



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

NÁVRH A OVĚŘENÍ INTERVENČNÍHO JÓGOVÉHO
PROGRAMU PRO ŽÁKY 5. TŘÍD ZŠ

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Autorka bakalářské práce: Eva Klimešová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Ročník: 3.

České Budějovice, 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ BUDĚJOVICE
FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

BACHELOR THESIS

DESIGN AND VERIFICATION OF THE INTERVENTION
YOGA PROGRAM FOR CHILDREN OF THE 5TH GRADE
OF PRIMARY SCHOOL

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Author: Eva Klimešová

Field of Study: Health Education

Year of Studies: 3.



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

České Budějovice, 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Eva Klimešová

Název bakalářské práce: Intervenční pohybový program zaměřený na jógová cvičení u dětí pátých tříd

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Oponent: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt: Tato bakalářská práce se v teoretické části zabývá obecně jógou samotnou, dále v užším slova smyslu jógovými cviky, které můžeme cvičit s dětmi. Další kapitolu v této práci tvoří děti samotné. A rovněž to, jak by se ideálně měly vyvíjet v různých směrech. Poslední kapitolu teoretické části tvoří intervenční pohybový program. Cílem bakalářské práce je ověřit, zda jóga může mít vliv na obratnost dětí. Praktická část byla aplikována na žáky z pátých tříd základní školy. Program trval 12 týdnů a jeho součástí bylo 24 dětí, z toho 12 bylo zařazeno do experimentální skupiny a 12 do kontrolní skupiny. Na počátku, během a na konci programu jsme provedli měření v podobě Lüscherova testu, Čapího stoje a Thomayerovy zkoušky. Na základě zjištěných poznatků a výsledků probandů, jsem došla k závěru, že jóga skutečně může mít vliv nejen na obratnost dětí, ale i na jejich psychickou stránku. V experimentální skupině byly všechny děti po 9. lekci schopné vykonat pozitivně Thomayerovu zkoušku. V Čapím stoji se děti dokázaly za celý jógový program zlepšit až o 20 sekund, z toho 4 probandi dokázali v tomto stoji vydržet i celou minutu, po níž byl ale test ukončen.

Klíčová slova: jógová cvičení, jóga, děti, základní škola, pohybový program

Bibliographic Identification

Name of the author: Eva Klimešová

Title of the thesis: Interventionist motional program focussed on yoga exercises by children in fifth grade

Field of study: Department of Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., Dis.

Opponent: Mgr. Michaela Pospíšilová, DiS.

Year of the presentation: 2019

Abstract: This bachelor thesis in the theoretical part deals generally with yoga itself, further with the yogic exercises that we can practice with children. The next chapter in this work describes children themselves and how they should ideally evolve in different directions. The last chapter of the theoretical part consists of an interventional movement program. The aim of this bachelor thesis is to verify whether yoga can influence the dexterity of children. The practical part was carried out on the pupils of the fifth grade of primary school. The program lasted 12 weeks and included 12 children. At the beginning, in its course and at the end of the program we made measurements in the form of Lüscher's test, Standing Stork test and Thomayer's test. Based on the findings and the results of the participants I concluded that yoga can really affect not only the dexterity of children, but also their mental state. All the children in the experiment group were able to complete the Thomayer's test successfully after the 9th lesson. In the Standing Stork test the children managed to extend their performance for over as many as 20 seconds during the whole yoga program. Four of the participants even succeeded in standing in the position for the whole minute, after which the test was ended.

Keywords: yoga exercise, yoga, children, elementary school, interventionist program

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně 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 práce, a to v nezkrácené podobě 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. 111/1998Sb. 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.

Soběslav, 3. března 2019

.....

Eva Klimešová

Poděkování:

Děkuji vedoucí práce PhDr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS. za odborné vedení bakalářské práce, za cenné rady a podnětné připomínky. Dále děkuji svým rodičům, bratrovi a partnerovi za trpělivost a podporu. Také dětem a jejich rodičům, bez kterých by tato bakalářská práce nemohla vzniknout.

Motto:

*„Všeho je možné dosáhnout láskou,
která je správně usměrňována.
Upřímná láska a pozitivní myšleny
jsou základem správné výchovy dítěte.“*

Paramhans Svámí Mahéšvaránanda (2014)



Obrázek 1 Třída 5. A, zdroj vlastní

Obsah

1	ÚVOD	11
2	TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	12
2.1	Dětská jóga	12
2.1.1	<i>Struktura jógové hodiny s dětmi</i>	13
2.1.2	<i>Co může dítě získat jógovým cvičením</i>	14
2.1.3	<i>Jóga a aspekty vývoje</i>	15
2.2	Děti a jejich vývoj	15
2.2.1	<i>Vývoj dítěte po psychické stránce</i>	17
2.2.2	<i>Psychosociální vývoj a faktory, které jej ovlivňují</i>	17
2.2.3	<i>Vývoj dítěte po fyzické stránce</i>	18
2.2.4	<i>Školní věk</i>	18
2.2.5	<i>Období dospívání</i>	19
2.2.6	<i>Socializace v období rané adolescence</i>	20
2.3	Intervenční program	20
2.3.1	<i>Intervence na individuální úrovni</i>	21
2.3.2	<i>Intervence na interpersonální úrovni</i>	22
2.3.3	<i>Intervence na úrovni environmentální a organizační</i>	22
2.3.4	<i>Plánování programů pro děti a mládež</i>	22
3	VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	25
3.1	Cíl práce	25
3.2	Úkoly práce	25
3.3	Výzkumné předpoklady	25
4	METODOLOGIE	26
4.1	Charakteristika souboru	26
4.2	Popis místa výzkumného šetření	27
4.3	Použité metody	27

4.4	Organizace experimentálního šetření	31
4.5	Charakteristika intervenčního pohybového programu.....	31
4.5.1	<i>Intervenční pohybový program</i>	<i>33</i>
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	40
5.1	Výsledky a diskuze k Thomayerově zkoušce	40
5.2	Výsledky a diskuze k Lüscherově testu	41
5.3	Výsledky a diskuze k Čapímu stoji.....	43
5.4	Výsledky a diskuze k anketě pro děti	44
5.5	Výsledky k anketě pro třídní učitelku	48
5.5.1	<i>Jógové cviky</i>	<i>49</i>
6	ZÁVĚR.....	54
7	SEZNAM ZDROJŮ	56
8	SEZNAM PŘÍLOH.....	58

1 ÚVOD

Na vysoké škole jsem navštěvovala hodiny jógy a velice mne zaujaly. Líbilo se mi, jak člověk umí pracovat se svým tělem a dokáže si uvědomovat jednotlivé části těla. Vždy jsem odcházela z hodin nabitá energií. Jelikož sama pracuji na základní škole, začala jsem se více zajímat o to, zda děti znají jógu a jestli ji někdy cvičily. Mé zjištění mne velmi překvapilo. Děti nevěděly o tomto cvičení téměř nic. Proto jsem si myslela, že by bylo skvělé, kdyby jóga byla součástí hodin tělesné výchovy na školách, neboť dle mého úsudku by mohla dětem jen prospět.

Dnešní děti se zajímají především o elektronická média. Děti, které nemají chytrý telefon a počítač, stále přibývá. O sportovní aktivity je zájem čím dál tím menší. Projděte se odpoledne kolem dětského hřiště a naleznete zde prázdné houpačky a pískoviště.

Proto jsem se rozhodla vytvořit intervenční pohybový program zaměřený na děti z pátých tříd s jógovými prvky. Ráda bych dětem ukázala, že díky józe mohou zapomenout na starosti, jež se v jejich věku týkají většinou školy, příjemně se mohou odreagovat a dopřát sobě pozitivní příliv energie.

Se skupinou jsem cvičila 12 týdnů, tedy tři měsíce. Samotné vytvoření programu pro mne nebylo jednoduché. Byla potřeba načerpat mnoho informací z literatury, videí z internetu a různých článků. Celý program byl předložen řediteli Základní školy Komenského v Soběslavi, který potvrdil jeho přijetí.

Má práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část byla sepsána díky shromážděné literatuře a internetu. Praktickou část, zaměřenou na děti ve věku 10-11 let, jsem utvářela za pomoci Čapího stoje, Lüscherova testu, Thomayerovy zkoušky, básní a ankety.

Věřím, že můj intervenční pohybový program děti bavil a se cvičením jógy budou pokračovat i nadále, ať už v hodinách tělesné výchovy nebo ve svém volném čase.

2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Dětská jóga

Jóga napomáhá k celkové vyrovnanosti, harmonii a utváření osobnosti dítěte. Pozitivně působí na jeho motorické, intelektové, citové i mravní schopnosti (Volná, 2015).

Podle Anny Dvořákové (2016) musíme dětskou jógu odlišovat od jógy pro dospělé. Proto jsou pro dětskou jógu typické tyto atributy:

1. Jednoduché pozice a propojení do příběhu

Pozice musíme lehce upravit a přizpůsobit dětem. Pro malé děti volíme velice snadné cviky, pro větší děti můžeme zařadit mírně obtížnější. Některé cviky mohou být pro děti lehčí než pro samotné dospělé, například motýlek s předklonem. Různými pozicemi se většinou snažíme napodobit nějaké zvíře, postavu, věc či rostlinu. Pozice můžeme spojit do sestavy a přidat k nim básničku nebo pohádku. Zkrátka z nich udělat určitý příběh. Málokdy používáme klasické jógové názvy pozic – většinou je nazveme podle toho, jaké zvíře nám daný cvik připomíná.

2. Krátké výdrže

Jak již sám název napovídá, výdrže jsou krátké s několika opakováním. Postupně přidáváme další pozice. Děti, které už s jógou mají zkušenosti, mohou zkusit výdrže v pozicích. Pak je ale nutné vsunout krátkou relaxaci či kompenzační cvik. Jako příklad si můžeme uvést předklon versus záklon.

3. Kratší délka cvičení

Délku cvičení volíme podle toho, jak je dítě staré. Další faktory mohou být: zdravotní stav, únava, denní doba, homogenita skupiny. Jógu mohou cvičit i dvou nebo tříleté děti. Avšak nesmíme zapomínat, že pravidelné cvičení bývá určeno spíše až pro předškolní věk dítěte.

4. Jednoduchá dechová cvičení

Tato cvičení můžeme provádět hrou. Nepraktikujeme zadržování dechu. Přínosné pro děti bývá vysvětlení mezi dýcháním nosem a ústy. Zapojujeme dech s pohybem, soustředíme se na samotné vnímání dechu.

5. Krátká relaxace

Relaxaci pravidelně zařazujeme do každého cvičení. Délka závisí na tom, jestli pracujeme s dětmi nebo s dospělými. Dětské tělo je totiž většinou zdravé, a proto stačí

kratší doba. Jelikož ale děti nemají natolik připravené tělo a mysl na výdrž, zařazujeme tedy odpočinek jako nedílnou součást cvičení.

6. Pokroky

Pravidelnost vede k zapamatování si pozic a kratších sestav. Nepříznivě působící jsou různé nemoci a delší prázdniny, protože u dětí proti dospělým dochází k rychlé ztrátě návyků. Avšak k opětovnému osvojení cviků děti nepotřebují dlouhou dobu, neboť se obvykle učí rychle. Cvičení vede k rychlé orientaci, vnímavosti a rychlému učení se novým věcem (Dvořáková, 2016).

2.1.1 Struktura jógové hodiny s dětmi

Dle Klimeše (2002) musíme přichystat podmínky pro děti tak, aby se jim cvičilo co nejlépe. Zahrnujeme sem: klid v místnosti, kde není žádný rušivý element, v místnosti by mělo být teplo a zároveň čerstvý vzduch. Dítě by mělo cvičit s prázdným žaludkem, jednu či dvě hodiny po lehkém jídle nebo dvě až tři hodiny po jídle těžším. Dítě by mělo cvičit v pohodlném oděvu a naboso.

Dle Dvořákové (2016) musíme vnímat základní body, kterých bychom se jako učitelé měli držet. Jmenovitě to je: příprava, přivítání, začátek hodiny, úvodní cviky, cviky, sestavy a příběhy, relaxace, rozloučení (Dvořáková, 2016).

Do přípravy zahrnujeme: převléknutí, toaletu, rozložení podložek. Případně si učitel připraví relaxační hudbu a věci, které se chystá v následující hodině použít. A jelikož děti mívají rýmu, je dobré mít u sebe vždy papírové kapesníčky (Dvořáková, 2016).

Přivítání praktikujeme vždy, nejvíce aktuální bývá, když máme první seznamovací hodinu a také, pokud se k nám přidá nový cvičenec. Představivostí se meze nekladou, můžeme použít plyšáka – u malých dětí, u větších dětí používáme pozdrav Namasté¹. Pro navázání konverzace můžeme pokládat otázky ohledně momentálních pocitů, seznámíme cvičence s následujícím obsahem hodiny a podobně. Na začátku hodiny si vytvoří vlastní signál určený k tomu, aby všichni poznali, že nastal začátek hodiny. Využívá se především pozdrav, určitý zvuk, písnička, ale je to hodně individuální (Dvořáková, 2016).

1 Namasté: toto slovo doprovází úcta jednoho člověka k druhému – spojíme dlaně před hrudníkem a provedeme mírný předklon

Úvodní cviky se odvíjí od předchozí provozované činnosti a také části dne. Obecně můžeme říci, že postupujeme v následujících bodech: protažení a zahřátí zopakování cviků z předchozích hodin. Avšak pokud cvičíme po sportu nebo jiné aktivitě, není problém začít se zklidňujícími cviky nebo s cviky na uvolnění (Hájek, 1996).

Cviky, sestavy, příběhy vnímáme jako hlavní část. Cvičitel vybírá cviky sám a dle své představivosti vymýšlí různé příběhy a sestavy. Měli bychom zavést cviky základní, které jsou ustálené a k nim postupně přidávat cviky další (Dvořáková, 2016).

Relaxace bývá doprovázena příběhem, hudbou, říkankou, mandalami. Mandalamy nedáváme dětem každou jógovou hodinu, je nutné zvolit vhodnou dobu. Nezapomínáme zhodnotit, co se dětem povedlo (Dahlke, 2010).

Obsahem rozloučení je pozdrav, dále shrnutí, co si děti odnesly, například objevy a poznatky, motivaci k dalším výsledkům. Příjemná tečka na závěr cvičení-vzájemná výměna úsměvů (Dvořáková, 2016).

Avšak podle Mahéšvaránandy (2014) by jógová hodina s dětmi měla mít následující sled: uvolnění a plný jógový dech v lehu, následné rozcvičení a uvolnění, dále cvičení ásan a cílené vyrovnávací cviky, cvičení motivované pohádkami, Khatupranám, pokračovat bychom měli uvolněním, dechovým cvičením a na závěr zařadit koncentrační cvičení.

2.1.2 Co může dítě získat jógovým cvičením

Jóga kladně působí na zdravotní složky dítěte, tudíž vnímáme obrovské množství benefitů, které díky jógovým cvikům může získat. Je to radost ze svého života, uvědomí se sebe samotného, větší zaměření na pozorování svého okolí, lepší koncentrace, lepší výsledky ve škole, zájem o své tělo ve smyslu správného držení prevence proti nemocem, zlepšení nervových, kožních problémů, dokonce může vést až k jejich odstranění. Dalším kladným bodem je rozvoj komunikace a navázání nových kontaktů, samostatnost a také znalost plného jógového dechu (Mahéšvaránanda, 2014).

