

Technická univerzita vo Zvolene

Ústav telesnej výchovy a športu

KARIN BAISOVÁ

*POHYBOVÉ HRY A AKTIVITY
A PREDŠPORTOVÁ PRÍPRAVA*

(MONOGRAFIA)

ZVOLEN

2011

Autor: Mgr. Karin Baisová, PhD.

Recenzenti: doc. PaedDr. Nad'a Vladovičová, PhD.

doc. Mgr. Nad'a Novotná, PhD.

Za odbornú, gramatickú a obsahovú stránku zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-228-2239-1

ABSTRAKT

BAISOVÁ, Karin: Pohybové hry a aktivity a predšportová príprava (monografia).

/Karin Baisová. – Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene/

Práca prezentuje výsledky týkajúce sa telesného rozvoja a zmien pohybovej výkonnosti detí predškolského veku pod vplyvom nami zostaveného zásobníka pohybových hier a aktivít, realizovaného vo vybraných materských školách tvoriacich experimentálny súbor nášho výskumu. Objektom našej práce bol experimentálny súbor pozostávajúci zo 152 detí mestských a vidieckych materských škôl, v ktorých prebiehal pedagogický experiment. Bol zameraný na zistenie a verifikáciu účinnosti nami zostaveného súboru pohybových hier a aktivít a taktiež na identifikáciu vplyvu tohto zásobníka na pohybovú výkonnosť detí. Komparáciu sme uskutočnili vzájomne medzi experimentálnym a kontrolným súborom. Súčasne sme porovnávali mestský a vidiecky súbor, a to osobitne v rámci experimentálneho súboru a osobitne v rámci súboru kontrolného.

Získané výsledky somatických ukazovateľov a pohybovej výkonnosti detí sme porovnávali s kontrolným súborom, ktorý tvorilo 111 detí iných vidieckych a mestských materských škôl, ktoré náš zásobník hier a pohybových aktivít nemali možnosť využiť. Pri porovnaní výsledkov oboch sledovaných súborov sme zistili štatisticky významné rozdiely v prospech experimentálneho súboru. Preto považujeme súbor nami zostavených pohybových hier a aktivít za účinný a prospešný pre zvyšovanie pohybovej výkonnosti v tejto vekovej kategórii. Keďže všetky tieto pohybové hry a cvičenia zvládli deti predškolského veku bez problémov, je možné využívať ich aj u detí mladšieho a staršieho školského veku.

Práca pojednáva o hľadaní a overovaní možností zvyšovania pohybovej výkonnosti a predšportovej prípravy detí predškolského veku čo najprirodzenejším spôsobom – hrou. Jej predmetom je realizácia a uplatnenie vybraných pohybových hier a aktivít v rámci týždenného režimu detí počas ročného obdobia výskumu.

Kľúčové slová: telesná výchova v materskej škole, telesný rozvoj, pohybová výkonnosť, predškolský vek, pohybové hry, školská zrelosť, pripravenosť detí na vstup do školy, testovanie pohybovej výkonnosti, predšportová príprava

ABSTRACT

BAISOVÁ, Karin: Movement games and activities and pre-sport training (monograph).
/ Karin Baisová. - Department of Physical Education and Sport, Technical University in
Zvolen /

The work presents results concerning the physical development and changes in movement performance of preschool children under the influence of our compiled set of movement games and activities carried out in selected kindergartens forming experimental sample of our research. The object of our work was the experimental sample consisting of 152 urban and rural kindergartens that were in the pedagogical experiment. It focused on identifying and verifying the effectiveness of our compiled set of movement games and activities and also identification the impact of this set to the movement performance of children. We made a comparison between experimental and control samples. At the same time, we compared urban and rural sample, and specifically within the experimental sample, and separately in the control sample.

The results obtained from somatic parameters and movement performance of children was compared with the control sample consisted of 111 children from other rural and urban kindergartens which did not have an opportunity to use our set of movement games. When comparing the results of both studied samples we found statistically significant differences in favour of the experimental sample. Therefore we consider our set of movement games and activities to be effective and beneficial for enhancing movement performance in this age group. Since all these movement games and exercises preschool children managed without any problems you can use them in children younger and older school age.

The work deals with identifying and verifying the possibilities of increasing movement performance and pre-sport training of preschool children by the most natural way - the game. The subject of this work is the implementation and application of selected movement activities and games in the weekly mode of children during one year season of research.

Keywords: physical education in kindergarten, physical development, movement performance, preschool age, movement games, educational maturity and readiness of children for school, movement performance testing, pre-sport training

PREDHOVOR

Problematika pohybovej výkonnosti a rozvoj výkonnosti detí bol predmetom mnohých výskumov nielen u nás, ale aj v zahraničí. Na obdobie staršieho predškolského veku sa však nezameriavalo také množstvo autorov ako na deti školopovinné. S touto tematikou sa môžeme stretnúť u Surgrua (1997), Orlick – Pitman – Davidson (1988), Fosterová (1997); u českých autorov Pařízková (1994), Pařízková – Berdychová (1981). Na Slovensku problematiku rozpracovali Trunečková (1985), Feč – Junger (1995), Belej – Junger (1997), Junger – Turek (1997), Bartošík (2000) a iní.

Téma našej práce vznikla však z dôvodu snahy rozpracovať a upriamiť pozornosť na pohybové hry a pohybové aktivity ako jedného z možných prostriedkov na rozvoj pohybovej výkonnosti detí staršieho predškolského veku ako súčasť ich predšportovej prípravy. Práca sa zaoberá zostavením a overením zásobníka pohybových hier a aktivít vo vybraných materských školách s možnosťou využívať pohybové hry na rozcvičenie, relaxáciu a na rozvoj kondičných pohybových schopností denne. Pri zostavovaní zásobníka sme brali ohľad na súčasné možnosti a priestorovo materiálne vybavenie materských škôl. Ďalším dôvodom bol záujem zistiť stav a úroveň pohybových schopností detí vybraných materských škôl v stredoslovenskom kraji a ich pripravenosť na vstup do školy z hľadiska telesnej pripravenosti.

Práca je určená hlavne pedagogičkám v materských školách, ktoré by mohli v praxi využívať najmä nami zostavený a overený zásobník pohybových hier a aktivít, ale taktiež pre učiteľky na 1. stupni základných škôl alebo trénerov športových prípraviek a krúžkov ako súčasť predšportovej prípravy.

ZOZNAM TABULIEK A OBRÁZKOV

TABUĽKA 1 Základné formy pohybu 5 – 7 ročných detí

TABUĽKA 2 Experimentálny súbor

TABUĽKA 3 Somatické ukazovatele experimentálneho súboru

TABUĽKA 4 Kontrolný súbor

TABUĽKA 5 Somatické ukazovatele kontrolného súboru

TABUĽKA 6 Vyhodnotenie záznamových protokolov pohybových hier a pohybových aktivít

TABUĽKA 7 Zlepšenie pohybovej výkonnosti detí experimentálneho súboru v závislosti od využitia pohybových hier

TABUĽKA 8 Zlepšenie pohybovej výkonnosti detí experimentálnych materských škôl v závislosti od použitia pohybových hier

OBRÁZOK 1 Telesná výška (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

OBRÁZOK 2 Telesná hmotnosť (kg) experimentálneho a kontrolného súboru

OBRÁZOK 3 Beh na 20 metrov (s) experimentálneho a kontrolného súboru

OBRÁZOK 4 Skok do diaľky z miesta (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

OBRÁZOK 5 Hod tenisovou loptičkou (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

OBRÁZOK 6 Plameniak (%) – experimentálny a kontrolný súbor

OBRÁZOK 7 Plameniak (%) – experimentálny a kontrolný súbor chlapci

OBRÁZOK 8 Plameniak (%) – experimentálny a kontrolný súbor dievčatá

OBRÁZOK 9 Telesná výška (cm) mesta a vidieka v experimentálnom súbore

OBRÁZOK 10 Telesná výška (cm) mesta a vidieka v kontrolnom súbore

OBRÁZOK 11 Telesná hmotnosť (kg) mesta a vidieka v experimentálnom súbore

OBRÁZOK 12 Telesná hmotnosť (kg) mesta a vidieka v kontrolnom súbore

OBRÁZOK 13 Beh na 20 metrov (s) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 14 Beh na 20 metrov (s) kontrolného súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 15 Skok do diaľky z miesta (cm) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 16 Skok do diaľky z miesta (cm) kontrolného súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 17 Hod tenisovou loptičkou (cm) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 18 Hod tenisovou loptičkou (cm) kontrolného súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 19 Plameniak (%) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 20 Plameniak (%) experimentálneho súboru z mesta a vidieka - chlapci

OBRÁZOK 21 Plameniak (%) experimentálneho súboru z mesta a vidieka - dievčatá

OBRÁZOK 22 Plameniak (%) kontrolného súboru z mesta a vidieka

OBRÁZOK 23 Plameniak (%) kontrolného súboru z mesta a vidieka - chlapci

OBRÁZOK 24 Plameniak (%) kontrolného súboru z mesta a vidieka - dievčatá

OBSAH

ÚVOD	10
1 TEORETICKÉ ASPEKTY SKÚMANÉHO PROBLÉMU	12
1. 1 Telovýchovný proces, jeho význam, ciele a úlohy	12
1. 2 Obsah telovýchovného procesu v materskej škole	16
1. 3 Motorika a pohybová výkonnosť detí	20
1. 4 Vekové osobitosti detí predškolského a mladšieho školského veku	25
1. 5 Pohybové hry a ich význam	29
1. 6 Predšportová príprava	34
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE	39
2. 1 Cieľ práce	39
2. 2 Hypotézy a úlohy práce	39
3 METODIKA VÝSKUMU	41
3. 1 Charakteristika skúmaných súborov	41
3. 2 Organizácia, zabezpečenie a časový plán výskumu	44
3. 3 Metódy výskumu	45
3. 3. 1 Metódy zbierania a získavania faktov	45
3. 3. 2 Metódy vyhodnocovania faktov	48
3. 4 Experimentálny činiteľ - zásobník hier a pohybových aktivít pre deti predškolského veku	49
4 VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA	53
4. 1 Analýza a komparácia pohybovej výkonnosti respondentov experimentálneho súboru	53
4. 1. 1 Telesný rozvoj experimentálneho a kontrolného súboru	53
4. 1. 2 Pohybová výkonnosť experimentálneho a kontrolného súboru	57
4. 1. 3 Telesný rozvoj experimentálneho a kontrolného súboru podľa miesta bydliska	65

4. 1. 4 Pohybová výkonnosť experimentálneho a kontrolného súboru podľa miesta bydliska	70
4. 2 Analýza využitia, obľúbenosti, zvládnutia a vplyvu pohybových hier a aktivít na pohybovú výkonnosť detí	83
5 ZÁVER	92
5. 1 Komplexné zhrnutie poznatkov	92
5. 2 Závery pre pedagogickú prax	95
5. 3 Zásobník pohybových hier a aktivít	97
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	114
ZOZNAM PRÍLOH A PRÍLOHY	121

ÚVOD

Dnešná uponáhľaná doba nám prináša rýchle a neustále zmeny, ktoré zasahujú nielen do pracovného, ale aj do osobného života každého z nás. Vyhnúť sa im nemožno, ich prítomnosť pociťujeme takmer neustále, a tak jedným z možných spôsobov úniku od každodenných problémov je relaxácia a obnova síl pomocou odpočinku. Mnohí využívajú pasívny odpočinok, i keď účinnejším spôsobom je však jeho pravý opak – aktívny odpočinok. Závisí len od jednotlivca, ktorý druh oddychu mu je bližší, ktorý si sám vyberie a uplatní vo voľnom čase.

V súčasnosti je veľmi známa tendencia využívať pasívny oddych, potvrdená mnohými výskumami. To žiaľ neplatí už len u dospelých, ale aj u najmladšej generácie. Playstation, X – Box, počítač a hry a filmy k nim patriace a sa stali fenoménom a hlavnou témou rozhovorov u detí rôznych vekových kategórií. Netvrdíme, že aj táto činnosť deti nerozvíja vo všetkých stránkach ich osobnosti. Ved' ide tiež o určitý zdroj informácií, lenže množstvo času stráveného pri tejto činnosti deťom určite neprospieva a nič z tohto nenahradí aktívny organizovaný či neorganizovaný pohyb. Je to veľmi slabá „náplasť“ a náhrada pre dieťa, ktorého rodičia „nemajú čas a nestíhajú, alebo jednoducho nemajú záujem o rozvoj dieťaťa po pohybovej stránke. A tak sa pohybové aktivity obmedzujú a akosi postupne vytrácajú z každodenného života detí a tiež nás všetkých. Mnohí si však neuvedomujú a nechcú pripustiť fakt, že najviac tým trpí práve dieťa. Ved' pre deti je pohybová aktivita základnou potrebou, je neodmysliteľnou súčasťou ich realizácie a prejavu, je vhodným prostriedkom na rozvoj a regeneráciu fyzických i psychických síl, slúži na uspokojenie vnútorných potrieb a na overenie vlastných schopností a možností a je v konečnom dôsledku aj zdrojom zdravotnej prevencie; pohyb priaznivo ovplyvňuje celý vývoj človeka – dieťaťa a posúva ho vpred. Všetky spomenuté charakteristiky platia len pri rešpektovaní vekových zákonitostí tej ktorej skupiny osôb. Nerešpektovanie etáp vývoja jedinca a osobitostí určitého veku môže viesť až k poškodeniu organizmu, alebo k jeho preťaženiu a neprimeranej únave, a to zvlášť u detí.

Optimálnym prostredím vhodným na realizáciu detskej pohybovej aktivity ovplyvňujúcej nielen samotný motorický rozvoj dieťaťa je rodinné prostredie. Všetko závisí od členov rodiny. Dôležitý je však celkový postoj rodičov k športu a aktívnemu pohybu a taktiež ich snaha vytvárať podmienky a vhodne podnecovať a motivovať deti k pohybu, a tým vytvoriť u nich kladný vzťah k spomínanej aktivite a neustále ho

prehlbovať. A následne samozrejme pomáhať zdokonaľovať jednotlivé pohyby i pohybové zručnosti aj v rámci zapojenia detí do predšportovej prípravy.

K vplyvu rodinného prostredia sa pripája aj ďalší faktor – materská škola a základná škola. Podobne ako rodinné prostredie by obe inštitúcie mali byť zdrojom mnohostranných aktivít detí a žiakov nevynímajúc pohybové aktivity. Aj vplyv tohto prostredia na deti a ich činnosti je ovplyvnený postojmi a vzťahmi učiteliek materských i základných škôl k pohybu a športu, priestorovými možnosťami a aj materiálnym vybavením materskej školy, jej okolitým prostredím i umiestnením v meste alebo na dedine.

V našej práci chceme dokázať závislosť úrovne pohybovej výkonnosti detí od kvality a vhodnosti zvolených aktivít v materskej škole a v rodinnom prostredí a možnosť zdokonaľovať ich prostredníctvom pohybových hier. Tiež sa pokúsiť vytvoriť vhodný súbor pohybových hier a aktivít, ktorý kladne ovplyvní úroveň pohybových schopností detí. Súčasťou práce je aj snaha rozšíriť poznatky o aktuálnom stave a úrovni motorického vývinu 5 – 7 ročných detí v materských školách.

1 TEORETICKÉ ASPEKTY SKÚMANÉHO PROBLÉMU

1. 1 Telovýchovný proces, jeho význam, ciele a úlohy

Vstup dieťaťa do materskej školy, jej každodenná návšteva je jedným z dôležitých medzníkov v jeho živote. Už nie je bábätkom, je dieťaťom, ktoré je charakterizované výraznou individualitou, vlastnou iniciatívou a záujmom o širšie sociálne vzťahy. Všetky spomínané charakteristiky sú podporované a usmerňované tak v rodinnom prostredí ako i v materskej škole.

Materská škola dieťa formuje, napomáha prehĺbovať predpoklady pre získavanie poznatkov, pre utváranie postojov, názorov a vzťahov. Mala by rozvíjať v pozitívnom slova zmysle kladné city a charakterové črty osobnosti a zameriavať sa na rozvoj tvorivosti u detí vo vhodnej a optimálnej triednej atmosfére. Výchova sa musí orientovať na všetky štrukturálne komponenty osobnosti, na kognitívnu, socioemočnú aj vôľovú. Má smerovať k ľudským právam – teda právam dieťaťa, dopĺňa Cejpeková (2001). Tento proces zahŕňa nielen duševnú stránku dieťaťa, ale aj fyzickú. Preto podstatnou a neodmysliteľnou zložkou výchovy v tejto predškolskej inštitúcii je telesná výchova. Podľa Bačkovej – Czére (2000) je vplyv pohybu na jemný proces rastu a formovanie detského tela veľmi dôležitý a je súčasťou každodennej práce učiteľky v rámci programu týždenných činností v materskej škole. Dôraz sa má klásť na striedanie zaťaženia, fáz napätia, pohybu a činnosti s fázami pokoja, uvoľnenia a relaxácie počas celého dňa. Telesná výchova umožňuje splniť deťom základnú biologickú potrebu – potrebu pohybu. Ďalej môžeme tvrdiť, že prostredníctvom pohybu narušíme stereotyp a jednostrannosť denného režimu, podporíme zdravie, telesný rozvoj, osobnú spokojnosť a pohodu dieťaťa. Inak povedané je zdrojom zdravotnej prevencie a zvyšovania výkonnosti i odolnosti voči rôznym vonkajším i vnútorným vplyvom. Telesnú výchovu a pohyb taktiež nemožno oddeliť, či izolovať od ostatných činností. A nie je možné ani uprednostňovať určitú zložku výchovy a jednu konkrétnu činnosť na ňu sa vzťahujúcu od ostatných. Pretože pomocou rôznych pohybových hier, zábav, situácií a činností cez jemnú motoriku rúk, sa rozvíja nielen mozog a myslenie dieťaťa, ale aj jeho motorické zručnosti.

Je vedecky dokázané, že pravidelná pohybová aktivita pomáha zvyšovať zdatnosť detského organizmu a zároveň je zdrojom regenerácie síl. Má veľký podiel na

všestrannom rozvoji dieťaťa a vedie nielen ku kultúre pohybu ale aj ku kultúre správania.

Účelne riadená telesná výchova v materskej škole je spôsob boja proti nežiaducej obezite, či zvyšovaniu hmotnosti dieťaťa. Pomáha teda usmerňovať rovnováhu medzi hmotnosťou a výškou detí. Dôležité sú aj ďalšie ukazovatele vývoja dieťaťa, ktoré pohyb ovplyvňuje: rast svalstva, prekrvovanie a rast kostí, intenzívna práca dýchacích svalov a s tým súvisiaca hlbšia pľúcna ventilácia, ktorá v konečnom dôsledku ovplyvňuje formovanie hrudníka a podieľa sa na zväčšovaní jeho objemu. Podporuje ďalej zdravú činnosť srdca a látkového metabolizmu.

Guziová (1999) dopĺňa vplyv telesnej výchovy okrem fyzickej a psychickej odolnosti aj o jej vplyv na rozvoj samostatnosti, rozhodnosti a určitej nezávislosti dieťaťa.

Význam telesnej výchovy v materskej škole je umocnený ešte aj jej úlohami, ktoré spolu s cieľmi telesnej výchovy utvárajú komplexný pohľad na vec, týkajúci sa dôležitosti telesnej výchovy už v ranom veku detí.

Telesná výchova v materskej škole má podľa Adamčáka (2004) splňať:

- zdravotnú úlohu (snaha o zdravý rast a vývoj organizmu, správne držanie tela, funkčnú zdatnosť organizmu, otužovanie, bezpečnosť pri cvičení),
- vzdelávaciu úlohu (vypestovať pohybové zručnosti a hygienické návyky a upevňovať ich, oboznamovať deti s názvoslovím telesných cvičení, s názvami a pravidlami pohybových hier),
- výchovnú úlohu (rozvíjať a upevňovať morálku, cit pre kolektív, sebaovládanie, disciplínu a kultúrne správanie).

Ivániy (1998) hovorí o jednej – hlavnej úlohe telesnej výchovy, ktorou je obohatenie a rozvoj pohybovej kultúry za pomoci hravých pohybových foriem rešpektujúcich vek a záujem detí, ktorými si uspokojujú prirodzenú potrebu pohybu a zlepšujú koordináciu pohybov v súčinnosti s ich zdravým psychosomatickým vývojom.

Janovská (1984) vidí hlavný cieľ telesnej výchovy v príprave zdravého, odolného, otužilého, odvážneho a telesne zdatného dieťaťa, ktoré má predpoklady úspešne nastúpiť na základnú školu.

Guziová (1999) hovorí o hlavnom ciele telesnej výchovy v materskej škole, ktorým je zdravý rast a správny psychosomatický vývin dieťaťa, doplnený o ďalšie ciele:

- utvárať stav pohody (nielen fyzickej, ale i psychickej a sociálnej),

- posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť,
- osvojovať si hygienické, kultúrne aj mravné návyky,
- osvojovať si základné pohybové návyky, schopnosti a zručnosti,
- rozvíjať pohybovú výkonnosť a telesnú zdatnosť,
- rozvíjať správnu koordináciu pohybov,
- rozvíjať obratnosť, rýchlosť a pohotovosť,
- rozvíjať kultivovaný pohybový prejav,
- utvárať schopnosť ostražitosti a vlastnej bezpečnosti i bezpečnosti ostatných detí,
- posilňovať vôľové vlastnosti (vytrvalosť, trpezlivosť, presnosť, spoľahlivosť, sebaovládanie),
- utvárať schopnosť podriaďovať sa skupine pri spoločnej hre,
- utvárať schopnosť pochopiť a rešpektovať pravidlá hier,
- posilňovať samostatnosť a zodpovednosť pri rozhodovaní sa,
- utvárať schopnosť zniesť prehru a čestne a športovo bojovať v hre a na druhej strane umožniť zážitky úspechu,
- utvárať trvalý pozitívny vzťah k pohybu a telovýchovným činnostiam a taktiež k prírode a životnému prostrediu pri aktivitách a pobytoch vonku,
- utvárať základy telesnej kultúry.

Antala – Labudová (2006) vidia význam a kvalitu telesnej výchovy vtedy, ak tento proces zabezpečí nielen osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových zručností spolu s rozvojom telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ale súčasne umožní získanie poznatkov a vedomostí o všetkom, čo s pohybom súvisí a poskytne možnosti na osvojovanie si sociálnych zručností (fair-play, kooperácia, adaptácia, zodpovednosť, sebakontrola atď.) a na vytvorenie pozitívneho vzťahu k telesnej výchove.

Dieťa má postupne prostredníctvom prirodzenej radosti z pohybu nadobúdať kladný vzťah k pohybu, tešiť sa z neho a chápať jeho význam. Spojením aktívneho pohybu a správnej a zdravej životosprávy môžeme doviesť dieťa k správne životnému štýlu, v ktorom by malo pokračovať aj ďalej. Pretože zdravo vyvinutý organizmus je pre dieťa základ jeho budúceho úspešného života.

V našej práci uvádzame a vychádzame z Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách od Guziovej (1999), pretože v čase výskumu nebol v platnosti nový Štátny vzdelávací program - ŠVP ISCED 0, ako najvyšší kurikulárny dokument SR. Podľa neho hlavným cieľom predprimárneho vzdelávania je dosiahnuť optimálnu percepčno - motorickú, kognitívnu a citovo-sociálnu úroveň ako základ pripravenosti na

školské vzdelávanie a na život v spoločnosti. Východiskom je jedinečnosť dieťaťa, aktívne učenie a začleňovanie do skupiny a kolektívu.

Ďalšími všeobecnými cieľmi predprimárneho vzdelávania podľa nového Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0 platného od roku 2008, ktorý uvádzame kvôli prehľadu a možnému porovnaniu je:

- napĺňať potrebu dieťaťa sociálneho kontaktu s rovesníkmi,
- uľahčiť dieťaťu plynulú adaptáciu na zmenené prostredie (na materskú i základnú školu),
- podporiť vzťah dieťaťa k poznávaniu a učeniu hrou,
- rozvíjať cieľavedome, systematicky a v tvorivej atmosfére osobnosť dieťaťa v psychomotorickej, poznávacej, sociálnej, emocionálnej a morálnej oblasti,
- prihliadať na rôzne sociokultúrne a socioekonomické zázemie dieťaťa,
- uplatňovať a chrániť práva dieťaťa v spolupráci s rodinou, zriaďovateľom a inými inštitúciami (pri zachovaní etického princípu spolupráce) s rešpektovaním potrieb dieťaťa,
- získavať dôveru rodičov v individuálnom výchovnom poradenstve a upriamovať ich pozornosť na pozitívne prejavy v správaní sa svojho dieťaťa a v prípade potreby ich nasmerovať na ďalšie odborné poradenstvo s inými odborníkmi (pediater, logopéd, psychológ, atď.).

Ciele, týkajúce sa telovýchovného procesu sú charakterizované v nasledovne:

- naučiť sa kooperovať v skupine, kolektíve a preberať na seba primeranú zodpovednosť,
- naučiť sa chrániť svoje zdravie vrátane využitia zdravej výživy a chrániť životné prostredie,
- naučiť sa rešpektovať všeľudské etické hodnoty.

Dôležité je zameranie na rozvoj jednotlivých kompetencií (spôsobilostí) u detí predškolského veku, ktoré sa navzájom prelínajú a dopĺňajú. V rámci rozvoja psychomotorických kompetencií sa stretávame s rozvojom ovládania pohybového aparátu a telesných funkcií. Dieťa má prejavovať túžbu a ochotu pohybovať sa, ovládať základné lokomočné pohyby a používať osvojené spôsoby pohybových činností v nových, neznámych, problémových situáciách. Taktiež sa učí využívať globálnu motoriku prekonávaním prírodných a umelých prekážok, prejavovať grafomotorickú gramotnosť, správať sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a k zdraviu iných a prejavovať pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu.

1. 2 Obsah telovýchovného procesu v materskej škole

Obsah predškolskej výchovy tvoria jednotlivé zložky výchovy. Tie sú konkretizované v Programe výchovy a vzdelávania pre materské školy. Ich dôležitou súčasťou je telesná výchova a jej obsah.

Vytvorenie samotného programu na celý rok je veľmi náročné a zložité, a to vzhľadom na vekové osobitosti detí, na ročné obdobia a prispôsobenie sa týmto zmenám a tiež na podmienky a materiálne zabezpečenie materských škôl, ktoré je veľmi rôznorodé.

Junger – Zusková (1998) a tiež Junger – Kasa (1996) podávajú návod ako správne zostaviť a Miňová (2003) ako realizovať pohybový program, ktorý môže tvoriť časť obsahu telesnej výchovy. Je to vlastne vopred pripravená a cieľavedome zostavená pohybová činnosť, zameraná na rozvoj a zdokonaľovanie pohybových schopností a zručností s prihliadnutím na vekové osobitosti detí danej vekovej kategórie. Pri tvorbe pohybového programu je nutné zaoberať sa:

- frekvenciou – ako často budeme alebo chceme realizovať pohybovú aktivitu počas cyklu (cyklus = 1 týždeň),
- intenzitou – napr.: podľa hodnôt pulzovej frekvencie,
- objemom – čas, ktorý budeme pohybovej aktivite venovať,
- štruktúrou – prostriedky a formy pohybovej činnosti.

Je možné pri tvorbe ročného pohybového programu pohybové aktivity rozdeliť na mikrocykly a makrocykly, prípadne na obdobie jeseň – zima a jar – leto (pričom makrocykly budú štvrťročné obdobia a mikrocykly týždenné až mesačné obdobia). Pri plánovaní akéhokoľvek pohybového programu musíme jeho obsah zosúladiť s podmienkami a možnosťami materskej školy – hlavne s jej materiálnym a priestorovým vybavením.

Organizácia života detí v materskej škole značne ovplyvňuje aj ich celkovú výkonnosť. Nezanedbateľný vplyv spôsobujú mnohé činitele, vnútorné alebo vonkajšie. Napríklad vhodne zvolené organizačné formy telesnej výchovy, prostriedky, pomôcky, prostredie, momentálny stav detí – psychický, fyzický; osobnosť učiteľa, ale aj nemenej dôležitý samotný obsah a mnoho ďalších.

Iványi (1998) upozorňuje, že samotný obsah spolu s požiadavkami smerom k deťom v oblasti telesnej výchovy musí byť vytvorený tak, aby nevyvolával u detí pocity bezmocnosti, neschopnosti a zaostávania pri jeho realizácii.

Guziová (1999) do obsahu výchovy a vzdelávania v telesnej výchove pre materské školy zaradila:

- zdravotné cviky (rozvoj a upevňovanie návyku správneho držania tela a automatizácia zvládnutých pohybov),
- chôdza (zdokonaľovanie pravidelnosti kroku, harmonická chôdza so zapájaním paží do pohybu),
- beh (automatizácia návykov a správne zapojenie paží do pohybu),
- skok (rozvoj spôsobilosti odrazu zo stoja znožmo, jednoňož, zoskoky z vyššej roviny),
- lezenie (jeho zdokonaľovanie, plazenie, prekonávanie prekážok),
- začiatky akrobatických cvičení (upevňovať spôsobilosť v základných akrobatických postojoch a polohách, dôraz na presnosť a plynulosť cvičení),
- podávanie a hádzanie ľahkých predmetov (manipulácia s predmetmi rozličných tvarov, osvojovať si správny spôsob hádzania, chytania a uchopovania),
- cvičenie rovnováhy (podporovať odvahu, sebadôveru na prekonávanie strachu, precvičovať zostupy, výstupy a prechod po úzkej kladine),
- hudobno-pohybová výchova (rozvíjať zmysel pre rytmus, jednoduché rytmické pohyby paží a nôh a tanečné improvizácie s riekankami ...),
- oboznamovanie s vodou (predplavecká príprava, hry vo vodnom prostredí, utvárať u detí „pocit vody“, odbúravať strach z vodného prostredia),
- sánkovanie a lyžovanie (namáhavý pohyb v nerovnom teréne, manipulácia s novými druhmi náčinia – sánky, lyže),
- otužovanie (zvyšovať adaptačné schopnosti dieťaťa v ťažších podmienkach vonkajšieho prostredia, otužovanie vzduchom a vodou).

Štátny vzdelávací program – ISCED 0 (2008) je z hľadiska rámcového a povinného obsahu členený na štyri tematické okruhy (Ja som, Ľudia, Príroda, Kultúra). Každý z nich obsahuje tri vzdelávacie oblasti. Tie obsahujú v rôznej miere podoblasti zamerané aj na pohybovú a zdravotnú výchovu. Súčasťou tematických okruhov sú aj obsahové a výkonové štandardy týkajúce sa telovýchovného procesu ako napr.:

- pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia,
- zdravotný stav a postoje k zdraviu,
- zásady ochrany zdravia,
- ochrana proti drogám,
- otužovanie a pohyb v prírode.

Obsah sa konkretizuje v plánoch výchovno - vzdelávacej činnosti vychádzajúc z podmienok materskej školy. Súčasťou tematického okruhu Ja som sú v perцепčno – motorickej oblasti uvedené obsahové štandardy dotýkajúce sa telovýchovného procesu.

Deti by mali zvládnuť:

- kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie,
- prejavovať v rôznych pohybových činnostiach vlastnú lateralitu,
- vedieť udržať rovnováhu,
- orientovať sa v priestore (vo vzťahu k vlastnej osobe),
- vládnuť základné lokomočné pohyby,
- zaujať rôzne postavenia podľa pokynov,
- poznať názvy základných polôh, postojov a pohybov,
- napodobňovať pohyb v rôznych podmienkach (s náčiním, na náradí),
- pohybovať sa okolo osi vlastného tela (obraty, kotúle),
- manipulovať s rôznymi predmetmi, náčiním (rukami, nohami, kolenami, hlavou, zdvíhať, nosiť, podávať, guľať, pohadzovať, odrážať, kopáť, driblovať, balansovať),
- dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných,
- zaujať adekvátne postoje k pohybu a športovým aktivitám

Obsah telovýchovného procesu v materskej škole v rámci denného režimu detí tvoria organizačné formy denného poriadku - hra a hrové činnosti, ktoré sa môžu v rámci zostavovania denného poriadku zaradiť aj 2 – 3 krát v dopoludňajších a odpoľudňajších hodinách. Ďalej pohybové a relaxačné cvičenia a odpočinok, ktorých súčasťou sú zdravotne, relaxačné a dýchacie cvičenia. Ich realizácia prebieha každodenne, podobne ako v prípade pobytu detí vonku, ktorý obsahuje rôzne pohybové aktivity primerané veku detí a neodporúča sa vynechávať ho z programu.

Pohybová výkonnosť však nie je závislá len od obsahu činností detí. Pri výbere akéhokoľvek druhu činnosti je nutné zohľadňovať vekové osobitosti a charakteristiky príslušnej vekovej skupiny detí. Ako sa dieťa vyvíja, vyvíjajú sa aj jeho základné formy pohybu. Je preto nutné brať do úvahy fakt, že pre trojročné dieťa nie je typické a bežné napríklad balansovanie pri behu. Je to pohyb charakteristický pre deti nad šesť rokov. Obsah telesnej výchovy by mali tvoriť hry, cvičenia, teda pohybové aktivity, zamerané na rozvoj tých foriem pohybu, pre ktoré má dieťa predpoklad zvládnuť ich z hľadiska jeho veku, schopností a zručností už nadobudnutých. To znamená - jednotlivé hry

usporiadať podľa náročnosti a prekážok, ktoré dieťa musí prekonať smerom od jednoduchých k zložitejším a komplexným, od širokých po úzke, od nízkych po vysoké a od stabilných po nestabilné (Neuman, 2001). Pohybové aktivity podľa a ich obsah je rozdielny z hľadiska časového obdobia. Dopoludnia odporúča cvičenia a hry zamerané na pohyby veľkých svalových skupín, popoludní po oddychu skôr zaraďovať krátke naťahovacie cvičenia a potom zopakovať známe hry a cviky, prípadne učiť sa nové.

Nemali by sme zabúdať však na deti pohybovo nadané, či hypermobilné, čo možno zdanlivo z predchádzajúceho textu vyplýva, ktoré sa vývojovo, či výkonnostne pohybujú v nadpriemere. Vyžadujú individuálny prístup a pedagóga, ktorý danú skutočnosť akceptuje. Podobne sú na tom deti hypomobilné, ktoré cvičenie neobľubujú a vyhýbajú sa mu z rôznych príčin (obezita, hanblivosť, strach zo zlyhania a pod.). Pre tieto deti je dôležité utváranie – postupné - pozitívneho vzťahu k pohybu viac ako u ostatných detí, ktoré môžeme zaradiť do skupiny normomobilných detí. Ak sa nám to nepodarí, do popredia sa namiesto celkovej pohybovej podoby spojenej so správnym držaním tela a s tréningom krvného obehu a dýchania dostáva ochabnuté, neprecvičované svalstvo, plochý hrudník, slabé bruško, opakované infekcie a chorobnosť a absencie v dochádzke do predškolského alebo školského zariadenia (Zemánková, 1996).

Aj v súčasnosti musíme súhlasiť so stále platnými a aktuálnymi slovami Sýkoru (1983), ktorý hovorí, že výchovno-vzdelávací proces - obsah je jeho neodmysliteľnou súčasťou – má zabezpečovať denne dostatok pohybovej aktivity pre každé dieťa rôznorodými formami, čo v konečnom dôsledku napomáha správne mu rozvoju orgánov a funkcií organizmu detí, vyrovnáva jednostrannosť spôsobenú ich zamestnaním a zaťažením hlavne nervovej sústavy. Ideálny je aktívny pohyb na čerstvom vzduchu a v hygienickom prostredí.

Ako vhodná pomôcka pri výbere pohybovej aktivity môže poslúžiť nasledovný prehľad základných foriem pohybu dieťaťa rozdelených podľa veku, zostavený Kellerom (1987). Podľa spomínaného autora by dieťa vo veku päť, šesť a sedem rokov malo zvládnuť činnosti uvedené v tabuľke 1.

TABUĽKA 1 Základné formy pohybu 5 – 7 ročných detí

PÄŤROČNÉ DETI	ŠEŠŤROČNÉ DETI	SEDEMROČNÉ DETI
necielené hádzanie		
hod spodným oblúkom oboma rukami (veľká lopta)	VŠETKO AKO PÄŤROČNÉ DETI + ↓	VŠETKO AKO PÄŤ A ŠEŠŤROČNÉ DETI + ↓
cielené hádzanie (menšia lopta) hod na cieľ (1 – 2m)		cielené hádzanie (väčšia lopta)
uchopenie, náhodné chytanie lopty s pritlačením k telu (vo výške hrudníka) balansovanie krátkodobé, pri chôdzi rovnovážna výdrž 3 – 4s.	chytanie lopty s pritlačením k telu (v rôznych výškach) balansovanie dlhšiu dobu, pri chôdzi rovnovážna výdrž 10s.	voľné chytanie balansovanie, pri behu
lezenie a preliezanie prekážky		
chôdza a cyklický beh		obiehanie slalomom
zoskakovanie, preskakovanie znožmo	preskakovanie jednonož, kombinácia behu a preliezania	kombinácia behu a zliezania kombinácia behu a skoku
preliezanie cez debnu		
váľanie, prevaľovanie		
kotúľ vpred do ľahu		
kotúľ vpred do sedu	kotúľ vpred do sedu, drepu	kotúľ vpred do stoja

Prostredníctvom cieľov, obsahov a úloh telesnej výchovy si deti osvojujú elementárne základy a hodnoty telesnej kultúry a telovýchovného vzdelania. Obsahový základ tvoria telesné cvičenia a pohybové hry.

1. 3 Motorika a pohybová výkonnosť detí

Podľa Janovskej (1984) je motorika zložitá štruktúra utvorená reťazcom reakcií, ktoré dieťa nevie zoradiť do celku, predviesť plynulo a plasticky. V čase predškolského veku sa vytvárajú základné pohybové predpoklady ako základ pre ďalší život. Autorka obdobie dieťaťa, ktoré sa vyznačuje ich nadmerným záujmom o akýkoľvek pohyb

nazýva aj obdobím laxnosti pohybového aparátu – vyskytujú sa pohyby, ktoré prekračujú rozsah hybnosti v niektorých kĺboch. Podstatou je pružnejšie a voľnejšie väzivo, ktoré umožňuje väčší rozsah kĺbovej pohyblivosti, čo môže byť neskôr následkom niektorých porúch vo vývoji a raste, hlavne v zoslabení pevnosti kĺbov. K doplneniu charakteristík sa opierame aj o poznatky ďalšej autorky. Borová (1998) hovorí, že toto obdobie je charakteristické osifikáciou kostí. Väzivové puzdrá nie sú ešte vôbec dostatočne pevné, preto je dôležité vyhýbať sa cvičeniam, ktoré by mohli narušiť ich spevnenie (preťažovanie zápästia, posilňovanie vo vzpore, lezenie na tvrdej podložke alebo zoskoky na tvrdú podložku).

Jurak – Kovač – Strel (2006) uvádzajú, že motorický vývin dieťaťa je úzko spätý a závislý od rozvoja kognitívnej, emocionálnej a sociálnej zložky jeho osobnosti a tiež systematicky ovplyvňovaný procesom telesnej výchovy, ktorý by mal byť súčasťou každého výchovného systému.

Oblasť nervovo-svalovej koordinácie je veľmi blízko k jej definitívnemu vytvoreniu, aj preto Davis - Bull - Roscoe – Roscoe (1997) tvrdia, že dieťa disponuje lepším zmyslom pre rovnováhu a koordináciu vzhľadom na jeho menšie telo a nižšie položené ťažisko.

Kučera (1988) hovorí o významných faktoroch, ktoré ovplyvňujú motoriku a tým aj pohybovú výkonnosť dieťaťa spomínanej vekovej kategórie. Sú to jednak: prostredie, v ktorom sa dieťa vyvíja; jeho rast a vývin; výchova, rodina a kolektív; pohybová aktivita. Nemôžeme vynechať ani dedičnosť, či vlastnú snahu a aktivitu dieťaťa smerujúcu k motorickému zdokonaľovaniu. Ďalej sa jedná o tzv. nepriame faktory, a to chorobnosť dieťaťa, úrazovosť, výživa a faktory súvisiace s vychovávateľmi dieťaťa. Svoju úlohu zohrávajú aj senzitívne obdobia dieťaťa, podľa ktorých Kučera (1999) uvádza, že najlepšia schopnosť motorického učenia je vo štvrtom roku jeho života.

Junger (2000) uvádza, že v predškolskom veku ide hlavne o reproduktívne motorické učenie založené na napodobňovaní. Dieťa je schopné osvojiť si činnosť komplexne ako celok bez rozfázovania pohybu. Najväčšie prírastky sú v osvojovaní lokomočných motorických zručností ako sú chôdza a beh. Chôdza sa prejavuje už ako zautomatizovaná činnosť, čo ovplyvňuje aj beh, ktorý je plynulejší, krátke kroky s rýchlou frekvenciou sa postupne predlžujú. Rozvoj a zdokonaľovanie techniky behu spadá do obdobia 3 – 5 roku života detí. Vytrvalostný beh (napr. 12 minútový) a výkony dieťaťa pri jeho absolvovaní sú ovplyvnené nedostatočne rozvinutým vôľovým úsilím a taktiež nedokáže ešte odhadnúť tempo, no aj napriek tomu je schopné vykonať

a odbehnúť 1500 – 1600 metrov. Pomalšie si však dieťa osvojuje acyklické pohyby ako skoky, hody a kopy z rozbehu. Problematické je spojenie rozbehu s hodom, skokom či kopom. V tejto činnosti dosahujú lepšie výsledky chlapci, podobne ako vo výkonoch v behu, skoku z miesta a v hode loptičkou. Obratnosť je naopak lepšia u dievčat.

U dieťaťa v období piateho roku života pokračuje rozvoj ohybnosti, rovnováhy a rýchlosti pohybu, behu; a zároveň je to obdobie, počas ktorého sa začínajú dynamicky rozvíjať ďalšie pohybové schopnosti ako rovnováha v rámci obrátov a zmien smeru, vytrvalosť a explozívna sila zastúpená hlavne hodmi. Neskôr, a to až v siedmom roku alebo po ňom sa hlbšie vyvíja dynamická sila a explozívna sila dotýkajúca sa skokov a tiež statická sila svalstva ruky a hybnosť. V každom senzitívnom období je rozvoj určitej pohybovej schopnosti dynamickejši respektíve menej dynamický oproti ostatným, ide o nerovnomerný rozvoj pohybových schopností, a to v každom vývinovom období dieťaťa. Schmidt – Wrisberg (2000) dopĺňajú, že ďalšie rozdiely v rozvoji pohybových schopností nájdeme ešte aj v prípade, ak berieme do úvahy individuálne rozdielnosti každého dieťaťa.

Na základe spomenutých a mnohých ďalších poznatkov sa skúmaním a hodnotením telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti detí zaoberalo a zaoberá mnoho autorov: Pávek (1980), Šemetka (1982), Měkota – Blahuš (1983), Moravec (1990), Moravec – Kampmiller – Sedláček (1996), Antala (1997), Davis - Bull - Roscoe – Roscoe (1997), Turek (1999), Horváth (2000, 2001), Michal (2000, 2003), Šutka (2001), Novotná – Krška (2003), Bartík – Hřčka – Adamčák – Rozim – Kollár (2003), Frömel (1997), Jančoková (1995), Miller, K. D. (2002), Jurak – Kovač – Strel (2006) atď.

Nejedná sa v tomto prípade však o kategóriu predškolského veku, ktorú ale sledovali iní autori: Junger (2000), Belej – Junger (1997), Pařízková (1994), Pařízková – Berdychová (1981), Junger – Turek (1997), Feč, K. – Feč, R. (2000), Feč – Junger (1995) a taktiež Trunečková (1982), Bartošík (2000) atď.

Vek 4 - 5 rokov života dieťaťa je obdobím vytvárania základov jemnej motoriky a jej zdokonaľovania, prudší rozvoj nastáva približne v 5 – 6 rokoch. Jemná motorika sa neustále zlepšuje a automatizujú sa niektoré pohyby. Oravcová (2002) dodáva, že dieťa sa zdokonaľuje v sebaobsluhe, nastáva pokrok v kreslení a tiež smeruje k vyhraneniu orientácie ruky – laterality.

V oblasti hrubej motoriky dieťa zdokonaľuje pohyby, ktoré si osvojovalo už v predchádzajúcom období, zlepšuje sa celková koordinácia a rovnováha. Natrvalo si osvojuje základné pohybové zručnosti ako beh, skok, hádzanie, lezenie atď.

Počas týchto rokov je podľa Rovného (1986) pohybová reakcia detí taká rýchla, že sa približuje reakcii 17 – 18 ročných detí, dokonca niektoré tréňované deti ju predstihujú.

