

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv řízených pohybových aktivit na úroveň pohybových schopností a dovedností
dětí předškolního věku

Influence of the lead movement activities on the level of movement skills in
preschool age

Petra Kubů

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Kainová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, pod vedením Mgr. Lucie Kainové a doc. PhDr. Hany Dvořákové, CSc. Zároveň prohlašuji, že použité prameny a literatura byly řádně citovány, a že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17. 10. 2022 Podpis

Děkuji Mgr. Lucii Kainové a doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za odborné vedení bakalářské práce, věcné připomínky, rady a vstřícnost při vypracovávání bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na testování pohybových schopností a pohybových dovedností u dětí předškolního věku, a to dětí, které pravidelně navštěvují řízenou zájmovou pohybovou aktivitu a u dětí, které tuto pravidelnou řízenou zájmovou pohybovou aktivitu nenavštěvují. Bakalářská práce se v teoretické části věnuje specifikám předškolního věku, motorickému vývoji, pohybovým schopnostem a pohybovým dovednostem. Závěr teoretické části se zabývá výzkumem motorických dovedností a motorickým testům. Praktická část bakalářské práce se věnuje porovnání úrovně pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku na základě motorických testů.

Klíčová slova

Předškolní věk, motorický vývoj, pohybové schopnosti, řízené pohybové aktivity

Abstract

The bachelor's thesis is aimed to determine whether led movement activities are reflected in the achieved level of motor skills and abilities of preschool age children. The theoretical part describes preschool age, motor development, motor skills, free time of preschool age children, lead movement activities and motor tests. The practical part compares the level of motor skills of preschool age children who use lead movement activities and children who do not use lead movement activities in their free time.

Keywords

Preschool age, motor development, motor skills, lead movement activities

Obsah

Úvod.....	6
I TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. Pojmy předškolní věk, tělesný vývoj, motorický vývoj, základní motorika	8
1.1 Předškolní věk	8
1.2 Tělesný vývoj	8
1.3 Motorický vývoj předškolního dítěte	10
1.4 Základní motorika.....	11
1.5 Pohybové schopnosti	12
1.6 Silové schopnosti.....	12
1.7 Vytrvalostní schopnosti	13
1.8 Rychlostní schopnosti.....	13
1.9 Flexibilní schopnosti.....	15
1.10 Koordinační schopnosti	16
2. Pohybové dovednosti	17
3. Pohybová aktivita dětí.....	18
3.1 Pohybová aktivita dětí v MŠ	18
3.2 Zájmové řízené pohybové aktivity	20
3.3 Volný čas dětí	21
4. Metody měření pohybových aktivit.....	22
4.1 Motorické testy	22
4.2 Výzkum motorických dovedností.....	22
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
5. Cíle praktické části.....	23
5.1 Cíl práce.....	23
5.2 Dílčí cíle	23
5.3 Výzkumné otázky	23

6.	Metody výzkumu	24
6.1	Motorické testy	24
6.2	Dotazníky.....	26
6.3	Rozhovor	26
6.4	Výzkumný soubor.....	26
6.5	Realizace výzkumu.....	27
6.6	Zaznamenání výsledků	27
7.	Výsledky	28
7.1	Výsledky rozhovoru s dětmi.....	28
7.2	Výsledky motorických testů	28
7.3	Vyhodnocení dotazníků pro rodiče.....	39
7.4	Vyhodnocení rozhovoru	41
8.	Diskuse.....	42
9.	Závěr	44
	Použitá literatura	46
	Elektronické zdroje	48
	Odborné články.....	49
	Seznam tabulek.....	50
	Seznam grafů	51
	Přílohy.....	52

Úvod

Současná doba má svá specifika, která vývoj dítěte ovlivňují, ne všechna však sehrávají pozitivní roli. Současnost je bohužel provázena neustálým poklesem pohybové aktivity, jak u dětí, tak i dospělých. Dnešní děti se méně pohybují, mechanické a technické hračky často nahrazují dětskou manipulaci s předměty skutečného světa. Dětská obezita se vyskytuje u čím dál více mladších dětí. Pohybová aktivita dětí je v dnešní době nedostatečná. Děti postrádají základní pohybové dovednosti. Je nutné, aby děti braly pohybovou aktivitu jako běžnou součást života a aby jim přinášela radost. Pohybové aktivity jsou považovány za důležitou součást života dítěte, a to v jeho vývoji tělesném, psychickém, sociálním i ve smyslu zdraví a prevence nemocí.

Rodiče jsou ti, kteří primárně působí na dítě. Pohybové aktivity, které spolu rodina vykonává, jsou nedostatečné. Mnozí rodiče často místo toho, aby s dětmi trávili plnohodnotně volný čas, jim raději pustí televizi nebo dají do ruky mobilní telefon nebo tablet.

Dalším faktorem, který ovlivňuje dítě předškolního věku je mateřská škola. V mateřských školách je nutné ve vztahu k pohybové aktivitě dávat dětem dostatek prostoru pro spontánní aktivity.

Zaměření bakalářské práce jsem zvolila z důvodu svého zájmu o řízené pohybové aktivity u dětí předškolního věku. Sama se ráda ve volném čase věnuji sportu, to samé se snažím předávat svému sedmiletému synovi a dětem v mateřské škole, ve které pracuji. V budoucnu bych se ráda věnovala řízeným zájmovým pohybovým aktivitám s dětmi předškolního a mladšího školního věku.

Bakalářská práce zjišťuje, jaký vliv má řízená zájmová pohybová aktivita na pohybové schopnosti a pohybové dovednosti dětí předškolního věku a jakým způsobem tráví děti předškolního věku svůj volný čas.

V teoretické části se budu v první řadě zabývat tělesným a motorickým vývojem dětí předškolního věku. Dále se budu věnovat detailnějšímu popisu pohybových schopností a pohybových dovedností. Následovat bude zaměření na pohybové aktivity dětí v mateřských školách a v institucích, které nabízí zájmovou řízenou pohybovou aktivitu.

V praktické části jsem zvolila pro testování dětí motorické testy, které jsou zaměřeny na silové schopnosti, rychlostní schopnosti a koordinační schopnosti. Budu zjišťovat

jakých výsledků dosáhnou děti, které pravidelně navštěvují zájmovou řízenou pohybovou aktivitu a děti, které žádnou řízenou zájmovou pohybovou aktivitu nenavštěvují. Na základě rozhovorů a dotazníků budu sbírat informace, jakým činnostem se děti předškolního věku věnují ve svém volném čase.

I TEORETICKÁ ČÁST

1. Pojmy předškolní věk, tělesný vývoj, motorický vývoj, základní motorika

1.1 Předškolní věk

Za předškolní období je v některých odborných publikacích považováno celé období od narození až po nástup do školy. Ve většině vývojově-psychologických publikací je však tato etapa chápána jako věk mezi třetím a šestým rokem dítěte (Mertin, Gillernová, 2015). Předškolní věk jako vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy, tzn. do dovršení šestého roku života, popisuje i Vágnerová (Vágnerová, 2021). V tomto smyslu, tedy vnímání předškolního období mezi třetím a šestým rokem, se bude věnovat i tato práce.

Předškolní věk představuje senzitivní období pro rozvoj dovedností důležitých pro vytvoření základů toho, co bude v dalších vývojových etapách využíváno a dále rozvíjeno (Michalová, Kratochvílová, 2022). Předškolní věk je klíčovým obdobím pro osvojování základů zdravého životního stylu, pozitivních postojů a hodnot.

Hlavní činností dítěte předškolního věku je hra. Výrazně se rozvíjí vlastní aktivita, která směřuje k prosazení a uplatnění ve vrstevnické skupině. Zvláště důležité v tomto období je naplnění biologických potřeb, uspokojení potřeby bezpečí a jistoty a potřeba pohybu a činnosti. Bezpečné sociální klima a aktivní činnosti dětem nabízejí širokou škálu prožitků, prostřednictvím nichž se dítě učí. To co projde tělem, co si dítě aktivně prožije se daleko lépe a trvaleji uloží do paměti (Svobodová, 2010). „*Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu a vývoje, ale i optimální funkce organismu obecně.*“ (Kučera, Dylevský a kol., 1997, s. 11).

1.2 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je vývoj člověka po tělesné (somatické) stránce od prenatálního období až po úmrtí. Vývoj pohybových dovedností probíhá v určitých stádiích. Tělesný růst a vývoj je nejrychlejší v prvním roce života. Z ležícího dítěte, které se pohybuje na základě reflexů, se vyvíjí roční batole, které začíná chodit.

Tělesné rozměry se vyznačují velkou hlavou vůči tělu a krátkými končetinami. V následujících letech růst tělesných rozměrů a poměr přírůstků hmotnosti a výšky postupuje relativně vyrovnaně. (Dvořáková, 2007). K výraznému skoku dochází v období předškolním, kdy dochází k růstové akceleraci a změně v proporcích těla (prodloužení končetin, zmenšení proporce hlavy a trupu ve vztahu k celé postavě).

V předškolním období je průměrný přírůstek výšky 6-7 cm. Výsledky studie z roku 2010 prokazují pokračující růstovou akceleraci, přičemž pokles BMI, tedy index tělesné hmotnosti mezi třetím a čtvrtým rokem je nižší (Dvořáková, Kopřivová, 2014). V předškolním a mladším školním věku, jsou růstové difference mezi pohlavím relativně nízké. Průměrně jsou chlapci vyšší a těžší, avšak víme, že individuální řada dívek přerůstá chlapce. (Dvořáková, 2007).

V předškolním věku nejsou kosti plně osifikovány a kalcifikovány. Jsou tedy nepevné. Pohybová aktivita pozitivně přispívá ke správnému rozvoji kostí. Protože stavba (Timmons, Naylor a Pfeiffer 2007), denzita – hustota minerálů a hustota kostní tkáně v kosti (Janz a kol., 2001; Timmons, Naylor a Pfeiffer 2007) a pevnost kostí (Binkley a Spencer 2004) jsou ovlivnitelné pravidelným pohybem.

Každé dítě je dědičně podmíněno ve svém tělesném složení, v tělesném typu.

Obrázek 1: Charakteristika somatotypů ve vztahu k pohybu

somatotyp	tělesná charakteristika	odhad pohyb. úrovně	problémy v pohybu
mezomorf (atletický)	hmotnost - výška proporční přiměřeně vyvinuté svalstvo	dobré předpoklady	bez problémů
endomorf (pyknický)	otylý, tuková vrstva kulovité tvary těla	ochablé svalstvo špatné držení těla nemotornost brzy únava neúspěšnost, ostych	psychická podpora přestávky střední intenzita šetřit nosný systém
ektomorf (astenický)	štíhlý, hubený dlouhé jemné kosti štíhlé svaly	při ochablém svalstvu špatné držení těla propadlý hrudník vysedlé lopatky rychlá unavitelnost malá síla	rychlá unavitelnost psychická podpora přestávky v činnosti posílení organismu postupnost

(Dvořáková, 2007)

1.3 Motorický vývoj předškolního dítěte

U dětí předškolního věku se zdokonaluje a roste kvalita pohybové koordinace. Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů – dítě nejprve zvedá hlavu, a od centra (trupu) k jeho periférii (končetinám, prstům), tedy od hrubé motoriky k jemné. Vývoj probíhá nerovnoměrně, v některých obdobích rychleji, jindy pomaleji. Dochází k vývojovým „skokům“ a nastupují období, vhodná pro rozvoj některých předpokladů, tzv. „senzitivní období“ (Dvořáková, 2007). Senzitivní období je třeba plně využít, jelikož je toto období neopakovatelné.

V obecně daném vývoji člověka je vývoj jedince individuální, kromě dědičnosti je ovlivněn prostředím.

V předškolním věku jsou pohyby přesnější, plynulejší a více účelové. Dítě je hbitější, pohyby jsou elegantnější, dítě dokáže v rámci společných činností s rodiči, pedagogy nebo jinými dospělými velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Také hry tohoto období jsou často spojeny s pohybem (Dvořáková, 2007).

Motorický vývoj předškolního dítěte souvisí s celkovou aktivitou dítěte, s možností pohybu a podmínkami, které dítěti vytváříme pro rozvoj motorických schopností a dovedností. (Mertin, Gillernová, 2015). Pohybová koordinace souvisí též se sebeobsluhou dětí. Je nutné dětem nechávat dostatek prostoru pro samostatné zvládnání sebeobsluhy.

Rozvoj jemné motoriky je značně ovlivňován osifikací ruky. Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů a napomáhá postupnému zlepšování jemných pohybů rukou. Kromě pohybů prstů zahrnuje také pohyby mimického svalstva, pohyby mluvidel a grafomotoriku. S rozvojem jemné motoriky souvisí rozvoj kresby. Kresba se postupně mění od spontánního čárání, které je vázáno na momentální naladění dítěte, až po napodobování uvědomělých tahů. Jemná motorika má pro dítě velký nezastupitelný význam vzhledem k jeho přípravě na školní činnosti, zejména psaní. Rozvoj jemné motoriky je vázán na vývoj hrubé motoriky, psychomotoriky aj. (Dvořáková, 2014).

Oslabení základní motoriky může ovlivnit celou řadu schopností, dovedností a výkonů. Oslabená motorika může vést k zúženému výběru tělesných aktivit, může vést k nežádoucímu chování, kdy dítě volí jiný, nevhodný způsob k získání pozornosti. Oslabená motorika rovněž může ztěžovat zapojení dětí do kolektivu, některé děti mohou mít pocit

méněcennosti. Neobratnost v jemných pohybech může vést při hře k nespokojenosti, přerušování hry, přebíhání mezi aktivitami. Nižší obratnost mluvidel ovlivňuje komunikační schopnosti a dovednosti. Oslabení motoriky a chybné návyky z dětství se promítají do zdravotního stavu po celý život jedince (Bednářová, Šmardová, 2015).

1.4 Základní motorika

Za základní motoriku můžeme považovat ty pohybové dovednosti, které do určité úrovně a v určitém rozsahu zvládá každý člověk, aniž by se jednalo o aktivity konkrétního sportu. Tento název odpovídá charakteru tělesné výchovy předškolních dětí a do značné míry i dětí mladšího školního věku. Základní motorika se zaměřuje na vnímání a poznávání vlastního těla, orientaci v prostoru, vnímání vztahů věcného i sociálního charakteru (Dvořáková, 2007).