Onemocnění dýchacích cest je v dnešní době častější, jóga pozitivně působí na dýchací cesty a učí děti prodýchávat celé plíce. Děti procvičují své dechové svaly, rozvíjí svůj hrudník. Dále se učí správně držet své postavení páteře a ramen (Hájek, 1996).

2.1.3 Jóga a aspekty vývoje

Pokud si položíme otázku: „Kdo nebo co je budoucnost naší země?“ Odpovíme jednoznačně: „Děti!“ Proto tak, jak je budeme vychovávat, bude vypadat i náš svět.

Jóga se zabývá tělem, myslí, vědomím a duší. Rozvíjí naši osobnost. Jógou získáváme kontrolu nad vlastním tělem a myslí. Díky tomu lépe zvládáme obtížné životní překážky. Jógu chápeme jako určitý způsob života. Říká nám, že bychom měli být sami k sobě i svému okolí upřímní, pravdiví, spokojení. Je to směr, který nám napovídá, jak existovat v míru s okolím, přírodou a ostatními ekosystémy.

Existuje deset etických principů jógy, které se dělí na dvě skupiny. První skupinou je JAMA, což chápeme jako určité normy chování k vnějšmu světu. Základními body JAMY jsou neubližování (ahinsá), pravdivost (satja), nekradení (astéja), čistý způsob života (brahmačárja) a skromnost (aparigraha) (Mahéšvaránanda, 2014).

Druhou skupinu tvoří normy vnitřního chování neboli NIJAMA, která také obsahuje několik zásadních bodů - čistota (sauča), spokojenost (santóša), sebeovládání (tapas), studium svatých písem (svadhjája), oddanost Bohu (žvára pranidhána) (Mahéšvaránanda, 2014).

2.2 Děti a jejich vývoj

Genetické dispozice jsou informace, na kterých závisí vznik předpokladů pro rozvoj různých psychických vlastností. Pravděpodobnost vzniku kombinace dědičných dispozic je závislá na způsobu partnerského výběru. Psychické ani tělesné vlastnosti neovlivňují výhody stejným způsobem. Genetické dispozice se nemusí během vývoje projevovat stejně intenzivně. V určitých fázích se mohou některé z nich projevovat ve větší míře (Kuric, 2000).

Vznik určité kombinace dědičných dispozic se odvíjí od způsobu partnerského výběru. Není možné, aby tyto výhody ovlivňovaly psychické a fyzické vlastnosti stejně. Různorodost dědičných předpokladů dětí je vždy ovlivněna vzájemnou volbou partnerů. Jako pozitivní schopnost uvádíme nutnost shody v oblasti rozumového vnímání. Lidé si většinou hledají své protějšky tak, aby si v tomto směru byli podobní. S pomocí Plomina (1990) byla tato shoda určena číslem korelace v hodnotě 0,40. Tímto způsobem partneri podporují význam dědičnosti, a to se projevuje konkrétně u nadprůměrných a podprůměrných jedinců. Dítě se vyvíjí i podle úrovně rodičovské inteligence, s tím poté v budoucnu souvisí i jejich vzdělání.

Pokud jsme zmínili pozitivní selektivitu, nesmíme zapomínat ani na tu negativní. Jako příklad si uveďme výběr partnera dle typu temperamentu. Obvykle se přitahují partneři, kteří mají v tomto směru odlišné emoční prožívání, tzv. se doplňují. Opět si můžeme uvést příklad, že labilní muž po svém boku potřebuje mít vyrovnanou ženu (Vágnerová, 2012).

Dispozice k rozvinutí psychických vlastností jsou většinou dědičné komplexním způsobem, někdy označované i jako multifaktoriální (Nussbaum, et al., 2004). Na vzniku se tedy spolupodílí větší množství genů, přesné číslo nelze určit. Bez ohledu na počet těchto genů a vztahy mezi nimi víme, že pospolu utváří předpoklady k rozvinutí jednotlivých vlastností. Konečná podoba však závisí na vlivu prostředí.

Již od ranního probuzení vnímáme první smyslové dojmy. Ty na nás působí během celého dne a mají na nás velký vliv. Na děti tyto aspekty působí více, než na dospělé osoby. Proto by se rodiče měli snažit, aby uspořádali tuto část dne dítěti co nejkrásnější. První pohled dítěte ihned po probuzení je velice důležitý. Může to být například úsměv maminky či tatínka. Úsměvem totiž prokazujeme dítěti pocit jistoty a bezpečí. Začátek i závěr dne by měl být klidný a příjemný. Hororové příběhy nebo dramatické filmy nejsou vhodné. Poslední aktivity před spánkem mohou být příběhy o denních zážitcích nebo o svých radostech. Jemné barvy ložnice mají také vliv na klidné usínání. Důležité jsou též obrázky, například krajiny, přírody, fotografie blízkých osob. Neumístujeme do ložnice obrazy dravých zvířat, snímky automobilů či motorek. Působí totiž agresivně (Vágnerová, 2012).

Hračky dítěti pořizujeme nejlépe z přírodních materiálů. Měly by být naučné, pozitivní a také by měly rozvíjet tvořivost či motoriku, vést k pochopení ostatních jedinců, ale i ke vztahu k přírodě, hudbě. Další důležitou částí vnímáme též vyprávění pohádek a příběhů s morálním ponaučením. Pokud hračky splňují tyto podmínky, podporují tedy tvořivost a fantazii dítěte. Potomka podporujeme povzbuzením, chválou, chráníme ho před špatnými vlivy. Udáváme mu hodnoty, pěstujeme v něm zdravou, zodpovědnou osobnost (Mahéšvaránanda, 2014).

Mezi dítětem a rodiči by mělo vzniknout pouto, které nazýváme slovem „láska“. Rodiče jdou svému potomkovi příkladem. Lásku nelze vyjádřit hmotným způsobem. Nepěstujeme ji jen mezi rodiči a dítětem, ale i k okolnímu světu bez ohledu na barvu pleti, víru. Rodiče by měli být v obraze, s jakými lidmi se jejich dítě stýká, v jaké se nachází společnosti. Matka s otcem chrání dítě před vulgárními, neuváženými slovy (Vágnerová, 2012).

2.2.1 Vývoj dítěte po psychické stránce

Psychický vývoj chápeme jako určitý proces vzniku a rozvoje psychických procesů a vlastností. Tento vývoj zahrnuje oblasti, jež se rozvíjejí ve vzájemném působení: biosociální vývoj, vývoj kognitivních funkcí, vývoj emoční složky, psychosociální vývoj (Vágnerová, 2012).

Biosociální vývoj vnímáme jako vývoj tělesný a všechny proměny, které jsou s ním spojené. Mohou ho ovlivňovat různé faktory, mezi něž může například patřit specifický vliv rané stimulace na rozvoj určitých oblastí mozku (Vágnerová, 2012).

Ontogenetický vývoj každého dítěte je velice individuální. Závisí na něm vzájemné působení vnitřních a vnějších vlivů, které působí na samotného jedince (Švingalová, 2003).

2.2.2 Psychosociální vývoj a faktory, které jej ovlivňují

V tomto vývoji pozorujeme změny osobnostních a sociálních charakterů, rolí a mezilidských vztahů. Je ovlivněn vnějšími faktory, například sociokulturním, často ho označujeme jako proces socializace (Langmeier, 2006).

Vývoj vnějších složek probíhá ve vzájemném souladu. Lidskou osobnost vnímáme za obvyklých okolností jako jeden propojený celek. Psychický vývoj každé osobnosti závisí na působení mnoha faktorů, jež mohou být obecnější i specifičtější. To způsobuje, že se jeden od druhého určitým způsobem lišíme, ale v určitých směrech se také mezi sebou podobáme (Vágnerová, 2012).

Vývoj psychických vlastností závisí na mnoha faktorech. Těmto faktorům nemusíme vždy přikládat stejně důležitou váhu. Rozvoj psychických vlastností je dán individuálně variabilní dispoziční složkou a komplexem vnějších podnětů. Tyto podněty vedou ke vzniku určité zkušenosti. Způsob zpracování těchto podnětů je z určité části dán genetickými předpoklady. Psychický vývoj je závislý na vzájemném působení vrozených dispozic a vlivů různých prostředí jako je dědičnost (Vágnerová, 2012).

2.2.3 Vývoj dítěte po fyzické stránce

V mladším školním věku dítě roste. Tento růst je většinou plynulý, avšak na počátku a na konci tohoto období můžeme vidět růstové zrychlení. Během tohoto období se dítěti ve vysoké míře zlepšuje jeho hrubá i jemná motorika. Roste také svalová síla, jeho pohyby začínají být rychlejší než dříve. V tomto věku se děti začínají více zajímat o pohybové hry, kde je po nich požadována obratnost, vytrvalost i již zmiňovaná síla. Pohybový výkon závisí na motivaci, ať už se jedná o vnitřní nebo vnější. Pokud vidíme na dítěti, že je fyzicky slabší, vhodně ho psychicky podporujeme. Děti mají tendenci svoje výkony porovnávat s ostatními dětmi. Převážně chlapci mají nutkání soupeřit s ostatními (Lengmeier, 2006).

2.2.4 Školní věk

Nástup do školy je chápán jako určitý mezník v životě. Dítě získává status školáka, tedy získává novou roli ve svém životě. Se školou se seznamuje formou zápisu nebo u příležitosti Dne otevřených dveří, poté následuje první slavnostní den ve škole. Školní věk chápeme jako období oficiálního vstupu do společnosti. Dítě zde utvrzuje svoje kompetence, plní si své povinnosti.

Již zmiňovaný věk můžeme rozdělit na tři fáze, a to:

- raný školní věk
- střední školní věk
- starší školní věk

Raný školní věk je období přibližně od 6 do 10 let. Zde vnímáme změnu sociálního postavení, které stimuluje rozvoj dětské osobnosti a dalších schopností a dovedností. V tomto období dítě získává novou sociální roli a základy vzdělanosti. Učí se číst, psát, počítat (Matějček, 2012).

Střední školní věk trvá zhruba od devíti do dvanácti let. Jedná se o dobu, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy. Začíná období dospívání. Tento věk neobsahuje biologický ani sociální mezník. (Vágnerová, 2012).

Starší školní věk je období druhého stupně základní školy až do ukončení povinné školní docházky. Jde o první fázi dospívání. Ta se projevuje změnami: prožívání, uvažování, osamostatňováním, odpoutáváním se od rodiny (Vágnerová, 2012).

2.2.4.1 Role žáka ve škole

Role je dána začleněním do třídy a vztahem k určitému učiteli, jenž dítě učí. Žák by měl respektovat požadavky daného učitele, ať už se jedná o výuku nebo chování. Tyto požadavky jsou přísně vymezeny. Pokud se dítě chová v souladu se školním řádem a plní si své povinnosti, je odměňováno. Když tomu tak není, je potrestáno. Pozitivní hodnocení přináší dítěti sebevědomí, negativní sebevědomí sráží. Díky těmto normám mezi žáky vznikají rozdíly, které nejsou považovány za žádoucí (Kolář, 2012).

Ve středním věku se u žáka mění vztah ke škole tak, že její role má pro něj zcela rozdílný význam, nežli tomu bylo dříve. Tuto změnu ovlivňují dva základní faktory: rozvoj kognitivních schopností a vliv zkušenosti (Vágnerová, 2012).

Rozvoj kognitivních schopností je čas, kdy se žáci začínají srovnávat se svými vrstevníky. Uvědomují si, že jejich výkon má relativní hodnotu. Tato hodnota je určena tím, jak byli úspěšní ostatní spolužáci dítěte. Dokážou lépe poznat, jak se jejich chování líbí či nelíbí lidem kolem nich, například třídnímu učiteli. Uvědomují si, jak se posuzuje jejich výkon i chování (Erikson, 2002).

Vliv zkušenosti chápeme tak, že v začátcích školní docházky má žák určité výsledky. Tyto výsledky vedou k vymezení osobního standardu v chování i prospěchu. Dospělí ho přijímají a dítě ho dosahuje. Pokud se tak neděje, utváří se tlak na změnu, na kterou je ale menší prostor. Status, jenž žák získá s ním, zůstává po dobu dalších let. S těmito změnami přichází i obrat ve vztahu k učiteli. Žáci středního školního věku myslí natolik, aby si byli schopni utvořit představu o obsahu role učitele. V tomto období je pedagog vnímán jako autorita, od které neočekáváme osobní vztah. To žák naprosto chápe. Ani neočekává, že učitelem budou poskytnuta zvýhodnění a zároveň doufá, že nebude vůči němu nijak zaujatý (Vágnerová, 2012).

2.2.5 Období dospívání

Jedná se o přechod mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se zhruba o věk mezi deseti až dvaceti roky života. Dochází k celkové přeměně osobnosti člověka ve všech oblastech, jak psychické, tak somatické a rovněž sociální. Tyto změny jsou podmíněny biologicky, ovlivněny jsou však i psychickými a sociálními faktory. Průběh takzvané puberty je vázán na konkrétní kulturní a společenské podmínky. Dospívání chápeme jako určitou životní etapu, jež má svoje specifické znaky a význam. Jedná se o období hledání a přehodnocování. Cílem jedince je zvládnout vlastní proměnu a získat kvalitní sociální postavení a vytvoření vlastní identity (Skorunková, 2008).

Období dospívání dělíme na dvě fáze raná adolescence, pozdní adolescence.

Raná adolescence obsahuje prvních pět let dospívání. Vnímáme ji mezi jedenáctým až patnáctým rokem života jedince, ale záleží na individuálnosti každého. Největší změna je v tělesném dospívání, spojeném s pohlavním dozríváním. Dochází ke změnám v myšlenkových pochodech, hormony mění emoční prožívání. Pubescent se začíná osamostatňovat, důležití jsou pro něho vrstevníci, s nimiž se schází. V tomto období vnímáme jako nedílnou součást přátelství, ale také první partnerské vztahy. Dále nám záleží na úpravě zevnějšku, životním stylu, zájmech a hodnotách (Vágnerová, 2012).

Mezníkem pro toto období je dokončení povinné školní docházky. S dospíváním dítě ztrácí staré jistoty a hledá nové. V období dětství byla pro adolescenta jistotou rodina, v tomto věku potřebují změnit její specifický charakter (Vágnerová, 2012).

2.2.6 Socializace v období rané adolescence

Tento jev bývá často označován také jako doba druhého sociálního narození. Toto období je spojené se samostatným vstupem do společnosti. Změnu sociálního postavení určují dva mezníky: ukončení povinné školní docházky a získání občanského průkazu. V tomto období se mění i vztahy s lidmi, jak s dospělými, tak i s vrstevníky. Pubescent odmítá vzhlížet k autoritám, k rodičům či učitelům. Je kritický, bere na lehkou váhu názory a rozhodování autorit. Dalším typickým znakem dospívání je dohadování, kritičnost, netolerantnost (Vágnerová, 2012).

2.3 *Intervenční program*

Vnímáme čtyři typy intervence: individuální, interpersonální, organizační neboli intervence zlepšující prostředí, legislativní a politické.

Každá jmenovaná intervence velkým podílem napomáhá ke zvýšení pohybové aktivity (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

Základním bodem pro tvorbu programu je co nejpřesněji uvést intervenční cíle, intervenční dosahy a zároveň vztah mezi nimi. To nám pomůže ke koncovému vyhodnocení, dále ke klasifikaci programů a ke zjištění úspěšnosti, ale také neúspěšnosti jednotlivých programů, zároveň zjistíme i důvod, proč se nám klasifikace povedla či naopak. Návrh ověřených programů se tvoří na základě dvou odlišných druhů vědomostí. Jevy kolem nás vysvětlujeme znalostmi o vztazích mezi proměnnými a jejich podmínkami. Tyto jevy nazýváme vysvětlující teorie. V daných teoriích máme

upřesněné různé podmínky a zákonitosti, jež vedou k určitým jevům. Používáme ale i znalosti o vyvolání změny (Matošková, Jonášová, 2009).