Keller (1987) určuje základné formy pohybu dieťaťa od jeho narodenia až po siedmy rok života, ktoré by dieťa počas tohto obdobia malo zvládnuť. Prehľad sme uviedli v predchádzajúcej kapitole.

Deti v spomínanom vekovom období sú schopné zvládnuť základy plaveckých, lyžiarskych, korčuliarskych a gymnastických zručností. Všetko však za predpokladu nepreťažovania organizmu a rešpektovania zákonitostí vývinu dieťaťa, čím vylúčime riziko preťaženia.

Celkove môžeme povedať, že celý rast dieťaťa podľa Borovej (1998) prebieha od hlavy k päte a od centra tela ku končekom prstov. Pohybové zručnosti sa zdokonaľujú od hrubých pohybov celých končatín k jemným pohybom prstov. Pohyby paží sú koordinované skôr ako pohyby nôh. Tieto fakty je nutné rešpektovať pri akejkoľvek pohybovej aktivite detí tak isto, ako vlastnú individualitu každého jedinca.

Individuálny potenciál každého dieťaťa, ktorý je možné ovplyvniť a zlepšovať (Sýkora, 1989), tvoria pohybové schopnosti, aj keď Žiga (1993) hovorí o mnohých faktoroch podmieňujúcich ich rozvoj:

- genetická podmienenosť,
- somatické vlastnosti,
- výživa,
- vonkajšie podmienky,
- vek,
- pohlavie,
- pohybová zručnosť.

Glesk – Harsányi (1992) dopĺňajú, že každú pohybovú schopnosť je možné, ale súčasne i nutné rozvíjať viacerými spôsobmi, aby sa predišlo stagnácii rozvoja z dôvodu návyku na jeden spôsob.

Davis - Bull - Roscoe – Roscoe (1997) uvádzajú, že pohybové schopnosti sú stabilné, trvanlivé, predovšetkým geneticky determinované vlastnosti, alebo charakteristiky ovplyvňujúce výkonnosť a používané v rámci rôznych zručností. Sú

počas vývoja dieťaťa modifikované cvičením, ale vo všeobecnosti považované za vrodené. Autori rozdeľujú schopnosti na perцепčné, motorické, alebo kombinované, ktoré vznikajú spojením schopnosti s pohybom a pohybovou aktivitou – perцепčno-motorické schopnosti.

Pohybové schopnosti dieťaťa sú charakterizované Sýkorom (1989) a tiež Jungerom – Kasom (1996) ako základné a trvalé psychomotorické vlastnosti, ktoré tvoria predpoklad k dosahovaniu určitých výkonov za prítomnosti adekvátnej motivácie ako dynamického činiteľa motorického učenia. Práve motorické učenie je zamerané na osvojovanie nových pohybových činností, upevňovanie pohybových návykov a zručností v súčinnosti s rozvojom pohybových schopností, pričom jeho kvalita je ovplyvňovaná vôľou, motiváciou, emóciami, pamäťou, myslením, pozornosťou, pocitmi, vnemami, predstavami atď. Podstatou je dynamický stereotyp ako fyziologický základ pre pohybový návyk, ktorý zase predstavuje činnosť pohybovo stvárniteľnú. Celý proces motorického učenia prebieha v štyroch fázach.

Prvá fáza sa v oblasti pohybovej činnosti prejavuje nepotrebnými a neekonomickými pohybmi a nepresnosťou vykonania – g e n e r a l i z á c i a. V oblasti dynamického stereotypu ide o i r a d i á c i u, čiže šírenie vzruchu v mozgovej kôre. Prakticky sa dieťa s danou motorickou zručnosťou len oboznamuje a utvára si o nej predstavu pomocou analyzátorov.

V druhej fáze je pre pohybovú činnosť typická d i f e r e n c i á c i a správnej alebo nesprávnej činnosti na základe spätnej väzby za predpokladu sústavného opakovania a kontroly pohybu. K o n c e n t r á c i a sa v mozgovej kôre prejavuje rozoznaním podstatných znakov od nepodstatných a vytvorením jasnejšej predstavy o správnom pohybe. Dochádza k precvičovaniu, upevňovaniu a opakovaniu pohybovej činnosti. Negatívom je však pokles aktivity a záujmu, čím sa celý proces spomaľuje.

A u t o m a t i z á c i a – v tretej fáze sa pohyb zdokonaľuje a zautomatizováva. Pohyby sú koordinované a hospodárne aj pri realizácii v rôznych podmienkach. S t a b i l i z á c i a znamená vytvorenie presnej predstavy o pohybe a rozoznávanie jeho detailov a tiež schopnosť rozoznať rozdiely medzi vykonaným pohybom a pohybom správnym.

Štvrtá fáza – t v o r i v á k o o r d i n á c i a uplatňuje už tvorivosť v rýchlosti riešenia pohybovej situácie, pričom v dynamickom stereotype hovoríme o t v o r i v e j a s o c i á c i i, ktorú charakterizuje rýchla reakcia v myšlienkových pochodoch na zmenu situácie a prispôsobovanie sa jej (Chromík, 1993; Žiga, 1993; Ďurič, 1988).

Keďže dve posledné fázy motorického učenia sú typické hlavne pre aktívnych športovcov zapojených do pravidelného tréningu, u dieťaťa predškolského veku sa s nimi nestretneme.

V učebných textoch, článkoch, odbornej literatúre sa stretávame s rôznym delením pohybových schopností:

Žiga (1993) rozdelil pohybové schopnosti na:

1. Kondičné pohybové schopnosti (silové, vytrvalostné).
2. Rýchlostné pohybové schopnosti.
3. Koordinačné – obratnostné pohybové schopnosti (orientačné, rytmické, kinestetické, rovnovážne, reakčné).
4. Pohyblivostné pohybové schopnosti.

Dovalil – Choutková (1998) z hľadiska prevahy schopnosti v konkrétnom pohybe rozlišujú pohybové schopnosti na :

1. vytrvalostné
2. silové
3. obratnostné
4. rýchlostné
5. pohyblivosť

Zaujímavé delenie ponúka Šimonek (2002) podľa Měkotu (2000):

1. Kondičné „energetické“ schopnosti:
 - a) vytrvalostné (anaeróbna a aerobná vytrvalosť a vytrvalosť v sile),
 - b) silové (výbušná a maximálna sila, vytrvalosť v sile).
2. Hybridné „zmiešané“ schopnosti:
 - a) rýchlostné (akčná a reakčná rýchlosť, výbušná sila).
3. Koordinačné „informačné“ schopnosti:
 - a) reakčná rýchlosť,
 - b) rovnováhová schopnosť,
 - c) rytmická schopnosť,
 - d) priestorovo-orientačná schopnosť,
 - e) kinesteticko-diferenciačná schopnosť.

Pri delení pohybových schopností sa prikláňame k nasledovnému deleniu, ktoré je rovnaké u mnohých autorov (Korček, 1992; Šimonek, 1996; Kasa, 2000; Junger, 2000).

Existujú tri základné skupiny pohybových schopností:

1. Kondičné pohybové schopnosti (silové, vytrvalostné, čiastočne rýchlostné) - kladú zvýšené požiadavky na srdcovo – cievny systém a dýchací systém.

2. Koordinačné pohybové schopnosti (rovnováhové, rytmické, reakčné, priestorovo – orientačné, kinesteticko-diferenciačné, kombinačné a motorická učiteľnosť) – kladú vyššie nároky na jednotlivé analyzátory a centrálnu nervovú sústavu.

3. Kondično-koordinačné schopnosti (rýchlostné, kĺbová pohyblivosť).

U detí predškolského veku vzhľadom na vekové osobitosti sa sústreďujeme na rozvoj silových, rýchlostných, vytrvalostných, koordinačných a ohybnostných schopností.

1. 4 Vekové osobitosti detí predškolského a mladšieho školského veku

Predškolský vek zahŕňa obdobie od 3 do 6 rokov života dieťaťa. V našej práci sa budeme venovať len deťom od päť do sedem rokov, čo je kategória stredného a staršieho predškolského veku. Je preto taktiež dôležité spomenúť nerovnomerný vývin dieťaťa, tak ako v predchádzajúcej kapitole. Dôvodom je fakt, že niektoré päťročné deti sa môžu správať ako typické štvorročné ale aj ako typické šesťročné (iný kalendárny a iný biologický vek) a väčšina bude niekde v strede. Nerovnomernosť vývinu môžeme chápať aj z inej stránky – dieťa vyniká v oblasti komunikácie a v jazyku, no zaostáva v motorických schopnostiach. Obdobie 5. roku života Junger (2000) nazýva obdobím prvej telesnej plnosti, kedy proporcionálnosť tela je podobná batolaťu, hlava v pomere k trupu je veľká, trup je v páse nezúžený. Svalstvo tvorí len 22 – 24% celkovej telesnej hmotnosti dieťaťa, má väčší obsah vody a menší obsah bielkovín, čo znižuje jeho pružnosť a kontrakčnú schopnosť a nedovoľuje zvládať dlhodobejšiu záťaž na začiatku tohto vývinového obdobia. Svalový tonus ohýbačov prevláda nad tonusom vystieračov, preto sa vyvíjame dlhodobému, jednostrannému zaťažovaniu a posilňovaniu svalových skupín (Alaxová – Trojková, 1987). V 5. – 6. roku zaznamenávame rýchlejšiu rast končatín, ustupuje tuková výplň a do popredia vystupuje svalová hmota – obdobie prvej vytrvalosti. Dieťa je schopné dosahovať stále lepšie výkony, čo je jedným z ukazovateľov školskej zrelosti aj v dôsledku postupného zosilnenia svalstva a kostry.

Podrobne tieto kategórie rozoberá Guziová (1999). Charakteristickou črtou už štvorročného dieťaťa je osamostatňovací proces najmä pri osvojovaní si návykov a zručností sebaobsluhy („ja sám“). Dieťa má za sebou alebo ešte zotrúva v tzv. „prvom období vzdoru“, čo je výsledkom sebauvedomovania. Je často náladové, preto sa pozornosť venuje hlavne utváraniu pocitu istoty a bezpečia.

Obdobie staršieho predškolského veku môžeme charakterizovať ako plodné obdobie rozvoja rýchlostnej, obratnostnej a pohyblivostnej oblasti (Dovalil – Choutková, 1988).

V tomto období je základom zmyslovo – pohybové myslenie dieťaťa, preto aj úlohy rieši predovšetkým manipulačne a na pohybovo – vnemovej úrovni. Vnímanie sa opiera hlavne o globálne, subjektívne a aktívne zrkové vnemy, a tiež o verbálne aj hudobné sluchové vnemy. Pretrváva však naďalej problém s vnímaním priestoru, hĺbky a času - Oravcová (2002). Výrazne sa prejavuje jeho záujem o okolitý svet, informácie získava prostredníctvom častej otázky „prečo?“. Okolo piateho roka dieťa spája konkrétne – názorné myslenie s činnosťou a skúsenosťou a vyčleňuje detaily dôležité pre danú činnosť. S tým úzko súvisí aj rozvoj predstavivosti a fantázie.

Keďže pozornosť týchto detí je krátkodobá a nestála - často menia predmet svojho záujmu, čo vyplýva aj z ich prirodzenej zvedavosti. Všetkým v porovnaní s deťmi mladšími, väčšina päťročných detí je schopná dlhšej koncentrácie, efektívnejšej komunikácie s prejavom záujmu o hry na niečo/ niekoho, a tiež lepšieho chápania abstraktných pojmov. Vytvárajú sa základy pre úmyselnú pozornosť. V období od 4 do 6 rokov života sa výrazne mení pozornosť na dlhodobejšiu, nastáva vzostup telesného rozvoja detí, zlepšuje sa ich pohybová spôsobilosť po kvalitatívnej i kvantitatívnej stránke.

Pamäť dieťaťa je charakterizovaná značným rozvojom - rozširuje sa o využívanie úmyselnej a logickej pamäti spolu s dlhodobým zapamätávaním (i keď prevláda ešte krátkodobá pamäť) a plasticnosťou. Až na konci šiesteho roku života začínajú postupne prevládať spomínané druhy pamäti. Relevantná je aj pohybová pamäť a jej využívanie pri opakovaní dlhších pohybových celkov.

Vôľa a vôľové vlastnosti sa rozvíjajú a začínajú upevňovať až v šiestom roku, pretože aspiračná úroveň u detí sa prejavuje až v tomto období – nároky dieťaťa na seba samého.

Myslenie je stále veľmi konkrétne, spojené s činnosťou a zážitkom. Do popredia vstupuje pojmové myslenie, ale ešte dosť nepresné, pretože dieťa často predčasne generalizuje na úkor správnosti vysloveného záveru. Nedokonale odhadne a postihne vzťahy a súvislosti medzi vecami, čo vedie k nekomplexnému posúdeniu javu a jeho podstaty Oravcová (2002).

Deti sa postupne osamostatňujú a sú schopné bez väčšieho pričinenia dospelých riešiť aj ťažšie úlohy a to na základe:

- konkrétne – obrazného myslenia,
- bystrosti v pozorovaní detailov,
- rozvoja fantázie a predstavivosti,
- rozvoja reči.

Reč je obohatená novými zložitejšími slovami a slovnými spojeniami. Na konci tohto obdobia dieťa hľadá a chápe vzťahy medzi javmi a predmetmi, využívajú aj abstraktné slová. Výslovnosť je už takmer dokonalá. Oravcová (2002) pripomína existenciu druhého opytovacieho obdobia dieťaťa ako snahu získať množstvo nových informácií. Vytvára si svoje vlastné pojmy. V rámci egocentrickej reči (rozpráva sa sám so sebou) reguluje a riadi svoju aktivitu sám.

Dieťa je citovo vyrovnanejšie, menej impulzívne, dokáže sa ovládať – sebaregulovať vlastné správanie okolo šiesteho roku života. Koná ešte stále viac na základe citov, ktoré sú krátkodobé, labilné ale zato silné. Postupne sa objavujú aj vyššie city - intelektové, estetické a mravné.

Socializácia dieťaťa znamená včlenenie sa do spoločnosti, sebaapresadenie, aktivita v prostredí s určitými pravidlami a normami. Dieťa sa pomaly s týmto stotožňuje približne od štvrtého roku života. Nadväzuje vzťahy s rovesníkmi v prostredí materskej školy, učí sa prijímať normy a hodnoty a sebareguluje svoje správanie. Rozvíja sa svedomie a morálne cítenie dieťaťa a postupne aj schopnosť empatie a osvojovanie si rôznych sociálnych rolí. Postupne si vytvára malé skupinky detí s cieľom skupinovej hry.

V období predškolského veku dosahuje dieťa približne 1/3 konečnej hmotnosti a viac ako 2/3 konečnej výšky, pripomína Junger (1992). Ďalej zdôrazňuje, že pod vplyvom sekulárneho trendu, ktorý sa prejavuje aj akceleráciou jeho dospievania, sa vytvárajú rozdiely vo vývoji medzi vidiekom a mestom, medzi prvorodencami a ich súrodencami atď. Prejavujú sa tiež rozdiely medzi dievčatami a chlapcami. Dievčatá sú nižšie, s nižšou telesnou hmotnosťou a s menšími obvodovými mierami hrudníka a brucha. Chlapci zase disponujú nižšími hodnotami podkožného tuku. U dievčat prevláda tendencia k lepšiemu držaniu tela.

Davis - Bull - Roscoe – Roscoe (1997) dopĺňajú poznatky o každoročný nárast v tomto období okolo 5 centimetrov na výške a 2,5 kilogramu na hmotnosti.

Rozvoj vnútorných orgánov je tiež dôležitým faktorom z dôvodov skvalitňovania ich funkcie. Mení sa proporcia končatín, trupu, hlavy a narastá svalová hmota, čím sa vlastne ovplyvňuje spôsob pohybu dieťaťa. Charakteristickými znakmi ďalej sú: nižší

krvný tlak v porovnaní s dospelým (s vekom stúpa), srdcovo – cievny systém dobre znáša krátkodobé zaťaženie spojené s prestávkami, dýchanie dieťaťa tohto veku je povrchné a plytké a zhlboka dýchať dokáže len krátko, ozvy dýchania sú vyššie oproti dospelým pri rovnakej záťaži (Davis - Bull - Roscoe – Roscoe, 1997).

Dieťa sa postupne učí svoje telo ovládať za pomoci vlastnej spontánnej pohybovej aktivity i riadenej pohybovej činnosti učiteľom. Učiteľ – pedagóg by mal klásť dôraz hlavne na rozvoj prirodzených pohybov a vytvárať deťom dostatočný priestor na ich realizáciu a taktiež posilňovať základné pohybové návyky správneho držania tela a dýchania v snahe vyhnúť sa odchýlkam v držaní tela v neskoršom veku.

1. 5 Pohybové hry a ich význam

Pohybové hry sú neodmysliteľnou súčasťou každodenného života detí v materskej škole ale aj mimo nej.

Mazal (1990) ich charakterizuje ako výchovne zamerané, organizované a kolektívne súťaživé činnosti, prejavujúce sa súvislým herným dejom s dohodnutým námetom a pravidlami a najmenej dvomi súperiacimi skupinami. Typickými znakmi sú veselosť, radosť, dávka napätia a spontánnosť hrajúcich sa. Mali by zodpovedať ich potrebám, výchovným zámerom a podmienkam. Aj podľa Fejteka (1990) je hra základná pohybová činnosť dieťaťa. Je to aktivita zameraná na uspokojovanie jeho vlastných potrieb, či ide o činnosť riadenú alebo spontánnu.

Iný pohľad na hru ponúka Cejpeková (2001). Podľa autorky okrem už spomínaných funkcií hry si dieťa pomocou hry formuje vzťah k sebe samému, k ostatným deťom a ľuďom, k umeniu, prírode, k práci. Hra naplňuje dieťa radosťou, aktivizuje jeho kladné city a pozvoľne potláča nežiaduce stránky jeho osobnosti, rozvíja jeho tvorivosť a fantáziu. Dieťa plní určitý a určený cieľ a ten potom prináša uspokojenie, zvyšovanie sebavedomia. Formuje prosociálne správanie a empatie. Vede dieťa k sebapoznaniu.

Hra je prostriedkom učenia sa a všestranného rozvoja dieťaťa. V oblasti telesnej výchovy sa jedná o rozvoj rýchlosti, obratnosti, sily, vytrvalosti, ohybnosti; rozvíja pohybové schopnosti a zručnosti, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky. Nejde pritom len o ich rozvoj, ale hlavne o určitú súčinnosť schopností, zručností a návykov v hre, ale i v bežnom živote (Orlick – Pitman – Davidson, 1988).

Zlepšuje nervovo – svalovú koordináciu a svalová činnosť by mala byť príjemnou zápravou. Nemenej závažný je ich pozitívny vplyv na rozvoj charakterových vlastností a vôle, taktického myslenia, húževnatosti, odvahy. Je tiež výborným diagnostickým prostriedkom (Vladovičová, 1998).

Borová (1998) vidí ešte ďalší význam aj vo vzájomnej spolupráci detí, súťažení, modelovaní sociálnych situácií, prispieva k utváraní rolí a pomáha regulovať vlastné city – sebaovládanie, uvoľňuje napätie a preťaženie. Tiež rozvíjajú postreh, pozornosť pohotovosť, reakciu a komunikáciu.

Neuman (2001) hovorí, že mnohým pohybovým hrám vo výchovnom procese chýba aktivita a zaujatie - motivácia detí, hľadanie, objavovanie a určitá dávka rizika. Preto nové nápady a námety by mali vychádzať z aktivít z prírody. To znamená využiť fantáziu a tvorivosť detí a meniť cvičenie na problém, ktorý budú riešiť pomocou vzájomnej kooperácie v skupine, alebo na základe odvahy a zdravej riskantnosti jednotlivca. Prioritné je teda splnenie úlohy s využitím všetkého úsilia a podstúpenia rizika pri hľadaní správneho riešenia, spojeného so spoluprácou a kompromismi medzi deťmi tak, aby každý zo zúčastnených mal svoj podiel na konečnom výsledku dobrodružnej činnosti.

Určitú nadväznosť vidí Mazal (2000) v pokračovaní využívania pohybových hier aj na základnej škole, hlavne v prvom ročníku, kde plnia úlohu pomôcť deťom – žiakom čo najľahšie zvládnuť prechod z materskej školy na školskú pôdu.

Význam a nenahraditeľnosť pohybových hier odôvodňujú Adamčák (2004) a Rzepa (1998) v prvom rade tým, že sú významným pedagogickým prostriedkom a v druhom rade ich nie menej dôležitým vplyvom na rozvoj všetkých stránok detskej osobnosti:

- telesná stránka (rozvoj pohybových schopností nenásilnou a hravou formou vedie k upevňovaniu zdravia, odolnosti a zvyšuje telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť),
- rozumová stránka (upevňovanie a získavanie nových poznatkov na základe rozvoja intelektu, pozornosti, pamäti a myslenia),
- mravná stránka (rozvoj sebavedomia a sebahodnotenia pri dodržiavaní pravidiel, kooperácie v kolektíve, rešpektovaní hráčov a protihráčov, fair – play),
- pracovná stránka (rozvoj usilovnosti, svedomitosti, vytrvalosti pri realizácii hry ale aj pri jej príprave),

- estetická stránka (utvorenie a rozvoj estetického cítenia a vzťahu ku kráse, umeniu v pohybe a v hre).

Jednotlivé komplexy, či súbory pohybových hier sú rôznorodo rozdelené. Vychádzajúc z určitých častí hodiny telesnej výchovy a tiež jej obsahu by sme mohli hry deliť podľa Zdenka (1974) na:

1. hry na rozcvičenie,
2. hry na rozvoj sily a obratnosti,
3. hry na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti,
4. hry na ukludnenie.

Rovný (1986) navrhol iné delenie, ktoré uvádza ako vhodné pre potreby praxe v materskej škole:

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. Chodecké hry | 10. Prihrávačky |
| 2. Lezecké hry | 11. Odrážačky |
| 3. Naháňačky | 12. Triaťačky |
| 4. Vyzývačky | 13. Pasovačky |
| 5. Predbiehačky | 14. Prekážkové hry |
| 6. Skákačky | 15. Hry na snehu a ľade |

Z iného hľadiska sa na pohybové hry pozerá Fosterová a kol.(1997), ktorá vlastný zásobník hier delí na základe typu vykonávanej činnosti na cvičenia na:

Rozohratie

Krátke cvičenia

Hlavné cvičenia

Súčasne ich rozlišuje ešte podľa základnej zložky fyzickej kondície rozvíjanej v tej ktorej činnosti na hry zamerané na:

Kardiorespiračný systém

Svalovú silu

Svalovú vytrvalosť

Ohybnosť

Jednoduchšie delenie ponúka Borová (1998), konkrétne pohybové hry so zameraním na:

1. Lezenie
2. Chôdza
3. Beh
4. Skok
5. Kombinácia pohybových činností

6. Manipulácia a hry s predmetmi

Pre Argaja (1997) pri delení pohybových hier bola rozhodujúca schopnosť, ktorá sa danou hrou rozvíja. Vzniklo ďalšie delenie :

1. pohybové hry zamerané na rozvoj rýchlosti,
2. pohybové hry zamerané na rozvoj sily,
3. pohybové hry zamerané na rozvoj obratnosti,
4. pohybové hry zamerané na rozvoj vytrvalosti.

Mnoho autorov sa snažilo dotvárať a dopĺňať delenia hier z rôznych hľadísk, ako napríklad Rovný - Zdeněk (1979), Berdychová (1978), Zapletal (1988), Mazal (2000, 1990), Argaj a kol. (1994), Borová (2001) a pod.

Vzhľadom na cieľ našej práce je pre nás najvhodnejšie stotožnenie sa s delením pohybových hier od Zdenka (1964). Svoju už existujúcu systematiku delenia dopracoval nasledovne:

1. pohybové hry pre úvodnú časť hodiny,
2. pohybové hry pre hlavnú časť hodiny:
 - a) hry rozvíjajúce silu a obratnosť,
 - b) hry rozvíjajúce rýchlosť a vytrvalosť.
3. pohybové hry pre ukľudnenie v záverečnej časti hodiny.

Aj keď sa zdá, že spomenutá systematika je vhodná skôr na prvý stupeň základnej školy, dá sa veľmi dobre uplatniť aj v telesnej výchove v materskej škole. Náš zásobník pohybových hier pre materské školy vychádza práve z tohto delenia.

Pohybové hry sú súčasťou denného programu detí v materskej škole. Zaraďujeme ich do ranného cvičenia, ale hlavne do zamestnania z telesnej výchovy. Rovný a kol. (1986) odporúča začať hodinu dynamickou hrou akou je napríklad naháňačka, najlepšie ak je pre deti známa a nimi zvládnutá, pretože len vtedy splní úlohu dostatočného zahriatia organizmu. Do hlavnej časti zaraďujeme spravidla jednu novú hru, ktorá nadväzuje na už zvládnutú jednoduchšiu hru. Môžeme použiť aj aktivity slúžiace na zdokonalenie zručnosti alebo telesnej kondície, čiže opäť pohybová hra známa pre deti formou súťaže. Na záver zvolíme hru relaxačnú – oddychovú na upokojenie, spojenú s riekankou a spevom, prípadne dýchacie cvičenia. Vyhýbame sa jednotvárnemu výberu hier, prednosť majú hry s množstvom podnetov a vhodnou motiváciou. Východiskom pri správnej voľbe pohybovej hry je hlavne duševná, telesná a sociálna vyspelosť dieťaťa a cieľ hodiny telesnej výchovy. Hra musí byť vhodná pre vekovú kategóriu detí (Ďurič – Kačáni 1992), s ktorými ju realizujeme a musíme vedieť, ktorú pohybovú

zručnosť ideme touto hrou nacvičovať, zdokonaľovať alebo akú pohybovú schopnosť rozvíjať. Neprimerané požiadavky na deti vplývajú negatívne a to aj z hľadiska podceňovania alebo preceňovania ich možností. Neprimerane náročnú hru deti nezvládajú, a to vedie k narušeniu priebehu hry. A podobne nízke požiadavky deti neuspokojujú, nevedú k rozvoju pohybových schopností (Vladovičová, 1998).

Hra pritom musí mať jasné a stručné pravidlá a mala by zapájať všetkých žiakov do činnosti, čo je súčasť organizačného zabezpečenia, ktoré má svoje opodstatnenie, pretože sa týka aj dokonalej prípravy na hru zo strany učiteľky od výberu prostredia a plochy, obsahu a cieľa hodiny, cez východiskové postavenie detí od začatia hry až po koniec, presuny detí, prípravy náčinia alebo náradia, jeho kontrola a tiež vhodnej obmeny hry. Na konci hry nesmie chýbať vyhodnotenie hry a učiteľka si urobí jej analýzu – poznatky a postrehy z priebehu hry, ohlas hry u detí a ich záujem – aké asociácie u detí vzbudzujú, či vyvolávajú a ako sa prejavujú v hre.

Podľa Surgruea (1997) je pre deti veľmi vhodné a motivačné kombinovanie a spájanie tradičných a progresívnych prvkov v rôznej činnosti a teda aj v hrách. Čiže spojiť to, čo už vedia, s niečím úplne novým – zaujímavým a pre deti lákavým. Horváth (1996) spomína aj možnosť uplatňovania minihier v telovýchovnom procese.

Popri všetkom ostatnom je prvoradá bezpečnosť detí. Mrázová (2004) uvádza, že podľa štatistických údajov sa najviac úrazov v materských školách stáva na detských ihriskách. Fakt potvrdzuje aj Šutka (2001), ktorý skúmal úrazovosť na hodinách telesnej výchovy na základných školách v Nitre. Opäť išlo o ihriská a telocvične. Nie je dôležitá len atraktivnosť a modernosť prostredia, ale i bezpečnosť. Ak zariadenia majú potrebnú pevnosť a stabilitu, vyhovujúci výrobný materiál, sú dobre udržiavané s vyhovujúcim a zodpovedajúcim technickým stavom, pravidelne kontrolované, riziko úrazu sa znižuje na minimum.

Ďalej je nutné vybrať suché, vykúrené, dostatočne osvetlené a podľa možností čo najmenej prašné prostredie, vyhnúť sa mokrým plochám, odstrániť ostré predmety a nefunkčné a poškodené náradie alebo náčinie z hracej plochy, rozmiestniť náradie tak, aby bol dobrý prehľad o pohybe detí a tiež organizovať pohyb detí tak, aby nedošlo k nebezpečným situáciám s následkom zranenia, úrazu. Mali by sme poznať aj zdravotný stav detí, prípadne ich zdravotné problémy a taktiež dbať na oblečenie detí a obuv, ktoré sa môžu stať príčinou zranenia.

Nevyhneme sa ani závislosti výberu hry, ale aj akejkolvek pohybovej aktivity od materiálnych a priestorových podmienok (Šutka, 2001) a možností materskej školy.

Jedná sa o limitujúci činiteľ výberu. Priestorové možnosti sa týkajú telocvične a hracích plôch v priestoroch budovy alebo mimo nej (dvor, ihrisko a pod.).

Dostatočný priestor pre hru, tým neobmedzovanie spontánneho pohybu a podnetné prostredie je základom úspechu hry. Veľkosť a rozmery telocvične sú rôzne. Často sa stretávame s miestnosťou prispôbenou a prerobenou na účely telesnej výchovy.

Aj napriek tejto skutočnosti by však jej podlaha mala byť hladká a pružná, steny biele, hladké a kvôli bezpečnosti detí obložené do výšky dvoch metrov drevom (Žiga, 1993). Materiálne vybavenie predstavuje náradie, náčinie a všetky dostupné pomôcky využiteľné počas hodiny telesnej výchovy alebo počas akejkoľvek pohybovej aktivity. Hovoríme o rôznych druhoch lôpt, rakiet, páliek, švihadiel, obručí, tyčí, mét, terčikov, plastových diskov alebo kuželí, krúžkov, kolíkov, šatiek, zástaviek. Z náradia spomenieme malé bránky, lavičky, švédske debny, žinenky stojany, preliezačky, prekážky, kladinky, basketbalové minikonštrukcie, stojany, rebrinky, trampolína, odrazový mostík, malá koza, siete na lezenie, bazénik a pod. Čím viac náradia a náčinia majú k dispozícii učiteľky, tým je väčšia možnosť neustále pohybové cvičenia obmieňať a spestrovať tým činnosť deťom. Celý hrací priestor by mal v konečnom dôsledku zodpovedať pedagogickým, hygienickým, bezpečnostným a estetickým požiadavkám (Vladovičová, 1998).

Žiga (1993) vychádzajúc z výskumov tvrdí, že materiálne podmienky nemajú rozhodujúci vplyv na kvalitu telovýchovného procesu, ale ho značne ovplyvňujú. Výskumy potvrdili, že učitelia dosahovali slabšie výsledky pri dobrej materiálnej vybavenosti v komparácii s učiteľmi, ktorí nemali k dispozícii telocvičňu. Základným činiteľom je teda prístup a vzťah učiteľa k telesnej výchove, čo rozoberáme v nasledujúcej kapitole.

1. 6 Predšportová príprava

Dieťa, jeho vývoj, výchova a celá osobnosť je pod vplyvom mnohých činiteľov na neho pôsobiacich v pozitívnom, alebo negatívnom slova zmysle. Okrem dedičnosti je to sociálne prostredie, ktoré predstavuje systém vzájomne podmieňujúcich a súvisiacich materiálnych, sociálnych a kultúrnych daností, ktoré spolupôsobením vytvárajú vonkajšie podmienky formovania detskej osobnosti (Kačáni a kol., 1999). Vývin jedinca je usmerňovaný rodinou, školou (radíme sem aj materskú školu), ale

i mimoškolským a mimorodinným prostredím. U detí predškolského veku sú rozhodujúcimi činiteľmi vo väčšej miere rodičia z prostredia rodiny (čiastočne príbuzní) a pedagogické pracovníčky - učiteľky z prostredia materskej školy. Hovoríme o činiteľoch, ktorých kvality, prednosti a súčasne aj nedostatky dieťa ovplyvňujú (Lakóová, 2005).

Dieťa je súčasťou rodiny a už od narodenia je ovplyvňované a usmerňované výchovným pôsobením svojich rodičov. Neskôr sú to jeho prvé vzory, ktoré napodobňuje, čo sa odráža v jeho správaní, postojoch, záujmoch. Osvojuje si modely správania, využíva ich voči dospelým, rovesníkom a utvára si určité kritériá a hodnoty pre neho dôležité, začína proces sebahodnotenia, ale i hodnotenia iných (Kačáni a kol., 1999). Ide o socializačný proces, ktorým prejde každé dieťa, pričom rozdiely vzniknú na základe kvalitatívnych charakteristík tohto procesu. Ak túto skutočnosť preniesieme k otázkam pohybových aktivít taktiež sa môžeme odvolať na kvalitu, ale i kvantitu procesu.

Teda v pohybovej hre alebo pohybovej činnosti dieťa napodobňuje rodičov, určuje si svoje méty a ciele, často ešte nedosiahnuteľné vzhľadom na jeho vek a snaží sa dosiahnutý výkon hodnotiť a komentovať. Najväčšou motiváciou k pohybu detí je podľa Borovej (1998) ich bezprostredný kontakt s rodičmi, spojený s verbálnou alebo neverbálnou komunikáciou, pochvalou, povzbudením a zapojenie sa rodičov priamo do hry. Spoločná činnosť posilňuje vzájomnú citovú väzbu a zároveň umožní a zľahčí dieťaťu v neskoršom veku aktívne a bez problémov sa zapájať do pohybovej činnosti v skupine vrstovníkov. Športovo orientovaní rodičia majú snahu podnecovať a podporovať dieťa v pohybovej činnosti väčšinou skôr, čo je osožné pri rešpektovaní určitých vekových zákonitostí a záujmu detí.

Kvantita pohybovej činnosti - myslíme tým jednak celkové množstvo času, ktorý rodičia venujú deťom a využívajú pritom formu aktívneho pohybu – pobyť vonku, prechádzky, plávanie, bicyklovanie, loptové hry, pohybové hry atď., tiež do tejto skupiny zahrnieme aj kvantitu v podobe minút, počas ktorých aktívny pohyb trvá. Je totižto relevantný rozdiel ak sa jeden z rodičov prechádza s dieťaťom pätnásť minút vonku, v porovnaní s 60 – 90 minútovým aktívnym pobytom na plavárni. Ak hovoríme o kvalite, máme na mysli predovšetkým druh a formu pohybovej činnosti a spôsob vykonávania. Keďže výber aktivity je v rukách rodičov, každý z nich musí odhadnúť vhodnosť, respektíve nevhodnosť aktivity pre dieťa vzhľadom na jeho vek, zdravotný stav, psychický i fyzický vývojový stupeň, na ktorom sa dieťa nachádza. Dieťa si

potrebuje osvojiť širokú škálu rôznorodých pohybov a to predovšetkým spontánnym spôsobom. Nevnučujeme mu teda len určité pohyby, ktoré sa týkajú už športovej špecializácie (Borová, 1998). Nemá význam dieťa nútiť a vyžadovať aktívny pohyb v činnosti, s ktorou dieťa samé nesúhlasí a neprináša mu vnútorné uspokojenie, radosť, možnosť seberealizácie, čiže uspokojenie potreby pohybovej aktivity. Rozhodnutie detí týkajúce sa zmeny v hre (výmena rolí a pod.), činnosti (voľba úplne inej pohybovej aktivity) tak isto rešpektujeme a mali by sme dieťaťu vyhovieť, aby zotrvalo pri aktívnom pohybe. Podľa Vladovičovej – Baisovej (2002) celkový životný štýl rodiny a spôsob života ovplyvňuje a pomáha utvárať postoj a vzťah k voľno-časovým pohybovým aktivitám. Nejedná sa však o jeden podmieňujúci činiteľ, pretože veľmi silný vplyv má aj škola – materská škola a samotní pedagógovia v nej pôsobiaci. Novotná (1998) uvádza, že všetkým učiteľom sa naskytuje v telovýchovnom procese nielen povinnosť ale aj často nevyužitá možnosť formovať vzťah najmladšej generácie k pohybu.

Učiteľ kladne vplýva na dieťa a získava si ho, ak je schopný ho rozosmiať a zaujať, je ľudský, spravodlivý, ochotný, komunikatívny, prijíma názory iných, je pozorný k potrebám a požiadavkám detí, vyrovnaný, bez prudkých zmien nálad, sympatický, otvorený a prístupný pre všetky deti bez rozdielu. Chápe dieťa ako individuum s určitými povahovými charakteristikami, s určitými záujmami – je akceptujúci, empatický a autentický, vhodne dieťa stimuluje k pohybu, ale aj k samostatnosti a kreativite. Vzbudzuje dôveru a je príkladom správania sa nielen pri realizácii pohybových činností.

Podnetné a bezstresové prostredie, vhodne zvolené formy, metódy a prostriedky využívané v telovýchovnom procese v spojení s predchádzajúcimi prvkami vytvárajú ideálny priestor pre uspokojenie potrieb detí, pre radosť z pohybu, aktivitu detí a je to súčasne jeden z krokov k získaniu si detí pre pravidelné cvičenie a pohyb, a tým je aj dostatočne zastúpený a zabezpečený pozitívny vplyv učiteľa/učiteľky na vzťah detí k pohybovej aktivite. Z násobuje sa ešte na základe participácie učiteľov a rodičov, pretože obidva subjekty majú určité informácie o schopnostiach, záujmoch, záľubách, potrebách a prípadne antipatiách dieťaťa. A ak o nich diskutujú, lepšie môžu dieťa chápať viesť ho a aj mu pomôcť (Cejpeková, 2001).

Výsledky nejedného výskumu konštatujú, že rodičia sa deťom dostatočne nevenujú, čo sa týka pohybovej aktivity a tým je pohybová aktivita obmedzená len na hodiny telesnej výchovy (Medeková - Zapletalová – Havlíček, 1994).

Labudová (2002) hovorí, že rodičia aj pedagógovia zohrávajú dôležitú úlohu pri utváraní spôsobu života detí a to hlavne vtedy, keď disponujú určitými poznatkami o pohybe, o účinkoch pohybu, alebo športu, či o zdraví. V rámci starostlivosti o zdravie navrhuje pripravovať aktivity, v rámci ktorých sa prostredníctvom rodičov zvýši počet zapojených detí do športových aktivít v rámci ich základnej predšportovej prípravy, ktorá predstavuje odrazový mostík k pravidelnej športovej činnosti a športovej príprave. Rozhodujúcim faktorom je však celkový zdravotný stav dieťaťa, premeny psychiky, zvyk na pravidelnú námahu a záťaž.

Cieľom predšportovej prípravy detí predškolského veku je hlavne postupne vytvárať a rozvíjať širokospektrálny fond ich pohybových návykov a zručností spolu s vytváraním prirodzeného nevynúteného vzťahu a záujmu o danú pohybovú činnosť ako základ budúcich výkonov. Športová špecializácia a tréning má v tomto prípade len sekundárny charakter.

Etapa športovej predprípravy - prvá etapa dlhodobej športovej prípravy (trvá 2 - 3 roky). Úlohou etapy športovej predprípravy je utužiť zdravie, zabezpečiť všestranný telesný rozvoj, vzbudiť a upevniť záujem o systematickú športovú prípravu, rozvinúť základné pohybové schopnosti, osvojiť si techniku širokého okruhu všeobecne rozvíjajúcich cvičení a základných atletických disciplín, formovať osobnosť, rozvinúť, rozvinúť a odhaliť predpoklady na atletiku. Športová príprava v tejto etape má byť pestrá a mala by mať všestranný, hravý, emocionálny a kolektívny charakter. V etape športovej predprípravy sa vytyčujú krátkodobé, konkrétne a dostupné ciele, ktoré dosiahnutie mobilizuje úsilie a záujem mladých športovcov o systematickú športovú prípravu. Dôraz sa kladie na široký výber tréningových prostriedkov, pohybové a športové hry, častú zmenu tréningových činností a rozvoj pohybovej koordinácie (www.adriansport.xixiao.com). Vo všeobecnosti hovoríme o rovnomernom namáhaní rôznych a zároveň všetkých svalových skupín – o všestrannej príprave, ktorá by mala prevyšovať športovú špecializáciu do 10 roku života dieťaťa. Čo sa týka intenzity a objemu pohybovej aktivity, v tomto období sa odporúča dlhší, ale menej intenzívny tréning bez väčších nárokov. V prvom rade je nutné dieťa získať pre pohybovú aktivitu, rešpektovať jeho spontánnosť a hravosť, dodržiavať niekoľko zásad, hlavne zásadu všestrannosti a vývinových zákonitostí, aby nedošlo k preťaženiu organizmu. Súčasťou sú aj zdravotné a hygienické zásady a zákonitosti tréningového procesu (Fejtek, 1990).

Deti predškolského veku vyžadujú časté striedanie rôznorodej činnosti. Ich pohybová výchova musí obsahovať dostatočné množstvo podnetov k pohybu, ktoré sú

založené najčastejšie na detských pohybových hier. Výhodou je hlavne ich variabilnosť, rýchla možnosť obmeny, uľahčenia či zvýšenia jej náročnosti. Vhodné sú taktiež pohybové prvky ako je beh, skok, šplh, kotúľ, preliezanie, no najdôležitejším pohybovým prvkom je aj chôdza, ktorá je základom a východiskom pre všetky ostatné súčasti pohybu. Vzhľadom na to, že dieťa predškolského veku má už schopnosť orientácie pri pohybe, vhodné sú rôzne loptové hry. V tomto veku už možno začať aj s plávaním a lyžovaním. Riadenú predšportovú prípravu, ale aj telesnú výchovu treba však striedať s pohybovými hrami a detským šantením založeným na spontánnosti.

V zásade predšportová príprava, ale aj športová príprava nezaručuje, že ten kto bol na začiatku prípravy prvý a najlepší, bude opäť prvý a najlepší aj neskôr. Nie je preto dôležité viesť každé dieťa už od tohto obdobia k vrcholovej výkonnosti. Je nutné v prvom rade jeho pohybovú aktivitu chápať ako prevenciu a jeho dennú potrebu.

Nielen učitelia, ale hlavne rodičia by si mali uvedomiť dôležitosť pravidelnej pohybovej aktivity detí ako súčasti života, a zároveň jej relevantný podiel na znižovaní rizika spojeného so zdravým. Preto športovať a viesť k športovaniu aj deti znamená chrániť ich a vyhýbať sa zdravotným problémom a civilizačným chorobám (Andrijaševič, 2006).

2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE

2. 1 Cieľ práce

Náš výskum sa zameriava na hľadanie nových možností zvyšovania kvality výučby v predškolských zariadeniach ako súčasť predšportovej a športovej prípravy detí. Základom je pohybový program pre deti tvorený hrami a inými pohybovými aktivitami reprezentujúcimi experimentálny činiteľ uplatňovaný počas pedagogického experimentu.

Cieľom práce je identifikovať telesný rozvoj a analyzovať úroveň pohybovej výkonnosti detí predškolského veku v materských školách v stredoslovenskom regióne Slovenska a súčasne zistiť a overiť účinnosť vybraných pohybových hier a aktivít na pohybovú výkonnosť spomínanej vekovej kategórie.

2. 2 Hypotézy a úlohy práce

H1: Predpokladali sme, že zámerné a pravidelné zaradenie nami vybraných pohybových hier a aktivít realizovaných v čase výskumu prispeje k rozvoju všeobecnej pohybovej výkonnosti detí a tiež k výraznému zlepšeniu výkonov detí vo výstupných motorických testoch na konci experimentu v prospech experimentálnej skupiny v porovnaní s výsledkami pohybovej výkonnosti detí zaradených do kontrolnej skupiny.

Z uvedenej hypotézy pre nás vyplynuli dve úlohy:

Úloha 1: Na základe teoretických poznatkov a praktických skúseností zostaviť súbor hier a pohybových aktivít vhodných pre danú vekovú kategóriu detí a realizovať ich vo vybraných materských školách ako pedagogický experiment.

Úloha 2: Prostredníctvom vstupných a výstupných motorických testov diagnostikovať úroveň pohybovej výkonnosti experimentálneho a kontrolného súboru.

H2: Predpokladali sme, že úroveň pohybovej výkonnosti detí mestských materských škôl bude vyššia v porovnaní s vidieckymi materskými školami v rámci

experimentálneho súboru osobitne a osobitne v rámci kontrolného súboru, a to pri vstupných aj výstupných meraniach.

Z druhej hypotézy vyplynula nasledovná úloha:

Úloha 3: Na základe komparácie výsledkov motorických testov vidieckych a mestských materských škôl vyhodnotiť úroveň pohybovej výkonnosti jednotlivých sledovaných skupín osobitne v rámci experimentálneho a v rámci kontrolného súboru a tiež pri ich vzájomnom porovnaní.

3 METODIKA VÝSKUMU

3. 1 Charakteristika skúmaných súborov

Výskum bol zameraný na sledovanie úrovne pohybovej výkonnosti detí staršieho predškolského veku a jej závislosti na využívaní pohybových hier zo zásobníka nami zostaveného.

