

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Nicola Petáková

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**Úroveň základních pohybových schopností a dovedností předškolních dětí ve  
vztahu k režimu**

**Level of the basic motor abilities and skills in preschool age with a relation to a  
regime**

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Autor bakalářské práce: Nicola Petáková

Studijní obor: učitelství pro mateřské školy

Studijní program: specializace v pedagogice

Bakalářská práce dokončena: 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Úroveň základních pohybových schopností a dovedností předškolních dětí ve vztahu k pohybovému režimu vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: .....

Podpis: .....

## Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí bakalářské práce doc PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za odborné vedení, podporu a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat dětem a rodičům, kteří se zúčastnili výzkumu a v neposlední řadě bych měla poděkovat mému muži, mé mamince a mému bratrovi za jejich pomoc a velkou trpělivost.

## **ANOTACE:**

Bakalářská práce se zabývá úrovní základních pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku ve vztahu k režimu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se zabývá tématy zdraví, pohybu, pohybových aktivit, pohybového režimu, pohybových dovedností, schopnosti a případných následků hypokineze. Praktická část se věnuje výsledkům motorických testů dětí, rozhovoru s dětmi a anketového šetření jejich rodičů. Vyhodnocení výzkumných metod přináší informace o pozitivním ovlivnění pohybových schopností a dovedností pomocí pohybového režimu mimo mateřskou školu. Děti pohybově aktivních rodičů, navštěvující pohybové kroužky dosahují lepších výsledků motorických testů než děti, které žádné pohybové kroužky nenavštěvují a rodiče mají pohybově pasivní.

## **KLÍČOVÁ SLOVA:**

Pohyb

Pohybová aktivita

Pohybový režim

Pohybové schopnosti

Pohybové dovednosti

Dítě předškolního věku

**ANNOTATION:**

Bachelors thesis is focused on the level of movement abilities and skills of preschool children in relationship to regime. This thesis is divided on theoretical part and practical part.

The theoretical part explains general topics health, movement, physical activities, physical regime, physical abilities, skills and possible consequences of hypokinesia. The practical part explains the motoric tests of children, results of the parent's survey and interviews with children. The evaluation of research methods provides information about the positive influence of exercise regimen outside kindergarten on physical abilities and skills. Children of physically active parents that take part in sport activities after school attain better results in motor tests than children who do not participate in such activities and their parents are physically passive.

**KEYWORDS:**

Movement

Physical activities

Physical regime

Physical abilities

Physical skills

Preschool age children

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....                                    | 8  |
| 1. Zdraví.....                                | 9  |
| 1.1. Podpora zdraví a prevence .....          | 11 |
| 1.2. Životní styl.....                        | 12 |
| 2. Motorika dítěte předškolního věku.....     | 14 |
| 2.1. Pohybová aktivita.....                   | 17 |
| 2.2. Pohybový režim .....                     | 19 |
| 2.2.1. Pohybový režim v mateřské školce ..... | 19 |
| 2.2.2. RVP PV a pohybové činnosti.....        | 21 |
| 3. Pohybové schopnosti .....                  | 23 |
| 4. Pohybové dovednosti.....                   | 24 |
| 5. Hypokineze a její rizika .....             | 27 |
| 5.1. Obezita: .....                           | 28 |
| 5.2. Body mas index (BMI) .....               | 29 |
| 6. Cíle a výzkumné otázky .....               | 30 |
| 7. Metody.....                                | 31 |
| 7.1. Motorické testy .....                    | 31 |
| 7.2. Rozhovor.....                            | 34 |
| 7.3. Anketa: (příloha. č. 1) .....            | 34 |
| 8. Zpracování dat .....                       | 34 |
| 9. Charakteristika souboru .....              | 35 |
| 10. Realizace výzkumné části.....             | 35 |
| 11. Výsledky výzkumné části .....             | 36 |
| 11.1. Výsledky motorických testů.....         | 36 |
| 11.2. Výsledky rozhovorů .....                | 39 |
| 11.3. Výsledky ankety .....                   | 45 |
| 12. Shrnutí výsledků .....                    | 53 |
| 13. Diskuse .....                             | 54 |
| 14. Závěry .....                              | 56 |
| 15. Literatura .....                          | 57 |
| 16. Přílohy .....                             | 59 |

## Úvod

Téma bakalářské práce „Úroveň základních pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku ve vztahu k režimu“ bylo vybráno z důvodu studijní specializace tělesné výchovy a z osobní i pracovní zvědavosti. V průběhu mé dosavadní praxe v mateřské škole jsem totiž vypožadovala, že úroveň pohybových schopností a dovedností je u předškolních dětí stejného věku rozdílná a zajímalo mě, jak režim dětí ovlivňuje jejich pohybové možnosti. Cílem bakalářské práce tedy bylo zjištění úrovně pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku ve vztahu k režimu. Chtěla jsem zjistit, jak jsou na tom dnešní děti věkové kategorie 5-6let, co nejčastěji volí za pohybové aktivity, jestli navštěvují nějaké pohybové kroužky popřípadě jaké a zda se rodiče dětí podílejí na pohybovém režimu dětí.

V posledních letech se setkáváme s informacemi, že je pohybová aktivita dětí nedostačující. Současný technický pokrok, uspěchaná doba a následný nedostatek času neumožňuje tolik pohybu jako bylo dříve. Děti jsou velmi často přepravovány autem a nejsou tedy zvyklé na přirozenou chůzi. Doma s rodiči provozují spíše pohybově pasivnější činnosti, kdy se náhražkami zábavy stávají pro děti tablety, či televize. Tento životní styl současně se špatnou výživou způsobuje různé zdravotní potíže a zvýšený výskyt civilizačních onemocnění. U dětí předškolního věku je největším zdravotním rizikem obezita, která je více a více rozšířeným onemocněním. Obezita není pouze estetická vada, ale pojí se mnohdy s dalšími zdravotními problémy, jako je respirační, kardiovaskulární onemocnění, dochází k poškození pohybového aparátu, skolióze, špatnému držení těla a k dalším problémům, které dítě ovlivňují do budoucna. Měl by to pro nás být zdvižený prst a s péčí o zdraví začínat už v raném dětství. Právě proto je předškolní věk tolik ideální a rozhodující pro získání návyků, dovedností, postojů a chování podporující zdraví. V tomto období je dítě nejvíce ovlivnitelné a naučí se až polovinu toho, co bude užívat po celý svůj život.



# I. Teoretická část

## 1. Zdraví

Pojem zdraví je komplexně chápáno jako optimální propojení tělesné, psychické i sociální stránky člověka. Současné vnímání zdraví nespočívá tedy pouze v tom, že nemoc nepříjde, ale propojuje zdraví tělesné, psychické a sociální v jednotný komplex, vyjadřovaný často termínem „wellness“ či „well being.“ Velmi důležité je pochopení této „pohody“ a zásadního faktu psychosomatické podstaty ovlivňování našeho zdraví, vznikání problémů a nemocí. Zdraví či nemoc nejsou stavy, ale procesy dynamického vyvažování uvnitř lidského organismu, na který neustále působí vnější faktory. (Dvořáková, 2007 s.16)

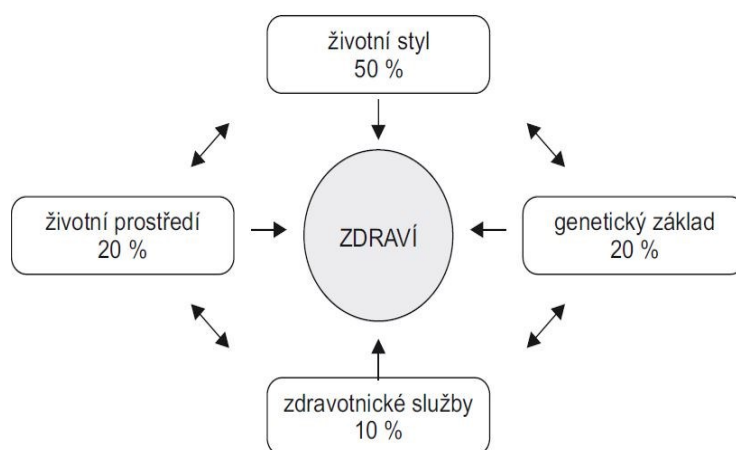
Podle Čepičkové a kol (2007, s. 39) se můžeme setkat z různými definicemi zdraví. Zdraví jako normální funkce organismu, kdy je projev nemoci odchylkou od správného fungování. Zdraví jako stav dynamické rovnováhy mezi organismem a prostředím, kdy nemoc tuto rovnováhu narušuje. V neposlední řadě zdraví jako schopnost adaptace organismu na změny zevního prostředí, kdy je nemoc důsledkem překročení adaptačních možností organismu.

Světové zdravotnická organizace (WHO) v roce 1948 definovala zdraví takto: *Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení.* Avšak v roce 1977 byla definice změněna a konečná definice zní takto: *Zdraví je stav fyzické, psychické, spirituální a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomností nemoci nebo neduživosti, který umožňuje rozvinout osobnost jedince se všemi vlohami a schopnostmi.* (Čepičková a kol, 2007, s.41)

Podle mého názoru se s pojmem zdraví setkáváme velmi často, a to při různých příležitostech. Přejeme si hodně zdraví k narozeninám, svátkům či jiným významným událostem nebo o něm slýcháváme v médiích. Otázkou však je, jestli zdraví nebereme pouze jako zaběhlou frázi a opravdovou podstatu neházíme za hlavu.

Zdraví člověka je složitě podmíněno kladným i záporným působením nejrůznějších faktorů. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví. Můžeme je rozdělit na vnitřní a vnější. Do vnitřních faktorů patří genetická výbava, kterou získává každý jedinec již na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů při splynutí jejich pohlavních buněk. Do tohoto genetického základu se promítají vnější faktory, a to prostředí: přírodní či společenské, které nám dává určitý způsob života. Zevní faktory, které mají vlivy na zdraví, se člení do tří základních skupin.

- životní styl – způsob života
- kvalita životního a pracovního prostředí
- zdravotnické služby



**Obr. 1:** *Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty* (Machová, Kubátová, 2016, s.12)

## 1.1. Podpora zdraví a prevence

Důležitým prvkem v současné péči o zdraví se stává podpora zdraví a prevence nemocí. Hlavním zdrojem péče o zdraví nejsou pouze finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb, ale hlavně lidský postoj, způsob života a ochota podílet se účinně na péči o zdraví. Podpora zdraví se odehrává za aktivní účasti jednotlivých občanů, komunit, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí. Podpora je tedy soustava politických, ekonomických, technologických a výchovných činností, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových generací. (Machová, Kubátová a kol, 2016 s.12)

Podle Havlínové (2009) je důležité s péčí o zdraví začínat od raného dětství. Právě proto je předškolní věk velmi rozhodující pro získání návyků, dovedností, postojů a chování podporující zdraví. V tomto období je dítě nejvíce ovlivnitelné a naučí se až polovinu toho, co bude užívat celý svůj život.

Machová a kol, (2016, s.12) krásně navazuje na důležitosti osob při podpoře zdraví. Důležitá role v podpoře zdraví u dětí, připadá hlavně rodině, vychovatelům či učitelům. Úroveň zdraví dítěte formují zejména v oblasti výživy, vytváření jeho hygienických návyků, pravidelných návštěv lékaře či kladného vztahu ke zdraví, a to nejen pro současnost, ale i pro jeho budoucnost.

Na podporu zdraví úzce navazuje prevence, která je ve své podstatě zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Rozlišení prevence od podpory zdraví určuje jejich cílové působení. Na rozdíl od prevence je podpora zdraví koncipována nikoli jako aktivita proti nemocem, ale jako aktivita pro zdraví. Je obecnější aktivitou a zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity a tvorbu celkově příznivého prostředí. Prevence se zpravidla dělí podle času. Podle tohoto hlediska rozlišujeme prevenci primární, sekundární a terciální. Primární prevence je součástí podpory zdraví, sekundární a terciální prevence jsou záležitostmi spíše medicínskou. Základem sekundární prevence je časná diagnostika nemoci a účinná léčba. Jde o snahu předejít nežádoucímu průběhu již vzniklé nemoci a zabránit komplikacím. Řadíme sem preventivní prohlídky, jejichž smyslem je zjistit rané stádium nemoci již v jejím počátku. Terciální prevence se zaměřuje na prevenci následků nemocí, vad, dysfunkcí

a handicapů, které by vedly k invaliditě a k mobilitě pacienta. Jejím cílem je tedy omezit na nejnižší míru následky nemocí a jejich pracovní i sociální důsledky a co nejdéle udržet kvalitu života. Většina lidí uznává důležitost prevence a chápe, že je lepší nemocem předcházet než jimi trpět. Ovšem najdou se i tací, kteří preventivní opatření přijímají na lehkou váhu a nedbají na ně. Tento přístup samozřejmě souvisí s tím, že dokud je člověk zdravý a nemá žádné obtíže či bolesti, necítí potřebu navštěvovat lékaře. Tento postoj k prevenci může souviset i s domněnkami lidí, že právě jim určitá nemoc nehrozí. Výchova ke zdraví by proto měla mít za úkol změnit chování lidí tak, aby si uvědomili nutnost přechodu z oblasti léčení nemocí do oblasti podpory zdraví a prevence. (Machová, Kubátová, 2016 s. 13)

## 1.2. Životní styl

Definice životního stylu je poměrně složitým fenoménem, který je zkoumán a popisován z mnoha hledisek. Baštecká (2001) chápe životní styl jako jedinečný způsob, jakým si daná osoba v dané společnosti buduje podobu a náplň svého času a svých vztahů. Duffková (2005) definuje životní styl individua jako pravidelný životní způsob, jehož části jsou vzájemně v souladu, vycházejí z jednotného základu a mají společné jádro, respektive určitou jednotící linii, styl, který se prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi nositele daného životního stylu. Podle Jansy (2005) je životní styl dynamický proces formy bytí jedince, který je ovlivněn geneticky, kulturně, etnicky, profesionálně a generačně. Dle mého názoru vnímám životní styl jako určitý způsob žití, který odráží naše postoje a hodnoty k životu. Pro každého z nás je životní styl rozdílný, ať tradicí, kulturou osobním rytmem či složením těla. Existuje velká škála informací, které nám radí, co je pro nás prospěšné či nikoliv, a co proto udělat. Avšak měli bychom si uvědomit, že mezi těmito údaji se mohou vyskytnout informace nevhodné, a tak by nás mělo zajímat z jakých zdrojů čerpáme.

