

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Miriam Doležalová

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Úroveň pohybových schopností a dovedností předškolních dětí
ve Vysokém Mýtě a v Praze**

Level of motor abilities and skills of preschool children
in Vysoké Mýto and in Prague

Miriam Doležalová

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

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro MŠ

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Úroveň pohybových schopností a dovedností předškolních dětí ve Vysokém Mýtě a v Praze“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 14. července 2017

.....

podpis

Ráda bych vyjádřila poděkování paní doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za její cenné rady během konzultací mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat paní ředitelce Bc. Jitce Kuchařové, učitelkám a dětem z MŠ Obláček, Praha 9 za vstřícnost a umožnění spolupráce, taktéž paní ředitelce Mgr. Stanislavě Burešové, učitelkám a dětem z MŠ Slunečná ve Vysokém Mýtě. Děkuji své rodině za podporu během celého studia.

ANOTACE

Bakalářská práce na téma „Úroveň pohybových schopností a dovedností předškolních dětí ve Vysokém Mýtě a v Praze“ se zabývá pohybovou úrovní dítěte, jeho testováním a srovnáním výsledků. Cílem práce bylo zjistit, pomocí připraveného testu úroveň vybraných motorických schopností a dovedností předškolních dětí ze dvou mateřských škol a výsledky porovnat. Teoretická část práce definuje pojmy motorická schopnost a dovednost, popisuje motorický vývoj dítěte a seznamuje nás s druhy motorických testů pro děti. Praktická část se věnuje samotnému výzkumu, ve kterém je zahrnuto motorické testování vybrané skupiny dětí z obou mateřských škol. Dále práce porovná podmínky obou mateřských škol pro pohybový rozvoj dítěte a pomocí krátkého dotazníku pro rodiče, zjišťuje návštěvnost pohybových kroužků dětí obou mateřských škol. Zjištěné výsledky práce nám přináší informaci, jaké úrovně v pohybových schopnostech a dovednostech dosahují děti z obou mateřských škol v závislosti na místu bydliště.

KLÍČOVÁ SLOVA

předškolní dítě, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, motorický vývoj dítěte, motorický test

ANNOTATION

Bachelor thesis on the topic „Level of motor abilities and skills of preschool children in Vysoké Mýto and Prague,“ deals with the motor level of the child, its testing and comparing the test results. The aim of the study was to find out with using the prepared test the level of selected motor abilities and skills of preschool children from two kindergartens and compare the results. The theoretical part defines the concepts of motor ability and skill, describes the motor development of the child and acquaints us with the kind of motor tests for children. The practical part is dedicated to the research, which is included in motor testing selected group of children from twoo kindergartens. Thesis compares the conditions of the two kindergartens for motor development of the child and using a short questionnaire for parents, detects visits other interest motoractivities of childrens of both kindergartens. The work brings us results, what level of motor ability and skills to children from both kindergartens depending on the place of residence.

KEYWORDS

preschool child, motor abilities, motor skills, motor development of the child, motor test

Obsah

I.	TEORETICKÁ ČÁST	10
1	Motorický vývoj předškolního dítěte	10
1.1	Motorická schopnost	10
1.1.1	Dělení pohybových schopností	11
1.2	Motorická dovednost	12
1.2.1	Dělení pohybových dovedností	12
1.3	Vývoj pohybových dovedností dítěte	13
2	Rozvoj motoriky v MŠ	16
3	Motorické testy pro předškolní děti	20
3.1	Motorické testování	20
3.2	Druhy testových baterií	20
7.	PRAKTICKÁ ČÁST	22
4	Problém a cíl práce	22
4.1	Cíle práce	22
4.2	Výzkumné otázky	22
5	Hypotézy	23
6	Metody práce	24
6.1	Výzkumné metody	24
	Analýza podmínek mateřských škol	24
	Analýza ŠVP	24
	Motorické testování	24
	Dotazníkové šetření	26
6.2	Charakteristika a popis výběrového souboru	27
6.3	Zpracování dat	27

7	Výsledky výzkumu	28
7.1	Analýza podmínek MŠ z hlediska pohybového režimu	28
7.2	Analýza ŠVP z hlediska pohybového režimu	30
7.3	Výsledky motorického testování	31
7.3.1	Test 1 Skok daleký z místa odrazem snožmo	31
7.3.2	Test 2 Předklon v sedě - sed dosažený	33
7.3.3	Test 3 Rovnováha na jedné noze na kladince	35
7.3.4	Test 4 Skoky vzad po jedné noze	37
7.3.5	Test 5 Chytání míče	39
7.3.6	Test 6 Chytání tyče	41
7.4	Výsledky dotazníkového šetření	43
8	Diskuse	45
9	Závěry	50
10	Seznam použitých informačních zdrojů	51
11	Seznam příloh	53

Úvod

Pohyb, pohybová aktivita, zdravý tělesný vývoj dítěte - v současné době je to stále více diskutované téma mezi populací a odborníky z mnoha stran. Stále větší množství dnešních dětí nemá tolik potřebnou dostatečnou pohybovou aktivitu. Její důležitou roli a vliv na organismus dítěte zdůraznil již Jan Amos Komenský ve svém díle, slovy: „*Čím více dítě dělá, běhá, pracuje, tím lépe na to spí, tím lépe zažívá, tím lépe roste, tím lépe jadrnosti a čerstvosti těla i mysli nabývá.*“ (Komenský, 1964, s. 22)

Dítě je ovlivněno způsobem a stylem života jeho rodičů, podmínkami a prostředím, ve kterém vyrůstá. Sama si tuto skutečnost uvědomují a jako začínající pedagog a budoucí rodič cítím velkou zodpovědnost ke správnému vedení a naplnění potřeb dítěte. V této práci se zaměříme na některé oblasti a to především na pohybovou úroveň dítěte v motorických schopnostech a dovednostech.

V první - teoretické části práce je zpracována terminologie vztahující se k tématu, vymezuje pohybovou schopnost a dovednost. Popisuje motorický vývoj předškolního dítěte a seznamuje nás s některými testy, které mohou být použity k testování předškolních dětí a s výsledky již dříve provedených testů.

Druhá - praktická část práce se zaměřuje na samotný výzkum, kde byla použita metoda testování. Výzkum probíhal ve dvou mateřských školách, ve Vysokém Mýtě a v Praze. Testování se zúčastnilo celkem 40 dětí ve věkovém rozmezí 5-6 let. Výsledky výzkumu nám přináší informaci o tom, zda se děti ze dvou rozdílných měst liší v zjišťované úrovni pohybových schopností a dovedností.

Problém a cíl práce

V současném způsobu života se stále snižuje úroveň pohybových schopností a dovedností, což následně ovlivňuje zdravý způsob života i v dospělosti. Je možné, že určitým faktorem je i místo bydliště. Předpokládá se, že venkov poskytuje lepší možnosti pro motorický rozvoj. Mnoho lidí se domnívá, že děti z velkoměsta mají omezené podmínky pro motorický rozvoj, například protože nemají možnost volnosti pohybu v přírodě. Nedávné výzkumy nám však ukazují na měnící se situaci. Děti z velkoměsta jsou v některých dovednostech výkonnější, než dříve. Pokusíme se zjistit, zda tomu tak bude i v naší práci.

Cílem práce bylo zjistit, pomocí připraveného testu úroveň vybraných motorických schopností a dovedností předškolních dětí ze dvou mateřských škol, z velkoměsta a malého města a zjistit, zda se výsledky liší v závislosti na místě bydliště.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Motorický vývoj předškolního dítěte

Jedním z cílů v oblasti tělesného rozvoje předškolního dítěte je rozvíjení jeho pohybových schopností a zdokonalování pohybových dovedností. Nahlédneme proto do oblasti teorie a propojíme ji s některými praktickými příklady, jak u předškolních dětí rozvíjet tuto oblast.

1.1 Motorická schopnost

Autoři (Burton a Miller, 1998, Čelikovský, 1990 in Měkota, Novosad, 2005, Dvořáková, 2011a, Měkota, Novosad 2005) se shodují, že motorické schopnosti jsou vnitřním, vrozeným podkladem neboli předpokladem pro pohybovou činnost, dovednost a jsou geneticky podmíněny.

Motorické schopnosti definují Měkota, Novosad (2005, s.13) jako „*obecné kapacity jednotlivce, projevující se ve výsledcích pohybové činnosti.*“ Máme tedy dobré předpoklady pro rozvoj schopností, ale zároveň autoři dodávají, že schopnosti „*limitují výkonové možnosti jedince.*“ To znamená, že u každého jedince může být limit v motorické schopnosti někde jinde, například někteří sportovci dosáhnou velmi vysokých výkonů, jiní toho nejsou schopni, protože jsou více limitováni v dané schopnosti. Měkota, 2005 dodává, že úspěšnost motorické schopnosti podmiňuje i somatotyp jedince, osobnost jedince a jeho daná motivace.

Motorické schopnosti se v průběhu života diferencují, souvisí se zráním organismu a díky tomu můžeme pro ně nalézt v průběhu života vhodná senzitivní období pro rozvoj (Měkota, 2005, Měkota, Blahuš, 1983). Právě u dětí předškolního věku také máme některá senzitivní období. Děti mají v tomto věku velmi dobré předpoklady rozvíjet pohybové schopnosti.

1.1.1 Dělení pohybových schopností

Pohybové schopnosti dělíme na pět hlavních druhů pohybových schopností (silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a koordinační). V našem případě uvádíme dělení pohybových schopností dle Dvořákové, 2011b, s. 82-84. U jednotlivých popsaných schopností se zaměřujeme na jejich rozvoj u dítěte předškolního věku.

1. Silové schopnosti – dělíme je na silové schopnosti statické a dynamické. U dětí v předškolním věku nejsou ještě tolik rozvinuté, nedoporučuje se dlouhodobé statické zatěžování, naopak je velmi vhodné využívat střídavého, dynamického zatížení, například u dětí můžeme podpořit schopnost zařazením různých prvků, jako jsou skoky s odrazem, poskoky, v překážkové dráze můžeme využít lavičky, kde se děti v leže mohou přitahovat.
2. Vytrvalostní schopnosti – díky nim může tělo vydržet v určité činnosti dlouhou dobu, u dětí můžeme využít různých dynamických pohybových her, kde intenzita pohybu kolísá, například s nápodobou pohybu zvířat.
3. Rychlostní schopnosti – rychlost reakce na signál, rychlost v cyklické činnosti a rychlost provedení zadané činnosti, to vše rozvíjíme v rychlostní schopnosti. V mateřské škole se typicky využívá k rozvoji reakce na signál zvukového signálu (triangl, bubínek) nebo zrakového, například u pohybové hry „Auta“ může být signálem změna barvy semaforu. Dobře je lze využít i během pobytu venku, kdy děti mohou například dobíhat k vyznačenému cíli (ke stromu, k lavičce).
4. Pohyblivostní schopnosti neboli flexibilita – značí nám schopnost rozsahu pohybu v kloubech, děti v předškolním období mají vysokou kloubní pohyblivost, kvůli ještě nedokončenému vývoji. Stejně tak v tomto období se začíná projevovat u některých dětí vadné držení těla. Prevencí je předcházet tomu protahováním svalů, které mají tendenci se zkracovat. U dětí můžeme využívat různých motivovaných říkadel se zaměřením na protažení, například květinka roste, vytahuje se ke sluníčku.
5. Koordinační neboli obratnostní schopnost – řadíme sem rovnovážnou schopnost, koordinaci částí těla, rytmičnost a schopnost orientace v prostoru. Pokud dítě je na dobré úrovni v koordinačních schopnostech, tak má lepší předpoklad pro naučení se nové pohybové dovednosti. U dětí můžeme využívat švihadlo nebo lano – trénovat chůzi po něm nebo nácvik na kotoul a převaly usnadnit využitím žíněky v šikmé ploše.

1.2 Motorická dovednost

Motorickou dovednost definují autoři Měkota a Cuberek (2007, s. 9) vyjádřením, že motorická dovednost je „*motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.*“

Na základě autorů tvrzení autorů (Měkota, Cuberek, 2007, Měkota, Blahuš 1983) vyvozujeme, že pohybovou dovednost se učíme jejím opakováním na základě motorického učení. Je to určitá pohotovost pro vykonání určité činnosti.

Dále autoři upřesňují, že se „*jedná o způsobilost vykonávat pohybovou činnost správně, úsporně, vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách*“ (Bejel 2002 in Měkota, Cuberek, 2007, s.10).

To znamená, že správně osvojená pohybová dovednost je prováděna s minimálním úsilím a časem.