Pre potreby výskumu sme zostavili dva súbory z detí materských škôl na Slovensku a označili ich ako:

- experimentálny súbor, ktorý tvorilo 152 detí,
- kontrolný súbor, ktorý tvorilo 111 detí.

Experimentálny súbor pozostával z materských škôl v regiónoch : Zvolen, Sliač, Žilina, Čadca, Martin a Banská Štiavnica. Mesto Banská Bystrica spolu s Breznom, Zvolenom a Čiernym Balogom a materské školy v nich sídliače reprezentovali kontrolný súbor. Typy jednotlivých zúčastnených škôl spolu s počtom detí a ich priemerným vekom uvádzaných v rokoch, priemernou hmotnosťou v kilogramoch a výškou v centimetroch sú uvedené v nasledujúcich tabuľkách 2 až 5 pre obidve skupiny. Všetky uvedené hodnoty sa vzťahujú na vstupné merania – začiatok výskumu a experimentu.

Experimentálny súbor tvorilo 152 detí s priemerným vekom 5,50 roka zo štyroch mestských a dvoch vidieckych materských škôl. Z uvedeného počtu bolo 79 chlapcov s priemerným vekom 5,50 roka a 73 dievčat s priemerným vekom 5,49 roka na začiatku výskumného obdobia. Priemerné hodnoty hmotnosti u tejto skupiny detí boli 21,5kg a telesnej výšky 119,0cm. Hmotnosť súboru dievčat bola nižšia – 21,05kg oproti chlapcom – 21,88kg. Stredné hodnoty telesnej výšky boli aj u chlapcov aj u dievčat rovnaké – 119,0cm. Najstaršie boli deti zo Žilinskej materskej školy, najťažšie deti z Martina a najvyššie hodnoty telesnej výšky dosiahli deti z Čadce.

Uvedené údaje sú spracované v nasledujúcich tabuľkách 2 – 5.

TABUĽKA 2 Experimentálny súbor

EXPERIMENTÁLNY SÚBOR								
Mesto	Materská škola	Typ MŠ	Počet detí	Dievčatá	Chlapci	Ø vek	Ø vek chlapci	Ø vek dievčatá
ZVOLEN	Imatra	mesto	24	11	13	5,47	5,47	5,46
SLIAČ	Veľká Lúka	vidiek	8	4	4	5,26	5,15	5,37
ŽILINA	ul.Borodáča	mesto	39	19	20	5,65	5,67	5,64
ČADCA	Svrčinovec	vidiek	27	14	13	5,58	5,62	5,55
BAN.ŠTIAVNICA	ul.1.Mája	mesto	24	11	13	5,60	5,69	5,50
MARTIN	ul.Gogoľova	mesto	30	14	16	5,41	5,41	5,41
Σ (SPOLU)			152	73	79	5,50	5,50	5,49

TABUĽKA 3 Somatické ukazovatele experimentálneho súboru

Somatické ukazovatele experimentálneho súboru							
Mesto	Materská škola	Ø hmot. detí v kg.	Dievčatá	Chlapci	Ø výška Detí v cm	Dievčatá	Chlapci
ZVOLEN	Imatra	22,06	21,45	22,58	119,71	118,54	120,69
SLIAČ	Veľká Lúka	20,43	19,25	21,63	111,00	112	110
ŽILINA	ul.Borodáča	21,41	21,03	21,67	117,62	117,26	117,95
ČADCA	Svrčinovec	20,78	21,36	20,15	126,19	126,14	130,85
B.ŠTIAVNICA	ul.1.Mája	21,17	21,32	21,04	119,63	119,73	119,54
MARTIN	ul.Gogoľova	22,28	20,79	23,59	117,03	116	117,94
Σ (SPOLU)		21,5	21,05	21,88	119,00	119,00	119,00

Do kontrolného súboru sme zaradili 111 detí s priemerným vekom 5,46 roka, s priemernými hodnotami hmotnosti 21,21kg a telesnej výšky 116,00cm. Deti navštevovali dve mestské a štyri vidiecke materské školy.

Súbor tvorilo 58 chlapcov s priemerným vekom 5,50 roka, s telesnou výškou 116,84cm a s telesnou hmotnosťou 21,63kg . U 53 dievčat sme zistili priemerný vek 5,40 roka, výšku v priemere 115,58cm a dosahovali priemernú hmotnosť 20,75kg. Najstaršie boli banskobystrické deti z Radvanskej ulice a deti z Brezna. Najvyššie opäť deti Breznianskej materskej školy a najťažšie deti z Jakubskej ulice v Banskej Bystrici.

Konkrétne číselné hodnoty sú uvedené v nasledujúcich tabuľkách.

TABUĽKA 4 Kontrolný súbor

KONTROLNÝ SÚBOR								
Mesto	Materská škola	Typ MŠ	Počet detí	Dievčatá	Chlapci	Ø vek	Ø vek chlapci	Ø vek dievčatá
ZVOLEN	ul.Kalinčiakova	mesto	40	17	23	5,53	5,52	5,53
BAN. BYSTRICA	ul.Jakubská	mesto	8	3	5	5,33	5,53	5,00
BAN.BYSTRICA	Riečka	vidiek	8	5	3	5,32	5,25	5,28
ČIERNY BALOG	Krám	vidiek	16	4	12	5,46	5,42	5,56
BAN.BYSTRICA	ul.Radvanská	mesto	18	13	5	5,57	5,65	5,54
BREZNO	Valaská	vidiek	21	11	10	5,57	5,63	5,51
Σ (SPOLU)			111	53	58	5,46	5,50	5,40

TABUĽKA 5 Somatické ukazovatele kontrolného súboru

Somatické ukazovatele kontrolného súboru							
Mesto	Materská škola	Ø hmot. detí v kg.	Dievčatá	Chlapci	Ø výška detí v cm	Dievčatá	Chlapci
ZVOLEN	ul.Kalinčiakova	21,55	21,94	21,26	116,63	117,31	116,26
B. BYSTRICA	ul.Jakubská	21,75	21,17	23,00	116,50	114,33	117,8
B.BYSTRICA	Riečka	18,38	18,20	18,67	112,13	111,60	113,6
Č. BALOG	Krám	21,63	21,25	21,75	116,50	115,5	116,83
B.BYSTRICA	ul.Radvanská	20,89	20,58	21,70	115,67	114,69	118,20
BREZNO	Valaská	21,40	20,41	22,50	117,26	116,45	118,15
Σ (SPOLU)		21,21	20,75	21,63	116,00	115,58	116,84

Čo sa týka priemerných hodnôt veku, telesnej hmotnosti a telesnej výšky osobitne u chlapcov a u dievčat, nezaznamenali sme žiadne výrazné rozdiely medzi nimi, len v rámci jednotlivých skupín, pretože pri porovnaní experimentálneho a kontrolného súboru ako celku bol ťažší a hlavne vyšší experimentálny súbor.

Materské školy, ktorých deti predstavujú experimentálny súbor, mali k dispozícii zásobník pohybových hier a pohybových aktivít, ktorý sme sami zostavili. Práve spomínaný zásobník hier a iných pohybových aktivít bol označený ako experimentálny činiteľ výskumu.

3. 2 Organizácia, zabezpečenie a časový plán výskumu

Z hľadiska časového sme náš výskum realizovali nasledovne:

Od apríla 2005 do mája 2006 sme sa zamerali hlavne na overenie adekvátnosti a vhodnosti nami vypracovaného zásobníka hier a pohybových aktivít, ktoré by mali ovplyvniť úroveň a kvalitu pohybovej výkonnosti skúmaných súborov detí. Predvýskum prebehol na dvoch materských školách v Banskej Bystrici a v Martine. Zúčastnilo sa ho 52 detí a 6 učiteliek. Hry zaradovali učiteľky do denného programu detí tak, aby počas dňa využili aspoň dve hry zo zásobníka, ktorý sme im poskytli. Zvolenú a použitú hru sme po pozorovaní zapísali podľa pokynov a manuálu do záznamového hárku a posudzovali jej vhodnosť alebo nevhodnosť pre deti, jej atraktivnosť a počet jej opakovaní. Prvé hodiny, počas ktorých sa hry uplatňovali sme absolvovali aj my a tiež sme inštruovali učiteľky o spôsobe pozorovania a zaznamenávania potrebných javov na konkrétnych príkladoch, ktoré sa momentálne vyskytli. Neskôr sme sa predvýskumu už nezúčastňovali. Dôvodom bol samotný výskum, ktorý mal prebiehať bez našej účasti a nechceli sme docieľiť to, aby podmienky v predvýskume boli odlišné od podmienok výskumu, a to našou prítomnosťou.

Priestorové podmienky a podobne aj materiálne vybavenie plne vyhovovalo realizácii predvýskumu a nevyskytli sa žiadne problémy, ktoré by ho narušili. Po dvoch mesiacoch sme predvýskum ukončili a prehodnotili nami zostavený celý zoznam hier.

Od septembra 2006 do konca júna 2007 prebiehal vo vybraných materských školách pedagogický experiment uskutočnený nami a učiteľkami príslušných materských škôl.

Experimentálny súbor uplatňoval nami zostavený zásobník hier a pohybových aktivít v telesnej výchove, a to po podrobnej inštrukčii a rozhovore s učiteľkami vybraných materských škôl. Odovzdali sme im potrebné záznamové hárky (príloha B) a manuály k nim prislúchajúce (príloha A).

Vstupné i výstupné testovanie pohybovej výkonnosti sme uskutočnili spolu v stanovených termínoch za spoluúčasti a pomoci učiteliek v štandardných podmienkach všetkých materských škôl.

Vybrané motorické schopnosti sme testovali vo vonkajších priestoroch materských škôl, na ihriskách, prípadne rovných trávnatých plochách vyhovujúcim našim požiadavkám. Celému priebehu predchádzala inštrukcia pre učiteľky, ktorá sa týkala motorických testov nami vybraných. Ich presný popis (príloha C) a spôsob

merania a zaznamenávanie bol predmetom ďalšieho odovzdaného manuálu (príloha E), ktorý mali učiteľky k dispozícii už od doby predvýskumu. Učiteľky materských škôl experimentálnych súborov mali k dispozícii aj záznamový protokol na zapisovanie využitých hier a ich vhodnosti pre deti (príloha B), protokol na zápis detí a ich výkonov vo vstupných aj výstupných motorických testoch (príloha D), ktorý nám pomohli vyplniť pri realizovanom testovaní.

Kontrolný súbor absolvoval telesnú výchovu bez možnosti využitia zostaveného zásobníka. Z uvedeného vyplýva, že v týchto prípadoch sme vykonali len vstupné a výstupné merania motorických testov v dohodnutých termínoch a zapísali výkony detí do záznamových hárkov.

3. 3 Metódy výskumu

Vo výskume sme použili výskumné metódy zamerané na získanie údajov, ich spracovanie a vyhodnotenie. Výber metód bol závislý na ich schopnosti poskytnúť čo najviac potrebných údajov a faktov pre analyzovanie nášho problému. Vybrali sme nasledujúce metódy na získanie, spracovanie a vyhodnotenie údajov, a to vzhľadom na stanovený cieľ a úlohy výskumu.

3. 3 .1 Metódy zbierania a získavania faktov

Metóda analýzy odbornej literatúry

Túto metódu sme využili pri štúdiu dostupnej odbornej domácej i zahraničnej knižnej aj časopiseckej literatúry, v teoretickom rozbere skúmaného problému, pri výbere motorických testov a tiež pri porovnávaní získaných výsledkov s dostupnými výsledkami uverejnenými v literatúre.

Pedagogický experiment

Pedagogický experiment ako najpreukázanejší dôkaz o vplyve pohybovej aktivity na rozvoj pohybovej výkonnosti sme využili jednak v prvej etape výskumu vo vybraných materských školách v Banskej Bystrici a Martine od apríla 2005 do konca mája 2006 – v predvýskume. Zamerali sme sa hlavne na overenie správnosti výberu hier a pohybových aktivít, ktoré by mali priaznivo ovplyvniť pohybovú výkonnosť detí. Predvýskum prebiehal v jarných mesiacoch, preto hry na snehu (štyri hry) nebolo

možné overiť. Ostatné boli realizované a veľmi úspešne, pretože podľa záznamových protokolov sa ani jedna hra nejavila ako vyslovene nevhodná pre túto vekovú kategóriu, hry boli až takmer z 90% hodnotené vzhľadom na záujem detí o ne a ich vlastnej aktivity ako hry s nadmerným záujmom a aktivitou detí. Preto sme dospeli k rozhodnutiu, že ponecháme zásobník hier v pôvodnej podobe a upravíme ho až po vyhodnotení výsledkov výskumu z viacerých materských škôl.

Výskumnú metódu sme uplatnili aj v ďalšej etape výskumu od septembra 2006 do konca júna 2007, kedy pedagogický experiment prebiehal v prirodzených podmienkach v rámci denného režimu detí vo vybraných mestských i vidieckych materských školách. Bolo to šesť materských škôl zo Zvolena, Sliača, Žiliny, Čadce, Banskej Štiavnice a Martina. Výskumu sa teda zúčastnilo 152 detí, z čoho bolo 79 chlapcov – 51,97% a 73 dievčat – 48,03% z celkového počtu. Jeho realizácia sa uskutočnila prostredníctvom učiteliek vybraných materských škôl, ktoré boli vopred nami inštruované o spôsobe a častosti použitia už upraveného zásobníka hier a pohybových aktivít, o spôsobe zaznamenávania hier do záznamových protokolov. Samotný zoznam hier s presným popisom a pravidlami hier sme im taktiež odovzdali aj spolu s ostatnými pokynmi na ich správne použitie. Hry boli zaradované do zamestnania detí počas telesnej výchovy – minimálne dvakrát týždenne a počas pobytu vonku – každý deň s výnimkou dní s nepriaznivým počasím alebo iným programom materskej školy. Dodržiavanie požiadavky častosti sme kontrolovali na základe odovzdaných záznamových hárkov o použití pohybovej hry a jednu materskú školu sme zo súboru vyradili práve z dôvodu porušenia našej požiadavky.

Metóda pozorovania

Pozorovanie je najčastejšou metódou vo výskumnej oblasti. Túto metódu sme použili počas celého výskumu, najmä na sledovanie zvládnutia pohybových hier a aktivít deťmi v prvej etape výskumu – v predvýskume. Počas dvoch mesiacov sme zaradovali do činnosti detí a hlavne do hodín telesnej výchovy hry nami odporučené, s výnimkou zimných hier, pretože predvýskum prebiehal v jarných mesiacoch. Výsledky tohto pozorovania boli zaznamenané v protokoloch pozorovania, počas realizácie a uplatnenia hier z nášho zásobníka v rámci telesnej výchovy detí v materských školách zapojených do tejto etapy výskumu. Jednalo sa o priame pozorovanie, zamerané tiež na prejavované emócie, únavu, záujem, nezáujem, či úplné odmietanie týchto činností, to znamená na ich celkové správanie a reakcie počas hry

a po jej skončení. Na základe výsledkov predvýskumu sme mohli celý zásobník hier upraviť a poskytnúť ostatným učiteľkám tých materských škôl, ktoré boli do výskumu zapojené ako experimentálne súbory.

V druhej etape sme použili nepriame pozorovanie, pretože odpozorovať hodiny telesnej výchovy a využitie hier vo všetkých vybraných materských školách nebolo možné jednak kvôli prekrývajúcim sa hodinám telesnej výchovy v dvoch aj viacerých školách naraz a jednak kvôli vzdialenosti miest, v ktorých prebiehal výskum. Pozorovanie a zaznamenávanie vykonávali učiteľky príslušnej materskej školy po predchádzajúcej inštrukcii a podrobnom vysvetlení cieľa výskumu a pozorovania.

Metóda hodnotenia telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti detí

Na hodnotenie úrovne pohybovej výkonnosti v experimentálnom aj kontrolnom súbore sme použili jednak vstupné motorické testy na zistenie východiskových hodnôt a tiež výstupné motorické testy, ktorými zistíme rast alebo pokles pohybovej výkonnosti v skúmaných súboroch. Vstupné motorické testy sme uskutočnili v jeseni počas septembra 2006 a výstupné na konci júna 2007.

Okrem štandardných metód merania výšky a hmotnosti detí dôležitých pre hodnotenie telesného rozvoja detí sme vybrali pre náš výskum súbor štandardizovaných motorických testov podľa Jungera (2000).

Zostavená testová batéria pozostávala z nasledovných položiek:

- beh na 20 metrov (testovanie rýchlostných schopností),
- skok do diaľky z miesta (testovanie výbušnej sily dolných končatín),
- hod loptičkou (tenisovou) (testovanie výbušnej sily horných končatín),
- vytrvalostný beh na 500 metrov (testovanie vytrvalostných schopností),
- člnkový beh 10 x 5 metrov (testovanie rýchlostných schopností so zmenou smeru),
- plameniak – stoj na jednej nohe (testovanie statickej rovnováhovej schopnosti).

Charakteristiku a popis testov uvádzame v prílohe C.

Výsledky meraní vstupných aj výstupných testov a ich vyhodnotenie je uvedené v kapitole 4.

Počas uskutočňovania prvých, teda vstupných testov sme sa stretli s problémom zo strany väčšiny učiteliek ohľadom dvoch testov, ktoré neboli ochotné vykonať u detí. Jednalo sa o testy – člnkový beh 10 x 5 metrov a vytrvalostný beh na 500 metrov. Argumentovali svoje rozhodnutie prílišnou náročnosťou vzhľadom na deti, jednak na

pochopenie, motiváciu a hlavne dĺžku trvania testu. Nesúhlasili ani s návrhom výberu jedného z nich, hoci aj to by už narušilo čiastočne náš výskum. Keďže situácia vznikla v období prvého testovania, (hoci učiteľky boli včas oboznámené s motorickými testami a mali ich k dispozícii ešte v období predvýskumu, nestretli sme sa s negatívnymi ohlasmi z ich strany), nemohli sme rozbehnutý výskum zastaviť, alebo vybrať inú zostavu testov. S nejednotnosťou názorov na testovanie vytrvalosti sa stretávame nielen u rodičov, učiteľov, ale aj u rôznych autorov zaoberajúcich sa testovaním pohybových schopností u tejto vekovej kategórie. Rozpory vznikajú v otázkach jednak či vôbec testovať vytrvalosť, alebo ak áno, tak akým najvhodnejším motorickým testom – Junger (2000).

3. 3. 2 Metódy vyhodnocovania faktov

Na spracovanie a vyhodnotenie získaných údajov sme v našej práci využili nasledovné metódy:

Kvantitatívne metódy

Z týchto metód kvantitatívneho hodnotenia mal pre nás význam aritmetický priemer, a to na porovnanie získaných údajov o stave telesného rozvoja a motorickej výkonnosti detí jednak jednotlivých materských škôl, experimentálneho a kontrolného súboru, a tiež detí z mestských a vidieckych materských škôl. K zisteniu významnosti rozdielov medzi priemerami vo vnútri jednotlivých skupín sme využili F – test na určenie rozptylu dvoch výberov a následne t – test s rovnosťou a nerovnosťou rozptylu kvôli porovnaniu výsledkov medzi experimentálnym a kontrolným súborom a tiež medzi súbormi mesta a vidieku. Výsledky sme doplnili vhodnými tabuľkami a grafmi.

Kvalitatívne metódy

V práci, pri vyhodnotení a spracovaní získaných údajov sme uplatnili metódy kvalitatívneho hodnotenia na hľadanie vzájomných vzťahov medzi všetkými získanými údajmi (Junger – Kasa, 1996):

- analýza a syntéza (členenie údajov a javov a ich usporadúvanie, rozbor a bilancia; súhrnné hodnotenie údajov získaných meraním, dotazníkovou metódou, logickým posudzovaním a hodnotenie štatistických výsledkov,

- porovnávanie - komparácia (porovnávanie získaných výsledkov motorických testov a údajov z dotazníkov a záznamových protokolov v rámci experimentálnych skupín, kontrolných skupín a experimentálnych a kontrolných skupín navzájom),
- indukcia (na základe konkrétnych znakov a javov vyplývajúcich z výsledkov výskumu sme prešli k ich zovšeobecneniu),
- dedukcia (na základe všeobecných znakov a javov, ktoré náš výskum potvrdil sa dopracujeme ku konkrétnemu znaku, vzťahujúcemu sa na konkrétny súbor – experimentálny alebo kontrolný).

Vecná analýza

Vecnou analýzou - teda písaným textom – sme doplnili, okomentovali a sprehľadnili štatistické spracovanie výskumu.

3. 4 Experimentálny činiteľ - zásobník hier a pohybových aktivít pre deti predškolského veku

Samotný zásobník sme vytvorili z rôznych typov hier a rozdelili ich podľa zamerania. Hry a pohybové činnosti boli zamerané na rozcvičenie, relaxáciu a ukludnenie, na rozvoj kondičných schopností detí. Keďže rozvoj kondičných schopností nás zaujíma najviac, hry s týmto zameraním boli zastúpené až počtom 35 hier, pričom hier ktorých cieľom bolo rozcvičenie bolo 6 a na relaxáciu a ukludnenie 9. Vyseletovali sme tie, o ktorých sme predpokladali, že budú patriť k novším pre deti a aj pre učiteľky. Kritériom výberu bola aj veková primeranosť, čiže hry odporučené pre 5 – 7 ročné deti.

Obsah zásobníka tvorilo na začiatku výskumu 50 hier vrátane rôznych pohybových aktivít, čo sa však upravilo po predvýskume, kedy sme plánovali vyradiť hry, ktoré sa neosvedčili, deti až tak nezaujali alebo ich neboli schopné pochopiť a realizovať vzhľadom k ich náročnosti. Prípadne sa jednalo o hry, pre ktoré nemá vybratá materská škola požadované materiálne či priestorové podmienky k ich bezproblémovej realizácii. Zásobník hier využívali učiteľky v experimentálnych materských školách počas celého trvania výskumu, od septembra 2006 do júna 2007. Počas každej hodiny telesnej výchovy mali vybrať a využiť minimálne jednu pohybovú hru, ktorá sa im hodí do obsahu hodiny. Následne zaznamenať dátum jej realizácie,

názov hry, počet opakovaní a záujem detí o hru a jej vhodnosť, či nevhodnosť. Telesná výchova bola zaradená do zamestnania detí dvakrát týždenne, ale pohybové cvičenie denne.

Všetky hry sme spracovali podľa nasledovného vzoru a odovzdali k dispozícii učiteľkám zvolených materských škôl v tejto podobe najprv v rámci predvýskumu a po jeho ukončení aj do ostatných materských škôl. Považujeme za potrebné dodať, že v prípade štyroch hier sme upozorňovali na dĺžku ich trvania aj priamo v zásobníku hier, pretože sú náročné pre deti ak sa realizujú bez ohraničenia doby a počtov opakovaní.

Kompletný súbor hier a pohybových aktivít je uvedený v podkapitole 5.3.

ČERTOVSÁ NAHÁŇAČKA

Pomôcky: švihadlá, šatôčky alebo stuhy.

Zameranie: rozvoj rýchlosti, obratnosti a postrehu.

Miesto: telocvična alebo dvor.

Popis hry a pravidiel: Dozadu za pás si každý pripevní švihadlo – čertovský chvost – tak, aby sa dal ľahko vytiahnuť. Hra je vlastne naháňačkou, počas ktorej sa každý snaží získať pre seba čo najviac čertovských chvostíkov (skalпов) a súčasne chrániť ten svoj. Vyhráva ten, kto získa za určený čas skalпов najviac.

Obmena: Ten, kto stratí svoj chvostík a prípadne aj získané skalпы, vypadáva z hry. Postaví sa mimo hracej plochy a vykonáva činnosť dopredu určenú učiteľkou.

ZOZNAM VYBRANÝCH POHYBOVÝCH HIER

Rozcvičenie

- Naťahovanie a rozcvičenie podľa zvuku bubienka (ohybnosť)
- Naťahovanie a rozcvičenie so švihadlom (ohybnosť)
- Rozcvičenie s tyčou (ohybnosť)
- Rozcvičenie podľa hudby (ohybnosť, rytmická schopnosť)
- Medvedík sa naťahuje (ohybnosť, pohyblivosť)
- Opičia rozcvička (ohybnosť, pohyblivosť)

Relaxačné a oddychové hry

- Kto má loptu? (chytanie, hádzanie, postreh, relaxácia)

- Chytaná na body (chytanie, hádzanie, postreh, relaxácia)
- Kto hádzal? (hádzanie, relaxácia)
- Štafeta v obliekaní (obratnosť, relaxácia)
- Relaxácia pohybom (sila dolných končatín, rytmická schopnosť)
- Kukučka (postreh, orientácia v priestore, relaxácia)
- Pružní panáci (rytmická schopnosť spojená s koordináciou celého tela, uvoľnenie)
- Hry s loptou a balónikom (hádzanie, chytanie, postreh, aktívna relaxácia)
- Dýchacie cvičenia (relaxácia, ukludnenie a uvoľnenie celého tela)

Hry na rozvoj kondičných pohybových schopností

- Terénny beh (vytrvalosť, obratnosť, rýchlosť)
(realizované v priestoroch školského dvora)
- Cvič po osmičkovej dráhe (vytrvalosť, obratnosť)
- Nasleduj svojho veliteľa (obratnosť, vytrvalosť, sila a rýchlosť v závislosti od fantázie a tvorivosti detí)
- Cencúľ (rýchlosť, obratnosť, hádzanie, postreh)
- Lovec hadov (obratnosť, postreh)
- Naháňačka s robotmi (rýchlosť, vytrvalosť a sila)
- Prekážková dráha (vytrvalosť a sila)
- Štafeta (rýchlosť a obratnosť)
- Krabí futbal (sila, obratnosť)
- Na šarkana (obratnosť, vytrvalosť)
- Beh stonožiek (vytrvalosť, sila)
- Preteky trojíc (rýchlosť, obratnosť)
- Vláčik (vytrvalosť)
- Neviditeľné zástavky (vytrvalosť)
(realizované v priestoroch školského dvora)
- Prezradený poklad (vytrvalosť, rýchlosť)
(realizované v priestoroch školského dvora)
- Orientačný beh podľa značiek (vytrvalosť)
(realizované v priestoroch školského dvora)
- Cez cestu (hádzanie, obratnosť)

- (realizované v priestoroch školského dvora v zime)
- Jazda so zasahovaním terčov (hádzanie-presnosť, obratnosť)
(realizované v priestoroch školského dvora v zime)
- Sankárske preteky (rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť, sila)
(realizované v priestoroch školského dvora v zime)
- Preteky na klzákoch (rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť, sila)
(realizované v priestoroch školského dvora v zime)
- Potýčka v drepe (sila, rovnováha, obratnosť)
- Pohyblivý chodník (rýchlosť, obratnosť)
- Autíčka a semafor (rýchlosť)
- Kráľ nie je doma (rýchlosť, vytrvalosť, sila, obratnosť)
- Čertovská naháňačka (rýchlosť, postreh, obratnosť)
- Bocian a žabky (rýchlosť, obratnosť)
- Kto skôr (rýchlosť, sila, rovnováha, obratnosť)
- Dobývanie hradu (obratnosť, hádzanie, postreh)
- Na trpaslíka a obra (rýchlosť, obratnosť)
- Papierová vojna (obratnosť, hádzanie)
- Skok späť (sila, celková koordinácia)
- Siamský drep, drep vo véciku (sila, rovnováha)
- Preťahovanie a pretláčanie (sila, vytrvalosť)
- Zamrznutý (obratnosť, rovnováha)
- Kto je rýchlejší? (rýchlosť, obratnosť)

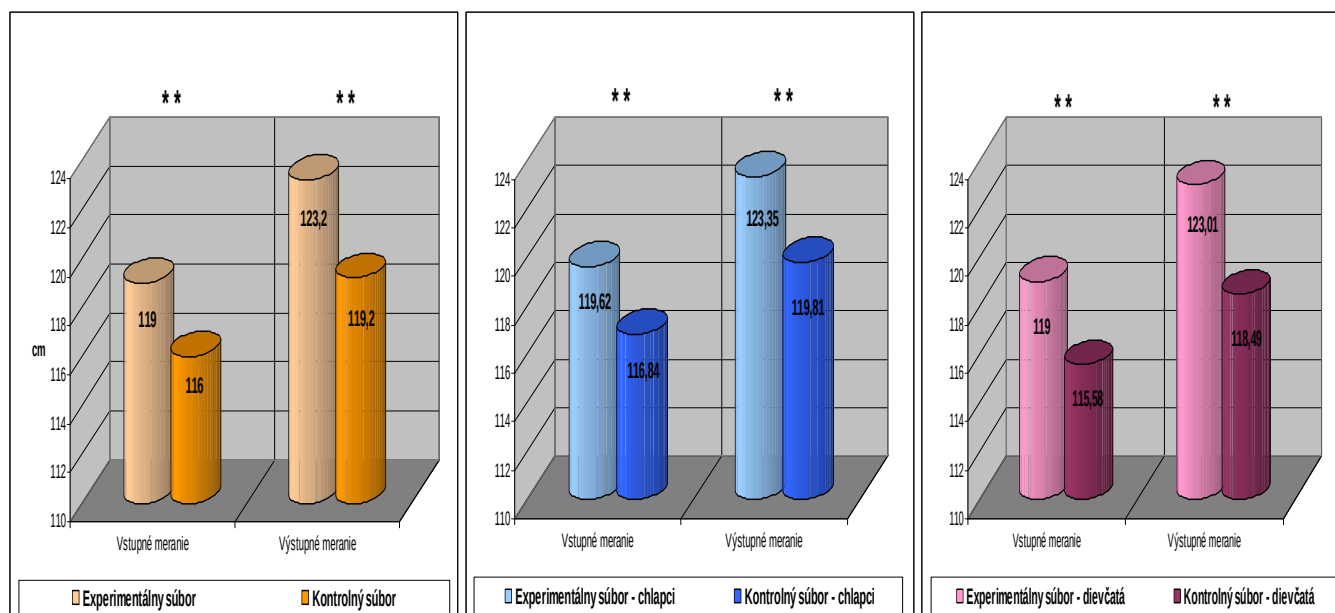
Uvedený súbor pohybových hier a činností sme zostavili na základe vlastných praktických skúseností z práce s deťmi a odbornej literatúry, v ktorej sa známi autori zaoberajú problematikou pohybových hier: Zapletal (1988), Mazal (1991), Borová (2001), Mazal - Chlopková (1994), Habisreuntigerová (1999), Rovný et al. (1986), Vladovičová (1998), Šimanovský – Mertin (1996), Fosterová – Hartingerová – Smithová (1997), Neuman (2001), Borová et al. (1998), Argaj et al. (1994), Rovný – Zdeněk (1982), Zapletal (1987), Janáčková (1980), Mačura, I. – Mačura, P. (2001).

4 VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA

4. 1 Analýza a komparácia pohybovej výkonnosti respondentov experimentálneho súboru

4. 1. 1 Telesný rozvoj experimentálneho a kontrolného súboru

V oblasti somatických ukazovateľov sme sledovali a porovnávali zmeny v telesnej výške a v telesnej hmotnosti u oboch súborov vcelku, a tiež u chlapcov a dievčat osobitne v experimentálnom a osobitne v kontrolnom súbore. Výsledky s konkrétnymi hodnotami a ich vyhodnotenie uvádzame v nasledujúcom texte s príslušnými obrázkami.



Legenda : * - štatistická významnosť na 0,05% hladine významnosti

** - štatistická významnosť na 0,01% hladine významnosti

nevýzn. - štatisticky nevýznamné

(legenda je platná pre všetky nasledujúce grafy tohoto typu)

OBRÁZOK 1 Telesná výška (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

Probandi experimentálneho súboru dosahovali vyššie hodnoty meraní **telesnej výšky** vo vstupnom meraní o 3,0cm, kde výpočet pre $t=4,067931$ znamená významnosť na 1% hladine pravdepodobnosti a vo výstupnom meraní sa rozdiel medzi súbormi zvýraznil v prospech experimentálneho o 4,2cm, kde sa hodnota $t=5,147039$ ešte zvýraznila, čím potvrdila významnosť na 1% hladine pravdepodobnosti. Jednoznačne

môžeme teda konštatovať, že náš skúmaný súbor bol vyšší už na začiatku výskumu, a hoci kontrolný súbor v raste zaznamenal taktiež vzostup o 3,2cm, nedosiahol hranicu 120cm (obrázok 1).

Výskum tejto vekovej kategórie detí z východoslovenského regiónu podľa Jungera (2000) sa výsledkami veľmi približuje nášmu kontrolnému súboru, pretože vo vstupnom meraní telesnej výšky v 22 materských školách sa priemerná hodnota dostala na hranicu 116,2cm a vo výstupnom meraní 119,9cm. Náš experimentálny súbor nielen v porovnaní s kontrolným súborom, ale aj pri komparácii so súborom detí z Východného Slovenska dosahuje najvyššie priemerné hodnoty.

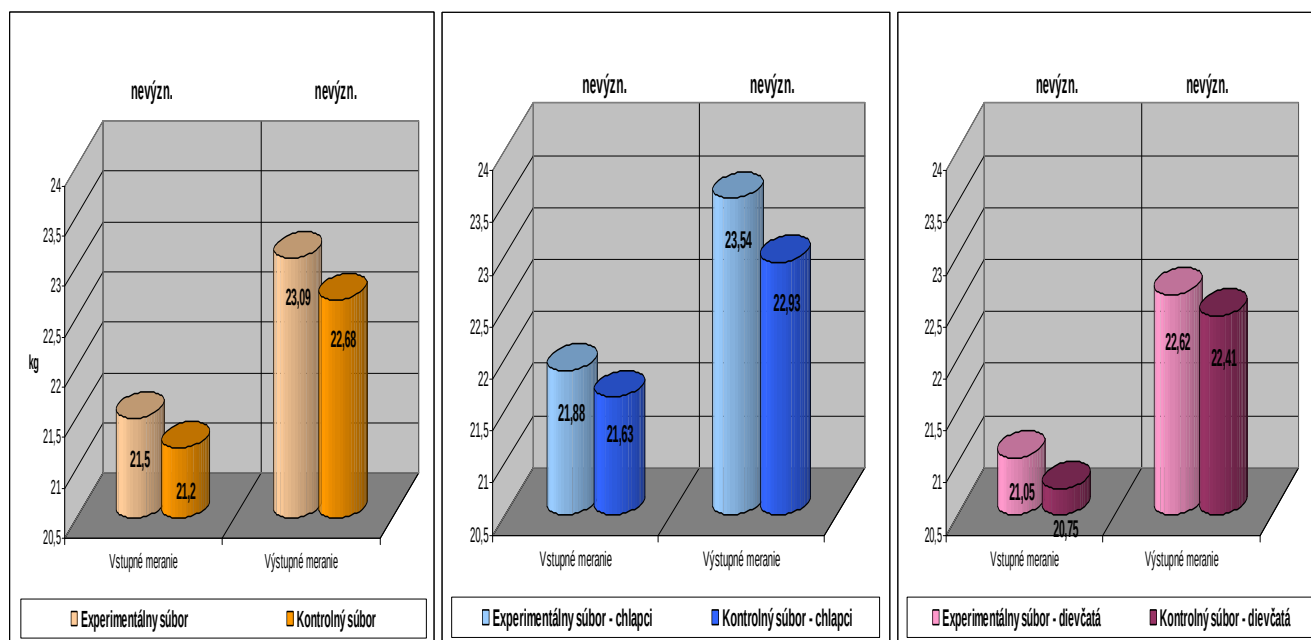
V prípade porovnávania výsledkov meraní u chlapcov a dievčat osobitne sme zaznamenali takisto signifikantný rozdiel potvrdený 1% hladinou významnosti u oboch skupín (chlapci, dievčatá) v prospech experimentálneho súboru tak na začiatku ako aj na konci výskumu oproti kontrolnému súboru.

Výskum realizovaný v rokoch 1994 – 1995 v Prešove (Feč – Feč, 2000) nám umožní porovnať experimentálnych chlapcov a dievčatá osobitne. Chlapci nášho súboru dosahovali priemernú vstupnú výšku 119,62cm, čo je o 2,62cm viac ako u Prešovských chlapcov (117cm) a zároveň o 3,32cm viac oproti Jungerovým (2000) probandom (príloha J). Výstupným meraním výšky sa však prešovský súbor hodnotou 123cm dostal takmer na úroveň nášho skúmaného súboru, ktorý zaznamenal vzostup na 123,35cm, ale chlapci výskumného súboru Jungera(2000) zaostali až o 3,15cm. U dievčat sme sa však stretli s opačným prípadom. Náš súbor dosahoval nižšie hodnoty telesnej výšky v porovnaní s prešovským na začiatku výskumu o 1cm (119cm ku 120cm) a na konci o 0,99cm (123,01cm ku 124cm) a v porovnaní s Jungerom (2000) boli naše dievčatá vyššie v obidvoch meraniach, a to o 2,9 cm a na konci výskumu o 3,31cm.

Pri vzájomnom porovnaní našich výsledkov a výsledkov českých autorov Bláha – Vignerová z roku 1998 (in: Junger 2000) sa potvrdzuje fakt, že deti sú vyššie oproti svojim skúmaným predchodcom. U 6 - ročných chlapcov je rozdiel 4,95cm (Bláha – Vignerová: 118,4cm a náš súbor 123,35cm) a u dievčat toho istého veku dokonca 5,21cm (českí autori: 117,8cm a náš súbor 123,01cm), čo potvrdzuje stav nazývaný sekulárny trend.

Celkove môžeme konštatovať, že u experimentálneho súboru v celku, osobitne u chlapcov aj u dievčat došlo v komparácii s kontrolným súborom k štatisticky významným zmenám v prospech experimentálneho súboru, ktorý však dosiahol vyššie hodnoty telesnej výšky už vo vstupnom meraní. Domnievame sa, že k tejto situácii

došlo náhodne, pretože merania telesnej výšky sa uskutočnili až po zaradení materských škôl stredoslovenského kraja do dvoch rozličných skupín, teda do experimentálnej a kontrolnej. Nesledovali sme výšku probandov pred výskumom, a teda sme ich nerozdeľovali podľa nej. Išlo o stratifikovaný výber, ktorého podstatným znakom bol vek detí. A v oboch skupinách sú zastúpené deti aj mestských aj vidieckych škôl.



OBRÁZOK 2 Telesná hmotnosť (kg) experimentálneho a kontrolného súboru

V teste **telesná hmotnosť** sme pri komparácii experimentálneho súboru s kontrolným nezaznamenali vo vstupnom ani vo výstupnom meraní signifikantný rozdiel (obrázok 2). To isté môžeme konštatovať pri porovnaní chlapcov a dievčat navzájom.

Rozdiely v porovnávaní dvoch spomínaných súborov – chlapcov a dievčat- v hmotnosti sa pohybovali od 0,20kg do 0,61kg. V priebehu výskumu hodnoty hmotnosti u experimentálneho súboru narástli o 1,59kg a u kontrolného súboru o 1,48kg. Z uvedeného vyplýva, že v meraniach telesnej hmotnosti sme zaznamenali takmer rovnaký, štatisticky nevýznamný nárast hmotnosti počas výskumného obdobia u všetkých súborov uvedených na obrázku 2.

U Jungera (2000) sa stretávame s podobnými hodnotami telesnej hmotnosti (vstup – 21,0kg a výstup - 22,5kg), najväčší rozdiel je u chlapcov vo výstupnom meraní v prospech nášho experimentálneho súboru o 0,84kg. Rozdiel sme zistili v komparácii

našich výsledkov s meraním telesnej hmotnosti u Feča – Feč (2000), ale len u dievčat, ktoré boli ťažšie (24,1kg) v priemere o 1,5kg oproti našim probandkám(22,62kg).

Aj v tomto prípade potvrdzujeme sekulárny trend odvolávajúc sa na rozdiely dosiahnutých hodnôt v telesnej hmotnosti v komparácii s Bláhom – Vignerovou (1998), pretože chlapci nášho experimentálneho súboru sú ťažší o 1,64kg a dievčatá o 1,12kg oproti českým deťom z roku 1998.

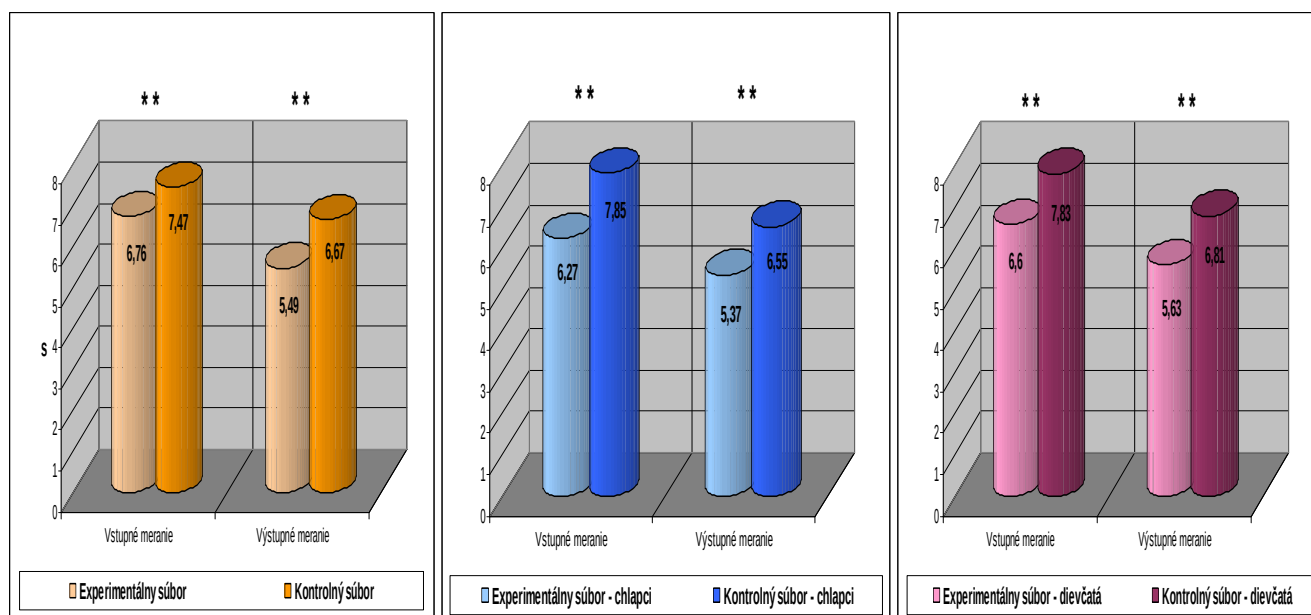
ZHRNUTIE

- probandi experimentálneho súboru sú vyšší v oboch meraniach, a to tak isto u chlapcov a u dievčat,
- východoslovenský súbor sa približuje hodnotami telesnej výšky kontrolnému súboru, je teda nižší v porovnaní s experimentálnym súborom okrem skupiny dievčat, kde je to naopak,
- telesnú hmotnosť vo všetkých súboroch, teda tiež u chlapcov aj dievčat môžeme charakterizovať ako irelevantnú, vzhľadom na veľmi malé rozdiely,
- telesná hmotnosť detí z východného Slovenska v porovnaní s našim súborom je takmer rovnaká.

Na základe uvedených výsledkov konštatujeme, že telesná hmotnosť nášho experimentálneho súboru sa nameranými hodnotami neodlišuje od ostatných súborov, teda nezaznamenávame v tomto prípade relevantné rozdiely ani nárasty hmotnosti. Myslíme si, že tento stav je spôsobený práve vekom detí, pretože obdobie 5. – 6. roku života je charakteristický zmenou proporcionality postavy u chlapcov aj u dievčat. Dochádza k rýchlejšiemu rastu končatín, ktorý je zabezpečený prechodom detí v tomto veku zo štádia prvej plnosti do štádia prvej vytiahlosti. Ak sa vrátíme k hodnoteniu telesnej výšky, počiatok obdobia prvej vytiahlosti je viditeľný hlavne u experimentálnej skupiny chlapcov, ktorý v priebehu výskumu (10 mesiacov) podrástli o 3,73cm a tiež u dievčat, kde sme v telesnej výške zaznamenali vzostup o 4,01cm za rovnaký čas ako u chlapcov.

4. 1. 2 Pohybová výkonnosť experimentálneho a kontrolného súboru

V ďalšej časti sa budeme venovať vyhodnoteniu a identifikácii rozvoja pohybovej výkonnosti detí na základe výsledkov motorických testov, ktoré sme uskutočnili na začiatku aj na konci výskumu v experimentálnom a kontrolnom súbore detí (príloha F). Výsledky sú spracované v nasledovnom texte s príslušnými obrázkami.



