

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Úroveň motorické výkonnosti vybraných parametrů
dětí předškolního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Level of Motor Performance Parameters
of Selected Preschool Children

Autor práce : Štěpánka Sedláková, roz. Vlková
Studijní obor : Učitelství pro MŠ, KS
Vedoucí práce : Mgr. et Mgr. Zdeňka Engelthalerová
Rok : 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem jen prameny použité v seznamu literatury. Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze bakalářské práce je identická s její tištěnou podobou.

V Praze dne

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. et Mgr. Zdeňce Engelthalerové za spolupráci a odbornou pomoc při zpracování bakalářské práce.

Dále bych tímto chtěla poděkovat všem učitelkám z mateřských škol a rodičům, kteří mi pomohli s měřením výkonů a s vyplněním dotazníků.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá motorickou výkonností dětí předškolního věku z hlediska pohlaví a místa bydliště a případným vlivem zájmových pohybových kroužků na výkonnost dětí předškolního věku. Praktická část se zabývá měřením výkonů ve skoku do dálky z místa, v hodů míčkem do dálky a v běhu na 30 metrů dětí ze čtyř mateřských škol.

Klíčová slova

Dítě předškolního věku, pohybové schopnosti a dovednosti, motorická výkonnost, motorické testy.

Annotation

This thesis deals with motor performance of children of preschool age, gender and place of residence and any interest due to the motion of rings on the performance of preschool children. The practical part deals with the measurement of the performance in the long jump, a place to throw into the distance and running 30 meters of children from four kindergartens.

Key words

Preschool child, motional abilities and skills, motoric performance, motoric tests.

Obsah :

| | |
|--|-----------|
| Úvod..... | 6 |
| 1. Pohybová výchova a zdraví | 7 |
| 2. Dítě předškolního věku | 8 |
| 2.1 Charakteristika a zvláštnosti dítěte předškolního věku | 8 |
| 3. Pohybové schopnosti a dovednosti..... | 10 |
| 3.1 Pohybové schopnosti..... | 10 |
| 3.1.1 Vývoj pohybových schopností v ontogenezi..... | 10 |
| 3.2 Pohybové dovednosti..... | 11 |
| 3.2.1 Vývoj pohybových dovedností v ontogenezi | 11 |
| 3.3 Pohybové činnosti v MŠ v rámci ŠVP PV | 12 |
| 3.4 Běh , popis | 13 |
| 3.4.1 Zvláštnosti běhu v předškolním věku..... | 14 |
| 3.5 Skok z místa do dálky, popis | 14 |
| 3.5.1 Zvláštnosti skoku v předškolním věku..... | 14 |
| 3.6 Hod do dálky, popis..... | 15 |
| 3.6.1 Zvláštnosti hodu v předškolním věku | 16 |
| 4. Motorická výkonnost..... | 17 |
| 5. Motorické testy | 19 |
| 5.1 Charakteristika motorických testů..... | 19 |
| 5.2 Vlastnosti motorických testů..... | 19 |
| 5.3 Druhy motorických testů..... | 20 |
| 5.4 Průběh testování | 21 |
| 6. Cíle a hypotézy | 22 |
| 7. Metodologie | 23 |
| 7.1 Výzkumný soubor | 23 |
| 7.2 Metody výzkumu..... | 24 |
| 7.3 Pilotní šetření a sběr dat | 24 |
| 7.4 Statistická zpracování..... | 25 |
| 8. Výsledky | 26 |
| 9. Diskuse..... | 38 |
| 10. Závěr | 42 |
| 11. Literatura | 44 |
| 12. Přílohy | 46 |

Úvod

Bakalářská práce zkoumá úroveň motorické výkonnosti vybraných parametrů dětí předškolního věku. Cílem práce je zjistit a srovnat výsledky výkonnosti vybraných parametrů se studii z minulých let a vyvodit závěry.

Práce je rozdělena do kapitol, které shromažďují obecné informace o dítěti předškolního věku, o pohybových schopnostech a dovednostech. Zvláště jsou pak popsány zkoumané parametry – skok z místa do dálky, hod míčkem a běh. Další kapitoly pojednávají o motorických testech, jejich druhích a průběhu testování a shrnují poznatky o motorické výkonnosti.

V praktické části jsou přehledně v tabulkách uvedeny výkony dětí z jednotlivých mateřských škol. Následně jsou výsledky průměrovány podle věkových kategorií a podle pohlaví ze všech školek a jsou doplněny grafem. Dále lze vyčíst rozdíly mezi městskými a venkovskými mateřskými školami. Další grafy ukazují skupinu dětí navštěvující pohybový kroužek s pohybovým zaměřením a děti bez účasti v pohybovém kroužku. Tyto 2 skupiny jsou opět porovnávány ve výkonech a výsledky jsou demonstrovány v grafech. V závěru praktické části jsou uvedeny také tabulky srovnávající výsledky ze dvou předchozích studií s touto prací.

Teoretická část

Cíl : Zjistit úroveň motorické výkonnosti vybraných parametrů dětí předškolního věku.

1. Pohybová výchova a zdraví

Pohyb provází celý život člověka. Bez pohybu není života. Pohyb umožňuje člověku se rozvíjet po všech stránkách - fyzické, psychické, sociální, emocionální, ale i ekonomické. Když bude člověk zdravý a pohyblivý, bude také do jisté míry výkonný a kromě osobního uspokojení z tohoto stavu bude také velkým přínosem pro celou společnost. Těmito tématy se zabývá předmět výchova ke zdraví.

„Výchova ke zdraví si klade za cíl podnítit jednotlivce bez ohledu na věk k péči o své zdraví.“ (Čeledová, 2010, s. 9) Dále autorka uvádí, že člověk, který má dostatek informací o péči o své zdraví, zná způsoby a důvody, jak a proč o ně pečovat, který má k této péči adekvátní podmínky, by o své zdraví pečovat měl. Má vnitřní motivaci a ta je předpokladem k tomu pečovat jak o sebe, tak i o druhé, což je společensky žádoucí. Zdraví neznamena pouze nepřítomnost nemoci. Zdravý životní styl zahrnuje oblasti jako správná výživa, tělesná aktivita a duševní hygiena. (Čeledová, 2010)

Na úrovni předškolního vzdělávání se tato výchova realizuje přiměřenými formami a metodami práce. Právě při práci s nejmenšími dětmi je potřeba položit základy toho, jak bude dítě přistupovat po zbytek života k sobě samotnému v oblasti zdravého životního stylu, ale i ke všem ostatním. Je to úkol důležitý jak pro předškolní pedagogy, tak i pro rodiče.

Např. projekt Zdravá mateřská škola konkrétně zpracovává všechny oblasti zdravého životního stylu a konkretizuje, co všechno je potřeba zajistit pro to, aby se dítě v mateřské škole cítilo v pohodě z hlediska tělesné, sociální a duševní. Dále uvádí, že nelze vydělit jen jednu oblast pro rozvoj zdraví (např. pohyb), protože všechny oblasti jsou propojeny a úzce spolu souvisí. Zdůrazňuje také význam spolupráce a partnerství mezi předškolní vzdělávací institucí a rodiči. (Havlínová, 1997)

„Pohyb jako takový podmiňuje normální růst a vývoj tělesný, psychický a sociální.“

(Dvořáková, 2007, s.17) Dvořáková dále uvádí, že dostatečná pohybová aktivita přispívá k lepší funkčnosti svalového aparátu a vnitřních orgánů. Tím podporuje kardiovaskulární, respirační a obranyschopný systém organismu. Pohybové aktivity také záměrně ovlivňují

správné držení těla a regulují složení těla, co se týče poměru svalové hmoty a tuku v těle. V neposlední řadě mají pohybové aktivity také funkci vyrovnávací např. pro handicapované děti. Pro realizaci pohybových aktivit ve školách je nezbytné vhodné materiální vybavení. (Dvořáková, 2007)

2. Dítě předškolního věku

2.1 Charakteristika a zvláštnosti dítěte předškolního věku.

Za předškolní období se zpravidla považuje doba od 3 do 6 let věku dítěte. V tomto období dítě prochází významnými vývojovými změnami. Tyto změny zasahují oblast fyzickou, psychickou, emoční i sociální. Myšlení dítěte v tomto období je prelogické, egocentrické, antropomorfní a neopírá se důsledně o trvalost předmětu v prostoru a čase. Dítě je nadšeno vlastním pohybem, rádo skáče, prolézá, divočí, běhá. *„Těmito projevy psychomotoricky expanduje, proniká zcela novým způsobem do prostoru kolem sebe a opájí se jím. To je dále posilováno reakcemi okolí – lidé kolem žasnou, diví se, obdivují dítě, jak je hbité. Zároveň dítě dostává nové příležitosti k rozvoji této kvality – v hrách, zábavách, sportování (např. dítě poprvé dostane lyže a jede s rodiči na hory) apod.“* (Helus, 2009, s. 243).

Dále Helus uvádí, že dítě expanduje jak v oblasti sociální (navazuje kontakty s vrstevníky, vyhledává kamarády, účastní se rozhovorů, půjčuje si hračky, předvádí se), tak i v oblasti mentální (zabývá se světem kolem sebe, svým naivním způsobem si ho vysvětluje a komunikuje o něm).

Důležitou úlohu v životě předškolního dítěte sehrává mateřská škola. Tam vstupují děti od tří let věku. Tříleté dítě si ještě není jisto některými pohyby (chůze po schodech) a koordinace zrakových podnětů a pohybu je nepřesná. Mnohdy dochází k úrazům. Čtyřleté děti jsou již koordinovanější, jsou motivovány staršími vrstevníky k nápodobě jejich pohybů, vyhledávají nová prostředí, experimentují, zjišťují, co dokáže jejich tělo.

U nejstarších dětí se objevuje zájem o poměrování svých dovedností, některé děti mají rády soutěže. Nejstarší děti také zpřesňují své dovednosti (hod na cíl, kop do branky), soustředí se na kvalitu pohybu (ladnost při tanci) a napodobují sportovní aktivity (bruslení, lyžování, jízda na kole). (Koťátková, 2013)

„Pohyb je důležitý pro rozvoj oběhové soustavy i plicní kapacity, správného držení těla, zakládá se vnitřní potřeba se pohybovat a cítit uspokojení z pohybu, což je důležité i pro kvalitu dalšího života. V dětské skupině v mateřské škole se vytváří podnětné prostředí pro pohybové aktivity. Pohyb neposiluje pouze tělo a pohybové dovednosti, ale děti při něm prožívají také radost ze skupinové činnosti a souhry. Snaží se užít si pohybu podle svých možností a potřeb a téměř se zde neobjevují kritické poznámky k dětem, které nejsou tak pohybově šikovné.“ (Kořátková, 2013, s. 104)

Méně obratných dětí v současné době přibývá, projevuje se to zejména v oblasti sebeobsluhy a jemné motoriky i hrubé motoriky. Děti hůře zvládají překážky nebo chůzi v přírodním terénu.

„Úroveň motorických schopností a dovedností prolíná celý vývoj dítěte. Ovlivňuje fyzickou zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu dětí, vnímání, řeč, kresbu, později psaní. Méně obratné děti se liší v provedení pohybů i v rychlosti. Často se některým pohybově náročnějším aktivitám pro menší úspěšnost straní. Pohybová neobratnost či opoždění často ovlivní vývoj dalších funkcí.“ (Bednářová, 2007, s. 7)

3. Pohybové schopnosti a dovednosti

3.1 Pohybové schopnosti

Motorická schopnost je soubor vnitřních předpokladů k budoucí pohybové činnosti. „U schopností se obvykle zdůrazňuje jejich potencialita. Člověk s rychlostními schopnostmi se může, ale nemusí stát vynikajícím sprinterem. Schopnost dále znamená jistou (vysokou) míru předpokladů pro zdokonalování v určité činnosti.“ (Měkota, Blahuš, 1983, s. 97).

