

Jihočeská univerzita v českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

**Porovnání intervenční pohybové a rehabilitační metody Pilates a jógy u dětí
s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let**

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

**Porovnání intervenční pohybové a rehabilitační metody Pilates a jógy u dětí
s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let.**

Bakalářská práce

Autor: Petra Kroupová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Výchova ke zdraví
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovské, DiS.

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Comparison of interventionist, motion and rehabilitation method in Pilates
and yoga by mentally disabled children aged 8-15 years**

Bachelor Thesis

Author: Petra Kroupová
Study program: Specialization in Education
Study of Program: Health Education
Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, April 2013

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Petra Kroupová

Název bakalářské práce: Porovnání intervenční pohybové a rehabilitační metody Pilates a jógy u dětí s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá porovnáním intervenční pohybové a rehabilitační metody Pilates a jógy a jejím vlivu na děti s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let. Po celou dobu byl sledován vliv těchto pohybových aktivit na zdravotní stav a hodnotovou orientaci probanda. Cílem práce bylo vytvoření pohybového programu zaměřeného na děti s mentální disabilitou, kde u jedné skupinky probandů byla uplatněna cvičební metoda Pilates a druhé skupinky probandů bylo uplatněno jógové cvičení. Pro splnění daného cíle bylo stanoveno tříměsíční období pro aplikování předem připraveného programu. Na základě získaných poznatků a naměřených výsledků byly potvrzeny dva základní předpoklady: cvičební metody Pilates a jóga pozitivně působily na zdravotní stav probanda a dále došlo ke zlepšení osobnostní hodnotové orientace měřeného jedince.

Klíčová slova: jóga, Pilates, intervenční pohybový program, rehabilitační metoda, mentální disabilita.

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Author's name and surname: Petra Kroupová

Title of the Bachelor Thesis: Comparison of interventionist, motion and rehabilitation method in Pilates and yoga by mentally disabled children aged 8-15 years

Head of the Bachelor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Year of the Presentation: 2013

Abstract:

Bachelor's work deals with a comparison of the intervention kinetic and rehabilitation method of Pilates and yoga and its influence on 8-15 years old children with mental disability. During all the period, an influence of these kinetic activities on the health and value orientation of the proband was observed. The aim of the work was the creation of kinetic program focused on mental disabled children, where for one proband group the Pilates kinetic method was applied and for the second group yoga exercises were applied. To accomplish this aim, a period of three months was set for the application of formerly prepared program. On the basis of achieved findings and measured results, two basic suppositions were affirmed: both, the Pilate's kinetic methods and yoga affected positively the health of the proband and furthermore, an improvement of the personality value orientation of examined individual occurred.

Key words: Yoga, Pilates, intervention motion program, rehabilitation method, the mental disability.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci “ Porovnání intervenční pohybové a rehabilitační metody Pilates a jógy u dětí s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let“ vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské - diplomové - rigorózní - disertační práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích 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.

V Českých Budějovicích dne 29. 4. 2013

podpis

Poděkování:

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Mgr. Zuzaně Kornatovské DiS., za její cenné připomínky, trpělivost a ochotu při vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat zaměstnancům dětského centra ARPIDA, kteří mi byli nápomocni, jak svými cennými radami, tak při práci s dětmi.

Motto:

Dejte dětem to, z čeho budou bohaté celý život.

Dejte jim lásku, moudrost a výchovu.

paramhans svámí Mahéšvaránanda

OBSAH

1	ÚVOD	11
2	TEORETICKÁ ČÁST	12
2.1	Pilates a děti	12
2.1.1	Co je Pilates?	12
2.1.2	Joseph Hubertus Pilates – zakladatel cvičební metody	13
2.1.3	Šest Pilatových principů	14
2.1.4	Specifika cvičení metody Pilates	15
2.1.5	Tréninkové doporučení Josepha Pilata	16
2.1.6	Hrudní dýchání	16
2.1.7	Zdravotní vliv Pilates na tělo	16
2.2	Jóga u dětí s mentální disabilitou	18
2.2.1	Přínos jógy pro formování osobnosti dítěte	18
2.2.2	Co je jóga a historie tohoto cvičení	19
2.2.3	Pránájáma, co je to a její přínos pro zdraví	20
2.2.4	Plný jógový dech a jeho význam	21
2.2.5	Význam a účinek ásan	22
2.2.6	Relaxační techniky	23
2.3	Mentální disabilita	23
2.3.1	Klasifikace rozsahu mentální disability	24
2.3.2	Etiologie mentální disability	26
2.3.3	Vývoj dětí s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let	27
2.3.4	Vzdělávání žáků s mentální disabilitou ve věku 8 - 15 let	29
2.4	Dětské centrum ARPIDA	30
2.5	Intervenční pohybový program	31
2.6	Význam výchovy ke zdraví, pro děti s mentální disabilitou	32
3	VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	34
3.1	Cíl práce	34
3.2	Úkoly práce	34
3.3	Výzkumné otázky	35
4	METODOLOGIE	35
4.1	Charakteristika souborů	35
4.2	Použité metody	36
4.3	Časový harmonogram experimentálního šetření	37

4.4	Popis metody experimentu	38
4.5	Ukázka cvičební jednotky skupiny A - cvičení Pilates	39
4.6	Ukázka cvičební jednotky skupiny B - cvičení jógy	41
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	43
5.1	Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů s mentální disabilitou skupiny A	43
5.2	Výsledky a diskuze ke grafům souboru A:	44
5.3	Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů s mentální disabilitou skupiny B	48
5.4	Výsledky a diskuze ke grafům souboru B:	50
5.5	Výsledky a diskuze k testům hodnotové orientace	54
5.5.1	Dotazník POMS – výsledky a diskuze	54
5.5.2	Nedokončené věty – výsledky a diskuze.....	58
5.5.3	Kresba mandaly – výsledky a diskuze	60
5.5.4	Dotazník kvality života - výsledky a diskuze.....	70
6	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	75
7	ZÁVĚR	76
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	78
9	SEZNAM ZKRATEK.....	81
10	PŘÍLOHY	82

1 ÚVOD

V současné době je stále více zdůrazňována potřeba permanentního rozvíjení dětí s mentální disabilitou, potřeba opakování a prohlubování jejich znalostí a dovedností a jejich integraci do běžného života. Jedním ze způsobů, jak handicapovaným dětem pomoci je zařazení adekvátní pohybové aktivity do jejich každodenního života. Pohyb propojuje celou osobnost dítěte a to především tělesnou i duševní oblast, které jsou pak prostředkem diagnostiky mentálního vývoje. Nedostatečná pohybová aktivita vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji.

Toto téma jsem si vybrala z několika důvodů. Již několik let, jsem lektorkou cvičebních metod Pilates a jógy a díky těmto zkušenostem jsem mohla přistoupit k tomuto zajímavému experimentu. Dalším důvodem byla návštěva dětského centra Arpida v Českých Budějovicích, kam jsem se díky studiu na pedagogické fakultě mohla podívat.

Nikdy předtím, jsem neměla možnost, se tak zblízka setkat s dětmi s mentální disabilitou a musím říct, že na toto setkání dlouho nezapomenu. Děti v centru jsou báječné a umějí se radovat ze života, což zcela vyvrátilo mou dosavadní představu plnou předsudků o lidech s mentální disabilitou. Třetím důvodem, byla má láska k dětem, velmi ráda pracuji s dětmi pro jejich bezprostřednost.

Ve své práci jsem se zaměřila na děti s mentální disabilitou ve věku od 8 do 15 let. Po dobu tří měsíců byl na dvou skupinkách dětí aplikován intervenční pohybový program. U první skupiny byl tento program zaměřený na rehabilitační cvičení podle pana J. H. Pilatese a u druhé skupiny se jednalo o cvičení, o které se zajímá celý svět a je jím jóga.

První část mé práce je věnována teorii o daném problému. Pro tuto část bylo nutné získat informace nejen z knih, kterých bylo na toto téma napsáno mnoho, ale sešla jsem se i s odborníky, kteří se v daném prostředí pohybují. Dále jsem čerpala informace z internetu z důvěryhodných zdrojů. Veškeré získané informace byly nesmírně důležité pro napsání bakalářské práce.

Po teoretické části následuje praktická část, která byla časově náročná z důvodu aplikace intervenčního pohybového programu u dvou daných skupin. Pro tuto část práce bylo nezbytně nutné vypracování cvičebních jednotek na každou lekci cvičení a to jak pro Pilates, tak pro jógu. U obou souborů bylo dále nutné provést vstupní, průběžné a výstupní měření zdravotního stavu probanda. Součástí tohoto měření byla i hodnotová orientace každého dítěte, zde byly použity tyto metody: Dotazník POMS, metoda Nedokončených vět, kresba mandaly a Dotazník kvality života.

Doufám, že má práce pomůže hlavně dětem s mentální disabilitou tím, že jsem je seznámila s novými druhy cvičení, které jsem se snažila jim představit hravou formou a s ohledem na jejich disabilitu. Dále pak, že pomůže lidem, kteří s těmito dětmi pracují a mohou díky těmto cvičebním metodám přispět ke zpestření práce s těmito dětmi a zároveň jim tak i pomoci po zdravotní a psychické stránce.

2 TEORETICKÁ ČÁST

V této části jsem se snažila objasnit a popsat dané téma. Informace jsem čerpala z knih, internetu a od odborníků, kteří se zajímají o danou problematiku.

2.1 Pilates a děti

Může se zdát, že Pilatovo cvičení je určené pouze pro dospělé, ale opak je pravdou. Řada negativních faktorů působí na lidské tělo již od útlého věku (taška do školy přes jedno rameno, neergonomické školní lavice, pravidelné několika hodinové sezení, růstová nerovnováha, dětská obezita, nevhodná obuv atd.) a tyto nevhodné stereotypy nemalou měrou ovlivňují růst svalů i kostry. V dospělosti se tyto poruchy odrážejí v každodenním životě a jsou spojovány s opakovanou bolestí. Systémově učíme své děti jak číst a psát, ale již je opomíjeno naučit je jak správně sedět, dýchat, zapojovat svaly při vykonávání silových činností nebo správně se stravovat (Blahušová, 2005). Vhodnou hravou formou je možné začít praktikovat toto cvičení už v dětství. Formou hry se děti učí správnému držení těla, posilují malé i velké svalové skupiny, přičemž nedochází k přetěžování svalstva. Dalším zdravotním přínosem je značné zlepšení ortopedických potíží - ploché nohy, křivé nohy, skolióza, které často souvisejí se špatnými pohybovými návyky. Dítě se díky cvičení Pilates zaměřuje na poznání sebe sama, cíleně dochází k rozvoji stability, zvýšení síly a flexibility, rovnováhy a koncentrace. Velice důležitým vlivem cvičení je i rozvoj psychiky dětí, zlepšení spánku, koncentrace, sebeovládání, sebedůvěry a rozvoj osoby jednotlivce (Larsen, 2010) Myslím si, že všechny tyto kladné reference mohou být přínosem i pro děti s mentální disabilitou.

2.1.1 Co je Pilates?

Již po několik let podrobují velké Pilatovy organizace spolu s fyzioterapeuty a sportovními lékaři klasické Pilatovy principy vědeckému přezkoumání. Výsledky dokazují, že tato tréninková metoda je vhodná jako zdravotně orientovaný sport takřka pro každého člověka.

Z tohoto důvodu se Pilates doporučuje k prevenci úrazů stejně jako k rehabilitaci nebo ke cvičení během mimořádných životních situací (Bimbi - Dresp, 2007).

Pilates je systém pohybů, které blahodárně působí jak na tělo, tak na duši. Aniž by došlo k fyzickému vyčerpání během cvičení, dochází u cvičícího k uvědomování si vlastního těla a zlepšení jeho držení, což se pochopitelně odrazí i v suverénním vystupování a celkovém vnímání života. Rodríguez uvádí, že Pilatovo cvičení je cesta ke zdravějšímu tělu i duchu. Toto cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou skupinu a to díky několika možnostem úrovně provedení daného cviku a dále i možnosti použití speciálního náčiní. Jedná se o vysoce efektivní cvičení, které se provádí pomalu a přesně v souladu s hlubokým vědomým dýcháním a vysokou koncentrací mysli. Ačkoliv tento systém posiluje a protahuje všechny svaly v těle, je v první řadě považován za klasické procvičení trupu. Nejvyšším cílem cvičení je ostatně vybudování silného a stabilního centra trupu. Fakt, že je během cvičení nutné se soustředit na správné provedení cviku, zaměstnává mozek na tolik, že není čas se během cvičení zabývat drobnými starostmi a problémy všedního dne. To uvolňuje a odbourává stres a dochází k uvolnění a relaxaci, proto je Pilatovo cvičení právem považováno také za relaxační metodu (Rodríguez, 2009).

2.1.2 Joseph Hubertus Pilates – zakladatel cvičební metody

Jak uvádí Bimbi-Dresp ve své knize Velká kniha cvičení Pilates, se J. H. Pilates narodil v roce 1880 nedaleko Düsseldorfu a již jako malý chlapec trpěl chronickým astmatem, rachitidou (křivicí) a dalšími nemocemi, které ho oslabovali. To ho přivedlo na jeho životní cestě k hledání metody, která by mu pomohla zlepšit jeho špatný zdravotní stav. Tou cestou se stal sport a z neduživého dítěte se stal silný mladý muž. Začal se také zajímat o cvičební metody Orientu, jako je tchaj-či a jóga. Fascinovala ho především nesmírná koncentrace, která je při těchto cvičeních důležitá, kontrola tělesných pohybů myslí a v neposlední řadě také obrovská úloha dýchání (Bimbi-Dresp, 2007). Pilates postupně vyvinul vlastní cvičební metodu, kterou charakterizoval pojmem „contrology“ (kontrlogie), která byla založena především na precizních a kontrolovaných pohybech. Tuto metodu potom s velkým úspěchem vyzkoušel za první světové války, kdy působil jako lékařský poradce v zajateckém táboře. Ve své práci s pacienty používal vlastnoručně vyrobené dřevěné pomůcky, konstrukce a nemocniční postele. Pružiny, ručníky a provazy, které připevnil na postele, měly šetrně podporovat protahovací a posilovací cvičení pacientů proti jemnému odporu. Toto cvičení s pacienty se ukázalo jako velice přínosné a pozitivní účinky byli potvrzeny nejen pacienty, ale i lékaři (josephpilates, 2013).

Po skončení války Pilates odešel do USA, kde se setkal se svou budoucí ženou Klárou, zdravotní sestrou, která jeho myšlenky nadšeně podporovala. Později spolu založili pohybové studio, kde Pilates pokračoval s velkým úspěchem ve výuce.

Joseph Pilates vyučoval až do konce svého života a se svou manželkou Klárou vychoval z některých svých žáků zkušené cvičitele a své následovníky. V roce 1967 osmašedesátiletý Pilates v New Yorku umírá. Jeho cvičební metoda „contrology“ však neupadla v zapomnění, ale dodnes se používá po celém světě a je doplňována v souladu s moderními lékařskými a fyziologickými poznatky (Bimbi-Dresp, 2007).

2.1.3 Šest Pilatových principů

„Contrology“ sestává ze cviků, které je nutné provádět s plným soustředěním, aby výsledky cvičení byli co nejlepší. Při provádění jednotlivých cviků je nutno procvičovat svaly stejnoměrně, aby mohlo dojít ke korekci vadného držení těla. Toto cvičení vede dále ke zlepšení kondice a zvýšení uvědomění si vlastního těla. Bimbi-Dresp připomíná ve své výše jmenované knize, že kromě jednotlivých cviků Pilates formuloval šest důležitých zásad, jak by měly být cvičební pozice prováděny a ty si svůj význam uchovaly do dnes. Jedná se o tyto cvičební zásady:

- Plynulost pohybů – všechny cviky sestávají z pomalých a uvážených pohybů
- Stabilizovaný střed těla – při provádění cviků je důležité myslet na to, že každý pohyb by měl vycházet ze středu těla. Tento střed se v Pilatově metodě označuje jako „powerhouse“ a nachází se v oblasti pupku. Cviky se však nezaměřují pouze na břišní svaly, ale také na svalstvo zad a pánevního dna. Optimální souhra uvedených svalů vytvoří silný a stabilní střed těla, který je potřeba pro správné držení těla.
- Dýchání – tato cvičební metoda posiluje jak plíce, tak svaly. Hluboký nádech podporuje okysličování krve. Důkladný výdech pomáhá při aktivaci hlubokého svalstva. Dalším kladem je, že uvědomělé dýchání je báječná relaxace mysli a uvolnění celého těla.
- Kontrola – pohyby musí probíhat vědomě a kontrolovaně. Pro začínající cvičence je velmi důležité provádět cviky pod odborným dohledem zkušeného lektora nebo rehabilitačního pracovníka.
- Přesnost – podle slov Pilata „jeden precizně provedený cvik přinese více užitku než deset nedbale provedených cviků“. Každý cvik se z tohoto důvodu provádí v malém počtu opakování, přihlíží se na náročnost cviku a zdatnost cvičence.

- Koncentrace – veškerá pozornost by měla být zaměřena na správné provádění cviků (Bimbi-Dresp, 2007).

2.1.4 Specifika cvičení metody Pilates

Jak uvádí Blahušová, na této metodě je mimořádné to, že je zaměřena především na stabilizaci středu těla, který je tvořen pánevním dnem, svaly břicha a zádovými svaly. Jednotlivé vrstvy tohoto svalstva se procvičují a posilují zevnitř směrem ven a navíc již před provedením daného pohybu dochází k vědomé aktivaci hluboko uložených vrstev svalstva. Teprve potom nastává pohyb, který zapojuje kromě hluboko uložených svalů také povrchové vrstvy svalstva. Pouze tímto způsobem posílený střed těla dokáže vytvořit svalové předpoklady pro správné držení těla a účinně ochránit záda před poraněním. Naopak povrchové svaly, které bývají křečovitě napjaty, protože v rozporu se svou přirozeností často přebírají i stabilizační roli, se mohou opět uvolnit (Blahušová, 2010).

Dalším speciálním rysem Pilatovy metody podle Rodrigueze je, současné posilování a protahování svalů, což se projeví i navenek pevnými štíhlými svaly. Dále se vyváženým procvičováním hlubokých i povrchových svalů trupu docílí pevného, silného, ale zároveň pružného těla (Rodríguez, 2009).

Neméně podstatný je i fakt, jak uvádí Bimbi Dresp, že při provádění Pilatova cvičení dochází k regeneraci a zlepšení uvědomění si vlastního těla a to díky procítěnému provedení cviku, kdy je potřeba zapojit tělo i mysl (Bimbi-Dresp, 2007).

Je důležité dodat, že tato cvičební metoda je vhodná pro každý věk a pro jakoukoli úroveň fyzické zdatnosti. V některých případech je však důležité přizpůsobit výběr cviků, nebo jejich provedení zdravotnímu stavu cvičícího. Pokud jsou známa nějaká zdravotní omezení, je důležité provádět Pilatovu metodu pouze pod odborným dohledem fyzioterapeuta nebo školeného cvičitele. Dalším důležitým činitelem pro dosažení maximálního úspěchu je pravidelnost. Ideální je cvičit dvakrát až třikrát týdně vždy jednu hodinu. (Blount a Mckenzie, 2005)

2.1.5 Tréninkové doporučení Josepha Pilata

Základ fundovaného Pilatova programu i v dnešní době stále tvoří několik tréninkových principů.

Blahušová uvádí, že další velmi důležitou roli hraje správné napřímení těla a řízené dýchání. K narovnání těla během tréninku je přesně definováno postavení pánve, hrudního koše, lopatek, hlavy a šíje (Blahušová, 2002).

Každá cvičební lekce by podle doporučení Josepha Pilata měla začít vědomým a hlubokým dýcháním. V tomto okamžiku ještě nedochází k samotnému cvičení, je to fáze klidu a uvědomění si sama sebe. Začíná psychické uvolnění. Po této fázi, nastává fáze vědomého uvolnění jednotlivých partií celého těla, kdy v myšlenkách procházíme celé tělo od hlavy po paty a snažíme se cíleně uvolnit každou svalovou skupinu. Teprve poté, když je ukončena uvolňovací fáze, začíná samotné cvičení s danými cviky. Pilates zahrnuje jak velice jednoduché cviky, tak i komplexní, těžká cvičení. Jednodušší cviky podporují psychické a tělesné uvolnění, ty těžké potom zase posilují schopnost koordinace. Mozek a svaly se v průběhu cvičení učí provádět komplexní pohyby a tyto pohybové znalosti dokážou jednoduše vyvolat kdykoli v běžném životě. Projeví se to nejen lepší koordinací pohybů, ale rychlejšími reakcemi a zvýšenou schopností koncentrace (Bimbi-Dresp, 2007).

2.1.6 Hrudní dýchání.

Jak jsem již výše uvedla, při cvičení velice záleží na správném dýchání. Přirozené dýchání je často mělké a krátké. Aby však bylo Pilatovo cvičení co nejúčinnější, je nutné kombinovat je právě se správným dýcháním, a to hrudním, při němž je dech veden především postranní a zadní částí hrudního koše. Jen tak je možné udržet břišní svalstvo i během nádechu v jistém základním napětí, čímž se zabrání ztrátě stabilizace středu těla při cvičení. Bimbi-Dresp uvádí, že důležitým dechovým pravidlem je nádech nosem, který by měl být pokud možno co nejhlubší, tak aby došlo k naplnění obou plicních laloků kyslíkem až do nejspodnějších hrotů. Výdech se provádí ústy, měl by být pomalý a dlouhý, což pomůže správně vyprázdnit plíce a přispěje k vypuzení škodlivin z těla a zároveň k aktivaci hlubokých svalových skupin (Bimbi-Dresp, 2007).

2.1.7 Zdravotní vliv Pilates na tělo

Jak bylo již řečeno, Pilatova metoda posiluje svalstvo trupu jak zevnitř, tak i navenek. Nejprve při cvičení dochází k aktivaci hluboko uložených svalů, takzvaných stabilizátorů, čímž

se stabilizuje střed těla, aby byla vytvořena pevná podpora pro kostru proti síle gravitace. Teprve pak je na řadě povrchové svalstvo, takzvané mobilizátory. Většina typů cvičení se zabývá pouze svalstvem povrchovým a tím nevyrovnává správnou svalovou bilanci u posturálních svalů a tělo může trpět bolestmi zad (Rodríguez, 2009).

Právě posilováním stabilizátorů se Pilates zřetelně odlišuje od jiných kondičních cvičení. Při Pilatově cvičení se vědomě aktivuje hluboké stabilizační svalstvo trupu ještě předtím, než se začne provádět pohyb. Protože však aktivace hlubokých svalů nevyvolává žádný pohyb a není proto viditelná navenek, je nutné vědět, o jaké svaly jde a kde se nacházejí. Stabilizační systém uvnitř těla tvoří hluboký zádový sval (multifidus), hluboký břišní sval (transversus abdominis) a svalstvo pánevního dna. Multifidus probíhá od křížové kosti přes celou páteř až k hlavě a zajišťuje napřímení páteře. Transversus abdominis je ze všech čtyř břišních svalů položený nejhluběji. Vychází z vazivové vrstvy (fascie) v oblasti bederní páteře a táhne se odtud jako široký opasek směrem dopředu ke středu těla. Pokud je transversus abdominis napnutý, je břišní dutina stlačená a bederní páteř je zpevňována a stabilizována zezadu. K aktivaci tohoto břišního svalu je nutné zhluboka a vědomě vydechnout, zdravotním přínosem se potom stává stabilizovaná páteř a štíhlý pas. Svalstvo pánevního dna podpírá orgány zespoda a sestává z těchto svalových vrstev: musculus spineter, m. externus, m. coccygeus, m. levator a m. compresor urethrae. Vědomou aktivací svalstva pánevního dna dochází zároveň k stimulaci svalstva transversus abdominis a multifidus. Díky těmto účinkům je tedy pánevní dno nejen oporou pro orgány, ale i oporou držení celého těla (Čihák, 2001).

Dalším přínosem cvičení je, že se během provádění jednoho cviku jeden a týž sval zároveň posiluje i protahuje. Toto je dáno tím, že se při klasických Pilátových cvičeních na zemi odpor nevyvolává závažími, nýbrž hmotností vlastního těla a gravitací. Pohyby tak způsobují střídání koncentrických a excentrických svalových kontrakcí. Důraz je kladen především na druhou z nich, aby se sval nejen zkrátil, ale aby se opět i prodloužil. Výsledkem jsou dlouhé, silné a funkční svaly. Dále se tělo v určitých pozicích udržuje v rovnováze vždy proti zemské přitažlivosti, aniž by jím cvičenec při tom pohyboval., tímto způsobem se svalstvo trénuje izometricky (Bimbi-Dresp, 2007).

Dillman ve své knize cituje Pilata: *“Opakováním získá tělo přirozený rytmus”* (Dillman, 2003).

V neposlední řadě, bych chtěla vyzdvihnout zdravotní přínos pro získání duševní rovnováhy. Pilatova metoda je více než jen jedním z cvičení, protože kromě těla posiluje i mysl. Jak jsem již zmínila v předchozích kapitolách, při cvičení je velice nutné myslet na správné dýchání a také zapojit veškerou mysl a soustředit se na dokonalé provádění cviků, tím že jsou veškeré

myšlenky obráceny do nitra, dochází k psychickému uvolnění a odbourání stresu (Ungaro, 2003).

2.2 Jóga u dětí s mentální disabilitou

V dnešní vyspělé společnosti jsou děti zahrnovány přemírou poznatků a informací. Kolik těchto informací je ale o našem „já“? Dítě by mělo poznat svou jedinečnost, nalézt svou identitu a dojít tak k sebedůvěře. Jóga vnáší do našeho vzdělávání sebepoznání. Paradoxem této doby je určitá izolace dítěte, pocity osamění a nudy. Rodiče i učitelé si často stěžují na psychosomatický neklid dětí (Thapar & Singh, 2006).

Negativně se na chování dětí projevuje hypokineze (nedostatek pohybu), která jinak u zdravých jedinců vyvolává nesoustředěnost, impulsivnost a podrážděnost. Hypokineze je kromě jiných faktorů podporována technickými vymoženostmi, jako jsou počítačové hry a televize. Jóga rozvíjí to, co naše výchova poněkud zanedbává a vede k vnímání vnitřních pocitů při pohybu. Pohybová aktivita by měla dítě rozvíjet také mentálně, sociálně a duchovně. Je zřejmé, že děti nemohou praktikovat jógu jako dospělí. Jógová cvičení pro děti vyžadují specifickou metodiku, jejímž základem je hravá forma, tvořivost a respektování věkových zákonitostí. Důležitou součástí jsou dechová cvičení a relaxace, které vedou k uvolnění a navodí psychickou rovnováhu. Děti se díky cvičení zapojí do kolektivu, naučí se vnímat své pocity a dokážou se lépe soustředit. Proto je i velmi důležitý přístup a vzdělání kvalifikovaného lektora. Jógová cvičení procvičují nejenom svaly, ale zlepšují také pohyblivost páteře a kloubů, působí příznivě i na funkce orgánů v těle. Dojde ke zlepšení silové schopnosti a flexibility. Největší změny jsou zaznamenány v nervosvalové koordinaci, což vede ke zlepšení i v ostatních pohybových činnostech dětí. Jóga je komplexním prostředkem utužujícím zdraví dětí (Krejčí, 2003).

Jak jsem již výše zmínila, je metodika cvičení jógy pro děti odlišná, od metodiky cvičení pro dospělé. U dětí je při cvičení výrazně uplatněn prožitek ze hry. Jak uvádí Krejčí ve své knize, je vhodné ze cvičení udělat hru na dané téma a zapojit tak tvůrčím způsobem fantazii dětí. Při hře děti intenzivněji prožívají cvičení a zároveň zapojují svou obrazotvornost, čímž je rozvíjena schopnost koncentrace a zároveň dochází k regeneraci duševních sil. Je nezbytné, aby učitel cvičil s žáky, aby byli společnými partnery při cvičení. Pokud je jóga cvičena ve skupině prožívají děti zvláštní pocit osobní individuality a zároveň jednotu všech (Krejčí, 2003).

