míčové hry. Není však vzácností, když se mladší žáci věnují například fotbalu, hokeji, oblibu si ale uchovává například i individuální sport, často je to např. tenis a stolní tenis.

Volba druhu sportu, kterému se jedinec ve volném čase bude věnovat, závisí na řadě skutečností. Volba je ovlivněna názorem rodičů, tradicí, vzděláním, horizontální diferenciací, tj. věkem, rasou, politickou příslušností. Na volbu sportovní činnosti má vliv sociální nerovnost, tj. vertikální diferenciacie, ve společnosti. V závislosti na svých sociálních a finančních možnostech pak je možno vybírat z možností, kterým sportem se zabývat. To vše ovlivňuje začlenění do sportovního prostředí.³⁸

3.2 Postavení tělesné výchovy v programu výuky základních a středních škol

Cílem zařazení tělesné výchovy do výuky dětí na základních a středních školách je zabezpečit v rámci výuky možnost všestranného rozvoje tělesných sil a schopností, celkově harmonický rozvoj těla a udržení fyzické kondice na optimální úrovni, aby tak byl dán kvalitní základ k udržení co nejlepší fyzické kondice i v průběhu celého života.

Do tělesné výchovy jsou již začleněny nejrůznější prvky. Cvičení je obohaceno gymnastikou, míčovými hrami, má často charakter soutěže, děti ve školách získávají přehled o různých sportovních možnostech a mohou se samy aktivně do různých sportovních aktivit začlenit. Právě první roky základní školy pokládají základ vztahu dítěte ke sportu v celém dalším životě. Děti se v podstatě poprvé setkávají s principy sportovního chování, se sportovní morálkou, zásadami života kolektivu. V tomto období začíná dítě poznávat rozdíl v přístupu k individuálnímu či kolektivnímu sportu, vytváří si vztah ke sportu, který později může být významnou součástí jeho života.³⁹

Pro děti této věkové kategorie by měl být tělesný pohyb a sport přirozeným prvkem, který by byl propojen se životem v rodině, ve škole i se zájmovou činností.

³⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 165, s. 167.

³⁸ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 37.

³⁹ Srov. ŽÁČEK, R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy I.*, s. 97.

Tento trend by se měl pak dále rozvíjet po celou dobu výuky na základní, střední i vysoké škole.

Pro správný vývoj dětského organismu by měla být fyzická příprava dětí optimální jak co do zátěže, v závislosti na věku dětí, ale také co do rozmanitosti, aby nedocházelo k jednostranné zátěži organismu, ale také ke zklamání, přetížení, znužení, či dokonce zdravotnímu poškození. Vzhledem k fyziologickým odlišnostem, typickým pro různé věkové období dětí, je nutno, aby byla vedena výuka tělesné výchovy na prvním stupni základní školy, (tj. děti od 6 do 11 let) jinak než u dětí starší věkové kategorie. U mladších žáků je třeba zaměřit cvičení zejména na správné držení těla. U starších žáků již dochází ke změnám ve fyzickém vývoji v závislosti na pohlaví dítěte a i této skutečnosti je třeba přizpůsobit strukturu přípravy.⁴⁰

Tělesná výchova by měla být vždy dostatečně rozmanitá, aby se děti nenudily, ale současně i přiměřená schopnostem dětí v závislosti na jejich věku. Do tělesné výchovy jsou zahrnuta kondiční cvičení, pořadová cvičení, průpravná cvičení, i rytmická gymnastika, některé prvky tance, akrobacie, atletiky, sportovní hry, turistika i dopravní výchova. Do tělesné výchovy by měly být zahrnuty takové prvky, které budou pro příslušnou věkovou kategorii žáků či studentů dostupné, přiměřené i motivující. Výběr tělovýchovných činností je pro pedagogy v základním učivu závazný, avšak celkový rozsah a bohatost výběru závisí vždy zejména na osobnosti a schopnosti pedagoga.⁴¹ Těžištěm tělesné výchovy jsou různá kondiční cvičení, která v sobě zahrnují různé druhy běhu, lezení, šplh, překážky, házení, apod. Tato příprava může být již i přípravou pro výkonnostní druhy sportu. Proto opakování učiva tělesné výchovy není stereotyp, ale procvičování techniky, rozvíjení pohybových schopností, rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti. Rozpracování učiva dává možnost přizpůsobit výuku psychomotorickým zvláštnostem žáků.⁴²

Pokud děti zvládnou základní učivo tělesné výchovy, může se pedagog podle zájmů a schopností dětí cvičení rozšířit, případně i cíleně zaměřit určitým směrem, to umožňuje tzv. otevřený systém výuky tělesné výchovy, který sleduje obohacení základního učiva. Pedagog má k dispozici určité množství nástrojů, jak děti vést. Může kombinovat práci ve dvojicích i ve skupinách. Při všech cvičeních je však třeba dodržovat zásady úrazové zábrany a bezpečného provozu, a to zejména u činností

⁴⁰ Srov. ŽÁČEK, R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy I.*, s. 242.

⁴¹ Srov. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*, s. 28.

⁴² Srov. tamtéž, s. 12.

vytrvalostního charakteru. Při stanovení přiměřenosti zátěže se pedagog opírá o poznatky z fyziologie. Podmínkou efektivity v tělovýchově je promyšlená a účelná organizace, maximální využití časového prostoru.⁴³

Program hodiny tělesné výchovy by měl být pro děti dostatečně přitažlivý, zajímavý a dostupný. Úkolem pedagoga je maximálně využít svých zkušeností a adekvátně reagovat na všechny specifické situace, výchovně je využít k rozvoji kladných morálně volných vlastností jako je odvaha, houževnatost, rozhodnost, vytrvalost, a dalších. Těžiště práce u dětí prvního stupně základního vzdělávání vždy spočívá na třídním učiteli. Zde je pedagogu ideálně dána možnost začlenění tělovýchovné chvílky do vyučování vždy, kdy se na dětech začne projevovat únava.⁴⁴

Podle poznatků současné vědy, jak se shodují lékaři, psychologové i tělovýchovní pedagogové, by bylo optimální, zařadit do výuky dětí zejména na základní škole, nejméně jednu hodinu tělesné výchovy denně. To však není možno realizovat z důvodů časových, prostorových, ale i personálních. Proto je rozvoj tělesné kondice dále realizován ve volném čase, kdy jsou děti dále vzdělávány a metodicky vedeny zpravidla ve specializované oblasti sportu.

Tělesnou výchovu je možno rozdělit do čtyř forem. Každá má své specifické znaky, v optimální míře by měly být tyto formy zahrnuty do tělovýchovy dětí a mládeže. Jedná se o gymnastiku, sport, hry a turistiku. Cílem gymnastiky je upevnění zdraví, všestranný tělesný rozvoj, osvojení pohybových dovedností. Hra je forma pohybové výchovy, v níž je pohybová činnost motivována určitým námětem, za daných pravidel, která sledují rozvoj kolektivnosti, iniciativu, rozhodnost a samostatnost. Při sportu je pohybová činnost zaměřena na sportovní chování, soupeření za určených pravidel, sport podporuje soutěživost, houževnatost a odvahu. Poslední formou je turistika, aktivní pohyb. Pohybem rozumíme chůzi, ale i různé druhy jízdy. Všechny tyto formy je možno při pohledu na tělovýchovu dětí základních i středních škol dobře vysledovat.⁴⁵

⁴³ Srov. ŽÁČEK, R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy I*, s. 243.

⁴⁴ Srov. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*, s. 34.