Proces, ve kterém probíhá učení se pohybové dovednosti je specifickým druhem učení – motorickým učením. Tento proces probíhá individuálně a různě dlouho. Výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti.

Základní pohybovou dovedností, pohybovým stereotypem je držení těla, které se vyvíjí během prvního roku života, kdy se dítě začíná stavět do vertikální polohy (Dvořáková, 2007).

Perič uvádí, že v motorickém učení dochází k osvojování si nových pohybů. Některé tyto pohyby, jako je například chůze, běh, skok, jsou pro člověka v podstatě přirozené (Dovalil, Perič, 2010)

Základní motorika obsahuje:

- vnímání a poznávání vlastního těla,
- orientaci v prostoru – vnímání intenzity pohybu,
- vnímání vztahů sociálního charakteru.

Z hlediska charakteru pohybu lze základní motoriku rozdělit na dovednosti:

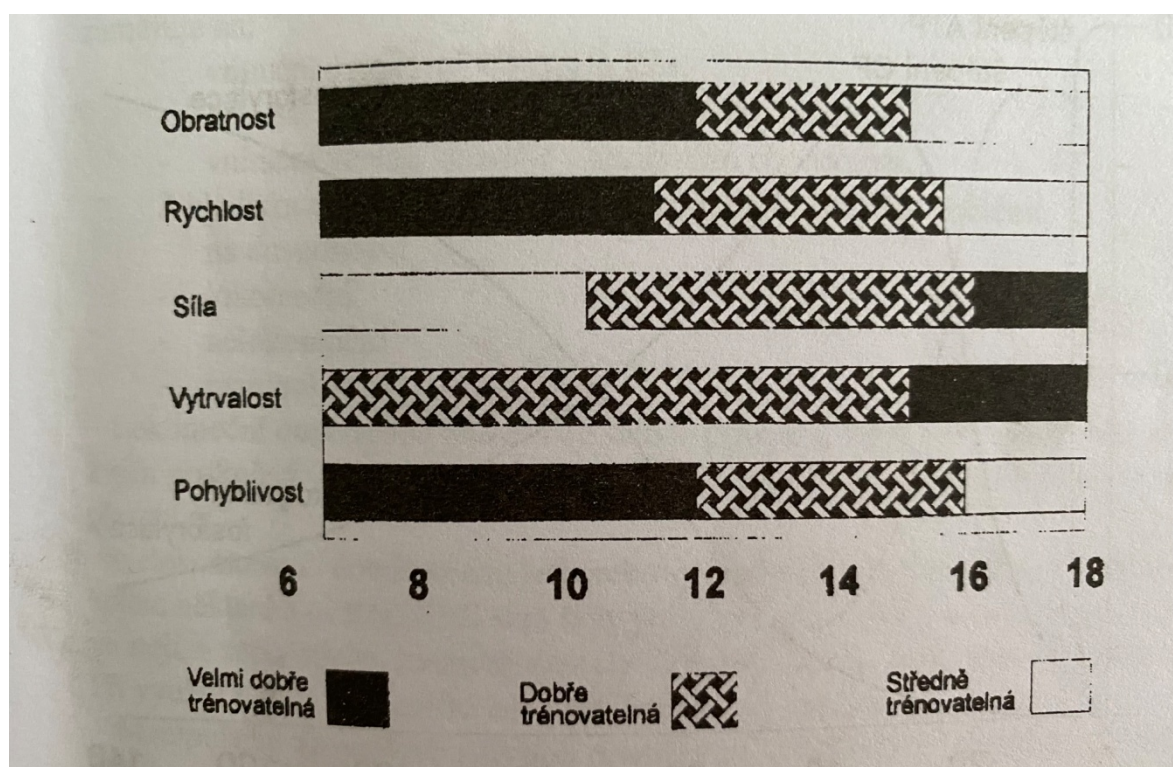
- lokomoční – lokomoční dovednosti přemísťují tělo v prostoru,
- nelokomoční – nelokomočními dovednostmi jsou pohyby částí těla, pohyby celého těla na místě, kolem některé z os těl,
- manipulační – manipulační dovednosti zahrnují dovednosti ovládnutí různorodých předmětů rukama, nohama ale i jinými částmi těla.

Za ranou základní motoriku jsou považovány pohyby nelokomoční. Jedná se o pohyby rukou, hlavy a manipulační pohyby. První lokomoční činností je lezení. Postupně se propojují lokomoční, nelokomoční a manipulační činnosti (Dvořáková, 2007).

1.5 Pohybové schopnosti

Za pohybové schopnosti jsou považovány vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: pro rychlost, sílu, vytrvalost, flexibilitu a obratnost. Tyto předpoklady mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na podmínkách. Pohybové schopnosti lze rozdělit do dvou skupin: kondiční pohybové schopnosti, které lze relativně rychle zlepšit, ale jsou nestálé a pokud se neudrží, jejich úroveň rychle klesá. Jedná se o silové schopnosti, vytrvalostní a rychlostní schopnosti a flexibilitu. Druhou skupinu tvoří koordinační pohybové schopnosti, které je nutné trénovat delší dobu, ale jsou na rozdíl od kondičních pohybových aktivit stabilnější. Do této skupiny se řadí obratnost (Dvořáková, 2007).

Obrázek 3: Trénovatelnost pohybových schopností vzhledem k věku



(Dvořáková, 2007)

1.6 Silové schopnosti

Silové schopnosti hlediska antropomotoriky považujeme za hlavní složku pohybových schopností, bez kterých by ostatní motorické činnosti nemohly být prováděny.

Zjednodušeně můžeme silové schopnosti označit pojmem síla. (Čelikovský a kol., 1979). Sílu člověka definujeme, jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí (Měkota, Novosad, 2005). Svalová síla je schopnost svalové kontrakce s překonáním odporu (vlastního těla, předmětu). Je limitována především průřezem svalu a počtem svalových vláken.

Silová schopnost je základní schopnost jedince, bez které by se ostatní pohybové schopnosti nemohly projevit. Silové schopnosti se projevují dynamickým nebo statickým silovým projevem. U dynamické síly sledujeme rytmické střídání koncentrace a relaxace, výsledkem je mechanická práce. U statického projevu převažuje výdrž v určité poloze, během níž nedochází ke změně délky svalu.

Podle charakteru kontrakce (koncentrická, excentrická, isometrická), množství zapojených svalů (lokální, globální), dynamiky kontrakce (dynamická, statická) lze rozlišit různé druhy síly. Síla je základem svalové zdatnosti (Dvořáková, 2007).

Rozdělení silové schopnosti dle Měkoty a Blahuše (1983):

- staticko – silové = překonávání odporu nebo hmotnostní zátěže beze změny polohy těla nebo jeho částí,
- dynamicko – silové = opakované překonávání odporu nebo hmotnostní zátěže,
- explozivně – silové = překonávání odporu nebo hmotnostní zátěže jednorázovým maximálně zrychleným pohybem.

1.7 Vytrvalostní schopnosti

Dvořáková (2007, s. 18) definuje vytrvalost takto: „*Vytrvalost je schopnost vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity. Limitujícími faktory jsou především energetické zásoby ve svalech (při lokální vytrvalosti) a srdečně cévní, dýchací a transportní systém (pro celkovou vytrvalost).*“

1.8 Rychlostní schopnosti

Podstata rychlostních schopností ve sportu je spojena s krátkým časovým úsekem, maximální intenzitou a minimálním vnějším odporem. Rychlostní schopnosti závisí na nervosvalové koordinaci, typu svalových vláken, velikosti svalové síly (Dovalil, Perič, 2010). Rychlost je schopnost co nejrychleji provést pohyb. Podílí se částečně na svalové zdatnosti a je důležitá i v oblasti koordinačních předpokladů. Předpoklady pro zlepšování

rychlosti v pohybu se vyvíjejí poměrně časně, avšak tříleté dítě na pokyn reaguje až po určité době, pohyb probíhá relativně pomalu. Požadavky proto musí být přiměřené a pohybové úkoly, které mají být prováděny rychle, musí být jednoduché a dítě je už musí umět. Spojení rychlosti s obratností je pro dítě obtížné a stresující. (Dvořáková, 2007).

Nervosvalovou koordinaci, tedy schopnost střídat co nejrychleji kontrakci a relaxaci svalového vlákna, jde v tréninku dětí relativně dobře rozvíjet.

Typ svalových vláken patří k důležitým předpokladům k dosažení maximální rychlosti.

Rozeznáváme dva základní typy svalových vláken:

- červená (neboli pomalá) – červená vlákna umožňují pracovat dlouho, ale pomalu (hůř se unaví)
- bílá (neboli rychlá) – bílá vlákna pracují velmi rychle, ale jenom malou chvíli (rychle se unaví).

Právě velký podíl rychlých vláken je důležitý pro vysokou úroveň rychlosti. Většina lidí má podíl rychlých a pomalých svalových vláken v podstatě shodný (poměr půl na půl). Celkově je možné rychlostní schopnosti v tréninku rozvíjet pouze omezeně. Mají totiž velký podíl vrozených předpokladů (jsou geneticky determinovány). Uvádí se, že vliv dědičnosti je přibližně 80 % (Dovalil, Perič, 2010).

Struktura rychlostní reakce rozčleněna do tří základních forem:

- rychlost reakce – rychlost reakce (někdy nazývána jako reakční čas), která je daná dobou reakce na určitý podnět,
- rychlost jednotlivého pohybu – jedná se o strukturu rychlostních schopností, u které jsme schopni přesně rozlišit začátek a konec jednoho pohybu (skok, hod),
- rychlost lokomoce – rychlost lokomoce jako je běh, bruslení, jízda na kole apod., se dále může dělit do několika podob (rychlost akcelerace, rychlost frekvence a rychlost se změnou směru).

Toto členění rychlostních schopností má v tréninku velký význam. U jednotlivých projevů rychlosti totiž existuje tzv. realitní nezávislost. Výborná úroveň jednoho projevu rychlosti ještě neznamená stejně velkou úroveň jiného rychlostního projevu. Z těchto

důvodů se snažíme v tréninku nerozvíjet rychlost jako „univerzální“ schopnost, ale musíme rozvíjet jednotlivé její podoby, a to samostatně i v komplexu.

Rychlostní schopnosti jsou však závislé i na dalších schopnostech – koordinaci, síle, vytrvalosti a pohyblivosti. Proto je možné dosáhnout dílčího zlepšení rychlostních projevů i prostřednictvím rozvoje těchto oblastí.

Rozvoj rychlostních schopností se řadí v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Spolu s koordinačními schopnostmi má rychlost optimální předpoklady pro rozvoj (senzitivní období) právě v dětském věku. Především oblast nervosvalové koordinace by měla být stimulována co možná nejčastěji. Základním požadavkem při tréninku rychlosti je pohyb s maximální intenzitou, to znamená plavat, běžet, bruslit či jakýkoliv jiný pohyb s maximální rychlostí. Jak vyplývá ze vztahu mezi objemem a intenzitou zatížení, není možné cvičit s maximální intenzitou po dlouhou dobu. A jelikož rychlostní schopnosti vyžadují maximální intenzitu pohybu, tak délka zatížení nemůže být příliš dlouhá. Měla by být taková, dokud sportovec udrží právě maximální rychlost. U malých dětí to není moc dlouho – asi 5-10 s (Dovalil, Perič, 2010).

1.9 Flexibilní schopnosti

Flexibilitu (pohyblivost) charakterizuje rozsah pohybu v kloubech. Limitována je stavbou kloubů, ale i pružností svalů a vazů, které lze při zkrácení vhodným protahovacím cvičením pozitivně ovlivnit. Flexibilita podmiňuje spolu se silou svalovou zdatnost. (Dvořáková, 2007).

Perič (2010) uvádí, že úroveň pohyblivosti v praxi ovlivňuje řada činitelů. K hlavním patří výše zmíněná stavba kloubu. Dalšími činiteli ovlivňující pohyblivost je pružnost vazivového a kloubního aparátu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, síla svalů kolem daného kloubu.

Svou roli hraje i pohlaví (děvčata mají vyšší přirozenou pohyblivost než chlapci), denní doba (ráno je menší pohyblivost než odpoledne), teplota prostředí (v chladu je nižší pohyblivost než v teple), rozcvičení apod. Dobrá úroveň pohyblivosti může působit i jako preventivní činitel zranění, zkrácené svaly mají vyšší náchylnost k natržení či jinému poškození (Dovalil, Perič, 2010)

1.10 Koordinační schopnosti

Přestože se zkoumáním koordinačních schopností zabývalo a stále zabývá velké množství autorů, definice není jednotná. Podle Dovalila (Dovalil, 2002) koordinačními schopnostmi označujeme takové schopnosti, které umožňují přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. Tyto schopnosti umožňují jedinci zvládnout nový pohyb, zvládnout a zdokonalovat rychlé provádění pohybů za sebou, využít pohyby podle potřeby, přizpůsobit rychle nové pohyby novým podmínkám (Dovalil, 2002).

Koordinační schopnosti zauímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní místo. To vyplývá ze značně různorodých projevů a zejména jejich postavení mezi ostatními pohybovými schopnostmi, kde koordinační schopnosti plní roli jakéhosi „mostu“ mezi nimi.

Obecná koordinace představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností. Každý sportovec by měl projít všeobecným rozvojem, aby získal přiměřenou úroveň obecné koordinace (Dovalil, Perič, 2010).

Za nejdůležitější „součásti“ koordinace Perič a Dovalil (2010) považují:

- schopnost spojování pohybů,
- orientační schopnosti,
- schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla,
- schopnost přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám,
- schopnost reakce,
- schopnost rovnováhy,
- schopnost rytmická,
- učenlivost.

Podle Dvořákové, je podstatou pohybové koordinace a obratnosti funkce centrální nervové soustavy, schopnost diferenciací a kvalita a rychlost přenosu informací z mozku ke svalům. Centrální nervová soustava výrazně dozrává okolo šestého roku života. Obratnost a schopnost učit se novým dovednostem začíná v předškolním období a optimální je pak na prvním stupni základní školy (Dvořáková, 2007).