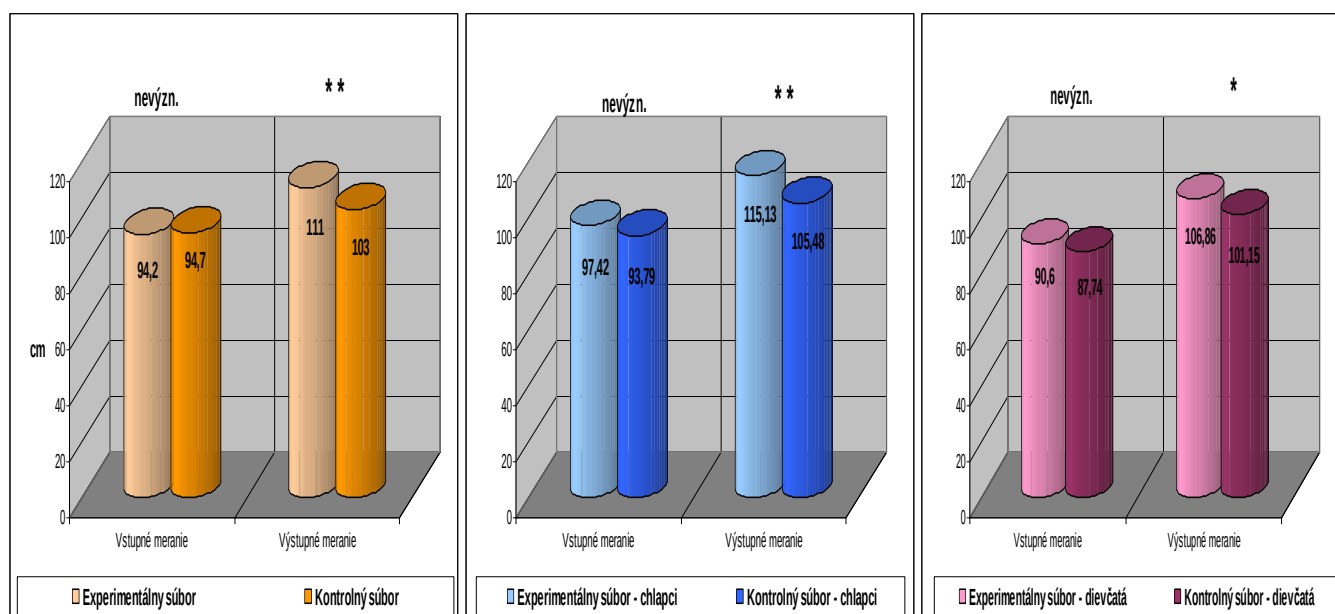
OBRAZOK 3 Beh na 20 metrov (s) experimentálneho a kontrolného súboru

Na získanie potrebných údajov v oblasti rýchlostných schopností sme použili test **beh na 20 metrov** (obrázok 3). Zistili sme, že experimentálny súbor ako celok (aj osobitne chlapci aj dievčatá) dosahoval lepšie, štatisticky významné výsledky na 0,01% hladine významnosti aj v počiatočnom testovaní ($t=8,63525$) aj na konci výskumu ($t=4,026542$), kedy sme zaznamenali zlepšenie o 1,27s v porovnaní s kontrolným súborom – lepší výkon o 0,8s. O výraznejšom zlepšení času v prospech experimentálneho súboru svedčí aj nárast rozdielu medzi vstupným meraním, kedy bol rozdiel 0,71s a výstupným meraním, kedy rozdiel dosiahol 1,18s.

V porovnaní s výsledkami Jungera (2000) bol náš experimentálny súbor na začiatku výskumu horší až o 1,04s, ale na konci výkonom 5,49s sa veľmi tesne priblížil výstupnému meraniu detí z východného Slovenska – 5,43s. S podobným stavom sa stretneme pri vzájomnej komparácii východoslovenských chlapcov a dievčat s našimi. Chlapci dosiahli na konci výskumu výkon, ktorý bol lepší od probandov Jungera o 0,09s, hoci vo vstupnom meraní boli horší až o 0,72s. Dievčatá podali horší výkon

v porovnaní s Jungerom vo vstupe o 0,81s a hoci svoj výkon zlepšili, zaostali za úrovňou dievčat z východného Slovenska o 0,22s. Podľa iného výskumu Jungera (1999) probandi dosahovali vo vstupnom meraní v behu na 20 metrov hodnoty v rozmedzí od 5,9s – 6,7s. Náš súbor sa výkonom 6,76s dostal tesne nad hornú hranicu. Vo výstupnom meraní je rozmedzie od 4,9s – 5,6s. V tomto prípade sa náš skúmaný súbor výkonom 5,49 s zaradil do spomenutej skupiny detí, čo svedčí o ich zlepšení.

Celkove môžeme konštatovať pozitívne štatisticky významné zmeny v teste rýchlosti v prospech experimentálneho súboru detí. Súčasne súhlasíme s Jungerom (2000), ktorý potvrdil výskumom lepšie výsledky v behu na 20 metrov u detí, ktoré sa vyznačujú väčšími kvantitatívnymi ukazovateľmi telesného rozvoja, čo platí aj pre náš výskumný súbor. Ten dosahoval nadpriemerné hodnoty telesnej výšky v prvom i druhom meraní (obrázok 1).



OBRÁZOK 4 Skok do diaľky z miesta (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

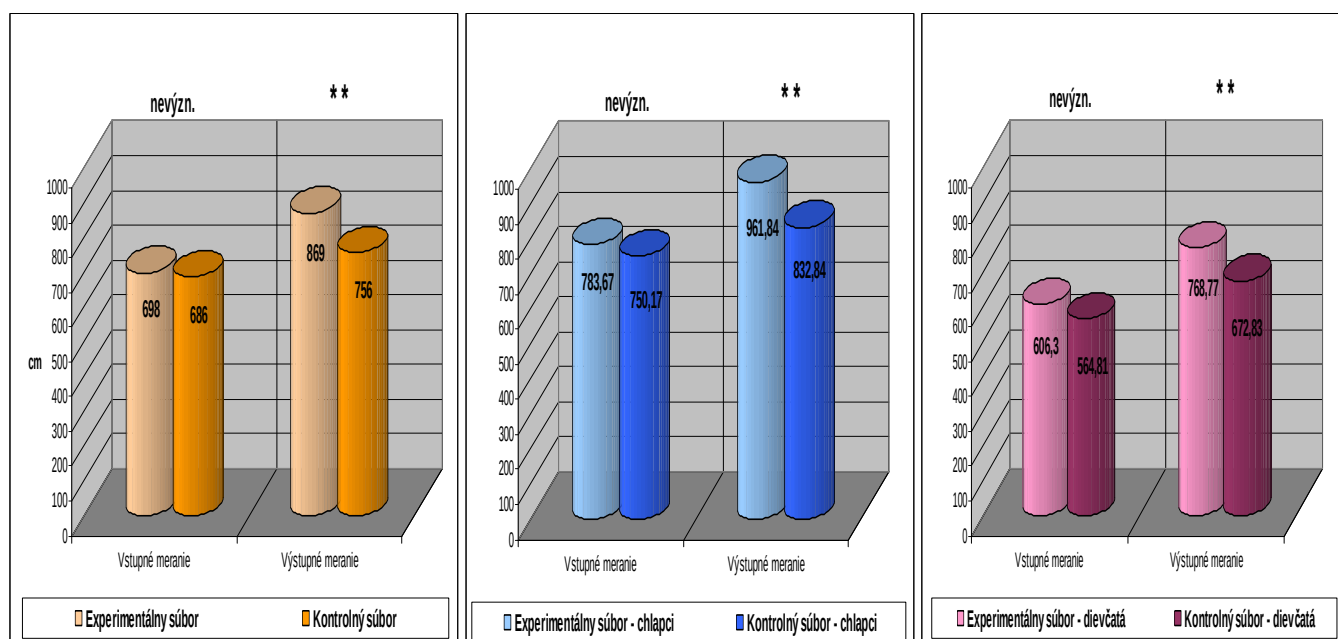
Motorickým testom **skok do diaľky z miesta** (obrázok 4) sme zisťovali úroveň výbušnej sily dolných končatín. Na začiatku výskumu boli rozdiely medzi experimentálnym a kontrolným súborom, a tým aj v porovnaní chlapcov a dievčat v rámci týchto súborov štatisticky nevýznamné. Vo výstupnom meraní sme však zistili pozitívne zmeny v prospech experimentálneho súboru na 0,01% hladine významnosti ($t=4,026542$, u dievčat na 0,05% hladine významnosti ($t=2,260433$). Náš výskumný

súbor sa zlepšil počas 10 mesiacov v priemere o 16,8cm (z 94,2cm na 111cm) a kontrolný len o 8,3cm (z 94,7cm na 103cm).

V komparácii nami získaných výsledkov s Jungerom (2000) sme zistili, že vo vstupnom meraní podal experimentálny súbor slabší výkon o 2,7cm, ale vo výstupnom meraní sa natoľko zlepšil, že dosiahol v priemere lepší výkon o 7,8cm. Podobne to bolo pri vzájomnom porovnaní chlapcov a dievčat východného Slovenska s našimi. Hoci vstupné namerané hodnoty nášho súboru boli nižšie (chlapci o 3,58cm a dievčatá o 2,1cm), vo výstupnom meraní dosahovali lepšie výkony ako východoslovenské súbory(chlapci o 0,73cm a dievčatá o 3,66cm).

Jungerov výskum z roku 1999 uvádza rozsah výkonov vo vstupnom meraní od 75,5cm do 80,2cm, vo výstupnom meraní od 102,4 do 105,8. Z uvedeného vyplýva, že experimentálny súbor sa svojimi výkonmi dostal nad tieto hodnoty, bol teda výrazne lepší.

Na základe uvedených výsledkov konštatujeme aj v tomto prípade jednoznačne relevantné zmeny v skoku do diaľky z miesta, a to hlavne v rámci výstupného merania u experimentálneho súboru v porovnaní s inými súbormi toho istého veku. Môžeme súhlasiť s odôvodnením danej situácie s Jungerom (2000). Na základe množstva výskumov tvrdí, že rozvoj silových schopností a jeho dynamika úzko súvisí s rozvojom bežeckej rýchlosti a považuje sa za základ ostatných schopností, čo sa vzhľadom na výsledky experimentálneho súboru v behu na 20 metrov potvrdilo aj tentoraz.



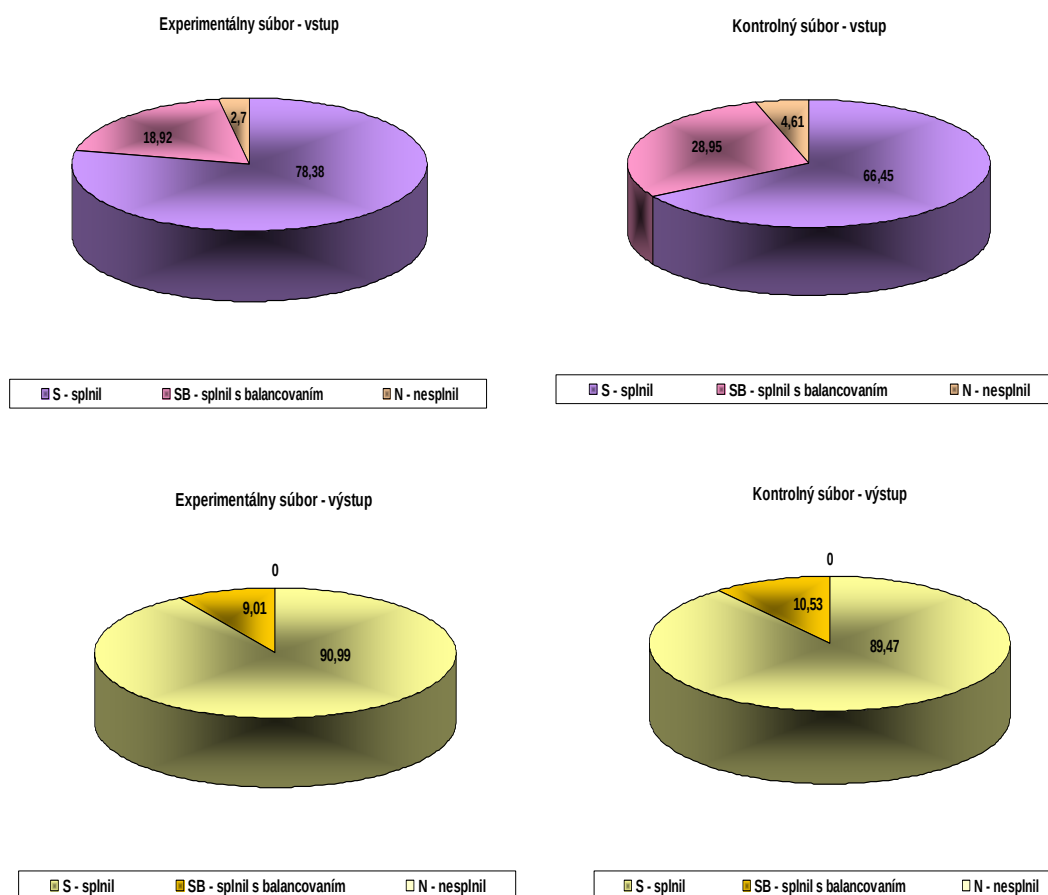
OBRÁZOK 5 Hod tenisovou loptičkou (cm) experimentálneho a kontrolného súboru

Ďalším testom výbušnej sily horných končatín, ktorý sme použili, bol **hod tenisovou loptičkou**. Zaznamenali sme opäť signifikantný rozdiel v porovnaní experimentálneho a kontrolného súboru. Vo vstupných meraniach vo všetkých troch prípadoch sa štatistická významnosť nepotvrdila (obrázok 5). Počas výskumu došlo k významným zmenám na 0,01% hladine významnosti v prospech experimentálneho súboru ($t=3,835742$) ako celku a aj osobitne u chlapcov ($t=3,254435$) a dievčat ($t=2,745344$). Celkove výkon nášho súboru vzrástol o 171cm, v kontrolnom súbore len o 70cm.

Výsledky výskumu Jungera (2000) opäť porovnáme s experimentálnym súborom. Náš súbor vo vstupnom meraní nedosahoval výkonom 698cm výkon probandov z východného Slovenska, ktorí hodili tenisovou loptičkou v priemere 710cm. Výstupné meranie však ukázalo viditeľné zlepšenie experimentálneho súboru na 869cm, zatiaľ čo sa súbor Jungera zlepšil na 800cm. U chlapcov taktiež zaznamenávame horší výkon na začiatku (783,67cm) až o 46,33cm, no na konci výskumu výkonom 961,84cm boli už o 31,84cm pred chlapcami z východného Slovenska. Dievčatá experimentálneho súboru boli naopak lepšie v oboch meraniach, a to na začiatku o 16cm a na konci o 88,77cm.

Z pohľadu rozsahu hodnôt nameraných Jungerom (2000) vo vstupnom meraní od 654 – 793cm spadá experimentálny súbor výkonom 698cm do tejto skupiny. Výkonom 869cm na konci výskumu sa však náš súbor dostal nad hornú hranicu rozsahu výkonov podľa spomínaného autora (od 750 – 857cm).

Na základe pozitívnych zmien, ku ktorým došlo počas výskumného obdobia môžeme konštatovať zlepšenie výkonov experimentálneho súboru aj v tomto teste nielen v porovnaní s kontrolným súborom, ale aj so súborom z východného Slovenska. Vzostup výkonov je však o niečo vyšší u chlapcov v rámci nášho výskumného súboru (o 178,17 cm) v porovnaní s dievčatami toho istého súboru (o 162,47cm). Odvolávame sa znova na tvrdenie mnohých autorov, že rozvoj silových schopností a jeho dynamika úzko súvisí s rozvojom bežeckej rýchlosti a pokladá sa za základ ostatných schopností. Aj v tomto prípade sa to potvrdilo, keďže experimentálny súbor je priemerne vyšší na konci výskumného obdobia o 4,2cm.



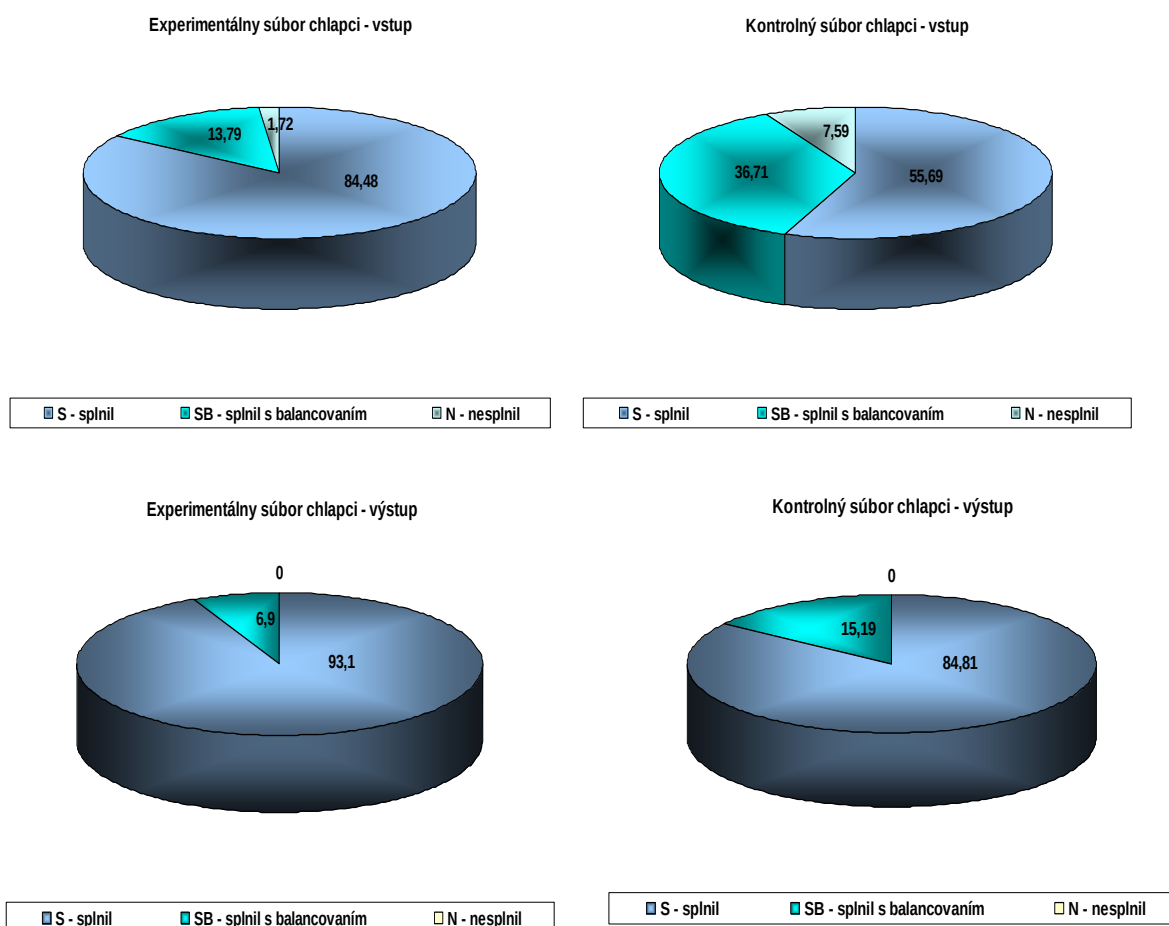
OBRÁZOK 6 Plameniak (%) – experimentálny a kontrolný súbor

Posledným motorickým testom bol test statickej rovnováhy – **Plameniak** (stoj na jednej nohe). Ako môžeme vidieť na obrázku 6, v experimentálnom súbore splnilo podmienky testu na začiatku výskumu 78,38% detí, v kontrolnom len 66,45%. Úlohu sa nepodarilo splniť 2,7% detí výskumného súboru a 4,61% detí kontrolného súboru. Zaujímavým vo výstupnom meraní bolo zistenie, že obidva súbory sa zlepšili, ale rapídny vzostup v teste statickej rovnováhy zaznamenal kontrolný súbor - test splnilo 89,47% detí, čo bolo len o 1,52% horšie ako výsledné meranie vo výskumnom súbore, kde 90,99% uspelo.

Ak sme chceli náš súbor porovnať s výsledkami súboru Jungera (2000), museli sme zmeniť náš druh škály (písmená S, SB a N) nasledovne: S=1bod; SB=2 body; N=3 body, pomocou ktorých spomínaný autor získal priemerné hodnoty v tomto teste. Nahradili sme teda percentuálne vyjadrenie škálovaním vo forme bodov. Po prepočítaní sme porovnávali výkony experimentálneho súboru s výkonmi súboru autora. Zistili sme, že náš súbor dosiahol lepšie výsledky v oboch meraniach. Vo vstupnom meraní dosiahli lepšiu priemernú hodnotu 1,243; kým probandi

východoslovenského regiónu 1,350 a podobne vo výstupnom meraní 1,090 v komparácii s hodnotou 1,110.

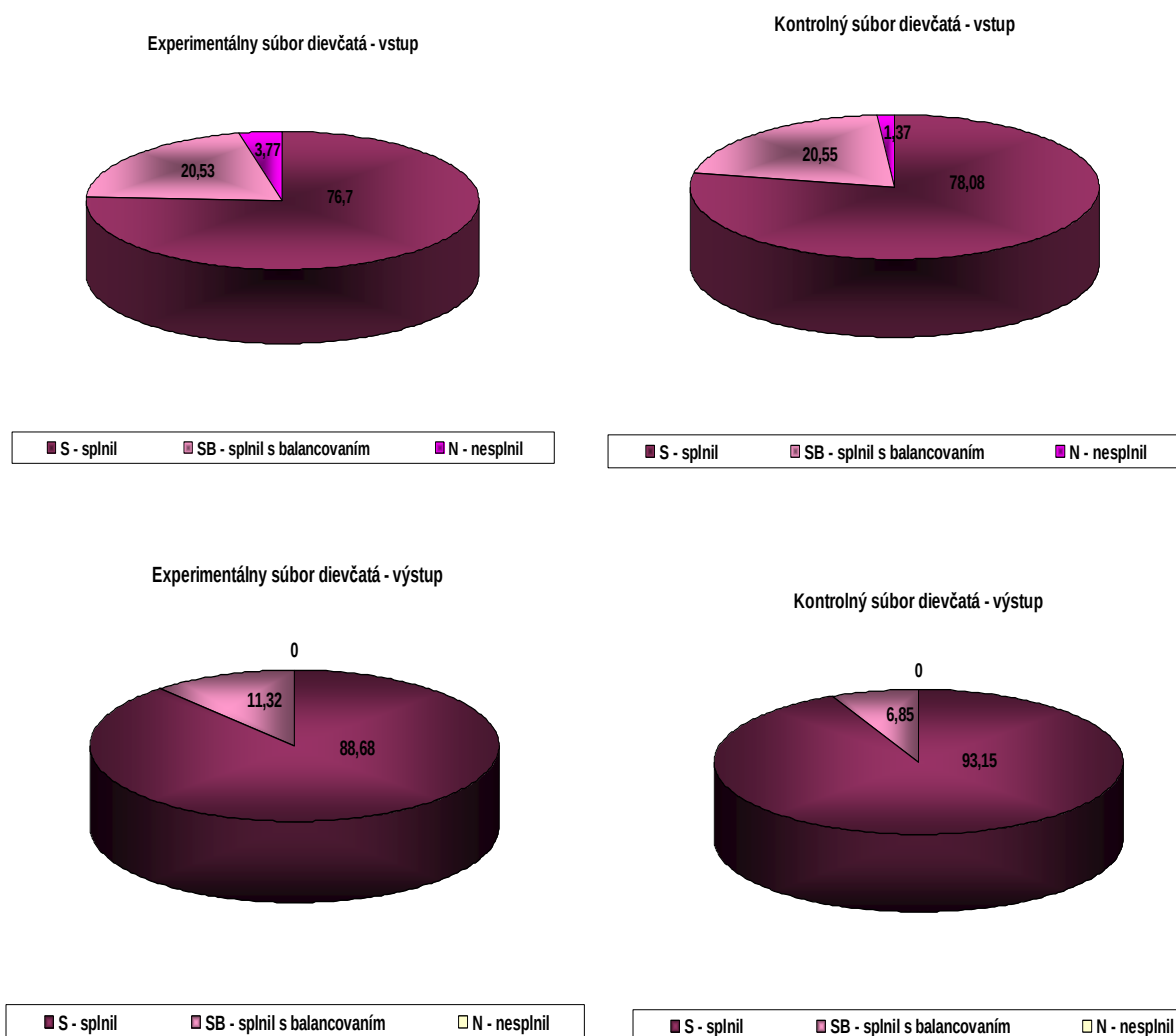
Systém uvedenej zmeny škály kvôli prepočtu a vytvorenia možnosti komparácie využijeme aj v ďalších vyhodnoteniach testu Plameniak.



OBRÁZOK 7 Plameniak (%) – experimentálny a kontrolný súbor chlapci

S podobnými výsledkami sa sme sa stretli aj u chlapcov. Hoci experimentálny súbor bol vo vstupných aj výstupných meraniach lepší, ako možno vidieť na obrázku 7, až 84,48% chlapcov zvládlo test na začiatku a 93,1% na konci. Enormné zlepšenie sme zistili znovu u kontrolného súboru – o 29,12%.

Pri porovnaní so súborom východného Slovenska hovorí výsledok v prospech nášho súboru v pomere 1,172 ku 1,350 na začiatku výskumu a 1,069 ku 1,150 na konci.



OBRÁZOK 8 Plameniák (%) – experimentálny a kontrolný súbor dievčatá

Dievčatá experimentálneho súboru splnili na začiatku požiadavky testu v zastúpení 76,7% a na výstupnom testovaní 88,68%. Tieto výsledky však nestačili na dievčatá kontrolného súboru, ktoré zaznamenali v oboch meraniach lepšie výsledky – 78,08% a 93,15% (obrázok 8).

Jungerov súbor dievčat bol taktiež v oboch prípadoch lepší, keď ich priemerný výkon vo vstupe bol 1,270 – náš súbor zaznamenal hodnotu 1,321. A vo výstupnom meraní 1,070 oproti nášmu súboru – 1,113.

Na záver môžeme skonštatovať zlepšenie výkonov nášho experimentálneho súboru aj v tomto teste, ale v porovnaní s kontrolným súborom mal len nepatrný náskok (1,52%) vo výstupnom meraní. U chlapcov, a tak aj u dievčat boli výkony na konci výskumu slabšie. Myslíme si, že príčinou zistených výsledkov môže byť viac variant. Jednou z možností je nedostatok pohybových aktivít zameraných na rozvoj koordináčnych schopností v súbore pohybových hier, ktoré využíval práve

experimentálny súbor. Ďalej sa domnievame, že ak koordinačné schopnosti sú determinované nielen vývojom a plasticitou centrálnej nervovej sústavy, ale napríklad aj úrovňou kĺbovej pohyblivosti podľa Beleja – Jungera (2006), mohli byť spomenuté charakteristiky lepšie vyvinuté u kontrolného súboru, čím by sme vysvetlili jeho lepšie výkony. Keďže sme neuskutočnili žiadny test kĺbovej pohyblivosti, odôvodnenie ostáva nepodložené, a teda na úrovni domnienky. Nemôžeme vylúčiť ani súvis a vplyv somatických ukazovateľov na výkon detí v oboch súboroch. Experimentálny súbor bol v priemere vyšší, ale tiež ťažší v porovnaní s kontrolným. Vzhľadom na to, že aj Junger (2000) potvrdil horšie výkony detí s vyššou hmotnosťou v koordinačných schopnostiach, súhlasíme s týmto názorom a prikláňame sa najviac k tomuto vysvetleniu.

ZHRNUTIE

- v behu na 20 metrov dosahoval experimentálny súbor lepšie výsledky v obidvoch meraniach; v komparácii s východoslovenským súborom bol najprv horší, ale na konci výskumu dosiahol jeho úroveň,
- v skoku do diaľky z miesta a hode tenisovou loptičkou sa ukázalo štatisticky nevýznamné vstupné meranie, no na konci výskumu bol experimentálny súbor jednoznačne lepší, to isté platí aj v porovnaní s Jungerovými probandami,
- v teste „plameniak“ sme zaznamenali lepší vstup experimentálneho súboru, no enormné zlepšenie kontrolného súboru spôsobilo vo výstupe takmer rovnaké výsledky v oboch súboroch - dievčatá osobitne boli v obidvoch meraniach lepšie oproti experimentálnemu súboru.

Domnievame sa, že k pozitívnym zmenám vo výkonnosti experimentálneho súboru došlo nielen vplyvom prirodzeného motorického a telesného vývinu, ale aj vplyvom používania pohybových aktivít, ktoré boli experimentálnym činiteľom v našom výskume. Vychádzame pritom z výsledkov meraní somatických ukazovateľov a motorických testov. Experimentálny súbor aj v porovnaní s inými deťmi bol lepší vo všetkých ukazovateľoch, okrem testu Plameniak. Dynamika zmien somatických ukazovateľov a pohybových schopností je výrazná v obidvoch súboroch, ale vyššia v prospech experimentálneho súboru. Počas desaťmesačného obdobia sme vyššie zmeny zaznamenali u chlapcov vo väčšine prípadov, a to aj v experimentálnom aj v kontrolnom súbore v porovnaní s dievčatami, ktorých dynamika zmien bola

výraznejšia v telesnej hmotnosti u všetkých súborov a v hode a skoku u kontrolnej skupiny vo výstupnom meraní.

Podľa Rousovej (2004) náš súbor vzhľadom k nameraným hodnotám telesnej výšky a hmotnosti splnil v týchto ukazovateľoch fyzické predpoklady pre vstup do školy. Autorka totižto hovorí, že fyzická zrelosť tejto vekovej kategórie je určená rozsahom 110 – 118cm telesnej výšky u chlapcov a 105 – 115cm u dievčat; a zároveň 17 – 22kg telesnej hmotnosti u chlapcov a 19 – 23kg u dievčat. Avšak podľa Langmeiera – Krejčírovej (1998) je takéto posúdenie telesnej zrelosti najčastejším, ale zároveň najmenej relevantným ukazovateľom. Do úvahy je nutné brať napríklad aj genetické dispozície, obvodové miery dieťaťa a pod.

S podobne konkrétnym rozsahom výkonov typických pre „školáka“ v motorických testoch pohybových schopností sme sa nestretli. No na základe výsledkov sa domnievame, že experimentálny súbor je aj po tejto stránke pripravený na vstup do školy.

4.1. 3 Telesný rozvoj experimentálneho a kontrolného súboru podľa miesta bydliska

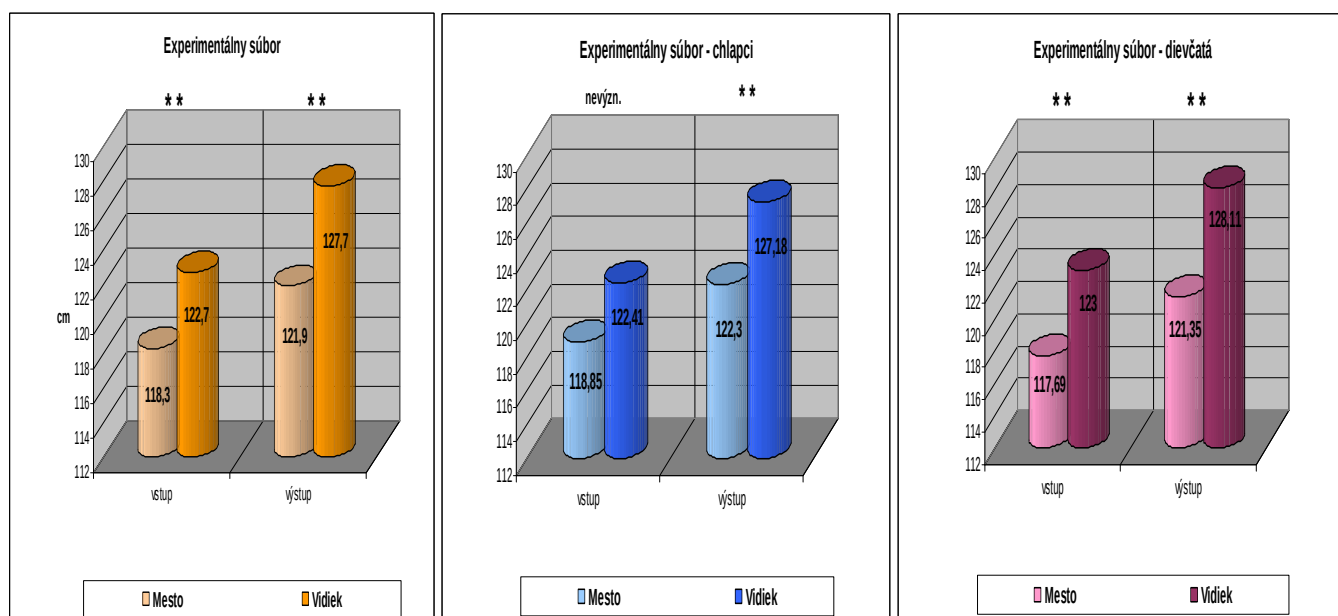
V nasledujúcej časti sa venujeme porovnaniu dosiahnutých výsledkov telesnej výšky a telesnej hmotnosti v rámci mesta a vidieka, a to osobitne v experimentálnom (prílohy H – J) a zvlášť v kontrolnom súbore (prílohy K – M). Opäť sme zistené výsledky zdokumentovali a doplnili obrázkami.

Dosiahnuté hodnoty **telesnej výšky** mestského experimentálneho súboru boli v porovnaní s experimentálnym vidiekom nižšie (obrázok 9). Potvrďuje to aj štatistická významnosť na 0,01% hladine významnosti, kde hodnota $t = -3,96071$ vo vstupnom meraní a vo výstupnom $t = -5,16943$. Mínusová hodnota hovorí o štatistickej významnosti v prospech vidieckeho súboru, ktorý bol už na začiatku výskumu vyšší o 4,4 cm a na konci dokonca o 5,8 cm oproti deťom z mesta.

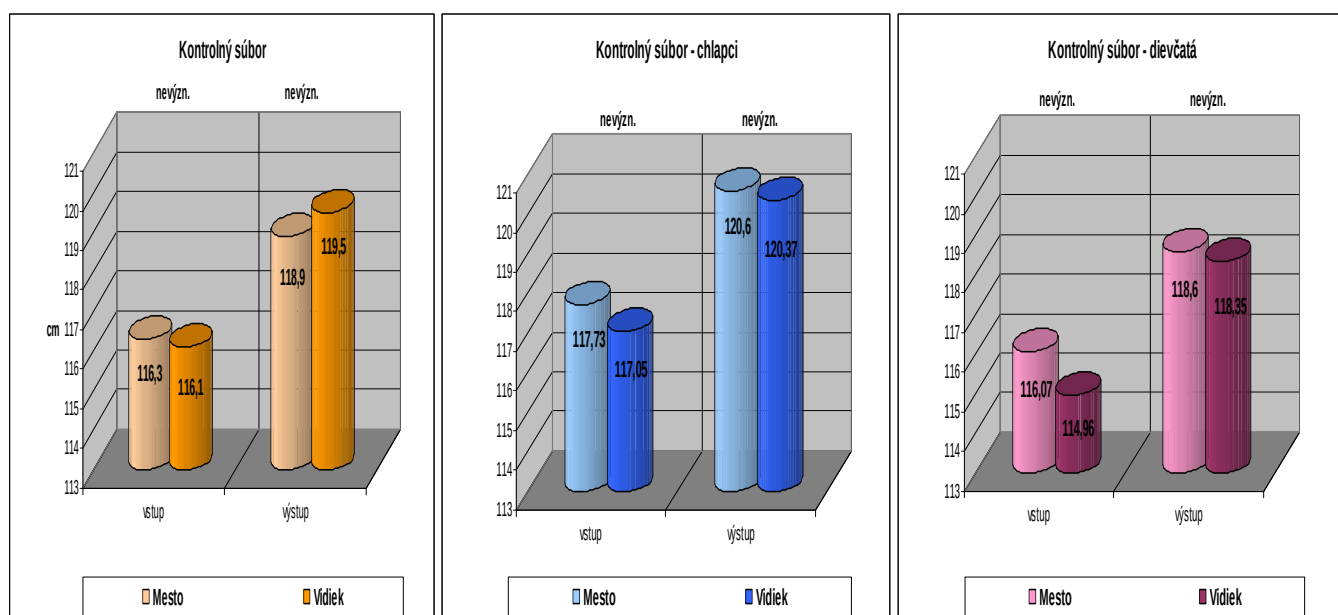
Ak prejdeme ku komparácii s výsledkami Jungera (2000) zistili sme presne opačné namerané hodnoty - mesto dosahovalo vyššie hodnoty (116,5cm) ako vidiek (114,8cm).

Aj napriek tomu, že priemerný vek (5,5 roka) nášho súboru bol o 0,29 roka nižší ako u východoslovenských detí (5,81 roka) namerali sme vyššie hodnoty telesnej výšky v experimentálnom meste aj na vidieku. Signifikantné rozdiely v prospech vidieka sme zistili aj u chlapcov (okrem vstupných hodnôt) aj u dievčat. V porovnaní s Jungerom

boli obidve skupiny vyššie na začiatku aj na konci výskumu v meste (chlapci o 2,3cm a dievčatá o 1,95cm vo výstupe) aj na vidieku (chlapci o 7,08cm a dievčatá o 8,51cm). (Tabuľka hodnôt telesnej výšky a hmotnosti detí z východného Slovenska je uvedená ako príloha G.)



OBRÁZOK 9 Telesná výška (cm) mesta a vidieka v experimentálnom súbore



OBRÁZOK 10 Telesná výška (cm) mesta a vidieka v kontrolnom súbore

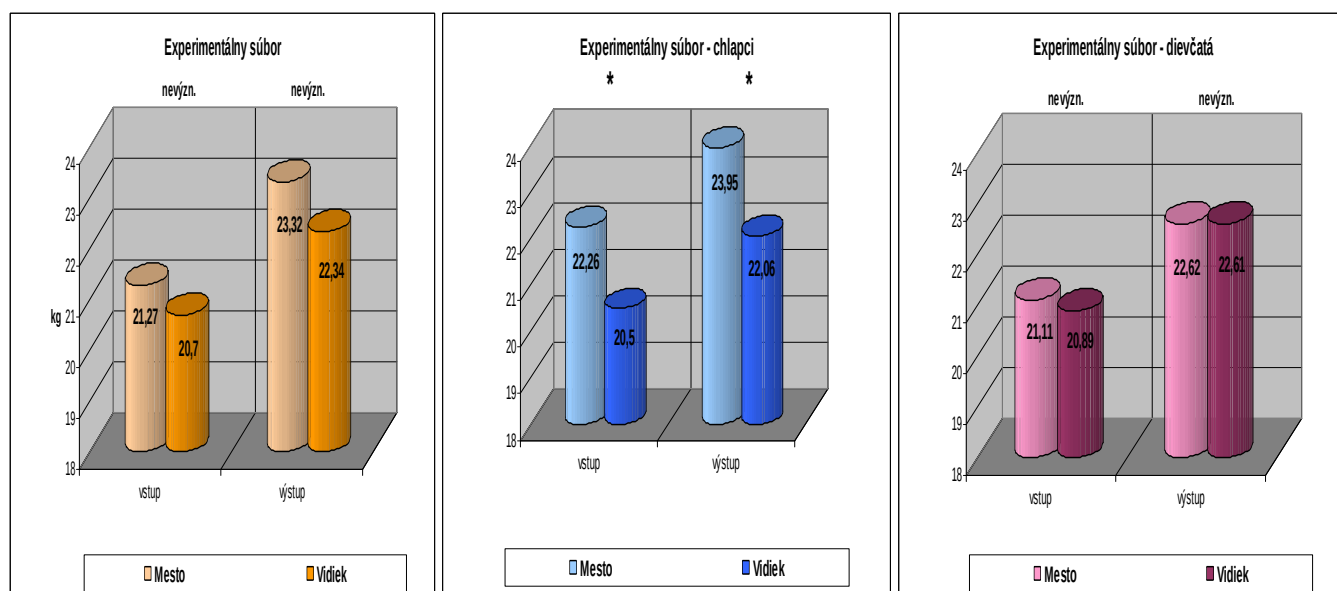
Meraním a vyhodnotením **telesnej výšky** mesta a vidieka v kontrolnom súbore sme zistili naopak ako v predchádzajúcom prípade nevýznamné rozdiely, a to ako vo

vstupných meraniach, tak aj vo výstupných. Nepatrné rozdiely sme namerali aj medzi mestskými a vidieckymi chlapcami, ako vidíme na obrázku 10. U dievčat vo vstupnom meraní sme sa stretli s najväčším rozdielom, pretože dievčatá z mesta boli vyššie o 1,11cm od vidieckych. Všetky ostatné rozdiely sa pohybovali pod hranicou 1cm.

Ak porovnáme tento súbor so súborom Jungera (2000) zistíme tak isto nevýznamné rozdiely v nameraných hodnotách telesnej výšky u všetkých súborov na začiatku i na konci výskumu. Pohybujú sa v rozmedzí od 0,2cm (vstupné meranie – mesto) do 1,6cm (vstupné meranie – vidiek).

Celkove môžeme konštatovať štatisticky potvrdené rozdiely hodnôt telesnej výšky experimentálneho súboru v prospech vidieka, ale zároveň štatistickú nevýznamnosť rozdielov v týchto somatických ukazovateľoch osobitne v rámci mesta a vidieka kontrolného súboru. V tomto prípade sa odvolávame a zároveň súhlasíme s Jungerom (2000), ktorý na základe výskumu z roku 1999 hovorí, že dôležitejšie sú interpopulárne rozdiely ako demografické. Vychádzajúc z našich hypotéz sme sa však viac zamerali práve na zistenie rozdielov vzhľadom na miesto bydliska detí ako na pohlavie.

Týmto si vysvetľujeme aj značnú rozdielnosť výsledkov telesnej výšky jednak u našich súborov, ale aj nezhodu s výsledkami detí východného Slovenska.



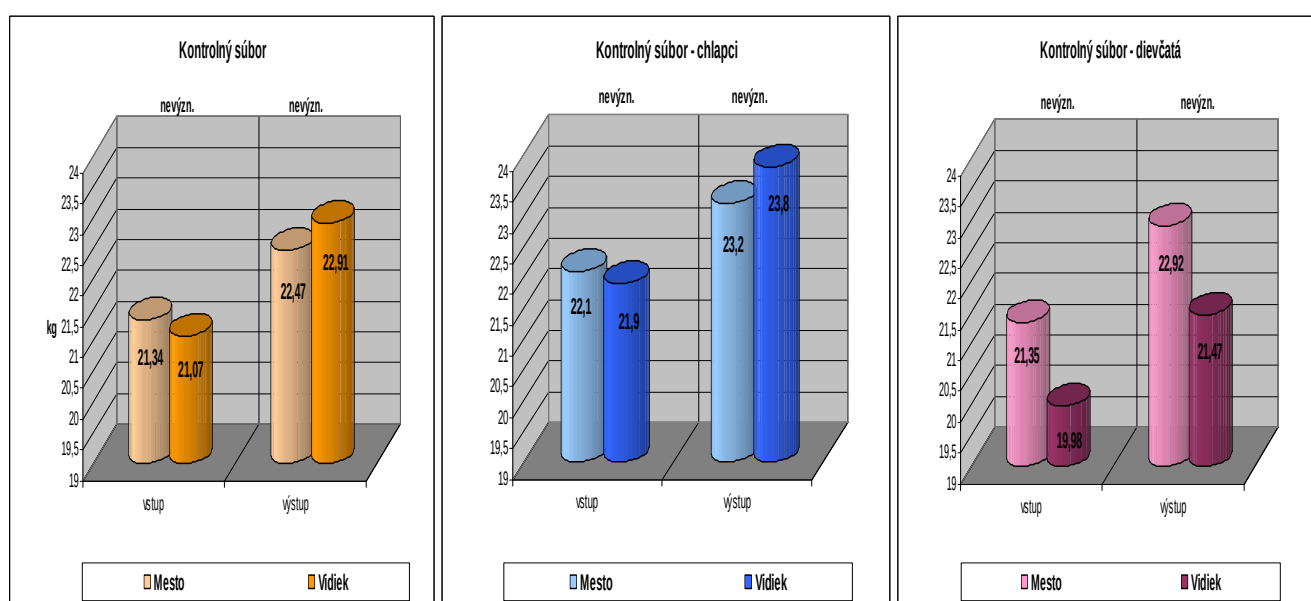
OBRÁZOK 11 Telesná hmotnosť (kg) mesta a vidieka v experimentálnom súbore

Ďalšie porovnanie výsledkov mesta a vidieka v rámci experimentálneho súboru sme uskutočnili v teste **telesnej hmotnosti** (obrázok 11). Zistili sme štatisticky nevýznamné rozdiely vo vstupnom aj výstupnom meraní súboru ako celku, a tiež sa

nepotvrdil signifikantný rozdiel ani v súbore dievčat, pretože rozdiely v komparácii mesta s vidiekom sa pohybovali od 0,01kg do 0,98kg. Jedine u chlapcov sme zaznamenali zmeny – štatisticky významné – na 0,05% hladine významnosti v prospech mesta na začiatku výskumu ($t=2,24626$) a aj na konci výskumu ($t=2,273972$).

