

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra primární a preprimární pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Posouzení pohybové zdatnosti u dětí předškolního věku na základě projektu

Sazka Olympijský víceboj

Assessment of physical fitness in preschool children age based on the project

Sazka Olympic multiplayer

Markéta Koubská

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

PROHLÁŠENÍ

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Posouzení pohybové zdatnosti u dětí předškolního věku na základě projektu Sazka Olympijský víceboj potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Humpolci dne: 19.4.2021

Koubská Markéta

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji tímto Mgr. Lence Vojtíkové, Ph.D. za cenné připomínky a rady, které mi poskytla při vypracování bakalářské práce. Děkuji také své rodině za podporu, především své matce Mgr. Marii Vincencové, při vypracování této bakalářské práce. Též děkuji za spolupráci Ing. Vítkovi Dlouhému. Dále bych chtěla poděkovat vedení Mateřské školy Humpolec za umožnění provádění výzkumného šetření. A v neposlední řadě velké poděkování dětem za spolupráci, bez nich by bakalářská práce nemohla být vytvořena.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je založena na zjištění pohybové aktivity u předškolních dětí v mateřské škole. Základními metodami byl praktický test pohybových schopností v jednotlivých disciplínách projektu Sazka Olympijský víceboj. Pomocí 8 disciplín bylo u dětí ověřeno, jaké jsou jejich schopnosti a jaká je jejich pohybová zdatnost. Teoretická část byla zaměřena na základní poznatky k tématu: somatický a motorický vývoj dítěte, pohybové schopnosti, zdatnost, projekt Sazka Olympijský víceboj, popis vybraných disciplín. Praktická část byla zaměřena na konkrétní měření, ve kterých bylo zjištěno, zda jednotlivé disciplíny Sazka Olympijského víceboje jsou vhodné pro děti předškolního věku. Tyto výsledky u dětí v mateřské škole byly porovnány s výsledky 1. ročníku základní školy.

CÍL PRÁCE

Cílem práce bylo zjistit, zda jednotlivé disciplíny Sazka Olympijského víceboje jsou vhodné pro děti v předškolním věku. Dílčím cílem bylo porovnání výsledků s 1. ročníkem ZŠ.

KLÍČOVÁ SLOVA

pohybová zdatnost, předškolní děti, motorický vývoj, Sazka Olympijský víceboj

ABSTRACT

Bachelor's work is based on the findings of movement activity in pre-school children in kindergarten. The basic methods were the practical test of motion abilities in individual disciplines of the Sazka project of the Olympic Multifight project. With 8 disciplines, children have been tested, their abilities and their physical fitness. The theoretical part was focused on primary knowledge of the topic: somatic and motor development of the child, motion skills, condition, project Sazka's Olympic Multifight, description of selected disciplines. The practical part was focused on particular measurements, in which it was established whether the individual disciplines of the Sazka Olympic Multifight were suitable for children of pre-school age. These results for children in kindergarten were compared to the results of 1. elementary school year.

WORK OBJECTIVE

The aim of the work was to find out the current level of exercise capacity in pre-school children. The partial aim was to verify the possibility of applying the Sazka Olympic multifight disciplines.

KEYWORDS:

fitness, preschool children, motoric development, Sazka Olympic multiplayer

Obsah

Úvod	7
1 Somatický a motorický vývoj dítěte	8
2 Pohyb a jeho význam pro zdraví a rozvoj osobnosti	10
2.1 Pohyb	10
2.2 Pohybová aktivita a její význam pro zdraví	10
3 Pohybové schopnosti	12
3.1 Pohybové schopnosti	12
3.2 Dělení pohybových schopností	12
3.3 Aerobní zdatnost	14
3.4 Svalová zdatnost	14
4 Testové baterie	16
4.1 Testová baterie Unifit test	16
4.2 Testová baterie Eurofit test	17
4.3 Testová baterie Sazka Olympijský víceboj	17
5 Program Sazka Olympijský víceboj	19
5.1 Popis projektu Sazka Olympijský víceboj	19
Praktická část	
6 Cíl a úkoly práce	22
7 Metodika práce	23
7.1 Charakteristika jednotlivých disciplín	24
7.1.1 Hluboký předklon	24
7.1.2 Běh do „T“	24
7.1.3 Zkrácené sedy – lehy	25
7.1.4 Postoj čápa	26

7.1.5	Sprint na 60 metrů	27
7.1.6	Skok z místa	27
7.1.7	Hod basketbalovým míčem	28
8	Vyhodnocení disciplín	29
8.1	Hluboký předklon	30
8.2	Zátokův běh na 500 metru	32
8.3	Vyhodnocení disciplíny – sedy, lehy	33
8.4	Vyhodnocení disciplíny – sprint na 60 m	35
8.5	Vyhodnocení disciplíny – postoj čápa	37
8.6	Vyhodnocení disciplíny – „T“ běh	39
8.7	Vyhodnocení disciplíny – hod basketbalovým míčem	41
8.8	Vyhodnocení disciplíny – skok z místa	43
8.9	Zodpovězení vědeckých otázek související s danou problematikou kladené v úvodu praktické části	45
9	Diskuse	46
10	Závěr	49
	Seznam použitých informačních zdrojů	50
	Přílohy	53

Úvod

V současné době se stále více ozývají hlasy nejrůznějších odborníků, lékařů, dětských psychologů i pedagogů, kteří poukazují na stále se zhoršující fyzickou i psychickou kondici u dětí.

Velkým problémem v současné době je pohybová aktivita dětí nejen v předškolním věku. Děti mají málo kvalitního pohybu, od kterého je velmi často odrazují hry na tabletu, televize. Tyto varovné příznaky, které mají vliv na životní styl dětí, by měly varovat a motivovat rodiče, aby se snažili zlepšit jejich životní styl, ale bohužel se ve většině případů stávají náplní každodenního života dětí a rodiče se většinou nesnaží tuto situaci řešit a změnit. Když se podíváme do statistiky, česká populace dle Mezinárodní zdravotnické organizace zaujímá čtvrté místo v obezitě na světě, v Evropě si na tomto žebříčku stojíme na prvním místě. Vzhledem k mé profesi učitelky v mateřské škole, chtěla bych rozvíjet pohybové schopnosti u dětí předškolního věku, aby se jejich tělesná zdatnost zvýšila. Pro praktický test pohybových schopností dětí jsem použila disciplíny projektu Sazka Olympijský víceboj. Základní otázkou je zjištění, zda jsou děti předškolního věku v MŠ pohybově aktivní a jaká je jejich pohybová zdatnost a pohybové schopnosti.

1 Somatický a motorický vývoj dítěte

Od narození až do dospělosti probíhá růst a vývoj jedince, je to jev podléhající biologickým zákonitostem, na který působí komplex vnějších a vnitřních genetických faktorů. Mezi vnější faktory řadíme kvalitu a kvantitu výživy, zdravotní péči, pohybovou aktivitu, sociálně ekonomické podmínky. Seskupení těchto faktorů působí na pohybové a funkční možnosti jedince, které mají vliv na stavbu těla a působí na jeho celkový stav (Kopecký, 2006).

V práci se zabýváme dětmi v předškolním věku. V tomto období dítě prochází změnami. Jedná se o změny fyzické, psychické i sociální, jedná se o jedno z nejdůležitějších období předškoláka. Dochází k rozvoji pohybových aktivit a rozvíjí se tělesný vývoj a rozvoj pohybových schopností. V biologické podstatě dochází k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty, i když kosti ještě doposud nejsou dostatečně tvrdé a pevné, rozvíjí se jemná a hrubá motorika (Morávková, Bartošová, 2014).

Průměrná výška dítěte v tomto věku je 90–120 cm a váha 15–25 kilogramů.

Konec předškolního období není určen věkem, ale nástupem dítěte do základní školy, kdy už je dítě sociálně vyzrálé.

V rámci pohybového vývoje a vývoje motoriky dokáže dítě v předškolním věku koordinovat své pohyby mnohem lépe. Hrubá motorika se neustále zlepšuje a zdokonaluje. Dochází k lepší hbitosti dítěte a eleganci pohybů. Nabývá obratnosti rukou, nohou i trupu. Dokáže jít rovně, stát i na jedné noze. S přibývajícím věkem je schopno skákat po jedné noze, posléze odrazit se a skočit. Hrubou motorikou označujeme schopnost dítěte koordinovaně používat tělo jako celek (Michalová, Z., 2007).

Aktivní pohybové činnosti podněcují tělesný vývoj a vedou k lepším návykům v oblasti spánku a jídla.

Neupevní-li si dítě koordinované pohybové návyky v oblasti hrubé motoriky v rané fázi svého vývoje, v pozdějších letech pro něj bude zvládnutí těchto dovedností obtížnější.

Dítě v předškolním věku by mělo zvládnout následující pohybové dovednosti (Bajgarová, I., Dvořáková, H., Táborská, H. 2011):

- 1) házet a chytat míč,
- 2) udržet rovnováhu na jedné noze,
- 3) udělat kotoul vpřed,
- 4) skočit do dálky z místa i s rozběhem,
- 5) chodit pozpátku,
- 6) zlepšit se v házení míče horem,
- 7) skočit snožmo 20 cm daleko,
- 8) vyhazovat míč do výšky,
- 9) dotknout se rukou prstů u nohou, aniž by pokrčilo kolena,
- 10) udržet se při chůzi i na úzkém prostoru (na lávce, prkně nebo obrubníku),
- 11) vstát z lehu na zádech, aniž by se opíralo o ruce.

2 Pohyb a jeho význam pro zdraví a rozvoj osobnosti

2.1 Pohyb

„Pohyb (lokomoce) je schopnost organismu přemísťovat se z místa na místo.“ (Ottova všeobecná encyklopedie, 2003). Provází nás po celý život.

Pohyb je velmi důležitým prvkem u dětí předškolního věku. Je jednou ze základních lidských potřeb, bez které nemůže dítě existovat. Rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány. Díky pohybu se dítě snaží komunikovat a seznamovat se se svým okolím. Pohyb má vliv na poznávání předmětů kolem nás, je zdrojem poznatků. Z toho vyplývá, že dítě v předškolním věku získává mnohé dovednosti a kompetence, které jsou důležité pro život a jeho další rozvoj. V prvním roce se dítě setkává s lezením, plazením, později přechází pohyb v chůzi, běh, skoky a poskoky atd. (Dvořáková, 2009).

Pohyb podmiňuje normální růst a vývoj tělesný, psychický i sociální. Nedostatek pohybu může mít za následek vznik adaptačních poruch s negativním vlivem na mentální rozvoj dítěte (Kučera, 1986; Kučera, Dylevský a kol., 1997).

Na pohyb lze vypěstovat „závislost“. Rozhodující období je věk 1-3 a 6-8 let. Návyky z těchto období výrazně ovlivňují jednání a chování v dospělosti. Velkou roli hrají rodiče, kteří by měli poskytnout na základě zhodnocení schopností, možností a limitů dítěte adekvátní pohybovou aktivitu (Bunc, 2006).

2.2 Pohybová aktivita a její význam pro zdraví

Pravidelný pohyb podle Jarkovské (2010) je každodenní nutností a povinností každého člověka, který zajišťuje fyzické a duševní zdraví. Už v předškolním věku je důležité dbát na pohybovou aktivitu a pohybový režim. Pravidelná tělesná aktivita působí preventivně proti řadě nemocí. Nesprávný pohyb nebo nedostatek pohybu se může projevit na negativních změnách pohybového a oběhového systému.

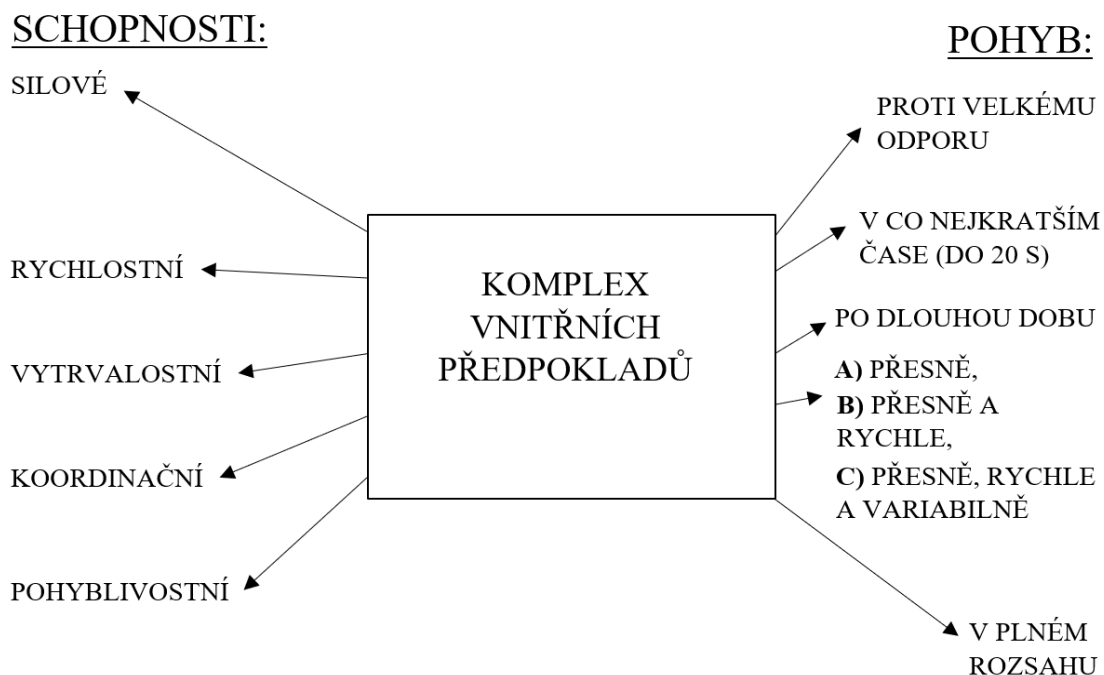
V předškolním věku (3-6 let) se nejvýrazněji vyvíjí nervový a pohybový systém. Uprostřed tohoto období se rychlým tempem vytvářejí nová motorická spojení. Dítě tráví většinu svého času v pohybu, který se stává základní potřebou jeho harmonického a zdravého vývoje před jeho šestým rokem života. Pohyb jednak určuje růst a vývoj dítěte a jednak má vliv i na pozdější patologické stavy. Působí jako prevence před obezitou, diabetes, generativními

změnami pohybového aparátu a jinými. Nedostatek pohybu se může projevit na negativních změnách pohybového a oběhového systému. Pokud nemá dítě v tomto období dostatek pohybu, vzniká předpoklad k patologickým změnám, které se projevují v růstu a vývoji dítěte a vůbec na jeho aktivním zdraví (Stejskal 2004).

