



Monika Miňová (ed.)

TEÓRIA A PRAX TELESNEJ VÝCHOVY V MATERSKEJ ŠKOLE

2014



Prešovská univerzita v Prešove
Pedagogická fakulta
Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu

***Teória a prax telesnej výchovy
v materskej škole***

zborník z vedecko-odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou

**Monika Miňová
(ed.)**

Prešov 2014

Editor: PaedDr. Monika Miňová, PhD.

Recenzenti: doc. PaedDr. Nadežda Vladovičová, PhD.
PaedDr. Iveta Boržíková, PhD.

Za jazykovú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú autori.

© Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta
Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu

ISBN 978-80-555-1168-9

EAN 9788055511689

Obsah

ÚVOD.....	5
HLAVNÉ REFERÁTY.....	7
prof. PaedDr. Ján Junger, PhD. - Mgr. Andrea Palanská <i>Význam pohybovej aktivity v živote detí predškolského veku</i>	9
doc. Mgr. Naďa Novotná, PhD. <i>Možnosti rozvoja pohybových schopností detí predškolského veku</i>	25
doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc. <i>Některé problémy v tělesné výchově v současné české mateřské škole</i>	33
PaedDr. Ilona Uváčková <i>Vytváranie príležitostí na uplatnenie pohybových spôsobilostí detí v materských školách</i>	42
REFERÁTY.....	51
PaedDr. Gabriela Droppová, PhD. <i>Somaticko-motorický rozvoj dieťaťa v názoroch učiteľov predprimárneho vzdelávania</i>	53
PaedDr. Monika Miňová, PhD. <i>Perceptuálno-motorická oblasť v materskej škole</i>	74
PaedDr. Bohuslav Stupák, PhD. <i>Pohyb a telovýchovné aktivity ako prostriedok upevňovania zdravia detí</i>	86
doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc. <i>Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v České republice</i>	104

doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Rodina podieľajúca sa na vytváraní vzťahu

k športovej aktivite v životnom štýle mládeže

z retrospektívneho pohľadu.....113

PhDr. Tatiana Faglicová

Uplatňovanie telesnej výchovy

v materskej škole s témou: Doprava.....126

Ing. Katarína Lukáčová

Pohybový učebný štýl u detí139

doc. PaedDr. Nadežda Vladovičová, PhD.

doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Mgr. Lucia Plačková - Mgr. Lucia Sujová

Psychomotorické cvičenia v praxi.....146

Záver.....155

Úvod

Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu - OMEP, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, Pedagogická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove a mesto Banská Bystrica zorganizovali 2. 06. 2014 v Banskej Bystrici vedecko-odbornú konferenciu s medzinárodnou účasťou pod názvom ***Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole*** pod záštitou Dušana Čaploviča ministra školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky.

Cieľom vedecko-odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou bolo poukázať na súčasné výskumné zistenia v perceptuálno-motorickej oblasti v prepojení na obsahové, odborné a metodické zmeny v súlade so základnými dokumentmi v predprimárnej edukácii.

Všetkých prítomných v úvode podujatia privítali deti z materskej školy Jakubská cesta 77 s pódiovou skladbou "Sceel like a women" pod vedením pani učiteľky Mgr. Magdalény Kremnickej a Tereška Lapšanská s básňou od Milana Rúfusa "Motlidba za starkú" pod vedením Mgr. Vlasty Majerovej. Konferencia bola realizovaná z príležitosti životného jubilea učiteľky, športovkyne a dlhoročnej členky SV OMEP Dagmar Lapšanskej. Konferencie sa zúčastnili vzácní hostia, ktorí prítomných účastníkov vedecko-odborného podujatia pozdravili a predniesli slávnostné príhovory:

PhDr. Ľubica Laššáková - prednostka Okresného úradu

RNDr. Tibor Matáš - vedúci Školského úradu, oddelenie školstva a mládeže

Po slávnostných príhovoroch s hlavnými referátmi vystúpili:

prof. PaedDr. Ján Junger, PhD. - *Mgr. Andrea Palanská, doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD., doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc. a PaedDr. Ilona Uváčková.*