„Proces rozvíjení schopností je však vždy dlouhodobý, pozvolný, probíhá mnohem pomaleji než osvojování dovedností. V dospělosti jsou motorické schopnosti také ovlivnitelné, nicméně již těžko měnitelné.“ (Měkota, Blahuš, 1983, s. 99).

Schopnostmi v předškolním věku rozumíme hlavně **schopnosti silové, vytrvalostní, obratnostní, rychlostní a pohyblivostní**. Rozvíjíme všechny v přiměřené míře s ohledem na věkové a individuální zvláštnosti dítěte předškolního věku. Pro rozvoj silových schopností jsou nejlepší přirozené pohyby, které aktivují svalstvo celého těla. Pohyby takové, u kterých se střídá napětí a uvolnění (dynamická zátěž). Pro rozvoj vytrvalostních schopností jsou vhodné dynamické pohybové činnosti a hry, při kterých je dítě z v neustálém pohybu. Pokud dítě setrvává delší dobu v určitém pohybu, posiluje srdečně cévní a dýchací systém. Schopnosti obratnostní souvisí se zvládnutím rovnovážné polohy, s koordinací částí těla, s orientací v tělesném schématu i v prostoru a s vnímáním rytmu. Schopnosti rychlostní souvisí se zráním nervové soustavy. Záleží zde hodně na rychlosti zpracování podnětu a reakci na něj. Proto právě u těchto schopností dochází v předškolním věku k výraznému posunu. Schopnosti pohyblivostní ovlivňuje kloubní rozsah. V předškolním věku ale nejde o to, zvyšovat kloubní rozsah, ale o rozvíjení základní pohyblivosti protahovacími cvičeními. (Dvořáková, 2011)

3.1.1 Vývoj pohybových schopností v ontogenezi

Lidský jedinec přichází na svět ve srovnání s ostatními savci v podstatě motoricky málo vybaven. Zatímco jiná mláďata jsou schopna se téměř po porodu sama pohybovat, člověk

prochází několika etapami. Výraznější pohybový rozvoj nastává až v období od jednoho do tří let věku dítěte. Existují tzv. senzitivní období, ve kterých se odehrává rozvoj dítěte snáze a rychleji . Zhruba na počátku školní docházky se rozvíjí koordinační schopnosti a na počátku puberty rychlostní schopnosti. Ve druhé fázi puberty ještě schopnosti silové a vytrvalostní. (Dvořáková, 2007)

Borová uvádí, že mezi prvotní pohybové schopnosti, které lze pozorovat u dítěte, patří pohyby reflexní, volní a mimovolní. Reflexy jsou pohyby obranné, neuvědomělé, uplatňují se při udržování polohy těla v klidu i v pohybu. Pohyby volní jsou vlastně výsledkem volního rozhodnutí reagovat na určitý podnět. Pohyby mimovolní jsou vůlí neovlivnitelné, jsou často projevem nervových poruch jako např. tiky, třesy, křeče . (Borová, 1998).

3.2 Pohybové dovednosti

„Pohybovými dovednostmi označujeme naučené pohyby, které dítě nebo člověk dokáže prakticky realizovat. Pro osvojování pohybových dovedností jsou základem vrozené předpoklady – pohybové schopnosti, které ovlivňují dosažitelnou úroveň dovednosti.“

(Dvořáková, 2007, s.47)

Pohybovým dovednostem se učíme motorickým učením, které má několik fází – generalizace, diferenciaci a automatizaci . Pokroky v učení lze sledovat v kvalitě pohybu i ve výkonu dítěte. Nutno dodat, že tempo i postup učení je velmi individuální. (Hájek, 2012).

Pokud chceme dítě naučit nějakým novým pohybům, měli bychom nejprve dítě motivovat, vyvolat u něj zájem o učení, pohyb pomalu vzorově předvést, být s dítětem v kontaktu přes všechny smysly (zrak, sluch, hmat). Umožnit dítěti dostatek příležitostí pro opakování pohybu, dítě nenapomínat při případných nezdarech, ale chválit za chuť se učit a za nové pokusy. Později dávat dítěti zpětnou vazbu, upravovat chybné provedení. Dalším pravidlem pro učení nových pohybů je také respektování biologického času, kdy cvičení u dětí trvá kratší dobu než u dospělých. (Krhutová, 2010)

„Mezi obecná doporučení patří, že dítě potřebuje každý den minimálně jednu hodinu pohybové aktivity pro svůj zdárný motorický vývoj, nejlépe rozložené v kratších úsecích do celého dne.“ (Krhutová, 2010, s.11)

3.2.1 Vývoj pohybových dovedností v ontogenezi

Při normálním vývoji každý člověk prochází několika stadii, při kterých získává pohybové dovednosti. První základní motorikou v kojeneckém období jsou nelokomoční pohyby pažemi, hlavou, manipulační činnosti a převaly. První lokomocí je plazení, lezení a spojování všech dosažených dovedností. Později přelézání a první chůze se objevuje kolem prvního roku života. Kolem druhého roku se chůze stává koordinovanější a nastupují další dovednosti jako je běh, skok, hod. (Dvořáková, 2007).

Pohyb dítě vykonává z určité potřeby, reaguje na nějaký podnět. Dítě se naučí základním pohyby jako je chůze, dřep, uchopování předmětů zcela samo bez speciálního výcviku. Častým opakováním se pohyb zautomatizuje. Dále si dítě postupně fixuje pohyby lokomoční, kdy se přesunuje nějakým pohybem z místa na místo , pohyby nelokomoční, kdy se dítě učí ovládat a pohybovat jednotlivými končetinami a uvádět tělo do různých poloh a pohyby manipulační, kdy se dítě učí zacházet s předměty a pomůckami. (Borová, 1998).

Podle Hájka jsou motorické dovednosti předškolním věku nabývány spíše jako pohybové celky : chůze a běh, házení a chytání, skoky. Dětský organismus prochází funkčními změnami, mění se podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti, klesá klidová srdeční frekvence, a to vše se projevuje v narůstající tělesné výkonnosti. (Hájek, 2012)

3.3 Pohybové činnosti v MŠ v rámci ŠVP PV

Děti si v předškolním věku osvojují základní motoriku motorickým učením. Základní motorikou rozumíme pohybové dovednosti :

- Lokomoční - lezení, chůze , běh, skok
- Nelokomoční - pohyby těla na místě, převaly, obraty, visy
- Manipulační - vždy s nějakou pomůckou (míč, šátek, kužel)
- Kombinace všech předchozích – např. hudebně pohybové činnosti

Děti se učí většinou nápodobou, prožitkovým učením, pokusem a omylem, učí se záměrně i nezáměrně. Vše vychází z jejich přirozené potřeby pohybu. Dítě potřebuje vertiginální,

mimetické, kompetitivní a aleatické prožitky. V tomto věku je hlavním cílem předškolních pedagogů vytvářet co nejvíce příležitostí k radostnému pohybu bez ohledu na výkon.

Pohybové činnosti v mateřské škole zasahují do všech oblastí ŠVP PV, který vyplývá z RVP PV. V oblasti Dítě a jeho tělo se jejich prostřednictvím osvojují motorické dovednosti, návyky, pěstuje se zdatnost. V oblasti Dítě a jeho psychika je rozvoj pohybu úzce spjat s rozvojem řeči, smyslového vnímání, se samostatným řešením problémových situací, s rozvojem fantazie a tvořivosti. Dítě si buduje sebevědomí, rozvíjí volní vlastnosti a zodpovědnost. V oblasti Dítě a ten druhý se objevují např. u pohybových her dohodnutá pravidla, která je nutno respektovat, je potřeba respektovat práva ostatních dětí, řešit konflikty nenásilnou formou, vzájemně komunikovat a pomáhat si.

V oblasti Dítě a společnost a Dítě a svět pomáhají pohybové činnosti k poznávání svého okolí, nejbližších kulturních a přírodních památek, nepřímou tak pomáhají vést dítě k ochraně životního prostředí. (Dvořáková, 2006) Jednotlivé oblasti spolu prolínají a pohybové činnosti jsou denně zařazovány do programu tak, aby byla zajištěna rovnováha mezi řízenými a spontánními činnostmi.

3.4 Běh , popis

Dvořáková uvádí je běh je : „... cyklickým lokomočním pohybem, který vychází ze stejných předpokladů jako chůze – tedy vzpřímené postavy, udržující dostatečnou rovnováhu. Od chůze se liší letovou fází, tedy momentem, kdy se tělo nedotýká podložky.“ (Dvořáková, 2006, s. 27)

Běh je jeden z nevydatnějších a nejpřirozenějších pohybů vůbec. Nelze si bez něj představit tělesnou výchovu na jakémkoliv stupni škol. Běh je efektivnější venku, ve volné přírodě, na hřišti, kde je daleko větší prostor a méně překážek a tím pádem i fyziologický účinek běhu zde stoupá. „*Tím, že zaměstnává velké svalové skupiny a střídající se svalové skupiny se rychle zapojují, působí příznivě na činnost srdce, plic, na látkovou výměnu, na celý organismus.*“ (Jukličková – Krestová, 1985, s.35)

Běh může být sportovní, tj. s cílem překonat určitou vzdálenost, nebo běh taneční s cílem přizpůsobit běh nějakému rytmu. „*V podstatě při jakémkoliv správném běhu, který je vlastně soustavou skoků, rozlišujeme odraz, let vzduchem a doskok. Pokrčené paže pracují energicky podle boků, koleno švihové nohy se zvedá vysoko vzhůru.*“

(Jukličková – Krestová, 1985, s.35)

3.4.1 Zvláštnosti běhu v předškolním věku

Mezi 2.-3. rokem se dítě učí běhat. Kolem třetího roku má dětský běh následující znaky : široká stopa, krátká letová fáze a balanční pohyby paží. Až mezi 5.- 6. rokem se běh stabilizuje, prodlužuje se letová fáze a koordinuje se krok se souhyby paží. Dítě preferuje běh před chůzí. Běh je součástí mnoha pohybových her a ty přispívají k rozvoji všeobecné zdatnosti a vytrvalosti. (Dvořáková, 2007)

Jukličková – Krestová uvádí, že dětský běh je nestabilní. Dítě často padá z důvodu přílišného předklonu, nedostatečné práce švihové končetiny a tím pádem dítě dohání své těžiště. Nevyrovnaná práce paží také přispívá k nestabilitě běhu. (Jukličková – Krestová, 1985).

3.5 Skok z místa do dálky, popis

„Skok je přirozený pohyb k překonávání vzdálenosti nebo výšky..“ „ Hlavním znakem dobré techniky je kromě síly odrazu koordinace a souhra pohybů celého těla při odrazu – odraz chodidla až do špiček spolu s propnutím v kolenou, v kyčlích, a doprovázený švihem paží a protažením trupu ve směru skoku.“ (Dvořáková, 2006, s. 28)

„ Skok je po fyziologické stránce velmi cenným a vydatným cvičením. Posiluje nejen dolní končetiny, ale i svalstvo trupu, hlavně břišní, ovlivňuje funkci vnitřních orgánů, rozvíjí dynamickou sílu a rychlost.“ (Jukličková – Krestová, 1985, s. 67).

