

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta katedra primární pedagogiky

ÚROVEŇ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ VE VZTAHU
K POHYBOVÝM AKTIVITÁM V ŽIVOTĚ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

The level of movement skills and dexterity in relation to movement activities
of pre-school children in their ordinary lives.

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Autor diplomové práce: Bc. Šárka Kubátová

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomová práce dokončena: prosinec 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury.

Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne Podpis:

Mé poděkování patří Doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc., za její vstřícný přístup, za cenné rady, podněty a připomínky při zpracování diplomové práce.

Za pomoc a spolupráci děkuji vedení a učitelkám mateřské školy, ve které mi byla umožněna realizace výzkumu.

1 Anotace a klíčová slova

Úroveň pohybových schopností a dovedností ve vztahu k pohybovým aktivitám v životě předškolních dětí.

Diplomová práce řeší problematiku pohybové aktivity dětí předškolního věku. Pohybová aktivita je nedílnou součástí života a zdraví každého člověka, obzvláště pak dětí. Měla by být nedílnou součástí jakékoli činnosti, ať už se jedná o sport, hru, relaxaci, či jen chůzi do školy. Měla by být součástí režimu dne dítěte předškolního věku. V pohybové aktivitě, se výrazně odráží úroveň pohybových schopností a dovedností, které u dnešních dětí výrazně zaostávají. Proto je nutné je rozvíjet a zdokonalovat. Práce se zaměřuje na to, jak velký vliv má množství řízených pohybových činností na výsledky v základních schopnostech a dovednostech u dětí předškolního věku. V teoretické části je zpracována obecná rovina tématu (pohybová aktivita, dovednosti, schopnosti, pohyb,...) a jednotlivé významy. Praktická část se zabývá samotným testováním dětí a dotazováním rodičů. Výsledky přinášejí informaci o vztahu mezi rozsahem řízených aktivit dětí a výkonností v základních motorických testech. Základem je vytvoření přehledu o úrovni pohybových schopností a dovedností pomocí testování u jednotlivých věkových skupin dětí předškolního věku.

Předškolní věk

Pohybové schopnosti

Pohybová aktivita

Úroveň

Motorické testy

1.1 Annotation and keywords

The level of movement skills and dexterity in relation to movement activities of pre-school children in their ordinary lives.

The diploma thesis deals with the issue of movement activity of pre-school children. Movement activities are vital part of healthy life, especially for children. It should be an essential part of every activity, no matter if it is sport, game, relaxation or just a walk to school. It should be a common part of every pre-school child daily programme. The activities reflect the level of movement skills and dexterity, which get behind so much these days. That is why it is necessary to evolve and improve them. The thesis is focused on influence of controlled movement activities to results of elementary skills and potential of pre-school children. The theoretical part describes it in general (movement activity, skills, dexterity, movement,...) and individual meanings. The practical part deals with testing of children and questioning of their parents. The results bring information on relation between of amount of controlled activities of children and their performance in basic kinetic tests. The fundamental is to create an overview of level of movement skills and dexterity using testing of particular age groups of pre-school children

Preschool age

Movement skills

Motional activities

Level

Motoric tests

Obsah

1	Anotace a klíčová slova	4
1.1	Annotation and keywords	5
2	Úvod	8
3	Cíl	10
4	Zpracování teoretických východisek	11
4.1	Pohybová aktivita v životě člověka.....	11
4.2	Pohyb.....	12
4.3	Předškolní období.....	13
4.4	Ontogeneze člověka	15
4.5	Pohybové schopnosti.....	19
4.5.1	Dělení schopností.....	19
4.6	Pohybové dovednosti	24
4.6.1	Dělení dovedností	25
4.7	Rozvoj schopností, dovedností a ovlivňující faktory.....	27
4.8	Testování motorických schopností a dovedností	36
4.9	Výsledky měření schopností a dovedností v dětském věku.....	38
5	Praktické řešení výzkumných otázek	40
5.1	Cíl.....	40
5.2	Metody	40
5.3	Realizace výzkumu	45
5.4	Zpracování dat.....	46
6	Výsledky výzkumné části.....	47
6.1	Výsledky dotazníku.....	47
6.2	Výsledky motorických testů.....	48
6.2.1	Grafické vyjádření jednotlivých motorických testů.....	50

6.2.2	Procentuální výsledky.....	57
7	Diskuze.....	59
8	Závěr.....	62
9	Literatura a informační zdroje.....	65
10	Přílohy.....	Chyba! Záložka není definována.

2 Úvod

Podnětem pro vznik této práce pro mě byla osobní zkušenost jako učitelky vedoucí sportovní kroužek při mateřské škole. Díky mé profesi přijdu do kontaktu s mnoha dětmi, vnímám jejich osobnosti, všímám si jejich dispozic tělesných i duševních, poznávám, alespoň z části, jejich rodiče a rodinné zázemí. Vzhledem ke svému zaměření si především všímám jejich tělesné zdatnosti a pohybové kultivovanosti. Často i odhaduji, zda jsou v tomto smyslu rodiči ponechány napospas „přírodě“, či zda jsou jimi vedeny k aktivnějšímu životu. Později pak, po té, co již s dětmi nějakou dobu pracuji, poznávám je blíže, upřesňuji si a občas koriguji své původní odhady – mám již mnohem úplnější obraz o jejich celkové pohybové aktivitě, možnostech a schopnostech. O tom, že pohyb je důležitý, zejména pak pro vyvíjející se děti, nemůže být pochyb. Jsem přesvědčena, že především pro ně má opravdu nezastupitelný význam. Je to jejich základní biologická potřeba a měla by být respektována a bez omezení uspokojena. Vždyť pohyb, vedle toho, že samozřejmě zvyšuje tělesnou zdatnost a formuje anatomický vývoj těla, snižuje i nemocnost, zlepšuje psychickou odolnost, přispívá nejen k pohodě fyzické, ale i duševní. Napomáhá odolávat únavě, mnohem rychleji regenerovat, lépe čelit stresu a napětí. Pohyb nepochybně i zvyšuje sebevědomí a co je v dnešní době zejména důležité a vítané – napomáhá také jako přirozeně a zaručeně „zdravá“ prevence nadváhy.

Již několik let se setkáváme se spoustou informací a článků o alarmujícím nárůstu dětské obezity. Ta podle lékařů je spojena s dalšími riziky, a to například s rizikem onemocnění cukrovkou, s onemocněními vedoucími k poruchám správné funkce jater. Nadváha má neblahý vliv na srdce a celý kardiovaskulární systém. Zapříčiňuje bolest kloubů (to obvykle až ve vyšším věku). Jejím průvodním znakem bývá vysoký krevní tlak, což následně přináší další specifické potíže pro lidský organismus. Jasnou souvislost mezi tělesnou hmotností a pohybem odhalila i studie „Životní styl a obezita 2005“. Ta bohužel potvrdila, že české děti skutečně nemají dostatek pohybové aktivity. Většina českých dětí tráví svůj volný čas před počítačem, u televize či v autě. Při tom hýbat se – to je přirozená potřeba dítěte. Mělo by se jí aktivně oddávat minimálně 5 – 6 hodin denně. Zde leží hlavní díl odpovědnosti samozřejmě na rodičích. Právě oni jsou na vině, je-li jejich dítě příliš obézní z důvodu nesprávné výživy a omezovaného

pohybu. Ze své vlastní praxe vím, jak je to občas rodiči praktikováno. Ve shonu každodenního života je pro ně nejjednodušší přivést dítě do mateřské školy (později i do základní školy) a autem a autem si pro něj opět přijet, vyzvednout jej, načež ho doma posadit před televizi, protože potom je „hodné“, nezlobí, nevyžaduje jejich pozornost a neobtěžuje je svými požadavky. Dospělí mnohdy dítě dokonce v pohybu aktivně omezují. Při živějších hrách jej napomínají, nabádají jej „ať nezlobí“. Ale to je nesporně velká chyba. Pohybem vydatně zaměstnané dítě nezlobí. Pokud mu nabídneme takovou pohybovou aktivitu, která bude přizpůsobena jeho věku a potřebám, dokážeme ho skvěle zabavit, naplnit hodnotně jeho čas a vyvolat u něho pocit uspokojení z pohybu. Dítě bude takové činnosti vyžadovat a pohyb se stane samozřejmostí jeho života. Z různých odborných článků se můžeme také dočíst, že děti, které nejsou k pohybu podněcovány nebo jsou v pohybu omezovány, se vyvíjejí pomaleji tělesně, sociálně i duševně.

Předškolní dítě je velmi aktivní a akční s velkým rozsahem pohybu. Proto by větší část svého aktivního času během dne mělo strávit pohybem. Tento pohyb by však měl být koordinován a řízen, neboť dítě v tomto věku je spontánní a není schopno uvědomovat si různá nebezpečí a nástrahy, které v jeho aktivitách mohou nastat.

3 Cíl

Cílem této práce je zjistit, zda množství řízených aktivit dětí předškolního věku ovlivňuje úroveň jejich výkonů v základních motorických testech.

4 Zpracování teoretických východisek

4.1 Pohybová aktivita v životě člověka

Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví. Najdeme mnoho studií, které dokazují, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, pohlaví, zdravím, nemocným, psychicky či fyzicky postiženým širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku. (Kalman, Hamřík, Pavelka 2009)

WHO (2004) definuje pohybovou aktivitu takto: „Jedná se o jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“

Pohybovou aktivitu je tedy nutné chápat jako celou řadu činností v řadě oblastí lidského konání. Může být součástí sportu, školních aktivit, dětské hry, domácí práce, tance, rekreace či jen chůze do školy. (Kalman, Hamřík, Pavelka 2009)

Dle Pokynů Evropské Unie pro pohybovou aktivitu se jedná o jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň. Zároveň s pohybovou aktivitou je úzce spojeno zdraví a kvalita života. Lidské tělo je stvořeno k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení či předcházení nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Vlivem pohybové aktivity dochází v lidském těle jak k morfologickým tak k funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit výkonnost člověka při tělesné námaze. Je prokázáno, že každý, kdo zvýší úroveň své pohybové aktivity, může i po dlouhé době nečinnosti dosáhnout zlepšení svého zdraví.

Je nutné si uvědomit, že každý člověk, tedy i dítě, má svou individualitu. Proto je důležité brát ohled na možnosti jednotlivých dětí. Dá se předpokládat, že pohybová aktivita bude ovlivněna faktory, jako jsou zejména věk dítěte, pohlaví, styl života rodiny, vlivy prostředí, labilita dítěte, řízená či spontánní pohybová činnost. Režim života jednotlivých dětí ovlivňuje jejich motorickou úroveň, a ta ovlivňuje jejich současnou i budoucí aktivitu.

I přes to, že je pohybová aktivita přirozenou potřebou všech lidí, nalezneme mezi nimi i takové jedince, kteří mají tuto potřebu nižší. Většinou to bývají děti s nadváhou, ale objeví se mezi nimi i zdravé děti, které při současném způsobu života trpí nedostatkem pohybu. Při tom je známé, že vytváření si stylu života, způsobu prožívání volného času a odpočinku, které dítě pozná ve svém dětství a které ovlivňuje rodina, je na celý život. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji, a takovéto škody bývají mnohdy nevratné. (Dvořáková 2000)

Problematikou nedostatečného pohybu a pohybové aktivity se zabývají i Světová zdravotnická organizace (WHO), světové hnutí Pohyb pro všechny, Americká rada prezidenta pro zdraví, tělesnou zdatnost a sport. (Dvořáková 1998)

Při posuzování dětské pohybové aktivity je třeba brát v úvahu, že dětská populace je pohybově neaktivnějším segmentem lidské populace. Děti mají biologickou potřebu být spontánně aktivní, což se projevuje v objemu jejich obvyklé pohybové aktivity. Pokud je dána příležitost ke hře, jsou aktivní v podstatě všechny děti, ovšem v nestejně míře. Pokud je dítě výrazně omezováno a navyká na pasivní způsob života, jeho reakce na zátěž je již v tomto věku zřetelně horší než u dětí s lepším pohybovým režimem. (Brožková in Dvořáková 1998)

4.2 Pohyb

Potřeba pohybu je individuální a je dána temperamentem. Pohyb je důležitou potřebou dětí, a aby byla tato potřeba naplněna, je důležité jim poskytovat co nejvíce možností ke spontánním pohybovým činnostem již od nejmladšího věku. Čím více pohybových situací v dětství vyzkouší, tím lépe budou zvládat nové pohybové nároky v dospělosti. Minimální požadavek pohybu je 4 hodiny denně. Děti předškolního věku, pokud nejsou omezovány, se pohybují denně v průměru 5 – 6 hodin. Hlavní podstatou pohybové činnosti je svalový stah. Pohyb založen na biologických základech, na svalové práci, stahu – kontrakci. (Dvořáková 2007)

Pohyb má pozitivní vliv na organismus po stránce tělesné, psychické i kognitivní. Podle potřeby pohybu se obvykle rozlišují tři typy dětí:

- Hyperaktivní – oproti normě zvýšená aktivita, pohyblivost, neklid.
- Normoaktivní – zcela běžná potřeba pohybu.
- Hypoaktivní – oproti normě redukováná aktivita, utlumenost, pomalost, nezájem o pohyb.