3 Pohybové schopnosti

3.1 Pohybové schopnosti

Jsou to vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu (silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivostní). Tyto schopnosti tvoří svým charakterem základní prvky zkoumání antropomotorické vědy (Čelikovský, 1990).



Obr. 1 Vymezení základních motorických schopností (Dvořáková, 2007)

3.2 Dělení pohybových schopností

Pohybové schopnosti jsou rozděleny do několika skupin.

Silové schopnosti – jsou schopnosti svalové kontrakce k překonání odporu (vlastního těla, předmětu). Jsou základem všech pohybů, tedy svalové zdatnosti, je třeba je rozvíjet přiměřeně už od nejmladšího věku. Je třeba si uvědomit, že svaly dětí obsahují hodně vody a není dokončena osifikace, proto je silové zatěžování omezeno. Nejvhodnější je komplexní dynamické zatěžování (zapojení co největšího počtu svalů) – lezení, šplhání (Dovalil 2012). Na základě několika komponentů se rozlišuje řada silových schopností. V důsledku rychlosti svalové kontrakce proti odporu, době trvání pohybu a počtu opakování kontrakce v čase se rozdělují silové schopnosti na: absolutní sílu (sílu maximální), explozivní sílu (výbušná) a vytrvalostní sílu (dlouhodobé odolávání odporu), (Dvořáková, 2007).

Rychlostní schopnosti – jsou schopnosti zahájit a realizovat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s) co v nejkratším čase. Takový pohyb, resp. pohybová činnost, je prováděn s velkým až maximálním úsilím a intenzitou, může trvat krátce, a proto při něm nevzniká únava. V tomto typu činnosti nelze překonávat žádný nebo jen malý odpor. Rychlostní schopnosti jsou rozděleny na schopnosti: reakční rychlost, akční a rychlost cyklických pohybů. U tříletého dítěte je dlouhá doba zpracování podmětu a vedení vzruchu, u šestiletého je zřetelný výrazný posun v těchto aspektech (dozrávání centrální soustavy a elynizace vláken). Spojení rychlosti s obratností je u malých dětí obtížné a často je stresuje. Už v předškolním věku by měly děti rozvíjet reakční rychlosti na signál, rychlé běhy (Dvořáková, 2007).

Vytrvalostní schopnosti – vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity. Děti dlouhodobější zátěž snášejí velmi dobře, pokud si samy zvolí tempo a činnost je baví. Děti 5–6 let staré mohou uběhnout za 12 minut průměrně 1700 metrů, za 6 minut průměrně 1000 metrů (Dvořáková, 1994).

Podle Dovalila (1982) je vytrvalost pohybová schopnost provádět déle trvající tělesnou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti.

Limitujícími faktory jsou především energetické zásoby ve svalech a v srdečně cévním, dýchacím a transportním systému. Optimálního rozvoje se dosáhne až později, přestože děti dlouhodobější zátěž snášejí velmi dobře, když si samy stanoví tempo a činnost není monotónní, je zábavná.

Koordinační schopnosti (obratnostní) – jsou schopnosti, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulací pohybové činnosti. Označujeme je jako schopnost optimalizovat požadavky na pohyb z hlediska prostoru, času a intenzity. Limitujícím faktorem je schopnost řídit pohyb, citlivě ovládat svaly a svalové skupiny (propojení centrální nervové soustavy a svalů). Obratnostní schopnost je předpokladem pro zvládnání pohybových dovedností. Patří sem: schopnost rovnováhy, orientace v tělním schématu, koordinace částí těla, prostorová orientace, rytmičnost a harmonie pohybu. Součástí obratnosti je schopnost vnímat a uvědomovat si svoje tělo. Zajímavé mohou být pro děti chůze po čáře, kutálení a házení míčem na cíl, cviky rovnováhy, přeskoky a podběhy švihadla, chůze nebo lezení (Měkota a Blahuš, 1983).

Pohyblivost (flexibilita) – pohyblivost je charakterizována jako psychomotorická vlastnost a definována obsahem kloubním (Encyklopedie tělesné kultury, 1988). Je velmi silně určena geneticky, ale lze ji do značné míry ovlivnit pravidelným cvičením. Je limitována stavbou kloubů, pružností svalů. V předškolním věku je svalová síla základem pro udržení vertikální polohy těla, tedy i vazů, které můžeme při zkrácení vhodným protahovacím cvičením pozitivně ovlivnit. Spolu se silovými schopnostmi podmiňuje svalovou zdatnost. Děti obvykle nejsou omezeny v kloubech, ale díky sedavému způsobu života se zkracují některé svaly a tím je omezená pohyblivost (zadní strany nohou, prsní svaly, svaly trapézové, svaly v oblasti beder, hluboké šjíjové svaly).

3.3 Aerobní zdatnost

Aerobní zdatnost je schopnost organismu pracovat při aktivitě většiny svalů těla v delším časovém úseku a přiměřené intenzitě. Projevuje se při aerobní zátěži, tedy při dlouhodobé pohybové činnosti s intenzitou. Taková pohybová činnost pozitivně ovlivňuje především dýchací a srdečně cévní systém. Vzhledem k tomu, že děti mají různou úroveň zdatnosti, je obtížné stanovit individuálně přiměřenou zátěž. Jako nejvýhodnější se jeví metoda dlouhodobé zátěže s kolísavou intenzitou (Dvořáková, 2007). Tato zátěž odpovídá spontánním aktivitám dětí.

Můžeme sem zařadit tyto aktivity:

- motivovaná lokomoční cvičení (zvířátka),
- cvičení s hudbou (chůze, skoky, poskoky, běh, zátočky atd. v tempu rychlejší hudby),
- překážkové dráhy,
- pohybové hry (honičky, vybíjená všech proti všem, račí honička bez lezení).

3.4 Svalová zdatnost

Svalová síla, svalová vytrvalost a flexibilita jsou předpokladem pro nejdůležitější stereotyp – držení těla. V předškolním věku je svalová síla základem pro udržení vertikální polohy těla, tedy zabezpečuje posturální funkci, a je základem všech pohybů. Dítě se vyhýbá síle statické, která se projevuje i v dodržení základních poloh (např. stání, sezení) (Dvořáková 2007). Svalová vytrvalost je schopnost dlouhodobě kontrahovat svaly dynamicky nebo staticky. Pro vytrvalostní silovou práci jsou limitující zdroje energie a hromadění únavy.

Vhodné jsou opakované dynamické zátěže komplexního charakteru, nevhodné je statické, dlouhodobé nebo lokální silové zatěžování, nebo posilování se zátěžemi.

4 Testové baterie

Všechny testy obsažené v testovaných bateriích jsou současně standardizovány a výsledky jednotlivých testů se kumulují do celkového výsledku (skóre baterie).

Homogenní – podobné testy, několik testů postihující stejnou motorickou schopnost. Testy významně korelují.

Heterogenní – testy zjišťují různé stránky výkonnosti, více motorických schopností. Testy spolu korelují minimálně.

Existuje nespočet testů, kterými zjišťujeme úroveň pohybových schopností nebo zdatnost.

4.1 Testová baterie Unifit test

Unifit test byl vytvořen v ČR pro testování různých věkových kategorií (6-60 let).

Je to čtyř položková heterogenní testová baterie, která je doplněna o somatické měření. Posuzuje a monitoruje úroveň základní motorické výkonnosti (silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti), (Měkota, Kovář 2002).

Do této baterie patří:

- skok daleký z místa,
- leh-sed opakovaně po dobu 60 s,
- vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů,
- člunkový běh 4 x 10 metrů.

Somatická měření:

- tělesná výška,
- tělesná hmotnost,
- podkožní tuk.

Hodnotí se pomocí stenů, které jsou testovaným přidělovány podle jednotlivých výsledků normovaných tabulek. Celkovým výsledkem je součet všech dosažených stenů.

4.2 Testová baterie Eurofit test

Eurofit test byl vytvořen v rámci EU pro testování mládeže (6-18 let).

Do této baterie patří 9 testů motorických schopností:

- plameňák – test rovnováhy,
- talířový tapping,
- předklon s dosahováním v sedě,
- skok do dálky z místa,
- ruční dynamometrie,
- leh – sed,
- výdrž ve shybu,
- člunkový běh 10 x 5 metrů,
- vytrvalostní člunkový běh.

Somatická měření:

- hmotnosti,
- výšky,
- kožních řas.

Výsledky jednotlivých testů jsou zpracovány pomocí percentilů.

4.3 Testová baterie Sazka Olympijský víceboj

Sazka Olympijský víceboj vznikl v ČR v roce 2014 pro testování dětí (1., 2. stupně ZŠ a SŠ).

Do této baterie patří:

- hluboký předklon (zjišťuje se ohebnost – schopnost vykonávat pohyby v plném kloubním rozsahu),
- běh do „T“ (zjišťuje se hbitost – jedná se o vlastnost umožňující vyrazit, zastavit, držet a rychle změnit pozici),
- zkrácené sedy-lehy (zjišťuje se vytrvalostně-silová schopnost flexorů kyčelního kloubu a břišního svalstva),
- postoj čápa (zjišťuje se rovnováha a stabilita, tedy schopnost udržovat vzpřímenou polohu těla),

- sprint na 60 metrů (zjišťují se rychlostní schopnosti – běžecká rychlost, včetně reakční rychlosti), rychlost charakterizuje co nejrychlejší provedení pohybu,
- Zátokův běh na 500 (zjišťuje se aerobní vytrvalost – schopnost organismu pracovat při aktivitě většiny svalů těla v delším časovém úseku a přiměřené intenzitě),
- skok z místa (zjišťuje se explozivní síla dolních končetin – výbušnost – schopnost, která co nejrychleji provádí daný pohyb-nejrychleji něco odhodit, nejrychleji vyběhnout atd),
- hod basketbalovým míčem (zjišťuje se explozivní sílu horních končetin (Dvořáková, 2007).

Tento test byl vybrán z důvodu jednoduchosti a ověření vhodnosti jednotlivých disciplín pro děti předškolního věku. Jednotlivé disciplíny jsou měřeny běžnými délkovými a časovými mírami a počty (sekundami, centimetry). Pro získání dat o úrovni pohybových schopností a dovedností dětí (výbušnost, ohebnost, aerobní vytrvalost, silová vytrvalost, rychlost, rovnováha, hbitost, síla) byla zpracována analýza jednotlivých disciplín v rámci projektu Sazka Olympijský víceboj s posouzením vhodnosti jednotlivých disciplín. Testová baterie Sazka Olympijský víceboj je heterogenní.

5 Program Sazka Olympijský víceboj



Obr. 2 Znak (<https://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/>)

5.1 Popis projektu Sazka Olympijský víceboj

Sazka Olympijský víceboj je největší školní sportovní projekt v České republice. Díky společné aktivitě Českého olympijského výboru a společnosti Sazka přivádí a motivuje děti ke sportu a ke zdravému životnímu stylu. Je určen základním školám a odpovídajícím ročníkům víceletých gymnázií, které se mohou jednoduše zapojit v hodinách tělesné výchovy.

Olympijský víceboj vznikl v roce 2014 jako jeden z projektů Českého Olympijského víceboje spojením Olympijského diplomu a Odznaku všestrannosti.

Olympijský diplom na základě výsledků z 8 jednoduchých disciplín dětem určí pohybový typ (sílu, vytrvalost, rychlost) a doporučí skupinu sportů, které by jim vzhledem k předpokladům měly jít a bavit je. Cílem není soutěžit o nejlepší výkony, ale u každého žáka najít jeho přednosti a sportovní předpoklady. Olympijský diplom je určen hlavně pro první stupeň ZŠ, ale záleží jen na učiteli, zdali zapojí i starší žáky a otestuje také jejich schopnosti. Žáci v předškolním věku s Olympijským diplomem nemají zkušenosti, ale jsou učitelky, které některé disciplíny z Olympijského diplomu využívají ve své činnosti pohybových aktivit těchto dětí.

V roce 2009 se Robert Změlík a Roman Šebrle rozhodli navázat na Odznak zdatnosti a založili projekt s názvem Odznak všestrannosti olympijských vítězů. Tito dva olympijští vítězové čerpali z jejich atletické desetibojařské minulosti, a proto se projekt skládá z 10 disciplín. Projekt byl z počátku zaměřen na propagaci sportu a zapojení do hodin tělesné výchovy na základních školách bez cíleného sběru dat. Odznak všestrannosti motivuje k rozvoji všestrannosti. Výsledky z 10 disciplín jsou dle tabulek přepočítány na body, na základě získaných bodů je udělen diamantový, zlatý, stříbrný, bronzový nebo účastnický odznak. V roce 2014 se Odznak všestrannosti olympijských vítězů řadí mezi projekty

Českého olympijského výboru a vzniká tak největší školní sportovní projekt Sazka Olympijský víuceboj. Odznak všestrannosti je doporučen pro žáky druhého stupně, ale opět je na učitelé, jestli zapojí i mladší žáky. Škola může mít všechny žáky zapojené jak do Olympijského diplomu, tak do Odznaku všestrannosti.

V roce 2016 se Český olympijský výbor a Český paralympijský výbor rozhodl pokrýt tímto školním projektem celou populaci a umožnit i handicapovaným dětem sportovat. Prvním rokem začalo testování na části škol, kde se tato myšlenka ujala, a tak v roce 2017 k fungujícímu Olympijskému diplomu a Odznaku všestrannosti vzniká třetí větev Paralympijská výzva.

Paralympijská výzva je určena jak pro školy se speciálním vzdělávacím programem, tak pro školy, které mají většinu zdravých žáků a několik handicapovaných, které chce zapojit do společných aktivit. Děti s postižením si mohou vyzkoušet všechny disciplíny Olympijského diplomu i Odznaku všestrannosti, které zvládnou absolvovat. Už za jednu splněnou disciplínu na konci roku dostanou diplom, který je bude povzbuzovat k dalšímu snažení a kde děti a jejich rodiče najdou tipy na všechny sportovní kluby v okolí, které se věnují práci s postiženými sportovci.

Cílem projektu je přivést ke sportování co nejvíce dětí, ukázat jim pohyb jako zábavu a přirozený životní styl. Školy tedy mají možnost se zapojit do tří částí projektu: Olympijský diplom, Odznak všestrannosti, Paralympijská výzva.

