



# Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám

Markéta Švamberk Šauerová  
Pavel Tilinger  
Václav Hošek

**PALESTRA**

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu  
PALESTRA, spol. s r.o.

# Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám

Markéta Švamberk Šauerová  
Pavel Tilinger  
Václav Hošek

**PRAHA 2017**

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Švamberk Šauerová, Markéta

Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám / Markéta Švamberk Šauerová, Pavel Tilinger, Václav Hošek. -- Praha : Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2017

Anglické resumé

ISBN 978-80-87723-40-1 (brožováno)

613.71/.73 \* 796/799 \* 796.012.6:37.016 \* 613:37.03 \* 316.346.32-053.2 \* 37.014.542 \* (048.8:082)

- pohybová aktivita
- sport
- tělesná výchova
- výchova ke zdraví
- děti a mládež
- vzdělávací projekty
- kolektivní monografie

796 - Sport. Hry. Tělesná cvičení [20]

Recenze: doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.  
doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Autorský kolektiv: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.  
Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.  
Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.

Jazykový redaktor: PhDr. Taťána Halasová, CSc.  
Technický redaktor: Alena Malcová

Design obálky: Markéta Švamberk Šauerová

Schváleno vědeckou a redakční radou VŠTVS PALESTRA, spol. s r.o.  
2017

©Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

ISBN 978-80-87723-40-1

## OBSAH

ÚVOD.....	6
<b>1 VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT V OSOBNOSTNÍM ROZVOJI (SOCIALIZACI) DÍTĚTE .....</b>	<b>8</b>
1.1 SPORT A SOCIALIZACE .....	9
1.2 SPORT A ZDRAVÍ.....	12
1.2.1 Sport a emocionální zdraví .....	12
1.2.2 Sport a somatické zdraví.....	15
<b>2 CHARAKTERISTIKA VĚKOVÝCH OBDOBÍ .....</b>	<b>27</b>
2.1 PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ .....	27
2.1.1 Vývoj motoriky.....	29
2.1.2 Vývoj řeči.....	29
2.1.3 Kognitivní vývoj .....	30
2.1.4 Emoční vývoj.....	31
2.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	43
2.2.1 Tělesný vývoj.....	44
2.2.2 Vývoj motoriky.....	46
2.2.3 Kognitivní vývoj .....	46
2.2.4 Myšlení .....	47
2.2.5 Řeč .....	48
2.2.6 Pozornost .....	49
2.2.7 Představivost.....	49
2.2.8 Paměť.....	50
2.2.9 Emocionální a sociální vývoj.....	51
2.3 PUBESCENCE .....	53
2.3.1 Tělesný vývoj.....	54
2.3.2 Psychický vývoj .....	61
2.3.3 Kognitivní vývoj .....	61
2.3.4 Sociální vývoj .....	63
2.3.5 Vývoj vztahu k sobě samému .....	65
2.4 VÝZNAM SENZITIVNÍCH OBDOBÍ PŘI MOTIVACI DÍTĚTE KE SPORTU A POHYBOVÝM AKTIVITÁM.....	65
<b>3 MOTIVACE A JEJÍ VÝZNAM V UTVÁŘENÍ POSTOJŮ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM .....</b>	<b>69</b>

<b>4</b>	<b>POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POSTOJ DĚTÍ K POHYBOVÉ AKTIVITĚ .....</b>	<b>83</b>
<b>5</b>	<b>VÝZNAM VZORŮ A KOMUNIKACE PŘI MOTIVACI DÍTĚTE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM .....</b>	<b>93</b>
5.1	KOMUNIKACE MEZI RODIČI A DĚTMI.....	95
5.2	KOMUNIKACE MEZI TRENÉREM A RODIČI/DÍTĚTEM.....	98
5.3	PROJEKTY REGIONÁLNÍCH VÝLETŮ PROPOJENÉ S DĚJEM KONKRÉTNÍCH KNIH.....	111
5.4	PROJEKTY MOTIVACE K POHYBU ZALOŽENÉ NA CYKLOTURISTICE, VODNÍ TURISTICE, ZIMNÍ TURISTICE NA BĚŽKÁCH .....	116
<b>6</b>	<b>ŠKOLA A JEJÍ VÝZNAM V SOCIALIZACI DÍTĚTE (S OHLEDEM NA VÝCHOVU K POHYBOVÉ AKTIVITĚ A UTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ).....</b>	<b>119</b>
6.1	TĚLESNÁ VÝCHOVA A RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY .....	119
6.1.1	Základní obsah školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, dětí ve věku 6–11 let .....	119
6.1.2	Základní obsah školní tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ, dětí ve věku 11–15 let .....	123
6.2	DIDAKTICKÉ ZÁSADY JAKO ZÁKLAD MOTIVACE UTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM.....	126
6.3	MODIFIKACE DIDAKTICKÝCH ZÁSAD A PŘÍSTUPŮ PŘI VÝCHOVĚ POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	135
<b>7</b>	<b>PROJEKTY MOTIVACE DĚTÍ K POZITIVNÍMU POSTOJI K POHYBOVÝM AKTIVITÁM NA ÚROVNI ŠKOLY .....</b>	<b>138</b>
7.1	DĚTI NA STARTU .....	138
7.2	SAZKA – OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ .....	138
7.2.1	Odznak všestrannosti olympijských vítězů.....	139
7.3	PROJEKTY REGIONÁLNÍHO CHARAKTERU .....	140
7.4	PROJEKT HOSTAVICKÝ VÍCEBOJ.....	141
<b>8</b>	<b>SLOVO ZÁVĚREM .....</b>	<b>144</b>
<b>9</b>	<b>SHRNUTÍ.....</b>	<b>145</b>
<b>10</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>146</b>