V mateřské škole se dají využít všechny druhy skoků – skok do dálky, do hloubky, do výšky, dále tato skoky můžeme provádět jak z místa, tak i s rozběhem. Ke skokům se také řadí některé taneční kroky (např. cval stranou, krok poskočný, krok přísunný), které jsou při hudebně pohybových činnostech hojně využívány. (Jukličková – Krestová , 1985).

3.5.1 Zvláštnosti skoku v předškolním věku

Dvouleté dítě již zpravidla , po zvládnutí chůze, dokáže skočit z místa do dálky s doskokem na obě nohy a přidá souhyby paží. Postupně se snaží tento skok provést s rozběhem. Dalším posunem je překračování překážky po rozběhu odrazem z jedné nohy.

Nejprve to spíše připomíná prodloužený krok nežli skok. Snazší je pro dítě skok do hloubky. Zpočátku dítě po seskoku padá, později dokáže tlumit doskok v podřepu. Skok do výšky se začíná učit překračováním překážek, přeskokem snožmo přes čáru a nakonec s odrazem snožmo přeskok přes nízkou překážku. (Dvořáková, 2007)
Dítě má skok do výšky většinou spojeno nejen s přeskočením různě vysokých překážek, ale i s výskokem a dosahováním na zavěšený předmět.

„ U dětí předškolního věku bývají nedokonalé prakticky všechny uvedené fáze skoku. Odraz je slabý, let vzduchem nekoordinovaný, neobratný a krátký, doskok tvrdý na plná chodidla napjaté nohy .“ (Jukličková – Krestová, 1985, s. 67).

3.6 Hod do dálky, popis

U dětí předškolního věku se hovoří spíše jen o manipulaci s míčem a jinými pomůckami různých velikostí a povrchů . Rozvíjí se jemná motorika, zručnost a celková obratnost.

„ V předškolním věku je házení, stejně jako chytání, důležitým prostředkem celkové obratnosti a zručnosti. Míč a míčové hry mají zásadní význam pro rozvoj senzomotorických operací, pro rozvoj zrakového vnímání, vnímání tvarů, vzdáleností, prostoru a pohybu předmětu, dále pro celkový pohybový a funkční rozvoj organismu.“

(Jukličková – Krestová, 1985, s. 131).

Kulhánková uvádí, že pohyby spojené s vhodným náčiním zvyšují kvalitu jeho provedení, jakož i jeho fyziologický účinek. Dítě je díky náčiní více zaujato pohybem, snaží se jej dělat ve větším rozsahu a posiluje jemnou motoriku ruky. (Kulhánková, 2007).

V předškolním věku lze využít k házení v počátku lehké předměty – papírové koule, drátěnky, později pěnové či molitanové míčky, raketky, míčky se stuhami, kometky s ocasem a nakonec tenisové či kriketové míčky.

Hod probíhá v několika fázích. Pohyb vychází z celého těla a začíná postavením nohou a natočením těla bokem s napřaženou paží ve směru odhodu. *„Pohyb začíná náponem zadní nohy, vytočením boků a ramen do směru hodu, přičemž se pohyb paže mírně opožďuje za pohybem trupu. V konečné fázi paže prudkým mrštěním hod dokončí.“*

(Jukličková – Krestová, 1985, s. 131).

3.6.1 Zvláštnosti hodů v předškolním věku

Házení předchází uchopování a pouštění předmětů a manipulace s nimi. Dvouleté dítě zpravidla hází spodním obloukem, později bočním a nakonec kolem 5. roku horním obloukem. Součástí házení je chytání, což je náročná dovednost. Při nácviku se postupuje od velkých míčů k malým. Kolem 6. roku dítě dokáže chytit i tenisový míček. (Dvořáková, 2007)

„Házení a chytání je činnost pro děti předškolního věku velmi náročná, neboť pohybové i psychické vlastnosti, které jsou předpokladem správného házení a chytání, se teprve vytvářejí.“ (Jukličková – Krestová, 1985, s. 131).

V předškolním věku se využívá hod do dálky nebo hod na cíl jako samostatná disciplína. Házení a chytání slouží zatím jen jako příprava k budoucím míčovým hrám.

4. Motorická výkonnost

Tělesná výkonnost je schopnost opakovaně podávat výkon ve vymezené pohybové činnosti. Výkonnost je v pohybových dovednostech podmíněna hlavně geneticky v mladším školním věku. V předškolním věku jsou mírné růstové i výkonnostní rozdíly mezi chlapci a dívkami. V sedmdesátých letech minulého století proběhlo měření výkonů a potvrdilo tyto výkonnostní rozdíly. Jiná výzkumná práce dokazuje u chlapců větší výkonnost v oblasti rychlého a vytrvalostního běhu, skoku do dálky z místa a hodů. Dívky na tom byly lépe v oblasti koordinační, rovnovážné a rytmické. U obou pohlaví výkonnost stoupá zhruba do dvanáctého roku života. Poté v souvislosti s růstovými a vývojovými změnami začíná výkonnost stagnovat u dívek. Chlapci pokračují v lineárním vývoji výkonnosti až do dospělosti. (Dvořáková, 2007).

„ Výkon představuje např. počet opakování cviků, počet úspěšných zásahů, délku uběhnuté trati v metrech, čas potřebný ke splnění úkolu a podobně. Není tedy definována jednotka výkonu. Hodnocení jednotlivých výkonů umožňuje matematickostatistický přístup srovnávání a posuzování do jaké míry se daný výkon odchyluje od určité charakteristiky (od aritmetického průměru, mediánu apod.) či od jiného výkonu (rekordu, výkonu soupeře apod.). Také různé přívlastky pojmu výkon upřednostňují jeho hodnocení, např. tělocvičný výkon, sportovní výkon, dále např. běžecký, skokanský, plavecký, herní výkon, alei skupinový či individuální výkon.“ (Hájek, 2012, s.37)

Dále Hájek dělí pohybovou výkonnost podle populačních skupin. (např. vojsko, netréované skupiny obyvatel, školní mládež, aj.). S výkonností úzce souvisí také tělesná zdatnost, jako připravenost ke konání pohybové aktivity. *„ V současnosti přestává být tělesná zdatnost jednoznačně výkonovou kategorií. Do popředí vystupuje její zdravotně preventivní působení a její pozitivní vliv na celkovou výkonnost člověka bez striktního rozdělení na pracovní a duševní výkonnost. Vzhledem k tomuto vlivu je možné dělit tělesnou zdatnost na zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost a na výkonově orientovanou tělesnou zdatnost.“ (Hájek, 2012, s. 39)*

Motorické schopnosti ovlivňují motorickou výkonnost. Tzv. motodiagnostika posuzuje, testuje, měří a hodnotí motorické schopnosti a tím zjišťuje úroveň pohybových předpokladů a projevů jedinců a skupin. (Hájek, 2012)

Existuje vzájemná vazba a propojenost mezi tělesnou výkonností, zdatností a pohybovými schopnostmi. Výsledky pohybové výkonnosti totiž současně poukazují na úroveň tělesné zdatnosti, která se odvíjí od pohybových schopností. (Neuman, 2003)

Jsou faktory, které mohou ovlivnit výsledky výkonu . Například počet předběžných zkoušek, teplota a vlhkost vzduchu, emocionální stav měřených osob, množství jídla před výkonem, kofein, léky. (Neuman,2003)

5. Motorické testy

5.1 Charakteristika motorických testů.

Testování je ve své podstatě zkouška. Jedná se o vědecky podloženou zkoušku, na jejímž konci je kvantitativní vyjádření výsledku. Základem je provedení zkoušky ve smyslu procedury a přiřazování čísel.

„Motorický test můžeme také definovat jako souhrn pravidel přiřazování čísel (číslíc) alternativám splnění pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením.“ (Měkota, Blahuš, 1983,s.19).

Obsahem motorických testů je vždy pohybová činnost. Zachycují se určité znaky této činnosti nebo výsledek. Motorické testy jsou standardizované. To znamená, že jsou jasné dané stejné podmínky pro testované osoby i examinátory. Je také předepsán způsob provedení zkoušky, použití standardizovaných pomůcek a náčiní. *„Zadání, examinátor a prostředí vytvářejí testovou situaci, která musí být reprodukovatelná.“* (Měkota , Blahuš, 1983, s. 18)

Motorické testy slouží k informacím o výkonnosti dětí a dospělých, o jejich zdatnosti a kondici. Dále slouží ke srovnávání výkonů v populaci a mezigeneračně. Testy mohou také inspirovat zajímavá tělesná cvičení nebo inspirovat k tvorbě vlastních testů. Testy tělesné výkonnosti patří především do psychomotorické oblasti. (Neuman, 2003)

5.2 Vlastnosti motorických testů

Dvěma základními vlastnostmi motorických testů jsou validita testu pro daný účel a spolehlivost testových výsledků. Pro validitu je vždy důležité sledované kritérium, k němuž test vztahujeme.

„Kritérium vyjadřuje přesně vymezený účel testování a přijaté měřítko toho, co se dá měřit. Má podobu číselné proměnné veličiny.“ (Měkota , Blahuš, 1983,s.52).

Spolehlivost obecně vypovídá o přesnosti testu. Spolehlivý test např. vykazuje velmi podobné výsledky při opakovaném testování u stejných osob za stejných podmínek. Pokud se jedná o shodu ve výsledcích různých osob a různých examinátorů, mluvíme o objektivitě testu.

Motorické testy mohou být různě obtížné a dlouhé, mohou mít různou skladbu. Motorický test postihující jen jednu pohybovou schopnost nebo dovednost se nazývá test homogenní. Pokud postihuje dvě a více schopností či dovedností, je nazýván testem komplexním. Například výdrž ve stoji na jedné noze je homogenní test, překážková dráha je komplexní test.

5.3 Druhy motorických testů

Nejjednodušší dělení testů je na dichotomické (splnil x nesplnil) a binární (ty nabízí řadu alternativ) . Jsou testy pohybových schopností (vytrvalostních, rychlostních..) a testy pohybových dovedností (plaveckých, košíkářských).Dle prostředí a podmínek se testy dělí na laboratorní a terénní. Dále testy plně standardizované a testy vlastní konstrukce, které si stanovíme sami podle pedagogických nebo výzkumných potřeb. Podle počtu testovaných osob dělíme testy na individuální a skupinové. Testové systémy zahrnují buď jeden test nebo nejméně dva skórované testy předkládané při jedné příležitosti. Testová baterie zahrnuje několik subtestů, na jejímž konci je jeden výsledek. Naopak testový profil se skládá z více subtestů, ale má i více výsledků. Např. atletický profil žáka může mít výsledky ze tří testů – běh, skok, hod. Názvy jednotlivých testů se odvozují podle jména autora a podle pohybového obsahu, někdy i podle populační skupiny. Motorické testy používají lékaři , učitelé a trenéři, ke sledování vývoje, rozvoje fyzické zdatnosti a výkonnosti žáků a sportovců, slouží k výběru talentované mládeže. Význam má i pro jednotlivce, který si ověří své vlastní přednosti a nedostatky. (Měkota, Blahuš, 1983).