Dvořáková, 2011a uvádí souvislost pro učení se pohybové dovednosti s tělesným růstem dítěte a jeho předpoklady pro pohyb, čili s pohybovými schopnostmi. Vše se tedy prolíná, pohybové schopnosti jsou základem a předpokladem pro rozvoj pohybových dovedností a naopak během osvojování pohybových dovedností rozvíjíme pohybové schopnosti. Měkota tento vztah nazývá jako „*oboustranný a reciproční.*“ (Dvořáková, 2011a, Měkota, Cuberek 2007, s.12).

1.2.1 Dělení pohybových dovedností

Pohybové dovednosti dělíme na dovednosti (lokomoční, nelokomoční, manipulační). Popisujeme a uvádíme příklady z hlediska předškolního věku dítěte. Vycházíme z publikace Dvořáková, 2011b, s. 28.

- Nelokomoční dovednosti – z názvu vyplývá, že se nejedná o pohyb za účelem přemístění se někam, ale jedná se o různé pohyby částí těla a změny poloh těla. U dětí lze využívat různých motivovaných her – například hra Na sochy nebo jen stoj na jedné noze nám procvičuje rovnovážnou polohu. Také je důležitý nácvik jenom základních poloh (například stoj, sed, leh, leh na břiše) – využít můžeme motivovaných básní nebo i oblíbená píseň Hlava, ramena, kolena palce, kde si dítě uvědomuje pohyb a části těla.

- Lokomoční dovednosti – pomocí těchto dovedností se můžeme někam přemístit, patří sem dovednost chůze, běh, různé poskoky. U dětí se doporučuje chodit i naboso, jsou vyráběny různé „chodníčky“ s nerovným povrchem na podporu správného vývoje klenby nohy. Dále lezení lze procvičit motivovanou nápodobou zvířat, pozor ovšem musíme dát, aby nelezly děti po kolenou, ale ve vzporu dřepmo. Pro dovednost plazení je ideální, když je nízký prostor nad dítětem, aby nenadzvedávalo pánev.
- Manipulační dovednosti – řadíme zde dovednost házet (s oblibou děti hází malé míčky do krabice, vysypou je a zase hází zpět), patří sem dovednost chytat, kopat a ovládat předmět jiným předmětem (u dětí se mi osvědčilo přenášení míček na lžici a chytání rybiček pomocí tyčky s magnetem).

1.3 Vývoj pohybových dovedností dítěte

Popisujeme zde vývoj dítěte od jeho narození do 6 let v oblasti motoriky, se zaměřením na vývoj motorických dovedností.

Novorozenecké období (trvá od narození do konce prvního měsíce). Novorozenec váží průměrně okolo 3300g, měří průměrně 50 cm (Vágnerová, 2012). Většinu času dítě prospí, uvádí se až 20 hodin denně. Novorozenec během dne prochází určitými behaviorálními stavy. Brazelton, 1987 in Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 30-31 jich rozlišuje šest a řadí sem: hluboký spánek, lehký spánek (REM fáze), dřímota, klidný bdělý stav, aktivní bdělý stav a pláč.

Typické jsou u novorozence reflexní činnosti, které jsou závislé na svalové činnosti. U dítěte můžeme pozorovat pohybové automatismy (Kučera, 1997). Novorozenec reaguje nepodmíněnými reflexy, jako je například sací, polykací, vyměšovací (Langmeier, Krejčířová, 1998). Další reflexy, které se objevují v novorozeneckém období jsou: hledací reflex, Moroův reflex, uchopovací reflex, reflexní chůze, tonický šíjový (šermířský) reflex, chodidlový reflex (Allen, Marotz, 2002). Tyto novorozenecké reflexy však později postupně vymizí.

Novorozenec ještě neudrží hlavu ve vzpřímené poloze, prsty má sevřené v pěst, leží s rukama a kolenama k tělu, jedná se o tzv. zárodečnou polohu. (Allen, Marotz, 2002, Langmeier, Krejčířová, 1998).

V kojeneckém období (od 1 měsíce do 1 roku) se utváří „základní pohybové vzorce“, dítě si samo určuje svůj vlastní charakter pohybu, převládají pohyby „dynamické, krátkodobé a značně intenzivní z množstvím vjemů.“ (Kučera, 1997, s.15). Začíná se již projevovat u dítěte jeho individuální rozdílnost v celkovém vývoji, který probíhá nerovnoměrně z důvodu různého tempa dozrávání mozkových struktur. Mizí některé novorozenecké reflexy, např. „šermířský“ reflex mezi 3.-5.měsícem (Dvořáková, 2001, Vágnerová, 2012)

Setkala jsem se s názory rodičů dětí kojeneckého věku, kteří si myslí, že docházkou na plavání kojenců se naučí jejich dítě plavat již v tomto období. Jenomže v tomto období nehovoříme o dovednosti plavání ani o sportovní činnosti. Kučera, 1997, s. 15 uvádí, že právě u plavání kojenců se vlastně „užívá reflexně vyvolaný pohyb stimulovaný pudem sebezáchovy“. Lze tedy říci reflexní funkce se uplatňují také v kojeneckém období.

Z hlediska motorického vývoje dítě okolo 2. měsíce zvedá hlavičku, sahá a natahuje ruce po blízkých předmětech, které pak zkoumá ústy a tím rozvíjí koordinace pohybů rukou, ve 4. měsíci je v poloze na břiše, opírá se o ruce, mezi 6.-7. měsícem dokáže samo sedět a přendávat hračku z jedné ruky do druhé, mezi 9.-12. měsícem začíná lézt, což je již počátek samostatné lokomoce, objevuje se v tomto období „klíštkový úchop“, to znamená, že již dokáže vzít předmět mezi palec a ukazovák (Vágnerová, 2012, s. 81).

Měkota, Cuberek (2007) dodávají, že chůze objevující se mezi 12.-13. měsícem značí přechod z kojeneckého do batolecího období. Chůzi označíme tedy jako první základní dovednost.

Dítě je v tomto období vhodné pohybově podněcovat například formou různých her matky s dítětem, hraček, důležité je navazovat interakci s dítětem, vytvořit mu podnětné, láskyplné prostředí (Dvořáková, 2001).

Batolecí období (trvá od 1 roku do 3 let). Dítě se v tomto období vyznačuje vysokou dynamickou pohybovou aktivitou, pohyb zde indikuje i psychickou vyspělost. Vytváří se důležité základy pro budoucí pohybovou kvalitu (Kučera, 1997). Dítě rádo experimentuje v pohybových dovednostech, manipuluje s novými předměty, učí se také regulovat vyměšování ovládnutím svěrače, prožívá radost ze samostatné lokomoce (Vágnerová, 2012). Dítě se učí mnoha novým dovednostem. Do tří let dítě zvládne lézt na překážky, „skočit“ s odrazem a házet (Dvořáková, 2011a, s.14).

Je zajímavé, že již v tomto období můžeme dítě diferencovat podle míry jeho potřeby pohybu. Kučera (1997) zmiňuje tři typy dělení a to na hypomobilní, hypermobilní a normobilní. Dále uvádí vymezení konce batolecího období, které končí v momentě, kdy dítě zvládne pohyb „*bez permanentního dotyku s podložkou*“ (Kučera, 1997, s. 16). To znamená, že se objeví u dítěte letová fáze v běhu.

Předškolní věk (trvá od 3 do 6 let). Kučera jej označuje jako období počínající „*ovládnutím bezdotykové lokomoce*“ a končí momentem, kdy dítě nastoupí do školy (Kučera, 1997, s.18).

Z hlediska motoriky u dítěte dochází k jejímu zdokonalování, díky dozrávání centrální nervové soustavy jsou pohyby přesnější, dochází k fixaci v pohybu, dítě má v tomto období velký rozsah kloubní pohyblivosti, mění se postupně tělesné proporce (Dvořáková, 2011a, Kučera, 1997).

Dítě v pěti letech dále ovládá chůzi pozpátku, střídá nohy při chůzi do schodů a při skákání přes švihadlo, začíná se učit provést kotrmelec, přejde přes kladinu, prodlužuje se výdrž stoje na jedné noze, vydrží až 10 sekund (Allen, Marotz, 2002). Další dovednosti, které můžeme podporovat u pětiletého dítěte jsou plavání, lyžování, jízda na koloběžce, zařadit můžeme taneční a gymnastické prvky, jak uvádí Dvořáková (2001).

Dítě v šesti letech je již více obratné, díky zlepšující se koordinaci ruky a oka dokáže odpalovat míč pálkou, kopat do míče, plavat, jet na kole. Chlapci již vykazují lepší výkony v silových schopnostech oproti dívkám (Allen, Marotz, 2002).

Děti v předškolním období baví pestré, dynamické činnosti, rádi si zasoutěží když mají vhodnou motivaci, velmi je baví pohybové hry, kde mohou střídat dynamiku pohybu a pracovat s intenzitou hlasu. Také se zdokonalují v sebeobsluze a prožívají radost z každého posunu vpřed, když něco nového dokážou. Chlapci mají potřebu různých typů bojování a poměřování síly mezi sebou. Také v mateřské škole pozorují, že dívky, které chodí například na gymnastiku, rády předvádí své dovednosti před ostatními dětmi, které je napodobují a pokouší se jim vyrovnat. Vágnerová (2012, s. 177) označuje předškolní věk jako „*období iniciativity*“, to znamená, že dítě má potřebu něco zvládnout, dokázat a potvrdit si své kvality. Dvořáková (2011a, s.15) uvádí označení „*zlatý věk motoriky*“ právě díky dobrým předpokladům k učení v tomto období.

2 Rozvoj motoriky v MŠ

Důležitým dokumentem, který je závazný pro vzdělávací instituce zařazené do sítě škol je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Tento dokument vymezuje dílčí cíle v pěti oblastech rozvoje osobnosti dítěte. Jedná se o oblast biologickou, psychologickou, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. My se zaměříme na oblast biologickou, s názvem Dítě a jeho tělo. Právě do této oblasti spadá vše, co se týče pohybového rozvoje dítěte.

Cílem v RVP PV z hlediska motoriky je: (MŠMT, 2017, s. 15).

- podporovat rozvoj pohybových schopností
- podporovat rozvoj a učení se pohybovým dovednostem hrubé i jemné motoriky, včetně rozvoje koordinace a rozsahu pohybu, koordinace ruky a oka, podpora rozvoje manipulačních dovedností, osvojení si přiměřených praktických dovedností.

Také RVP PV (MŠMT, 2017, s. 15) dává doporučení, v podobě vzdělávací nabídky, co vše by měla mateřská škola dělat pro správný rozvoj dítěte. Uvedeme zde několik takových doporučení z hlediska motoriky.

1. Doporučují se zařazovat pohybové činnosti lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti (s náčiním nebo pomůckami).
2. Také zařadit prvky základní gymnastiky, psychomotorické a hudebně pohybové hry.
3. Doporučují se provádět zdravotně zaměřená cvičení (protahovací, vyrovnávací), která jsou důležitá pro podporu správného držení těla.
4. Využívat sezonních činností, které mají děti v oblibě (například v zimě sněh, v létě vody nebo písku). Vhodné je plánování pěších výletů, turistiky - například les nabízí ideální podmínky pro chůzi v terénu.

Rizika ohrožující motorický rozvoj dítěte v mateřské škole. Citujeme dle RVP PV (MŠMT,2017) a uvádíme některá z rizik.

1. Nerespektování individuální potřeby pohybu u dítěte.

Učitel má respektovat tuto individuální potřebu dítěte i v době, kdy má naplánovanou například klidnou, sedavou řízenou činnost pro děti.

Bylo zjištěno, že v mateřských školách není stále dostatečně respektována individuální potřeba pohybu v době probíhajícího jiného programu (Kupcová, 2004 in Dvořáková, 2007).

2. Dalším rizikem je omezení spontánní aktivity dítěte.
3. Nepodnětné prostředí (chybějící náradí, náčiní).
4. Nevhodný nebo nedostatečný prostor pro pohybové využití. Dvořáková (2011a) zdůrazňuje, že malý prostor ve třídách neumožňuje dětem naplnit dostatečně intenzivní pohyb, který děti potřebují. Je zajímavé, že pokud však je dítě ponecháno pohybovat se podle jeho přirozenosti, jeho tepová frekvence se pohybuje mezi 150 až 180 tepy za minutu. Srdce a plíce dítěte mají menší objem, proto na zátěž reagují ihned zrychlením srdeční a dechové frekvence.
5. Nevhodná je dlouhodobá statická zátěž s absencí pohybu, nesprávně volené cviky a činnosti. Dvořáková (2011a) varuje před některými. Například nošení těžších břemen, kvůli nedostatečné osifikaci kostí a nezpevněnosti kloubů. Doporučuje vzpory smíšené a visy, kvůli kladným účinkům na posílení svalstva paží a trupu.
6. Nedostatek řízených pohybových činností.

Zde můžeme vidět možné důsledky špatného přístupu. Bylo zjištěno, že nedostatek prostoru v mateřských školách a nedostatek řízených pohybových aktivit s sebou nesou rizika, v podobě vzniku chyb v základních pohybových stereotypech (Bursová 2002 in Dvořáková, 2011a).