2.2.1 Přínos jógy pro formování osobnosti dítěte

Lze tedy říci, že cvičení jógy u dětí rozvíjí: • Tvořivost a fantazii – každý z nás má fantazii a je žádoucí jí v dítěti probudit a podporovat. V józe většina ásan napodobuje zvířata, což přímo vybízí k zapojení fantazie do cvičení.

- Koncentrace - děti se musí neustále na něco soustředit, což vede často k únavě. Pomocí pravidelného cvičení můžeme docílit lepší koncentrace. Děti se musí během cvičení soustředit na správnost provedení cviku, na výdrž, pečlivě poslouchají učitele, spolupracují, soustředí se na správné dýchání a na básničku. To vše vede k rozvoji koncentrace dětí.
- Motorika - u dětí mladšího školního věku je velmi důležité rozvíjet motoriku. Pohybové schopnosti dítěte (motorické schopnosti) a řeč se vzájemně ovlivňují. Pokud u dítěte probíhá správný pohybový vývoj, nastupuje většinou v odpovídajícím období i vývoj řeči. Při postižení pohybového ústrojí nebo opožděném motorickém vývoji bývá často opožděn i vývoj řeči. Neobratné děti mívají více nedostatků ve výslovnosti než děti pohybově průměrné.
- Sebevědomí - během cvičení jsou si všechny děti rovny. Nepodstupují pocit méněcennosti, strachu z porážky, ze selhání nebo z prohry. Díky tomu nabývají děti na sebevědomí, neboť během cvičení nejsou znát rozdíly mezi dětmi, nehraje zde roli to, jak cvičení dopadne, nýbrž to, jaký z něj budu mít pocit já sám.
- Sebekontrola - jedním z cílů jógy je duševní rovnováha. Dítě, které ovládá své pocity, umí s nimi pracovat, je klidné a vyrovnané, má kontrolu nad sebou samým. Takové dítě se chová ohleduplně nejen k sobě samému, ale také ke spolužákům, k dospělým lidem, k přírodě, k životnímu prostředí a ke zvířatům.
- Komunikaci a spolupráci - cvičení může probíhat nejen samostatně, ale také například ve dvojicích. Během jednotlivých cviků je zapotřebí, aby děti navzájem komunikovaly a domlouvaly se, aby spolupracovaly a řešily společně problémy a překážky (Mahéšvaránanda, 2013).

2.2.2 Co je jóga a historie tohoto cvičení.

Termín jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků světa, ze sanskrtu. Kořen „judž“ znamená spojit, spráhnout, sjednotit (Gítánanda Giri, 1999). Jak uvádí Bittlestonová, počátky jógy se vynořily na indickém subkontinentu asi před 4000 lety, původně byla filozofií rozvíjející hlubší meditaci. Meditace zůstává i v dnešní praxi důležitým prvkem, v průběhu času ale vzrostl význam ásan neboli pozic. Památky objevené při archeologických výzkumech civilizace v údolí Indu kolem roku 1500 př. n. l., ukazují meditující postavy v sedu s překříženými

nohama. To byli první ásany, které uvedli mudrci, protože jim umožňovaly nehybně sedět v meditaci po dlouhou dobu. Západní populace pokládá jógu za systém cvičení vedoucích k dosažení zdraví, ale přes důležitost tělesných cvičení jógové cvičení sjednocuje tělo, mysl a ducha a tím vede k lepšímu sebepoznání a hledání skrytého duchovního rozměru. Cesta jógy je osobním hledáním a to prostřednictvím ásan, uvědomělého dýchání, relaxace a učení se, jak zklidnit a soustředit mysl. Cesta jógy je duchovní cestou do sebe sama a dál (Bittlestonová, 2003).

V průběhu 20. století rozprostřel strom jógy svou korunu nad západním světem. Dnes stejně jako ve starověku lidé zanedbávají své tělo a sami sobě způsobují choroby. V důsledku toho je dnes velmi mnoho lidí nespokojených, nevyrovnaných a nešťastných. Jóga poskytuje odpovědi na některé obtíže života v moderním světě (Bittlestonová, 2003).

2.2.3 Pránájáma, co je to a její přínos pro zdraví

Tak jako v Pilates je i v józe velmi důležité skloubit dech se cvičením, aby bylo efektivní. Dýchání je tělesným i duševním procesem a spojnicí mezi tělem a myslí. Rychlé dýchání snižuje zásobování mozku kyslíkem a je příčinou závratí, napětí a abnormální tepové frekvence. Oproti tomu zpomalení dechu obnovuje přirozený rytmus a navodí klid a normální tělesné funkce (Bittlestonová, 2003).

Pránájáma má v sanskrtu tento význam: „prána“ je energie božské matky, univerzální tvůrčí a vitální síla, a „ájáma“ kontrola, řízení. Jedná se tedy o kontrolovaný a řízený dech, kterým se do těla dostává vitální síla ze vzduchu. Většinu prány získáváme ze vzduchu, který nadechujeme, ale část prány získáváme taky z potravy, kterou se pozřeme a další část absorbujeme pokožkou. Jak uvádí Dr. svámí Gítánanda Giri ve své knize Učebnice pro učitele a žáky, neměli bychom zaměřovat pránu s prvky, které získáváme v rámci dechového procesu, jako je kyslík, dusík nebo vodík. Neměli bychom jí zaměřovat ani s nutričními složkami, získávanými ze stravy. Prána není ničím z toho. Pránu absorbujeme do těla pomocí nervových zakončení v těle, a to zvláště v nosních dírkách z procházejícího vzduchu, a dále pomocí podobných nervových zakončení v ústech a hrdle z potravy. Dýchání musí být pomalé, aby byla umožněna dostatečná absorpce prány, pro potřeby nervového systému. Mnoho lidí dýchá povrchně, vlivem toho dochází k nedostatečnému zásobení těla pránou i kyslíkem, což způsobuje nedostatečné oživení jejich nervového systému a krevního řečiště. Speciální nervové receptory skryté hluboko v plicích nejsou vůbec ovlivňovány. Mnoho chronických chorob je spojeno s nedostatečným dýcháním, je možné tomuto předejít nebo zmírnit již propuknuvší onemocnění správným dýcháním. Jogín se učí dýchat vědomě, když pak jeho nervový systém

převezme funkci automatického dýchání, dech se stane hlubším a delším (Gítánanda Giri, 1999) a dále (yogaindailylife, 2013).

Jak jsem již výše naznačila, velké množství prány se také absorbuje nervovými zakončeními v plicích. Staří jogíni proto nazývali dýchací proces „hává khanna“, to znamená požívání vzduchu. Tito Jogíni si uvědomovali, že velkou hodnotou potravy a pití je právě prána v nich obsažená. Toto vedlo ke vzniku skupiny takzvaných „dýchačů“ neboli lidí, kteří žili jen z dechu, bez potravy i příjmu tekutin. Na světě i dnes existují lidé, kteří takto žijí plnohodnotným a zdravím způsobem života (Gítánanda Giri, 1999). Musím však upozornit na nebezpečí ohrožující život při zkoušení tohoto životního stylu, je určen pouze pro zdatné jogíny, kteří mají za sebou dlouhou jogínskou cestu a zvládají nejvyšší kontrolu a řízení prány. Zároveň bych chtěla vyjádřit obdiv nad jejich uměním a nad tím, že přijali jógu za svou životní filozofii.

2.2.4 Plný jógový dech a jeho význam

V předchozí kapitole jsem psala o významu dýchání a jeho kladných aspektech na zdraví a psychiku člověka. Jak tedy při cvičení jógy správně dýchat? V józe se při provádění ásan dýchá takzvaným plným jógovým dechem. Dech je klidný, pomalý a prováděný výhradně nosem. Dýchání nosem je ze zdravotního hlediska zdravější a to z následujícího důvodu: vdechujeme-li vzduch ústy, dostává se nám do dýchacích cest i do plic mnoho nečistot a mikrobů ze vzduchu, vysychá nám v krku a horní dýchací cesty se ve studeném období podchlazují. Při vdechování nosem, se v něm zachycují mikroby i nečistoty, které odstraňujeme čištěním nosu. Vzduch se při průchodu nosohltanem zčásti zvlhčuje a značně se ohřívá. Pokud vydechujeme ústy, poškozujeme tím nosní sliznici. Vzduch, který vydechujeme, obsahuje více vlhkosti, kterou získal v plicích a zabraňuje tak vysychání nosní sliznice, je více zahřátý a ohřívá nosní stěny. Jestliže se nosním stěnám toto nedostává, zasychá na nich nečistota a v zimě se jednostranným prouděním studeného vzduchu bez následného ohřátí vzduchem proudícím zpět, silně podchlazují. Tímto ztrácí nosní sliznice citlivost a přestává vylučovat sliz a plnit svou čistící a ohřívací funkci. Následkem je chronická rýma, sklon k bronchiálnímu astmatu a jiné potíže (Mahéšvaránanda, 2006).

Pro osvojení nácviku plného jógového dechu, bych ráda popsala tři následující typy dýchání:

- Břišní neboli brániční dech - s nádechem se bránice pohybuje dolů a stlačuje břišní orgány. Břišní stěna se vyklenuje směrem vpřed. S výdechem se vrací bránice zase vzhůru a břišní stěna se opět zplošťuje. Břišní dech je základem dýchání. Umožňuje

plné využití kapacity plic, přirozeným způsobem zpomaluje a prohlubuje dech a podporuje uvolnění.

- Hrudní dech - s nádechem se zdvíhají žebra a hrudník se rozvírá, s výdechem se vracejí žebra opět do původního postavení. Vzduch se dostává do střední oblasti plic, ale plíce se plní méně, než při břišním dýchání. Dech je rychlejší a povrchnější. Na tento způsob dýchání přecházíme automaticky ve stresových situacích, nebo pokud jsme nervózní či v napětí. Při tomto typu dýchání zvýšené napětí ještě zesílí a přetrvává. Prolomit tento bludný kruh nám pomůže hluboký a pomalý břišní dech.
- Podklíčkový dech - při tomto typu dýchání, proudí vzduch do hrotů plic. S nádechem se zvedá horní část hrudníku s klíčními kostmi, s výdechem opět klesá. Dech je velmi povrchní a rychlý. Takto dýcháme v silně stresových situacích, nebo pokud máme strach, či nedostatek vzduchu.

Pokud se všechny tři typy spojí do jediného nádechu a výdechu a vytvoří „plynulou vlnu“, která probíhá s nádechem zezdola nahoru a při výdechu seshora dolů a budeme takto dýchat přirozeně a využívat plnou kapacitu plic, provádíme plný jógový dech. (Mahéšvaránanda, 2006).

2.2.5 Význam a účinek ásan

Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici, kdy je zaujata na delší čas určitá tělesná poloha a cvičící se v ní cítí příjemně a uvolněně. Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pozic a pohybů zvířat a některé jsou po nich také pojmenovány, např. kočka, srnka, tygr, zajíc, atd. Ásany hluboce ovlivňují tělo i mysl. Cvičením ásan docílíme blahodárného účinku, který získávají zvířata, když tyto pozice zcela instinktivně zaujímají. Například u ásany nazvané márdžarí (kočky) je to protažení těla a páteře, u bhudžanga ásany (kobry) zase rozpuštění agrese a emocí a u šašanka ásany (zajíce) uvolnění. Za nejvyšší a „královskou“ ásanu je považována šířša ásana (stoj na hlavě) a padma ásana (lotos – sed se zkříženými nohama). Mahéšvaránanda charakterizuje provádění ásan takto, cituji: „*Ásany se provádějí pomalu, abychom je mohli vědomě procítit. Není důležité množství cviků, ale samotná kvalita provedení. Před cvičením, mezi ním a po něm má být zařazena fáze vědomého tělesného i duševního uvolnění*“ (Mahéšvaránanda, 2006).

Z hlediska zdravotního je dokázáno, že ásany působí blahodárně na svaly, klouby, dech, oběhový, nervový a lymfatický systém a na všechny orgány i žlázy. Ovlivňují také mysl, psychiku a čakry (energetická centra). Jedná se o psychosomatické cvičení, které posiluje a vyvažuje celou nervovou soustavu, a tak harmonizuje a stabilizuje psychický stav cvičícího.

Pravidelným praktikováním jógy lze dosáhnout celkového zklidnění, duševního klidu, uvolnění i pocitu vnitřní svobody a míru (Mahéšvaránanda, 2013).

2.2.6 Relaxační techniky

Praktické provádění jógy by mělo začínat chvilkou spočinutí v uvolněné poloze ve vědomém svalovém a psychickém uvolnění. Jak uvádí Krejčí, chvilka relaxace kdykoliv během dne pomůže načerpat novou energii do těla a zbavit stresu. Před cvičením jógy je relaxace vhodná ke zklidnění a oprostění se od každodenních starostí. Tak jako všemu v životě, je potřeba se naučit i relaxačním technikám. Je třeba umět cíleně využívat psychosomatických vazeb tak, aby prohloubené fyzické uvolnění prohloubilo relaxaci psychiky. Fyzické uvolnění spočívá ve snížení svalového tonu, což je základní klidová aktivita svalstva, stav, kdy není sval vůlí stažen nebo protažen, avšak je připraven bezprostředně být zapojen. Snížení svalového tonu představuje snížení úrovně dráždivosti nervového systému a je tedy úzce spojeno s činností psychiky (Krejčí, 2003).

Relaxace se provádí v ásanách tomu určených nejlépe za doprovodu relaxační hudby. Neméně důležité je prostředí, místnost kde je relaxace prováděna by měla mít příjemnou teplotu, mělo by tam svítit tlumené světlo, měla by být vyvětraná, nejlépe provoněná vonnými oleji. Relaxace se provádí na zemi na podložce ve volném oděvu, a pokud trvá déle (více než 15min), měla by být použita příkrývka bránící prochlazení těla. Nejvíce využívanou ásanou je šavásana (pozice v lehu na zádech) a dále obrácená šavásana (pozice v lehu na břiše), „tygří“ relaxace (pozice v lehu na břiše s jednou pokrčenou dolní a horní končetinou) a „krokodýlí relaxace (pozice na břiše, ruce jsou složeny pod bradou). Všechny výše uvedené typy relaxačních metod přispívají k celkovému tělesnému i duševnímu uvolnění, zlepšují prokrvení svalů, rozpouští napětí a prohlubují dech. Pozice, které se provádějí v lehu, na břiše navíc uvolňují svalstvo zad (Krejčí, 2008).

Jak píše Nadeau, relaxace u dětí slouží k uvolnění organismu, snižuje svalový a mentální stres, přispívá rovněž k tomu, že děti jsou pozornější, lépe se zapojují do hry a jsou vnímavější. Pomáhá jim zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť, soustředění a umožňuje tak zlepšovat kvalitu učení (Nadeau, 2003).

2.3 Mentální disabilita

Kvalita úrovně demokracie a humanity každé společnosti se může měřit podle úrovně jejího zájmu o své nejzranitelnější a nejzávislejší členy. Jedná se o ty členy společnosti, kteří jsou na její péči nejvíce závislí, to znamená o nemocné, lidi s mentální disabilitou a staré lidi.

Specifickou skupinu, které se blíže věnuji ve své práci, tvoří děti a mládež s mentální disabilitou. Představy běžné populace o lidech s mentální disabilitou, bývají opředeny mnoha záhadami, předsudky a velmi často také neopodstatněnými obavami. Díky tomuto dochází někdy dokonce i k nepřátelskému postoji společnosti k těmto lidem. I v dnešní moderní době je jejich společenská situace poměrně nejasná a nejistá a někteří lidé si myslí, že všichni postižení, by měli být umístěni do specializovaných zařízení. V tomto přístupu se projevuje nejenom nepochopení potřeb zejména dětí s mentální disabilitou, ale i jejich nedostatečná diferenciací (Kursová, 2009).

2.3.1 Klasifikace rozsahu mentální disability

Rozdíly v mentální úrovni jednotlivců s mentální disabilitou jsou ve skutečnosti větší než rozdíly mezi nepostiženou populací. Jak uvádí Švarcová, význam stanovení inteligenčního kvocientu (dále jen IQ) spočívá v tom, že informuje o rozumové úrovni jedince. Nejznámějším a nejpoužívanějším vyjádřením úrovně inteligence je inteligenční kvocient, který zavedl W. Stern. Tento kvocient vyjadřuje vztah mezi dosaženým výkonem v úlohách odpovídajících určitému vývojovému stupni (mentální věk) a mezi chronologickým věkem (Švarcová, 2003). Jak dále uvádí Švarcová, při její klasifikaci se v současné době používá 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, zpracované Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě, která vstoupila v platnost od roku 1992. Podle této klasifikace je charakteristika úrovně mentálního postižení rozdělena do šesti základních kategorií:

Mentální disability patří do oboru psychiatrie, proto má jako první označení písmeno F:

F 70 lehká mentální disability IQ 69 – 50

F 71 středně těžká mentální disability IQ 49 – 35

F 72 těžká mentální disability IQ 34 – 20

F 73 hluboká mentální disability IQ nejvýše 20

F 78 jiná mentální disability

F 79 nespecifikovaná mentální disability

Podle MKN-10 (mezinárodní klasifikace nemocí) se k základnímu kódu stupně mentální disability přidává kód vyjadřující postižení chování:

0. – žádná nebo minimální porucha chování

1. – významná porucha chování, vyžadující pozornost nebo léčby

8. – jiné poruchy chování

9. – bez zmínky o poruchách chování

(Müller, 2001) a dále (Švarcová, 2003) a (Hýsková, 2012)

Při svém výzkumu jsem pracovala s dětmi, které měly lehkou a středně těžkou mentální disabilitu a z tohoto důvodu popisují pouze tyto dva stavy.

- Lehká mentální disabilita, IQ 50-69 (F70) – v charakteristice této úrovně mentálního postižení se uvádí, že postižení většinou dosáhnou schopnosti účelně používat řeč a udržovat konverzaci. Dále většina z nich dosáhne nezávislosti v osobní péči (jídlo, oblékání, hygienické návyky). Potíže se projevují při teoretické práci ve škole, mnozí mají specifické potíže se čtením a psáním. Lehce postiženým dětem velmi prospívá výchova zaměřená na rozvíjení jejich dovedností a kompenzování nedostatků. Většinu těchto jedinců je možné zaměstnat prací, která vyžaduje spíše praktické než teoretické dovednosti, například manuální práce.
- Středně těžká mentální disabilita, IQ 35-49 (F71) – u jedinců zařazených do této kategorie je výrazně opožděn rozvoj chápání a používání řeči. Stejně tak je opožděna schopnost starat se sám o sebe a zručnost. Pokroky ve škole jsou limitované, ale někteří žáci si při kvalifikovaném pedagogickém vedení mohou osvojit základy čtení, psaní a počítání. Speciální vzdělávací programy jim mohou poskytnout příležitost k rozvíjení omezeného potenciálu a k získání základních vědomostí a dovedností. V dospělosti jsou tyto lidé obvykle vykonávat jednoduchou manuální práci pod odborným dohledem. V této skupině jsou obvykle podstatné rozdíly v povaze schopností. Někteří jedinci mají větší senzorio-motorickou úroveň, což se projevuje lepší manuální dovedností, zatímco jiní jsou značně neobratní, ale jsou schopni sociální interakce a komunikace.

(Švarcová, 2003)

2.3.2 Etiologie mentální disability

Lidé s mentální disabilitou, tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi všemi postiženými a jejich počet nejen u nás, ale i v celosvětovém měřítku stále stoupá. Tento růst může být do značné míry relativní a vysvětluje se, jako výsledek lepší evidence těchto jedinců. Vytvoření evidence, například dodržování lékařského tajemství, kdy někteří pediatři nejsou ochotni a ani nemají povinnost ze zákona o svých pacientech s mentální disabilitou informovat speciálně pedagogická centra. Vzárust se rovněž vysvětluje, jako důsledek lepší péče pediatriů o novorozence, jejímž výsledkem je snižování novorozenecké a kojenecké úmrtnosti. Díky stále se zdokonalující lékařské péči jsou zachraňovány děti, které by bez této odborné péče, která jim je poskytována v nejranějším stádiu vývoje, nezůstaly na živu (Švarcová, 2003).

K diagnóze nazvané „mentální disability“ vede celá řada různorodých příčin, které se vzájemně podmiňují, prolínají a spolupůsobí. Ve výzkumu příčin vždy vystupují dvě rozdílná hlediska. A to hledisko dědičnosti a hledisko zdůrazňující převážný vliv prostředí na utváření osobnosti člověka a jeho schopností, které nezohledňuje vlivy genetické. Mentální opožďování může být způsobeno, jak příčinami endogenními (vnitřními), které jsou zakódovány již v pohlavních buňkách, tak příčinami exogenními (vnějšími), které působí od početí, v průběhu gravidity, porodu, poporodního období i v raném dětství. Exogenní faktory mohou být příčinou poškození mozku, ale mohou také hrát roli činitele, který spouští projevy zakódované patologie dědičnosti nebo modifikuje její průběh (Novosad, 2006).

Jako nejčastější příčiny mentální disability se uvádějí:

- Následky infekcí a intoxikací, jak v prenatálním tak i postnatálním období (např. zarděnková embryopatie, kongenitální syfilis, zánět mozku). Dále je to intoxikace, například toxemie matky, otrava olovem. A kongenitální toxoplazmóza.
- Následky úrazů nebo fyzikálních vlivů. Sem patří například mechanické poškození mozku při porodu nebo postnatální poranění mozku nebo hypoxie.
- Poruchy výměny látek, růstu, výživy (např. mozková lipoidóza, fenylketonurie, glykogenóza a další).
- Makroskopické léze mozku (novotvarem, degenerací, postnatální sklerózou).
- Nemoci a stavy, způsobené jinými a nespecifickými prenatálními vlivy (např. vrozený hydrocefalus, mikrocefalie, kraniostenóza a další).
- Anomálie chromozomů (např. Downův syndrom).
- Nezralost (stavy při nezralosti novorozence bez uvedení jiných chorobných stavů)
- Vážné duševní poruchy.

- Psychosociální deprivace (stavy se snížením intelektu vlivem velmi nepříznivých sociokulturních podmínek).
- Jiné a nespecifické etiologie.
- Následky poškození mozku, kde není zřejmá příčina, čas a patologicko-anatomický charakter postižení, se označuje encefalopatie.

(Vágnerová, 2012)

Mentální disabilita vzniká i na základě kombinace podmíněného nižšího nadání a výchovné nepodnětnosti, nebo dokonce zanedbanosti. Obvykle se jedná o děti podobně postižených rodičů, jejichž intelektová i vzdělanostní úroveň je nízká. Podnětnost takového rodinného prostředí bývá nedostatečná, tito rodiče své děti ovlivňují dvojnásobem:

- Předávají jim horší genetické předpoklady k rozvoji rozumových schopností.
- Nejsou schopni poskytnout jim přiměřenou výchovu, protože na ni sami intelektově nestačí.

(Vágnerová, 2012)

2.3.3 Vývoj dětí s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let

Na psychický vývoj jedince mají vliv dědičné dispozice, vnější prostředí, ve kterém se jedinec nachází a jeho aktivita. Psychický vývoj je realizován prostřednictvím činností, ve kterých se rozvíjí psychické procesy, vlastnosti a osobnost dítěte. Vágnerová uvádí tři hlavní oblasti psychického vývoje:

- Bio sociální vývoj zahrnující tělesný vývoj a veškeré změny s ním spojené.
- Kognitivní vývoj zahrnující vývoj všech psychických procesů spolupodílejících se na lidském poznání, myšlení, rozhodování a učení.
- Psychosociální vývoj, který je ovlivněn vnějšími faktory a zahrnuje způsoby prožívání, osobní charakteristiku, mezilidské vztahy a sociální pozice jedince.

Obecné znaky psychického vývoje:

- Zákonitý proces v posloupnosti na sebe navazujících vývojových fází.
- Celistvý proces zahrnující somatickou a psychickou složku ve vzájemné interakci.
- Vývoj není plynulý a rovnoměrný.

Proces vývoje, jeho průběh a charakteristické vlastnosti jsou individuální (Vágnerová, 2012).

Psychický vývoj se realizuje v jednotlivých na sebe navazujících obdobích, kdy se střídají časové úseky rychlejšího a pomalejšího tempa vývoje v určité oblasti. K regresi, trvalé zá-

stavě nebo k úbytku dosažených schopností dochází jen v patologických případech vývoje. Vývojové mezníky mohou být biologické, psychické a sociální. Jednotlivé fáze vývoje dětí ve věku 8 – 15 let s mentální disabilitou popisuje Pipeková takto:

- Předškolní období trvá od tří do šesti let u zdravé populace dětí a u dětí s mentální disabilitou se prodlužuje o čtyři až pět let, kdy je potřeba vytvořit výchozí podmínky a stanovit prognózu pro další rozvoj dítěte. V tomto období je velmi důležité, aby bylo mentálně postižené dítě, co nejvíce v péči odborných pracovníků (psychologů, speciálních pedagogů, fyzioterapeutů), kteří jsou schopni odborným vedením doplnit důležitou péči rodiny a stanovit prognózu vývoje dítěte. Tato odborná péče pomůže rodičům utvářet budoucnost dítěte a je neméně důležitá při výběru typu školského zařízení.
- Období školního věku, které je u běžné populace v rozmezí od šesti do patnácti let, se u dětí s mentální disabilitou prodlužuje v závislosti na stupni postižení. Vedle elementárních znalostí trivie je velmi důležité zvládnutí sociálních dovedností nezbytných pro další období života. V období dospívání nedochází k odpoutání od rodiny, ale dítě zůstává závislé na rodičích, míra závislosti se odvíjí od stupně postižení. Fyzické zrání je v rozporu s mentálním deficitem a sociální nezralostí.
- Adolescence – přechod do dospělosti je charakterizován jako dosažení plného rozvoje tělesných a duševních schopností. Děti s lehkou mentální disabilitou jsou schopné za určitých podmínek se vyučit na odborném učilišti, zařadit se na trh práce a založit rodinu. Složitější situace je u dětí s těžším stupněm postižení. Zařazení na trh práce těmto osobám usnadňují různé formy podporovaného zaměstnávání s asistenční pomocí a chráněné dílny vznikající při nestátních neziskových organizacích.

(Pipeková, 2006)

Důležitost pohybu u dětí s mentální disabilitou ve věku 8 – 15 let

Pohyb je velice důležitou složkou našeho života a už od narození nás provází celým životem a má velký vliv na naše zdraví. Pohyb je zvláště důležitý pro děti s různými druhy disabilit, pomáhá jim, jak v tělesném, tak duševním rozvoji, bohužel důležitost pohybu je často opomíjena a předsudky, jako například, že postižené dítě na vozíčku se nemůže hýbat, jsou neadekvátní (Trojan, Druga, Pfeiffer, Votava, 2001).

Pohyb se dá chápat, jako spouštěč procesů, které jsou řízené mozkiem. Pro pohyb jsou v mozku důležité tři lokality: mozková kůra, mozkový kmen a mozeček. Impulzy, které jsou potřebné pro cílené pohyby, vychází z mozkové kůry velkého mozku. Pro pohyby, které jsou diferencované, jsou důležité nepodmíněné pohybové podněty přicházející z mozkového

kmene a procházející extra pyramidovými nervovými dráhami. K mozkovému kmeni patří: střední mozek, Varolův most a prodloužená mícha. Důležitou roli hraje také mozeček (Cerebellum), přičemž důležitými funkcemi je pohybová koordinace a jemná motorika pohybů. Výzkumy dokládají, že existuje úzká vazba mezi pohybem a vnímáním. Z psychického vývoje dítěte je známo, že si dítě osvojuje kognitivní struktury pronikáním do prostředí a je tedy možné říci, že se dítě učí pohybu a pohybem (Pipeková, 2006).