Životní styl má obrovský vliv na zdravotní stav jedince, je tedy stěžejní determinantou zdraví, a tak zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování a životních situací, které však nejsou zcela svobodné. Obrovskou roli zde hrají rodinné

zvyklosti, tradice společnosti, ekonomická situace a v neposlední řadě sociální pozice. Záleží na věku, temperamentu, vzdělání, příslušnosti k rase, pohlaví, hodnotové orientaci a postojích každého člověka. Člověk se může správně rozhodnout jen tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině, ve škole, a aby bylo spojováno s výchovou k zodpovědnosti za vlastní zdraví. (Machová, Kubátová, 2016, s.14)

Životní styl současné doby se zásadně změnil díky obrovskému technickému pokroku, hlavně ve vyspělých zemích. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života. V pracovní době sedí, do práce a z práce se dopravuje autem nebo jiným dopravním prostředkem, nechodí pěšky, nechodí po schodech, když je k dispozici výtah či eskalátor. Po práci opět sedí u televize nebo u počítače. I do domácích prací zasáhla technika a zbavila člověka pohybu. Robotické vysavače, automatické pračky, myčky a dálkové ovladače, které nás zbavují i minimálního pohybu. Kvůli nedostatku času a pracovní vytíženosti se zhoršují mezilidské vztahy. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe, ostatní členy rodiny a na děti vytvářejí stresové situace a bývají příčinou rozpadu rodin. (Machová, Kubátová, 2016 s.16)

Člověk se však celým svým fylogenetickým vývojem utvářel k tomu, aby obstál v životním prostředí, obstaral si potravu a uchránil se před nebezpečím. Pohyb byl k tomu základním předpokladem. Potravu lovil nebo ji dobýval namáhavou prací na poli a před nebezpečím utíkal. Člověk dnešní doby stojí na rozcestí. Na jedné straně létá do kosmu, využívá poznatků moderní chemie, atomové fyziky, objevuje podstatu genetické informace, dovede potírat mnohé infekční choroby. Na druhé straně se objevují nové problémy, které mu život předčasně zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jsou to civilizační choroby, kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita, cukrovka a mnohé další, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu. (Machová, Kubátová, 2016 s.16)

Tato bakalářské práce se zabývá hlavně dětmi, proto by nás měli zajímat nejvíce, a tak i jejich životní styl. Životní styl současných dětí se dle výzkumů z posledních let zhoršuje. Přibývá obézních dětí, dětí s vadným držením těla, zhoršeným zrakem, bolestmi hlavy, únavou, alergiemi či diabetem. Tyto děti mají nedostatek pohybových aktivit, velmi často jsou přepravovány autem, a tak nejsou zvyklé na chůzi. Svůj volný čas netráví venku na hřištích, ale doma u tabletů a televize. Neméně důležité je právě využití volného času u dětí, kterého má dítě předškolního věku nejvíce ve svém životě. Nejpřirozenější činností je samozřejmě hra. Většina dětí navštěvuje mateřskou školu, kde využití a způsob trávení volného času ovlivňuje učitelka svojí motivovanou nabídkou prostředí, hraček, pomůcek či aktivit. Po odchodu z mateřské školy jsou to právě rodiče, kteří by měli dítěti zajistit smysluplné využití volného času, ale bohužel to často po náročné práci nedokážou. Aby měli „klid“, nechají dítě sedět u televize či počítače a mnohdy ani nevědí, na co se děti dívají či nehrají něco nevhodného. Televize nebo internet se stávají komunikačními partnery místo rodičů a mohou dítě ovlivnit po stránce tělesné, psychické, ale i sociální. (Šimík, 2013)

## **2. Motorika dítěte předškolního věku**

Motoriku jinak řečeno hybnost můžeme definovat jako souhrn všech pohybových předpokladů dítěte, které mu spolu s dalšími činiteli umožňují vykonávat různé pohybové činnosti. Pojem motorika zastřešuje především dvě oblasti, oblasti jemné a hrubé motoriky. Jemná motorika představuje dovednosti jemnými pohyby menších svalových skupin jako jsou pohyby prstů, zápěstí při nácvičku psaní, mimické pohyby či pohyby mluvidel. Zatímco hrubou motoriku představuje pohyblivost celého těla. (Szabová, 1999) Motorický vývoj jedince ovlivňují dva důležité faktory, vliv dědičnosti a vliv prostředí. Dědičnost tedy vnitřní předpoklady jsou nejvíce patrné u morfologických znaků jako je tělesná výška, hmotnost či konstituce těla, které ovlivňují motorické schopnosti rychlostního, vytrvalostního či silového charakteru. Pro prostředí tedy vnější činitelé jsou nejvíce viditelné u vlivu rodiny, školy, společnosti, které vzájemně ovlivňuje míru a rozsah motorického vývoje. (Hájek, 2012)

Motorika se v předškolním věku neustále zdokonaluje. Zlepšuje se pohybová koordinace, hbitost a elegance pohybu jak v hrubé, tak i jemné motorice. Na začátku se motorika může zdát neobratná a nekoordinovaná, ale ke konci předškolního období dítě poměrně dobře ovládá chůzi, běh, skoky, stoj na jedné noze, hod na cíl, dokáže manipulovat s předměty, umí uchopit tužku či stříhat. Jeho zručnost a samostatnost se projevuje i v samoobslužných činnostech či hygieně. V tomto období dítě zvládne i pohyby složitější, které může různě kombinovat, a proto můžeme začít i s činnostmi jako jsou lyžování, bruslení, plavání, jízda na kole a jiné. (Dvořáková, 2007)

Podle Dvořákové (2011, s.13) je pohyb prostředkem seznamování se s novým prostředím, a prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabyt potřebné zkušenosti. Pohyb je pro dítě předškolního věku základní biologickou potřebou a prostředkem objevování světa a jeho her. Pohyb je jeho součástí a jejím prostřednictvím naplňuje potřeby i potřeby ostatních.

V psychice zdravých dětí převažuje energičnost a velká potřeba pohybu, kterou se snaží spontánně naplnit. Objem těchto činností byl zkoumán doktorem Kučerou a bylo zjištěno, že předškolní děti, jestliže nejsou omezovány, se pohybují denně v průměr 5–6 hodin. Intenzita tohoto spontánního pohybu dětí je relativně vysoká a zaznamenaná tepová frekvence se pohybuje převážně mezi 160-200 tepy za minutu.

Z hlediska obsahu převládají pestré dynamické činnosti krátce střídané činnostmi klidovými. Avšak musíme si uvědomit, že každé dítě je jiné, a tak i jejich potřeba bude rozdílná. Pohybová aktivita dítěte může být ovlivněna výchovou, temperamentem či somatotypem, kde rozlišujeme tři typy dětí:

- hyperaktivní
- normoaktivní
- hypoaktivní (Dvořáková, 2007 s.11)

Hyperaktivní děti se charakterizují větší potřebou pohybu než ostatní vrstevníci. Rodiče, učitelé a další, kteří působí na dítě by tuto skutečnost měli respektovat, jelikož při zakazování pohybu zažívá dítě pocit neuspokojení a ve většině případů dost zlobí. Nicméně není se čemu divit, protože dítě má v sobě obrovské množství energie, která nemůže ven. Dalším typem, který je nejpočetnější jsou děti normoaktivní. Jejich potřeba pohybu je normální a jsou schopny se učit novým pohybům. Hry spojené s pohybem záměrně vyhledávají a mají z nich radost. (Kotátková, 2005, s. 24)

Ačkoliv je pohybová aktivita přirozenou potřebou života dítěte, nalezneme mezi dětmi i takové, které mají nižší potřebu pohybu, tedy děti hypoaktivní. Velmi často jsou to děti s nadváhou, u nichž pak příčina s následkem vytváří uzavřený kruh. Nicméně v dnešní době i děti zdravé často v současném způsobu života trpí nedostatkem pohybu. Dá se tedy předpokládat, že děti pasivní, děti pohybově omezované s nedostatečnými pohybovými návyky jsou rizikovými skupinami z hlediska zdravotní perspektivy, což se negativně projeví už během jejich dětství a určitě i v dospělosti. Pohyb by proto dítěti předškolního věku neměl chybět, jelikož má mnoho benefitů. Největším přínosem pohybu společně se zdravou výživou pro dítě předškolního věku, stejně jako pro celou populaci, je udržení zdraví, tedy snížení rizika civilizačních chorob. (Dvořáková, 2007)

Hendl a kolektiv (2011) uvádí, za nejčastější benefity pohybu patří úroveň správného cholesterolu, spalování tuků a následné udržování přijatelné tělesné hmotnosti. Zlepšuje svalovou sílu, vytrvalost a výkonnost jedince, posiluje jeho imunitní systém, zlepšuje metabolismus. Zvyšuje mineralizaci kostí, udržuje správnou hladinu krevního cukru, ale také podporuje správné držení těla. Má výborný vliv na psychiku dítěte, lépe se vyvíjí, soustředí se a má kvalitnější spánek. Výhody pohybu však nejsou jenom zdravotního rázu, ale i socializačního a komunikačního. Mezi ně například patří spolupráce, komunikace v týmu, navazování vztahů, určení rolí, důvěra ve své schopnosti a schopnosti ostatních, radost z úspěchů a vážit si jiných, prosazení vlastního já či zdravá soutěživost. Všechny tyto aspekty ovlivňují jedince do budoucna, proto o přínosnosti pohybu není pochyb.



## 2.1. Pohybová aktivita

WHO (2004) definuje pohybovou aktivitu jako aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence. Pohybovou aktivitu můžeme chápat jako určité spektrum činností v oblasti lidského chování.

Dobry a Kolektiv (2009, s.10) definují pohybovou aktivitu jako druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě tedy při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je tedy např. chůze, plavání, běh, skok, hod.

Podle Jungera a Planské (2016) se pohybové aktivity dělí podle typu, podle parametru opakování a podle hlediska řízení.

Druhy pohybové aktivity podle typu:

- **každodenní pohybové aktivity** – aktivity, které jsou součástí běžného života člověka, mnohdy si je prakticky neuvědomujeme. Na tyto aktivity nepotřebujeme žádné speciální vybavení. Patří sem například chůze po domě, chůze po schodech, procházky a další.
- **sportovní pohybové aktivity** – aktivity, které vedou ke zlepšení tělesné zdatnosti. Podle působení je rozdělujeme na vytrvalostní, rychlostní či silové. Jsou to aktivity prováděné opakovaně, jsou plánované a mají určitou strukturu. Potřebujeme na ně speciální vybavení, oděv a aktivity realizujeme ve speciálních zařízeních.

Druhy pohybové aktivity podle parametru opakování:

- **pravidelná pohybová aktivita** – prováděná alespoň jedenkrát týdně po dobu čtyř týdnů.
- **nepravidelná pohybová aktivita** – je taková aktivita, která je provozována spontánně, nikoliv stále.

Druhy pohybové aktivity podle hlediska řízení:

- **spontánní pohybové aktivity:** aktivity, které jsou prováděny bez působení pedagoga, lektora či rodičů. Tyto aktivity jsou emotivně podmíněné a dítě si je volí podle své potřeby, zájmu, fantazie či situace. Minimální doporučená denní doba pro děti předškolního věku je 60 minut. Patří sem dětské hry venku, na hřištích, zahradách, doma či mateřské škole.
- **organizované pohybové aktivity:** aktivity vedené učitelem, lektorem či rodičem. Tyto aktivity mohou mít řadu různých podob a různou délku. Buď vychází z připravených plánů nebo vzniknou z potřeb dětí. Minimální doporučená doba je stejná jako spontánní pohybové aktivity, tedy 60 minut denně.

Dle Dvořákové (2007) By měly být pohybové aktivity ať už řízené či spontánní součástí každého dne. V předškolním věku není potřeba klást důraz na dosažení výsledků či výkonů, ale důležitější je nenásilnou formou v dítěti probudit pozitivní stav k jakékoliv pohybové aktivitě. To znamená nabízet pohybové aktivity zábavnou formou ve vhodné míře, výběru, všestrannosti, náročnosti a v takovém prostředí, které je radostné a bezpečné.

Podle mého názoru je pro dítě předškolního věku největším vzorem jeho rodina, která svým působením může ovlivnit množství jeho pohybových aktivit. Rodina má totiž rozhodující roli v tom, které aktivity dítě provozuje, a které ne. Vyplňuje jeho volný čas a určuje jeho postoj ke zdraví a k pohybu jako takovému. Dalším benefitem je utváření hezkých chvil mezi dítětem a jeho rodinou, na které mohou společně vzpomínat. Společná jízda na kole, plavání, bruslení, lyžování, procházky, spontánní hry na hřištích, zahradách, to jsou ty okamžiky, které dítě ovlivňují do budoucna. V některých rodinách se ale stává, že rodiče kvůli nedostatku času, zdravotním problémům a jiným faktorům nemůžou s dítětem trávit společný čas pohybovou aktivitou, nebo je strávený čas často minimální. Otázkou však je, jestli rodičům záleží na tom, aby se děti hýbaly. Pokud ano, mohou jim pomoci různá zařízení, která nabízejí dětem různé pohybové aktivity buď v kolektivu či v individuálním vedením. Jako jsou pohybové hry, fotbal, gymnastika, tenis, tancování, jóga a mnoho dalších. Není důležité, jestli se děti pohybují společně s rodinou, ale důležitější je motivování a podporování dítě v pohybové aktivitě. Vždyť jenom to, že dítě pochválíte nebo se na něj přijdete

podívat na trénink, vystoupení či závod, je pro dítě uspokojující pocit, že vám na něm záleží, a že jste na něj pyšní. Uvědomění tohoto faktu je rozhodně na místě, protože dnešní uspěchaná doba není úplně dobrá. Kvůli nedostatku času, nevhodných podmínek či špatným navyklým režimům, přibývá množství případů, kdy se děti nehýbou a důsledkem toho, mohou být vážné zdravotní potíže, o kterých je více informací v kapitole: Rizika hypokineze.

## **2.2. Pohybový režim**

Pohybová aktivita úzce souvisí s pohybovým režimem, který je chápán jako souhrn všech pohybových činností různého charakteru, které jsou víceméně dlouhodoběji začleněny do způsobu života. Pohybový režim zahrnuje aktivity jak sportovní, nespportovní, pracovní, nepracovní, školní, volnočasové, individuální či společné jejichž podmínkou je jejich pravidelnost. Pohybový režim můžeme rozdělovat podle cyklu trvání na denní, týdenní, měsíční a půlroční. Podle výběru formy aktivity na vytrvalostní, silové, koordinační, obratnostní a podle intenzity pohybových aktivit. (Teplý 1990)

### **2.2.1. Pohybový režim v mateřské škole**

Podle Kořátkové a Průchy (2013) je mateřská škola místem, které zajišťuje výchovně – vzdělávací proces a vytváří takové podmínky pro všestranný rozvoj ve všech složkách, a to v kognitivní, sociální, ale i v motorické oblasti. Dvořáková (2011) uvádí, že zařazení pohybu v režimu mateřské školy je velmi nezbytné, jelikož zde dítě stráví nejvíce času a pohyb je pro něj nejpřirozenější potřebou. Jestliže dítěti předškolního věku nebude poskytnuta možnost pohybovat se, projeví se to v celém jeho chování. U těchto dětí lze vypočítat zvýšený neklid, nesoustředěnost a z toho vyplívající agresivitu. Problém může nastat, pokud tato deprivace bude dlouhodobější.

Podle Dvořákové (2011) může mateřská škola ve svém režimu nabídnout mnoho příležitostí, jak dětem umožnit pohyb podle individuálních předpokladů. Pohybové aktivity v režimu dne mohou mít více forem. Od spontánních chviliek až po řízenou jednotku tělesné výchovy. Některé z nich jsou součástí pravidelně se opakujícího organizačního rámce dne, týdne či rituálů, které poskytují dětem základní orientaci

a pocit jistoty. Jiné jsou součástí dlouhodobějších témat a tematických celků. Krátké řízené chvílky nebo spontánní pohyb jsou dětem umožňovány samozřejmě podle potřeby vícekrát denně v souvislosti s jinými činnostmi, tedy spojením pohybové aktivity například s logopedickou prevencí, dramatickou či hudební výchovou nebo nečekanou situací, která nastane mimo program, při snížení pozornosti, únavy či při potřebě kompenzovat statickou polohu.

Dvořáková (2011) také uvádí, že propojení režimu s pohybovými aktivitami v mateřské škole by mělo být stanoveno tak, aby respektoval individuální potřebu pohybu, individuální předpoklady a úroveň pohybových schopností a dovedností. Dále by měl respektovat omezenou soustředěnost dětí a jejich touhu po informacích, komunikaci a experimentování. Dítě by mělo mít každodenně k dispozici vhodný prostor a pomůcky, kde mají dostatek různých úrovní úkolů přiměřených věku či nadání a mít možnost je různě řešit.

Příležitosti k pohybu během režimu neposkytujeme pouze v prostoru tělocvičny mateřské školy, ale poskytujeme ji i při pobytu venku. (v lese, v parku, na zahradě mateřské školy a jinde) Pobyt venku nabízí dětem opět řadu spontánních, částečně řízených i řízených pohybových činností. Dále by měl podpořit i intenzivní pohyb, tedy takový pohyb, při kterém se dítě zadýchá a přičemž zvýšená tepová frekvence trénuje právě srdečně – cévní systém, a to většinou prostřednictvím her jako je třeba honička. Děti by v této činnosti neměly být určité napomínány, že se uhnou a zadýchají. Ba naopak by se takové činnosti měly podporovat. Dalšími výhodami pohybu venku jsou nerovný terén, s kterým si děti musí poradit pomocí těla či pomocí pomůcky, velký prostor, který eliminuje množství srážek a nabízí k výběru různé pomůcky jako jsou kola, koloběžky, houpačky, prolézačky a mnoho dalších. Všechny tyto rozvíjející faktory jsou velice důležité, avšak prvotní důležitost je v roli pedagoga. Můžeme mít prostředí a režim připravený na jedničku, ale pokud nebude pedagog kvalitní a nebude mít zájem o pohybovou aktivitu, jsou všechny tyto faktory k ničemu. Pedagog je pro dítě obrovským vzorem, podobně jako rodič. Takže pokud bude pedagog k pohybové aktivitě přistupovat lhostejně, budou tak k aktivitě přistupovat i děti. (Dvořáková, 2011)

### 2.2.2. RVP PV a pohybové činnosti

Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet osobnost dítěte po stránce psychické, fyzické a sociální, a tak vytvořit samostatnou bytost, která se nebude bát vyjádřit svůj názor a pocity. Rámcové cíle jsou specifikované do pěti oblastí rozvoj osobnosti dítěte v nich jsou formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí, které postupně umožňují dítěti vyrovnávat se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života.