Ve školním roce 2018/2019 se přibržďuje běh projektu na základě zpřísnění režimu ochrany osobních údajů v rámci obecného nařízení EU o ochraně osobních údajů (GDPR) na všech školách. Učitelé se potýkají s administrativními problémy způsobenými zavedením tohoto opatření, a tudíž neplní části projektu tak jako dříve.

Další velké omezení realizace projektu ve školním roce 2019/20 bylo způsobeno uzavřením škol v důsledku pandemie Covid – 19.

Přirozenou potřebu pohybu lze využít i k probuzení zájmu o sport i u dětí v mateřských školách, a proto byl využit Olympijský diplom. Cílem bylo ukázat dětem pohyb jako zábavu.

U dětí předškolního věku nebyly uvedeny limity, protože děti tohoto věku nebyly systematicky testovány. Pouze některé MŠ využily z této testované baterie pouze některé prvky.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Cíl a úkoly práce

Cíl práce

Cílem práce bylo zjistit, zda jednotlivé disciplíny testované baterie (Sazka Olympijského víceboje) jsou vhodné pro děti v předškolním věku.

Posoudit podle testu úroveň pohybové zdatnosti testovaného souboru dětí a srovnat jejich výsledky s dostupnými výsledky dětí z 1. třídou ZŠ.

Výzkumné otázky

- 1) Jak budou děti zvládat jednotlivé testy z vybrané testové baterie?
- 2) Jaké budou jejich výsledky ve srovnání s dětmi z vybraných ZŠ?
- 3) Byly rozdíly mezi chlapci a děvčaty v rámci testované baterie?

Úkoly práce

Aby se mohl splnit cíl práce, bylo nutné vytyčit jednotlivé dílčí úkoly. Po analýze problému se zvolily následující úkoly:

- provést měření motorickými testy, posoudit vhodnost vybraných testů,
- vyhodnotit výsledky předškolních dětí s výsledky dvou vybraných referenčních 1. tříd ZŠ,
- komparace chlapců a dívek v rámci testované baterie.

7 Metodika práce

Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek tvořily děti z mateřské školy Humpolec, která se nachází v kraji Vysočina.

Byly vybrány tři předškolní třídy (5-6) let, protože v každé třídě mělo být 28 dětí, ale bohužel kvůli covidové pandemii tyto třídy navštěvovalo přibližně 15 dětí. Toto měření bylo velice komplikované z důvodu docházky dětí. Z těchto tříd bylo testováno 20 děvčat a 20 chlapců. V daném vzorku byly patrné mírné fyziologické rozdíly mezi chlapci a dívkami. Kolektiv předškolních dětí se jeví v ostatních ohledech vyrovnaně. Děti mezi sebou vzájemně komunikují, nedělají mezi sebou rozdíly a dobře spolupracují. Tato mateřská škola nemá k dispozici tělocvičnu. Výzkum probíhal v lednu 2021. Při provádění testů měly děti stejné podmínky stejné podmínky (byla využita sportovní hala a třídní prostor v mateřské škole).

Použité metody

V práci byla využita deskriptivně-analytická forma s popisem a rozbořením skutečnosti. Dále se použila metoda rešeršní činnosti, která spočívá ve vyhledávání zdrojů a informací související s danou tematikou (Kolektiv autorů, 2012).

V praktické části byla zvolena empirická metoda výzkumu, metoda nestandardizovaného měření probíhajícího přesně podle postupu popsaného v programu Sazka Olympijský víceboj. K prvotnímu posouzení získaných dat byl použit aritmetický průměr u jednotlivých disciplín. Hodnoty výkonů dětí v jednotlivých disciplínách Olympijského víceboje byly vyjádřeny pomocí sloupcových grafů vytvořených v počítačovém programu MS OFFICE Excel 2019.

Měření motorickými testy

Testy motorických schopností – jednoduché pohybové zkoušky, které nevyžadují zvláštní nácvik. Tyto motorické schopnosti byly provedeny podle programu Sazka Olympijský víceboj.

Pro zjištění tělesné motorické schopnosti bylo zvoleno 8 disciplín, které byly stanoveny ve spolupráci s FTVS (Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy), AŠSK (Asociace školních sportovních klubů ČR) a Sportem Analytik (Celosvětový program pomáhající dětem odhalit jejich pohybový talent a zamilovat si sport). Disciplíny byly definovány takovým způsobem, aby bylo možné testovat osm klíčových fyzických schopností.

7.1 Charakteristika jednotlivých disciplín

7.1.1 Hluboký předklon

Test slouží k testování flexibility. Na tuto disciplínu jsou nutné tyto pomůcky – lavička (přibližně 30 cm vysoká), pravítko (ideálně 50 cm dlouhé).

V rámci přípravy se připevní pravítko tak, aby přečnívalo přesně 20 centimetrů před přední hranu lavičky.

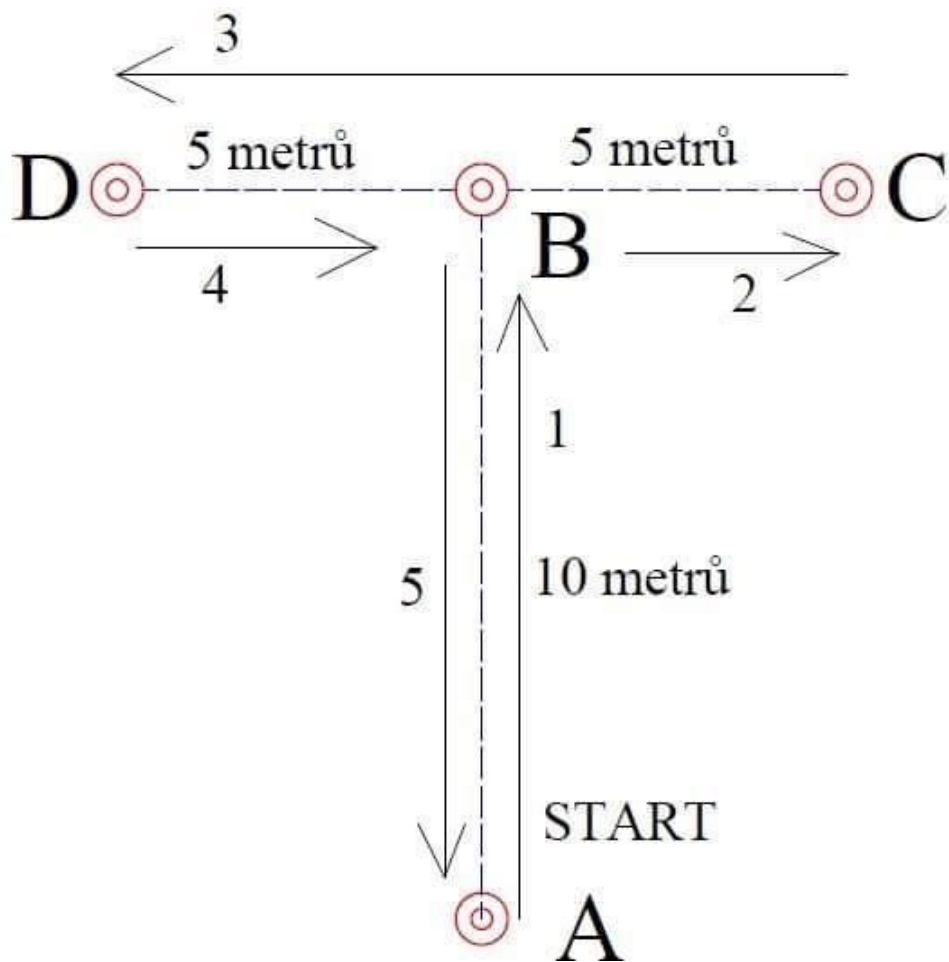
Nejprve se ruce spustí ke kolenům a následně ke kotníkům. Díky tomu se protáhnou zadní strany stehýnek. Výdrž v této poloze má být několik vteřin, následně se uvolní a cvik je opakován.

Děti sedí s úplně nataženýma nohama. Chodidla přiléhají k boční straně lavičky. Pravítko směřuje rovně směrem k dítěti. Kolena jsou úplně propnutá, ruce mají děti natažené a otočené dlaněmi dolů. Jedna ruka je na vrchu druhé a obě se natahují, co nejdál to jde. Dítěti se započítá nejvzdálenější hodnota na pravítku, na kterou dosáhne prostředníkem a udrží ji, dokud se nenapočítá do tří sekund. Každý jedinec má dva pokusy. Když dítě dosáhne na mezní hodnotu, zaokrouhluje se výkon k nejbližší hodnotě (matematický zaokrouhleno). Počítá se lepší výsledek z obou pokusů. Pokud, jedinec nedosáhne pod výchozí rovinu lavičky a pohybuje se nad úroveň lavičky, naměřené hodnoty vzdálenosti jsou v záporných číslech. Pokud jedinec dosáhne pod rovinu lavičky, změřená vzdálenost se uvádí v kladných číslech. Obecně, kladné výsledky vzdáleností od roviny lavičky jsou lepší.

7.1.2 Běh do „T“

Test slouží k testování hbitosti. Této disciplíně se využije 12 metrů dlouhý a stejně široký prostor s rovným a neklouzavým povrchem, 4 kužely (ideálně tak 30 centimetrů vysoké), dlouhý metr nebo pásmo a stopky.

Nejprve jsou odměřeny a umístěny 4 kužely do tvaru „T“ podle níže uvedeného schématu.



Obr. 3 T-Běh (zdroj vlastní)

Je vhodné využít některou z pohybových aktivit před zahájením disciplíny. Například využít hru na honěnou, na babu, na Mrazíka apod.

Postup je následující. Dítě začíná u kuželu u paty písmene „T“ (A). Startuje se ze stoje na povel „start“. Se spuštěním stopek vyběhne dítě nejlépe sprintem směrem k prostřednímu kuželu (B) a dotkne se ho rukou. Dále dítě pokračuje cvalem stranou nejdříve 5 metrů doleva, aby se dotkl kuželu (C). Pak 10 metrů napravo, aby se dotkl kuželu (D). Dále 5 metrů zpátky nalevo, aby se dotkl kuželu (B). Dítě končí cvalem stranou 10 metrů k patě písmena „T“ - to je ke kuželu (A). Stopky se zastaví, když dítě mine kužel (A).

7.1.3 Zkrácené sedy – lehy

K této disciplíně se používá žíněnka, lepící páska, metr.

Nejprve se upevní první kus pásky napříč žíněnkou ve vzdálenosti 10 cm od kraje žíněнки a druhý 20 cm od okraje žíněнки.

Děti se mohou protáhnout vsedě. Roztáhnou se nohy a rozhybe se trup. Úklony bokem lze provádět i vestoje. Případně se klekne na kolena, trup se opírá o podlahu a dlaně jsou opřeny o zem co nejdál.

Děti by měly ležet na žíněnce a mít přitom položenou hlavu, paže nechat ležet rovně podél těla dlaněmi směrem dolů s prostředníkem každé ruky na hraně 20 cm čáry. Nohy by měly být v kolenou pokrčené do pravého úhlu. Chodidla v botách stojí na podlaze. Zadržení (raději položených) rukou na žíněnce při zvedání hlavy a horní části zad pomalu ohýbají páteř a posouvají špičky (pozor – dítě se nesmí opírat o ruce) prstů obou rukou směrem k 10 cm značce. Během ohybu musí dlaně a paty zůstat v kontaktu s podlahou. Po ohybu se lopatky a hlava vrací na žíněнку a špičky prstů obou rukou se musí opět dotknout 20 cm značky. Pohyb by se měl provádět soustředěně a tahem.

Je nutné se vyvarovat některých možných chyb při realizaci této disciplíny. Například nepoložené dlaně a paty nohou. Cvik se musí provádět tahem a nikoli švihem. Další možnou chybou je opírání se při zvedání rukama o zem.

7.1.4 Postoj čápa

Pro tento cvik se musí zajistit stopky a lepicí páska.

Úvodem se označí na podlaze lepicí páskou křížek, na kterém bude dítě stát. Děti zavřou oči a soustředí se, zklidní se a pak můžou jít do postoje čápa. Tento cvik vyžaduje koncentraci.

Dítě se postaví snožmo oběma chodidly na křížek a dá si ruce v bok. Pak zvedne jednu nohu a položí patu zvednutého chodidla na stanu druhé nohy pod koleno. Když dítě dosáhne rovnováhy, zavře oči a promění se v čápa, poté se spustí stopky. Poskakování s cílem získat zpět ztracenou rovnováhu není povoleno. Děti mají dva pokusy, zaznamená se ten lepší čas. Dítě si při tom může vybrat, na které noze chce jako čáp stát, nohy nemusí střídat. Existuje zde nebezpečí, že patu pokrčené nohy nemají pod kolenem. Nebo se pohybují chodidlem stojné nohy mimo vyznačený křížek na podlaze, aby získaly rovnováhu (například začnou skákat na jedné noze). Oči musí být po celou dobu zavřené.

Tento cvik postupně přesouvá těžiště a děti pro udržení rovnováhy musí zapojit drobné balanční svaly v nohou.

Celkově děti v předškolním věku se ještě nedokážou udržet ve správné poloze. Poloha byla usnadněna chůzí „pata, špička“, kdy děti šly po rovné čáře tak, že při každém kroku se pata pokládané nohy dotkla špičky palce druhé nohy a dítě se v této poloze zastavilo a při každém kroku setrvalo v dané poloze.

7.1.5 Sprint na 60 metrů

Pro provedení této disciplíny jsou nezbytné 4 kužely a stopky. Dále šedesáti metrový úsek běžecké trati nebo hřiště, které jsou rovné a bez překážek.

Prvně se musí vyznačit šedesáti metrová trať pomocí kuželů nebo značek s označením startovního a cílového úseku. V rámci přípravy malé děti lze nechat třikrát na znamení zrychlit a pak zase zvolnit. Děti startují ve stoji s přední nohou na startovní čáře, tedy z vysokého startu a vybíhají na povel „start“. Na povel „start“ od časoměřiče vyběhnou děti sprintem co nejrychleji ze startovní čáry směrem k cílové čáře.

7.1.6 Zátokův běh na 500 metrů

Tato disciplína se realizuje na pětsetmetrové trati nebo odpovídajícím okruhu, na sportovním hřišti či atletickém oválu. Dále se připraví měřící pásmo a dva kužely.

Označí se startovní a cílový bod trati kužely. Před během si děti protáhnou stehenní a lýtkové svaly a mírně se rozklušou. Děti začínají u startovního kuželu ze stoje na povel „start“.

7.1.6 Skok z místa

K této disciplíně stačí metr a dostatek prostoru pro provedení skoku.