S takmer rovnakými výsledkami sa stretávame u Jungera. Aj spomínaný autor zistil mierne vyššiu hmotnosť u probandov z mesta a podobne u mestských dievčat vo vstupných aj výstupných meraniach. Jedine súbor chlapcov nespadá výsledkami do tejto charakteristiky, pretože vo vstupnom meraní boli ťažší chlapci z mesta, no vo výstupnom už vidiecky súbor chlapcov.

Myslíme si, že aj v tomto prípade sa potvrdzuje fakt, že v tomto vekovom období nezohráva významnú rolu práve miesto bydliska vzhľadom k nameraným výsledkom somatických ukazovateľov.



OBRÁZOK 12 Telesná hmotnosť (kg) mesta a vidieka v kontrolnom súbore

V kontrolnom súbore sme zaznamenali úplne odlišné výsledky v meraní **telesnej hmotnosti** ako v experimentálnom súbore v porovnaní mesta a vidieka. Vo vstupnom meraní celého súboru bol ťažší mestský súbor, no vo výstupnom ho už predbehol vidiecky o 0,44kg. Čiže môžeme hovoriť o vyššom náraste hmotnosti u vidieckych detí. Ten istý jav sa vyskytol aj v súbore u chlapcov – na začiatku sme namerali telesnú hmotnosť s vyššou hodnotou u chlapcov z mesta, naopak vo výstupnom meraní boli ťažší chlapci z vidieka o 0,6kg. Úplný opak nastal u dievčat. Na začiatku (o 1,37kg) aj na konci výskumu (o 1,45kg) boli jednoznačne ťažšie mestské dievčatá oproti súboru

dievčat z vidieka. Ani v jednom vzájomnom porovnaní uvedených súborov nedošlo k štatisticky významným zmenám, čo vyplýva aj z obrázku 12.

Komparáciou výsledkov Jungera (2000) s kontrolným súborom zistujeme čiastočnú podobnosť, pretože aj u neho boli vo vstupnom meraní ťažšie mestské skupiny. V záverečnom meraní však východoslovenské dievčatá z mesta dosiahli vyššie hodnoty nameranej telesnej hmotnosti, tak ako aj skupina našich dievčat. No u chlapcov a v našom súbore ako celku boli ťažšie práve vidiecke deti.

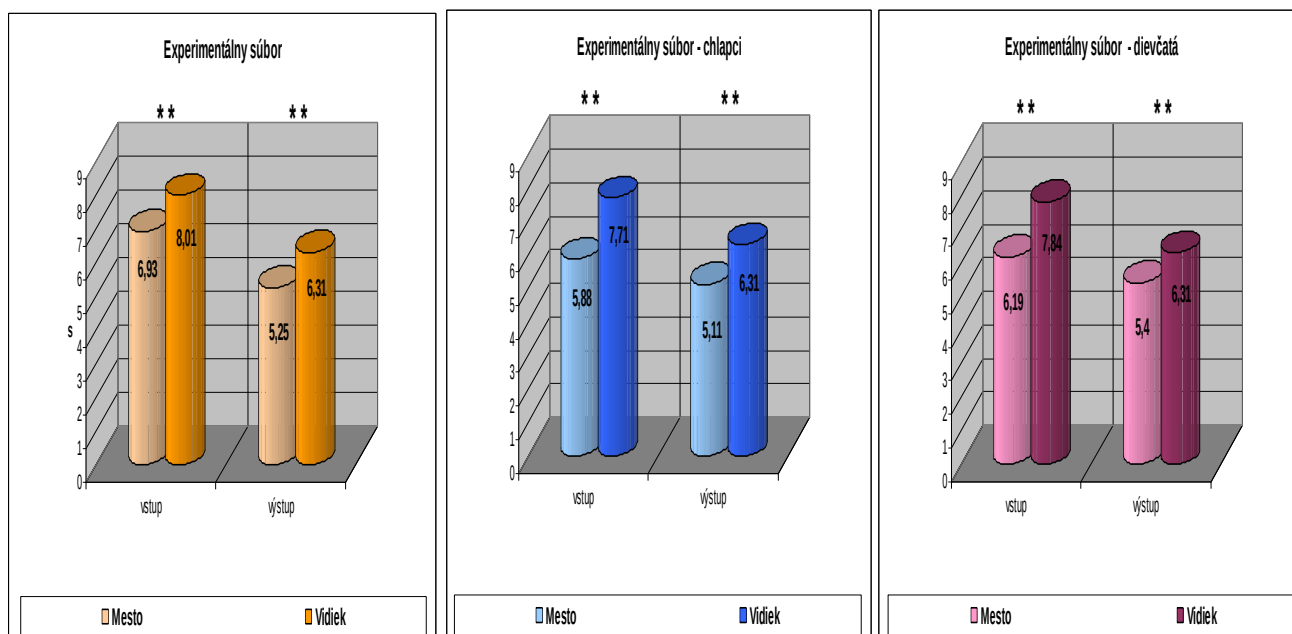
ZHRNUTIE

- deti experimentálneho vidieka sú vyššie, pričom Junger zistil pravý opak,
- u detí kontrolného mesta a vidieka sme rozdiely v telesnej výške nezistili, tak isto ani v porovnaní s Jungerovým súborom detí,
- deti experimentálneho mesta aj dievčatá tohto súboru v porovnaní s vidiekom sú na rovnakej úrovni čo sa týka telesnej hmotnosti, ťažší sú len mestskí chlapci,
- deti kontrolného súboru mesta boli ťažšie na začiatku, ale na konci vyššie hodnoty dosiahol vidiek s výnimkou dievčenského súboru.

Na základe uvedených výsledkov meraní somatických ukazovateľov sme dospeli k záveru, že v priemere sú deti z vidieka vyššie a ťažšie vo výstupnom meraní, až na vidiecky experimentálny súbor. Tu boli deti vidieka vyššie už na začiatku výskumu. Mestské deti zase dosiahli vyššie hodnoty vo vstupných meraniach telesnej hmotnosti aj výšky v ostatných súboroch. Celkove môžeme teda konštatovať, že jednoznačne väčší nárast v obidvoch testoch sa vyskytol práve u detí z vidieka. Môžeme len predpokladať, že daný jav mohol byť spôsobený vyššou pohybovou aktivitou u vidieckych detí, ktorá podľa mnohých autorov (Pařízková – Berdychová, 1983; Pařízková – Kábele, 1986 in: Junger, 2000) ovplyvňuje somatický vývin detí, aj napriek tomu, že rozdiely sú príliš malé a nemôžeme ich zovšeobecniť. Tento fakt však potvrdíme alebo vyvrátíme až na základe vyhodnotení dotazníkov, ktoré pojednávajú aj o pohybovej aktivite detí v materskej škole i mimo nej.

4. 1. 4 Pohybová výkonnosť experimentálneho a kontrolného súboru podľa miesta bydliska

Okrem somatických ukazovateľov osobitne u detí v meste a na vidieku sme sledovali a porovnávali v týchto súboroch aj ich výkony v jednotlivých motorických testoch rýchlosti, výbušnej sily dolných a horných končatín a statickej rovnovážnej schopnosti (prílohy H – M). Opäť sme okomentované výsledky sprehľadnili v grafickej podobe obrázkami.

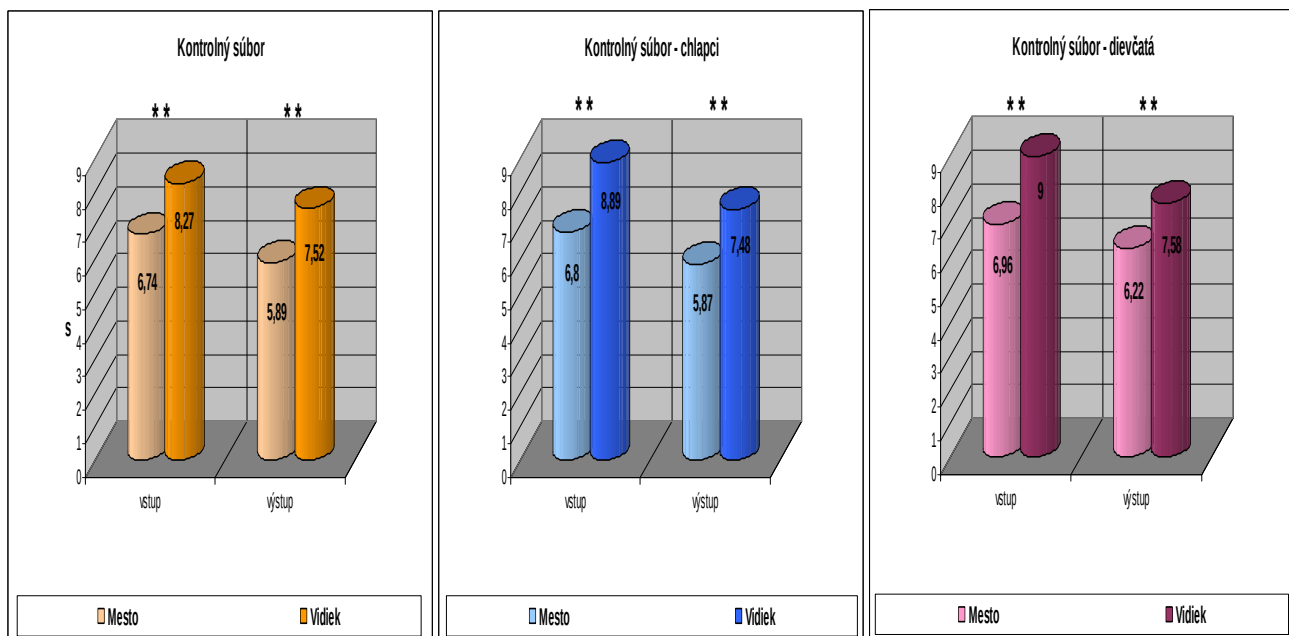


OBRAZOK 13 Beh na 20 metrov (s) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

V behu na 20 metrov v porovnaní mesta a vidieka v rámci experimentálneho súboru sme zistili signifikantné rozdiely vo výsledkoch nielen na začiatku ($t=8,66174$), ale i na konci výskumu ($t=7,74949$) v prospech detí z mesta, a to na 0,01% hladine významnosti, čo dokumentuje aj obrázok 13. Dokazujú to aj rozdiely v nameraných priemerných časoch, hoci sa rozdiel v čase medzi mestom a vidiekom čiastočne zredukoval z 2,08s; na 1,06s.

Štatisticky významné na 0,01% hladine sa ukázali aj rozdiely v behu u chlapcov a u dievčat v oboch meraniach v prospech mestských súborov. Ak sa zameriame na celkové zlepšenie vo výkonoch, rapídnejší vzostup a teda zlepšenie v tomto teste zaznamenali práve vidiecke deti o 1,4s chlapci a o 1,53s dievčatá. Lepší čas v porovnaní s mestskými sa im však dosiahnuť nepodarilo.

Vzájomné porovnanie našich výsledkov s inými súbormi, ako v predchádzajúcich kapitolách a ich častiach nemôžeme uskutočniť vzhľadom na to, že s konkrétnymi výsledkami tejto vekovej kategórie osobitne v meste a na vidieku sme sa u iných autorov nestretli.

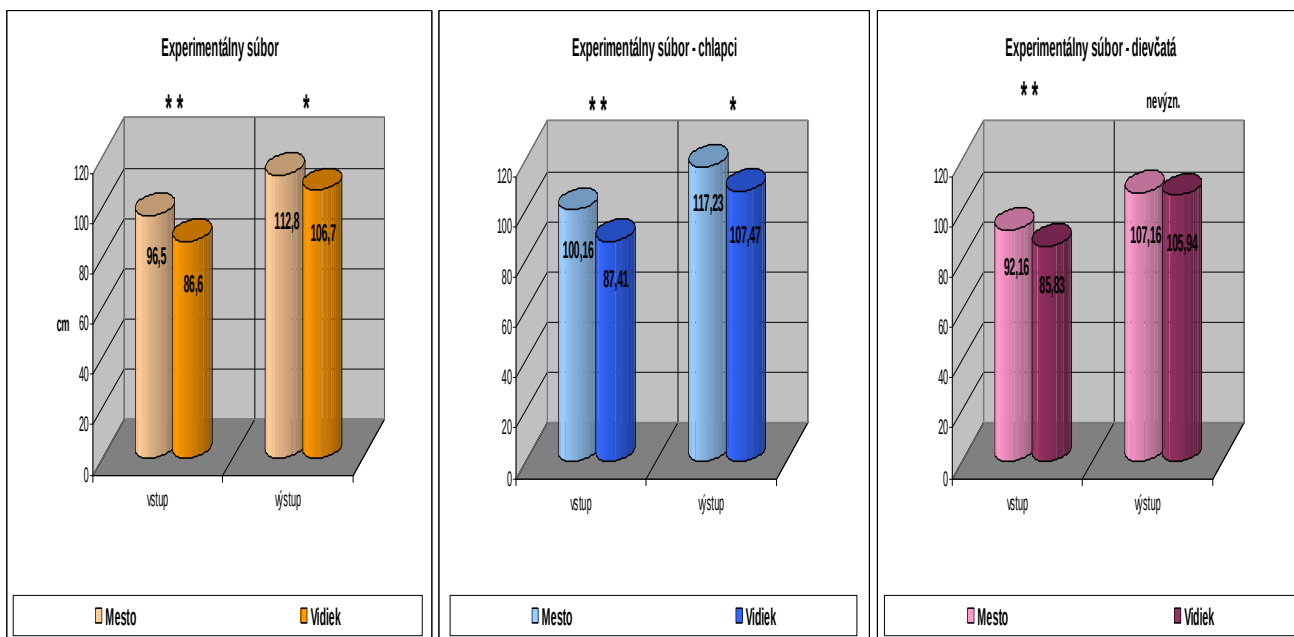


OBRAZOK 14 Beh na 20 metrov (s) kontrolného súboru z mesta a vidieka

V kontrolnom súbore sme zaznamenali podobné výsledky ako v experimentálnom súbore. Vo všetkých troch prípadoch (kontrolný súbor, chlapci a dievčatá) sme zistili štatistickú významnosť na 0,01% hladine významnosti, opäť v prospech mestských detí vo vstupnom aj vo výstupnom meraní (obrázok 14).

Ak porovnáme celkové zlepšenie časov mesta a vidieka, môžeme konštatovať, že mesto sa zlepšilo o 0,85s a vidiek o 0,75s. No u vidieckych chlapcov aj u dievčat bolo zlepšenie času v behu evidentnejšie (o 1,31s a o 1,42s) v porovnaní s rovnakými súbormi z mesta, kde zlepšenie nepresiahlo hranicu 1s. Aj napriek takému vzostupu však deti z vidieka nedosiahli lepší čas ako mestské deti. Dôvodom sú oveľa lepšie výkony mesta už vo vstupnom meraní.

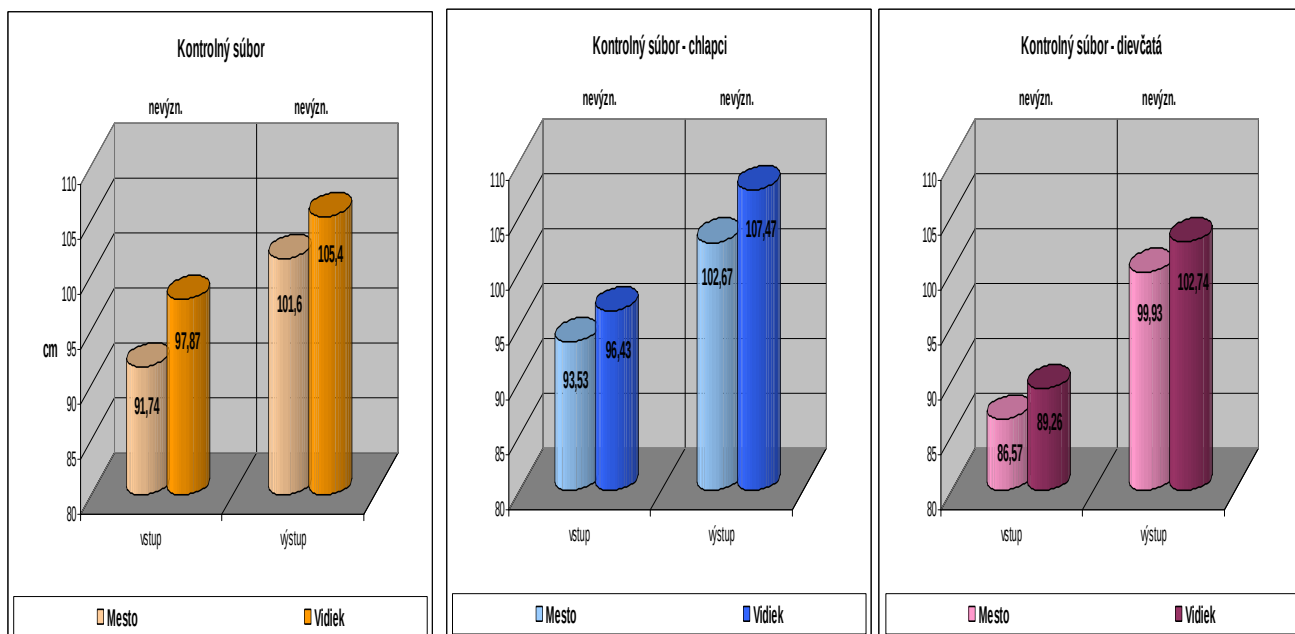
Domnievame sa, že lepšia výkonnosť mestských detí v rýchlostnej disciplíne je spôsobená okrem iného aj vyššími nameranými hodnotami telesnej výšky. Súčasne sa potvrdzuje, že deti s lepšími somatickými ukazovateľmi vykazujú lepšie výsledky v motorických testoch.



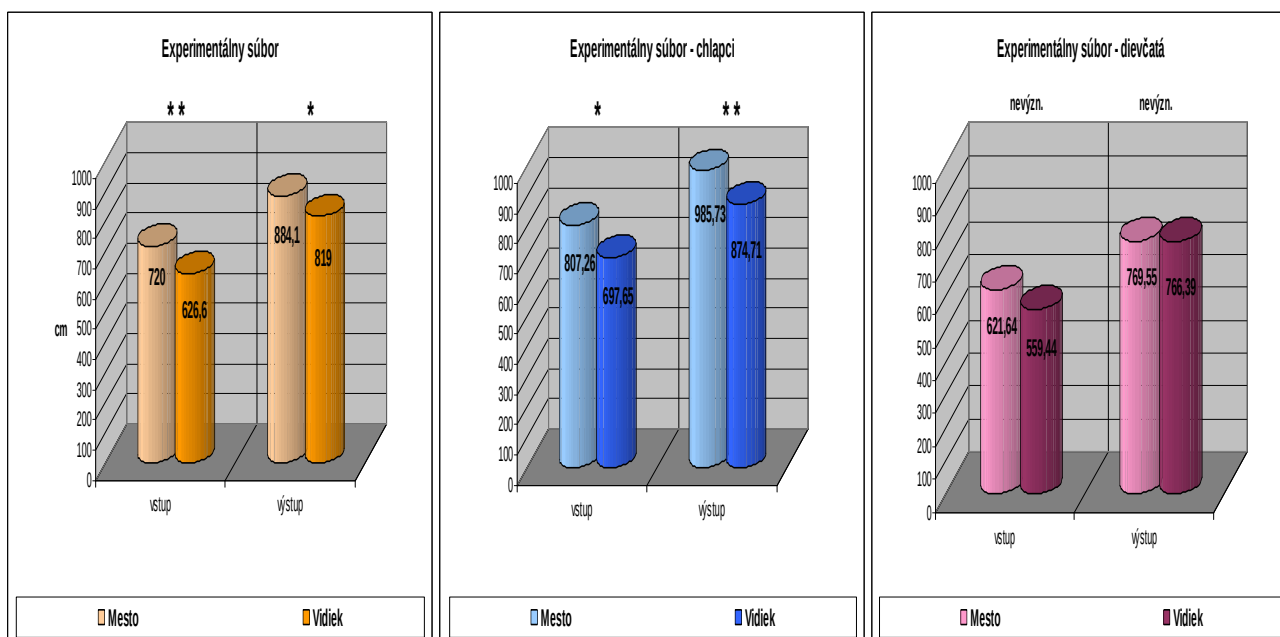
OBRAZOK 15 Skok do diaľky z miesta (cm) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

V skoku do diaľky z miesta v rámci experimentálneho súboru mesta a vidieka sme zistili štatistickú významnosť na 0,01% hladine významnosti vo všetkých prípadoch, teda aj u chlapcov a dievčat ale len vo vstupných testoch. Na konci výskumu sme signifikantné rozdiely taktiež zaznamenali, no len u chlapcov na 0,05% hladine významnosti – obrázok 15. Dievčatá dosiahli štatisticky nevýznamné výkony. Zlepšenie u dievčat z vidieka bolo natoľko viditeľné, že zaostali za mestským súborom len o 1,22cm, čo je v tomto motorickom teste veľmi malý rozdiel. Najväčší rozdiel medzi hodnotou vstupného a výstupného merania sme zistili u mestských chlapcov, ktorí sa počas výskumného obdobia zlepšili o 17,07cm.

V tom istom teste kontrolného súboru sme dospeli k úplne opačným výsledkom, ako v predchádzajúcom prípade. Štatisticky významné rozdiely sme nezistili ani v jednom prípade (obrázok 16). Ale výsledky vstupného a výstupného merania boli vo všetkých prípadoch v prospech vidieckych detí. Celkové zlepšenie výkonov hovorí zase v prospech mestských detí, ktoré sa zlepšili o 9,86cm, ale vidiecke len o 7,53cm. No spomínaný fakt platí len v súbore ako celku, pretože osobitne u chlapcov aj u dievčat boli rozdiely medzi vstupom a výstupom jednoznačne v prospech chlapcov (o 11,04cm) a dievčat (o 13,48cm) z vidieka.



OBRÁZOK 16 Skok do diaľky z miesta (cm) kontrolného súboru z mesta a vidieka

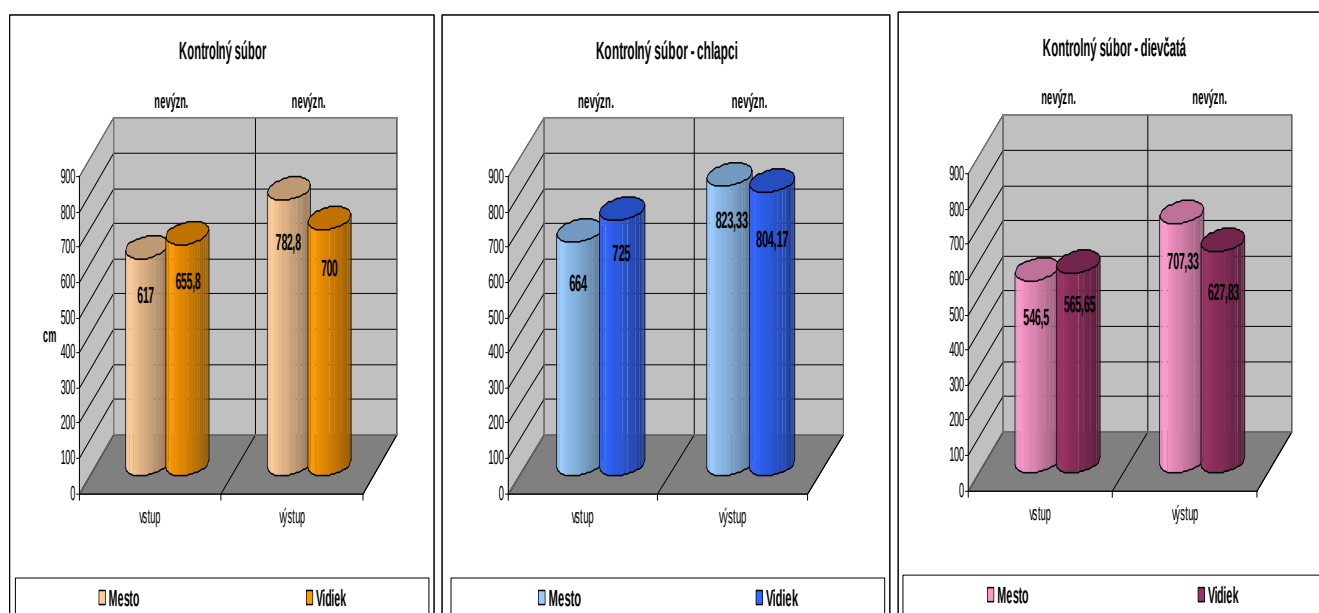


OBRÁZOK 17 Hod tenisovou loptičkou (cm) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

Na zisťovanie výbušnej sily horných končatín sme použili test **hod tenisovou loptičkou**. Vo všetkých meraniach sme vyššie hodnoty namerali u mestských detí experimentálneho súboru (obrázok 17). Signifikantné rozdiely v prospech mesta sa potvrdili len v experimentálnom súbore ako celku, a to na začiatku výskumu na 0,01%

hladine významnosti ($t=3,05319$) a na konci na hladine 0,05% ($t=2,358101$). A zároveň štatistickú významnosť sme zaznamenali u chlapcov v prospech mesta aj vo vstupnom meraní na 0,05% významnosti ($t=2,649578$) a vo výstupnom na 0,01% hladine významnosti ($t=2,756178$).

S lepšími výkonmi, ale bez relevantných rozdielov v prospech mesta skončili dievčatá. Zaujímavé je, že hoci mesto bolo vo výkonoch lepšie, najväčší vzostup vo výkone sme zaznamenali u experimentálneho vidieka, ktorý sa zlepšil o 192,4cm. Týmto si vysvetľujeme zníženie hladiny významnosti z 0,01% na 0,05% hladinu medzi vstupným a výstupným meraním experimentálneho súboru mesta a vidieka. Oproti tomu najväčší nárast sme zistili v mestskej skupine u chlapcov – o 178,47cm.

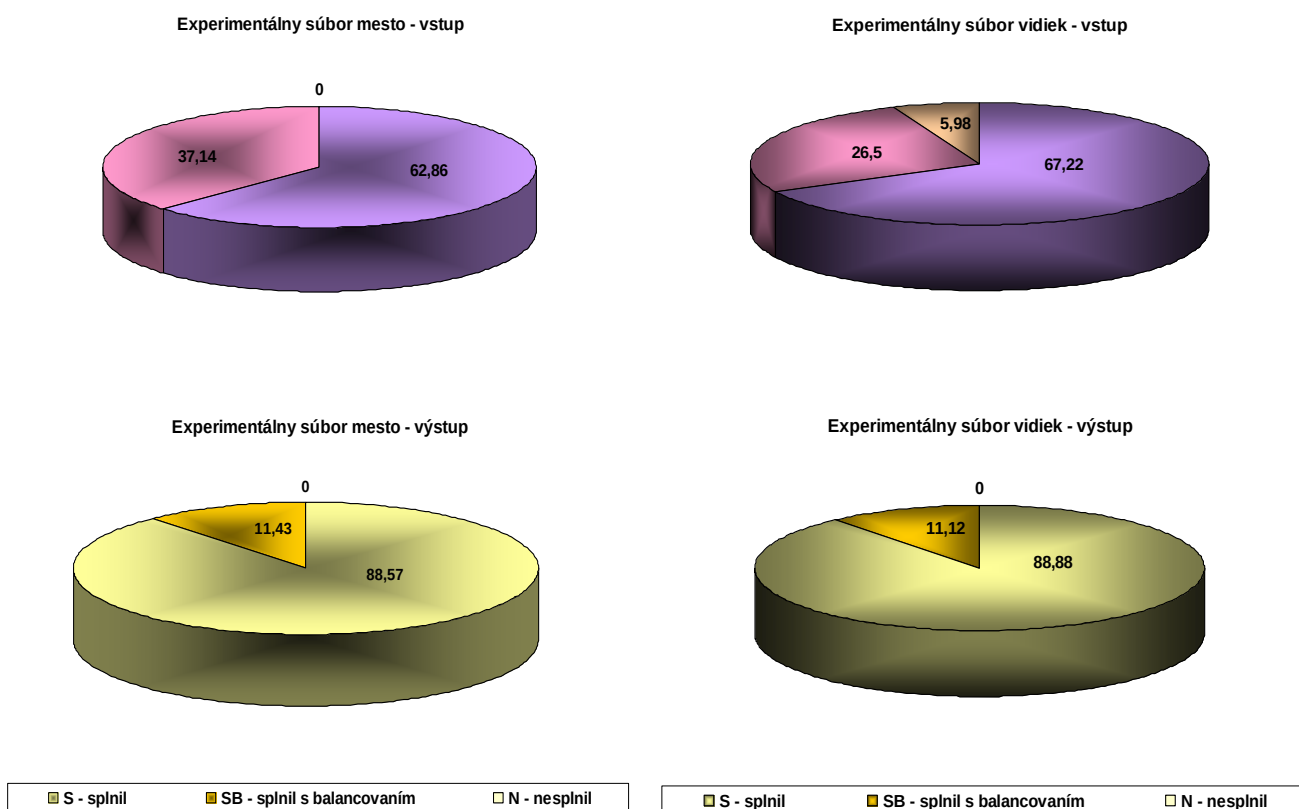


OBRÁZOK 18 Hod tenisovou loptičkou (cm) kontrolného súboru z mesta a vidieka

Hod tenisovou loptičkou v kontrolnom súbore dopadol tak isto ako predchádzajúci test silovej výbušnosti dolných končatín u týchto probandov. Ani v jednom meraní sme nezistili štatisticky významné rozdiely medzi deťmi mesta a vidieka. Z výsledkov uvedených na obrázku 18 usudzujeme, že vstupné výkony probandov z mesta (v kontrolnom súbore, v súbore chlapcov aj dievčat) boli vždy horšie v komparácii so súbormi z vidieka. Na konci výskumu sme nárast výkonov zistili pri všetkých skupinách detí, ale evidentne sa viac výkonnostne zlepšili deti z mesta, pretože ich výkony boli v porovnaní s vidieckymi deťmi lepšie o 82,8cm v kontrolnom súbore,

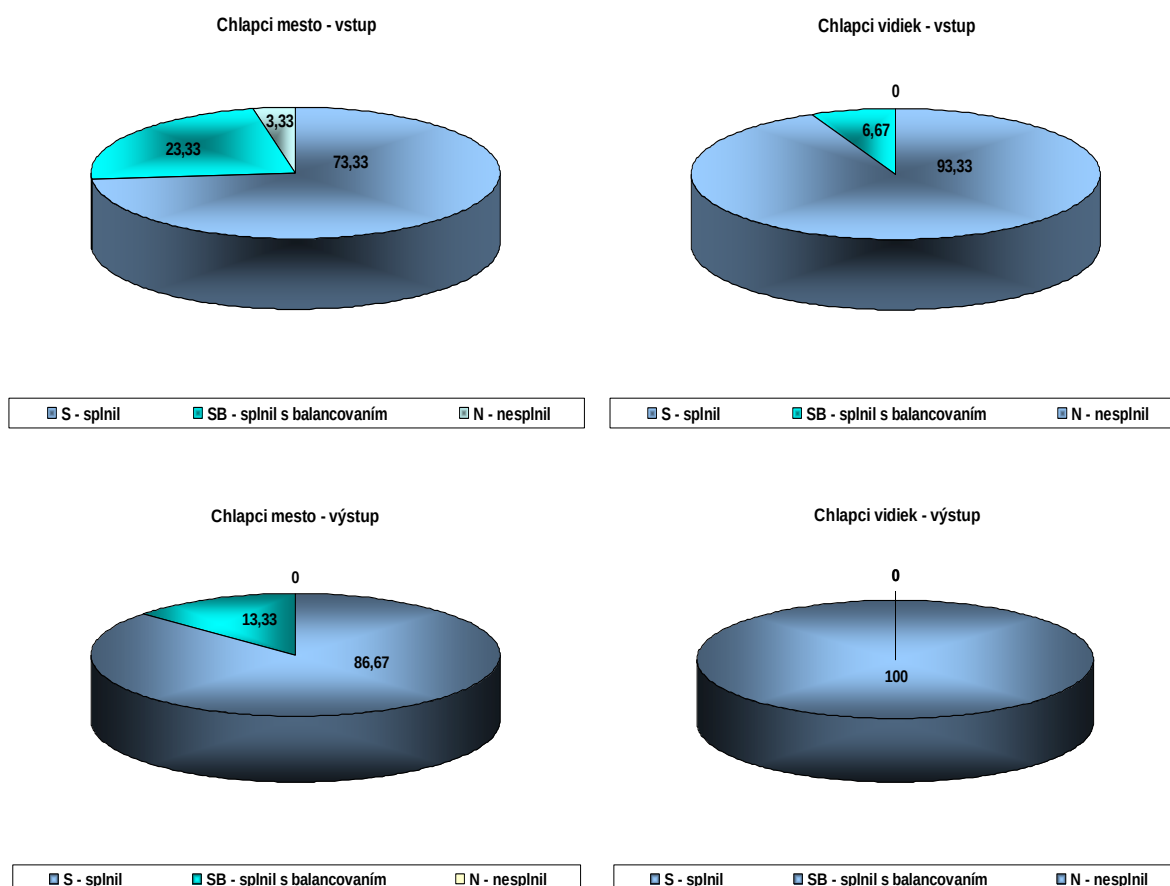
o 19,16cm u chlapcov a o 79,5cm u dievčat. Vzhľadom však na horšie výsledky vo vstupnom meraní sa nárast neukázal ako štatisticky významný.

Celkove môžeme povedať, že v testoch silových schopností dosahujú lepšie výkony experimentálne mestské deti oproti vidieckym a to v skoku aj hode, vynímajúc skupinu dievčat v obidvoch prípadoch. Dievčatá mesta a vidieka dosiahli v týchto testoch veľmi podobné výkony v jednotlivých meraniach. V kontrolnom súbore boli probandi mesta síce na začiatku horší vo výkonoch, ale podstatne lepšie výsledky v komparácii s vidiekom dosiahli na konci výskumu. Domnievame sa, že príčinou týchto rozdielov medzi mestom a vidiekom v prospech mesta sú lepšie, rôznorodejšie, dostupnejšie možnosti využitia a ponuky športovísk, ich klubov a krúžkov pre deti na aktívne využívanie voľného času, oproti vidieckym deťom. Predpoklad, že deti z mesta navštevujú častejšie športové krúžky za účelom pohybovej aktivity a športovania však potvrdíme, prípadne vyvrátime v kapitolách, kde vyhodnotíme dotazníky aj s odpoveďami na tieto otázky.



OBRÁZOK 19 Plameniák (%) experimentálneho súboru z mesta a vidieka

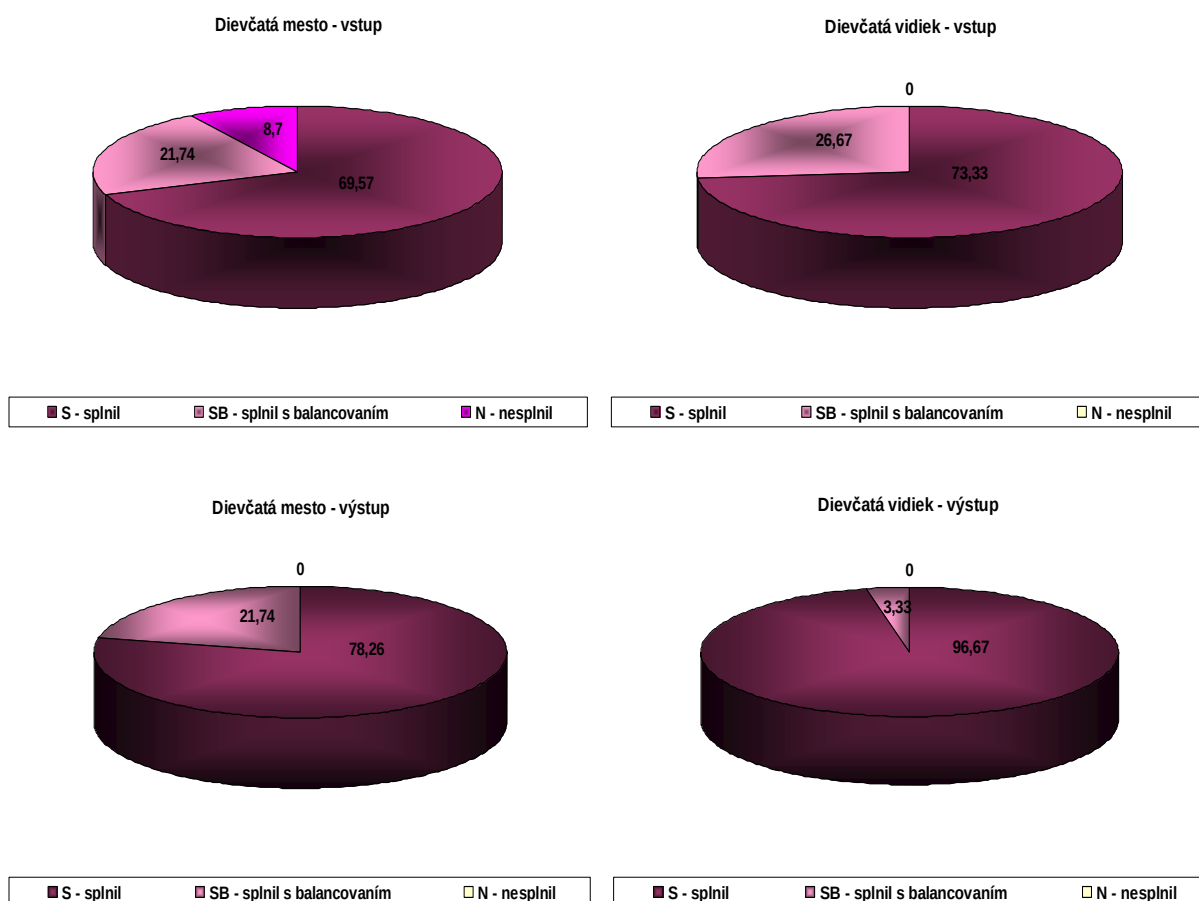
Na obrázku 19 sú graficky znázornené výsledky v teste statickej rovnováhy. Porovnaním mesta a vidieka v rámci experimentálneho súboru môžeme konštatovať lepšiu úroveň rovnováhovej schopnosti u vidieckych detí vo vstupnom aj výstupnom meraní. Dôkazom toho je 67,22% probandov vidieka, ktorí podmienky splnili už na začiatku. Na konci výskum síce zlepšili mestské deti svoje výkony výraznejšie oproti vidieckym deťom, ale predstihnúť súbor z vidieka sa im nepodarilo, aj keď zaostali s minimálnym rozdielom – 0,31%. Vo výstupnom meraní úlohu splnili však všetci probanti na úrovni udržania rovnováhy bez balansovania – viac ako 88% v oboch súboroch – alebo na druhej úrovni, kedy úlohu zvládli s miernym balansovaním – 11,43% u mestských detí a 11,12% u vidieckych.



OBRAZOK 20 Plameniák (%) experimentálneho súboru z mesta a vidieka – chlapci

V súbore chlapcov v rámci experimentálnej skupiny namerané výsledky hovoria v prospech vidieckych chlapcov. Tento fakt platí aj vo vstupnom a j vo výstupnom meraní, pretože už pri prvom meraní splnili vidiecky chlapci požiadavky testu na prvých dvoch úrovniach, teda bez toho, aby niektorí z nich nesplnili. Mestskí chlapci

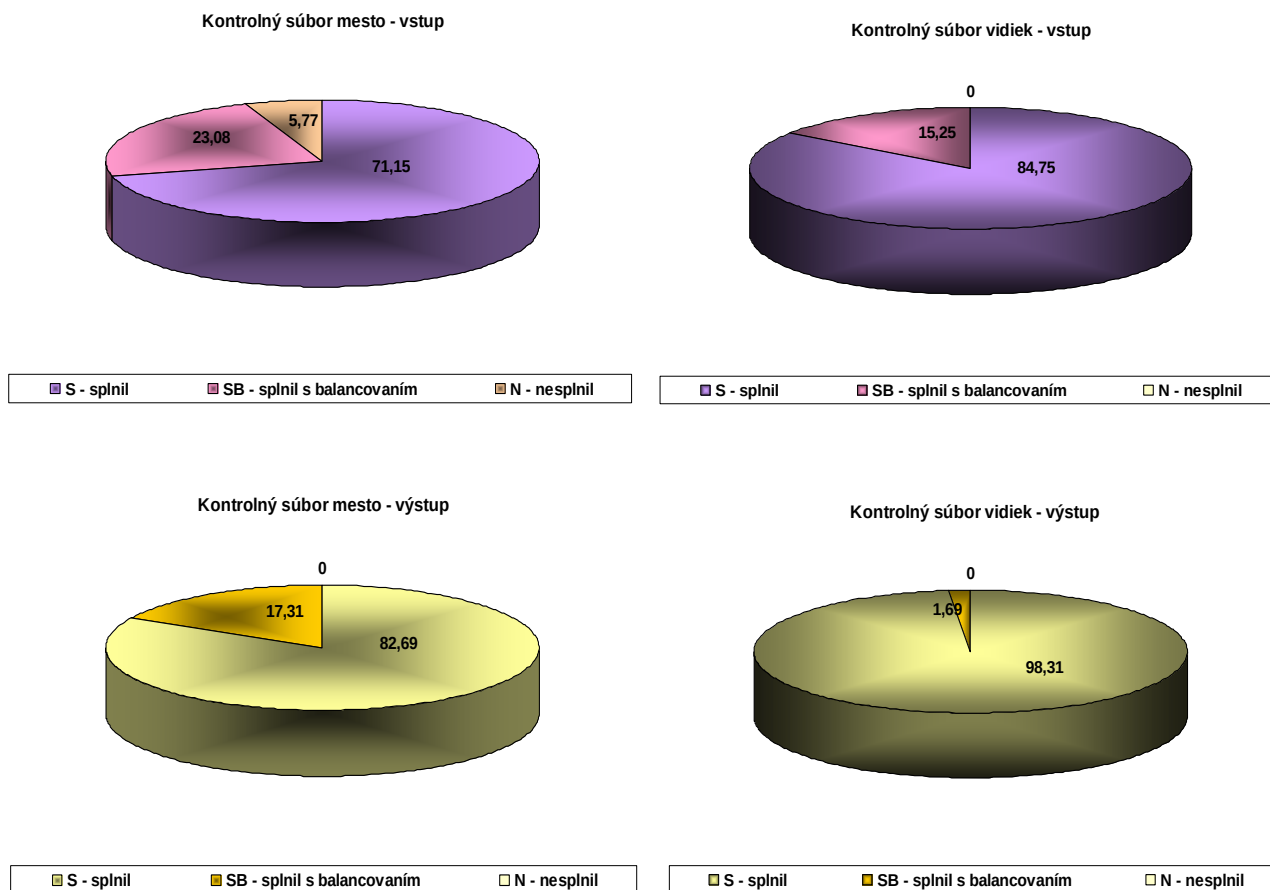
podali oveľa horšie výkony, lebo takmer 1/4 z nich dosiahla vo vstupnom meraní druhú úroveň – splnili s balansovaním, no a 3,33% nesplnilo podmienky testu vôbec. Aj keď sa vo výstupnom meraní zlepšili, nedosiahli hranicu 100% úspešnosti, ako ich vrstovníci z vidieka (obrázok 20).



