

## Abstrakt

Tělesná kultura, do které se řadí tělesná výchova, pohybová rekreace a sport, je v dnešní době velmi intenzivně diskutovaným tématem, kterému je věnována stále větší pozornost na laické i odborné úrovni. Tato problematika se řeší také na státní úrovni, neboť sport a pohyb obecně přináší celou řadu zejména pozitivních externalit. K těm se řadí například snížení hladiny hromadných neinfekčních onemocnění, které umožňují finanční úspory ve zdravotnictví. Dalším pozitivním dopadem vyšší tělesné kultury obyvatelstva je sociální a kulturní kultivace lidského potenciálu, což vede ke snižování problémů v oblasti kriminality či drogové problematiky. Současný moderní svět se potýká s celou řadou problémů a právě nedostatek pohybu je jedním z nich. Již u menších dětí se projevují negativní účinky současného životního stylu obyvatel, které lze označit jako civilizační choroby. K těm nejčastějším u dětí patří alergie, nemoci dýchacích cest, srdeční a cévní onemocnění, ale také tělesná oslabení, ke kterým se vážou bolesti kloubů či zad. Vnější projevem těchto problémů je obezita, poměrně závažné onemocnění, které se týká čím dál větší skupiny dětí. Přitom těmto nemocem se dá předcházet pravidelnou tělesnou aktivitou.

Aby obyvatelstvo věnovalo tělesné kultuře dostatečnou pozornost, je potřeba k pohybu správným způsobem vést už děti mladšího věku. K tomuto účelu slouží zejména povinné hodiny tělesné výchovy na základních školách, ve kterých by se děti měly rozvíjet pomocí všestranného cvičení a správného přístupu učitelů. Nicméně v dnešních hodinách tělesné výchovy se všestrannému rozvoji dítěte nevěnuje dostatečná pozornost.

Motoricko funkční příprava dětí je zásadní součástí procesu vyvážené pohybové přípravy, která je vhodná právě pro žáky základních škol. Jednotlivá cvičení nevytvářejí základ jedné konkrétní sportovní disciplíny, ale jsou ideálním prostředkem ke zlepšení pohybových dispozic každého člověka. Tato cvičení děti učí poznávat, vnímat a správně ovládat své tělo a i díky nim je možné si osvojit vhodné pohybové stereotypy. Možnost využití motoricko funkčních cvičení je velmi široká, nicméně nejvýrazněji bývají využívána u začátečníků, kam se zařazují právě děti. Hodiny tělesné výchovy na školách vytváří ideální podmínky pro aplikaci motoricko funkční přípravy, neboť u školáků je nutné rozvíjet především jejich pohybovou všestrannost.

Tomuto tématu se věnuje diplomová práce, která si dala za úkol zjistit vliv motoricko funkční přípravy právě u dětí školního věku na prvním stupni základní školy a to konkrétně v prvním ročníku. Autorka práce učí na základní škole na prvním stupni již 12 let a z její praxe učitelky a lektorky volnočasových aktivit vyplývá, že pro správný rozvoj pohybových návyků u dětí je

právě motoricko funkční příprava nezbytná a žádoucí. Toto téma zvolila proto, že se v dnešní době velmi často zapomíná na potřebný a všestranný pohybový základ a přistupuje se k rané sportovní specializaci.