Ucelená rehabilitace u dětí ve věku 8 - 15 let

V dnešní době se hodně mluví o takzvané ucelené rehabilitaci, rehabilitace nezahrnuje pouze tělocvik nebo fyzikální medicínu, ale snaží se o optimální integraci do života. Ucelená rehabilitace využívá všech dostupných prostředků léčebných, sociálních, výchovných a v neposlední řadě i pracovních. Jejím smyslem je co nejúplnější začlenění lidí se zdravotním postižením do aktivního života. Léčebné prostředky ucelené rehabilitace jsou zaměřeny jednak na odstranění postižení a funkčních poruch a dále na eliminaci následků zdravotního postižení. V rámci léčebné rehabilitace nacházíme celou řadu aktivit, které mají velký vliv jak na zdravotní tak i na psychickou stránku dítěte (Votava, 2005). Mezi takové aktivity patří například fyzikální terapie (masáže, elektroléčba, balneoterapie a další), léčebná tělesná výchova (tělesné cvičení, reflexní motorika, a další), ergoterapie (léčba smysluplnou činností), animoterapie (léčba pomocí zvířat, pes, kůň), muzikoterapie (léčba hudbou), arteterapie (léčba pomocí výtvarných prostředků) a mnoho dalších. Je tedy velmi důležité, aby především dětským pacientům byla tato ucelená rehabilitace umožněna a pomohla jim začlenit se do běžného života (Jankovský, 2001).

2.3.4 Vzdělávání žáků s mentální disabilitou ve věku 8 - 15 let

Jak bylo již výše řečeno, za děti s mentální disabilitou, se považují žáci, u nichž dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností a k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování. Pipeková uvádí, že základní vzdělání žák získává na základní škole praktické (dříve zvláštní škola), nebo na speciální základní škole, kde je výuka doplněna o rehabilitační program. Základní školu praktickou navštěvují převážně žáci s lehkou mentální disabilitou a dále žáci se speciálními vzdělávacími potřebami (autistické děti, žáci se souběžnými postiženími a žáci se zdravotním a sociálním znevýhodněním). Speciální podpora vychází z potřeb a forem vyjádření postižení. Klientelu speciální základní školy tvoří žáci se středně těžkou, těžkou, případně s hlubokou mentální disabilitou a men-

tálně postižení žáci s více vadami. Pro tyto děti je zpracován samostatný rehabilitační vzdělávací program. Jak dále uvádí Pipeková, jsou podmínky vzdělávání tyto:

- Snížené počty žáků ve třídách,
- Vhodně upravené prostředí,
- Speciální učební metody,
- Výběr učiva odpovídající úrovni rozumových schopností žáků,
- Učitelé se speciálně pedagogickou kvalifikací,
- Speciální zařízení a kompenzační pomůcky v závislosti na potřebách žáků a závažnosti jejich disability,
- Učebnice, které odpovídají úrovni rozumových schopností žáků

(Pipeková, 2006)

2.4 Dětské centrum ARPIDA

Tuto kapitulu o dětském centru, kde jsem prováděla svůj výzkumný experiment, jsem zpracovala podle Jankovského.

Speciální dětské centrum vzniklo za účelem poskytování denní odborné péče dětem s tělesným a kombinovaným postižením. Areál centra byl vybudován v Českých Budějovicích letech 1990-1993 a to díky úsilí skupiny lidí koordinovaných Miloslavem Cibochem. Finanční prostředky byly získány z výtěžku úspěšné loterie „Vyhrává humanita“, kterou vyhlásilo tehdejší Občanské fórum. Společnost ARPIDA je občanským sdružením a má právní subjektivitu. Název ARPIDA je odvozen z počátečních písmen následujících slov: Akce, Rehabilitace, Pomoc, Integrace, Dobrovolnost, Agapé (jako projev křesťanské lásky vycházející z ochoty pomoci bližnímu). Toto centrum poskytuje komplexní péči, tedy tzv. ucelenou rehabilitaci (vysvětlení pojmu viz výše) dětem s tělesnou, mentální nebo kombinovanou disabilitou. Je zde také kladen velký důraz na vysokou odbornost, která však nepostrádá lidský rozměr, dále pak na týmovou práci a velmi důležitá je i účinná spolupráce s rodinami dětí s disabilitou. Právě tato spolupráce, prostupuje všemi oblastmi centra, a to do té míry, že se rodiče stávají členy pracovního týmu. Z ohlasů rodičů vím, že je tato spolupráce pro ně velmi důležitá a pomáhá jim v jejich nelehké úloze. ARPIDA se tak stává vyhledávaným centrem a zájem ze strany rodičů o umístění postiženého dítěte do tohoto výjimečného centra je veliký. Velkým přínosem je také přirozená a nenásilná integrace těchto dětí do jejich přirozeného prostředí (např. do kmenových škol). Dále je zde uplatňována i tzv. obrácená integrace, kdy do dětského centra docházejí (především do zájmových útvarů) také zdravé děti. Mám s tímto osobní zkušenost, kdy do centra docházím se svým dvouletým chlapečkem na dětské plavání,

a reakce dětí z obou stran je úžasná. Děti se chovají bezprostředně a myslím si, že je velkým přínosem pro obě strany do života vzájemné setkávání a propojení, což přináší cenné poznatky o druhých lidech a bourá předsudky, které dokáže společnost někdy nepatřičně nastolit. Byla bych moc ráda, pokud by bylo možné uskutečnit do budoucna více takových setkávání postižených a ne jen dětí, ale i dospělých lidí abychom si mohli vzájemně porozumět a pomáhat si.

Pro základní koncepci činnosti dětského centra je charakteristické účelné propojení péče v oblasti sociální, zdravotní a výchovně vzdělávací a to v jednom objektu a pod jedním vedením. Odbornou činnost v centru zajišťují speciální školy a školská zařízení, nestátní zdravotnické zařízení a zařízení sociální péče.

Na půdě ARPIDY, vznikl na přání rodičů, denní stacionář. Denní stacionář je určený pro děti s těžkou kombinovanou disabilitou a mají o něj zájem rodiče, kteří nechtějí své děti umístit do ústavní péče, ale chtějí o ně pečovat v domácím prostředí. Zřetelným úspěchem odborné činnosti tohoto denního zařízení je, že se již podařilo několik dětí ze stacionáře přefadit do rehabilitační třídy pomocné školy, kde jsou úspěšnými žáky (Jankovský, 2001).

2.5 Intervenční pohybový program

Intervenční pohybový program lze charakterizovat, jako dlouhodobě a pravidelně prováděnou adekvátní pohybovou aktivitu. Při plánování intervenčního pohybového programu je třeba dodržet určitý postup a zohlednit jistá kritéria. Do nich lze zařadit cílovou skupinu a je nutné brát ohled na věk, pohlaví, určitý druh disability a další parametry, které by mohli ovlivnit průběh celého programu. Dále je třeba připravit vhodný pohybový program, adekvátní pro danou cílovou skupinu. Nejdůležitější faktory při vytváření intervenčního pohybového programu tedy budou: správná organizace, dobrá připravenost, profesionalita, fyzická, psychická a časová zvládnutelnost a v neposlední řadě individuální přístup (Kurosová, 2009).

Štílec rozvádí obecné zásady, kterých je potřeba se držet při vedení intervenčních pohybových programů takto:

- Cvičitel musí znát specifika práce se zatížením a mít všeobecné vědomosti o fyziologických změnách a psychice.
- Nezbytná je vstupní zdravotní prohlídka oběhového a pohybového aparátu.
- Vybrat optimální čas na cvičení.
- Volit taková cvičení, která svou náročností neohrozí zdravotní stav jedince.
- Respektovat individuální možnosti každého jedince.
- Podrobně slovně vést cvičení, vysvětlovat význam a smysl jednotlivých cviků.

- Motivovat, chválit, povzbuzovat.
- Dbát na soulad cvičení s dechem.
- Využívat hudební doprovod.
- Nabádat ke zdravému životnímu stylu.

(Štilec, 2003)

2.6 Význam výchovy ke zdraví, pro děti s mentální disabilitou

Společnost 21. století je velmi uspěchaná a hektická. Lidé se neustále za něčím ženou, z čehož jsou pak psychicky vyčerpaní, a je pro ně těžké umět odpočívat, jak aktivně, tak pasivně. Myslím si, že je proto velice důležité, dbát na to, aby především rodiče byli příkladem svým dětem a vedli je k pohybu a správným návykům v oblasti péče o zdraví.

Mužík definuje zdravý životní styl takto: „*Zdravý životní styl chápeme jako tzv. způsob života to, jak se stravujeme, jakou máme pohybovou aktivitu, ale rovněž hygienické návyky, spánkový režim, kterým myslíme dostatečné množství pravidelného spánku a jak relaxujeme, neboli jak dokážeme zvládnout každodenní stres. Zdravý životní styl je takový, který udržuje náš organizmus zdravý, a to jak fyzicky, tak psychicky.*“ (MUŽÍK, 2007)

Myslím si, že pohybový program, by měl být adekvátně zvolený vzhledem k věku dítěte a v tomto případě i s ohledem na mentální a popřípadě i tělesnou disabilitu dítěte. Děti s mentální disabilitou obzvlášť potřebují pomoc při hledání vhodné pohybové aktivity a i důslednost ze strany rodiny, školy nebo ústavu, který je vychovává. Mohlo by se zdát, že tyto děti nemají takové možnosti v oblasti sportu, jako zdravé děti, ale opak je pravdou, jen potřebují ukázat tu správnou cestu. Dnešní doba také přináší éru počítačů, kterým mnoho dětí, jak zdravých, nebo s mentální disabilitou podlehne a jsou pro ně velkým lákadlem. Je důležitý přístup rodičů, aby pomohli najít společně s dětmi určitou mez mezi dobou strávenou u počítače a dobou věnovanou pohybové aktivitě.

V lidském pohybu je skrytá ohromná síla ozdravného procesu. Každá správně zvolená pravidelná pohybová aktivita, přispívá našemu zdraví. Obecný význam pohybové aktivity tkví zejména v tom, že optimalizuje tělesnou hmotnost, vede k harmonickému rozvoji svalů, zvyšuje pevnost kostí, udržuje kloubní pohyblivost, napomáhá k vyšší oběhové a dechové zdatnosti a optimalizuje lipidové, tj. tukové spektrum v krvi. Cvičení a pohyb ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má vliv i na zlepšení psychických projevů. Příkladem může být pozitivní vliv cvičení na zlepšování stresem zatížené psychiky, na snižování úrovně úzkosti a zvyšování kladného sebehodnocení (Krejčí, 2008).

Krejčí ve své knize uvádí, že výsledky experimentálních výzkumů podporují názor, že pozitivní psychologické výhody mohou díky pravidelnému cvičení vzrůstat. Ve velké většině průzkumů bylo zjištěno zlepšení nálady, většinou to spočívalo ve snížení napětí, deprese a zmatení (Krejčí, 2008).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zhodnocení zdravotního stavu u dětí s mentální disabilitou ve věku od 8 do 15 let, účastnících se intervenčního pohybového programu. Dalším cílem je porovnání cvičebních metod jógy a Pilates a posouzení vlivu těchto pohybových aktivit na zdravotní stav dětí a dále na jejich hodnotovou orientaci.

3.2 Úkoly práce

Pro bakalářskou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Vyhledání literárních pramenů. Obsahová analýza české a zahraniční odborné časopisecké a knižní literatury a ověřených internetových zdrojů vztahující se k tématu. Výběr z literatury, viz níže.
2. Na základě prostudované literatury vypracovat teoretickou část bakalářské práce.
3. Vymezení a definování pojmů týkajících se bakalářské práce. Vyhledání zařízení, kde bude výzkum prováděn.
4. Vypracování intervenčního pohybového programu pro děti s mentálním postižením ve věku od 8 do 15 let, po dobu tří měsíců.
5. Metodika organizace výzkumného šetření bude zaměřena:
 - A) parametry zdravotního stavu: BMI, měření klidové srdeční frekvence, krevního tlaku, srdeční frekvence v zátěži, klidová dechová frekvence, sestava s tyčí.
 - B) hodnotová orientace: dotazník POMS, metoda Nedokončených vět, kresba mandaly, Dotazník kvality života.
6. Zpracování a analýza získaných dat
7. Provést prezentaci výsledků a diskusi nad výsledky výzkumu.
8. Definovat závěry z provedeného výzkumu.
9. Uvést osobní a společenský přínos výzkumu.

3.3 Výzkumné otázky

Pro výzkum byly stanoveny dvě základní otázky. Předpokládá se jejich zodpovězení na základě provedeného experimentu a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné části.

Otázka č. 1

Dojde u výzkumného souboru k významným změnám v měření parametrů zdravotního stavu?

Otázka č. 2

Dojde u výzkumného souboru k významným změnám v testování hodnotové orientace?

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souborů

Pro výzkumnou část práce byly náhodně vybrány dva výzkumné soubory – soubor A, soubor B. Výzkumný soubor A se skládal z osmi náhodně vybraných probandů s mentální disabilitou, kdy tuto skupinu tvořilo pět chlapců a tři dívky. Přehled výzkumného souboru A, je v tabulce č. 1. Skupinu, jsem určila pro cvičení metody Pilates. Všichni zúčastnění navštěvovali dětské centrum ARPIDA v Českých Budějovicích.

Tabulka č. 1: Přehled souboru A – Pilates

PROBAND (skupina A)	POHLAVÍ	VĚK	HMOTNOST [kg]	VÝŠKA [cm]	DIAGNÓZA	ŘÍZENÁ POHYBOVÁ ČINNOST	RODINNÉ ZÁZEMÍ
1	dívka	15	58	169	středně těžká	ano, 1x týdně	úplné, 1 x sourozenec
5	dívka	15	55	150	středně těžká	ano, 1x týdně	úplné, 2 x sourozenec
8	dívka	14	64	160	lehká	ano, 1x týdně	matka, 1 x sourozenec
2	chlapec	14	63	156	lehká	ne	úplné, 1 x sourozenec
3	chlapec	15	55	160	středně těžká	ne	babička, 0 x sourozenec
4	chlapec	15	70	170	lehká	ano, 1x týdně	úplné, 1 x sourozenec
6	chlapec	15	65	171	středně těžká	ne	matka, 0 x sourozenec
7	chlapec	15	46	148	lehká	ano, 2x týdně	úplné, 1 x sourozenec

Výzkumný soubor B se skládal taktéž z osmi náhodně vybraných probandů s mentální disabilitou, kdy skupinu tvořilo šest chlapců a dvě dívky. Přehled výzkumného souboru B je uveden v tabulce č. 2, skupinu jsem určila pro cvičení jógy. Všichni zúčastnění navštěvovali dětské centrum ARPIDA v Českých Budějovicích

Tabulka č. 2: Přehled souboru B – jóga

PROBAND (skupina B)	POHLAVÍ	VĚK	HMOTNOST [kg]	VÝŠKA [cm]	DIAGNÓZA	ŘÍZENÁ POHYBOVÁ ČINNOST	RODINNÉ ZÁZEMÍ
5	dívka	8	25	125	středně těžká	ano, 1x týdně	úplná, 1 x sourozenec
6	dívka	11	30	141	středně těžká	ne	úplná, 1 x sourozenec
1	chlapec	8	21	129	lehká	ne	neúplná, 1 x sourozenec
2	chlapec	9	34	150	lehká	ano, 1x týdně	neúplná, 3 x sourozenec
3	chlapec	10	31	139	lehká	ne	úplná, 1 x sourozenec
4	chlapec	9	23	135	středně těžká	ano, 1x týdně	úplná, 2 x sourozenec
7	chlapec	9	27	129	lehká	ano, 1x týdně	neúplná, 0 x sourozenec
8	chlapec	12	36	130	lehká	ano, 1x týdně	úplná, 1 x sourozenec

4.2 Použité metody

Při sestavování bakalářské práce jsou používány následující metody:

A) Parametry zdravotního stavu

- BMI (Body Mass Index) – pro výpočet jsem použila vzorec: váha v kilogramech dělena výškou v metrech čtverečnicích (vyhodnocení klasifikace obezity viz Příloha č. 1)
 - výška (výška měřena za pomoci papírového metru bez obuvi, je nutný vzpřímený postoj probanda u stěny, přičemž hlava musí být v takové úrovni jako by se díval do dálky)
 - váha (pro zjištění hmotnosti byla použita osobní váha, proband byl zvážen ve sportovním oděvu bez bot)
- klidová srdeční frekvence - měřeno jednu minutu za pomoci ukazováčku a prostředníčku na krční tepně, kdy měření probíhalo v sedu, za klidových podmínek, bez předchozí zátěže
- krevní tlak - měřeno za pomoci digitálního tonometru, v sedu, za klidových podmínek bez předchozí zátěže
- srdeční frekvence v zátěži - byla měřena za pomoci sporttestru umístěného kolem hrudníku (jízda na rotopedu po dobu 5. minut), výsledky zaznamenány ihned po výkonu
- klidová dechová frekvence - měření za pomoci dlaně, která byla volně umístěna na hrudním koši probanda po dobu jedné minuty, proband byl ve vodorovné poloze za klidových podmínek bez předchozí zátěže
- sestava s tyčí - měření za pomoci tyče dlouhé asi 1 m a stopek. Měření bylo prováděno takto: Proband ve stoji mírně rozkročeném drží tyč v úchopu nadhmatem na šíři ramen vzad za tělem a provádí tyto pohyby v této posloupnosti: Ze stoje překročí tyč vpřed, provede dřep, sed a leh na záda a dále s tyčí ve vzpažení provede sed, vztyk a překročení tyče vzad. Sestava se opakuje celkem 3x

B) Parametry hodnotové orientace:

- dotazník POMS, celé znění testu viz příloha č. 2
- Nedokončené věty (Válková 2000), celé znění testu viz příloha č. 3
- kresba mandaly, na bílý papír s předkreslenou kružnicí měly probandi za úkol namalovat mandalu.
- Dotazník kvality života, celé znění testu viz příloha č. 4

4.3 Časový harmonogram experimentálního šetření

Bakalářská práce je zaměřena na shromažďování a zjišťování dat v oblasti intervenčního pohybového programu pro edukanty s mentální disabilitou ve věku 8-15 let. Intervenční program jsem začala aplikovat v listopadu 2012 a dokončila jsem ho na začátku února 2013. Měření probandů probíhalo celkem třikrát a to na začátku listopadu vstupní měření, v půlce prosince průběžné měření a začátkem února závěrečné měření. Nejdříve jsem oslovila vedení dětského centra ARPIDA, které jsem si po mém předchozím zvážení vybrala. V tomto dětském centru jsem byla na krátké praxi a velice mě zaujala práce s dětmi a zdejší prostředí. Po vzájemné dohodě s panem ředitelem jsem začala pravidelně navštěvovat centrum.

U souboru A byl intervenční pohybový program aplikován každou středu od 14:00 hodin do 15:00 hodin po dobu tří měsíců. Cvičení probíhalo vždy pod mým vedením za asistence některé z rehabilitačních sestřiček, což mi pomáhalo udržet individuální přístup k jednotlivým probandům a k jejich pohybovým schopnostem. Cvičení probíhalo v tělocvičně, kde byli cvičební pomůcky, které jsme mohli využívat při cvičení.

U souboru B byl intervenční pohybový program aplikován každý čtvrtek od 14:00 hodin do 15:00 hodin po dobu tří měsíců. I zde mi byla vždy nápomocna některá z rehabilitačních sestřiček. Cvičení probíhalo ve stejné tělocvičně, jako u skupiny A.

Jak jsem již výše zmínila, byl mi při cvičení vždy nápomocen někdo z personálu dětského centra a pomáhal jednotlivým probandům při provádění cvičebních úkonů, což byla velká pomoc vzhledem k počtu a disabilitě probandů. Dále mi velmi pomáhali svými zkušenostmi a radami, jak k probandům přistupovat. Celková spolupráce všech zúčastněných byla velmi dobrá a vždy vládla pozitivní nálada.

4.4 Popis metody experimentu

Experiment probíhal po dobu tří měsíců a to v celkovém počtu třinácti edukačních jednotek. Z toho tři edukační jednotky byly vyhrazeny pro provádění měření zdravotních hodnot a hodnotové orientace. Měření probíhalo u každého ze dvou souborů vždy na začátku, uprostřed a na konci výzkumu. V níže uvedené tabulce č. 3 je uveden celý harmonogram intervenčního pohybového programu.

Každá edukační jednotka byla v délce trvání 60 min, čas průběhu lekce byl stanoven na základě dohody s vedením centra a edukátory na dobu od 14:00 do 15:00 a to z důvodu nezasahování do školního rozvrhu. Lekce skupin A i B pravidelně probíhaly jednou týdně, po dobu tří měsíců s výjimkou kalendářních svátků.

Tabulka č. 3: Časový přehled jednotlivých lekcí intervenčního pohybového programu.

HODINA	DATUM	SOUBOR	AKTIVITA	ČASOVÁ DOTACE
První	7.11.2012	A	Vstupní měření	60 min
	8.11.2012	B		60 min
Druhá	14.11.2012	A	Pilátes - posílení a protažení zad	60 min
	15.11.2012	B	Jóga - vyprávění o Indii	60 min
Třetí	21.11.2012	A	Pilátes - posílení zad a břicha	60 min
	22.11.2012	B	Jóga - vyprávění o jezkovi	60 min
Čtvrtá	28.11.2012	A	Pilátes - posílení a protažení zad	60 min
	29.11.2012	B	Jóga - vyprávění o návštěvě lesa	60 min
Pátá	5.12.2012	A	Pilátes - posílení a protažení zad	60 min
	6.12.2012	B	Jóga - vyprávění o cestě za pokladem	60 min
Šestá	12.12.2012	A	Pilátes - posílení zad a břicha	60 min
	13.12.2012	B	Jóga - vyprávění o čistotě těla a mysli	60 min
Sedmá	19.12.2012	A	Průběžné měření	60 min
	20.12.2012	B		60 min
Osmá	2.1.2013	A	Pilátes - posílení hýždí, boků a břicha	60 min
	3.1.2013	B	Jóga - vyprávění o hračkách	60 min
Devátá	9.1.2012	A	Pilátes - posílení a protažení zad	60 min
	10.1.2012	B	Jóga - vyprávění o zahradě	60 min
Desátá	16.1.2012	A	Pilátes - posílení zad a břicha	60 min
	17.1.2012	B	Jóga - vyprávění o jezkovi	60 min
Jedenáctá	23.1.2012	A	Pilátes - posílení zad a zadní části těla	60 min
	24.1.2013	B	Jóga - vyprávění o návštěvě lesa	60 min
Dvanáctá	30.1.2013	A	Pilátes - posílení zad, hýždí a boků	60 min
	31.1.2013	B	Jóga - vyprávění o Indii	60 min
Třináctá	6.2.2013	A	Výstupní měření	60 min
	7.2.2013	B		60 min

Všechny lekce obsahovaly tyto aspekty: úvodní část, průpravnou část, hlavní a závěrečnou část. V úvodní části jsme se vždy vzájemně všichni přivítali, dále jsem probandům sdělila, čím se bude daná cvičební jednotka zabývat a snažila jsem se je pozitivně naladit na následu-

jící cvičení. V průpravné části potom následovala příprava na cvičení v podobě zahřátí a protažení celého těla. Hlavní část byla nejdelší a byla věnována samotnému provádění jednotlivých cviků a to u skupiny A cvičení dle Pilatovy metody a u skupiny B jógových pozic. Do závěrečné části byla zahrnuta relaxace, krátké závěrečné protažení těla a zodpovězení případných dotazů probandů.

4.5 Ukázka cvičební jednotky skupiny A - cvičení Pilates

Do cvičební jednotky jsem po celou dobu trvání výzkumu zařazovala pouze pozice vhodné pro začátečníky a to z důvodu, že nikdo z probandů se doposud s tímto cvičením nesetkal. Zároveň jsem cvičební jednotky příliš neměnila, aby se probandi snáze cviky naučili a zapamatovali si je. Dalším důvodem bylo následné zjištění výsledků vlivu Pilatova cvičení a to při pravidelném a správném provádění cviků.

Předkládám zde jednu ukázkovou lekci ze 14. listopadu 2012, která byla zaměřená na posílení a protažení zad. Všechny ostatní přípravy na edukační jednotky, jsou v Příloze č. 5 a vypracovala jsem je podle Bimbi-Dresp 2007, která je uvedena v seznamu literatury a na niž odkazuji v rámci využití jednotlivých edukačních jednotek, při přípravě cvičení s konkrétní skupinou probandů.

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Naučení se novému cvičebnímu stylu
- Výchovný: Cvičení klade důraz na soustředění
- Zdravotní: Posílení a protažení zádového svalstva

Tabulka č. 4: Popis lekce skupiny A – Pilates

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku. Seznámení s obsahem, krátké vysvětlení co se bude dít.

10	<p>Průpravná část:</p> <p>Nácvik správného dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy).</p> <p>Rozcvička:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protážení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženými nohama) • Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech) • Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech) • Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami) • Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech) • „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	<p>Hlavní část: Posílení a protážení zad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malá labuť – protahuje záda (výchozí pozice: leh na břicho, s výdechem zvednout hrudník od podložky, v nádechu výdrž nahoře a s výdechem opět položení, počet opakování 5x). • Rejnok – posiluje především spodní část zad (výchozí pozice: leh na břicho, ruce jsou složeny pod čelem, s výdechem zvednout hrudník od podložky, v nádechu výdrž nahoře a s výdechem opět položení, počet opakování 5x). • Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad (vkleče na nohou schoulení do klubíčka). • Kolébka- masírování zad (výchozí pozice v sedu, záda nahnbená, kolena jsou roztážená a paže vloženy mezi ně, provádí se kutálení směrem vzad, počet opakování 8x). • Stovka – posiluje břišní svaly (výchozí pozice: leh na zádech, nohy zvednuté a pokrčené v kolenou, hrudní část zad odlepená od podložky. Ruce jsou napnuté vodorovně s podložkou a dochází za pravidelného rytmického dýchání k hmitání paží). • Pila – zlepšuje pohyblivost páteře (výchozí pozice: sed vzpřímený, ruce upažené ve výšce ramen, s výdechem dochází k ohnutí páteře směrem k nohám, při čemž malíček levé ruky směřuje k malíčku na pravé noze, počet opakování 5 otoček na každou stranu). • Propínání jedné nohy – posiluje střední část těla a uvolňuje flexory kyčle (výchozí pozice: leh na zádech s přednoženou pravou pokrčenou nohou, Střídatě propínat nohy, aniž by se měnilo držení těla).

15	<p>Závěrečná část: Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení</p>
----	--

4.6 Ukázka cvičební jednotky skupiny B - cvičení jógy

Předkládám zde jednu ukázkovou hodinu z 15. listopadu 2012, kterou jsem nazvala „Vyprávění o Indii“. Přípravu na edukační jednotky pro skupinu B, jsem vypracovala podle Krejčí 2003, která je uvedena v seznamu literatury a na niž odkazuji v rámci využití jednotlivých edukačních jednotek, při přípravě cvičení s konkrétní skupinou probandů.

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Naučení se novému cvičebnímu stylu
- Výchovný: Cvičení zapojuje představivost, posílení kolektivu
- Zdravotní: Posílení a protažení celého těla

Tabulka č. 5: Popis lekce skupiny B – jóga

Čas min	Obsah
5	<p>Úvodní část:</p> <p>Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku</p> <p>Seznámení s obsahem, krátké vysvětlení co se bude dít</p>
10	<p>Průpravná část: Návčik správného dýchání při cvičení (plný jógový dech).</p> <p>Rozcvička:</p> <p>Sestava - Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x</p>

30	<p>Hlavní část: Vyprávění o Indii</p> <p><i>Dnes se děti dozvíte nějaké zajímavé věci o Indii. Vy už víte, že jóga vznikla právě v této asijské zemi. Do Indie je od nás hodně daleko, a proto poletíme letadlem až do hlavního města Dillí. Odtud se vydáme na sever do vysokých hor – Himalájí. Zde pramení posvátná řeka Ganga, která se vlévá do Indického oceánu ve městě Kalkata. Je to velký přístav, kam přijíždí za obchodem mnoho lodí. V Indii žije mnoho druhů zvířat. Zvířata jsou v Indii posvátná. Nejvíce kráva, ale i slon, had a řada dalších. Víte, jaký had je v Indii nejznámější? Je to kobra. V Indii žijí také opičky, můžete je vidět volně pobíhat i ve městech. Víte jaké zvíře má Indie ve svém znaku? Je to lev.</i></p> <p>Použité ásany: Letadlo, Loďka, Kráva, Kobra, Opice, Lev</p>
15	<p>Závěrečná část: Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Tato část bakalářské se zabývá vyhodnocením získaných dat z měření zdravotních parametrů a parametrů hodnotové orientace probandů. K dispozici je tabulkové zpracování dat a dále grafické a slovní hodnocení k naměřeným zdravotním parametrům a k hodnotové orientaci probandů. Níže uvedené grafy znázorňují průměrné hodnoty získaných parametrů zdravotního stavu probandů.