Pro předškolní věk lze použít testy z českého testovacího systému Unifittest (6 - 60 let) nebo testy ze systému používaného ve státech Evropské unie Eurofittest (6 -18 let) nebo Gdaňský test tělesné zdatnosti předškolních dětí. Např. skok daleký z místa odrazem snožmo měří výbušnou sílu dolních končetin a obratnost, je určen jak pro děti od 6 let a je součástí systémů Eurofit, Unifittest a je obsažen i v Gdaňském testu. (Neuman, 2003)

5.4 Průběh testování

Samotnému testování předchází příprava pomůcek, examinátorů, prostředí a testovaných osob. Je třeba zajistit označení testovacího prostoru, připravit, náčiní, měřicí přístroje, záznamové archy. Examinátoři musí být zaškoleni a seznámeni s obsahem testů a způsobem zaznamenávání výsledků. Testovaným osobám doporučíme vhodné oblečení a seznámíme je s konkrétními úkoly testu. Samotné testování obvykle mívá 3 části. V první části vysvětlíme smysl a cíl pohybového úkolu spojeného s ukázkou, navrhne vhodnou organizaci a poučíme testované osoby o bezpečnosti. Nesmíme podcenit ani rozcvičování a zácvik. Všechny testované osoby musí mít zajištěny stejné podmínky, např. upravené doskočiště, stejné náčiní, stejný počet pokusů apod. Potom následuje samotné testování a záznam výsledků. Nakonec se testování uzavře hodnocením a informacemi, kde a kdy se mohou testované osoby dozvědět výsledky. Shromážděním kvantitativních výsledků začíná nejobtížnější práce a to je vyhodnocování výsledků. Je prokázáno, že testové výsledky přímo podmiňují činitelé jako je věk a pohlaví.

(Měkota, Blahuš, 1983)

„Při interpretaci se výsledky individuální často srovnávají s výsledky skupinovými, tj. normami, nebo výsledky očekávanými, tj. s kritérii zdůvodněnými logicky a věcně.“

(Měkota, Blahuš, 1983, s.272)

Praktická část

6. Cíle a hypotézy

Cíl: Zjistit úroveň motorické výkonnosti vybraných parametrů dětí předškolního věku.

Výzkumné otázky:

1. Snižuje se výkonnost dětí předškolního věku?
2. Má vliv místo bydliště na jejich výkonnost?
3. Má vliv účast dítěte v zájmovém kroužku s pohybovým zaměřením na výkonnost dětí předškolního věku?

Je důležité sledovat generaci předškolních dětí, jak se vyvíjí. Když se v tomto věku něco zanedbá, později se to obtížně napravuje. Pokud by například bylo zjištěno, že se výkonnost dětí snižuje, je možno na vzniklou situaci zareagovat. Minimálně na úrovni mateřských škol lze prakticky naplánovat více pohybových aktivit se zaměřením na deficitní oblasti a lze například provádět osvětovou činnost při setkáních s rodiči a širší veřejností. Upozorňovat na situaci a motivovat ke zdravému životnímu stylu s důrazem na nutnost zařazování pohybových aktivit do denního režimu v rodinách. V mateřských školách je již denní pohyb samozřejmostí, lze jej ale zkvalitňovat vzhledem k aktuálním potřebám dětí. Pozitivní přínos testování tkví také v tom, že umožňuje jednotlivcům poznávat své přednosti a nedostatky a může dopomoci k výběru talentovaných dětí.

7. Metodologie

7.1 Výzkumný soubor

Celkem se měření zúčastnilo 190 dětí ze 4 MŠ. Dvě z nich byly městské, dvě vesnické. Pro výzkum bylo osloveno 8 mateřských škol a na základě dobrovolnosti se zúčastnily 4 mateřské školy ze středočeského kraje.

Tabulka č.1 Analýza zúčastněných dětí z hlediska pohlaví a místa bydliště

| Mateřská škola | Město - vesnice | Chlapců | Dívek | Celkem dětí | Z toho v pohybovém kroužku |
|--------------------|-----------------|------------|-----------|-------------|----------------------------|
| Kutná Hora | město | 19 | 9 | 28 | 9 |
| Beroun | město | 38 | 30 | 68 | 23 |
| Hřebeč, okr.Kladno | vesnice | 34 | 31 | 65 | 19 |
| Mělnické Vtelno | vesnice | 18 | 11 | 29 | 4 |
| Celkem | | 109 | 81 | 190 | 55 |

Z celkového počtu 190 dětí se ne všechny děti zúčastnily všech disciplín. Z tohoto počtu 55 dětí navštěvuje nějaký kroužek s pohybovým zaměřením.

Tabulka č.2 Analýza věkových skupin

| Věková skupina | Chlapci | Dívky | Celkem dětí ve věkové skupině |
|--------------------|------------|-----------|-------------------------------|
| Sedmileté děti | 4 | 1 | 5 |
| Šestileté děti | 26 | 22 | 48 |
| Pětileté děti | 31 | 22 | 53 |
| Čtyřleté děti | 37 | 28 | 65 |
| Tříleté děti | 11 | 8 | 19 |
| Celkem dětí | 109 | 81 | 190 |

Ve všech skupinách převažovali chlapci nad dívkami. Nejpočetnější skupinou jsou čtyřleté děti. Nejméně početná skupina sedmiletých nebude zahrnuta do závěrečného průměrného výsledku jednotlivých skupin. Jednak je dětí málo a jednak patří věkem spíše na 1. stupeň ZŠ.

7.2 Metody výzkumu

Pro mou studii jsem použila metodu průřezového výzkumu. Šlo o vhled do situace v oblasti motorické výkonnosti dětí předškolního věku a následnou komparaci výsledků s podobnými studii. K výsledkům jsem dospěla pomocí metod kvantitativního výzkumu jako je standardizované a plánované pozorování, jak zúčastněné, tak i nezúčastněné. Následně jsem prováděla analýzu a syntézu výsledků.

Byla důležitá jak spolupráce pedagogů, tak i spolupráce rodičů. Pro ucelený náhled na celou situaci jsem rozdala dotazníky zjišťující mimoškolní aktivitu dětí v zájmových pohybových kroužcích. Dotazník obsahoval 3 otázky, z nichž jedna byla uzavřená a dvě otevřené. Dále obsahoval údaje o jménu, věku a bydlišti dítěte a informace o zájmovém pohybovém kroužku –jeho zaměření, název, četnost a délka lekcí v rámci týdne.

7.3 Pilotní šetření a sběr dat

Na počátku výzkumu jsem oslovila 6 mateřských škol a zjišťovala jejich zájem o účast ve výzkumu. Tři mateřské školy přislíbily účast a jedna mateřská škola byla ta moje kmenová, kde pracuji. Celkem se účastnily 4 mateřské školy. V počáteční fázi dostaly učitelky ze zúčastněných škol k dispozici informace o plánovaném výzkumu. Mohly se vyjádřit k instrukcím, k záznamovému archu a k dotazníku pro rodiče. (viz, příloha 1-3) Nebyl shledán žádný problém či nesrozumitelnost, proto se výzkum mohl zahájit koncem dubna 2015.

Sledovaná výkonnost dětí předškolního věku proběhla pomocí tří motorických testů. Skok do dálky z místa, hod do dálky míčkem a běh na 30 m. Výkony jednotlivých parametrů byly měřeny v centimetrech (hod, skok) a v sekundách (běh). Děti vykonávaly měřené parametry na pokyn učitelky, která byla předem instruována. Učitelka zaznamenávala výkony dítěte do záznamového archu, který byl podkladem pro další analýzu výsledků. Výsledky byly zpracovány přehledně v tabulkách a grafech v programu Microsoft Excel.

Sběr dat trval až do konce června 2015.

7.4 Statistická zpracování

Při zpracování dat z dotazníků bylo využito základních postupů popisné statistiky a následné třídění dat. Naměřené hodnoty byly vyjádřeny v připravených tabulkách reálnými čísly zaokrouhlenými na jedno nebo dvě desetinná čísla. Výsledky sledovaných dat byly vyjádřeny aritmetickým průměrem, aby bylo možné je použít jako východisko ke kvalitativní analýze výzkumného šetření. Některé výsledky byly vyjádřeny procentuálně.

8. Výsledky

Z výsledků dotazníků bylo zjištěno, že 55 dětí ze 190, což je **29%**, navštěvuje nějaký zájmový kroužek s pohybovým zaměřením. Některé děti navštěvovaly i 2-3 kroužky týdně.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že :

- Nejvíce navštěvovaný je kroužek **fotbalu** 16x, **plavání** 13x, **tanec** 11x.
- Mezi středně navštěvované kroužky patří **hokej** 6x, **aerobik** 4x, **tenis** 4x, **jóga** 3x, **cvičení pro předškoláky** 3x.
- Mezi nejméně navštěvované patřil Sokol 2x, baseball 2x, gymnastika 1x, mažoretky 1x, házená 1x, tělesná příprava 1x, sportovní kroužek 1x.

Nejprve uvádím výsledkové tabulky výkonů jednotlivých mateřských škol ve vybraných parametrech v pořadí skok z místa, hod do dálky, běh na 30 m. **Žlutě označená pole** jsou výkony dětí, které navštěvují nějaký kroužek s pohybovým zaměřením. Z těchto dat bude později prováděn samostatný výsledek.

V prvním řádku tabulek je zkratkou uveden věk a pohlaví dítěte . Např. 7 ch. = sedmiletí chlapci, 7 d.= sedmileté dívky, 6 ch. = šestiletí chlapci atd.)

MŠ HŘEBEČ, OKR. KLADNO, 65 dětí ve věku 3-7 let

Tabulka č.3 SKOK Z MÍSTA (v cm) MŠ Hřebeč

| TAB č. 3 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|----------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | 97 | 110 | 139 | 130 | 85 | 101 | 136 | 80 | 85 | 63 |
| | | 133 | 102 | 109 | 92 | 97 | 116 | 110 | 68 | 98 |
| | | 112 | 103 | 128 | 122 | 100 | 100 | 108 | | |
| | | | 81 | 109 | 82 | 81 | 104 | 56 | | |
| | | | 120 | 130 | 92 | 98 | 85 | 103 | | |
| | | | 90 | 128 | 112 | 102 | 70 | 108 | | |
| | | | 90 | | | 123 | 65 | 95 | | |
| | | | 123 | | | 120 | 60 | 68 | | |
| | | | 110 | | | 113 | 80 | 95 | | |
| | | | 68 | | | | 60 | 104 | | |
| | | | | | | | 60 | | | |
| Průměr | 97,00 | 118,30 | 102,60 | 122,30 | 97,50 | 103,80 | 85,00 | 92,70 | 76,50 | 80,50 |

Dívky podávaly ve všech věkových kategoriích průměrně nižší výkony ve skoku do dálky z místa. Nejvyšší výkon zde byl 139 cm a nejnižší 56 cm.

Tabulka č.4 HOD DO DÁLKY (v cm) MŠ Hřebeč

| TAB č. 4 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 880 | 690 | 920 | 1210 | 750 | 570 | 340 | 700 | 290 | 360 |
| | | 1100 | 870 | 710 | 570 | 610 | 550 | 295 | 240 | 390 |
| | | | 700 | 990 | 500 | 820 | 450 | 400 | | |
| | | | 480 | 520 | 390 | 940 | 490 | 570 | | |
| | | | 1000 | 1000 | 800 | 660 | 440 | 480 | | |
| | | | 550 | | | 920 | 330 | 530 | | |
| | | | 1050 | | | 860 | 370 | 490 | | |
| | | | 800 | | | 820 | 530 | 460 | | |
| | | | | | | 850 | 470 | 320 | | |
| | | | | | | 460 | 290 | 370 | | |
| Průměr | 880,0 | 895,0 | 796,3 | 886,0 | 602,0 | 751,0 | 426,0 | 461,5 | 265,0 | 375,0 |

V hodu do dálky podávaly dívky opět průměrně nižší výkony než chlapci ve všech věkových kategoriích.