⁴⁵ Srov. ŽÁČEK, R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy I*, s. 97.

4. Význam sportu pro děti v období adolescence

Jako období adolescence bývá označováno poměrně dlouhé věkové období mládeže ve věku mezi dětstvím a dospělostí, věk přibližně mezi jedenáctým rokem života a nástupem do zaměstnání. Je to dlouhé období, během kterého dochází ve vývoji mladého jedince k výrazným změnám. Proto bývá období adolescence členěno do tří fází: časně, tj. období mezi desátým (někdy uváděno jedenáctým) a třináctým rokem, tzv. období puberty, střední adolescence, tj. období mezi čtrnáctým a šestnáctým rokem a pozdní adolescenci mezi sedmnáctým a dvacátým rokem života, případně ještě déle, například u vysokoškolských studentů.⁴⁶

Adolescence je významnou etapou životního vývoje člověka. Během ní dochází k řadě biologických i psychosociálních změn. Zejména v období střední a pozdní adolescence, jak uvádí ve své práci I. Slepíčková, dochází mimo jiné často také ke změně postavení mladého člověka ve společnosti.⁴⁷ Přitom období nového rozvoje osobnosti vždy čerpá ze základů vytvořených v průběhu předchozího období vývoje. Adolescent je již zcela schopen vnímat ideální a nadosobní hodnoty, je schopen konstruovat teorie a přemýšlet o své budoucí profesi.⁴⁸

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.

4.1 Období časně adolescence – starší žáci

V tomto věku dochází k rychlému biologickému dospívání. Tělesné dospívání je provázeno dospíváním duševním. Jedná se o období přibližně mezi desátým a třináctým rokem života dětí (někdy bývá uváděno 11-15let) – obd. puberty. V této době děti navštěvují zpravidla druhý stupeň základní školy. Je to období rychlého růstu,

⁴⁶ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*, s. 17.

⁴⁷ Srov. tamtéž, s. 19.

⁴⁸ Srov. PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*, s. 135.

rozvoje sekundárních pohlavních znaků. V důsledku rychlého růstu přichází snížená odolnost vůči zátěži, pohyby jsou často hůře koordinované, nemotorné, ale dochází i ke snížení psychické odolnosti. Děti jsou emočně labilní, přecitlivělé, emočně nevyrovnané.⁴⁹ Dochází k dalšímu vývoji v oblasti uvažování, děti jsou schopny uvažovat hypoteticky, systematicky. Je to však období nekritičnosti, subjektivismu a netolerantnosti. Dítě se postupně odpoutává od rodiny, více posiluje vnímání vlastní identity. Vzrůstá vliv kolektivu vrstevníků a úloha přátelství. V období puberty nabývá na významu fyzický vzhled jedinců, proto se děti v tomto věku nevěnují tělesnému cvičení často výhradně jen z důvodu radosti z pohybu, ale i z důvodu vzhledu jedince a úspěchů na poli sportu.

U dětí druhého stupně základní školy již začínají ve vývoji pubertální změny. Tělesná výchova a sport má v tomto období vývoje stále ještě dětského organismu především význam biologický a výchovný. Dochází k bouřlivému vývoji organismu a utváření osobnosti, děti v tomto věku jsou již schopny zvládat sportovní výcvik, jsou připraveny na náročnější a složitější cvičení. Díky zrychlení růstu do výšky dochází ke změnám tělesných proporcí, poměrně často dochází k nerovnoměrnému vývoji nervové soustavy a svalstva. Může dojít až k poruchám nervosvalové koordinace, i ke zhoršení pohybových dovedností. Nebezpečnou může být v této etapě vývoje zejména jednostranná zátěž, která může vyústit až do srdečních poruch, například v důsledku jednostranného intenzivního tréninku. Proto jsou děti, které se intenzivně věnují určitému sportu, častěji podrobovány lékařským prohlídkám, trénink je veden s ohledem na individuální zvláštnosti dětí.

Těžištěm tělesné výchovy již není pouze rozvoj rychlosti, obratnosti a síly, ale postupný rozvoj techniky a taktiky určité sportovní hry či sportu a rozvoj vytrvalosti. Součástí výchovy je již často i příprava zvládání organizačních činností, směřování ke kolektivnímu smýšlení a sportovnímu chování.⁵⁰

Období časně adolescence je tedy zejména na svém počátku charakteristické řadou fyzických, biologických, ale i psychických a sociálních změn, které provázejí pohlavní dospívání. Charakter těchto změn je samozřejmě ovlivněn společenskými a kulturními podmínkami. Časná adolescence zpravidla končí pohlavním dozráním.⁵¹

⁴⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.*, s. 97

⁵⁰ Srov. ŽÁČEK, R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy I*, s. 62.

⁵¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 209.

4.2 Období střední a pozdní adolescence

Věkové období mezi čtrnáctým a šestnáctým rokem života je obdobím střední adolescence. Pozdní adolescencí bývá označováno věkové období mezi patnáctým až osmnáctým, některé zdroje se přiklánějí spíše k časové hranici mezi sedmnáctým a dvacátým až jednadvacátým rokem života, případně ještě déle, například u vysokoškolských studentů, zejména v závislosti na individuálním vývoji zejména psychického dozrávání. Zralejší vývoj je provázen potřebou uplatňovat vlastní názory, mladí lidé jsou-li dobře motivováni, jsou vytrvalí a pohotoví. Jejich zralost umožňuje vytváření vlastních mravních zásad a norem pro budoucí postoje⁵² a chování.

Fyzický vývoj mladistvých jedinců, zejména v druhé části období střední adolescence, již zaznamenává určité vyrovnání. Koordinace pohybů je již ustálena, zdravé a fyzicky zdatné děti v tomto věku mezi 15. až 21. rokem života již disponují zpravidla velkou fyzickou výkonností. V tomto věku se již zpravidla zahajuje příprava na budoucí povolání. Pro cvičení a sportovní aktivity u zdravých jedinců již v podstatě nejsou žádná omezující pravidla. Optimální je kombinace povinné tělesné výchovy na školách se zájmovou sportovní aktivitou. Cvičení by mělo rozvíjet sílu a vytrvalost. Nevhodnou sportovní disciplinou pro dívky v tomto období vývoje jsou např. skoky na lyžích, těžká atletika a box. Náročnějším sportovním aktivitám by měla vždy předcházet časově přiměřená a systematická příprava.

Období adolescence, zejména ve svém počátečním období, je mimo jiné typické snahou mladých lidí po odlišení. Tato snaha se projevuje zvláštnostmi v oblékání, extrémní chování a vyjadřování, zálibami v netypické hudbě, apod. V tomto období se projevují mladí lidé často vzdorovitě vůči svému okolí, vyhledávají kontakty zejména mezi svými vrstevníky, vytvářejí si vlastní normy a postoje k okolí. Toto období vzdoru končí většinou ukončením základní školní docházky.

Pozdní adolescence končí zpravidla ukončením střední školy, je obdobím, ve kterém se již mladí lidé blíží své dospělosti. Je to doba, kdy již často bývá vzdělání ukončeno, mnohdy je to doba nástupu do zaměstnání. Mladí v tomto období pocítují potřebu identity, potřebu začlenit se do skupiny jiných lidí a něco s nimi sdílet. Začínají již vážně uvažovat o směru svého života, činí plány do budoucnosti.⁵³

⁵² Srov. VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.*, s. 110

⁵³ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*, s. 23.