U předškolních dětí bylo vyzorováno zhoršené držení těla. Možno je tomu přisuzovat podcenění pohybu a nedostatku tělovýchovných celků v mateřských školách. Naopak v mateřských školách, kde se pravidelně cvičí je držení těla dětí na lepší úrovni (Filipová, Trestrová 1999 in Dvořáková, 2011a).

Obvyklý režim dne v MŠ z hlediska pohybových činností

Režim dne v mateřské škole je daný podle rozvržených časů, kde jsou důležité časy oběda a svačín. Zaměříme se na to, kde je prostor v režimu dne mateřské školy pro pohybové činnosti spontánní a řízené. Prostor pro spontánní pohybové aktivity bývá většinou ráno, kdy se děti postupně schází ve třídě, pak během pobytu venku (na zahradě, na louce) a v době po odpoledním odpočinku (kde je také možnost za příznivého počasí být venku).

Děti v mateřských školách mají přibližně 100-150 minut času pro spontánní aktivity. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že až 80% dětí tráví tento čas různými pohybovými činnostmi za předpokladu vhodných podnětných podmínek (Kupcová, 2004 in Dvořáková, 2007).

Spontánní pohybová činnost je děj, který vychází od samotných dětí. Úlohou učitele je vytvořit vhodné podmínky z hlediska prostoru, kde je dostatek podnětů a příjemná pozitivní atmosféra díky postoji učitele. Měl by dětem dále umožnit dostatek času a vymezit základní pravidla. Na základě sledování situace dávat dětem vhodnou nabídku činností, dle individuální úrovně dítěte. (Dvořáková, 2007, 2011a).

Zde uvedu jeden osobní příklad z mateřské školy. Během prostoru pro spontánní činnosti si tříleté děti rády staví „chodníček“ neboli dráhu z ušitých molitanových kostek. Přechází po něm v řadě za sebou nebo kostky pokládají ve větší vzdálenosti a přeskakují je. Jednou jsme dostali do školky vzorky od matrací, jsou ve spíše obdélníkovém tvaru a uvnitř mají pružiny. Využila jsem toho a nabídla je dětem. Hned si je zařadily do dráhy. Předvedla jsem jim možné varianty co provádět. Na kostce mohly dobře „pérovat“, cvičit koordinaci a velmi je to bavilo. Těm, kteří se obávaly jsem poskytla oporu přidržením. Po pár týdnech mne mile překvapilo, když jsem viděla tříletého chlapce, jak stejným způsobem, jak to viděl u mne nabízel dopomoc bojácnějším dětem.

Řízené pohybové činnosti v MŠ jsou také součástí každodenního režimu dne. Dělíme je z hlediska délky trvání a obsahu do třech forem. Dělení uvádíme níže, dle Dvořákové (2011a, s. 111).

1. Pohybová chvilka – je to krátký pohybový celek, jehož obsahem může být pohybová hra vedoucí k aktivizaci, kompenzaci sedavé aktivity dětí nebo naopak krátké cvičení k navození zklidnění dětí (Dvořáková, 2007, 2011a). Krátkých pohybových chvilek tedy můžeme využívat v různých situacích a podmínkách, u dětí jsou velmi oblíbené.
2. Delší pohybový celek - je delší a bývá propojen s aktuálně probíraným tématem a různým spojením prvků. Například téma Zimní sporty nebo Olympiáda nám nabízí mnoho variant využití, kde zařadíme například pohybovou hru a následné protažení celého těla nebo využít náčiní a nářadí a „připravovat“ se na Olympiádu.

3. Tělovýchovná jednotka – je rozdělena z hlediska fyziologických potřeb na více částí, obsahuje 1. část rušnou neboli zahřívací, kde se zařazuje rychlá hra. 2. část průpravnou, obsahující protahovací cvičení, 3. hlavní část, kde se dítě učí pohybovým dovednostem dle jeho individuálních možností, využívá se náradí a náčiní, opakují se již osvojené dovednosti. Ve 4. části se znovu zahraje dynamická pohybová hra a poslední 5. část je závěrečná, uvolňující část, kdy děti například v leže při poslechu hudby chvíli relaxují (Dvořáková, 2011a).

Platí zde pravidlo, že nenutíme děti do řízených pohybových činností. Stalo se mi u jednoho chlapce, že velmi často předem protestoval, že cvičit s námi nebude. Nechala jsem ho, ať se na nás tedy jen dívá. Jakmile viděl své kamarády, jak jsou radostně zapojeni, netrvalo dlouho a zapojil se také mezi ně.

Není nikde povinně určeno co a kdy přesně musí učitel v mateřské škole dělat, takže v každé mateřské škole to může být jinak. Ovlivňuje to mnoho faktorů například podmínky, přístup ředitelky mateřské školy, učitelek. Jedno ale společné mateřské školy mají a to naplňování RVP PV. Jedním z prostředků naplnění RVP PV jsou právě pohybové činnosti.

Zapamatovala jsem si jednu krásnou myšlenku, kde autor přirovnává děti ke včeličkám poletujícím radostně z květu na květ. V praxi u dětí si kolikrát na toto přirovnání vzpomenu. Můžu to sledovat při pobytu venku, kolik nápadů jsou schopné vymyslet a jak jsou neunavitelně v pohybu.

Víme, že právě pohyb je pro předškolní dítě základní biologická potřeba. Pohyb propojuje celou osobnost dítěte, je prostředkem k seznamováním se s prostředím, prostředkem ke spolupráci, sebehodnocení, sebevědomí. Odborníci se shodují, prevencí civilizačních chorob je dostatečná pohybová aktivita dítěte již v předškolním věku. Pohyb ovlivňuje tělesný růst a vývoj na základě genetických předpokladů. Pohyb je i jako prevence poruch v učení. Negativními důsledky nerespektování potřeby pohybu pak může být zvýšený neklid dítěte a také zvyšování agresivity mezi dětmi (Dvořáková, 2011a, 2007).

3 Motorické testy pro předškolní děti

3.1 Motorické testování

Studiem lidského pohybu se zabývá nauka antropomotorika. Nauka, která se zabývá měřením, studiem lidské motoriky je motometrie. Je to kvantitativní metoda. (Měkota, Blahuš, 1983)

Test obecně charakterizuje Měkota, jako „zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku.“ Samotnému pojmu testování tedy rozumíme jako „provedení zkoušky ve smyslu procedury a přiřazování čísel, jež jsme nazvali měřením“ (Měkota, Blahuš, 1983, s.17).

Motorický test definujeme jako „souhrn pravidel pro přiřazování čísel (číslic) alternativám splnění pohybového úkolu.“ Přiřazeným číslům říkáme testové výsledky, neboli jinak řečeno skóre. (Měkota, Blahuš, 1983, s.19).

Obsahem motorického testu je pohybová činnost, která obsahuje pohybový úkol se zadanými pravidly. Motorické testování nám slouží jako diagnostický prostředek při posuzování motorického vývoje jedince. Testy motoriky byly dříve u nás přejímány většinou ze zahraničních pramenů s mnoha modifikacemi. Výsledky pak nebyly dobře srovnatelné (Měkota, Blahuš, 1983).

3.2 Druhy testových baterií

Pro předškolní věk dítěte (Dvořáková, Baboučková, 2014, s. 7) uvádí testy, které jsou u nás v České republice používané a postupně standardizované, stále příliš jednotné pro děti je nemáme.

- TGMD 2 = Test vývoje hrubé motoriky 2 (Test of Gross Motor Development 2, Ulrich, 2000)
- MABC 2 = Movement Assessment Battery for Children (Henderson&Sugden, Barnet, 2007)
- BOT 2 = The Bruininks-Oseretsky – Test of Motor Proficiency (Bruininks, Bruininks 2005)

Některé testy jsou užívány přibližně od 4 let věku dítěte. Standardně se testuje např. rychlost běhu na kratší vzdálenost, skok z místa, hod míčkem (Měkota, Cuberek, 2007, Dvořáková, Baboučková 2014, s.7).

- Kid-Fit (Cooper, 1991) – testuje: koordinační schopnosti (stoj na jedné noze), explozivní sílu dolních končetin (skok do dálky z místa), flexibilitu zádového svalstva a svalstva zadní strany dolních končetin (hluboký ohnutý předklon v sedu).

Předškolní děti dosahují nyní nižších výkonů v některých základních testech než děti minulých generací (Dvořáková, Baboučková, 2014) a zdá se, že tyto výkony souvisí i s místem bydliště a podmínkami, které místo nabízí (Dvořáková, Baboučková, 2014).

Některé další práce potvrzují mírně vyšší výkonnost dětí z Prahy, Kohoutová (2014) se ve své závěrečné bakalářské práci „Tělesný růst a výkonnost předškolních dětí ve vztahu k místu bydliště“ zabývala mimo jiné i testováním skoku dalekého z místa a získala výsledky takové, že děti z Prahy dosahují lepších výsledků než děti z malé obce.

7. PRAKTICKÁ ČÁST

4 Problém a cíl práce

Problém práce – viz Úvod

4.1 Cíle práce

- Cílem práce bylo zjistit, pomocí připraveného testu úrovně vybraných motorických schopností a dovedností předškolních dětí ze dvou mateřských škol a výsledky pak porovnat.
- Zjistit úroveň podmínek obou MŠ pro rozvoj pohybových schopností a dovedností.

4.2 Výzkumné otázky

O1

Budou výkony dětí ve Vysokém Mýtě a v Praze stejné nebo rozdílné?

O2

Liší se realizace pohybových aktivit řízených a spontánních ve Vysokém Mýtě a v Praze? Poskytují prostor pro spontánní aktivity?

5 Hypotézy

H1

Předpokládám, že chlapci i dívky z MŠ B v Praze dosáhnou lepších výsledků ve skoku dalekém, na základě předešlých výzkumů (Dvořáková, Baboučková, 2014, Kohoutová, 2014).

H2

Domnívám se, že úroveň podmínek pro realizaci pohybových aktivit budou srovnatelné.

6 Metody práce

6.1 Výzkumné metody

V šetření byly použity tyto metody:

- **Analýza podmínek mateřských škol**
- **Analýza ŠVP**
- **Motorické testování**
- **Dotazníkové šetření**

Analýza podmínek mateřských škol

Byly zmapovány podmínky pro vhodnost pohybového režimu dětí v prostorách interiéru a exteriéru obou mateřských škol. Sledovala jsem jejich materiální vybavení, zda mají nějaká svá specifika, například nadstandardním vybavením, sledovala jsem prostory tříd a okolí obou mateřských škol.

Analýza ŠVP

Byly prostudovány oba školní vzdělávací programy mateřské školy ve Vysokém Mýtě a v Praze. Sledovala jsem, jakými prostředky naplňují vzdělávací cíle z oblasti biologické, jaká uvádí specifika v naplňování cílů oproti sobě navzájem, zda realizují zájmové aktivity, zda na nějaké činnosti kladou větší důraz.

Motorické testování

Pro výzkum bylo vybráno celkem 6 motorických testů vhodných pro předškolní děti, vycházíme z publikací Neumana(2003) a Měkota, Blahuš (1983).

Test 1 Skok daleký z místa odrazem snožmo

Zaměření: výbušná síla nohou (Neuman, 2003). „Test dynamické síly explozivní, explozivní síla dolních končetin.“ (Měkota, Blahuš 1983, s. 131-132).

Postup: dítě se postaví špičkami těsně u odrazové čáry, nohy mírně od sebe. Odraz je z podřepu se současným švihem paží. Úkolem je doskočit co nejdále a zůstat stát. Měří se vzdálenost od paty nohy, která je blíž k odrazové čáře. Skok se opakuje třikrát, v případě pádu má dítě další pokus. Počítá se nejdelší doskok. Záznam se udává v centimetrech. Způsob vyhodnocení výsledků: sečtením nejlepšího výsledku – nejdelšího skoku každé TO, vypočítání průměru mezi dívkami a chlapci z obou MŠ.

Test 2 Předklon v sedě, sed dosažený

Zaměření: „Testuje ohebnost páteře a stav svalů zadní strany stehen.“(Neuman, 2003, s. 82)

Postup: K testu byla využita švédská lavička, kde byla na horní ploše páskou vyznačena linie a číselná stupnice. Dítě v sedu na zemi s nataženými nohama zapře chodidla o spodní část lavičky. Předklání se s nataženými rukama co nejdále, ve snaze dosáhnout za špičky nohou, čili za vyznačenou linii na lavičce. Výdrž po dobu 2s. Dítě nesmí pokrčit nohy v kolenou. Měříme přesah prstů rukou za vyznačenou linií na lavičce v místě, kde se dotýkají chodidla pod lavičkou. Test se opakuje dvakrát. Hodnotí se nejlepší výsledek. Záznam se udává v centimetrech. V případě, že dítě k linii nedosáhne, udává se záporná hodnota (např. - 3cm).

