

NÁZEV:

Vliv jógy na pozornost dětí předškolního věku

AUTOR:

Bc. Veronika Volfová

KATEDRA:

Katedra tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. et. Mgr. Zdeňka Engelthalerová

ABSTRAKT:

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda má pravidelné cvičení jógy u předškolních dětí pozitivní vliv na rozvoj jejich pozornosti. Práce je rozdělena na dvě části. Část teoretická se nejprve věnuje vymezení předškolního období a přibližuje zásady, účinky a smysl jógového cvičení. V této části je dále vysvětlen pojem pozornost, možnosti jejího ovlivňování a uvádí výsledky již provedených výzkumů v této oblasti. Praktická část přináší výsledky kvantitativního výzkumného šetření, jež zjišťovalo vztah mezi cvičením jógy a pozorností dítěte. Výzkum probíhal formou experimentu, tedy za účasti experimentální skupiny, ve které bylo intervenováno cvičením jógy a skupiny kontrolní, kde se cvičení neuskutečnilo. Úroveň pozornosti dětí z obou skupin byla zjišťována pomocí aplikace dvou testů pozornosti před zahájením cvičebního celku i po něm. Ačkoli ke zlepšení úrovně pozornosti došlo u obou skupin, výsledky výzkumu vykazují výraznější zlepšení u skupiny experimentální.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Jóga – Dítě předškolního věku – Pozornost – Koncentrace – Experiment – Pohyb – Zdraví