Některé krajní projevy hyperaktivity či hypoaktivity mohou být příznakem poruchy chování, poruchy koncentrace pozornosti nebo postižení mentálního. (Kučera 1988, 1984)

4.3 Předškolní období

V širokém smyslu slova se jako předškolní věk označuje celé období od narození až do vstupu do školy (0 – 6 let). V užším slova smyslu je věkem mateřské školy (3 – 6 let). Nelze ho ale chápat pouze z tohoto hlediska, protože základem stále zůstává výchova rodinná, na které mateřská škola staví a napomáhá dalšímu rozvoji dítěte. (Langmeier, Krejčířová 2006)

Ve většině vývojově-psychologických publikací je za etapu předškolního období považován věk mezi třetím a šestým rokem dítěte. Není třeba podotýkat, že je to jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Je časem neutuchající aktivity tělesné, duševní, velkého zájmu o okolní jevy. Je to doba, která je nazývána obdobím hry, protože právě hrouvými činnostmi se aktivita dítěte projevuje nejvíce. Charakteristické pro celé předškolní období jsou významné změny v oblastech biologického i psychosociálního vývoje. (Mertin, Gillernová 2003)

Výrazného pokroku v tomto období dosahuje dítě především v oblasti myšlení, paměti a koncentrace pozornosti. Celý vývoj směřuje k dosažení psychické, sociální a tělesné zralosti, která je nezbytná ke vstupu do školy. Po stránce motorické je zlepšena pohybová koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší, dítě je celkově hbitější. Dokáže velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Toto období je vhodné pro začátek sportovních aktivit, jako je lyžování, plavání, jízda na kole. Pohybová koordinace se též projevuje v sebeobsluze dítěte. Je schopno se samo obléknout i svléknout, zavazuje si tkaničky. Pokroky v jemné motorice jsou zejména v

kresbě a při hrách se stavebnicemi, pískem, plastelínou, kamínky. Dítě dokáže namalovat základní tvary, postavu člověka. Vývoj jemné motoriky je značně ovlivněn osifikací ruky (přeměnou chrupavky v kost). Kolem čtvrtého roku se vyhraňuje lateralita. Z hlediska řečového projevu má dítě větší slovní zásobu a zkvalitňují se jeho řečové dovednosti. Dochází k osvojování gramatických pravidel, začíná jednoduše skloňovat, stupňovat, časovat. Zvětšuje se rozsah i složitost vět, roste zájem o řeč. Dítě je schopno po delší dobu poslouchat čtený text. V tomto období sehrává řeč významnou roli v procesu sociální integrace do skupiny. S rozvojem řeči souvisí růst poznatků a zkušeností. Charakteristickým rysem předškoláka je magičnost myšlení. Představy předškoláka jsou velmi barvitě a bohaté. Dítě si běžně mění objektivní fakta podle svého vlastního přání. Mezi třetím a šestým rokem dochází k uzavření myšlení symbolického a nastupuje myšlení názorné intuitivní. Myšlení předškoláka je stále vázáno na konkrétní činnost a aktivitu dítěte. Rozvíjí se také zraková a sluchová percepce, která je nezbytná pro pozdější proces analýzy a syntézy při čtení a psaní. Po stránce kognitivní zralosti by mělo dítě začít chápat svět realisticky, být méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách. Důležitá je také emoční, motivační a sociální zralost dítěte. Dítě by mělo být schopno dostatečné koncentrace pozornosti, práce ve skupině, do jisté míry by mělo ovládat svoji emotivitu a umět se řídit pravidly. Po stránce sociální je nejvýznamnějším sociálním prostředím pro dítě stále rodina, která dítěti dodává potřebu stability, jistoty, trvalosti a bezpečí, ale dítě si postupně vytváří širší a bohatší strukturu vztahů ke stále většímu okruhu lidí. V celém procesu socializace dítěte jde o osvojování si sociálních rolí, o navazování sociálních vztahů, dochází k růstu významu vrstevníků, formuje se vlastní já. Nezastupitelnou roli v tomto období má hra. Je to hlavní a nejpřirozenější činnost, kterou je třeba v co největší míře podporovat. Ať už se jedná o hry manipulační, sloužící ke zdokonalení jemné motoriky, prostorové orientace, představivosti nebo hry pohybové k uvolnění napětí, k procvičení tělesných funkcí a uspokojování přirozených potřeb pohybu. Hra souvisí s rozvojem motoriky, kognitivních struktur, motivačně-volními vývojovými faktory, s rozvojem a naplňováním sociálních vztahů. Z hlediska tělesné zralosti dítě roste do výšky a nabírá na tělesné hmotnosti. (Mertin, Gillernová 2003, http://vaj.ic.cz/z_menu/pskolak1.html)

4.4 Ontogeneze člověka

Havlíčková (1998, str. 65) uvádí že: „Z ontogenetického hlediska lze rozlišit spontánní hybnost jedince, kterou se zabývá vývojová kineziologie, která převažuje v raných věkových obdobích, a řízenou pohybovou aktivitu, která patří do oblasti cvičení a tělesné výchovy. Může mít charakter sportovní (školní povinná, zájmová rekreační či výkonnostní), zdravotní a léčebný. Ta bývá uskutečňována v různé míře po celý lidský život. Rozvoj spontánní hybnosti v raných fázích bývá často označován jako vývoj motoriky dítěte.“

Dvořáková (2000, str.15 – 16) uvádí, že obecné zákonitosti vývoje motoriky člověka lze shrnout takto: „Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů a od centra k jeho periférii, tedy od hrubé motoriky k jemné. Vývoj probíhá nerovnoměrně, v některých obdobích rychleji, jindy pomaleji. Vývojový postup je neopakovatelný. Vhodná období pro vývoj nazýváme jako senzitivní období, kterých je třeba využít. V obecně daném vývoji člověka je vývoj jedince individuální a je ovlivněn dědičností a prostředím.“

Tělesný růst a vývoj je nejrychlejší v prvním roce života. Z ležícího dítěte se vyvíjí roční batole, které začíná chodit. Tělesné rozměry se vyznačují velkou hlavou vůči tělu a krátkými končetinami. V dalších letech postupuje růst tělesných rozměrů a hmotnosti rovnoměrně. K největší změně dochází v období předškolním, kdy se mění proporce těla a začíná se projevovat diskoordinace pohybů a svalová ochablost. Jedná se o růstovou akceleraci a přibližně ve stejném období dochází i k dozrání centrální nervové soustavy. (Dvořáková 2000)

Z hlediska motorického projevu lze říci, že jsou jedinci v určitém stadiu, respektive období, více či méně podobní. Nejvíce shodných motorických znaků je v I. a II. dětství, později se motorický projev stále více individualizuje, ale ve stáří se opět postupně lidská motorika stává podobnou u většiny jedinců (stařecká motorika). (Hájek 2001)

Raná věková období jsou charakterizována velkým pohybovým nábojem projevujícím se nadbytečnou pohybovou aktivitou vznikající z pohybové potřeby dítěte. Tato původně reflexní hybnost přechází postupně v záměrnou hybnost. Je určována nejen biologickými základními potřebami, ale také zvědavostí, touhou po informacích

sociálních kontaktech. Je charakterizována střídáním činností různých svalových skupin, takže se dá říci, že dítě v bdělém stavu je prakticky stále v činnosti a nejeví známky únavy. (Havličková 1998)

Vývoj dítěte je určován fyziologickými zákonitostmi a postupuje u všech dětí téměř stejnou rychlostí. Tyto zákonitosti se v tělesném a duševním vývoji projevují různými změnami, které probíhají v ohraničených časových obdobích. Podle těchto změn členíme věk dítěte na několik období. Pro každé z nich jsou příznačné určité vývojové znaky a věkové zvláštnosti. Vývoj dítěte je nerovnoměrný, a proto jsou jednotlivá věková období různě dlouhá. Nejprudší změny se objevují hned po narození, pak se rytmus i dynamika změn postupně snižují. (Kozlík, Berdychová 1966)

Kozlík s Berdychovou ve své knize dělí vývojová období takto:

- Kojenecký věk – do 1 roku
- Batolivý věk – 1 – 3 let
- Předškolní věk – 3 – 6 let

Rozdělení vývojových období podle Langmeiera – Vývojová psychologie (1991):

- Prenatální – od početí do narození
- Novorozenecké – 1. měsíc
- Kojenecké – do 12. měsíců
- Batolecí – 1 – 3 let
- Předškolní – 3 – 6 let

Život člověka začíná již před jeho narozením. Porod je jen jedním, velmi významným časovým bodem v průběhu vývoje. Některé kultury stáří člověka počítají již od předpokládaného data početí. (Langmeier, Krejčířová 2006)

- Prenatální období – první spontánní pohyby se objevují již v 6. týdnu. Projevují se náznaky pohybů, pohyby orálních mimických svalů, otvírání a zavírání očí, pohyby horních končetin směrem k ústům. Plod reaguje na

podněty zrakové, vizuální, na tlak i na bolest. Byly prokázány reakce plodu na změny polohy matky tím, že vyhledává svou vlastní nejpohodlnější polohu. Někdy je i iniciátorem jejích pohybů. Již v tomto období lze mezi jednotlivými dětmi pozorovat zřetelné individuální rozdíly v pohybové aktivitě, ale i ve způsobu reakcí na různé podněty. (Havlíčková 1998, Langmeier, Krejčířová 2006)

- Novorozenecké období – v tomto období dochází k největším kvalitativním změnám motoriky. Pohybovým projevem prvních 6 týdnů života je holokinéze, což jsou nekoordinované stereotypní trhavé pohyby všech končetin současně.
- Kojenecké období – první rok života dítěte se vyznačuje neobyčejně rychlým tělesným vývojem. Je to období přechodu z holokinéze do cílené motoriky. První pohyby jsou pohyby hlavy. Kolem třetího měsíce dítě postupně otáčí hlavu, později ji udrží krátkou dobu zvednutou. Následují pohyby trupu, paží, dolních končetin. V šestém měsíci se snaží převracet pomocí paží z lehu na zádech do lehu na břicho a zkouší se dostat ke hračce v lehu na břicho. Postupně tyto pohyby přivedou dítě k tomu, že se přitáhne do sedu, přidržuje se stěn kočárku a samo se vzpřímené udrží v sedu. V devátém měsíci se začíná postavovat přitahováním za horní končetiny a extenze dolních končetin se stává vědomou. Dítě samostatně leze, sedí, staví se, přendává hračku z ruky do ruky a palec staví proti ostatním prstům. Objevuje se tzv. pinzetový úchop – palec proti ukazováku. Dvanáctý měsíc je charakteristický vertikalizací. Dítě stojí bez opory, udělá s dopomocí první krůčky, přechází do dřepu a vztyku, leze i ve vzporu dřepmo. První samostatné kroky jsou nejprve do strany, postupně se mění v chůzi vpřed. Koordinace je nedokonalá, pohyby jsou trhavé, chůze je na široké bázi s pažemi od těla k udržení rovnováhy. (Čelikovský 1979, Langmeier, Krejčířová 2006, Kozlík, Berdychová 1966)

- Batolecí období – rychlost růstu ve srovnání s věkem kojeneckým se poněkud zmírňuje. Chůze se zdokonaluje a souběžně se rozvíjí pohyblivost paží i rukou. Paže již nemusí udržovat rovnováhu a jsou volné k manipulačním činnostem. Postupně se objevují obtížnější formy lokomoce, jako jsou vylézání na zvýšené plochy, přelézání překážek, chůze do schodů, měnění poloh (dřep, leh, sed, klek). Přicházejí první náznaky skoku (skok se špatným doskokem) a běhu (běh bez fáze letu). Tyto komplexní činnosti zaměstnávají většinou celé tělo a rozsáhlé svalové oblasti. Jsou biologicky velmi účinné a užitečné. Rozvíjí se jemná motorika, dítě poznává různé tvary a materiály a začíná si s nimi hrát. Ohmatává je, trhá, cupuje, tluče. (Čelikovský 1979, Langmeier, Krejčířová 2006, Kozlík, Berdychová 1966)
- Předškolní období – motorika v tomto období souvisí se značnými tělesnými a funkčními změnami. Dítě postupně přechází od celkových pohybů ke speciálním činnostem. Větší jistota v chůzi a celková větší pohyblivost vede děti k různému poskakování. V tomto si v různých hravých obměnách libují po celé období předškolního věku. Tak jako chůze zlepšuje se i běh. Je plynulejší, rychlejší s krátkými kroky a běžecky drženými pažemi. Výrazně se zlepšuje rovnováha. Dítě začíná skákat po jedné noze, vystupuje a sestupuje ze schodů střídavým krokem. Před 6. rokem zvládá akrobatická cvičení, plavání, lyžování, bruslení, jízdu na kole, osvojuje si základní lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti. Nejúčinnější a nejpřirozenější formou pohybového rozvoje dětí předškolního věku je hra. Proto se také toto období označuje věkem hry. Instinktivní hry batolete jsou nahrazovány hrami se záměrem. (Čelikovský 1979, Hájek 2001, Kozlík, Berdychová 1966)

4.5 Pohybové schopnosti

Z psychologického hlediska je schopnost trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit. (Schmidt, 1991)

Ve Sportovně – vědním lexikonu (2003) se uvádí že, schopnost je relativně upevněný, více či méně generalizovaný předpoklad pro určité činnosti, jednání a výkony. Schopnost náleží k vlastnostem lidského jedince, k jeho individuálním zdrojům, potencím, kompetencím a výkonovým předpokladům. Schopnosti se vyvíjejí na základě vrozených, vlohami podmíněných zvláštností a jsou předpokladem i výsledkem lidské činnosti.

Rozlišujeme schopnosti duševní, kognitivní a tělesné. (Sportovně – vědní lexikon, 2003)

V antropomotorice se hlavní zájem koncentruje na schopnosti motorické, což je obsáhlá třída schopností, jež podmiňují činnost pohybovou, dosahování výkonů v oblastech, kde je pohyb dominantní složkou. (Měkota, Novosad, 2005)

Pohybovou (motorickou) schopností se rozumí dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění (Čelikovský, 1990). Dvořáková (2007) uvádí, že pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: pro rychlost, sílu, vytrvalost, flexibilitu a obratnost. Mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na podmínkách.

4.5.1 Dělení schopností

Schopnosti lze dělit do dvou skupin: kondiční pohybové schopnosti a koordinační pohybové schopnosti. Do kondičních pohybových schopností patří schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní a flexibilita (pohyblivostní schopnost). Jsou to takové schopnosti, které lze tréninkem zlepšit, jsou ale nestálé a pokud nejsou udržovány, jejich úroveň rychle poklesne. Na druhé straně stojí pohybové schopnosti koordinační. Ty je nutné trénovat delší dobu, za to jsou stabilnější a jsou uchovány po celý život.

Právě takovou schopností je obratnost, orientace v prostoru či rytmika. (Dvořáková, 2007)

Všechny tyto schopnosti spolu vzájemně spolupracují a ve většině pohybových či sportovních činnostech se jedna bez druhé neobejde.

4.5.1.1 Kondiční pohybové schopnosti

Lze je tréninkem relativně rychle zlepšit, jsou nestálé, a pokud nejsou udržovány, jejich úroveň rychle poklesne.

- Silové schopnosti – komplex silových schopností můžeme zjednodušeně označovat jako sílu. „Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.“ MĚKOTA, NOVOSAD (2005, str. 113)

Jsou základem všech pohybů, je třeba je přiměřeně rozvíjet. Z fyziologického hlediska je síla podmíněna stavem příčně pruhovaného kosterního svalstva. Čím více je svalových vláken, tím větší síla je. (Dvořáková 2007)

Svalová vlákna jsou dvojího typu:

- Červená vlákna jsou pomalá, schopná činnosti po delší době, špatně relaxují a mají aerobní typ látkové výměny (za přístupu kyslíku).
- Bílá vlákna jsou rychlá, pracují maximálně do 3. minut a s anaerobním typem látkové výměny (bez přístupu kyslíku). (Hájek 2001)

V odborné literatuře lze najít různé strukturování silových schopností. Podle Čelikovského jsou to:

- Statické silové schopnosti
Ty mají za následek vyvíjení síly bez pohybu. Většinou se jedná o udržování těla ve statických polohách a výdržích.
Jednorázová silová schopnost – schopnost způsobit deformaci části těla nebo těchto objektů podle zadaného pohybového úkolu.