Vyznačí se čára, odkud se bude skákat. Poté se natáhne vedle očekávaných míst doskoku metr. Skákat lze na podlaze nebo na pískovém doskočišti. Před zahájením skoků je vhodné udělat s dětmi pár žabáků a poskoků ze špiček.

Děti se odráží snožmo, je povolený podřep, kmitání a švih paží. Špičky nohou musí být těsně u odrazové čáry. Délka skoku se měří od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty. Skok se opakuje dvakrát, zapíše se nejlepší pokus v celých centimetrech.

Častou chybou je úkrok nebo přepad zpátky těsně po posledním dopadu.

7.1.7 Hod basketbalovým míčem

Pro disciplínu se použije basketbalový míč velikosti 5 (obvod: 70 cm, váha 470–500 g) a metr – stejný pro všechny.

Na začátku se změří vzdálenost přibližně osmi metrů. Na každý metrový úsek se vloží kus pásky na podlahu.

Během rozcvičky si děti mohou protáhnout paže, krouží jimi a spojí je za tělem.

Děti si sednou na zem a záda opřou o zeď. Nohy mají u sebe natažené před tělem. Míčem házejí obouruč a to tak, že při hodu odtlačují míč od hrudníku samozřejmě co nejdále. Děti se upozorní, že nejdále hodí, když budou míč házet obloukem. Záda, ramena a zadek dětí musí zůstat po celou dobu v kontaktu se zdí nebo podlahou. Nedochozí tedy k žádnému švihů těla.

Při cvičení je nutné se vyvarovat tomu, aby děti neměly při hodu nohy u sebe. Případně se předkloní nebo odlepí záda a ramena od zdi, aby si pomohly švihem. Hod míče se musí provést obloukem.

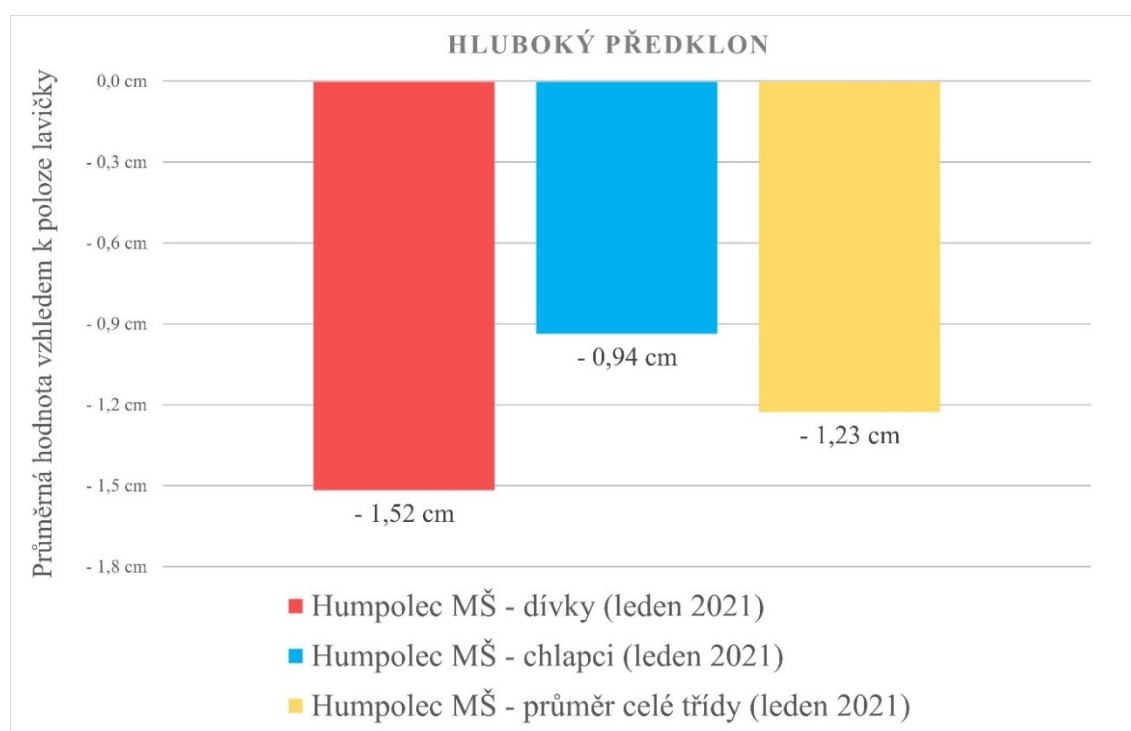
8 Vyhodnocení disciplín

Výsledky během testování byly zapisovány ručně. Poté byly zaneseny do počítače, kde byly zpracovány. Nejprve se do tabulek zapsaly zjištěné hodnoty chlapců a dívek k jednotlivým disciplínám. Následně se vygenerovaly průměrné hodnoty z jednotlivých disciplín pro chlapce a dívky zvlášť. Všechna data jsou uvedena v přílohách 1 až 5.

Průměrné hodnoty v jednotlivých disciplínách byly zaznamenány do sloupcových grafů. Zjištěné průměrné výsledky pro všechny disciplíny (kromě disciplíny „Zátokův běh“) pro děti z MŠ Humpolec byly srovnány s hodnotami žáků ZŠ Lhotka a ZŠ Příbram. Zdrojem průměrných hodnot k porovnání ze ZŠ Lhotka byla internetová stránka – <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/olympijsky-diplom/zakladni>. Zdrojem průměrných hodnot k porovnání ze ZŠ Příbram byla závěrečná práce (Pavla Hendrych Jírová, 2018). Obě uvedené základní školy spolupracovaly s projektem Sazka Olympijský víceboj. Jedná se o sedmileté děti, které byly vybrány.

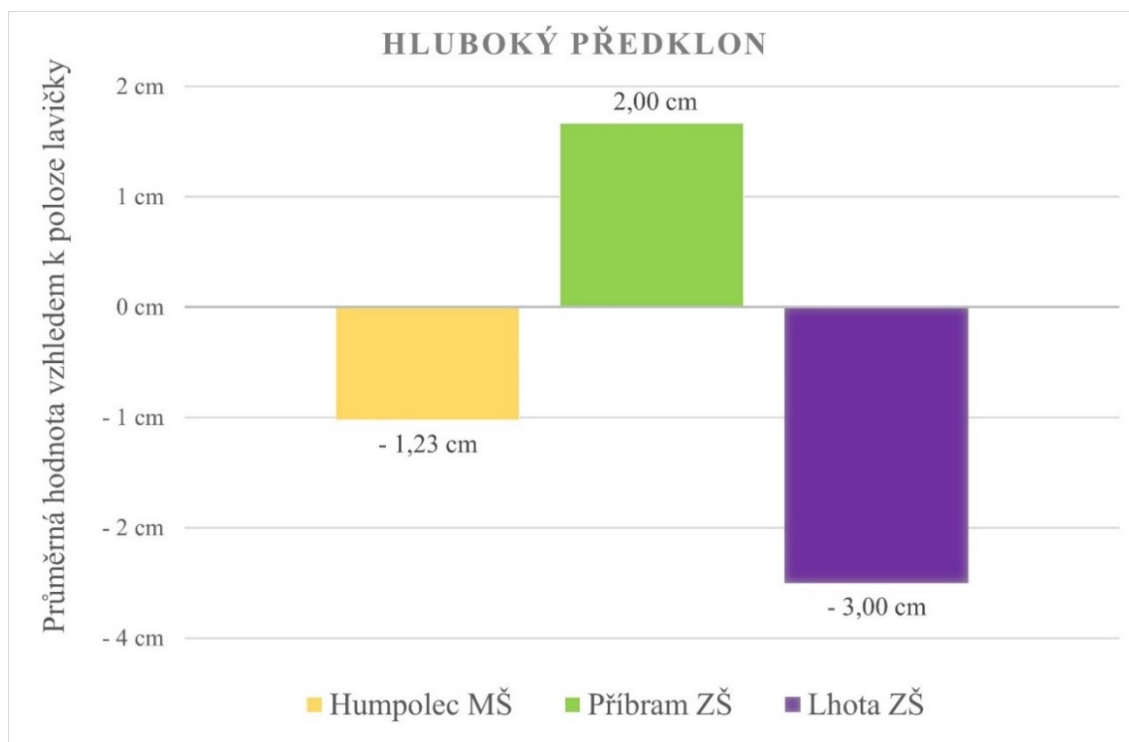
8.1 Hluboký předklon

Pro vyhodnocení tohoto testu byla podstatná ohebnost jednotlivých žáků. Ta se projevila v naměřených vzdálenostech od referenční roviny lavičky. Kladné hodnoty vzdáleností znamenají, že jedinec dosáhl pod úroveň lavičky. Pokud se pohyboval nad úrovní lavičky, změřené vzdálenosti byly záporné.



Graf 1 Výsledky pro hluboký předklon

Z grafu je patrné, že chlapci si v této disciplíně vedli v porovnání s děvčaty výrazně lépe. Chlapci dosáhli v celkovém průměru menší vzdálenosti od výchozí roviny lavičky, tedy lepšího výsledku v rámci testované disciplíny. Průměr třídy se i tak celkově pohybuje nad rovinou lavičky.



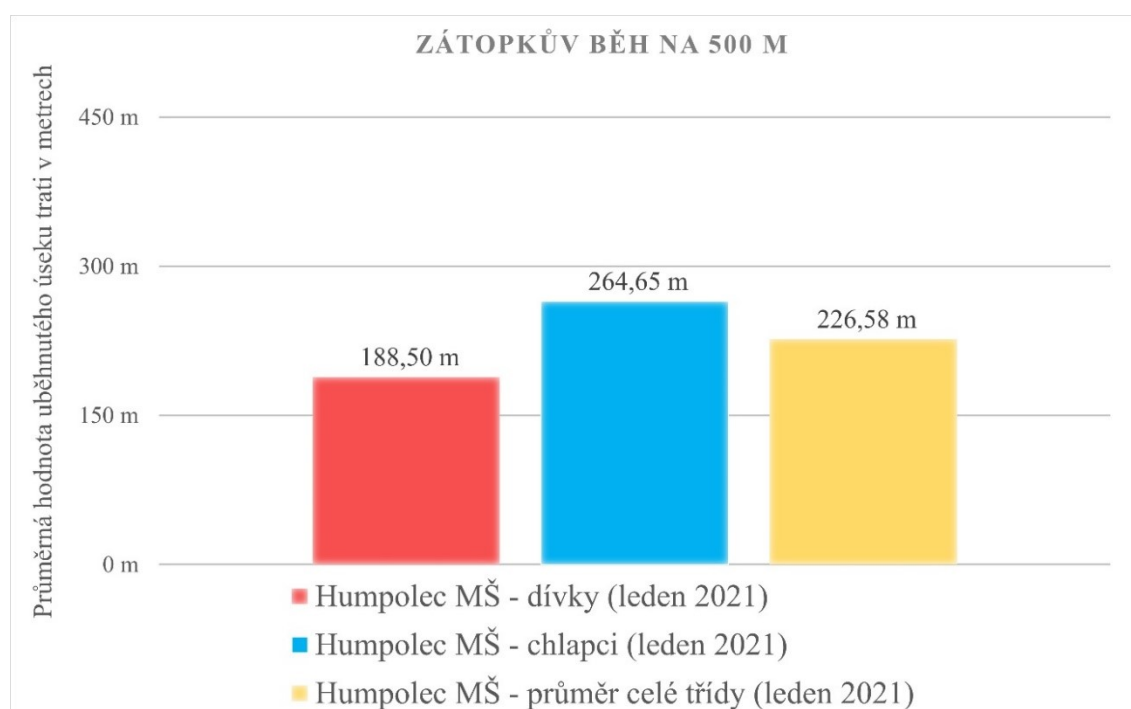
Graf 2 Srovnání výsledků MŠ a ZŠ

Nejlépe si v této disciplíně vedly děti ze ZŠ Příbram, které v průměru třídy dosáhly kladných hodnot. Naopak nejhorší výsledky měly děti ze ZŠ Lhotka. Děti z MŠ Humpolec tak nejsou v rámci porovnání s dětmi z uvedených 1. tříd ZŠ nejhorší.

8.2 Zátokův běh na 500 metru

Tento test je zaměřen na aerobní vytrvalost žáků. Obecně pro vyhodnocení výsledků je základem hodnota času potřebná k uběhnutí trati. Základním předpokladem je, že děti jsou schopny uběhnout vzdálenost minimálně 500 metrů.

Problém nastává především u dětí předškolního věku, které převážně nemají předpoklady a dispozice k uběhnutí uvedené vzdálenosti. Proto tato disciplína nebyla provedena v plném rozsahu. Děti dostaly pokyny, aby uběhly maximální úsek trati, který jsou schopny zvládnout. Kritériem vyhodnocení v tomto případě byla uběhnutá vzdálenost nikoli čas.



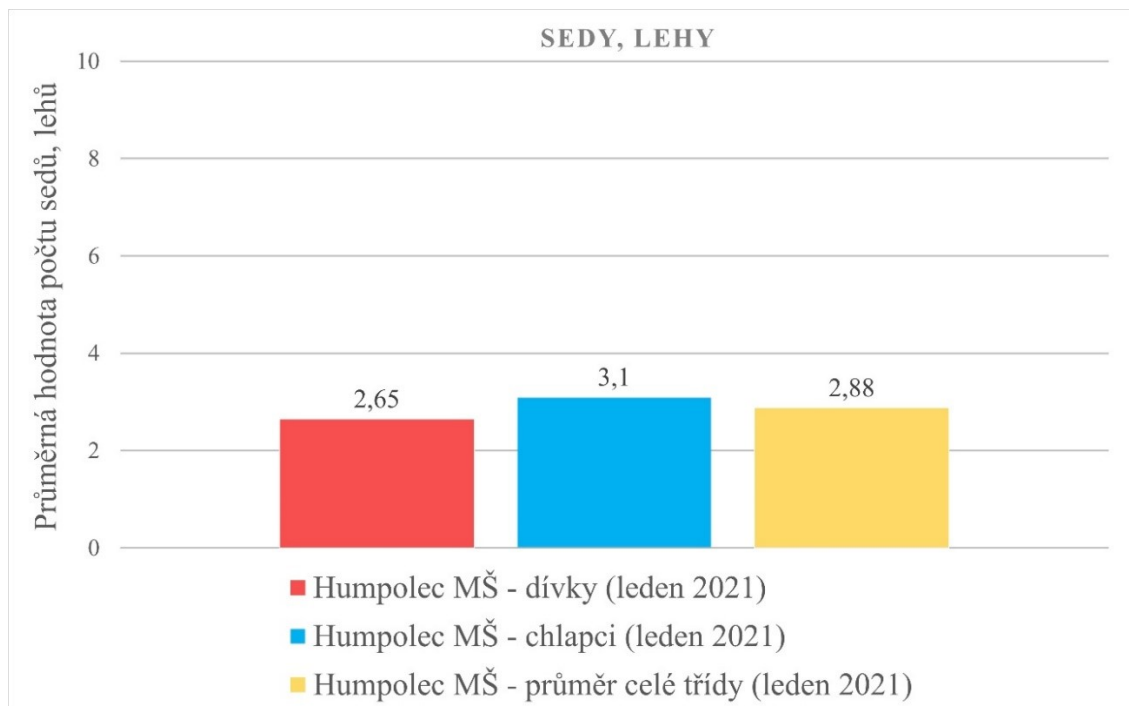
Graf 3 Výsledky pro Zátokův běh

Z výsledků vyplynulo, že chlapci mají větší míru vytrvalosti než dívky. Nicméně, v celkovém průměru třídy, děti byly schopny zvládnout pouze polovinu tratě.