S prihlásenými príspevkami vystúpilo 8 odborníkov zo Slovenskej a Českej republiky, ktorých príspevky boli zamerané na prezentáciu poznatkov, názorov a výskumných zistení z oblastí telesnej výchovy. Pre účastníkov konferencie boli ponúknuté dva workshopy. Prvý workshop viedla Ing. Katarína Lukáčová pod názvom *Pohybový učebný štýl u detí*. Pred začiatkom praktickej časti vystúpilo v telocvični 10 detí z MŠ Na Starej tehelni s pódiovou skladbou "*Daj pravú ruku vpred*" pod vedením Mgr. Ivany Navrátilovej. Druhý workshop viedli doc. PaedDr. Nadežda Vladovičová, PhD. - doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD. - Mgr. Lucia Plačková - Mgr. Lucia Sujová pod názvom *Psychomotorické cvičenia*. Na úvod workshopy vystúpilo 8 detí z MŠ 29. augusta s pódiovou skladbou "*Wester-nový tanec*" pod vedením Tatiany Orosovej. Súčasťou sprievodných aktivít konferencie bola prezentácia materských škôl z mesta Banská Bystrica a rôznych firiem.

Monika Miňová
editorka

HLAVNÉ REFERÁTY

VÝZNAM POHYBOVEJ AKTIVITY V ŽIVOTE DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOLERS LIFE

Ján Junger - Andrea Palanská

Abstrakt

Cieľom našej práce bolo prispieť k obohateniu poznatkov o pohybovej aktivite detí predškolského veku nie len počas pobytu v materskej škole, ale aj v jeho voľnom čase. Práca je súčasťou VEGA 1/0237/13 „Telesný, motorický a funkčný rozvoj detí predškolského veku v reflexii štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0“. V rámci dvoch ročných období sme v priebehu celého týždňa prostredníctvom Polar team 2 sledovali zaťaženie organizmu detí počas ich pobytu v materskej škole. Tieto údaje sme porovnávali s časovým záznamom, ktorý v súvislosti s denným poriadkom vyplňali učiteľky materskej školy. Celodenný obraz o pohybovej aktivite detí nám doplnili odpovede rodičov ktoré sme získali prostredníctvom časového záznamu o pohybovom režime dieťaťa. V našom výskume sme zistili, že obsahová náplň ŠVP je typickým príkladom neakceptovania základných životných potrieb spôsobu života detí predškolského veku. Deťom sa ani v jednej z 5 materských škôl nedostáva požadovaných pohybových stimulov, čo do objemu i intenzity záťaže. Tento negatívny prístup a stav nedokáže nahradiť ani rodina.

Kľúčové slová

Štátny vzdelávací program ISCED 0, denný poriadok materských škôl, telesné zaťaženie.

Resumé

The purpose of the study was to get acquainted with and extent the knowledge about physical activity of pre-school children, not only in kindergarten, but also at home. The study was conducted as a part of research VEGA No. 1/0237/13 “Physical, motor and functional development of pre-school children within the National Educational Program ISCED 0.” Physical exertion in children attending kindergartens was monitored using Polar Team 2 throughout the whole week during two seasons of the year. The data were compared with time schedule forms completed by kindergarten teachers. The information about whole-day physical activity of children was complemented by interviews with

parents using the time forms on exercise regimes of children. The study revealed that the content of the National Educational Program is a typical example of disrespecting the human needs of pre-school children. In none of the monitored kindergarten of the year did the children perform the required amount of physical activity in terms of volume and intensity. This negative approach and status cannot be replaced by family.

Key words

National educational program ISCED 0, daily schedule in kindergartens, physical load.

Úvod

Miesto a význam pohybovej aktivity (ďalej ako PA) v živote človeka bol v priebehu celého historického vývoja vnímaný ako prirodzená súčasť jeho ontogenézy. Tomuto tvrdeniu zodpovedá analýza charakteru činností vykonávaných človekom pri zabezpečovaní základných životných potrieb v rámci celého jeho fylogenetického vývoja.