4.3 Sport jako volnočasová aktivita adolescentů

Postavení adolescentů v dnešní společnosti je odlišné proti postavení, jaké adolescenti zastávali ještě na počátku minulého století, kdy se výrazně zapojovali do obstarání obživy v rodině. Po druhé světové válce začal být ve společnosti kladen důraz na vzdělání, prodloužila se doba vzdělávání, došlo k uvolňování vazeb na rodinu.

4.3.1 Vliv společnosti na sportovní aktivity mládeže

V současné době adolescenti žijí a vzdělávají se ve společnosti, která je oproti poválečné situaci značně liberální. Adolescentní mládež má dnes daleko větší možnost volby takřka ve všech oblastech života. To však nese proti minulým generacím větší míru nezodpovědnosti. Adolescenti mají svou vlastní kulturu, specifické zájmy. Na straně druhé jim však tato liberalizace přináší specifické problémy.⁵⁴

Mladí lidé, kteří procházejí složitým obdobím dospívání a sebepoznání, mají právě v tomto období více volného času. Volbu volnočasové aktivity ovlivňuje věk, pohlaví, finanční možnosti, pravidla nastavená rodiči a také legislativa dané společnosti, sociální zařazení ve společnosti a vzdělání. Na volbu volnočasové aktivity působí materiální, sociální faktory a psychologické překážky. Mládež musí zvažovat své finanční i fyzické schopnosti, ale i objem svého volného času a fakt, zda má zvolená sportovní disciplína v dané oblasti zastoupení. Volba sportu je ovlivněna i místní tradicí, možnostmi věnovat se jí ve škole či zapojením do místní sportovní organizace.

Volba sportovní disciplíny, zejména v důsledku změněné ekonomické situace po r. 1989, je tedy výrazně závislá na sociální třídě, ke které náleží rodina mladého člověka, na sociálním statutu, je závislá na vzdělání, postavení v zaměstnání, na příjmu, životním stylu. Postavení rodiny mladého člověka určuje další možnosti, neboť mladý člověk nemá alespoň zpočátku zpravidla své vlastní příjmy, většinou nemá dosud dokončené vzdělání. To ovlivňuje možnost hradit členské příspěvky, náklady na sportovní výstroj a výzbroj, apod.⁵⁵ Co se týče typu studia, školní a studijní výsledky, studium gymnázií, středních odborných škol či učňovských škol nemá vliv na lepší či horší sportovní výsledky. Obliba sportu i výsledky jsou ve všech skupinách

⁵⁴ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*, s. 39.

⁵⁵ Srov. tamtéž, s. 45.

téměř vyrovnané. Mládež s lepšími studijními výsledky však bývá častěji zapojena do organizovaných sportovních činností.

Jestliže současná společnost podporuje volnočasové aktivity mládeže, je to mimo jiné i z toho důvodu, že sportovní, ale i jiná volnočasová aktivita snižuje prostor volného času pro nebezpečné, nevhodné, často i zdraví škodlivé aktivity (kouření, drogy).⁵⁶

4.3.2 Motivace ke sportu a sportovní aktivity adolescentů

Dnešní mladá generace se nepohybuje pouze v uzavřeném světě jedné země, ale díky novým, technickým možnostem, znalostem cizích jazyků, počítačové technice, širokým komunikačním možnostem se bez problémů pohybuje i za hranicemi naší země. V současné době se aktivně sportu věnují všechny věkové kategorie lidské populace. Největší skupinu aktivních sportovců však tvoří mladí lidé, kterým je pohybová aktivita přirozenější. Česká mládež má celkově pozitivní vztah ke sportu jako volnočasové aktivitě. Jen ve výběru disciplíny dochází k určitým změnám, které pramení z preferencí dívek a chlapců a z věkové kategorie.

Co je motivací, která děti a mládež přivádí ke sportu? Děti očekávají, zejména v mladším věku, především zábavu. Postupem času se motivace mění. Dívky si sportem často chtějí zlepšit vzhled, chlapci hodlají zvýraznit své postavení ve skupině.

Je známou pravdou, že jedinci, kteří se pravidelně věnují sportu, mají zpravidla celkově zdravější životní styl, tomu odpovídá jejich celková fyzická i psychická kondice. Sportovci mívají pevnější zdraví, jsou ukázněnější v oblasti zdravé životosprávy, jsou odolnější psychickým stresům. Významným přínosem sportu je možnost kontaktů s vrstevníky. Mladí lidé uzavírají často celoživotní přátelství, tyto lidi spolu často tráví ještě více volného času. Sport je jim společným tématem, sport jim položil určitá životní pravidla, která mladí lidé uplatňují i ve svém dalším volném čase. Tyto kontakty jsou pro mládež velice důležité, v čase, který spolu tráví, probírají nejen spolu strávené okamžiky sportování, ale věnují se pak společně i jiným zálibám.⁵⁷

Celkově se v současné době do sportovních soutěží zapojují více chlapci než děvčata. Mezi chlapci získávají na oblibě zejména bojová umění. Naopak úpolové

⁵⁶ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*, s. 47- 49.

⁵⁷ Srov. tamtéž, s. 53.

klasické sporty (např. box) a některé klasické kolektivní sporty stagnují, např. atletika, cyklistika, gymnastika... Oblíbené jsou discipliny s tanečním a estetickým projevem, ale také například jezdectví. Některým dříve typicky mužským disciplinám se začaly věnovat ženy, např. vzpírání. Chlapci preferují po celé adolescentní období především fotbal. Oblíbený je stále i basketbal, ale častěji se dnes věnují cyklistice, posilování či tenisu. Stále oblíbené sportovní discipliny chlapců ve volném čase, jsou hokej, plavání, běh, atletika, volejbal. Celkově převažují kolektivní sportovní discipliny.

Dívky, se věnují závodním typům sportů především v době školní docházky, na střední škole zájem dívek o závodní sportování klesá. Přecházejí ke sportům rekreačním, většinou individuálním, zejména sportům kondičním, estetickým a sportům se zdravotním účinkem. Nejvíce děvčat jezdí na kole. Dříve oblíbená gymnastika ustoupila aerobiku, tanečním disciplinám, plavání, lyžování. Z kolektivních sportů si udržuje stále velkou míru oblíbenosti volejbal. Ten se hraje ve školách, o prázdninách, nevyžaduje náročné podmínky, družstva mohou být smíšená co do pohlaví i co do věku. U dívek, zejména v mladší době adolescentní převažuje záliba v individuálních sportech, mají rády sporty, které jim umožňují pohyb v přírodě.⁵⁸

S věkem se vůle věnovat se soutěžním sportům v obou skupinách snižuje. Zatímco na základní škole sportuje soutěžně téměř 45% chlapců, ti na střední škole přecházejí k rekreačnímu sportu a v soutěžích jich zůstává již pouhých 20%. Dívky upřednostňují spíše rekreační typy sportů. Soutěžním disciplinám se věnují přibližně ve 20% po celou dobu školní docházky a pak i na střední škole. Pouhých 10 % adolescentů se nevěnuje sportu vůbec. Důvodem neúčasti na sportu není podle I. Slepíčkové nezáměr, avšak spíše nedostatečná motivace, nikoli zdravotní příčiny.

Organizovaně může dnešní mládež působit ve sportovních klubech, v oddílech, sportovních svazech nebo provozovat zcela individuální sporty. Prohlubující se nerovnost podmínek pro sport dětí je částečně řešena ve školství, školy umožňují zájmové vyžití dětí, takřka ve všech větších městech působí domy dětí a mládeže, které poskytují dětem i mládeži sportovní i výchovné zázemí. Zájmové organizace poskytují více možností pohybových aktivit pro děti a mládež. Tyto organizace mají zpravidla kvalitní výchovné zásady. V naší republice působí například Asociace turistických oddílů mládeže, Junák, Pionýr a celá řada dalších sportovních, přírodovědných, ochránářských spolků.