5.1 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů s mentální disabilitou skupiny A

V tabulkách č. 6, č. 7 a č. 8 jsou zaznamenány naměřené hodnoty, které jsem získala během tříměsíčního experimentu. Níže uvedené tabulky znázorňují vstupní, průběžné a výstupní měření jednotlivých probandů, během intervenčního pohybového programu. Výsledky měření jsou zaznamenány v grafech, kde jsem vycházela z průměrných hodnot celé skupiny. Součástí každého grafu je diskuze k naměřené hodnotě.

Tabulka č. 6: Naměřené zdravotní parametry – vstupní měření soubor A

Vstupní měření u souboru A						
Proband	BMI [kg/m ²]	Klidová srdeční frekvence [pulz/min]	Krevní tlak [mm Hg]	Zátěžová srdeční frekvence [pulz/min]	Klidová dechová frekvence [počet/min]	Sestava s tyčí [0,1,2]
1.	20,31	110	130 / 78	191	23	2
2.	24,44	92	107 / 70	179	18	2
3.	25,00	86	115 / 72	182	19	2
4.	25,89	95	120 / 80	180	20	1
5.	21,48	105	134 / 76	193	20	2
6.	24,22	89	100 / 72	178	22	1
7.	22,23	106	118 / 79	188	21	2
8.	21,00	98	125 / 85	189	19	2
Průměr	23,07	98	119 / 77	185	20	Modus 2

Sestava s tyčí – vyhodnocení:

0 – provedl samostatně

1 – provedl s verbální dopomocí

2 – verbální dopomoc v průběhu celé sestavy

Tabulka č. 7: Naměřené zdravotní parametry – průběžné měření soubor A

Průběžné měření u souboru A						
Proband	BMI [kg/m ²]	Klidová srdeční frekvence [pulz/min]	Krevní tlak [mm Hg]	Zátěžová srdeční frekvence [pulz/min]	Klidová dechová frekvence [počet/min]	Sestava s tyčí [0,1,2]
1.	20,31	106	129 / 78	193	22	2
2.	24,89	92	106 / 75	178	19	2
3.	25,00	86	110 / 70	184	19	1
4.	25,89	95	117 / 79	178	21	1
5.	21,88	105	133 / 80	195	20	2
6.	24,91	92	100 / 72	176	20	1
7.	22,23	102	118 / 80	190	22	2
8.	21,46	98	125 / 80	187	20	2
Průměr	23,32	97	117 / 77	185	20	Modus 2

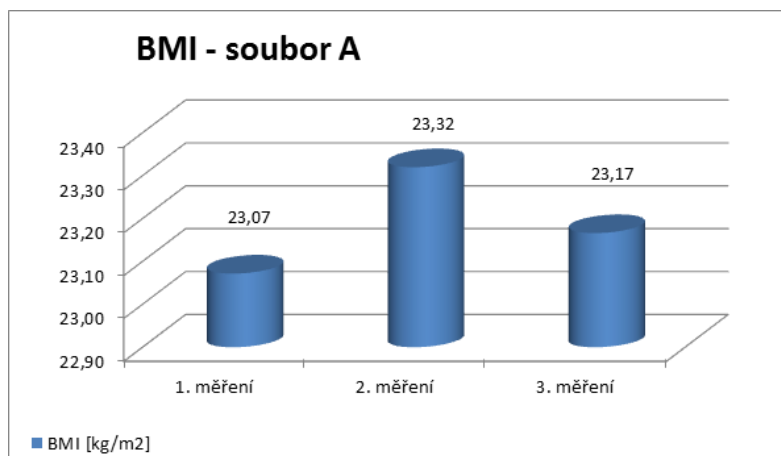
Tabulka č. 8: Naměřené zdravotní parametry – výstupní měření soubor A

Závěrečné měření u souboru A						
Proband	BMI [kg/m ²]	Klidová srdeční frekvence [pulz/min]	Krevní tlak [mm Hg]	Zátěžová srdeční frekvence [pulz/min]	Klidová dechová frekvence [počet/min]	Sestava s tyčí [0,1,2]
1.	19,96	98	125 / 70	190	20	1
2.	25,33	92	104 / 70	180	19	2
3.	24,30	85	115 / 79	179	19	1
4.	25,15	95	115 / 75	172	19	0
5.	21,88	102	130 / 80	190	18	2
6.	24,22	98	105 / 75	174	19	0
7.	22,57	102	116 / 80	185	21	2
8.	21,91	98	120 / 82	182	19	1
Průměr	23,17	96	116 / 76	182	19	Modus 1

5.2 Výsledky a diskuze ke grafům souboru A:

BMI

První měřenou hodnotou bylo BMI, které jsem vypočetla z naměřené výšky a hmotnosti každého probanda. Graf číslo 1 znázorňuje, jak se pohybovaly průměrné hodnoty BMI za dobu tříměsíčního experimentu a k jakým změnám došlo.

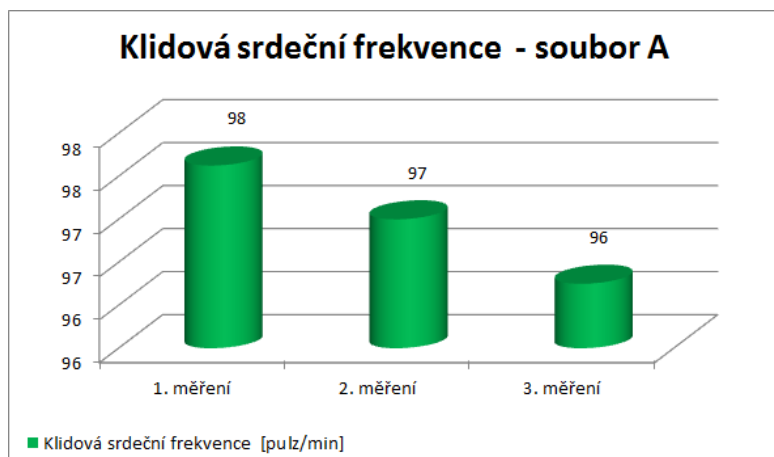


Graf č. 1: Průměrné hodnoty BMI – soubor A

Ze získaných údajů mohu říci, že nedošlo ke snížení hodnoty BMI. Naopak hodnota BMI vzrostla o 0,10 kg/m², což přikládám fyziologickým změnám jednotlivých probandů a dále nepravidelné pohybové aktivitě z důvodu vánočních svátků, které zasáhly do pohybového intervenčního programu. Program nebyl zaměřen na snížení tělesné hmotnosti.

Klidová srdeční frekvence

Druhá měřená hodnota byla klidová srdeční frekvence. Tato hodnota se měřila v době, kdy byl proband bez zátěže, a byla měřena v sedu.

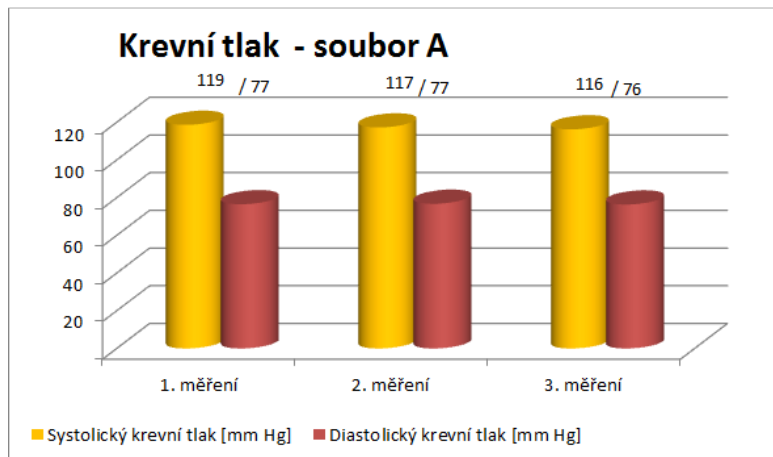


Graf č. 2: Klidová srdeční frekvence – soubor A

Jak je patrné z grafu, hodnota měřené klidové srdeční frekvence, klesla při každém měření o jeden puls. Zde mohu říci, že intervenční pohybový program přispěl k malému zlepšení této hodnoty. Musím však říci, že na měření má vliv i aktuální psychický a fyzický stav jedince. Myslím si, že k lepším výsledkům by jistě vedlo pravidelné a dlouhodobé pokračování v daném intervenčním programu.

Krevní tlak

Další, třetí měřenou hodnotou bylo měření krevního tlaku, za pomoci digitálního tonometru, v sedu, za klidových podmínek bez předchozí zátěže

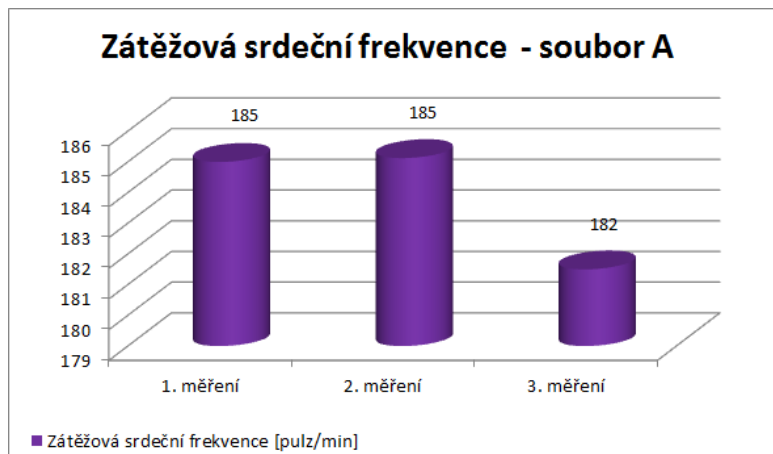


Graf č. 3: Krevní tlak – soubor A

Výsledky znázorňuje graf číslo 3. Krevní tlak se během měření nepatrně zlepšil a to tak, že systolický tlak se snížil ze 119 mm Hg na 116 mm Hg. U diastoly došlo jen k nepatrnému snížení a to ze 77 mm Hg na 76 mm Hg. Myslím si, že intervenční pohybový program neměl nijak významný vliv na měřenou hodnotu, spíše ji mohly ovlivnit emoční změny u jednotlivých probandů, spojené se cvičením a prací v kolektivu. Tento zdravotní parametr je velice variabilní a mění se několikrát během celého dne, nelze proto jednoznačně vyhodnotit tento výsledek. Pro zlepšení tohoto parametru, by bylo potřeba aplikovat intervenční pohybový program v delším časovém horizontu a zařadit do něj aerobní cvičení.

Zátěžová srdeční frekvence

Čtvrtou měřenou hodnotou byla srdeční frekvence měřená bezprostředně po zátěži.

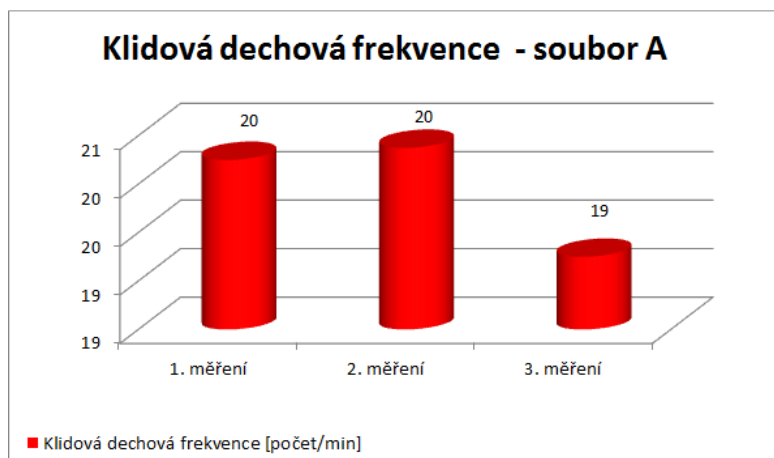


Graf č. 4: Zátěžová srdeční frekvence – soubor A

Při měření měl každý z probandů za úkol šlapat 5 minut na rotopedu, přičemž měl na těle umístěný sporttester. Jak znázorňuje graf, při prvním a druhém měření zůstala hodnota nezměněna. Při posledním měření klesl počet pulsů ze 185 na 182 pulsů za minutu. Lze tedy konstatovat, že došlo k nepatrnému zlepšení. Pro zlepšení této hodnoty by bylo nutné v programu dále pokračovat.

Klidová dechová frekvence

Páté měření týkající se zdravotního stavu, bylo měření klidové dechové frekvence. Měření probíhalo za klidových podmínek, kdy proband ležel na podložce a po dobu jedné minuty mu bylo počítáno, kolikrát se nadechl.

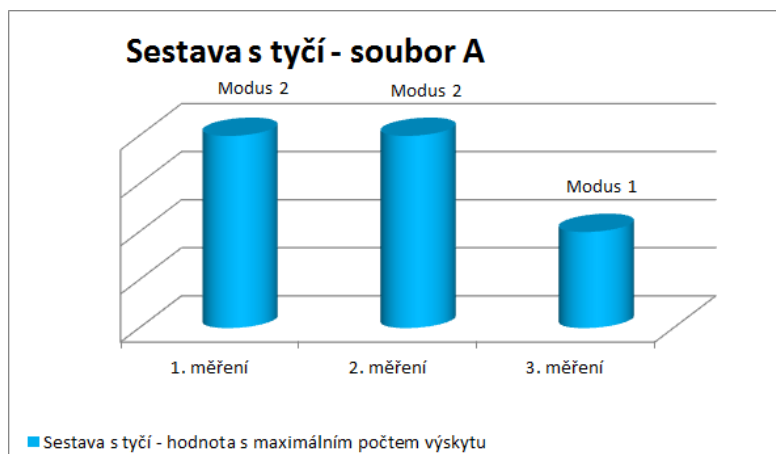


Graf č. 5: Klidová dechová frekvence – soubor A

Při cvičení Pilates se velmi dbá na správné dýchání, a proto si myslím, že při dlouhodobějším cvičení by bylo dosaženo lepších výsledků. Jak ukazuje graf č. 5, došlo k mírnému zlepšení.

Sestava s tyčí

Poslední měřenou hodnotou byla sestava s tyčí, popis sestavy je uveden výše. Každý z probandů měl za úkol zacvičit sestavu s tyčí.



Graf č. 6: Sestava s tyčí – soubor A

Toto cvičení bylo hodnoceno podle toho, zda proband zvládl celou sestavu zacvičit zcela sám, nebo s verbální dopomocí na začátku sestavy, nebo v průběhu celé sestavy. Při prvním měření šest probandů potřebovalo verbální dopomoc během celého cvičení, přičemž při závěrečném měření potřebovali verbální pomoc pouze tři probandi. Dva probandi cvičení zvládli zcela samostatně. Na cvičení s tyčí měl vliv stupeň mentální disability. Můžeme říct, že v této disciplíně došlo ke zlepšení a to díky cvičení Pilates, které vedlo ke zlepšení pohyblivosti kloubů a k lepší koordinaci těla.

5.3 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů s mentální disability skupiny B

V tabulkách č. 9, č. 10 a č. 11 jsou zaznamenány naměřené hodnoty, které jsem získala během tříměsíčního aplikování intervenčního pohybového programu. Níže uvedené tabulky znázorňují vstupní, průběžné a výstupní měření jednotlivých probandů, během programu. Výsledky měření jsou zaznamenány v grafech, kde jsem vycházela z průměrných hodnot celé skupiny. Součástí každého grafu je diskuze k naměřené hodnotě.

Tabulka č. 9: Naměřené zdravotní parametry – vstupní měření soubor B

Vstupní měření u souboru B						
Proband	BMI [kg/m ²]	Klidová srdeční frekvence [pulz/min]	Krevní tlak [mm Hg]	Zátěžová srdeční frekvence [pulz/min]	Klidová dechová frekvence [počet/min]	Sestava s tyčí [0,1,2]
1.	16,00	105	120 / 83	178	17	2
2.	15,09	107	122 / 80	183	22	2
3.	12,62	110	116 / 70	188	18	1
4.	15,11	108	117 / 72	185	20	2
5.	16,04	99	110 / 80	185	19	2
6.	12,62	102	105 / 85	180	21	2
7.	16,22	99	118 / 75	172	20	2
8.	21,30	101	119 / 76	182	18	1
Průměr	15,63	104	116 / 78	182	19	Modus 2

Sestava s tyčí – vyhodnocení:

0 – provedl samostatně

1 – provedl s verbální dopomocí

2 – verbální dopomoc v průběhu celé sestavy

Tabulka č. 10: Naměřené zdravotní parametry – průběžné měření soubor B

Průběžné měření u souboru B						
Proband	BMI [kg/m ²]	Klidová srdeční frekvence [pulz/min]	Krevní tlak [mm Hg]	Zátěžová srdeční frekvence [pulz/min]	Klidová dechová frekvence [počet/min]	Sestava s tyčí [0,1,2]
1.	15,75	104	118 / 85	172	18	2
2.	15,59	106	125 / 78	173	22	2
3.	13,61	108	120 / 75	183	19	1
4.	15,56	107	115 / 70	182	20	1
5.	15,53	100	125 / 82	179	21	2
6.	13,17	102	104 / 81	178	17	2
7.	16,83	93	122 / 76	170	19	2
8.	21,89	100	115 / 70	186	18	1
Průměr	15,99	103	118 / 77	178	19	Modus 2

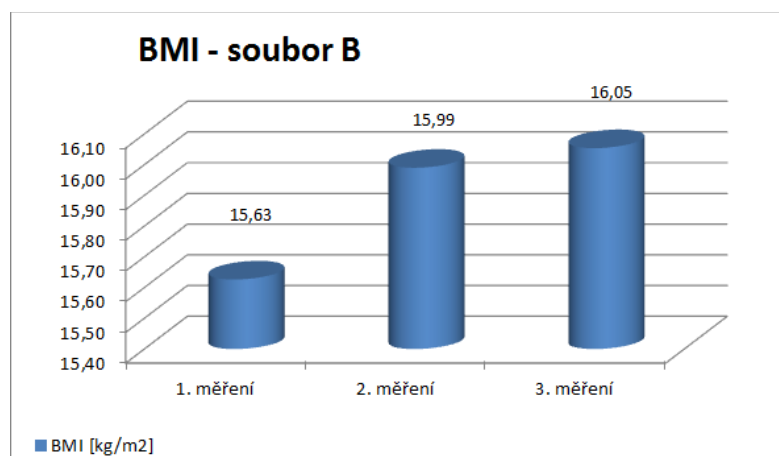
Tabulka č. 11: Naměřené zdravotní parametry – výstupní měření soubor B

Závěrečné měření u souboru B						
Proband	BMI [kg/m ²]	Klidová srdeční frekvence [pulz/min]	Krevní tlak [mm Hg]	Zátěžová srdeční frekvence [pulz/min]	Klidová dechová frekvence [počet/min]	Sestava s tyčí [0,1,2]
1.	15,50	106	102 / 78	173	18	2
2.	15,09	105	120 / 75	170	21	2
3.	14,79	107	125 / 75	180	20	0
4.	16,00	105	118 / 73	178	19	1
5.	15,53	98	120 / 80	175	21	1
6.	13,72	100	98 / 76	177	17	2
7.	16,83	95	121 / 70	172	20	1
8.	20,98	98	117 / 68	181	18	1
Průměr	16,05	102	115 / 74	176	19	Modus 1

5.4 Výsledky a diskuze ke grafům souboru B:

BMI

První měřenou hodnotou bylo BMI, které jsem vypočetla z naměřené výšky a hmotnosti každého probanda, stejně jako u první skupiny.

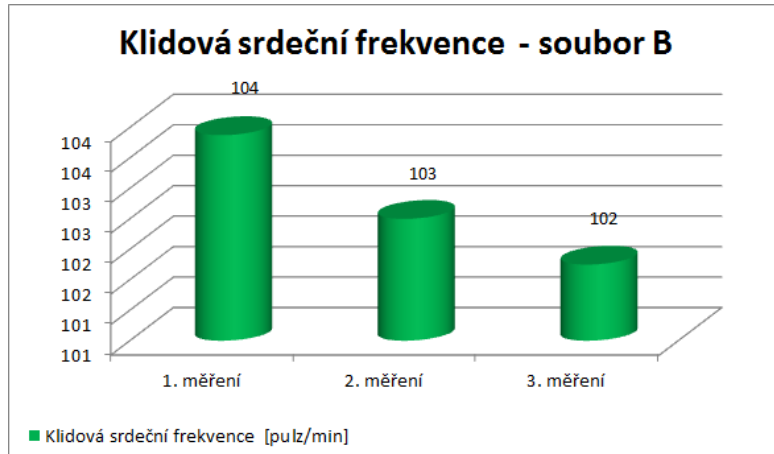


Graf č. 7: Průměrné hodnoty BMI – soubor B

U souboru B při cvičení jógy došlo k nepatrnému nárůstu BMI. Uvedenou skutečnost přikládám fyziologickým změnám jednotlivých probandů a dále tomu, že jóga nepatří ke cvičení, které upravuje tělesnou hmotnost.

Klidová srdeční frekvence

Druhá měřená hodnota byla klidová srdeční frekvence. Měření trvalo jednu minutu a měřilo se za pomoci ukazováčku a prostředníčku na krční tepně, měření probíhalo v sedu, za klidových podmínek, bez předchozí zátěže

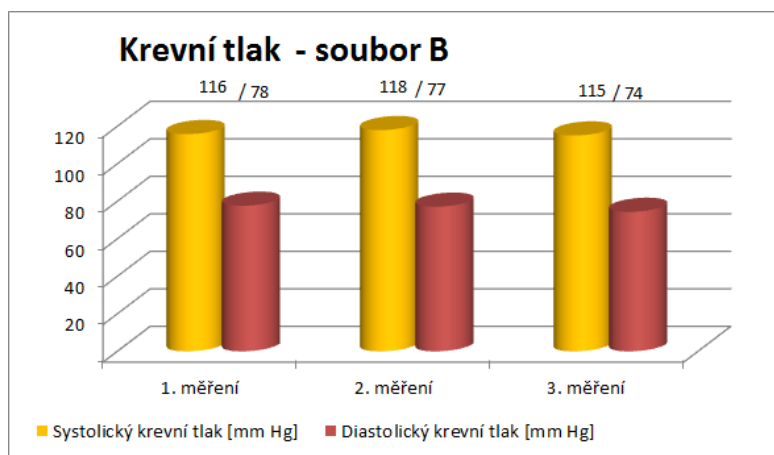


Graf č. 8: Klidová srdeční frekvence – soubor B

Jak je patrné z grafu, hodnota měřené klidové srdeční frekvence, klesla při každém měření o jeden puls. Zde došlo k malému zlepšení. Musíme však říci, že na měření hodnoty má vliv i aktuální psychický a fyzický stav jedince. Myslím si, že při dlouhodobějším cvičení jógy, by bylo dosaženo většího zlepšení tohoto zdravotního parametru.

Krevní tlak

Další hodnotou bylo měření krevního tlaku, za pomoci digitálního tonometru, v sedu, za klidových podmínek bez předchozí zátěže.

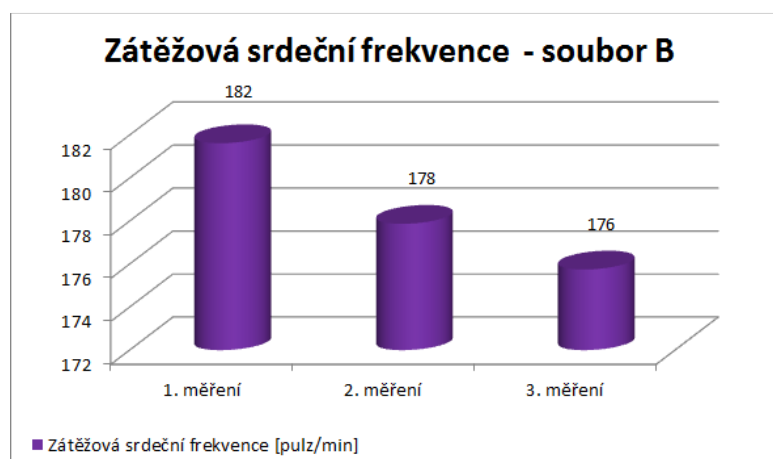


Graf č. 9: Krevní tlak – soubor B

Krevní tlak se během měření nepatrně zlepšil a to tak, že systolický tlak se snížil ze 116 mm Hg na 115 mm Hg. U diastoly došlo také ke snížení a to ze 78 mm Hg na 74 mm Hg. Zde je zřejmé, že intervenční pohybový program neměl nijak významný vliv na měřenou hodnotu. Hodnotu mohly spíše ovlivnit emoční změny u jednotlivých probandů.

Zátěžová srdeční frekvence

Čtvrtou měřenou hodnotou byla srdeční frekvence, která byla měřena bezprostředně po zátěži. Při měření měl každý z probandů, stejně jako u první skupiny za úkol jet 5 min na rotopedu, přičemž měl na těle umístěný sporttestr.

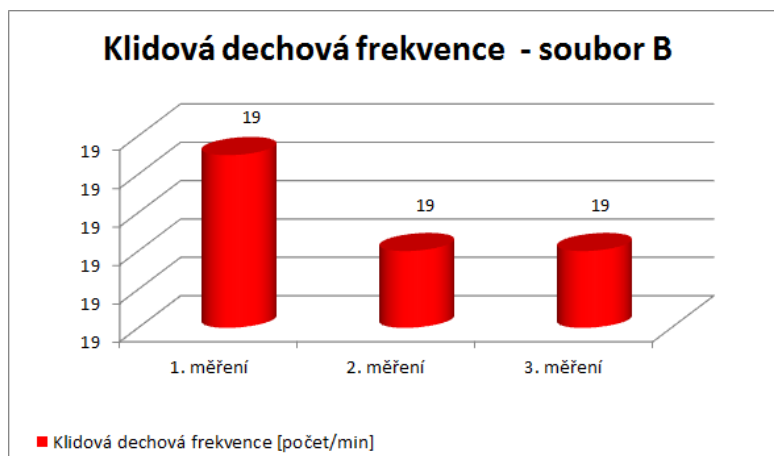


Graf č. 10: Zátěžová srdeční frekvence – soubor B

Zde při posledním měření, klesl počet pulsů oproti prvnímu měření ze 182 na 176 pulsů za minutu. I při tak krátkém tříměsíčním programu, lze konstatovat, že došlo k malému zlepšení. Většího zlepšení, by bylo jistě dosaženo při dlouhodobějším aplikování intervenčního pohybového programu.

Klidová dechová frekvence

Páté měření se týkalo klidové dechové frekvence. Měření probíhalo za klidových podmínek, kdy bylo jednotlivým probandům počítáno, kolik provedou nádechů během jedné minuty.

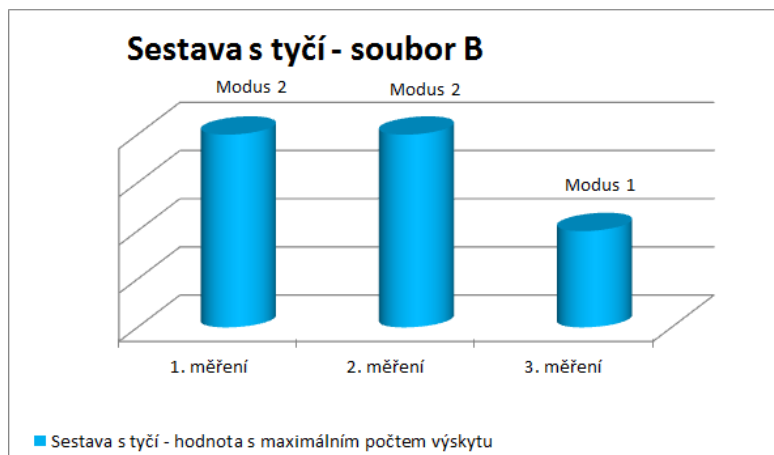


Graf č. 11: Klidová dechová frekvence – soubor B

Při cvičení jógy, se klade důraz na správnou dechovou techniku, a proto si myslím, že při dlouhodobějším cvičení, by bylo dosaženo lepších výsledků. Z uvedeného grafu je zřejmé, že nedošlo k žádnému zlepšení.