Srovnání dětí z MŠ a ZŠ v této disciplíně nebylo možné zrealizovat, protože dětem z MŠ Humpolec byla tato disciplína v plném rozsahu odepřena.

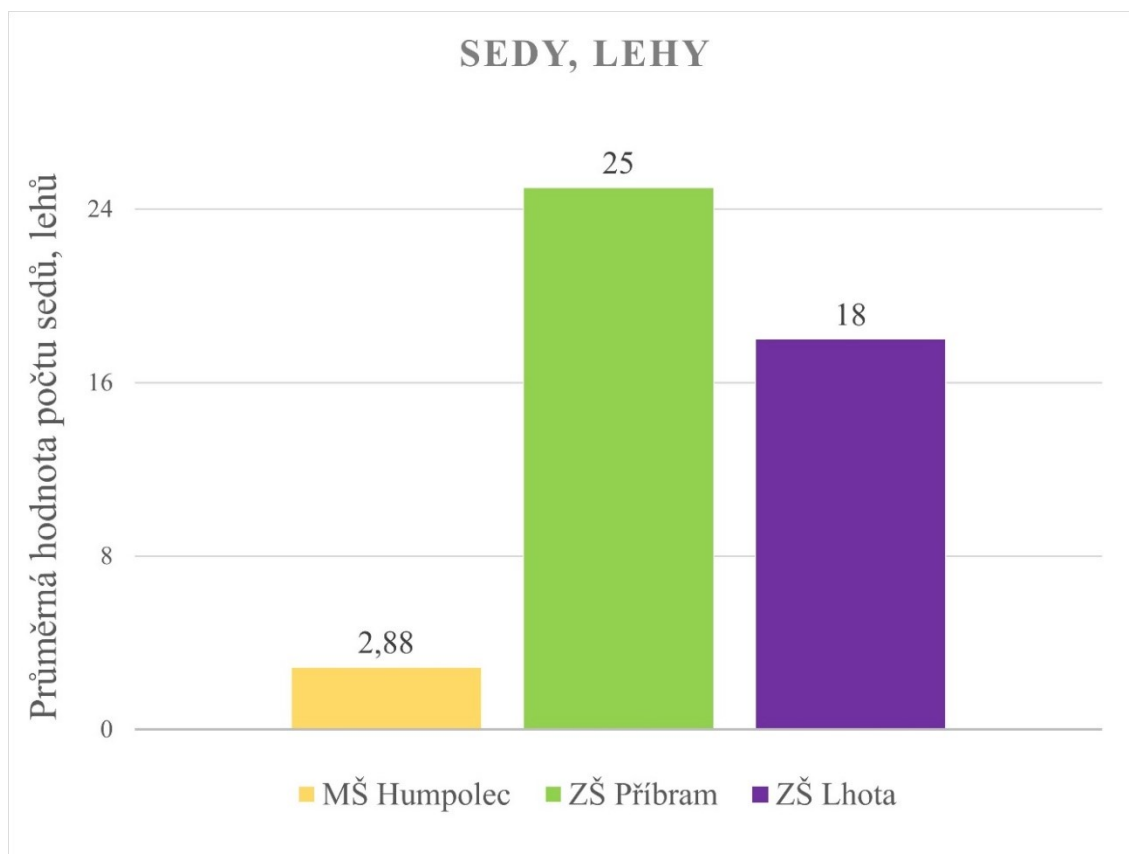
8.3 Vyhodnocení disciplíny – sedy, lehy

Pro tuto disciplínu je podstatná silově-vytrvalostní schopnost jednotlivých dětí. Základem pro vyhodnocení se stal počet opakování celého cviku.



Graf 4 Výsledky pro sedy, lehy

Z grafu vyplývá, že výkony chlapců byly mírně lepší, než tomu bylo u dívek. Zjištěná průměrná hodnota pro celou třídu téměř atakuje hranici počtu tří opakování celého cvičebního cyklu.

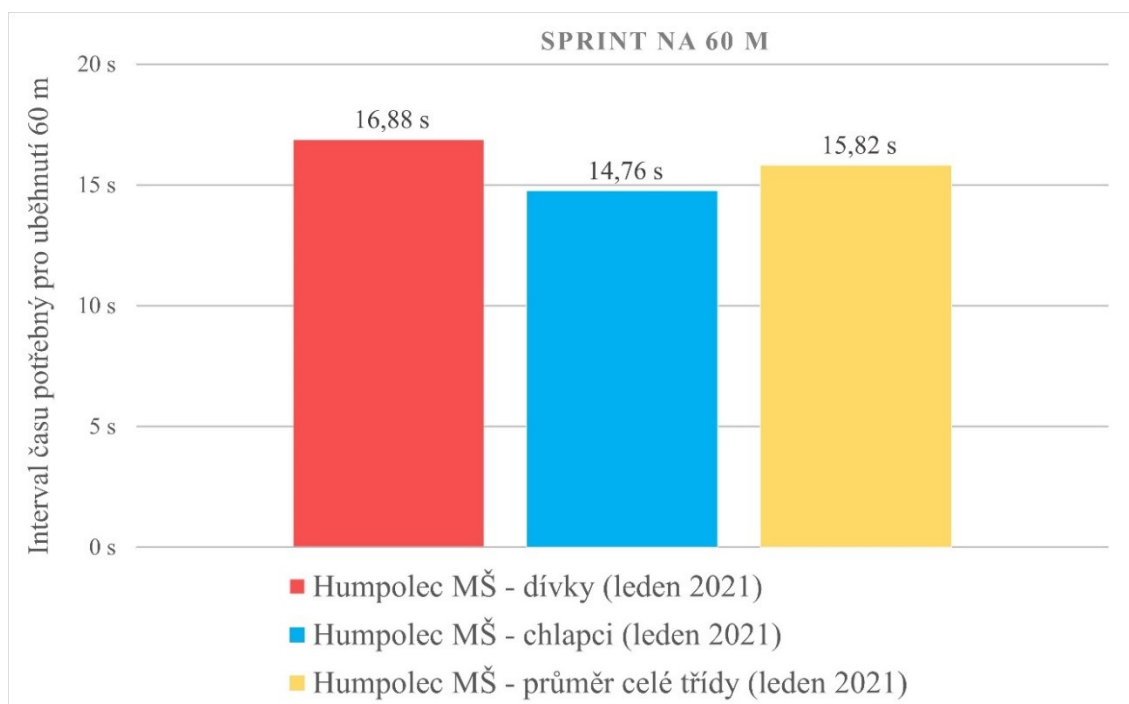


Graf 5 Průměrné výsledky pro disciplínu – sedy, lehy

Nejlepších výsledků dosáhly děti ze ZŠ Příbram, které byly schopny 25 opakování celého cvičebního cyklu. O něco hůře na tom byly děti ze ZŠ Lhotka. Pro MŠ Humpolec se průměrný počet opakování pohyboval pod hranicí tří cviků, tedy výrazně hůře při porovnání s referenčními ZŠ.

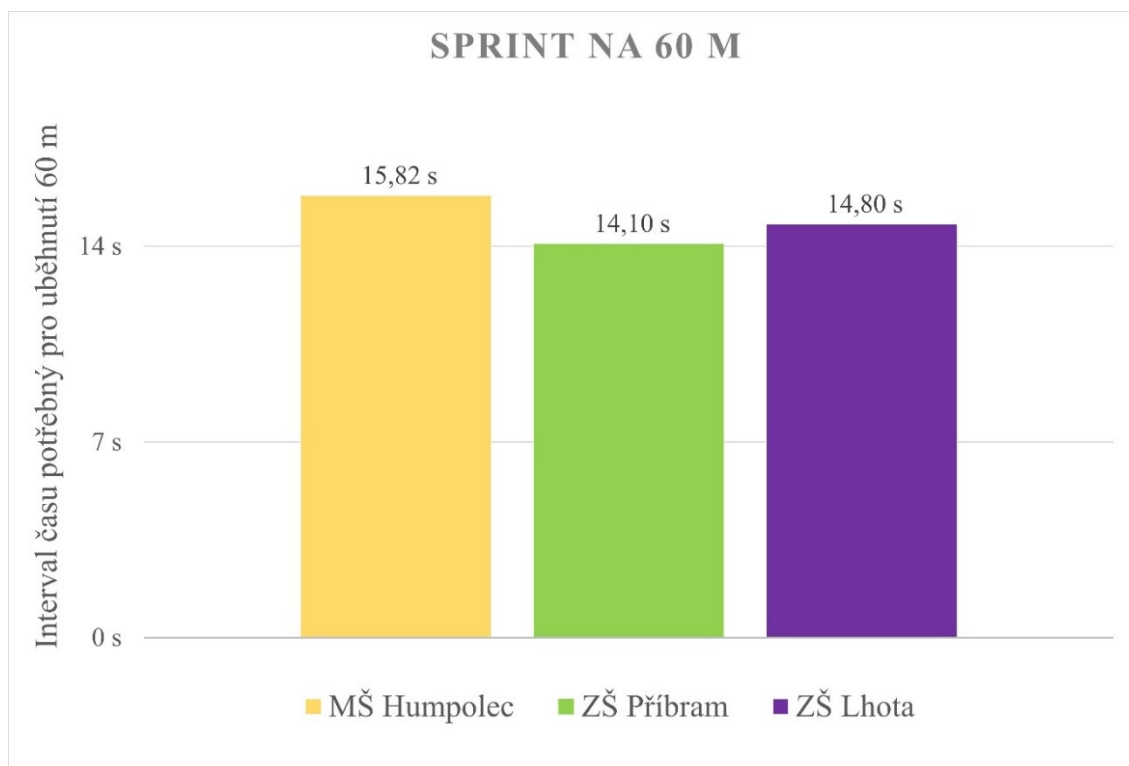
8.4 Vyhodnocení disciplíny – sprint na 60 m

Sprint na 60 m zjišťuje rychlostní schopnosti jedinců včetně doby reakce. Kritériem pro vyhodnocení disciplíny byl interval času potřebný k uběhnutí tratě 60 m. Čím menší byla doba potřebná k uběhnutí této vzdálenosti, tím lepší byl konečný výsledek.



Graf 6 Výsledky pro sprint na 60 m

Nejrychleji vzdálenost 60 metrů uběhli chlapci. Chlapcům v průměru stačilo k uběhnutí necelých 15 sekund při komparaci s dívkami, které potřebovaly v průměru téměř 17 sekund a vedou si tak v tomto testu lépe. Průměr celé třídy se tak pohyboval pod hranicí 16 sekund.



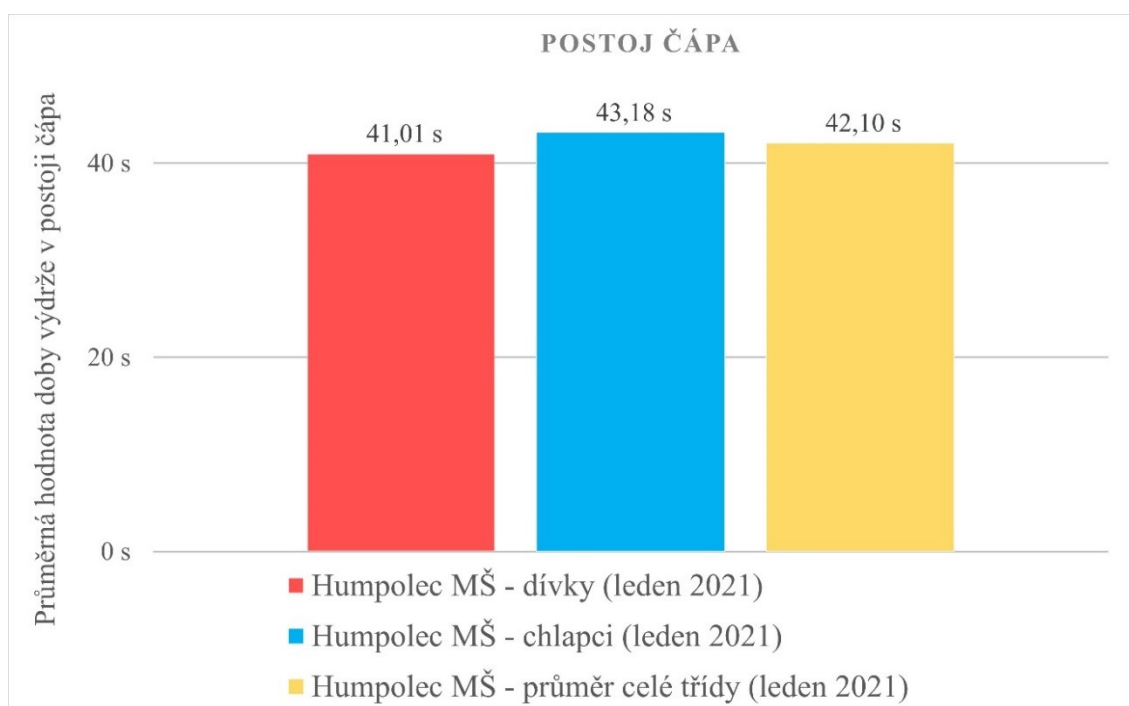
Graf 7 Průměrné výsledky pro disciplínu – sprint na 60 m

Nejrychleji danou disciplínu zvládli děti ze ZŠ Příbram, které v průměru potřebovali k uběhnutí tratě téměř 14 sekund. Následovala ZŠ Lhota, která má o něco horší průměrné výsledky. MŠ Humpolec se umístil na posledním místě v rámci testované baterie pro tuto disciplínu.