Tabulka č.5 BĚH NA 30 m (v sekundách) MŠ Hřebeč

| TAB č. 5 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 6 | 6,3 | 6 | 6,2 | 6,9 | 10 | 9 | 8 | 10 | 12 |
| | | 6,2 | 7,1 | 6,7 | 13 | 11 | 10 | 10 | 12 | |
| | | | 7,1 | 6,7 | 10 | 10 | 10 | 8 | 12 | |
| | | | 7,7 | 7,1 | 10 | 13 | 9 | 11 | | |
| | | | 6,9 | 6,3 | 13 | 10 | 10 | 11 | | |
| | | | 8,9 | | 13 | 10 | 10 | 10 | | |
| | | | 7,4 | | 9 | 9 | 11 | 11 | | |
| | | | 8,5 | | | 7 | 13 | 10 | | |
| | | | | | | 9 | 10 | 11 | | |
| | | | | | | | 14 | 11 | | |
| | | | | | | | 12 | | | |
| Průměr | 6,00 | 6,25 | 7,45 | 6,60 | 10,70 | 9,88 | 10,70 | 10,10 | 11,30 | 12,00 |

S výjimkou věkové kategorie sedmiletých a tříletých dětí byly vždy rychlejší chlapci.

MŠ MĚLNICKÉ VTELNO, okr.MĚLNÍK 29 dětí ve věku 3-6 let

Tabulka č.6 SKOK Z MÍSTA (v cm) MŠ Mělnické Vtelno

| TAB č. 6 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|----------|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|-------|
| | | | 65 | 91 | 98 | 131 | 49 | 95 | | 55 |
| | | | 60 | 127 | | 119 | 80 | 85 | | 60 |
| | | | 100 | 123 | | 110 | 66 | 75 | | |
| | | | 90 | | | 66 | 91 | 87 | | |
| | | | | | | 123 | | 83 | | |
| | | | | | | 100 | | 73 | | |
| | | | | | | 95 | | | | |
| Průměr | ---- | ---- | 78,75 | 113,60 | 98,00 | 106,28 | 71,50 | 83,00 | --- | 57,50 |

Chlapci v průměru doskočili dál než dívky. Nejvyšší výkon zde byl 131 cm a nejnižší 55 cm. Skupina sedmiletých dětí a skupina tříletých dívek zde není zastoupena. Ve skupině pětiletých dívek je pouze jedna dívka. Její výkon je tedy uveden jako průměrný.

Tabulka č.7 HOD DO DÁLKY (v cm) MŠ Mělnické Vtelno

| TAB č. 7 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|----------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| | | | 720 | 1200 | 900 | 800 | 500 | 200 | | 410 |
| | | | 410 | 700 | | 380 | 430 | 310 | | 490 |
| | | | 460 | 1120 | | 700 | 500 | 410 | | |
| | | | | 820 | | 780 | 400 | 500 | | |
| | | | | | | 880 | | 700 | | |
| | | | | | | 550 | | 500 | | |
| Průměr | --- | --- | 530 | 960 | 900 | 681,6 | 458 | 437 | --- | 450 |

Nejvyšší výkon v hodu do dálky byl 1200 cm a nejnižší 200 cm. Průměrně čtyřleté i pětileté dívky dohodí dál než chlapci. Šestiletí chlapci už výrazně předčí dívky ve výkonu.

Tabulka č.8 BĚH NA 30 m (v sekundách)

MŠ Mělnické Vtelno

| TAB č. 8 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|----------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| | | | 8,37 | 7,91 | 6,98 | 7,09 | 8,36 | 9,84 | | 11,11 |
| | | | 8,19 | 7,57 | | 7,48 | 8,90 | 8,17 | | 11,41 |
| | | | 7,13 | 7,22 | | 7,71 | 9,74 | 10,74 | | |
| | | | | 7,57 | | 7,49 | 8,13 | 8,89 | | |
| | | | | | | 7,20 | | 9,21 | | |
| | | | | | | 9,07 | | 9,35 | | |
| Průměr | --- | --- | 7,89 | 7,56 | 6,98 | 7,67 | 8,78 | 9,36 | --- | 11,26 |

Skupina čtyřletých a pětiletých dívek byla průměrně rychlejší než skupina stejně starých chlapců, šestiletí chlapci byli nepatrně rychlejší než šestileté dívky.

MŠ BEROUN, 68 dětí ve věku 3-6 let

Tabulka č.9 SKOK Z MÍSTA (v cm) MŠ Beroun

| TAB č. 9 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 74 | 60 | 73 | 93 | 80 | 90 | 70 | 35 |
| | | | 90 | 65 | 74 | 135 | 62 | 70 | 50 | 43 |
| | | | 113 | 73 | 100 | 94 | 68 | 90 | 63 | |
| | | | 83 | 87 | 82 | 71 | 50 | 62 | 48 | |
| | | | 111 | 85 | 90 | 78 | 96 | 94 | 47 | |
| | | | | 77 | 101 | 87 | 74 | 64 | | |
| | | | | 74 | 75 | 101 | | 94 | | |
| | | | | 103 | 80 | 90 | | 50 | | |
| | | | | 102 | 75 | 83 | | 80 | | |
| | | | | 97 | | 130 | | 77 | | |
| | | | | 128 | | 81 | | | | |
| | | | | 137 | | | | | | |
| | | | | 97 | | | | | | |
| Průměr | --- | --- | 94,20 | 91,15 | 83,30 | 94,80 | 71,66 | 77,10 | 55,60 | 39,00 |

Nejlepší výkon v této kategorii byl 137 cm a nejnižší 35 cm. Tříleté a šestileté dívky doskočily průměrně dál než chlapci v jejich věkové kategorii. Čtyřletí a pětiletí chlapci doskočili v průměru dál než dívky.

Tabulka č.10 HOD DO DÁLKY (v cm) MŠ Beroun.

| TAB č. 10 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|--------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 690 | 820 | 500 | 740 | 220 | 230 | 280 | 250 |
| | | | 410 | 480 | 480 | 370 | 590 | 650 | 210 | 440 |
| | | | 630 | 1340 | 590 | 350 | 300 | 580 | 190 | |
| | | | 410 | 700 | 540 | 410 | 310 | 250 | 150 | |
| | | | 620 | 540 | 710 | 440 | 350 | 500 | 270 | |
| | | | 710 | 1120 | 380 | 650 | 310 | 290 | | |
| | | | | 420 | 550 | 650 | | 750 | | |
| | | | | 510 | 540 | 760 | | 510 | | |
| | | | | 850 | 450 | 850 | | 410 | | |
| | | | | 660 | | 650 | | 520 | | |
| | | | | 440 | | 580 | | | | |
| | | | | 490 | | | | | | |
| Průměr | 0,0 | 0,0 | 578,3 | 697,5 | 526,6 | 586,3 | 346,6 | 469,0 | 220,0 | 345,0 |

Nejvyšší výkon v hodu do dálky byl 1340 cm a nejnižší 220 cm. Zde chlapci všech věkových kategorií podávali průměrně lepší výkony.

Tabulka č.11 BĚH NA 30 m (v sekundách) MŠ Beroun

| TAB č. 11 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|--------------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 8,36 | 7,93 | 8,31 | 7,54 | 11,23 | 9,38 | 10,17 | 13,99 |
| | | | 8,92 | 8,18 | 8,46 | 6,95 | 8,41 | 9,21 | 11,86 | 13,58 |
| | | | 8,30 | 7,80 | 9,56 | 8,32 | 10,53 | 8,27 | 11,61 | |
| | | | 8,57 | 8,91 | 8,72 | 8,69 | 11,72 | 11,37 | 11,97 | |
| | | | 8,09 | 7,02 | 8,48 | 9,10 | 8,76 | 8,44 | 12,54 | |
| | | | | 8,91 | 8,48 | 6,99 | 9,75 | 10,78 | | |
| | | | | 9,32 | 9,98 | 8,32 | | 8,44 | | |
| | | | | 7,98 | 8,70 | 8,11 | | 9,62 | | |
| | | | | 8,39 | 8,74 | 7,79 | | 8,22 | | |
| | | | | 8,14 | | 7,65 | | 9,34 | | |
| | | | | 7,18 | | 8,35 | | | | |
| | | | | 5,99 | | | | | | |
| | | | | 8,46 | | | | | | |
| Průměr | | | 8,44 | 8,01 | 8,82 | 7,98 | 10,06 | 9,30 | 11,63 | 13,78 |

Kromě tříleté kategorie byli chlapci v běhu opět rychlejší. Nejlepší výkon byl 5,99 s.

MŠ KUTNÁ HORA, 28 dětí ve věku 3-7 let

Tabulka č.12 SKOK Z MÍSTA (v cm) MŠ Kutná Hora

| TAB č. 12 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|-----------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| | | 115 | 76 | 100 | 83 | 74 | 66 | 42 | | 52 |
| | | | | 90 | 90 | 100 | 76 | 58 | | 68 |
| | | | | 110 | 88 | | 72 | 69 | | |
| | | | | 96 | 58 | | | 62 | | |
| | | | | | 80 | | | 86 | | |
| | | | | | | | | 65 | | |
| | | | | | | | | 63 | | |
| | | | | | | | | 80 | | |
| | | | | | | | | 83 | | |
| | | | | | | | | 76 | | |
| Průměr | --- | 115,00 | 76,00 | 99,00 | 79,80 | 87,00 | 71,33 | 68,40 | --- | 60,00 |

Čtyřleté dívky doskočí průměrně dál než čtyřletí chlapci. V kategorii pětiletých a šestiletých dětí vítězí chlapci. Nejdelší skok byl 115 cm a nejkratší 42 cm.

Tabulka č.13 HOD DO DÁLKY (v cm) MŠ Kutná Hora

| TAB č. 13 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|-----------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| | | 740 | 580 | 605 | 390 | 710 | 250 | 290 | | 290 |
| | | | | 490 | 350 | 698 | 350 | 300 | | 540 |
| | | | | 690 | 500 | | 240 | 376 | | |
| | | | | 620 | 420 | | | 397 | | |
| | | | | | 420 | | | 470 | | |
| | | | | | | | | 440 | | |
| | | | | | | | | 360 | | |
| | | | | | | | | 340 | | |
| | | | | | | | | 460 | | |
| | | | | | | | | 260 | | |
| Průměr | --- | 740 | 580 | 601.3 | 416 | 704 | 280 | 369 | --- | 415 |

Chlapci od 4 do 6 let dohodí průměrně dále než dívky ve stejné věkové kategorii. Nejvyšší výkon zde byl 740 cm a nejnižší 250 cm.

Tabulka č.14 BĚH NA 30 m (v sekundách) MŠ Kutná Hora

| TAB č. 14 | 7 d. | 7 ch. | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
|-----------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| | | 5,38 | 6,90 | 7,06 | 10,84 | 8,20 | 10,22 | 14,34 | | 9,53 |
| | | | | 7,48 | 11,53 | 7,52 | 11,98 | 11,22 | | 11,32 |
| | | | | 6,03 | 9,18 | | 10,53 | 9,50 | | |
| | | | | 7,36 | 8,06 | | | 10,36 | | |
| | | | | | 10,10 | | | 8,88 | | |
| | | | | | | | | 10,83 | | |
| | | | | | | | | 11,06 | | |
| | | | | | | | | 11,41 | | |
| | | | | | | | | 11,24 | | |
| | | | | | | | | 10,08 | | |
| Průměr | --- | 5,38 | 6,90 | 6,98 | 9,94 | 7,86 | 10,91 | 10,89 | --- | 10,42 |

V běhu je skupina šestiletých dívek a chlapců, čtyřletých dívek a chlapců výkonově skoro vyrovnaná. U pětiletých vítězí chlapci.