OBRÁZOK 21 Plameniak (%) experimentálneho súboru z mesta a vidieka – dievčatá

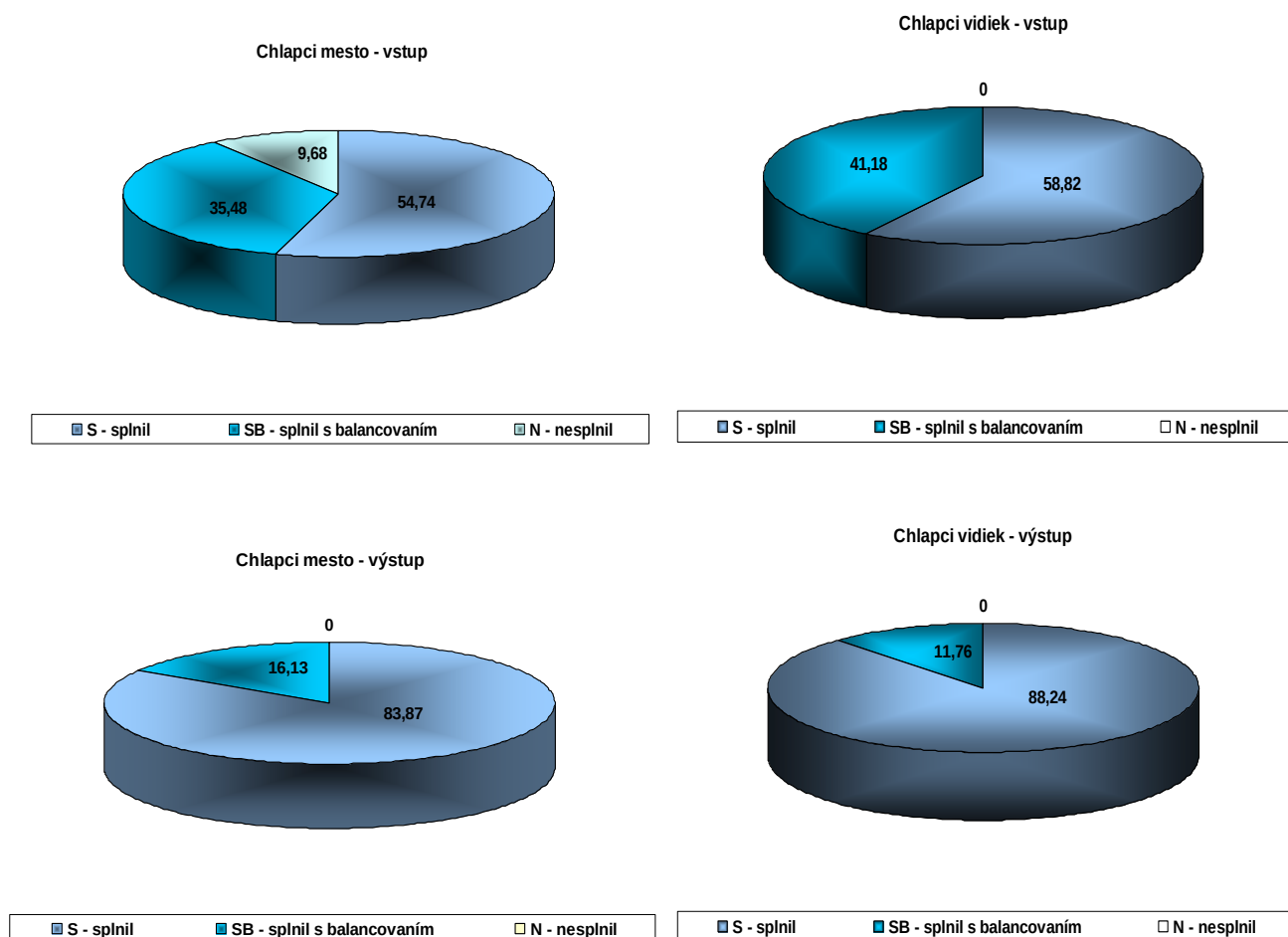
U dievčat zaznamenávame podobný jav ako v experimentálnej skupine chlapcov, a to opäť v prospech skupiny dievčat z vidieka (obrázok 21). V prvom meraní sa v spomínanom súbore nevyskytla ani jedna probandka, ktorá by nesplnila podmienky testu Plameniak. Naopak pri dievčatách z mesta sa stretávame s 8,7% takých, ktorým sa test nepodarilo splniť. Druhé meranie na konci výskumu hovorí o zlepšení výkonov mestských aj vidieckych dievčat, ale pokiaľ vidiecke dievčatá skončili tesne pod hranicou 100% úspešnosti, z mestských dievčat splnilo úlohu len 78,26%.

Vzájomná komparácia detí na základe interpohlavných rozdielov v tomto prípade nepotvrdila, že dievčatá podávajú lepšie výkony v testovaní rovnováhových pohybových schopností oproti chlapcom.



OBRÁZOK 22 Plameniak (%) kontrolného súboru z mesta a vidieka

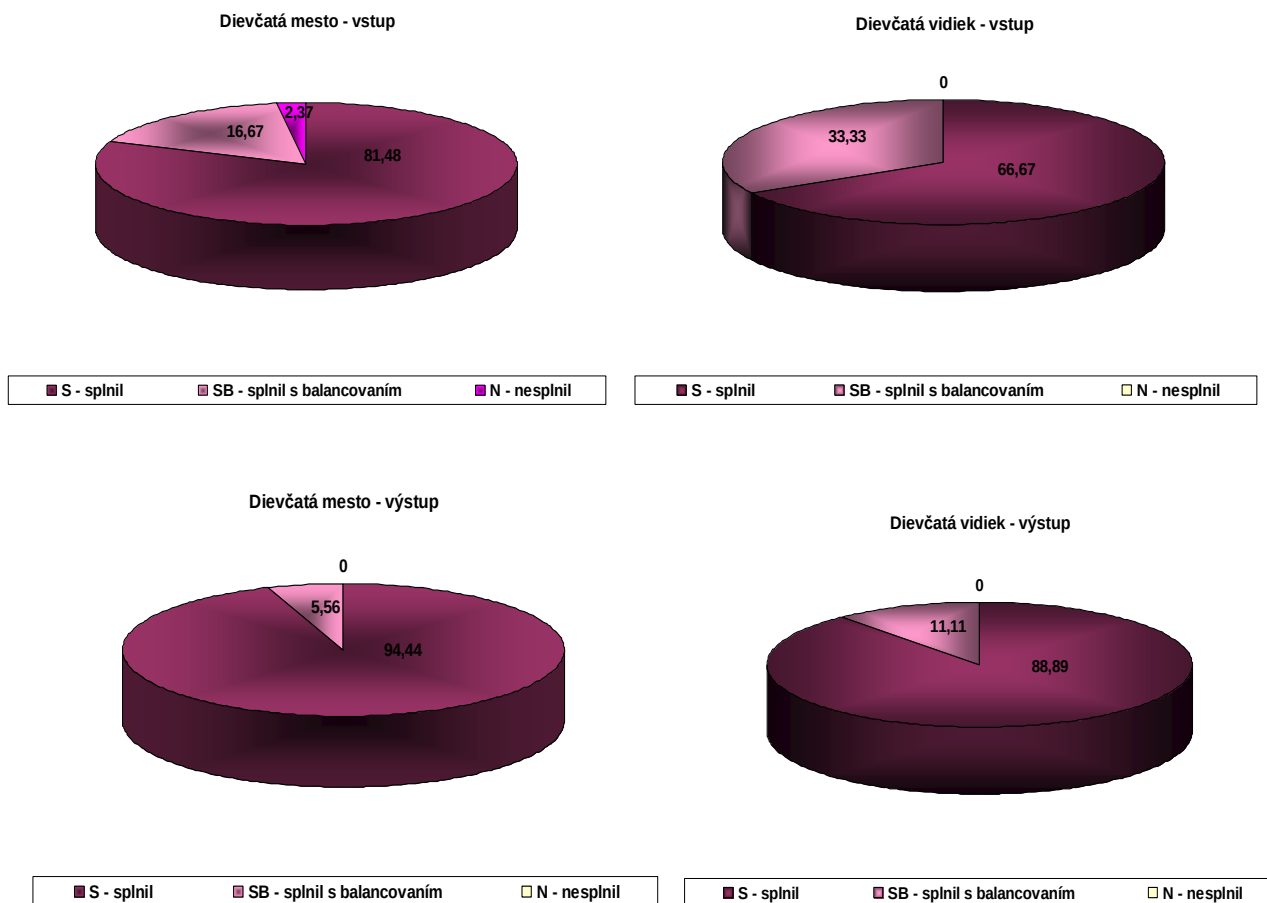
Aj v rámci kontrolného súboru sme porovnávali medzi sebou výkony detí z mesta s vidieckymi deťmi. Výsledky testu **Plameniak** na obrázku 22 hovoria jasne v prospech vidieckeho súboru detí, a to tak vo vstupnom meraní, ako aj vo výstupnom. Aj napriek zlepšeniu výkonov o 11,54 % sa nepodarilo dostať mestskej skupine na úroveň svojich rovesníkov z vidieka, pretože tomu zabránil nielen náskok z prvého merania, ale aj celkové zlepšenie vidieka o 13,56%. A taktiež fakt, že 17,31% detí z mesta splnilo požiadavky testu na druhej požadovanej úrovni – s balancovaním.



OBRÁZOK 23 Plameniák (%) kontrolného súboru z mesta a vidieka - chlapci

Na ďalšom obrázku 23 pozorujeme podobný jav ako v predchádzajúcom prípade. V tomto prípade sa jednalo o skupinu chlapcov. Lepšie výsledky vykazovali chlapci z vidieka na začiatku výskumu, aj počas druhého merania v komparácii so skupinou chlapcov z mesta. Ak sa pozrieme na percentuálne vyjadrené zlepšenie, oba súbory sa zlepšili takmer o 30%. Mestskí probandi však opäť náskok chlapcov z vidieka z prvého merania už nedokázali eliminovať a v celkovom hodnotení zaostali o 4,37%.

Aj v kontrolnom súbore chlapcov podobne ako v chlapčenskom experimentálnom súbore boli jednoznačne lepší probandi vidieckych súborov, úroveň koordinačnej schopnosti - statickej rovnováhy bola teda v týchto skupinách v porovnaní s mestskými súbormi vyššia.



OBRÁZOK 24 Plameniák (%) kontrolného súboru z mesta a vidieka - dievčatá

Posledné porovnanie sme uskutočnili medzi dievčatami z mesta a vidieka (obrázok 24). V percentuálnej úspešnosti, čiže podľa toho, koľkým dievčatám daného súboru sa podarilo splniť požiadavku testu na prvej úrovni – splnil - sú lepšie mestské dievčatá, ktoré podávali lepší výkon už na začiatku výskumu. Podobne aj po druhom meraní sa za 90% hranicu úspešnosti dostali len dievčatá z mesta.

Vzhľadom na celkové zlepšenie výkonov v porovnaní vstupného a výstupného merania sa však dievčatá z vidieka zlepšili až o 22,22%, oproti tomu dievčatá z mesta len o 12,96%. Domnievame sa, že rozhodujúcim bol opäť náskok nadobudnutý už vo vstupnom meraní v prospech mestskej skupiny dievčat.

Vzájomnou komparáciou detí na základe interpohlavných rozdielov v tomto prípade potvrdzujeme, že dievčatá staršieho predškolského veku podávajú lepšie výkony v testoch statickej rovnováhovej schopnosti v porovnaní s chlapcami.

ZHRNUTIE

- v behu na 20 metrov v experimentálnom aj kontrolnom súbore boli lepší probandi z mesta,
- v skoku do diaľky z miesta v rámci experimentálneho súboru mali lepšie výkony deti z mesta, až na výstupné meranie u dievčat, kde dosiahli mestská aj vidiecka skupina takmer rovnaké výsledky,
- v tom istom teste ale v rámci kontrolného súboru štatisticky nevýznamný ale lepší výkon podali deti z vidieka,
- hod tenisovou loptičkou dopadol opäť v prospech mestských súborov aj keď v kontrolnom len vo výstupnom meraní,
- v teste Plameniak boli vidiecke deti lepšie v kontrolnom súbore celkove a v experimentálnom súbore lepšie výsledky dosiahli mestské deti vo vstupnom meraní aj vo výstupnom meraní,
- mestskí chlapci experimentálneho súboru v tomto teste dosahovali výkony na nižšej úrovni v porovnaní s vidieckym súborom aj v celkovej komparácii s dievčatami,
- vidiecky chlapci kontrolného súboru boli tak isto lepší v komparácii s mestskými, ale podali horšie výkony v celkovom porovnaní s dievčatami,
- v skupine dievčat kontrolného súboru boli mestské dievčatá lepšie oproti vidieckym, ale len na konci výskumu.

Na základe uvedených výsledkov motorických testov a ich vzájomnej komparácie medzi mestskými a vidieckymi súbormi detí môžeme konštatovať, že mestské deti podávali vo väčšej miere lepšie výkony oproti deťom z vidieka, ale vyskytli sa aj prípady, kedy práve deti vidieckych súborov boli lepšie.

Preto môžeme potvrdiť, že závislosť výkonnosti detí od miesta bydliska sme nezistili a teda neexistuje podobne ako u Jungera (2000) ani u našich probandov mestského a vidieckeho súboru v experimentálnej, či kontrolnej skupine detí.

Zaujímavým je zistenie, že deti vidieckych materských škôl v rámci experimentálneho a kontrolného súboru osobitne sa umiestnili na prvých miestach v poradí materských škôl. V experimentálnej skupine boli síce najlepšie deti zo Žiliny, ale len s menším náskokom pred dvomi vidieckymi materskými školami z Čadce – Svrčinovca a zo Sliača – Veľkej Lúky. V kontrolnom súbore už prvé miesta obsadili vidiecke materské školy z Čierneho Balogu - Krám a z Valaskej. Podobne ako Junger

(1992) aj my potvrdzujeme, že vidiecke deti vo väčšej miere dosahujú lepšie výsledky v motorickom rozvoji v porovnaní s mestskými materskými školami.

Skôr môžeme potvrdiť rozdiely vo výkonnosti na základe interpohlavných rozdielov, ktoré sú viditeľnejšie, pričom chlapci dosahujú lepšie výkony v kondičných schopnostiach – v behu, skoku a hode. V rovnováhovej schopnosti sú síce chlapci experimentálneho súboru mesta aj vidieka lepší, ale len s veľmi tesným rozdielom v porovnaní s dievčatami. V kontrolnom súbore sú už výkonnostne lepšie mestské aj vidiecke dievčatá v porovnaní so súbormi chlapcov.

4. 2 Analýza využitia, obľúbenosti, zvládnutia a vplyvu pohybových hier a aktivít na pohybovú výkonnosť detí

V tejto kapitole sme na základe spracovania záznamových hárkov vyhodnotili samotné využívanie jednotlivých pohybových hier počas desiatich mesiacov nášho výskumu. Zároveň sme sa zamerali aj na zhodnotenie vplyvu pohybových hier ako experimentálneho činiteľa výskumu na pohybovú výkonnosť detí experimentálnej skupiny.

Vzhľadom na to, že sme všetky pohybové hry a aktivity rozdelili už v predvýskume na tri skupiny, aj pri vyhodnotení budeme osobitne hovoriť o hrách na rozcvičenie, relaxačných a oddychových hrách a o hrách na rozvoj kondičných pohybových schopností. Prehľad jednotlivých skupín hier je v tabuľke 6 a popis všetkých hier sa nachádza v podkapitole 5.3.

TABUĽKA 6 Vyhodnotenie záznamových protokolov pohybových hier a pohybových aktivít

Č. hry	Druh hry	Názov pohybovej hry	použitá	vyjadr.v %	poradie	vhodná-nevhodná	aktivita detí
1.	Rozcvič.	Naťah.podľa zvuku bubienka	28x	23,14%	1.	vhodná	A
2.	Rozcvič.	Naťahovanie so švihadlom	18x	14,88%	4.	vhodná	A - B
3.	Rozcvič.	Rozcvičenie s tyčou	19x	15,70%	3.	vhodná	A
4.	Rozcvič.	Rozcvičenie podľa hudby	15x	12,40%	6.	vhodná	A
5.	Rozcvič.	Medvedík sa naťahuje	17x	14,05%	5.	vhodná	A
6.	Rozcvič.	Opičia rozcvička	25x	20,01%	2.	vhodná	A
1.	Relax.	Kto má loptu?	33x	15,00%	1.	vhodná	A
2.	Relax.	Chytaná na body	15x	6,82%	9.	vhodná	A - B
3.	Relax.	Kto hádzal?	30x	13,64%	2.	vhodná	A
4.	Relax.	Štafeta v obliekaní	29x	13,18%	3.	vhodná	A
5.	Relax.	Relaxácia pohybom	20x	9,09%	8.	vhodná	A
6.	Relax.	Kukučka	23x	10,45%	5.	vhodná	A
7.	Relax.	Pružní panáci	23x	10,45%	5.	vhodná	A
8.	Relax.	Hra s loptou a balónikom	22x	10,00%	7.	vhodná	A
9.	Relax.	Dýchacie cvičenia	25x	11,36%	4.	vhodná	A
1.	Kondič.	Terénny beh	23x	3,01%	15.	vhodná	A
2.	Kondič.	Cvič po osmičkovej dráhe	27x	3,53%	11.	vhodná	A - B
3.	Kondič.	Nasleduj svojho veliteľa	26x	3,40%	12.	vhodná	A
4.	Kondič.	Cencúľ	18x	2,35%	23.	vhodná	A
5.	Kondič.	Lovec hadov	13x	1,70%	27.	vhodná	A
6.	Kondič.	Naháňačka s robotmi	13x	1,70%	27.	vhodná	A - B
7.	Kondič.	Prekážková dráha	34x	4,44%	4.	vhodná	A
8.	Kondič.	Štafeta	16x	2,09%	25.	vhodná	A - B
9.	Kondič.	Krabí futbal	11x	1,43%	30.	vhodná	A - B
10.	Kondič.	Na šarkana	32x	4,18%	5.	vhodná	A
11.	Kondič.	Beh stonožiek	29x	3,79%	10.	vhodná	A

12.	Kondič.	Preteky trojíc	21x	2,75%	21.	vhodná	A
13.	Kondič.	Vláčik	24x	3,14%	13.	vhodná	A - B
14.	Kondič.	Neviditeľné zástavky	9x	1,18%	31.	vhodná	A
15.	Kondič.	Prezradený poklad	9x	1,18%	31.	vhodná	A
16.	Kondič.	Orientač.beh podľa značiek	17x	2,22%	24.	vhodná	A
17.	Kondič.	Cez cestu	22x	2,88%	16.	vhodná	A
18.	Kondič.	Jazda so zasahov.jazdcov	8x	1,05%	33.	vhodná	A
19.	Kondič.	Sánkarske preteky	8x	1,05%	33.	vhodná	A
20.	Kondič.	Preteky na klzákoch	35x	4,58%	3.	vhodná	A
21.	Kondič.	Potýčka v drepe	22x	2,88%	16.	vhodná	A
22.	Kondič.	Pohyblivý chodník	32x	4,18%	5.	vhodná	A
23.	Kondič.	Autíčka a semafor	22x	2,88%	16.	vhodná	A
24.	Kondič.	Kráľ nie je doma	42x	5,49%	1.	vhodná	A
25.	Kondič.	Čertovská naháňačka	32x	4,18%	5.	vhodná	A
26.	Kondič.	Bocian a žaby	22x	2,88%	16.	vhodná	A
27.	Kondič.	Kto skôr?	24x	3,14%	13.	vhodná	A
28.	Kondič.	Dobývanie hradu	20x	2,61%	22.	vhodná	A
29.	Kondič.	Na trpaslíka a obra	14x	1,83%	26.	vhodná	A
30.	Kondič.	Papierová vojna	38x	4,97%	2.	vhodná	A
31.	Kondič.	Skok späť	32x	4,18%	5.	vhodná	A
32.	Kondič.	Siamský drep,drep vo „véčku“	5x	0,07%	35.	nevhodná	B
33.	Kondič.	Pretáňovaná a pretláčaná	12x	1,57%	29.	vhodná	A
34.	Kondič.	Zamrznutý	32x	4,18%	5.	vhodná	A
35.	Kondič.	Kto je rýchlejší?	22x	2,88%	16.	vhodná	A

V prvej skupine hier na rozcvičenie najčastejšie učiteľky materských škôl využívali *Naťahovanie podľa zvuku bubienka* (23,14%) a *Opičiu rozcvičku* (20,01%). Svedčí o tom aj uvedené najvyššie percentuálne zastúpenie oboch hier v skupine a tiež počet ich opakovaní – 28x a 25x. Ostatné hry na rozcvičenie nepresiahli hranicu 15% a dvadsiatich opakovaní.

V spomenutej skupine hier na rozcvičenie sme sa stretli so zaujímavým zistením. Na začiatku výskumu si deti vyžadovali opakovanie jednotlivých rozcvičení dvakrát aj trikrát po sebe, ale počas druhej polovice experimentu už o opakovanie presne toho istého druhu rozcvičenia neprejavovali záujem. Domnievame sa, vzniknutá situácia vyplynula jednak zo záujmu detí o nové spôsoby rozcvičenia, s ktorými sa doposiaľ nestretli a ich snahy neustále sa k nim vracat' a opakovať ich. Ku koncu výskumu už ani jeden druh rozcvičenia z našej ponuky nebol pre deti neznámy a neovládnutý, deti ho dokonale poznali a už ovládali aj následnosť cvikov, takže sa rozcvičili, ale opakovanie už nebolo pre nich zaujímavé. K vyššie uvedenému faktoru sme dospeli po hlbšom rozbere záznamových hárkov o využití pohybových hier, kde učiteľky jednotlivých materských škôl zapisovali aj počty opakovaní tej ktorej hry počas jedného zamestnania zameraného na telesnú výchovu spolu s dátumom ich použitia.

Na základe ďalších rozborov sme dospeli k záveru, že všetky druhy rozcvičenia, patriace do skupiny hier boli vhodnými pre deti materských škôl, pričom túto skutočnosť hodnotili samotné učiteľky v experimentálnych materských školách. Vhodnosť hier potvrdzuje aj aktivita detí počas rôznych druhov rozcvičení, kedy deti boli hodnotené A-čkom, čo vypovedá o nadmernej spontánnej aktivite, vysokom nasadení a značnom záujme detí o hru a dožadovanie sa opakovania tejto hry. V jednom prípade – Naťahovanie so švihadlom – sa vyskytlo aj hodnotenie B, čo neznamena nezaujem detí o hru, ale skôr uspokojivú aktivitu bez prehnaného záujmu a dožadovania sa opakovať hru. Väčší počet učiteliek však označilo aj túto hru písmenom A, preto sme sa rozhodli v tabuľke uviesť obidve hranice mierne v prospech A-čkovej charakteristiky.

Do druhej skupiny pohybových hier sme zaradili deväť relaxačných a oddychových hier. Najviac používané boli dve loptové hry – *Kto má loptu?* (33x; čiže 15%) a *Kto hádzal?* (30x; čiže 13,64%) a tretou v poradí *Štafeta v obliekaní* (29x; čiže 13,18%). Ostatné hry a pohybové aktivity sa využili taktiež, ale ani jedna z nich nepresiahla hranicu 25 opakovaní. Preto spomenuté hry môžeme klasifikovať ako najobľúbenejšie hry tejto skupiny. Vychádzajúc z výsledkov, pre deti najmenej zaujímavou sa javila hra *Chytaná na body*, pretože sa opakovala len 15x. Bola včlenená medzi vhodné pohybové hry pre deti tejto vekovej kategórie, aktivita detí bola hodnotená vo väčšine prípadov A-čkom, no vyskytlo sa aj hodnotenie v škále B. Predpokladáme, že vzhľadom na nevelký záujem o túto hru zo strany detí bola menej zaradovaná do ich programu, čo potvrdzuje aj nízky počet opakovaní.

Všetky ostatné pohybové aktivity boli charakterizované učiteľkami materských škôl ako vhodné hry, v rámci ktorých prejavovali deti nadmernú aktivitu, značný záujem a radosť z hry vysoké nasadenie a snahu presadiť opakovanie hry.

Keďže našou snahou bolo pomocou zaradenia vybraných pohybových hier do denného programu detí priaznivo ovplyvniť ich pohybovú výkonnosť, najväčšiu skupinu hier tvoria práve pohybové hry na rozvoj kondičných pohybových schopností. Z celkového počtu 50 hier ich bolo 35. Najpočetnejšie zastúpenie počtu opakovaní mali hry: *Kráľ nie je doma* (42x; čiže 5,49%) - zameraná na rozvoj tvorivosti v pohybe a zároveň na rozvoj pohybových schopností, kde si deti sami volia ľubovoľnú formu a spôsob pohybu. Opakovania sa deti dožadovali v tomto prípade veľmi často, čo vyplýva z charakteru hry, ktorá im umožňuje voľný kreatívny pohyb v určenom priestore.

Druhá v poradí skončila *Papierová vojna*, ktorá bola zameraná na rozvoj obratnosti, hádzania a orientácie v priestore a čiastočne aj vytrvalosti, pretože hra trvá dve minúty počas ktorých sú deti neustále v pohybe. Počet opakovaní (38x; čiže 4,97%) svedčí taktiež o popularite a vysokom záujme detí o hru.

Až 35 (4,58%) opakovaní sme zistili v hre typickej pre zimné obdobie – *Preteky na klzákoch*, ktorá mala rozvíjať vytrvalosť, obratnosť, ale aj rýchlosť detí. Aj napriek priestorovému a časovému obmedzeniu hra bola maximálne využitá a u detí obľúbená.

S podobným zameraním na rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť a rovnováhové schopnosti sme sa stretli aj v hre *Prekážková dráha*, ktorá s počtom 34 opakovaní bola štvrtou najčastejšie opakovanou hrou.

Nad tridsať opakovaní (32x) sa počas nášho výskumu dostalo ešte päť hier: *Na šarkana*, *Pohyblivý chodník*, *Čertovská naháňačka*, *Skok späť* a *Zamrznutý*. Celkove v týchto hrách nájdeme zameranie na celkovú obratnosť v štyroch prípadoch, na rozvoj sily v troch hrách, vytrvalosť a rovnováha bola zastúpená v dvoch z nich a jedna hra bola zameraná na rozvoj rýchlosti.

Domnievame sa, že práve voľnosť pohybu bola pre probandov prítiažlivá, motivujúca a jej variabilnosť a možnosť neustálej obmeny smerovala k snahe neustále spomenuté hry opakovať. Myslíme si, že vysoká aktivita detí a vyžadovanie opakovania hier z ich strany bolo tiež spôsobené práve tým, že hry neustále prinášali nové situácie, neboli stereotypné a nudné aj keď mali určené presné pravidlá a niektoré z nich ponúkali aj obmeny hry.

Všetky pohybové hry, ktoré sme spomenuli boli charakterizované počas výskumu ako vhodné pre deti tejto vekovej kategórie a aj aktivita detí hodnotená písmenom „A“ zodpovedá tomuto faktu. Stretli sme sa však aj s pohybovými hrami, ktoré síce boli ohodnotené ako vhodné hry, ale deti už nezaujali do takej veľkej miery ako predchádzajúce hry. V niektorých prípadoch deti hru odohrali, ale opakovať ju už nechceli. Učiteľky určili preto B – čko v rámci hodnotenia aktivity detí, ale aj napriek tomu sme zaznamenali vyšší počet hodnotení A, ktoré je potom v tabuľke výraznejšie.

Výskumom sme ďalej zistili nutnosť jednu pohybovú hru vyradiť zo zásobníka hier z toho dôvodu, že jednak sa deťom nepáčila a neoslovila ich (slabšia aktivita, nechcú hru opakovať...), a tiež podľa hodnotenia pedagogičkami bola jednoznačne označená za nevhodnú a náročnú hru pre tieto deti. Dôkazom je aj počet opakovaní – len 5x, čo znamená, že zo šiestich materských škôl ju vyskúšali len v piatich, jedna hru okamžite odmietla a charakterizovala ju ako nevhodnú. Domnievame sa, že hneď po

prvom pokuse a výsledku, s ktorým sa ostatné učiteľky stretli, označili hru za nevhodnú a viac sa k jej použitiu nevrátili.

V prípade porovnania a hľadania súvislostí medzi najčastejšie používanými hrami a ich zameraním na rozvoj určitých pohybových schopností s výsledkami motorických testov detí experimentálneho súboru sme zistili nasledovné fakty zosumarizované v tabuľke 7.

TABUĽKA 7 Zlepšenie pohybovej výkonnosti detí experimentálneho súboru v závislosti od využitia pohybových hier

	Počet hier na rozvoj..	Počet hier použitých..	Experimentálny súbor		kontrolný súbor	
			zlepšenie	v %	zlepšenie	v %
Beh na 20 metrov	13	298 x	o 1,18s	o 17,69%	o 0,8 s	10,71%
Skok do diaľky z miesta	12	288 x	o 16,8cm	o 15,14%	o 8,3cm	8,06%
Hod tenisovou loptičkou	16	375 x	o 171cm	o 19,68%	o 70 cm	9,26%
Plameniák S- splnil	7 (24)	149x(601)	o 12,61% detí		o 23,02 % detí	
SB - splnil s balan.	————	————	o 9,91 % detí		o 18,42 % detí	
N - nesplnil	————	————	o 2,7 % detí		o 4,61 % detí	

Na základe percentuálneho vyjadrenia zlepšenia výkonov vo výstupných meraniach motorických testov oproti ich vstupným hodnotám môžeme konštatovať, že experimentálny súbor detí sa viditeľne zlepšil vo výkonoch v **hode tenisovou loptičkou** o 171cm, čiže o 19,68% - ide o najvyššie percentuálne zlepšenie zo všetkých motorických testov. Zistenú situáciu odôvodňujeme tým, že na rozvoj sily horných končatín bolo k dispozícii 16 rôznych pohybových hier, ktoré učiteľky materských škôl využili až 375x počas 10 mesiacov výskumu. Zaznamenali sme teda najpočetnejšie využitie práve týchto hier v porovnaní s ostatnými a domnievame sa, že práve to je dôvodom najvýraznejšieho zlepšenia a nárastu výkonov. Ďalším dôkazom je fakt, že kontrolný súbor, ktorý nemal možnosť pohybové hry využívať zaznamenal taktiež vzostup vo výkonoch, ale dosiahol zlepšenie len o 9,26%. Náš súbor detí bol teda celkove lepší o 10,42%. Uvedené fakty potvrdzujú, že nami vybrané pohybové hry výrazne prispeli k rozvoju výbušnej sily horných končatín skúmanej skupiny probandov.

Výrazné zlepšenie sme zistili aj v rýchlostných schopnostiach, kde opäť nachádzame súvis s využitím pohybových hier. Učiteľky mali možnosť využívať 13 rôznych pohybových hier zameraných na rozvoj rýchlosti, ktoré použili 298x, čo sa priaznivo odrazilo na ich výkone vo výstupnom meraní v **behu na 20 metrov** a celkove sa zlepšili vo výkone o 1,18s; v percentuálnom prepočte o 17,69%. Oproti kontrolnému súboru, ktorý dosiahol zlepšenie o 10,71% boli opäť lepší, a to o 6,98%. Domnievame sa, že zistený rozdiel v zlepšení v prospech experimentálnej skupiny pri porovnaní s kontrolnou vznikol na základe úmyselného využívania nami odporučených pohybových hier.

S podobným konštatovaním sa stretávame aj vo výsledkoch testovania výbušnej sily dolných končatín, kde sa v **skoku do diaľky z miesta** experimentálny súbor zlepšil oproti vstupnému meraniu o 16,8cm. Percentuálne vyjadrenie hovorí o náraste výkonu o 15,14%, čo je takmer o polovicu viac ako u kontrolného súboru. Hoci sme vzostup výkonov zaznamenali aj v tomto súbore o 8,3cm – 8,06%, na výkony probandov experimentálneho súboru to nestačilo. Celkove boli lepší o 7,08%. Aj napriek tomu, že početnosť využitia pohybových hier zameraných na rozvoj výbušnej sily dolných končatín bola zatiaľ najnižšia aj spolu s percentuálnym zlepšením experimentálnej skupiny detí, v porovnaní s kontrolným súborom dosiahla táto skupina zjavne lepšie výsledky. Opäť sa domnievame, že rozdiel medzi zlepšením experimentálneho a kontrolného súboru narástol vplyvom pravidelného používania pohybových hier počas celého výskumného obdobia a priaznivo sa odrazil vo výkonoch našich probandov.

Posledné porovnanie sme uskutočnili v rámci testovania statickej rovnováhovej schopnosti pomocou testu **Plameniak** – stoj na jednej nohe. K dispozícii bolo až 24 pohybových hier, kde rozvoj rovnováhovej schopnosti spadal pod obratnostné schopnosti. Z toho len 7 hier bolo zameraných konkrétne na zdokonaľovanie rovnováhových schopností, čomu následne zodpovedá aj najnižší počet opakovaní spomínaných hier v komparácii s ostatnými – len 149x. Práve v tomto prípade sme zaznamenali vyššie percentuálne zlepšenie v prospech kontrolného súboru, ktorý podával oveľa slabšie výkony na začiatku výskumu, ale na konci zaostal za experimentálnym súborom len o 1,52% v kategórii „splnil“. Preto sa stretávame vo všetkých troch kategóriách plnenia úlohy s takmer dvojnásobným percentuálnym zlepšením v prospech kontrolného súboru. Myslíme si, že situácia vznikla jednak tým, že kontrolný súbor vo vstupnom meraní podal najslabší výkon vôbec ako celok a veľmi veľa jednotlivcov na konci výskumu prešlo z kategórie „nesplnil“ priamo do kategórie

„splnil“. Zároveň sa domnievame, že v prípade zaradenia vyššieho počtu pohybových hier na rozvoj rovnováhových schopností a tiež ich častejšieho opakovania by sme zaznamenali u experimentálneho súboru výraznejšie zlepšenie blízko k hranici 100%.

V poslednej časti tejto podkapitoly porovnáme a vyhodnotíme využitie všetkých pohybových hier a pohybových aktivít a ich vplyv na pohybovú výkonnosť detí v rámci jednotlivých (šiestich) materských škôl experimentálneho súboru (príloha N).

TABUĽKA 8 Zlepšenie pohybovej výkonnosti detí experimentálnych materských škôl v závislosti od použitia pohybových hier

Materská škola	pohybové hry (n – krát)			poh.hry spolu + poradie MŠ		Zlepšenie vo výstupnom meraní v %				poradie MŠ na základe zlepšenia pohybovej výkonnosti
	R	O	K			beh	skok	hod	plam.	
ZVOLEN	9x	34x	188x	231x	5.	9,47	13,63	17,59	25,0	4. (zlepš.o 16,42%)
SLIAČ	37x	44x	197x	278x	3.	38,08	8,49	21,69	25,0	2. (zlepš.o 23,32%)
ŽILINA	48x	41x	235x	324x	1.	17,11	15,96	26,96	50,0	1. (zlepš.o 27,51%)
ČADCA	62x	64x	186x	312x	2.	11,31	21,75	24,04	12,5	3. (zlepš.o 17,40%)
B.ŠTIAVNICA	15x	17x	109x	141x	6.	19,58	15,45	24,26	0	6. (zlepš.o 9,82%)
MARTIN	28x	25x	195x	248x	4.	11,05	11,77	7,23	19,06	5. (zlepš.o 12,28%)
CELKOVE	199x	225x	1110x	1534x						

Legenda : R – pohybové hry na rozcvičenie
O - pohybové hry na relaxáciu a oddych
K – pohybové hry na rozvoj kondičných pohybových schopností

Z tabuľky 8 je zrejmé, že materská škola zo Žiliny využívala hry najčastejšie zo všetkých šiestich škôlok experimentálneho súboru. Neplatí to však v prípade jednotlivých skupín hier, pretože hry na rozcvičenie a relaxáciu nevyužívali učiteľky spomenutej materskej školy (MŠ) tak často ako MŠ zo Sliača a Čadce. V celkovom súčte však dosiahla 324 opakovaní pohybových hier, čím zaujala prvé miesto v tomto hodnotení. Podľa percentuálneho vyjadrenia zlepšenia výkonov v jednotlivých testoch na konci výskumu zaujala MŠ zo Žiliny taktiež prvenstvo. V priemere sa zlepšila o 27,51%. MŠ z Čadce s počtom 312 opakovaných hier bola druhá v poradí (prvenstvo však získala v počte opakovaní relaxačných a oddychových hier – 62x a 64x). Až tretie miesto jej však patrí vzhľadom na zlepšenie výkonov s priemernou hodnotou 17,4%. Lepšími výkonmi sa pred MŠ z Čadce dostala vidiecka materská škola zo Sliača, a to priemerným zlepšením o 23,32%. V použití pohybových hier to bolo zase opačne,

pretože MŠ zo Sliača sa cez hranicu 300x neprepracovala a hry použila 278x. Celkove môžeme teda potvrdiť jednoznačne prvenstvo MŠ zo Žiliny a druhé a tretie miesto patrí spoločne MŠ zo Sliača a Čadce pri sumárnom hodnotení (využitie pohybových hier + celkové zlepšenie pohybovej výkonnosti).

Zostávajúce materské školy sa počtom použitých pohybových hier nedostali nad 250 opakovaní, dokonca MŠ z Banskej Štiavnice zopakovala pohybové hry len 141x, teda skončila posledná. Domnievame sa, že práve slabšie využitie a opakovanie pohybových hier v porovnaní s ostatnými materskými školami spôsobilo, že táto škola sa v priemere zlepšila len o 9,82%, čo je takmer o polovicu menej ako u materskej školy prvej v poradí.

Z uvedených faktov vyplýva, že pravidelné zaradovanie pohybových hier do programu detí počas ich pobytu v materskej škole priaznivo ovplyvnilo aj ich výkonnosť, čo je badateľné na zlepšení výsledkov testovania pohybovej výkonnosti v jednotlivých motorických testoch na konci výskumu. Z výsledkov ďalej vyplýva fakt, že čím častejšie budeme zaradovať pohybové hry do denného režimu detí, tým bude pravdepodobnejší nárast ich pohybovej výkonnosti, a tým môžeme očakávať aj zlepšenie výkonov testovaných motorických schopností detí.

ZHRNUTIE

- zo zásobníka pohybových hier učiteľky vyradili jednu hru a označili ju ako nevhodnú
→ siamský drep, drep vo „V“ – čku,
- deti sa dožadovali opakovania všetkých pohybových hier len na začiatku výskumu, potom už nejavili záujem o opakovanie rozcvičení,
- deti prejavovali záujem skôr o tvorivé pohybové hry, kde voľnosť pohybu a vlastná ich kreativita hru obmieňala a ovplyvňovala,
- najviac boli využívané hry zamerané na rozvoj výbušnej sily horných končatín a deti sa práve v hode tenisovou loptičkou zlepšili najviac,
- zaznamenali sme zlepšenie výkonnosti v behu aj v skoku, čomu zodpovedá aj vysoký počet pohybových hier zameraných na rozvoj rýchlosti a výbušnej sily dolných končatín,
- v teste plameniak sa deti tak isto zlepšili, ale nie až tak výrazne ako v predchádzajúcich prípadoch – príčinou je nízke zastúpenie hier zameraných na rozvoj rovnováhovej schopnosti,

- nami vybrané pohybové hry priaznivo ovplyvnili výkonnosť detí v jednotlivých motorických testoch a to aj pri porovnaní experimentálnej skupiny s kontrolnou a zároveň aj v rámci komparácie samostatných šiestich materských škôl experimentálneho súboru.

Celkove môžeme potvrdiť súbor pohybových hier a pohybových aktivít ako vhodný pre kategóriu detí staršieho predškolského veku, až na jednu hru, ktorá sa počas výskumu ukázala ako nevhodná. Taktiež sa výskumom potvrdilo, že pravidelné a časté zaradovanie pohybových hier z nášho zásobníka do denného programu detí priaznivo ovplyvní ich motorickú výkonnosť. Domnievame sa, že niektoré materské školy experimentálneho súboru sa snažili využiť čo najviac práve hry na rozvoj kondičných schopností a pozabudli pritom na rozcvičenie a relaxačné a oddychové hry (MŠ Banská Štiavnica, Zvolen, Martin). Preto nedosiahli takú úroveň zlepšenia ako materské školy, ktoré kládli dôraz aj na prvé dve skupiny pohybových hier. Jednalo sa o materské školy z druhej polovice tabuľky umiestnenia podľa výkonov aj využitia hier. Myslíme si, že pri snahe o rozvoj pohybových schopností je nutné nezabúdať na rozcvičenie a taktiež po intenzívnejšej a náročnejšej pohybovej činnosti v rámci kompenzácie aj na relaxáciu a oddych aj napríklad formou pohybovej aktivity.

5 ZÁVER

5.1 Komplexné zhrnutie poznatkov

Dôvodov, prečo sme si vybrali práve tému identifikácie pohybových schopností detí predškolského veku a ich rozvoj prostredníctvom pohybových hier a pohybových aktivít je viacero.

Prvým dôvodom bola skutočnosť, že pohybové hry sú pre deti najprirodzenejšou aktivitou, vynímajúc spontánnu voľnú hru sú pre ne príťažlivé, zábavné, súťaživé, aktivujúce, motivujúce a rozvíjajúce a ovplyvňujúce celosobnostný vývoj dieťaťa. Preto rozvoj pohybových schopností práve pomocou súboru pohybových hier je veľmi vhodný pre danú vekovú kategóriu. Spomínaný fakt sme využili v našom výskume aj z dôvodu, že s overovaním vytvoreného zásobníka hier u staršieho predškolského veku v praxi takýmto spôsobom sme sa ešte nestretli.

Druhým dôvodom bola snaha vytvoriť vhodný a overený zásobník pohybových hier, ktorý je pre danú vekovú kategóriu v prvom rade primeraný z hľadiska veku, prístupný z hľadiska materiálneho a priestorového vybavenia materských škôl a jej časovej organizácie, a tiež vhodný z hľadiska náročnosti a záujmu detí.

Posledným dôvodom bol samotný fakt, že na Slovensku sa výskumom a zisťovaním úrovne pohybovej výkonnosti detí predškolského veku nevenuje až tak mnoho autorov. Keďže v rámci východného Slovenska bola situácia zmapovaná, našou snahou bolo uskutočniť aspoň základné merania u detí v materských školách patriacich do regiónu stredného Slovenska.

Počas realizácie nášho výskumu sme splnili všetky tri stanovené úlohy, ktoré vyplývali z nasledovných predpokladov:

1. Hypotéza č. 1

V prvej hypotéze sme vychádzali z tvrdenia, že zámerné a pravidelné zaradenie nami vybraných pohybových hier a aktivít realizovaných v čase výskumu prispeje k rozvoju pohybovej výkonnosti detí a tiež k výraznému zlepšeniu výkonov detí vo výstupných motorických testoch na konci experimentu v prospech experimentálnej skupiny v porovnaní s výsledkami pohybovej výkonnosti detí zaradených do kontrolnej skupiny.

Na základe analýzy výsledkov vybraných motorických testov realizovaných na začiatku a na konci výskumu sme zistili, že experimentálny súbor ako celok a aj súčasne vrátane chlapcov a dievčat osobitne je vyšší v porovnaní s kontrolnými súbormi, čo potvrdzuje aj štatistická významnosť vo všetkých prípadoch jednoznačne v prospech experimentálneho súboru. V meraní telesnej hmotnosti sú naše skúmané súbory ťažšie, nie však so signifikantnými rozdielmi. V behu na 20 metrov sme namerali výkony, štatisticky významné v prospech experimentálneho súboru nielen na konci výskumu, ale aj v prvom meraní. Podobne to bolo aj pri nasledujúcich dvoch testoch – skoku do diaľky z miesta a v hode tenisovou loptičkou. V oboch prípadoch bol opäť lepším experimentálny súbor. Výsledky počiatočných meraní neboli štatisticky významné, no výstupné merania dokazujú zlepšenie výkonov experimentálneho súboru ako celku aj osobitne u chlapcov a dievčat už so signifikantnými rozdielmi. V teste Plameniák bol experimentálny súbor lepší len vo vstupnom meraní. Na konci výskumu sme zaznamenali vzostup výkonov kontrolného súboru v takej miere, že rozdiely medzi obidvomi súbormi boli minimálne a hoci súbor dievčat kontrolného súboru dosiahol počas oboch meraní lepšie výsledky v komparácii s experimentálnymi dievčatami, celkovo bol lepším experimentálny súbor aj keď s malým rozdielom.

Z uvedeného vyplýva, že na základe porovnania stredných hodnôt medzi experimentálnym a kontrolným súborom jednoznačne lepšie, štatisticky významné rozdiely vo výkonoch sme zaznamenali v prospech experimentálneho súboru v porovnaní s kontrolným súborom, a to hlavne po realizácii pedagogického experimentu, čiže vo výstupných meraniach. Na základe tejto skutočnosti môžeme konštatovať pozitívny vplyv nami vybraných pohybových hier a aktivít ako experimentálneho činiteľa výskumu na pohybovú výkonnosť detí staršieho predškolského veku. Vychádzajúc z uvedeného konštatujeme, že sa nám prvá hypotéza potvrdila.

2. Hypotéza č. 2

V druhej hypotéze sme predpokladali, že úroveň pohybovej výkonnosti detí mestských materských škôl bude vyššia v porovnaní s vidieckymi materskými školami v rámci experimentálneho súboru osobitne a osobitne v rámci kontrolného súboru, a to pri vstupných aj výstupných meraniach.