Typy teorií tvoří podklad pro teoreticky doloženou praxi podpory hybné aktivity. Objasňující teorie udávají základní vědomosti o faktorech a procesech, jež mají vliv na pohybovou aktivitu jednotlivých osob. Ukazují na determinanty, jmenovitě na sociální, osobnostní a strukturní, které chceme přeměnit tak, aby vzniklo požadované koncové chování (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

2.3.1 Intervence na individuální úrovni

Tato intervence zahrnuje změnu individuálním tréninkem a různými informacemi. Vyškolení profesionálové poskytují osobní konzultace. Úpravy požadovaného chování se tedy přizpůsobuje jedincovým nezbytnostem. Konzultace se pořádá v ordinaci nebo kanceláři, jejími cíli je možnost provádět pohybovou aktivitu. Tato sezení pořádá lékař, kinantropolog, specialista na podporu zdraví (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

Intervence může být založená na médiích, která jsou elektronická, kam zahrnujeme televizi, rádio, video anebo tištěná, sem patří brožury, novinové články, letáky. Tato média radí nebo navádí osoby, jak mohou začít s určitou pohybovou aktivitou nebo v ní setrvat a držet ji na dostatečné úrovni. Tímto způsobem jsou utvářeny i konzultační činnosti, které mají za úkol změnit životní styl. V domácím prostředí k intervenci máme možnost využít i mobilní telefon (Matošková, Jonášová, 2009).

K hlavním aspektům na této úrovni intervencí řadíme: poukázání na výhody a překážky, které mohou nastat, sebeuplatnění, radost z pohybové aktivity, určení daných cílů, prozkoumání možné řešitelnosti problémů, které souvisí s udržováním pohybové aktivity.

Výhody této intervence jsou osobní rady, individuální zpětné vazby, podpora na profesionální úrovni, učení se řešením problémů, učení se snaze zamezit opakování daného problému

Nevýhody této intervence jsou následující: limity omezená dostupnost, náročnost pro kolektiv zaměstnaných lidí, nákladnost, pochybnosti ohledně dlouhodobosti (Matošková, Jonášová, 2009).

2.3.2 Intervence na interpersonální úrovni

Mezilidské přístupy k možným změnám využívají sociální dynamiku. Hlavním úkolem je pomocí pedagogů, fyzioterapeutů, gerontologů a ostatních profesionálních pracovníků vytvořit atmosféru pro změnu v osobních a mezilidských vztazích. Řadíme sem například: různé možnosti cvičení, povzbuzení individuálních jedinců v rámci skupiny (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

Zabývá se tedy individuálně jedincem v souvislosti s určitou skupinou. Aby tato intervence byla úspěšně splněna, je zapotřebí posílení a udržení sociálních sítí, jež podporují a pěstují vyšší úroveň fyzické aktivity. Základní prostředky mezilidských intervencí jsou psychické podpory od kolegů, přátel, příbuzných, trenérů, instruktorů, pedagogů (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

Výhody intervence jsou: počet klientů, menší finanční nákladnost, podpora přímo na daném místě, řešení problémů ve skupině určitých lidí.

Nevýhody intervence jsou občasná obtížná realizace, omezené aktivity, vnitřně strukturovaný soubor pravidel, potřeba hledat stále nové klienty, tlak skupiny (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

2.3.3 Intervence na úrovni environmentální a organizační

Tento soubor se zaměřuje na problém komunity nebo organizace, kterou vnímáme například jako školu nebo podnik. Možná nastávající změna prostředí pro podporu zvýšení fyzické aktivity.

Mezi základní prvky této intervence řadíme působení na organizační pravidla, více možností na zařízení pro tělesné aktivity, vymizení organizačních a environmentálních bariér.

Jako výhody této intervence vnímáme, že je přístupná pro různé skupiny lidí, dostává se jí podpory od dané skupiny, snadná proveditelnost

Nevýhody jsou krátkodobé výsledky, nedostatečná zaměřenost na veřejné zdraví (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

2.3.4 Plánování programů pro děti a mládež

Pokud plánujeme určitý program, musíme brát zřetel na dvě hlavní etapy, kterými jsou jmenovitě: etapa plánování a etapa uskutečňování.

V jednotlivých krocích postupujeme při tvoření intervenčních programů. Prvním důležitým bodem je zvolení spolupracovníků a jiných osob, kteří budou spjati s daným

programem, následně naplánování programu dle potřeb, programové strategie a nalézání zdrojů k jeho uskutečnění, pokračujeme v rozhodnutí o otázkách, na které potřebujeme znát odpověď, získávání informací, uskutečňování procesu, shromažďování dat, rozbor výsledků, příprava zprávy a její rozšíření (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

Program by měl mít určitou posloupnost a to v následujícím sledu: určíme si tým a možné spolupráce při sestavování programu, který musí vyhovovat cílové skupině. Vše začíná určením jedinců či skupin, jež budou do následujícího programu zařazeni. Jde jak o tým, který se bude podílet na utváření programu, o lidi, kteří budou sledovanou jednotkou, ale i o sponzory, místní politiky, učitele, žáky.

Program můžeme utvářet jednak sami, pak také za pomoci jedinců. Pokud spolupracujeme s dalšími lidmi, má to hned několik výhod, například zjištění více řešení a dovedností, rozvržení práce mezi větší množství lidí, větší rozsah sociálních kontaktů, větší pravděpodobnost dlouhodobé udržitelnosti programu.

Od organizátorů těchto programů se předpokládá, že budou týmově spolupracovat. Realizujeme plánovací aktivity programu pro zvýšení pohybu. Z hlediska tohoto procesu vyžadujeme zpracování dvou oblastí, a to:

- Základní prvky plánování – jde o určení hlavní skupiny lidí, s nimiž budeme předpokládaný test provádět, dále se soustředíme na kontext a čas
- Vědomě vytyčujeme, na koho je program stanoven, kdo se bude programu účastnit, co se má změnit, kdy a kde bude program prováděn

Tyto body se postupem času upravují podle toho, jak se daný program vyvíjí. Hlavní činitel, který program utváří, může pracovat například na nějaké škole, jež si sám zvolí. Vždy musíme získat souhlas vedení organizace, ve které je program uskutečňován. Čas a místo si zvolíme podle svého uvážení, může se jednat například o školu, kde v hodinách tělesné výchovy budeme provádět chtěnou aktivitu. Nemusí se jednat jen o školská zařízení, zmiňme si proto ještě komerční organizace, fitness kluby nebo soukromá zařízení. Programem ovlivňujeme specifická pohybová chování. (Matošková, Jonášová, 2009).

Při fázování plánování akcí rozšiřujeme dovednosti o zkoumané skupině, určujeme cíle, utváříme program, plánujeme implementaci, určujeme totožnosti požadovaných zdrojů. Když zpracujeme základní body, naskytnou se nám informace o možnosti různých voleb v plánované intervenci a začínáme organizovat celý proces do podrobností. Doplňujeme program o další možnosti. Navazujeme kontakty se všemi možnými účastníky (Matošková, Jonášová, 2009).

Na rovině individuální se zabýváme zvýšením sebeuplatnění, motivací a očekáváním. Vylepšujeme podpory ze sociální skupiny, ve které se daná skupina lidí či jedinec pohybuje. Vzájemně podporujeme pohybové aktivity. Vylepšujeme přístupnost tělesných a jiných zařízení.

Uvažujeme o dostupných zdrojích, které k programu potřebujeme. Často jsou zapotřebí granty, dobrovolníci. K dispozici ve školách máme různé odborníky, kteří činností rozumí. V poslední fázi přichystáme plán, který bude dopodrobna naplánován. To by mělo zamezit omylům, které by potenciálně nastaly při nedostatečném množství informací (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

Když při programu nastanou problémy, je nutné hledat zdroj příčiny, následně stanovit různá řešení problému a zvolit to, které se nám zdá nejvhodnější. Příklady překážek mohou být například doprava, rozvrh dne.

Pokud máme k dispozici potřebná data, provádíme jejich redukci a vyhodnocujeme je. Bereme zřetel na žádosti organizátorů programu.

Klademe si otázky:

- Jaké vznikly výsledky?
- Co chtějí nebo potřebují spotřebitelé programu poznat?
- Jaké jsou klady programu?
- Jaká byla omezení?
- Je možné konečné výsledky vyhodnotit pomocí alternativní metody?
- Lze výsledky porovnat s jinými výsledky?
- Pokud konečné výsledky nezapadají do našeho očekávání, v jakém smyslu?

Po tomto rozboru prezentujeme výsledky, aby byly srozumitelné pro cílové skupiny.

Dodržujeme hlavní zásady:

- Naši zprávu plně podporujeme
- Konečné zprávy konzultujeme se všemi aktéry, kterých se program týká
- Vyjadřujeme se jednoduše, srozumitelně
- K prezentaci konečných výsledků využíváme různých tabulek a grafů (Hendl, Dobrý a kolektiv, 2011).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíl práce

Cílem práce je vypracovat intervenční pohybový program pro děti se zaměřením na jógová cvičení.

3.2 Úkoly práce

Úkoly mé bakalářské práce jsou následující:

1. Provést obsahovou analýzu odborných a vědeckých zdrojů - českých i zahraničních.
2. Stanovit metody z hlediska cíle práce (diagnostické, evaluační)
3. Provést výběr respondentů. Rozdělit dle náhodného výběru na experimentální a kontrolní soubor. Náhodným výběrem získat vzorek dětí ve věku kolem deseti let, které navštěvují základní školu ve městě Soběslav, kde žijí, tudíž je pro mne tato oblast nejvíce dostupná
4. Vytvořit intervenční program s využitím jógových cvičení
5. Vyhodnocení a interpretace výsledků
6. Diskuse
7. Stanovení závěrů

3.3 Výzkumné předpoklady

Výzkumný předpoklad č. 1: U experimentální skupiny dojde ke změně v oblasti rovnováhy oproti kontrolní skupině.

Výzkumný předpoklad č. 2: U experimentální skupiny dojde ke změně nálady po jógovém tréninku.

Výzkumný předpoklad č. 3: U experimentální skupiny dojde ke změně v oblasti flexibility oproti kontrolní skupině.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Intervenční pohybový program byl implementován na dětech, které chodily do páté třídy na Základní škole Komenského v Soběslavi. V této třídě, 5. A se nacházelo 24 dětí, kde jsem pomocí náhodného výběru zvolila experimentální a kontrolní skupinu. V experimentální skupině se nacházelo 12 dětí, z toho 7 dívek a 5 chlapců. V kontrolní skupině se nacházelo též 12 dětí, avšak 5 dívek a 7 chlapců viz tabulka č. 1. Program probíhal od 15. 3. 2018 do 7. 6. 2018.

V tabulce č. 1 nalezneme základní informace o dětech, které byly zařazeny do experimentální skupiny a kontrolní skupiny.

Tabulka 1 Základní informace o experimentální a kontrolní skupině, N: 24

Experimentální skupina				Kontrolní skupina			
Proband č.	Pohlaví	Věk	Sport	Proband č.	Pohlaví	Věk	Sport
1	dívka	10	letní biatlon	1	dívka	10	florbal
2	dívka	10	tenis	2	dívka	10	-
3	dívka	11	tenis	3	dívka	10	-
4	dívka	10	-	4	dívka	11	gymnastika
5	dívka	11	florbal	5	dívka	11	tenis
6	dívka	11	-	6	chlapec	11	-
7	dívka	10	florbal	7	chlapec	10	-
8	chlapec	10	-	8	chlapec	10	-
9	chlapec	10	hokej	9	chlapec	11	fotbal
10	chlapec	11	-	10	chlapec	11	-
11	chlapec	10	-	11	chlapec	10	fotbal
12	chlapec	11	tenis	12	chlapec	10	-

4.2 *Popis místa výzkumného šetření*

Základní škola Komenského v Soběslavi je úplná škola, v níž se nachází 9 ročníků. Na prvním a druhém stupni je po dvou paralelních třídách s výjimkou čtvrtého ročníku, kde jsou třídy tři. Každá třída má od 17 do 28 žáků. Kapacita školy je 460 studentů.

Historická budova byla vystavena v roce 1872. Školu můžeme najít nedaleko náměstí. Nacházejí se zde odborné učebny fyziky, chemie, přírodopisu, výtvarné výchovy a výpočetní techniky. Všechny třídy disponují interaktivními tabulemi.

Na hodiny tělesné výchovy děti dochází do komplexu stadionu Spartaku Soběslav, kde jsou celkem tři haly.

Ředitelem školy je Mgr. Jan Holas.



Obrázek 2 Základní škola Komenského, zdroj: ZŠ Soběslav

4.3 *Použité metody*

V teoretické části byla použita metoda obsahové analýzy a syntézy odborného textu. Tento text jsem nastudovala, abych ho následně mohla použít i v praktické části.

V praktické části práce jsem pozorovala tělesné a psychosociální změny, které byly zkoumány pomocí následujících testů.

a) Thomayerova zkouška (Kolář, 2015)

U experimentální skupiny též prováděna každý týden, s kontrolní skupinou jednou za 4 týdny. Tato zkouška může být také označována jako Thomayerova vzdálenost.

Zobrazuje a hodnotí nespecificky pohyblivost páteře. Základní pozice je předklon, jenž provedeme ze stoje. V nejkrajnější pozici měříme vzdálenost třetího prstu cvičence od podložky. Normální výsledek chápeme dotek prstů na podložku, tolerujeme 10 cm. Nad 30 cm se jedná o patologii (Kolář, 2015).

b) Lüscherův test (Jančovič, 2011)

Tento test byl prováděn pouze s experimentální skupinou každý týden během celého programu. Autor Max Lüscher je švýcarský psycholog a filosof. Sestavil psychosomatickou diagnostiku prováděnou na základě testu barev, která se provádí následujícím způsobem:

- 1) Vybereme si barvu, která se nám v daný okamžik velmi líbí
- 2) Nevybíráme barvy, které máme rádi. Test zjišťuje totiž emocionální stav v dané chvíli (Jančovič, 2011).

Interpretace testu je následující:

Tabulka 2 Interpretace Lüscherova testu

Barva	Vysvětlení
Modrá	Tíhnete po souhlasu, důvěře a pochopení. Vaše emoce jsou klidné.
Zelená	Věříte si a jste sebejistí. Sebeúctu máte na vrcholu.
Červená	Směřujete k cíli a úspěchu. Vyvíjíte zbytečný tlak. Jste energičtí, ale někdy až agresivní.
Žlutá	Přetékáte optimismem. Jste uvolnění a připraveni na změny.
Fialová	Snažíte se zalíbit, získat si přízeň. Nálada je vyrovnaná, avšak ne spokojená.
Hnědá	Jste unaveni, necítíte se v bezpečí.
Černá	Jste negativní, odmítáte spokojenost, můžete se chovat výbušně.
Šedá	Ukříváte své skutečné city pod lhostejností.

c) Postoj čápa

U experimentální skupiny byl postoj prováděn každý týden po průpravné části. S kontrolní skupinou byl tento test prováděn jednou za 4 týdny, celkově tedy 3x.