Vytrvalostně silová schopnost – schopnost udržet tělo nebo jeho části v určité poloze.

- Dynamické silové schopnosti

Jsou charakterizovány zvýšeným svalovým napětím při koncentrické (sval se zkracuje) či excentrické (sval se protahuje) kontrakci.

Explozivně výbušná silová schopnost – dává tělu či předmětu zrychlení (odraz, hod).

Rychlostně silová schopnost – překonává odpor vysokou rychlostí se středně velkým zrychlením (sjezdové lyžování, atletika).

Vytrvalostně silová schopnost – překonává odpor mnohonásobným opakováním stálou rychlostí (veslování, plavání).

- Vytrvalostní schopnosti – vytrvalost, představuje základ fyzické kondice a je předpokladem pro dlouhodobé provádění pohybové činnosti se schopností překonávat únavu aniž by poklesla intenzita prováděného pohybu. (Měkota, Novosad 2005)

Z fyziologického hlediska jsou tyto schopnosti limitovány možnostmi organismu dodávat kyslík a živiny svalům, rovněž tak odvádět zplodiny metabolismu. Vytrvalost je úzce propojena s dýcháním a kardiovaskulárním systémem. Velkou roli zde hraje vitální kapacita plic, srdeční objem, krevní tlak, poměr červených a bílých svalových vláken, metabolismus, doba, po kterou je činnost vykonávána či jaké svaly pracují. (Hájek 2001)

Vytrvalostní schopnosti můžeme dělit dle několika možných hledisek vycházejících z vědních disciplín. V současnosti jsou děleny podle čtyř základních hledisek:

- Podle počtu zapojených svalů:

Lokální vytrvalostní schopnost – opakovaná činnost 1/3 svalstva.

Globální vytrvalostní schopnost – zapojují se alespoň ¾ svalstva.

- Podle typu svalové kontrakce:

Statická vytrvalostní schopnost – svalová práce v izometrickém režimu (napětí bez změny délky svalu).

Dynamická vytrvalostní schopnost – svalová práce v izotonickém režimu (stejně napětí při změnách délky svalu).

- Podle podílu ostatních motorických schopností:

Rychlostně vytrvalostní schopnost – rychle prováděné opakované pohyby po dobu 20 – 60 sekund.

Silově vytrvalostní schopnost – překonává odpor po relativně dlouhou dobu.

Obratnostně vytrvalostní schopnost – realizuje pohybový úkol přesně a efektivně po určitou dobu trvání.

- Podle doby trvání:

Krátkodobá vytrvalostní schopnost – od 50 sekund do 2 až 3 minut.

Střednědobá vytrvalostní schopnost – 2 až 10 minut.

Dlouhodobá vytrvalostní schopnost – více než 10 minut.

(Čelikovský 1979, Hájek 2001)

- Rychlostní schopnosti – definujeme jako schopnost provést pohyb v co nejkratším čase. Jedná se o činnost krátkodobého charakteru, která je nenáročná, jednoduchá, při níž se nemusí překonávat větší odpor a je vykonávána ve vysoké intenzitě. (Hájek, 2001)

Z fyziologického hlediska jde především o stav úrovně funkcí nervové a pohybové soustavy. Podílí se částečně na svalové zdatnosti a je důležitá i v oblasti koordinačních předpokladů. (Čelikovský 1979)

Při základním dělení mluvíme o dvou formách rychlostních schopností, a to:

- Reakční rychlostní schopnost – odpověď organismu na daný podnět, zahajuje pohyb v co nejkratším časovém úseku. Nejvíce je závislá na vedení vzruchů a to zrakových, sluchových a dotykových.
- Akční rychlostní schopnost – jde o splnění a realizaci pohybového úkolu co nejdříve a za pomoci vlastního pohybu.

Podle průběhu jednotlivých fází pohybu rozlišujeme:

Acyklická rychlost – různé pohyby jdoucí za sebou.

Cyklická rychlost – jeden opakující se pohyb.

Pro rychlost rovnoměrného a cyklického pohybu je užíván pojem frekvenční rychlostní schopnost – opakovat co největší počet určité shodné pohybové struktury v daném časovém intervalu. U nerovnoměrného pohybu cyklického i acyklického provedeného s maximálním úsilím jde často o schopnost k zrychlování pohybu, tak zvané o akcelerační rychlostní schopnost. (Hájek 2001)

- Pohyblivostní schopnost – hovoříme o kloubní pohyblivosti, tzv. flexibilitě. „Je to rozsah pohybu v kloubech, limitovaný stavbou kloubů, ale i pružností svalů a vazů, které lze při zkrácení vhodným protahovacím cvičením pozitivně ovlivnit.“ DVOŘÁKOVÁ (2007, str.30)

Z fyziologického hlediska jsou pro pohyblivost kloubů rozhodující funkční vlastnosti organismu, jako tvar kloubů, pružnost pohybové soustavy jako celku. Podmiňuje spolu se silovými schopnostmi svalovou zdatnost. (Měkota, Novosad 2005)

Rozlišujeme:

- Aktivní pohyblivost – maximální kloubní rozsah dosažený stahem svalstva.
- Pasivní pohyblivost – maximální kloubní rozsah dosažený pomocí působení vnějších sil.

4.5.1.2 Koordinační pohybové schopnosti

Je nutné je po delší dobu trénovat, jsou stabilnější, tvoří se delší dobu, ale pak je tato schopnost uchována po celý život.

- Obratnost – „Je to schopnost velmi úzce spojována s procesy řízení a regulace motoriky. Jde o přesné realizování složitých časoprostorových pohybů.“ HÁJEK (2001, str.53)

Z fyziologického hlediska je pro úroveň obratnosti určující kvalita řízení centrální nervové soustavy, dozrávání smyslových a receptorových orgánů dávající informace o změně polohy či stavu napětí a stav pohybového aparátu, který je ovlivněn délkovou a šířkovou proporcionalitou (poměr hlavy a těla,

délka končetin, somatotyp). Limitujícím faktorem je schopnost řídit pohyb, celistvě ovládat svaly a svalové skupiny. (Hájek 2001)

Patří sem:

- Reakční schopnost – zahájit pohyb na daný podnět v co nejkratším čase.
- Rytmická schopnost – zaznamenat a rytmicky vyjádřit z vnějšku daný podnět nebo v pohybové činnosti rytmus.
- Rovnováhová schopnost – udržovat celé tělo v rovnovážném stavu v proměnlivých podmínkách a tento stav umět obnovovat.
- Orientační schopnost – měnit a určovat polohu a pohyb těla v čase a prostoru.
- Diferenciační schopnost – rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry v průběhu pohybu. (Měkota, Novosad 2005)

4.6 Pohybové dovednosti

Stejně jako u pojmu schopnost najdeme v literatuře spoustu prací zabývajících se tímto tématem. Existuje řada vymezení a definic, které však vedou ke stejným závěrům. Dovedností nemusíme rozumět pouze dovednost pohybovou, ale i komunikační, sociální, pedagogickou. Většina populace si ale pojem dovednost jako první spojí s činností pohybovou. V mnoha případech se o pohybové dovednosti mluví také jako o dovednosti motorické. Proto můžeme pohybovou dovednost stručně definovat jako motorickým učením a opakováním získaná pohotovost či způsobilost k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku. (Měkota, Cuberek 2007)

Belej (2002) ve své definici upřesňuje, že se jedná o způsobilost vykonávat pohybovou činnost, správně, úsporně, vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách.

Mnohdy se stává, že se pohybové dovednosti zautomatizují a člověk je vykonává, aniž by si je plně uvědomoval (převážně ve sportovních hrách).

4.6.1 Dělení dovedností

Dle Dvořákové 2001 můžeme pohybové dovednosti lze dělit podle charakteru činnosti na:

- Nelokomoční dovednosti – to jsou změny poloh celého těla, částí těla nebo pohyby částí těla vykonávané na místě.
- Lokomoční dovednosti – charakterizují se změnou místa těla.
- Manipulační dovednosti – což je ovládání předmětů různými částmi těla.

4.6.1.1 Nelokomoční dovednosti

Základem je umět se orientovat v tělním schématu, umět vytvářet různé polohy částí či celého těla a měnit je, pohybovat jednotlivými částmi svého těla, udržovat rovnováhu v různých polohách a umět využít náradí společně s polohami a pohyby těla. (Dvořáková, 2001)

4.6.1.2 Lokomoční dovednosti

Jedná se o přemísťování těla různorodým pohybem v prostoru. Jedná se o lezení, plazení, chůzi, běh, poskoky a skoky. Všechny tyto dovednosti se s věkem zdokonalují nebo se stávají méně užívanými.

- Lezení – je to komplexní pohyb celého těla, kdy jsou účelně zaměstnány všechny svalové oblasti i orgány. Provádí se v nízkých polohách, jako jsou podpor, sed nebo leh. Posiluje pletenec ramenní, zádové svalstvo, zlepšuje pohyblivost páteře, působí na vnitřní orgány, procvičuje kyčelní klouby. (Berdychová 1982) Je důležitým vývojovým krokem ke vzpřimování postavy. Nejčastěji děti užívají lezení po kolenou, a to jak děti nejmladší, tak i starší. Postupem času se objevuje lezení ve vzporu dřepmo. (Dvořáková 2002, 2006)
- Plazení – je velmi dobrý prostředek, který podporuje zdravý vývoj páteře. Je to pohyb, při kterém je tělo co nejvíce přitisknuté k podložce, páteř se přirozeně

pohybuje do stran spolu s přiblížením ramene a boku na jedné straně těla. (Dvořáková 2001)

- Chůze – je základní cyklický pohyb člověka, při kterém je zapojena většina svalstva těla. Chůze vyplývá z návyku správného držení těla a je i znakem pohybové vyspělosti. (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989) Správná chůze je se vzpřímeným držením těla a mírným náklonem vpřed, chodidla našlapují přes patu postupně ke špičce. (Dvořáková 2006)
- Běh – „je nejvydatnější pohybovou činností, působí na celý organismus, posiluje svalstvo nohou, působí na činnost srdce, plic a na výměnu látkovou. Je základním ukazatelem zdatnosti a motorické vyspělosti dítěte.“ uvádí ve své knize Berdychová 1982, str. 33
- Poskok
- Skok – je přirozený pohyb k překonání vzdálenosti, výšky nebo překážky. Posiluje svalstvo nohou a činnost vnitřních orgánů, rozvíjí nervosvalovou koordinaci a prostorovou orientaci. Je výborným cvičením pro odvahu, pohotovost, rozhodnost či soustředění. (Berdychová 1982)

4.6.1.3 Manipulační dovednosti

Jde o ovládání předmětů prsty, dlaní, nohama, ale i dalších částí těla jako jsou hlava, kolena či záda. Různorodé předměty s různými vlastnostmi nabádají k manipulaci a vyžadují přizpůsobit úchop i pohyb vlastnostem pomůcky. Základem těchto dovedností je experimentace. Jedná se zejména o:

- Házení – pohybová dovednost, která cvičením prostorové orientace a uchopovacího reflexu vede k celkové obratnosti a zručnosti a má spojitost s přípravou k pozdějším pracovním pohybům. (Berdychová 1982)

- Chytání – pohybová dovednost důležitá ke cvičení postřehu, odhadu směru, obratnosti a pohotovosti. (Berdychová 1982)
- Kopání

Měkota a Cuberek 2007 rozdělují pohybové dovednosti dle vývoje v prvních deseti letech života, kdy se zřetelně mění a vyvíjejí:

- Rané pohybové dovednosti – do 13. měsíců – přetáčení, lezení, stání, manipulace s hračkami.
- Základní pohybové dovednosti (fundamentální) – 1. – 7. rok – chůze, běh, skok, házení, kopání, chytání.
- Specializované pohybové dovednosti – jedinečné pro jednotlivce, jsou osvojovány výběrově (plavání).
- Funkční pohybové dovednosti – zahrnují okruh dovedností raných, základních a specializovaných a jsou realizovány v původním, přirozeném, smysluplném kontextu.

4.7 Rozvoj schopností, dovedností a ovlivňující faktory

Pohybové schopnosti

Je nutno zdůraznit, že žádná ze schopností nemá senzitivní období pro rozvoj v předškolním věku. Rozvoj všech pohybových schopností musí tedy probíhat přiměřeně k věku.

- Silové schopnosti – je třeba je rozvíjet přiměřeně od nejmladšího věku, ale v předškolním věku nejsou vhodné podmínky pro maximální rozvoj síly, protože svaly dětí obsahují hodně vody a není dokončena osifikace. Proto je silové zatěžování omezeno, nepoužívají se zátěže, cvičí se s vlastním tělem, omezuje se statická zátěž a lokální posilování. Rozvoj síly ale nesmí ani v tomto věku být zanedbán, protože je základem dobrých silových schopností v pozdějším věku.