<b>11</b>	<b>LITERATURA.....</b>	<b>147</b>
<b>12</b>	<b>VĚCNÝ REJSTŘÍK .....</b>	<b>165</b>
<b>13</b>	<b>JMENNÝ REJSTŘÍK.....</b>	<b>169</b>

## ÚVOD

Téma motivace kutváření pozitivního postoje dětí a dospívajících lze považovat za společensky aktuální a významné. Nárůst dětí s pohybovými obtížemi, pokles aktivity napříč celou populací, nárůst civilizačních onemocnění vyplývající ze snížení pohybové aktivity populace i nárůst psychických obtíží je jednoznačným důvodem k tvorbě těchto odborných témat. Východiskem pro takový text není jen snaha o prevenci tělesného zdraví, ale i vědomí prokazatelného vlivu pohybových aktivit v oblasti duševního zdraví.

Záměrem publikace Projekty motivace dětí a dospívajících k pohybovým aktivitám je obohatit odbornou literaturu o text věnující se jak teoretickým otázkám motivace dětí a dospívajících v době, kdy lze prokazatelně doložit mnoha výzkumy nárůst inaktivity dětské populace, tak praktickým otázkám, jak motivovat v praxi. Text tvoří přemostění mezi cíleně teoretickou publikací a textem ryze metodického charakteru a obě roviny vzájemně propojuje. Reflektuje přitom aktuální filozofické, pedagogické a psychologické poznatky i výsledky aktuálních výzkumných šetření, které cituje či přiměřeně reflektuje.

Současně autoři využívají v jednotlivých částech publikace i výsledky vlastních původních výzkumů – v části věnované projektům motivace v rodinné edukaci jsou prezentovány výsledky výzkumu zaměřeného na analýzu frekvence sociálních interakcí (Šauerová, 2012), které lze považovat za základní předpoklad pro budování pozitivního postoje dítěte k pohybu v podmínkách rodinné edukace, v kapitole zaměřené na význam školy v motivaci k pohybovým aktivitám jsou pak prezentovány výsledky vlastního šetření zaměřeného na analýzu volnočasových aktivit dětí a mládeže (Rychtecký, Tilinger, 2017, Rychtecký a kol., 2006).

Hlavními metodologickými východisky jsou pro autory, jak již bylo uvedeno, výsledky řady výzkumných šetření jak na národní, tak mezinárodní úrovni, řešerše bohatého zdroje odborné literatury a výsledky vlastní dlouholeté praxe v oboru sportovní psychologie, didaktiky tělesné výchovy,

projektového vyučování a zážitkové pedagogiky (chápané ve smyslu vliv prožitku a zkušenosti v edukačním prostředí a souvislostech).

Autoři si v textu kladou základní metodologickou otázku jak motivovat dítě a dospívajícího k utváření pozitivního postoje nejprve v rodinném prostředí a následně i v prostředí školy, na kterou odpovídají konkrétními návrhy projektů. V úvodní části jsou strukturovaně zpracována teoretická východiska sledované problematiky, po teoretickém vymezení pojmů v oblasti pohybových aktivit a motivace následují originální tvůrčí projekty zaměřené na praktickou stránku motivace v obou vymezených prostředích (rodina, škola) s využitím analýzy projektů, s nimiž se lze setkat na úrovni různých společensky prospěšných organizací a aktivit.

V projektech motivace k pohybovým aktivitám je pak z metodologického hlediska významný akcent na biodromální pojetí vývoje dítěte a dospívajícího a zároveň na význam jeho vlastní aktivity, což odpovídá modernímu pojetí psychologie učení i motivace.

Děkujeme za kritické připomínky prof. PhDr. Aleny Vališové, CSc. a doc. Daniely Stackeové, Ph.D., ochotu diskutovat a věnovat čas a podporu vytváření této publikace.