2. Pohybové dovednosti

Pohybová dovednost je motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybové činnosti a dosažení úspěšného výsledku (Měkota, Cuberek, 2007). Způsobilost znamená vykonávat pohybovou činnost správně, úsporně, vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách (Měkota, Cuberek, 2007, Belej, 2002). Podle Scheuera a kol. (2021) jsou 2 základní přístupy, jak vysvětlit pojem „pohybová dovednost“. První přístup vysvětluje pohybovou dovednost jako předpoklad, který jsme získali učením nebo jako pohotovost k provedení určité pohybové činnosti. Druhý přístup vidí pohybovou dovednost nejen jako předpoklad, ale i jako určitý sled pohybů, kterým realizujeme pohybovou činnost. Schmidt a Wrisberg uvádí pohybovou dovednost jako způsobilost vytvořit finální výsledek s maximální jistotou, minimální vyprodukovanou energií a minimem času (Schmidt, Wrisberg, 2000). Za dovednost je považována činnost, ve které je využito dřívější pohybové zkušenosti, činnost, která je předcházejícím cvikem připravená. Za dovednost není považován každý pohyb, jelikož při pohybové činnosti není důležité cílové zaměření, zatímco u pohybových dovedností ano. Dalšími charakteristickými rysy pohybové dovednosti jsou maximální jistota při dosahování cíle, minimální výdej energie a dosažení cíle v co nejkratším čase. Rozdíl mezi pohybovými schopnostmi a pohybovými dovednostmi je v úrovni obecnosti. Pohybové schopnosti jsou generalizované, geneticky podmíněné a relativně stabilní, zatímco pohybové dovednosti se získávají, bývají úkolově specifické a jsou snadněji modifikovatelné praxí.

3. Pohybová aktivita dětí

3.1 Pohybová aktivita dětí v MŠ

Mateřské školy jsou součástí výchovně vzdělávací soustavy. Z toho pro ně vyplývají povinnosti a závazky stanovené zákonem. Úkolem mateřských škol je zabezpečovat uspokojování přirozených potřeb dítěte a rozvoj jeho osobnosti, což probíhá ve spolupráci s rodinou. Program Opravilové a kol., shrnuje požadavky především z hlediska výchovných cílů a základního pojetí veřejné předškolní výchovy (Dvořáková, 2007, Opravilová, 1993).

Formulováním východisek pro tělesnou výchovu a formulováním obecných zásad realizace pohybových aktivit a tělesné výchovy v mateřské škole:

- vytvořit dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity dětí, které je možné podpořit poskytnutím prostoru a pomůcek,
- zařazovat alespoň jedenkrát denně řízenou tělesnou výchovu v přiměřeném rozsahu k naplnění potřeb dětí. Respektovat relativní klid po jídle,
- změnit převládající příkazový styl vedení řízených činností pomocí vzájemné komunikace, motivace, dramatiky, vyučovacích stylů, flexibility učitelky v řízení, respektující osobnostní přístup k dětem. (Dvořáková, 1992, Dvořáková, 2007, s. 8)

Pohybové činnosti zaujímají důležité místo v dokumentech současného předškolního vzdělávání. Veškeré pohybové činnosti realizované v mateřských školách jsou naplňovány prostřednictvím Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). I přesto, že v něm nejsou vymezeny konkrétní jednoduché cíle v konkrétních praktických úkolech, je nutné jeho obecné a vzdálené cíle naplňovat. Je potřeba, aby byly dětem zprostředkovány prakticky, přiměřeně jejich věku a schopnostem (Dvořáková, 2011).

Rámcové cíle podle RVP PV (2017):

- DÍTĚ A JEHO TĚLO
- DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA
- DÍTĚ A TEN DRUHÝ
- DÍTĚ A SPOLEČNOST

- DÍTĚ A SVĚT

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou rozpracovány do vzájemně propojených kategorií: dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídka a očekávané výstup. Podle Smolíkové (2021) je z hlediska rozvoje pohybových aktivit nutné se zaměřit na všechny jednotlivé vzdělávací oblasti, protože na sebe navazují. Dítě nelze rozvíjet jen v jedné oblasti. Nejvíce se však tématem pohybu, zabývá oblast Dítě a jeho tělo. Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům. (Smolíková, 2021).

Dle Dvořákové (2002) lze pro naplnění specifických cílů této oblasti, uvést tyto praktické příklady:

- učení se pohybovým dovednostem – hrubé i jemné motoriky – vnímání a uvědomování si vlastního těla,
- rozvoj pohybových schopností,
- pěstování zdatnosti a zdraví,
- dovednosti a poznatky podporující zdraví, hygienické návyky, dodržování pravidel bezpečnosti, budování si životních hodnot a postojů.

Cílem tělesné výchovy v mateřské škole je prostřednictvím pohybové aktivity přispět k uspokojení potřeb dítěte v oblasti motorické, emocionální a sociální se snahou rozvinout potenciál každého dítěte v těchto složkách osobnosti, aby směřoval k pocitu tělesné, duševní a sociální pohody a tím byl podporován pravidelný návyk pohybové aktivity. Učitel by měl zadávat cíle s možností individuálního řešení, podněcovat děti k vlastnímu názoru a rozhodování (Dvořáková, 2007).

Vzdělávacími cíli tělesné výchovy je rozvoj základních pohybových kompetencí. Podle Herrmanna a kol. (2019) jsou základní pohybové kompetence funkční výkonnostní dispozice. Gogoll (2014) uvádí souvislost pohybové kompetence se schopností rozvíjet a posuzovat všechny oblasti vztahující se ke sportovní aktivitě jednotlivce, která vede k využití našich tělesných a pohybových dispozic.

Běžný režim v mateřských školách přináší dětem prostor pro spontánní pohybové aktivity, a to zejména ráno, při pobytu venku a odpoledne po spánku. V současné době je většina mateřských škol dostatečně vybavena různorodým náčiním a nářadím pro rozvoj pohybových aktivit. V mateřských školách se rovněž rozšířila nabídka řízených pohybových činností například o plavání, bruslení, jógová cvičení apod. Dvořáková (2007) uvádí, že ve sledovaných školách délka spontánních aktivit se v režimu dne pohybovala v rozsahu od 120 – 150 minut. Řízeným pohybovým činnostem bylo ve sledovaných školách věnováno 25–47 minut. Účast při cvičení bývá dobrovolná, většinou se ale všechny děti do cvičení zapojí, pasivní děti bývají výjimkou (Dvořáková, 2007).

3.2 Zájmové řízené pohybové aktivity

Je doloženo, že tělesná cvičení mají vliv na množství a kvalitu svalové hmoty a mohou tedy zlepšit předpoklady pro tělesnou práci a tím mohou přispět ke zlepšení kvality života jedince (Bunc, 2008).

Řízená ani spontánní pohybová aktivita v mateřské škole nedokáže naplnit potřeby dětí. Účast v zájmové tělesné výchově je proto velmi žádoucí. O zájmové tělesné aktivitě rozhodují vzhledem k věku dětí rodiče.

Účast dětí v zájmové tělesné výchově je dána také místem bydliště a nabídkou daných pohybových aktivit. Nedostatek nabídky volnočasových pohybových aktivit by mohla doplňovat mateřská škola, popřípadě základní škola. Byl by tak naplněn volný čas dětí vhodným způsobem a předcházelo by se nežádoucímu sociálně nevhodnému chování.

V oblasti zájmové tělesné výchovy jsou pro děti nabízeny různé druhy pohybových aktivit v rámci různých organizací, soukromých zařízení či škol. Některé z těchto nabízených aktivit bývají zaměřené všestranně, což je vzhledem k věku dětí žádoucí. Na druhé straně jsou ale nabízeny i pohybové aktivity již se specializací (Dvořáková, 2007).

Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i psychickému rozvoji dítěte. Pomáhají dětem učit se pravidlům a respektovat je, podporují schopnost se soustředit, budují sebedůvěru, osvojují si sociální dovednosti.

Jednou z podstat tréninku v dětském věku je příprava dítěte pro trénink v dospělosti. Na podstatu tréninku z pohledu koncepce existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém věku, tomu říkáme raná specializace. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřena věku dětí, dětství je pouze přípravnou etapou k

dosahování maximálních výkonů. Tento názor se nazývá trénink přiměřený věku. Rozdíl mezi těmito názory spočívá v tom, že zatímco v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku se trénink přizpůsobuje dětem (Perič, 2012).

Koncepce tréninku přiměřeného věku má za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj dětí. Jeho podstatou je co nejširší nabídka pohybových činností. Tato nabídka má význam pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v určité pohybové zkušenosti, která dále rozvíjí kvalitu pohybů v dané specializaci (Perič, 2012).

3.3 Volný čas dětí

Využití volného času dětí předškolního věku určují rodiče. Rodiče by tedy měly vytvářet vhodné podmínky pro plnohodnotné využití volného času, které vedou k rozvoji dítěte. Rodina by měla být zdrojem inspirace pro vhodné trávení volného času.

V dnešní době bohužel patří mezi nejčastější činnosti dětí koukání na televizi, tabletu, popřípadě hraní her na mobilním telefonu. Společně strávený rodinný čas se bohužel omezuje na vycházky, projížďky na kole, plavání apod. Tyto aktivity jsou bohužel jen občasné a nejsou plně dostačující (Dvořáková, 2007). To potvrzuje i celostátní měření z roku 2001, které dokazuje nárůst počtu obézních dětí (Dvořáková, Kopřivová 2014).

Rodina by měla program naplnit spontánním pohybem, který představuje přirozený pohyb jako je například chůze a vlastní hra dětí (Bunc a Skalská, 2012). Rodina by měla využívat volného času k naplnění pohybových potřeb dětí jak přes týden, tak i o víkendech.

4. Metody měření pohybových aktivit

Výběr metody měření je závislý na typu informací, který chceme získat a jakou věkovou kategorií budeme posuzovat. Vývoj motoriky je od předškolního věku často posuzován na základě testových baterií. Pro zjišťování rychlostních schopností je v České republice nejčastěji využíván běh na 20 m. Pro diagnostiku silových schopností jsou užívány testy jako skok do dálky z místa. Pro testování koordinačních schopností se využívá celý soubor testů (například stoj na jedné noze, chůze po kladině). Při výběru motorických testů pro děti předškolního věku je nutné brát v úvahu fyziologické a anatomické zákonitosti vývoje (Dvořáková, 2014). Měření pohybových aktivit, může sloužit v různých směrech: informace o motorických schopnostech a dovednostech, zdatnosti, odhalování odchylek od dobrého zdravotního stavu, k posuzování vlastních dovedností (Neuman, 2003).

4.1 Motorické testy

Motorické testy jsou důležitým prostředkem tělovýchovné diagnostiky. Test lze chápat jako typ zkoušky. Motorické testy se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, která je vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly. Testová situace navozuje určitý pohybový projev. Nejčastěji zachycujeme konečný výsledek tohoto pohybového projevu. Můžeme tedy říci, že motorický test je souhrn pravidel pro přiřazování číslic alternativám splnění pohybového úkolu (Měkota, Blahuš, 1983).

4.2 Výzkum motorických dovedností

Dvořáková (2014) provedla v roce 2010 velmi zajímavý výzkum zaměřený na úroveň motorické výkonnosti u dětí předškolního věku. Cílem této studie z roku 2010 bylo zjistit růstové a výkonové parametry současné populace předškolních dětí ve vztahu k velikosti místa bydliště a srovnat tyto údaje s předešlým výzkumem z roku 1977. Byla měřena výška a hmotnost a z nich vypočítán BMI. Pro zjištění motorické úrovně byly použity testy základních motorických dovedností: běh na 20 m, skok do dálky z místa, hod pravou a levou rukou tenisovým míčkem. Bylo zjištěno, že pokračuje růstová akcelerace, tedy generační nárůst výšky a hmotnosti. Ve srovnání motorické úrovně dopadly lépe děti z velkých měst, oproti dětem z vesnice. Srovnání výsledků z roku 2010 s výzkumem z roku 1977 ukazuje stagnující motorickou výkonnost dětí.

II PRAKTICKÁ ČÁST

5. Cíle praktické části

5.1 Cíl práce

Cílem mé práce je zjistit, zda má řízená zájmová pohybová aktivita u dětí předškolního věku vliv na jejich úroveň pohybových schopností a dovedností, jakým způsobem tráví děti předškolního věku svůj volný čas a zda využívají nabídky řízených zájmových pohybových aktivit a popřípadě konkrétně jakých pohybových aktivit.

5.2 Dílčí cíle

- Realizovat motorické testy
- Srovnat výsledky testů dle využívání nabídky řízených zájmových pohybových aktivit
- Realizovat a vyhodnotit rozhovor s dětmi
- Rozdat a vyhodnotit dotazníky pro rodiče

5.3 Výzkumné otázky

VO1

Bude úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou vyšší než u dětí, které zájmovou řízenou pohybovou aktivitu nevykonávají?

VO2

Jakým způsobem tráví děti předškolního věku svůj volný čas?

VO3

Využívají děti nabídky zájmově řízených pohybových aktivit?

VO4

Jaké konkrétní zájmově řízené pohybové aktivity děti navštěvují?

6. Metody výzkumu

V praktické části jsem pro vyhodnocení a pro dosažení cílů zvolila tyto metody:

- Motorické testy
- Dotazníky
- Rozhovor

6.1 Motorické testy

Pro zjišťování pohybových schopností a dovedností dětí jsem zvolila motorické testy vhodné pro děti předškolního věku. Motorické testy jsou kvantitativní, tedy objektivně hodnotící povahy. Testy jsem volila takové, aby nebylo zapotřebí použití složitějšího nářadí a náčiní a aby byly aktivity v testech pro obě skupiny dětí dobře známé. Testování probíhalo venku na tvrdém povrchu, za relativně stejného počasí. Testování probíhalo za účasti dětí z běžných mateřských škol.