V předškolním věku se jedná o rozvoj všeobecné síly ve spojení s rychlostí. Vhodné je dynamické zatěžování komplexní – tedy zapojení co největšího počtu svalů. Senzitivní období je až kolem 16 – 18 roku. (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, Měkota, Novosad 2005, Čelikovský 1979)

- Vytrvalostní schopnosti – děti předškolního věku mají dobré předpoklady pro rozvoj vytrvalostních schopností. Optimální rozvoj vytrvalostních schopností nastupuje sice až později, ale děti dlouhodobější zátěž snášejí velice dobře, pokud si samy stanovují intenzitu a činnosti jsou prokládány krátkými odpočinky. Úroveň obecné vytrvalostní schopnosti je důležitou prevencí civilizačních onemocnění a důležitou součástí tělesné zdatnosti. Senzitivní období pro rozvoj vytrvalosti je po 20. roku života. (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, Měkota, Novosad 2005, Čelikovský 1979)

- Rychlostní schopnosti – úroveň těchto schopností je ze všech schopností nejvíce dána geneticky. Rozvoj rychlosti je závislý především na vývoji nervosvalových procesů a je spojen s rozvojem síly, vytrvalosti i koordinace. Z fyziologického hlediska podmiňuje úroveň rychlostních schopností především stav a úroveň funkcí nervové (dozrávání až kolem 6. roku) a pohybové soustavy. U předškolních dětí trénujeme všechny typy rychlosti. Je však důležité, aby děti nejprve správně vykonávaly daný pohyb a teprve potom přidaly rychlost. Senzitivní období pro rozvoj je 8 – 11 let. (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, Měkota, Novosad 2005, Čelikovský 1979)

- Pohyblivostní schopnosti – flexibilita je podmíněna vnitřními i vnějšími vlivy. Děti obvykle nejsou v kloubech omezeny, ale vzhledem k sedavému způsobu života se již u dětí objevuje zkrácení některých svalů a tím i omezení pohyblivosti. Nejčastější zkrácení je v oblastech zadní strany nohou, svaly v oblasti beder, svaly trapézové, prsní svaly, hluboké šijové svaly. Senzitivní období je v mladším školním věku. Ve stáří se velmi snižuje. (Měkota, Novosad 2005)

- Obratnostní schopnosti – úroveň obratnosti závisí na stavu a rozvoji jednotlivých prvků, a to na zrání centrální nervové soustavy, dozrávání smyslových a receptorových orgánů a na stavu pohybového aparátu. Zrání nervového systému se dokončuje kolem 6. Roku. Senzitivním obdobím pro rozvoj je předškolní věk a 1. stupeň základní školy. Je to tzv. období „zlatého věku motoriky“ s optimálními předpoklady učit se něčemu novému, zvládat i obtížné pohybové tvary a rozvíjet všechny druhy obratnosti. (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, Měkota, Novosad 2005)

Pohybové dovednosti

- Nelokomoční dovednosti – jsou nejranější základní motorikou. Pro uvědomění si a vnímání vlastního těla a pro orientaci v tělním schématu je optimálním obdobím předškolní věk. Děti se seznamují s různými polohami těla a polohami částí těla a učí se je správně zaujmout nebo provést. Nejprve se zařazují obvyklé polohy běžného života (stoj, sed, leh,...). (Dvořáková 2000, 2002, 2006)
- Lokomoční dovednosti
 - Lezení, plazení – z hlediska vývojového jde o první lokomoční dovednost a je důležitým krokem, který vede ke vzpřimování postavy. Je to přirozený komplexní pohyb. Nejprve vratký, bez souhry pohybu, velmi rychle se však tato dovednost osvojí a stává se součástí pohybových i jiných aktivit po celé předškolní období. (Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, Dvořáková 2000, 2001, 2006)
 - Chůze – začíná se vyvíjet kolem 1. roku a je základním přirozeným pohybem člověka. Rozvíjíme ji při všech příležitostech a dbáme na správné držení těla a hlavy, správné pokládání chodidel a na přirozenou souhru pohybů pánve, trupu a paží. Raná chůze se vyznačuje krátkými kroky, širokou stopou a pažemi držnými od těla pomáhající při rovnováze. Ke zvládnutí chůze s koordinovanými pohyby dochází kolem

24. měsíce u chlapců a 30. měsíce u dívek. Kolem 4. – 5. roku se přidává chůze po schodech. (Dvořáková 2000, 2002, Berdychová 1982, Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989)

- Běh – vyvíjí se mezi 2. a 3. rokem. Je nejvydatnější pohybovou činností a nejpřirozenějším pohybem zdravého dítěte. Z počátku se vyznačuje krátkou letovou fází, širokou stopou a pažemi od těla, které slouží k balancování. Ke stabilizaci běhu dochází mezi 5. – 6. rokem. (Dvořáková 2000, 2002, Berdychová 1982, Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989)
- Skok, poskok – tato dovednost je zvládána postupně od 18. měsíce. Vyvíjí se od seskoku odrazem snožmo do hloubky přes skok vpřed až ke skoku do výšky. Děti je třeba naučit energickému rozběhu, pružnému odrazu a měkkému doskoku. Ztlumení doskoku dítě zvládne kolem 3. let. Skoky a poskoky lze kombinovat a spojovat k sobě. Postupně získávají pravidelný rytmus. (Dvořáková 2000, 2002, Berdychová 1982)

➤ Manipulační dovednosti

- Házení – navazuje na uchopování předmětů, které se vyvíjí od narození. Do 30 měsíců hází dítě spodním obloukem, v období 37. – 42. měsíce bočním obloukem, kolem pěti let horním obloukem. Hod horním obloukem je hlavním úkolem nácviku házení. Jde o správný nápřah paže, hod ze záhlaví, mrštění a správné postavení nohou. (Dvořáková 2000, 2006, Berdychová 1982)
- Chytání – zvládnutí této dovednosti se objevuje až v období školní docházky. Je to obtížná dovednost. Nejčastěji se nacvičuje při koulení po zemi. Postupuje od podávání a předávání, chytání odrazem od země, nadhazování, chytání od druhé osoby až po chytání při hře. Prvním

vývojovým znakem chytání je chytání do náruče, tzv. „košíčku“. Při chytání by měl být míč chycen do dlaní a prstů roztažených rukou, paže jsou mírně pokrčené, nohy mírně rozkročené a pokrčené. (Dvořáková 2000, 2006, Dvořáková, Hellerová, Panochová, Trpišovská 1989, Berdychová 1982)

- Kopání – rozvíjí se převážně u chlapců i přesto, že obratnost nohou a chodidel je vhodná pro obě pohlaví. Provádí se náprahem kopající nohy a dotykem předmětu vnitřním nártem. Zpočátku má dítě problémy s rovnováhou na jedné noze a s kopáním špičkou nohy. (Dvořáková 2000, 2006)

Schopnost a dovednost

	Schopnost	Dovednost
Vymezení	částečně geneticky podmíněný předpoklad pohybové činnosti či potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	učením získaná pohotovost k pohybové činnosti či potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu
Rozlišení	<ul style="list-style-type: none"> - týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stabilní a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený 	<ul style="list-style-type: none"> - týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady	schopnosti silové, rovnováhové	dovednost smečovat, řídit auto
Základní rozdělení	kondiční/koordinační	otevřené/zavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)

(Měkota, Novosad, 2005)

Pro osvojování pohybových dovedností jsou základem vrozené předpoklady, což jsou pohybové schopnosti. Osvojování pohybových dovedností probíhá učením. Proces učení pohybových dovedností je specifickým tzv. motorickým učením. Tento proces probíhá individuálně a různě dlouho, lze ale rozlišit jednotlivé fáze motorického učení.

FÁZE	AKTIVITA CNS	PROJEV DÍTĚTE	ČINNOST UČITELE
GENERALIZACE	aktivita vysoká, podráždění mnoha pohybových center	nekoordinovaný, souhyby, reakce antagonistů proti pohybu, vyšší svalový tonus	motivace, instrukce, prezentace, podpůrné prostředky, dopomoc, korekce, vnější zpětná informace
DIFERENCIACE	koncentrace CNS, podráždění a postupný útlum	zkvalitňuje se postupná souhra, možný vznik plato efektu, částečná integrace pohybů	snížení účasti, vnější zpětná informace, motivace, podpoření integrace
AUTOMATIZACE	stabilizace	koordinovaný pohyb, převaha vnitřní zpětné informace, integrace, transfer	navozuje integraci, vede k transferu

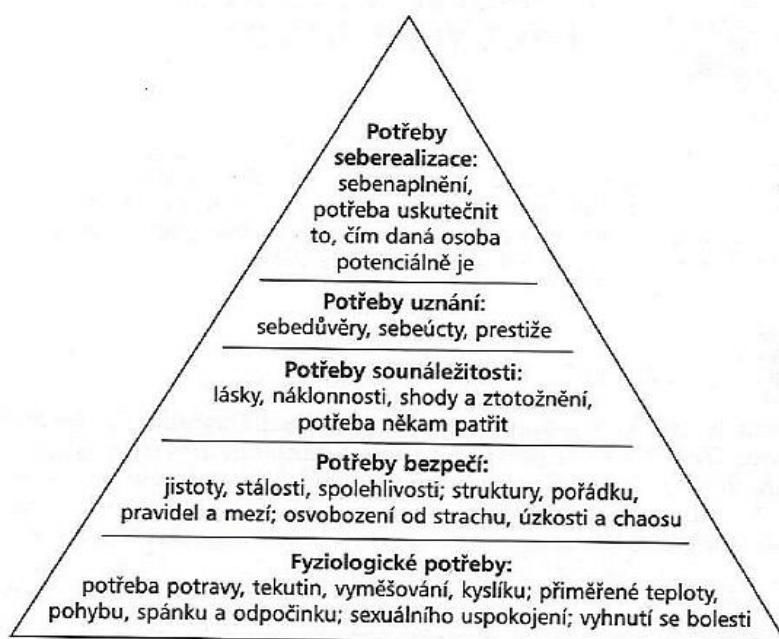
(Dvořáková 2007)

Faktory ovlivňující schopnosti a dovednosti

Celkový vývoj dítěte závisí na mnoha okolnostech. Působí zde dědičnost, ale i prostředí, růst a vývoj těla, stav a funkce orgánů a celá řada dalších faktorů. Tyto faktory se dělí do dvou skupin na vnitřní (genetika, dědičnost) a vnější (vliv prostředí).

Celkový vývoj dítěte podléhá různým vlivům a především je dán dědičně. (Dvořáková 2000) Stejně tak i Hájek 2001 ve své knize uvádí, že dědičnost je spojena s biogenetickým základem jedince a představuje souhrn vnitřních předpokladů. Jsou to především struktura a kvalita nervové soustavy a svalových vláken, rozvoj jednotlivých částí a orgánů těla, hormonální činnost. Prostředí spolu s dědičností určují rozsah a míru možností jedince a formují, ovlivňují individualitu člověka. U některých převažuje vliv genetiky u jiných vliv prostředí. Ve většině případů se jedná o výsledek interakce obou faktorů.

Mezi vnitřní faktory je třeba zařadit i potřeby dítěte. Touto problematikou se zabývá i Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání: „*Hierarchie potřeb podle A. Maslowa, ukazuje vývoj potřeb člověka tak, jak je přináší ontogenetický rozvoj jedince. V současné době si však uvědomujeme nutnost věnovat pozornost potřebám dítěte v takové posloupnosti, v jaké jsou zde uvedeny. Oblast primárních potřeb, z nichž některé jsou nutnou podmínkou zachování života, skýtá mateřské škole širokou řadu možností uplatnit a rozvinout své postoje k dítěti například v oblasti individuální potřeby spánku a odpočinku, příjmu potravin a tekutin, střídání aktivity a odpočinku, v oblasti respektování osobního tempa dítěte a jeho individuální potřeby smyslových podnětů. Uspokojení potřeb bezpečí a sounáležitosti je prvotním a nejdůležitějším posláním mateřské školy, na jejichž základě se lze dále věnovat potřebám uznání. Podstatou je sebedůvěra a sebeúcta, potřeby seberealizace postavené na svobodě dítěte, jeho samostatnosti a nezávislosti, potřebách krásy, pravdy a spravedlnosti.*“ (www.rvp.cz)



Hierarchie potřeb podle A. Maslowa

Kovář 1990 píše, že individuální rozdíly jedinců ve vývoji, struktuře a chování jejich organismu podmiňují dva základní faktory, a to dědičnost a prostředí. Prostředí, respektive vlivy a podmínky vnějšího prostředí, představuje souhrn vnějších činitelů, které působí na vývoj jedince, tedy i na vývoj jeho motoriky. Pojem prostředí zahrnuje například vliv školy, společnosti, výchovného a vzdělávacího systému, zaměstnání, zaměřenosti jedince. Tímto se dostáváme k vnějším faktorům ovlivňujícím vývoj dítěte. Nejvýznamnějším faktorem, který dítě ovlivňuje, ale zůstává rodina. Rodina představuje významné sociální a výchovné prostředí pro celkový vývoj a rozvoj dítěte. Pro dítě by měla být rodina základem. Rodič musí být příkladem, pomocníkem, rádcem a v neposlední řadě povzbuzovatelem. To, co se dítě nenaučí v rodině, obvykle nezařazuje do svého života ani v pozdějším věku. Dospělý by měl dítě v pohybu podporovat, motivovat a vytvářet mu k tomu patřičné podmínky. Ne dítě v pohybu omezovat a tlumit. Ve většině případech přetrvává postoj, že když se dítě pohybuje, běhá, tak „zlobí“. Při tom ze všeobecně známých zkušeností a z mnoha literatur víme, jak je pohyb prospěšný. Dvořáková 2002 str. 13 uvádí že: *„ Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím, a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce. Je jednou ze základních potřeb předškolního dítěte, a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa.“*

V dnešní době je nepřehledné množství možností, jakou pohybovou aktivitu právě svému dítěti vybrat. Ať už se jedná o klasické cvičení v tělocvičně, dětský aerobic, jógu, plavání, balet či jiné. Bohužel ne všichni těchto možností využívají. Tím se dostáváme k jednomu z největších problémů dnešních dětí, a tím je dětská obezita. *„Varovný je výrazný nárůst dětské obezity, který vede k takzvanému tsunami efektu nárůstu nadváhy v dospělosti. Dětská obezita je závažný psychosociální problém. Obézní dítě je velmi*

často vystaveno neúměrnému společenskému tlaku. Dětská obezita je ale především závažný zdravotní problém. Hlavní zdroj dětské obezity v civilizovaném světě lze jednoznačně pojmenovat - je to životní styl rodiny. Dítě je výkladní skříň rodiny, na které se zrcadlí genetika a především životní styl rodiny. Nelze přitom spoléhat na to, že dítě z obezity „vyroste“. Je známo, že většina obézních dětí zůstává obézními i v dospělosti. V dnešní době sice nelze obezitu považovat jen za prosté „přejídání se“ a „nechuť k pohybu či lenost“, protože přibližně z poloviny je sklon k obezitě dán genetickými dispozicemi. Neméně důležitou druhou polovinu však tvoří nevhodný životní styl, tj. nesprávná strava s nadbytečným příjmem energie a nedostatkem pohybu.“ (www.zijzdrave.cz) Díky obezitě se pak již u dětí předškolního věku můžeme setkat i s dalšími onemocněními s ní spojenými, jako je např. cukrovka, porucha jater, bolesti kloubů, srdeční onemocnění či vysoký tlak. Proto je vhodné pohyb v dítěti podporovat a kladně tak ovlivňovat jeho zdraví a všechny stránky jeho osobnosti. Například Dvořáková (1998) uvádí zdravotní přínosy v pohybu tyto:

- Pohyb podporuje normální růst a vývoj, zvyšuje tělesnou zdatnost, což má pozitivní dopad na funkčnost svalového aparátu, vnitřních orgánů a na kardiovaskulární a respirační systém. Pohybem získaná fyzická i psychická odolnost tedy pozitivně podporuje prevenci onemocnění civilizačními chorobami v dospělosti.
- Pohyb ovlivňuje funkčnost svalového aparátu a stává se tak důležitým prvkem v prevenci vadného držení těla.
- Pohyb a správná životospráva ovlivňují složení těla, včetně nadváhy, a tím přispívají k prevenci kardiovaskulárního a endokrinního onemocnění.
- Záměrná a přiměřená pohybová aktivita může pomoci handicapovaným jedincům zmírnit následky handicapu, může jim napomoci k osvojení si sebeobsluhy a získání samostatnosti.