Test 3 Rovnováha na jedné noze na kladince

Zaměření: „Testuje se statická rovnováha.“(Neuman, 2003, s.101, Měkota, Blahuš, 1983, s.187)

Postup: Test byl modifikován pro menší děti, byla využita kladinka otočené švédské lavičky. Provedení bylo s očima otevřenými. Dítě si stoupne na kladinku bosé, zvolí si preferovanou nohu. Ruce dá v bok, jakmile oddálí volnou nohu, spustí se časomíra a snaží se udržet na kladince s rukama v bok co nejdéle. Časový úsek vytyčen na maximálně 5sekund výdrže, poté se trest přerušuje. V případě dotyku země se čas zastaví. Záznam se udává s přesností na 0,1 sekundy. Způsob vyhodnocení výsledků je součtem časů ve skupinách, vypočítáním průměru a rozdílu u testovaných skupin.

Test 4 Skoky vzad po jedné noze

Zaměření testu: dynamická rovnováha (Neuman, 2003)

Popis: Dítě stojí na jedné noze, ruce dá v bok, zavře oči a provádí skoky po jedné noze vzad. Nesmí se dotknout druhou nohou země. Limit je stanoven na 5 skoků vzad. Hodnocení je splnil/nesplnil. Za splnil získává 1 bod, za nesplnil získává 0 bodů.

Test 5 Chytání míče

Zaměření testu: motorická dovednost chytání. Popis: Dítě stojí na vyznačeném místě vzdáleno od učitelky na 3 metry. Jeho úkolem je chytit letící míč. Hod míče na TO je prováděn spodním obloukem ve snaze co nejmenší odchylky. Pro testování byl použit dětský míč průměru 23 cm. Hodnotí se počet chycení. Byl stanoven limit 5 hodů na TO. Hodnotíme takto: 5 chycení = 5 bodů, 4 chycení = 4 body, 3 chycení = 3 body atd.

Test 6 Chytání tyče

Zaměření: Reakční rychlost (Měkota, Blahuš, 1983). „Rychlost reakce, koordinace systému ruce-oči“ (Neuman, 2003, s.96).

Popis: K testu byla využita gymnastická tyč délky 100cm, na níž se vyznačila stupnice 0-50 cm. Označení 0 začíná v dolní třetině tyče. Testovaný si sedne na židli rozkročmo, předloktí opírá o opěradlo židle. Ruka je pootevřená, prsty směřují vpřed. Pomocník drží ve svislé poloze horní konec tyče tak, aby testovaný měl vyznačenou nulu u spodního okraje ruky. Testovaný se soustředěně dívá na tyč, pomocník ohlásí „připravit“ během 1-4 sekund tyč pustí. Testovaný padající tyč co nejrychleji zachytí sevřením ruky. Tam, kde se nachází malíková část ruky se na stupnici zjistí počet cm. Provádí se 3 pokusy. Způsob hodnocení: Hodnotí se počet centimetrů, o něž spadla hůl dolů. Za nejlepší výkon je považováno nejméně naměřených centimetrů, ze třech pokusů.

Dotazníkové šetření

Byl použit krátký dotazník pro rodiče vybraných dětí v obou testovaných mateřských školách. Účelem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda děti navštěvují nějaký pohybový kroužek, jaký a kolik hodin týdně se věnují této aktivitě.

Dotazník v úvodní části obsahoval představení autora, uvedení záměru výzkumu a volné pole pro uvedení písemného souhlasu (vlastnoručním podpisem) rodiče dítěte s tím, že souhlasí s anonymním testováním jeho dítěte. Dotazník obsahoval celkem 5 otázek. Z toho byly 4 otevřené otázky (zjištění jména, věku dítěte, druhu pohybového kroužku, který dítě navštěvuje a počtu hodin týdně věnovaných této aktivitě) a 1 uzavřenou otázku (zjišťující, zda dítě navštěvuje nějaký kroužek zaměřený na pohybovou aktivitu s volbou odpovědi ANO-NE). Vzor nevyplněného dotazníku pro ilustraci je připojen v příloze. Viz Příloha 1 – Souhlas rodičů a dotazník.

6.2 Charakteristika a popis výběrového souboru

Na základě domluvy s vedením MŠ Slunečná ve Vysokém Mýtě a MŠ Obláček v Praze 9 byly vybrány děti ve věkovém rozmezí 5-6 let.

Po písemném souhlasu rodičů dětí (viz Příloha 1 Souhlas rodičů a dotazník) se zúčastnilo testování celkem 40 dětí. Z toho 10 chlapců a 10 dívek z MŠ A (Vysoké Mýto) a 10 chlapců a 10 dívek z MŠ B (Praha).

Věkový průměr dětí z MŠ A (Vysoké Mýto) – chlapci 5,9 let, dívky 5,7 let.

Věkový průměr dětí z MŠ B (Praha) – chlapci 5,6 let, dívky 5,4 let.

Výzkum probíhal v obou MŠ vždy v dopoledních hodinách v období od 20.1. do 12.2. 2016. Děti byly motivovány povzbuzováním ostatními dětskými diváky, jako na olympijské soutěži.

6.3 Zpracování dat

Zjištěná data byla sumarizována do tabulek a vyjádřena v reálných číslech. Tabulky jsou čtyři a jsou rozděleny zvlášť na dívky a chlapce MŠ A ve Vysokém Mýtě a na dívky a chlapce MŠ B V Praze. V polích tabulky je uvedeno šest testů a výsledek z dotazníkového šetření – zjišťující návštěvnost pohybového kroužku a počet hodin týdně věnovaných pohybovému kroužku. Tabulky se záznamy zjištěných dat jsou připojeny ve čtyřech přílohách. Viz Příloha 2 - 5 Záznamový hodnotící arch.

7 Výsledky výzkumu

7.1 Analýza podmínek MŠ z hlediska pohybového režimu

Obecné informace o obou mateřských školách

	MŠ A VYSOKÉ MÝTO	MŠ B PRAHA
Název MŠ	Mateřská škola Slunečná, Vysoké Mýto	Mateřská škola Obláček, Praha 9 – Černý Most
Umístění	Klidná okrajová část města	V sídlišti, v blízkosti ZŠ Generála Janouška
Počet tříd	9 tříd (z toho 1 logopedická)	9 tříd (z toho 1 logopedická)
Kapacita MŠ	224 dětí	222 dětí
Složení dětí ve třídách	Věkově heterogenní	Věkově homogenní (1 třída běžná heterogenní a 1 třída speciální – též heterogenní)
Provoz MŠ	6:30 – 16:30 hod.	6:30 – 17:00 hod.

Obě mateřské školy jsou kapacitně téměř shodné. Rozdílné je složení dětí ve třídách, v MŠ A ve Vysokém Mýtě jsou všechny třídy dětí věkově heterogenní. Naopak v MŠ B v Praze jsou děti rozděleny věkově homogenně, kromě dvou tříd. Domnívám se, že jistá výhoda pro mladší (2-3leté) dítě z hlediska jeho pohybového rozvoje je být v heterogenním kolektivu. Dítě se učí nápodobou a co vidí u staršího, hned chce také zkusit, dokázat se mu vyrovnat. U věkově homogenních tříd, konkrétně u těch nejmladších 2-3letých dětí jsou jinak uzpůsobeny podmínky, prostředí a tudíž se nedostanou k některým pohybovým prvkům, hrám, činnostem tak brzy, jako nejmladší děti v heterogenní třídě. Na druhou stranu si myslím, že pak už starší děti v homogenní třídě se mohou společně se zapojovat do pohybových aktivit na jejich úrovni a pedagog pak nemusí tolik uzpůsobovat obsah pro nejmladší. Setkala jsem se i s tím, že se nejmladší děti dají jednoduše „stranou“ aby se starším „nepletly“ při pohybové hře. Je důležité, jak pedagog přistupuje v takových situacích. Lze říci, že z hlediska možnosti pohybu v okolí mají lepší využití děti z Prahy, mateřská škola se nachází v blízkosti mnoha hřišť volně přístupných na sídlišti, velmi blízko je i sportoviště základní školy.

Analýza podmínek MŠ z hlediska pohybového režimu

	MŠ A VYSOKÉ MÝTO	MŠ B PRAHA
Třídy	Standardně rozdělené na hernu a jídelní část. Každá třída má něco specifického (např. jedna má trampolínu, druhá zase skluzavku) mohou si je půjčovat vzájemně.	Dostatečně prostorné, moderně vybavené rozmanitými pomůckami pro cvičení na každé třídě.
Tělocvična	Není	Velká tělocvična plně vybavena náradím a náčiním.
Zahrada	<ul style="list-style-type: none"> • Velká, udržovaná - prostor pro využití po celý rok • Členitý travnatý terén • Má 6 pískovišť • Prolézačkový komplex • Zahradní domek • Mlhoviště • Sportovní hřiště • Dopravní hřiště 	<ul style="list-style-type: none"> • Velká, udržovaná • Členitý travnatý terén • Má 4 pískoviště – jedno je zastřešené • Prolézačkový komplex • Zahradní domečky • Mlhoviště • Amfiteátr
Nadstandardní vybavení		Sauna (v provozu je od října do dubna)

V porovnání podmínek pro pohybové aktivity dětí můžeme vidět některé rozdíly.

MŠ A nemá tělocvičnu. Některé náradí a náčiní mají rozdělené ve třídách nebo si je mohou zapůjčit ve společném kabinetu. Jak vidíme, děti však mají dostatečné pohybové využití na zahradě, díky oblíbenému dopravnímu a sportovnímu hřišti.

MŠ B je lépe vybavená co se týče prostoru pro pohybové aktivity – má velkou, plně vybavenou tělocvičnu.

7.2 Analýza ŠVP z hlediska pohybového režimu

	MŠ A VYSOKÉ MÝTO	MŠ B PRAHA
Název ŠVP	„Hrajeme si celý rok“	„Svět očima dítěte“
Formy a metody vzdělávací práce, Prostředky naplnění cílů	<ul style="list-style-type: none"> • Respektování potřeb dítěte • Spontánní hra dítěte – dostatek času pro hru • Volný pohyb dětí 	<ul style="list-style-type: none"> • Podpora přirozené aktivity dětí
Zvlášť klade důraz na:	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení pohybové motoriky a reakce na rytmus a melodii. • Cvičení na náradí • TV sestavy • Na třídách mají volně k dispozici sportovní náčiní • Sezonní sporty a hry • Pravidelný pobyt v přírodě • Pobyt venku každý den, pokud stav počasí dovolí • Dostatek volného pohybu – využití hracích prvků v areálu MŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, kompenzace sedavé činnosti pohybovými aktivitami • Dětský aerobic • Zdravotní cviky • Cviky na podporu správného držení těla • Prvky dětské jógy • Využití balančních míčů • Učit děti účinné relaxaci • Vybavení TV náradím a náčiním i mimo MŠ • Využívání pobytu venku • Využívání PC v předškolním věku – vedení k psychohygienickým návykům – správné sezení, nutné pohybové aktivity jako kompenzace
Další aktivity	Plavecký výcvik	Pobyt na škole v přírodě Návštěva solné jeskyně Celodenní výlety
Nadstandardní aktivity-kroužky		Tanečky – zajišťují externí zaměstnanci (agentura)

Oba ŠVP mají rozpracované kapitoly pro pohybové využití. V MŠ A je patrné, že se snaží hojně využívat zahradu pro pohybové činnosti. V MŠ B je patrná dobrá materiální vybavenost – můžeme vidět rozmanitou a pestrou nabídku činností.

7.3 Výsledky motorického testování

7.3.1 Test 1 Skok daleký z místa odrazem snožmo

V níže uvedené tabulce č. 1 vidíme zaznamenané nejlepší naměřené hodnoty (v cm) ve skoku dalekém ze třech možných pokusů na provedení tohoto testu. Hodnoty jsou získané z celkového počtu 40 dětí věkového rozmezí 5-6 let. Povšimněme si, žádný z chlapců z pražské mateřské školy neskočil pod hodnotu nižší, než je 100 cm.