8.5 Vyhodnocení disciplíny – postoj čápa

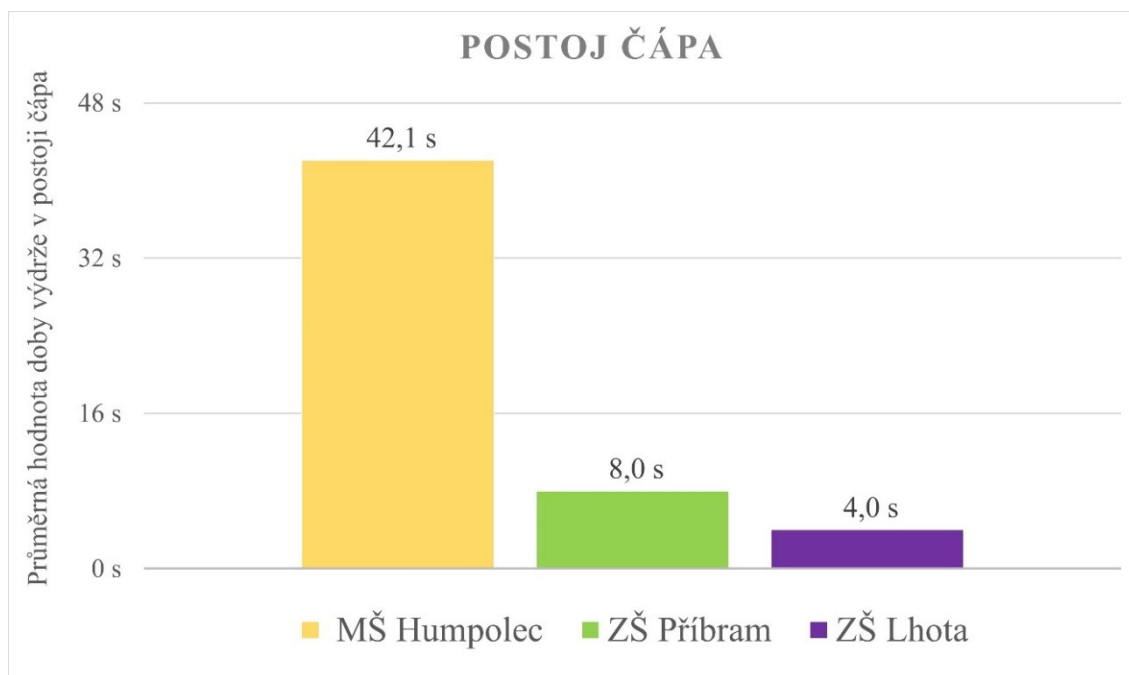
Postoj čápa testuje schopnost držení těla, tedy rovnováhu jedince v dané poloze. Kritériem pro vyhodnocení v tomto případě se stala doba, po kterou žáci byli schopni se udržet v rovnováze při postoji čápa na jedné (libovolné) dolní končetině. Podmínkou bylo, aby se druhou dolní končetinou (mírně pokrčenou) nedotkli země.

Nicméně, děti měly problém udržet požadovaný postoj (s pokrčenou dolní končetinou) a objevovala se tendence u jednotlivců si tuto polohu ulehčit. Poloha v postoji čápa se tak mírně upravila a lišila se od výchozím předpokládaném postoji.



Graf 8 Výsledky pro postoj čápa

Při testování se zjistilo, že chlapci v postoji čápa mají mírně lepší výsledky oproti dívkám. Průměr celé třídy v postoji čápa dosahoval hodnoty kolem 42 sekund.

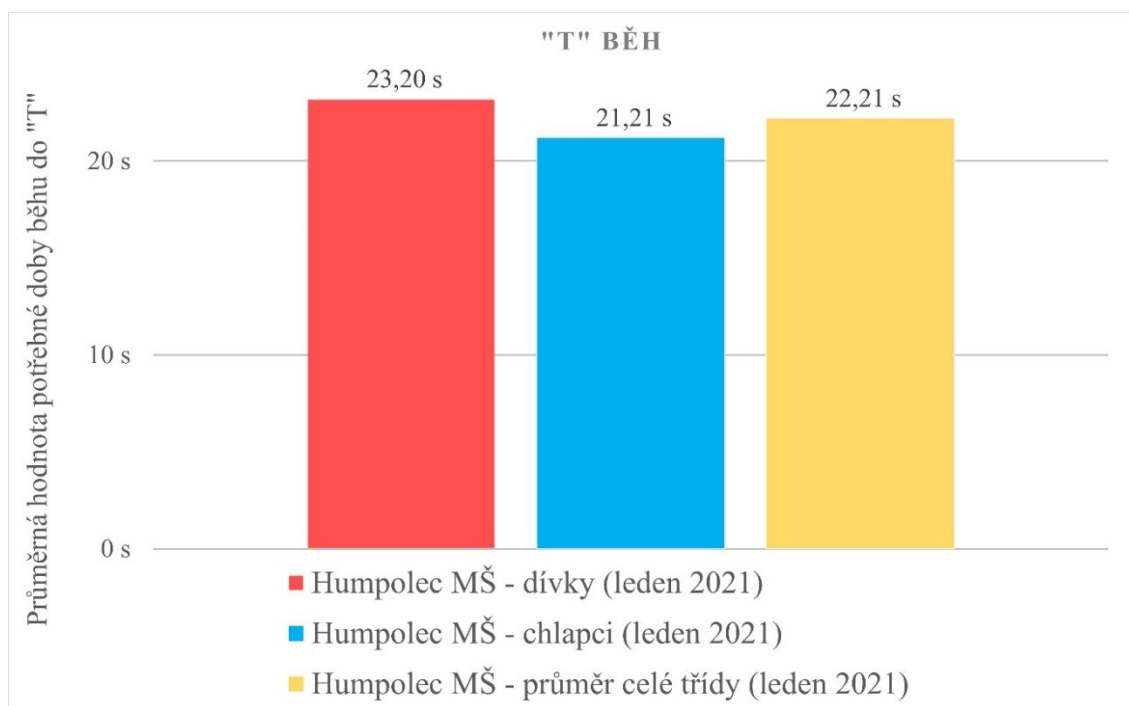


Graf 9 Průměrné výsledky pro disciplínu – postoj čápa

Při porovnání dětí z MŠ a 1. stupně vybraných ZŠ, si překvapivě v této disciplíně vedly děti z MŠ Humpolec nejlépe.

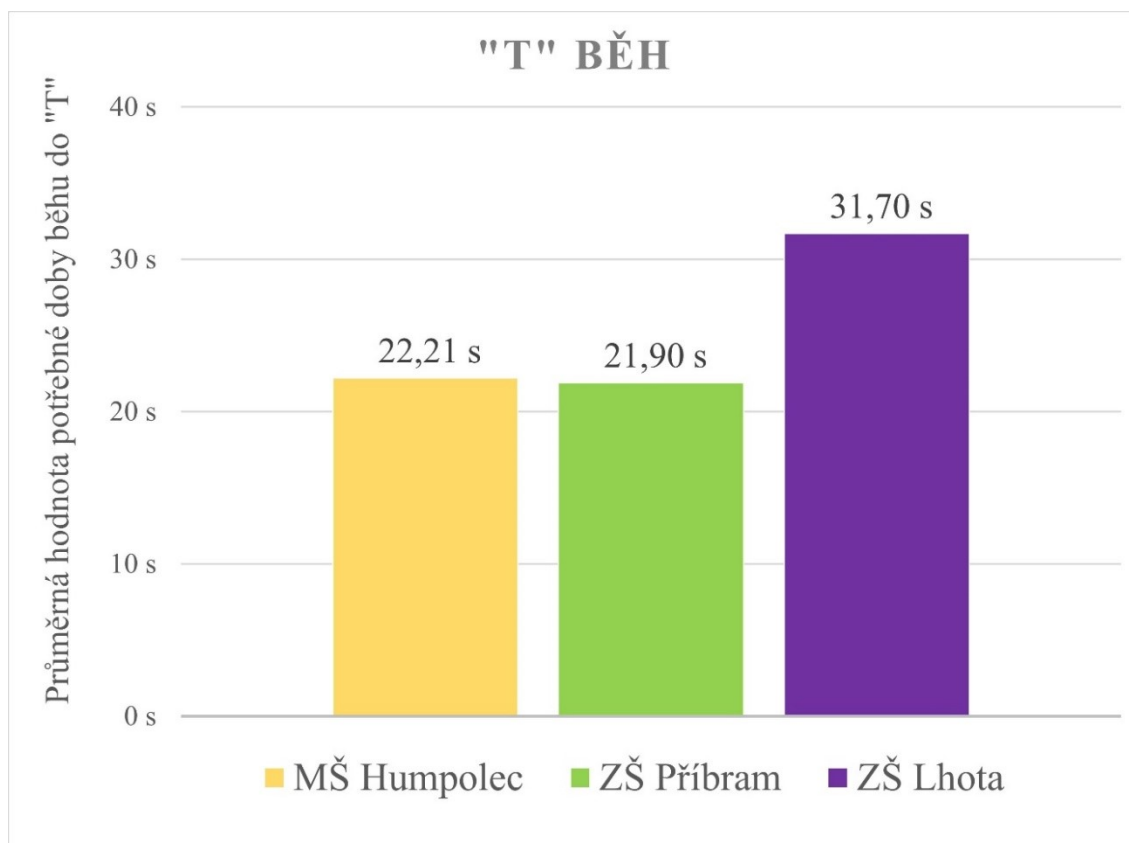
8.6 Vyhodnocení disciplíny – „T“ běh

T – běh zkoumá hbitost jedinců. Měřítkem vyhodnocení tohoto testu byl čas nutný pro uběhnutí dané tratě dle schématu. Tato disciplína byla provedena za asistence učitelky, kdy běžela před dětmi a zároveň je průběžně slovně usměřňovala, kam mají běžet. Celou trasu s každým dítětem absolvovala a rovněž ho vedla, kdy má použít běh cvalem.



Graf 10 Výsledky pro „T“ běh

Chlapci si v tomto testu v konečném hodnocení vedli o něco lépe než kolektiv dívek ze stejné třídy. Průměrná doba potřebná k uběhnutí daného schématu se pohybovala přes 22 sekund.

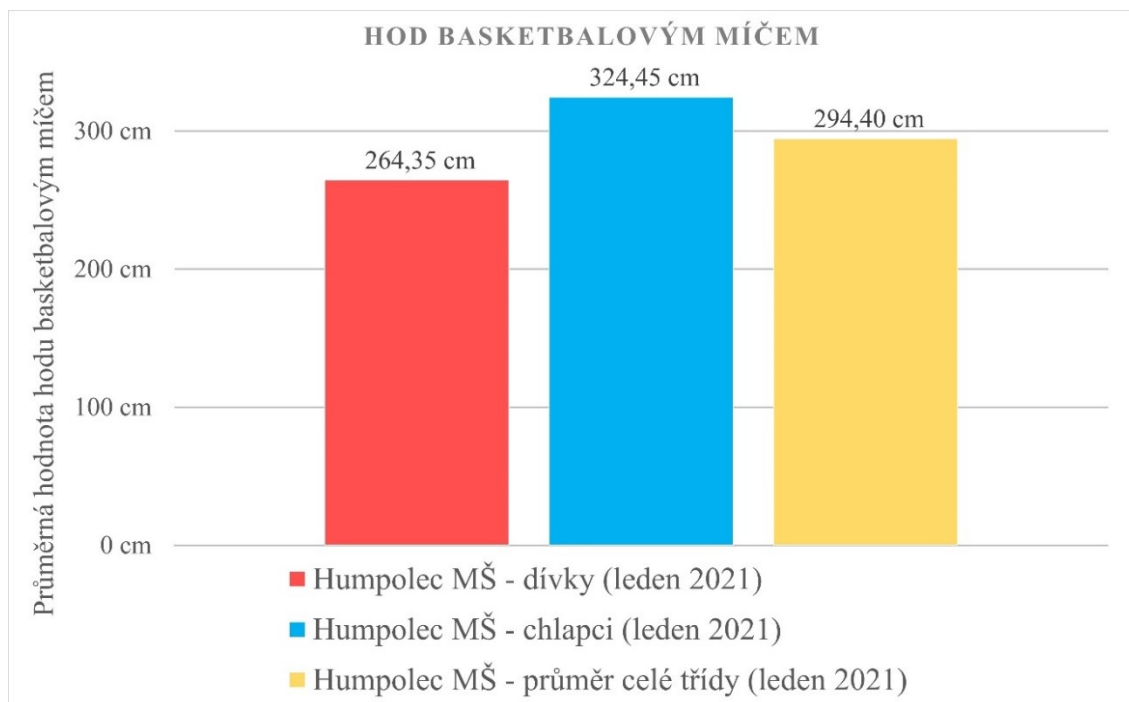


Graf 11 Průměrné výsledky pro disciplínu – „T“ běh

Nejlepších výsledků v rámci toho testu dosáhli žáci ze ZŠ Příbram, kteří potřebovali ke zvládnutí disciplíny necelých 22 sekund. Hned za nimi je následovaly děti z MŠ Humpolec, které získaly téměř stejné průměrné hodnoty v závěru testu. Naopak nejhůře si při srovnání vedly děti ze ZŠ Lhotka, které průměrně potřebovaly přes 30 sekund na splnění disciplíny.