Pro zjišťování úrovně pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku jsem zvolila pět motorických testů. Čtyři z těchto testů prováděla Berdychová, Pařízková (1977) a Dvořáková (2010). Jedná se o běh na 20 m, hod pravou a levou rukou, skok snožmo z místa a běh na 20 m. Pátým testem byl stoj na jedné noze po dobu 20 s.

Všechny děti měly při testování tři pokusy, které se zprůměrovaly. Výsledky měření byly zapisovány do předem připravených tabulek.

Test 1 - Hod pravou rukou

Zaměření testu: Test je zaměřen na testování dynamické síly.

Popis testu: Děti se postaví na vyznačenou čáru, k dispozici má každé dítě tři míčky, úkolem dětí je hodit míček pravou rukou vrchem co nejdále

Pomůcky: tenisové míčky, pásma

Hodnocení: hody jsou měřeny v centimetrech

Test 2 - Hod levou rukou

Zaměření testu: test je zaměřen na testování dynamické síly

Popis testu: děti se postaví na vyznačenou čáru, k dispozici má každé dítě tři míčky, úkolem dětí je hodit míček levou rukou vrchem co nejdále

Pomůcky: tenisové míčky, pásmo

Hodnocení: hody jsou měřeny v centimetrech

Test 3 - Běh na 20 metrů

Zaměření testu: test je zaměřen na testování rychlostních schopností

Popis testu: tři děti se postaví na startovní čáru a na předem domluvený pokyn (tři, dva, jedna, teď) startují z pozice vestoje. Jejich úkolem je zaběhnout 20 m za co nejkratší dobu.

Pomůcky: kužele pro označení cíle, švihadlo pro označení startu a cíle, pásmo, stopky

Hodnocení: čas je měřen v sekundách, zaokrouhlen na dvě desetinná místa

Test 4 -Skok snožmo z místa

Zaměření testu: test je zaměřen na testování silových schopností – explozivní sílu

Popis testu: děti se postaví na vyznačenou čáru, jejich úkolem je skočit snožmo, co možná nejdále za čáru

Pomůcky: metr

Hodnocení: skoky jsou měřeny v centimetrech

Test 5 - Stoj na jedné noze po dobu 20 s

Zaměření testu: test je zaměřen na testování koordinace – statickou rovnováhu

Popis testu: děti si zvolí nohu, na které mají za úkol vydržet stát po dobu 20 s

Pomůcky: stopky

Hodnocení: měření času probíhá v sekundách

6.2 Dotazníky

Pro zjištění stavu, jakým způsobem, tráví děti předškolního věku volný čas, jsem použila dotazníkovou formu s uzavřenými otázkami.

Nejdříve byly dotazníky předány rodičům dětí, jichž se týkalo testování pohybových schopností a dovedností. Jednalo se o rodiče dětí ve věku 5 a 6 let, tyto děti byly vybírány pedagogickými pracovníky. Vytisknuté dotazníky byly pedagogickými pracovníky předány rodičům. Těchto dotazníků bylo rodičům předáno celkem 20 ks, vráceny byly všechny dotazníky, tedy v počtu 20 ks. Dalších 25 ks dotazníků bylo předáno rodičům dětí ve věku 5 a 6, které se neúčastnily motorických testů. Z těchto 25 ks dotazníků bylo vráceno 22 ks dotazníků. Celkem bylo tedy rodičům předáno 45 ks dotazníků, vráceno bylo celkem 42 ks dotazníků. Dotazníky byly anonymní.

6.3 Rozhovor

Ke zjištění skutečnosti, zda děti navštěvují pravidelnou řízenou zájmovou pohybovou aktivitu, jsem zvolila rozhovor s dětmi, které přišly k testování úrovně pohybových schopností a dovedností. Na základě rozhovoru se děti rozdělily na dvě skupiny – děti využívající zájmovou řízenou pohybovou aktivitu a děti, které zájmové řízené aktivity nenavštěvují. Dále jsem pomocí rozhovoru zjišťovala, jak děti nejčastěji tráví svůj volný čas.

6.4 Výzkumný soubor

Pro realizaci výzkumu bylo vybráno celkem 20 dětí ve věku 5 a 6 let. Jednalo se o děti docházející do běžných mateřských škol. Výzkumu se zúčastnilo 13 dětí z Mateřské školy v Kamenici nad Lipou a 7 dětí z Mateřské školy v Rodinově. Z mateřské školy v Kamenici nad Lipou se testování zúčastnilo 7 dívek a 6 chlapců, tyto děti vybraly paní učitelky z Mateřské školy v Kamenici nad Lipou. Z Mateřské školy Rodinov se testování zúčastnily 4 chlapci a 3 dívky. Obě mateřské školy uskutečňují každý den ráno pravidelné řízené pohybové aktivity po dobu zhruba 20 minut.

Motorických testů se zúčastnilo 10 dětí, které dle rozhovoru navštěvují řízenou pohybovou aktivitu a 10 dětí, které řízenou zájmovou pohybovou aktivitu nenavštěvují.

Testování probíhalo na základě dobrovolné účasti dětí a písemného souhlasu zákonných zástupců.

6.5 Realizace výzkumu

Výzkum probíhal v měsíci červnu. První výzkum probíhal na zpevněné ploše dětského hřiště v Kamenici nad Lipou za slunečného počasí. K testování se za doprovodu pedagogických pracovníků dostavilo 13 dětí z Mateřské školy Kamenice nad Lipou. Testování probíhalo v dopoledních hodinách. S dětmi jsme si nejprve zahráli pohybovou hru „Na repelent“. Poté jsem s dětmi provedla dynamickou rozcvičku. Na základě rozhovoru se děti rozdělily do dvou skupiny – děti docházející do řízené zájmové pohybové aktivity a děti, které žádnou zájmovou řízenou činnost nenavštěvují. První disciplína, kterou měly děti za úkol, byl hod tenisovým míčkem. Děti měly za úkol postavit se na startovní čáru, vzít míček do pravé ruky a vrchním obloukem ho hodit co nejdále za čáru. To samé děti opakovaly levou rukou. Hod pravou i levou rukou jsem jim názorně předvedla. Před měřenými pokusy měly děti možnost si házení vyzkoušet. Děti se řadily na startovní čáru ve dvojicích. Dalším úkolem dětí bylo zaběhnout 20 m za co nejrychlejší čas. Dětem jsem vše nejprve ukázala, tedy odkud budou startovat a jakým způsobem, na jaký pokyn mají vyběhnout a kde je cíl. Děti startovaly ze stoje na pokyn tři, dva, jedna, teď. Děti opět běhaly ve dvojicích z důvodu přehlednosti měření času v cíli. Třetím úkolem byl skok snožmo do dálky. Děti měly za úkol skočit co nejdále za čáru, cvik jsem jim opět předvedla. Děti skákaly po 4, po doskoku zůstaly stát, abych mohla pokusy změřit a zapsat. Děti samy porovnávaly, kdo skočil nejdál. Posledním úkolem byl stoj na jedné noze po dobu 20 s. Děti si mohly samy zvolit, na které noze chtějí stát. Na jedné noze měly za úkol vydržet po dobu 20 s.

Stejné testování probíhalo další den v Mateřské škole Rodinov na školní zahradě. Zde se zcela nepatrně lišil povrch, na kterém testování dětí probíhalo, ostatní podmínky byly relativně stejné – testování za zhruba stejného počasí a v dopoledních hodinách.

6.6 Zaznamenání výsledků

Veškeré výsledky jsem si zapisovala do předem připravených tabulek. Tabulky jsou součástí přílohy. Tabulek jsem k testování potřebovala celkem 8. Ke každé disciplíně jsou vytvořeny dvě tabulky. Jedna tabulka zaznamenává údaje dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou dětí, druhá tabulka zaznamenává údaje dětí bez zájmové řízené pohybové aktivity dětí. Tabulky se dále dělí na věk dětí a pohlaví. Na každou tabulku navazují tři grafy, které detailněji zobrazují výsledky testování. Grafy jsou rozděleny na dívky, chlapce a celkový průměr všech dětí.

7. Výsledky

7.1 Výsledky rozhovoru s dětmi

Tabulka č. 1: Děti se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou a děti bez zájmové řízené pohybové aktivity

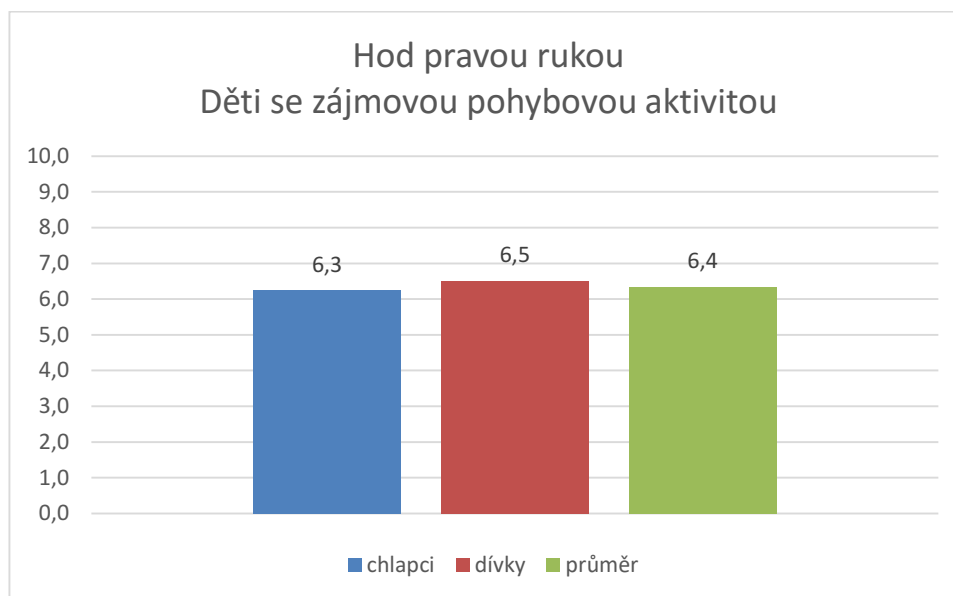
	Chlapci	Dívky	Celkem
Se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou	6	4	10
Bez zájmové řízené pohybové aktivity	3	7	10
Celkem	9	11	20

V této tabulce si můžeme všimnout, že z dotazovaných 20 dětí navštěvuje pouze polovina dětí předškolního věku zájmovou řízenou pohybovou aktivitu.

7.2 Výsledky motorických testů

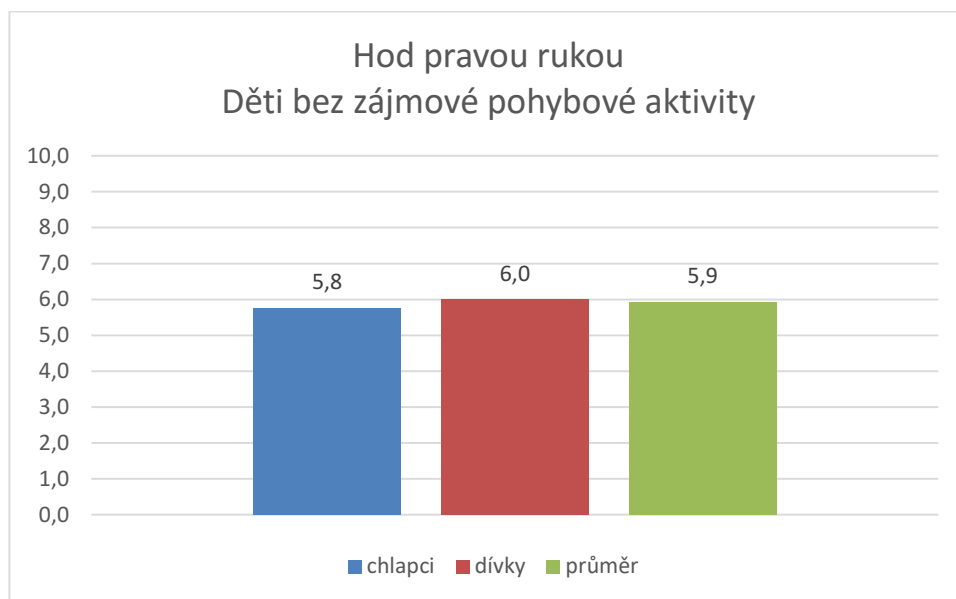
Test 1 - Hod pravou rukou

Graf č. 1 – Výsledky hodu pravou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou



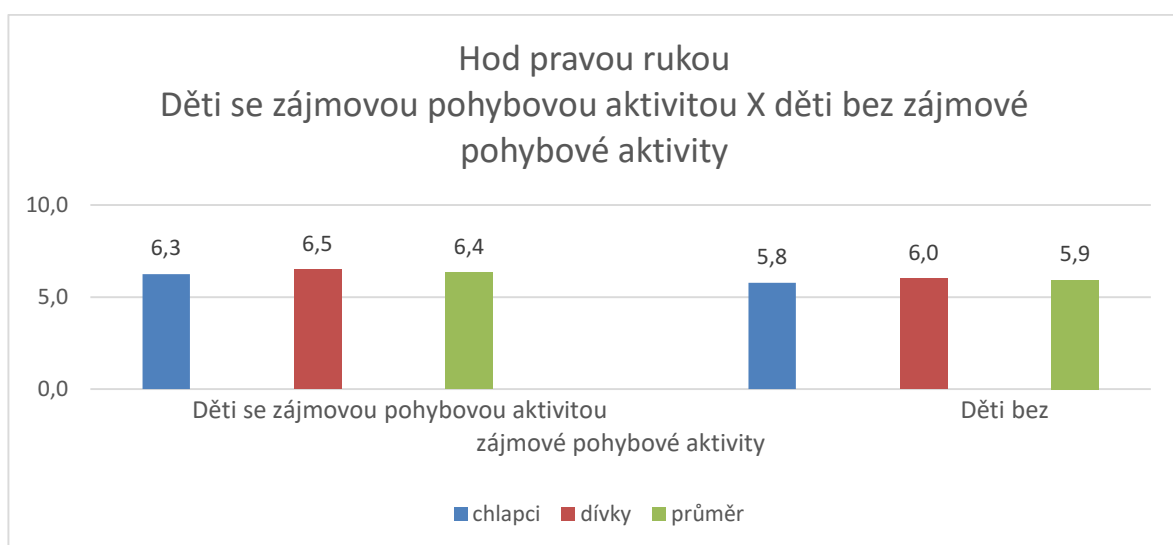
Na grafu č. 1 jsou uvedeny výsledky dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou. Hod byl měřen v metrech. Tři pokusy každého dítěte se zprůměrovaly. Ve třetím sloupci je uveden celkový průměr dívek i chlapců. V hodu pravou rukou byly dívky nepatrně lepší než chlapci.