Jednou z důležitých vlastností ve sportech je dobrá rovnováha. Rovnováhu vnímáme jako vlastnost, kterou řadíme ke všeobecné obratnosti.

Čapí test rovnováhy, též anglicky nazýván jako Standing stork test měří statickou rovnováhu. K testu potřebujeme: rovný neklouzavý povrch, stopky, tužku a papír.

Provedení:

- 1) Testujeme bez bot
- 2) Ruce dáme v bok
- 3) Chodidlo ne- stojné nohy opřeme o vnitřní stranu kolenního kloubu stojné nohy
- 4) Patu stojné noh zvedneme
- 5) Začneme měřit čas

Test je zastaven pokud:

- 1) Neudržíme rovnováhu
- 2) Poskakujeme na místě
- 3) Nedržíme ruce v bok
- 4) Stojná noha se dotkne patou země
- 5) Vytáčíme chodidlo
- 6) Nestojná noha změní pozici v opoře kolene

Na test máme tři pokusy, z nichž se zaznamenává ten nejlepší (Taussig, 2012).

Test hodnotíme dle následující tabulky

Tabulka 3: Hodnotící tabulka Čapího stoje

Pohlaví	Výborné	Nadprůměrné	Průměrné	Podprůměrné
Chlapci	> 50 s	50 – 41 s	40 – 31 s	30 - 20 s
Dívky	>30 s	30 – 23 s	22- 16 s	15 – 10 s

d) Anketa vlastní konstrukce pro všechny děti ve třídě

Anketu vyplňovaly všechny děti z 5. A ve třídě, dne 12. 3. 2018 dopoledne během 2. vyučovací hodiny.

Otázky byly následující:

1. Co je to jóga? Popřípadě co si myslíte, že jóga je?
2. Pro koho si myslíte, že je jóga určená?
3. Domníváte se, že jóga může prospívat zdravému životnímu stylu?
4. Cvičili jste někdy jógu?
5. Myslíte si, že pomocí jógy můžete zlepšit svou obratnost?

e) Anketa vlastní konstrukce pro třídní učitelku Mgr. Ilonu Klimešovou

Anketa byla vyplňována ve stejný den jako anketa pro děti, tudíž 12. 3. 2018

Otázky byly následující:

1. Cvičila jste někdy jógu?
2. Zařadila jste někdy jógu do nějaké hodiny? Do které? Popřípadě co jste s dětmi cvičila?
3. Myslíte si, že jóga má kladné účinky na zdravotní stav dítěte?

4.4 Organizace experimentálního šetření

Cílem mé práce bylo sestavit intervenční pohybový program zaměřený na jógová cvičení pro děti z pátých tříd základní školy. Náhodným výběrem byl zvolen vzorek dětí do experimentální a kontrolní skupiny, kde v každé skupině se nacházelo 12 dětí. Před zahájením samotné práce jsem oslovila ředitele Základní školy Komenského, Mgr. Jana Holase, následně třídní učitelku a také rodiče samotných žáků. Požádala jsem je o písemný souhlas pro práci s jejich dětmi. Samotné cvičení probíhalo v prostorách sportovního areálu Spartaku Soběslav. Halu si škola pronajímá každý rok, jelikož nemá vlastní tělocvičnu. Experimentální skupinu tvořilo 7 dívek a 5 chlapců. S experimentální skupinou jsem se scházela každý čtvrtek, mimo státní svátky a prázdniny, v čase od 12:25h do 14:10 hodin, kdy první den proběhlo počáteční měření a poslední den závěrečné měření. V tabulce č. 2 můžeme vidět konkrétní dny, kdy probíhal intervenční program.

Tabulka 4 Přehled hodin, kdy se konal intervenční program

Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
Hodina	Datum	Hodina	Datum
1.	15. 3. 2018	1.	15. 3. 2018
2.	22. 3. 2018	2.	-
3.	29. 3. 2018	3.	-
4.	5. 4. 2018	4.	-
5.	12. 4. 2018	5.	-
6.	19. 4. 2018	6.	19. 4. 2018
7.	26. 4. 2018	7.	-
8.	10. 5. 2018	8.	-
9.	17. 5. 2018	9.	-
10.	24. 5. 2018	10.	-
11.	31. 5. 2018	11.	-
12.	7. 6. 2018	12.	7. 6. 2018

4.5 Charakteristika intervenčního pohybového programu

Intervenční pohybový program se konal po dobu 12ti týdnů, každý čtvrtek v rámci dvou vyučovacích hodin, což znamená 2 x 45minut. Intervenční program se opíral o prvky jógy, motorická, psychomotorická a tělesná cvičení. V každé hodině bychom našli velké množství pohybových aktivit. V následujícím schématu se pokusím nastínit edukační jednotku, včetně materiálního zajištění, vzdělávacích, výchovných a zdravotních cílů.

Každá edukační jednotka se skládala z jednotlivých částí:

1. Úvodní část, kdy děti nastoupily podle barvy trička – od nejsvětější po nejtmaší, jindy podle barvy očí, vlasů, výšky a podobně. Přivítali jsme se jógovým pozdravem Namasté. Následně jsme si sedli do kruhu, řekli jsme si o tom, co se nám dnes povedlo, nepovedlo, jakou mají děti náladu, jestli je něco bolí, pak následoval Lüscherův test.
2. Průpravná část, kdy děti plně vnímaly svůj dech pomocí různých cvičení, uvědomily si své jednotlivé části těla. Poté jsme přešli k sestavě Pozdrav Slunci, kterým se navodila příjemná atmosféra ve skupině. Po sestavě přišla na řadu fyzická aktivita - hra na rozeřtání a rozcvička pro protažení svalů.
3. Hlavní část začínala vždy čapím stojem, Thomayerovou zkouškou, následně jógovými cviky tak, že každou hodinu jsme se naučili dva nové a zopakovali ty, které jsme se naučili v předchozích hodinách. Po sestavě se vždy žáci pustili do skládání básničky na cvik, který jsme se naučili. Skládat mohli samostatně nebo ve dvojicích.
4. Závěrečná část, kdy jsem se snažila o to, aby si děti odpočinuly, zapomněly na školní starosti, povinnosti. Pustili jsme si relaxační hudbu, opětovně přišel na řadu Lüscherův test. Poté si děti měly představit, že jsou na nějakém místě, kde je jim to příjemné, soustředili se pouze na sebe. Jindy jsem jim přečetla relaxační pohádku. Dále jsme si zazpívali mantru ÓM, mantru Šánty. Následovalo rozloučení s pochvalou za snahu a někdy i sladká odměna.

4.5.1 Intervenční pohybový program

Celý intervenční pohybový program má 12 bloků.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 1 Kočka, tygr

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup od nejmladšího po nejstaršího člena, sedneme si do kroužku, v ruce držím plyšové sluníčko, které mi dává slovo. Představuji se, sděluji, co mám a nemám ráda a posílám sluníčko dalšímu. Následně dětem nastíním intervenční program. Rozdání a vyplnění anket. Rozdělení skupin a Lüscherův test pro experimentální skupinu.
25 min	Průpravná část: Nácvik bráničního, hrudního a podklíčkového dýchání. Cvičení s papírovými lodičkami – položíme si je na břicho a pozorujeme, jak se pohybují. Provozujeme pak i ve dvojicích – hra na kapitána a plavčíka.
40 min	Hlavní část: Cvičíme s lanem – přeskokování, podlézání, točení. Rozcvička prvního člena skupiny. Učení se dvěma novým cvikům – kočka, tygr. Rozebíráme jednotlivé pozice v sestavě Pozdrav Slunci. Učíme se první tři pozice nazpaměť. Následuje Thomayerova zkouška a Čapí stoj.
10 min	Závěrečná část: Příběh pro relaxaci: Na horách, děti zavřou oči, leží na podložce, snažím se jim vstřípit momentální atmosféru, chci, aby se vžily do příběhu. Děti skládají básně na cviky, které jsme se dnes učili. Zazpíváme si mantru óhm, šanty. Závěrečný Lüscherův test, rozloučení, rozdání lízátek za snahu je bonusem.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 2 Pes, kobra

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup od nejmenšího po největšího. Pozdrav Namasté. Sedíme v kruhu, ptám se na zdravotní či jiné problémy, které by mohly děti trápit. Lüscherův test. Příběh pro úvod: Všechny problémy odfouknu: Snaha o nastolení příjemné atmosféry bez starostí a problémů.
25 min	Průpravná část: Cvičení pro rozvoj koncentrace a poznání sebe sama. Jednoduchá dechová cvičení: uvědomění si proudění dechu, pociťování zvedání břicha, dlouhý dech, stejně dlouhý nádech a výdech, dýchání nosem.
40 min	Hlavní část: Zopakování kočky a tygra z předchozí hodiny, protažení. Učíme se dva nové cviky: pes dolů hledící a kobra. Pozdrav Slunci nazpaměť do 6. pozice. Tvoříme obrazce na zemi, např. hvězda, jednotlivá písmena. Thomayerova zkouška, Postoj čápa.
10 min	Závěrečná část: Příběh pro relaxaci: Cesta po rozkvetlé louce – opět navození atmosféry. Mantra óhm, šanty, Lüscherův test. Skládáme básničku na téma pes a kobra. Zatlaskáme si, rozloučíme se. Jako odměnu rozdávám dětem sušené ovoce.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 3 Ryba, dítě

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle barvy očí – od nejsvětější modré, přes zelené, po nejtmaší hnědou. Jógový pozdrav Namasté. Ptám se opět na zdravotní problémy, které by mohly být komplikací pro dnešní cvičení. Sedíme v kroužku, povídáme si o dopoledním vyučování – co se dětem povedlo. Lüscherův test.
25 min	Průpravná část: Oční a další smyslová cvičení: vnímání tepla, žízně, hladu, napětí ve svalech, rovnováhy, zemské přitažlivosti.
40 min	Hlavní část: Cvičení s psychomotorickým padákem. Zopakování cviků: pes dolů hledící, kobra, kočka, tygr. Učíme se pozice ryba a dítě. Pozdrav Slunci do 9. pozice s opakováním, aby si děti sestavu lépe zapamatovaly. Thomayerova zkouška a Postoj čápa.
10 min	Závěrečná část: Uvolnění v lehu na zádech – Ánanda Ásana, uvolnění v lehu na břiše. Místo skládání básniček dnes děti vybarvují pohádkové mandaly. Mantry óhm, šanty. Lüscherův test. Za odměnu dostávají děti pytlíček s oříšky.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 4 Zajíc, brouček

Cíle edukační jednotky jsou následující:

- Vzdělávací: Vznik života na Zemi, obnovení předchozí látky, skládání básní
- Výchovný: Naslouchání, osvojování si slušného chování
- Zdravotní cíl: Rozvoj plného jógového dechu, protažení a zpevnění jednotlivých částí těla, správné držení těla

Materiální zajištění: podložka, notebook, relaxační hudba, oblečení, přezůvky, papíry, propisky, domácí muffiny.

Čas	Obsah
15 minut	Úvodní část: Nástup podle barvy trička, od nejsvětlejší po nejtmaší, pozdrav Namasté. Sezení v kolečku, posíláme si kamínek z řecké pláže- kdo ho zrovna drží, má slovo, povídáme si o již proběhlém školním dni, co se dětem ve škole povedlo či naopak. Následuje Lüscherův test. Tuto část ukončuji já otázkou, zda děti mají nějaký zdravotní problém, který by mohl být překážkou pro dnešní cvičení.
25 minut	Průpravná část: Děti leží na podložkách, které si přinesly z domova, plně si uvědomují svůj dech. Provádíme dechová cvičení: krokodýl – Makara Ásana. Cvičení šije.
40 minut	Hlavní část: Příběh Vznik života na Zemi, rozcvičíme se za použití pozice půlměsíce, následuje spinální cvičení s pokrčenýma nohama, zopakování jógových cviků z předešlých hodin. Poté se učíme dva nové cviky- zajíc, brouček. Pozdrav Slunci již zkusíme cvičit kompletně celý. Thomayerova zkouška a Čapí stoj.
10 minut	Závěrečná část: Relaxační cvičení: Kouzelná cesta – vžití do příběhu. Pomalu si sedneme na podložku, zatleskáme si, popřejeme si příjemný zbytek týdne a následně dětem jako odměnu za dnešní cvičení rozdávám muffinky. Hodinu zakončujeme skládáním básniček na téma naučených cviků – zajíc, brouček a Lüscherovým testem.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 5 Velbloud, opička

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle měsíce narození – od ledna do prosince. Pozdrav Namasté. Lehneme si na břicho, hlavami k sobě, povídáme si o hezkých věcech, které nás během tohoto týdne potkaly. Lüscherův test.
25 min	Průpravná část: Prokrvujeme a zpevňujeme svaly paží pomocí tzv. tahání lana, zvyšujeme pohyblivost kyčelních kloubů, posilujeme břišní a hýžděvé svaly pomocí mlýnku. Přitahujeme kolna k trupu.
40 min	Hlavní část: Hra na indiány. Jeden žák stojí uprostřed se škraboškou na očích, ostatní kolem něho, ukazujeme, kdo se ho má dotknout – ten se snaží bez jakéhokoli zvuku dostat se k němu. Když na něj člověk stojící uprostřed ukáže, vrací se zpět. Říkám pozice, které jsme se již učili a děti je předvádí. Učíme se novým cvikům – velbloud, opička. Pozdrav Slunci. Thomayerova zkouška, Čapí stoj.
10 min	Závěrečná část: Děti se nachází v pozici odpočívajícího tygra. Zazpíváme si obě již zmiňované mantry. Zatlaskáme si, usmějeme se na sebe a popřejeme si hezký zbytek týdne. Končíme hodinu Lüscherovým testem.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 6 Motýlek, koloušek

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle počátečního písmene křestního jména – od A až po Ž. Pozdrav Namasté. Povídáme si o sportech, které děti provozují. Lüscherův test.
25 min	Průpravná část: Sestava U moře doplněná dechovým cvičením pomocí papírových lodiček, které jsme již používali v první hodině. Uvolňujeme a posilujeme svalstvo šíje pomocí kroužení hlavou. Prokrvíme dlaně a prsty – svíráme prsty v pěst.
40 min	Hlavní část: Sestava v Africe. Náhodně jmenuji již naučené cviky, které děti předvádějí. Učíme se motýlka a kolouška. Pozdrav Slunci s komentářem. Thomayerova zkouška a Čapí stoj.
10 min	Závěrečná část: Příběh pro relaxaci: Jak chodí zvířátka spát. Skládání rýmů na téma motýlek a koloušek, následně je zkusíme zpívat na hudbu lidových písní. Lüscherův test. Rozloučení, rozdání křížal za odměnu.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 7 Lev, čáp

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle měsíce narození – jaro, léto, podzim, zima. Pozdrav Namasté. Lüscherův test. Test chuti. Každý žák má zavázané oči, do pusy jim dávám různé pochutiny, hádají, co to je.
25 min	Průpravná část: V sedu křížíme paže nad hlavou, klopíme a přitahujeme chodidla. Rozcvičení na míčích.
40 min	Hlavní část: Příběh na téma Indiánský den – představuje den v osadě Indiánů – význam přátelství, rituálů, vydávání zvuků. Učíme se pozici lva, čápa. Následně opakujeme již probrané jednotlivé cviky. Thomayerova zkouška, Čapí stoj. Pozdrav Slunci poprvé cvičí děti samy. Chodím mezi nimi a opravuji jejich chyby. Následně Pozdrav cvičíme všichni dohromady.
10 min	Závěrečná část: Relaxace s hudbou, mantry, Lüscherův test, rozloučení.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 8 Slon, hora

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup od největšího člena po nejmenšího. Pozdrav Namasté. Povídáme si v kroužku o benefitech, které můžeme získat pomocí jógy. Lüscherův test.
25 min	Průpravná část: Prokrvujeme paže a předloktí pomocí sklápění rukou, vytáčení rukou. Posilujeme různé svaly pomocí veslování. Procvičení chodidel – kroužení.
40 min	Hlavní část: Společně opakujeme všechny naučené pozice. Učíme se nové – slon, hora. Následuje Thomayerova zkouška a Čapí stoj. Celý pozdrav Slunci, děti už ho zvládají cvičit samy.
10 min	Závěrečná část: Příběh pro relaxaci: Oheň – navození atmosféry tepla, kdy venku padá sníh a je zima. Mantry, skládání básní, Lüscherův test, za odměnu jdeme s dětmi po skončení hodiny na zmrzlinu.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 9 Strom, letadlo

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle prvního písmene z příjmení podle abecedy, pozdrav Namasté. Lüscherův test. Povídáme si o zdravé stravě.
25 min	Průpravná část: Napodobujeme jízdu na kole, procvičujeme ramenní klouby – vytahování paží do vzpažení, kroužení rameny. Uvolněný předklon.
40 min	Hlavní část: Cvičení na vyrovnání nerovnováhy – palma, židle, vážka, loutka, ryba, svíčka, kobra, kobylka. Náhodně vybírám cviky z předchozích hodin – děti mi je předvádějí. Učíme se strom a letadlo. Thomayerova zkouška a Čapí stoj. Pozdrav Slunci.
10 min	Závěrečná část: Jógový spánek – Jóga Nidrá. Mantry óhm, šánty. Lüscherův test, rozloučení, přejeme si hezký zbytek týdne, úsměv.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 10 Orel, lukostřelec

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle barvy ponožek – od nejsvětější po nejtmaší. Pozdrav Namasté. Lüscherův test. Jdeme ven, čerpáme energii ze Slunce.
25 min	Průpravná část: Ukázky cvičení o přestávkách – jak se celkově osvěžit. Sestava Guru Pranám.
40 min	Hlavní část: Jelikož venku svítí sluníčko, vynecháváme opakování cviků a učíme se sestavu Malý zahradník. Nové dva cviky – orel, lukostřelec. Pozdrav Slunci. Thomayerova zkouška a Čapí stoj.
10 min	Závěrečná část: Cvičení na závěrečné protažení – Jak roste kvítek? Mantry óhm, šánty, závěrečný Lüscherův test.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 11 Bojovník, sova

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle barvy vlasů – od nejtmaších po nejsvětější. Pozdrav Namasté. Lüscherův test. Krátké povídání o duchovních mistrech.
25 min	Průpravná část: Cvičení na téma: Tajemství lesa. Posilujeme a protahujeme svaly za pomoci úklonů do stran, rotační cvičení paží.
40 min	Hlavní část: Jednoduchá cvičení na uvědomění si smyslů. Děti si samy vybírají pozice, jeden řekne název a všichni ji předvedou. Dva nové cviky – bojovník, sova. Pozdrav Slunci – ve dvojicích. Thomayerova zkouška a Postoj čápa.
10 min	Závěrečná část: Mandalý na uvolnění, mantry, Lüscherův test a rozloučení.

Písemná příprava na edukační jednotku č. 12 Krokodýl, žába

Čas	Obsah
15 min	Úvodní část: Nástup podle data narození – od nejmladšího po nejstaršího. Pozdrav Namasté, Lüscherův test. Ptám se, zda nemá někdo zdravotní či jiný problém, který by mohl být překážkou pro dnešní cvičení.
25 min	Průpravná část: Tráta – cvičení se svíčkou. Spinální cvičení s pokrčenými nohama, protahujeme svaly po stranách trupu, mezižeberní svaly – pľlměšíc.
40 min	Hlavní část: Zopakování plně všech cviků, které jsme probírali v předchozích hodinách. Učíme se poslední dva – krokodýl a žába. Pozdrav Slunci, Thomayerova zkouška, Čapí stoj.
10 min	Závěrečná část: Povídáme si o tom, co nám dal 12- ti týdenní intervenční program. Poděkování, rozdávání drobných dáreků na památku. Poslední Lüscherův test.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 *Výsledky a diskuze k Thomayerově zkoušce*

V tabulce č. 4 můžeme vidět výsledky Thomayerovy zkoušky experimentální skupiny a v tabulce č. 5 výsledky kontrolní skupiny.

Z tabulky č. 4 vyplývá, že děti, které se nacházely v experimentální skupině a cvičily se mnou každý týden, si dokázaly díky józe zlepšit svoji flexibilitu. Zprvu se čtyři děti nedokázaly podložky dotknout, avšak po 9. hodině už se podložky dotkly všichni. Dívka 3 dosáhla cíle po 2. hodině, dívka 4 po 9. hodině, chlapec 2 po 3. hodině, chlapec 4 po 6. hodině. Myslím si, že tento posun nastal díky pravidelnému cvičení.

Přesně 8 dokázalo již první hodinu, že jejich flexibilita je na dobré úrovni, protože se bez problémů dotkly svými dlaněmi podložky.

Eliška Procházková (2017) napsala: „Sníte o tom, že se jednou dotknete rukama země? Vsaďte na jógu. Cvičení je to příjemné, krásně se u něj protáhnete a hlavně se po jeho skončení budete cítit skvěle. A na zlepšení flexibility byste marně hledali lepšího pomocníka.

Myslím si, že tento posun nastal díky pravidelnému cvičení. Každý týden jsme poctivě protahovali celé tělo pomocí několika jógových cviků. Dle mého názoru mělo na dětskou flexibilitu vliv i cvičení sestavy Khatu pranám.

V tabulce č. 5 můžeme vidět, že děti, které se mnou pravidelně necvičily a nebyly natolik flexibilní již na začátku, nezlepšily se, ani rapidně nezhoršily. Pouze jeden chlapec, který měl zprvu zaznamenáno, že mu k doteku podložky chybí zanedbatelný 1 cm, se dokázal na konci a během programu zlepšit.

Tabulka 5 Experimentální skupina: výsledky Thomayerovy zkoušky, N: 12

Proband	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Dívka 1	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 2	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 3	-1cm	-1cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 4	-5cm	-5cm	-4cm	-3cm	-3cm	-2cm	-2cm	-1cm	-1cm	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 5	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 6	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 7	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 1	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 2	-1cm	-1cm	-1cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 3	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 4	-2cm	-2cm	-1cm	-1cm	-1cm	-1cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 5	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm	0 cm

Tabulka 6 Kontrolní skupina: výsledky Thomayerovy zkoušky, N: 12

Proband	1. měření	2. měření	3. měření
Dívka 1	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 2	-3cm	-3cm	-2cm
Dívka 3	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 4	0 cm	0 cm	0 cm
Dívka 5	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 1	-4cm	-5cm	-5cm
Chlapec 2	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 3	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 4	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 5	-1cm	0 cm	0 cm
Chlapec 6	0 cm	0 cm	0 cm
Chlapec 7	-4cm	0 cm	-4cm

5.2 Výsledky a diskuze k Lüscherově testu

Výsledky tohoto testu můžeme zhlédnout v tabulkách č. 5 a 6. Tento test byl prováděn pouze na experimentální skupině. Tabulka č. 6 nám udává, jaká barva vystihuje probandovu náladu před samotným cvičením, tabulka č. 7 ukazuje náladu dětí po cvičení.

Když porovnáme obě tabulky, vidíme, že v tabulce č. 6 se nachází spíše pochmurnější barvy jako černá a hnědá. Zato v tabulce č. 7 už vidíme barvy veselejší, například hodně žluté a červené.

Někteří žáci v první tabulce označili svou náladu černou barvou. V druhé tabulce se už žádná černá barva nenachází.

Dvořáková (2016) ve své knize napsala: „Cvičení jógy má přinášet dobrou náladu a uvolnění. Snažte se proto často při cvičení usmívat. Někdy se můžete přímo smát. U dětí smích dokáže odstranit napětí, zlepšuje vztahy v kolektivu, přispívá k lepší atmosféře a pomáhá zapamatování si učiva. Rovněž snižuje agresivitu a je dobrou odpovědí na případné počátky šikany. Smích je zkrátka zdravý.“

Děti chodily na mé hodiny zpočátku občas rozladěné, důvodem byl například neúspěch ve škole, proto volily do první tabulky spíše barvy smutné, i když to nebylo pravidlem pro všechny. Následně další tabulka ukazuje, že se barvy vyjasnily a to bych pokládala jako podstatný důkaz pro mé tvrzení, že jóga má vliv na dětskou psychiku. Po hlavní části každé lekce se žáci usmívali a vypadali uvolněně. V tomto směru souhlasím s výše zmiňovanou Dvořákovou a jejím tvrzením.

Tabulka 7 Experimentální skupina: Lüscherův test před cvičením, N: 12

Proband	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Dívka 1	černá	černá	šedá	černá	černá	žlutá	černá	černá	šedá	červená	šedá	červená
Dívka 2	černá	červená	černá	černá	šedá	černá	šedá	červená	zelená	černá	černá	černá
Dívka 3	šedá	zelená	zelená	černá	žlutá	červená	červená	černá	černá	černá	žlutá	červená
Dívka 4	černá	šedá	černá	červená	černá	černá	černá	šedá	černá	černá	černá	červená
Dívka 5	černá	černá	červená	černá	žlutá	šedá	černá	žlutá	černá	červená	černá	černá
Dívka 6	šedá	černá	černá	zelená	černá	červená	zelená	černá	černá	černá	černá	žlutá
Dívka 7	černá	černá	černá	červená	červená	šedá	černá	zelená	červená	černá	žlutá	černá
Chlapec 1	černá	černá	černá	šedá	černá	černá	červená	černá	černá	černá	černá	zelená
Chlapec 2	černá	šedá	červená	zelená	šedá	černá	šedá	černá	žlutá	černá	šedá	žlutá
Chlapec 3	šedá	zelená	černá	černá	zelená	červená	černá	černá	černá	černá	červená	černá
Chlapec 4	černá	černá	šedá	černá	černá	černá	černá	černá	černá	šedá	zelená	černá
Chlapec 5	černá	šedá	černá	zelená	černá	černá	šedá	zelená	černá	šedá	šedá	černá

Tabulka 8 Experimentální skupina: Lüschertův test po cvičení, N: 12

Proband	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Dívka 1	žlutá	zelená	červená	červená	žlutá	žlutá	žlutá	zelená	šedá	červená	šedá	žlutá
Dívka 2	modrá	červená	žlutá	hnědá	žlutá	červená	žlutá	žlutá	červená	žlutá	červená	modrá
Dívka 3	šedá	žlutá	modrá	modrá	modrá	červená	žlutá	žlutá	modrá	zelená	modrá	žlutá
Dívka 4	žlutá	žlutá	zelená	žlutá	červená	žlutá	modrá	zelená	modrá	žlutá	zelená	žlutá
Dívka 5	modrá	červená	modrá	žlutá	modrá	žlutá	modrá	červená	žlutá	žlutá	červená	žlutá
Dívka 6	modrá	žlutá	červená	žlutá	červená	žlutá	žlutá	modrá	zelená	červená	červená	modrá
Dívka 7	žlutá	žlutá	žlutá	červená	červená	modrá	zelená	žlutá	červená	žlutá	žlutá	červená
Chlapec 1	žlutá	modrá	modrá	zelená	žlutá	hnědá	červená	žlutá	zelená	žlutá	modrá	zelená
Chlapec 2	zelená	žlutá	zelená	žlutá	modrá	žlutá	červená	zelená	modrá	červená	modrá	žlutá
Chlapec 3	modrá	žlutá	červená	modrá	zelená	zelená	zelená	modrá	žlutá	modrá	červená	modrá
Chlapec 4	žlutá	červená	zelená	žlutá	modrá	žlutá	žlutá	zelená	žlutá	zelená	žlutá	žlutá
Chlapec 5	zelená	modrá	modrá	zelená	zelená	žlutá	červená	modrá	zelená	modrá	zelená	červená

5.3 Výsledky a diskuze k Čapímu stoju

Čapím stojem jsme zkoumali rovnováhu probandů. Víchová (2014) napsala: „Rovnováha je největším přínosem celého cvičení jógy. Tím, že se soustředíte na své tělo od jeho samotného středu, získáte výrazně lepší postavení kostí, svalů a kloubů. K fyzické rovnováze se přidá i ta psychická.“

Celkové výsledky můžeme vidět v následujících tabulkách, viz tabulka č. 8 a tabulka č. 9. Tabulka č. 8 patří experimentální skupině a musím říct, že mne jejich výsledky mile překvapily. Nečekala jsem, že na konci programu budou probandi lepší o tolik sekund. Myslím si, že kdyby náš intervenční pohybový program trval déle, probandi by se stále zlepšovali. Žlutou barvou je vždy označen nejlepší výsledek každého žáka. Při každém probíhajícímu testu jsme se s dětmi soustředili na tyto hlavní body:

1. Díváme se pouze na jedno místo
2. Soustředíme se pouze na sebe
3. Nevydáváme žádné zvuky

V tabulce č. 9, která již podle názvu napovídá, že patří skupině kontrolní, můžeme vidět, že děti, které pravidelně necvičily, neměly tak dobré výsledky jako děti ve skupině druhé- tedy experimentální. Myslím si, že pokud by se mnou tyto děti cvičily každý týden, jejich výsledky by se zlepšovaly. Děti, které patřily do experimentální skupiny se dle mého názoru zlepšovaly hlavně díky pravidelnému opakování Čapího

stoje, ale svůj podíl na tom měly i jógové cviky, díky kterým se děti dokázaly uklidnit a více se soustředit.