To čo platilo celú históriu ľudstva, neplatí v posledných desaťročiach. **Nastáva situácia, kedy človek po prvý raz vo svojej histórii doposiaľ nedokázal plne nahrádzať a eliminovať výpadok PA spôsobený zmenami vo výrobnom procese a spôsobe života.**

Problém spočíva v tom, že ľudstvo sa po tisíce rokov vyvíjalo v relatívnom nedostatku potravy, ale s vysokým zastúpením PA v živote. Tzn. adaptovalo sa na nižší energetický príjem a vyšší výdaj. V súčasnosti je situácia opačná, ale nová adaptačná schopnosť človeka na tento stav nie je vybudovaná (Junger, 2010/11).

Dochádzalo tak a stále viac dochádza k postupnému narušovaniu prirodzenej rovnováhy vo fungovaní jednotlivých životných funkcií človeka. Príkladom tohto extrémneho, narušujúceho princíp rovnováhy života, sú podľa nášho názoru aj kľúčové kompetencie pre celoživotné vzdelávanie, ktoré boli podkladom pre definovanie kompetencií obsiahnutých v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 0 - *psychomotorické kompetencie, osobnostné kompetencie, sociálne kompetencie, komunikatívne kompetencie, kognitívne kompetencie, učebné kompetencie, informačné kompetencie* (ŠVP, 2008)

Prevažná väčšina detí predškolského veku navštevuje predškolské zariadenie, ktoré v čase pobytu dieťaťa preberá výchovno-vzdelávaciu funkciu rodiny. Štátny vzdelávací program je najvyšším kurikulárnym dokumentom. Mal by teda jednoznačne definovať aj cestu a povinnosť starostlivosti o telo a pohybový prejav dieťaťa. Zo siedmich cieľov predprimárneho vzdelávania však môžeme dedukovať iba veľmi oklieštenú participáciu na motorickom rozvoji v cieľi č.

4, ktorý ukladá povinnosť pedagógom **rozvíjať cieľavedome, systematicky a v tvorivej atmosfére osobnosť dieťaťa v psychomotorickej, poznávacej, sociálnej, emocionálnej a morálnej oblasti.**

Obrazne povedané, polovici rozvoja našej existencie, nášmu telesnému bytiu je venované jediné, aj to združené slovo psychomotorická oblasť. Napriek tomu, že všetky ciele sú zamerané na osvojovanie rôznych spôsobilostí, čo v konečnom dôsledku obohacuje duševný život dieťaťa, nepovažovali autori dokumentu za potrebné venovať jeden špecifický cieľ motorike dieťaťa zabezpečujúcej jeho zdravý vývoj.

V pedagogickom procese sa podľa ISCED 0 uplatňuje **princíp aktivity dieťaťa**. Učiteľ sa v pedagogickom procese dostáva do roly **facilitátora, manažéra** výchovno-vzdelávacej činnosti, **poradcu, konzultanta**. Ako je však možné akceptovať organizačné usporiadanie činností v materskej škole, proti nepripravenosti a neschopnosti dieťaťa vybrať činnosti spadajúce do vzdelávacieho programu. Je predsa známe a výskumami potvrdené, že výber činností realizovaných dieťaťom predškolského veku je záležitosťou dospelých, rodičov, učiteľky materských škôl a pod. (Junger, 1986, 2000, Kučera, 1991, Dvořáková 1998).

Minimálnu potrebu PA človeka vymedzuje tzv. prahová hodnota. Ide o nevyhnutné množstvo pohybovej aktivity potrebnej pre zdravý vývoj organizmu. Výška prahovej hodnoty sa mení s pribúdajúcim vekom individua. Doteraz uskutočnené výskumy potvrdzujú, že pohybovým činnostiam by sa v predškolskom období malo dieťa v rámci stimulácie rozvoja organizmu venovať približne 60% času bdenia, čo je približne 6 hodín (Kučera, 1985), najmenej 2,5 – 3 hodiny, ale v priemernom pásme stimulácie obehového systému 150% pokojových hodnôt (Kučera, 1990/91, Junger, 2000), resp. dodržať minimálnu hranicu pozostávajúcu zo 60 minút organizovanej a 60 minút spontánnej dennej PA (NASPE, 2002, Sigmund & Sigmundová, 2011). Najnižšiu hranicu PA 30 – 60 minút miernej až intenzívnejšej záťaže v priebehu dňa v škole i mimo nej pripúšťajú Corbin a Pangrazi (1996), Pangrazi, Corbin a Welk (1996).