Graf č. 2 – Výsledky hodů pravou rukou u dětí bez zájmové řízené pohybové aktivity



Graf č. 2 znázorňuje výsledky hodů pravou rukou u dětí bez zájmové řízené pohybové aktivity. Průměrná délka hodu u chlapců byla o 0,2 m kratší než u dívek. Průměrná délka hodu všech dětí činila 5,9 m.

Graf č. 3 – Porovnání výsledků hodů pravou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

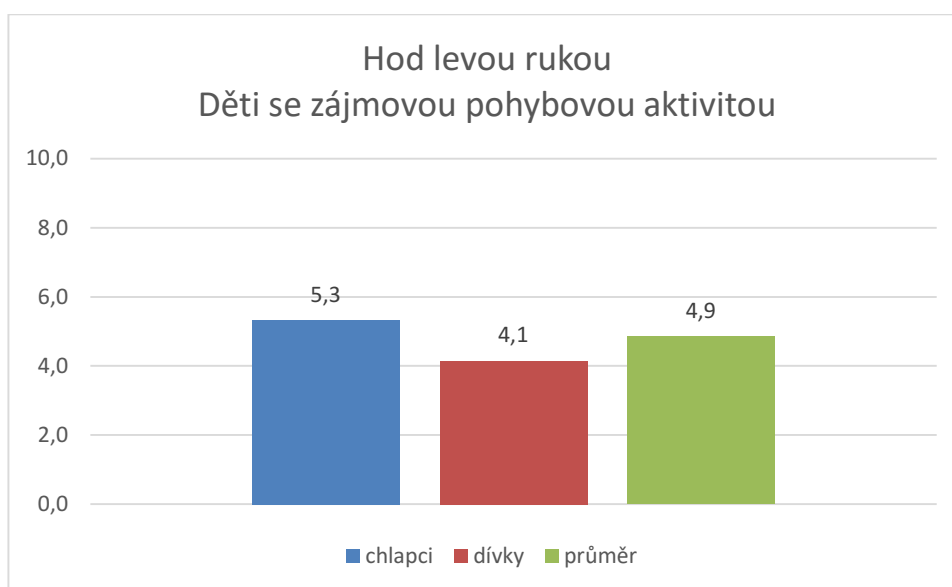


Graf č. 3 srovnává výsledky dětí, které navštěvují zájmovou pohybovou řízenou aktivitu a výsledky dětí, které takovou aktivitu nenavštěvují. Výsledky ukazují, že děti,

které pohybovou aktivitu navštěvují, dosahují v hodů pravou rukou lepších výsledků. Chlapci dosáhly lepších výsledků o 0,5 a dívky rovněž o 0,5 m. U celkového průměru tedy děti bez řízené pohybové aktivity dosáhly nižšího průměrného výsledku o 0,5 m.

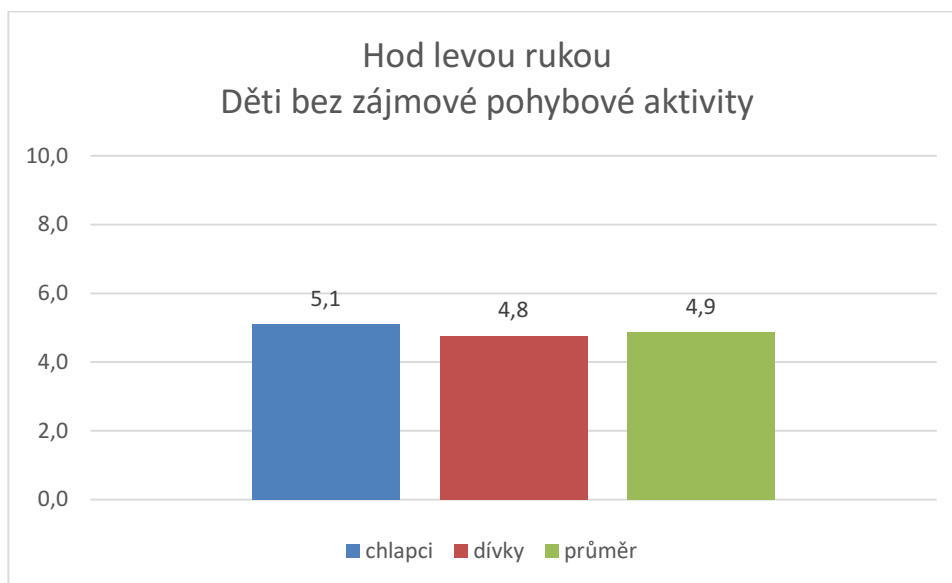
Test 2 - Hod levou rukou

Graf č. 4 – Výsledky hodů levou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou



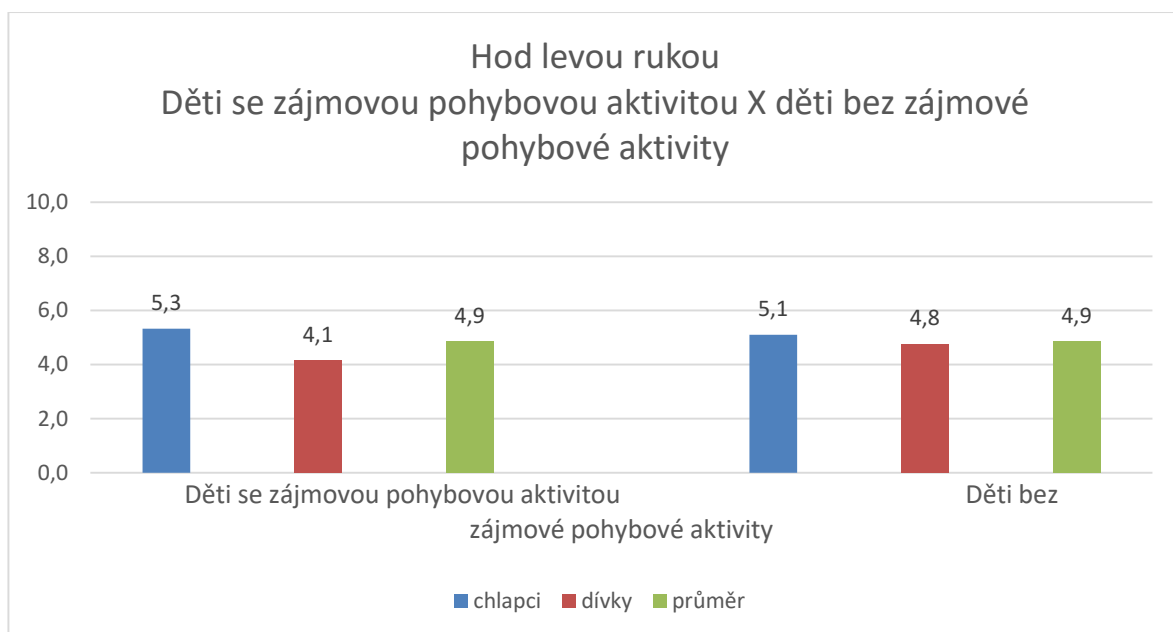
Na grafu č. 4 vidíme, že chlapci dosáhly lepšího výsledku o 1,2 m než dívky. Celkový průměrný výsledek hodů u chlapců činil 5,3 u dívek 4,1 m. Celkový průměr všech dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou byl 4,9 m.

Graf č. 5 – Výsledky hodů levou rukou u dětí bez zájmové řízené pohybové aktivity



Průměrně dosáhly chlapci v hodě levou rukou hodnoty 5,1 m. V hodě levou rukou dosáhli chlapci lepších výsledků než dívky. Průměrná hodnota dívek u hodů byla 4,8 m, tedy o 0,3 m kratší než u chlapců. Průměrná délka hodů levou rukou činila 4,9 m.

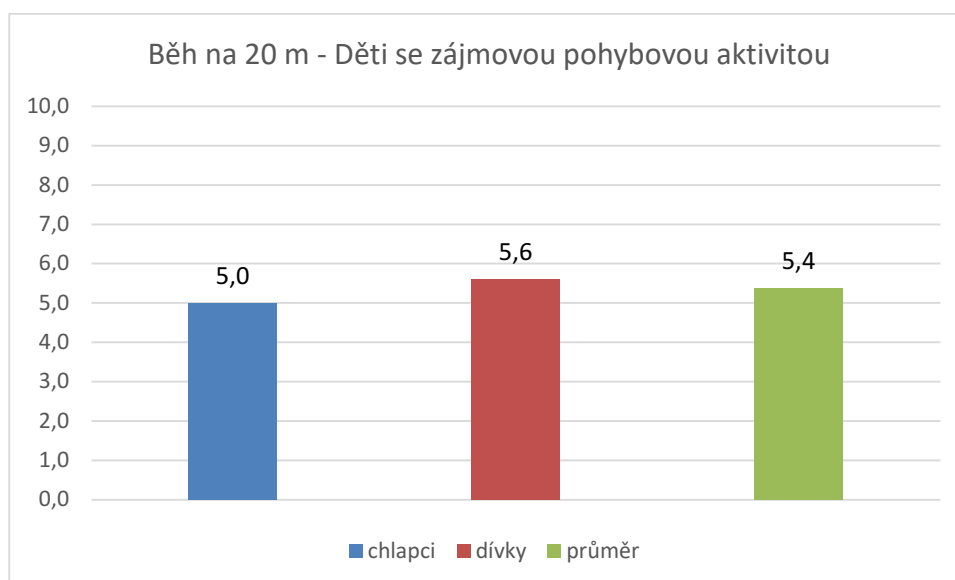
Graf č. 6 – Porovnání výsledků hodů levou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou a bez ní



V grafu č. 6 si můžeme všimnout, že celkový průměr délky je stejný, jak u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou, tak i u dětí bez ní. Chlapci, kteří navštěvují pohybovou aktivitu, dosáhli v průměru o 0,2 m lepšího výsledku než chlapci, kteří řízenou aktivitu nevykonávají. Naopak dívky, které řízenou pohybovou aktivitu nenavštěvují, dosáhly lepších výsledků než dívky, které řízenou pohybovou aktivitu navštěvují. Rozdíl byl mezi dívkami značný, a to konkrétně o 0,7 m.

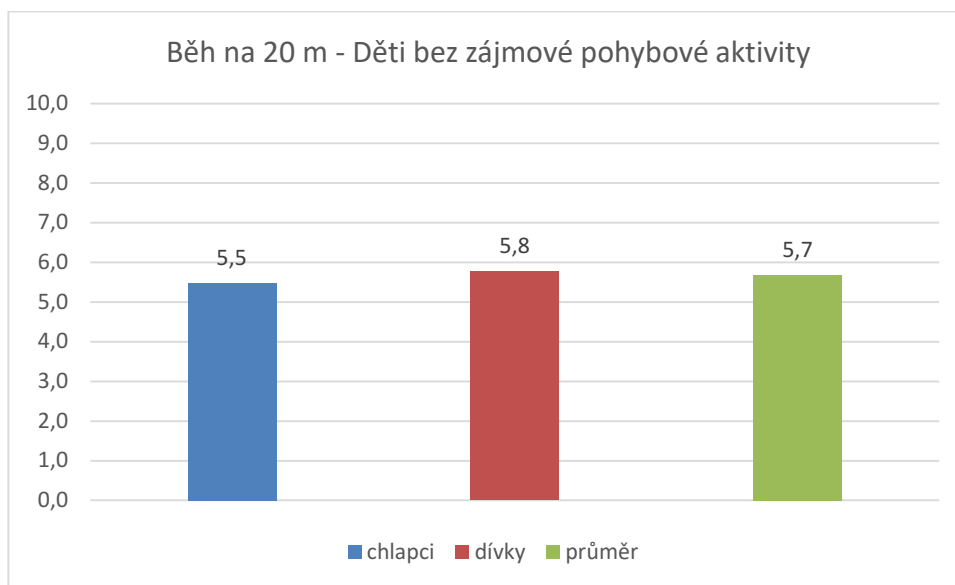
Test 3 - Běh na 20 metrů

Graf č. 7 – Výsledky v běhu na 20 m u dětí s řízenou pohybovou aktivitou



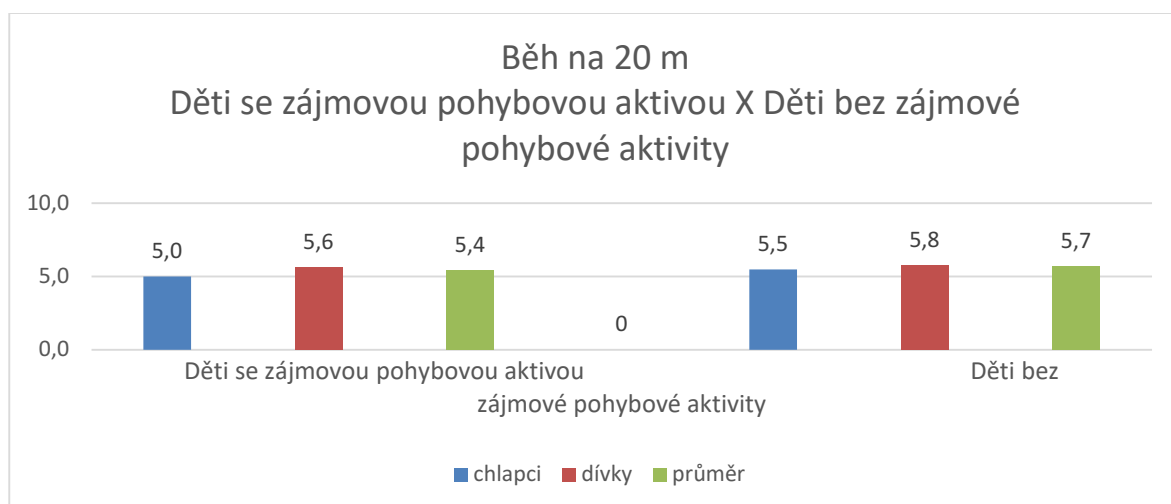
Na grafu č. 7 vidíme, že dívky dosáhly horších výsledků než chlapci. Průměrná hodnota v běhu na 20 m u dívek činila 5 s, zatímco chlapci byli o 0,6 s rychlejší. Průměrná celková hodnota dosáhla hodnoty 5,4 s.