Sestava s tyčí

Poslední měřenou hodnotou byla sestava s tyčí, kdy ji každý z probandů zacvičil celkem třikrát během celého intervenčního pohybového programu.



Graf č. 12: Sestava s tyčí – soubor B

V této skupině, při prvním měření, šest probandů potřebovalo verbální dopomoc během celého cvičení a dva zacvičili sestavu s verbální dopomocí jen na začátku. Při závěrečném měření potřebovali verbální pomoc během celého cvičení tři probandi, čtyři probandi sestavu zvládli s verbální dopomocí na začátku cvičení a jeden proband sestavu zacvičil zcela samostatně. Mohu konstatovat, že v této disciplíně došlo ke zlepšení. Myslím si, že cvičení jógy

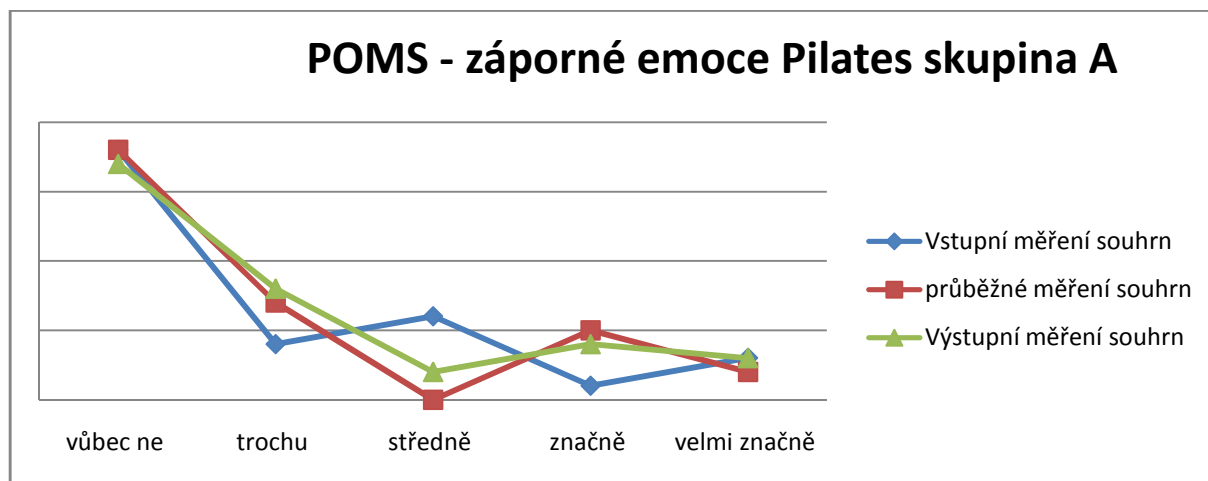
přispělo ke zlepšení ohebnosti a rovněž přispělo k lepšímu soustředění se jednotlivých probandů.

5.5 Výsledky a diskuze k testům hodnotové orientace

5.5.1 Dotazník POMS – výsledky a diskuze

Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu pocitů člověka. V tomto dotazníku jde o to, zakroužkovat u každého slova vyjadřujícího nějaký duševní pocit, příslušný stupeň, který ho nejlépe vystihuje v dané chvíli. Tento dotazník jsem předložila probandům na začátku, v průběhu a na konci výzkumného programu. Celé znění dotazníku je obsaženo v Příloze č. 2. S ohledem na náročnost vyplnění dotazníku, kdy děti s lehkou a středně těžkou mentální disabilitou nejsou schopné dotazník zpracovat, a dále s ohledem na náročnost vyhodnocení dotazníku (malé množství testovaných jedinců), jsem dotazník rozdělila do tří oblastí. V první oblasti jsem vyhodnocovala záporné emoce, v druhé oblasti kladné emoce a v třetí oblasti stabilitu v chování probandů. Musím dodat, že s vyplňováním dotazníku, pomáhaly dětem rehabilitační sestry, které mi byly nápomocné při cvičení.

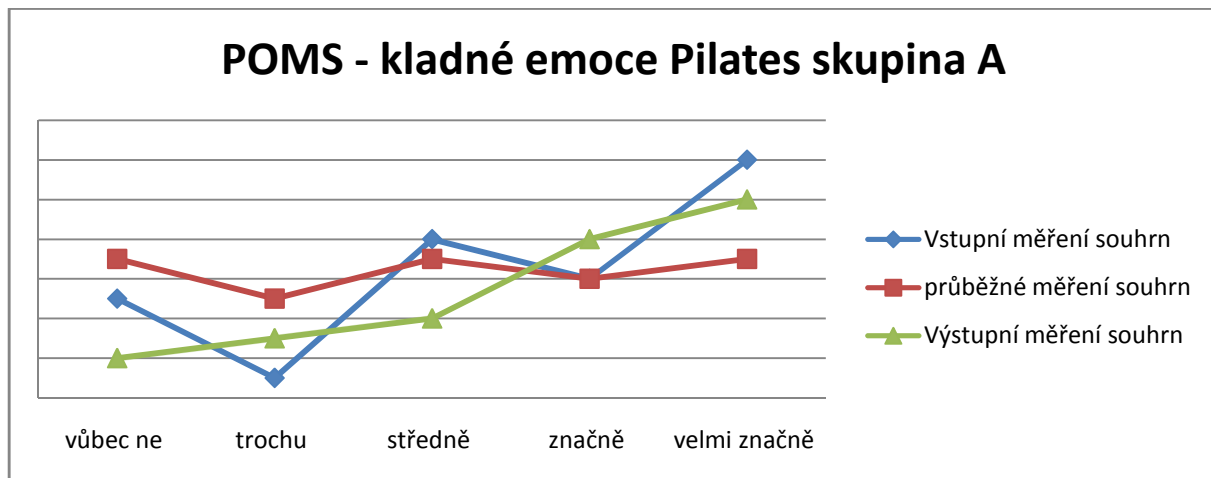
Dotazník POMS – výsledky a diskuze skupina A



Graf č. 13: POMS – záporné emoce Pilates skupina A

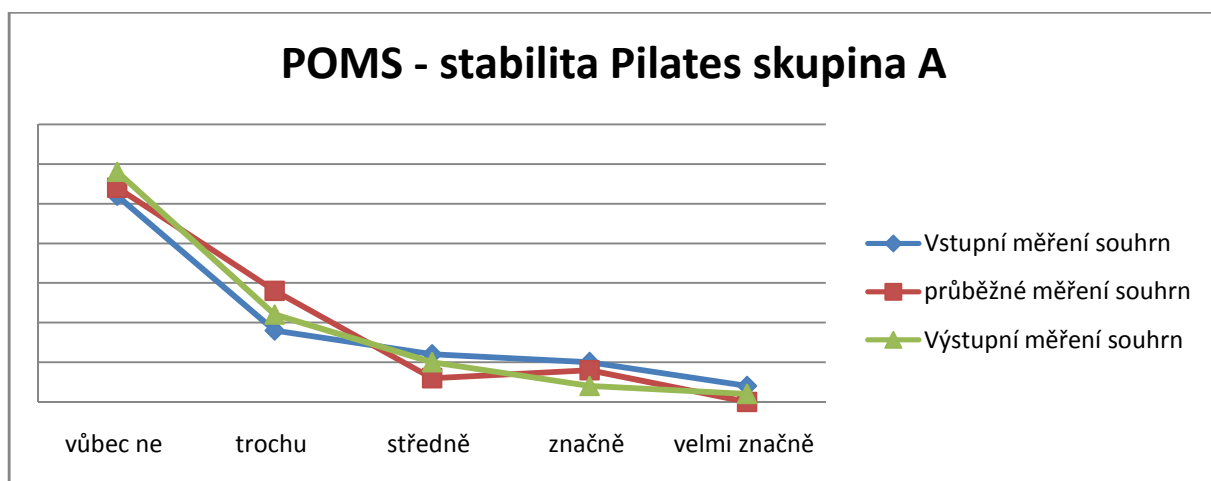
V rámci záporných emocí byly z výzkumného dotazníku POMS vyhodnocovány následující emoční stavy: smutný, nešťastný, sklíčený, unavený. Z průběhu křivek jednotlivých měření je zřejmé, že záporné emoce, resp. výskyt uváděných stavů, se u celé skupiny spíše nevyskytovaly a to bez ohledu na cvičení, neboť průběh jednotlivých křivek u vstupního, průběžného i výstupního měření má klesající charakter ve smyslu většího výskytu odpovědí klonících se

k ohodnocení vůbec ne. Můžu tedy konstatovat, že intervenční pohybový program, neměl vliv na prožívání záporných emocí této skupiny.



Graf č. 14: POMS – kladné emoce Pilates skupina A

V rámci kladných emocí byly z výzkumného dotazníku vyhodnocovány následující emoční stavy: veselý, plný života, energický, činnorodý. Z průběhu křivek jednotlivých měření je zřejmé, že kladné emoce, resp. výskyt uváděných stavů, při vstupním měření kolísal a spíše měl stoupající charakter ve smyslu většího výskytu odpovědí velmi značně. Při průběžném měření se pak výskyt stavů téměř neměnil ve smyslu výskytu stejného počtu odpovědí u každé intenzity. U závěrečného měření pak došlo k výraznějšímu nárůstu odpovědí popisujících výskyt stavů ve stoupající tendenci ve smyslu většího výskytu odpovědí velmi značně. Domnívám se, že větší výskyt odpovědí velmi značně a stoupající trend křivky u výstupního měření lze interpretovat tak, že cvičení mělo pozitivní vliv na tuto skupinu.

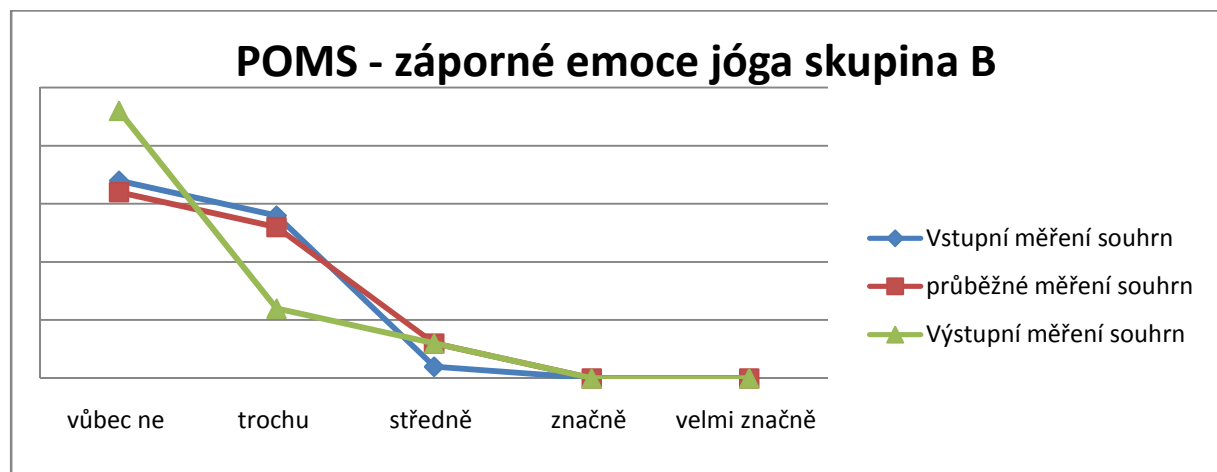


Graf č. 15: POMS – stabilita Pilates skupina A

V rámci psychické stability byly z výzkumného dotazníku vyhodnocovány následující emoční stavy: zmatený rozrušený, neklidný, nervózní, úzkostný, roztržitý. Vzhledem k tomu, že jsou zařazeny k vyhodnocení stavy popisující psychickou nestabilitu a vyskytuje se více odpověď vůbec ne při křivce v klesajícím trendu k odpovědím velmi značně a to u všech měření téměř shodně, domnívám se, že lze konstatovat, že cvičení nemělo na emoční stabilitu žádný vliv.

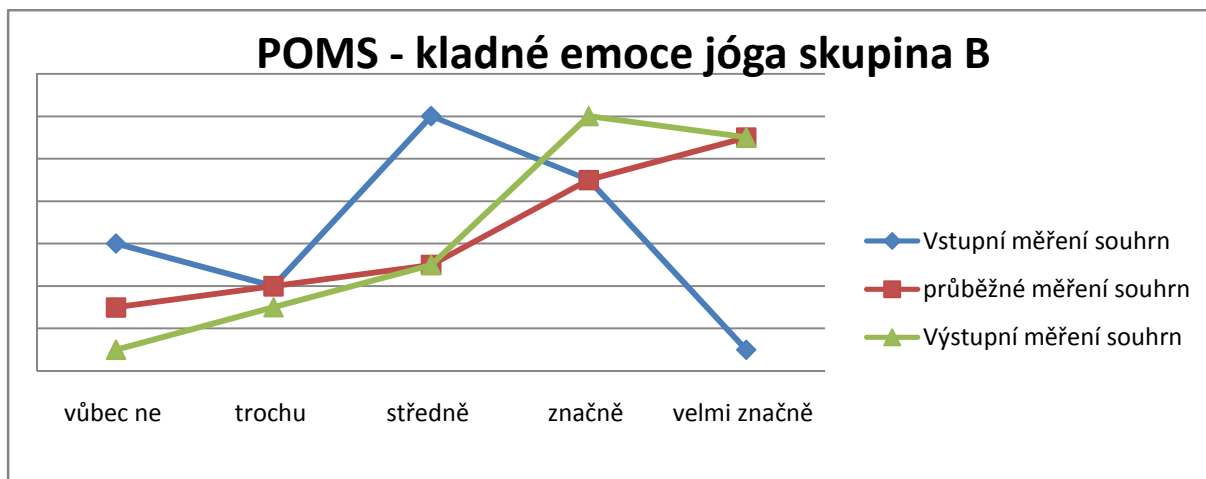
Dotazník POMS – výsledky a diskuze skupiny B

Stejně jako u skupiny A jsem i u skupiny B použila zkrácenou verzi dotazníku POMS a rozdělila jsem jej do tří oblastí. První oblast zkoumá záporné emoce probandů, druhá kladné emoce a třetí oblast popisuje psychickou stabilitu. Stejně jako u první skupiny i zde s vyplňováním pomáhaly probandům rehabilitační sestry.



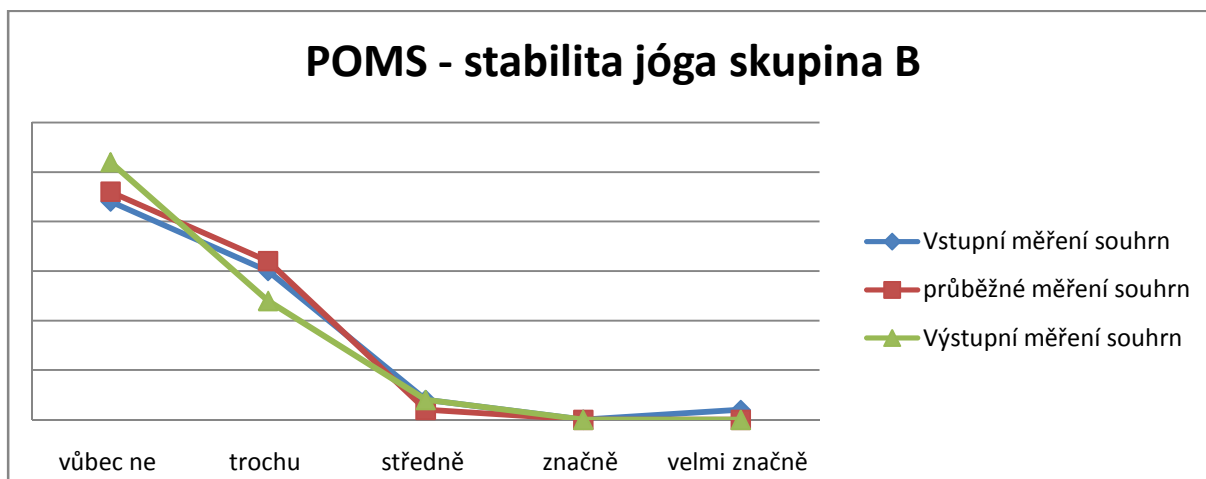
Graf č. 16: POMS – záporné emoce jóga skupina B

I zde jsem vyhodnocovala tyto emoční stavy: smutný, nešťastný, sklíčený, unavený. Z průběhu křivek jednotlivých měření je zřejmé, že záporné emoce, resp. výskyt uváděných stavů, se u celé skupiny zlepšil, neboť průběh jednotlivých křivek u vstupního, průběžného i výstupního měření má klesající charakter ve smyslu většího výskytu odpovědí klonících se k ohodnocení vůbec ne. Můžu tedy konstatovat, že intervenční pohybový program, měl vliv na prožívání záporných emocí této skupiny.



Graf č. 17: POMS – kladné emoce jóga skupina B

Vyhodnocovala jsem následující emoční stavy: veselý, plný života, energický, činorodý. Z průběhu křivek jednotlivých měření je zřejmé, že kladné emoce, resp. výskyt uváděných stavů, při vstupním měření kolísal. Graf ukazuje velmi malý výskyt odpovědí velmi značně. Při průběžném a závěrečném měření došlo k evidentnímu zlepšení a výskyt stavů se téměř neměnil ve smyslu výskytu stejného počtu odpovědí u každé intenzity. Mohu tedy konstatovat, že větší výskyt odpovědí velmi značně a stoupající trend křivky u výstupního měření lze interpretovat tak, že cvičení mělo pozitivní vliv na tuto skupinu.



Graf č. 18: POMS – stabilita jóga skupina B

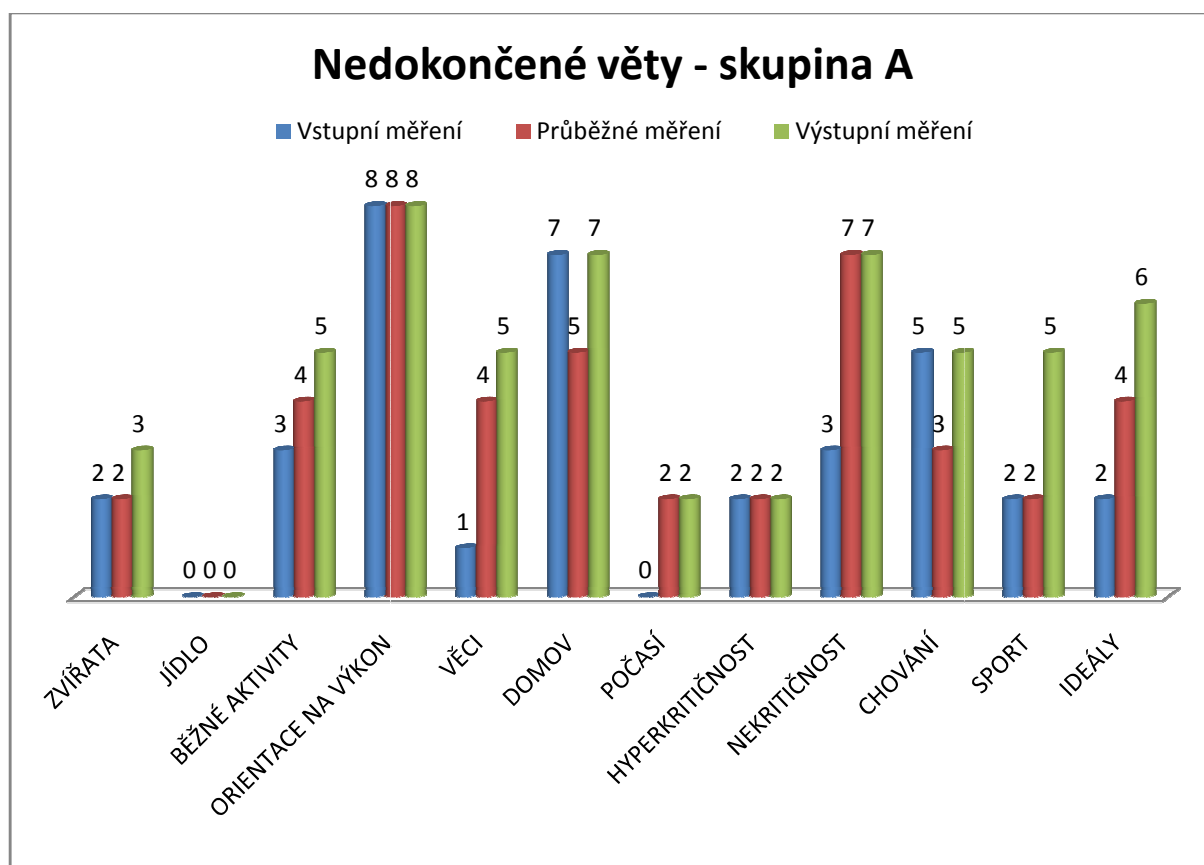
V rámci psychické stability byly taktéž vyhodnocovány následující emoční stavy: zmatený, rozrušený, neklidný, nervózní, úzkostný, roztržitý. Zde mohu konstatovat, že cvičení nemělo na emoční stabilitu žádný vliv. Jak znázorňuje graf, emoční stav probandů je velmi vyrovnaný.

5.5.2 Nedokončené věty – výsledky a diskuze

Testy Nedokončené věty byly vyplňovány jednotlivými probandy opět během vstupního, průběžného a výstupního měření. Děti neměly žádné potíže s vyplněním tohoto dotazníku a byl pro ně celkem srozumitelný. S malou dopomocí, jej dokázaly vyplnit všechny. Vyhodnocení dotazníku Nedokončené věty se provádí sumarizační analýzou, kdy jsou odpovědi zařazené do 14 kategorií dle Válkové (2000). Odpovědi se rozřadí do příslušných kategorií, ve kterých lze zjistit počet kategoriálních jednotek (tj. kolik bylo stejných odpovědí v jednotlivých kategoriích z maximálního počtu odpovědí). Každý proband měl maximální počet kategoriálních jednotek 12 (9 nedokončených vět+ 3 přání), (viz Příloha č. 3).

Nedokončené věty – výsledky a diskuze skupina A

Jak znázorňuje graf, na prvním místě se objevila kategorie Orientace na výkon. Probandi v této skupině mají tendenci něco dokázat, naučit se něčemu a být úspěšní v životě. Výsledek mě mile překvapil a jsem ráda, že děti s mentální disabilitou mají své cíle a chtějí v životě něco dokázat.



Graf č. 19: Nedokončené věty – skupina A Pilates

Na druhém místě je kategorie Domov, tato kategorie značí, že děti potřebují mít rodinné zázemí, touží po sourozenci, potřebují mít kamarády a do budoucna přemýšlejí o založení vlastní rodiny, tato odpověď se vyskytovala poměrně často. Graf ukazuje téměř vyrovnané smýšlení o vnímání rodinného zázemí.

Na třetím místě je kategorie Nekritičnost, tato kategorie zahrnuje pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát. Graf ukazuje nárůst pozitivního smýšlení o sobě samém.

Na dalším místě jsou kategorie: Chování, Běžné aktivity a Ideály. Kategorie Chování ukazuje na to, že děti o sobě přemýšlejí, respektive přemýšlejí o svém chování, zda jsou hodné, poslušné nebo zlobivé. Zde nedošlo k nijak výrazné změně, co se týče vnímání sebe sama. Běžné aktivity zahrnují hlavně kreslení, zpívání, práci a činnosti spojené s denním režimem. Zde došlo k postupnému nárůstu orientace na aktivity běžného dne. Překvapilo mě, že kategorie Ideály se při vstupním měření umístila až na tak nízké pozici. Postupný růst přikládám pozitivnímu působení intervenčního pohybového programu na jednotlivé probandy. U dětí předpokládáme, že sní o něčem nedosažitelném, dokonalém, nebo že se stylizují do role někoho jiného. Domnívám se, že cvičení a relaxace po cvičení děti více uvolnilo, zklidnilo a dovolilo jim snít o lepší budoucnosti.

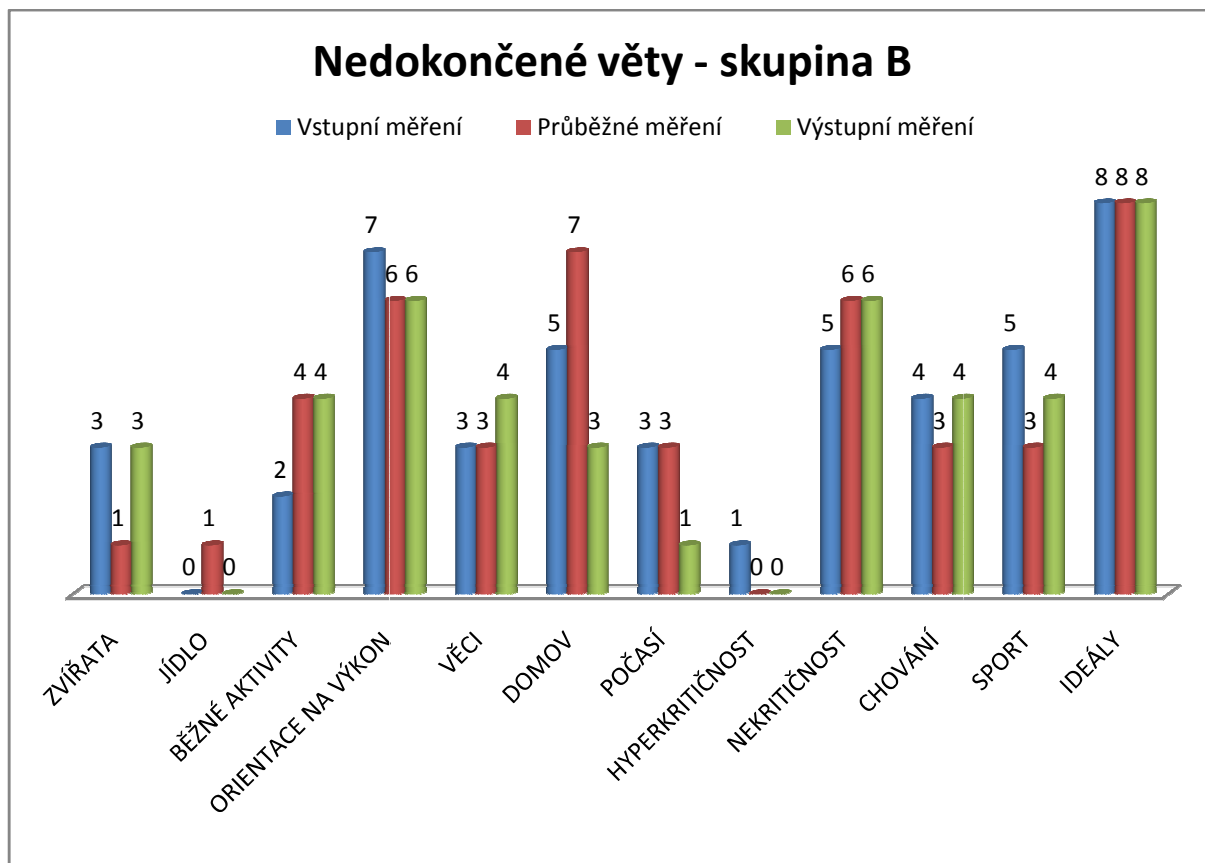
Dále s větším počtem bodů byly zastoupeny kategorie Věci a Sport. Do kategorie Věci patří věci denní potřeby, pohádkové - kouzelné předměty (kouzelný prsten, zlatá rybička atd.), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, letadlo atd.). Do kategorie Sport jsou zahrnuty různé sportovní činnosti, po kterých děti touží, nebo je aktivně provozují. Jak znázorňuje graf, při posledním měření vzrostla touha dotazovaných probandů po sportu. Můžu tedy konstatovat, že intervenční pohybový program měl vliv na pozitivní vnímání sportovních aktivit.