Tabulka 9 Experimentální skupina: výsledky testu Čapího stoje, N: 12

Proband	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Dívka 1	22	25	24	26	28	30	32	31	36	35	36	38
Dívka 2	25	24	26	30	35	36	28	33	36	38	37	39
Dívka 3	28	26	29	32	35	37	39	40	45	47	44	46
Dívka 4	21	23	27	30	28	33	32	34	40	38	41	41
Dívka 5	35	36	38	40	42	40	41	43	48	50	52	54
Dívka 6	26	25	28	24	29	27	30	28	29	25	27	28
Dívka 7	45	48	50	53	51	54	58	57	55	58	58	1min
Chlapec 1	30	33	36	37	33	38	34	38	42	43	51	55
Chlapec 2	27	30	32	34	32	38	32	37	40	38	34	35
Chlapec 3	45	48	50	51	46	50	55	50	48	53	1min	1min
Chlapec 4	26	28	30	26	30	32	35	30	34	38	42	41
Chlapec 5	50	55	1min	1min	1min	1min	58	1min	1min	1min	1min	1min

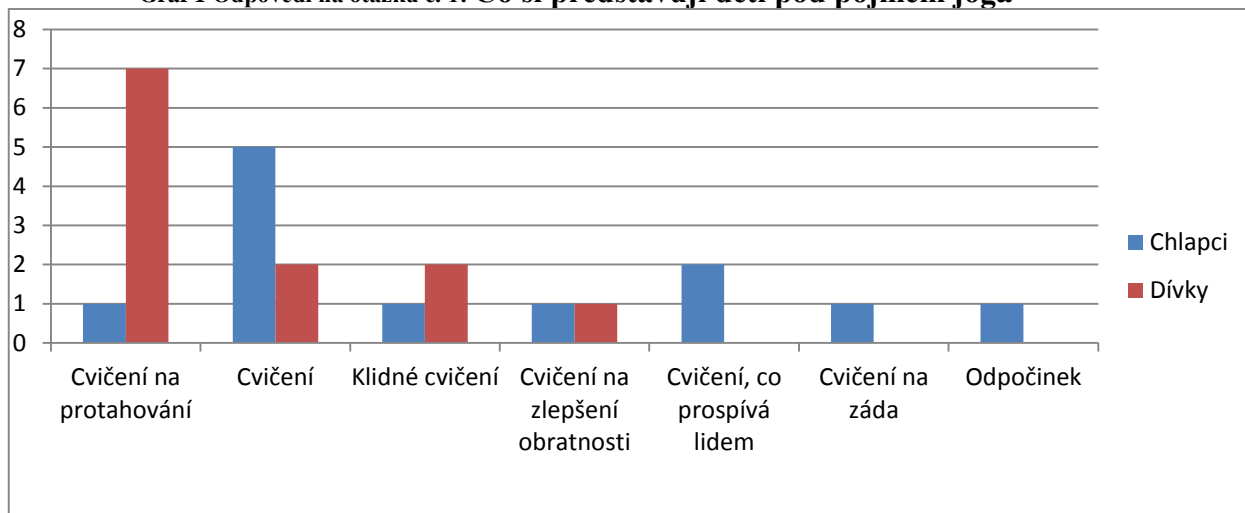
Tabulka 10 Kontrolní skupina: výsledky testu Čapího stoje, N: 12

Proband	1.	2.	3.
Dívka 1	20	24	22
Dívka 2	28	35	30
Dívka 3	35	40	42
Dívka 4	15	12	17
Dívka 5	32	35	35
Chlapec 1	25	22	30
Chlapec 2	27	30	24
Chlapec 3	40	45	51
Chlapec 4	28	20	29
Chlapec 5	34	30	36
Chlapec 6	30	28	38
Chlapec 7	10	16	14

5.4 Výsledky a diskuze k anketě pro děti

Anketa vlastní konstrukce obsahovala 5 otázek, kdy odpovědi na každou z nich nalezneme v následujících grafech:

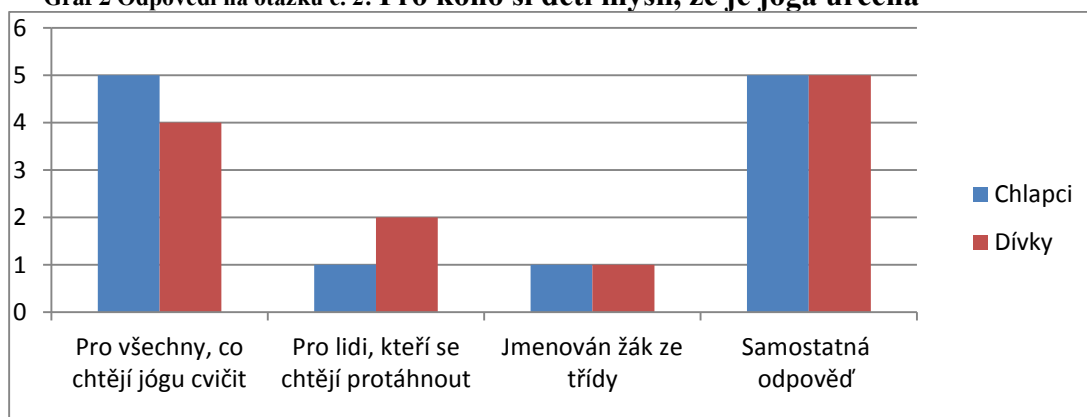
Graf 1 Odpovědi na otázku č. 1: Co si představují děti pod pojmem jóga



Z grafu č. 1 můžeme vyčíst, že nejvíce dětí, tj. 8 zastává názor, že jóga je cvičení na protahování. Další skupinku tvoří děti, tj. 7, kteří si myslí, že jóga je pouze cvičení. Ostatním odpovědím, jež se v tabulce nacházejí, náleží 3 či méně hlasů.

Podle Cory Martin (2017) je jóga přítomnost. To je to jediné, co potřebujeme vědět. Doslovný překlad slova jóga je jednota či splynutí – s tímto souhlasím i já, protože když cvičím jógu, připadá mi, že se sžívám se vším, co kolem mě existuje.

Graf 2 Odpovědi na otázku č. 2: Pro koho si děti myslí, že je jóga určená



Tabulka 11 10 samostatných odpovědí k otázce č. 2

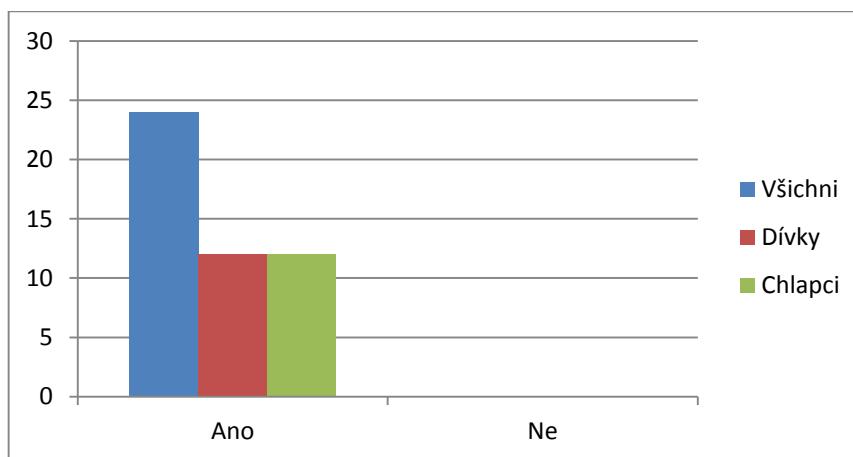
Dívka	Pro gymnasty
Dívka	Pro lidi, kteří mají nemocná záda
Dívka	Pro lidi, kteří jsou ohební
Dívka	Pro lidi, kteří mají rádi klid
Dívka	Pro lidi, které bolí klouby
Chlapec	Pro lidi, kteří rádi cvičí
Chlapec	Pro lidi, kteří mají problémy s tělem
Chlapec	Pro lidi, kteří chtějí zlepšit svou obratnost
Chlapec	Pro lidi, které bolí tělo
Chlapec	Pro staré lidi

V grafu č. 2 už jsou odpovědi hodně rozmanité, dokazuje to tabulka č. 10, kde se nachází 10 samostatných odpovědí. Nejvíce se děti (celkem 9) shodly, že jógu může cvičit každý, kdo o ni má zájem.

Mahéšvaránanda (2014) rozdělil cvičení jógy snad pro všechny věkové kategorie a typy lidí, jedná se o batolata, děti předškolního věku, děti s různými poruchami učení, děti školního věku, těhotné ženy, dospělé, seniory.

Můj názor je takový, že jóga je určena pro všechny věkové kategorie. Nezáleží, zda je člověku deset nebo padesát. Učitel jógy by měl vždy přizpůsobit náročnost cviků dle potřeby svých klientů.

Graf 3 Odpovědi na otázku č. 3: Odpověď, zda jóga prospívá zdravému životnímu stylu



Graf č. 3 působí jednoznačně. Všechny děti si myslí, že jóga může prospívat zdravému životnímu stylu.

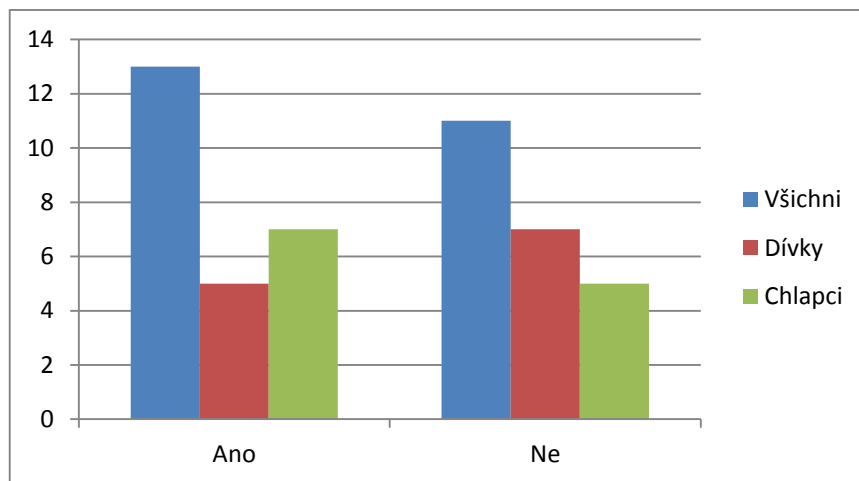
Podle studie Jóga v Americe, kterou prováděla společnost Sports Marketing Surveys USA v roce 2012 (Martin, 2017) byly zjištěny důvody, proč lidé cvičí jógu.

Důvody jsou následující:

1. Zlepšení pružnosti
2. Uvolnění stresu
3. Zlepšení celkového zdraví

Jelikož i já si myslím, že jóga zdravému životnímu stylu prospívá, s touto studií bezvýhradně souhlasím.

Graf 4 Odpovědi na otázku č. 4: Odpověď, zda děti někdy cvičily jógu

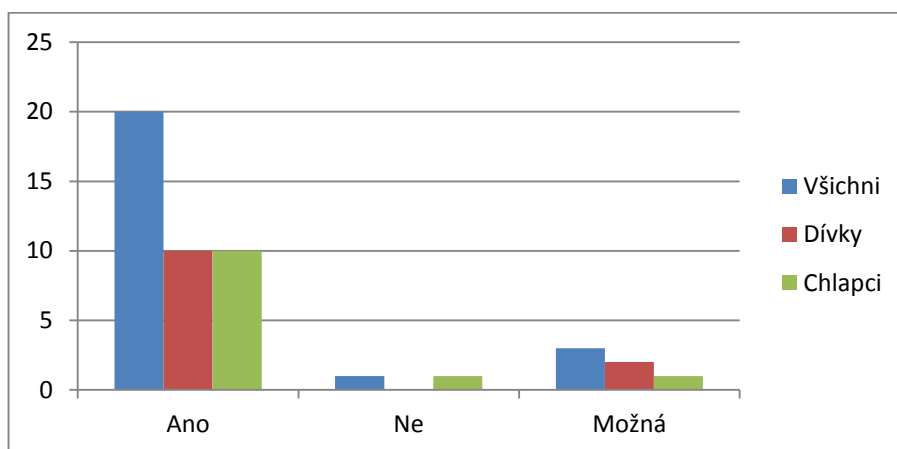


Odpovědi na otázku č. 4 byly vcelku vyrovnané. Zhruba polovina třídy už jógu cvičila, druhá nikoli.

Mahéšvaránanda (2014) napsal, že cvičení jógy dává dítěti tělesnou pružnost, protahuje zkrácené svaly a předchází hypermobilitě. Po duševní stránce dítě získává sebedůvěru a sebejistotu. Lépe se vyrovnává s problémy a komplexy.

Pokud dítě cvičení jógy zaujme, výše zmíněné tvrzení mu skutečně pomůže k rozvíjení jeho osobnosti. Ve cvičení jógy bych dítě rozhodně podporovala.

Graf 5 Odpovědi na otázku č. 5: Odpověď na otázku, zda děti mohou pomocí jógy zlepšit svoji obratnost



Z grafu č. 5 vyplývá, že skoro všechny děti ze třídy (tj. 20) až na 4 výjimky, si myslí, že pomocí jógy můžeme zlepšit svou obratnost.

Martin (2017) napsala, že při cvičení jógy má velký bonus to, že cvičení zlepší pružnost těla. Klouby jsou pak mnohem pohyblivější a ráno se člověk probouzí méně ztuhlý.

Dříve jsem józe nepřikládala takovou váhu, ale poté, co jsem se v hlubokém předklonu nedokázala dotknout země, jsem si řekla, že jógu začnu cvičit častěji a moje flexibilita se třeba zlepší. Byla to pravda. Skutečně se po pravidelném cvičení cítí člověk lépe.

5.5 Výsledky k anketě pro třídní učitelku

1. Cvičila jste někdy jógu?
2. Zařadila jste někdy jógu do nějaké hodiny? Do které? Popřípadě co jste s dětmi cvičila?
3. Myslíte si, že jóga má kladné účinky na zdravotní stav dítěte?

1. „Ano, několikrát ve fitness studiu Relax a v hodinách tělesné výchovy jsem čerpala z knihy Jóga pro děti. V hodinách přírodovědy, když jsme probírali vesmír, tak jsme cvičili Pozdrav Slunci.“

2. „Ano, první otázka souvisí s druhou. V hodinách tělesné výchovy jsme se inspirovali životem zvířátek.“

3. „Ano. Myslím si, že zlepšuje pružnost, soustředění a je určitým zklidněním pro děti.“

5.5.1 Jógové cviky

V každé hodině jsme se naučili dva nové cviky a zopakovali ty, které jsme se naučili v hodinách předchozích.

1. hodina: 2 cviky:

kočka, tygr

2. hodina: 2 cviky:

pes dolů hledící, kobra

3. hodina: 2 cviky:

ryba, dítě

4. hodina: 2 cviky:

zajíc, brouček

5. hodina: 2 cviky:

velbloud, opička

6. hodina: 2 cviky:

motýlek, koloušek

7. hodina: 2 cviky:

lev, čáp

8. hodina: 2 cviky:

slon, hora

9. hodina: 2 cviky:

strom, letadlo

10. hodina: 2 cviky:

orel, lukostřelec

11. hodina: 2 cviky:

bojovník, sova

12. hodina: 2 cviky:

krokodýl, žába

KOČKA

Děti jsou v pozici na „čtyřech.“ Lokty mají propnuté, dlaně směřují směrem ven, kolena se nachází pod kyčlemi. Záda musí být rovná! S výdechem následuje předklon hlavy, bradu se snažíme dostat co nejvíce k tělu. Smyslem je vyhrbit co nejvíce páteř. Poté se děti vrací do původní polohy, hlava směřuje směrem vzhůru.

TYGR

Tygr vychází z předchozí pozice, tedy již zmiňované kočky. S nádechem děti zvedají jednu ruku, vytahují ji směrem dopředu. Tímto způsobem zvednou následně i ruku druhou. Totéž provedeme nohama. Nohu však vytahujeme směrem dozadu. Následně cviky propojíme, zvedneme nohu, ruku a tlačíme je ven, poté končetiny vystřídáme.

Pozn. Když zvedáme pravou ruku, zvedáme tedy i pravou nohu.

PES DOLŮ HLEDÍCÍ

Tento cvik opět vychází z pozice kočky. S hlubokým nádechem propneme nohy i ruce, s výdechem skloníme hlavu, záda se snažíme držet v rovině.

KOBRA

Děti leží na břiše, hlavu mají na podložce. Dlaně se nachází pod rameny, nohy jsou natažené. S nádechem se snažíme dostat co nejvíce vzhůru horní polovinu těla, spodní část zůstává na podložce, vracíme se s výdechem.

RYBA

Děti leží na zádech, paže mají podél těla. Opřou se o lokty, zvednou hrudník, hlava je v mírném záklonu a zároveň oporou. Posledním krokem je spojení dlaní u hrudníku.

DÍTĚ

Nacházíme se v sedu spatném, hlava je na podložce, paže podél těla. Dotkneme se dlaněmi za krkem, lokty tlačíme k hlavě. Pravidelně hluboce dýcháme.