Již Komenský ve svém Informatoriu uvádí: „Čím více dítě běhá, dělá, tím lépe roste, tím více jadrnosti, čerstvosti těla i duše nabývá.“

4.8 Testování motorických schopností a dovedností

Testy jsou určitým typem zkoušky, při které se testovaný snaží dosáhnout maximálního výkonu, nejdelší vzdálenosti či nejkratšího času. Posuzuje se také stavba a držení těla, rozsah pohybu a kloubní pohyblivosti. Testy lze provádět na různých místech na hřištích, v tělocvičnách, v halách. Z některých testování vycházejí konkrétní čísla (počet centimetrů, kilogramů, sekund), se kterými lze nadále pracovat, některé testy jsou kvalitativní. Názvy testů jsou většinou odvozeny od pohybové činnosti či od jména autora, jež daný test zavedl do praxe. Testy se sdružují do testových systémů, které zahrnují dva a více testů tvořících celek. Dále rozlišujeme testové baterie, což je seskupení výsledků více testů, které jsou společně standardizované, sdružené a vytváří tak jeden výsledek, který označujeme za testové skóre. Samostatné testy nazýváme subtesty. Dalším sdružením testů je testový profil, což je obdoba testové baterie, ale zde se souhrnné výsledky neurčují. Každý test zde má svůj vlastní konečný výsledek. (Měkota, Blahuš 1983, Neuman 2003) Použití testů může být různorodé a mohou sloužit v různých směrech. Neuman 2003 ve své knize uvádí využití testů takovéto:

- Informace o kondici, zdatnosti a výkonnosti dětí, což lze využít k jejich ovlivňování.
- Ověření vlastní zdatnosti (srovnání s populací, zlepšování výsledků) spojené s motivací pro její udržování a zlepšování.
- Odhalování odchylek od dobrého zdravotního stavu.
- Posuzování vlastních dovedností.
- Odhalování slabin v tělesné zdatnosti, jejich odstraňování a snižování sportovních zranění.
- V upravené podobě mohou testy používat i osoby s různým druhem postižení.

Testy můžeme dělit na:

- Standardizované - označují se tak testy, které jsou připravovány velmi důkladně, profesionálně, jsou důkladně ověřeny a jsou tak známy jejich základní vlastnosti. Používají se pro opakovaná měření u rozsáhlých souborů testovaných

osob. Tyto testy vydávají většinou specializované instituce. Součástí standardizovaných testů je manuál, ze kterého se uživatel dozví o vlastnostech testu, o jeho správném použití. Většinou je k dispozici také testová norma pro hodnocení dosažených výkonů.

- Nestandardizované – tyto testy zpravidla učitelé připravují sami pro vlastní potřebu. Jejich ověřování neproběhlo na větším vzorku testovaných a nejsou tudíž známy všechny jejich vlastnosti. U nestandardizovaných testů není k dispozici manuál ani stanovená testová norma. Slouží pro zjišťování výsledků jak za kratší časové období (téma, tematický celek), tak za delší časové období. Svým obsahem mohou zachycovat specifický přístup testujícího. (fim.uhk.cz)

Testy používané v pedagogické praxi tělesné výchovy nazýváme motorické testy a mohou být rozděleny do několika skupin. Z praktického hlediska a pro přehlednost rozděluje Čelikovský 1979 testy do těchto základních skupin:

- Testy základní tělesné výkonnosti – zjišťují úroveň motorických schopností, které se uplatňují ve veškeré fyzické práci. Tyto testy obsahují jednoduché činnosti jako např. běhy, dřepy, skoky, hody.
- Testy tělocvičné a sportovní výkonnosti – jsou to speciálně vypracované testy a jsou zaměřeny na zjišťování připravenosti ke sportovním činnostem. Patří sem atletické disciplíny, míčové hry.
- Testy pohybového nadání (pohybových dovedností) – jde o testy pohybové inteligence, které zjišťují stupeň snadnosti, s jakou se jedinec učí nové pohybové dovednosti, a proto obsahují koordinačně složitější pohyby.

Dle Měkoty a Novosada 2005 můžeme obecně rozlišit tři typy testů pro účel výzkumu a praxe:

- Sportovně-medicínské – testy zátěžové, fyziologické, mohou být laboratorní nebo terénní.

- Motorické testy – kvantifikují dosažené výkony, mohou být laboratorní nebo terénní.
- Sportovní testy – kvantifikují výkony v soutěži, převážně atletické disciplíny.

V praxi je nejvíce rozšířené testování terénní i přes to, že umožňuje jen hrubší odhad úrovně schopností, a to z toho důvodu, že je časově nenáročné, levné a všeobecně přístupné. Laboratorní testování je časově náročné, drahé je přístupné jen vybraným skupinám osob. Obecně můžeme říci, že testy jsou nástrojem objektivním, dovolují vyjádřit progres či regres při opakovaném testování. Jejich validita do značné míry závisí na tom, do jaké míry jejich obsah a testované prostředí koresponduje s pohybovým obsahem a prostředím v daném sportu či hře.

4.9 Výsledky měření schopností a dovedností v dětském věku

Testování dětí předškolního věku není zcela běžné. Z různých publikací lze však vyhledat, že některé testy provedeny byly. V roce 1972 a 1977 byl proveden výzkum komise tělesné výchovy dětí ČÚV ČSTV. Jednalo se o zkoumání somatických a motorických vlastností dětí předškolního věku. Měřen byl skok z místa, hod, běh na 20 metrů a rovnováha. Tyto testy ukázaly, že výkony jednotlivých dětí závisí na jejich věku, a že výkony chlapců jsou lepší než výkony dívek. Dalším provedeným testem byl test Julia Bartošíka z roku 1994. Cílem výzkumu bylo zjistit úroveň základních motorických dovedností dětí předškolního věku se zaměřením na vývoj techniky a koordinace chůze, běhu, hodu, skoku do hloubky rovnováhy. Testováno bylo 324 dětí (126 chlapců a 162 dívek). Tento výzkum ukázal, že i přesto, že jsou motorické dovednosti podmíněny geneticky je velice důležitá potřeba výcviku, učení a zdokonalování. Posledním provedeným testováním dětí byl statistický výzkum fyzické zdatnosti předškolních dětí provedený s podporou sdružení Happy Time v roce 2010 (Dvořáková, Baboučková, Justián). Testováním prošlo přes 2000 dětí předškolního věku a zjišťovala se úroveň růstu a motorická výkonnost pomocí běhu na 20 metrů,

skoku snožmo z místa, hodu pravou a levou rukou společně s měřením výšky a váhy dětí pro zjištění BMI (Body Mass Indexu).

5 Praktické řešení výzkumných otázek

5.1 Cíl

Cílem této práce je zjistit, zda množství řízených aktivit dětí předškolního věku ovlivňuje úroveň výkonů v základních motorických testech.

Dílčí cíle

1. Zjistit úroveň dětí předškolního věku v základních pohybových dovednostech a flexibilitě.
2. Porovnat výsledky ve vztahu k pohybovým aktivitám předškolních dětí.

Hypotézy

1. Předpokládám, že děti s řízenou pohybovou aktivitou mimo program mateřské školy budou mít o 10% lepší výsledky v motorických testech.
2. Myslím si, že budou o 50% horší hody levou rukou.

Úkoly

1. Analýza a prostudování dostupné literatury týkající se daného tématu
2. Popis výzkumných metod
3. Interpretace výsledků

5.2 Metody

1. Dotazník
2. Vybrané motorické testy
3. Analýza prostředí

Dotazník

Metoda dotazníkového šetření byla vybrána jako jeden z vhodných způsobů, jakým lze získat potřebné vstupní informace k tomuto výzkumu. Tato metoda posloužila k velice rychlému sběru nových údajů, ale i k potvrzení, či vyvrácení počátečních domněnek a hypotéz, které jsou pro tuto práci klíčové. Výhodami jsou pak, v případě dotazníku, i relativně nízké nároky na čas a rozumná míra anonymity dotazovaných. Naopak nesporným rizikem, se kterým, jako autorka, musím počítat, může být snaha některých rodičů uvádět spíše údaje o vlastních přáních a představách, než o skutečném chování vlastního dítěte.

Dotazníkového šetření se účastnili rodiče všech testovaných dětí. V období září až listopad 2013 byl rodičům rozdán dotazník, který obsahoval 4 uzavřené otázky zaměřené na věk a pohybovou aktivitu dítěte. Dotazník byl sestaven tak, aby měl největší možnou vypovídající hodnotu o konkrétním dítěti a o veškerých jeho zájmových pohybových aktivitách. Na základě údajů získaných z takto vyplněných dotazníků byly testované děti rozděleny do jednotlivých skupin.

Vybrané motorické testy

Pro práci byla použita testová baterie Hodnocení somatického a motorického vývoje dětí v období předškolního věku (Kopecký 2013):

- Běh na 20m s pevným startem
- Skok daleký z místa odrazem snožmo
- Hod míčem (tenisovým)
- Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše

Při testování byla použita vhodná motivace pro dosažení nejlepších výsledků, byla dodržována metodika testování a hodnocení testů, provádění jednotlivých testů bylo libovolné dle aktuálních podmínek a možností.

Charakteristika vybraných motorických testů

- Běh na 20 metrů s pevným startem

Jde o testování rychlostní schopnosti.

Testování předchází rozcvičení a stručný výklad úkolu, běhá se v lehkém oblečení a v teniskách. Startovní znamení je prováděno pažemi. Každá testovaná osoba má dva pokusy, zaznamenávají se oba časy, z nichž se po té vybere ten lepší. Běhá se ve dvoučlenných skupinách. Důležité je zaměření a vyznačení 20m dráhy s vytyčenou rovinou cíle. Běžecká dráha musí být rovná, přímá, dobře upravená, celkově v dobrém stavu. Na signál „Připravte se, pozor, teď“ se provede start osob z polovysokého atletického startu tak, že jednou nohou se dotýkají startovní čáry. Na poslední povel osoby vyběhnou a proběhnou celou vzdálenost 20m v co největší rychlosti v co nejkratším čase bez snížení úsilí v závěru běhu. Zaznamenává se dosažený čas s přesností na 0,01 sekundy.

- Skok daleký z místa odrazem snožmo

Jde o testování dynamické explozivní síly dolních končetin.

Pohybový úkol je vysvětlen, skok demonstrován. Skok je opakován 3krát. V základním postoji stojí testovaná osoba špičkami těsně u odrazové čáry, chodidla jsou rovnoběžně, odraz je z rovné, pevné, neklouzavé plochy, není dovolena opora. Délka se měří od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku. Doskok je na rovnou neklouzavou plochu tělocvičny, do pískoviště nebo na žíněnku. Zaznamenáváme délku nejúspěšnějšího ze tří provedených skoků. Délka skoku je v celých centimetrech. Doskočiště si připravíme natažením měřicího pásma a vyznačením odrazové čáry. Testovaná osoba se postaví těsně za odrazovou čáru. Ze stoje mírně rozkročného, podřep, zapažit, předklon – odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed a zhrounutím v kolenu se odrazí dopředu. Úkolem je skočit co nejdále, skáče se od zřetelně vyznačené odrazové čáry.

- Hod míčkem (tenisovým) pravou a levou rukou

Jde o testování absolutní, dynamické explozivní síly horních končetin.

Testu předchází zácvik – dva hody naplno, bez měření. Vlastní test má tři pokusy provedené v sérii za sebou. Místa dopadu označíme (křída), měří se pouze délka nejúspěšnějšího hodu. Testovaná osoba provádí hod pravou a levou rukou, ze stoje, z místa (bez rozběhu). Při hodu pravou rukou stojí testující ve stoji výkročném levou, levým bokem do směru hodu, míček drží v pravé ruce. Při hodu levou rukou stojí testující ve stoji výkročném pravou, pravým bokem do směru hodu, míček drží v levé ruce. Proveďte nápřah a hod horním obloukem, snaží se dohodit co nejdále. Mezi hodem pravé a levé ruky je přestávka. Je nutná dostatečně velká plocha s vyznačenou odhodovou čarou, vhodně zvolené náčiní (tenisový míček), nejméně tři kusy, měřicí pásmo. Zaznamenává se délka nejúspěšnějšího ze tří hodů (pravá ruka 3 hody, levá ruka 3 hody). Záznam je v metrech s přesností na 0,1m.

- Hluboký předklon s dosahováním ve stoji na zvýšené ploše

Jde o testování flexibility.

Před vlastním měřením je nutné měřené osobě vysvětlit a ukázat cvik, jednoduše se rozcvičit, zaujmout základní postavení na lavičce (chodidla u sebe, vzájemně se dotýkají, špičky na okraji lavičky). Examinátor kontroluje hmatem napnutí kolen, pokus s pokrčenými koleny je neplatný. Krajiní polohy v předklonu nesmí být dosaženo hmitem, platný je pouze dotyk v poloze, v níž je možná výdrž dvě sekundy. Test se opakuje 2x. Testovaný se postaví na lavičku, k níž je připevněné svislé délkové měřítko. Na měřítku jsou vyznačeny centimetry, na úrovni stojné plochy je nulová hodnota. Testovaná osoba zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Napnutými prsty rukou se snaží dosáhnout co nejnižší. Nohy v kolenou musí zůstat napnuté. Pomocí pravítka, které přiložíme k prstům a kolmo na měřidlo, změříme dosah v předklonu pod nulovou hodnotu a zapíšeme (+10). Pokud se testovaný nedostane v předklonu pod nulovou hodnotu, změříme pomocí kolmo postaveného pravítka na lavičku vzdálenost prstů od podložky a do záznamního listu zapíšeme (-6,5). Měříme s přesností +/- 0,5cm.