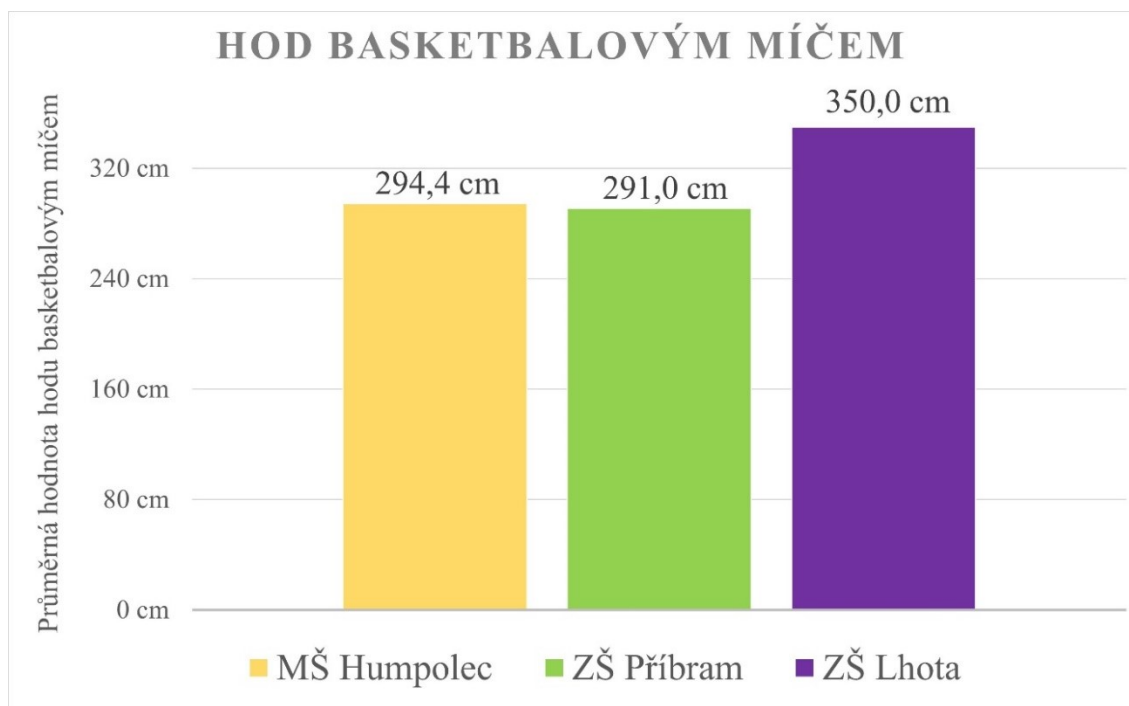
8.7 Vyhodnocení disciplíny – hod basketbalovým míčem

Hod basketbalovým míčem zjišťuje sílu jednotlivců. Kritériem pro vyhodnocení v této disciplíně byla vzdálenost, do které byly děti schopné hodit standartní basketbalový míč. Větší vzdálenost hodu znamená lepší konečný výsledek v této disciplíně.



Graf 12 Výsledky pro hod basketbalovým míčem

Chlapci v této disciplíně dosáhli značně lepších výsledků při porovnání s děvčaty. Průměrná hodnota vrhu míčem celé třídy byla přes 294 centimetrů.

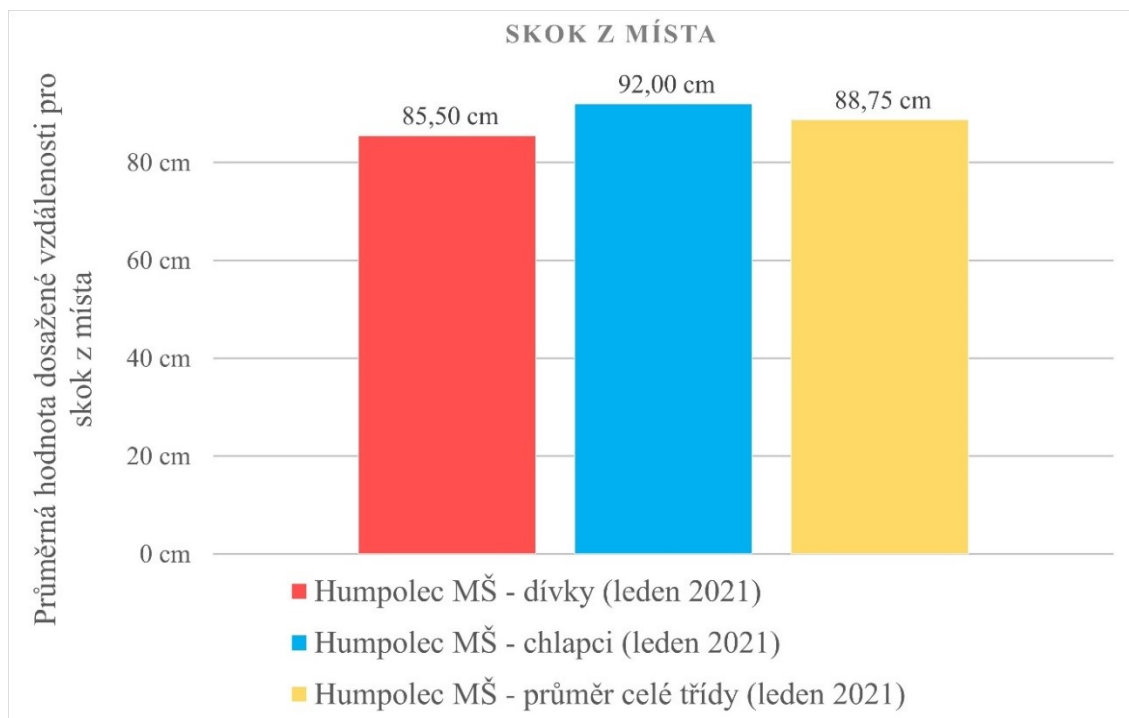


Graf 13 Průměrné výsledky pro disciplínu – hod basketbalovým míčem

Při celkovém srovnání tříd si nejlépe vedly děti ze ZŠ Lhota, jež dosáhly na průměrnou hodnotu vrhu míčem 350 centimetrů. Na druhém místě se umístila MŠ Humpolec. Poslední příčku získala ZŠ Lhotka, která se se svými výsledky přiblížila výsledkům dětí z MŠ Humpolec a pouze tak mírně zaostává.

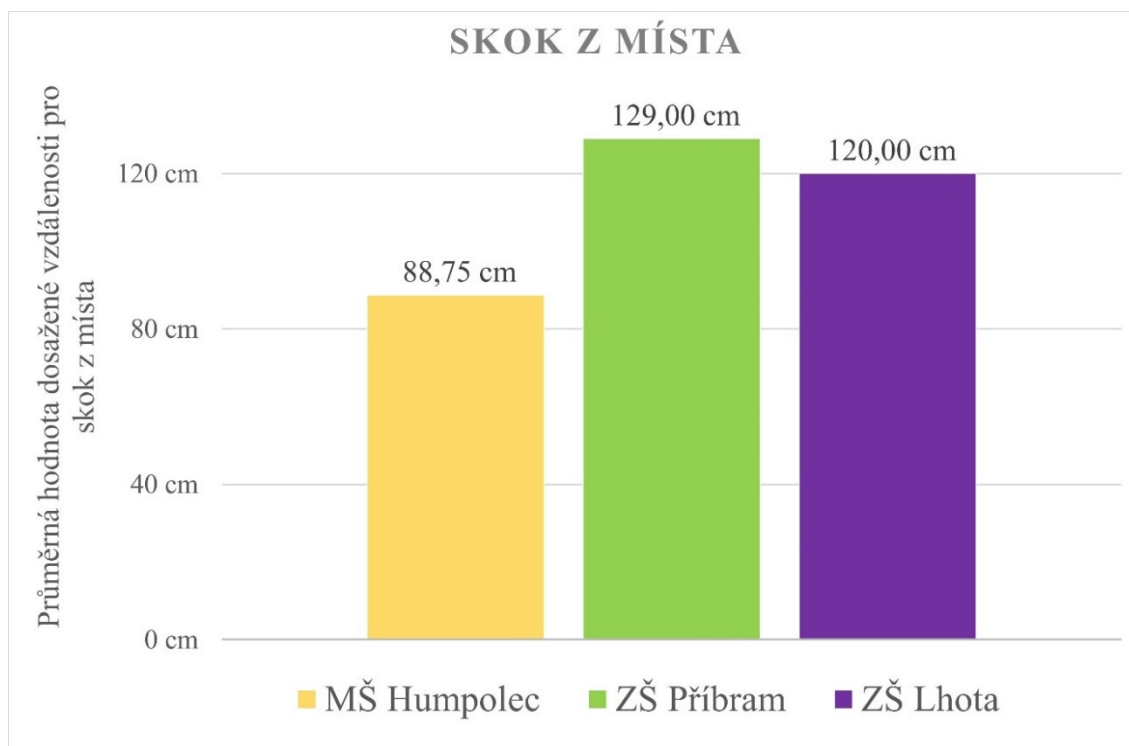
8.8 Vyhodnocení disciplíny – skok z místa

Disciplína skok z místa testuje výbušnou sílu a silové schopnosti. Měřítkem pro vyhodnocení testu byla vzdálenost skoku z místa. Podmínkou pro přijatelný skok byla pozice dolních končetin „snožmo“.



Graf 14 Výsledky pro skok z místa

Chlapecký kolektiv v rámci této disciplíny dosáhl lepších výsledků než dívky. Celkově však v průměru třídy děti nepřekonalý hranici vzdálenosti skoku 1 metru.



Graf 15 Průměrné výsledky pro disciplínu – skok z místa

Při porovnání, žáci z referenčních základních škol byli schopni v průměru skočit do vzdálenosti 120 cm a více. Nejhorší zjištěné výsledky tak mají děti z MŠ Humpolec.

8.9 Zodpovězení výzkumných otázek související s danou problematikou kladené v úvodu praktické části

1) Jak budou děti zvládat testy z vybrané testové baterie?

Některé disciplíny – sprint na 60 m, skok z místa a hod basketbalovým míčem byly pro děti MŠ jednoduché, protože se s prvky těchto disciplín v MŠ pracuje. Ostatní disciplíny byly pro děti složitější. Konkrétně se jedná o disciplíny – T-běh, postoj čápa, sedy-lehy, Zátokův běh.

2) Jaké budou jejich výsledky ve srovnání s dětmi z vybraných ZŠ?

Výsledky budou horší u dětí z MŠ, protože děti v MŠ pohybovou činnost provozují řízeně i spontánně formou her, avšak děti ze ZŠ už pravidelně v rámci hodin TV cílevědomě sportují.

3) Byly rozdíly mezi chlapci a děvčaty v rámci testované baterie?

V průměru skupin získali chlapci z testované baterie ve všech disciplínách lepší výsledky oproti dívkám. Ačkoliv rozdíly nebyly nijak enormní, projevíly se zde fyziologické aspekty mezi chlapci a dívkami, které měly podíl na konečné výsledky pro danou skupinu.

9 Diskuse

V průběhu zpracování výsledků se projevíly některé zajímavé skutečnosti. Děti z testované baterie měly určité potíže se splněním některých požadavků v rámci jednotlivých disciplín. Projevila se náročnost některých disciplín kladené na děti z předškolního věku. Z testovaných disciplín v tomto pohledu byl nejnáročnější „Zátokův běh“ kvůli parametru výchozí tratě. Pro „T-běh“ se ukázala problematika orientace a porozumění dětí instrukcím učitelky. U testu „postoj čápa“ se projevila obtíž udržení stability jedinců. V rámci disciplíny „sedy-lehy“ se ukázala náročnost cviku z hlediska vytrvalosti. S ohledem na tyto skutečnosti a pro lepší výsledky lze doporučit, aby bylo pro děti zahrnuto tréninkové cvičení zaměřené na jednotlivé cviky. Lze poté předpokládat nárůst výkonových charakteristik v jednotlivých testech. Děti z testované baterie si jako celek velmi dobře poradily s disciplínami – „hod míčem, sprint na 60 m, skok z místa, hluboký předklon“. Při komparaci chlapců a dívek z testované baterie se zjistily celkově lepší výsledky (ve všech disciplínách) pro chlapce vycházející z fyziologických předpokladů v rámci dané skupiny. Tento trend byl patrný u všech disciplín.

U „hlubokého předklonu“ byl pozoruhodný fakt, že dívky ze třídy MŠ Humpolec byly více zkrácené než chlapci. Některé děti měly problémy s ohybem zad, a proto obtížně realizovaly požadovaný cvik. Během provádění cviku některé děti poukázaly na pociťované bolesti svalstva v lýtkové části. Nicméně, děti si s touto disciplínou poradily vcelku dobře. Je pozoruhodné, že zjištěné hodnoty u dětí ZŠ Lhota byly horší než u dětí z MŠ Humpolec v této disciplíně. Myslím si, že výkon v této disciplíně může být ovlivněn tím, jak děti rychle rostou a protahují se, aby nedocházelo ke zkracování svalů a vaziva. (Jírová, 2018). Co se týká vhodnosti disciplíny, tak tuto disciplínu mohu doporučit, ale bylo by vhodné zařadit pravidelné trénování daného cviku.

Disciplína „Zátokův běh“ nemohla být provedena v plném rozsahu (500 m), protože vedení MŠ takto dlouhou trať nepovolilo v zájmu rodičů, kteří se obávali o zdravotní přetížení svých dětí. Tudiž, nebylo možné plnohodnotně porovnat výsledky s referenčními ZŠ. I když si myslím, že by některé děti tuto vzdálenost uběhly, nemohla jsem ji ověřit (zákaz vedení MŠ). Navrhuji tedy zkrátit délku tratě této disciplíny na 300 metrů. Předpokládám, že tuto trať by poté mohla teoreticky zvládnout většina dětí předškolního věku. Po zredukování délky trasy bych tuto disciplínu doporučila jako vhodnou pro děti předškolního věku v mateřské škole.

Disciplína „sedy-lehy“ nebyla zcela provedena dle stanovených pravidel pro uvedený cvik, protože děti neměly během provádění cviku přidrženy nohy učitelkou. Výsledky tak byly do značné míry ovlivněny a nebylo možné zcela přesně interpretovat výsledky a vzájemně porovnat s referenčními ZŠ. Nicméně osobně tuto disciplínu považuji za značně náročnou pro děti předškolního věku a nedoporučuji ji.

V disciplíně „sprint na 60 metrů“ dosahovaly děti velmi dobrých výsledků. Předpoklad, proč tomu tak bylo, může souviset s pohybovými aktivitami dětí (hra na honěnou, na babu). U této disciplíny se v testované třídě projevila velká soutěživost. Ačkoliv děti z MŠ Humpolec se umístili v této disciplíně poslední, jejich výsledky příliš nezaostávaly za výsledky dětí ze ZŠ Lhotka a Příbram. Myslím si, že je zde prostor a potenciál při pravidelném cvičení ke zlepšení výsledků. Tato disciplína je vhodná pro děti z MŠ.

Během provádění cviku „postoj čápa“ se projevily problémy některých jedinců se stabilitou. Pro tento cvik bych doporučila provést korekci, například snížit výšku pokrčené dolní končetiny vůči zemi. Tím pádem došlo ke zkreslení konečných výsledků, a ne zcela validnímu porovnání s referenčními ZŠ. Disciplínu bych ve stanoveném rozsahu nedoporučila jako vhodnou pro děti z MŠ vzhledem ke stanoveným požadavkům.