Nedokončené věty – výsledky a diskuze skupina B

U této skupiny se nejvýše umístila kategorie Ideály zároveň s kategorií Orientace na výkon. Fakt, že se kategorie Ideály umístila u skupiny B na tak vysoké pozici, přikládám tomu, že ve skupině jsou mladší děti. I u této skupiny probandů jsem mile překvapena, že dětem záleží na tom, aby byly úspěšné v životě.

Na druhém místě je kategorie Nekritičnost a jak znázorňuje graf, smýšlení probandů o sobě samém je vyrovnané.

V kategorii Domov došlo u výstupního měření k poklesu. Tuto skutečnost přikládám tomu, že děti jsou se svým rodinným zázemím spokojené a dále také tomu, že se jedná o mladší jedince oproti skupině A, kdy ještě nepomýšlejí na založení vlastní rodiny.



Graf č. 20: Nedokončené věty – skupina B jóga

5.5.3 Kresba mandaly – výsledky a diskuze

Slovo „mandala“ pochází ze sanskrtu a znamená kruh nebo spíše magický kruh. Mandalas jsou staré jako lidstvo samo, vyskytují se ve všech dobách a kulturách a používaly se jako prostředek pro komunikaci s bohem. V dnešní době se kresba mandal používá také jako nástroj pro relaxaci a sebepoznání. V mandalách se setkává barva (ženská energie) a tvar (mužská energie), to vše utváří harmonický celek. Je zde uplatněn princip: "harmonie vznikající na papíře se přenáší do nitra tvořícího" (hojně využíváno v arteterapii).

Kreslení mandal probíhalo celkem třikrát a to během vstupního, průběžného a výstupního měření. Probandům jsem nejdříve vysvětlila, co mandala znamená a jak se tvoří. Pro názornost jsem jim i některé mandaly ukázala. Probandi kreslili mandaly na papír s předkresleným kruhem. I přesto, že někteří probandi odmítli mandalu namalovat, mohu konstatovat, že malování děti bavilo a zklidnilo je. Myslím si, že je to velmi dobrá terapie a z obrázků lze mnohé vyčíst. Vyhodnocení kreseb jsem dělala podle Davido (2001) a Candrové (2012)

Kresba mandaly – výsledky a diskuze skupina A

Obrázek č. 1: Mandaly probanda č. 1



Při pohledu na tyto tři mandaly je zřejmé, že proband oproti prvnímu kreslení udělal pokrok. První mandala působí nesměle a je zde použito málo barev, převažují barvy tmavozelená, která uklidňuje, chrání, je přátelská a dává pocit bezpečí a naděje a dále barva oranžová, která je spojena s pocitem tepla.

Druhé dvě mandaly jsou výraznější a působí sebevědomě. Jsou zde namalované tvary a použito více barev. Třetí mandala ukazuje tvary, které jsou čitelné, je zde namalován domeček, obličej a sluníčko. To značí lásku k domovu a harmonii. Na mandalách převažuje modrá barva, která je barvou klidu, důvěry a tradice. Dále, je zde zastoupena oranžová barva, která značí radost a je spojena s pocitem tepla a slunce. Na prostřední mandale, je také ve větší míře zastoupena fialová barva, která je melancholická a značí vzrušení, pokoru a skromnost. Myslí si, že tvorba mandal u tohoto probandy byla ovlivněna náladou a pocity dané chvíle. Jak jsem již výše zmínila, velice se mi líbí mandala z výstupního měření, kde cítím velký pokrok.

Obrázek č. 2: Mandaly probanda č. 2



Tento proband nemaloval první mandalu, jako důvod uvedl, že malovat nechce. Druhou mandalu namalovat tužkou, můžeme tedy říci, že použil šedočernou barvu, která značí pocit smutku, ale také vzdor a je výrazem pro bojovné „ne“. Z obrázku je zřejmé, že má velký cit pro detail (nápis „Koh-i-noor“ na tužce). Na třetí mandale jsou použity i barvy, což vnímám jako pokrok. Nápis „revolta“, znamená povstání, odpor, vzpoura a vypovídá o vnitřním neklidu a boji se sebou samým. Použité barvy, stejně jako nápis vypovídají, že proband je energický, vážný, a jak naznačuje použití hnědé barvy, hledá pocit domova a jistoty. I u tohoto probanda vidím pokrok, po prvním odmítnutí nakonec namaloval pěkné mandaly, které mají co říct.

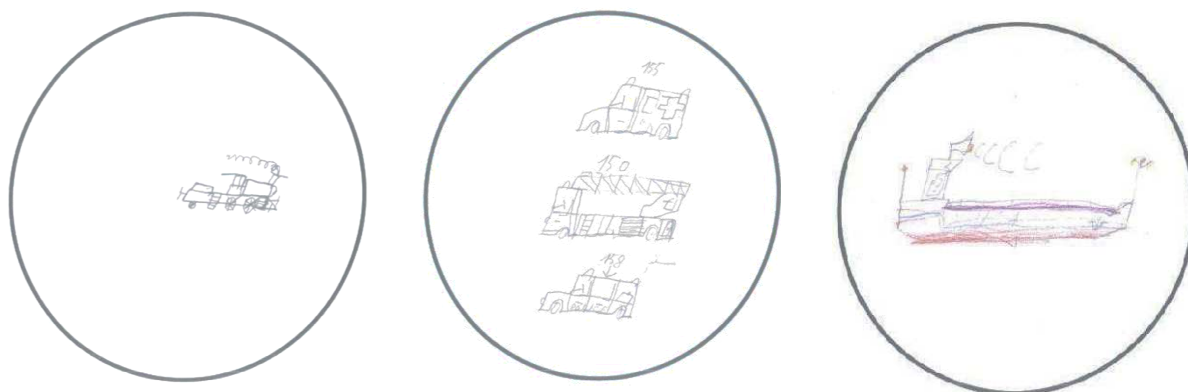
Obrázek č. 3: Mandaly probanda č. 3



První mandala vypovídá o tom, že proband hledá jistotu a zázemí, namalování domečku o tom svědčí. K malování byla použita tužka, což naznačuje určitou zdrženlivost a nerozhodnost, ale také smutek. Druhá mandala vypovídá o probandovi stejně, to, že použil hnědou barvu, značí, že hledá jistotu, pořádek, domov a tradice.

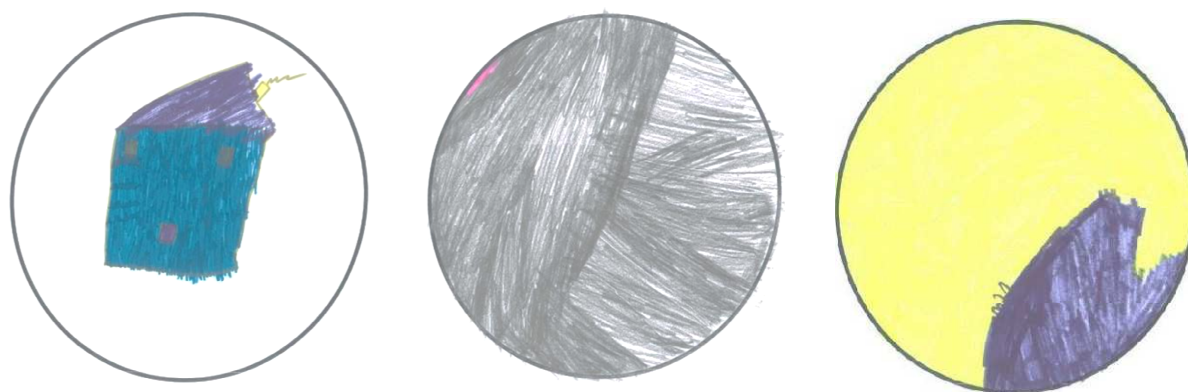
Třetí mandala je opět pokrokem, proband začal používat barvy, zelená barva uprostřed je přátelská a dává pocit naděje. Červená barva, která ji obklopuje, je symbolem energické akce, změny a sebevědomí. Mohu tedy říci, že proband dává najevo více své emoce a další pokračování v intervenčním pohybovém programu, mu může pomoci najít vnitřní klid a rovnováhu.

Obrázek č. 4: Mandaly probanda č. 4



Tento proband na všech třech mandalách namaloval dopravní prostředky. Díky tomu, že maloval tvary, z obrázků číší mužská energie. Mandaly o probandovi vypovídají, že je velký idealista, že přemýšlí o různých věcech, je chytrý, rád kreslí a má velký smysl pro detail. Použití tužky vypovídá o smutné náladě probanda a nejistotě. Loď na třetí mandale je vybarvená pastelkami, což opět můžu přikládat pozitivnímu působení intervenčního pohybového programu na probanda. Použil červenou – emoce, láska, dynamika, modrou – klid, důvěra, hnědou – hledání jistoty, pořádku a domova a fialovou, která vyjadřuje vzrušení, střízlivost, pokoru a skromnost. Použití těchto barev lze celkově vyhodnotit tak, že proband hledá lásku, rodinné zázemí, klid a jistotu.

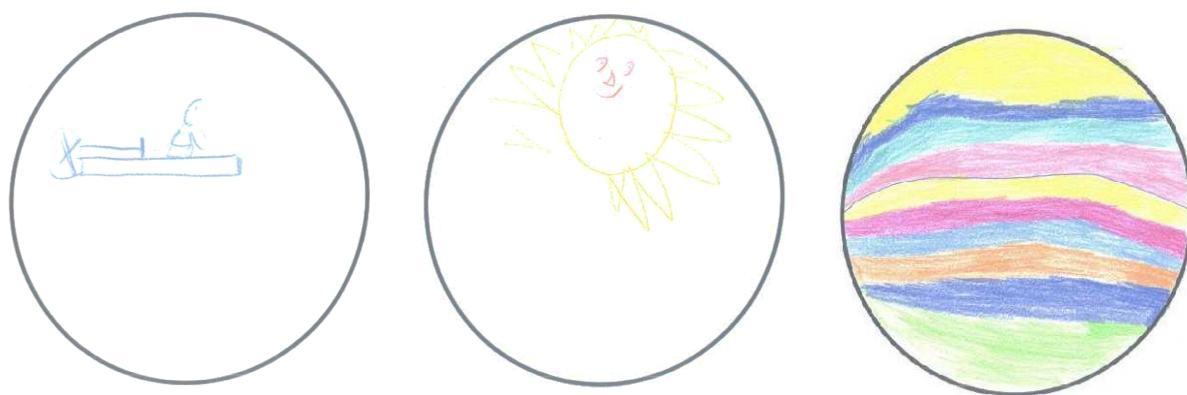
Obrázek č. 5: Mandaly probanda č. 5



Na první mandale namaloval proband domeček, kresba je laděná do tmavých odstínů modré barvy, což vyjadřuje uzavřenost, klid, rozjímání a také smutek. Domeček má velmi malá okna a dveře, to u starších dětí může znamenat pocit méněcennosti a osamění, v pubertě uzavřenost a citlivost. Komín je namalovaný výraznou barvou, která symbolizuje pocit zářícího štěstí a zastupuje idealismus, komín navíc představuje rodinnou pohodu a štěstí. Dalo by se tedy říci,

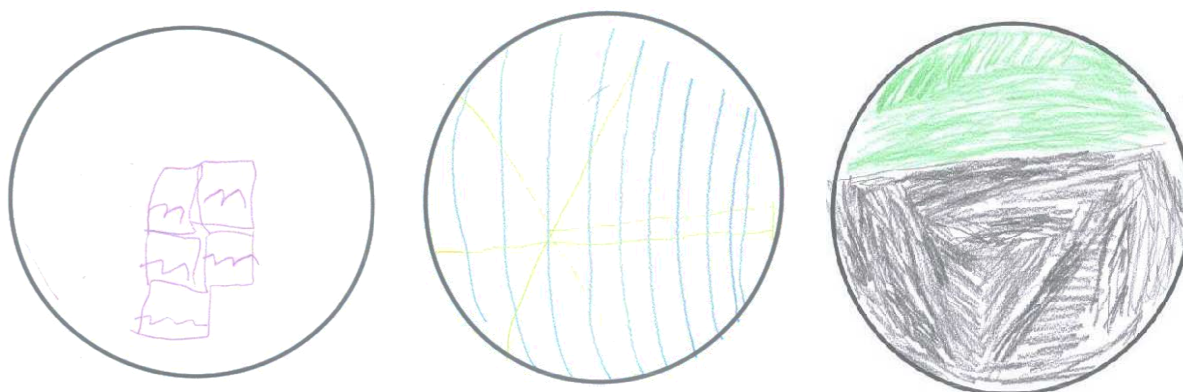
že proband se cítí osamělý a touží po harmonické a šťastné rodině. Druhá mandala je celá vybarvená černou s malým kouskem růžové barvy, černá barva představuje agresivní vzdor, smutek, úzkost a růžová je barva něhy jemnosti a oddanosti. To, že jsou na všech třech mandalách použité vesměs pouze dvě barvy, značí, že se jedná o introverta nebo o dítě se zábrany. Třetí mandala působí veseleji, je zde použita převážně výrazná žlutá barva, o které jsem hovořila, je zde ale i tmavomodrá barva, která vyjadřuje skličující náladu, rozjímání a smutek, ale také spokojenost a mír. Myslím si, že i tento proband byl pozitivně ovlivněn intervenčním pohybovým programem.

Obrázek č. 6: Mandaly probanda č. 6



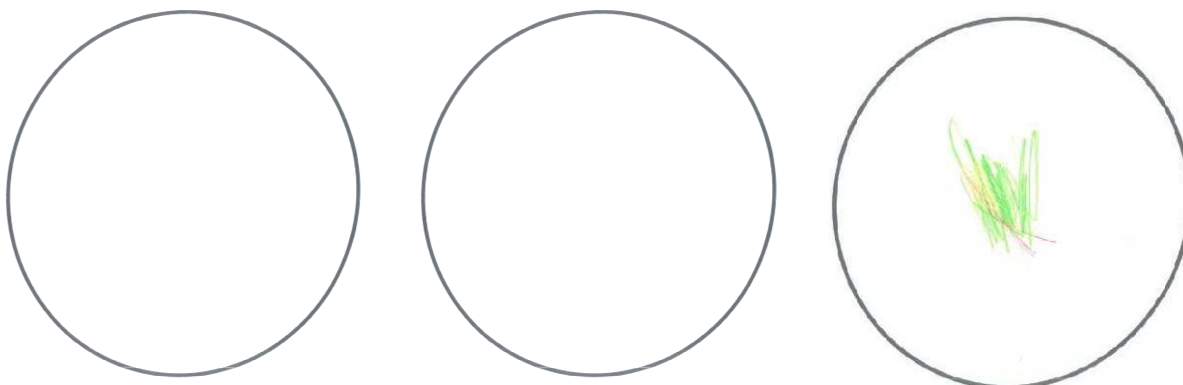
Tento proband namaloval tři zcela rozdílné mandaly. První mandala znázorňuje nějakou postavičku na dopravním prostředku, k malování použil modrou barvu představující klid, důvěru smysl pro tradice. Druhá mandala zobrazuje sluníčko, tato mandala působí vesele, teple a optimisticky. Třetí mandala je velice vydařená, tento vzhled mandaly přikládám tomu, že se jedná o výstupní kresbu a proband zřejmě reagoval na jiné kresby mandal, které viděl. Mandala je rozdělena do několika pruhů, ve spodní a horní části jsou použity energické pozitivní barvy, zelená dole může znázorňovat přírodu, růst a žlutá nahoře sluníčko, teplo a energii. Na malbě jsou obsaženy barvy energické, ale i barvy klidu, mohu se domnívat, že proband hledá určitou vyrovnanost. Výsledkem kreslení mandal u tohoto probanda je, že začal o mandale více přemýšlet a při výstupním měření projevil svou kreativitu.

Obrázek č. 7: Mandaly probanda č. 7



Stejně jako u probanda č. 6, jsou mandaly zcela rozdílné a v kresbě mandal vyjadřují určitý postup. Na prvním obrázku jsou tvary namalované fialovou barvou. Fialová barva je melancholická, značí zastřené vzrušení a vyjadřuje skromnost a pokoru. Druhá mandala, na které jsou namalované modré čáry a paprsky zelené, působí smutně. Tmavomodrá barva vyjadřuje skličující náladu, rozjímání a smutek, ale i spokojenost a mír. Světle zelená je spojena s přírodou a růstem. Z použití klidové a energické barvy, by se dalo usoudit, že se jedná o probanda, jenž hledá vyrovnanost. Třetí mandala je z hlediska kresby určitým pokrokem a to z důvodu využití celé plochy obrázku. V dolní části převažuje černá barva, což může poukazovat na smutek a vzdor, může také ale jen znázorňovat zem, vzhledem tomu, že v horní části je zelená barva představující přírodu. Zelená barva je pozitivní barva a vyrovnává působení černé barvy. Vzhledem k tomu, že je zvolen tmavý odstín zelené působí mandala smutně. Proband, použil maximálně dvě barvy, což značí, že se jedná o introverta nebo o dítě se zábrany. U tohoto probanda nevidím z hlediska psychologického, žádné zlepšení.

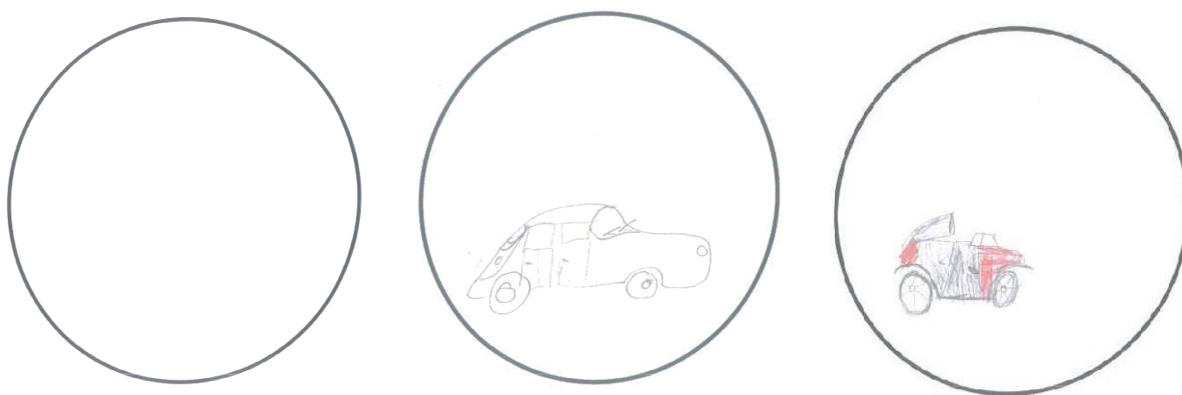
Obrázek č. 8: Mandaly probanda č. 8



Tento proband odmítl malovat mandaly při prvním a průběžném měření. Důvod nevedl. Při výstupním měření namaloval tuto mandalu, což považuji za pokrok. Uprostřed mandaly jsou zelené, růžové a oranžové čáry, což působí pozitivním a energickým dojmem. Myslím si, že vzhledem k použitým barvám se jedná o dítě, které je veselé, hledající něhu a oddanost. Domnívám se, že první dvě mandaly tento proband nemaloval z důvodu nesmělosti a zřejmě také nepochopil smysl toho, co po něm vyžadují.

Kresba mandaly – výsledky a diskuze skupina B

Obrázek č. 9: Mandaly probanda č. 1



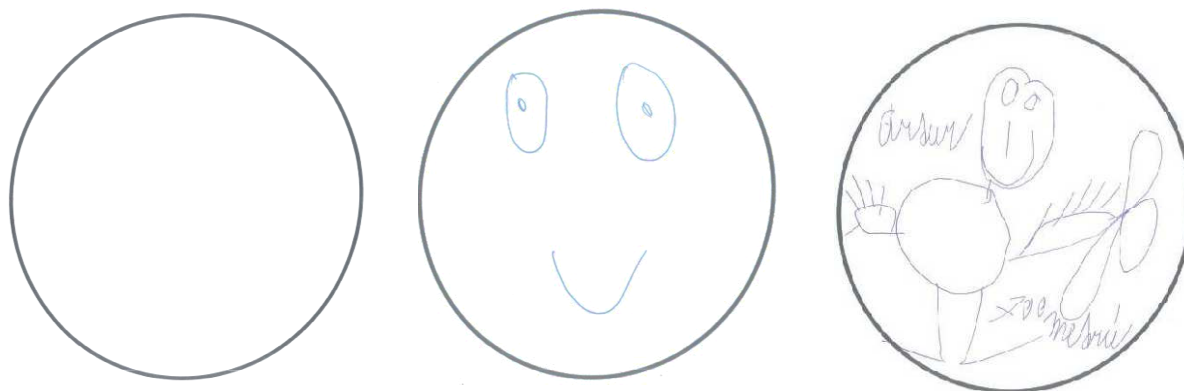
Při vstupním měření proband odmítnul namalovat mandalu. Při průběžném a výstupním měření namaloval auta. Díky tomu, že maloval tvary, z obrázků čišší mužská energie. Mandaly o probandovi vypovídají, že přemýšlí o různých věcech, je chytrý, rád kreslí a má smysl pro detail. Použití tužky vypovídá o smutné náladě probanda a nejistotě. Poslední kresba je vybarvená a je zde použita červená barva, která je symbolem energické akce, lásky, síly a vzrušení. Trochu mě na kresbě zarazí, že obě auta jsou z hlediska zpracování zcela odlišné. Úplně jinak jsou namalovaná kola, obrácené otvírání dveří a typ auta je také úplně jiný. To mohu vysvětlit jedině tak, že proband byl ovlivněn svou momentální náladou, nebo jiným obrázkem, podle kterého auta maloval. Změnu hodnotové orientace tohoto probanda nedokážu objektivně vyhodnotit.

Obrázek č. 10: Mandaly probanda č. 2



Na všech třech obrázcích použil proband k malování propisovací tužku, to že použil jednu barvu, značí, že se jedná o introverta nebo o dítě se zábrany. Modrá barva značí klid a důvěru, což vypovídá o tom, že toto vyhledává ve svém okolí. Na první mandale jsou namalované oči, nos a ústa s mnoha zuby. Na první pohled se zdá, že má obrázek vystrašit, ale vzhledem k tomu, že ústa jsou roztažená do úsměvu, nejedná se o agresivního jedince. Na druhé mandale je namalovaný kůň, zem a obloha. Malování zvířat, respektive domácích mazlíčků zpravidla vyjadřuje nekonfliktnost či touhu po rodinném zázemí, což potvrzuje třetí mandala, kde je namalovaný dům a dvě ženské postavy. Pozitivní energie vyzařuje z usmívajících se postav a ze sluníčka. To, že je kůň i dům spjatý se zemí je známkou stability tohoto jedince.

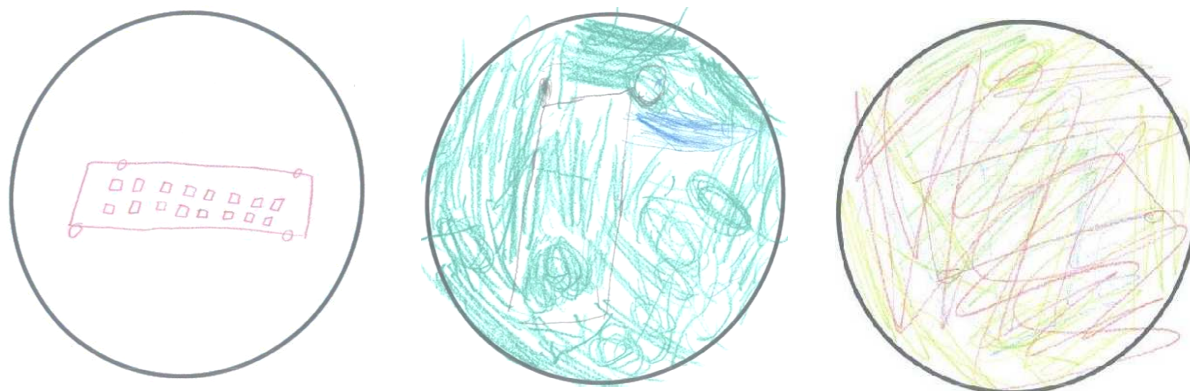
Obrázek č. 11: Mandaly probanda č. 3



I tyto mandaly jsou namalované propisovací tužkou, i přesto, že měl proband k dispozici pastelky. Je možné, že jen prostě nechtěl malovat pastelkami, nebo můžeme tuto skutečnost přisoudit introvertní povaze dítěte. První mandalu proband odmítl namalovat, možná zcela nepochopil, jak mandalu vytvořit, nebo neměl na malování náladu. Na mandale z průběžného

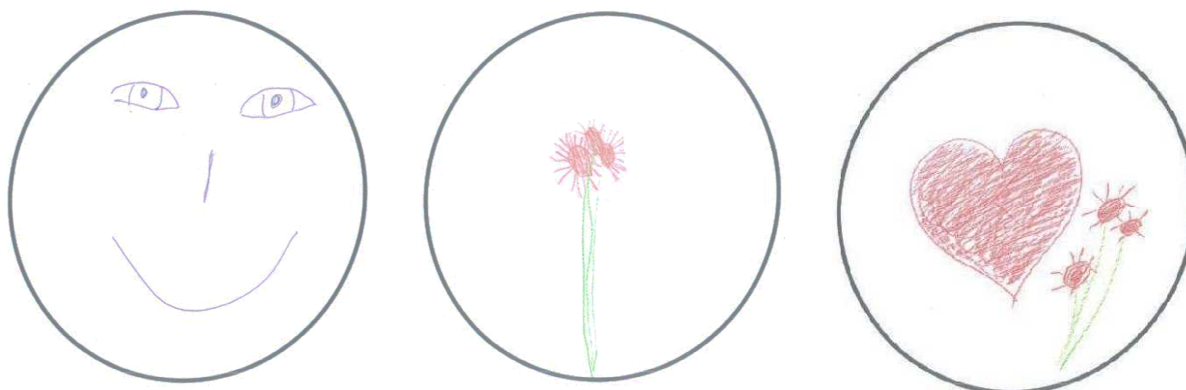
měření jsou namalované oči a ústa, na obrázku není namalovaný nos, vzhledem k tomu, že na mandale z výstupního měření nos je, možná na něj jen zapomněl. Na posledním obrázku je namalovaná postava a napsaný nápis. Myslím si, že se jedná o nějakou oblíbenou postavu, ať abstraktní nebo skutečnou. U tohoto probanda nedokážu z hlediska vyhodnocení kreseb mandal říct, zda na něj měl pohybový intervenční program nějaký vliv.

Obrázek č. 12: Mandal probanda č. 4



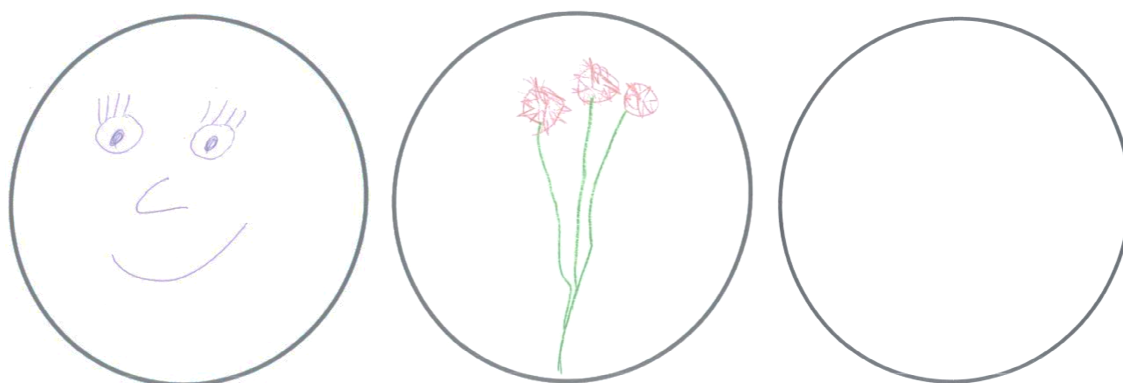
Na těchto mandalách je zajímavé to, že se na nich prolíná stejný tvar kresby, která je na první mandale. Nedokážu přesně odhadnout, co kresba vyjadřuje, ale vzhledem k tomu, že jsou na ní namalovaná kola, myslím si, že se jedná o dopravní prostředek. Je zde použita červená barva, která je symbolem energické akce, lásky, síly a vzrušení. Na druhé mandale, převažuje zelená barva, která vyjadřuje poklid, štěstí a je spjatá s přírodou, to že je použitý tmavý odstín působí smutným dojmem. Je zde použita ještě modrá barva představující klid, důvěru a smysl pro tradice. I na třetí mandale převažuje zelená barva, je zde použitý světlejší odstín a spolu s červenou barvou působí optimisticky. Zde by se dalo říct, že cvičení mělo vliv na pozitivní smýšlení probanda.