Analýza prostředí

Všechny testované děti navštěvují Mateřskou školu U Železničního mostu v Praze na Smíchově. I přesto, že mateřská škola je zaměřena na jazykovou výchovu, nabízí také velké množství zájmových kroužků (sportovní, taneční, výtvarný, pěvecký, environmentální, dramatický). Kroužky probíhají ve třídách školy. Sportovní kroužek pro starší děti, který je dlouhodobě mezi dětmi velmi oblíbený (v průměru ho navštěvuje 14 dětí) využívá tělocvičnu Základní a mateřské školy v Radlicích. Děti z Mateřské školy u Železničního mostu tam dojíždějí jednou za čtrnáct dní společně s učitelkou tramvají. Tento i všechny ostatní nabízené zájmové kroužky trvají 45 – 60 minut. Běžná pohybová aktivita dětí v denním režimu mateřské školy je převážně v dopoledních hodinách a trvá přibližně 15 minut. Velkou výhodou mateřské školy je její rozlehlá zahrada, která nabízí dostatečný prostor pro pohyb a pohybové aktivity dětí. Na ploše zahrady jsou dětem k dispozici profesionální certifikované herní prvky (klouzačky, houpačky, šplhací tyče, pružinová houpadla), jejich využití učitelky často do programu dopolední tělesné aktivity dětí zařazují a využívají při tom i faktu, že jsou mezi dětmi velmi oblíbené, aktivita je intenzivní, spontánní a vykonávaná s velkým zaujetím. Děti zde mají k dispozici také dráhu pro jízdni kola, koloběžky (ty patří do vybavení mateřské školy), vyhrazený prostor pro míčové hry či hokej a velkou trampolínu.

Mateřská škola U Železničního mostu se nachází na území Smíchova, v lokalitě tvořené starší městskou zástavbou. V přímém okolí školy jsou starší činžovní domy s nebytovými prostory v přízemí, často využívanými provozovny obchodů, restaurací a dalších služeb. Nachází se zde i několik výrobních provozoven (mezi ty největší patří například Smíchovský pivovar). Vzhledem k umístění školy není její okolí příliš vhodné k vycházkám s dětmi. Školu, mimo to, obléhají též rušné ulice, silnice s hustým provozem a s tramvajovými kolejemi. Vycházky jsou proto směřovány do vzdálenějšího okolí, kde lze pro hru a pohyb dětí nalézt vhodnější prostředí. K tomuto účelu jsou nejčastěji využívána dětská hřiště (Aréna, Výtoň, Vyšehrad).

5.3 Realizace výzkumu

Realizace výzkumu probíhala v Mateřské škole u Železničního mostu, kde pracuji jako učitelka již čtvrtým rokem. Po domluvě s vedením školy a se souhlasem rodičů mi bylo umožněno právě zde můj výzkum uskutečnit.

Náplní šetření bylo testování dětí pomocí testovací baterie vybraných motorických testů. Získáním a vyhodnocením motorických testů zjistím, zda se množství pohybové aktivity dětí odráží na úrovni jejich pohybových schopností a dovedností. Následně provedu srovnání výsledků. K zaznamenávání jednotlivých údajů byl vytvořen arch, který byl použit pro všechny motorické testy a pro všechny děti zařazené do testovaného vzorku. Výsledky byly zapisovány ručně a až po té zaneseny do počítače, kde byly zpracovány.

Testované děti byly rozděleny do dvou skupin, a to podle věku. První „mladší“ skupinu tvořily děti ve věkovém rozmezí 3 – 4 roky, druhou, „starší“ skupinu tvořily děti v rozmezí 5 – 6 let. Důležitým vstupním faktorem bylo zjištění, jaké množství pohybových aktivit mají v průměru děti ve svém běžném životě. Potvrdilo se, že většina testovaných dětí navštěvuje sportovní kroužek při mateřské škole, který se zaměřuje na všestranný pohybový rozvoj. Některé děti navštěvují i další mimoškolní kroužky, taktéž nabízející pohybovou aktivitu. Většinou se jedná o kroužky se specifickým zaměřením (balet, tanec, gymnastika, hokej, fotbal, judo), ale mnohé děti navštěvují i tělovýchovnou organizaci Sokol, která se zaměřuje na všestranný pohybový rozvoj osobnosti. Dle těchto údajů byly jednotlivé věkové kategorie dětí rozděleny dále do tří skupin.

- MŠ - děti, které nenavštěvují žádný kroužek pohybové aktivity, jedná se u nich pouze o pohyb v programu mateřské školy a v běžném životě.
- Sport'ák - děti, které navštěvují sportovní kroužek při mateřské škole.
- MŠA - děti, které navštěvují sportovní kroužek při mateřské škole a mimoškolní pohybovou aktivitu.

Během testování nedošlo k žádnému vážnějšímu onemocnění dítěte ani ke zranění. Zdravotní stav všech testovaných dětí byl v průběhu realizace dobrý. Vypovídající

hodnota získaných údajů je proto velmi dobrá – nikterak nebyla zkreslena zmiňovanými vlivy. I přes to, že testování bylo prováděno v podzimním období, dovolily nám příznivé klimatické podmínky využívat venkovních prostor. Testy byly prováděny na zahradě mateřské školy, která je dostatečně prostorná a nabízí jak rovné dobře upravené plochy pro běh, tak měkké travnaté či písčité plochy pro hod a skok. Prostorů zahrady bylo využito nejprve pro nácvik a následně pro samotné testování. Měření flexibility probíhalo ve třídách mateřské školy, a to především z důvodu nácviku, kdy bylo nutné, aby se děti protáhly, a to i v sedě na zemi.

5.4 Zpracování dat

V tabulkách je uvedeno zpracování výsledků, které bylo prováděno pomocí základních statistických metod (průměry, směrodatné odchylky).

6 Výsledky výzkumné části

6.1 Výsledky dotazníku

Výsledky dotazníku posloužily k rozčlenění dětí do jednotlivých skupin. Ukázaly, jaké kroužky děti navštěvují, kolikrát týdně a v jakém časovém rozsahu. Jednalo se zejména o kroužky se specifickým pohybovým zaměřením. Četnost kroužků ve velkém také ovlivňovalo pohlaví dítěte. Mezi děvčaty převažovala gymnastika, balet a taneční kroužek, u chlapců to byl fotbal, hokej, judo. V některých případech byl uváděn i kroužek tělovýchovné organizace Sokol, který se zaměřuje na všestranný pohybový rozvoj. Většina kroužků probíhá jednou týdně v časovém rozmezí 45 – 60 minut. Výjimkou byly fotbalové a hokejové tréninky. U starších dětí jsou tyto tréninky brány již jako příprava na budoucí specializovaný pohyb v rámci konkrétního druhu sportu a proto probíhají 2x týdně v časovém rozmezí 60 – 90 minut.

Aktivita	Věk dětí	Počet dětí
MŠ	3 – 4	16
Sporták	3 – 4	8
MŠA	3 – 4	14
MŠ	5 – 6	21
Sporták	5 – 6	11
MŠA	5 – 6	15

6.2 Výsledky motorických testů

Následujících dvě tabulky, uvádí průměrné výsledky motorických testů bez rozdílu pohlaví. Můžeme zde porovnat výsledky jednotlivých skupin dětí s daným množstvím pohybové aktivity. Tabulka číslo 1 se týká dětí věkové kategorie 3 – 4 roky, tabulka číslo 2 se týká dětí věkové kategorie 5 – 6 let.

Tabulka č. 1

MOTORICKÝ TEST	Skupina 3 – 4 roky			
		MŠ	Sporták	MŠA
BĚH	x	8,1	8,8	7,5
	s	1,1	1,8	1,2
SKOK	x	54,3	49,7	65,7
	s	23,1	13,0	19,5
HOD PRAVÁ	x	3,1	3,1	3,7
	s	1,1	1,5	1,1
HOD LEVÁ	x	2,5	2,6	2,9
	s	0,8	1,0	1,4
FLEXIBILITA	x	-1,2	-1,9	0,3
	s	4,2	3,6	3,4

x – průměr

s – směrodatná odchylka

Tabulka č. 2

MOTORICKÝ TEST	Skupina 5 – 6 let			
		MŠ	Sporták	MŠA
BĚH	x	6,1	6,0	6,0
	s	0,8	0,7	0,7
SKOK	x	82,8	84	75,4
	s	16,1	24,3	15,3
HOD PRAVÁ	x	5,1	5,5	5,5
	s	2,3	1,4	2,1
HOD LEVÁ	x	3,8	4,8	2,9
	s	1,3	1,4	1,5
FLEXIBILITA	x	-2,2	3,1	3,1
	s	5,5	3,2	3,3

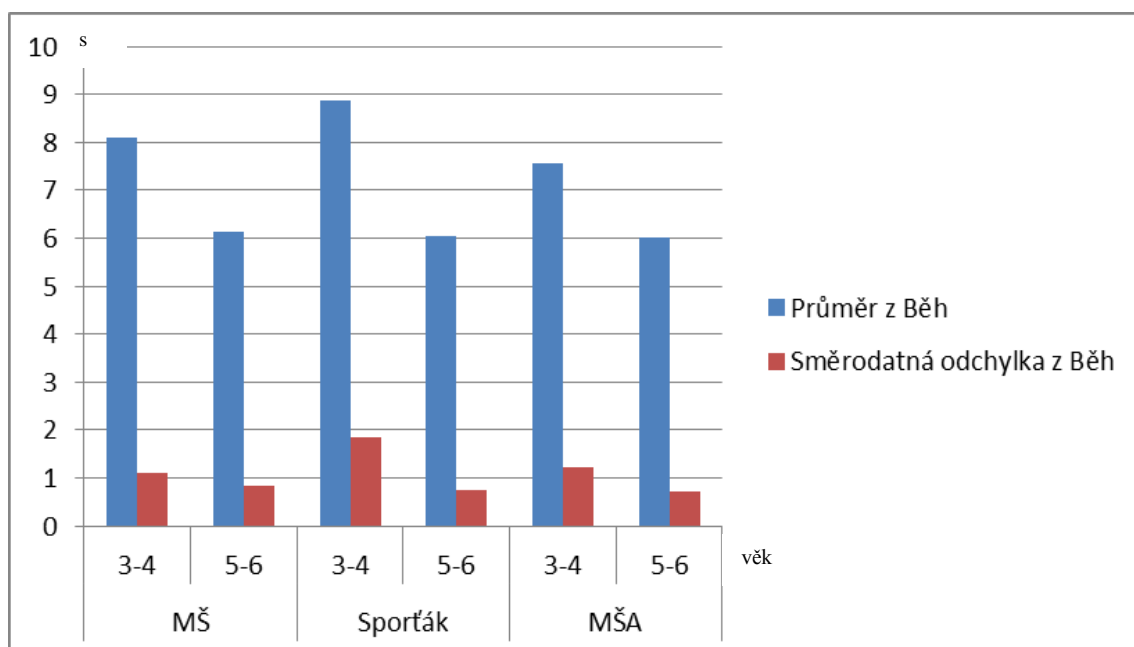
x – průměr

s – směrodatná odchylka

6.2.1 Grafické vyjádření jednotlivých motorických testů

K měření pohybových dovedností a flexibility jsem použila metodu testování. Níže jsou graficky znázorněny průměrné hodnoty a směrodatné odchylky jednotlivých motorických testů a k nim komentář o průběhu testů, předpokladech a o skutečných zjištěných a naměřených výsledcích.

1. Běh na 20 metrů s pevným startem

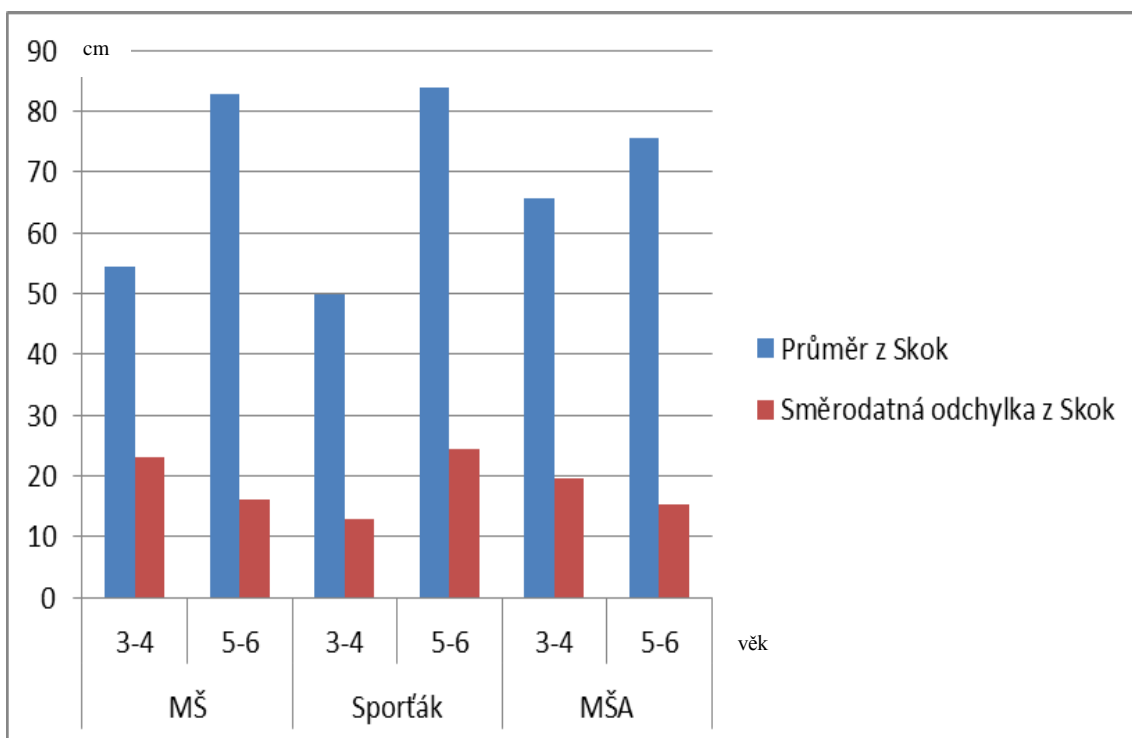


Předpokládala jsem, že u obou věkových skupin se budou výsledky dětí s rostoucím množstvím pohybové aktivity zlepšovat. Výsledky testů však ukazují, že u věkové skupiny 3 – 4 roky dosahují nejlepších výkonů děti s mimoškolní pohybovou aktivitou, následují je děti, které mají pohybovou aktivitu pouze v běžném životě a velmi překvapivě nejslabších výkonů dosahují děti ze sportovního kroužku.

Předpokládala jsem, že právě u této věkové skupiny budou nejmarkantnější rozdíly ve výsledcích a to zejména mezi skupinou „MŠ“ a „sporták“ či „MŠ“ a „MŠA“.