⁵⁸ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*, s. 59.

5. Sport v produktivním věku a postproduktivním věku

Produktivní věk, čas dospělosti, je období lidského života, kdy je dokončen biologický i psychosociální vývoj člověka, ten přejímá odpovědnost za svůj další život. Nastupuje do zaměstnání, osamostatňuje se ekonomicky, zakládá rodinu.⁵⁹

V dřívějších dobách bylo lidské tělo daleko více zatěžováno a formováno nezřídka velmi fyzicky náročnými pracovními výkony. Postupem doby, rozvojem ve všech oblastech naší společnosti, došlo v této oblasti k řadě změn, které vedly ve velké míře k tomu, že lidé tráví v zaměstnání velkou část dne bez velké fyzické zátěže, často v jedné pozici, například při práci s počítačem. Díky tomu, že z našeho denního života ubývá fyzických aktivit, a také díky dobré lékařské péči, se sice prodlužuje délka průměrného života, ale současně je prokázáno, že se zvětšil objem volného času.

Je všeobecně známým faktem, že dnešní člověk vede značně odlišnější způsob života než generace jeho rodičů či prarodičů. Dnešní člověk je zpravidla vzdělanější, i finanční možnosti jsou již zpravidla na lepší úrovni, má více všeobecných informací. Postupný rozvoj společnosti však přinesl i řadu změn, které ovlivnily mj. i objem volného času a souvisí s proměnami ekonomických rolí mužů a žen, jak zdůraznila ve své knize I. Slepíčková. Došlo k řadě sociálních změn, které ovlivňují zdraví a kvalitu současné lidské populace. Změna životního stylu přinesla např. i problém nadváhy dětí i dospělých. Sedavý způsob života se postupně stává jedním z nejmódnějších zdravotních ohrožujících faktorů příslušníků soudobé moderní společnosti.⁶⁰

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.

Volný čas je dnes chápán jako časový prostor, ve kterém není třeba věnovat se povinností, ale je to doba, ve které se člověk dle vlastního uvážení, vlastních zálib a preferencí, může věnovat určité činnosti, která mu přináší radost a uspokojení.⁶¹

Člověk se v reálném životě většinou nejméně osm hodin věnuje studiu či zaměstnání, šest až osm hodin spánku a další čas je pak víceméně nutno věnovat

⁵⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie.*, s. 301.

⁶⁰ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 41.

⁶¹ Srov. tamtéž, s. 17-18.

dalším činnostem jako je hygiena, stravování, péče o domácnost, a podobně. Volnočasovým aktivitám, které mohou mít nejrůznější charakter – manuální, fyzický, kulturní, vzdělávací, veřejně prospěšný, sportovní, ale i pasivní, je pak věnován zbývající prostor. Podle preferencí každého jednotlivce je možno sledovat, jak lidé v jednotlivých věkových obdobích, volný čas tráví, jaká motivace ovlivnila způsob trávení volného času, je možno sledovat strukturu aktivit, objem času, frekvenci aktivit a preferenci aktivit. Způsob využití volného času je přirozeně ovlivněn prostředím, ekonomickými, sociálními, kulturními, historickými a dalšími vlivy. Volba způsobu trávení volného času se však v různých životních etapách jedinců liší.⁶²

Významnou možností, jak kvalitně využít volný čas, je věnovat jej ke zlepšení svého duševního a tělesného zdraví. Nástrojem k tomu je pro řadu lidí v produktivním věku pravidelné cvičení, sportování přiměřené věku i zdravotnímu stavu.⁶³ Ke zlepšení celkové tělesné kondice často stačí zařadit do volného času vhodným způsobem zvolený pravidelný trénink. Například vytrvalostní trénink je velmi dobrou prevencí kardiovaskulárních onemocnění. Správná forma cvičení může odstranit ochablost svalové hmoty a velkou měrou snížit či dokonce odstranit ortopedické potíže. Poměrně velké procento dospělé populace uvádí bolesti zad a páteře. I tyto obtíže jsou často důsledkem současného životního stylu. Pravidelným posilováním břišního a zádového svalstva lze až v osmdesáti procentech bolesti zcela odstranit. U dospělých osob, zejména vyššího středního věku, bývá často podnětem pro sportovní činnost osobní nadváha, dýchací problémy, poruchy spánku a řada dalších symptomů, ukazujících na zhoršování fyzické kondice a vůbec celkově nedobrý zdravotní stav.⁶⁴

5.1 Sport dospělé populace společnosti

Pohlédneme-li na možnosti dospělé populace v oblasti využití volného času, má tato celou škálu možností, v závislosti na věku a svých individuálních možnostech a schopnostech. V různou denní i večerní dobu se mohou ženy i muži věnovat individuálnímu či kolektivnímu sportu, na amatérské či profesionální úrovni. Muži se věnují často po každodenní pracovní zátěži například kolektivním sportům jako

⁶² Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 16.

⁶³ Srov. tamtéž, s. 56.

⁶⁴ Srov. tamtéž, s. 64.

je volejbal, basketbal, fotbal, florbal anebo individuálnímu posilování, ženy je vidět v posilovně také, ale nejčastěji je vidíme v tělocvičnách, kde cvičí aerobik, kalanetiku, strečink, a podobně. Vedle toho je třeba zmínit v dnešní době velmi oblíbené sezonní sporty, jako je cyklistika, bruslení, lyžování, a jiné, kterým se zejména na rekreační úrovni věnuje řada zástupců dnešní populace, bez ohledu na věkovou skupinu. Úroveň zájmu o sportování dokladuje obsazení kapacit sportovních zařízení, sportovních areálů, tělocvičen, posiloven i hřišť.

Někteří sportovci se nespokojí pouze s rekreačním sportem, ale cílevědomě se připravují v rámci konkrétního tréninku na sportovní utkání, která se odehrávají na různých úrovních, počínaje soutěжами školních družstev a konče mezinárodními soutěжами. Tito sportovci s nutnou dávkou sebekázně tráví přípravou na tato utkání v závislosti na úrovni umístění v dané kategorii bezesporu velkou část svého volného času.

Další skupina populace, ať už je k tomu vede jejich osobní založení či zdravotní stav, se věnuje sportu formou pasivní. To znamená, že tito lidé tráví svůj volný čas tím, že navštěvují sportovní utkání jako diváci nebo tato utkání sledují s větším či menším západem prostřednictvím rozhlasu či televize. I pro tyto lidi je tato forma sportu většinou velkým koníčkem, který je pro ně důležitou součástí jejich života.

V současné době se vzhledem k měnícím se způsobům života člověka ve všech věkových kategoriích, projevuje potřeba vyrovnat se pomocí sportu a tělesné výchovy s nepříznivými důsledky jednostranného zatížení, změnami ekologických podmínek, úbytkem aktivního pohybu, s důsledky nesprávné výživy a dalších vlivů, které ohrožují fyzické zdraví a kondici člověka, ale působí i na jeho psychickou rovnováhu, zvyšují zátěž populace civilizačními chorobami.⁶⁵

Určitou reakcí na tyto skutečnosti bylo vytvoření světového programu „Sport pro všechny“. Toto hnutí hledá možnosti pro rekreační tělesnou výchovu a sport, hledá zajímavá cvičení, zaměřená na rozvoj vytrvalosti a síly, cvičení kontrastně zaměřená na strečink i psychofyzickou relaxaci, které často využívá emocionální prvek sportovního soutěžení a cvičení s hudbou. V rámci celého programu je přihlíženo ke specifikům zvláštních podmínek jednotlivých zemí, které si vytvořily vlastní systémy tělesné výchovy a sportu. Zkušenosti je možno vzájemně předávat mezi zeměmi.