1. *Biologická oblast – dítě a jeho tělo*
2. *Psychologická oblast – dítě a jeho psychika*
3. *Interpersonální oblast – dítě a ten druhý*
4. *Sociokulturní oblast – dítě a společnost*
5. *Enviromentální oblast – dítě a svět (RVP PV, 2018, s. 10)*

Tělovýchovné pohybové činnosti se nejvíce objevují v biologické oblasti dítěte, kde je hlavním cílem získat kompetence potřebné pro život. Získat pohybové dovednosti a schopnosti, tělesné a psychické zdatnosti, poznatky, hodnoty a postoje, které je povedou ke zdravému životnímu stylu a jeho návykům. Mezi dílčí vzdělávací cíle biologické oblasti patří:

1. *Uvědomění si vlastního těla*
2. *Rozvoj pohybových schopností a dovedností hrubé a jemné motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí.*
3. *Rozvoj a užívání všech smyslů*
4. *Rozvoj fyzické a psychické zdatnosti*
5. *Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
6. *Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.*
7. *Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí osobní pohody i pohody prostředí.*
8. *Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu. (RVP PV, 2018, s.15)*

Biologická podstata člověka je spojena s vývojem, a proto se tato oblast prolíná i do těch dalších, tak jako do **psychologické oblasti dítěte**. Motorika je tady úzce propojena s jazykovou výchovou, logopedickou péčí a samozřejmě vůlí. Samo mluvení je motorická činnost, kdy pohyb ovlivňuje dýchání a rytmus řeči. Cvičení jemné motoriky pomáhá ovládnout mluvidla a zvládnout přípravu na psaní. Pohybové činnosti a hry podporují komunikaci, sebevědomí, řešení problému, smyslové vnímání, učení pravidlům, rozvíjení tvořivosti a fantazie. (Dvořáková, 2011, s.68)

Záměrem další oblasti, tedy **oblasti interpersonální** je podporování a utváření vztahů dítěte k ostatním dětem či k dospělým osobám. Pomocí pohybu se posiluje, kultivuje a obohacuje jejich vzájemná komunikace a respekt. Rozvíjí se empatie, zdravé soutěžení, vnímání druhých, dodržování pravidel her, bezpečnosti ve tělocvičně či venku. (Dvořáková, 2011, s. 83-85)

**Oblast sociokulturní** uvádí dítě do světa společnosti, kultury a umění. Tato oblast pomáhá dítěti osvojit si návyky, postoje a všeobecně uznávané hodnoty, na kterých se bude závěrem podílet. Děti můžeme rozšiřovat ve vědomostech typických sportů různých zemích a kontinentů. Plynule navazuje na předešlou oblast, kde je těžištěm vytváření vztahů mezi jednotlivými dětmi, což v praxi nelze oddělit od spolupráce ve skupině. Právě i pohybové činnosti nabízejí spolupráci s kamarádem, ve skupině, ve vzájemném propojení i v soupeření. Cílem pedagoga by měl být výběr takových her, kde individuální výkon není tak zřetelný a mohou se zapojit i děti méně šikovnější. Hry na veverky a kuny, hry s padákem a mnoho dalších, kdy je každý individuální výkon vnímán jako přínos skupiny. (Dvořáková, 2011, s. 86-87)

Záměrem poslední vzdělávací oblasti, **oblasti enviromentální** je založit u dítěte základní povědomí o okolním světě, jeho dění a vlivu člověka na životní prostředí. Povědomí o nejbližším okolí až k celosvětovému dosahu. Úkolem je vytvořit zodpovědný a správný postoj dítěte k životnímu prostředí. Tělovýchovné a pohybové aktivity jsou součástí života, a proto se uplatňují i v této vzdělávací oblasti. Pohybové činnosti a hry propojujeme s výlety, návštěvami a s kulturně historickými poznatky. V našich mateřských školách se čím dál častěji objevují děti jiných národností. Výchova by tedy měla částečně respektovat a zprostředkovávat jejich odlišné kulturní prostředí. Můžeme využít jógová cvičení, národní hudbu, sporty či tance. (Dvořáková, 2011, s. 89)

### 3. Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou základem pro ovládnutí těla, tedy pro zvládnutí pohybových dovedností v určité kvalitě, a naopak právě prostřednictvím pohybových dovedností jsou schopnosti rozvíjeny. Mezi pět základních pohybových schopností patří: síla, flexibilita, rychlost, vytrvalost a obratnost. Jsou charakterizovány jako vrozené předpoklady, tedy vysoce ovlivnitelné dědičností, avšak lze je ovlivnit podmínkami v průběhu života. V předškolním věku by žádná z pohybových schopností neměla být zanedbána a měly by se rozvíjet komplexně, jelikož jsou pro život velice prospěšné. (Dvořáková, 2011, s.45)

Pohybové schopnosti lze rozdělit do dvou skupin, do skupiny kondiční a skupiny koordinační. Kondiční pohybové schopnosti lze relativně rychle zlepšit, ale jsou nestále a pokud nejsou udržovány, jejich úroveň rychle poklesne. Do této skupiny patří síla, vytrvalost, rychlost a flexibilita. Koordinačně pohybové schopnosti je nutné po delší dobu trénovat, ale jsou stabilnější. Do této skupiny patří obratnost a rychlost. Svalová sílu můžeme označit jako kontrakci s překonáním odporu, například vlastního těla nebo jiného předmětu, je limitovaná především průřezem svalu nebo počtem svalových vláken. Bývá definována jako základní předpoklad pohybu, bez níž se motorická činnost nemůže projevit, a také je základem pro udržení vertikální polohy těla. Flexibilita jinak pohyblivost, ohebnost je charakteristická rozsahem pohybu v kloubech, kde záleží na stavbě kloubu, pružnosti svalů a vazů, které můžeme při zkrácení vhodnými protahovacími cviky pozitivně ovlivnit. Společně se silou a vytrvalostí je základní složkou zdatnosti. Vytrvalost je schopnost vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhodobější dobu bez poklesu intenzity. Lze ji strukturovat podle svalové práce a délky zatížení. Limitujícími faktory jsou především energetické zásoby a trénovanost. (Dvořáková, 2007, s 17-20)

Další pohybovou schopností je rychlost, kterou můžeme označit jako hybridní schopnost, to znamená že spadá do kondiční, ale i koordinační skupiny. Je to schopnost, kdy se snažíme co nejrychleji provést pohyb. Rychlost je výrazně podmíněna genetikou a úrovní centrální nervové soustavy. V mateřské škole ji můžeme rozvíjet různými běhacími hrami, závody, štafetami nebo běžeckou abecedou. Společně s rychlostí je obratnost v koordinační skupině. Je to schopnost, která řídí pohyb a citlivě ovládá svaly a svalové skupiny. Obratnost je předpokladem pro zvládnutí pohybových dovedností,

tedy pro motorické učení. V pohybovém projevu pak lze rozlišit různé obratnostní kvalitativní znaky jako rovnováhu, prostorovou orientaci, rytmičnost, harmonii a souhru částí těla při pohybu. Součástí obratnosti je schopnost vnímat a uvědomovat si svoje tělo. Náviku slouží uvědomělé vedené pohyby, které nejsou pro děti příliš přitažlivé, pokud jsou vyžadovány samy o sobě. (např. vedený pohyb paží apod.), napomoci může spojení s pomalou hudbou. Podobnými úkoly ale jsou např. chůze po čáře, chodidlo přes chodidlo, chůze nebo lezení po vyznačených bodech, kutálení a házení na cíl, cviky rovnováhy, přeskoky a podběhy švihadla apod. (Dvořáková, 2007, s.17-20)

#### 4. Pohybové dovednosti

Pohybovými dovednostmi označujeme naučené pohyby, které jedinec dokáže prakticky realizovat. Pro jejich osvojení jsou základem vrozené předpoklady, které ovlivňují motorické učení, a tak úroveň dovedností. Pohybové schopnosti jsou pro děti předškolního věku velice prospěšné, jelikož jejím prostřednictvím rozvíjíme vnímání vlastního těla, uvědomování intenzity a odlišnosti pohybu, orientaci v prostoru a vzájemné vztahy. (Dvořáková, 2007, s.17)

Osvojené pohybové dovednosti jsou důležitým základem pro sebeobsluhu a potřeby běžného života. Dále ovlivňuje další činnosti v pozdějším věku jako jsou práce, sport a jiné. V období předškolního věku se pohybové dovednosti zlepšují a zdokonalují. Nejdříve to jsou pohyby tvrdé a velké, které se postupem času zjemňují. Mezi pohybové dovednosti patří dovednosti lokomoční, nelokomoční a manipulační. (Dvořáková, Borová, 1998)

Lokomoční dovednosti můžeme chápat jako změnu polohy či přemístění celého těla v prostoru z místa na místo. Patří sem **plazení, lezení, chůze, běh, skoky, poskoky a jejich různé variace**. Plazení a lezení je pohyb, který je dětem přirozený a obvykle se objevuje v polovině prvního roku. Tento pohyb je důležitý podporovat, jelikož působí na celé svalstvo, rozvíjí svalovou sílu, ovlivňuje správné držení těla, koordinaci a má vliv na dětskou psychiku. Lezení a plazení se postupem času vytrácí a nastupuje další přirozená pohybová dovednost a to chůze, která je typickým cyklickým pohybem, kde se střídá jednooborová a dvouoborová fáze. Tělo je při chůzi vzpřímené a poloha se



naklání mírně vpřed. Krok se uskutečňuje nášlapem přes patu, odvíjením směrem ke špičce, kdy při zanožení dochází k odrazu do dalšího kroku. Chůze je doprovázená pohyby paží v nesouhlasném rytmu, tedy pohyb nohou provází opačný pohyb paží a mírná proti rotace pánve. Pokud máme dobře osvojenou chůzi můžeme pokračovat v další dovednosti, a to v běhu, který z chůze vychází. Běh se skládá z jednooporové fáze a je k tomu obohacen o letovou fázi, kdy se tělo nedotýká předložky. Poloha trupu je při běhu vzpřímená a opět se naklání mírně vpřed. Je doprovázen pohyby paží, které jsou často nevhodně používány. Často se objevují nevhodné souhyby i u dětí školního věku. Běh příznivě ovlivňuje psychiku, srdeční cévní a dýchací systém. Postupně se stává nejpřirozenějším a také dominantním pohybem dítěte předškolního věku. (Dvořáková 2007)

Poslední pohybovou dovedností jsou skoky, poskoky a jejich různé variace, které jsou důležité k překonání vzdálenosti, výšky nebo jsou součástí tance. Skoky se uskutečňují odrazem dolních končetin k čemuž je potřeba dynamická síla a zpevnění trupu. Skok je velmi často doprovázen pohybem paží, kdy dochází ke švihů. U dětí předškolního věku můžeme rozlišovat v tělesné výchově různé druhy skoků. Skok daleký z místa, skok hluboký, skok vysoký z místa, skok vysoký z rozběhu, skok daleký z rozběhu. Z praxe též známe různé poskoky, rytmické skoky, skoky přes překážku a další. U skoku rozlišujeme tyto fáze: odraz, let vzduchem, doskok. (Dvořáková, 2007)

Nelokomoční dovednosti jsou změny poloh těla a pohyby částí těla na místě. Základem pro veškerý pohyb je schopnost vnímat své tělo a orientovat se v tělesném schématu. Uvědoměle a co nejpřesněji ovládat jednotlivé části těla, a to v různých polohách bez zrakové kontroly. Děti se prakticky seznamují s různými polohami těla a pohyby částmi těla, které se učí pomocí nápodoby a daných asociací. Například vysoký jako strom, vyhrbený jako kočička či schoulené jako klubíčko. Do nelokomočních dovedností patří pohyby paží, pohyby nohou, trupu, hlavy ve stoji, v sedu, v lehu, kleku aj. Obraty ve stoji, v kleku, sedu, převaly a překoty. Při využití náradí sem patří i houpání, komíhání, překoty a aj. (Dvořáková, 2011. s. 30)

Manipulační dovednosti, jedná se o schopnosti dětí manipulovat s různými předměty, seznamovat se s jejich vlastnostmi a ovládat je. Manipulační dovednosti zahrnují ovládání různorodých předmětů rukama, nohama, ale i jinými částmi těla. Další manipulací je ovládání pomůcek jinými pomůckami. Například pálkou, hokejkou, raketou a jinými. K propojení lokomočních dovedností s manipulačními dochází v případě využití a ovládání pomůcek pro pohyb z místa: lyží, koloběžky, chůd, bruslí, tříkolky, kola aj. Do manipulačních dovedností patří uchopování, házení, chytání, kopání a ovládání předmětu jiným předmětem. (Dvořáková, 2007, s. 21)

Uchopování předmětů se vyvíjí od narození a změny v uchopování jsou důležitým znakem zdravého vývoje. Souvisí s rozvojem záměrné motoriky a později i jemné motoriky. Spojení držení předmětů s lokomocí je dalším vývojovým krokem. (Dvořáková, 2007, s. 26)

Házení navazuje na uchopování předmětů. Jedná se o schopnost, kdy se dítě učí komplexně manipulací. Mezi vývojové znaky házení patří házení oběma rukama do země, do výšky a do prostoru, házení jednou rukou obloukem ze strany, házení jednou rukou horním obloukem. Správný odhod funguje tak, že je odhazující paže je nejprve ve vzpažení, loket směřuje vpřed, švihem jde paže do protažení vpřed a je směrem vzhůru. U dětí se nejčastěji objevují chyby v nezapojení zápěstí, pokrčenou paži při odhodu, přitažení palce k ostatním prstům a špatného postoje. (Dvořáková, 2012, s.43)

Chytání je obtížnou dovedností navazující na uchopování a manipulaci s předměty. Usnadňuje je užití větších míčů. Kolem šestého roku dokážou děti chytit i tenisový míček. Mezi chlapci a dívkami se v této dovednosti často projevuje rozdílnost aktivit a rozdílnost podněcování různých činností u dívek a u chlapců. Dívky bývají často z těchto důvodů (nedostatku příležitosti) horší v ovládání míče (chytání a kopání). Zvládnutí dovednosti házení, a především chytání se přesouvá do období školní docházky. Mezi vývojové znaky chytání v předškolním věku patří strach z míče a chytání míče do náruče či nevhodně připravených paží. (Dvořáková, 2007, s. 26)

Kopání je dovedností, která bývá podporována spíše u chlapců a málo užívaná u děvčat, ačkoliv i obratnost nohou a chodidel je vhodná pro obě pohlaví. Kopání je pohyb, který se provádí mírně vnitřním nártem po náprahu kopající nohou. Nejčastější chybou je kopání pomocí špičky. Míč by neměl být před nohou, ale vedle stojné nohy. Děti si nejprve zkoušejí uvést míč do pohybu jednou nohou a později nohy střídají, což je pro ně náročnější a vyžaduje to mnohem více času. (Dvořáková, 2012, s.46)

Ovládání předmětu jiným předmětem je další manipulační dovedností, která je pro vývoj důležitá. Možná si ani neuvědomujeme, jak často tuto dovednost využíváme. Pokud zmíníme sport, týká se to například – hokejek, pálek, raket, tyčí a mnoha dalších. Děti se těmito dovednostem učí postupně přes jednodušší manipulaci po složitější. (Dvořáková, 2012, s.69)

## **5. Hypokineze a její rizika**

Hypokineze neboli nedostatek pohybové aktivity má za následek mnohdy vážné zdravotní problémy. Za poslední dobu se stává charakteristickým rysem současného životního stylu s negativním dopadem na zdraví. Je jednou z hlavních příčin rostoucího výskytu chronických neinfekčních chorob (tzv. civilizačních chorob), z nichž k nejčastějším patří, obezita, kardiovaskulární onemocnění, choroby trávicího ústrojí, astma bronchiale, onemocnění kosterně-svalového aparátu, psychické poruchy, rakovina. Ovšem největším rizikem hypokineze pro děti předškolního věku je obezita. (Machová, Kubátová a kol, 2016, s. 55)

## 5.1. Obezita:

Obezita je podmíněné metabolické onemocnění, které se charakterizuje zmnožením tělesného tuku v těle. Nejčastěji se vyskytuje ve vyspělých zemích a je považována za jeden z nejzávažnějších zdravotních problémů celosvětové populace. Následky obezity vedou k dalším nemocem a v horším případě časně úmrtnosti. Celosvětový nárůst obezity je dán změnami stravovacích návyků, denního režimu, životního stylu a jednak poklesem pohybové aktivity. Mezi příčiny vzniku obezity u dětí patří především nevhodné jídelní zvyklosti jako jsou například přejídání, konzumace stravy s vysokou kalorickou hodnotou, pití slazených nápojů či špatný denní režim, kdy děti vynechávají například snídani nebo svačiny, což se naštěstí v mateřských školách nemůže stát. Dalším aspektem jsou samotné reklamy, které podporují kupování nevhodných potravin, například motivací oblíbené postavičky, tetování či hračky, kterou si děti přejí. K nevhodným jídelním zvyklostem se přidává pokles pohybové aktivity, kdy rodiče děti vozí v autech, tedy nejsou zvyklé na delší chůzi a velkou část volného času tráví u televize či tabletu. Na vzniku obezity se podílí i faktor dědičnosti, který se uvádí až v 50 %. Obezita v rodině zdvojnásobuje riziko obezity v dospělosti, jak u obézních, tak i u dětí s normální hmotností. Z předškolních dětí trpící obezitou zůstane 26-41 % obézními i v dospělosti. Z toho vyplývá, že často užívaný termín: z toho dítě vyrostě, je poněkud zavádějící a nekorektní. Za dětskou obezitu jsou zodpovědní hlavně rodiče. (Hainerová, 2009)

Podle mého názoru je zvyšování výskytu obezity v dětském věku dosti alarmující, protože se vyskytuje stále v mladším a mladším věku. I když není situace obezity v předškolním věku natolik procentuálně závažná jako u dětí starších, je jen otázkou času, kdy se situace zhorší jako v jiných zemích světa.