Graf č. 8 – Výsledky v běhu na 20 m u dětí bez řízené pohybové aktivity



Děti bez řízené pohybové aktivity dosáhly průměrné hodnoty 5,7s . V tomto případě dosáhly lepších výsledků dívky než chlapci o 0,3s.

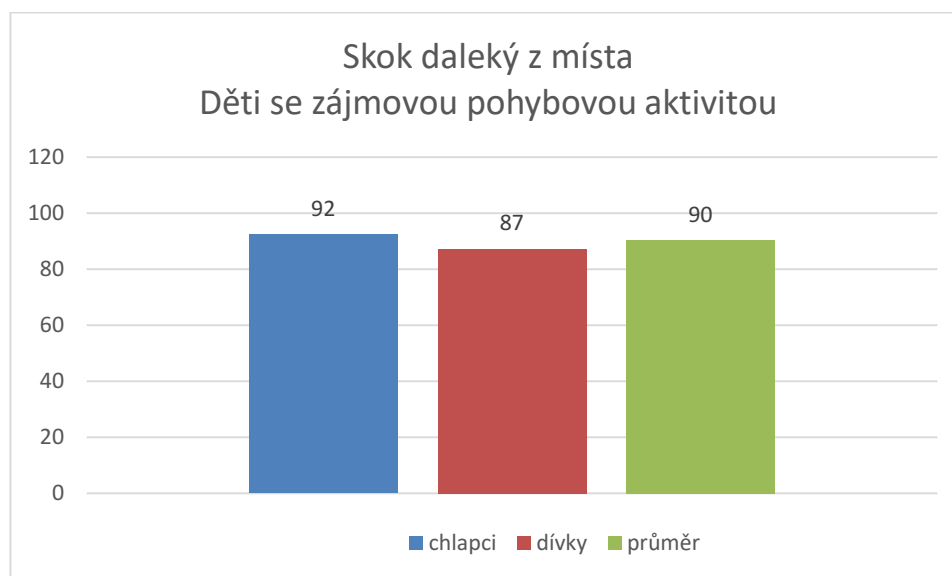
Graf č. 9 – Porovnání výsledků v běhu na 20 m u dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní



Porovnání výsledků ukazuje, že lepšího průměrného výsledku dosáhly děti se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou. V průměru byly děti bez řízené pohybové aktivity pomalejší o 0,3 s než děti s řízenou pohybovou aktivitou.

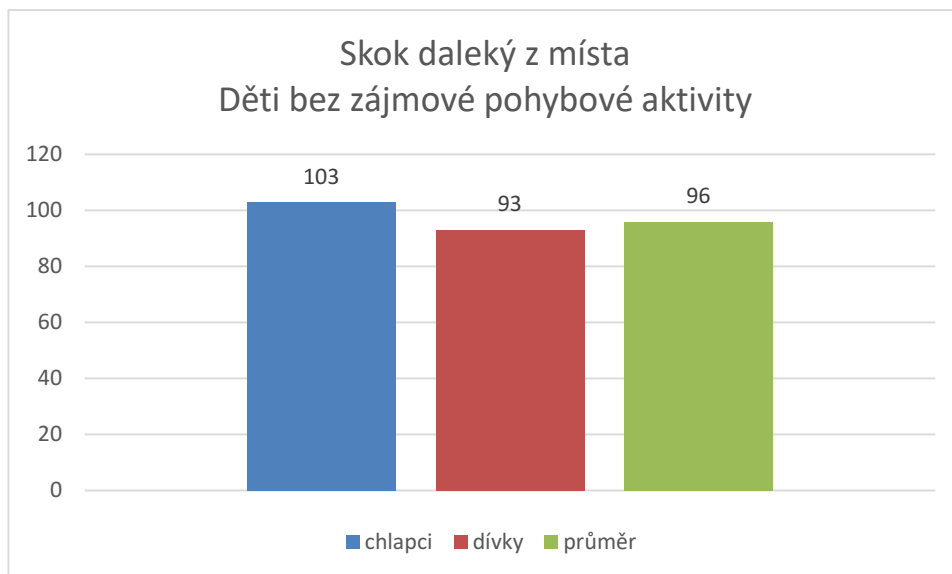
Test 4 - Skok do dálky snožmo

Graf č. 10 – Výsledky skoku do dálky snožmo u dětí s řízenou pohybovou aktivitou



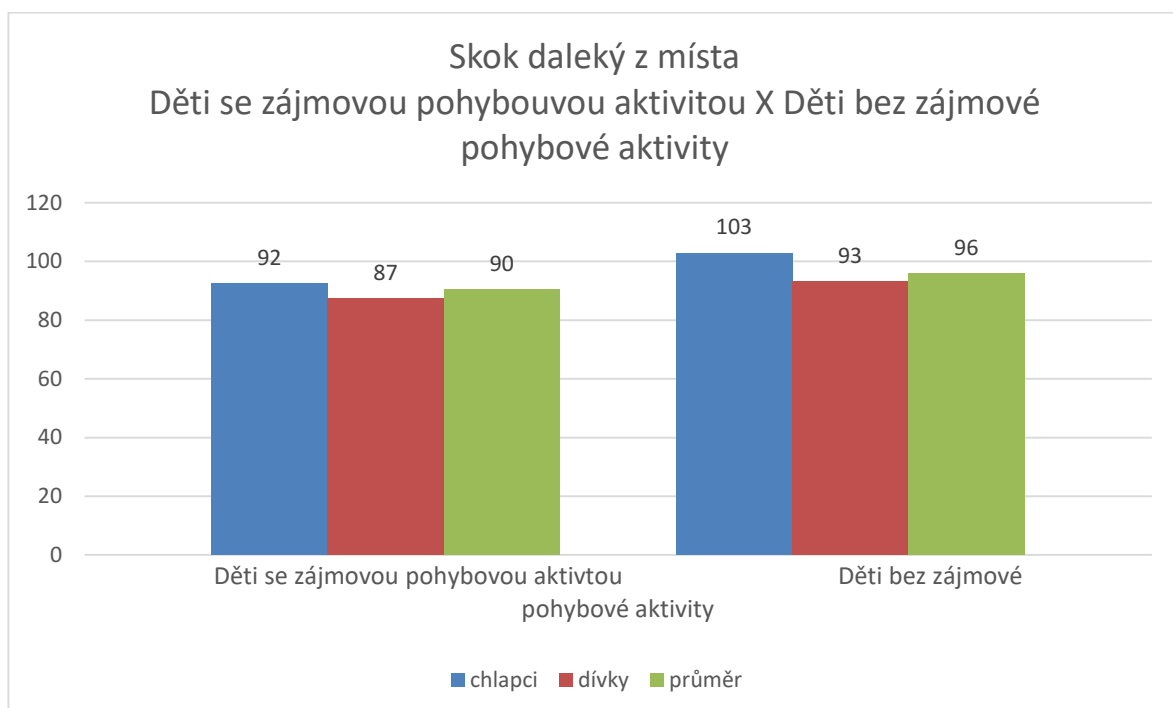
Na grafu č. 10 si můžeme všimnout průměrné hodnoty délky skoku 90 cm. Chlapci byli v této disciplíně lepší než děvčata. Průměrná hodnota délky skoku u chlapců byla o 5 cm delší než u děvčat.

Graf č. 11 – Výsledky skoku do dálky snožmo u dětí bez řízené pohybové aktivity



Graf č. 11 ukazuje, že dívky dosáhly nižší průměrné hodnoty u skoku do dálky než chlapci o celých 10 cm. Průměrná hodnota délky skoku všech dětí činila 96 cm.

Graf č. 12 – Porovnání výsledků skoku do dálky srovnáno u dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

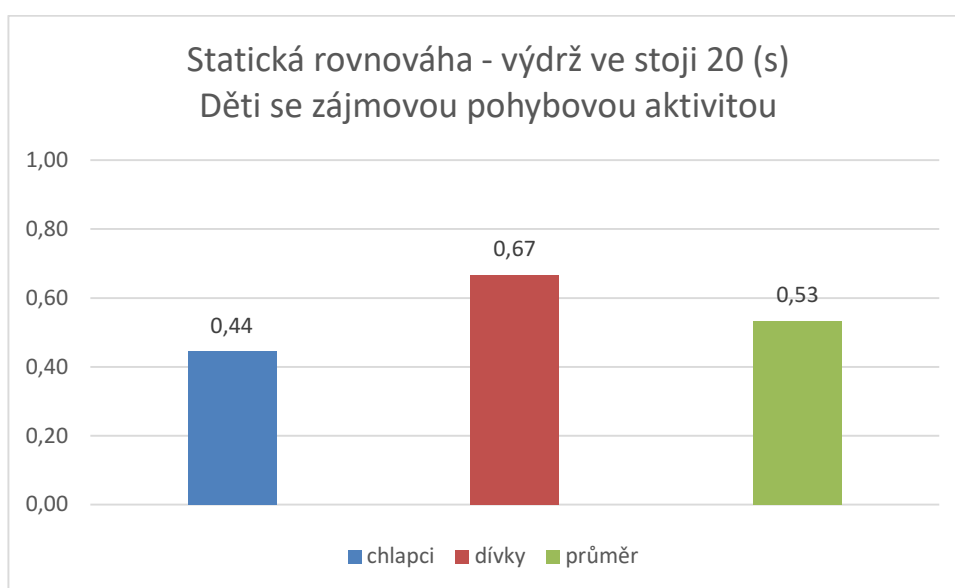


Graf č. 12 nám ukazuje, že děti, které nenavštěvují řízenou pohybovou aktivitu, dosáhly v průměru lepších výsledků o 6 cm než děti, které řízenou aktivitu navštěvují. Ve skoku do dálky srovnáno dosáhly lepších výsledků jak chlapci, tak i dívky bez řízené

pohybové aktivity. Chlapci bez řízené pohybové aktivity byli v průměru lepší o 11 cm než chlapci s řízenou zájmovou pohybovou aktivitou. Dívky bez řízené zájmové pohybové aktivity měly skoky v průměru delší o 6 cm než dívky s řízenou zájmovou pohybovou aktivitou.

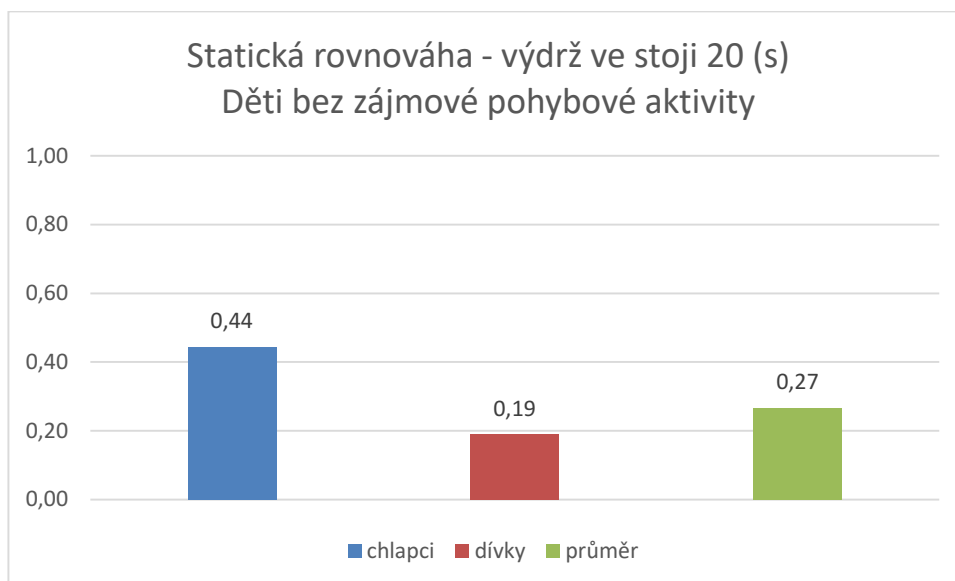
Test 5 - Stoj na jedné noze po dobu 20 s

Graf č. 13 – Výsledky ze stoji na jedné noze po dobu 20 s u dětí s řízenou pohybovou aktivitou



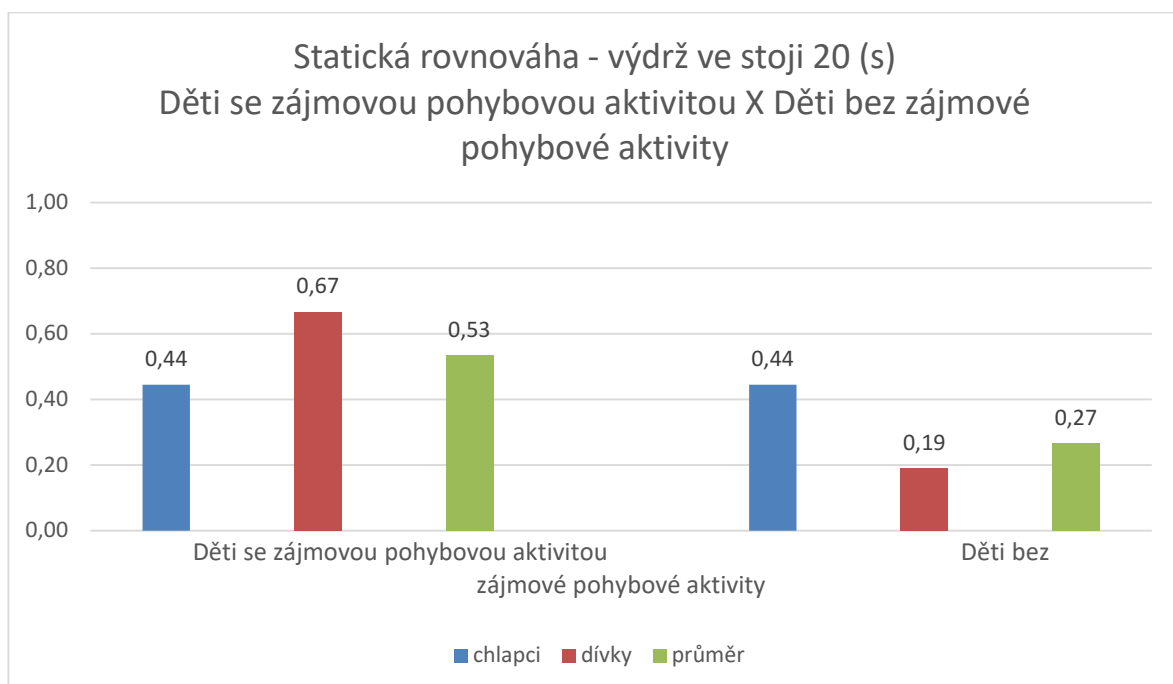
Na grafu č. 13 si můžeme všimnout vyšší úspěšnosti u dívek než u chlapců. Celková průměrná hodnota všech dětí byla 0,53 bodů.

Graf č. 14 – Výsledky ze stoje na jedné noze po dobu 20 s u dětí bez zájmové pohybové aktivity



Graf č. 14 ukazuje, že lepších výsledků ve stoji na jedné noze dosáhly chlapci. Dívky dosáhly pouze 0,19 bodů. Celková průměrná úspěšnost všech dětí ze stoje na jedné noze byla 0,27 bodů.

Graf č. 15 – Porovnání výsledků ze stoje na jedné noze u dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní



Na základě porovnání výsledků je zřejmé, že děti, které navštěvují řízenou pohybovou aktivitu, dosáhly lepší úspěšnosti ve stoji na jedné noze po dobu 20 s. Chlapci z obou skupin byli stejně úspěšní. Dívky s řízenou pohybovou aktivitou dosáhly vyšší úspěšnosti než dívky bez řízené pohybové aktivity v průměru o 0,48 bodu.

Tabulka č. 2: Celkové průměrné výsledky chlapců s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

	Chlapci s pohybovou aktivitou	Chlapci bez pohybové aktivity
Hod pravou rukou	6,3 m	5,8 m
Hod levou rukou	5,3 m	5,1 m
Běh na 20 m	5 s	5,5 s
Skok do dálky	92 cm	103 cm
Stoj na jedné noze	0,44 bodu	0,44 bodu

Tabulka č. 3: Celkové průměrné výsledky dívek s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

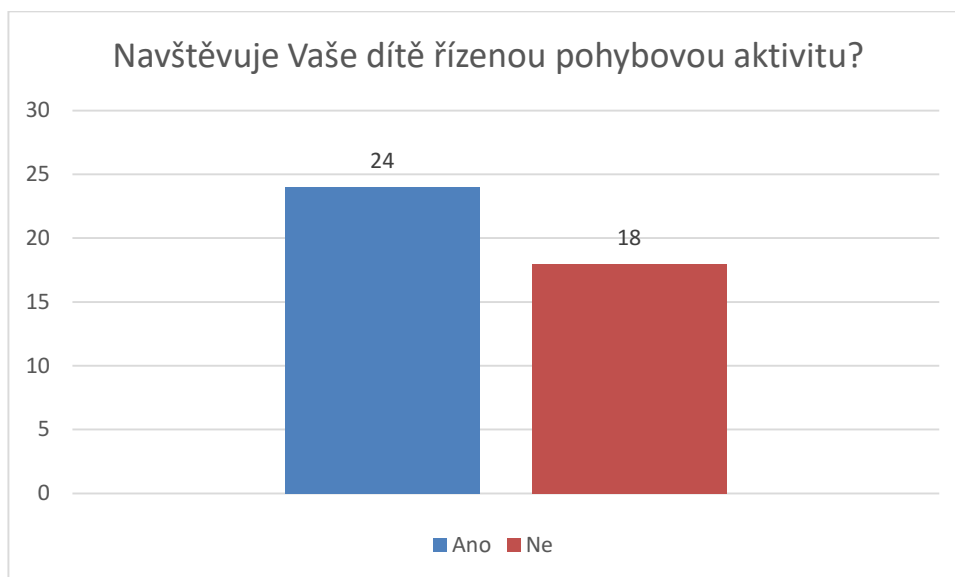
	Dívky s pohybovou aktivitou	Dívky bez pohybové aktivity
Hod pravou rukou	6,5 m	6 m
Hod levou rukou	4,1 m	4,8 m
Běh na 20 m	5,6 s	5,8 s
Skok do dálky	87 cm	93 cm
Stoj na jedné noze	0,67 bodu	0,19 bodu

Tabulka č. 4: Celkové průměrné výsledky všech dětí

	Děti s pohybovou aktivitou	Děti bez pohybové aktivity
Hod pravou rukou	6,4 m	5,9 m
Hod levou rukou	4,9 m	4,9 m
Běh na 20 m	5,4 s	5,7 s
Skok do dálky	90 cm	96 cm
Stoj na jedné noze	0,53 bodu	0,27 bodu

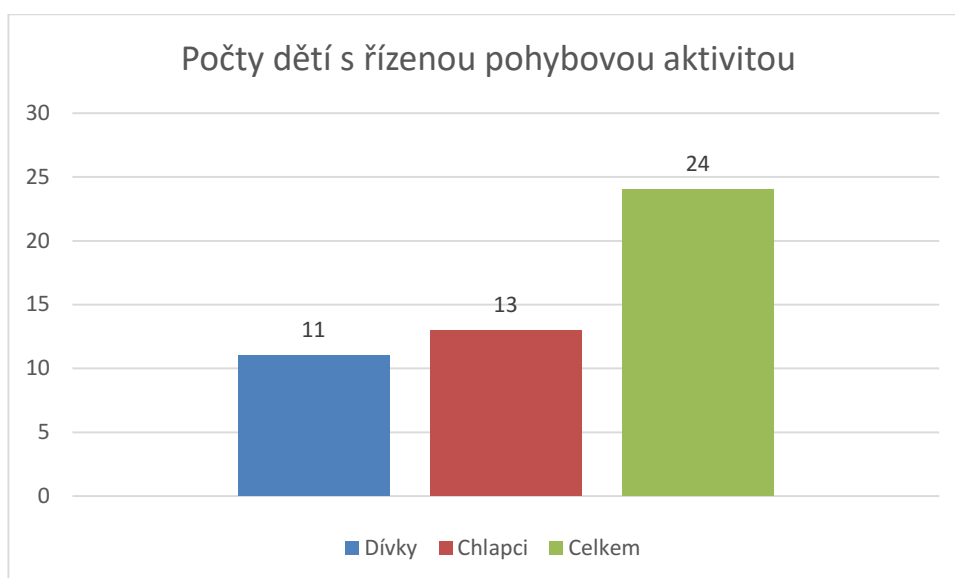
7.3 Vyhodnocení dotazníků pro rodiče

Graf č. 16 – Rozdělení počtu dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní



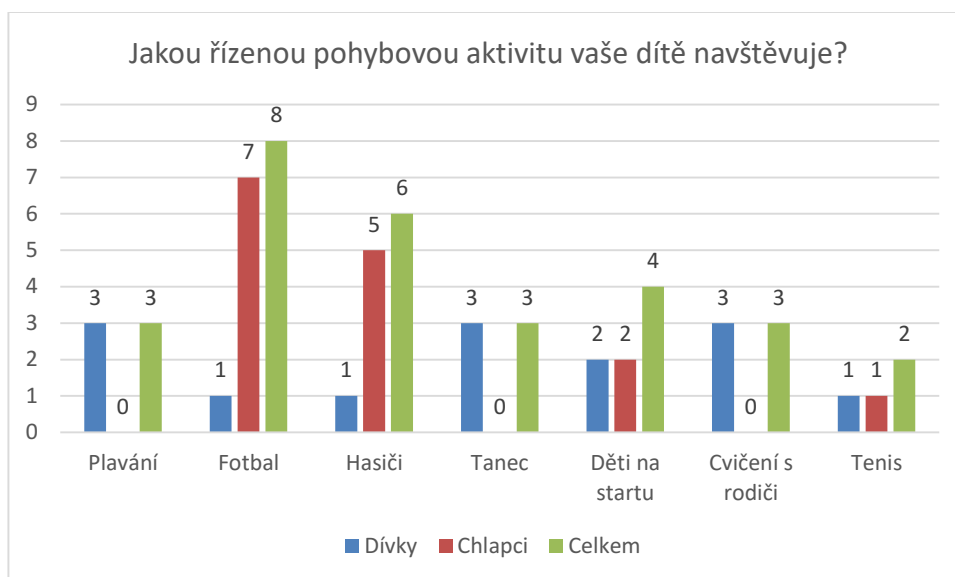
Celkem bylo rodičům předáno 45 ks dotazníků. Vráceno bylo 42 ks dotazníků. Na grafu vidíme, že z celkového počtu 42 dětí navštěvuje řízenou pohybovou aktivitu 24 dětí, 18 dětí nenavštěvuje žádnou řízenou pohybovou aktivitu.

Graf č. 17 – Rozdělení dětí s řízenou pohybovou aktivitou dle pohlaví



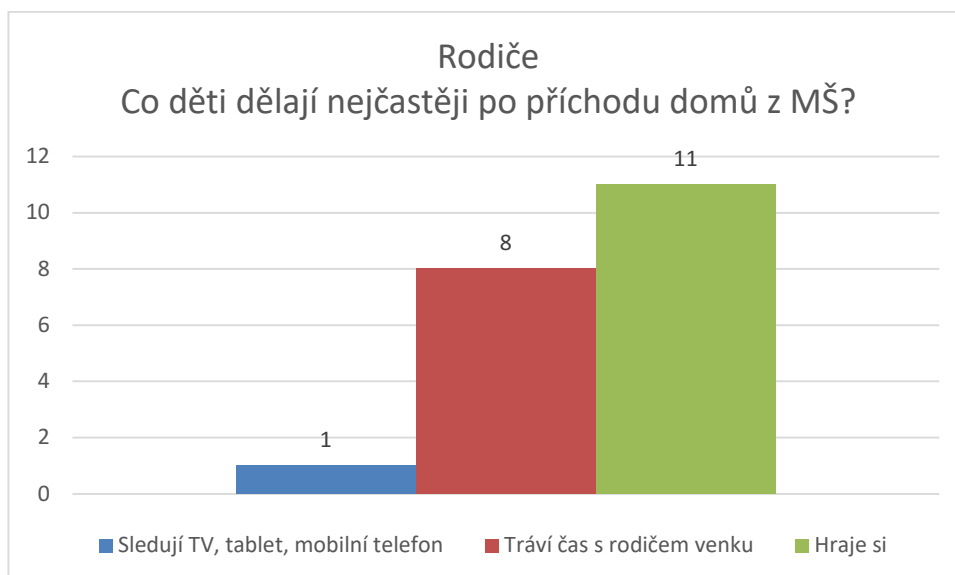
Na grafu si můžeme všimnout, že z 24 dětí navštěvuje řízenou pohybovou aktivitu více chlapců v počtu 13, tedy o dva více než dívek.

Graf č. 18 – Využívání konkrétní řízené pohybové aktivity



Nejvíce dětí navštěvuje řízenou pohybovou aktivitu se specializací – konkrétně fotbal. Fotbal navštěvuje celkem 8 dětí, z toho 7 chlapců a jedna dívka. Druhou nejčastěji navštěvovanou řízenou aktivitou jsou hasiči, opět s vyšší účastí chlapců než dívek. U tance a cvičení s rodiči převažuje počet dívek, žádný z chlapců tyto aktivity nenavštěvuje. U všestranně rozvíjející řízené pohybové aktivity – projekt Děti na startu je počet dívek i chlapců stejný.

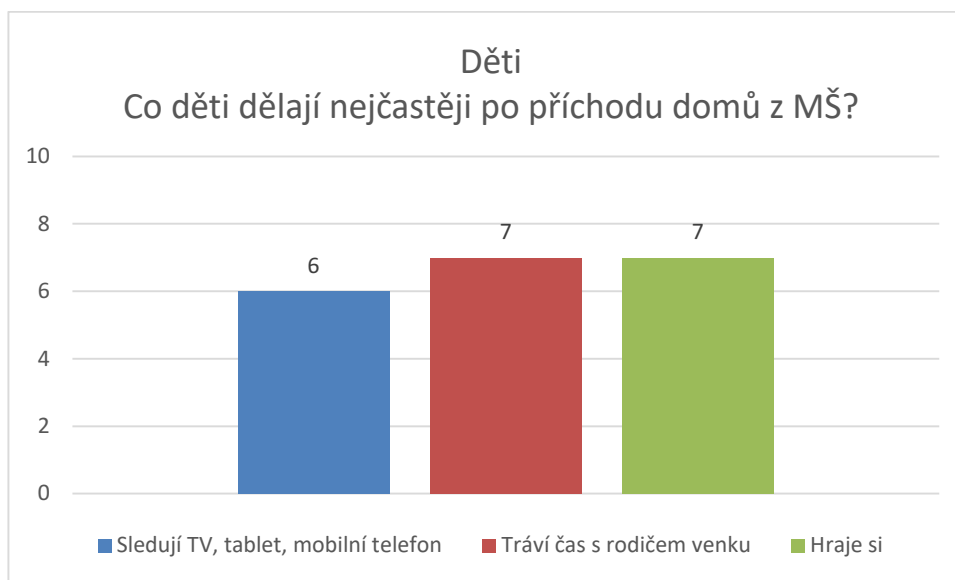
Graf č. 19 – Nejčastější aktivity dětí po příchodu domů z mateřské školy dle odpovědí rodičů



Na grafu vidíme, že dle odpovědí rodičů tráví nejvíce děti svůj volný čas po příchodu domů z mateřské školy hrou, druhou nejčastější odpovědí byl čas trávený společně venku. Jeden rodič odpověděl, že jeho dítě při příchodu domů sleduje TV/tablet/mobilní telefon.

7.4 Vyhodnocení rozhovoru

Graf č. 20 – Nejčastější aktivity dětí po příchodu domů z mateřské školy dle odpovědí dětí



Na grafu si můžeme všimnout, že děti svůj volný čas tráví s rodiči venku, nebo si hrají. Tyto odpovědi jsou ve stejném počtu. Nejméně dětí odpovědělo, že svůj volný čas tráví sledováním TV, tabletu, mobilního telefonu.

8. Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, zda zájmové řízené pohybové aktivity mají vliv na úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností dětí předškolního věku, a současně zjistit, jakým způsobem tráví děti předškolního věku svůj volný čas.

Pro zjištění cíle jsem využila motorických testů, zaměřených na silové, rychlostní a koordinační schopnosti. Konkrétně se jednalo o hod pravou a levou rukou tenisovým míčkem, běh na 20 m, skok do dálky snožmo a stoj na jedné noze. Jak jsem již zmínila, tyto motorické testy provedla již v roce 1977 a v roce 2010 Dvořáková (Kopřivová, Dvořáková, 2014).

Z výsledků jednotlivých motorických testů je zřejmé, že řízená zájmová pohybová aktivita má pozitivní vliv na kvalitu pohybových schopností a dovedností. Děti se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou dosáhly lepších výsledků v hodu pravou rukou, v běhu na 20 m a ve stoji na 1 noze. Stejných výsledků dosáhly děti v hodu levou rukou, kde celkový průměr u obou skupin činil 4,9 m. V jediném motorickém testu, a to ve skoku do dálky snožmo bylo naměřeno lepších výsledků dětem bez zájmové řízené pohybové aktivity. Ve skoku do dálky byli lepší, jak chlapci, tak i dívky bez zájmové řízené pohybové aktivity.

Nejvíce jsem byla překvapená z motorického testu, zaměřeného na koordinační schopnosti, tedy stoje na jedné noze. Bylo pro mě překvapující, pro kolik dětí byl tento úkol velmi obtížný a kolik dětí nebylo schopné tento úkol úspěšně dokončit. Tato situace může poukazovat na nedostatečné zaměření se tomuto cviku v mateřských školách, ale i v institucích nabízející řízené zájmové pohybové aktivity, poněvadž i děti, které do těchto institucí dochází, nebyly v této disciplíně výrazněji úspěšné.

Naopak velké nasazení a motivace u dětí probíhala v disciplíně v běhu na 20 m, kdy dle mého měly děti největší snahu dosáhnout nejrychlejšího výsledku. Byla zde zřejmá jistá soutěživost mezi dětmi.

Testování bylo relativně časově náročné. Probíhalo po dobu 2 dní. Samotnému testování předcházela návštěva v Mateřské škole v Kamenici nad Lipou, abychom se s pedagogickými pracovníky domluvily na detailnějším postupu a vybraly vhodný termín. Testování probíhalo v dopoledních hodinách a trvalo zhruba 60 minut, kdy pozornost dětí

stále klesala. K tomu mohlo přispět i počasí, jelikož v 9 hodin ráno bylo relativně velké teplo a děti s sebou bohužel neměly žádné tekutiny.

Co se týká samotného výzkumu, tak na výzkumnou otázku číslo jedna můžeme odpovědět, že řízené zájmové pohybové aktivity mají pozitivní vliv na úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností dětí předškolního věku. Pokud porovnáme výsledky práce a výzkumu Dvořákové (2010) můžeme zjistit, že jak v této práci, tak i ve výzkumu z roku 2010 dosáhly lepších výsledků v běhu na 20 m chlapci než dívky, ve skoku do dálky byly opět lepší chlapci než dívky, opět jak ve výzkumu z roku 2010 i v této práci. Zajímavé je, že skok do dálky ukazuje na lepší výkonnost u dětí bez zájmové řízené pohybové činnosti.

Na základě rozhovoru s dětmi bylo zjištěno, že nejčastěji děti tráví svůj čas buď s rodiči venku, nebo si hrají. Nejméně dětí, celkem 6, odpovědělo, že nejčastěji tráví čas sledováním TV, tabletu či mobilního telefonu. Avšak když se podíváme na odpovědi rodičů, jakým nejčastějším způsobem tráví jejich děti volný čas, jen jediná odpověď je, že svůj čas nejčastěji tráví sledováním TV, tabletu či mobilního telefonu. Zde se tedy počet odpovědí dětí a rodičů rozchází. Důvodem může být neochota rodičů přiznat si, že nejčastějším způsobem trávení volného času jejich dětí je sledování médií. Dalším důvodem by mohlo být nepochopení otázky u dětí. U jedné skupiny dětí došlo k tomu, že děti mi odpovídaly, co nejraději dělají a zprvu nerozuměli otázce, co nejčastěji dělají.

Z dotazníků vyplynulo, že ze 42 dětí, dochází do řízené zájmové pohybové aktivity 24 dětí, z toho 13 chlapců a 11 dívek. Nejčastější navštěvovanou řízenou zájmovou pohybovou aktivitou se stal fotbal, nejmenší zastoupení měl tenis. To je zřejmě dáno nabídkou řízených pohybových aktivit ve městě se 4 000 tisíci obyvatel, kde výzkum probíhal. Fotbal má v tomto městě zcela určitě největší podporu.

Bohužel je mi jasné, že vzorek testovaných dětí je malý, a tudíž výsledky z tohoto výzkumu nelze zobecňovat. Pro zobecnění by bylo potřeba většího vzorku testovaných dětí a více analyzovat podmínky pro pohybové aktivity dětí v obou mateřských školách a dále zohlednit přesný věk dětí.

9. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda mají řízené zájmové pohybové aktivity vliv na pohybové schopnosti a dovednosti dětí předškolního věku. K dosažení cíle byly použity motorické testy. V souvislosti s cílem měla bakalářská práce analyzovat trávení volného času dětí předškolního věku.

V praktické části jsem si položila 4 výzkumné otázky. VO1 se vztahovala k pohybovým schopnostem a dovednostem dětí předškolního věku. Na VO1 můžeme odpovědět, že řízená zájmová pohybová aktivita má pozitivní vliv na úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností dětí předškolního věku. Další výzkumné otázky se zabývaly trávením volného času dětí, zda děti předškolního věku využívají možnosti navštěvovat řízené zájmové pohybové aktivity a popřípadě konkrétně které.

Děti, které pravidelně navštěvují řízenou zájmovou pohybovou aktivitu dosáhly lepších výsledků v hodů pravou i levou rukou, v běhu na 20 m a ve stoji na jedné noze. Jediná disciplína, ve které byly děti, které řízenou zájmovou pohybovou aktivitu nevykonávají, byl skok snožmo do dálky, a to jak chlapci, tak i dívky.

Na základě dotazníků jsem zjistila, že ze 42 dětí navštěvují řízenou pohybovou aktivitu 24 dětí a 18 dětí předškolního věku žádnou takovou aktivitu nenavštěvují. Z dotazníků vyplynulo, že řízené zájmové pohybové aktivity více využívají chlapci než dívky, a to konkrétně v počtu 13 chlapců a 11 dívek. Nejvíce navštěvovanou řízenou zájmovou pohybovou aktivitou byl fotbal – konkrétně 7 chlapců a jedna dívka. To je zřejmě dáno, jak jsem již psala, vysokou podporou právě fotbalového oddílu ve městě, ve kterém byl výzkum realizován. Druhou nejčastější řízenou zájmovou pohybovou aktivitou byl oddíl hasičů. Mezi dalšími řízenými zájmovými pohybovými aktivitami bylo plavání, tanec, projekt Děti na startu, cvičení s rodiči a nejméně dětí navštěvuje v počtu 4 dětí tenis.

Tato práce mě motivovala k dalšímu zkoumání pohybových schopností a dovedností dětí předškolního věku. Důvodem je zejména výsledek, že děti, které navštěvují řízené zájmové pohybové aktivity, dosáhly lepších výsledků než děti bez řízených zájmových pohybových aktivit. I přesto, že zkoumaný vzorek byl malý a výsledky nelze zobecňovat.

Použitá literatura

BINKLEY, T. Increased periosteal circumference remains present 12 months after an exercise intervention in preschool children. *Bone*, 2004, roč. 35, č. 6, s. 1383-1388.

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: ComputerPress, 2022. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-251-1829-0.

BUNC, V. SKALSKÁ, M. Chůze jako prostředek ovlivnění zdatnosti a nadváhy nebo obezity. *Studia Kinantropologica*, 2012, roč 13, č. 3, s. 180185

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 260 s.: il., fot. ISBN 80-04-23248-5.

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Vendula KOPŘIVOVÁ. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-775-5.

JANZ, F. Physical activity and bone measures in young children: The Iowa bone development study. *Pediatrics*, 2001, roč. 107, č. 6, s. 13871393.

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově: příručka pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport*. Ilustroval Hana POSPÍŠKOVÁ. Praha: SPN, 1983. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.

MICHALOVÁ, Zdeňka a Alžběta KRATOCHVÍLOVÁ. *Sociální dovednosti v mateřské škole: aktivity k minimalizaci nevhodného chování v předškolním věku a posilování sociálních dovedností*. Ilustroval Martina FOJTŮ-PESCHKOVÁ. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3361-1.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

SCHMIDT, R., A., WRISBERG, C., A. *Motor learning and performance*. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2000. ISBN 0-88011-500-9.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.

TIMMONS, B., NAYLOR, P., PFEIFFER, A.,
Physical activity for preschool children
how much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 2007, roč. 98, č. 2, s. 122134.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

Elektronické zdroje

SCHEUER, Claude, Sandra HECK, Petr VLČEK, Jaroslav VRBAS a Jana VAŠÍČKOVÁ. MOBAK - Posuzování a rozvoj základních pohybových kompetencí [online]. Esch-Alzette: University of Luxembourg, 2021 [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: doi:10.5281/zenodo.5494729

Odborné články

BUNC, Václav. *Aktivní životní styl* [online]. [cit. 2022-11-28].

BUNC, V. SKALSKÁ, M. *Chůze jako prostředek ovlivnění zdatnosti a nadváhy nebo obezity* *Studia Kinantropologica*, 2012, roč 13, č. 3, s. 180185

HERRMANN, Christian, Harald SEELIG, Ilaria FERRARI a Jürgen KÜHNIS. Basic motor competencies of preschoolers: construct, assessment and determinants. *German Journal of Exercise and Sport Research* [online]. 2019, (49), 179–187 [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00566-5>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Děti se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou a děti bez zájmové řízené pohybové aktivity

Tabulka č. 2: Celkové průměrné výsledky chlapců s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Tabulka č. 3: Celkové průměrné výsledky dívek s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Tabulka č. 4: Celkové průměrné výsledky všech dětí

Seznam grafů

Graf č. 1 – Výsledky hodů pravou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou

Graf č. 2 – Výsledky hodů pravou rukou u dětí bez zájmové řízené pohybové aktivity

Graf č. 3 – Porovnání výsledků hodů pravou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Graf č. 4 – Výsledky hodů levou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou

Graf č. 5 – Výsledky hodů levou rukou u dětí bez zájmové řízené pohybové aktivity

Graf č. 6 – Porovnání výsledků hodů levou rukou u dětí se zájmovou řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Graf č. 7 – Výsledky v běhu na 20 m u dětí s řízenou pohybovou aktivitou

Graf č. 8 – Výsledky v běhu na 20 m u dětí bez řízené pohybové aktivity

Graf č. 9 – Porovnání výsledků v běhu na 20 m u dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Graf č. 10 – Výsledky skoku do dálky snožmo u dětí s řízenou pohybovou aktivitou

Graf č. 11 – Výsledky skoku do dálky snožmo u dětí bez řízené pohybové aktivity

Graf č. 12 – Porovnání výsledků skoku do dálky snožmo u dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Graf č. 13 – Výsledky ze stoje na jedné noze po dobu 20 s u dětí s řízenou pohybovou aktivitou

Graf č. 14 – Výsledky ze stoje na jedné noze po dobu 20 s u dětí bez zájmové pohybové aktivity

Graf č. 15 – Porovnání výsledků ze stoje na jedné noze u dětí s řízenou pohybovou aktivitou a bez ní

Přílohy

Příloha č. 1: Písemný souhlas rodičů

Vážení rodiče,

tímto bych Vás ráda požádala o Vaše svolení k provedení motorických testů s vašimi dětmi. Tyto informace potřebuji z důvodu provedení výzkumu pro praktickou část mé bakalářské práce – „Vliv řízených zájmových pohybových aktivit u dětí předškolního věku na jejich pohybové schopnosti a dovednosti“. V rámci výzkumu půjde o provedení cviků: skok daleký z místa, běh na 20 metrů, hod pravou a levou rukou a test statické rovnováhy. Ve výsledcích nebudou uvedeny žádné osobní údaje, pouze věk a pohlaví dítěte.

Předem děkuji za umožnění provedení testu. Petra Kubů – Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy (učitelství pro mateřskou školu)

Podpis.....

Příloha č. 2: Rozhovor s dětmi

1. Co nejčastěji děláte při příchodu domů ze školky?

a) sleduji TV, tablet, mobilní telefon

b) tráví čas s rodičem venku

c) hraje si

2. Navštěvujete nějakou řízenou zájmovou pohybovou aktivitu?

a) ano

b) ne

Příloha č. 3: Dotazník pro rodiče

Otázka č. 1

Věk Vašeho dítěte?

Otázka č. 2

Pohlaví vašeho dítěte?

Otázka č. 3

Co nejčastěji dělá vaše dítě při příchodu domů z mateřské školy?

- a) sleduje televizi, tablet, mobilní telefon
- b) trávíme čas společně venku
- c) hraje si
- d) jiné

Otázka č. 4

Navštěvuje vaše dítě mimoškolní řízenou pohybovou aktivitu?

- a) ano
- b) ne

Otázka č. 5

Jakou konkrétní mimoškolní řízenou pohybovou aktivitu vaše dítě navštěvuje?

- a) pohybový kroužek rozvíjející všestranný pohybový rozvoj
- b) fotbal
- c) plavání
- d) hasiči
- e) jiné