⁶⁵ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*, s. 59.

Cílem sportovní činnosti dnešního člověka nemusí být dosažení špičkových výkonů. Ve svém volném čase se velké procento lidí naší společnosti v produktivním věku věnuje sportu zcela naplno jen pro svůj dobrý pocit, pro udržení své tělesné i psychické kondice, sportují na amatérské úrovni, volí si druh sportu podle svého vlastního uvážení, volí přiměřenou zátěž, dobu, kterou chce této činnosti věnovat. Výsledkem takové sportovní činnosti je pak celkový pocit uspokojení.

Ať už se člověk věnuje sportu na jakékoli úrovni, dalším důležitým aspektem je skutečnost, že se při této činnosti setkává se společností lidí, kteří jsou stejně zaměřeni, mají stejný zájem, nalézají kolektiv lidí, se kterými pak tráví více či méně času, nalézají porozumění, přátelství a podporu.

5.2 Zdravý pohyb v postproduktivním věku

Lidé v postproduktivním věku jsou specifickou skupinou, která se potýká právě v tomto období života s řadou velice výrazných změn. Jsou to lidé, kteří po řadě let aktivního života ukončili své pracovní povinnosti, často zůstávají sami, zúžil se jejich osobní a sociální kontakt. Nárůst většího prostoru volného času jim často přináší problém, jak tento prostor vyplnit. Toto věkové období tedy přináší nejen řadu fyzických změn, které provázejí biologické stárnutí organismu, ale navíc v řadě případů i nemálo psychických negativních problémů.⁶⁶ V tomto období již není třeba věnovat podstatnou část dne výkonu zaměstnání, ubylo také povinností spojených s výchovou dětí. Zvětšil se objem volného času, který je možno věnovat nejrůznějším aktivitám. Tyto změny někdy působí zejména v počátečním období po odchodu na odpočinek určité problémy.⁶⁷

Pravidelná fyzická aktivita v tomto věku však je velice přínosným faktorem, který působí příznivě na fyzickou i psychickou formu člověka. Aby mohli tito lidé plnohodnotně žít i v důchodu, je třeba, aby měli adekvátní ekonomické zázemí, které by jim umožnilo realizovat záliby ve volném čase v souladu s jejich preferencemi a zdravotním stavem. Snad nejčastěji realizovanou sportovní aktivitou je v tomto věkovém období turistika.

⁶⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 447, s. 448.

⁶⁷ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. s. 62.

6. Vliv sportu na zdraví člověka, léčebná tělesná výchova a nejčastější zdravotní problémy při nedostatečném pohybu

Do zvláštní kategorie sportu je často zařazována léčebná tělesná výchova, která je spolu s rehabilitací specifickou částí sportu. Jsou to v podstatě sestavy cíleně zaměřeného cvičení, jehož cílem je posílit, vypěstovat nebo udržet fyzickou kondici člověka. Cílem cvičení je ne-li zcela obnovit či navodit úplnou funkčnost poškozeného či ne zcela úplně správně pracujícího lidského orgánu, pak alespoň zcela cíleně pomocí sestavy cvičení, za pomoci specializovaných cvičebních přístrojů a pomůcek, co nejvíce přiblížit poškozený orgán optimálnímu stavu.⁶⁸ Lidé se zdravotními obtížemi proto vyhledávají posilovny s léčebným zaměřením či rehabilitační pracoviště.

Zcela nezbytným předpokladem pro to, aby cvičení přineslo obnovu funkčnosti, aby nedošlo k poškození zdraví člověka, je vedení léčebného cvičení odborně připraveným cvičitelem. Tím může být lékař – s rehabilitační specializací, pedagog, rehabilitační sestra, odborně připravený masér, cvičitel s určitým zaměřením přípravy těla na určitou zátěž, apod. Cvičením jsou cíleně posilovány různé svaly těla, podle charakteru zdravotního problému je cvičení zaměřeno na celkové posílení organismu, na určitou část svalů těla, na různé končetiny či páteř. Správná míra dobře zvoleného způsobu pohybu může léčebně působit i na lidi s nemocemi srdce a oběhového systému, při nemocech cév, migrénách, při potížích zažívání, apod. Sport a léčebná výchova pomáhají v návratu k aktivnímu životu lidem se zdravotním handicapem, dodávají jim odvalu a pomáhají zvládat mnohdy velice těžké životní situace.

Následující subkapitoly se zabývají jen několika nejčastějšími zdravotními problémy, které postihují zpravidla všechny věkové kategorie současné populace, jejichž původ je velice často možno spojovat s nedostatkem tělesného pohybu. Cvičením lze řadu těchto potíží zmírnit či zcela odstranit.

6.1 Cvičení při nemocech pohybového ústrojí, vadném držení těla

Nemoci pohybového ústrojí jsou poměrně častým, většinou bolestivým problémem jedinců různého věku. Příčinou je často vadné držení těla, vady kyčelního kloubu,

⁶⁸ Srov. BOTLÍKOVÁ, V. *Vyrovňovací cvičení - vadné držení těla u dětí*. s. 1.

vbočená či vybočená kolena, luxace, apod. Některé vady mohou jedince provázet již od narození, jiné se mohou vyvinout v průběhu růstu. Vady mohou postihnout i již dospělé jedince, po nemoci, po úrazech. Celá řada obtíží je důsledkem nedostatečně pestrého pohybu, důsledkem dlouhého a nesprávného sezení a třeba i nadměrné tělesné hmotnosti. Má-li být léčebný tělocvik či rehabilitace účinný, je třeba dodržovat pokyny instruktora, je třeba upravit dlouhodobě celý pohybový režim.⁶⁹

V dětském věku, kdy dětský organismus zvýší tempo růstu, dětské svaly nedokáží v tomto období hlavně u slabších dětí dostatečně zesílit tak, aby zabezpečily správné držení těla. Při včasné diagnostice a dobrém cvičení je možno zabránit vývoji vážnějších vad. Příčinou vadného držení těla může být dědičná dispozice, duševní a fyzický stav dítěte, ale i příliš zatěžující intenzivní, jednostranná zátěž. Pak může dojít k vývoji kyfóz, tj. nesprávnému předozadnímu prohnutí páteře nebo skolióz, tj. nesprávnému vybočení páteře.⁷⁰

Prevenčí řady pohybových problémů je pravidelný a pestrý pohyb, pobyt venku, otužování. Jestliže však již nastaly problémy, je třeba cílevědomě, formou přijatelnou pro věkovou kategorii cvičence dlouhodobě zařadit do denního režimu přiměřenou sérii cvičení. Sestava přiměřené cvičební zátěže je natolik specifická, že je třeba svěřit se do odborného vedení lékaře či rehabilitačního instruktora.

Bolesti zad nejsou problémem jen v dětském věku. Velké procento dospělé populace navštěvuje odborníky, praktické lékaře, neurology, ortopedy, chirurgy, rehabilitační lékaře, aby se pomocí léků, bylinek, akupunktury, masáží, injekcí, zbavili bolestivých problémů. I zde je velice často možno pomocí vhodného cvičení, zbavit se projevů nemoci. Vhodným, pravidelným pohybem, je možno předejít řadě nemocí pohybového aparátu, případně oddálit projevy změn pohybového ústrojí.