U věkové skupiny 5 – 6 let mě ještě více překvapil výsledek, kdy jednotlivé časy neovlivňovalo množství uskutečňované pohybové aktivity dětí. V tomto věkovém období se děti evidentně zlepšily, ale pouze díky svému růstu a fyziologickému vyspívání.

2. Skok daleký z místa odrazem snožmo

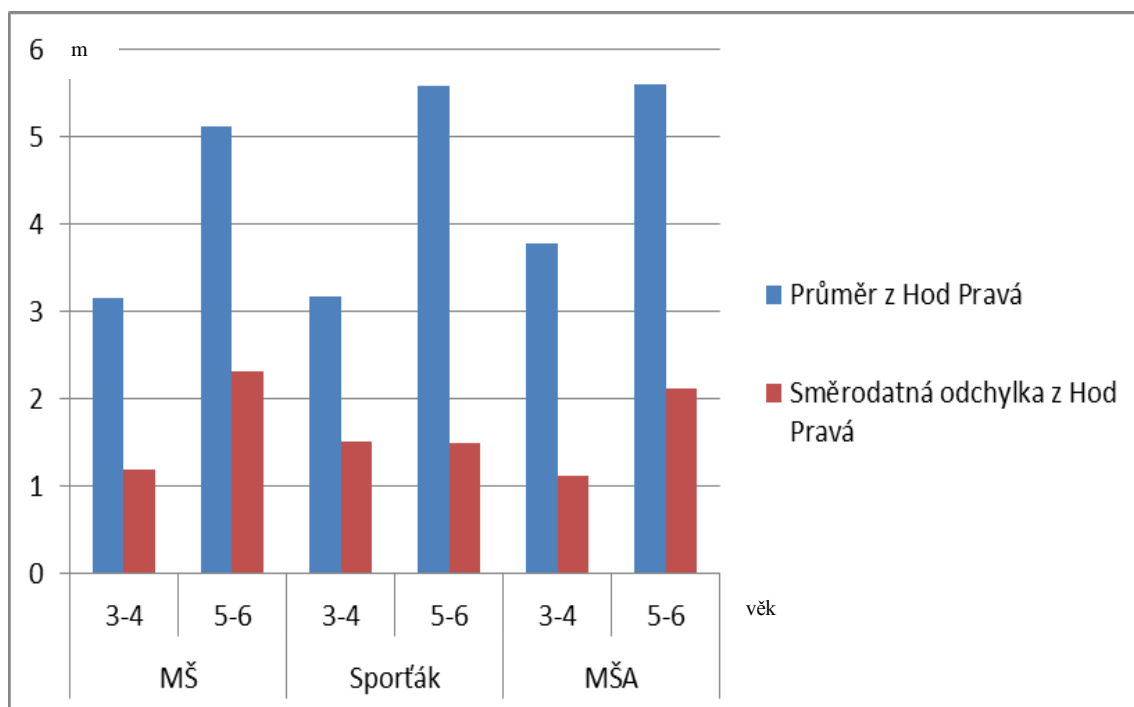


U skupiny mladších dětí 3 – 4 roky, se potvrdila má hypotéza, že děti s řízenou pohybovou aktivitou mimo program mateřské školy budou mít lepší výsledky. Předpokládala jsem, že i děti ze sportovního kroužku budou mít oproti těm méně pohybově aktivním vyšší výkony, tím spíše, když tato aktivita (skok daleký snožmo s odrazem z místa) bývá často zařazována i do běžného cvičení těchto dětí. Tento předpoklad se však v testech nepotvrdil. Vysvětlením by mohl být fakt, že skok či přeskok patří obecně k velmi často užívaným a opakujícím se pohybovým aktivitám dětí této věkové kategorie, běžně se s ní ve svém životě setkávají a bezděčně ji praktikují. Souvisí s jejich přirozeným pohybem. Velmi pravděpodobně se právě proto řízená aktivita dětí v rámci MŠA neprojevila výkonnostní převahou nad dětmi bez této řízené aktivity („MŠ“).

Toto vysvětlení podporují i výsledky věkové skupiny 5 – 6 let. Četnost skoků a přeskoků v jejich běžném životě je velká. Děti mají tuto aktivitu velmi dobře osvojenou a po menších opravách i dobře zvládnutou. Výsledek skupiny dětí navštěvující

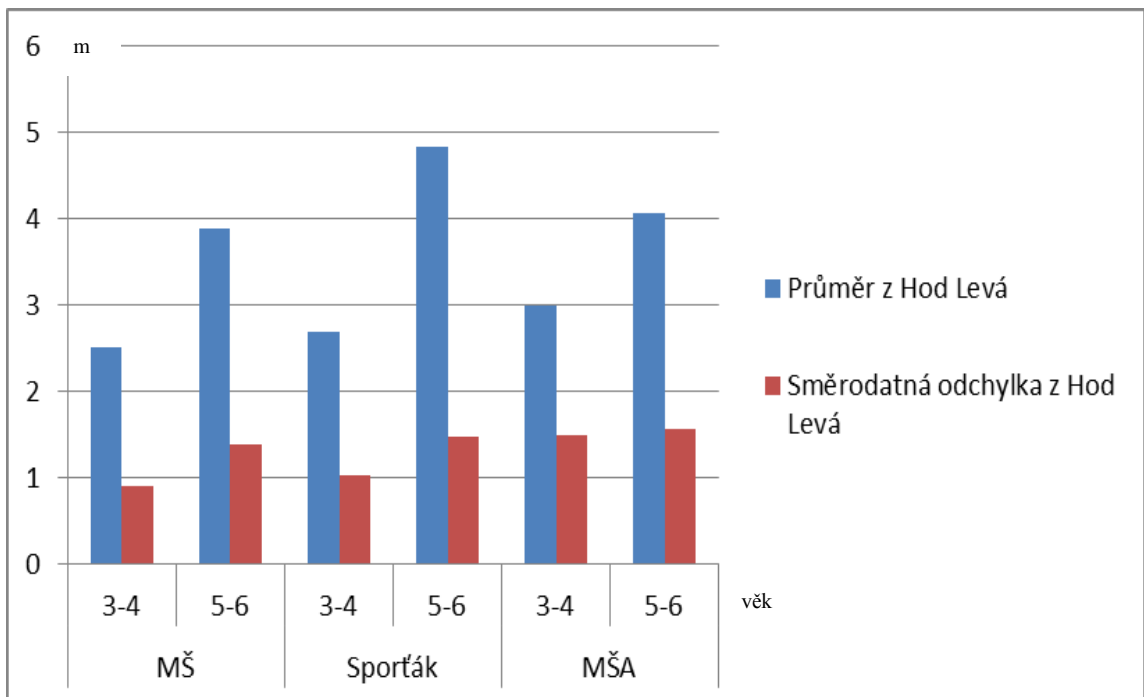
mimoškolní aktivitu pak potvrzuje to, jak důležitý je vliv rozdílnosti zájmových kroužků. Nelze srovnávat výkonnost dětí navštěvující např. taneční kroužek a kroužek sportovní přípravy, protože se v těchto případech jedná o zaměření na naprosto odlišné druhy pohybu.

3. Hod pravou rukou



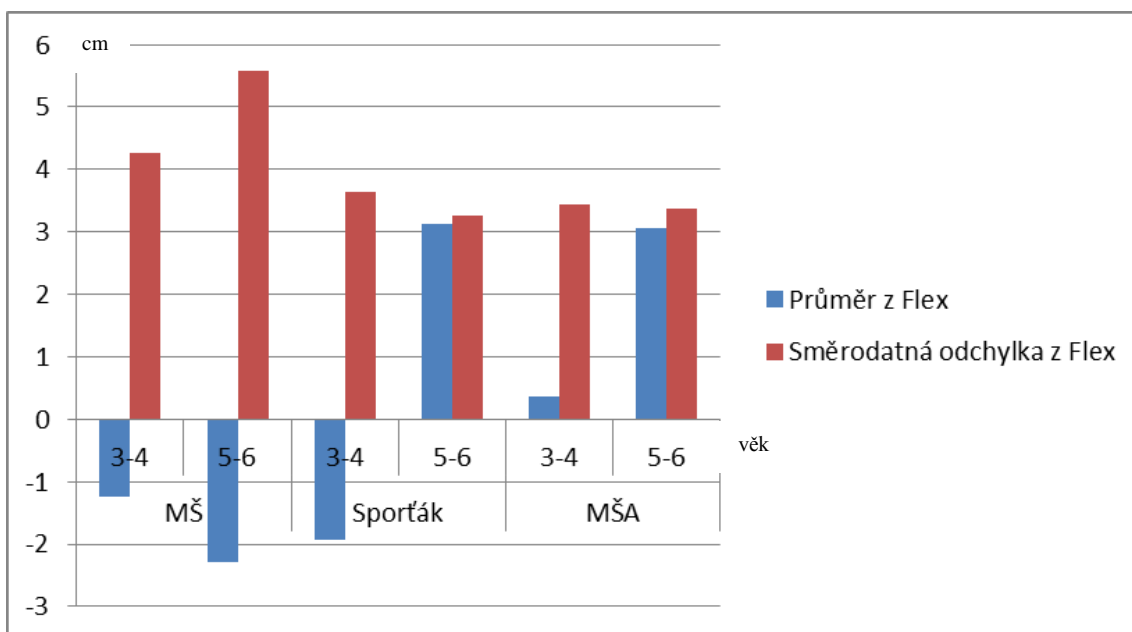
U tohoto motorického testu obě věkové skupiny dětí potvrzují, že čím více řízené pohybové aktivity mají, tím lepší jsou jejich výsledky, a to i přes to, že technika hodů u většiny dětí nebyla správná. Hod zřejmě nepatří k obecně tak velmi často užívaným a opakujícím se pohybovým aktivitám dětí této věkové kategorie. Není to pohyb zcela přirozený a elementární. Jde o pohyb vyžadující již mnohem vyšší míru soustředění a koordinace. A proto se zde projevuje „trénovanost“.

4. Hod levou rukou



U tohoto testu mě výsledky velice překvapily. Předpokládala jsem, že hody levou rukou budou minimálně o 50% horší než hody pravou rukou. Ukázalo se však, nejspíš proto, že většina dětí v tomto věku nemá ještě zcela vyhraněnou laterálníitu, že bylo dětem jedno, kterou rukou zrovna hází. Přesto viditelnější rozdíly byly u věkové skupiny 5 – 6 let, tedy u starších dětí. To může být projevem faktu, že u těchto dětí postoupila lateralizace již přece jen dále, a tím se více projevuje preference jedné ruky oproti druhé i při cvičení.

5. Flexibilita



Předpokládala jsem, že tento test bude pro děti velmi náročný, a tento předpoklad se mi skutečně potvrdil. Mnohé děti v obou věkových skupinách měly problém se zadáním úkolu. Necháply, co se po nich žádá, netušily, že lze provádět něco takového, jako je dotýkat se špiček vlastních chodidel prsty rukou – v předklonu bez pokrčení nohou v kolenou. Každému dítěti bylo třeba se věnovat individuálně, úkol mu předvést, vysvětlit. Velmi důležité bylo též řádné rozcvičení a protažení dětí před plněním úkolu a kontrola každého dítěte jednotlivě. Myslela jsem si, že věková skupina mladších dětí bude pružnější a ohebnější, a že úkol splní lépe a snáze. Výsledky měření ale mluví o opaku. Zajisté to souvisí s celkovou vyspělostí starší dětí, lepší schopností koordinace pohybů, soustředění, rovnováhy. Postupovala jsem podle metodického postupu použité testové baterie, avšak domnívám se, že vhodnější by pro tuto věkovou kategorii dětí byla varianta téhož úkolu, ale v sedu.

6.2.2 Procentuální výsledky

Výsledky v procentech byly vypočítávány vždy z průměrných hodnot vůči skupině dětí MŠ, které nemají řízenou pohybovou aktivitu (100%). Při srovnání jednotlivých skupin je vidět, jak velké procentuální rozdíly ve výsledcích jsou v jednotlivých motorických testech. Z těchto výsledků tedy jasně vyplývá, že u věkové skupiny 3 – 4 roky má množství řízené pohybové aktivity příznivý vliv na úroveň pohybových schopností a dovedností, což dokládá následující tabulka.

MOTORICKÝ TEST	Skupina 3 – 4 roky			Srovnání s MŠ v %		
	MŠ	Sporták	MŠA	Sporták	MŠA	
BĚH	x	8,1	8,8	7,5	8% horší	7% lepší
SKOK	x	54,3	49,7	65,7	9% horší	21% lepší
HOD PRAVÁ	x	3,1	3,1	3,7	stejný	19% lepší
HOD LEVÁ	x	2,5	2,6	2,9	4% lepší	16% lepší
FLEXIBILITA	x	-1,2	-1,9	0,3	58% horší	125% lepší

I v případě dětí starších (5 – 6 let) byly výsledky vypočítávány vůči skupině dětí MŠ, které nemají řízenou pohybovou aktivitu (100%). Při srovnání jednotlivých skupin je jasné vidět, jaké procentuální rozdíly ve výsledcích jsou v jednotlivých motorických testech. Z výsledků vyplývá, že množství řízené pohybové aktivity nemá vliv na úroveň pohybových schopností a dovedností. Zajímavé také je, že výsledky dětí této věkové skupiny nejsou významně rozdílné.

MOTORICKÝ TEST	Skupina 5 – 6 let			Výsledek v %		
	MŠ	Sport'ák	MŠA	Sport'ák	MŠA	
BĚH	x	6,1	6	6	2% lepší	2% lepší
SKOK	x	82,8	84	75,4	1% lepší	1% horší
HOD PRAVÁ	x	5,1	5,5	5,5	8% lepší	8% lepší
HOD LEVÁ	x	3,8	4,8	2,9	26% lepší	24% horší
FLEXIBILITA	x	-2,2	3,1	3,1	240%lepší	240% lepší

7 Diskuze

Hypotéza číslo 1 se potvrdila pouze částečně. Přepokládala jsem, že výkony dětí s řízenou pohybovou aktivitou mimo program mateřské školy budou v motorických testech lepší alespoň o 10%. Z testu vyplynulo, že se výrazně liší výsledky testů jednotlivých věkových skupin. U věkové skupiny mladších dětí (3 – 4 roky), které navštěvují mimoškolní pohybovou aktivitu, jsou kromě běhu rozdíly výsledků všech měřených motorických testů vyšší než 10%. Je nutné uvážit, jak velký význam u těchto dětí má trénovanost a aktuální podmínky.