Výsledné hodnoty ukazovateľov jednotlivých motorických testov detí mestského a vidieckeho súboru v rámci experimentálnej skupiny hovoria vo väčšom množstve

prípadoch v prospech mestského súboru. Deti patriace do tejto skupiny boli ťažšie, čo sa týka ich telesnej hmotnosti, hoci štatistická významnosť sa potvrdila iba u chlapcov. Signifikantné rozdiely potvrdzujú lepšie výkony mesta v behu na 20 metrov, v skoku do diaľky z miesta a tiež v hode tenisovou loptičkou, ak porovnávame súbor ako celok. Jednoznačne lepšie výsledky však dosiahli vidiecke deti vo výsledkoch meraní telesnej výšky, pričom sme zaznamenali signifikantné rozdiely v súbore ako celku, u chlapcov a aj u dievčat. V teste statickej rovnováhy – Plameniak sme sa stretli s lepšími výkonmi vo vidieckom súbore ako celku a tak isto aj osobitne u chlapcov aj dievčat.

V kontrolnom súbore sme štatisticky významný rozdiel v prospech mesta zaznamenali len v behu na 20 metrov. Hoci bol mestský súbor vyšší v meraní telesnej výšky počas celého výskumu a na začiatku výskumu aj ťažší v meraní telesnej hmotnosti a taktiež lepší v hode tenisovou loptičkou vo výstupnom testovaní, ani v jednom zo spomenutých prípadov sme nezaznamenali štatistickú významnosť, ktorá by potvrdila relevantné rozdiely medzi porovnávanými skupinami. Naopak deti z vidieka podávali lepšie výkony v obidvoch meraniach v skoku do diaľky z miesta a v teste Plameniak a vo vstupnom meraní v hode tenisovou loptičkou. Boli ťažšie oproti mestským deťom, ale len na konci výskumu.

Pri porovnaní jednotlivých materských škôl sme zistili, že vidiecke materské školy podávali v priemere lepšie výkony v motorických testoch v komparácii s ich rovesníkmi z mestských materských škôl.

Z uvedeného vyplýva, že ani v rámci jedného súboru detí - experimentálneho alebo kontrolného - nemôžeme konštatovať zlepšenie jednoznačne v prospech detí z mesta v porovnaní s vidiekom, z čoho vyplýva, že hypotéza č. 2 sa nám nepotvrdila.

Je pochopiteľné, že uvedené výsledky nemôžeme zovšeobecňovať a považovať za smerodajné pre danú vekovú kategóriu detí predškolského veku len na základe výskumu v 12 materských školách. Domnievame sa však, že všetky vyššie prezentované výsledky poukazujú na jeden z možných a vhodných spôsobov rozvoja pohybových schopností u detí pre deti najpriateľnejšou a prístupnou formou pohybových hier, ktoré sú vhodné a primerané z hľadiska ich obsahu, zamerania a náročnosti vzhľadom na deti. Náš výskum dokázal, že rozvoj pohybových schopností je možný už v období predškolského veku. Toto obdobie z hľadiska telesnej zdatnosti a výkonnosti je pre deti veľmi dôležité, pretože by si práve počas tohto obdobia mali vytvoriť základ v oblasti vzťahu k pohybovej aktivite aj prostredníctvom predšportovej prípravy.

Aj vzhľadom na ďalší fakt - vstup dieťaťa do školy, ktorý predstavuje dôležitý medzník a radikálnu zmenu v jeho živote je nutné poznať a aj naďalej diagnostikovať úroveň jeho pohybovej výkonnosti a schopnosti ďalej ju rozvíjať práve v čase staršieho predškolského veku a vytvoriť štandardy (keďže zatiaľ žiadne neexistujú) v oblasti telesnej zrelosti a pripravenosti dieťaťa na vstup do školy a podporovať ho v predšportovej príprave. Tým, že dieťa absolvuje predšportovú prípravu, zvyká si na určité pravidlá, ich dodržiavanie, na režim a povinnosti z neho vyplývajúce. Prvoradým prínosom je odbúranie stresu a strachu z telesnej výchovy hlavne u tých detí, ktoré štandardy nespĺňajú a ich telesný a pohybový rozvoj nie je na požadovanej úrovni.

Myslíme si však, že aj za predpokladu pravidelného využívania nami vybraných pohybových hier a pohybových aktivít zosumarizovaných do zásobníka hier nie je najdôležitejší práve len rozvoj pohybovej výkonnosti a predšportová príprava detí. Jedná sa aj o nemenej dôležitý duševný a sociálny rozvoj dieťaťa vrátane rozvoja charakterových vlastností, vôle, taktiky, odvahy, vzájomnej kooperácie a komunikácie, sebaregulácie, sebaovládania smerujúci k všestrannému harmonickému celosobnostnému rozvoju dieťaťa.

5. 2 Závery pre pedagogickú prax

Na základe výsledkov nášho výskumu si dovoľujeme uviesť niektoré odporúčania a návrhy pre pedagogickú prax:

1. V rámci prípravy učiteľov materských škôl a vychovávateľov pre 1. stupeň základných škôl rozšíriť odbornú metodickú prípravu v oblasti telesnej výchovy s dostatočným zastúpením teoretickej aj praktickej zložky, so zameraním na riadenie výchovného procesu a pohybovej prípravy vrátane plánovania a hodnotenia, a tiež na rozvoj a zdokonaľovanie pohybových schopností a zručností s ohľadom na všestranný rozvoj dieťaťa – žiaka.

2. Pre pedagógov v praxi odporúčame organizovať prednášky, semináre, workshopy, prípadne školenia či kurzy v spolupráci s metodickými centrami alebo katedrami telesnej výchovy na vysokých školách a s ďalšími odborníkmi, počas ktorých by sa učitelia a vychovávatelia oboznamovali s novými systémami a vývojovými programami rozvoja a zdokonaľovania pohybových schopností a zručností v rovine teórie i praxe.

3. Na základe nových poznatkov a výskumov i v rámci grantových úloh a ich výstupov pripravovať metodické materiály obsahujúce súbory hier a rôznych pohybových aktivít zameraných na rozvoj pohybových schopností a zručností vhodných nielen pre učiteľov a vychovávateľov, ale aj pre trénerov, inštruktorov predšportových prípraviek a krúžkov a tiež pre rodičov detí predškolského veku.

4. Pre učiteľky materských škôl odporúčame pravidelne a hlavne intenzívnejšie zaraďovať pohybové hry do denného programu detí, vrátane pohybových hier zameraných na rozcvičenie, oddych a relaxáciu a rozvoj pohybových schopností. Taktiež odporúčame využívať dnes veľmi propagované psychomotorické hry, ktoré naviac pomáhajú aj deťom menej pohybovo nadaným, alebo deťom so zdravotnými problémami nájsť cestu a vzťah k pohybu a pohybovým aktivitám.

5. Dôležité je podporovať a organizovať rôzne športové akcie v rámci mesta, obce, alebo samotnej materskej školy a zapájať do športových aktivít nielen deti, ale deti spolu s rodičmi, a tak napomáhať vytvárať vzťah k pohybu u neaktívnych detí a dospelých a podporovať a motivovať aktívnych rodičov a detí k rôznorodým pohybovým aktivitám.

Uvedomujeme si, že predložená práca, v ktorej sme overovali vplyv vybraných pohybových hier a aktivít na rozvoj pohybovej výkonnosti detí predškolského veku a ich predšportovej prípravy nepredstavuje komplexné riešenie danej problematiky. Veríme však, že naše praktické skúsenosti a poznatky, ku ktorým sme dospeli prispievajú k riešeniu problému rozvoja pohybovej výkonnosti detí predškolského veku pomocou pohybových hier vzhľadom na dôležitý medzník v ich živote – vstup do školy. Myslíme si, že najmä pomocou pohybových hier najbližších a najprirodzenejších pre deti si oni sami postupne vytvárajú vzťah k pohybovej aktivite a našou úlohou je tento vzťah podporovať a upevňovať. Pravidelná pohybová aktivita je predpokladom zdravého vývoja detí a základom prevencie civilizačných chorôb a základným prvkom ľudského bytia, pretože pohyb znamená omnoho viac, pohyb je všade okolo nás, odráža naše záujmy, potreby, city, vôľu, nálady, je komunikačným a aj informačným prostriedkom pre okolie, je neodmysliteľnou súčasťou života každého z nás.

5. 3 Zásobník pohybových hier a aktivít

ROZCVIČENIE

1. Natáhovanie a rozcvičenie podľa zvuku bubienka

Pomôcky: bubienok

Zameranie: rozcvičenie celého tela, ohybnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda alebo dvor

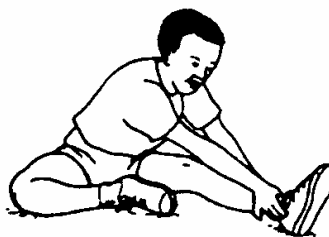
Popis hry a pravidiel: Deti cvičia podľa ôsmich pomalých úderov na bubienok rôzne natáhovacie cviky (napr. vid' obr. 1 – 8). Keď prestaneme bubnovať žiaci sa začnú voľne pohybovať. Na ďalší úder zastanú a cvičenie opäť zopakujú, prípadne nahradia ďalším, ktoré učiteľka predvedie.



v sede znožnom



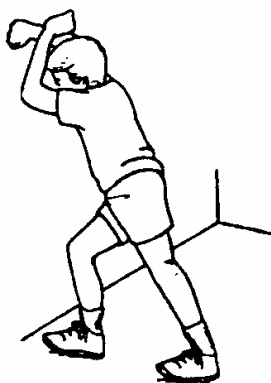
v sede roznožnom



v prekážkovom sede



v pozícii motýlika



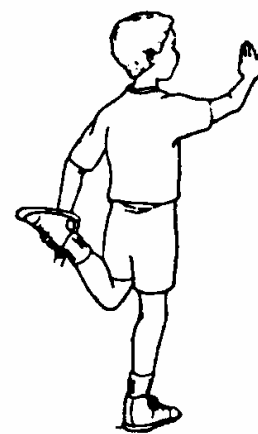
lýtkových svalov



tricepsu



ramenných svalov



svalov na prednej strane stehna

2. Natáhovanie a rozcvičenie so švihadlom

Pomôcky: švihadlo pre každé dieťa

Zameranie: rozcvičenie celého tela, ohybnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda alebo dvor

Popis hry a pravidlá: Deti si preložia švihadlo na 1/2 a držia ho nad hlavou v stoj rozkročnom.

- a) na štyri doby sa 2x ukloníme vpravo, na štyri doby 2x úklon vľavo
- b) na štyri doby sa 2x otočíme vpravo, 2x vľavo
- c) s napnutým švihadlom v rukách prejdeme zo vzpaženia do zapaženia, tiež zo vzpaženia do predpaženia – 4x
- d) predklon k špičkám nôh, kolená môžu byť mierne pokrčené, výdrž maximálne na 4 doby – 4x
- e) v sede roznožnom na štyri doby predklon k ľavej nohe – 4x, predklon k pravej nohe – 4x
- f) v sede roznožnom na 4 doby predklon – 4x
- g) v ľahu vzadu (na chrbte) švihadlo natiahneme cez chodidlo jednej nohy a na 4 doby pravú nohu vytrieme a znovu pokrčíme – 4x; opakujeme aj ľavou nohou. Opačná noha je vždy vystretá na zemi.
- h) v ľahu vzadu (na chrbte) švihadlo natiahneme cez chodidlo jednej nohy a pritiahneme ju k hrudníku – na štyri doby, cvičenie opakujeme 2-4x aj pravou a ľavou nohou.

3. Rozcvičenie s tyčou

Pomôcky: 1m dlhá tyč pre každé dieťa, hudba

Zameranie: rozcvičenie celého tela, ohybnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Deti cvičia podľa inštrukcií učiteľa za súčasného tichého sprievodu hudby jednotlivé cvičenia, každé opakujú 2-4x

- a) v miernom stojí rozkročenom uchopíme tyč a vzpažíme, pomaly prejdeme do predklonu a vrátime sa do východzej polohy



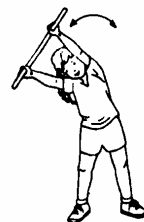
- b) v miernom stojí rozkročenom uchopíme tyč za chrbtom, dlane smerujú nahor a pohybujeme tyčou pomaly hore so súčasným miernym predklonom a späť



- c) v miernom stojí rozkročenom uchopíme tyč za hlavou a položíme na ramená. Pomaly otáčame hornou časťou trupu doprava a doľava



- d) v miernom stojí rozkročenom uchopíme tyč a vzpažíme, úklony na obidve strany, kolená sú mierne pokrčené



- e) uchopíme tyč pred telom a snažíme sa ju prekročiť, potom ju čo najviac oddialime od trupu a prekročíme späť



- f) tyč postavíme pred seba, ľavou nohou vykročíme vpred a pravá noha je napnutá. Kolená ľavej nohy pokrčíme tak, aby chodidlo pravej nohy zotrvalo na zemi celou plochou. Opakujeme aj na opačnú nohu



- g) širší stoj rozkročný, obidvomi rukami uchopíme tyč a postavíme ju pred seba pred koleno pravej nohy, ľavá noha je v unožení napnutá. Opakujeme aj na opačnú nohu.



4. Rozcvičenie podľa hudby

Pomôcky: magnetofón (hudba)

Zameranie: rozcvičenie celého tela, ohybnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Za sprievodu hudby cvičia deti rôzne natáhovacie cviky podľa učiteľky, potom sa sami snažia vymyslieť nový cvik; prípadne napodobňovať zvieratká – napr. mačku, medveďa a pod.

5. Medvedík sa natáhuje

Pomôcky: plyšový medvedík (iná hračka)

Zameranie: rozcvičenie celého tela, ohybnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Učiteľka sa postaví čelom k žiakom a s medvedíkom predvádza rôzne natáhovacie cviky, ktoré sa deti snažia napodobňovať. Medvedíka je možné nahradiť aj jedným z detí.

6. Opičia rozcvička

Pomôcky: bubienok, píšťalka

Zameranie: rozcvičenie celého tela, ohybnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Deti hrajú hru vo dvojiciach, alebo všetci spolu. Určíme hlavného „kráľa opíc“ a ten má za úlohu predvádzať rôzne cviky, ktoré deti opakujú. Na znamenie (bubnovanie, zapískanie) deti ostanú stáť a „kráľa“ vymeníme za iné dieťa. Ak cvičia deti vo dvojiciach na znamenie si len vymenia úlohy.

RELAXAČNÉ A ODDYCHOVÉ HRY

1. Kto má loptu ?

Pomôcky: penová alebo tenisová loptička

Zameranie: chytanie, hádzanie, postreh, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Dieťa, ktoré má loptu stojí 5m od ostatných detí otočené chrbtom k nim. Deti stoja v rade. Dieťa otočené k ostatným chrbtom zvolá: „Raz, dva, tri – loptu máš ty“, a hodí loptu ponad hlavu smerom k ostatným deťom. Niektoré z nich ju chytiť a drží za chrbtom. Všetky deti dajú ruky za chrbát a zvolajú: „Štyri, päť, šesť, kde je teraz, vieš?“ Dieťa, ktoré loptu hádzalo sa otočí a snaží sa uhádnuť, kto má loptu. Ak sa mu to podarí, vymieňa si úlohu s tým, kto loptu v rade držal.

2. Chytaná na body

Pomôcky: tenisová alebo penová loptička

Zameranie: hádzanie, chytanie, postreh, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Dve družstvá stoja v radoch oproti seba a prihrávajú si loptu. Ten, kto chytiť loptu do obidvoch rúk má pre družstvo 1 bod, kto do pravej ruky, má 2 body a ten kto chytiť loptičku ľavou rukou – 3 body. Víťazom je družstvo, ktoré dosiahne vopred určený počet bodov (napr. 20, 30, 50 ...). Učiteľka hru sleduje a spočítava body obidvom družstvám.

3. Kto hádzal ?

Pomôcky: ľahká gumená lopta alebo penová loptička

Zameranie: hádzanie, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Vytvoríme dva rady, detí, ktoré sú otočené čelom k sebe vo vzdialenosti asi 20m. Medzi nimi je dieťa otočené chrbtom k radu, ktorý má loptu. Hociktorý z nich hodí loptu do stredného a zostane stáť. Dieťa v strede sa otočí k radu a snaží sa uhádnuť kto to bol. Ak uhádne úlohy sa vymenia, ak nie otočí sa chrbtom k druhému družstvu.

4. Štafeta v obliekaní

Pomôcky: svetre, tepláky, vesty, kabáty, čiapky

Zameranie: obratnosť, šikovnosť, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda

Popis hry a pravidlá: Deti rozdelíme do dvoch družstiev. Postavia sa do radu čelom oproti sebe, tak, aby si neprekážali. Na zemi pred sebou majú niektorý druh oblečenia, napr. kabát. Na znamenie prvý v rade kabát oblečie, zapne gombíky, vyzlečie a podá ďalšiemu. Vyhráva družstvo, ktoré hru ukončí ako prvé. Druh oblečenia možno meniť a družstvám pridelovať body.

5. Relaxácia pohybom

Pomôcky: magnetofón, hudba

Zameranie: rytmus, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Relaxovať môžeme v ľahu, sede, v stoj. Pustíme hudbu a bosí v jej rytme poskakujeme znožmo, jednonož na pravej, či ľavej nohe, pričom sú všetky časti tela úplne uvoľnené. Jednotlivé časti tela môžeme uvoľňovať – „vytriasať“ aj v sede, stoj, či ľahu.

6. Kukučka

Pomôcky: šatka, papierové alebo penové loptičky

Zameranie: postreh, relaxácia, orientácia v priestore

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Jeden hráč má oči zaviazané šatkou a v ruke má niekoľko loptičiek a sedí v strede miestnosti alebo ohraničeného priestoru. Učiteľ postupne vyzýva ostatné deti po jednom, aby sa ozvali ako kukučka. Deti sa voľne pohybujú po priestore vopred určenom. Ako náhle niektoré z nich zakuká, zostanú stáť a dieťa zo zviazanými očami vstane a snaží sa trafiť loptičkou to dieťa, ktoré práve zakukalo. Ak sa to podarí, dieťa zakričí: „zásah“ a úlohy si vymenia.

7. Pružní panáci

Pomôcky: magnetofón, hudba

Zameranie: rytmus, pohybová koordinácia, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda

Popis hry a pravidlá: Pustíme si vhodnú dynamickejšiu hudbu a dopredu si dohodneme, že budeme napodobňovať panákov vyrobených z určitých materiálov (napr. guma, kameň, plastelína, hmla, morské vlny) podľa hudby.

8. Hra s loptou a balónikom

Pomôcky: balóniky, loptičky

Zameranie: chytanie, hádzanie, postreh, relaxácia

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, dvor

Popis hry a pravidlá: Deťom rozdáme nafúknuté balóniky, ďalším loptičky. Deti s balónikmi sa snažia odrážať ich tak, aby zostali vo vzduchu a nepadli na zem. Ostatné deti majú penové loptičky, ktorými sa snažia zasiahnuť balóniky tak, aby zmenili smer a spadli na zem. Tomu, komu sa podarí balónik dostať na zem, si vymení úlohu s dieťaťom, ktoré balónik nechtylo.

9. Dýchacie cvičenia

Pomôcky: ukl'udňujúca pomalá hudba

Zameranie: relaxácia, ukl'udnenie organizmu

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda

Popis hry a pravidiel:

- a) v stoji rozkročnom hlboký nádych, postupné zdvihnutie ramien a výdych s uvoľnením ramien
- b) v ľahu vzadu (na chrbte) paže pripažené, hlboký nádych so súčasným vzpažením paží, výdych a uvoľnenie paží do pripaženia
- c) v ľahu vzadu (na chrbte) hlboký nádych so zameraním na zväčšenie objemu hrudníka s výdychom uvoľnenie
- d) bránicové dýchanie

Každé cvičenie opakujeme 2-4x, pričom sa snažíme celý pohyb rozfázovať- deťom počítame na 4 alebo na 8 krát.

HRY NA ROZVOJ KONDIČNÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

1. Terénny beh

Pomôcky: papier s inštrukciami pre učiteľa, štafetový kolík

Zameranie: rozvoj kondičných pohybových schopností – vytrvalosť, obratnosť, rýchlosť, sila

Miesto (priestor): priestor školského dvora

Popis hry a pravidlá: Deti rozdelíme do 2 alebo 3 družstiev. Každé družstvo dostane štafetový kolík (je možné nahradiť iným predmetom). Učiteľ vysvetlí dráhu, po ktorej budú bežať prví z obidvoch družstiev. Počas behu plnia rôzne úlohy (napr. 2x vyskočiť a dotknúť sa vrchnej časti preliezačky, bežať okolo stromu a zobrať zo škatule predmet – štafetový kolík, obehnúť pieskovisko a pod.). Vždy určíme maximálne 3 úlohy. Ak prví dobehne, odovzdá štafetový kolík ďalšiemu z družstva a víťazí družstvo, ktoré najrýchlejšie úlohy splní. Úlohu možno obmieňať a hrať sa na 2 – 3 kolá.

Obmena: Všetky deti bežia naraz, víťazí ten, kto najrýchlejšie splní všetky úlohy a dobehne do cieľa.

2. Cvič po osmičkovej dráhe

Pomôcky: kužele ako méty, prípadne hudba

Zameranie: vytrvalosť, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Kuželmi, alebo inými métami vyznačíme dráhu v tvare ∞ . Prípadne na školskom dvore môžeme aj nakresliť kriedou. Deti sa po dráhe pohybujú za sebou v rozstupoch, pričom vždy sledujú učiteľku, ktorá predvádza rôzne cviky a napodobňujú ju (poskoky, poskoky na 1 nohe, rýchly beh, krabia chôdza, medvedie kroky, rýchla chôdza, chôdza vzad a pod.). Počas celého cvičenia sa deti stále pohybujú, aby si udržali tepovú frekvenciu na rovnakej úrovni.

3. Nasleduj svojho veliteľa

Pomôcky: žiadne

Zameranie: obratnosť, vytrvalosť, sila, rýchlosť, fantázia, tvorivosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti sú v družstvách, ktoré určíme podľa ich počtu (2-4 družstvá). Vyberieme veliteľov družstiev, ktorí sa postavia dopredu radu, ostatné deti za nimi. Veliteľ beží po určenej dráhe (ak je len 1 družstvo – pohybuje sa ľubovoľne v priestore) a predcvičuje rôzne cviky a pohyby. Ostatní ho napodobňujú. Veliteľ môže družstvo zastaviť, dať ho sadnúť a pod. Velitelia sa musia často striedať.

4. Cencúľ

Pomôcky: penové (molitanové) loptičky

Zameranie: rýchlosť, obratnosť, hádzanie, postreh

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Vyberieme 2 deti, ktoré budú naháňať a dáme im loptičku. Ostatné sa snažia uniknúť chytajúcim, ktorí im môžu odovzdať „babu“ tak, že ich loptičkou trafia. Ak niektorého dieťa trafí, premení sa na cencúľ – ostane stáť so široko rozkročenými nohami. Oslobodiť ho môže ďalšie dieťa a to tak, že mu podlezie pomedzi nohy a tým ho roztopí ako slniečko. Naháňajúcich často vymieňame.

5. Lovec hadov

Pomôcky: švihadlo, dlhší špagát

Zameranie: obratnosť, postreh

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Telocvičňu rozdelíme na 2 polovice a deti na 2 družstvá (Na školskom dvore určíme, prípadne ohraničíme priestor). Jedno z detí dostane švihadlo (špagát) a bude hadom. Bude ťahať švihadlo po zemi a úlohou ostatných je chytiť druhý koniec švihadla na vopred dohovorené znamenie. Je zakázané na švihadlo stupiť alebo ho zašliapnúť. Ako náhle dieťa chyť švihadlo, stáva sa hadom. Je dôležité zdôrazniť „hadom“, aby sa pohybovali v určenom priestore.

6. Naháňačka s robotmi

Pomôcky: 2 – 3 šatôčky (vreckovky)

Zameranie: sila, rýchlosť, vytrvalosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Dve alebo tri vybrané deti budú naháňať svojich kamarátov so šatôčkami v ruke, aby sme ich rozpoznali. Ostatní sa môžu zachrániť tak, že budú cvičiť nejaký vopred určený cvik (napodobňovať robotov napr.: výstupy na lavičku, kliky s oporou o stenu, sed-l'ah. Oslobodiť ich môže dieťa, ktoré sa voľne pohybuje. Chytené deti si úlohy menia s naháňajúcimi.

7. Prekážková dráha

Pomôcky: hudba, náradie (lavičky, rebriny, žinenky, švihadlá, prekážky, obruče, kužele a pod.)

Zameranie: vytrvalosť, sila, rýchlosť, obratnosť, rovnováha

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti sa pohybujú vždy po určenej dráhe, ktorú musia prejsť čo najrýchlejšie, no musia prejsť všetkými stanovišťami. Zdolávajú tak postavené prekážky, no musia byť vždy v pohybe a využívať tie stanovištia. Na niektorých stanovištiach je nutné určiť smer pohybu, aby nedošlo k úrazu (napr. pri prechode lavičkou a pod.).

8. Štafeta

Pomôcky: bubienok, píšťalka

Zameranie: rýchlosť, sila, vytrvalosť, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti sú vo dvojiciach a stoja čelom oproti sebe 10-15m vzdialené od seba. Učiteľka určí, aký cvik budú deti vykonávať na znamenie. Súťažiaci vo dvojiciach. Na zapískanie beží jeden z dvojice ku kamarátovi, pred ním si sadne, vstane a beží späť, hneď potom ide druhý a všetko opakuje (napr. obidvaja si sadnú a 3x tlesknú nohami; sa plazia; znožmo skáču; podlezu druhého a pod.).

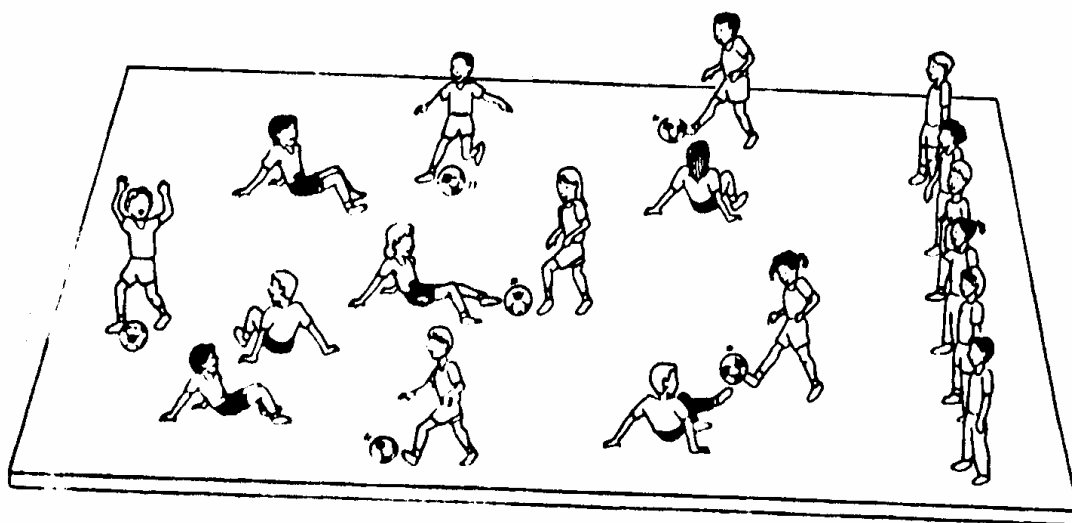
9. Krabí futbal

Pomôcky: futbalové (gumové) lopty 3 – 6 ks (alebo podľa počtu detí)

Zameranie: sila, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Deti rozdelíme na 2 skupiny. Prvá z nich má k dispozícii lopty, ktoré budú viesť nohou pred sebou na druhú stranu telocvične. Úlohou druhej skupiny je urobiť podpor sedmo a snažiť sa nohou dotknúť lopty. Ak sa im to podarí úlohy si vymenia a dieťa ktoré získalo loptu sa postaví na druhú stranu a čaká, kým dokončia aj ostatní.



Hra nesmie trvať dlho kvôli námahe zápästí. Riešenie poskytne častá výmena určených skupín!!

10. Na šarkana

Pomôcky:

Zameranie: obratnosť, vytrvalosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti utvoria zástup a chytia sa za boky. Prvý predstavuje hlavu a posledný chvost šarkana. Hlava sa snaží chvost chytiť a ten naopak pred hlavou uniká. Ak sa prvému podarí posledného chytiť, posledný ide dopredu, predstavuje hlavu.

11. Beh stonožiek

Pomôcky: lano, tyč, švihadlo

Zameranie: vytrvalosť, sila

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Vytvoríme 2 – 3 družstvá, v ktorých sa deti chytia pravou rukou v zástupoch, alebo uchopia jednou rukou tyč, lano, či švihadlo. Tým vytvoria viazaný zástup – stonožku. Pred nimi je méta a ich úlohou je čo najskôr sa dostať k méte po zaznení dohovoreného signálu. Môže ďalej métu obiehať, taktiež využiť poskoky na 1 nohu a podobne. Nesmú sa však nikdy rozpojiť.

12. Preteky trojíc

Pomôcky: méty (kužele, plné lopty)

Zameranie: rýchlosť, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti vytvoria za pomoci učiteľky trojice. Postavia sa na štart tak, že stredný v trojici sa postaví chrbtom do smeru behu a krajní ho uchopia popod rameno. Na dohovorené znamenie vybiehajú k méte, tam sa rozpoja a bežia späť. Víťazí družstvo, ktorého členovia sú prví nastúpení na štartovej čiare.

Obmena: Viazané trojice bežia k méte a späť na štart tak, že sa nerozpoja, no späť bežia chrbtom do smeru behu krajní.

13. Vláčik

Pomôcky: méta (kužele, plné lopty)

Zameranie: vytrvalosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti sú v družstvách po 3 v zástupe. Na znamenie prví vybehnú, obiehajú métu (asi 10 m od štartu), vrátia sa späť pre druhého, chytia ho za ruku a znovu obehnú métu, zoberú tretieho a opakujú to isté. Víťazí družstvo, ktoré prejde štartovú čiaru ako prvé.

Obmena: Družstvo končí vtedy, keď sa postupne všetci odpoja a ostanú na štartovej čiare.

14. Neviditeľné zástavky

Pomôcky: 30 zástaviek (napr. papierové) – množstvo podľa počtu detí

Zameranie: vytrvalosť

Miesto (priestor): školský dvor

Popis hry a pravidlá: Označíme priestor na školskom dvore, v ktorom hra bude prebiehať. V priestore rozmiestnime 30 zástaviek nenápadnej farby (na konáre, do trávy, na kríky a pod.). Učiteľka rozdelí deti do družstiev, určí čas na hľadanie zástaviek a deti odštartuje. Zástavka je toho, kto sa jej prvý dotkne. Vyhráva družstvo, ktoré získa viac zástaviek – neporušených.

Obmena: Každé dieťa súťaží samo za seba.

15. Prezradený poklad

Pomôcky: rôzne predmety – 2 (loptičky, šatôčky a pod.)

Zameranie: vytrvalosť

Miesto (priestor): školský dvor

Popis hry a pravidlá: K hre nastúpia 2 družstvá, vzájomne si vymenia jedného člena, ktorý bude v druhom družstve plniť úlohu pozorovateľa. Ich úlohou je odsledovať, kde družstvo ukryje svoj poklad. Potom sa vrátia k svojmu družstvu a vysvetlia a určia miesto ukrytia, no so svojím družstvom nesmú ísť. Kým skryje poklad 1 družstvo, druhé sa zdržiava buď dnu v škôlke, alebo za rohom budovy a podobne. Obidve družstvá hľadanie pokladu začínajú naraz. Vyhráva to, ktoré svoj poklad donesie skôr svojmu pozorovateľovi.

16. Orientačný beh podľa značiek

Pomôcky: orientačné tabuľky (znaky, body, stužky), plagáty

Zameranie: vytrvalosť

Miesto (priestor): školský dvor

Popis hry a pravidlá: Stužkami (bodmi – plagátmi) označíme cestu (trasu), kadiaľ sa bude pohybovať družstvo. Tak vytvoríme okruh s niekoľkými zastávkami, kde deti budú vykonávať úlohy nakreslené na plagátoch (napr. roztriediť ovocie a zeleninu, alebo urobiť 5 drepov a pod.)

Vytvoríme 2 družstvá a jedno pôjde oblúkom vľavo, druhé vpravo. Družstvo, ktoré skôr príde do cieľa a splní určené úlohy je víťaz.

17. Cez cestu

Pomôcky: -

Zameranie: hádzanie, obratnosť

Miesto (priestor): školský dvor

Popis hry a pravidlá: Hru hráme na dvore v zime, kde si určíme priestor podľa počtu detí. Jedno družstvo sú obrancovia, ktorí sa snažia oproti stojacich nepriateľov zasiahnuť snehovou guľou a tým im zabrániť, aby sa nedostali na ich stranu. Ten, ktorého snehová guľa trafí vypadáva z hry. Počítame deti, ktoré prejdú na druhú stranu. Potom úlohy družstvám vymeníme a porovnáme počty úspešných detí, ktorým sa podarilo prejsť k nepriateľovi.

18. Jazda zo zasahovaním jazdcov

Pomôcky: sánky

Zameranie: hádzanie – presnosť, obratnosť

Miesto (priestor): školský dvor (mierny svah)

Popis hry a pravidlá: Na kopci vyznačíme štart, odkiaľ po určenej dráhe sa spúšťajú na sánkach vždy dve deti. Ostatné deti stoja na krajoch trate vo vzdialenosti 2-3m a snažia sa snehovými guľami trafiť sánkarov počas jazdy. Dvojice sa menia a vyhráva tá, ktorá utrhla najmenej zásahov.

19. Sánkarské preteky

Pomôcky: sánky, stopky, papier, tabuľky ŠTART a CIEĽ (4 tyče na ich vyznačenie)

Zameranie: vytrvalosť, obratnosť

Miesto (priestor): školský dvor (mierny svah)

Popis hry a pravidlá: Pretekajú jednotlivci, alebo dvojice. Štartujú v priestore CIEĽA tak, že ťahajú sánky na kopec až na určené a vyznačené miesto, kde obidvaja nasadnú a spustia sa smerom k cieľu. Všetkým sa meria čas, najlepší dosiahnutý čas znamená víťazstvo. (Deti si môžu vymyslieť mená sánkarských posádok, ktoré vytvoria zoznam pretekárov).

20. Preteky na klzákoch

Pomôcky: klzáky, stopky, papier (vyznačenie ŠTARTU a CIEĽA)

Zameranie: vytrvalosť, obratnosť

Miesto (priestor): školský dvor (mierny svah)

Popis hry a pravidlá: Pretekajú jednotlivci, ktorí štartujú v priestore cieľa tak, že musia vybehnúť kopček s klzákom v ruke až k štartu, tam nasadnúť, spustiť sa do cieľa. Meriame čas a najlepší dosiahnutý čas znamená víťazstvo.

21. Potýčka v drepe

Pomôcky: -

Zameranie: sila, obratnosť, rovnováha

Miesto (priestor): telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Deti vytvoria dvojice, približne rovnakej výšky a váhy. V drepe si podajú pravá ruky a snažia sa jeden druhého tlakom alebo ťahom zvaliť. Víťazom je ten, ktorému sa to skôr podarí. **!Ak hra trvá viac ako 1 minútu, je nutné vyhlásiť obidve deti za víťazov, ak je ukončená veľmi rýchlo, možno hru ešte zopakovať!**

22. Pohyblivý chodník

Pomôcky: noviny, méty (lopty, kužele)

Zameranie: obratnosť, rýchlosť

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Vytvoríme z detí 2 alebo viac družstiev, ktoré sa postavia na štart do zástupu. Prví v družstvách dostanú 2 listy z novín. Ich úlohou je dostať sa čo najrýchlejšie na druhú stranu k méte tak, že budú stúpať len na noviny (musia si ich prekladať). Keď sú na úrovni méty, noviny zoberú a utekajú k ďalšiemu zo svojho družstva a noviny mu odovzdajú. Vyhráva družstvo, ktorého členovia túto úlohu urobia ako prví.

23. Autíčka a semafor

Pomôcky: píšťalka, 4 méty (lopty, kužele)

Zameranie: rýchlosť

Miesto (priestor): telocvičňa (školský dvor)

Popis hry a pravidlá: Deti rozdelíme do 4 družstiev a každé z nich sa postaví do jedného rohu telocvične. V strede je učiteľka (semafor), ktorá určuje, ktoré družstvá si budú vymieňať miesta. Deti sa držia okolo pása alebo za ramená, za ruky, sú v zástupe. Učiteľka odšartuje 2 družstvá tak, že sa postaví k nim čelom a na znak štartu upaží ruky. Deti si miesta uhlopriečne nemenia. Vždy z dvoch družstiev vyhráva to rýchlejšie a pripočíta si bod. (Učiteľka za každý bod prideli napr. loptičku alebo iný predmet).

24. Kráľ nie je doma

Pomôcky: metla (tyč), varecha a pod.

Zameranie: pohybová tvorivosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda

Popis hry a pravidlá: Učiteľka sa postaví s metlou do dvier, 3x buchne o zem a hlasno zvolá: „Kráľ nie je doma“. To je pre deti znamenie, že môžu pobežovať, pokrikovať, skákať, dupať a podobne. Po chvíli sa ozve znovu zabúchanie a učiteľka zvolá: „Kráľ sa vracia, je už doma, každý nech sa rýchlo schová!“ V tom deti musia ostať ticho stáť, sedieť, ležať, až kým znovu kráľ neodíde.

25. Čertovská naháňačka

Pomôcky: švihadlá, šatôčky alebo stuhy

Zameranie: rýchlosť, obratnosť a postreh

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Dozadu za pás si každé dieťa pripevní švihadlo – čertovský chvost – tak, aby sa dal ľahko vytiahnuť. Hra je vlastne naháňačkou, počas ktorej sa každý snaží získať pre seba čo najviac čertovských chvostíkov (skalпов) a súčasne chrániť ten svoj. Vyhráva ten, kto získa za určený čas skalпов najviac.

Obmena: Ten, kto stratí svoj chvostík a prípadne aj získané skalпы, vypadáva z hry. Postaví sa mimo hracej plochy a vykonáva činnosť vopred určenú.

26. Bocian a žabky

Pomôcky: obruče

Zameranie: rýchlosť, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Obruče rozmiestnime v priestore tak, aby boli medzi nimi medzery. Obruče predstavujú lekná, na ktorých sa vyhrievajú žabky (všetky deti). Deti – žabky prechádzajú z lekna na lekno, pritom však musia prejsť cez rybník, kde striehne bocian (1 dieťa). Ten keď vidí žabku vo vode, snaží sa ju chytiť. Záchranou pre ňu je lekno (obruč). Ak ju chyť, úlohy si vymenia.

27. Kto skôr ?

Pomôcky: rôzne predmety

Zameranie: rýchlosť, obratnosť, sila, vytrvalosť, rovnováha

Miesto (priestor): telocvičňa, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Učiteľka zadáva deťom rôzne úlohy. Vždy začína otázkou: „Kto skôr – deti – pohľadá v triede kocku? (Kto skôr prebehne na druhú stranu triedy?, Kto si skôr sadne za stôl? – na trávku, Kto sa skôr preplazí ku mne?, Kto skôr nájde 3 kamienky? a po.).

28. Dobývanie hradu

Pomôcky: lopta

Zameranie: hádzanie, postreh, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti vytvoria pevný kruh tak, že sú tesne pri sebe. Úlohou jedného z detí je hrad dobyť tak, že vhodí loptičku dovnútra kruhu. Úlohou ochrancov je nepustiť loptu dnu do kruhu, ale ju vyraziť rukami von. Ak lopta cez niekoho prejde do kruhu, ten vystrieda dobyvateľa.

29. Na trpaslíka a obra

Pomôcky: obrúsok, deka

Zameranie: obratnosť, rýchlosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Uprostred miestnosti prestrieme deku, kde bude spať obor. V rohoch miestnosti (alebo na zvolenom mieste) budú mať domček trpaslíci. Keď obor zaspí, trpaslíci vybehnú z domčekov a začnú okolo obra skákať, a snažia sa ho zobudiť. Ako náhle vidia, že obor vstáva, musia urobiť 3 drepy a utekať do domčeka. Obor sa ich snaží chytiť. Ak trpaslíka chyť, ten sa stáva obrom.

Obmena: Namiesto drepov možno zaradiť aj iné cvičenie (napr. sed, ľah vzadu a pod.).

30. Papierová vojna

Pomôcky: papierový lopty

Zameranie: hádzanie, obratnosť, sila

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Z papiera urobíme papierové lopty. Deti rozdelíme do dvoch družstiev tak, aby každé malo aspoň 2 loptičky. Hrací priestor rozdelíme na polovicu pomocou švihadiel, alebo kriedy. Družstvá sa postaví oproti sebe a na znamenie sa snažia zbaviť papierových lôpt. Hádzu ich na súperovu polovicu. Hrá sa dve minúty. Potom sa spočítajú loptičky na obidvoch stranách a víťazom je ten, kto má na svojej polovici menší počet.

31. Skok späť

Pomôcky: meracie pásmo, krajčírsky meter, krieda, povrázok, pero, papier, švihadlo, stuha

Zameranie: sila, pohybová koordinácia, rovnováha

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Kúskom povrazu označíme štartovú čiaru, ku ktorej sa postaví dieťa, rozhodá sa a odskočí dozadu. Zmeriame dĺžku skoku a ide ďalej.

32. Siamský drep , drep vo véčku – vyradená hra!!!!!!

Pomôcky: bez pomôcok

Zameranie: sila, rovnováha

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti vytvoria dvojice (výškovo a hmotnostne vyrovnané), otočia sa chrbtami k sebe a zakliesnia sa o seba pažami. Takto opretí sa pokúsia prejsť do podrepu a späť. Môžu cvik skúsiť opakovať.

Obmena: Deti sa postaví čelom k sebe a dotýkajú sa špičkami topánok. Uchopia sa pevne za ruky a postupne narovnajú paže, takže vytvoria V aj v tejto pozícii skúsia urobiť drep a potom viac drepov. **Obidva cviky nesmú deti vykonávať dlho, kvôli záťaži vyvíjanej na kĺby pri týchto cvičeniach!!**

33. Preťahovaná a pretláčaná

Pomôcky: lano, šatôčka, švihadlo

Zameranie: sila, vytrvalosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Preťahovanú hrajú deti buď vo dvojiciach proti sebe alebo celé družstvá. Na zemi si označíme švihadlom alebo šatôčkou hranicu, družstvo drží dlhšie lano a ich úlohou je súperiace družstvo dostať cez hranicu na svoju stranu. Ak máme dvojice, tie sa navzájom uchopia za predlaktie pravej ruky a postupujú tak isto.

Pri pretlačovanej deti rozdelíme do dvojíc, postaví sa čelom k sebe tak, aby medzi nimi bola hranica zo švihadla alebo šatôčky. Potom sa pretláčajú tak, že sa oprú o seba dlaňami, alebo sa postaví bokom k sebe a snažia dostať na súperovu stranu tak, že ho zatlačia dozadu. **Obidva cviky nesmú deti**

vykonávať dlho, kvôli záťaži vyvíjanej na zápästia pri týchto cvičeniach!!

34. Zamrznutý

Pomôcky: bez pomôcok

Zameranie: obratnosť, rovnováha, vytrvalosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Deti rozdelíme do dvoch sústredných kruhov tak, aby vo vonkajšom kruhu bolo o jedno dieťa viac. Na znamenie začnú oba kruhy bežať v opačnom smere dookola. Na ďalší povel zastanú a snažia sa nájsť si dvojicu a ostanú stáť na jednej nohe ako zamrznutý. Ten, kto si nenašiel dvojicu opäť zostáva vo vonkajšom kruhu, pričom deti si pozície vymenia.

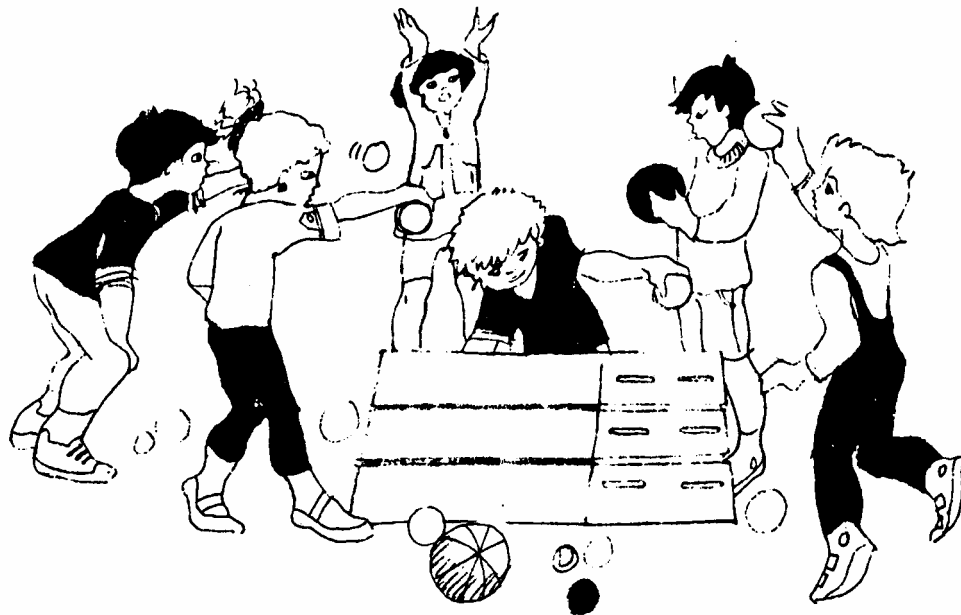
35. Kto je rýchlejší ?