6.2 Cvičení při poruchách psychomotoriky

Poměrně častým problémem, se kterým je možno se setkat jak u dětí, ale i u dospělých, je problém spojený s koordinací pohybu. Dojde-li z nějakého důvodu k porušení schopnosti pohybu, k poruše zdravého růstu, vývoje, dozrávání a formování lidského jedince, je nezbytné zahájit léčbu přiměřenou charakteru

⁶⁹ Srov. BOTLÍKOVÁ, V. *Vyrovňovací cvičení - vadné držení těla u dětí*. s. 1.

⁷⁰ Srov. tamtéž, s. 3.

postižení. Při léčbě je třeba hledat problém v poruše jednoho ze tří faktorů, které jsou základními pilíři pro správný pohyb člověka: stavba těla, pohybové předpoklady (motorika) a psychické činitele. Psychomotorika je spojení psychiky a motoriky.⁷¹

Poruchy psychomotoriky v sobě zahrnují celou škálu projevů. Může se jednat o poruchy neuromotoriky, tj. jemné motoriky (pohyby prstů, mimiky), hrubé motoriky, tj. poruchy pohybů nohou a celého těla, koordinace pohybů a rovnováhy, poruchy senzomotoriky, tj. poruchy motorické odpovědi na smyslové vnímání nebo o poruchy sociomotoriky, tj. poruchy motoriky na sociální kontakty, prostředí.

Léčba poruch psychomotoriky je založena především na stimulaci, na podněcování, povzbuzování k určité činnosti, chování. Stimulace pohybem je významnou součástí léčby všech věkových kategorií. Může být spontánní, v podobě povzbuzování, ale i cílená, terapeuticky zaměřená podle specifického problému jedince. Léčba formou psychomotorických cvičení a her má často nečekané výsledky u postižených tělesně i smyslově, u zdravotně oslabených, u mentálně postižených, u rizikových skupin (alkoholismus, drogová závislost) i jako prevence u zdravých lidí.⁷²

6.3 Tělesný pohyb jako prevence i lék zdravotního problému – obezity

Závažným civilizačním problémem naší současnosti je obezita. Lékaři, sociální vědci a politikové stále častěji a naléhavěji zmiňují fyzickou nečinnost, nedostatek cvičení a pohybové aktivity jako příčinu tohoto závažného zdravotního problému. Sedavý způsob života současné populace přináší nejen obezitu, ale v návaznosti na ni často i další zdravotní problémy jako srdeční onemocnění (spolu s kouřením cigaret, vysokým krevním tlakem a vysokým obsahem cholesterolu v krvi).

Sedavý způsob života vedou dnes zejména lidé středního a vyššího věku. Kalorický přísun je nepřiměřený energetickému výdeji, sedavý způsob života není zdaleka vyrovnán sportovními aktivitami. Nadváha populace je výsledkem nerovnováhy mezi kalorickým přísunem při současném sedavém způsobu života a nižšího nároku na fyzický pohyb. Obezita je považována za nejrizikovější z faktorů kardiovaskulárních onemocnění. Obezita je dnes problémem téměř třetiny českého obyvatelstva. Prevencí

⁷¹ Srov. SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*, s. 11.

⁷² Srov. tamtéž, s. 13,19.

i lékem je pravidelný fyzický pohyb, správně zvolený způsob a míra sportovní aktivity ve spojení se střídmostí ve stravování.

Je všeobecně známou skutečností, že fyzická aktivita a pohyb tvoří nedílnou součást zdravého vývoje osobnosti. Díky nesprávné životosprávě a zejména nedostatečnému pohybu, roste počet obézních lidí a tedy i riziko nemocí a fyzických handicapů.⁷³

V naší zemi pouze asi 40 % lidí starších osmnácti let vykazuje pravidelnou fyzickou aktivitu. Přibližně čtvrtina populace dokonce uvádí naprostou absenci tělesné činnosti. Výsledkem je bohužel skutečnost, že toto vede k obezitě českého obyvatelstva. Přibližně třetina českých občanů trpí nadváhou nebo je přímo obézní. Tím se řadíme do skupiny zemí s rostoucí mírou obezity a nadváhy, zejména dětí. Nejvyšší míra obezity byla zjištěna ve Spojených státech, nejnižší naopak v sub-saharské Africe.

6.4 Cvičení při problémech ochablého pánevního svalstva

S problémy, které jsou důsledkem ochablého pánevního svalstva se setkávají zejména jedinci na konci produktivního, spíše však v postproduktivním věku. Často se jedná o obtíže, o kterých se nehovoří zcela snadno. Pánevní dno se nachází v centru lidského těla, nese velkou tíhu, chrání močové a pohlavní ústrojí a svěrací mechanismus. Faktorem, který negativně působí na svaly dolního dna pánevního je bezesporu nesprávné, dlouhodobé sezení v nesprávné pozici, ale i dlouhodobé stání, nesprávné držení těla, apod.⁷⁴

Cviky na posílení, zpevnění, svalů pánevního dna, jsou zařazovány preventivně i jako léčebný prostředek k posílení správného vývoje a udržení pevné svaloviny pánevního dna do běžných soustav cvičení v rámci všech věkových skupin.

Jako léčebný prostředek se cvičení za účelem posílení pánevního svalstva užívá např. při inkontinenci moči, při poklesu pánevních orgánů žen, při ochabnutí či poranění pánevního dna při porodu, při problémech s bederní páteří, po gynekologických operacích, atd.⁷⁵ Při všech těchto projevech je namístě zahájit bez ohledu na věk co nejradikálnější, pravidelné cvičení ke zpevnění pánevního dna. Díky soustavě

⁷³ Srov. SEKOT, A. *Sociologie sportu*, s. 113.

⁷⁴ Srov. HÖFLEROVÁ, H. *Cvičení ke zpevnění pánevního dna pro ženy a muže*, s. 15.

⁷⁵ Srov. tamtéž, s. 8.

správných cviků je možno předejít operativnímu zákroku a odstranit subjektivní i objektivní zdravotní obtíže.

6.5 Význam sportu pro handicapované jedince

O významu sportu hovoří i skutečnost, že i lidé s tělesným postižením, ať vrozeným, ale i získaným v důsledku nemoci či úrazu, si hledají cestu k aktivnímu sportování. Sportovní činnost působí blahodárně na odstranění či zmírnění fyzických projevů zdravotního handicapu, ale velmi často je stimulem pro nalezení dalšího smyslu života, plní funkci pojítka se společností, příznivě působí často při procesu znovuzařazení do kolektivu, naplňuje přirozenou touhu člověka po seberealizaci a sebeuspokojení. Lidé se zdravotním handicapem jsou obdivuhodně houževnatými sportovci. Ať už jako jednotlivci či v rámci sportovních uskupení se věnují nejčastěji plavání, stolnímu tenisu, ale kupodivu i lyžování a dalším sportovním disciplinám. Díky sportování dochází k posilování svalové soustavy, nedochází pak k atrofii svaloviny, organismus je zásobován ve zvýšené míře kyslíkem. Tak se zlepšuje obranyschopnost oslabeného organismu. Díky kontaktům s dalšími sportovci dochází ke vzniku nových společenských vazeb, využití volného času dostává nový smysl.