Disciplína „T-běh“ z Olympijského víceboje byla pro děti předškolního věku velmi náročná. V rámci třídy se zde projevila problematika orientace dětí a porozumění instrukcím daného cviku. Děti z MŠ Humpolec při porovnání s referenčními ZŠ dosáhly velmi dobrých výsledků, ačkoliv byla vyžadována asistence učitelky a její vedení v průběhu testu. Osobně tuto disciplínu nedoporučuji pro věkovou kategorii předškolního věku. Doporučuji pro tento věk nahradit tuto disciplínu slalomem mezi kužely.

Děti z testované baterie neměly s disciplínou „hod basketbalovým míčem“ žádné problémy. Pravděpodobně to souvisí se zkušenostmi dětí s používanou pomůckou (míčem), kterou využívají pro různé hry. Děti z MŠ Humpolec získaly v této disciplíně lepší výsledky než referenční ZŠ Příbram. Tuto disciplínu mohu doporučit jako vhodnou pro MŠ.

V disciplíně „skok z místa“ se potvrdil předpoklad vyplývající z fyziologie lidského těla, že průměrný výkon dětí se bude průběžně zlepšovat. Tuto disciplínu bych doporučila zahrnout do cviků pro předškolní věk v mateřské škole. V testované baterii byli chlapci lepší než dívky vzhledem k tomu, že byli převážně většího věku a měli více sil v dolních končetinách. Vzhledem k předpokladu vyplývající z fyziologie lidského těla, mají děti z MŠ

Humpolec horší výsledky v této disciplíně než děti z referenčních ZŠ (Dvořáková, Justián, Baboučková, 2010).

10 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň základních pohybových schopností předškolních dětí v MŠ Humpolec. Jako přijatelné se ukázaly pouze některé disciplíny v rámci daného projektu – hluboký předklon, sprint na 60 m, hod míčem a skok z místa. Jako méně vhodné disciplíny se projeví – Zátokův běh, sedy-lehy, postoj čápa a T-běh. Na výzkumu se podílelo celkem 40 dětí (20 dívek, 20 chlapců). Už v předškolním věku byly zjištěny rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Chlapci z testované baterie měli v průměru lepší výsledky ve všech disciplínách. Důvodem byly související fyziologické předpoklady chlapců a dívek dané charakterem testovaného souboru.

Disciplíny – T-běh, postoj čápa, sedy-lehy, Zátokův běh, měly některé děti z testované baterie problémy splnit. U disciplín postoj čápa, sedy-lehy, došlo ne zcela k správnému provedení jednotlivých cviků. V případě u dětí z MŠ byla nutná korekce, asistence a vedení při konání cviků. U disciplín, sprint na 60 m, hod míčem, byly výsledky na dobré úrovni, obdobné jako měly děti z referenčních základních škol. Výsledky pozitivně ovlivnily pohybové činnosti, které jsou obsaženy v rámcovém vzdělávacím programu pro děti předškolního věku. Rozdíly u většiny disciplín nebyly příliš markantní při porovnání mezi žáky MŠ a ZŠ, protože většina dětí v těchto věkových kategoriích (předškolní věk, 1.třída ZŠ) má přemíru energie a touhu po pohybovém vyžití. Převážná část je soutěživá, ráda se učí novým věcem a zadané úkoly plní v maximálním nasazením. Zároveň je zde potenciál ke zlepšení výkonů v jednotlivých disciplínách.

Z osobního pohledu učitelky konstatuji, že potřeba pohybu u dětí se musí podporovat a akceptovat. Už i pro nejmladší jedince existuje tendence vytvoření vhodného pravidelného pohybového režimu. Nejprve dětem ponecháváme značnou volnost, postupem času však jsou vedeny k řízeným pohybovým aktivitám. Základem je vytvoření pozitivního postoje vůči pohybovým činnostem. Zároveň bychom měli děti v těchto aktivitách podporovat a motivovat.

Seznam použitých informačních zdrojů

- 1 Dvořáková, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 97 8-80-7290-298-9.
- 2 Čelikovský, S. et. Al. 1990. *Antropomotorika Pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN: 80-0423-248-5.
- 3 MĚKOTA, K. a NOVOSAD, J. (2005) *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 4 BUNC, Václav. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Praha: Karolinum (nakladatelství), 1995, 61(5), 6-9. ISSN 1210-7689.
- 5 MĚKOTA, K. BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
- 6 BAJGÁROVÁ, I., DVOŘÁKOVÁ, H., TÁBORSKÁ, H.: *Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku*, 2011.
- 7 DVOŘÁKOVÁ, H., HELLEROVÁ, E., PANOCHOVÁ, I., TRPIŠOVSKÁ, D.: *Tělesná výchova v mateřské škole*. Praha: Naše vojsko, 1989.
- 8 DVOŘÁKOVÁ, H. BABOUČKOVÁ (2014) *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. ISBN: 978-80-7290-775-5 Vydává Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- 9 KUČERA, M., Dylevský a kol., (1996) *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- 10 *Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích*. Praha: Ottovo nakladatelství v divizi Cesty, 2003. ISBN 80-7181-947-6.
- 11 Kolektiv autorů. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. Praha: UJAK, 2012. s 39. ISBN 978-80-7452-024-2.
- 12 MĚKOTA, K., et al., 2002. Unifit test (6-60). Praha: UK FTVS. ISBN 80-86317-18-8.
- 13 DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-737-63-268.
- 14 DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-26-1.

- 15 BUNC, V. *Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti*. In VOBR, R. (ed). *Disportare 2006*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2006b.
- 16 DVOŘÁKOVÁ, Hana, 1994: *Je možné testovat zdatnost šestiletých dětí?* *Těl. Vých. Sport, Mlad.*, č.7, 1994, s. 41 –43, ISSN 1210-7689.
- 17 KUČERA, Miroslav, DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997. ISBN 8071692581.
- 18 KOPECKÝ, Miroslav. *Somatický a motorický vývoj 7 až 15letých chlapců a dívek v olomouckém regionu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1281-0.
- 19 KUČERA, Miroslav, 1986: *Adekvátní pohybová aktivita mládeže*. In: *Sborník Tělesná výchova a sport v životě mládeže*. Praha, Olympia, 1986.
- 20 STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. [Břeclav]: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.
- 21 DOVALIL, Josef. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982.
- 22 Kolektiv autorů. *Encyklopedie tělesné kultury*. Olympia, 1988.
- 23 JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.

Internetové zdroje:

- 24 MICHALOVÁ, Z.: *Vývoj dítěte v některých oblastech od narození do zahájení školní docházky*, Metodický portál – inspirace a zkušenosti učitelů, [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz,2007>
- 25 <http://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/olympijsky-diplom/zakladni> - informace
- 26 https://www.sazkaolympijskyviceboj.cz/data/redactor/manual_diplom.pdf
- 27 HENDRYCH JÍROVÁ, Pavla. *Sazka Olympijský víceboj jako cesta k podpoře a rozvoji pohybových aktivit na 1. Stupni ZŠ* [online]. České Budějovice, 2018 [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: https://wstag.jcu.cz/StagPortletsJSR168/PagesDispatcherServlet?pp_destElement=%23ssSouboryStudentuDivId_2467&pp_locale=cs&pp_reqType=render&pp_portlet=souboryStudentuPagesPortlet&pp_page=souboryStudentuDownloadPage&pp_nameSpace=G227158&soubidno=165793. Závěrečná práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jan Schuster, Ph.D
- 28 *Metodický portál – testování zdatnosti: Záznamové archy a motivační náměty - Unifittest, Eurofittest* [online]. [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/testovani-zdatnosti-2>
- 29 DVOŘÁKOVÁ, H., BABOUČKOVÁ, & V., JUSTIÁN, J. (2010): *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí* [online]. [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: www.skolnihry.cz
- 30 MORÁVKOVÁ Š. a Alena BARTOŠKOVÁ. *Úvod z pedagogiky a psychologie dítěte*. (Vzdělávací program). [online]. Plzeň 2014 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: http://www.techmania.cz/data/fil_7480.pdf

Přílohy

Příloha č. 1: Naměřená data k jednotlivým disciplínám u dívek v lednu 2021

Tab.1 Zjištěná data na začátku ledna roku 2021 - dívky

Příjmení	Předklo n [cm]	500 m běh [m]	Sedy , lehy [-]	Sprint [s]	Postoj čápa [s]	T-běh [s]	Hod míčem [cm]	Skok z místa [cm]
Beránková	-2	162	3	16,38	38,54	21	152	88
Gajdošová	-1	101	2	17,8	30,23	24	130	100
Kubíčková	-2	272	2	15,1	95,12	19	430	107
Semrádová	1,5	150	6	17,08	50,32	23	382	105
Spáčilová	-2	238	2	17,18	35	24	450	57
Sýkorová	6	362	8	14,02	40,02	19	148	120
Zádková	-2	160	1	16,02	26,12	23	132	91
Pušková	-2	143	1	17,37	15,41	24	275	96
Trnková	-1,4	249	3	17,41	40,23	22	402	70
Beranová	-1,5	153	3	16,01	50	23	342	73
Honesaruk	-2	80	0	25,37	20,31	40	198	38
Šavlová	-1	86	1	15,21	28	20	287	75
Vošická	-3	124	2	16,38	42	22	221	73
Halamičková	2	102	2	18,21	27,56	25	176	88
Hrnčálová	-5	130	3	15,23	15,34	23	253	82
Hulínská	3	159	2	17,21	18	22	258	79
Mecerová	-12	215	1	18,03	21,19	24	367	81
Povolná	3	321	3	16,35	40,42	22	256	75
Krejčí	1	239	4	15,02	98,1	22	167	115
Truplová	-10	324	4	16,31	88,34	22	261	97

Tab.2 Celkové hodnoty (dívky) za leden 2021

-	Předklon [cm]	500 m běh [m]	Sedy , lehy [-]	Sprint [s]	Postoj čápa [s]	T-běh [s]	Hod míčem [cm]	Skok z místa [cm]
Průměr	-1,52	188,5	2,65	16,884 5	41,012 5	23,2	264,35	85,5
Součet	-30,4	3770	53	337,69	820,25	464	5287	1710

Příloha č. 2: Naměřená data k jednotlivým disciplínám u chlapců v lednu 2021

Tab.3 Zjištění data na začátku ledna v roce 2021 - chlapci

Příjmení	Předklon [cm]	500 m běh [m]	Sedy , lehy [-]	Sprint [s]	Postoj čápa [s]	T-běh [s]	Hod míčem [cm]	Skok z místa [cm]
Bártl	2	241	1	14,02	21	19,1	478	121
Bandy	-8	156	0	18,32	18	23,9	356	86
Dalík	1,8	164	5	13,02	45	19	378	114
Eremka	-2,2	281	3	13,89	69,21	19,2	421	77
Hřimal	1	259	2	15,35	62,13	22,8	411	70
Javůrek	-1,5	145	2	14,02		22	430	88
Řáda	2	321	1	13,21	55	23,9	268	68
Moučka	2,2	332	6	14,08		22,1	432	82
Nekola	1,5	357	1	13	38	20	515	73
Pešta	-2,3	380	8	13,13	43	22	286	81
Seifert	-3	265	1	16,93	52	21,1	423	72
Sirovátka	3	292	4	12,56	46,48	18	350	91
Janák	-8	109	2	17,47	43,23	23	141	123
Kocman	-1,7	359	4	14,09	54,32	19,9	153	119
Krčmář	-4	138	3	17,23	18,43	23,1	132	106
Jonáš	1,4	342	1	13,3	53	24	260	68
Landa	-2,2	280	3	15,07	47,12	22	301	98
Krupka	-5	381	8	14,21	21,31	18,1	155	127
Vavřina	2,2	240	5	15,2	35,12	21	476	84
Výborný	2	251	2	17,18	35,21	20	123	92

Tab.4 Celkové hodnoty (chlapci) na začátku ledna 2021

-	Předklon [cm]	500 m běh [m]	Sedy , lehy [-]	Sprint [s]	Postoj čápa [s]	T-běh [s]	Hod míčem [cm]	Skok z místa [cm]
Průměr	-0,94	264,65	3,1	14,764	43,178	21,21	324,45	92
Součet	-18,8	5293	62	295,28	863,56	424,2	6489	1840

Příloha č. 3: Průměrné hodnoty jednotlivých disciplín pro MŠ Humpolec, ŽŠ Lhota a ŽS Příbram

Tab.5 Průměrné hodnoty pro hluboký předklon

Škola	výsledek v centimetrech
Humpolec MŠ	-1,23
Příbram ZŠ	2
Lhota ZŠ	-3

Tab.6 Průměrné hodnoty pro sedy, lehy

Škola	počet cviků
Humpolec MŠ	2,88
Příbram ZŠ	25
Lhota ZŠ	18

Tab.7 Průměrné hodnoty pro sprint na 60 m

Škola	výsledek v sekundách
Humpolec MŠ	15,82
Příbram ZŠ	14,1
Lhota ZŠ	14,8

Tab.8 Průměrné hodnoty pro postoj čápa

Škola	výsledek v sekundách
Humpolec MŠ	42,1
Příbram ZŠ	8
Lhota ZŠ	4

Tab.9 Průměrné hodnoty pro T-běh

Škola	výsledek v sekundách
Humpolec MŠ	22,21
Příbram ZŠ	21,9
Lhota ZŠ	31,7

Příloha č. 4: Průměrné hodnoty jednotlivých disciplín pro MŠ Humpolec, ŽŠ Lhota a ŽS Příbram

Tab.10 Průměrné hodnoty pro hod míčem

Škola	výsledek v centimetrech
Humpolec MŠ	294,4
Příbram ZŠ	291
Lhota ZŠ	350

Tab.11 Průměrné hodnoty pro skok z místa

Škola	výsledek v centimetrech
Humpolec MŠ	88,75
Příbram ZŠ	129
Lhota ZŠ	120









Příloha č. 5: Olympijský diplom žáka

Zdroj: Sazka olympijský víceboj

ročník 2012 | 1.C | ZŠ Sportovní Lhota

ea501b

osobní kód pro přístup na kartu žáka

Disciplína	Výkon	Schopnost	Vyhodnocení *
Skok z místa	120 cm	Výbušnost	
Hluboký předklon	-3 cm	Ohebnost	
Zátopkuv běh na 500 m	02:40,7 min	Aerobní vytrvalost	
Zkrácené sedy-lehy	18 opak.	Silová vytrvalost	
Sprint na 60 m	14,80 s	Rychlost	
Postoj čápa	4 s	Rovnováha	
T-běh	31,7 s	Hbitost	
Hod basketbalovým míčem	350 cm	Síla	

* Počet palců ukazuje, jak dobrý jste ve srovnání s dětmi stejného věku a pohlaví.