U věkové skupiny dětí 5 – 6 let se má hypotéza nepotvrdila. Rozdíly mezi výsledky všech dětí v této skupině jsou podobné a pohybují se spíše pod hranicí 10%.

Hypotéza číslo 2 se nepotvrdila. Předpokladem bylo, že výsledky hodů levou rukou budou horší o 50%. Z výsledků je zřejmé, že hody levou rukou věkové skupiny 3- 4 roky jsou slabší přibližně o 20%. Je to zřejmě způsobeno hlavně tím, že u těchto dětí není ještě zcela vyhraněna lateralita a je jim jedno, kterou rukou zrovna hází. U věkové skupiny 5 – 6 jsou rozdíly již větší. Podílí se na tom pravděpodobně postupná lateralizace a tím větší preference jedné ruky i při cvičení a skutečnost, že jsou děti vychovávány a vyrůstají v přece jen stále ještě převažující „pravoruké“ společnosti.

Velice mě překvapil velký zájem dětí o testování. Zúčastnily se jej s nadšením i ty děti, které povětšinou nemají o pohyb zájem. Jako problematické se ukázaly první zkušební pokusy o provedení pohybu, zvláště pak v případech pohybů méně přirozených. Nejméně problémů dělal dětem běh, jistě i proto, že je to pro ně pohyb zcela přirozený – v jejich každodenním životě běžně používaný. I skok zvládaly celkem dobře. Zde šlo především o dohled nad měkkým dopadem, aby nedošlo ke zranění dětí. U hodů jsem předpokládala, že děti nebudou mít problém s hodem pravou rukou. Tento předpoklad se mi však nepotvrdil. Většina dětí s ním problémy měly. Koordinaci tohoto pohybu zjevně nemají děti zažitou, nezvládají ji, při hodech zaujímají špatný postoj a z toho pak pramení i celkové špatné provedení hodu. Po vysvětlení a ukázce se všechny děti zlepšily a házely již s menšími chybami. Zajímavé bylo to, že po vysvětlení hodu pravou rukou a jeho částečném praktickém zvládnutí už děti neměly problém s házením levou rukou. Tomu odpovídají i výsledky, které se liší pouze minimálně. Překvapivé

zjištění pro mě bylo, že některé děti levou rukou hodily dokonce dál než pravou. Je možné, že toto zjištění je důsledkem toho, že „praváci“ a „leváci“ se v lidské společnosti rodí v poměru 1:1 a teprve následně jsou touto společností ovlivňováni, korigováni a občas i „přeškolení“. V pravoruké společnosti pochopitelně na pravou ruku. Naštěstí tato konvence je v posledních desetiletích stále více potlačována a opouštěna, společnost je k projevům přirozené laterality jednotlivců mnohem tolerantnější, nežli tomu bylo dříve. I přes to se ale i dnes s některými výjimkami setkáme.

Dalším překvapivým zjištěním pro mě byla poměrně úzká škála a malá různorodost navštěvovaných kroužků s pohybovou aktivitou dětí, které se testování zúčastnily. I přesto, že se jednalo o děti z velkého města, kde nabídka těchto aktivit je bohatá a pestrá, dle zjištěných informací mají děti zájem téměř výhradně o klasické kroužky. Jedná se především o gymnastiku, balet, fotbal, hokej a kroužek zaměřený na všestranný pohyb. Lze polemizovat o tom, jakým způsobem je kroužek vybírán. Zda byl zvolen dle přání a dispozic dítěte či jen dle představ rodičů, kteří volbu mimoškolních aktivit přizpůsobují svým možnostem. Jednotlivé pohybové kroužky a jejich zaměření pak zcela jistě ovlivňují pohybové možnosti jednotlivých dětí. Z výsledků měření můžeme usoudit, že jen malé množství dětí se setkává s házením. Děti zřejmě vůbec nehází, nikdo je tomu neučí, a protože hod není ani zcela běžný pohyb v běžném každodenním životě – mají s ním děti velký problém.

Jako nejhorší disciplína se ukázalo být měření flexibility (dotek špiček vlastních chodidel prsty rukou – v předklonu bez pokrčení v kolenou). Velmi důležité bylo před tímto úkolem též řádné rozcvičení. Pro děti bylo velmi obtížné pochopit zadaný úkol a následně jej provést. Menší problém jim dělalo dotknutí se špiček v sedu na zemi, tedy obdobný cvik, avšak prováděný v horizontální poloze. Po přesunu do polohy vertikální na vyvýšenou plochu a po předklonění se, většinou děti neudržely rovnováhu a přepadával dopředu. Tento test je sice používán obecně i pro tuto věkovou skupinu dětí, avšak dle mého názoru je vhodnější používat variantu v sedu.

Velice mě potěšily výsledky dětí ze sportovního kroužku při mateřské škole. Tyto děti jsou zde postupně seznamovány s veškerými pohybovými aktivitami. V kroužku je

využíváno nejrůznější tělocvičné náčiní (švédská bedna, lavičky, žebřiny, kruhy míče tyče kroužky, lana, žíněnky,...) a z nich pak jsou stavěny překážkové dráhy. Ty jsou mezi dětmi velmi oblíbené, cvičí se zájmem a proto i velmi intenzivně. Zábavnou a přirozenou formou jsou zde procvičovány veškeré jejich pohybové schopnosti a dovednosti.

Díky tomu, že sportovní kroužek probíhá v prostorách mateřské školy, můžeme i při pravidelných pohybových chvilkách v denním režimu školy využívat mnoho sportovního náčiní patřícího do vybavení tohoto kroužku. I v mateřské škole lze využívat lavičky, žebříky, klouzačky, trampolínu, míče, lana, malé i velké overbally,... a stejně jako v tělocvičnách i ve třídách mateřské školy připravovat nejrůznější překážkové dráhy.

8 Závěr

Na základě měření pomocí motorických testů základních pohybových dovedností a dotazování o rozsahu řízené pohybové aktivity bylo zjištěno že:

1. Rozdíly zaznamenané ve výsledcích testování skupin s různým množstvím řízené pohybové aktivity nejsou natolik velké, aby mohly obhájit mé počáteční hypotézy. Předpokládala jsem, že děti s řízenou pohybovou aktivitou mimo program mateřské školy budou mít o 10% lepší výsledky v motorických testech, a že budou o 50% horší jejich hody levou rukou nežli rukou pravou. Není tomu tak. Vliv a význam řízení pohybové aktivity se ani v jednom případě v předpokládané míře nepotvrdil. Výsledky dětí jsou podstatně významněji ovlivňovány celkovou stavbou jejich těla, postupně přibývajícím věkem, přirozeným fyziologickým vývojem, vyspíváním a růstem.

2. Dotazníkové šetření odhalilo, že děti při mimoškolních pohybových aktivitách nevyužívají pestrosti aktuální nabídky a docházejí převážně jen do omezeného okruhu několika nejznámějších a (rodiči) nejpreferovanějších kroužků se specifickým zaměřením. Jedná se zejména o tanec, balet, gymnastiku, fotbal a hokej. Jako méně častý zájmový kroužek byl uváděn Sokol, který se zaměřuje na všestranný pohybový rozvoj dítěte. Ve většině případů, děti navštěvovaly kroužek 1x týdně, pouze u fotbalového a hokejového tréninku byla v některých případech četnost 2x týdně.

3. Po vyhodnocení provedeného testování dětí lze konstatovat, že měly největší problémy s házením (házení tenisovým míčkem, pravá a levá ruka) a flexibilitou. Při házení, ač detailně popisem a praktickou ukázkou instruovány, neuměly zaujmout správný postoj, některé z počátku házely bokem či spodním obloukem, potíže měly s koordinací jednotlivých fází pohybu ruky při hodů, zejména pak s vystižením správného okamžiku uvolnění házeného předmětu ze sevření v dlani.

Při rozcvičování a zjišťování flexibility měly děti problém s pochopením úkolu a s udržením rovnováhy. Při předklonu na vyvýšené ploše přepadávaly vpřed. Vše se zlepšilo po názorné ukázce a vysvětlení a zejména pak po vyzkoušení téhož cviku v horizontální poloze (sed).

Nejmenší problém dětem činil běh, jistě proto, že se jedná o zcela přirozený a plně zautomatizovaný pohyb již i u takto malých dětí. Ani skok nebyl příliš problematickou disciplínou, zejména proto, že i s tímto pohybem se děti velice často setkávají v běžném životě a užívají ho při různých hrách.

4. Je patrné, a tato diplomová práce to též prokazuje, že na jednotlivých dětech se velice odráží postoj a příklad jejich rodičů. Je jasně čitelné, kde rodiče mají a kde nemají kladný vztah ke sportu. Rodič při tom v dnešní době již není odkázán jen na bezpodmínečnost vlastní aktivity, iniciativy a angažovanosti při kultivování a rozvíjení pohybových dovedností svého dítěte. Nabídka všech možných zájmových pohybových kroužků je v dnešní době skutečně široká. Bohužel této pestrosti nabídky rodiče využívají velmi málo.

Pro mnohé rodiče, dle vyhodnocení dotazníků, je konkrétně nabídka mateřských škol, co se týče nadstandardních pohybových a sportovních aktivit týče, sice nedostačující, ale o další aktivity a možnosti nabízené jinými institucemi se již příliš nezajímají, nebo jen velmi zběžně a málo. To i přes to, že do mateřských škol o tomto přichází mnoho informativních materiálů, pozvánek, nabídek od různých sportovních a zájmových skupin a organizací, které jsou rodičům k dispozici.

5. Tato diplomová práce osvědčuje i to, že pohyb má pro zdravý vývoj dítěte zásadní význam. Rodičům vysílá signál, aby důsledně podporovali pohybovou aktivitu svých dětí a by si uvědomili, že pohyb má pro dítě nezastupitelnou funkci i při rozvoji celé jeho osobnosti. Nejdůležitější zásada pro rodiče tedy je omezovat dítě v této jeho potřebě co nejméně a poskytnout dítěti v tomto smyslu co nejvíce prostoru. Diplomová práce nám v praxi potvrdila i zjevnou výhodu při práci s dětmi. Děti totiž není třeba do cvičení a do ničeho, co se jejich pohybové aktivity týká, nutit. Stále cítí přirozenou potřebu se hýbat. Na druhou stranu – dítě také vždycky ví, kdy má dost, takže se na rozdíl od dospělého nikdy zcela nevyčerpá. I pro předškoláky proto platí zásada nijak je v pohybu neomezovat, protože sami nejlépe vědí, kolik pohybu potřebují (pokud samozřejmě nejsou vážně nemocní). Dají se snadno motivovat, ideálně různými sportovními hrami, které by ovšem měly být co nejpestřejší. V tomto věku totiž dítě nevydrží dlouho u jednotvárné činnosti.

Diplomová práce prokázala, že v předškolním věku ještě není nezbytně potřeba, aby dítě navštěvovalo nějaké organizované cvičení, ale na škodu to určitě není. Nemělo by být ovšem nijak úzce specializované, ale naopak co nejpestřejší.

Na místě je závěrem se zmínit i o vhodnosti cvičení rodičů s dětmi, které nerozvíjí jen pohybové schopnosti dítěte, ale i citové vazby mezi ním a rodičem. Pro zodpovědného rodiče by tedy neměl být problém věnovat maximum času svému dítěti, a ten vždy naplnit pestrou pohybovou aktivitou.

9 Literatura a informační zdroje

1. BERDYCHOVÁ, Jana. Cvičte s dětmi: tělesná výchova nejmladších dětí s rodiči i bez rodičů. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982, 94 s.
2. BRIERLEY, John. 7 prvních let života rozhoduje: [nové poznatky o vývoji mozku a výchova dítěte]. 1. vyd. Praha: Portál, 1996, 111 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8109-6.
3. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 286 s. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 80-042-3248-5.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana, Eva HELLEROVÁ, Ivana PANOCHOVÁ a Dana TRPIŠOVSKÁ. Tělesná výchova v mateřské škole. Praha: Naše vojsko, 1989.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000, 95 s. ISBN 80-729-0005-6.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998, 137 s. ISBN 80-718-4497-7.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Vyd. 1. Praha: Portál, 137 s. ISBN 80-717-8693-4.
9. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Tělesná výchova v rámcovém programu: Základní motorika: ke vzdělávání učitelů mateřských škol. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-729-0067-6.
10. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Základní motorika. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006, 44 s. ISBN 80-729-0259-8.
11. GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-859-3179-6.
12. HÁJEK, Jeroným. Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-729-0063-3.

13. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze. 1. vyd. Praha: Karolinum, 93 s. ISBN 80-718-4644-9.
 14. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost. Olomouc. ISBN 978-80-254-5965-2.
 15. KOZLÍK, Jaroslav a Jana BERDYCHOVÁ. Rodičům o tělesné výchově dětí. 1. vyd. Ilustrace Vladimír Dohnal. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966, 133 s., [8] s. obr. příloh,.
 16. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
 17. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0981-X.
 18. MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. Motorické testy v tělesné výchově. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s. Učebnice pro vysoké školy.
 19. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-802-4417-288.
 20. NEUMAN, Jan. Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8730-2.
 21. Psychologie pro učitelky mateřské školy. Editor Ilona Gillernová, Václav Mertin. Portál. ISBN 80-717-8799-X.
 22. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
 23. VILÍMOVÁ, Vlasta. Didaktika tělesné výchovy. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-731-5033-6.
-
1. Úvod do vývoje člověka. Úvod do vývoje člověka [online]. 2008 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: http://vaj.ic.cz/z_menu/pskolak1.html

2. Pohyb v dětském věku. Abeceda zdraví [online]. 2005 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: <http://www.abecedazdravi.cz/rodina-deti/pohyb-v-detskem-veku>
3. Zdravý pohyb. Nadace ČEZ [online]. 2013 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: <http://www.nadacecez.cz/cs/projekty/oranzova-hriste/zdravy-pohyb.html>
4. Obezita u dětí. Žij zdravě [online]. 2009 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/>
5. Zdravý pohyb. Zdravá abeceda [online]. 2010 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/zdravy-pohyb.html>
6. Uspokojování potřeb dítěte v podmínkách současné mateřské školy. *Metodický portál RVP* [online]. 2008 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/2214/USPOKOJOVANI-POTREB-DITETE-V-PODMINKACH-SOUCASNE-MATERSKE-SKOLY.html/>
7. Studie pohybové výkonnosti předškolních dětí. Hana Dvořáková, doc. PhDr. CSc. [online]. 2010 [cit. 2013-12-03]. Dostupné z: http://www.hana-dvorakova.cz/Vyhodnoceni_projektu_HT.pdf