O téměř heroickém úsilí handicapovaných sportovců hovoří i skutečnost, že se svou úrovní sportovních výkonů dostali až na takovou úroveň, že došlo ke vzniku celosvětových paralympijských her. Tyto se uskutečnily poprvé v roce 1960 v Římě, v roce 1976 se pak konala ve Švédsku první zimní paralympiáda. Letní paralympiáda je soutěží v oblasti sportovních disciplin jako je džudo, veslování, soutěží se například ve skoku vysokém, skoku dalekém, v plavání, do soutěžních disciplin je zařazen např. i stolní tenis a dále discipliny zvláštní, podle postižení účastníků, např. ragby vozíčkářů. Zimní paralympiáda zahrnuje soutěže ve sjezdovém lyžování, sledge hokeji, běhu na lyžích, biatlonu a curlingu na vozíčcích. Podle stupně postižení jsou soutěžící sportovci rozděleni do šesti kategorií – s amputovanou končetinou, částečně ochrnutí, vozíčkáři, s poškozením zraku, mentálně poškození a jiní (např. s poruchou mobility, apod.).⁷⁶

⁷⁶ Srov. Kol. autorů. *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group - Knižní klub, s. 38.

Závěr

V životě každého z nás zaujímá sport, tělesné cvičení a pohyb, všeobecně nezastupitelnou úlohu. Přitom v každé životní etapě působí na každého jednotlivce individuálně, podle jemu daných dispozic. Působení sportu však nelze spatřovat pouze ve stránce fyzické, ale stejně tak významnou úlohu zastává po stránce psychické. A stejně jako je působení sportu závislé po linii fyzické na věku, psychická potřeba sportu a fyzického pohybu každého člověka je neméně významná. Koresponduje s věkem každého jedince, v závislosti na jeho individuálních vlastnostech a motivaci.

V nejranějším období života přispívá tělesný pohyb převážně, avšak nikoli pouze, fyzickému vývoji člověka, podporuje správný a zdravý rozvoj pohybového aparátu a dokonce i vnitřních orgánů (např. podpora správného dýchání ovlivňuje rozvinutí plic a činnost srdce,...), vytváří předpoklad pro základy komunikace s prostředím, čímž pokládá základ pro vytváření prvních a základních sociálních kontaktů (první kontakty s matkou) a tím vytváří první pilíře utváření psychické stránky člověka. První pohyby dítěte jsou v prvopočátku života neuvědomělé, jsou vedeny snahou po potravě, po kontaktu, zkušenostmi získanými učením nabývají na intenzitě i kvalitě.

V dalším v období, které je všeobecně označováno jako období předškolního věku, kdy dochází k dalšímu, a to rychlému růstu a rozvoji organismu, je rychlý růst mladého organismu provázen i rychlým růstem vnitřních orgánů a rozvojem myšlenkových schopností. V důsledku rozvoje pohybu dochází k prohloubení všech těchto procesů, k rozvoji fyzického i psychického potenciálu mladého individua. Vzájemným působením pohybu a smyslového vnímání dochází k rozvoji řeči jako dalšího nástroje pro rozvoj sociálního chování. V tomto věkovém období je dítě vedeno k potřebnému pohybu v podstatě neuvědoměle, díky vrozeným vlastnostem jako je hravost a zvědavost, pohybové aktivity jsou uskutečňovány zpravidla pod dohledem jiné osoby, rodiče, pedagoga. Samotný sport je pohybová aktivita, která je zaměřená na výkon, na soutěž. Dětem je však vrozena touha pohybovat se, hrát si, poznávat, snaha zvítězit je zpravidla až na konci tohoto výčtu. Proto pod pojmem sport rozumíme i nevykonnostní pohybové aktivity. Sport v tomto období dává základ zdravému vývoji tělesnému, ale i psychickému a sociálnímu. Pohyb umožňuje dítěti poznat nejen sám sebe, ale i své okolí, dítě získává svou identitu fyzickou, ale i psychickou. Na základě pohybových aktivit dítě postupně řeší stále složitější situace, poznává nové a nové předměty, osoby, jejich vztahy, začíná samo tyto jevy hodnotit, rozvíjí své myšlení

a intelekt. Tak je pohyb jednoznačně možno označit v tomto věkovém období za nejdůležitější nástroj vývoje celé osobnosti.

Snad nejvýrazněji působí na rozvoj dětského organismu pohyb a zejména pravidelné tělesné cvičení v období školního věku. Kromě dalšího fyzického rozvoje dětského organismu, který během tohoto poměrně dlouhého období prochází výraznými změnami, neboť růst organismu nadále pokračuje, tempo růstu je nadále poměrně rychlé, dochází ve vývoji fyzického vzhledu k odlišnému vývoji děvčat a chlapců. Zpočátku jsou tyto odlišnosti fyzického charakteru patrné pouze v rychlosti růstu, v utváření muskulatury, později, ve středním a pozdním školním věku jsou patrné ve vývoji sekundárních pohlavních znaků. Tyto fyzické odlišnosti ve vývoji dětského organismu jsou však provázeny neméně výraznými odlišnostmi po linii psychického vývoje. V tomto období však dochází k zásadní změně v chápání pohybu. Děti si již samy pohyb a cvičení uvědomují, seznamují se nejprve s nejjednoduššími pravidly pohybových her a činností, seznamují se s prvními sportovními disciplinami. Děti mladšího školního věku při hrách a cvičení nepomýšlejí na přínos fyzického cvičení pro svůj organismus. V tomto věku je pro ně motivací zejména utváření sociálních kontaktů, navázání prvních přátelství, možnost soutěžení a her. Postupem času, s rozvojem pohlavních odlišností, mění se i motivace ke sportu. Ne každý má předpoklady k tomu, aby se z něj stal vrcholový sportovec. Ani nejlepší fyzické předpoklady nestačí k tomu, aby mohl sportovec vystoupat až na pomyslný vrchol sportovního žebříčku. Toho je možno dosáhnout pouze s notnou dávkou píle při tréninku, velkou ctižádostivostí a dostatečnou tvrdostí. Pak teprve je možno usilovat o úspěch a sportovní slávu. Avšak i úspěchy mimo vrcholové soutěže, v rámci běžných sportovních každodenních aktivit, ať už ve škole či v rámci sportovních organizací, mohou mnohdy svému nositeli pomoci zaujmout v dětském kolektivu určité místo, pozici. Někteří z nich právě v tomto věkovém období nalézají ve sportu celoživotní zálibu, mohou dosahovat ve sportovních soutěžích i významných výsledků. Velká většina dětí však sportuje především z radosti z pohybu, z radosti z navázaných sociálních vztahů. Sport a jeho pravidla zde pokládají nezanedbatelné základy pro budoucí chování a jednání každého mladého jedince.

V období adolescence si mladý člověk snad nejvíce kriticky uvědomuje svůj vzhled. Mladí lidé v tomto věku již cvičí, sportují zcela v závislosti na své vůli. Motivací ke sportu je celá řada. Někteří z těchto jedinců, díky svým dispozicím, díky lásce ke sportu a díky velké míře sebekázně, mohou dosáhnout i významných

sportovních výsledků. Nejvýraznější motivací pro velkou většinu adolescentní mládeže je však pomocí sportu dosáhnout pěkného fyzického vzhledu, zaujmout v kolektivu, začlenit se do určité skupiny mladých lidí se stejnými či podobnými zájmy. Vytvářené sociální kontakty nabývají pro mladé lidi této věkové kategorie na významu. Mnohé z vytvořených vztahů mají již dlouholetý či dokonce celoživotní charakter. Ať už je motivací ke sportu cokoli, jednoznačná pravidla sportu, hra „fair play“ jsou velice důležitá pro další životní postoje člověka.