Naše dlhoročné vedecko-výskumné skúsenosti postavené na týždenných časových záznamoch detí uvedeného vekového obdobia ukázali, že v rámci pobytu v materskej škole bolo na jednotlivé druhy pohybovej činnosti vymedzených v priemere len niečo cez 3 hod denne. Pritom väčšina činností bola organizovaná s nízkou intenzitou záťaže. Veľmi často sa stávalo a stáva, že učiteľky chápu pohybovú výchovu detí ako vlastný oddych od náročného zamestnania, resp. ako ostatné zložky výchovno-vzdelávacieho programu, vyžadujúce vzornú organizáciu a disciplínu.

Podobný údaj sme získali pri hodnotení pohybovej aktivity detí v domácom prostredí v rámci pracovných dní. Počas víkendov to bolo necelých 5 hodín. V tomto prípade už bez pobytu v predškolskom zariadení (Junger, 2000).

Za posledných 20 rokov sa navyše, už aj tak dosť negatívny pohybový prejav detí výrazne zhoršil. Čo je však zaujímavé, znižujú sa aj prahové hodnoty PA vypracované odborníkmi. V čom teda spočíva problém? Nazdávame sa, že PA dominantná pre človeka v priebehu celej fylogenézy bola nielen prejavom jeho spôsobu života, ale predovšetkým intervenujúcim činiteľom rozvoja jeho organizmu. Dnes tomu hovoríme tréňovanosť (pripravenosť) organizmu vykonávať životné činnosti. A bola tiež príčinou vzniku a upevnenia motorických znakov jeho prejavu. V zásadách života a požiadavkách na jeho realizáciu vznikali aj požiadavky na prahové hodnoty PA. Telesne a pohybovo dobre pripravený jedinec mal väčšie predpoklady stať sa v živote úspešným. Súčasná veda v tejto súvislosti potvrdila, že PA má navyše pozitívny vplyv na zdravie človeka, jeho psychiku, spôsob riešenia životných situácií a pod. Medzi tie najzaujímavejšie argumenty o potrebe pravidelnej pohybovej aktivity patrí dôkaz o jej pozitívnom vplyve na osvojovanie si vedomostí, koncentráciu, na proces učenia a jeho pamäť. Čo sa stane keď tento intervenujúci činiteľ rozvoja organizmu (PA) prestane pôsobiť? Dokážeme ho nahradiť inými podnetmi? Nezabúdame, že človek je výsledkom tisícok rokov trvajúceho vývinového procesu, ktorého zmeny neregistrujeme počas vlastnej ontogenézy? Uvedomujeme si, že človek sa v rámci svojho vývoja síce vymanil z ríše prírody, ale nie z pôsobenia prírodných zákonitostí? **Biologické normy, sformované v priebehu celej fylogenézy, sú zakotvené v jeho genetickom kóde a sú v rozmedzí niekoľkých generácií nemenné.**

Chronické neinfekčné choroby (*nadváha a obezita, kardiovaskulárne ochorenia, diabetes mellitus 2. typu, chronické respiračné ochorenia, či niektoré typy rakoviny*) spôsobujú v súčasnosti 63 % z celkového počtu úmrtí na svete, čo je 36 miliónov ročne. Z toho v detskom a produktívnom veku až **9 miliónov** (WHO, 2011). Na Slovensku má **6 % detí nadváhu a 12 % je obéznych** (Béderová, 2003)

Jedným zo základných nástrojov v boji proti týmto ochoreniam je **pohybová aktivita**. Byť aktívny nie je iba názor, či rozhodnutie, **je to nevyhnutnosť života**, pravda v prípade, **že chceme žiť zdravo a plnohodnotne** (Kalman, Hamřík, 2013). Nie je toto dostatočný dôvod v reakcii na narastajúcu hypokinézu pripomenúť si myšlienky praotcov starovekej medicíny na význam PA v živote človeka?