Dále uvádím výsledný průměrný výkon všech mateřských škol v tabulce i v grafu.

Tabulka č.15 SKOK Z MÍSTA , celkový průměr výkonů v cm.

| TAB č. 15 | | | | | | | | |
|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| MŠ | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
| Hřebeč – Kladno | 102,60 | 122,30 | 97,50 | 103,80 | 85,00 | 92,70 | 76,50 | 80,50 |
| Beroun | 94,20 | 91,15 | 83,30 | 94,80 | 71,66 | 77,10 | 55,60 | 39,00 |
| Kutná Hora | 76,00 | 99,00 | 79,80 | 87,00 | 71,33 | 68,40 | --- | 60,00 |
| Mělnické Vtelno | 78,75 | 113,60 | 98,00 | 106,28 | 71,50 | 83,00 | --- | 57,50 |
| Celkem průměr | 87,88 | 106,51 | 89,65 | 97,97 | 74,87 | 80,30 | 66,05 | 59,25 |

Z tabulky lze vyčíst, že ve skoku do dálky z místa podávali chlapci všech věkových kategorií (kromě tříletých) lepší výkony než dívky. Děti z venkovské školy v Hřebčici překročily svými výkony celkový průměr 8x ve všech 4 věkových kategoriích u obou pohlaví. Děti z Mělnického Vtelna , taktéž z venkovské školy , překročily celkový průměr 4x ve stejných kategoriích, městské děti z Berouna

1x a městské děti z Kutné Hory také 1x. Motorická výkonnost ve skoku do dálky z místa u dětí předškolního věku ze zkoumaných oblastí vypovídá spíše ve prospěch venkovských dětí a ve prospěch chlapců.

Graf č.1 – výsledný průměrný výkon - skok z místa

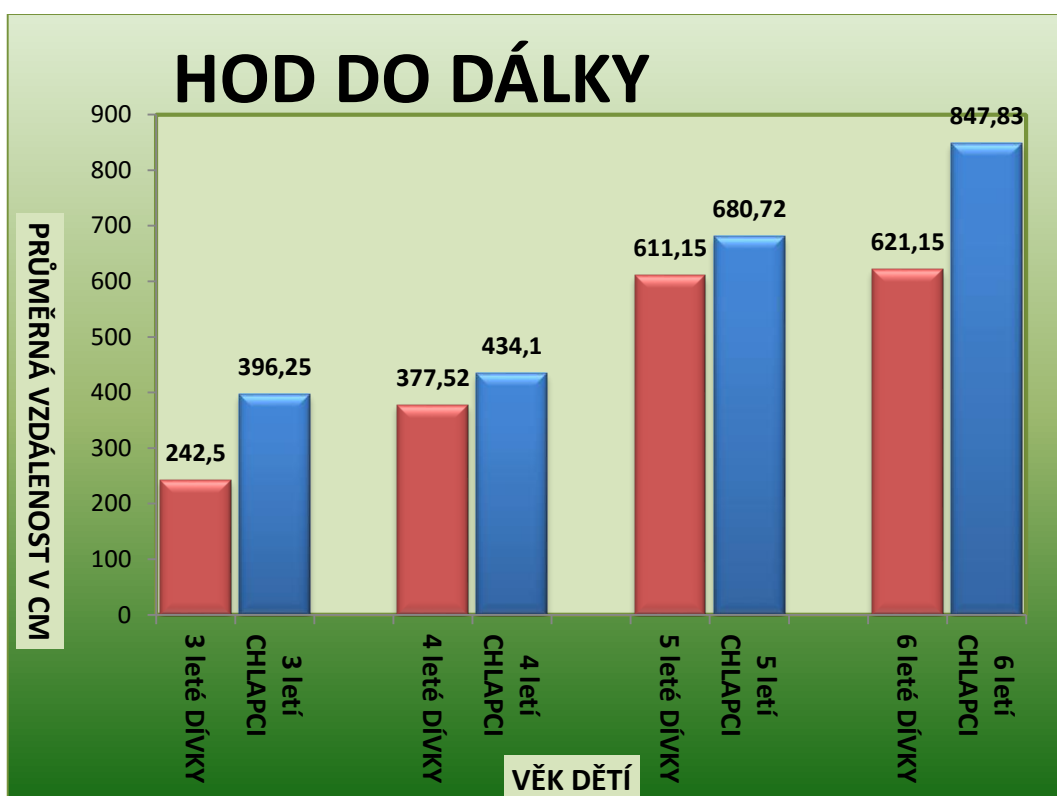


Tabulka č.16 HOD DO DÁLKY, celkový průměr výkonů v cm.

| TAB č. 16 | | | | | | | | |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|
| MŠ | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
| Hřebeč – Kladno | 796,3 | 886 | 602 | 751 | 426 | 462 | 265 | 375 |
| Beroun | 578,3 | 697,5 | 526,6 | 586,3 | 346,6 | 469 | 220 | 345 |
| Kutná Hora | 580 | 601.25 | 416 | 704 | 280 | 369 | --- | 415 |
| Mělnické Vtelno | 530 | 960 | 900 | 681,6 | 457,5 | 437 | --- | 450 |
| Celkem průměr | 621,2 | 847,8 | 611,2 | 680,7 | 377,5 | 434 | 243 | 396,3 |

V hodu do dálky podávali opět lepší výkony chlapci než dívky ve všech věkových kategoriích. Celkový průměrný výkon byl překročen ne venkově v Hřebči 6x ve všech věkových kategoriích, na venkově v Mělnickém Vtelně 6x, městské děti z Berouna překročily 1x, z Kutné Hory 2x. Motorická výkonnost v hodu do dálky u dětí předškolního věku vypovídá opět o lepších výkonech chlapců a celkově o lepších výkonech na venkově.

Graf č. 2 – výsledný průměrný výkon – hod do dálky

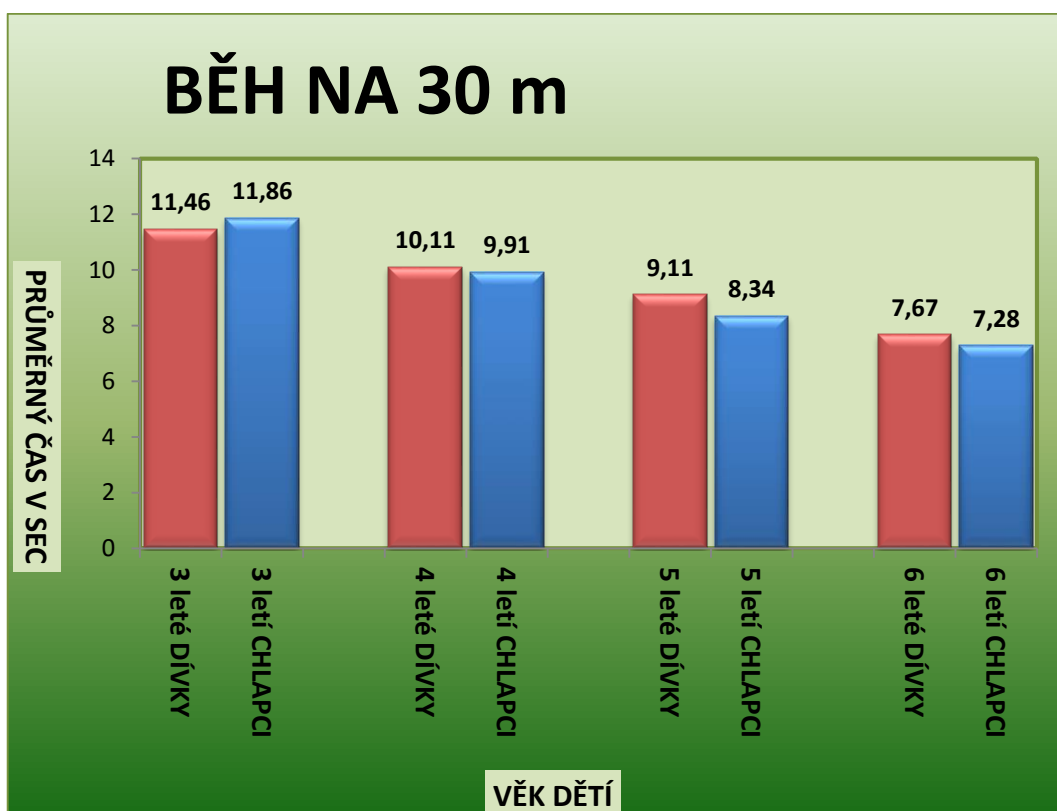


Tabulka č.17 BĚH NA 30 m, celkový průměr výkonu v s.

| TAB č. 17 | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| MŠ | 6 d. | 6 ch. | 5 d. | 5 ch. | 4 d. | 4 ch. | 3 d. | 3 ch. |
| Hřebeč - Kladno | 7,45 | 6,6 | 10,7 | 9,88 | 10,7 | 10,1 | 11,3 | 12 |
| Beroun | 8,44 | 8,01 | 8,82 | 7,98 | 10,06 | 9,3 | 11,6 | 13,78 |
| Kutná Hora | 6,9 | 6,98 | 9,94 | 7,86 | 10,91 | 10,9 | --- | 10,42 |
| Mělnické Vtelně | 7,89 | 7,56 | 6,98 | 7,67 | 8,78 | 9,36 | --- | 11,26 |
| Celkem průměr | 7,67 | 7,28 | 9,11 | 8,34 | 10,11 | 9,91 | 11,5 | 11,86 |

V běhu na 30 m byli průměrně rychlejší chlapci než dívky s výjimkou tříletých. Děti z Hřebče překročily celkový průměrný výkon ve čtyřech věkových kategoriích u obou pohlaví celkem 4x. V Mělnickém Vtelně celkem 4x, v Berouně 4x a v Kutné Hoře také 4x. Zde je poměr sil „město – venkov“ vyrovnaný. Výkonnostně jsou lepší chlapci.

Graf č.3 – výsledný průměrný výkon – běh na 30 m



Z předešlých informací vyplynulo, že je lepší výkonnost chlapců než dívek. Při srovnání výsledků jednotlivých škol s celkovým průměrem lze zjistit, že výsledky jsou ve větší míře nadprůměrné u vesnických MŠ. U všech věkových kategorií a ve všech zkoumaných parametrech byl překročen celkový průměrný výkon u venkovských dětí 32 x (z toho MŠ Hřebče, okr. Kladno 18 x a MŠ Mělnické Vtelně, okr. Mělník 14 x). Městské školy překročily průměr pouze 13 x (z toho MŠ Kutná Hora 7 x a MŠ Beroun 6 x).

V následujících grafech můžeme sledovat průměrný výkon skupiny dětí s účastí v pohybovém kroužku (v předešlých tabulkách byly výkony označeny žlutou barvou) a dětí bez účasti v pohybovém kroužku.

Graf č. 4 – výsledný průměrný výkon - skok z místa do dálky

(děti s účastí v pohybovém kroužku a bez účasti v pohybovém kroužku).



Děti s účastí v pohybovém kroužku doskočily dál přibližně jen o 3 cm.