## 5.2. Body mas index (BMI)

K určení nadváhy či následné obezity se nejčastěji používá BMI (body mas index = váha v kg/ výška v m<sup>2</sup>) Světová zdravotnická organizace definuje nadváhu jako BMI 25,0-29.9 kg/m<sup>2</sup> a obezitu jako BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>. Pokud BMI přesahuje 40 kg/m<sup>2</sup>. Ovšem tato definice není úplně přesná, protože musíme brát ohled na rasové rozdíly, tělesnou distribuci či množství tukové tkáně.

| klasifikace         | BMI         | Riziko komplikací |
|---------------------|-------------|-------------------|
| Podváha             | <18,5       | nízké             |
| Normální váha       | 18,5 – 24,9 | průměrné          |
| Zvýšená váha        | $\geq$ 25   | průměrné          |
| Nadváha             | 25 – 29,9   | mírně zvýšené     |
| Obezita I. stupně   | 30 – 34,9   | středně zvýšené   |
| Obezita II. stupně  | 35 – 39,9   | velmi zvýšené     |
| Obezita III. stupně | $\geq$ 40   | vysoké            |

Složitější situace nastává u dětí, kdy se křivka BMI mění v průběhu růstu. Je nutno zohlednit jejich věk a pohlaví. Vycházíme z percentilových grafů BMI. Nejprve vypočítáme BMI podle jeho vzorce a pak výsledek zaneseme do grafu percentilových hodnot. Můžeme se setkat s různými definicemi nadváhy a obezity. V ČR je stanovena nadváha BMI 90.- 97. percentilem a obezita je stanovena BMI  $\geq$  97. percentilem. Jestliže chceme přesnější výsledek, využijeme přesnější metodu pomocí měření kožních řas. (Hainerová, 2009)

# I. Praktická část

## 6. Cíle a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je zjištění úrovně pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku ve vztahu k pohybovému režimu.

### Dílčí cíle:

Zjistit, jestli se budou vyskytovat rozdíly v motorických testech mezi chlapci a dívkami ve věkové kategorii 5- 6 let.

Zjistit, zda děti navštěvují zájmové pohybové kroužky mimo mateřskou školu a případně kterým dávají přednost.

Zjistit, zda děti tráví volný čas s rodiči pohybovými aktivitami, kterým dávají přednost matky, a kterým dávají přednost otcové.

Zjistit, jestli jsou rodiče dětí sami pohybově aktivní, a je-li přístup k pohybu u matek a otců rozdílný.

### Výzkumné otázky:

Budou se v motorických testech projevovat rozdíly mezi chlapci a dívkami ve věkové kategorii 5-6 let?

Budou mít děti pohybově aktivních rodičů lepší výsledky motorických testů, než děti rodičů pohybově pasivních?

Budou mít lepší výsledky motorických testů děti, které navštěvují pohybové kroužky než děti, které nikam nechodí?

Budou matky více pohybově aktivní než otcové?

Budou matky trávit více času s dětmi volnočasovými pohybovými aktivitami, než tráví otcové?

## 7. Metody

Pro výzkumnou část bakalářské práce byla použita metoda motorických testů, metoda rozhovoru a metoda ankety. Tyto metody zkoumají děti věkové kategorie 5- 6 let a jejich rodiče. Výsledné hodnoty jsou převedeny do grafického znázornění.

### 7.1. Motorické testy

Metoda motorických testů zjišťuje úroveň pohybových dovedností a schopností zkoumaných dětí. Motorické testy byly vybrány ze tří testových baterií. Byla zvolena testová baterie MABC – 2, UNIFITTEST a Fitnessgram. Testované osoby byly zkoumány individuálně podle předem dané metodiky, pomůcek, podmínek a hodnocení.

#### **Stoj na jedné noze – testová baterie (MABC -2)**

Tento test nám ukazuje koordinační schopnost jedince.

Pomůcky: rovná plocha, stopky a záznamový arch

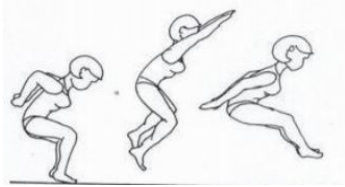
Před testem předchází vysvětlení a přímá ukázka cviku a časové jednotky 30 sekund. Dítě je vždy testováno individuálně na rovné a prostorné ploše. Jedinec má možnost výběru končetiny, na které se mu lépe stojí a má jeden zkušební pokus pod dobu 15 sekund. Úkolem motorického testu je vydržet stát na jedné noze po dobu 30 sekund, kdy druhá nestojná noha je zvednuta libovolně, ale nesmí být zaháknuta o stojnou nohu. Paže mohou být libovolně, avšak se nesmí dotýkat nebo držet stojné nohy. Možné jsou dva pokusy, pokud dítě dosáhne 30 sekund při prvním pokusu, druhý pokus se již neprovádí. Organizátor dítě motivuje, podporuje a udává mu čas. Hodnocení se zapisuje do záznamového archu, kde se zapisuje vydržel na první pokus, druhý pokus, nevydržel vůbec.

## **Skok daleký z místa odrazem snožmo – testová baterie – (UNIFITTEST)**

Tento test nám ukazuje dynamickou silovou schopnost dolních končetin jedince.

Pomůcky: rovná plocha, měřící pásmo, startovní čára a záznamový arch.

Před testem předchází vysvětlení a přímá ukázka cviku. Test provádíme v tělocvičně na žíněnkách. Testovaná osoba provádí odraz z rovné neklouzavé plochy a není jí dovolena opora o pevný okraj. Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou provede testovaná osoba podřep a předkloní se. Zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pokusy nejsou, dítě si může před odrazem rozpohybovat paže. Organizátor dítě motivuje k lepším výsledkům. Celkově se provádějí tři pokusy. Hodnotí se délka skoku v centimetrech a měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy. Zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů.



**Obr. 2:** Správné provedení skoku do dálky

## **Člunkový běh: 4 x 10 m – testová baterie – (UNIFITTEST)**

Tento test nám ukazuje rychlostní a obratnostní schopnost se změnou směru.

Pomůcky: dva kužely umístěné od sebe 10 m, startovní čára, stopky a záznamový arch.

Před testem předchází vysvětlení a názorná ukázka. Testování probíhá na rovné a prostorné ploše. Testovaná osoba zaujme postavení těsně před startovní čarou. Po povelu připravit pozor teď, vyběhne jedinec k metě vzdálené 10 metrů a tuto metu oběhne a vrací se první metě, kterou oběhne takzvanou osmičkou. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle.

Po dotknutí mety se zastavuje čas. Během testování organizátor motivuje a podporuje dítě. Prováděny jsou dva pokusy, kdy se zaznamenává ten s lepším časem.

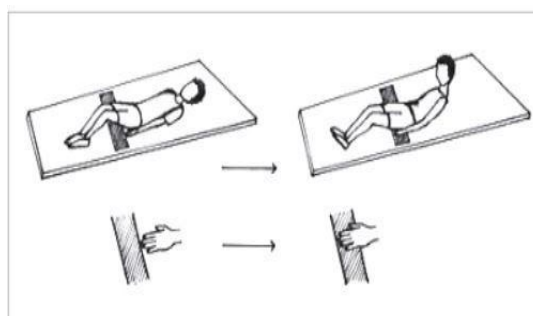


## Hrudní předklony v lehu pokrčmo: testová baterie (Fitnessgram)

Tento test poukazuje na sílu břišních svalů jedince

Pomůcky: žíněnka, vyznačené pásmo, izolepa, stopky a záznamový arch

Před testováním předchází vysvětlení a názorná ukázka cviku a tempa. Testovaná osoba se položí do lehu pokrčmo, paže jsou podél těla dlaněmi dolů a prsty jsou na vyznačeném pásmu. Při zvednutí trupu a hlavy na signál se dlaně posunují po podložce vpřed ve vymezeném rozsahu 7,5 cm. Paty musí zůstat po celou dobu testu na podložce. Pohyb se provádí pomalu v rytmu nahoru a dolů. Testované osobě jsou povoleny krátké přestávky. Důraz je kladen na správné provedení. Hodnotí se správné provedení cyklů za jednu minutu.



**Obr. 3:** Správné provedení hrudních předklonů

## Chytání míče ze 3 metrů

Tento test nám ukazuje manipulační dovednost jedince.

Pomůcky: míč, dvě mety vzdálené 3 metry, záznamový arch.

Před testováním předchází vysvětlení a názorná ukázka. Organizátor a testovaná osoba od sebe stojí ve vzdálenosti tří metrů na vyznačených metách. Jedinec má možnost tří pokusů nanečisto. Dítě chytá míč obouřuč, může si podle potřeby pomoci krokem vpřed, vzad či stranou. Organizátor hází testované osobě desetkrát míč. Hodnocením zaznamenáváme počet úspěšně chycených míčů z deseti hodů.

## **7.2. Rozhovor**

Metoda rozhovoru zjišťuje, jak nejčastěji tráví dítě čas se svojí rodinou doma a venku. Otázky se zaměřují na aktivity dítě s matkou, otcem či sourozencem a závěrem, jak tráví čas všichni společně. Pomocí rozhovoru se také zjišťuje, zda děti navštěvují nějaké pohybové kroužky mimo mateřskou školu, a jaký k nim mají vztah. Rozhovor s dětmi je nastaven pozvolným a nenásilným způsobem tak, aby se nebály mluvit a situace pro ně byla příjemná a přirozená. Výsledky rozhovoru jsou pro lepší přehlednost převedeny do grafického znázornění dle počtu odpovědí na danou otázku.

## **7.3. Anketa: (příloha. č. 1)**

Metoda ankety je jedna z vhodných způsobů, jak efektivně a rychle zjistit potřebné informace od rodičů. Výhodou je nízká časová náročnost, anonymita a nevýhodou je možnost vysokého zkreslení ze strany respondentů. Pomocí ankety zjišťujeme pohybový režim dětí a vzájemný pohybový režim dětí a rodičů.

Anketa tvoří 11 otázek, které se zaměřují na vztah dětí k pohybu, na návštěvnost pohybových kroužku mimo mateřskou školu a nejčastější volbu pohybové aktivity. Otázky se dále zaměřují na samotnou pohybovou aktivnost rodičů, rozsah a volbu volnočasových pohybových aktivit, které tráví s dětmi. Anketu vyplňují zvlášť matky a zvlášť otcové. Díky získaným informacím zjišťujeme, kdo z rodičů tráví s dětmi více času pohybovou aktivitou, a kdo vůbec. Zjišťujeme, kdo spadá do skupiny sportovců či nesportovců, závěrem získaná data porovnáváme s výsledky motorických testů. Odpovědi na tyto otázky byly převedeny do grafického znázornění, kde je zaznamenán počet odpovědí na danou otázku.

## **8. Zpracování dat**

K vyhodnocování motorických testů byly použity dvě metody. Stoj na jedné noze byl zpracován pomocí procentuálního vyjádření úspěšnosti. Ostatní motorické testy byly zpracovány metodou aritmetického průměru, který nám udává střední hodnotu souboru. Spočítáme ho tak, že sečteme všechny hodnoty souboru, které následně vydělíme jejich počtem.

Vyhodnocení všech motorických testů bylo převedeno do grafického znázornění. Výsledky rozhovoru s dětmi byly převedeny do grafického znázornění dle počtu odpovědí na danou otázku. Odpovědi na anketní otázky byly převedeny do znázornění pomocí grafů, kde je zaznamenán počet odpovědí na danou otázku.

## **9. Charakteristika souboru**

Pro praktickou část bakalářské práce byla zvolena skupina 28 dětí věkové kategorie 5 až 6 let z okolí Příbramska a jejich rodičů. Kvůli epidemiologické situaci Covid 19, byla spolupráce s dětmi a jejich rodiči individuální, a o to časově náročnější. Testování proběhlo ve venkovním prostředí u 12 chlapců a 16 dívek, z nichž bylo 17 dětí šesti letých a 11 dětí pěti letých. Anketové šetření mělo tištěnou nebo počítačovou podobou, podle výběru respondentů. Anketu vyplnilo celkem 54 rodičů, jelikož ve skupině byly dvě samoživitelky.

## **10. Realizace výzkumné části**

Původní realizace výzkumu byla domluvena ve třech různých mateřských školách z okolí Příbramska. Bohužel kvůli nepříznivé epidemiologické situaci a přísným hygienickým nařízením se výzkum v předškolních zařízeních nemohl uskutečnit. Situace nebyla nejpříznivější a žádala své řešení. Realizace proto proběhla individuálním hledáním a spoluprací rodičů, kteří mají děti ve věkové skupině 5 – 6 let. Hledání a navazování kontaktu nebylo úplně jednoduché, ale nakonec se výzkumné části zúčastnilo 28 dětí a 54 rodičů, kterým patří velké poděkování.

Výzkumná část tvořila motorické testování dětí, krátký rozhovor s dětmi a anketové šetření jejich rodičů. Motorické testování probíhalo individuálně po domluvě s rodiči na prostorném a rovném venkovním prostředí, tak aby všechny testované děti měly stejné podmínky. Součástí testování byl krátký rozhovor s dětmi. Testy se uskutečnily bez dohledu rodičů, tak aby se děti soustředily a nebyly zbytečně rozptylovány. Anketové šetření probíhalo tištěnou nebo počítačovou podobou, kdy záleželo na volbě respondentů.

## 11. Výsledky výzkumné části

### 11.1. Výsledky motorických testů

Vyhodnocení všech motorických testů probíhalo pomocí průměru. Celkově se testovalo 28 dětí věkové kategorie 5 -6 let z nich bylo 16 dívek a 12 chlapců. Pomocí anketového šetření se děti mohly rozdělit do skupin, které jsou obsahem tabulky 2 a 3.

Zajímavé naměřené hodnoty motorických testů:

U stoje na jedné noze vydrželo nejdéle 30 sekund a nejméně 12 sekund.

U skoku do dálky byla nejlepší naměřená hodnota 160 cm a nejhorší naměřená hodnota 85 cm.

U člunkového běhu byla nejlepší naměřená hodnota 00.13.15 a nejhorší naměřená hodnota 00. 34.73

U hrudních předklonů bylo nejvíce správně provedených cyklů 20 za minutu a nejméně 4 za minutu.

Nejlepší počet chycených míčů bylo 10 a nejhorší počet 5.

**Tabulka 1: Rozdíl motorických testů mezi chlapci a dívkami (5 – 6 let)**

|  | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> |
|--|----------------|--------------|
| Stoj na jedné noze (30 s)                            | 66 %           | 87,5 %       |
| Skok do dálky (průměr v cm)                          | 117,91 cm      | 112,75 cm    |
| Člunkový běh 4x10 m<br>(průměr ve vteřinách)         | 16,7 s         | 17,15 s      |
| Hrudní předklony<br>(průměr správných cyklů za min.) | 13,16 za min   | 12,75 za min |
| Chytání míče<br>(průměr úspěšně chycených míčů)      | 8,75           | 8,71         |

Tabulka nám ukazuje, že chlapci byli úspěšnější ve všech motorických testech až na stoj na jedné noze, kde dívky dosahovaly lepší úspěšnosti o 21, 5 %.

**Tabulka 2: Rozdíl motorických testů mezi dětmi pohybově aktivních rodičů, dětí alespoň jednoho pohybově aktivního rodiče a rodičů pohybově pasivních.**

|   | <b>Děti pohybově aktivních rodičů</b> | <b>Děti alespoň jednoho aktivního rodiče</b> | <b>Děti pohybově pasivních rodičů</b> |
|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| Stoj na jedné noze (30 s)                 | 77,77 %                               | 100 %  | 66,66 %                               |
| Skok do dálky (průměr v cm)               | 122,6 cm                              | 115 cm                                       | 109 cm                                |
| Člunkový běh 4x10 m (průměr ve vteřinách) | 15,81 s                               | 15,99 s                                      | 18,38 s                               |
| Hrudní předklony (průměr za minutu)       | 14,77                                 | 12,7   | 11,25                                 |
| Chytání míče (průměr úspěšně chycených)   | 9,2                                   | 8,85   | 7,5                                   |

Dle tabulky si můžeme všimnout, že nejlepších výsledků dosahovaly děti rodičů pohybově aktivních.

Výjimkou se stává stoj na jedné noze u dětí alespoň jednoho pohybově aktivního rodiče, kde byla 100% úspěšnost. Tato hodnota by mohla být důvodem většího počtu dívek ve skupině dětí, které mají jednoho aktivního rodiče než u dětí obou pohybově aktivních rodičů.

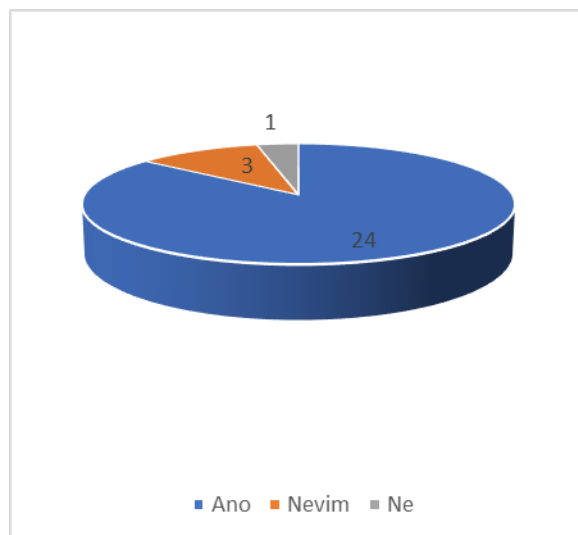
**Tabulka 3: Rozdíl mezi dětmi, které navštěvují pohybový kroužek a dětmi, které žádný pohybový kroužek nenavštěvují.**

|  | <b>Děti navštěvující pohybové kroužky</b> | <b>Děti bez kroužků</b> |
|--|---|-------------------------|
| Stoj na jedné noze<br>(30 s)                 | 83,3 %                                    | 70,00%                  |
| Skok do dálky (průměr v cm)                  | 115,72 cm                                 | 113,6 cm                |
| Člunkový běh 4x10 m<br>(průměr ve vteřinách) | 16,44 s                                   | 17,87 s                 |
| Hrudní předklony<br>(průměr za minutu)       | 13,33                                     | 11,7                    |
| Chytání míče (průměr úspěšně chycených)      | 8,71                                      | 8,6                     |

Z tabulky vyplývá, že děti navštěvující pohybové kroužky jsou úspěšnější ve všech motorických testech než děti, které mimo mateřskou školu nic jiného nenavštěvují.

## 11.2. Výsledky rozhovorů

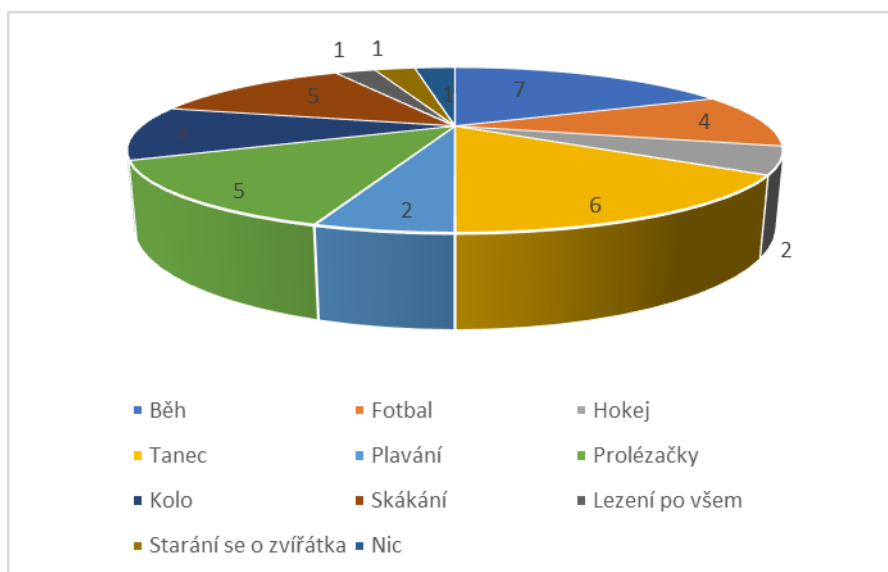
Na otázku máš rád/ ráda pohyb odpovídaly děti takto:



**Graf č.1: Oblíbenost pohybu u dětí**

Graf číslo 1 nám ukazuje, že většina dětí má rádo pohyb. Tři děti uvedly odpověď, že neví, z důvodu že některé pohybové aktivity je baví a některé nikoliv. Dítě, které odpovědělo že pohyb rádo nemá, to zdůvodnilo tím, že se při sportu moc potí.

Na otázku co nejraději děláš odpovídaly děti takto:

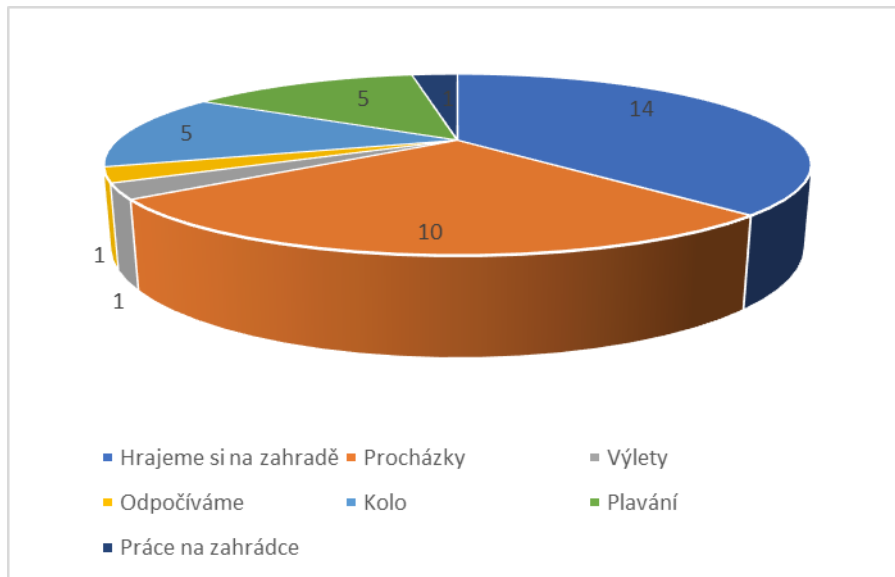


**Graf č.2: Dětská oblíbenost pohybových aktivit**

Z grafu číslo 2 je vidět, že děti nejraději volí jízdu na kolech.

Oblíbenými činnostmi pak bylo tancování, skákání a různé prolézačky.

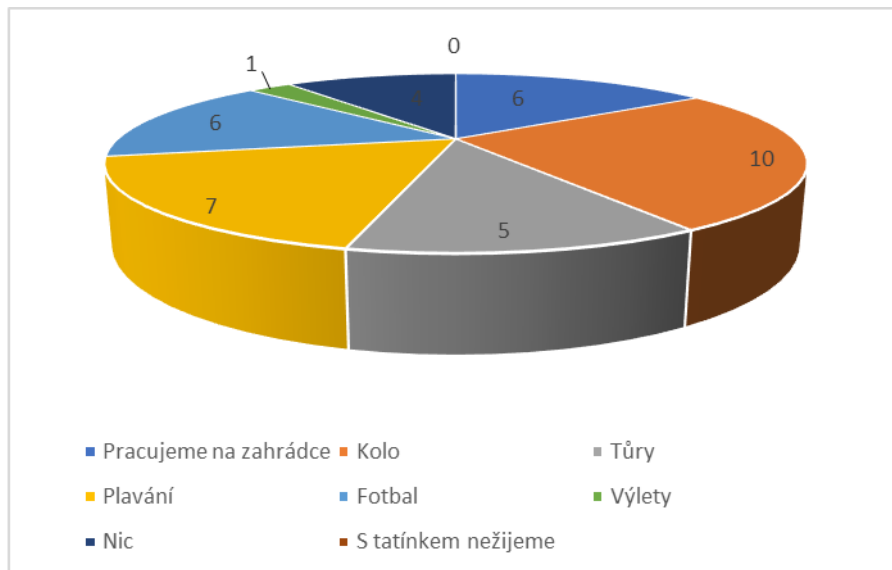
Na otázku co nejčastěji děláš venku s maminkou odpovídaly děti takto:



**Graf č.3: Strávený čas dítěte s matkou venku**

Graf číslo 3 nám ukazuje, že děti nejčastěji tráví čas venku s maminkou hraním na zahradě. Nejčastěji bylo zmiňováno hraní na pískovišti, běhací a námětové hry.

Na otázku co nejčastěji děláš venku s tatínkem odpovídaly děti takto:

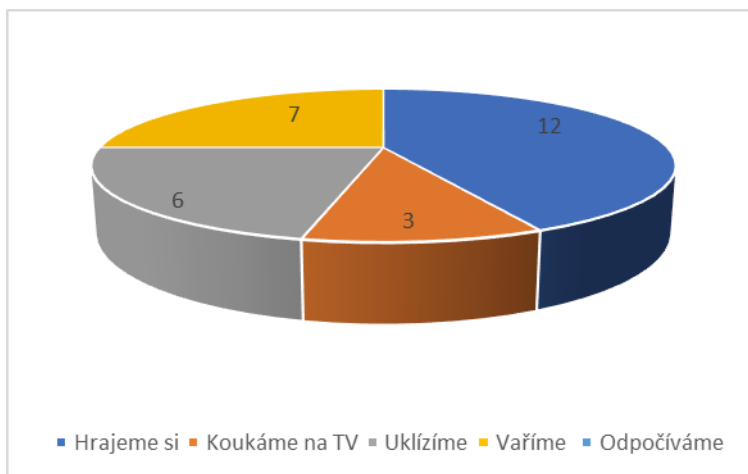


**Graf č.4: Strávený čas dítěte s otcem venku**

Z grafu číslo 4 vyplývá, že děti nejčastěji tráví čas venku s tatínkem na kole. Zajímavé oproti maminkám je, že některé děti uvedly, že s tatínkem nedělají vůbec nic.



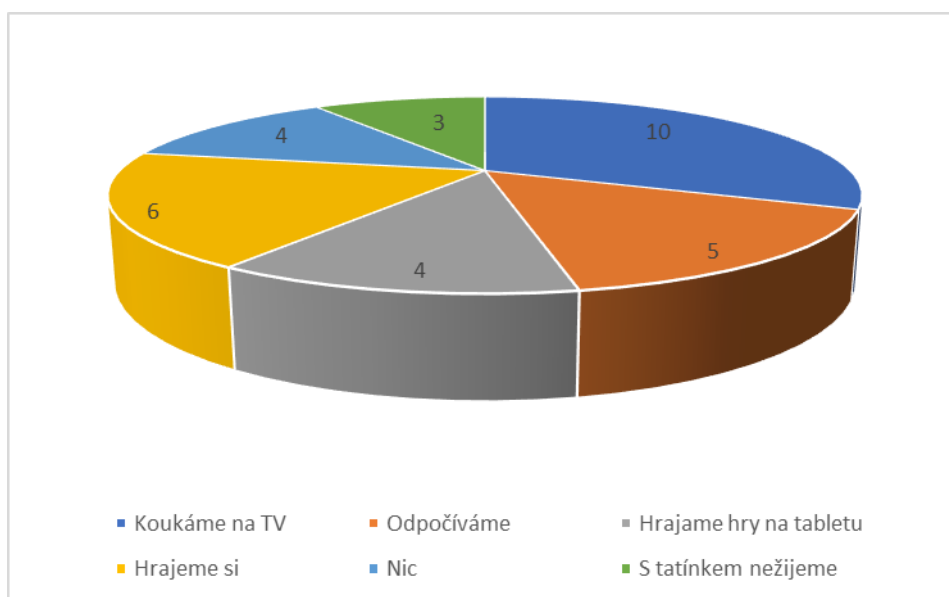
Na otázku co nejčastěji děláš s maminkou doma odpovídaly děti takto:



**Graf č.5: Strávený čas dítěte s matkou doma**

Graf číslo 5 nám ukazuje, že děti nejčastěji doma s maminkou hrají. Nejčastěji bylo zmiňováno hraní s hračkami nebo stolní či karetní hry. Z grafu dále vyplývá, že děti maminkám doma pomáhají s úklidem a vařením.

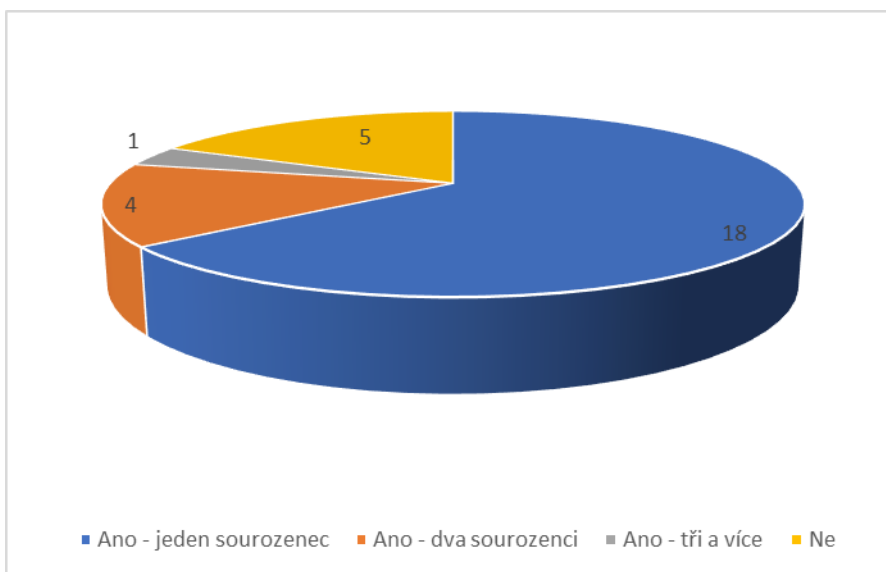
Na otázku co nejčastěji děláš s tatínkem doma odpovídaly děti takto:



**Graf č.6: Strávený čas dítěte s otcem doma**

Z grafu číslo 6 je vidět, že děti nejčastěji tráví čas s tatínkem doma koukáním na televizi. V grafu se objevuje odpočinek, hry na tabletu a několikrát bylo zmíněno, že spolu nedělají vůbec nic.

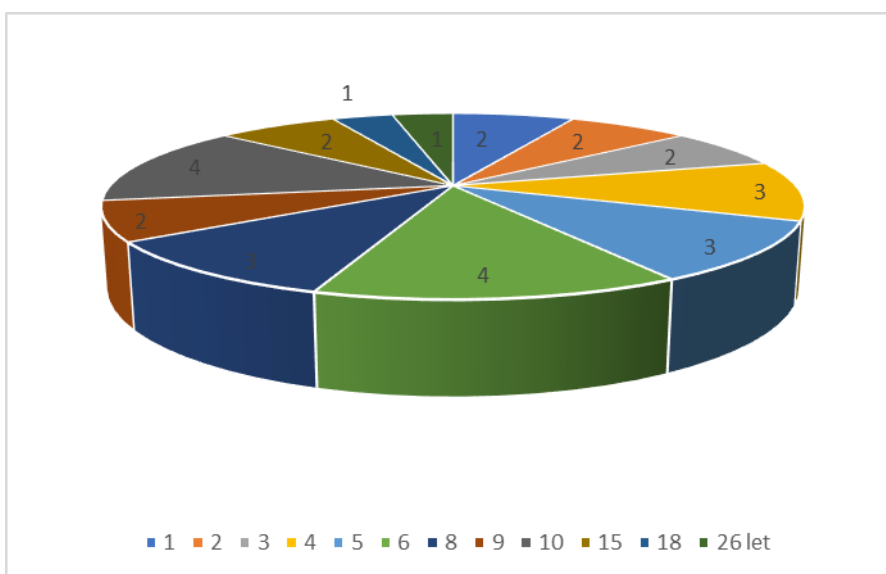
Na otázku máš nějakého sourozence odpovídaly děti takto:



**Graf č.7: Sourozenci dětí**

Graf číslo 7 poukazuje na to, že většina dětí má jednoho sourozence.

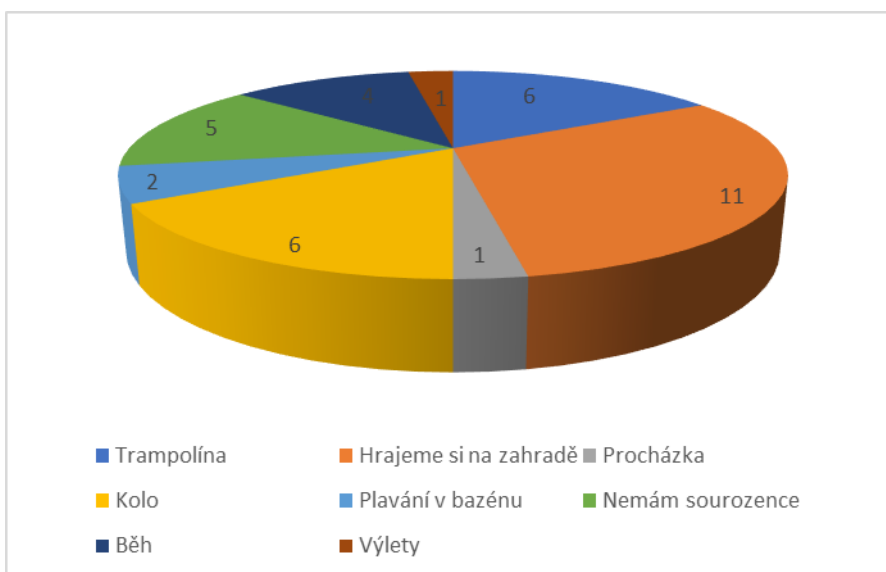
Na doplňující otázku, kolik je sourozenci let odpovídaly děti takto:



**Graf č.8: Věk sourozenců**

Z grafu číslo 8 je vidět, že věkové rozpětí je opravdu velké.

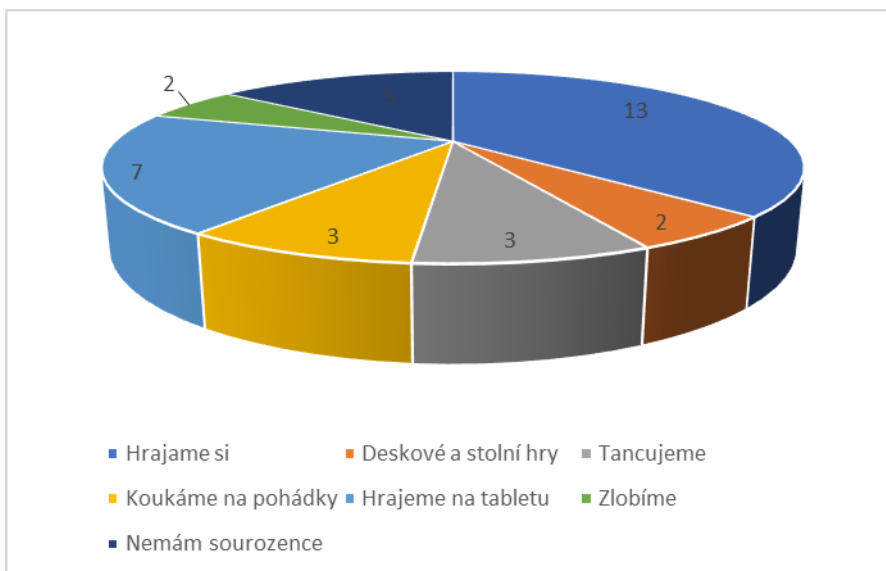
Na otázku co nejčastěji děláš venku se sourozencem odpovídaly děti takto:



**Graf č.9: Strávený čas dítěte se sourozencem venku**

Z grafu číslo 9 vyplývá, že děti nejčastěji tráví čas venku se sourozencem hraním na zahradě. Dalšími oblíbenými aktivitami následuje skákání na trampolíně a jízda na kole.

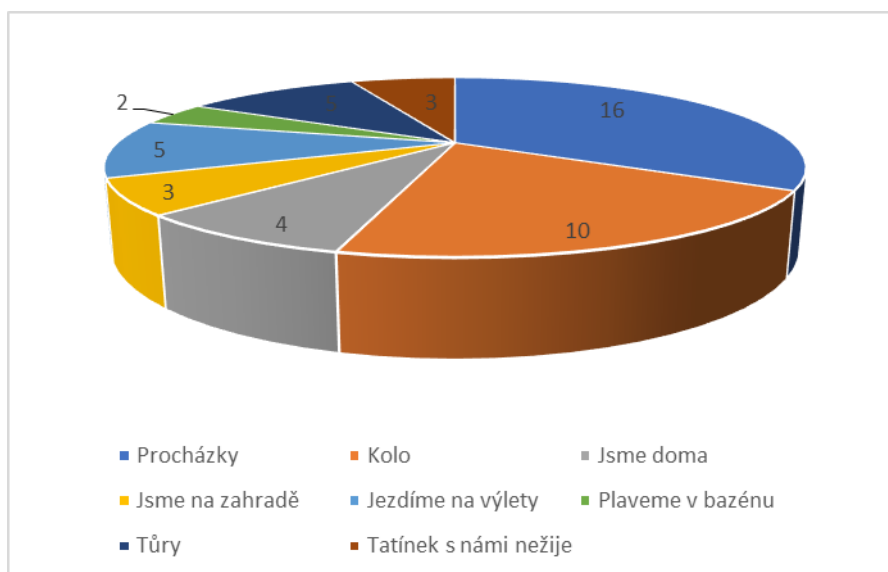
Na otázku co nejčastěji děláš doma se sourozencem odpovídaly děti takto:



**Graf č.10: Strávený čas dítěte se sourozencem doma**

Graf číslo 10 poukazuje, že dítě nejčastěji tráví čas doma se sourozencem, tak že si hrají. Nejvíce zmíněné bylo lego, panenky, auta a vláčky.

Na otázku co nejčastěji děláte všichni společně odpovídaly děti takto:

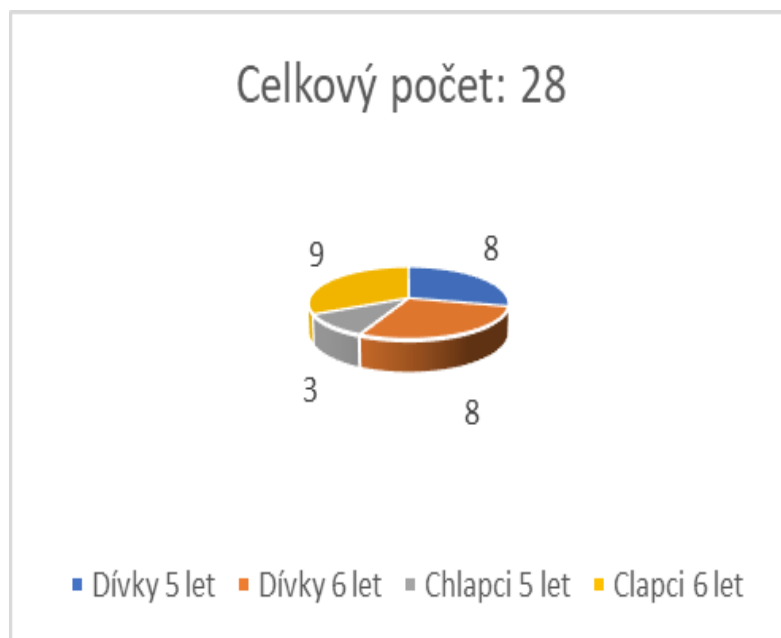


**Graf č.11: Společné aktivity rodiny**

Z grafu číslo 11 je vidět, že za nejčastěji všichni společně volí procházky. Ať už to jsou procházky do lesa, do parku či po městě.

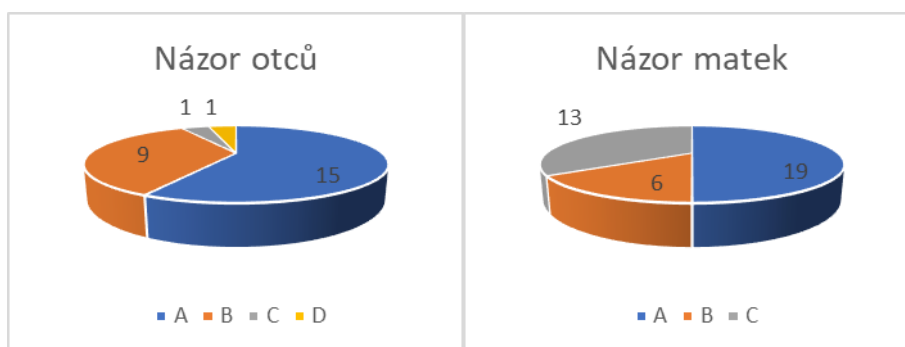
### 11.3. Výsledky ankety

Anketu vyplnilo celkem 54 z 56 rodičů, jelikož ve skupině byly dvě samoživitelky. Odpovědi anketového šetření byly důležité pro výsledky motorických testů, kde se děti rozdělovaly do skupin. Rozdělení probíhalo na chlapce a dívky, děti, které navštěvují a nenavštěvují pohybový kroužek a děti pohybově aktivních a pohybově pasivních rodičů.



**Graf č.12: Charakteristika dětí podle pohlaví a věku**

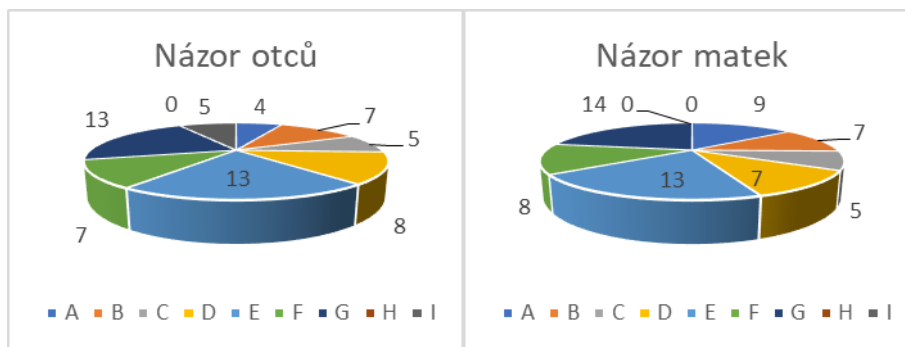
Graf číslo 12 nám ukazuje celkový počet 28 dětí rozdělených podle pohlaví a věku.



**Graf č.13: Vztah dítěte k pohybu podle názoru otce a matky**

Hodnoty grafu – a: kladný b: spíše kladný c: neutrální d: spíše záporný

Z grafu číslo 13 je viditelné, že většina otců a matek si myslí, že jejich děti mají kladný vztah k pohybu.

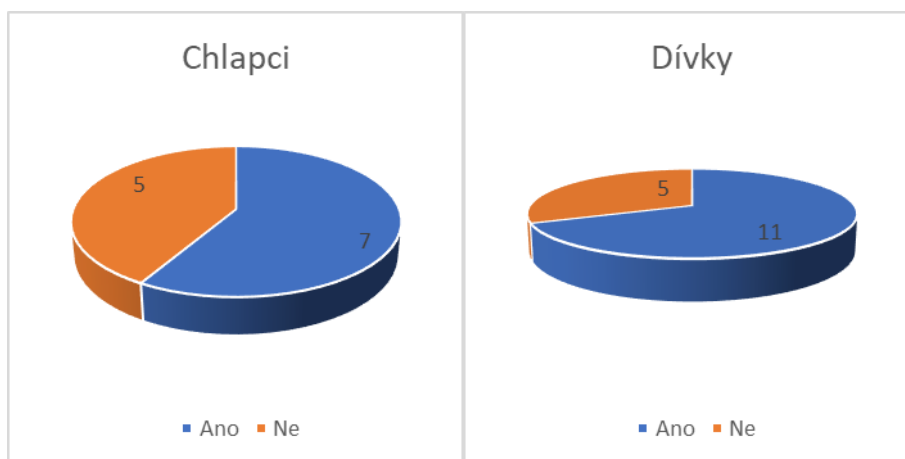


**Graf č.14: Co nejčastěji děti volí za pohybové aktivity podle názoru otce a matky**

Hodnoty grafu

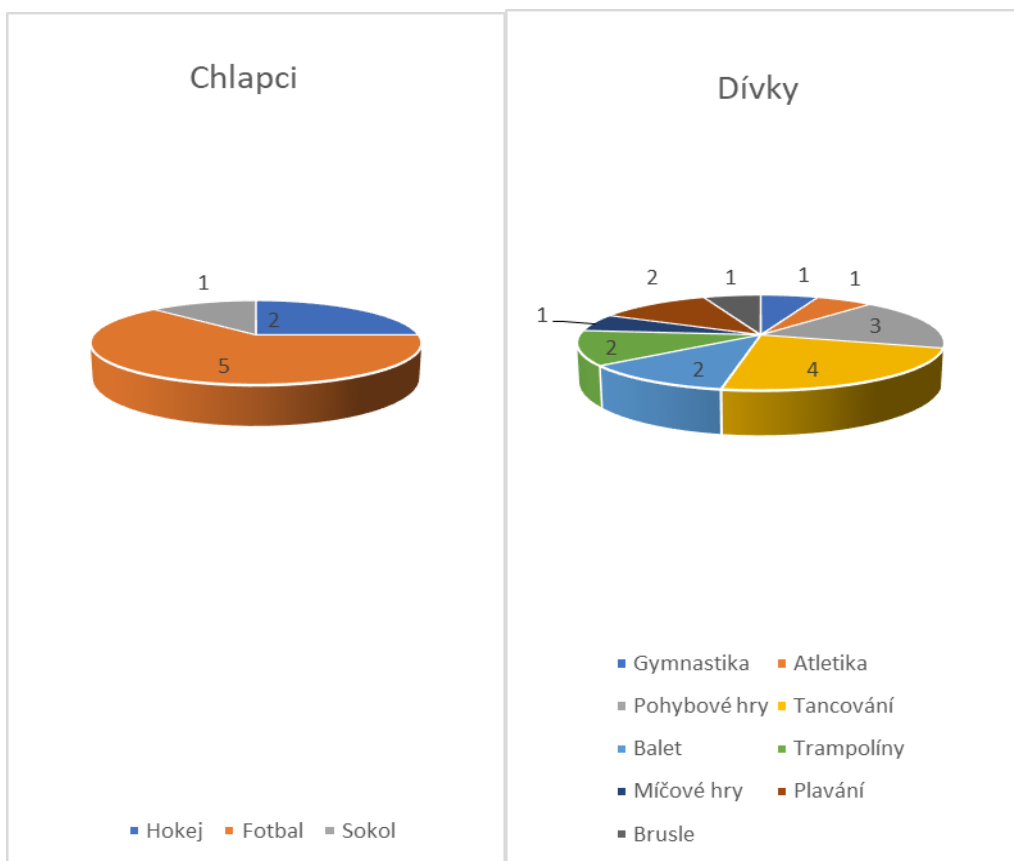
- a: běh b: skákání c: plavání d: hry s míčem e: jízda na kole f: procházky g: prolétáčky,
- h: žádnou i: jiné: (hokej, tancování, bruslení, lyžování, lezení)

Graf číslo 14 nám ukazuje, že podle otců i matek dítě nejčastěji volí prolétáčky a jízdu na kole.



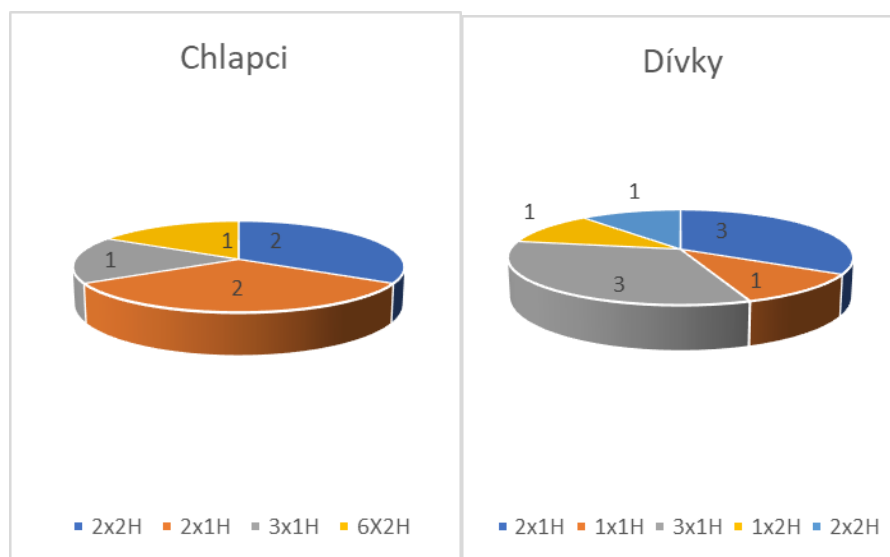
**Graf č.15: Návštěvnost pohybových kroužků mimo mateřskou školu**

Podle grafu číslo 15 můžeme vidět, že stejné procento chlapců a dívek navštěvuje nějaký pohybový kroužek.



**Graf č.16: Druhy pohybových kroužků**

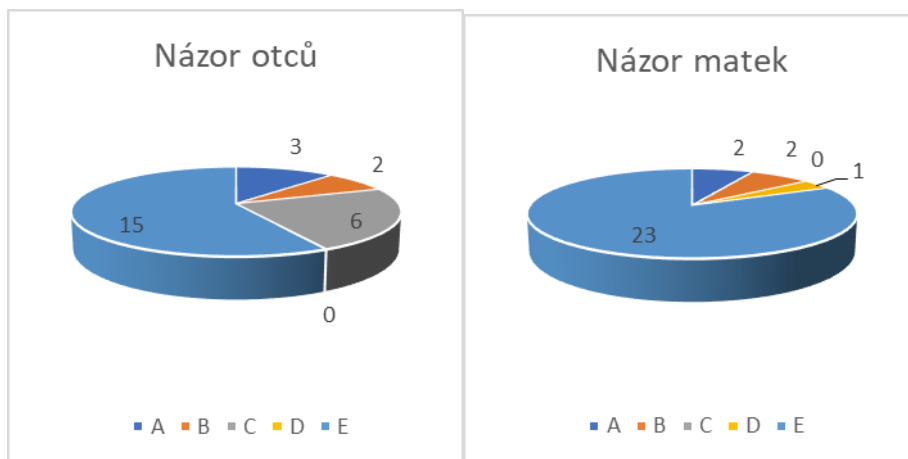
Z grafu číslo 16 je viditelné, že dívky mají oproti chlapcům bohatější spektrum druhů pohybových kroužků. Z grafu je také vidět, že některé děti navštěvují více kroužků.



**Graf č.17: Týdenní návštěvnost kroužků**

U chlapců a dívek je týdenní návštěvnost nejčastěji 2 x 1 hodina.

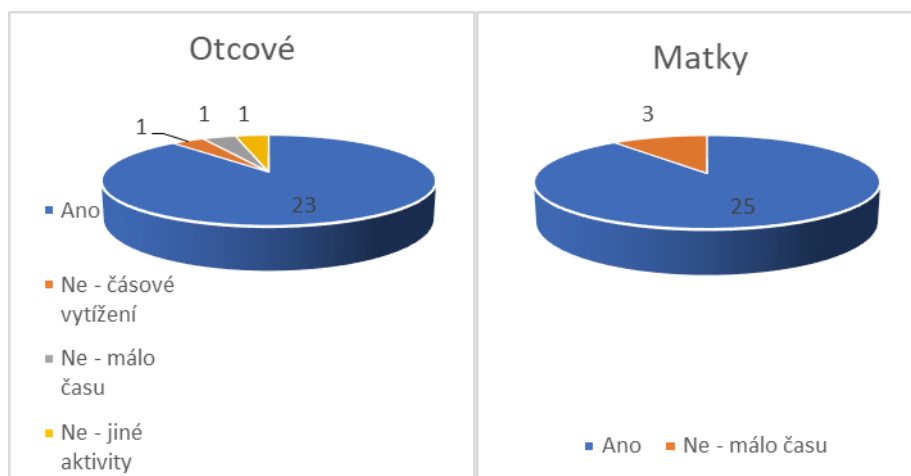
Hodnota 6 x 2 hod. u chlapců je ranná specializace hokeje.



**Graf č.18: Priorita výběru pohybového kroužku pro dítě podle otce a matky**

Hodnoty grafu – a: cena b: kvalita c: dostupnost d: doporučení e: přání dítěte

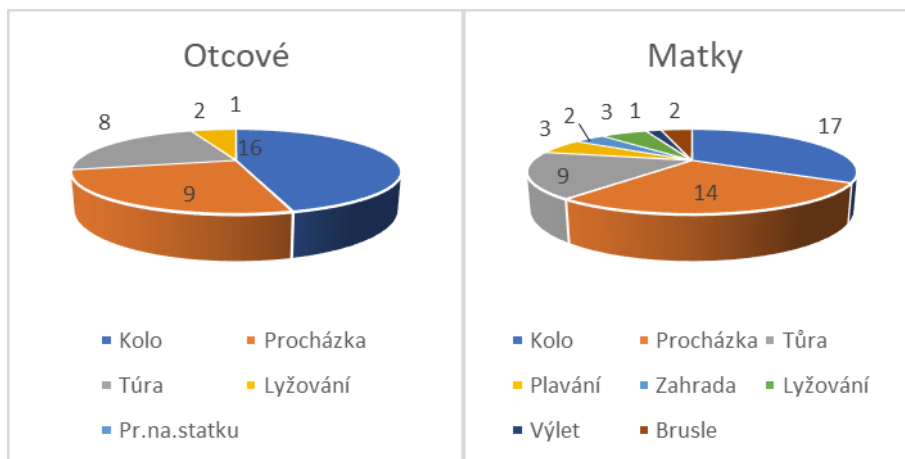
Z grafu číslo 18 je vidět, že většina otců a matek vybírá pohybové kroužky podle přání dítěte. U otců je dále hodně důležitá dostupnost kroužku.



**Graf č.19: Trávení volného času s dítětem pohybovou aktivitou**

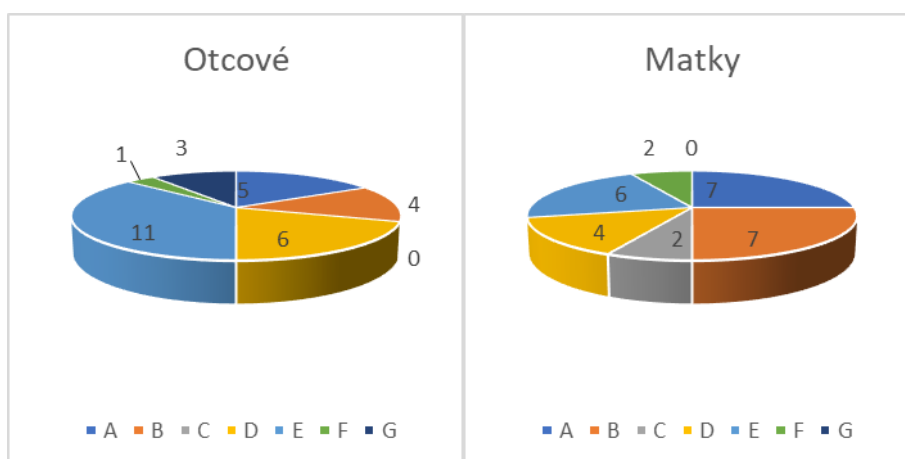
Graf číslo 19 nám ukazuje, že stejné procento otců i matek tráví s dítětem volný čas pohybovou aktivitou. Důvody proč otcové netráví volný čas se svými dětmi pohybovou aktivitou je časové vytížení či jiné aktivity. U matek je to pouze málo času.





**Graf č.20: Druhy pohybové aktivity**

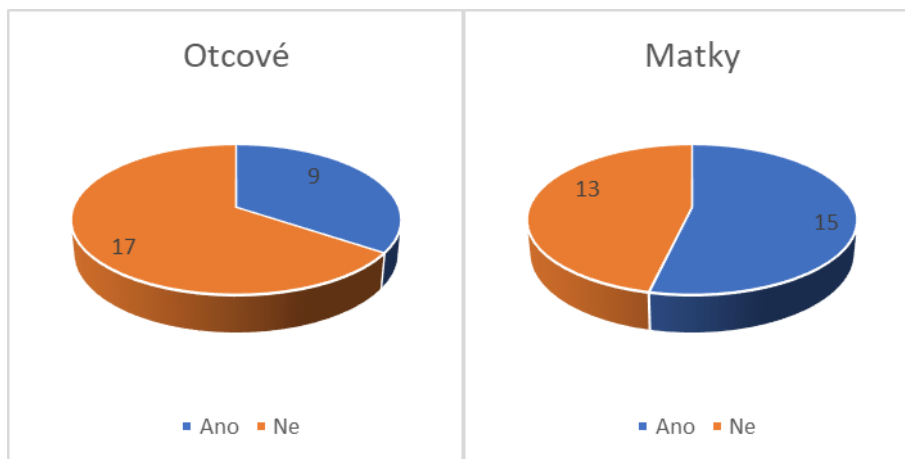
Z grafu číslo 20 je viditelné, že otcové i matky nejčastěji volí s dětmi jízdu na kole a procházky.



**Graf č.21: Častost pohybových aktivit otce a matky s dítětem**

Hodnoty grafu: a: 1-2 týdně b: 3-4 týdně c: každý den: d: pouze o víkendu e: příležitostně  
f: vůbec g: jiné (v létě více)

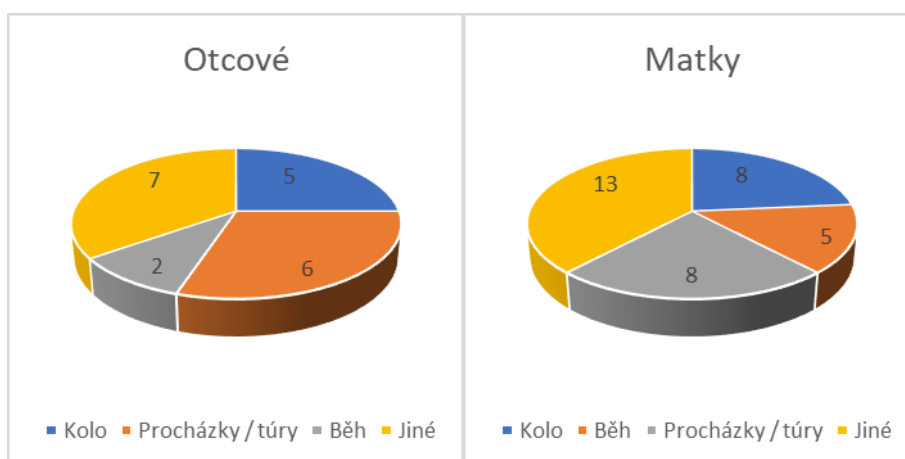
Podle grafu číslo 21 je vidět, že otcové tráví volný čas s dítětem pohybovou aktivitou převážně příležitostně nebo o víkendu. U matek je viditelné, že společně s dítětem tráví více času než otcové. Převážně je to 1-2 až 3-4 týdně. Dvě matky dokonce odpověděly, že tráví s dítětem volný čas pohybem každý den.



**Graf č.22: Pohybová aktivnost matky a otce**

Podle grafu číslo 22 je evidentní, že většina otců je pohybově pasivnějších.

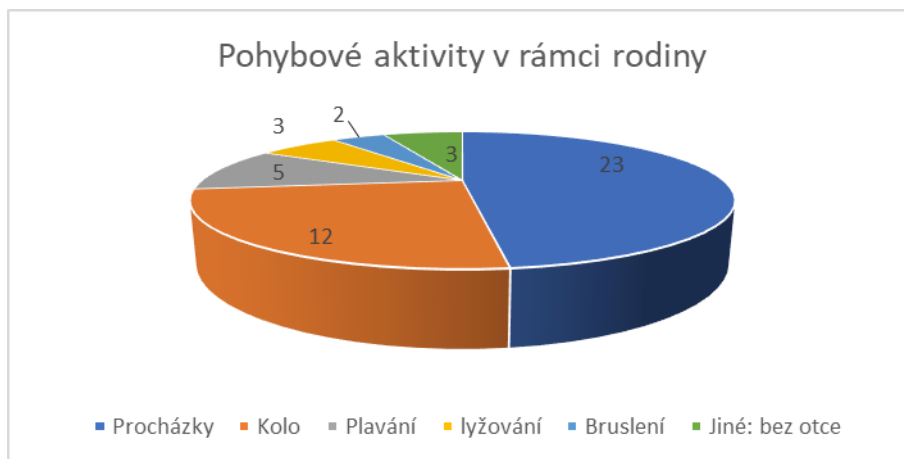
U matek mírně převažuje pohybová aktivnost nad pohybovou pasivností. Pohybová pasivnost byla zmíněna z důvodu nedostatku času, zdravotního stavu či únavy.



**Graf č.23: Druhy pohybové aktivity**

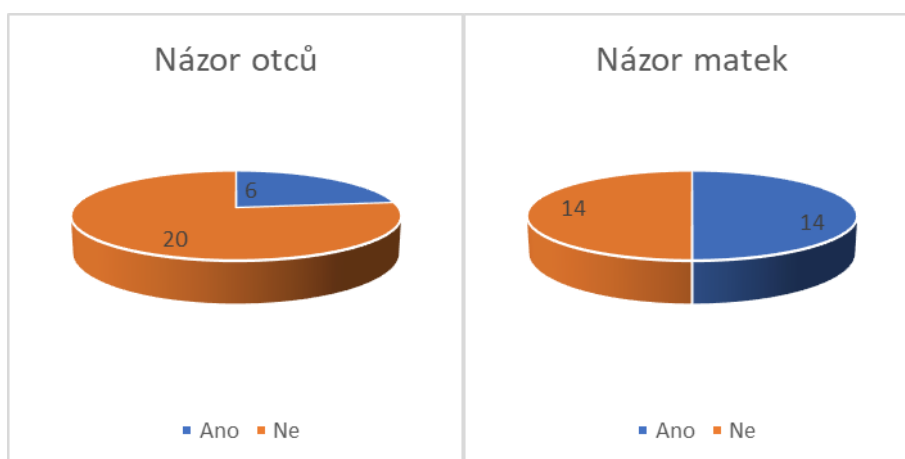
Podle grafu číslo 23 volí otcové nejčastěji jízdu na kole. Odpovědi na jiné aktivity byly 2x fotbal, 1x tenis, 1x hokej, 1x plavání, 1x lyžování, 1x nohejbal.

Z grafu je vidět, že matky volí nejčastěji jízdu na kole stejně jako otcové. Odpovědi na jiné aktivity byly 4x lyžování, 3x plavání, 2x jóga, 1x tancování, 1x zahradní práce, 1x volejbal a 1x bruslení.



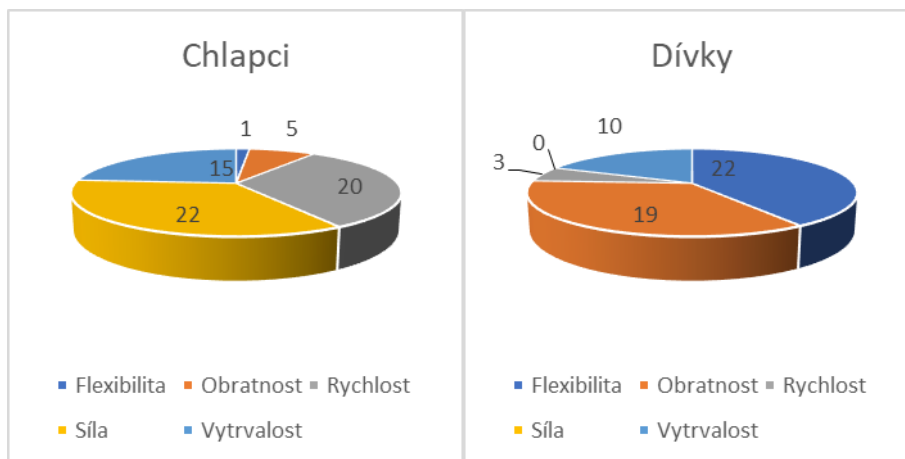
**Graf č.24: Druhy pohybových aktivit v rámci rodiny**

Z grafu číslo 24 je evidentní, že rodina nejčastěji volí společné procházky. Další oblíbenou činností v rámci rodiny je jízda na kole.



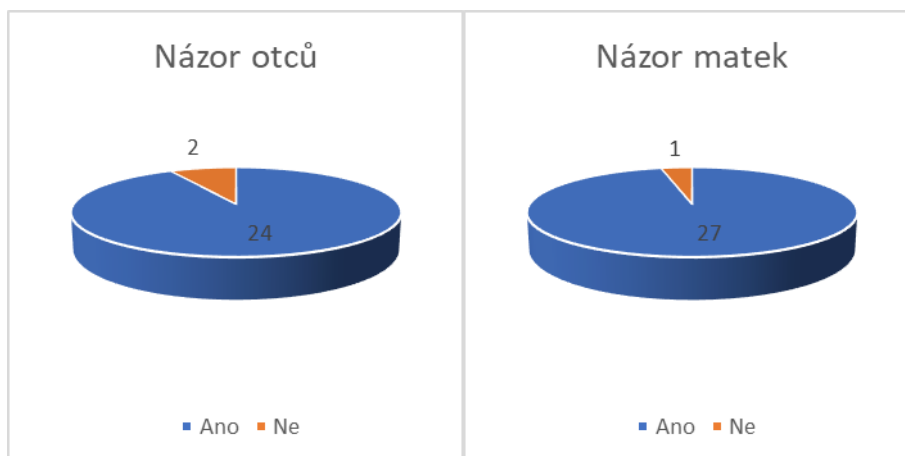
**Graf č.25: Ovlivnitelnost pohybových schopností podle pohlaví**

Podle grafu číslo 25 můžeme vidět názory otců a matek na ovlivnění pohybových schopností pohlavím. Většina otců si myslí, že pohlaví nijak neovlivňuje pohybové schopnosti. Názor u matek je vyrovnaný. Jedna skupina si myslí, že pohlaví pohybové schopnosti ovlivňuje a druhá skupina, že nikoliv.



**Graf č.26: Lepší zvládnutí pohybové schopnosti určeným pohlavím podle názoru otců a matek**

Graf nám ukazuje, že dívky lépe zvládají flexibilitu a obratnost, a chlapci jsou mnohem lepší v rychlosti, vytrvalosti a síle.



**Graf č.27: Dostatek pohybu u dítěte**

Z grafu číslo 27 je vidět, že názor otců a matek je téměř totožný. Většina matek i otců si myslí, že jejich děti mají dostatek pohybu.

## 12. Shrnutí výsledků

Výsledky výzkumných metod nám přináší odpovědi na výzkumné otázky a hlavní cíl bakalářské práce. **Na výzkumnou otázku číslo 1** lze odpovědět, že mezi chlapci a dívkami se objevovaly rozdíly v motorických testech, a to tak, že chlapci dosahovali průměrně lepších výsledků v běhu, ve skoku do dálky, hrudních předklonech a v chytání míče, zatímco dívky byly úspěšnější pouze ve stoji na jedné noze, ale za to o 21,5 %.

**Na výzkumnou otázku číslo 2** můžeme odpovědět, že děti pohybově aktivních rodičů měly lepší výsledky všech motorických testů než děti rodičů pohybově pasivních. Z anketového šetření také vyšlo, že rodiče pohybově aktivnější tráví s dítětem častěji volný čas pohybovou aktivitou než rodiče pasivní. Z toho vyplývá, že tyto děti mají mnohem více příležitostí k procvičování pohybových dovedností a schopností.

**Na výzkumnou otázku číslo 3** lze odpovědět, že děti, které navštěvují pohybové kroužky mimo mateřskou školu, mají výrazně lepší výsledky než děti, které žádné pohybové kroužky nenavštěvují. Děti chodící na pohybové kroužky mají pravidelný režim a mnohem víc možností k procvičování svých pohybových schopností a dovedností.

**Na výzkumnou otázku číslo 4** můžeme odpovědět, že oproti otcům (34 %) je větší procento matek (53 %) samo pohybově aktivnějších. **Na výzkumnou otázku číslo 5** lze odpovědět, že stejné procento (88 %) matek i otců tráví s dítětem volný čas pohybovou aktivitou.

Hlavní cíl zjišťoval, jak pohybový režim ovlivňuje pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku. Z výsledků výzkumných metod lze tedy říct, že pohybový režim rodiny pozitivně ovlivňuje pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku.

### 13. Diskuse

V motorických testech chlapci dosahovali průměrně lepších výsledků v běhu, skoku do dálky, hrudních předklonech a v chytání míče, zatímco dívky byly úspěšnější pouze ve stoji na jedné noze, ale za to o 21,5 %. Podle mého názoru k těmto výsledkům došlo, protože chlapci mají lepší rychlost, větší explozivní sílu dolních končetin a sílu břišních svalů. Ve stoji na jedné noze byly mnohem lepší dívky než chlapci z důvodu lepší soustředěnosti, rovnováhy, lehkosti a zaujetí správného postoje. Vysvětlují si to tak, že většina dívek navštěvuje různé tanečně pohybové kroužky, kde se těmto schopnostem více věnují. Přínosem těchto výsledků je zamyšlení pro učitele či cvičitele nad tím, zda děti rozvíjí všestranně, a také jim přináší zpětnou vazbu, co více procvičovat s chlapci a co s dívkami.

O rozdílech v motorických testech mezi chlapci a dívkami poukazuje bakalářská práce autorky Volšové z roku 2014. Autorka práce sice neměla všechny motorické testy stejné, ale v běhu a skoku do dálky byli chlapci úspěšnější než dívky. Ve stoji na jedné noze byly opět lepší dívky. Podle Jungera (2000) jsou rozdíly v motorických testech mezi chlapci a dívkami předškolního věku patrné. Chlapci podávají lepší výsledky v kondičních schopnostech a dívky zase ve schopnostech koordinačních. Dvořáková z výzkumu 2010 uvádí, že chlapci vykazují vždy mírně lepších výsledků než dívky.

Děti pohybově aktivních rodičů měly lepší výsledky všech motorických testů než děti rodičů pohybově pasivních. Podle mého názoru měly děti pohybově aktivních rodičů lepší výsledky, protože tyto rodiče jsou pro děti vzorem a vytváří kladný vztah dítěte k pohybu do budoucna. Z anketového šetření bylo zjištěno, že rodiče, kteří jsou sami pohybově aktivní, tráví více času pohybovými aktivitami s dítětem než rodiče pohybově pasivní. Faktorů, proč jsou někteří rodiče pohybově pasivní může být hodně, avšak podle mého názoru jsou největšími důvody malá motivace k pohybu, nedostatek času a finance.

Děti, které navštěvují pohybové kroužky mimo mateřskou školu, mají lepší výsledky všech motorických testů než děti, které žádný pohybový kroužek nenavštěvují. Podle mého názoru měly děti navštěvující pohybové kroužky lepší výsledky motorických testů, protože mají kladnější vztah k pohybu, jsou zvyklé na určitý režim, a také mají větší možnost procvičování těchto základních pohybových dovedností než děti, které nikam nechodí. V tomto věku je ovšem důležitá rodičovská podpora a daná situace,

kteřá ovlivňuje, jestli dítě bude na pohybový kroužek chodit či ne. Ke stejným poznatkům dospěla též autorka bakalářské práce z roku 2016 Sedláková. Ve všech motorických testech jejího výzkumu dosahovaly děti, které navštěvují pohybové kroužky lepších výsledků než děti, které žádný pohybový kroužek nenavštěvují.

Pomocí anketového šetření bylo zjištěno, že oproti otcům je větší procento matek samo pohybově aktivnějších. Tato otázka je opravdu obtížná, a hlavně velmi individuální. Musela by se řešit více do detailů, abychom měli přesná data. Ovšem ze zkoumaného vzorku vyšlo, že matky jsou pohybově aktivnější, protože otcové nemají často čas anebo jsou unavení po psychicky náročném dni v práci, aby uživili rodinu.

Zajímavým zjištěním bylo, že stejné procento matek i otců tráví s dítětem volný čas pohybovou aktivitou. Tato odpověď mě mile překvapila, protože můj předpoklad byl takový, že matky budou tráví s dítětem více času pohybovou aktivitou než otcové. Důvodem této představy byl fakt, že otcové nemají tolik času. Ovšem z anketového šetření vyšlo, že na sebe si tatínkové čas neudělají, zatímco na své děti ano. Jsem ráda, že z tohoto vzorku vyšlo 88 % rodičů, kteří s dětmi tento čas tráví, protože tyto chvíle vytváří vzájemné vzpomínky a pouto mezi nimi.

Z výsledků výzkumných metod je zřejmé, že děti s častějším pohybovým režimem daným rodinou dosahují lepších výsledků než děti s režimem minimálním. Závěrem lze tedy říct, že pohybový režim v rodině je velmi přínosný a ovlivňuje pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku.

## 14. Závěry

Cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň základních pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku ve vztahu k režimu v rodině. Pomocí motorických testů, ankety pro rodiče a rozhovoru s dětmi bylo zjištěno:

1. V motorických testech se vyskytují rozdíly mezi chlapci a dívkami věkové kategorie 5-6 let. Ve všech testech byli úspěšnější chlapci až na stoj na jedné noze, kde byly úspěšnější dívky o 21,5%
2. Za pomoci motorických testů a ankety bylo zjištěno, že pohybová aktivnost rodičů ovlivňuje výsledky motorických testů. Rozdíl mezi dětmi pohybově aktivních rodičů a dětmi, které mají rodiče pohybově pasivní byl opravdu znatelný. U všech testů měly lepší výsledky děti, které mají rodiče aktivní.
3. Pomocí motorických testů a ankety bylo zjištěno že děti, které navštěvují pohybové kroužky dosahují lepších výsledků u všech motorických testů než děti, které žádný pohybový kroužek nenavštěvují.
4. Z anketového šetření 54 rodičů vyplývá, že 53 % matek je samo pohybově aktivních, oproti 34 % pohybově aktivních otců.
5. Pomocí ankety se dále zjistilo, že 88 % rodičů tráví se svým dítětem volný čas pohybovou aktivitou. Procentuální hodnota byla u matek i otců stejná.
6. Za pomoci rozhovoru s dětmi bylo zjištěno, že většina dětí má pohyb rádo a nejvíc upřednostňují jízdu na kole, skákání, tancování a prolézačky. S maminkou nejčastěji tráví čas venku hraním na pískovišti nebo vymýšlí různé běhací hry. S tatínkem tráví čas venku jízdou na kole. Doma tráví čas s maminkou opět hraním ať už s hračkami nebo se stolními hry a také často pomáhají s úklidem a vařením. Naopak s tatínkem tráví čas spíše sledováním televize. Pomocí rozhovoru bylo zjištěno, že většina dětí má sourozence, se kterým tráví čas doma i venku nejčastěji hraním. Na konec společně v rámci rodiny nejvíce volí procházky.

Závěrem lze říct, že pohybový režim v rodině pozitivně ovlivňuje pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku a je pro ně vhodný z psychologického, fyzického a sociálního hlediska.



## 15.Literatura

BAŠTECKÁ B, GOLDMANN P.; *Základy klinické psychologie*. Vydání 1, Praha, Portál, 2001. ISBN: 80-7178 550-4.

BOROVÁ B.; *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha, Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.

BRTNOVÁ ČEPIČKOVÁ, I.; *Kapitoly z předškolní pedagogiky III*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2007. Skripta. ISBN 978-80-7044-941-7.

DOBŘÝ, L. A KOL. *Kinantropologie a pohybové aktivity*. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*, Vydání 1, Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN: 978-80-210-4858-4.

DUFFKOVÁ, J.; *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. In: Aktuální problémy životního stylu – Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociálního integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie Kultury a volného času. FAZIK, A, MATĚJŮ, M, eds. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308 -131-8

DVOŘÁKOVÁ H.; *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*, Praha, 2007. ISBN: 80-7290-005-6

DVOŘÁKOVÁ H.; *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Vydání 2, Praha, Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7

DVOŘÁKOVÁ H.; *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, Vydání 2, Raabe, 2012. ISBN: 978-80-86307-88-6

HAINEROVÁ I.; *Dětská obezita: novinky v medicíně*, Vydání 1, Praha, Madorf, 2009. ISBN: 978-80-7345-196-7

HÁJEK, J.; *Antropomotorika.*, Vydání 2, Praha: Univerzita Karlova, 2012. ISBN: 978-80-7290-598-0

HENDL, J. DOBRÝ L. A KOL, *Zdravotní benefity pohybových aktivit, monitorování, intervence, evaluace*, Vydání 1, Karolinum, 2011. ISBN: 978-80-246-2000-8

JANSA, P A KOL, *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*, In: JANSA, P. A KOL. (eds). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*, Praha: FTVS UK, 2005. ISBN: 80-86317-33-1

JUNGER, J. PLANSKÁ, A. Telesné zaťaženie detí v materskej škole, Peršov, 2016. ISBN: 978-80-555-1589-2

KOŤÁTKOVÁ, S. PRŮCHA, J.; *Předškolní pedagogika*, Vydání 1, Praha, Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0495-4

KOŤÁTKOVÁ, S.; *Dítě a mateřská škola*, Co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet, 2 rozšířené a aktualizované vydání, Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-4435-3

MACHOVÁ, J KUBÁTOVÁ D a kol.; *Výchova ke zdraví*. Vydání 2, Praha: Grada Publishing, 2016, ISBN 978–80–247-5351-5.

SZABOVÁ M.; *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky*, stimulační hry pro děti od 3 do 10 let, Vydání 1, Praha Portál, 1999. ISBN 80-7178-276-9

ŠIMÍK, O.; *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*, Vydání 1, Ostrava, 2013. ISBN: 978-80-7464-402-3

TEPLÝ, Z. *Pohybový režim dospělých*, Vydání 1, Praha, Univerzita Karlova 1990. ISBN 80-7066-212-3

[World Health Organization, Global strategy on diet, physical activities and health, 2004.](#)  
[ISBN: 924-159-222-2](#)

[RVP PV leden 2018.pdf](#)

## 16. Přílohy

### 10.2. Anketa



Dotazník - bc práce  
(2).doc