ZAJÍC

Opět se nacházíme v sedu spatném, oporou nám je předloktí. Dáváme pozor, aby se lokty nacházely před koleny. Z loktů se opřeme o dlaně, následně si z dlaní uděláme uši a máváme s nimi. S výdechem se vracíme zpět do původní pozice.

BROUČEK

Žáci se opět nachází v sedu na patách, lokty jsou u kolenou, s nádechem nadzvednou hýždě, s výdechem se přetočí na záda, zatřepou končetinami, s nádechem se vrací zpět.

VELBLOUD

Ze sedu na patách se zvedneme do vysokého kleku. Mírně se zakloníme, paže a hlavu spustíme vzad. V této pozici se prodýcháme a vrátíme se zpět.

OPIČKA

Ze stoje rozkročného přecházíme s výdechem do hlubokého předklonu. S nádechem zvedáme jednu a následně i druhou ruku. S výdechem se ruce vrací zpět.

MOTÝLEK

Dítě sedí, má pokrčené nohy a spojená chodidla, dlaně si položí volně na nohy. Kolena zvedáme směrem nahoru a dolů. Dlaněmi si držíme chodidla, záda musí být rovná. Provádíme hluboký dech. S výdechem se předkláníme.

KOLOUŠEK

Dítě sedí, jednu dolní končetinu má pokrčenou volně na zemi a druhá je přes ní tak, aby se pata nacházela u kolene, které je vespod. Váhu směřujeme na hýždě. Záda by měla být narovnaná. Jeden loket přesuneme ke kolenu křížem z vnější strany. Dlaň směřuje ke kotníku. Druhá ruka slouží jako opora za zády. S výdechem se otáčíme k ruce za zády. Stejným stylem provádíme cvik i na druhou stranu.

LEV

Pozici provádíme ze sedu na patách. Dech by měl být klidný. Předpažíme a silou protáhneme paže a prsty vpřed. Otevřeme pusku, vyceníme zuby – zkrátka napodobíme mimiku tygra. Poté celé tělo uvolníme a opakujeme pozici. Na konci pozice relaxujeme.

ČÁP

Stojíme, váhu rozložíme na obě chodidla a přenášíme ji z jedné strany na druhou. Následně zvedneme jednu nohu pomalým tempem. Zhluboka dýcháme. Předpažíme, jednu ruku zvedneme nahoru, druhou necháme ve výšce trupu, dlaně směřujeme proti sobě, s výdechem ruce spojíme, po chvíli ruce vyměníme a postoj čápa opakujeme.

SLON

Stojíme v širokém stoji rozkročném. Dlaněmi se dotýkáme hlavy v oblasti týlu. Provedeme hluboký nádech, jednou rukou si chytíme nos, paži protáhneme skrz otvor, který se utvořil chycením nosu. Nadechneme, vydechneme. S výdechem přecházíme do

předklonu, s výdechem se vracíme zpět do stoje rozkročného, který tvořil naši výchozí pozici. Následně vystřídáme paže.

HORA

Pozici provádíme ze stoje, nohy jsou od sebe vzdálené na šířku ramen, hlava musí být vzpřímená, lopatky u sebe. Následně provádíme hluboký nádech. Zavřeme oči, jsme stabilní, provádíme klidný dech. Přenášíme váhu z jedné nohy na druhou.

STROM

Tato pozice vychází z pozice předchozí – tedy hory. Váhu přeneseme na jednu nohu a druhou zvedneme mírně nad zem. Chodidlo, které je nad zemí mírně opřeme o nohu, na níž je váha celého těla. Horní končetiny rozpažíme. S pažemi můžeme volně pohybovat jako větve při větru. Následně vyměníme dolní končetiny a cvik opakujeme.

LETADLO

Nacházíme se v širokém stoji rozkročném. Horní končetiny rozpažíme. S výdechem se nakláníme. Provádíme tedy mírný úklon ke straně a s nádechem se vracíme do původní pozice. Následně s výdechem provedeme úklon na stejnou stranu, ale hlubší než ten předchozí. Opakujeme i na druhou stranu.

OREL

Stojíme zpříma. Váhu přenášíme postupně na jednu a druhou nohu. Překřížíme dolní končetiny, špička přední nohy se nachází za zadní nohou. Dlaně si položíme na sebe, následně si je dáme před obličej. Hluboce dýcháme a v pozici setrváme. Ruce po chvíli rozpažíme a s pažemi plynule pohybujeme nahoru, dolů. Tudiž napodobujeme orla při letu.

LUKOSTŘELEC

Začínáme ve stoji rozkročném. Špičku u jedné nohy vytočíme ven a špičku druhé nohy jen lehce pootočíme v tom samém směru. Přetočíme tělo v trupu, rozpažíme, palec přední ruky směřuje vzhůru, druhá ruka je lehce pokrčená v lokti. Při nádechu vytvoříme napětí, vydechneme. Následně opakujeme na druhou stranu.

BOJOVNÍK

Základní pozicí je stoj rozkročný. Jednu spodní končetinu opět vytočíme a následně pokrčíme. Váha je rovnoměrně rozložená na obou končetinách. Rozpažíme ruce, dlaně směřují dolů. V pozici setrváme a pravidelně dýcháme. Paže přesuneme nad hlavu. S výdechem se uvolníme a cvik opět provedeme na druhou stranu.

SOVA

Nacházíme se v sedu, dolní končetiny jsou zkřížené. Nadechneme se a zvedneme paže, při výdechu vracíme paže zpět k tělu. Zavřeme oči a soustředíme se na klidný dech.

KROKODÝL

Výchozí pozicí je leh na břicho. Dlaně dáme pod čelo, s nádechem zvedáme hlavu i paže.

ŽÁBA

Nacházíme se v širokém dřepu rozkročném. Spojíme dlaně a pomocí loktů odtlačíme kolena. Provedeme hluboký nádech. Dlaně položíme na podložku, s výdechem protáhneme spodní končetiny. Propneme kolena a vše opakujeme ještě jednou.

6 ZÁVĚR

Cíl mé bakalářské práce a to, že děti z pátých tříd zlepší svou obratnost a psychiku, byl naplněn. Závěrem bych chtěla říct, že intervenční pohybový program splnil má očekávání. Dovoluji si tedy tvrdit, že děti ve věku 10-11 let mohou zlepšit svou flexibilitu a psychickou stránku pomocí jógových cvičení.

Po dobu dvanácti týdnů se jóga stala jejich novou „kamarádkou.“ A doufám, že i nadále si ji občas třeba zacvičí v domácím prostředí s chutí samy nebo s třídní učitelkou v hodinách tělesné výchovy.

Na základě zjištěných dat, které se nachází v kapitole číslo 5, přistupuji k odpovědím na výzkumné předpoklady.

Výzkumný předpoklad č. 1: U experimentální skupiny dojde ke změně v oblasti rovnováhy oproti kontrolní skupině. Ano, tento předpoklad byl potvrzen. Z výsledků lze vyčíst, že jógová cvičení měla velký vliv na dětskou rovnováhu. Tabulka č. 7 nám říká, že na konci programu děti z experimentální skupiny v postoji vydržely o několik vteřin více, než na začátku programu. V tabulce jsou žlutě vyznačeny nejlepší výsledky každého probanda, které se nachází v druhé polovině tabulky. Pokud jakýkoliv žák vydržel v postoji celou minutu, byl s touto informací obeznámen a dále již nepokračoval. Kontrolní skupina Postoj čápa prováděla pouze 3x za celý program, to znamená 1x za 4 týdny. Z tabulky č. 8 lze vyčíst, že výsledky jsou kolísavé a získané vteřiny navíc závisely na náhodě.

Výzkumný předpoklad č. 2: U experimentální skupiny dojde ke změně nálady po jógovém tréninku. Ano, tento předpoklad byl potvrzen. V tabulce č. 4 a 5 můžeme vidět srovnání. Děti před samotným cvičením měly hodně kolísavou náladu. První tabulka ukazuje spíše pochmurné barvy. Ve druhé tabulce jsou barvy veselejší. Tudíž můžeme tvrdit, že jóga měla skutečně velký vliv na náladu probandů. U kontrolní skupiny tento test prováděn nebyl.

Výzkumný předpoklad č. 3: U experimentální skupiny dojde ke změně v oblasti flexibility oproti kontrolní skupině. Ano, tento předpoklad byl potvrzen. Z tabulky č. 2, která patří experimentální skupině můžeme vyčíst, že všechny děti se po 12-ti týdenním programu byly schopné podložky dotknout. Do tabulky č. 3 byly zaznamenávány výsledky kontrolní skupiny, kde se 4 děti ani po 3. měření nebyly schopné dotknout podložky.

S určitostí mohu konstatovat, že i mne tento program přinesl mnoho užitečných věcí. Výuku od výuky jsem byla přesvědčenější, že práce s dětmi mne opravdu naplňuje a přála bych si s nimi pracovat i nadále. Prioritní pro mě nebyly výsledky týkající se mé práce, ale spíše to, aby děti blok bavil, obohatil je novými poznatky a přinesl jim odpočinek a dobrou náladu.

Děti, se kterými jsem pracovala, mne naučily jednu důležitou věc. Přestože každý den není zrovna růžový, je potřeba se od všech strastí odprostit a umět se soustředit na věci nám příjemné. I když žáci přišli po hodině matematiky, kde se jim nevyvedla písemná práce, dokázali vztyčit hlavu, s úsměvem cvičit a s radostí se učit novým věcem.

7 SEZNAM ZDROJŮ

- CORY, M. (2017). *Jóga pro začátečníky*. Praha: Dobrovský s.r.o.
- ČECHOVSKÁ, M. TŮMA M. (2009). *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*(1. vydání). Praha: Univerzita Karlova.
- DAHLKE, R. (2010). *Mandalý světa*. Praha: Fontána.
- DVOŘÁKOVÁ, A. (2016). *Hravá jóga pro děti*(1. vydání).Praha: GradaPublishing, a.s.
- ERIKSON, E. H. (2002): *Dětství a společnost* (1. vydání). Praha: Argo
- HÁJEK, P. (1996): *Hravá jóga*. Plzeň: Pedagogické centrum
- HENDL, J. DOBRÝ, L. a kolektiv. (2011): *Zdravotní benefity pohybových aktivit Monitorování, intervence, evaluace*(1. vydání).Praha: Univerzita Karlova.
- KLIMEŠ, P. (2002): *Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost* (1. vydání). Praha: Společnost Jóga v denním životě
- KOLÁŘ, Z. (2012): *Výkladový slovník z pedagogiky*. Praha: Grada
- KREJČÍK, V.(2017): *Žijte jógu*. Praha: Power Yoga Akademie.
- KURIC, J. (1986): *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- LENGMEIER, J. (2006): *Vývojová psychologie* (2. aktualizované vydání). Praha: Grada.
- MATĚJČEK, Z. (2012): *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. (Vydání 5). Praha: Portál
- MATOŠKOVÁ, P., JONÁŠOVÁ D. (2009): *Intervenční Pohybové programy* (1. vydání). Praha: Univerzita Karlova
- MÁHĚŠVARÁNANDA. (2017): *Jóga v denním životě pro děti a mládež*(1. vydání). Praha: Europrint a.s.
- MÜLLER, E. (2017):*Příběhy z měsíční houpačky*(1. vydání). Praha: Portál.
- PROCHÁZKOVÁ, E. Jak zvýšit flexibilitu krok za krokem [online]. Praha, 2017 [cit. 5. 12. 2017]. Dostupné z: <https://pruvodcevyzivou.cz/>
- ROJOVÁ, V. S. (2007): *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál.
- STEPHENS, M. (2017): *JÓGA – sestavování lekcí*. Brno: CPress.
- SKORUNKOVÁ, R. (2008): *Úvod do vývojové psychologie* (3. vydání). Hradec Králové: Gaudeamus.
- ŠVINGALOVÁ, D. (2003): *Kapitoly z vývojové psychologie pro učitelství mateřských škol* (1. vydání). Liberec: Technická univerzita.

VÁGNEROVÁ, M. (2017): *Vývojová psychologie* (2. vydání). Praha: Univerzita Karlova.

VÍCHOVÁ, I. Sedm typů, jak zlepšit rovnováhu [online]. Praha, 2014 [cit. 29. 1. 2016].

Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/>

VOLNÁ, K. (2015): *Mámo, táto, cvičte se mnou!* Olomouc: Rubico.

ZIKEŠOVÁ, M. (2005): *Jóga nejen pro děti*. Praha: Erika

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. Jóga

Příloha II. Osm pilířů jógy

Příloha III. Historie jógy

Příloha IV. Styly jógy

Příloha V. Druhy ásan

Příloha VI. Přínosy jógy do života

Příloha VII. Sestava pozdrav Slunci

Příloha VIII. Fotografie

Příloha IX. Básničky utvořené dětmi

PŘÍLOHA I. JÓGA

Jóga je přítomnost. Co si představit pod touto větou? Přítomnost je okamžik, který se odehrává právě teď a právě tady, bez tíživých myšlenek, jež se nám stále prohánějí hlavou. Právě teď a právě tady ...

Původně se jóga předávala ústně, až „Pataňdžali“ zaznamenal základy filozofie jógy. Žil ve druhém století před našim letopočtem. Je autorem textu Jógasútry, návodu k józe. Celkově bychom mohli dohledat 196 jeho súter (pouček). Při čtení Pataňdžaliho textu bychom zjistili, že také jedna z těchto súter praví: „Jóga je přítomnost“. Tato věta je však pouhým začátkem jeho učení.

Doslovný předklad slova jóga můžeme chápat jako jednota, splynutí, popřípadě i spojení. Je určena k tomu, aby působila na náš duševní stav. Neměli bychom myslet na to, co bylo nebo bude, ale žili přítomností. Je tu však ještě fyzické zdraví, kdy se musíme naučit vypořádat se s bolestí, jež přichází s těžkými časy v našem životě. Fyzické zdraví napomáhá duševnímu a naopak. Musí fungovat ve společné sounáležitosti.

PŘÍLOHA II. OSM PILÍŘŮ JÓGY

Autorem těchto pilířů je již zmiňovaný Pataňdžali. Jógu tedy rozdělil do osmi pilířů, které jsou nazývané jako ashtangy. V překladu bychom dospěli k tomu, že ashtanga znamená doslova osm údů.

Těchto 8 pilířů následně vyjmenujeme:

JAMA – neboli sebeovládání

NIJAMA – neboli sebezdokonalení

ÁSANA – neboli fyzické cvičení

PRANÁJÁMA – neboli dýchání

PRATJAHÁRA – neboli odtažení pozornosti od smyslových vzruchů

DHÁRANA – neboli koncentrace

DHJÁNA – neboli meditace

SAMÁDHÍ – neboli pohroužení se či osvobození se od mysli a těla

Jamy se nám snaží ukázat, jak se chovat k vnějšímu světu. Celkově můžeme jmenovat pět jam: AHIMSA, SATJA, ASTÉJA, BRÁHMAČARJÁ, APARIGRAHA. Následně si vysvětlíme každý jam samostatně.

AHIMSA, nazývaná též jako ahinsa znamená nenásilí. Tudiž bychom se měli řídit větou: Nikomu neublížím – ani sobě, ani ostatním. Měli bychom se naučit předcházet nemocem a zraněním, učit se odpočívat, zvládat stres v práci i doma.

SATJA je učení se upřímnosti. Opět platí, že nejen k okolnímu světu, ale i k sobě samému. Jedna z nejdůležitějších vlastností, která se opírá o tento jam, je pravdomluvnost.