Obrázek č. 13: Mandal probanda č. 5



První mandala znázorňuje obličej, vzhledem k tomu, že se tento typ kresby již několikrát objevil i u jiných probandů při vstupním měření, přikládám to tomu, že děti při kreslení spolupracovaly. Na druhé a třetí mandale jsou namalované květiny, všechny rostou ze země, což je známkou stability – její autor pravděpodobně “stojí pevně na zemi”. Na třetí mandale je namalované srdíčko, spolu s použitím červené barvy umocňuje vyjádření lásky. Myslím si, že se jedná o dítě s pozitivním myšlením.

Obrázek č. 14: Mandaly probanda č. 6



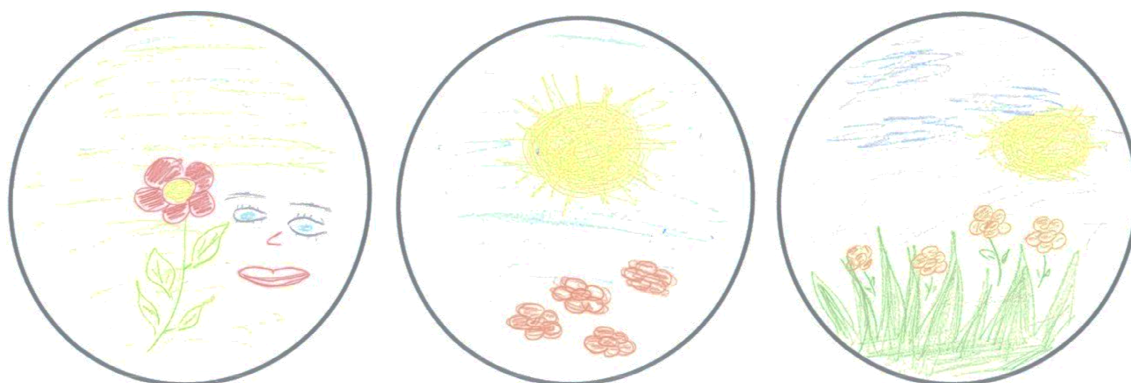
Tyto dvě mandaly jsou stejné jako u probanda č. 5, děti zřejmě při kreslení spolupracovaly. Moje hodnocení je shodné s předešlým popisem. Třetí mandalu proband nemaloval, možná ten den nebyl naladěný na malování.

Obrázek č. 15: Mandaly probanda č. 7



I tyto mandaly jsou podobné mandalám probandů č. 5 a č. 6. Proto je nijak zvlášť nebudu hodnotit. Při výstupním měření tento proband odmítl mandalu namalovat.

Obrázek č. 16: Mandaly probanda č. 8

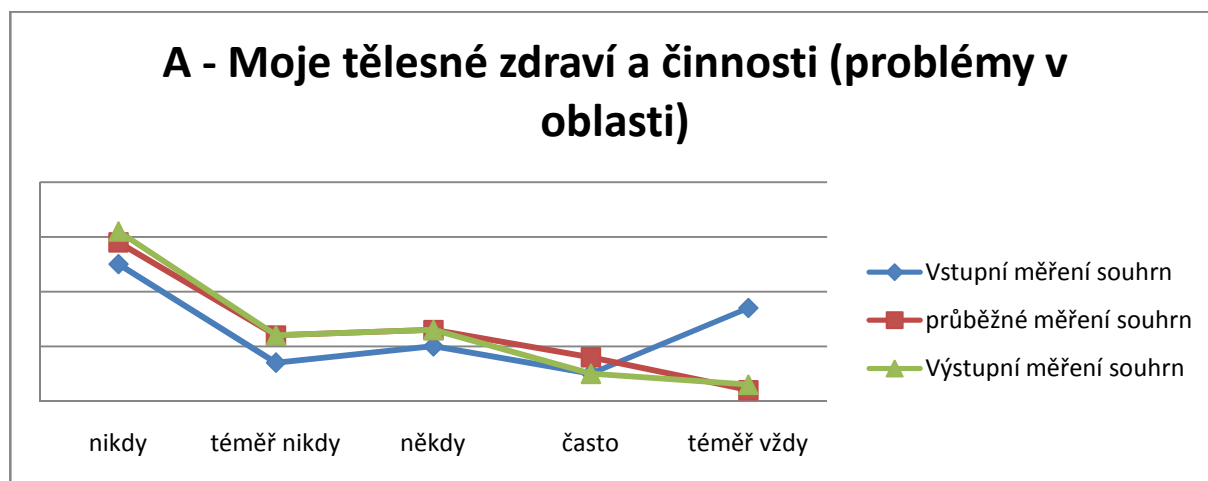


Tyto mandaly jsou velice pěkné a působí pozitivním dojmem, protože jsou zde použité teplé barvy. Na všech kresbách je zastoupená žlutá barva energie a tepla, zobrazení sluníčka působení pozitivní energie umocňuje. Dále, jsou na všech mandalách namalované květiny a ve spojení se zelenou barvou vypovídají o lásce k přírodě. Modrá barva vyzařuje klid. Na první mandale je usmívající se obličej a vzhledem k celkovému ztvárnění všech tří mandal, mohu říci, že se jedná o veselé a vyrovnané dítě. Vliv intervenčního pohybového programu nemohu nijak posoudit.

5.5.4 Dotazník kvality života - výsledky a diskuze

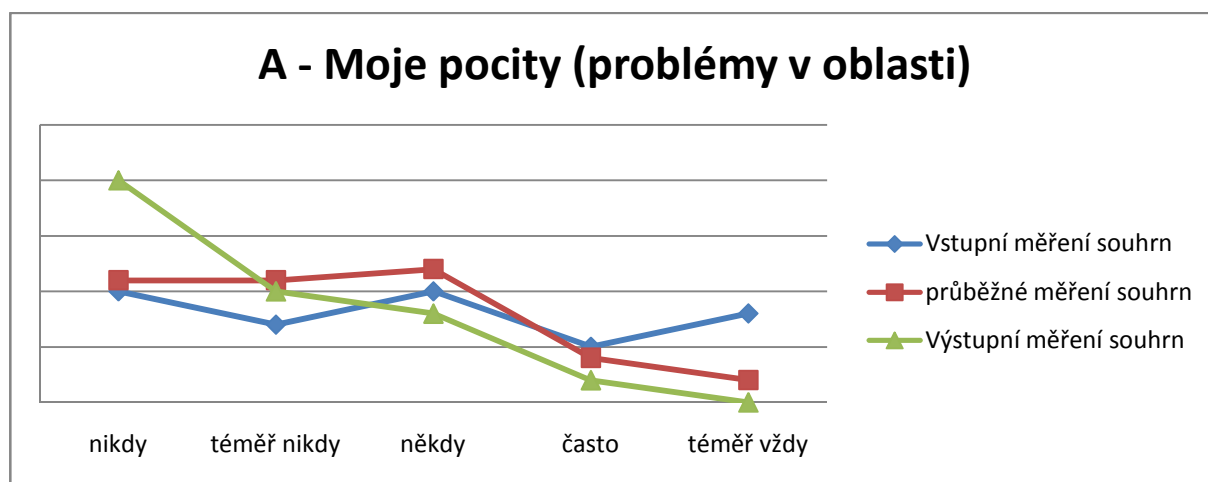
Dotazník je rozdělen do čtyř oblastí, v každé oblasti je několik otázek týkajících se kvality života za poslední jeden měsíc. Následující grafy znázorňují vyhodnocení jednotlivých oblastí a to jak u skupiny A, tak u skupiny B. První oblast se zabývá problémy v oblasti tělesného zdraví, druhá problémy v oblasti pocitů jednotlivých probandů, třetí oblast je zaměřena na to, jak děti vycházejí s ostatními dětmi a čtvrtá na problémy v oblasti školní docházky. Dotazník jsem předložila probandům na začátku, v průběhu a na konci výzkumného programu. Celé znění dotazníku je obsaženo v příloze č. 4. I když dotazník není nijak náročný po obsahové stránce, pomáhaly dětem s vyplňováním rehabilitační sestry, které mi byly nápomocné při cvičení.

Dotazník kvality života - výsledky a diskuze skupina A



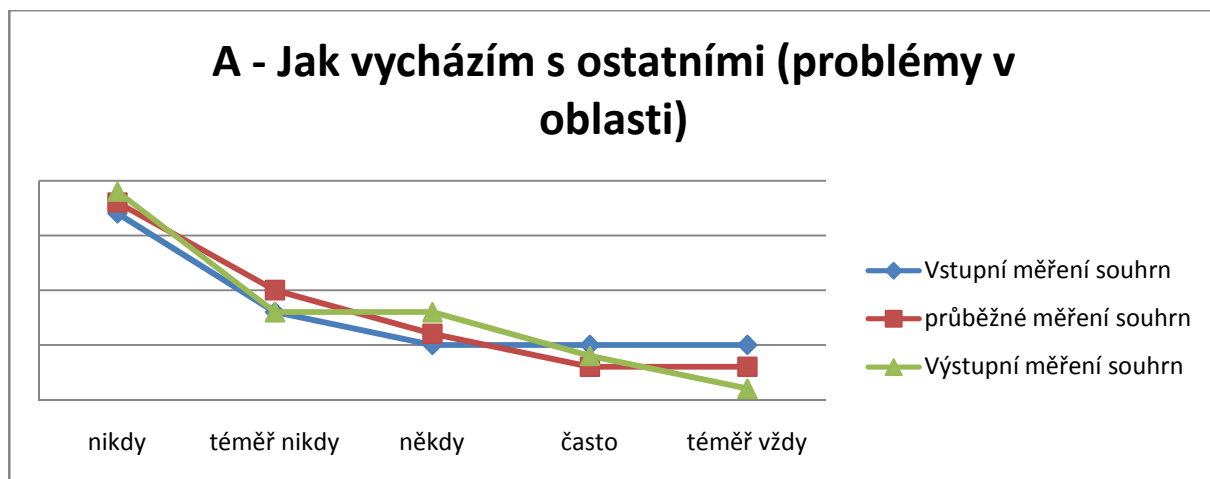
Graf č. 21: Dotazník kvality života – Moje tělesné zdraví a činnosti - skupina A

Z průběhu křivek jednotlivých měření je zřejmé, že při vstupním měření byl vysoký počet odpovědí „téměř vždy“ na dotazy týkajících se tělesného zdraví. Při průběžném a výstupním měření mají křivky klesající charakter ve smyslu většího výskytu odpovědí klonících se k ohodnocení „nikdy“. Mohu konstatovat, že intervenční pohybový program, měl kladný vliv na zlepšení kvality tělesného zdraví v této skupině probandů.



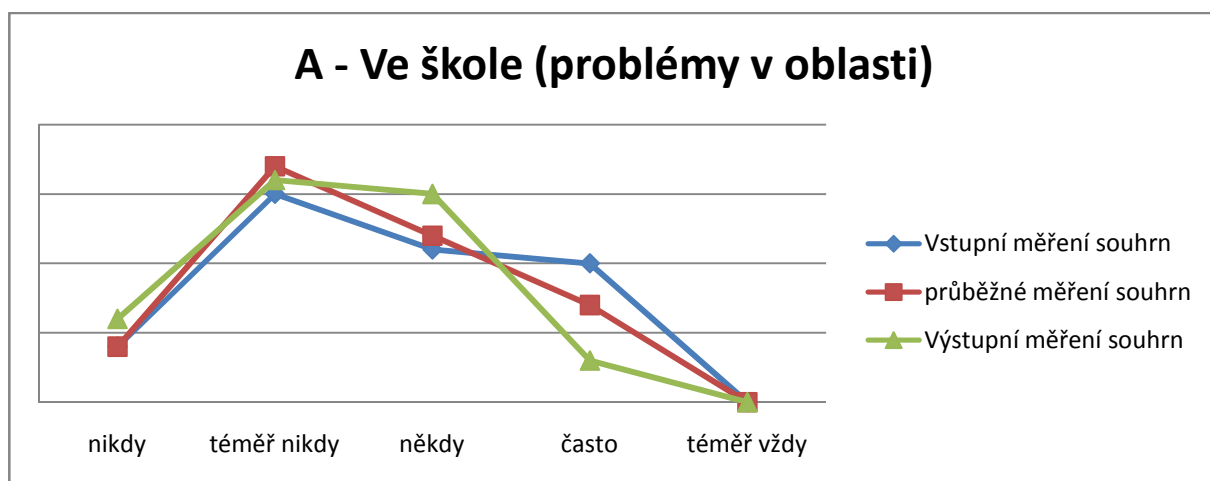
Graf č. 22: Dotazník kvality života – Moje pocity - skupina A

V průběhu vstupního měření, křivka kolísala, u průběžného měření již začaly převažovat kladné odpovědi a křivka měla klesající tendenci. Jak znázorňuje graf, i v této oblasti došlo k výraznému zlepšení, co se týká vnímání strachu, smutku, hněvu, potíží se spánkem a obav z budoucnosti. Mohu tedy potvrdit kladný vliv cvičení Pilates na tuto skupinu.



Graf č. 23: Dotazník kvality života – Jak vycházím s ostatními - skupina A

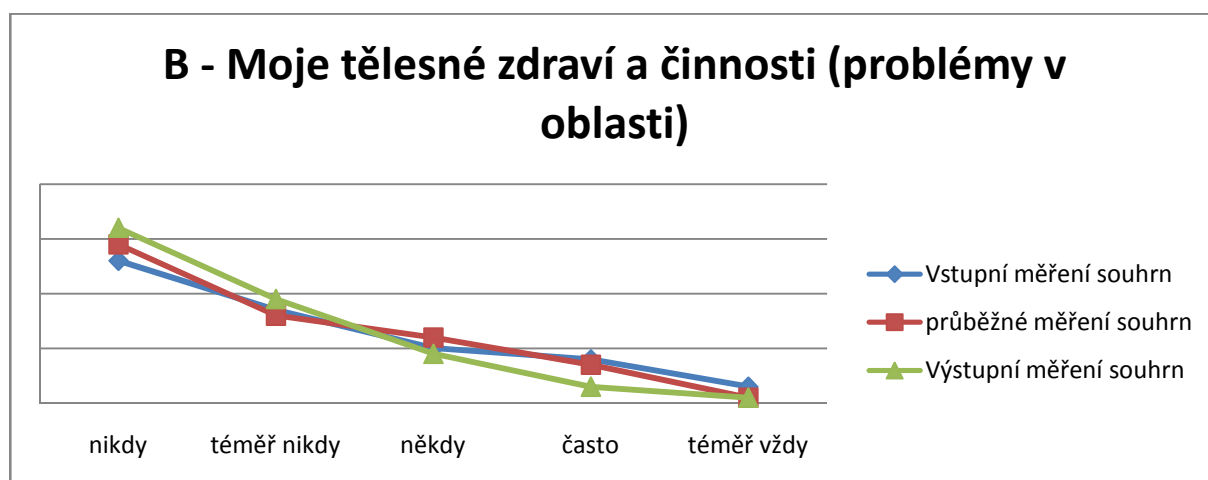
V oblasti toho, jak děti vycházejí s ostatními dětmi a jak s nimi dovedou držet krok, nedošlo k nijak výraznému zlepšení. Jak ukazuje graf, odpovědi mají podobný charakter. Zde neměl intervenční pohybový program, nijak zvlášť velký vliv.



Graf č. 24: Dotazník kvality života – Ve škole - skupina A

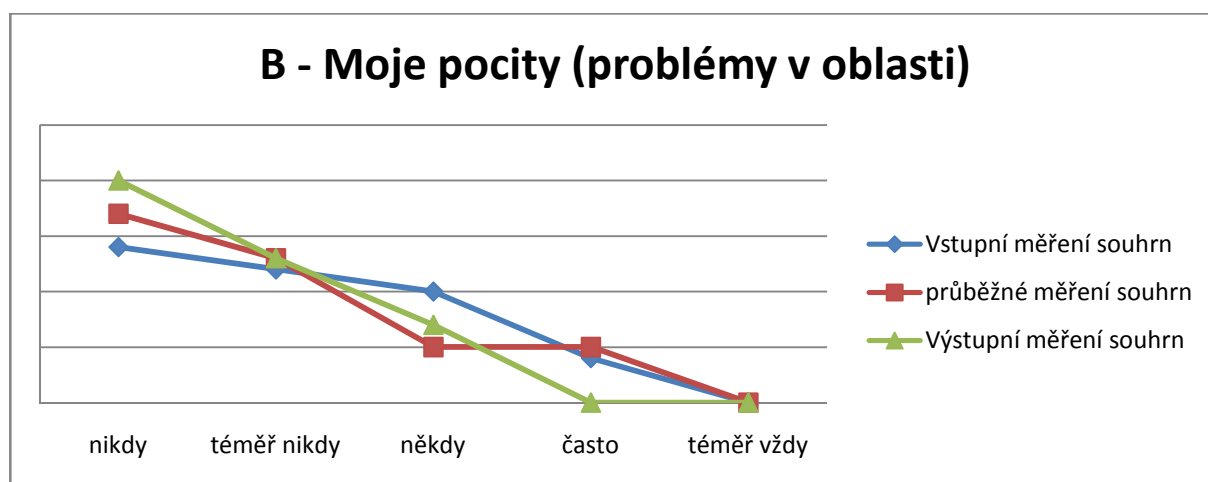
V oblasti problémů ve škole nedošlo u této skupinky probandů k žádnému výraznějšímu zlepšení. K malému zlepšení došlo, jak ukazuje graf, pouze při výstupním měření, kdy klesl počet záporných odpovědí typu „často“. Převažují odpovědi vypovídající o tom, že probandi mají určité problémy s udržením pozornosti při vyučování, se zapomínáním věcí, s dodržováním školních povinností a chyběním ve škole. Zde mohu konstatovat, že se jednoznačně nepotvrdil vliv pohybového intervenčního programu.

Dotazník kvality života - výsledky a diskuze skupina B



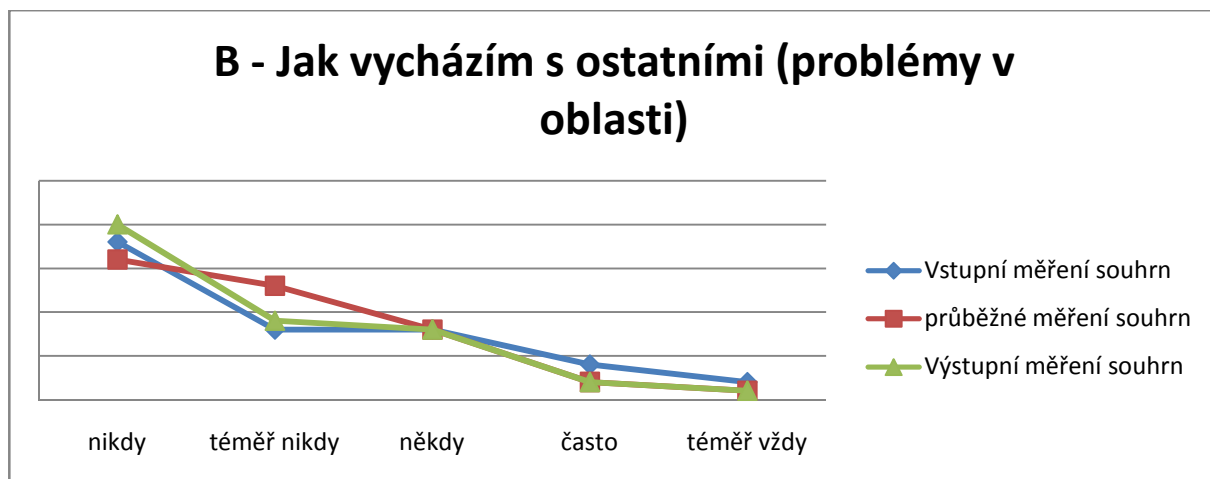
Graf č. 25: Dotazník kvality života – Moje tělesné zdraví a činnosti - skupina B

U této skupiny probandů se neprokázal žádný vliv intervenčního pohybového programu na vnímání tělesného zdraví. Jak ukazuje graf, křivky mají klesající tendenci ve smyslu záporných odpovědí a jsou téměř shodné.



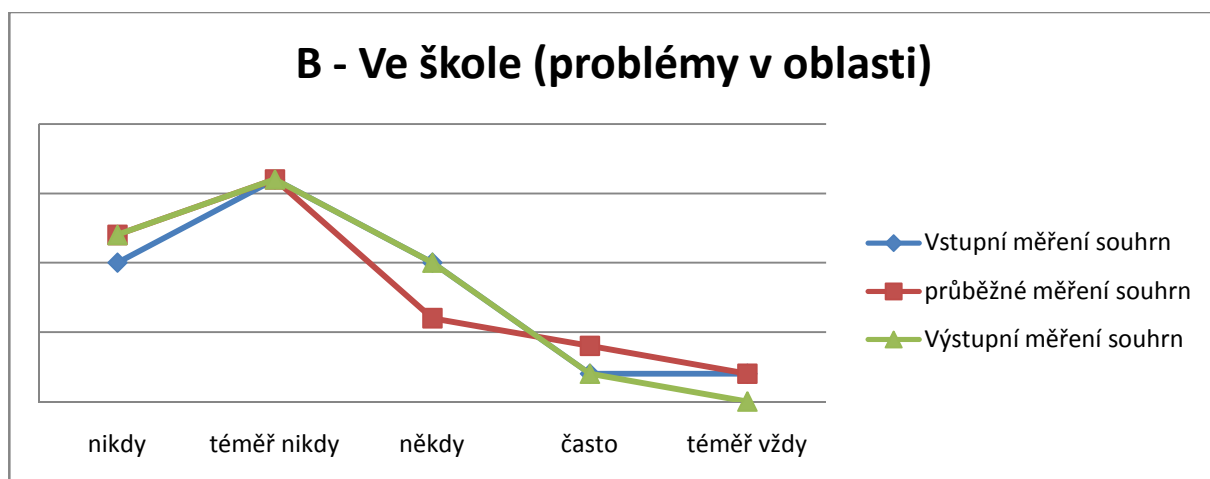
Graf č. 26: Dotazník kvality života – Moje pocity - skupina B

V oblasti vyjadřující pocity jednotlivých probandů, mají křivky také klesající tendenci. K malému zlepšení došlo pouze u výstupního měření, kdy klesl počet záporných odpovědí typu „často“ a zvýšil se počet kladných odpovědí typu „nikdy“. Mohu říci, že cvičení jógy, mělo malý vliv na zlepšení stavu vnímání záporných pocitů.



Graf č. 27: Dotazník kvality života – Jak vycházím s ostatními - skupina B

Jak je patrné z grafu, nedošlo působením intervenčního pohybového programu, k žádné výrazné změně. Odpovědi vypovídají o tom, že tento testovaný vzorek dětí, nemá žádné zvláštní problémy s tím, jak vyjít s ostatními dětmi.



Graf č. 28: Dotazník kvality života – Ve škole - skupina B

Uvedený graf vypovídá o tom, že nedošlo k žádné změně v oblasti problémů ve škole. Jak je z grafu patrné, převažuje ve všech měřených případech počet kladných odpovědí a dále mají křivky klesající tendenci vzhledem k množství záporných odpovědí. Zde neměl intervenční pohybový program vliv na zkoumanou oblast.

6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit zdravotní stav dětí s mentální disabilitou, účastnících se intervenčního pohybového programu, posoudit vliv pravidelné adekvátní pohybové aktivity na zdraví dětí a jejich hodnotovou orientaci a zodpovědět výzkumné otázky:

1. Dojde u výzkumného souboru k významným změnám v měření parametrů zdravotního stavu?

Pro zjištění a zhodnocení zdravotního stavu jedinců, jsem si jako pohybový intervenční program, zvolila pro první skupinu probandů Pilatovo cvičení a pro druhou skupinu cvičení jógy. Jak Pilates, tak jóga se řadí mezi cvičení blahodárně působící na lidský organismus.

Prvním úkolem bylo zjištění parametrů zdravotního stavu, jimiž byly: BMI, měření klidové srdeční frekvence, krevního tlaku, srdeční frekvence v zátěži, klidové dechové frekvence a sestavy s tyčí. Z výsledků vyplývá, že intervenční pohybový program u obou skupin kladně ovlivnil zdravotní stav jednotlivých probandů. Nejvýraznějšího zlepšení a to překvapivě u obou skupin shodně, bylo dosaženo při měření klidové srdeční frekvence, kdy došlo k jejímu poklesu a dále při sestavě s tyčí, kdy se výrazně zlepšil pohybový rozsah jednotlivých probandů. U ostatních měřených parametrů došlo vlivem cvičení jen k malému zlepšení měřených hodnot.

2. Dojde u výzkumného souboru k významným změnám v testování hodnotové orientace?

Druhým úkolem bylo testování hodnotové orientace pomocí testů – POMS, Nedokončené věty, kresba mandaly a Dotazník kvality života. Vyhodnocení výsledků testů jsem zpracovala do grafů, které ukazují, že i v této zkoumané oblasti došlo ke zlepšení. U skupiny A došlo k výraznějšímu zlepšení v oblasti kladných emocí, stoupl zájem o sport a zlepšilo se tělesné zdraví probandů. U skupiny B došlo k nejvýraznějšímu zlepšení v oblasti vnímání kladných a záporných emocí.

Po vyhodnocení parametrů zdravotního stavu a testů hodnotové orientace mohu konstatovat, že cvičení Pilates a jógy kladně působilo na všechny zúčastněné probandy. Neprokázal se výrazný rozdíl mezi cvičením Pilates a jógy z hlediska zlepšení výsledků měřených hodnot. Z mého pohledu byl jediný rozdíl ten, že edukační jednotku jógy, lze připravit hravější formou, což je vhodnější pro malé děti (v tomto případě 8 - 13 let). U cvičení Pilates je kladen

důraz na přesné provedení cviku a větší počet opakování, což vyžaduje určitou psychickou vyspělost probanda a především zkušenost edukátora, který by měl dokázat vážnost cvičení odlehčit a přizpůsobit věku dítěte. Z tohoto důvodu si myslím, že cvičení Pilates je vhodnější pro starší děti. Pokud bude cvičení přizpůsobeno věku a možnostem dítěte, lze obě tato cvičení doporučit, jako zcela vyhovující a domnívám se, že by bylo vhodné zařadit je do výuky v rámci tělesné výchovy na školách, které jsou zaměřeny na výchovu dětí s mentální disabilitou.

7 ZÁVĚR

Z celkově zjištěných výsledků jsem dospěla k závěru, že sestavený intervenční pohybový program měl pozitivní vliv na probandy s mentální disabilitou. Domnívám se však, že tříměsíční trvání programu je velmi nedostatečnou dobou, pro to, aby bylo dosaženo výraznějších výsledků zdravotního stavu či hodnotové orientace. Pro dosažení lepších výsledků bych doporučovala minimálně půlroční trvání intervenčního programu, kdy by program probíhal dvakrát týdně. Dále musím konstatovat, že pro přesnější vyhodnocení statistických výstupů, by bylo vhodné použít větší statistický vzorek, tzn. více probandů.

Téma bakalářské práce bylo pro mě velice zajímavé a obohatilo mé poznatky z oblasti práce a výchovy dětí s mentální disabilitou. Zatím nikdy jsem neměla možnost se takto podrobně seznámit s prací rehabilitačních pracovníků, edukátorů a dalších, kteří se podílejí na vzdělávání a výchově dětí s mentální disabilitou. Velice oceňuji jejich práci, která rozhodně není lehká. Zároveň oceňuji bezprostřednost dětí a jejich chuť učit se něčemu novému, všichni zúčastnění probandi přistupovali velmi pozitivně a zodpovědně k intervenčnímu pohybovému programu i k jednotlivým měřením.