Motivací ke sportu u lidí v produktivním a postproduktivním věku je především udržení, případně zlepšení zdravotní kondice. V tomto období je již skončena příprava na povolání, člověk již zaujal své místo ve společnosti, jsou již často vyřešeny otázky partnerských vztahů. V tomto období si člověk uvědomuje potřebu pohybu zejména ve vztahu ke své zdravotní stránce, třebaže stranou nestojí i udržení si sociálních kontaktů. V současnosti význam sportu v rovině socializace nabývá na významu, a to zejména v souvislosti navazováním a upevňováním sociálních vazeb. V dnešní společnosti je sport chápán jako kvalitní náplň volného času, obohacující život. Sport přináší v řadě případů psychický odpočinek po náročném zaměstnání. Je nástrojem ke kontaktům s dalšími jedinci, je to nástroj k relaxaci. V tomto věkovém období je upřednostňována rekreační forma sportování. Celkově se v naší zemi aktivnímu sportu věnuje přibližně třetina dospělé populace. Polovina populace je však sportovně neaktivní, zbylá část sportuje příležitostně. Důvody, proč není větší zastoupení aktivně sportujících, jsou různé, zpravidla je uváděn nedostatek času, nedostatek vhodných cenově dostupných sportovišť, absence společnosti pro sport, jiné starosti, ale významnou úlohu zde zaujímá i obyčejná lidská pohodlnost. Muži kladou větší důraz na kondiční význam sportu a případný ekonomický profit a rozšíření sociálních kontaktů, chápou sport jako i prostředek zvýšení vlastního sebevědomí a společenského kreditu. Ženy sportují ve velké většině s cílem utváření a zlepšení fyzického vzhledu.

S postupujícím věkem je pravidelné cvičení a sportování stále důležitější. V mnoha případech je pak cvičení, ať už individuální, či pod odborným vedením, nástrojem k odstranění či zmírnění zdravotních problémů nejrůznějšího charakteru.

Sportování a zdravému tělesnému pohybu je v každém věku přičítán pozitivní zdravotní důsledek. Význam zdravotní prospěšnosti udržování tělesné kondice koresponduje s vysokým kreditem hodnoty zdraví ve všech věkových skupinách naší populace. Sport je chápán všeobecně jako jeden z nejvýznamnějších prvků volného času, je chápán jako vhodná forma zábavy pro všechny věkové kategorie. Stejná, ne-li

ještě větší důležitost je připisována psychicky relaxační funkci sportu. Sport je také vysoce významným prvkem z hlediska posilování pocitu osobního sebevědomí.

Systematické cvičení vede ke zdokonalování nejen tělesné, nýbrž i psychické kondice. Nejen soutěžní, aktivní sportování, závodní činnost, ale i pohybové činnosti člověka prováděné rekreačně a prožitkově, vedou ke zlepšení tělesné zdatnosti a často i směřují ke zdravějšímu životnímu stylu.

Ne každý, kdo se věnuje sportu, se zapojuje do soutěžních aktivit. Odměnou každému sportujícímu je radost z pohybu, posílení zdraví a psychické odolnosti, harmonizující relaxace, příjemný pocit únavy, kompenzující jednostrannost. Všichni, kteří si začlenili sport do svých životů, v něm však našli spojení, sportují pro sebe, pro svoje zdraví, z radosti z pohybu, z radosti z kolektivní spolupráce, z vítězství nad sebou, svou vlastní pohodlností.

Seznam použitých zdrojů

- BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*.
Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. ISBN 14-761-78.
- BOTLÍKOVÁ, V. *Vyrovňovací cvičení-vadné držení těla u dětí*.
b.m.: Nakladatelství Svojtka a Vašut, 1992. ISBN 80-85521-15-6.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*.
Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*.
Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2006. ISBN: 80-86307-27-1.
- DVOŘÁKOVÁ, H.; HELLEROVÁ, E. et al. *Tělesná výchova v mateřské škole*.
Praha: Naše vojsko,n.p., 1986. ISBN nevedeno.
- HÖFLEROVÁ, H. *Cvičení ke zpevnění pánevního dna pro ženy a muže*.
Praha: Beta-Dobrovský, 2004. ISBN 80-7306-148-1.
- KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. 2. upravené vyd. Praha:
Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN nevedeno.
- KOSTKOVÁ, J.; BERDYCHOVÁ, J.; KALINA, J. et al. *Svaz základní a rekreační tělesné výchovy 1956-1990*.
Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2005. ISBN 80-86586-14-6.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2*. 4.vydání.
Praha: Grada publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. 2.vyd.
Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-146-0.
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita a Paido . edice pedagogické literatury, 2006. ISBN 80-210-4201-X, ISBN 80-7315-132-4.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha:
Nakladatelství Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova,
Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.
- SZABOVÁ, M. *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*.
Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, M.; VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha:Karolinum nakladatelství Univerzity Karlovy, 1994.
ISBN 80-7066-384-7.
- ŽÁČEK, R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy*. Praha:
Státní pedagogické nakladatelství v Praze, 1970. ISBN 14-467-70.
- Kol. autorů. *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group - Knižní klub, 2009.
ISBN 978-80-242-2558-6.

ABSTRAKT

SLÁDKOVÁ, J. *Vliv sportu na psychický a fyzický vývoj člověka v jednotlivých obdobích života*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce M. Kaplánek.

Klíčová slova: sport, tělesná výchova, pohyb, fyzický vývoj, psychický vývoj, období prenatalní, novorozenecké období, kojenecké období, batolecí období, období předškolního věku, mladší školní věk, starší školní věk, adolescence, produktivní věk, postproduktivní věk, léčebná tělesná výchova.

Bakalářská práce se zabývá problematikou vlivu sportu a tělesného pohybu na fyzický a duševní vývoj člověka v jednotlivých vývojových etapách života. Obsahuje stručnou charakteristiku daných životních etap, podává pohled na možnosti, charakter a vliv pohybu a sportu na fyzický i psychický stav člověka.

Ukazuje na zvláštnosti v motivaci k pohybu v závislosti na věku jedince, kdy jiná je motivace k pohybu u dětí, jiná u adolescentní mládeže, jinou tvář má motivace dospělých v produktivním a postproduktivním věku. V závěru se práce dotýká problematiky nedostatku pohybu dnešní populace a následků s touto skutečností spojených, poukazuje na některé nejpálčivější z civilizačních chorob postihujících dnešní populaci zejména v důsledku absence přiměřené míry pohybových aktivit a sportu.

ABSTRACT

Influence of sports on human mental and physical development in various stages of life

Key words: sports, physical education, physical activity, physical development, mental development, prenatal period, neonatal period, infant period, toddler period, preschool age, younger school age, older school age, adolescence, productive age, post-productive age, therapeutic exercise

The thesis deals with the impact of sports and physical activity on human physical and mental development in various developmental stages of life. It contains a brief description of the stages of life and presents the possibilities, nature and influence of sports and physical activity on human physical and mental state.

It points out the characteristics of the motivation to be physically active depending on the age of the individual, showing that the incentives are different for children, adolescents and for adults at both productive and post-productive age. In its final part the thesis deals with the lack of physical activity in today's population and the associated consequences, stressing some of the gravest civilization diseases affecting the population today mainly due to the lack of adequate physical activity and sports.