Pomôcky: diel švédskej debny, lopty a rôzne iné ľahké predmety

Zameranie: hádzanie, obratnosť

Miesto (priestor): telocvičňa, trieda, školský dvor

Popis hry a pravidlá: Všetky lopty a ostatné predmety sú v švédskej debni. Učiteľka (alebo dieťa) začne lopty a predmety vyhadzovať von, úlohou detí je rýchlo ich zbierať a umiestniť späť do debni. Ak sa podarí učiteľke (dieťaťu) vyhádzať všetky predmety von, je víťaz a hra končí.



ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. ADAMČÁK, Š. 2004. Didaktické aspekty pohybových hier u žiakov 1.stupňa ZŠ. In: Telesná výchova a Šport, ročník 14, 2004, č. 3-4.
2. ALAXOVÁ, Z. – TROJKOVÁ, E. 1987. Telesná výchova v materskej škole. Bratislava : SPN, 1987.
3. ANDRIJAŠEVIČ, M. 2006. Recreational programmes for adult men based on cluster analysis of survey indicators. In: Kinesiology, n. 2, 2006, s.193 – 208.
4. ANTALA, B. et al. 1997. Hodnotenie v školskej telesnej výchove. Bratislava : FTVŠ UK, 1997. 156 s. ISBN 80-88901-02-2
5. ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2006. Školská telesná výchova v (r)evolúcii alebo v ohrození. In: Telesná výchova a Šport, ročník 16, 2006, č. 1.
6. ARGAJ, G. 1994. Pohybové hry. Bratislava : Univerzita Komenského, 1994.
7. ARGAJ, G. 1997. Pohybové hry na rozvoj pohybových schopností. Športové hry, ročník II, 1997, č.1.
8. BARTÍK, P. – HRČKA, J. – ADAMČÁK, Š. – ROZIM, R. – KOLLÁR, R. 2003. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť sledovaného súboru a jeho porovnanie s celoslovenskou populáciou. In: Športové záujmy žiakov a učiteľov ZŠ a ich somatická a funkčná charakteristika. Grantová úloha MŠ SR VEGA č. 1/8060/01 Banská Bystrica: PF UMB, 2003, s. 53 – 63. ISBN 80-8055-849-3
9. BARTOŠÍK, J. 2000. Dynamika rozvoja motorických zručností a schopností u detí predškolského veku. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : VS TVŠ, 1999, s. 89 – 93. ISBN 80-88722-95-0
10. BAČKOVÁ, E. – CZEZE, M. 2000. Svet Waldorfskej škôlky. In: Dieťa. 2000, 6, s. 38 - 39.
11. BELEJ, M. – JUNGER, J. 1997. Aeróbna vytrvalosť 5 – 6 ročných detí. In: Telesná výchova a šport, roč. 7, č. 3, 1997, s. 5 – 10. ISSN 1335-2245
12. BELEJ, M. – JUNGER, J. 2006. Motorické testy koordinačných schopností. Prešov: FŠ PU, 2006. ISBN 80-8068-500-2
13. BĚLINOVÁ, L et al. 1984. Pedagogika predškolského veku. Bratislava : SPN, 1984.
14. BERDYCHOVÁ, J. et al. 1978. Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy. Praha : SPN, 1978. 223 s.

15. BORO VÁ, B et al. 1998. Cvičíme s malými dětmi. Praha : Portál, 1998. 125 s. ISBN 80-7178-223-8
16. BORO VÁ, B. 2001. Míče, míčky a hry s nimi. Praha : Portál, 2001. 153 s. ISBN 80-7178-538-5
17. CEJPEKOVÁ, J. 2001. Pedagogika predškolského veku. Banská Bystrica : PF UMB, 2001. 102 s. ISBN 80-8055-491-9
18. DAVIS, B. - BULL, R. – ROSCOE, J. – ROSCOE, D. 1997. Physical education and the Study of Sport. London : MOSBY, 1997. 602 s. ISBN 0-7234-2642-2
19. DOVALIL, J. – CHOUTKOVÁ, B. 1998. Abeceda tréningu chlapců a děvčat. Praha: Olympia, 1988. 190 s.
20. ĎURIČ, L. et al. 1988. Pedagogická psychológia. Bratislava : SPN, 1988.
21. ĎURIČ, L. – KAČÁNI, V. et al. 1992. Učiteľská psychológia. Bratislava : SPN, 1992. 241 s.
22. FEČ, K. – FEČ, R. 2000. Identifikácia a rozvoj pohybových schopností v predškolskom veku a ich vplyv na motorickú docilitu. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie č.5, Prešov : SVSTVŠ, 1999, s. 48 – 52. ISBN 80-88722-95-0
23. FEČ, K. – JUNGER, J. 1995. Telesný vývoj a pohybová aktivita detí predškolského mladšieho školského veku. In: Zborník Zdravá škola. Prešov : Metodické centrum, 1995, s. 60 – 66.
24. FEJTEK, J. et al. 1990. Předsportovní příprava. Praha : Olympia, 1990. 235 s.
25. FOSTEROVÁ, E. R. et al. 1997. 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha : Portál, 1997. 107 s. ISBN 80-7178-177-0
26. FRÖMEL, K. 1997. Analýza vzťahu žáků základných škol k zaměřením pohybové činnosti. In: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí a mládeže. Zborník Ved. Spol. TV a Š. Prešov : VS TVŠ, 1997, s 133 – 135.
27. GLESK, P. – HARSÁNYI, L. 1992. Metódy rozvoja kondičných schopností. Bratislava : Olympijská spoločnosť Slovenska, 1992. 145 s.
28. GUZIOVÁ, K. 1999. Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách. Bratislava : SPN, 1999.
29. HABISREUNTIGEROVÁ, M. J. 1999. Hry na každý den. Praha : Portál, 1999. 191 s. ISBN 80-7178-336-6
30. HORVÁTH, R. 1996. K problémom uplatňovania minihier v telovýchovnom procese na 1. stupni ZŠ. In: Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku. Prešov : UJPŠ, 1996, s. 26-30.

31. HORVÁTH, R. 2000. Porovnanie telesného vývinu a pohybovej výkonnosti medzi bežnou populáciou a rómskym etnikom u žiakov mladšieho školského veku. In: Sborník ze VI. ročníku vědeckého semináře s mezinárodní účastí „Kinantropologické dny MUDr. V. Soula“. Hradec Králové : PF KTVŠ, 2000. s. 143 – 151.
32. HORVÁTH, R. 2001. Telesný vývin a pohybová výkonnosť rómskych detí mladšieho školského veku. Prešov : Manacon. 2001.
33. CHROMÍK, M. 1993. Didaktika telesnej výchovy. Bratislava : UK FTVŠ, 1993. 187 s. ISBN 80-223-0349-6
34. IVÁNYI, L. 1998. Nové smery vo vyučovaní telesnej výchovy. In: Aktuálne trendy v školskej TV na 1. stupni ZŠ. Banská Bystrica : PF UMB, 1998, s. 42 – 47. ISBN 80-8055-220-7
35. JANÁČOVÁ, Z. et al. 1980. Kartotéka pohybových hier pre najmenších. Banská Bystrica : Krajský pedagogický ústav, 1980. 117 s.
36. JANČOKOVÁ, Ľ. 1995. Dynamika vývoja telesného, funkčného rozvoja a pohybovej výkonnosti 7 – 9 ročných detí. In: Zborník z 2. ved. Seminára RVS TVŠ. Banská Bystrica : UMB, 1995, s. 131 – 134.
37. JANOVSÁ, J. et al. 1984. Tělesná výchova předškolního dítěte. Praha : SPN, 1984.
38. JUNGER, J. 1992. Cvičíme s deťmi predškolského veku. In: Šport pre všetkých, č.2, ročník 1992, s. 8.
39. JUNGER, J. – KASA, J. 1996. Úvod do športovej kinantropológie. Prešov : UJPŠ, 1996. 116 s. ISBN 80-7097-326-9
40. JUNGER, J. - TUREK, M. 1997. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí predškolského a mladšieho školského veku. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. Prešov : VSTVŠ, 1997, s. 10 -19. ISBN 80-88885-02-7
41. JUNGER, J. – ZUSKOVÁ, K. 1998. Pohybové programy pre všetkých. Prešov : FHaPV PU, 1998, s. 99. ISBN 80-88885-32-9
42. JUNGER, J. et al. 1999. Pohybové schopnosti detí predškolského veku z pohľadu ich pohybových režimov. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie č.5, Prešov: SVSTVŠ, 1999, s. 39 – 43. ISBN 80-88722-95-0
43. JUNGER, J. 2000. Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku. Prešov : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 139 s. ISBN 80-8068-003-5

44. JURAK, G. – KOVAČ, M. – STREL, J. 2006. Impact of the additional physical education lessons programme on the physical and motor development of 7 – to 10 – year – old children. In: Kinesiology, n. 2, 2006, s. 105 – 115.
45. KAČÁNI, V. et al.(1999). Základy učiteľskej psychológie. Bratislava: SPN, 1999. 214 s. ISBN 80-08-02830-0
46. KASA, J. 2000. Športová antropomotorika. Bratislava : SVTVŠ, 2000. ISBN 80-968252-3-2
47. KELLER, S. 1987. Telesná výchova v materskej škole. Bratislava : SPN, 1987.
48. KORČEK, F. 1992. Teória a didaktika športu. Bratislava : UK, 1992. 230 s. ISBN 80-223-0523-5
49. KUČERA, M. 1988. Riziko inadequate tělesné zátěže pro růst a vývoj dětí. In: Zborník tělesná kultura v životě mladé generace. Praha : VMO ÚV ČSTV, 1988, s. 212-220.
50. KUČERA, M. 1999. Sportovní medicína. Praha : Grada, 1999. 284 s. ISBN 80-7169-725-7
51. LABUDOVÁ, J. 2002. Podiel a možnosti športu pre všetkých pri výchove k zdravému spôsobu života. In: Zborník 1.konferencie športu pre všetkých. Bratislava : Asociácia športu pre všetkých, 2002, s 52 - 60.
52. LAKÓOVÁ, I. 2005. Interpersonálny vzťah učiteľa telesnej výchovy a žiaka vo výchovno – vzdelávacom procese. In: Retrospektíva a perspektívy v edukácii. Nitra : PF UKF, 2005, s. 243 – 248. ISBN 80-8050-918-2
53. LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. 1998. Vývojová psychologie. Praha : Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X
54. MAČURA, I. – MAČURA, P. 2001. Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu. Nitra – Bratislava : PEEM, 2001. 52 s.
55. MAZAL, F. 1990. Sportovní příprava VI. Pohybové hry dětí. Olomouc : PF UP, 1990.
56. MAZAL, F. 1991. Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku. Olomouc : Hanex, 1991. 53 s.
57. MAZAL, F. 2000. Pohybové hra a hraní. Olomouc : HANEX, 2000.
58. MAZAL, F. – CHLOPKOVÁ, J. 1994. Pohybové pohádky předškoláků. Olomouc : Hanex, 1994. 108 s. ISBN 80-85783-04-05
59. MEDEKOVÁ, H. – ZAPLETALOVÁ, I. – HAVLÍČEK, I. 1994. Pohybová aktivita dětí z hlediska ich pohybového projevu a športovania rodičov. In: Teoretické

a didaktické problémy TV v príprave učiteľov 1. stupňa ZŠ. Brno : MU, 1994, s. 57 – 64.

60. MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. 1983. Motorické testy v tělesné výchově. Praha : SPN, 1983.

61. MICHAL, J. 2003. Športové záujmy a výkonnostná úroveň žiakov základných škôl. In: Zborník prác z grantovej úlohy MŠ SR VEGA č. 1/8060/01 riešená na KTV PF UMB „Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa ZŠ a ich somatická a funkčná charakteristika“. Banská Bystrica : PF UMB, 2003, s. 5 – 7. ISBN 80-8055-849-3

62. MICHAL, J.: Porovnanie dynamiky zmien pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja počas hodín zameraných na sezónne činnosti. In: Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport, Vol. 2., No. 2. Banská Bystrica : PF UMB 2000. s. 67 – 79. ISBN 80-8055-424-2

63. MILLER, K. D. 2002. Measurement by the physical educator. New York : The McGraw- HillCompanies, 2002. 308 s. ISBN 0-07-232909-2

64. MIŇOVÁ, M. 2003. Pohybový program pre deti materských škôl. Prešov : Rokus, 2003. 50 s. ISBN 80-89055-33-8

65. MORAVEC, R. 1990. Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7 – 18 ročnej mládeže v ČSFR. Bratislava : Šport, 1990. 284 s.

66. MORAVEC, R. – KAMPMILLER, T. – SEDLÁČEK, J. et al. 2000. Eurofit – telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava : SVS pre TVaŠ. 2002. 180 s.

67. NEUMAN, J. 2001. Dobrodružné hry v tělocvičně. Praha : Portál, 2001. 243 s. ISBN 80-7178-555-5

68. NOVOTNÁ, N. 1998. Názory učiteľov na využitie prestávok vo vyučovaní pre pohybové aktivity. In: Aktuálne trendy v školskej TV na 1.stupni ZŠ. Zborník referátov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Spoločnosť pre TV a Š. Banská Bystrica : 1998, s.104 – 105. ISBN 80-8055-220-7

69. NOVOTNÁ, N. – KRŠKA, P. 2003. Úroveň telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti žiakov štvrtých ročníkov ZŠ z miest a vidieka stredoslovenského regiónu. In: Športové záujmy žiakov a učiteľov ZŠ a ich somatická a funkčná charakteristika. Grantová úloha MŠ SR VEGA č. 1/8060/01. Banská Bystrica : PF UMB, 2003, s. 66 – 74. ISBN 80-8055-849-3

70. ORAVCOVÁ, J. 2002. Vývinová psychológia. Žilina : EDIS, 2002. ISBN 80-8070-010-9

71. ORLICK, T. D. – PITMAN – DAVIDSON, A. 1988. Enhancing cooperativeskills in games and life. In: Smoll, F. L. – Magill, R. A. – Ask, M. J. Children in sport. Champoin, IL 3 rd. ed. s.149 – 159.
72. PAŘÍZKOVÁ, J. 1994. Účinek tělesné výchovy na růst a pohybový vývoj u předškolních dětí. In: Zborník „Dítě – pohyb – rodina.“ Praha : ASPV, 1994, s. 19 – 23.
73. PAŘÍZKOVÁ, J. – BERDYCHOVÁ, J. 1981. Tělesný a pohybový vývoj chlapců a děvčat ve věku 4 – 6 let. In: Zborník VR ÚV ČSTV, Praha : Olympia, 1981, s. 99 – 103.
74. PÁVEK, F. 1980. Hodnocení výkonnosti ve školní tělesné výchově. Praha : SPN, 1980.
75. ROUSOVÁ, S. 2004. Školní zralost dětí. In: Česká republika : Kaleidoskop, 2004.
76. ROVNÝ, M. et al. 1986. Pohybové hry dětí předškolského věku. Bratislava : SPN, 1986. 203 s.
77. ROVNÝ, M. – ZDENĚK, D. 1982. Pohybové hry. Bratislava : SPN, 1982.
78. ZEPA, T. 1998. Cwiczeni, zabawy i gry z pilka jako srodek w rozwoju wybranych dyspozicji osobowosciowych. In: Mloda sportiwna nauka Ukrainy. Lwow : 1998.
79. SCHMIDT, A. R. – WRISBERG, A.C. 2000. Motor learning and performance. USA : Human Kinetics, 2000. 338 s. ISBN 0-88011-500-9
80. SURGRUE, C. 1997. Complexities of teaching: Child-centred perspectives. London -Washington : Falmer Press, 1997. 253 s.
81. SÝKORA, F. 1983. Didaktika telesnej výchovy. Bratislava : SPN, 1983.
82. SÝKORA, F. 1989. Základy telovýchovného procesu. Bratislava : Šport, 1989.
83. ŠEMETKA, M. 1982. Telesný vývoj a pohybová výkonnosť 7 – 14 ročnej mládeže Slovenska po 11 rokoch. Teor. Praxe těl. Vých. 30, 1982, č.4, s. 211 – 219.
84. ŠIMANOVSKÝ, Z. – MERTIN, V. 2000. Hry pomáhají s problémy. Praha : Portál, 2000. 159 s. ISBN 80-7178-408-7
85. IMONEK, J. 2002. Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách. Bratislava : SVSTVS, 2002. 159 s.
86. ŠUTKA, V. 2001. Sledovanie zmien telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti v experimentálnych triedach pre nadaných žiakov v rokoch 1998-1999-2000. In: Medzinárodný vedecký seminár. Ostrava : KTV PF, 2001.

87. ŠUTKA, V. 2001. Longitudinálne monitorovanie telesného rozvoja a motoriky nadaných žiakov z experimentálnej triedy s projektom alternatívnej starostlivosti. Habilitačná práca. Banská Bystrica : UMB, 2001. 128 s.
88. TRUNEČKOVÁ, E. 1998. K aktuálnym otázkam telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy. Banská Bystrica : UMB PF, 1998. 60 s. ISBN 80-8055-174-X
89. TUREK, M. 1999. Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku. Prešov : SVSTVŠ, 1999. ISBN 80-88885-61-2
90. VLADOVIČOVÁ, N. 1998. Pohybové hry na 1. stupni ZŠ. Banská Bystrica : PF UMB, 1998. 74 s.
91. VLADOVIČOVÁ, N. – BAISOVÁ, K. 2002. Učiteľ elementarista a jeho možnosti využitia športu pre všetkých. In: Zborník 1. konferencie športu pre všetkých. Bratislava : Asociácia športu pre všetkých, 2002, s. 61 – 66.
92. www.adransport.xixiao.com
93. ZAPLETAL, M. 1988. Velká encyklopedie her. Praha : Olympia, 1988.
94. ZAPLETAL, M. 1987. Hry na hřišti a v tělocvičně. Praha : Olympia, 1987.
95. ZDENĚK, D. 1985. Pohybové hry. Bratislava : Šport, 1985.
96. ZEMÁNKOVÁ, M. 1996. Pohyb nad zlato. Olomouc : Hanex, 1996. 152 s.
97. ŽIGA, L. 1993. Didaktika školskej telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy. Košice : UPJŠ, 1993. 163 s. ISBN 80-7097-264-5

ZOZNAM PRÍLOH A PRÍLOHY

PRÍLOHA A Manuál k vyplneniu záznamového hárku o pohybových hrách

PRÍLOHA B Záznamový hárok k pohybovým hrám

PRÍLOHA C Popis vybraných motorických testov

PRÍLOHA D Záznamový protokol motorických testov

PRÍLOHA E Manuál k realizácii testovania detí materských škôl

PRÍLOHA F Vstupné a výstupné hodnoty telesného rozvoja a pohybovej
výkonnosti experimentálneho a kontrolného súboru

PRÍLOHA G Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí východného Slovenska
(podľa Jungera z roku 2000)

PRÍLOHA H Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci
experimentálneho súboru

PRÍLOHA I Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci
experimentálneho súboru chlapcov

PRÍLOHA J Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci
experimentálneho súboru dievčat

PRÍLOHA K Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci
kontrolného súboru

PRÍLOHA L Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci
kontrolného súboru chlapcov

PRÍLOHA M Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci
kontrolného súboru dievčat

PRÍLOHA N Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť jednotlivých materských škôl
a ich poradie v experimentálnom súbore

PRÍLOHA O Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť jednotlivých materských škôl
a ich poradie v kontrolnom súbore

PRÍLOHA A Manuál k vyplneniu záznamového hárku o pohybových hrách

MANUÁL K VYPLNENIU ZÁZNAMOVÉHO HÁRKU (VYUŽITIE POHYBOVÝCH HIER).

Vyplňovanie záznamového hárku nie je náročné, no napriek tomu sa pokúsime práve nasledovným návodom Vám uľahčiť jeho vyplnenie .

1. ČÍSLO HRY- do tejto kolónky uvádzame číslo, pod ktorým hru nájdeme v samotnom zásobníku (súbore) hier.

2.NÁZOV POH.HRY- do tejto kolónky vpíšeme názov hry taktiež podľa už spomenutého zásobníka hier.

3. DRUH POH.HRY- keďže sú hry rozdelené do troch kategórií, je dôležité uviesť či sa jedná o hru zameranú na:

rozcvičenie	R
relax. a oddych	O
kondíciu	K

4. DÁTUM VYUŽITIA- uvádzame dátum, kedy sme hru využili ,realizovali s deťmi.

5. POČET OPAKOVANÍ- uvedieme, koľkokrát sme hru počas dňa realizovali

6. AKTIVITA DETÍ- hodnotíme ju pomocou písmen **A B C** nasledovne:

A- nadmerná spontánna aktivita detí (značný a pozorovateľný záujem o hru, dožadujú sa opakovania hry, hra sa im páči, sú výborne naladené a hrajú hru s nasadením a oduševnene).

B- uspokojivá, normálna aktivita detí(detí neprejavujú prehnaný záujem o hru, snažia sa ,no je badateľné, že hra ich až tak neoslovila a nezaujala, nedožadujú sa opakovania).

C- slabá nízka aktivita(detí hra nebaví, neprejavujú žiadny záujem o hru, chcú ju ukončiť a nahradiť inou, sú ňou znechutené).

7. VHODNOSŤ HRY-

V- vhodná hra pre deti (je možné ju realizovať z hľadiska priestorovej ,časovej a materiálnej náročnosti; je vhodná pre danú vekovú kategóriu; uspokojuje potreby detí; má jednoduché pravidlá, ktoré do určitej miery dbajú aj na bezpečnosť hry).

N- nevhodná hra pre deti(hra má náročné pravidlá; je náročná na materiálne alebo priestorové vybavenie MŠ, náročná na čas; jej realizácia nie je možná vzhľadom na počet detí, počasie úroveň schopností a zručností detí).

PRÍLOHA B Záznamový hárok k pohybovým hrám

[illegible]

PRÍLOHA C Popis vybraných motorických testov

SÚBOR ZÁKLADNÝCH TESTOV VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.

1. TELESNÁ VÝŠKA

Deti meriame pri stene, kde sa nevyskytuje žiadna prekážka. Dieťa stojí pri stene a pätami sa steny dotýka. Nesmie stáť na špičkách. Na temeno hlavy priložíme pravouhlý trojuholník a odpočítame na meradle pripevnenom na stene príslušný výškový údaj. Meriame s presnosťou na 0,5cm.

Pomôcky: meradlo(meter), pravouhlý trojuholník

2. TELESNÁ HMOTNOSŤ

Deti sa postaví na váhu, vyzlečené do tielka a trenírok (naboso!). Vážime s presnosťou na 0,5kg. Váhu pred uskutočnením váženia skontrolujeme, prípadne vyvážíme.

Pomôcky: váha

3. BEH NA 20 METROV

Deti bežia len jedenkrát, a to na ihrisku, cestičke, alebo v telocvični. Deti bežia jednotlivo. Spoza štartovej čiary vyštartujú z vysokého štartu na povel: „pripraviť sa; pozor; tlesknutie alebo iný zvukový signál. Meriame s presnosťou na 0,1s.

Pomôcky: stopky

4. SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

Meranie uskutočníme von, alebo v miestnosti ;na koberci alebo žinenke tak, že doskok bude na žinenku. Každé dieťa má dva pokusy hneď po sebe. Odmeriame vzdialenosť od čiary (štartovej) po päť, ktorá je k tejto čiare bližšie. Pozdĺž žinenky (koberca) natiahneme meracie pásmo, alebo meter. Potom pomocou dlhého pravítka alebo ukazovátko odčítame spomínanú vzdialenosť. Pred vykonaním využijeme ukážku, kde zdôrazníme rozhodnutie a funkciu paží pri skoku do diaľky. Meriame s presnosťou na 1cm vždy len lepší pokus.

Pomôcky: žinenka (koberec), pásmo(meter), pravítko(ukazovátko)

5. HOD TENISOVOU LOPTIČKOU

Dieťa hádže loptičkou z miesta dominantnou rukou. Má dva pokusy, pričom zapisujeme len lepší z nich. Testovanie uskutočníme vonku a výkony detí meriame s presnosťou na 5cm.

Pomôcky : pásmo (meter), tenisové loptičky

6. STOJ JEDNONOŽ

Dieťa sa postaví na ľubovoľnú nohu a na povel sa snaží vydržať v tomto postoji bez dotyku zeme 10 sekúnd. Paže sú v pripažení a voľná noha je ľubovoľne pokrčená. Každý má dva pokusy, z nich lepší hodnotíme nasledovne :

- splnil bez balancovania – **S**
- splnil s balancovaním - **SB**
- nesplnil - **N**

Pomôcky: stopky

7. BEH NA 500 METROV

Na atletickej dráhe alebo na vhodnom okruhu, či úseku beží skupinka detí (cca 10). Deti štartujú z vysokého štartu len jeden krát (jeden pokus). Pred štartom deti motivujeme, aby sa snažili prebehnúť určenú vzdialenosť, no nenútime ich nasilu. Upozorníme ich na počet kôl. Môžeme využiť aj vodiča, za ktorým deti bežia. V cieľi si zaznamenáme časy a deti si sadnú alebo stoja v poradí, v akom dobehli. Podľa tohto poradia každému pripíšeme dosiahnutý čas. Meriame s presnosťou na 0,1s.

Pomôcky: stopky, kolíky na vyznačenie trate – okruhu

8. BEH 10x 5 METROV

Deti štartujú z polovysokého štartu a majú len jeden pokus. Bežia k vyznačenej čiare, za ktorú sa musia dostať obidvomi nohami a prebehnúť túto dráhu 10 x bez prerušenia. Meriame čas s presnosťou na 0,01 s.

Pomôcky: stopky, méty (plná lopty)

MANUÁL K REALIZÁCII TESTOVANIA 5 – 7 ROČNÝCH DETÍ V MATERSKÝCH ŠKOLÁCH.

Samotným cieľom testovania je zmapovať momentálny stav a úroveň vybraných pohybových schopností 5 – 7 ročných detí materských škôl v rôznych mestách na Slovensku.

Jednotlivé testy sú rozdelené do dvoch kategórií. Prvá z nich obsahuje základné testy zamerané na zistenie úrovne vybraných pohybových schopností u detí, vhodných pre spomínanú vekovú kategóriu. Jedná sa o batériu štyroch testov , ktorú sme doplnili o dôležité údaje o telesnej výške a hmotnosti testovaných detí. Testy sú nenáročné, no je potrebné, aby boli vykonané v jeden deň. Taktiež musí byť dodržané ich poradie uvedené v popise testov. Obsah tvoria: telesná výška, telesná hmotnosť, beh na 20 metrov, skok do diaľky z miesta, hod tenisovou loptičkou, stoj jedno nož – plameniak, beh na 500 metrov a beh 10 x 5 metrov.

Všetky získané údaje sa vpisujú do predložených protokolov podľa pokynov opísaných v jednotlivých testoch. Po vyhodnotení výsledkov budú kópie protokolov odovzdané riaditeľkám, prípadne učiteľkám do materských škôl, ktoré sa testovania zúčastnia.

Vstupné merania sa uskutočnia počas SEPTEMBRA 2002, druhou fázou budú výstupné merania , ktoré sa vykonajú v JÚNI 2003.

PRÍLOHA F Vstupné a výstupné hodnoty telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti
experimentálneho a kontrolného súboru

	vstupné meranie		vstupné meranie		vstupné meranie	
	EXPER.S	KONTR.S	EXP.CH.	KON. CH.	EXPER.D.	KON. D.
Telesná výška	119,0	116,0	119,62	116,84	119,0	115,58
štatistická významnosť	t=4,067931 **		t=2,512572 **		t=191698 **	
Telesná hmotnosť	21,5	21,20	21,88	21,63	21,05	20,75
štatistická významnosť	t=11,42427 **		t=0,41515 **		t=0,519124 **	
Beh na 20 metrov	6,76	7,47	6,27	7,85	6,60	7,83
štatistická významnosť	t= 8,63525 **		t= 6,79468 **		t= 5,37341 **	
Skok do diaľky z miesta	94,2	94,7	97,42	93,79	90,6	87,74
štatistická významnosť	t=1,363752 nevýz.		t=1,384365 nevýz.		t=0,78235 nevýz.	
Hod tenis. loptičkou	698,0	686	783,67	750,17	606,3	564,81
štatistická významnosť	t=1,093899 nevýz.		t=1,718053 nevýz.		t=1,399114 nevýz.	
Plameniak	S 78,38%	S 66,45%	S84,48%	S 55,69%	S 76,7%	S78,08%
	SB18,92%	SB28,95%	SB13,79%	SB36,71%	SB20,53%	SB20,55%
	N 2,70%	N 4,61%	N 1,72%	N 7,59%	N 3,77%	N 1,37%

	výstupné meranie		výstupné meranie		výstupné meranie	
	EXPER.S	KONTR.S	EXP.CH.	KON. CH.	EXPER.D.	KON. D.
Telesná výška	123,2	119,2	123,35	119,81	123,01	118,49
štatistická významnosť	t=5,147039 **		t=3,127522 **		t=4,383239 **	
Telesná hmotnosť	23,09	22,68	23,54	22,93	22,62	22,41
štatistická významnosť	t=0,871696 **		t=0,894083 nevýz.		t=0,37278 nevýzn.	
Beh na 20 metrov	5,49	6,67	5,37	6,55	5,63	6,81
štatistická významnosť	t=4,026542 **		t= - 6,57324 **		t= - 6,834 **	
Skok do diaľky z miesta	111,0	103,0	115,13	105,48	106,86	101,15
štatistická významnosť	t=4,124863 **		t=3,445883 **		t=2,260433 *	
Hod tenis. loptičkou	869,0	756,0	961,84	832,84	768,77	672,83
štatistická významnosť	t=3,835742 **		t=3,254435 **		t=2,745344 **	
Plameniak	S 90,99%	S 89,47%	S 93,1%	S 84,81%	S88,68%	S 93,15%
	SB9,01%	SB10,53%	SB 6,9%	SB15,19%	SB11,32%	SB 6,85%
	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA G Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí východného Slovenska
(podľa Jungera z roku 2000)

	celý súbor - (S2)		chlapci		dievčatá	
	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP
Telesná výška	116,2	119,9	116,3	120,2	116,1	119,7
Telesná hmotnosť	21	22,5	21,2	22,7	20,8	22,3
Beh na 20 metrov	5,72	5,43	5,55	5,46	5,89	5,41
Skok do diaľky z miesta	96,9	108,8	101	114,4	92,7	103,5
Hod tenisovou loptičkou	710	800	830	930	590	680
Plameniak	1,35	1,11	1,35	1,15	1,27	1,07

	pohlavie	celý súbor spolu (S2)			
		VSTUP		VÝSTUP	
		MESTO	VIDIEK	MESTO	VIDIEK
Telesná výška (cm)	chlapci	116,2	115,7	120	120,1
		116,3		120,2	
	dievčatá	116,3	115,9	119,9	119,6
		116,1		119,7	
	spolu	116,5	114,8	120,1	118,6
	celkom	116,2		119,9	
Telesná hmotnosť (kg)	chlapci	21,3	20,9	22,6	22,7
		21,2		22,7	
	dievčatá	20,7	20,5	22,5	22
		20,8		22,3	
	spolu	21,1	20,6	22,6	21,5
	celkom	21		22,5	

PRÍLOHA H Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci experimentálneho súboru

	vstupné meranie		výstupné meranie	
	E.MESTO	E.VIDIEK	E.MESTO	E.VIDIEK
Telesná výška	118,3	122,7	121,9	127,7
štatistická významnosť	t= - 3,96071 **		t= - 5,16943 **	
Telesná hmotnosť	21,27	20,7	23,32	22,34
štatistická významnosť	t=1,529845 nevýz.		t=1,482832 nevýz.	
Beh na 20 metrov	6,93	8,01	5,25	6,31
štatistická významnosť	t= - 8,66174 **		t= - 7,74949 **	
Skok do diaľky z miesta	96,5	86,6	112,8	106,7
štatistická významnosť	t=3,122227 **		t=2,246884 *	
Hod tenisovou loptičkou	720,0	626,6	884,1	819,0
štatistická významnosť	t=3,053139 **		t=2,358101 *	
Plameniak	S 62,86%	S67,52%	S 88,57%	S88,88%
	SB37,14%	SB26,5%	SB11,43%	SB11,12%
	N 0%	N 5,98%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA I Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci experimentálneho súboru chlapcov

	vstupné meranie		výstupné meranie	
	E.MESTO	E.VIDIEK	E.MESTO	E.VIDIEK
Telesná výška	118,85	122,41	122,3	127,18
štatistická významnosť	t= - 2,10104 nevýz.		t= - 3,15478 * *	
Telesná hmotnosť	22,26	20,5	23,95	22,06
štatistická významnosť	t=2,24626 *		t=2,273972 *	
Beh na 20 metrov	5,88	7,71	5,11	6,31
štatistická významnosť	t= - 6,09486 **		t= - 5,62958 * *	
Skok do diaľky z miesta	100,16	87,41	117,23	107,47
štatistická významnosť	t=2,955084 **		t=2,046706 *	
Hod tenisovou loptičkou	807,26	697,65	985,73	874,71
štatistická významnosť	t=2,649578 *		t=2,756178 *	
Plameniak	S 93,33%	S 73,33%	S 100%	S 86,67%
	SB 6,67%	SB23,33%	SB 0%	SB 13,33%
	N 0%	N 3,33%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA J Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci experimentálneho súboru dievčat

	vstupné meranie		výstupné meranie	
	E.MESTO	E.VIDIEK	E.MESTO	E.VIDIEK
Telesná výška	117,69	123	121,35	128,11
štatistická významnosť	t=- 3,28452 **		t= - 4,19067 **	
Telesná hmotnosť	21,11	20,89	22,62	22,61
štatistická významnosť	t=0,269438 nevýz.		t=0,008558 nevýz.	
Beh na 20 metrov	6,19	7,84	5,4	6,31
štatistická významnosť	t=- 5,01804 **		t= - 4,36767 **	
Skok do diaľky z m.	92,16	85,83	107,16	105,94
štatistická významnosť	t=1,336666 **		t= 0,343041 nevýz.	
Hod tenisovou loptičkou	621,64	559,44	769,55	766,39
štatistická významnosť	t=1,536201 nevýz.		t= 0,061038 nevýz.	
Plameniak	S 73,33%	S 69,57%	S 96,67%	S 78,26%
	SB26,67%	SB21,74%	SB 3,33%	SB 21,74%
	N 0%	N 8,7%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA K Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci kontrolného súboru

	vstupné meranie		výstupné meranie	
	K.MESTO	K.VIDIEK	K.MESTO	K.VIDIEK
Telesná výška	116,3	116,1	118,9	119,5
štatistická významnosť	t=0,195077 nevýz.		t= - 0,53503 nevýz.	
Telesná hmotnosť	21,34	21,07	22,47	22,91
štatistická významnosť	t=0,471801 nevýz.		t= - 0,54952 nevýz.	
Beh na 20 metrov	6,74	8,27	5,89	7,52
štatistická významnosť	t= - 12,7986 **		t= - 9,36055 **	
Skok do diaľky z m.	91,74	97,87	101,6	105,4
štatistická významnosť	t= - 1,46188 nevýz.		t= - 1,41433 nevýz.	
Hod tenisovou loptičkou	617,8	655,8	782,8	700,0
štatistická významnosť	t= - 0,91923 nevýz.		t=1,107899 nevýz.	
Plameniak	S 71,15%	S 84,75%	S 82,69%	S 98,31%
	SB23,08%	SB15,25%	SB 17,31%	SB 1,69%
	N 5,77%	N 0%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA L Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci kontrolného súboru chlapcov

	vstupné meranie		výstupné meranie	
	K.MESTO	K.VIDIEK	K.MESTO	K.VIDIEK
Telesná výška	117,73	117,05	120,6	120,37
štatistická významnosť	t= 2,551644 *		t= 3,261064 **	
Telesná hmotnosť	22,1	21,9	23,2	23,8
štatistická významnosť	t= - 1,47713 nevýz.		t= - 1,58977 nevýz.	
Beh na 20 metrov	6,8	8,89	5,87	7,48
štatistická významnosť	t= - 3,77482 **		t= - 4,06506 **	
Skok do diaľky z miesta	93,53	96,43	102,67	107,47
štatistická významnosť	t= - 2,06151 *		t= 0,000962 nevýz.	
Hod tenisovou loptičkou	664	725	823,33	804,17
štatistická významnosť	t= - 0,49026 nevýz.		t=1,368919 nevýz.	
Plameniak	S54,84%	S 41,18%	S83,87%	S 88,24%
	SB35,48%	SB58,82%	SB16,13%	SB11,76%
	N 9,68%	N 0%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA M Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť mesta a vidieka v rámci kontrolného súboru dievčat

	vstupné meranie		výstupné meranie	
	K.MESTO	K.VIDIEK	K.MESTO	K.VIDIEK
Telesná výška	116,07	114,96	118,6	118,35
štatistická významnosť	t=0,798759 nevýz.		t=0,337711 nevýz.	
Telesná hmotnosť	21,35	19,98	22,92	21,74
štatistická významnosť	t=1,859848 nevýz.		t=1,387613 nevýzn.	
Beh na 20 metrov	6,96	9	6,22	7,58
štatistická významnosť	t= - 9,24159 **		t= - 5,1149 **	
Skok do diaľky z miesta	86,57	89,26	99,93	102,74
štatistická významnosť	t= - 0,59463 nevýz.		t= - 0,67944 nevýz.	
Hod tenisovou loptičkou	546,5	565,65	707,33	627,83
štatistická významnosť	t= 0,40501 nevýz.		t= 1,473569 nevýz.	
Plameniak	S81,48%	S 66,67%	S94,44%	S 88,89%
	SB16,67%	SB33,33%	SB 5,56%	SB11,11%
	N 2,37%	N 0%	N 0%	N 0%

PRÍLOHA N Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť jednotlivých materských škôl a ich poradie v experimentálnom súbore

EXPERIMENTÁLNY SÚBOR													
		Zvolen- Imatra		Sliač-Veľká Lúka		Žilina-Borodáča		Svrčinovec		Banská Štiavnica		Martin-Gogoľova	
		VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP
Telesná výška		119,71	123,96	111,0	116,25	117,62	122,81	126,19	131,04	119,63	121,48	117,03	119,22
nárast	poradie	4,25cm	4.miesto	5,25cm	1.miesto	5,19cm	2.miesto	4,85cm	3.miesto	1,85cm	6.miesto	2,19cm	5.miesto
Telesná hmotnosť		22,06	23,67	20,44	22,38	21,41	23,88	20,78	22,33	21,17	22,52	22,28	22,97
nárast	poradie	1,67kg	3.miesto	1,94kg	2.miesto	2,47kg	1.miesto	1,55kg	4.miesto	1,35kg	5.miesto	0,69kg	6.miesto
Beh na 20 metrov		5,81	5,26	9,56	5,92	6,08	5,04	7,25	6,43	7,1	5,71	5,79	5,15
zlepšenie	poradie	0,55s	6.miesto	3,64s	1.miesto	1,04s	4.miesto	0,82s	3.miesto	1,39s	2.miesto	0,64s	4.miesto
Skok do diaľky z m.		90,54	104,83	94,13	102,86	99,21	118,05	84,37	107,82	90,08	106,54	102,5	116,17
zlepšenie	poradie	14,29cm	4.miesto	8,73cm	6.miesto	18,84cm	2.miesto	23,45cm	1.miesto	16,46cm	3.miesto	13,67cm	5.miesto
Hod tenis. loptičkou		643,33	780,63	650,0	830,0	634,1	868,21	619,63	815,74	574,17	758,13	1009,67	1088,33
zlepšenie	poradie	137,3cm	5.miesto	180,0cm	4.miesto	234,11cm	1.miesto	196,11cm	2.miesto	183,96cm	3.miesto	78,66cm	6.miesto
Plameniak		S 85,0%	S 97,5%	S 50,0%	S 62,5%	S 25,0%	S 50,0%	S 93,75%	S 100,0%	S 83,33%	S 83,33%	S 80,95%	S 90,48%
		SB 15,0%	SB 2,5%	SB 37,5%	SB 37,5%	SB 50,0%	SB 50,0%	SB 6,25%	SB 0%	SB16,67%	SB16,67%	SB 19,05%	SB 9,52%
		N 0%	N 0%	N 12,5%	N 0%	N 25,0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%
zlepšenie	poradie	25,0%	2.miesto	25,0%	2.miesto	50,0%	1.miesto	12,5%	5.miesto	0%	6.miesto	19,06%	4.miesto
somatické ukazovatele		4. Miesto		2. Miesto		1. Miesto		3. Miesto		5. Miesto		6. Miesto	
pohybová výkonnosť		5. Miesto		3. Miesto		1. Miesto		2. Miesto		4. Miesto		6. Miesto	
CELKOVÉ PORADIE		4. Miesto		2. Miesto		1. Miesto		2. Miesto		4. Miesto		6. Miesto	

PRÍLOHA O Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť jednotlivých materských škôl a ich poradie v kontrolnom súbore

KONTROLNÝ SÚBOR													
		Zvolen-Kalinčiak.		Jakub – B.B.		Riečka – B.B.		Č.Balog- Krám		B.B. - Radvanská		Valaská- Brezno	
		VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP	VSTUP	VÝSTUP
Telesná výška		116,63	118,83	116,5	119,63	112,13	115,25	116,5	119,86	115,67	119,06	117,26	120,76
nárast	poradie	2,2cm	6.miesto	3,13cm	4.miesto	3,12cm	5.miesto	3,36cm	3.miesto	3,39cm	2.miesto	3,5cm	1.miesto
Telesná hmotnosť		21,55	22,35	21,75	23,69	18,38	19,81	21,63	23,75	20,89	22,75	21,4	23,14
nárast	poradie	0,8kg	6.miesto	1,94kg	2.miesto	1,43kg	5.miesto	2,12kg	1.miesto	1,86kg	3.miesto	1,74kg	4.miesto
Beh na 20 metrov		6,63	5,44	8,08	7,25	8,03	6,75	9,12	8,04	7,29	6,92	9,48	7,52
zlepšenie	poradie	1,19s	3.miesto	0,83s	5.miesto	1,28s	2.miesto	1,08s	4.miesto	0,37s	6.miesto	1,96s	1.miesto
Skok do diaľky z m.		85,8	100,43	93,5	103,75	98,25	107,63	95,94	108,81	95,11	104,17	89,38	102,62
zlepšenie	poradie	14,63cm	1.miesto	10,25cm	4.miesto	9,38cm	5.miesto	12,87cm	3.miesto	9,06cm	6.miesto	13,24cm	2.miesto
Hod tenis. loptičkou		586,86	766,0	611,25	722,5	472,5	530,0	703,13	778,75	686,67	820,0	706,67	765,95
zlepšenie	poradie	179,14cm	1.miesto	111,25cm	3.miesto	57,5cm	6.miesto	75,62cm	4.miesto	133,33cm	2.miesto	59,28cm	5.miesto
Plameniak		S 50,0%	S 83,33%	S 62,5%	S 75,0%	S79,49%	S94,87%	S62,96%	S92,59%	S52,63%	S94,74%	S56,67%	S 80,0%
		SB50,0%	SB16,67%	SB37,5%	SB25,0%	SB17,95%	SB 5,13%	SB37,04%	SB7,41%	SB47,37%	SB5,26%	SB23,33%	SB 20,0%
		N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 2,56%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 0%	N 20,0%	N 0%
zlepšenie	poradie	66,66%	1.miesto	25,0%	6.miesto	30,76%	5.miesto	59,26%	3.miesto	64,22%	2.miesto	46,66%	4.miesto
somatické ukazov.		6. MIESTO		4. MIESTO		5. MIESTO		1. MIESTO		2. MIESTO		3. MIESTO	
pohybová výkonn.		1. MIESTO		5. MIESTO		5. MIESTO		3. MIESTO		4. MIESTO		2. MIESTO	
CELKOVÉ PORADIE		4. MIESTO		5. MIESTO		6. MIESTO		1. MIESTO		3. MIESTO		2. MIESTO	

PRÍLOHA D Záznamový protokol motorických testov

Záznamový protokol pre testovanie pohybových schopností

Materská škola:

Obec, Mesto:

Celkový počet 5-7 ročných detí v MŠ:

Testovanie vykonali:

Dátum testovania -

vstupné meranie:

Dátum testovania –

výstupné meranie:

[illegible]