V případě vypracování mého intervenčního programu jsem se věnovala Pilates a józe a to z toho důvodu, že pracuji již několik let jako lektorka uvedených cvičení. Doposud jsem pracovala jen s dospělými jedinci a díky tématu bakalářské práce jsem měla možnost vyzkoušet i práci s dětmi. Intervenční pohybové programy jsem se snažila vypracovat tak, aby pro děti nebyly příliš náročné a všechny je bez problémů mohly zvládnout. Snažila jsem se je udělat hravou formou, aby bylo cvičení zábavou. Zároveň jsem do každé cvičební lekce zařadila relaxační cvičení, které vždy děti zklidnilo jak po psychické, tak po fyzické stránce. Musím podotknout, že cílem práce nebylo podrobné sestavení edukačních jednotek, ale pouze ukázka toho, jak cvičební jednotku uspořádat. Doufám, že má práce bude přínosem především pro edukátory, kteří pracují s mentálně postiženými dětmi.

Domnívám se, že intervenční pohybové programy by měly mít své místo v hodinách tělesné výchovy. V mé práci se mi uvedená myšlenka potvrdila. Děti měly o cvičení zájem a mohu konstatovat, že cvičení je bavilo, jejich kladné reakce mi byly odpovědí.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BIMBI-DRESP, M. *Velká kniha cvičení Pilates*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co., 2007. 176 s. ISBN 978-80-7352-562-0.
- BITTLESTONOVÁ, J. *Tajemství jógy*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co., 2003. 224 s. ISBN 80-7237-647-0.
- BLAHUŠOVÁ, E. *Pilatesova metoda*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 111 s. ISBN 80-7033-742-7.
- BLAHUŠOVÁ, E. *Pilatesova metoda III – péče o páteř*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. 104 s. ISBN 80-7033-900-4.
- BLAHUŠOVÁ, E. *Pilates pro rehabilitaci: zdravé cvičení bez bolesti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 187 s. ISBN 978-80-247-3307-4.
- BLOUNT, T. -E. MCKENZIE *Pilatesova metoda*. 1. vyd. Praha: Svojtka & Co., 2005. 128 s. ISBN 80-7352-315-9.
- ČIHÁK, R. *Anatomie I*, Druhé, upravené a doplněné vydání. Praha: Grada, 2001. 497 s. ISBN 80-7169-970-5.
- DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte: Dětská kresba z pohledu psychologie*. Praha: Portál, 2001. 206 s. ISBN 978-80-7367-415-1.
- DILLMAN, E. *Conozca el método Pilates*. Barcelona: Oniro, 2003. 145 s. ISBN 84-9754-060-3.
- GÍTÁNANDA, G. S. *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Dobra & FONTÁNA, 1999. 364 s. ISBN 80-86179-38-9.
- JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2001. 144 s. ISBN 80-7254-192-7.
- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. 2. vyd. České Budějovice: EM GRAFIKA, 2003. 116 s. ISBN 80-239-2052-9.
- KREJČÍ, M.: *Krok k výchově, krok ke zdraví: I. díl: Výchova ke zdraví na ZŠ a prevence obezity*. České Budějovice: PF JU, 2008. 24 s. ISBN 978-80-7394-082-9.
- KURSOVÁ, V. *Rozvoj zdraví a integrace osob s mentálním postižením pomocí cílených pohybových aktivit: ověřený intervenční pohybový program*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009, 225 s. ISBN 978-80-7394-198-7.
- LARSEN, CH. *Držení těla*. 1. vyd. Olomouc: Poznání, 2010. 144 s. ISBN 80-86606-93-4.

- MAHÉŠVARÁNANDA, P. s. *Jóga pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2013. 300 s. ISBN 978-80-204-2914-8.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. s. *Systém jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. 447 s. ISBN 80-204-1277-8.
- MÜLLER, O. *Lehká mentální retardace v pedagogicko-psychologickém kontextu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 87 s. ISBN 80-244-0207-6.
- NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 135 s. ISBN 80-717-8712-4.
- NOVOSAD, L. *Základy speciálního poradenství*. Praha: Portál, 2006. 159 s. ISBN 80-7367-174-3.
- PIPEKOVÁ, J. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2. vyd., přepracováno Brno: Paido, 2006. 404 s. ISBN 80-7315-120-0.
- RODRÍGUEZ, J. *Pilates pro každého*. 1. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009. 160 s. ISBN 978-80-7360-848-4.
- ŠTILEC, M. *Pohybové - relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum, 2003. 95 s. ISBN 80-246-0788-3.
- ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. 2. vyd., přepracováno Praha: Portál, 2003. 187 s. ISBN 80-717-8821-X.
- THAPAR, M. & SINGH, N. *Jóga pro děti. Dobré ráno sluníčko*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2006. 127 s. ISBN 80-7336-275-9.
- TROJAN, S., DRUGA, R., PFEIFFER, J., VOTAVA, J. *Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka*. 2. vyd. Praha: Grada, 2001. 228 s. ISBN 80-247-0031-X.
- UNGARO, A. *Pilatesove cvičenia*. Bratislava: Ikar, 2003. 176 s. ISBN 80-551-0593-6.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – Dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 9788024621531.
- VOTAVA, Jiří. *Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 207 s. ISBN 80-246-0708-5.

Internetové zdroje:

PILATES TECHNIQUE CERTIFICATION PROGRAM. *History of Joseph Pilates* [online]. [cit. 2013-02-03]. Dostupné z

http://www.josephpilates.com/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=69&Itemid=183

YOGA IN DAILY LIFE. Pranayamas [online]. [cit. 2013-01-20]. Dostupné z <http://www.yogaindailylife.org/esystem/yoga/en/120000/pranayamas/>

Bakalářské práce:

Candrová, A.: *Vliv jógy na osobnost a zdraví dítěte s mentálním postižením*. Bakalářská práce. České Budějovice: PF JU, 2012.

Hýsková, M.: *Intervenční pohybový program dětí se sluchovou a mentální disabilitou ve věkovém rozpětí 8-15 let*. Bakalářská práce. České Budějovice: PF JU, 2012.

9 SEZNAM ZKRATEK

BMI – body mass index

IQ – inteligenční kvocient

MKN – mezinárodní klasifikace nemocí

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Klasifikace BMI

Příloha č. 2 Dotazník POMS

Příloha č. 3 Nedokončené věty (Válková 2000)

Příloha č. 4 Dotazník kvality života

Příloha č. 5 Přehled jednotlivých výukových hodin skupiny A

Příloha č.6 Přehled jednotlivých výukových hodin skupiny B

Příloha č. 1

BMI	Kategorie
méně než 18,5	podváha
18,5 - 24,9	norma
25,0 - 29,9	nadváha
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)

Klasifikace obezity dle WHO 1997

Technika nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000) - projektivní metoda

Pohlaví (*prosím zaškrtněte*): muž – žena

Věk:

Místo bydliště (*prosím zaškrtněte*):

1. velkoměsto (např: Praha, Č. Budějovice)
2. město (např. Trhové Sviny, Týn nad Vltavou)
3. vesnice

1. Rád(a) bych _____

2. Přeji si, abych _____

3. Kdybych tak _____

4. Doufám _____

5. Jsem _____

6. Nejraději bych _____

7. Nejlepší je, když _____

8. Lidé si myslí, že já _____

9. Někdy přemýšlím o _____

10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si :

1. _____

2. _____

3. _____

Nedokončené věty - výklad kategorií:

1. **ZVÍŘATA:** vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
2. **JÍDLO:** (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
3. **AKTIVITY BĚŽNÉ:** hlavně kreslení - malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebe-obsluhou, zábavou (jít na ples, pouť, diskotéku), odpočívání, spát.
4. **ORIENTACE NA VÝKON:** mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. **VĚCI:** (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové - kouzelné (kouzelný prsten, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
6. **DOMOV:** být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádoby a sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. **POČASÍ:** počasí, roční - denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
8. **HYPERKRITICHNOST:** negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
9. **NEKRITICHNOST:** pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
10. **CHOVÁNÍ:** jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. **AKTIVITY SPORTOVNÍ:** provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
12. **IDEÁLY:** pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit) dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.
13. **ABSTRAKTNÍ:** nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějící myšlenkou: Jsem, jsem rád, jsem tady.
14. **NEVÍM**

Jak velký **problém** pro tebe každá z těchto věcí představovala za poslední **JEDEN měsíc**?

MOJE TĚLESNÉ ZDRAVÍ A ČINNOSTI (problémy v oblasti...)	Nikdy	Téměř nikdy	Někdy	Často	Téměř vždy
1. Je pro mě obtížné ujít více než 100 metrů	0	1	2	3	4
2. Je pro mě obtížné běžet	0	1	2	3	4
3. Je pro mě obtížné sportovat nebo cvičit	0	1	2	3	4
4. Je pro mě obtížné zvedat něco těžkého	0	1	2	3	4
5. Je pro mě obtížné se samostatně vykoupat nebo osprchovat	0	1	2	3	4
6. Je pro mě obtížné pomáhat doma	0	1	2	3	4
7. Mám bolesti	0	1	2	3	4
8. Mám málo energie	0	1	2	3	4

MOJE POCITY (problémy v oblasti...)	Nikdy	Téměř nikdy	Někdy	Často	Téměř vždy
1. Pociťuji obavy nebo strach	0	1	2	3	4
2. Pociťuji smutek	0	1	2	3	4
3. Pociťuji hněv	0	1	2	3	4
4. Mám potíže se spánkem	0	1	2	3	4
5. Mám obavy z toho, co se mi přihodí	0	1	2	3	4

JAK VYCHÁZÍM S OSTATNÍMI (problémy v oblasti...)	Nikdy	Téměř nikdy	Někdy	Často	Téměř vždy
1. Je pro mě obtížné vycházet s ostatními dětmi	0	1	2	3	4
2. Ostatní děti se se mnou nechtějí kamarádit	0	1	2	3	4
3. Ostatní děti si ze mě utahují	0	1	2	3	4
4. Nezvládám věci, které dokážou ostatní děti v mém věku	0	1	2	3	4
5. Je pro mě tělesně obtížné držet krok s jinými dětmi, když si s nimi hrají	0	1	2	3	4

VE ŠKOLE (problémy v oblasti...)	Nikdy	Téměř nikdy	Někdy	Často	Téměř vždy
1. Je obtížné dávat pozor při vyučování	0	1	2	3	4
2. Zapomínám věci	0	1	2	3	4
3. Mám potíže stíhat své školní povinnosti	0	1	2	3	4
4. Chybím ve škole, protože mi není dobře	0	1	2	3	4
5. Chybím ve škole, protože musím k lékaři nebo do nemocnice	0	1	2	3	4

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 1 NA TÉMA:

Posílení a protažení zádového svalstva

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Naučení se novému cvičebnímu stylu
- Výchovný: Cvičení klade důraz na soustředění
- Zdravotní: Posílení a protažení zádového svalstva

Popis lekce Pilates č. 1 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Privítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku. Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít.
10	Průpravná část: Nácvič správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none"> • Protažení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama) • Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech) • Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech) • Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami) • Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech) • „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část - použité pozice: <ul style="list-style-type: none"> • Malá labuť – protahuje záda • Rejnok – posiluje především spodní část zad • Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad • Kolébka- masírování zad • Stovka – posiluje břišní svaly • Pila – zlepšuje pohyblivost páteře • Propínání jedné nohy – posiluje střední část těla a uvolňuje flexory kyčle

15	<p data-bbox="272 179 1394 224">Závěrečná část: Relaxace</p> <p data-bbox="272 224 1394 521">Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení</p>
----	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 2 NA TÉMA:

Posílení zádového a břišního svalstva

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Návuk hrudního dýchání
- Výchovný: Význam správného dýchání
- Zdravotní: Posílení zádového a břišního svalstva

Popis lekce Pilates č. 2 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protahování krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část - použité pozice: <ul style="list-style-type: none">• Malá labuť – protahuje záda• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Rolování v sedu – posiluje břišní svalstvo• Stovka – posiluje břišní svaly• Pila – zlepšuje pohyblivost páteře• Most – uvolňuje záda• Plavání – posiluje zádové svalstvo• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení</p>
----	--

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 3 NA TÉMA:

Posílení a protažení zádového svalstva

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Důležitost správného držení těla
- Výchovný: Jak uvolňovat zádové svalstvo
- Zdravotní: Posílení a protažení zádového svalstva

Popis lekce Pilates č. 3 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít.
10	Průpravná část: Návuk správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protažení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočíčí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část - použité pozice: <ul style="list-style-type: none">• Malá labuť – protahuje záda• Rejnok – posiluje především spodní část zad• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Kočíčí hřbet – protahuje zádové svalstvo• Stovka – posiluje břišní svaly• Pila – zlepšuje pohyblivost páteře• Most – uvolňuje záda• Unožování – posiluje boky, hýždě a stehna
15	Závěrečná část

Relaxace

Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 4 NA TÉMA:

Posílení a protažení zádového svalstva

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Funkce svalů
- Výchovný: Důležitost protahování svalů
- Zdravotní: Posílení a protažení zádového svalstva

Popis lekce Pilates č. 4 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návčik správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protažení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Malá labuť – protahuje záda• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Kočičí hřbet – protahuje zádové svalstvo• Plavání – posiluje zádové svalstvo a svalstvo zadní strany trupu• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Stovka – posiluje břišní svaly• Rotace páteře – posiluje svaly trupu a protahuje záda• Kroužení nohou – uvolňuje kyčelní klouby

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení</p>
----	--

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 5 NA TÉMA:

Posílení zádových a břišních svalů

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Důležitost posilování břišních svalů
- Výchovný: Význam pohybové aktivity
- Zdravotní: Posílení zádových a břišních svalů

Popis lekce Pilates č. 5 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návčik správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protážení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočíčí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Malá labuť – protahuje záda• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Kočíčí hřbet – protahuje zádové svalstvo• Stovka – posiluje břišní svaly• Rolování v sedu – posiluje břišní svaly• Rotace páteře – posiluje svaly trupu a protahuje záda• Kolébka - masírování zad• Most – uvolňuje záda

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení</p>
----	--

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 6 NA TÉMA:

Posílení hýžďových, zádových a břišních svalů

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Význam relaxace
- Výchovný: Význam pěkného prostředí pro relaxaci
- Zdravotní: Posílení hýžďových, zádových a břišních svalů

Popis lekce Pilates č. 6 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návčik správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• protažení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Kočičí hřbet – protahuje zádové svalstvo• Stovka – posiluje břišní svaly• Rolování v sedu – posiluje břišní svaly• Rotace páteře – posiluje svaly trupu a protahuje záda• Unožování – posiluje boky, hýždě a stehna• Plavání – posiluje zádové svalstvo a svalstvo zadní strany trupu• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>
----	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 7 NA TÉMA:

Posílení a protažení zádového svalstva

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Význam rozcvičení se před samotným cvičením
- Výchovný: Cvičení v kolektivu
- Zdravotní: Posílení a protažení zádového svalstva

Popis lekce Pilates č. 7 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Nácvič správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protažení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Malá labuť – protahuje záda• Rejnok – posiluje především spodní část zad• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Rotace páteře – posiluje svaly trupu a protahuje záda• Kolébka- masírování zad• Unožování – posiluje boky, hýždě a stehna• Propínání jedné nohy – posiluje střední část těla a uvolňuje flexory kyčle

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení</p>
----	--

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 8 NA TÉMA:

Posílení zádového a břišního svalstva

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Práce s knihou (jak cvičit podle knihy?)
- Výchovný: Důležitost soustředění se na provádění jednotlivých cviků
- Zdravotní: Posílení zádového a břišního svalstva

Popis lekce Pilates č. 8 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návčik správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• -protažení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženými nohama)• -kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• -posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• -překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• -kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• -„kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Rejnok – posiluje především spodní část zad• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Kočičí hřbet – protahuje zádové svalstvo• Stovka – posiluje břišní svaly• Propínání jedné nohy – posiluje střední část těla a uvolňuje flexory kyčle• Pila – zlepšuje pohyblivost páteře• Most – uvolňuje záda• Kroužení nohou – uvolňuje kyčelní klouby

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>
----	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 9 NA TÉMA:

Posílení zadní části těla

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Naučení se novému cvičebnímu stylu
- Výchovný: Význam pravidelného cvičení
- Zdravotní: Posílení zadní části těla

Popis lekce Pilates č. 9 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protážení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Malá labuť – protahuje záda• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Plavání – posiluje zádové svalstvo• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Rotace páteře – posiluje svaly trupu a protahuje záda• Stovka – posiluje břišní svaly• Propínání jedné nohy – posiluje střední část těla a uvolňuje flexory kyčle• Most – uvolňuje záda

	<ul style="list-style-type: none"> • Kolébka - masírování zad
15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 10 NA TÉMA:

Posílení zádových, hýžd'ových svalů a boků

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Význam cvičebního prostředí
- Výchovný: Péče o tělo
- Zdravotní: Posílení zádových, hýžd'ových svalů a boků

Popis lekce Pilates č. 10 – skupina A

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného hrudního dýchání při cvičení (nádech nosem do hrudníku a výdech ústy). Rozcvička: <ul style="list-style-type: none">• Protážení krční páteře (prováděno v sedu se zkříženýma nohama)• Kroužení horních končetin (prováděno v lehu na zádech)• Posouvání ramen od uší (prováděno v lehu na zádech)• Překlápění pánve (prováděno v lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami)• Kroužení jednou a po té druhou dolní končetinou (prováděno v lehu na zádech)• „Kočičí hřbet“ protahování páteře (vkleče na všech čtyřech)
30	Hlavní část: použité pozice <ul style="list-style-type: none">• Rejnok – posiluje především spodní část zad• Mušle- relaxační pozice na uvolnění zad• Pila – zlepšuje pohyblivost páteře• Kolébka- masírování zad• Most – uvolňuje záda• Stovka – posiluje břišní svaly• Kroužení nohou – uvolňuje kyčelní klouby• Unožování – posiluje boky, hýždě a stehna

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>
----	---

**PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 1 NA TÉMA:
„Vyprávění o Indii“**

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Naučení se novému cvičebnímu stylu a poznání nové kultury.
- Výchovný: Cvičení zapojuje představivost, posílení kolektivu
- Zdravotní: Posílení a protažení celého těla

Popis lekce č. 1 – skupina B

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku. Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít.
10	Průpravná část: Návuk správného dýchání při cvičení (plný jógový dech). Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x
30	Hlavní část: Vyprávění o Indii <i>Dnes se děti dozvíte nějaké zajímavé věci o Indii. Vy už víte, že jóga vznikla právě v této asijské zemi. Do Indie je od nás hodně daleko, a proto poletíme letadlem až do hlavního města Dillí. Odtud se vydáme na sever do vysokých hor – Himalájí. Zde pramení posvátná řeka Ganga, která se vlévá do Indického oceánu ve městě Kalkata. Je to velký přístav, kam přijíždí za obchodem mnoho lodí. V Indii žije mnoho druhů zvířat. Zvířata jsou v Indii posvátná. Nejvíce kráva, ale i slon, had a řada dalších. Víte, jaký had je v Indii nejznámější? Je to kobra. V Indii žijí také opičky, můžete je vidět volně pobíhat i ve městech. Víte jaké zvíře má Indie ve svém znaku? Je to lev.</i> Použité ásany: Letadlo, Loďka, Kráva, Kobra, Opice, Lev
15	Závěrečná část: Relaxace Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 2 NA TÉMA:

„Ježkovo putování“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Seznámení se s cvičením jógy.
- Výchovný: Seznamování se, práce v kolektivu.
- Zdravotní: Protahení základních svalových skupin, cvičení na kyčelní kloub.

Popis lekce č. 2 – skupina B

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného dýchání při cvičení (plný jógový dech). Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x
30	Hlavní část: „Vyprávění o ježkovi <i>Víte děti, co udělá ježek, když se něčeho poleká? Ano, schoulí se do klubíčka. Představte si, že jsme takovými ježky a kutálíme se pryč (kolébka – dopředu, dozadu, do stran). Posadíme se. Všude je ticho a klid a ježek se už nebojí. Vykoukne a uvidí, že je na louce. Tráva se vlní (sukhásana - „turecký“ sed, pomalé úklony vpravo – vlevo, vpřed – vzad). Všude je plno krásných květin různých barev (děti předvádějí rozvíjení květin, jejich růst apod.) Ježkovi se tu líbí. Najednou před ním usedne motýl. Uklání se a zdraví ježka. Zve jej na procházku loukou. Ježek si vykračuje a motýlek nad ním poletuje. Vidí čápa, jak si vykračuje po louce, berušku, jak leze po stéble, broučka, který někam spěchá a zakopl (leh na záda, třepeme rukama a nohama), krásnou luční kobylku. Ježkovi se na louce moc líbí a chvílku si tu odpočine.</i> Použité ásany: Ježek, Kolébka, „turecký“ sed, Motýl, Čáp, Beruška, Brouček, Kobylka.

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>
----	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 3 NA TÉMA:

„Vyprávění o návštěvě lesa“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Vliv přírody na člověka.
- Výchovný: Výchova k ekologii.
- Zdravotní: Protahení základních svalových skupin, posílení soustředění.

Popis lekce č. 3 – skupina B

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návčik správného dýchání při cvičení (plný jógový dech). Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x
30	Hlavní část: Vyprávění o návštěvě lesa <i>Dnes se děti vypravíme s ježkem do lesa (cvičíme „ježka“ kolébky, převalování ze strany na stranu). Ježek se nám brzy ztratil. Asi hledá kamarády. Jdeme lesem potichu a pozorujeme co se kolem nás děje. Všude jsou krásné vzrostlé stromy. Pod stromem roste malá houba, po které leze housenka. A když půjdeme úplně potichu, uvidíme jistě další zvířátka, která zde žijí. Víte děti, která by to mohla být? Nejkrásnější lesy jsou na horách, například na Šumavě.</i> Použité ásany: Ježek, Strom, Zajíc, Housenka, Had, Hora.
15	Závěrečná část Relaxace Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 4 NA TÉMA:

„Vyprávění o cestě za pokladem“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Vyprávění o jiné kultuře.
- Výchovný: Sociální kompetence – budování přátelských vztahů, nesoustředění se jen na hmotné
- Zdravotní: Protážení, posílení zádových, břišních svalů, rozvoj plného jógového dechu

Popis lekce č. 4 – skupina B

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného dýchání při cvičení (plný jógový dech). Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x
30	Hlavní část: Vyprávění o cestě za pokladem <i>Budeme si dnes vyprávět o Indiánech, kteří se vydali hledat poklad, ukrytý daleko v horách. Museli projít zeleným údolím, až k velké řece. Zde pustili své koně a pokračovali dále na člunech, které si vyrobili z padlých kmenů. Dalo jim to hodně práce, ale vidina pokladu byla lákavá. Přeplavili se tedy přes řeku a pokračovali pěšky. Plížili se křovím a vysokou trávou, aby jejich výpravu nikdo nespatriil. Konečně se dostali k vodopádům, poblíž kterých se ukrývala jeskyně s pokladem. V jeskyni stála obrovská socha kamenné želvy. Pod jejím krunýřem se skrýval poklad. Posledním úkolem hledačů bylo zasáhnout přesně středy tří terčů nad želvou. Po přesném zásahu se začal krunýř želvy rozevírat a zatřpytil se poklad</i> Použité ásany: Hora, Loďka, Želva, Luk a šíp.

15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>
----	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 5 NA TÉMA:

„Vyprávění o čistotě těla a mysli“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Důležitost tělesného a duševního zdraví.
- Výchovný: Podpora pěkného vztahu k přírodě.
- Zdravotní: Protahání, posílení zádových a břišních svalů.

Popis lekce č. 5 – skupina B

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného dýchání při cvičení (plný jógový dech). Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x
30	Hlavní část: Vyprávění o čistotě těla a mysli <i>Víte děti, že k čistotě těla a mysli jsou nejvhodnějšími prostředky slunce, voda a čerstvý vzduch? Dříve se říkalo, že kam nechodí slunce, tam chodí lékař. Budeme se při cvičení soustředit na sluníčko. Představíme si, že začínáme cvičit obrácení čelem ke slunci. S tím, jak měníme polohy těla, si zároveň představujeme, která část těla je sluncem nejvíce prohřívána (čelo, záda, hrudník atd.). Potom se vydáme k vodě, k rybníku nebo k řece. Voda je krásně čistá. Pouštíme si nejprve lodičky z papíru, pozorujeme, jak se pohupují na vlnách. Pak si jdeme zaplavat. Jak umíte plavat? Jako štika, nebo jako kapr? Po koupeli si chvilku odpočineme. Pozorujeme, co se kolem nás děje. Jaká zvířátka můžeme u rybníka nebo u řeky spatřit?</i> Použité ásany: Loďka, Kolébka, Ryba, Veslování. Motýl, Labuť.
15	Závěrečná část Relaxace Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 6 NA TÉMA:

„Vyprávění o hračkách“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Dodržování pořádku.
- Výchovný: Podpora pěkného vztahu k osobním věcem.
- Zdravotní: Protážení celého těla

Popis lekce č. 6 – skupina B

Čas min	Obsah
5	Úvodní část: Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít
10	Průpravná část: Návuk správného dýchání při cvičení (plný jógový dech). Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x
30	Hlavní část: Vyprávění o hračkách <i>Děti, jistě máte doma plno hraček. Dnes si představíme, že některé hračky jsme my sami a společně si zacvičíme. Sedneme si hezky s rovnými zády a představíme si, že jsem doma v pokojíčku, kde máme velikou krabici s hračkami. Nejdřív vyndáme letadlo, které nám předvede, jak umí létat. Máme tam také roztomilou opičku, která je stále veselá. Jsou tu i další plyšová zvířátka. Úplně na dně je malý zajíček. A protože se hračkám nelíbí, že musí ležet na sobě v krabici, najdeme pro ně v pokojíčku hezké místo, kde je uložíme.</i> Použité ásany: Letadlo, Opice, Zajíc a další ásany podle toho, jaké „hračky“ našly děti v krabici.
15	Závěrečná část Relaxace Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 7 NA TÉMA:

„Vyprávění o zahradě“

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: Sebepoznání.
- Výchovný: Vytváření hodnot prací, myšlením a objevováním
- Zdravotní: Posílení břišních a zádových svalů, zlepšení koncentrace

Popis lekce č. 7 – skupina B

Čas min	Obsah
5	<p>Úvodní část:</p> <p>Přivítání všech zúčastněných a naladění na následující cvičební jednotku</p> <p>Seznámení s obsahem: krátké vysvětlení co se bude dít</p>
10	<p>Průpravná část: Návik správného dýchání při cvičení (plný jógový dech).</p> <p>Rozcvička: Sestava Pozdrav slunci, cvičíme celkem 3x</p>
30	<p>Hlavní část: Vyprávění o zahradě</p> <p><i>Dnes se vypravíme do překrásné zahrady, která přivítá každého, kdo má rád květiny a stromy. Projdeme bílou brankou a první, čeho si všimneme, je plno květin a motýlů. V trávě zahlédneme i malou zelenou kobylku a jdeme dál. Došli jsme k malému jezírku s lekníny. Jejich květy jsou nádherné. Květ leknínu nebo lotosový květ jsou prastarými jógovými symboly. Ve vodě se prohánějí malé rybky. Složíme si loďku z papíru a necháme jí plout po hladině. K jezírku přiletěl párek labutí. My půjdeme dál až do sadu. Jsou tu různé ovocné stromy. Pod jeden se posadíme a odpočineme si.</i></p> <p>Použité ásany: Motýl, Kobylka, Ryba, Loďka, Labuť, Strom.</p>
15	<p>Závěrečná část</p> <p>Relaxace</p> <p>Všichni probandi leží na podložkách a jsou přikrytí dekami. Za doprovodu relaxační hudby dochází k celkovému uvolnění těla. Při relaxaci vyprávím pěkný příběh, což pomůže děti zklidnit. Na závěr relaxace postupně děti probouzí své tělo a protahují se. Toto relaxační cvičení pomáhá k nabrání nové energie, kterou děti potřebují. Dále posiluje soustředění. Zhodnocení uplynulé hodiny a rozloučení.</p>