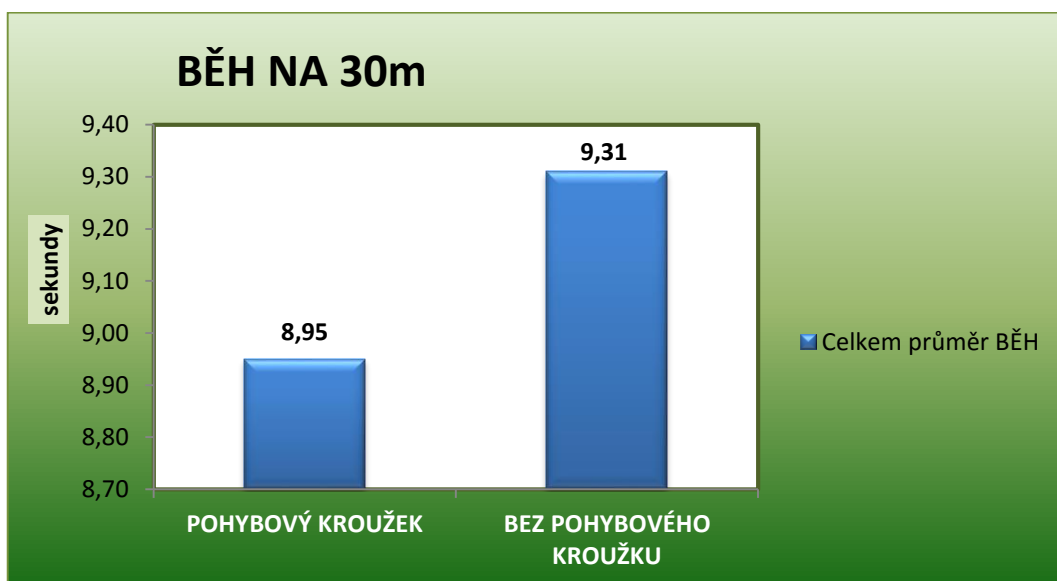
Graf č.5 – výsledný průměrný výkon - hod do dálky

(děti s účastí v pohybovém kroužku a bez účasti v pohybovém kroužku).



Děti s účastí v pohybovém kroužku dohodily dále přibližně o 72 cm.

Graf č.6 – výsledný průměrný výkon – běh na 30 m (děti s účastí v pohybovém kroužku a bez účasti v pohybovém kroužku).



Děti s účastí v pohybovém kroužku byly nepatrně rychlejší v běhu o 0,36 s.

Tabulka č.18 Srovnání se studii z minulých let - skok

| TAB č. 18 | SKOK | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | 1977 | | 2010 | | 2015 | |
| věk | CH | D | CH | D | CH | D |
| 4 | 90,50 | 80,90 | 80,34 | 75,66 | 80,30 | 74,87 |
| 5 | 102,80 | 97,50 | 96,94 | 94,96 | 97,97 | 89,65 |
| 6 | 119,60 | 109,20 | 112,75 | 104,74 | 106,50 | 87,88 |

Ve skoku je patrná mírně klesající tendence ve výkonu od posledního testování.

Tabulka č.19 Srovnání se studii z minulých let - hod

| TAB č. 19 | HOD | | | | | |
|-----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | 1977 | | 2010 | | 2015 | |
| věk | CH | D | CH | D | CH | D |
| 4 | 595,60 | 438,30 | 473,88 | 357,15 | 434,00 | 377,50 |
| 5 | 592,60 | 711,98 | 579,87 | 472,59 | 680,20 | 611,20 |
| 6 | 1067,90 | 713,90 | 745,71 | 608,47 | 847,80 | 621,20 |

V hodu do dálky je patrná vzestupná tendence ve výkonnosti.

Běh na 30m se nedá srovnat ani s jednou studií, neboť v nich se měřil výkon v běhu pouze na 20m.

9. Diskuse

Podobnou problematikou se zabýval **v roce 2000 na Slovensku pan Ján Junger** z prešovské univerzity. Ve svém výzkumu se zabýval aktualizací poznatků o rozvoji tělesných a pohybových schopností dětí předškolního věku z hlediska pohlaví, místa bydliště a objemu pohybového režimu. Zkoumaná skupina dětí byla ve věku 4 – 6 let. Motorickou výkonnost dětí zjišťoval pomocí redukované testové baterie zahrnující běh na 20 m, běh na 500 m, skok do dálky z místa a hod tenisovým míčkem. Kromě toho zkoumal ještě výšku a váhu dětí.

Co se týče výkonnosti, jednalo se o longitudální výzkum, během kterého proběhlo čtyřikrát měření. Z toho první bylo vstupní a poslední výstupní. Dle výsledků se nepotvrdila hypotéza, že děti pohybově aktivnější budou podávat lepší výsledky v pohybové výkonnosti. Vliv nemělo ani místo bydliště (město, venkov). Naopak se ukázalo, že rozdíly jsou patrné ve výkonech mezi pohlavími a že rozdíly ve výsledcích výkonů se s narůstajícím věkem stírají. Chlapci podávali lepší výkony v kondičních schopnostech a dívky zase v koordinačních.

Na závěr doporučuje zjišťovat všeobecnou motorickou výkonnost dětí předškolního věku prostřednictvím redukované baterie testů skládající se z běhu na 20 m (rychlostní schopnosti), skoku do dálky z místa (silová schopnost), běhu na 12 minut (vytrvalostní schopnost), z vertikálního výskoku snožmo s obratem (všeobecná koordinace) , popř. toto nahradit stojem na jedné noze (rovnovážné schopnosti).
(Junger, 2000)

Podobná studie, která se zabývala růstem a motorickou výkonností dětí předškolního věku, proběhla **v roce 2010 v Čechách**.

„Cílem studie bylo zjistit růstové a výkonové parametry současné populace předškolních dětí ve vztahu k velikosti místa bydliště a srovnat zjištěné výsledky a výsledky studie z roku 1977, tím se pokusit zjistit tendence v růstu a motorickém vývoji populace předškolních dětí v České republice vůbec a ve vztahu k místu bydliště.“
(Dvořáková, Baboučková, 2010, s. 9)

V této studii bylo změřeno 2097 dětí z dvanácti krajů ČR. Při závěrečné analýze výsledků byly průměrovány výsledky dětí z Prahy, výsledky dětí z ostatních krajů a průměrné výsledky celkem.

Úroveň motorické výkonnosti v běhu na 20 m se zvyšuje s věkem, ale míra zlepšení naopak s věkem klesá. Z hlediska místa bydliště se neprokázaly výraznější rozdíly ve výkonu. Největší rozdíly ve výkonech byly zaznamenány u skupiny tříletých dětí, kde schopnost rychle reagovat na startovací signály je ovlivněna zráním nervové soustavy. Zpracování signálu a pochopení úkolu je delší než u starších dětí a tomu odpovídají jejich výkony. Studie z roku 1977 poukazuje na lepší výsledky dětí z menších obcí, oproti tomu studie z roku 2010 dokazuje, že lepší výsledky podávaly děti z Prahy.

Výkony ve skoku do dálky z místa vykazovaly mírné rozdíly mezi chlapci a dívkami, přičemž chlapci byli lepší. Z hlediska místa bydliště dosahovaly děti z menších obcí nižších výkonů. Při srovnání studie z roku 1977 a 2010 vidíme, že děti z vesnic byly výkonově lepší v roce 1977. V roce 2010 jsou to děti pražské a děti venkovské se naopak zhoršily ve výkonech.

V hodu do dálky byli chlapci lepší než dívky ve všech věkových kategoriích obvykle až o 1 m.. Zde nezaostávaly ve výkonnosti ani děti z menších obcí. V roce 1977 byly děti bez rozdílu pohlaví na tom výkonově mnohem lépe než v roce 2010. Děti venkovské dohodily dál než velkoměstské.

Rozdíl mezi měření v roce 1977 a 2010 je hlavně :

- v dobrovolnosti předškolních zařízení zúčastnit se studie
- v počtu změřených dětí a jejich rozložení v krajích
- v časové omezenosti projektu
- v nedostatečné informovanosti široké a odborné veřejnosti .

(Dvořáková, Baboučková, 2010)

Z výsledků studie vyplynulo, že děti předškolního věku generačně narůstají na výšce i váze. Je zde tendence k nárůstu BMI (nárůstu hmotnosti vzhledem k výšce).

„ Motorická výkonnost s věkem roste, chlapci vykazují vždy mírně lepší výsledky než dívky, výrazněji v hodu. Srovnání růstu a výkonnosti dětí z různých míst podle velikosti bydliště ukazuje spíše pozitivní tendence úrovně výkonnosti u dětí z velkoměsta. Pravděpodobně se do těchto výsledků promítá celá řada sociálních a politických aspektů, které ovlivňují

rodiče, předškolní zařízení, sportovní služby i městské části ve velkoměstě ke zvýšení péče o podmínky pro pohybové aktivity nejmenších dětí. “

(Dvořáková, Baboučková, 2010, s.42)

Celková výkonnost dětí, což je téma první výzkumné otázky, se od 70.let do roku 2010 výrazně snížila, ale od roku 2010 do roku 2015 zůstala na stejné úrovni nebo se mírně zvyšuje. Jediný parametr, který předčil i výkony ze 70. let byl právě hod do dálky u skupiny pětiletých chlapců, kteří v roce 2015 dohodili zhruba o 1 m dále .

Co se týče vlivu účasti dítěte v pohybovém kroužku na jeho výkonnost, nedá se říci, že by děti navštěvující zájmový kroužek s pohybovým zaměřením byly výkonnější než děti, které nenavštěvovaly zájmový pohybový kroužek.

Ve skoku do dálky byl ale rozdíl přibližně 3 cm, v hodu do dálky již kolem 73 cm a v běhu rozdíl mezi oběma skupinami byl jen 0.36 s. Takže výraznější výsledek je jen u hodu do dálky. Ale ten je zaznamenán v celkových měřeních také. Po nahlédnutí do tabulek a srovnání výsledků s celkovým průměrem (žlutě označené a neoznačené) pouhým pohledem zjistíme, že jak označená, tak i neoznačená pole dosahují jak nadprůměrných , tak i podprůměrných výkonů. Tedy i děti bez účasti v pohybovém kroužku dosahují nadprůměrných výkonů.

Pan Junger ve svém závěru nepotvrzuje vliv pohybově aktivnějších dětí na jejich výkon, nepotvrzuje ani vliv místa bydliště na výkon. Potvrzuje ale rozdíl výkonnosti mezi oběma pohlavími s tím, že s narůstajícím věkem se rozdíly stírají. (Junger, 2000).

Paní Dvořáková došla k názoru, že výkonnost je lepší u městských dětí, takže potvrzuje vliv místa bydliště na výkon dětí. Ale podobně jako pan Junger potvrzuje, že míra zlepšení s věkem klesá . (Dvořáková, 2010).

V mojí práci se nepotvrdil vliv účasti dítěte v pohybovém kroužku na jeho výkon podobně jako u pana Jungera. Ale potvrdil se u mě vliv místa bydliště na výkonnost dětí podobně jako u paní Dvořákové s tím, že vychází spíše ve prospěch venkovských dětí.