ASTÉJA znamená učení se v nekradení. Nebudeme toužit po věcech, které vlastní někdo jiný v našem okolí. Mohou to být materiální věci, avšak nelze vyvrátit, že by to nemohly být věci nehmotné. Při aplikaci tohoto jamu bychom se měli přestat srovnávat s ostatními a zbavit se žárlivosti.

BRAHMAČARJÁ je jeden z nejzajímavějších jamů vůbec. Znamená sexuální abstinenci. Když by člověk v dnešní době řekl, že drží celibát, asi by mu to nikdo nevěřil, můžeme si však tuto větu vyložit i jinak a to, že nemáme ztrácet čas aktivitami, které z nás vysávají naši energii. Uveďme si příklad, že se nemusíme vždy účastnit každého pozvání. Kolikrát se nám ani nechce, jsme unaveni, ale jdeme, protože jsme to slíbili. Měli bychom se naučit říkat ne.

APARGIGRAHA znamená nebýt chamtivý. Měli bychom se spokojit s tím, co máme a neprahnout po větším platu či majetku. Největším bohatstvím je láska, radost a náš vlastní život, který bychom si měli umět užívat plnými doušky. Stanovit si toto bohatství jako prioritní, čerpat ho ze sebe i z okolí. Stavět ho nad přebytek.

NIJAMY nejsou pouze samostatná skupina, ale skládají se z následujících pojmů:

Šaučá

Santóša

Tapas

Svádhjája

Íšvarapranidhána

Dle těchto stanovených pojmů bychom se měli řídit během našeho života. Ukazují nám, jak se chováme jako jedinci v davu.

Saučá neboli čistota, bráno, jak uklizeno doma, tak i pozření kvalitních potravin bez přidaných umělých barviv a podobně.

Santóša v překladu spokojenost, jak jsme spokojeni s naším současným žitím, mít určitý cíl a záměr, ale ne vždy za vším musí stát výsledek.

Tapas znamená překonat těžké věci v životě, umět se vyrovnat s problémy a najít řešení.

Svádhjája neboli studium sebe sama, dokázat určit, co nás posílí a naopak zraní.

Íšvárapranidhána říká, že něco „tam venku“ má větší sílu než samotné lidstvo. My, jako lidé, nemáme kontrolu nad ničím jiným mimo žebříčku svých hodnot.

Dětem jdou příkladem hlavně jejich vlastní rodiče, popřípadě sourozenci. Pokud děti žijí v harmonické domácnosti, kde se ctí vzájemná ohleduplnost a pochopení, stávají se láskyplnými a přátelskými lidmi. Tam, kde vládou hádky, napětí a násilí není dobré prostředí. Dítě přejímá tyto hodnoty a napodobuje je v dospělosti.

PŘÍLOHA III. HISTORIE JÓGY

Historii jógy lze rozložit do pěti následujících období:

VÉDSKÉ

PŘEDKLASICKÉ

KLASICKÉ

POSTKLASICKÉ

MODERNÍ

Nyní si rozebereme každé období zvlášť.

VÉDSKÁ JÓGA se datuje od roku 500 do 1000 let př.n.l. Během tohoto období byla sepsána Rgvéda, což je sbírka hymnů, jež zobrazuje nejstarší posvátné písmo, a to zahrnuje počátky jógy. Zobrazovala propojení hmotného a duchovního světa. Jogíni, kteří žili v tomto období byli důkazem, že soustředění se po velmi dlouho dobu, je možné. Dlouhé soustředění zobrazovalo podstatu samotné existence.

PŘEDKLASICKÁ JÓGA Datuje se jako doba, kdy vznikl Upanišád. První zmínky se objevily kolem pátého až sedmáctého století před naším letopočtem. Prohlubovaly Rgvédu, analyzovaly ji z důvodu vysvětlení nejvyšší reality. V tomto období bylo ale také přelomové napsání Bhagavadgíty. Byla to první kniha, která se věnovala pouze józe. Děj hovoří o bohu Krišna a vojínu Ardžuna. Zde je zobrazeno, jak se vyhnout bolesti a nesnázím. Tato kniha je důležitá pro mnoho jogínů, neboť se snaží vysvětlit oproštění se od samotné existence.

KLASICKÁ JÓGA Období, které dává důraz na Pataňdžaliho Jógastútry a osm pilířů jógy. Klasická jóga se zabývá především rozdělením těla a mysli, s nimiž by se mělo pracovat zvlášť přes meditaci a ásany.

POSTKLASICKÁ JÓGA Jogíni se zabývají hlavně silou a schopnostmi těla. Byl vytvořen systém tělesných postojů. Ty byly nápomocny tělu, aby prodloužily jeho životnost. Z těchto postojů se vyvinula hatha jóga, jež je základem ásan, které známe

dnes. Tyto ásany usnadňují koncentraci a meditaci, abychom dosáhli stavu samádhí – nejvyšší duševní stav, jehož lze dosáhnout. Dalším důležitým učením je žít v přítomnosti.

MODERNÍ JÓGA Roku 1893 se v Chicagu objevil Svámí Vivekanada z Indie, který promluvil na Světovém parlamentu náboženství. Zde byla samotná jóga představena americkým občanům. Tímto důležitým krokem začalo již výše zmiňované období. Moderní období se zaměřuje především na ásany, mysl, tělo. Nezapomíná však na předchozí období jógy a čerpá z nich.

PŘÍLOHA IV. STYLY JÓGY

Nutno podotknout, že všechny styly, které budou vyjmenovány mají stejné historické kořeny. Rozdíl mezi nimi je pouze ve filozofii a jejich zaměření.

Sedm nejznámějších stylů jógy:

ASHTANGA JÓGA

KUNDALINÍ JÓGA

HATHA JÓGA

BIKRAM JÓGA

KRÍJI JÓGA

RÁDŽA JÓGA

LYENGAR JÓGA

ASHTANGA JÓGA Často bývá zaměňována s Pataňdžaliho osmi pilíři jógy. Za autora Astanga jógy je považován Šrím K. Pattabhi Joisem. Astanga je fyzicky nejvíce náročná ze všech stylů. Doporučuje se cvičit šestkrát týdně, avšak při úplňku a novoluní bychom ji měli vynechat.

(Poznámka pod čarou – vysvětlení novoluní = dny, kdy cvičenec odpočívá)

Cvičíme sami, jak je nám to příjemné, přizpůsobujeme tomu i rychlost. Ve studiích vede lekce učitel. Ten napomáhá cvičencům do různých pozic. Do dalších sestav se cvičenci pouštějí pouze tehdy, když ucítí, že jsou připraveni. Astanga se skládá ze šesti sestav. Do poslední sestavy se dostane málokdo.

KUNDALINÍ JÓGA Roku 1968 Yogi Bhajan přijel s tímto druhem jógy do Ameriky, nazýváme ji jóga uvědomění. Považujeme ji za nejduchovnější formu jógy. Kundaliní jóga vyzdvihuje páteř, v níž se skrývá energie. Když cvičenec začne medítovat, využívat dechová cvičení a ásany, pozvedne tuto energii směrem vzhůru v těle,

konkrétně po páteři. Ta prochází individuálními čakrami. Cílem je navodit pocit pohody a přivodit větší sebeuvědomění.

HATHA JÓGA Tento druh jógy je využíván nejvíce. Prolíná se zde pohyb a vědomé dýchání. Autorem hathy je Yogi Svatmarama, který pomocí sestavy pozic rozvíjel pružnost těla a sílu. Pomocí tohoto cvičení bychom měli sladit veškeré svaly, kosti a další pojiva v těle.

BIKRAM JÓGA Autorem je Bikram Choudhury. Tato jóga se skládá z dvaceti šesti pozic a dvou dechových cvičení. Její úkol spočívá v obnovení těla do stavu, kdy jsme ho schopni provozovat a vytvářet tak pocit absolutního zdraví, správné váhy, svalového napětí a pružnosti. Nastaveny jsou zde přísné podmínky. Ty se musí v zásadě dodržovat. Místnost na toto cvičení by měla být vyhřátá na 42 stupňů se 40procentní vlhkostí. Tento druh jógy mají povoleno vyučovat pouze ti učitelé, kteří trénovali pod samotným Bikramem.

KRÍJA JÓGA S touto jógou přišel na západ Paramhansa Jógananda. Kríju chápeme jako systém meditace, kde používáme dýchání, koncentraci a meditační techniky, které slouží k duchovnímu růstu. Jejím hlavním cílem je dechová kontrola.

RÁDŽA JÓGA Označována často jako královská jóga nebo jóga mysli. Lehce si proto odvodíme, co má tato jóga za hlavní cíl, a to je, že svět kolem nás můžeme ovládat kontrolou mysli. Nejpodstatnější část Rádži jsou meditace, ale patří sem také ásany a dechové cviky používané k uklidnění mysli a soustředěnosti.

IYENGAR JÓGA Opírá se o osm pilířů, které jsme rozebírali v Pataňdžaliho Jogasútrách. Tato jóga si zakládá na pozicích, které kontrolují uspořádání dechu. Můžeme tvrdit, že je to forma hatha jógy. Iyengar byl známý jako první učitel, který používal takové pomůcky, aby jógu mohly cvičit všechny skupiny lidí – od začátečníků, přes pokročilé, seniory, nemocní a ostatní lidé.

PŘÍLOHA V. DRUHY ÁSAN

ÁSANA znamená fyzické cvičení jógy. Zahrnujeme sem veškeré pozice. Patří sem například střecha nebo kobra. Ásany tvoří základ k tomu, abychom porozuměli ostatním aspektům jógy.

PRANÁJÁMA neboli práce s dechem učí dýchat pomalu a zhluboka do břicha. Většina lidí používá při dýchání jen značně malou část kapacity svých plic. Když se vědomě snažíme naplnit své plíce vzduchem, může nám to napomoci k odbourání stresu.

PRATJAHÁRA nám předkládá tvrzení, že kvůli vnějším vzruchům se nemůžeme soustředit na naše vlastní myšlenky. Proto bychom se od těchto vzruchů měli odpoutat. Jenom tak dokážeme nahlédnout do vlastního nitra.

DHÁRANA = odpoutání se od tisíce aktivit, ale věnování se pouze jedné na sto procent. Musíme být plně soustředěni na náš úkol a nemít v hlavě několik myšlenek najednou. Když se záměrně dokážeme soustředit, je to další krok k tomu, že dokážeme meditovat.

DHJÁNA neboli meditace je schopnost soustředit se na svůj dech a nic jiného nevnímat.

SAMÁDHÍ, poslední pilíř, o který se jóga opírá, nám vysvětluje, že pokud spojíme všechny pilíře jógy, dojdeme k dokonalé vyváženosti. Při vyváženosti je mysl klidná a tělo vnitřně stabilní.

Pořadí těchto stupňů nemusí jít nutně za sebou, zvláště u dětí není povinné dodržovat posloupnost. Pro cvičení s dětmi je důležité přiblížovat jim tyto hodnoty různými způsoby, například chováním, příběhy, poznáváním světa kolem nás, říkáním básniček, kreslením, počítáním, relaxací, zábavou (moderní virtuální svět). Není prioritní, aby děti uměly hodnoty vyjmenovat, ale aby se s nimi seznamovaly.

PŘÍLOHA VI. PŘÍNOSY JÓGY DO ŽIVOTA

Seznam přínosů jógy je velice rozsáhlá část, v následujících bodech si všimněme několika ukázek toho, co můžeme očekávat, když jógu začneme cvičit, tudíž

-zvýšení našeho smyslu pro prostor

-podpora hubnutí

-posilování svalů

-zvýšení pružnosti

-zlepšení rovnováhy

-zmírnění stresu

-zdokonalování držení těla

-zlepšení krevního oběhu

-zlepšení soustředění

-pomoc se spánkem

-přispívání k vnitřní síle

-ochrana před zraněním

-zlepšování sportovních výkonů

PŘÍLOHA VII. SESTAVA POZDRAV SLUNCI

→ 1. pozice

Začínáme v pozici hory, stojíme s pažemi u těla, chodidla máme blízko u sebe.

→ 2. pozice

Nadechneme se, paže i pohled směřují vzhůru, hlava a trup mohou být v mírném záklonu.

→ 3. pozice

S výdechem přecházíme do hlubokého předklonu, dlaně se nachází vedle chodidel, hlavu směřujeme ke kolenům.

→ 4. pozice

Opět se nadechneme, levou dolní končetinu přesuneme vzad, ruce se opírají o podložku, pohled směřuje před sebe.

→ 5. pozice

S výdechem provádíme pozici dolů hledícího psa, tudíž přesuneme dozadu i pravou nohu a z těla vytvoříme stříšku.

→ 6. pozice

S nádechem srovnáme tělo do roviny. Paže máme napnuté, svírají se zemí pravý úhel.

→ 7. pozice

Vydechneme a následně se celým tělem dotkneme podložky.

→ 8. pozice

S nádechem přecházíme do pozice kobry, špičky máme zapřené o podložku.

→ 9. pozice

Vydechneme a opět přecházíme do pozice dolů hledícího psa.

→ 10. pozice

S nádechem přesouváme levé chodidlo mezi dlaně. Pohledem směřujeme před sebe.

→ 11. pozice

S výdechem přecházíme znovu do hlubokého předklonu, dlaně necháme na zemi.

→ 12. pozice

S nádechem vzpažíme, trup s hlavou mohou být v mírném záklonu.

→ 13. pozice

Vydechneme a spojíme dlaně před hrudníkem. Usmějeme se a sestavu opakujeme s tím, že první se bude zanožovat noha pravá a při návratu levá.

PŘÍLOHA VIII. FOTOGRAFIE



Obrázek 2 Letadlo



Obrázek 3 Hra na indiány



Obrázek 4 Sova



Obrázek 5 Rozvíčka



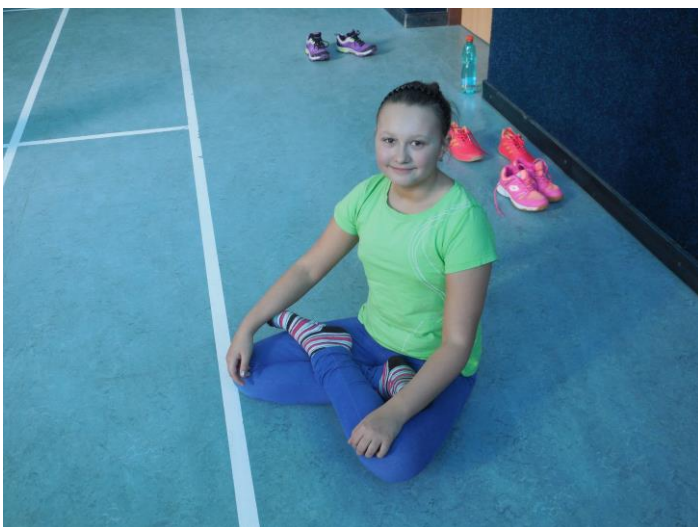
Obrázek 6 Brouček



Obrázek 7 Kolébka



Obrázek 8 Lotosový květ



Obrázek 9 Lotosový květ



Obrázek 10 Orel

PŘÍLOHA IX. BÁSNIČKY UTVOŘENÉ DĚTMI

ZAJÍC

Autorky: Lucie, Nikita

Cvičili jsme zajíce,
ten nás bavil nejvíce.

Zajíc v józe?

Ten nás baví,
my jsme totiž děti hraví.

BROUČEK

Autoři: Kateřina, Sebastian

Leží, klepe nohama,
stejně taky rukama.

Je to brouček přátelé,
tváříme se vesele.