Tab. č. 1 Skok daleký - záznam nejlepších naměřených hodnot (cm)

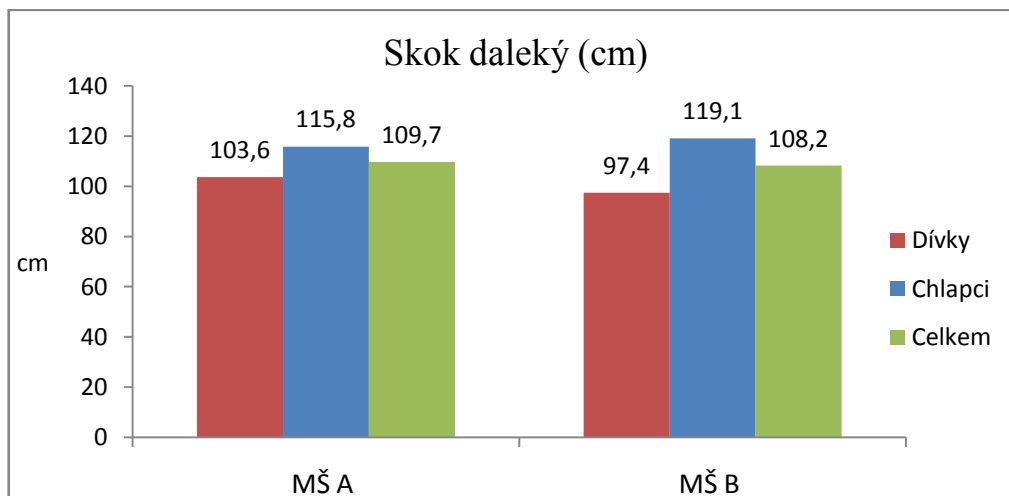
Skok daleký (cm)				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	112	142	110	113
2	118	148	64	120
3	95	139	88	125
4	123	94	103	118
5	117	75	78	100
6	100	120	119	136
7	80	101	122	106
8	92	118	98	130
9	104	124	86	115
10	95	97	106	128

Zdroj: autor

Součtem naměřených hodnot a vydělením počtem dětí, rozdělených zvlášť na dívky, chlapce a celkem (dívky a chlapce) z obou mateřských škol je vypočítaná výsledná průměrná hodnota skoku dalekého (v cm).

Pro lepší představu o získaných výsledných hodnotách ve skoku dalekém je dále uvedeno grafické zobrazení - viz graf č. 1.

Graf č. 1 Průměrné výsledky skoku dalekého (cm) dětí z MŠ A ve Vysokém Mýtě a z MŠ B v Praze



Zdroj: autor

Celkově lepších výkonů ve skoku dalekém dosahují děti z MŠ A (o 1,5 cm) v porovnání s dětmi z MŠ B. Chlapci v obou MŠ dosahují lepších výkonů ve skoku dalekém oproti dívkám. Dívky z MŠ A dosahují lepších výkonů (o 6,2 cm) oproti dívkám z MŠ B. Chlapci z MŠ B dosahují o 3,3 cm lepších výsledků, než chlapci z MŠ A. Tudíž se naplňuje částečně hypotéza č. 1. Lepších výsledků dosáhli chlapci z pražské mateřské školy (MŠ B).

7.3.2 Test 2 Předklon v sedě - sed dosažený

V tabulce č. 2 vidíme zaznamenané nejvyšší naměřené hodnoty (v cm) testu sed dosažený. Na test byly dva pokusy, žádoucí je co nejvyšší naměřená kladná hodnota. U dvou chlapců z MŠ A (č. 4 a č. 5) byly naměřeny i záporné hodnoty, chlapci nedosáhli k rysce s označením nula (tudíž nedosáhli na úroveň špiček chodidel).

Tab. č. 2 Sed dosažený – záznam nejlepších naměřených hodnot (v cm)

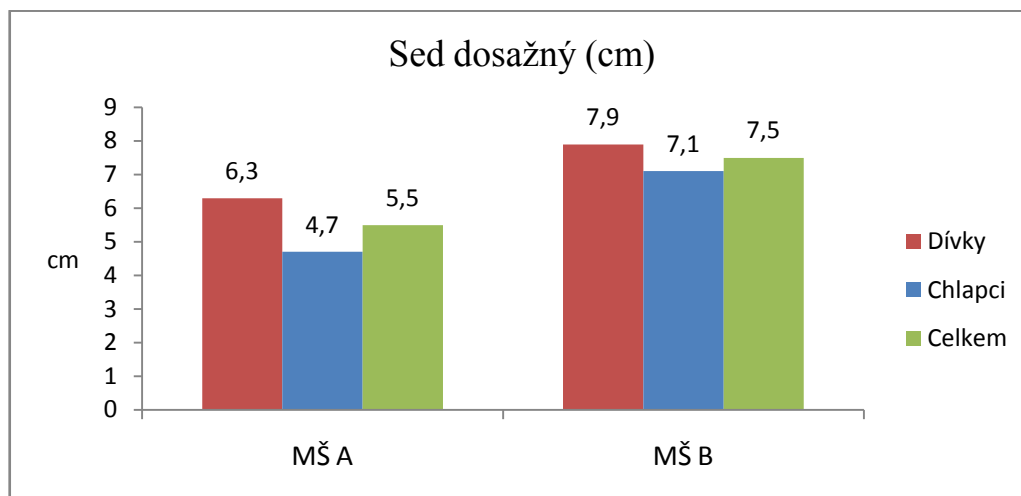
Předklon v sedě (cm)				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	15	2	2	2
2	2	8	3	3
3	2	12	11	5
4	7	-4	9	9
5	9	-7	8	9
6	8	11	11	6
7	4	7	11	10
8	7	9	11	10
9	2	7	10	7
10	7	2	3	10

Zdroj: autor

Součtem naměřených hodnot z tabulky a vydělením počtem dětí, rozdělených zvlášť na dívky, chlapce a celkem (dívky a chlapce) z obou mateřských škol je vypočítaná výsledná průměrná hodnota sedu dosaženého (v cm).

Pro lepší představu o získaných výsledných hodnotách testu v sedu dosaženém je dále uvedeno grafické zobrazení – viz graf č. 2.

Graf č. 2 Výsledky testu sed dosažený- průměr (v cm) dětí MŠ A ve Vysokém Mýtě a dětí MŠ B v Praze



Zdroj: autor

Celkově lepších výsledků v sedu dosaženém dosahují děti z MŠ B (o 2 cm) v porovnání s dětmi z MŠ A.

Dívky z obou MŠ dosahují lepších výsledků ve srovnání s chlapci.

Zároveň však lepších výsledků dosáhly dívky z pražské MŠ B (o 1,6 cm) oproti dívkám z MŠ A.

Chlapci z MŠ B dosáhli lepších výsledků o 2,4 cm v porovnání s chlapci z MŠ A, také dále vidíme, že jsou chlapci z MŠ B i výkonnější v průměru (o 0,8 cm) oproti dívkám z MŠ A.

7.3.3 Test 3 Rovnováha na jedné noze na kladince

Do tabulky č. 3 jsou zaznamenány naměřené časové hodnoty jednotlivých dětí v testu rovnováhy na jedné noze na kladince. Limitující byla výdrž 5s. Kdo splnil, má označení slovem ANO, kdo nesplnil limit 5s, je označen v tabulce slovem NE.

Tab. č. 3 Rovnováha, výdrž 5s – záznam hodnot (s)

Rovnováha na kladince (s)				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	00:05.00ANO	00:05.00ANO	00:02.01NE	00:04.23NE
2	00:02.41NE	00:05.00ANO	00:05.00ANO	00:05.00 ANO
3	00:03.69NE	00:05.00ANO	00:05.00 ANO	00:05.00 ANO
4	00:02.78NE	00:05.00ANO	00:05.00 ANO	00:05.00 ANO
5	00:05.00ANO	00:00.83NE	00:05.00 ANO	00:03.65NE
6	00:05.00ANO	00:02.29NE	00:05.00 ANO	00:00.58 NE
7	00:03.59NE	00:00.96NE	00:05.00 ANO	00:05.00 ANO
8	00:04.23NE	00:05.00ANO	00:05.00 ANO	00:02.14 NE
9	00:05.00ANO	00:01.24NE	00:05.00 ANO	00:00.73 NE
10	00:03.25NE	00:00.87NE	00:05.00 ANO	00:03.52 NE

Zdroj: autor

Hodnocení z hlediska počtu dětí co limit 5s splnilo/nesplnilo:

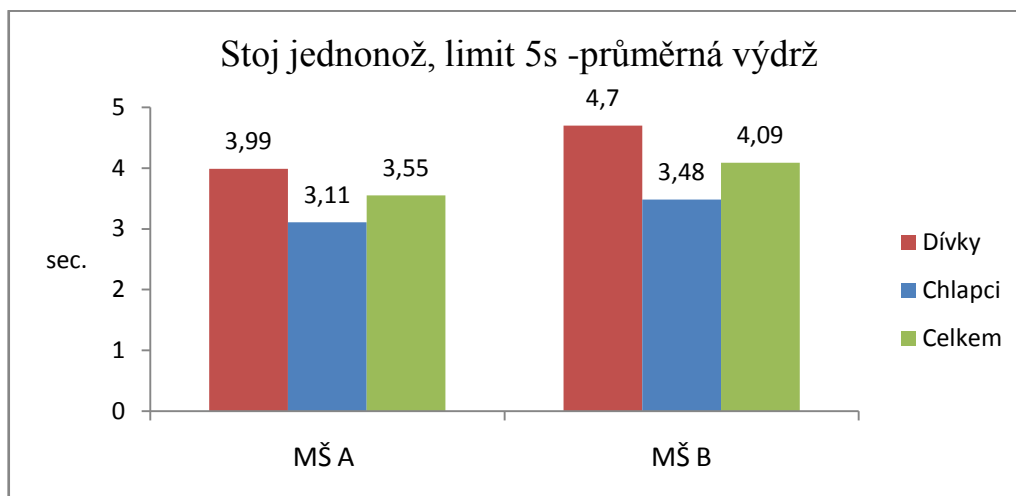
V celé MŠ A splnilo limit 5s celkem 9 dětí z celkových 20ti dětí. (Dívky splnily limit 4 z 10ti dívek a chlapců splnilo 5 z 10ti chlapců.)

V celé MŠ B splnilo limit úspěšně celkem 13 dětí z celkových 20ti dětí. (Nejúspěšnější byly dívky – s celkovou úspěšností 9 z 10ti dívek a chlapci uspěli jen 4 z 10ti chlapců.)

Celkově tedy jsou úspěšnější děti z MŠ B, kde nejlepších výsledků dosáhly dívky.

Jiný úhel pohledu hodnocení, z hlediska průměrné časové výdrže (s) ve stoji na jedné noze na kladince můžeme také vidět a vyjádřit z tabulky č. 3. Hodnocení výsledku testu z hlediska průměrné časové výdrže dětí je zobrazeno dále - viz graf č. 3.

Graf č. 3 Výsledky testu stoj jednoož na kladince, průměrná výdrž dětí MŠ A Vysoké Mýto a MŠ B Praha



Zdroj: autor

Celkově delší průměrné výdrže ve stoji jednoož dosahují děti z MŠ B, konkrétně o 0,54s v porovnání s dětmi z MŠ A.

Dívky z obou MŠ vykazují lepších výsledků ve statické rovnováze oproti chlapcům z obou MŠ.

Dívky z MŠ B dosahují o 0,71s lepších výsledků v porovnání s dívkami z MŠ A.

Chlapci z MŠ B jsou úspěšnější ve výdrži o zanedbatelných 0,37 s v porovnání s chlapci z MŠ A.

7.3.4 Test 4 Skoky vzad po jedné noze

V tabulce č. 4 je zaznamenáno bodové hodnocení testu dynamické rovnováhy – skoky vzad. Dítě, které splnilo požadovaných pět skoků, získalo 1 bod. Dítě, které nesplnilo, získalo 0 bodů.

Tab. č. 4 Skoky vzad po jedné noze – záznam bodového hodnocení

Skoky vzad 5x				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	1	1	1	1
2	1	1	0	1
3	0	1	0	1
4	1	1	0	0
5	1	0	1	1
6	1	0	1	1
7	0	1	0	1
8	0	1	1	1
9	1	1	0	0
10	0	0	1	1

1 bod = splnil/a (5x skok vzad)

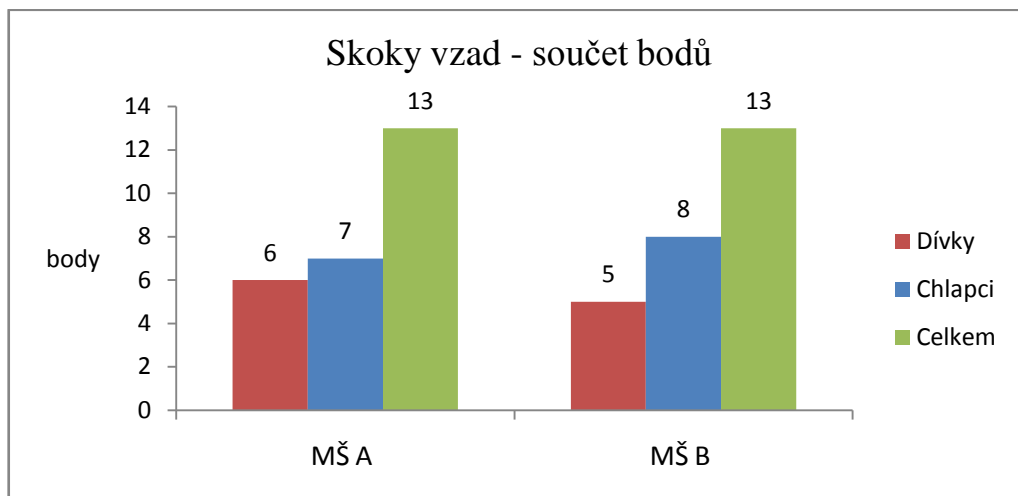
0 bod = nesplnil/a(5x skok vzad)

Zdroj: autor

V tabulce vidíme zaznamenané hodnoty testu a hodnotíme tak, že děti v každé MŠ mohou získat součtem max. 20 bodů. Dívky zvlášť a chlapci zvlášť mohou získat součtem max. po 10ti bodech.

Níže uvedený graf č. 4 nám udává grafické vyjádření výsledných hodnot, získaných celkovým součtem bodů testu dynamické rovnováhy – skoky vzad po jedné noze.

Graf č. 4 Výsledky testu skoky vzad – součet bodů dětí z MŠ A Vysoké Mýto a MŠ B Praha



Zdroj: autor

Jak vidíme, děti z obou MŠ dosáhly stejného celkového počtu bodů. Při maximálním počtu 20 bodů na jednu MŠ získaly obě mateřské školy stejný počet bodů, tedy 13 z 20ti bodů.

V obou případech chlapci jsou úspěšnější, než dívky obou MŠ.

Dívky MŠ B mají celkově nejnižší úspěšnost (5 bodů z 10ti bodů na skupinu), o jeden bod více, tedy 6 bodů z 10ti získaly dívky z MŠ A.

Chlapci MŠ B mají nejvyšší úspěšnost (8 bodů z možných 10 bodů na skupinu) a jsou zároveň úspěšnější o 1 bod ve srovnání s chlapci z MŠ A.

7.3.5 Test 5 Chytání míče

V tabulce č. 5 je zaznamenáno bodové hodnocení testu chytání míče, kde limitující bylo pět úspěšných chytnutí míče z pěti hodů na testované dítě.

Bodové hodnocení je tedy max. 5 bodů na jedno dítě. Dívka č.9 z MŠ B získala 0 bodů, neboť nedokázala chytit míč ani jednou.

Tab. č. 5 Chytání míče – záznam bodového hodnocení

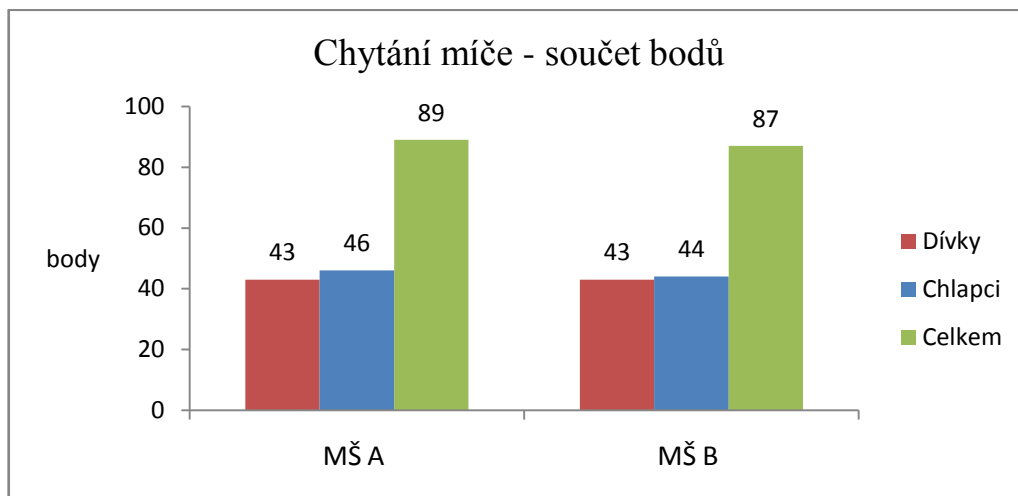
Chytání míče 5 x				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	5	5	5	5
2	5	5	5	5
3	5	5	3	5
4	5	5	5	5
5	5	4	5	2
6	4	2	5	3
7	2	5	5	4
8	4	5	5	5
9	5	5	0 nechytila	5
10	3	5	5	5

5 bod. = 5x chytil/a, 4 bod. = 4x chytil/a, 3 bod. = 3x chytil/a,
2 bod. = 2x chytil/a, 1 bod = 1x chytil/a, 0 bod. = nechytil/a

Zdroj: autor

Z tabulky je vypočítán výsledný součet bodů v testu dovednosti chytání míče, následující graf č. 5 nám přináší grafické zobrazení a vyhodnocení výsledků.

Graf č. 5 Výsledky testu chytání míče – součet bodů za počet chytnutí míče dětí obou MŠ



Zdroj: autor

Graf nám zobrazuje výsledky součtu úspěšných chytnutí míče, kde na TO byl stanoven limit 5 chytnutí míče (= 5 bodů). Na skupiny dívek, chlapců tedy max. 50 bodů. Na celou MŠ vychází max. 100 bodů.

Celkově vyššího výkonu dosáhly děti z MŠ A, o 2 body v porovnání s MŠ B.

Dívky MŠ A i MŠ B mají výkony shodné.

Chlapci z MŠ A byli neúspěšnější, získali 46b z 50b a díky tomu celkově lepších výsledků, o 2 body dosáhla MŠ A ve srovnání s MŠ B.

Chlapci v obou MŠ dosahují lepších výsledků oproti dívkám MŠ A i MŠ B.

7.3.6 Test 6 Chytání tyče

V tabulce č. 6 jsou zaznamenané naměřené hodnoty v (cm) testu reakční rychlosti – chytání tyče. Každé dítě mělo tři pokusy, uvedena je zde nejlepší (nejnižší) hodnota.

Tab. č. 6 Chytání tyče – záznam nejnižší naměřené hodnoty (v cm)

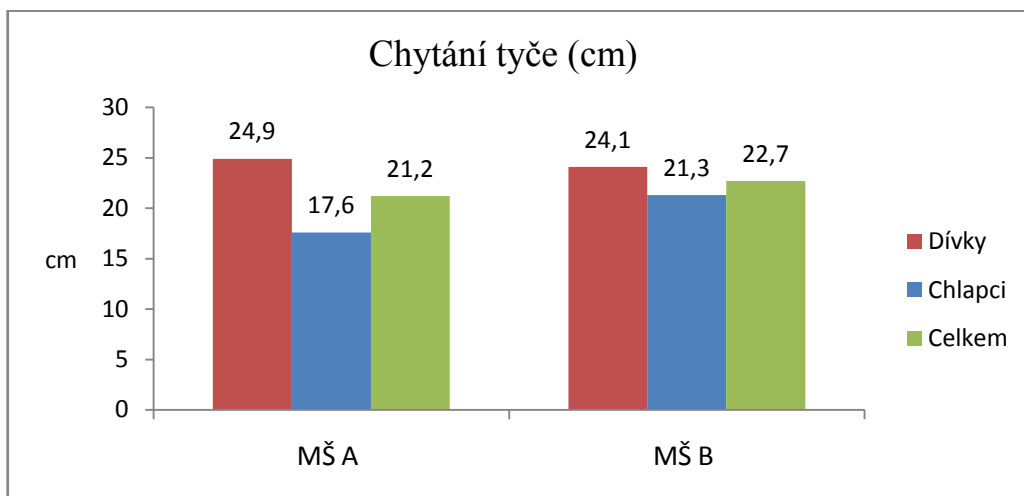
Chytání tyče (cm)				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	12	15	16	11
2	20	14	48	24
3	38	12	20	15
4	15	18	NESPLNILA	18
5	18	NESPLNIL	43	38
6	30	37	31	31
7	39	16	18	21
8	37	10	15	11
9	16	23	35	15
10	24	31	15	29

Zdroj: autor

U dvou dětí nemáme výsledky - chlapec č. 5 z MŠ A nedokázal vůbec zachytit tyč ve vyznačeném pásmu, to samé nastalo u dívky č. 4 z MŠ B.

Výsledky testu reakční rychlosti (v níže uvedeném grafu č. 6) nám přináší vyjádření průměrné hodnoty (cm).

Graf č. 6 Výsledky testu chytání tyče –průměrná hodnota (cm) dětí z MŠ A ve Vysokém Mýtě a MŠ B v Praze



Zdroj: autor

Pozor, v tomto případě zde hodnotíme jako kladnou nejnižší naměřenou hodnotu.

Chlapci z obou MŠ dosáhli větší úspěšnosti oproti dívkám (z obou MŠ). Celkově tedy v testu reagovali rychleji, než dívky.

Celkově děti z MŠ A byly úspěšnější o 1,5 cm v porovnání s dětmi z MŠ B.

Dívky z MŠ B dosáhly lepšího výsledku o 0,8 cm oproti dívkám z MŠ A, což je zanedbatelné.

Chlapci z MŠ A dosáhli rovněž lepšího výsledku o 3,7 cm oproti chlapcům z MŠ B.

7.4 Výsledky dotazníkového šetření

Na základě vyplněných dotazníků pro rodiče testovaných dětí z obou MŠ byla zjištěná data přenesena do Záznamového hodnotícího archu, viz Příloha 2 – 5 a následně zpracována do tabulky uvedené níže. Již na první pohled je patrné, že dívky z pražské MŠ B mají nejvyšší návštěvnost pohybových kroužků, naopak nejméně navštěvují pohybové kroužky chlapci ve Vysoké Mýtě - viz tabulka č. 7.

Tab. č. 7 Zaznamenané výsledky z dotazníku zjišťující návštěvnost pohybových kroužků dětí z obou mateřských škol

Pohybové kroužky + počet hodin				
	MŠ A Vysoké Mýto		MŠ B Praha	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
1	2 GYMNASTIKA	0	0	1 JUDO
2	1 SOKOL	0	1 TANEČKY	1 SPORT. HRY
3	1 JUMPING	1 SOKOL	1 TANEČKY	1 MÍČ. HRY
4	0	0	1 TANEČKY	0
5	1 SOKOL	0	1 TANEČKY	1 PLAVÁNÍ
6	2 SOKOL, TRAMPOLÍNY	1 SOKOL	2 GYMNASTIKA	0
7	0	0	2 PLAVÁNÍ, TANEČKY	0
8	0	3 FOTBAL	2 PLAVÁNÍ, TANEČKY	1 ATLETIKA
9	0	3 SP.GYMN., BRUSLENÍ	1 TANEČKY	2 JUDO, HÁZENÁ
10	1 MAŽORETKY	0	0	1 ATLETIKA

Zdroj: autor

MŠ A DÍVKY: 6 dívek (z 10ti testovaných) navštěvuje pohybový kroužek, 4 dívky nenavštěvují žádný pohybový kroužek.

MŠ A CHLAPCI: 4 chlapci (z 10ti testovaných) navštěvují pohybový kroužek, 6 chlapců nenavštěvuje žádný pohybový kroužek.

MŠ A CELKEM: 10 dětí (z 20ti testovaných) navštěvují pohybový kroužek.

MŠ B DÍVKY: 8 dívek (z 10ti testovaných) navštěvují pohybový kroužek, 2 dívky nenavštěvují žádný pohybový kroužek.

MŠ B CHLAPCI: 7 chlapců (z 10ti testovaných) navštěvují pohybový kroužek, 3 chlapci nenavštěvují žádný pohybový kroužek.

MŠ B CELKEM: 15 dětí (z 20ti testovaných) navštěvuje pohybový kroužek.

Celkově tedy vyplývá, že více dětí navštěvuje pohybové kroužky v pražské MŠ B, celkem 15 dětí, v MŠ A navštěvuje pohybové kroužky celkem 10 dětí. Dívky v MŠ A i MŠ B mají vyšší návštevnost pohybových kroužků oproti chlapcům. U dívek z pražské MŠ B převládá kroužek Tanečky.

U dětí ve Vysokém Mýtě rodiče uvedli do dotazníku Sokol – jedná se o nedalekou tělocvičnu Sokol, která pořádá cvičení pro předškolní děti (od 4 do 6 let) a cvičení rodičů s dětmi taktéž v kategorii od 4 do 6 let.

Některé děti mají i více pohybových kroužků v týdnu nebo se věnují svému pohybovému kroužku více, než 1 hodinu týdně.

Více, než 1 pohybový kroužek mají:

MŠ A: 1 dívka a 1 chlapec mají dva pohybové kroužky v týdnu.

MŠ B: 2 dívky a 1 chlapec mají dva pohybové kroužky v týdnu.

Více, než 1 hodinu na jednom pohybovém kroužku tráví:

MŠ A: 1 dívka a 2 chlapci jsou více, než 1 hod. na pohybovém kroužku.