Shrnutí :

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká je v současné době úroveň motorické výkonnosti vybraných parametrů (skok do dálky z místa, hod do dálky a běh na 30 m) u dětí předškolního věku. Ze studií z roku 1977, z roku 2010 a z mého výzkumu 2015 vyplývá,

že ve **skoku do dálky** se motorická výkonnost dětí předškolního věku od 70. let do roku 2010 zhoršila a nyní zůstává na podobné úrovni z roku 2010. Žádné výrazné výkyvy ve výkonu nebyly u žádné věkové kategorie zaznamenány. (viz. tabulka č. 18)

V **hodu do dálky** je patrná vzestupná tendence ve výkonnosti. Jedinou výjimku tvoří věková skupina čtyřletých chlapců, jejichž výkony od 70. let pozvolna klesají. Čtyřleté dívky dohodí zhruba o 40 cm dál než v 70. letech. Pětiletí chlapci jsou na tom lépe přibližně o 1 m než v 70. letech a stávají se tak jedinou skupinou, která předčila výkonnost dětí 70. let. Skupina pětiletých dívek dohodila v 70. letech přibližně 7 m, v roce 2010 výkon klesl pod 5 m a nyní má již vzestupnou tendenci a dívky dohodily nad 6 m. Šestiletí chlapci i dívky se od 70. let také nejprve zhoršili, nyní mají lepší výkony, ale stále nedosahují úrovně ze 70. let. (viz. tabulka č. 19)

Běh na 30m nelze srovnávat s předchozími studii, protože tam byl testován běh na 20 m. Nynější studie zkoumá běh na 30 m.

Z dostupných informací vyplynulo, že z 96 městských dětí navštěvovalo **pohybový kroužek** 32 dětí. Přesto jejich výkony nepřekročily průměr více než 13 x. Z celkového počtu 94 venkovských dětí navštěvovalo pohybový kroužek 23 dětí. Průměrné výkony zde byly překročeny 32 x. Ani přesné výsledky měření nepřesvědčují o výrazném vlivu pohybových kroužků na výkonnost dítěte. (viz. grafy č. 4,5,6) V běhu a skoku jsou rozdíly skupin dětí s účastí a bez účasti v pohybovém kroužku jen nepatrné, kromě hodu do dálky – tam byly výkony vyšší. Ale parametr hod do dálky vykazoval vyšší výkony téměř v celé sledované skupině i při srovnání se studii z let minulých. (viz. tabulka č. 19) Skupina dětí s pohybovým kroužkem dosahovala mírně lepších výsledků než skupina dětí bez pohybového kroužku.

10. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit úroveň motorické výkonnosti vybraných parametrů dětí předškolního věku. Východiskem mi byly studie z předchozích let a můj zájem zjistit, jak na tom dnešní předškolní děti jsou. Položila jsem si otázky, které mě budou ve výzkumu zajímat.

1. Snižuje se výkonnost dětí předškolního věku ?
2. Má vliv místo bydliště na jejich výkonnost ?
3. Má vliv účast dítěte v zájmovém kroužku s pohybovým zaměřením na výkonnost dětí předškolního věku ?

Výsledné informace z výzkumu přináší odpovědi na výzkumné otázky.

Snižuje se tedy výkonnost dětí předškolního věku ? Výzkum toto tvrzení neprokázal. Spíše poukazuje na to, že úroveň výkonnosti zůstává na podobné úrovni jako při posledním výzkumu.

Má vliv místo bydliště na výkonnost dětí ? Z mého šetření vyplynulo, že venkovské děti vykazují lepší výsledky ve všech vybraných parametrech. Děti z venkovských mateřských škol (v počtu 94) překročily průměrné výkony 32 x, zatímco městské mateřské školy (v počtu dětí 96) jen 13 x. Dá se tedy říci, že místo bydliště ovlivňuje výkonnost dětí.

Má vliv účast dítěte v zájmovém kroužku s pohybovým zaměřením na výkonnost dětí předškolního věku ? Nepotvrdil se vliv účasti dítěte v pohybovém kroužku na jeho motorickou výkonnost.

Závěrem lze říci, že motorická výkonnost dětí nedosahuje úrovně z let 70., ale zůstává na stejné, či vyšší úrovni než v roce 2010. Nepotvrdilo se tedy, že by motorická výkonnost dětí předškolního věku klesala. Nepotvrdil se ani vliv pohybového kroužku na výkonnost dětí, ale potvrdil se vliv místa bydliště na výkonnost dětí.

Stálo by za zamyšlení, čím to je, že dnes většina dětí dohodí dál než v minulých letech? Právě v době, kdy děti preferují počítače, tablety, mobilní telefony a fyzicky ochabují ? Kde se náhle bere ta dynamická síla horních končetin ? Vliv pohybových kroužků zde nebyl prokázán. Může zde mít vliv vyšší vzdělání učitelů

mateřských škol a jejich cílené působení na děti v oblasti motorického učení ? Stále více učitelek má dnes vysokoškolské vzdělání a tím i perfektní didaktickou přípravu, jak s dětmi předškolního věku pracovat. Možná právě to je důvod toho, proč se výkonnost dětí dále nesnižuje. Ze studií vyplynulo, že jednou jsou lepší děti z venkova, podruhé z města. Ale není to opět vlivem pedagoga, který tam učí ? To by bylo jistě zajímavé téma na další výzkum.

11. Použitá literatura

- 1 / BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno : Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1829-0.
- 2 / BOROVÁ, B. a kol. *Cvičíme s malými dětmi*. Praha : Portál, 1998. 128 s. ISBN 80-7178-223-8.
- 3 / ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- 4 / DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha : Raabe, 2011. 144 s. ISBN 978-80-86307-88-6.
- 5 / DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha : Pedagogická fakulta UK, 2007. 123 s. ISBN 978-80-7290-298-9.
- 6 / DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha : Pedagogická fakulta UK, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
- 7 / DVOŘÁKOVÁ, Hana a Vendula BABOUČKOVÁ. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha : Pedagogická fakulta UK, 2014. 84 s. ISBN 978-80-7290-775-5.
- 8 / HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Vyd.2. Praha : Pedagogická fakulta UK, 2012. 96 s. ISBN 978-80-7290-598-0.
- 9 / HAVLÍNOVÁ, Miluše a kol. *Zdravá mateřská škola*. Vyd.2. Praha : Portál, 1997. 141 s. ISBN 80-7178-164-9.
- 10 / HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí*. Vyd.2. Praha : Portál, 2009. 288 s. ISBN 978-80-7367-628-5.
- 11 / JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVÁ, Zdeňka a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha : SPN, 1985. 312 s. ISBN 14-523-85.
- 12 / JUNGER, Ján. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied PU, 2000. 139 s. ISBN 80-8068-003-5.
- 13 / KOŤÁTKOVÁ, Soňa a Jan PRŮCHA. *Předškolní pedagogika*. Praha : Portál, 2013. 184 s. ISBN 978-80-262-0495-4.
- 14 / KRHUTOVÁ, Zdeňka a Hana FREYWALDOVÁ. *Cvičení pro hyperaktivní děti*. Praha : Grada, 2010. 64.s. ISBN 978-80-247-3278-7.
- 15 / KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha : Portál, 2007. 144.s. ISBN 978-80-7367-035-1.

16 / MĚKOTA, K. a P. BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha : SPN, 1983.
334 s. ISBN 14-467-83.

17 / NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha : Portál, 2003.
160s. ISBN 80-7178-730-2.

12. Přílohy

Příloha č. 1 - Seznam tabulek

Příloha č. 2 - Seznam grafů

Příloha č. 3 - Měření výkonů dětí 3-6 letých – instrukce

Příloha č. 4 - Záznamový arch pro měření výkonů

Příloha č. 5 - Dotazník pro rodiče

Příloha č. 6 - Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Příloha č. 1 - SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Analýza zúčastněných dětí z hlediska pohlaví a místa bydliště

Tabulka č. 2 - Analýza věkových skupin

Tabulka č. 3 - Skok z místa MŠ Hřebeč

Tabulka č. 4 - Hod do dálky MŠ Hřebeč

Tabulka č. 5 - Běh na 30 m MŠ Hřebeč

Tabulka č. 6 - Skok z místa MŠ Mělnické Vtelno

Tabulka č. 7 - Hod do dálky MŠ Mělnické Vtelno

Tabulka č. 8 - Běh na 30 m MŠ Mělnické Vtelno

Tabulka č. 9 - Skok z místa MŠ Beroun

Tabulka č. 10 - Hod do dálky MŠ Beroun

Tabulka č. 11 - Běh na 30 m MŠ Beroun

Tabulka č. 12 - Skok z místa MŠ Kutná Hora

Tabulka č. 13 - Hod do dálky MŠ Kutná Hora

Tabulka č. 14 - Běh na 30 m MŠ Kutná Hora

Tabulka č. 15 - Skok z místa, celkový průměr

Tabulka č. 16 - Hod do dálky, celkový průměr

Tabulka č. 17 - Běh na 30 m, celkový průměr

Tabulka č. 18 - Skok do dálky – srovnání se studiiemi 1977 a 2010

Tabulka č. 19 - Hod do dálky - srovnání se studiiemi 1977 a 2010

Příloha č. 2 - SEZNAM GRAFŮ

Graf č.1 – výsledný průměrný výkon – skok z místa

Graf č.2 – výsledný průměrný výkon – hod do dálky

Graf č.3 – výsledný průměrný výkon – běh na 30 m

Graf č.4 – výsledný průměrný výkon – skok do dálky

(děti s pohybovým kroužkem a bez pohybového kroužku)

Graf č.5 – výsledný průměrný výkon – hod do dálky

(děti s pohybovým kroužkem a bez pohybového kroužku)

Graf č.6 – výsledný průměrný výkon – běh na 30 m

(děti s pohybovým kroužkem a bez pohybového kroužku)

Příloha č. 3 – MĚŘENÍ VÝKONŮ DĚTÍ 3-6 LETÝCH - INSTRUKCE

Měření výkonů dětí 3-6 letých - instrukce.

1) Skok z místa snožmo (dynamická síla dolních končetin).

Instrukce :

- Provádíme v tělocvičně či na doskočišti venku.
- Vyznačíme odrazovou linii, kterou dítě nesmí přešlápnout.
- Měříme vzdálenost mezi odrazovou linií a posledním místem, kde se dítě dotklo země po doskoku (za patou).
- Výkon se uvádí v cm.

2) Hod míčkem do dálky (dynamická síla horních končetin).

Instrukce :

- Házíme tenisovým míčkem.
- Vyznačíme linii, odkud se bude měřit výkon a barevný terčík zapíchneme do místa dopadu.
- Házíme jednoruč horním obloukem.
- Výkon uvádíme v cm.

3) Běh na 30 m (rychlostní schopnost).

Instrukce :

- Běh provádíme na vymezené trati, ideálně zatravněná rovná plocha.
- Trať vymezíme jednoznačnou linií „ start – cíl“.
- Start proběhne na smluvené znamení.
- Výkon se uvádí v sekundách.

V záznamovém archu v kolonce věk uvádíme číslici (3, 4, 5 nebo 6 let).

Příloha č. 5 - DOTAZNÍK PRO RODIČE

DOTAZNÍK PRO RODIČE

**NAVŠTĚVUJE VAŠE DÍTĚ ZÁJMOVÝ KROUŽEK SE SPORTOVNÍM
NEBO JINÝM POHYBOVÝM ZAMĚŘENÍM ?**

Jméno a příjmení dítěte
Věk dítěte
MŠ (obec / město)

Zaměření / název kroužku

Jak často dochází dítě do kroužku ?
Jak dlouho trvá jedna lekce ?

Dne Podpis rodičů

Univerzita Karlova V Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř.č. | Datum | Jméno a příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|--------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |