

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**Komparace pohybových dovedností dětí**

**předškolního věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Babničová

Specializace v pedagogice: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

**Plzeň, 2023**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2023

.....  
vlastnoruční podpis

## Obsah

ÚVOD.....	2
<b>1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>3</b>
1.1 CÍL PRÁCE .....	3
1.2 ÚKOLY .....	3
1.3 HYPOTÉZA.....	3
<b>2 TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>4</b>
2.1 CHARAKTERISTIKA A PODSTATA VÝVOJE FYZICKÝCH VLASTNOSTÍ .....	4
2.2 ÚLOHA MOTORICKÉ AKTIVITY VE VÝVOJI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	6
2.3 CHARAKTERISTIKA ÚROVNĚ MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ V RANÉM PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	8
2.4 VLASTNOSTI VÝVOJE MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	11
2.5 ROLE SPORTOVNÍCH HER PŘI ZVYŠOVÁNÍ MOTORICKÉ AKTIVITY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	14
2.6 VZTAH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ K DALŠÍM OBLASTEM VÝVOJE DÍTĚTE (KOGNITIVNÍ, SOCIÁLNÍ, EMOCIONÁLNÍ).....	18
<b>3 NADACE SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE .....</b>	<b>19</b>
3.1 PROJEKT POHYB 1P .....	20
<b>4 VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>20</b>
<b>4.1 METODIKA .....</b>	<b>20</b>
4.1.1 POPIS JEDNOTLIVÝCH TESTŮ .....	20
4.1.2 KRÁČEJÍCÍ ČÁP.....	21
4.1.3 SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA.....	22
3.1.4 ŠIKOVNÝ LACHTAN.....	24
4.1.5 HBITÝ ZAJÍC .....	26
4.1.6 HRAVÁ KOČKA.....	28
4.2 ORGANIZACE VÝZKUMU.....	29
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	30
4.4 ANALÝZA DAT .....	30
<b>5 VÝSLEDKY A JEJICH DISKUSE.....</b>	<b>30</b>
<b>6 ZÁVĚR.....</b>	<b>33</b>
<b>RESUMÉ.....</b>	<b>34</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>35</b>
<b>ZDROJE .....</b>	<b>36</b>
<b>SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GARFŮ.....</b>	<b>38</b>

## ÚVOD

Zavedení tělesné kultury volného času do praxe předškolní instituce umožňuje realizovat přirozenou potřebu pohybu dítěte, vyrovnat deficit pohybové aktivity.

Pohybová dovednost je v teorii tělesné výchovy definována jako stupeň ovládnutí techniky činnosti, který je charakterizován zvýšenou koncentrací pozornosti na složené operace a nestálé způsoby řešení pohybového úkolu. Základem pohybové dovednosti je tvořivé vyhledávání, vyhodnocování a porovnávání způsobů provádění pohybů a jejich spojování do souvislé pohybové akce. Pohybová dovednost se postupně vyvíjí v dovednost.

Pohybová dovednost je stupeň zvládnutí techniky akce, ve které se řízení pohybů provádí automaticky a akce se vyznačují významnou spolehlivostí. Utváření motoriky je proces utváření dynamického stereotypu při interakci první a druhé signální soustavy s dominantním významem druhé signální soustavy. Charakteristickými rysy motoriky jsou, automatizovaný charakter jak některých operací, tak celé akce, vysoká rychlost akce, stabilita výsledků akce, síla a spolehlivost – zručnost nezmizí ani s dlouhými přestávkami.

Vzhledem k tomu, že motorická aktivita dětí je zároveň stimulačním faktorem a podmínkou pro rozvoj emocionálních, intelektuálních a jiných sfér, je zřejmé, jak relevantní je otázka tělesné výchovy předškolních dětí.

Význam tohoto tématu spočívá ve skutečnosti, že moderní děti z větší části zažívají motorické deficity, tj. trpí fyzickou nečinností. Pohybová aktivita je silným biologickým stimulem životně důležitých funkcí rostoucího organismu. Potřeba pohybu je jednou z hlavních fyziologických charakteristik dítěte, která je podmínkou jeho normálního vývoje a formování.

# 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

## 1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce bude komparace úrovně pohybových dovedností dětí předškolního věku pomocí testu 1P. Výsledky testování budou srovnány s měřením v roce 2018.

## 1.2 ÚKOLY

- 1) Charakteristika ontogeneze dítěte předškolním věku, motorického učení, pohybu a pohybových dovedností
- 2) Testování pohybových dovedností dětí v předškolním věku pomocí testu 1P
- 3) Vyhodnocení a komparace výsledků
- 4) Závěr a interpretace výsledků testování

## 1.3 HYPOTÉZA

H1: Předpokládám, že úroveň pohybových dovedností dětí testovaných v roce 2022 bude nižší než v roce 2018.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 CHARAKTERISTIKA A PODSTATA VÝVOJE FYZICKÝCH VLASTNOSTÍ

V procesu tělesné výchovy předškolních dětí je nutné řešit výchovné problémy: formování pohybových dovedností a schopností, rozvoj motorických a fyzických vlastností, výchovu správného držení těla, hygienické dovednosti, rozvoj speciálních znalostí. (Ottomanská, 2019)

Díky plasticitě nervové soustavy se u dětí poměrně snadno formuje motorika a schopnosti. Většinu pohybů (plazení, chůze, běh, lyžování, jízdu na kole atd.) využívají děti v běžném životě k pohybu, který usnadňuje komunikaci s okolím a přispívá k jeho poznání. Dítě, které se naučilo plazit, se samo přiblíží k objektům, které ho zajímají, a seznámí se s nimi. Děti, které umí lyžovat, jezdit na kole, se lépe učí vlastnostem sněhu a větru. Plavání seznamuje děti s vlastnostmi vody.

Správné cvičení má pozitivní vliv na rozvoj svalů, vazů, kloubů a kosterního aparátu (rozvoj tělesných vlastností). Například dítě, které se naučilo házet zpoza zad přes rameno, se houpe a hází s větší amplitudou pohybu trupu, nohou, paží, což přispívá k lepšímu rozvoji svalů, vazů a kloubů. (Suchánková, 2014)

Formované motorické dovednosti a schopnosti nám umožní ušetřit fyzickou sílu. Pokud dítě provádí cvičení snadno, bez napětí, pak tráví méně neuromuskulární energie na jeho realizaci. To umožňuje opakovat cvičení vícekrát a účinněji ovlivňovat kardiovaskulární a respirační systémy a rozvíjet motorické vlastnosti. Využití dobře vytvořených dovedností a schopností umožňuje porozumět úkolům, které vznikají v nepředvídaných situacích v procesu motorické, zejména herní činnosti. V procesu rozvoje dovedností a schopností se u dětí rozvíjí schopnost snadno zvládnout složitější pohyby a různé druhy činností, které tyto pohyby zahrnují (pracovní operace). (Ottomanská, 2019)

Motorické dovednosti a schopnosti vytvořené u dětí mladších 7 let tvoří základ pro jejich další zlepšování ve škole, usnadňují zvládnutí složitějších pohybů a umožňují jim v budoucnu dosáhnout vysokých výsledků ve sportu. U dětí předškolního věku je nutné vytvořit dovednosti provádění základních gymnastických cvičení (cvičení a obecné vývojové cvičení, základní pohyby), stejně jako sportovní cvičení. Kromě toho by se děti měly naučit hrát sportovní hry (tenis, badminton), provádět prvky sportovních her (volejbal, basketbal, hokej, fotbal atd.).

Objem motorických dovedností a schopností, které je třeba vytvořit u předškolních dětí, je uveden v ŠVP (Školní vzdělávací program), ale může být rozšířen, pokud existují vhodné podmínky v předškolních zařízeních, připravenost dětí a kvalifikace pedagogů. (MŠMT, 2021)

U dětí od útlého věku je nutné rozvíjet motorické vlastnosti (obratnost, rychlost, rovnováha, flexibilita, síla, vytrvalost atd.). Chceme-li se plazit, chodit, běhat, skákat, házet, musíme mít odpovídající motorické vlastnosti. S rozvojem síly, rychlosti, obratnosti se zvyšuje délka, výška skoku. Vytrvalost umožňuje dětem, aniž by se unavily, provádět fyzická cvičení, ujít dlouhé vzdálenosti. (Ottomanská, 2019)

Přesnost zasažení cíle při hodů, přesnost dopadu při skoku, dodržování směru při chůzi a běhu ukazují na dobrou koordinaci oko-ruka. Dítě by nebylo schopno provádět ani základní cvičení, natož složitější činnosti, pokud by nemělo do určité míry rozvinuté základní pohybové dovednosti.

U předškolních dětí je nutné formovat schopnost udržovat správnou polohu těla při sezení, stání, chůzi. Správné držení těla má velký význam pro normální fungování všech vnitřních orgánů a systémů těla dítěte. Do značné míry závisí na vývoji pohybového aparátu, ale jde o dovednost, kterou je důležité formovat včas. Motorické činy dětí se vyznačují řadou kvalitativních projevů, z nichž síla, rychlost a vytrvalost byly zcela prozkoumány. Tyto aspekty motorického aktu jsou do té či oné míry vzájemně propojeny. Každý svalový pohyb je tedy charakterizován projevem nejen výkonových, ale i rychlostních parametrů. Pokud trvá dostatečně dlouhou dobu, je třeba vzít v úvahu i třetí parametr – výdrž. (Perič, 2012)

Fyziologické faktory v rozvoji kvalitativních aspektů pohybové aktivity u dětí se projevují ve zlepšení regulace činnosti svalů a vegetativních orgánů. Při krátkodobých, vysokorychlostních a silových pohybech má prvořadý význam zlepšení regulace činnosti nervosvalového systému. Při delší práci se spolu se zlepšením motorických funkcí stává zásadním zlepšení koordinace autonomních funkcí.

Nejdůležitější roli při zlepšování fyziologické regulace funkcí těla dětí, které určují zlepšení ukazatelů síly, rychlosti a vytrvalosti, má však nervový systém, a to zejména utváření podmíněných reflexních spojení, která zlepšují funkce těla během svalového napětí.

## 2.2 ÚLOHA MOTORICKÉ AKTIVITY VE VÝVOJI DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Hlavním předpokladem normálního a zdravého vývoje těla je pohybová aktivita. Pohybová aktivita jako základ pro podporu života dětského organismu má vliv na vývoj a růst neurologického a psychického stavu, výkonnosti a funkčních schopností dítěte. Pohybová aktivita je speciálně organizovaná a přirozená pohybová činnost, která zajišťuje úspěšný duševní a tělesný vývoj dítěte. Pohybovou aktivitu chápeme také jako souhrn pohybů, které člověk vykonává v průběhu svých každodenních činností. Pohyby lze z pohledu fyziologa rozdělit na organizované nebo regulované, kam patří tělesná cvičení ve sportovních hodinách, hodinách tělesné výchovy apod. a neregulované, to znamená procházky, hry s vrstevníky atd. (Křištofič, 2006)

Regulovaná motorická aktivita je celkový objem pohybových akcí a tělesných cvičení vědomě preferovaných a zaměřených na tělo předškoláků. Neregulovaná motorická aktivita zahrnuje objem spontánně prováděných pohybových akcí, například v každodenním životě.

Lidské zdraví závisí na uspokojení pohybové aktivity, což je biologická potřeba těla. V různých věkových obdobích to není stejné, protože každý věk má své vlastní individuální vlastnosti.

U malých dětí zůstává hlavním prostředkem tělesné výchovy spontánní pohybová aktivita, ale pozorování ukazují, že pohyby každého dítěte jsou spíše monotónní a nejsou zapojeny všechny svalové skupiny. Nesprávně prováděné pohybové úkony se v tomto věku stávají stereotypními, což může způsobit deformace pohybového aparátu, rozvoj funkční asymetrie svalů, a dokonce i poruchy autonomního systému. Dítě by proto mělo být sledováno z hlediska pohybové aktivity a mělo by se mu pomoci najít nová cvičení, která by kompenzovala slabě zapojené svalové skupiny. (Dvořáková, 2006)

U dětí ve věku 6–7 let je role pohybové aktivity vysoká. V tomto věku je formace mozku dokončena, a protože motorická aktivita do značné míry určuje tento proces, role fyzické kultury pro předškolní děti se stává zvláště patrnou. V uvažovaném věku si dítě vytváří mnoho postojů k chování, které jsou zachovány po celý jeho další život. Proto by u



něj měl být rozvoj touhy po cílevědomém organizovaném hnutí, po tělesné kultuře považován za jeden z prioritních úkolů výchovy.

Názor vědců je jednoznačný-předškolák je aktivní postava a jeho aktivita se projevuje především v pohybech. Ale co se týče jejich fyzické aktivity, děti jsou velmi odlišné. Rozdíl v objemu, intenzitě, délce a obsahu pohybové aktivity jsou tak velké, že děti s **nízkou, střední a vysokou** pohyblivostí zřetelně vyniknou i při běžném pozorování. (Svobodová, 2010)

Děti se střední pohyblivostí se chovají klidněji a rovnoměrněji, jejich pohyblivost je během dne rovnoměrná. Taková je přibližně polovina nebo více těchto dětí. Jejich pohyby jsou obvykle jasné, účelné a sebejisté. Při usměrňování pohybové aktivity těchto dětí stačí vytvořit potřebné podmínky (čas, místo pro pohyb, pomůcky pro tělesnou výchovu – hračky).

Co se týče sedavých dětí, jejich tělo je nejzranitelnější. Nízká pohybová aktivita dítěte je špatným znamením. Může být způsobena homogenním a špatným fyzickým prostředím, neuspokojivým psychologickým klimatem ve skupině, špatným zdravotním stavem, systematickými zábrany ze strany dospělých nebo špatnými pohybovými dovednostmi, které často vedou k sedavému způsobu chování. Proto je sedavé chování u dětí předškolního věku nepřijatelné. Sedavé děti se vyznačují celkovou pasivitou, letargií, rychleji se unaví než ostatní. Oproti mobilním dětem, které si umí najít prostor pro sebe, se snaží pohybovat stranou, aby nikoho nerušily, volí činnosti, které nevyžadují pohyb a prostor. Jsou bázlivé v komunikaci, nemají rády hry s aktivními pohyby, nejsou sebevědomé.

Děti s velkou pohyblivostí jsou vždy patrné, i když tvoří asi  $\frac{1}{4}$  z celkového počtu dětí. Vyznačují se nevyrovnaným chováním, častěji, než ostatní se dostávají do konfliktních situací. Kvůli přílišné intenzitě pohybů jakoby nemají čas pronikat do podstaty svých činností, nemohou své pohyby ovládat. Často volí skákání, běh, vyhýbají se pohybům, které vyžadují zdrženlivost, přesnost a jasnost. Jejich pohyby jsou často chaotické, rychlé a prudké. Tyto děti nacházejí možnost pohybu v jakýchkoli podmínkách. (Dvořáková, 2011)

Panuje názor, že děti, které se příliš hýbou, musí být omezovány v pohybu a „zvykány“ na klidné činnosti. To však rozhodně není pravda. Dítě má zvýšenou potřebu pohybu a ta musí být uspokojena. Platí zde zlaté pravidlo: nezakazovat, ale regulovat. Vedení pohybové aktivity takových dětí by nemělo jít směrem omezování pohyblivosti a zaměřování jejich pozornosti na pohyby, které vyžadují opatrnost, rozumnou zdrženlivost, ovladatelnost. Užitečné jsou všechny druhy házení, přesné pohyby s míčem (trefit se do

terče, kutálet míč do branky, po dráze apod.), běh a chůze v omezeném prostoru, akce se dvěma předměty, kdy se pohyb provádí střídavě.

Různé druhy pohybových cvičení jsou tedy i fyziologicky opodstatněnými prostředky k utváření celkové kondice a také pomáhají zvyšovat duševní a tělesnou výkonnost, zlepšovat emocionální stav, plnohodnotný duševní a tělesný vývoj dětí a upevňovat jejich zdraví.

## 2.3 CHARAKTERISTIKA ÚROVNĚ MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ V RANÉM PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Lidé během svého vývoje procházejí určitými věkovými obdobími. Rozdělení vychází z anatomicko-fyziologických znaků, které spojují děti příbuzného věku do jednoho období. Podobné rozdělení do věkových kategorií existuje dodnes a dětské zdravotnické a vzdělávací instituce používají toto věkové rozdělení, které není v rozporu s mezinárodně uznávaným schématem. Děti lze rozdělit do následujících věkových skupin (Křištofič, 2006):

- Předškolní děti – do 3 let věku
- Předškolní děti – ve věku 3-6 let
- Děti školního věku:
  - mladší věk - 7 až 10 let
  - střední věk – od 11 do 14 let
  - starší děti – od 15 do 18 let

Při studiu růstu a vývoje dětí výzkum ukázal, že děti se vyvíjejí různým tempem. Většina dětí se samozřejmě vyvíjí v souladu se svým věkem, ale v každé věkové skupině se najdou jedinci, kteří své vrstevníky ve vývoji buď předstihují, nebo zaostávají. Počet těchto dětí je přibližně stejný, což je třeba zohlednit při stanovení pohybového režimu.

Pohybové schopnosti, které se u dětí formují v předškolním věku, jsou základem pro další zdokonalování ve škole a dosahování vysokých sportovních výsledků. V důsledku formované motoriky v předškolním věku mají děti schopnost snadno zvládat složitější pohyby a různé činnosti. Je velmi důležité správně formovat pohybové dovednosti u dětí od samého počátku, protože v pozdějším věku je lze jen obtížně přeučit, a proto je třeba učit děti provádět pohybové aktivity racionálně, technicky správně, rozšiřovat škálu různých

dovedností, které se budou dále zdokonalovat v pozdějším věku v životě. Pohybové dovednosti dítěte se utvářejí v souladu se zákonitostmi růstu a vývoje dětského těla. (Hájek, 2012)

Tělesná výchova je základem pro všestranný rozvoj dítěte. Díky organizovaným hodinám tělesné výchovy a volné motorické aktivitě lépe funguje kardiovaskulární, dýchací a nervový systém, posiluje se pohybový aparát, zlepšuje se metabolismus. Zvyšuje se odolnost dětského organismu vůči různým druhům onemocnění, mobilizuje se obranyschopnost organismu. Čím více různých pohybů dítě používá, čím více příležitostí k rozvoji vjemů, vnímání a dalších duševních procesů má, tím plněji se rozvíjí.

Vyučující v procesu tělesné výchovy dětí primárního předškolního věku plní i výchovné úkoly, které mají formovat a do určité míry zdokonalovat potřebné pohybové dovednosti a znalosti s nimi související. Hlavním předmětem výcviku jsou přitom racionální motorické akce, které zahrnují systém vzájemně souvisejících pohybů. Zvláštnosti pohybového jednání a vzorce utváření pohybových dovedností a schopností jsou do značné míry předurčeny didaktickými rysy tělesné výchovy. Pro mladší předškolní věk se vyznačuje vysokou intenzitou fyzického a duševního vývoje. Dítě je mnohem aktivnější, soustředěnější, pohyby jsou rozmanitější a koordinace pohybů se již zlepšuje. (Oprailová, 2016)

Ve věku od 3 do 4 let se výrazně mění charakter a obsah činností dítěte a jeho vztahů s dospělými a vrstevníky. Hlavní činností v tomto věku je předmětově-činnostní spolupráce. Děti ve věku 3-4 let mají celkovou statickou nestabilitu těla a omezené dynamické schopnosti. Děti v tomto věku mají relativně lépe vyvinutou horní část těla a jejich svaly ramenního pletence a ohybače jsou v tomto věku dobře vyvinuty. Děti předškolního věku ve věku 3-4 let mají vysokou pohybovou aktivitu, ale pohyby zahrnující velké svalové skupiny jsou nedostatečně koordinované. V tomto věku se děti rychle unaví, pokud se dlouho udržuje stejný postoj a provádí se stejný typ pohybu. V tomto ohledu může dlouhotrvající nesprávná poloha těla dětí během vyučování, nošení závaží v jedné ruce, časná sportovní specializace vést k zakřivení páteře a deformaci hrudníku, časné osteochondróze, což má za následek stlačení krevních cév umístěných mezi obratli, což vede ke zhoršení výživy obratlů a narušení jejich vývoje. (Křištofič, 2006)

Zkvalitnění tělesné výchovy dětí předškolního věku má velký význam vzhledem k tomu, že u nás došlo k modernizaci školství. Předškolní dětství je nejdůležitější v rozvoji pohybových funkcí dítěte, jeho fyzických kvalit. Proto je nutné kontrolovat tělesný vývoj,

tělesnou přípravu a výkonnost dětí. Pro diagnostiku fyzického vývoje předškoláků existují následující kritéria: (Křištofič, 2006)

- zohledňuje se typ konstituce těla dítěte,
- je zohledněno pohlaví dítěte,
- odhaduje se typ nárůstu ukazatelů fyzických kvalit.

Existuje také jednotná metodika hodnocení tělesného rozvoje. Podle analýzy lze konstatovat, že pro odborníky vzdělávacích institucí je obtížné orientovat se v široké škále standardů, které ne vždy reálně posuzují úroveň tělesné zdatnosti dětí.

Fyzický vývoj lze hodnotit pomocí různých metod. Změříme výšku, hmotnost a obvod hrudníku. Ukazatele tělesného vývoje u dětí ve věku 3–6 let. Tělesná délka dětí předškolního věku je jedním z kritérií používaných k posouzení úrovně somatické zralosti a také základem pro správné posouzení tělesné hmotnosti a obvodu hrudníku. Tělesná hmotnost ukazuje, do jaké míry je vyvinutý kosterní a svalový systém, vnitřní orgány a podkožní tuková tkáň. Při diagnostice tělesného vývoje se rozlišují skupiny dětí s harmonickým vývojem od skupin s odchylkami ve vývoji. (Allen, 2002)

Motorické dovednosti a fyzická zdatnost dítěte jsou charakterizovány: (Allen, 2002)

- dovednostmi v hlavních typech pohybů a do jaké míry jsou utvářeny (běh, skákání, házení),
- stupněm rozvoje fyzických vlastností: rychlost, síla, obratnost, flexibilita,
- stupněm rozvoje rovnováhy,
- stupněm rozvoje koordinačních schopností.

Hodnocení tělesné zdatnosti je holistický proces, který organicky spojuje neustálé sledování dítěte v procesu života a jeho aktivit a hodin tělesné výchovy, načasování hlavních režimových okamžiků a sledování tělesné zdatnosti. Hlavními fyzickými vlastnostmi jsou flexibilita, vytrvalost různého druhu, silové vlastnosti (svalová síla), rychlostní vlastnosti (rychlost) a jejich kombinace (rychlostně-silové vlastnosti), obratnost a koordinační schopnosti.

## 2.4 VLASTNOSTI VÝVOJE MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Tělesná výchova v mateřské škole zajišťuje upevňování a ochranu zdraví, plnohodnotný tělesný rozvoj a je zaměřena na včasné formování dovedností a pohybových dovedností u předškoláků. Potřeba pohybu, pohybová aktivita dítěte je fyziologicky opodstatněná, způsobuje pozitivní změny v jeho duševním a fyzickém vývoji, zlepšení všech funkčních systémů těla.

Formované motorické dovednosti a schopnosti nám umožňují šetřit fyzickou sílu. Pokud dítě dělá cvik lehce, bez napětí, pak na jeho provedení vynakládá méně nervosvalové energie. Vzniká tak možnost cvik opakovat vícekrát a efektivněji ovlivňovat kardiovaskulární a dýchací systém a také rozvíjet motoriku. (Engelthalerová, 2019)

Využití dobře vytvořených dovedností a schopností umožňuje porozumět úkolům, které vznikají v nepředvídaných situacích v procesu motorické, zejména herní činnosti. V procesu rozvoje dovedností a schopností se u dětí rozvíjí schopnost snadno zvládnout složitější pohyby a různé druhy činností, které tyto pohyby zahrnují (pracovní operace).

Motorické dovednosti a schopnosti formované u dětí do 7 let tvoří základ pro jejich další zdokonalování ve škole, usnadňují zvládnutí složitějších pohybů a umožňují jim v budoucnu dosahovat vysokých sportovních výsledků. U předškolních dětí je nutné formovat dovednosti provádění základních gymnastických cvičení (obecná rozvojová cvičení, základní pohyby), ale i sportovních cvičení. Kromě toho by se děti měly učit sportovat (tenis, badminton), provádět prvky sportovních her (volejbal, basketbal, hokej, fotbal atd.).

S růstem dítěte se pod vlivem dospělých v jeho okolí rychle rozšiřuje spektrum pohybů, které má dítě k dispozici. Načasování vzniku a dalšího zdokonalování motorické dovednosti je dáno stupněm vytvoření motorické kvality, bez níž ji nelze provést. Odborníci na tělesnou výchovu si všimli, že pokud je nedostatečně rozvinutá obratnost a rychlost, děti si vytvářejí nesprávné prvky techniky skoku, běhu a hodu. Například nedostatečně široký švih, pomalý odraz a nízká trajektorie vrhu neumožňují dlouhý hod. Zvyk běhat na poloskrčených nohách bez energického odrazu ztěžuje dětem dosažení dobré rychlosti běhu. (Opravilová, 2016)

Motorika úzce souvisí s motorickými vlastnostmi, z nichž hlavní jsou rychlost, hbitost, vytrvalost a síla. Toto spojení je vzájemné. Čím širší, bohatší je arzenál pohybů, tím snáze dítě dosáhne úspěchu v motorické činnosti.

Pro motorické vlastnosti je charakteristické, že každý z nich se může projevit různými pohyby, ale má stejný ukazatel, například rychlost, smysl pro rovnováhu, sílu. Na rozvoj motorických dovedností má vliv pravidelné cvičení, které snižuje pravděpodobnost chyb v technice pohybu. Práce na jejich rozvoji rozšiřuje škálu pohybových schopností dětí a zlepšuje jejich koordinační schopnosti. Je velmi důležité využívat svůj svalový aparát a jemu odpovídající centrální útvary již od prvních let vývoje, nezvykat si na šablonovité omezené formy pohybu, které se vytvářejí v pokojovém prostředí našeho kulturního života, ale umět trénovat všechny přirozené schopnosti, které jsou v přírodě. (Hájek, 2012)

Stále větší pozornost je věnována rozvoji motorických vlastností u dětí předškolního věku v souvislosti s řešením problémů tělesného vývoje, zlepšením tělesné výchovy v mateřských školách a vytvářením dobrých materiálních životních podmínek.

Rychlost pohybů, síla, obratnost a vytrvalost mají velký význam pro upevnění zdraví, zvládnutí široké škály pohybů a fyzické zdokonalování dětí. Harmonicky rozvinuté motorické vlastnosti hrají rozhodující roli ve hrách a různých činnostech dětí v měnících se podmínkách prostředí, sebeovládání, samostatnosti, sebedůvěře a přispívají k projevu aktivity.

Motorické vlastnosti u předškolních dětí se rozvíjejí v procesu provádění různých pohybů, jejichž objem je uveden v programu pro každou věkovou skupinu. Pomocí podobných cvičení lze ovlivnit různé kvality, přičemž postupně zvyšujeme frekvenci a rychlost pohybů (pro rozvoj rychlosti), náročnost koordinace (pro rozvoj agility), počet opakování pohybů (pro vytrvalost), velikost překonávaného odporu (pro rozvoj síly). (Hájek, 2012)

Pro rozšíření pohybových schopností dětí je také nutná speciální cílevědomá práce na rozvoji pohybových dovedností. Děti předškolního věku mají samozřejmě různou úroveň vrozených schopností, které se rozvíjejí na základě určitých biologických předpokladů v kombinaci s příznivými životními podmínkami. Na tomto pozadí probíhá jejich další věkově podmíněný vývoj a jejich pohybové schopnosti se projevují plněji a živěji. Používání jednoduchých, ale pestrých cvičení, která nevyžadují mnoho techniky, vede k ovládnutí těla, rozvoji svalového citění a zvyšuje schopnost správněji řídit své pohyby v prostoru. (Dvořáková, 2011)

S věkem se motorika dítěte zvyšuje. Zároveň je však důležité rozvíjet schopnost rychle zvládnout nové pohyby, což umožňuje samostatně ovládat pohyby, kreativně se zapojit do her, převzít iniciativu a umět je organizovat.

Rozvoj schopnosti hospodárného jednání, projevující se na úrovni rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti potřebné ve specifických podmínkách, zvyšuje fyzickou výkonnost, adaptační schopnosti dětí. Pro nácvik a rozvoj pohybových kvalit je nutné využívat aktivitu charakteristickou pro děti, chuť jednat, a především chuť si hrát.

Pedagogické působení by mělo směřovat k rozvoji těch pohybových schopností, jejichž role je důležitá zejména pro zvládnutí programových dovedností, pro aktivní projev ve hrách a cvičeních. Cílem by mělo být zajistit, aby rozvoj pohybových schopností nebyl opožděn v mezích biologicky zákonitých výkyvů.

Zvláštnosti související s věkem jsou výraznější v motorických dovednostech než v pohybových vlastnostech. Někdy jsou děti schopny předstihnout starší. To lze zaznamenat zejména při provádění koordinačně jednodušších cviků, které nevyžadují mnoho času na osvojení, techniky, a také těch pohybů, které se děti učí dříve, tj. skákání, poskakování, běh apod. (Dvořáková, 2011)

Stejně jako při veškeré pedagogické práci je důležité brát v úvahu individuální zvláštnosti dětí. Individuální přístup pomáhá každému dítěti rozvíjet jeho jedinečné schopnosti a projevit je v pohybech, které odpovídají jeho schopnostem a možnostem. Je třeba vytvořit potřebné podmínky, aby silné i slabé děti mohly rozvíjet své pohybové schopnosti a nezastavily se na dosažené průměrné úrovni, ale aby svou energii a sílu směřovaly ke zvládnutí nových pohybů a zdokonalení těch stávajících, místo aby je brzdily ze strachu ze zranění, pádů apod. Existují obecně uznávané zásady tělesné výchovy pro rozvoj pohybových dovedností: (Suchánková, 2014)

1. Princip vývojového vzdělávání. V tomto případě jsou nabízena cvičení, která jsou zaměřena na zvládnutí nových pohybů dítětem, to znamená, že tato cvičení, která vyžadují vynaložení úsilí, umožňují zlepšit stav, který již dítě má.

2. Princip výchovného vzdělávání. Jde o to, že práce zaměřená na rozvoj motorických vlastností musí nutně zajišťovat řešení výchovných úkolů, např. kultivaci odvahy, vytrvalosti, vůle atd.

3. Zásada komplexnosti. Princip má zajistit všeobecné zvýšení funkčních schopností organismu a zajistit vysokou úroveň výkonnosti v různých pohybových činnostech.

4. Zásada systematickosti. Zvyšování požadavků na úroveň vlastností podle jejich vývoje, důsledné komplikování obsahu a propojování nového s již naučeným.

5. Zásada aktivity a uvědomělosti dětí. Vědomý postoj dětí k navrhovaným cvičením zvyšuje sílu jejich osvojení a podporuje iniciativu a samostatnost.

6. Princip individuálního přístupu. Je založen na zohlednění různých úrovní motorických vlastností, které jsou k dispozici dětem, a vyžaduje flexibilitu při výběru motorických úkolů, diferencovaný postoj.

Schopnosti člověka se formují v činnosti, proto se v motorické činnosti formují motorické schopnosti, tj. motorické dovednosti a fyzické vlastnosti. V důsledku toho se pohybové schopnosti dítěte staršího předškolního věku správně formují v procesu nejrůznějších pohybových a sportovních aktivit, jejichž organizačním základem je uspokojování přirozené potřeby pohybu každého dítěte v závislosti na jeho pohybových potřebách. a potenciály a pokrývající různé typy motorické aktivity optimální motorický režim.

## 2.5 ROLE SPORTOVNÍCH HER PŘI ZVYŠOVÁNÍ MOTORICKÉ AKTIVITY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V současné době existuje velké množství prostředků, sportovních aktivit pro zlepšení motoriky a schopností, jako jsou: tělesná výchova, hry v přírodě, tělesná výchova, exkurze a vycházky mimo areál MŠ, sportovní zábava, sportovní dovolená.

Mobilní hra obsahuje neomezené možnosti pro utváření orientace v prostoru u dětí, což má v životě velký význam. Ve venkovních hrách dítě řeší různé orientační úkoly: určuje směr pohybu, učí se vyvažovat své pohyby v prostředí, umístění různých předmětů kolem sebe. Každá venkovní hra má pravidla, která zajišťují potřebnou prostorovou orientaci, určují způsoby a účel jednání dítěte. Pravidla stanovují umístění dětí, hranice akce, směr



pohybu (musíte běžet roztroušeně po celém místě, musíte běžet dopředu a pak zpět). Neočekávané změny herní situace, stejně jako signály, však vyžadují jinou, okamžitou reakci dítěte, schopnost vědomě se pohybovat v prostoru, nacházet nejracionalnější způsoby, jak naplnit pravidla hry a přizpůsobit se. jejich působení na změněné prostředí. (Suchánková, 2014)

Pohybová hra zlepšuje vnímání a postřeh a vytváří příznivé prostředí pro osvojení prostorové orientace. Neustálým upřesňováním a porovnáváním dojmů z činností v prostředí se dítě učí všímavosti a uvědomuje si vztahy mezi předměty ve svém okolí. Při hrách se zdokonalují znalosti o směru pohybu a o vzájemné poloze a umístění předmětů, které získává prostřednictvím cvičení. Hlavní formou systematického tělesného cvičení pro děti jsou hodiny tělesné výchovy. Speciálním úkolem těchto hodin je naučit děti všech věkových skupin správným pohybovým dovednostem pro kultivaci tělesných vlastností.

Tělesná kultura a zdraví zlepšující aktivity zahrnují: tělovýchovné minuty, ranní cvičení, temperační procedury v kombinaci s tělesnými cvičeními. Ranní cvičení je povinnou součástí denního režimu dítěte v jeslích, školce, rodině. Ranní cvičení, prohlubuje dýchání, ovlivňuje formování správného držení těla, podporuje látkovou výměnu, zlepšuje krevní oběh. Tělesná výchova je zaměřena na pozornost, aktivní stav celého organismu. Otuzovací procedury v kombinaci s tělesným cvičením hrají významnou roli i ve sportovních a rekreačních aktivitách. V předškolních zařízeních se pro otuzování dětí používají vodní procedury, vzduchové lázně a opalování.

Venkovní hry jako hlavní motorická aktivita předškolních dětí jsou plánovány učitelem v různých denních dobách, v souladu s režimem každé věkové skupiny.

Procházky a exkurze mimo dětské zařízení jsou nejjednodušším typem dětské turistiky. Jsou to užitečné a zajímavé malé výlety pro děti, s konkrétním účelem. Podporují zdraví, tělesný rozvoj dětí, výchovu k etickému cítění, komunikaci s přírodou, zlepšování motoriky a fyzických vlastností. Sportovní prázdniny v mateřské škole jsou ukázkou zdravého, veselého stavu dětí a jejich úspěchů ve formování motoriky. při vycházkách by měla být jasná organizace dětí, kázeň založená na přesném dodržování příkazů, úkolů, pokynů učitelky. Zároveň by dětem měla být předložena určitá nezávislost a svoboda jednání, která podněcuje jejich iniciativu a kreativitu.

Každá procházka je pro dítě poznáním okolní reality prostřednictvím pohybů, které mají přinášet radost. Je důležité obohatit děti o znalosti a představy o účelu a metodách používání různých druhů pohybů, podobnostech a rozdílech v síle, rychlosti a jejich

praktické účelnosti. Zvláštností vycházek je poskytnout dětem individuální a diferencovaný přístup, s přihlédnutím k jejich zdravotnímu stavu, úrovni pohybové zdatnosti a pohybové aktivitě. Na každé vycházce se zpravidla řeší komplex vzájemně souvisejících úkolů: vzdělávací, poznávací a rekreační. Zdokonalovací úkoly směřují k formování zdravého životního stylu a výchově vědomého postoje k projevům vlastní pohybové aktivity.

Hygienické faktory jsou také specifickým prostředkem tělesné výchovy. Dodržování osobní a veřejné hygieny, spánku, aktivit, stravy atd. vyvolává v člověku pozitivní emoce, které následně zlepšují činnost všech orgánů a systémů a zvyšují výkonnost. Přírodní síly (vzduch, slunce, voda) jsou důležitým prostředkem k posílení zdraví a zvýšení výkonnosti: sluneční světlo ničí různé mikroby, podporuje ukládání vitamínu D pod kůží a chrání člověka před nemocemi, voda čistí pokožku od znečištění, vzduch ze zahrad, lesů a parků, který obsahuje speciální látky (fytoncidy), obohacuje krev kyslíkem a pomáhá ničit choroboplodné zárodky. (Suchánková, 2014)

Otužování má také další význam: pomáhá budovat silnou vůli, jako je odvaha, vytrvalost atd.

Tělesné cvičení je hlavním specifickým prostředkem tělesné výchovy. Jedná se o pohybové činnosti i komplexní pohybové aktivity vybrané tak, aby splňovaly cíle tělesné výchovy. Vyvolané pozitivní emoce umožňují dítěti vykonávat pohybové aktivity s větším zájmem a po delší dobu, což zvyšuje jejich působení na organismus a přispívá k rozvoji vytrvalosti. Dodržování pravidel hry dětmi podporuje vzájemně závislé chování, které podporuje morální vlastnosti (vzájemná pomoc, vědomá kázeň atd.). Hra poskytuje příležitost projevit samostatnost při volbě způsobu jednání, důvtip, vytrvalost, vynalézavost atd. Výše uvedené vlastnosti hry umožňují její široké využití v různých věkových skupinách. Pro předškolní děti se doporučují především prvky rytmické gymnastiky. (Ottomanská, 2019)

Venkovní hry se od ostatních tělesných cvičení liší ve zvláštnostech organizace činnosti zúčastněných a jejím řízení.

Sport je charakterizován dosažením nejvyšších výsledků v jakékoli formě v průběhu soutěží, fyzických cvičení. Sport klade vysoké nároky na duchovní i fyzickou sílu člověka, proto je dostupný až po dosažení určitého stupně věkového vývoje a za předpokladu odpovídající fyzické zdatnosti.

Turistika v přírodních podmínkách také umožňuje upevňovat a rozvíjet fyzické vlastnosti, motoriku. Vycházky jsou organizovány s dětmi předškolního věku různými způsoby (lyžování, cyklistika, chůze atd.).

V pohybové výchově se používají následující metody:

-vizuální metoda, která poskytuje živé pohybové vjemy a smyslové vnímání nezbytné pro to, aby dítě mělo co nejkonkrétnější a nejúplnější představu o pohybu, který aktivuje rozvoj jeho smyslových schopností.

-praktická metoda, spojená s praktickou pohybovou činností dětí, poskytuje účinnou zkoušku správnosti vnímání pohybu na vlastních, pohybových vjemech.

-slovní metoda se vztahuje k vědomí dětí, pomáhá jim pochopit zadaný úkol a v souvislosti s tím vědomě provádět pohybová cvičení, hraje důležitou roli při osvojování obsahu a struktury cvičení a jejich samostatné aplikaci v různých situacích,

Metoda hry, která je blízká vedoucí činnosti předškolních dětí, je při práci s nimi nejspecifičtější a emocionálně nejúčinnější, zohledňuje prvky vizuálně-obrazového a vizuálně-aktuálního myšlení. Poskytuje možnost současně zdokonalovat různé samostatné činnosti, motorické dovednosti, pohotově reagovat na měnící se podmínky a projevat tvůrčí iniciativu.

Podle Suchánkové (2014) pomáhá sportovní výuka dětí při řešení následujících problémů: pěstování sportovních dovedností, upevňování zdraví, které je potřebné v dospělém životě, formování takových morálních vlastností, jako je schopnost dosahovat cílů a spolupracovat, projevat vytrvalost a odolnost, pracovat v týmu a jako člen kolektivu. Tělesná výchova je tedy základem předškolního vzdělávání. Tělesné cvičení podle Svobodové (2010), zábava a sportovní hry „nabíjejí“ dítě energií a dodávají mu dobrý pocit. Seznámením se s hrami různých dob a národů, založenými na aktivních pohybových činnostech, si předškolák rozvíjí chování a zapojuje se do vědomého procesu zlepšování různých tělesných vlastností potřebných v pozdějším životě a svých pohybových dovedností. Hry s prvky sportu vyžadují od dětí velkou rychlost, obratnost pohybu, samostatnost, orientaci v prostoru. Jsou nejvyšší formou běžných pohybových her. V co nejkratším čase musí dítě vidět situaci (postavení míče, umístění soupeře a partnerů, puk, míč), vyhodnotit, zvolit nejsprávnější činnosti a uplatnit je. To vše vyžaduje od hráčů rozvoj určitých dovedností a schopností.

Při aplikaci výše uvedených metod výuky různých pohybů dětí se tedy spoléháme na jejich smyslové vnímání, a to jak na praktickou, tak na duševní činnost.

## 2.6 VZTAH POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ K DALŠÍM OBLASTEM VÝVOJE DÍTĚTE (KOGNITIVNÍ, SOCIÁLNÍ, EMOCIONÁLNÍ)

Vztah mezi pohybovými dovednostmi a dalšími oblastmi vývoje dítěte je tématem, které přináší zajímavé poznatky o interakci mezi fyzickým, kognitivním, sociálním a emocionálním rozvojem. Tato kapitola se zabývá výzkumem a teoretickými přístupy k tomuto tématu, s důrazem na vztah pohybových dovedností k oblastem kognitivního, sociálního a emocionálního vývoje u dětí.

Vývoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku: děti v předškolním věku procházejí rychlým vývojem svých motorických schopností. Pohybové dovednosti zahrnují manipulaci s předměty, hrubou a jemnou motoriku, rovnováhu, koordinaci a pohyb ve prostoru. Správný rozvoj těchto dovedností je klíčový pro další rozvoj dítěte. (Kantorová, 2017)

Vztah pohybových dovedností ke kognitivnímu vývoji: existuje významná spojitost mezi motorikou a kognitivními schopnostmi dítěte. Pohybové aktivity podporují rozvoj pozornosti, paměti, myšlení a řešení problémů. Při pohybových činnostech se děti učí plánovat své akce, vyhodnocovat situace a hledat řešení. Pohyb je také spojen s rozvojem jazykových schopností, protože děti při pohybu komunikují a rozšiřují svou slovní zásobu.

Vztah pohybových dovedností k sociálnímu vývoji: pohybové dovednosti mají významný vliv na sociální interakce dětí. Pohybové hry a společné aktivity přispívají k rozvoji sociálních dovedností, jako je sdílení, spolupráce, komunikace a empatie. Pohyb umožňuje dětem vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky, rozvíjet sociální dovednosti a porozumění různým sociálním situacím. (Allen, 2002)

Vztah pohybových dovedností k emocionálnímu vývoji: pohybové aktivity mají pozitivní vliv na emoční prožívání a regulaci emocí u dětí. Pohyb pomáhá dětem snižovat stres a úzkost, zlepšuje jejich náladu a pocit pohody. Aktivní pohyb přispívá k uvolňování endorfinů, které podporují pozitivní emocionální stav. Pohybové dovednosti také ovlivňují sebevědomí, sebehodnocení a emocionální stabilitu dítěte.

Interakce mezi oblastmi vývoje: pohybové dovednosti, kognitivní schopnosti, sociální interakce a emocionální vývoj jsou vzájemně propojeny a ovlivňují se navzájem. Například, pokročilé pohybové dovednosti mohou přispět k rozvoji kognitivních schopností

a zvýšení sociálního zapojení dítěte. Naopak, omezení pohybových dovedností může mít negativní dopad na další oblasti vývoje. Důležitou roli v tomto procesu hraje prostředí, které poskytuje dětem příležitosti k pohybu, sociální interakci a rozvoji dalších schopností. (Opravilová, 2016)

Vztah pohybových dovedností k dalším oblastem vývoje dítěte je komplexní a důležitý pro celkový rozvoj dítěte. Pohyb přináší mnoho benefitů pro kognitivní, sociální a emocionální rozvoj dítěte. Zdůrazňuje se proto význam podpory a stimulace motorického rozvoje dětí ve vzdělávacím prostředí a každodenním životě. Následný výzkum a práce v této oblasti mohou přinést další poznatky a zlepšit přístupy k podpoře rozvoje dětí ve všech těchto oblastech.

### 3 NADACE SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE

Nadace sportující mládeže působí více než dvacet let. Byla založena roku 1993. Začínala působit v Plzni a v nynější době působí v celé České republice, ale svoji činnost zaměřuje hlavně na město Plzeň.

Snaží se o zlepšování podmínek pro sportovně talentovanou mládež a její rozvoj a také o sportovní výchovu. Sama nadace oceňuje úspěchy mladých sportovců.

Vyhlašuje také nejlepší sportovce Plzně v dětské a mládežnické kategorii a pořádá výstavy se sportovní tematikou.

Nadace sportující mládeže se stala nadací s největším jménem v oblasti sportu a chce se nyní zaměřovat hlavně na podporu sportovců – oceňování úspěchů, oceňování dlouhodobé úspěšné činnosti, prezentaci úspěšných a podporu vybraných sportovních akcí. Předávat rady a zkušenosti od úspěšných sportovců mládeži, a to například jak se vyrovnat s výhrou či prohrou, péči o zdravotní stav, pojištění při sportu a další. Cílem nadace je popularizace sportování s jeho pozitivitou a vlivu na celoživotní vzdělávání. Dále podporovat sportovce, kteří chtějí být vrcholovými sportovci.

### 3.1 PROJEKT POHYB 1P

Nadace sportující mládeže zaštiťuje mnoho sportovních programů. Jeden z nich je Pohyb 1P, který se zaměřuje na rozvoj pohybových dovedností u dětí předškolního věku, ale také usiluje o zlepšení celkového vztahu dětí ke sportu. Proto je tvořen z testů, které jsou pojaty zábavnou formou, aby děti zaujmuly a bavily. Při testování nabízí Nadace sportující mládeže i besedu s úspěšnými sportovci, kde si děti mohou prohlédnout i jejich medaile a poháry.

Výstupem projektu jsou také informace pro rodiče o jejich dětech a také pro mateřské školy, kde najdu index tělesné hmotnosti a informace o pohybových schopnostech dítěte. Také jsou v rámci projektu seznámeni s možnostmi sportovních aktivit v jejich místě bydliště.

Celý projekt 1P probíhá ve spolupráci s odborníky i studenty ze Západočeskou univerzitou

## 4 Výzkumná část

### 4.1 METODIKA

#### 4.1.1 POPIS JEDNOTLIVÝCH TESTŮ

Test se skládá z jednotlivých stanovišť, na kterém děti plní daný pohybový test, který je uzpůsoben jejich věku a fyzickým zdatností. Měly by tedy prováděný test zvládnout. Pohybové testy jsou vytvořeny zábavně, aby děti měli motivaci je plnit a bavily je.

Dětem bylo v roce 2018 dáno v 5 pohybových testů, které jsou pojmenovány podle zvířat, aby děti lépe dokázaly přizpůsobit pohybu. Jsou to Kráčející čáp, Skákající žába, Šikovní lachtan, Hbitý zajíc a Hravá kočka. V těchto pohybových testech si děti otestují své koordinační schopnosti horních i dolních končetin, celého těla aj.

V roce 2022 byly testy zadány znovu, pro zjištění rozdílů nebo pohybových dovedností po pandemii v roce 2021-2022.

Pohybové testy byly vytvořeny Nadací sportující mládeže s týmem odborníků.

#### 4.1.2 KRÁČEJÍCÍ ČÁP

##### *Zaměření*

Koordinace pohybu a dynamická rovnováha.

##### *Pomůcky*

Lavička, 4 překážky (kartonová “cihly“) tlusté 5–6 cm a lepenka 6 cm široká.

##### *Provedení*

Dítě postupně překračuje překážky, které jsou 19 cm vysoké a od sebe jsou vzdáleny 35 cm. Přes celou lavičku je uprostřed nalepena 6 cm široká barevná lepící páska pro vymezení došlapu. Jakmile dítě překročí poslední překážku musí se otočit o 180 stupňů a pokračovat v překračování v opačném směru.

Dítě zásadně překračuje překážky plynule, vzpřímeně, pravidelně střídá pravou a levou dolní končetinou. Překračuje přímo přes překážky – nesmí stranou kolem překážky. Při došlapu umísťuje nohu na lepenku. Chybou je, jakmile dítě udělá opakovaný pohyb vpřed a vzad dolní končetinou. Pohybovou činnost má dítě možnost si vyzkoušet předem.

##### *Hodnocení*

Dítě má dva pokusy, z kterých se zaznamenává vždy jen lepší pokus. Maximální počet bodů je 6 při dodržení všech pravidel. Nejnižší ohodnocení je 0 bodů.

Odečítání bodů:

- Při každém poražení překážky odečítáme jeden bod.
- Při vedení nohy kolem překážky
- Při opakovaném pohybu vpřed při překračování vždy pouze jednou odečtení jednoho bodu při cestě tam a taktéž při cestě zpět.
- Za neumístění chodidla na lepící pásku při došlapu
- Pokud chůze není vzpřímená, jeden bod za cestu tam a jeden bod na za cestu zpět.



Obrázek č. 1 a, b: Kráčející čáp

#### 4.1.3 SKÁKAJÍCÍ ŽÁBA

##### *Zaměření*

Dynamická síla dolních končetin a koordinace pohybu dolních i horních končetin.

##### *Pomůcky*

5 švihadel, malý měkký míč o průměru cca 10 cm)

##### *Provedení*

Jedno švihadlo položíme na zem a čtyři švihadla přeložíme a položíme kolmo přes osově švihadlo. Vzdálenost mezi přeloženými švihadly je 40 cm.

Výchozí pozici je stoj, mezi kotníky malý míč, špičky před švihadlem a vpravo bok nebo vlevo bok. Nejdříve dítě položí dlaně na položené švihadlo kolmo tak, aby osově švihadlo bylo mezi dlaněmi. Poté nohama skočí snožmo mezi dvě švihadla položená kolmo (vpravo



nebo vlevo) a pokračuje předáním rukou na další švihadlo kolmo a přeskočení snožmo šikmo mezi švihadla položená kolmo. Jedná se o skoky ve vzporu dřepmo s oporou o paže. Celkem provádí 3 skoky.

### *Hodnocení*

Dítě má dva pokusy, z kterých se zaznamenává vždy jen lepší pokus. Maximální počet bodů je 6 při dodržení všech pravidel. Nejnižší ohodnocení je 0 bodů.

Odečítání bodů:

- Za jinou polohu dlaní, než je popsáno
- Za jinou polohu chodidel, než je popsáno
- Za každou ztrátu míče, který je mezi kotníky



Obrázek č. 2, a: Skákající žába

### 3.1.4 ŠIKOVNÝ LACHTAN

#### *Zaměření*

Manipulace s míčem horními končetinami

#### *Pomůcky*

Volejbalový míč

#### *Provedení*

Dítě stojí a drží míč obouřuč před trupem. Vzpřímeném postoji s možností mírně pokrčených kolen a mírného předklonu dribluje míčem 3x o zem jednou rukou a chytí zpět do obou rukou, dribluje míčem 3x o zem druhou rukou a chytí zpět do obou rukou. Dítěti počítáme driblinky, aby vědělo, kdy vyměnit ruce a chytit míč. Má možnost si činnost předem vyzkoušet.

#### *Hodnocení*

Dítě má dva pokusy, z kterých se zaznamenává vždy jen lepší pokus. Maximální počet bodů je 6 při dodržení všech pravidel. Nejnižší ohodnocení je 0 bodů.

Odečítání bodů:

- Za nechycení míče do obou rukou po driblinku odečteme vždy jeden bod.
- Za neprovedení driblinku jednou rukou odečteme vždy jeden bod.
- Za nesprávným počet driblinku odečteme vždy jeden bod
- Za provedení driblinku v jiném postoji, než je popsáno



Obrázek č.3: a, b: Šikovní lachtan

#### 4.1.5 HBITÝ ZAJÍC

##### *Zaměření*

Koordinace pohybu a dynamická síla dolních. končetin.

##### *Pomůcky*

12 čtvercových podložek o dlouhé 40 cm – neklouzavé z toho 6 barvy X a 6 barvy Y, jedno metrové švihadlo a 4 podložky tvaru chodidla

##### *Provedení*

Položíme švihadlo a za ním vytvoříme „skákacího panáka“ - položíme čtvercové podložky tři v řadě barvy X, dvě vedle sebe a opět tři v řadě barvy Y, podložky se musí dotýkat. Poté čtyři podložky barvy X za sebou, které se také musí dotýkat.

Dítě stojí vlevo nebo vpravo vedle švihadla. Švihadlo dítě přeskochí snožmo 4x, a to 2x vpravo a 2x vlevo, skočí jednou nohou a dále pokračuje dvěma skoky na jedné noze, dále pokračuje skokem roznožmo na dvě podložky vedle sebe. Pokračuje skoky na druhé noze 3x. Dále pokračuje skokem snožmo, snožme vlevo, snožmo, snožmo vpravo (otáčení o 180 stupňů) Skoky jsou prováděny plynule. Dětem pomáhají podložky ve tvaru chodidel, které jim určují kam se otočit.

##### *Hodnocení*

Dítě má dva pokusy, z kterých se zaznamenává vždy jen lepší pokus. Maximální počet bodů je 6 při dodržení všech pravidel. Nejnižší ohodnocení je 0 bodů.

Odečítání bodů:

- Za každý dotek chodily o švihadlo nebo skočením mimo podložky odečítáme jeden bod
- Za střídání odrazové nohy během třech po sobě jdoucích skoků jedno nož odečítáme jeden bod
- Za nedodržení skoků snožmo odečítáme jeden bod
- Za neúplný obrat o 180 stupňů odečítáme jeden bod
- Za neplynulé skákání – odečítáme jeden bod za každé zastavení nebo poskočení



Obrázek č. 4, a, b, c,: Hbitý zajíc

#### 4.1.6 HRAVÁ KOČKA

##### *Zaměření*

Manipulace s míčem dolními končetinami

##### *Pomůcky*

4 švihadla 3 m dlouhá, volejbalový míč, 4 kužely

##### *Provedení*

Pomocí švihadel vytvoříme dráhu širokou 1.5 metru. Uprostřed dráhy umístíme 4 kužely, aby vzdálenost mezi nimi byla jeden metr.

Dítě stojí před dráhou a před chodidly má připravený míč. Míč vede dráhou mezi kužely slalomem levou i pravou nohou. Míč nesmí opustit dráhu. Dítě si samo zvolí, jakou nohou začne, a i rychlost kterou povede míč. Na konci dráhy musí zastavit míč nohou. Má možnost si činnost předem vyzkoušet.

##### *Hodnocení*

Dítě má dva pokusy, z kterých se zaznamenává vždy jen lepší pokus. Maximální počet bodů je 6 při dodržení všech pravidel. Nejnižší ohodnocení je 0 bodů.

Odečítání bodů:

- Za opuštění míče z dráhy mezi švihadly odečítáme pokaždé jeden bod
- Za vynechání jednoho kužele odečítáme jeden bod
- Za každý dotek rukou odečítáme jeden bod
- Za vedení míče pouze jednou nohou odečítáme jeden bod



Obrázek č. 5, a, b: Hravá kočka

## 4.2 ORGANIZACE VÝZKUMU

K výzkumu je potřeba nejlépe šest členů testovacího týmu. Pět členů je rozděleno na jednotlivá stanoviště a jeden má na starost výpočetní techniku. Vždy musí být jeden z týmu zároveň vedoucí výzkumu. Většinou jsou to studenti z oboru anebo předem pověřeni pedagogičtí pracovníci v dané MŠ. Po příchodu do MŠ vedoucí rozdělí role, na který jsou členové týmu již předem připraveni a seznámeni s pravidly testování a jejich jasným úkolem.

Výzkum probíhá v dopoledních hodinách ve vhodných prostorách, které nabízí daná MŠ. Před zahájením testování se děti musí řádně zahřát a rozcvičit, to si bere na starosti vždy jeden z členů testovacího týmu. Poté děti rozdělíme do pěti skupin a přiřadíme k jednotlivým stanovištím. Jakmile se na všech stanovištích všichni vystřídají, skupinky se posunou k dalšímu stanovišti, které ještě neabsolvovaly.

### 4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR

V mé bakalářský zpráci výsledky testování z roku 2018 poskytnutých Nadací sportující mládeže, které budou srovnány s výsledky testování v roce 2022. V době testování bylo dětem 5-6 let. Celkový počet testovaných v obou letech je 102 dětí.

### 4.4 ANALÝZA DAT

Data jsou srovnána aritmetickým průměrem F-test a T-test, které jsou vypracované v programu Microsoft Excel.

## 5 VÝSLEDKY A JEJICH DISKUSE

Tabulka č. 1: Průměry výsledků testování v roce 2018

Průměry výsledků testování roce 2018								
Název MŠ	Počet dětí	Kráčející čáp	Skákající žába	Šikovní lachtan	Hbitý zajíc	Hravá kočka	Celkový skóre	Celkový průměr
22.MŠ	29	5,66	5,26	2,83	4,06	4,46	22,80	4,46
21.MŠ	20	5,04	5,19	3,09	5,14	4,33	22,80	4,56
7.MŠ	30	5,41	5,61	4,90	5,64	5,580	24,20	4,84
24.MŠ	23	4,625	4,54	4,16	5,41	5,45	24,20	4,84
Celkový průměr:	102	5,18	5,15	3,74	5,06	4,95	23,50	4,67



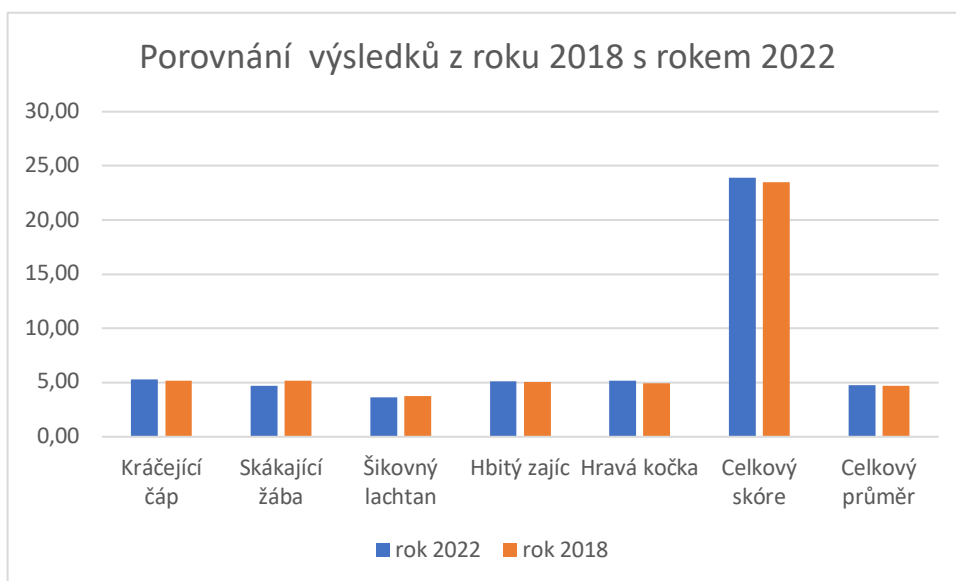
Tabulka č. 2: Průměry výsledků v roce 2022

<b>Průměry výsledků v roce 2022</b>								
Název MŠ	Počet dětí	Kráčející čáp	Skákající žába	Šikovní lachtan	Hbitý zajíc	Hravá kočka	Celkový skóre	Celkový průměr
7.MŠ	30	5,77	4,93	4	5,38	5,67	25,77	5,15
21.MŠ	16	5,88	5	3,58	5,17	5,41	25,05	5,01
5.MŠ	34	4,68	4,80	4,22	5,31	4,34	23,37	4,67
MŠ SVOJŠÍN	22	4,73	4,04	2,78	4,65	5,21	21,43	4,2
<b>Celkový průměr:</b>	<b>102</b>	<b>5,26</b>	<b>4,69</b>	<b>3,64</b>	<b>5,12</b>	<b>5,15</b>	<b>23,90</b>	<b>4,75</b>

V tabulce č. 1 vidíme průměrné hodnoty testování 1P ze čtyř mateřských škol. Z tabulky vyplývá, že nejméně zvládnuté stanoviště je z celkového průměru Šikovní lachtan – driblink jednou rokem a chycení do obou rukou. Naopak nejlépe děti zvládají Kráčejícího čápa – chůze po lavičce s překážkami. Nejlepšího skóre dosáhla 7. Mateřská škola a 24. Mateřská škola.

V tabulce č. 2 vidíme průměrné hodnoty testování 1P ze čtyř mateřských škol v roce 2022. Výsledky poukazují na stejné hodnoty, jako v roce 2018. Stále je nejméně zvládnutým testem Kráčející čáp a nejméně zvládnutým je Šikovní lachtan, a to ještě o něco méně než v roce 2018. Nejlepšího skóre dosáhla opět 7. Mateřská škola.

Graf č. 1: Porovnání výsledků z roku 2018 s rokem 2022



H1: Předpokládám, že úroveň pohybových dovedností dětí testovaných v roce 2022 bude nižší než v roce 2018.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Graf ukazuje, že hodnoty jsou velmi podobné a tabulky ukazují, že v roce 2022 byla úroveň pohybových dovedností průměrně vyšší než v roce 2018. Výsledek F-testu je 0,2367, to znamená  $F_t < K_{Ft}$  Výsledek T-testu je 0,3682, tedy  $T_t < K_{Tt}$ . Hypotéza tedy nebyla potvrzena, protože rozdíl je opačný, než jsme předpokládali.

## 6 Závěr

Rozvoj pohybových dovedností v předškolním věku je zásadní. V tomto věku jsou děti nadšeni z osvojení nových pohybových dovedností. Rádi zkoušejí nové věci. Proto by pedagogové neměly na rozvoj pohybu zapomínat a zařazovat ho do každodenních činností.

Nejsou to samozřejmě jen pedagogové, kteří musí dbát na rozvoj pohybu u dětí. Především rodiče by měli jít svým dětem příkladem a také pro ně iniciovat pohyb ve volném čase. Pokud nejsou vášnivými sportovci, tak je přihlásit na zájmovou pohybovou činnost, kterých je velká škála.

Velmi dobrou práci v tomto směru odvádí Nadace sportující mládeže. Informuje rodiče o možnostech pohybových a sportovních aktivitách ve městě Plzeň a také je motivuje k většímu zájmu o ně právě v mateřských školách. Tam pravidelně dochází i na testování v rámci projektu Pohyb 1P.

Cílem této bakalářské práce zjistit pomocí projektu Pohyb 1P, zda měl Covid-19 vliv na pohybové dovednosti u dětí předškolního věku. V důsledku uzavření škol a ztráty možnosti docházení na pohybové zájmové činnosti. Hypotéza se nepotvrdila. Podle nasbíraných dat, jsou výsledky s minimálním rozdílem a to dokonce, že rok 2022 byl úspěšnějším než rok 2018.

## Resumé

Tato práce se zabývá komparací pohybových dovedností v předškolním věku (4-6let), podle testu 1P. Testování byly děti docházející do mateřských škol v Plzeňském kraji. Teoretická část obsahuje charakteristiku pohybové dovednosti dětí v předškolním věku a její vývoj. Popisuje také souvislosti mezi pohybovým rozvojem a vývojem dalších souvisejících vlastností dítěte. Je zde popsána i důležitost sportovních her při zvyšování pohybové aktivity.

Seznamuji s testem 1P, který byl sestaven Nadací sportující mládeže v rámci projektu Pohyb 1P. Ve výzkumné části jsou popsány jednotlivé testy a porovnány výsledky 102 dětí prováděné v roce 2018 s výsledky testů prováděných v roce 2022.

## SUMMARY

This thesis looks at the comparison of movement skills in preschool (4-6 years), according to the 1P test. The testing was of children attending kindergarten in Pilsen region. The theoretical part contains the characteristics of children's mobility skills in preschool and their development. It also describes the connections between movement development and the development of other related properties. The importance of sports games in increasing physical activity is also described here. I am familiarizing myself with the 1P test, which was compiled by the Foundation of Sporting Youth as part of the Movement 1P project. The research section describes individual tests and compares the results of 102 children carried out in 2018 with those of tests carried out in 2022.

## ZDROJE

- 1) ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ, 2002. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.
- 2) DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2006. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-27-1.
- 3) DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2011. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7
- 4) ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka a kolektiv, 2019. Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-404-6.
- 5) HÁJEK, Jeroným, 2012. Antropomotorika. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-598-0.
- 6) KANTOROVÁ, Dana, 2017. Rozvoj jemné a hrubé motoriky u dětí předškolního věku. [online] 2017 [23.04.2023] Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/clanky/rozvoj-a-vychova-ditete-106/rozvoj-jemne-a-hrube-motoriky-u-deti-predskolniho-veku-610>
- 7) KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- 8) MŠMT. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online] 2021 [14.04.2023] Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/opatreni-ministra-zmena-rvppv-2021>
- 9)
- 10) Pohyb a zdraví, o.p.s. Nadace sportující mládeže. [Online] 2017 [12.05.2023]. <http://www.nsm.cz/pohyb-a-zdravi-ops/>.
- 11)
- 12) OPRAVILOVÁ, Eva, 2016. Předškolní pedagogika. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247\_5107-8.
- 13) OTTOMANSKÁ, Vladimíra, 2019. Když se řekne rozcvička: pohybové aktivity pro předškolní děti. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1439-7
- 14) PERIČ, Tomáš, 2012. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- 15) SUCHÁNKOVÁ, Eliška, 2014. Hra a její využití v předškolním vzdělávání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0698-9

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

## SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GARFŮ

Tabulka č. 1: Průměry výsledků testování v roce 2018

Tabulka č. 2: Průměry výsledků v roce 2022

Obrázek č. 1 a, b: Kráčející čáp

Obrázek č. 2, a: Skákající žába

Obrázek č. 3, a, b, c: Šikovní lachtan

Obrázek č. 4, a, b, c,: Hbitý zajíc

Obrázek č. 5, a, b: Hravá kočka

Graf č. 1: Porovnání výsledků z roku 2018 s rokem 2022