MŠ B: 1 dívka má kroužek delší, než 1 hodina.

8 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, pomocí připraveného testu úrovně vybraných motorických schopností a dovedností předškolních dětí ze dvou mateřských škol, z velkoměsta a malého města a zjistit, zda se výsledky liší v závislosti na místu bydliště.

Nejprve se zaměříme na porovnání výsledných výkonů dětí mezi městy Vysoké Mýto a Praha. V prvním testu, ve skoku dalekém celkově vyššího výkonu dosáhly děti z Vysokého Mýta, průměrně o 1,5 cm doskočily dále v porovnání s dětmi z Prahy. V testovaném sedu dosažném celkově vyššího výkonu dosáhly děti z Prahy, průměrně o 2 cm dosáhly dále v porovnání s dětmi z Vysokého Mýta. V testované rovnováze na kladince celkově delší výdrže dosáhly děti z Prahy, průměrně o 0,54s vydržely stát déle, než děti ve Vysokém Mýtě. V testu dynamické rovnováhy – skoky vzad celkově děti dosáhly v obou městech celkového stejného výkonu. U testované dovednosti chytání míče dosáhly celkově vyššího výkonu děti z Vysokého Mýta, o 2 body v porovnání s dětmi v Praze. V testu reakční rychlosti byly celkově výkonnější děti z Vysokého Mýta, o 1,5 cm v rychlosti zachycení tyče oproti dětem z Prahy.

Pražské děti celkově vyšších výkonů dosahují v testech: sedu dosažném a v testované rovnováze na kladince (celkem ve 2 testech jsou úspěšnější). Vysokomýtské děti celkově vyšších výkonů dosahují v testech: ve skoku dalekém, v testu chytání míče a v testu reakční rychlosti (celkem tedy ve 3 testech jsou úspěšnější). U testu skoky vzad byl výsledek dětí z Vysokého Mýta a Prahy shodný, čili v tomto porovnání je nezapočítán.

Z hlediska porovnání výkonů dětí mezi městy vychází lépe celková výkonnost dětí ve Vysokém Mýtě (ve 3 testech). Děti v Praze byli celkově výkonní ve 2 testech.

Porovnáním výsledných výkonů dětí z hlediska pohlaví bylo zjištěno, že ve skoku dalekém z místa dosahují nejlepších výkonů chlapci z Prahy. Průměrně skočí 119,1 cm, chlapci z Vysokého Mýta skočí méně v průměru o 3,3 cm. Naopak dívky z Vysokého Mýta dosahují průměrně lepších výkonů o 6,2 cm oproti dívkám z Prahy. Chlapce ale svými výkony nepřekonal. Chlapci v obou MŠ dosahují vyšších výkonů ve skoku dalekém než dívky. Částečně se nám zde naplnila hypotéza č. 1, lepších výkonů dosáhli chlapci z Prahy. U dívek z Prahy se nám hypotéza nepotvrdila.

Na základě výzkumu (Dvořáková, Baboučková, 2014, s. 77) máme výsledky z roku 2010 ve skoku dalekém z místa. V kategorii 5-6 let vyšlo u chlapců v Praze průměrně

104,98 cm, u dívek vyšlo průměrně 103,52 cm ve skoku dalekém. Kohoutová (2014, s.51) uvádí výsledky ve skoku dalekém v kategorii 5-5,99 let u dívek z Prahy 94,4 cm.

V našem případě jsou průměrné výkony ve skoku dalekém u chlapců z Prahy vyšší, dokonce až o 14,9 cm v porovnání s Dvořákovou, Baboučkovou, 2014. Dívky z Prahy skočily naopak méně a jsou jejich výkony nižší (o 6,1 cm) v porovnání s Dvořákovou, Baboučkovou, 2014. Dále porovnáním výsledků Kohoutové, 2014 jsou v našem případě dívky z Prahy nepatrně výkonnější (o 3 cm) ve skoku dalekém.

V testovaném sedu dosažném dívky i chlapci z Prahy dosáhli vyšších výkonů ve srovnání s dívkami a s chlapci ve Vysokém Mýtě. Dívky v obou MŠ dosahují vyššího výkonu oproti chlapcům.

Ve výdrži stoje jednož na kladince dívky i chlapci z Prahy dosáhli vyšších výkonů než dívky a chlapci ve Vysokém Mýtě. Dívky v obou MŠ dosahují delší výdrže ve stoji na kladince oproti chlapcům.

V testu dynamické rovnováhy - skoky vzad, chlapci z Prahy dosáhli nejvyššího bodového hodnocení a vykazují tak vyšší výkonnosti oproti chlapcům z Vysokého Mýta. Naopak dívky z Vysokého Mýta dosáhly vyšší výkonnosti oproti dívkám z Prahy. Chlapci v obou MŠ dosahují vyšších výkonů v testu dynamické rovnováhy, než dívky.

V testu dovednosti chytání míče chlapci z Vysokého Mýta byli úspěšnější oproti chlapcům z Prahy. Dívky z Vysokého Mýta a dívky z Prahy dosáhly stejných výsledků. Dovednost chytání míče u chlapců byla velice mírně na lepší úrovni oproti dívkám.

Test reakční rychlosti dopadl nejvíce úspěšně u chlapců z Vysokého Mýta, byli tedy výkonnější v porovnání s chlapci v Praze. Dívky z Prahy byly mírně úspěšnější, než dívky ve Vysokém Mýtě. Celkově se projevila u chlapců vyšší výkonnost v rychlosti reakce oproti dívkám.

Výkonnější chlapci Praha oproti chlapcům VM jsou: ve skoku dalekém, v sedu dosažném, v rovnováze na kladince, a v dynamické rovnováze (celkem ve 4 testech jsou chlapci z Prahy výkonnější). Výkonnější dívky Praha oproti dívkám VM jsou: v sedu dosažném, v rovnováze na kladince, v chytání tyče (celkem ve 3 testech jsou dívky z Prahy výkonnější). Dívky i chlapci v Praze jsou celkem výkonnější v 7 testech oproti dívkám a chlapcům ve VM.

Výkonnější chlapci VM oproti chlapcům z Prahy jsou: v dovednosti chytání míče a testu chytání tyče (celkem ve 2 testech jsou chlapci výkonnější). Výkonnější dívky VM oproti dívkám z Prahy jsou: ve skoku dalekém a v dynamické rovnováze -skoky vzad (celkem ve 2 testech jsou dívky výkonnější). Dívky i chlapci ve VM jsou výkonnější celkem ve 4 testech oproti dívkám a chlapcům v Praze. Shodné bylo ve výkonech chytání míče dívky Praha i VM, nebylo proto v tomto případě započítáno do tohoto hodnocení.

Celkově výkonnější v motorických testech z hlediska pohlaví jsou chlapci a dívky v Praze (v 7 testech). Dívky i chlapci ve VM byli výkonnější pouze ve 4 testech.

Podmínky testovaných mateřských škol jsou stejné z hlediska kapacity dětí, obě mají velkou zahradu. Ve školním vzdělávacím programu zmiňují podporu přirozené aktivity a potřeb dítěte.

Rozdílné jsou podmínky z hlediska složení dětí ve třídách, v Praze jsou děti homogenně rozděleny, ve Vysokém Mýtě heterogenně. Jistě to přináší své klady i zápory. Další rozdílnost je v materiálním vybavení. Ve Vysokém Mýtě nemají tělocvičnu, pohybové chvílky realizují ve třídě, kde každá třída má něco specifického např. trampolínu, gymnastický míč nebo skluzavku. Venku se snaží využívat sportovní a dopravní hřiště a navštěvují plavecký výcvik. V Praze tělocvičnu mají velkou, plně vybavenou, ve svém ŠVP mají zařazený dětský aerobic, využití balančních míčů, tělocvičnu využívají i na zájmový kroužek tanečky, který dívky hojně navštěvují. Za zmínku stojí i sauna, kterou sezonně využívají k utužování zdraví. Vzhledem k tomu, že mají i PC zařazují často kompenzační cvičení a účinnou relaxaci. Předpokládaná hypotéza č. 2 se nepotvrdila, podmínky pro realizaci pohybových aktivit mateřských škol mezi sebou jsou více odlišné, než jsem předpokládala.

Do jisté míry mohl ovlivnit výsledek lepších výkonů pražských dětí i fakt, že testované děti z Prahy byly věkově homogenní celá třída a všechny byly pod vedením jenom dvou paní učitelek, které měly pozitivní a svědomitý postoj k pohybu, který se odrazil na dětech. Bylo vidět krásné zaujetí a „zapálení“ pro jednotlivé pohybové úkoly. Ve Vysokém Mýtě kvůli heterogennímu složení dětí ve třídách byl proveden výběr dětí z pěti tříd. Byly vidět i větší rozdílnosti ve skupinách dětí. Stalo se mi, že celá skupinka dětí z jedné třídy měla mnohem větší strach z kladinky. Po následném rozhovoru s paní učitelkou jsem se dozvěděla, že kladinku téměř nevyužívají. Naopak v Praze bylo u celé

testované skupiny dětí vidět, že mají díky častější zkušenosti s kladinkou i mnohem menší strach a tím se to mohlo promítnout ve výsledcích.

Věkový průměr chlapců z Prahy (5,6 let) je nižší (o 3 měsíce), než u chlapců z Vysokého Mýta, kteří mají v průměru 5,9 let. A i dívky z Prahy s věkovým průměrem (5,4 let) jsou mladší v průměru (také o 3 měsíce), než dívky z Vysokého Mýta, které mají v průměru 5,7 let. Celkově jsou tedy děti v Praze mladší, přesto často lepší ve výsledcích.

Je možné, že tuto skutečnost právě ovlivnily vhodné podmínky pražské mateřské školy, jak vnitřní tak vnější podnětné okolí, kdy se modernizují a vylepšují dětská hřiště, možná i díky většímu procentu vysokoškolsky vzdělaných rodičů, kteří si uvědomují rizika nedostatku pohybu a volí pro děti další zájmové pohybové aktivity, také výsledky mohlo ovlivnit svědomité pedagogické vedení dětí k pestrým pohybovým činnostem v testované homogenní třídě a předchozí zkušenost dětí s některými pohybovými prvky v testu.

Z výsledků dotazníku zjišťujícího návštěvnost pohybových kroužků testovaných dětí vyplývá, že pohybový kroužek navštěvují ve větší míře děti z Prahy (8 dívek a 7 chlapců) celkem 15 dětí z 20ti testovaných, což je 75% dětí. Z toho 3 děti navštěvují pohybové kroužky dva. Ve Vysokém Mýtě navštěvuje pohybový kroužek 6 dívek a 4 chlapci, celkem 10 dětí z 20ti testovaných, což je 50% dětí.

Odlišnost typu kroužků z hlediska místa bydliště vidíme ve Vysokém Mýtě, kde stále s oblibou děti často navštěvují nedalekou tělocvičnu Sokol a v ní pořádané cvičení předškolních dětí a cvičení rodičů s dětmi. V Praze je vícekrát uváděn kroužek tanečky, který pořádá agentura v tělocvičně mateřské školy, další mají zájmové aktivity plavání, míčové hry a judo. Gymnastiku navštěvují děti jak ve Vysokém Mýtě, tak i v Praze.

Sportující děti (navštěvující atletiku, cvičení předškolních dětí v tělocvičně Sokol a gymnastiku) projevily vyšší výkony v testu ohebnosti – sedu dosažném. V testu sedu dosažném nejvyššího výkonu ze všech dosáhla dívka č.1 z Vysokého Mýta, viz tabulka č. 2, navštěvující gymnastiku. Také dvě nejvyšší naměřené hodnoty v sedu dosažném mezi chlapci ve Vysokém Mýtě měli právě dva chlapci (č. 3 a č. 6) navštěvující cvičení v tělocvičně Sokol, viz tabulka č. 2. Děti z Prahy navštěvující atletiku měly také vyšší hodnoty v sedu dosažném, chlapec č. 8 a č.10, viz tabulka č. 2. Dalo by se i říci, že ve skoku dalekém byly výkony vyšší, nikdo z navštěvujících tyto tři kroužky neskočil méně, než je 110 cm. U ostatních testů nejsou rozdílnosti tak výrazné.

Během výzkumu nenastaly žádné výrazné problémy, zmínila bych jen horší podmínky pro testování dětí ve Vysokém Mýtě. Testované děti byly v pěti třídách a nebyla moc velká možnost si je vzít stranou někam do klidnější části nebo do tělocvičny. Řešilo se to tedy tak, že ostatní netestované děti svačily nebo měly klidnější činnost u stolečku a využila jsem prostoru volné třídy. Naopak bych chtěla zmínit pozitivní zkušenost s vedením mateřské školy v Praze, kde mi bylo umožněno provést výzkum s celou testovanou třídou najednou v tělocvičně.

9 Závěry

Na základě měření výkonů základních dovedností, srovnání podmínek MŠ a zjištění mimoškolních aktivit dětí bylo zjištěno, že:

1. Chlapci z obou měst dosahují lepších výkonů než dívky ve skoku do dálky z místa, v testu dynamické rovnováhy (skoky vzad), v dovednosti chytání míče a v testu reakční rychlosti (chytání tyče).
2. Dívky z obou měst dosahují lepších výkonů než chlapci ve flexibilitě (sed dosažný) a ve statické rovnováze (stoj na kladince).
3. Chlapci z Prahy dosahují předpokládaných vyšších průměrných výkonů ve skoku dalekém oproti chlapcům z Vysokého Mýta.
4. Chlapci i dívky z Prahy dosahují průměrně vyšších výkonů v sedu dosažném, než chlapci i dívky z Vysokého Mýta.
5. Chlapci i dívky z Prahy dosahují průměrně delší výdrže ve stoji na kladince oproti dětem z Vysokého Mýta. Dívky projevily vyšší výkonnost ve statické rovnováze v porovnání s chlapci.
6. Mateřská škola v Praze má podmínky vhodnější pro realizaci pohybových aktivit díky velké kapacitě prostor s velmi dobře materiálně vybavenou vlastní tělocvičnou.
7. Účast dětí v kroužcích byla vyšší v Praze. U dětí, kde byla jmenována atletika, gymnastika a cvičení dětí – Sokol, tak tyto děti dosahovaly převážně vyšších výkonů ve flexibilitě (sed dosažný) i ve skoku dalekém z místa.
8. Z těchto důvodů zřejmě dosáhly děti z Prahy lepších výkonů ve flexibilitě (sed dosažný) a chlapci ve skoku dalekém z místa.
9. Avšak chlapci z Vysokého Mýta dosáhli lepších výsledků v dovednosti chytání míče a v testu rychlosti reakce.

Lze tedy shrnout, že podmínky mateřské školy a nabídka dalších aktivit ovlivňují úroveň schopností a dovedností dětí, avšak tento vliv není stejný ve všech dovednostech. Důležitý vliv mají učitelky, které příležitosti dětem nabízejí.

10 Seznam použitých informačních zdrojů

1. ALLEN, K.Eileen a Lyn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 192 s. ISBN 80-7178-614-4.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta, 2007, 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. 2.vyd. Praha: Portál, 2011a, 152 s. ISBN 978-80-7367-819-7.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2.aktual. vyd. Praha: Raabe, 2011b, 146 s. ISBN 978-80-86307-88-6.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Vendula BABOUČKOVÁ. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 84 s. ISBN 978-80-7290-775-5.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2001, 128 s. ISBN 80-7033-313-8.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2006, 44 s. ISBN 80-7290-259-8.
8. KOHOUTOVÁ, Hana. *Tělesný růst a výkonnost předškolních dětí ve vztahu k místu bydliště*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce doc. PhDr. Hana Dvořáková CSc.
9. KOMENSKÝ, J. A. *Informatorium školy mateřské*. 2. uprav. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. ISBN 14-015-64.
10. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. *Pohybový systém a zátěž: Pohyb v ontogenezi*. 1. vyd. Praha: Grada, 1997, 260 s. ISBN 80-7169-258-1.
11. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998, 344s. ISBN 80-7169-195-X.
12. MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 336 s.
13. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2007, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.

14. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
15. NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Ilustrace Petr Ďoubalík. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 160 s. ISBN 80-7178-730-2.
16. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Elektronické zdroje

1. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2017-07-01]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1>.

11 Seznam příloh

Příloha 1 – Souhlas rodičů a dotazník

Příloha 2 – Záznamový hodnotící arch dívky MŠ A

Příloha 3 – Záznamový hodnotící arch chlapci MŠ A

Příloha 4 – Záznamový hodnotící arch dívky MŠ B

Příloha 5 – Záznamový hodnotící arch chlapci MŠ B

Příloha 1 – Souhlas rodičů a dotazník

Vážení rodiče,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, oboru Učitelství pro MŠ. V rámci své závěrečné bakalářské práce se věnuji tématu Úroveň pohybových schopností a dovedností předškolních dětí ve Vysokém Mýtě a v Praze.

Chtěla bych Vás touto cestou poprosit o možnost změřit Vaše děti v několika jednoduchých pohybových testech. Testování by probíhalo dopoledne jeden den, ve třídách MŠ Obláček, Praha 9.

Výsledky Vašich dětí - zaznamenané anonymně, bych použila jako podklad pro zpracování praktické části mé práce.

Souhlasíte-li s tím, aby se Vaše dítě tohoto testování zúčastnilo, prosím, vyjádřete svůj souhlas podpisem.

.....

Váš podpis

Dovolte, abych Vás ještě poprosila o vyplnění krátkého dotazníku.

Křestní jméno dítěte

Věk dítěte

Navštěvuje Vaše dítě nějaký kroužek zaměřený na pohybovou aktivitu? ANO – NE

Pokud ano, uveďte prosím jaký a kolik hodin týdně?

Předem Vám děkuji za spolupráci,

Doležalová Miriam

Příloha 2 - Záznamový hodnotící arch dívky MŠ A

MŠ A-DÍVKY (Vysoké Mýto) Záznamový hodnotící arch							
	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	POHYB.
	SKOK DALEKÝ cm	SED DOSAŽNÝ cm	ROVNOV. NA KLADINCE 5s	SKOKY VZAD 5x	CHYTÁNÍ MÍČE 5x	CHYTÁNÍ TYČE cm	KROUŽEK
1	108 cm 93 cm 112 cm	+15 cm +15 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	15 cm 20 cm 12 cm	Gymnastika 2 hod.
2	117 cm 118 cm 116 cm	+2 cm +1 cm	NE 00:02.41	ANO	5	24 cm 35 cm 20 cm	Sokol 1 hod.
3	81 cm 74 cm 95 cm	-1cm +2 cm	NE 00:03.69	NE	5	45 cm 40 cm 38 cm	Jumping 1 hod.
4	111cm 112 cm 123 cm	+7 cm +6 cm	NE 00:02.78	ANO	5	36 cm 18 cm 15 cm	NE
5	117 cm 106 cm 109 cm	+8 cm +9 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	23 cm 18 cm 19 cm	Sokol 1 hod.
6	100 cm 99 cm 95 cm	+8 cm +7 cm	ANO 00:05.00	ANO	4	47 cm 36 cm 30 cm	Sokol, Trampolíny 2 hod.
7	80 cm 72 cm 66 cm	+4 cm +4 cm	NE 00:03.59	NE	2	X 42 cm 39 cm	NE
8	77 cm 92 cm 90 cm	+7 cm +5 cm	NE 00:04.23	NE	4	38 cm 37 cm 40 cm	NE
9	88 cm 94 cm 104 cm	+2 cm +2 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	23 cm 20 cm 16 cm	NE
10	80 cm 81 cm 95 cm	+7 cm +7 cm	NE 00:03.25	NE	3	X 29 cm 24 cm	Mažoretky 1 hod.

Příloha 3 - Záznamový hodnotící arch chlapci MŠ A

MŠ A -CHLAPCI (Vysoké Mýto) Záznamový hodnotící arch							
	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	POHYB.
	SKOK DALEKÝ cm	SED DOSAŽNÝ cm	ROVNOV. NA KLADINCE 5s	SKOKY VZAD 5x	CHYTÁNÍ MÍČE 5x	CHYTÁNÍ TYČE cm	KROUŽEK
1	124 cm 133 cm 142 cm	0 cm +2 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	25 cm 24 cm 15 cm	NE
2	130 cm 148 cm 133 cm	+6 cm +8 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	20 cm 16 cm 14 cm	NE
3	134 cm 128 cm 139 cm	+10 cm +12 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	25 cm 15 cm 12 cm	Sokol 1 hod.
4	94 cm 84 cm 85 cm	-4 cm -5 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	28 cm 26 cm 18 cm	NE
5	60 cm 75 cm 64 cm	-10 cm -7 cm	NE 00:00.83	NE	4	X X X	NE
6	109 cm 120 cm 80 cm	+10 cm +11 cm	NE 00:02.29	NE	2	42 cm 37 cm 38 cm	Sokol 1 hod.
7	93 cm 63 cm 101 cm	+7 cm +7 cm	NE 00:00.96	ANO	5	25 cm 21 cm 16 cm	NE
8	102 cm 109 cm 118 cm	+8 cm +9 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	36 cm 18 cm 10 cm	Fotbal 3 hod.
9	124 cm 113 cm 122 cm	+7 cm +6 cm	NE 00:01.24	ANO	5	24 cm 25 cm 23 cm	Sport.Gymn., Bruslení 3 hod.
10	97 cm 56 cm 82 cm	-3 cm +2 cm	NE 00:00.87	NE	5	46 cm 44 cm 31 cm	NE

Příloha 4 Záznamový hodnotící arch dívky MŠ B

MŠ B - DÍVKY (Praha) Záznamový hodnotící arch							
	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	POHYB.
	SKOK DALEKÝ cm	SED DOSAŽNÝ cm	ROVNOV. NA KLADINCE 5s	SKOKY VZAD 5x	CHYTÁNÍ MÍČE 5x	CHYTÁNÍ TYČE cm	KROUŽEK
1	109 cm 110 cm 105 cm	+1 cm +2 cm	NE 00:02.01	ANO	5	48 cm 20 cm 16 cm	NE
2	50 cm 64 cm 60 cm	+2 cm +3 cm	ANO 00:05.00	NE	5	49 cm X 48 cm	Tanečky 1 hod.
3	82 cm 86 cm 88 cm	+9 cm +11 cm	ANO 00:05.00	NE	3	38 cm 20 cm 25 cm	Tanečky 1 hod.
4	103 cm 102 cm 100 cm	+8 cm +9 cm	ANO 00:05.00	NE	5	X X X	Tanečky 1 hod.
5	78 cm 65 cm 77 cm	+7 cm +8 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	45 cm X 43 cm	Tanečky 1 hod.
6	119 cm 110 cm 103 cm	+10 cm +11 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	X 40 cm 31 cm	Moderní gymnastika 2 hod.
7	122 cm 116 cm 105 cm	+9 cm +11 cm	ANO 00:05.00	NE	5	24 cm 18 cm 23 cm	Plavání, tanečky 2hod.
8	88 cm 96 cm 98 cm	+10 cm +11 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	32 cm 35 cm 15 cm	Plavání, tanečky 2hod.
9	86 cm 73 cm 80 cm	+9 cm +10 cm	ANO 00:05.00	NE	0	41 cm X 35 cm	Tanečky 1 hod.
10	105 cm 103 cm 106 cm	+2 cm +3 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	15 cm 20 cm 16 cm	NE

Příloha 5 Záznamový hodnotící arch chlapci MŠ B

MŠ B - CHLAPCI (Praha) Záznamový hodnotící arch							
	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6	POHYB.
	SKOK DALEKÝ cm	SED DOSAŽNÝ cm	ROVNOV. NA KLADINCE 5s	SKOKY VZAD 5x	CHYTÁNÍ MÍČE 5x	CHYTÁNÍ TYČE cm	KROUŽEK
1	113 cm 100 cm 110 cm	+1 cm +2 cm	NE 00:04.23	ANO	5	25 cm 15 cm 11 cm	Judo 1 hod.
2	120 cm 110 cm 108 cm	+3 cm +3 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	26 cm 24 cm 25 cm	Sportovní hry 1 hod.
3	125 cm 110 cm 117 cm	+5 cm +2 cm	ANO 00:05.00	ANO	5	30 cm 35 cm 15 cm	Míčové hry 1 hod.
4	118 cm 110 cm 100 cm	+8 cm +9 cm	ANO 00:05.00	NE	5	27 cm 32 cm 18 cm	NE
5	100 cm 75 cm 83 cm	+9 cm +8 cm	NE 00:03.65	ANO	2	X 42 cm 38 cm	Plavání 1 hod.
6	130 cm 136 cm 130 cm	+5 cm +6 cm	NE 00:00.58	ANO	3	35 cm 31 cm X	NE
7	106 cm 94 cm 102 cm	+8 cm +10 cm	ANO 00:05.00	ANO	4	28 cm 36 cm 21 cm	NE
8	116 cm 128 cm 130 cm	+9 cm +10 cm	NE 00:02.14	ANO	5	22 cm 26 cm 11 cm	Atletika 1 hod.
9	109 cm 115 cm 110 cm	+6 cm +7 cm	NE 00:00.73	NE	5	41 cm 30 cm 15 cm	Judo, házená 2 hod.
10	113 cm 128 cm 119 cm	+7 cm +10 cm	NE 00:03.52	ANO	5	X 32 cm 29 cm	Atletika 1 hod.