Už slávny Hippokrates v tejto súvislosti doslova napísal: „**orgán, ktorý je určený k funkcii ju musí aj vykonávať, inak odumiera**“. A rovnako vážne sta-

novisko zastával Galenos z Pergama, ktorý považoval za nenahraditeľné pre ľudský život štyri potreby – **jedlo, pitie, telesný pohyb a odpočinok**. Navyše, z nášho pohľadu už ako moderný telovýchovný lekár hlásal, že každý lekár musí vedieť aj telocvik, lebo ním môže nielen liečiť, ale aj predchádzať ochoreniam (*Kučera a kol., 1998*).

Zmenil sa význam PA a telesnej záťaže v živote súčasného človeka? Je dôvod posúvať a znižovať prahové podnety záťaže? A aké je jej miesto v jednotlivých periódach ontogenézy? Nazdávame sa, že na také množstvo otázok je možné odpovedať iba výsledkami dôsledných výskumov za aký považujeme aj ten náš.

Cieľ

Cieľom našej práce bola analýza spôsobu života 5-6 ročných detí z pohľadu objemu a intenzity pohybovej činnosti vykonávanej v dennom režime materskej školy a v domácom prostredí. Vlastným výskumom sme chceli prispieť k rozvoju poznatkov o telesnom zaťažení dieťaťa predškolského veku v rámci jednotlivých foriem edukácie.

Metodika

Výskumnú vzorku tvorilo 50 detí (25 chlapcov a 25 dievčat) navštevujúcich 5 materských škôl (ďalej MŠ) prešovského a košického regiónu. Priemerný vek detí bol 5,2 roka. Výskum pozostával z týždenného sledovania celodenného pohybového režimu detí realizovaného na jeseň a na jar 2013/2014. Počasie v sledovaných týždňoch bolo ustálené, teploty sa nachádzali v rozmedzí 15-25 °C.

• Záznam pohybovej aktivity detí

Zber informácií o obsahu spôsobu života detí a osobitne o ich PA sme realizovali prostredníctvom týždenných časových záznamov.

Prvý záznam bol zameraný na analýzu pohybových činností, ktoré deti vykonávajú v materskej škole. Štruktúra činností vyplývala zo Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0 (ďalej ŠVP). Usporiadanie denných činností, pravidelne sa opakujúcich v konkrétnej materskej škole, sa spracúva vo forme denného poriadku. Záznam vyplňovali učiteľky materskej školy v rovnakom čase vo všetkých MŠ. Nevýhodou takto uskutočneného záznamu je, že zachytával činnosti, ktoré boli určené všetkým deťom v triede, pričom ich individuálna realizácia nemusela byť rovnaká, čo potvrdilo aj sledovanie zaťaženia prostredníctvom Polar team 2.

Druhý týždenný časový záznam bol zameraný na zachytenie pohybových činností vykonávaných dieťaťom v domácom prostredí. Záznam vyplňovali rodičia dieťaťa. Pred každým sledovaním sme im prostredníctvom učiteliek MŠ poskytli základné informácie o spôsobe jeho vyplňovania.

- **Metóda pozorovania**

Súčasťou výskumu bolo aj pozorovanie realizácie denného poriadku zaškoleným spolupracovníkom. Pozorovanie prebiehalo počas celého dňa, bez ohľadu na prostredie, v ktorom sa deti nachádzali. V dôsledku toho sme vedeli zaznamenať aktuálne časové a obsahové realizácie súčasti denného poriadku. Úlohou pozorovateľa bolo okrem vyššie uvedeného sledovať a v prípade výpadku aj opraviť snímače na tele detí.

- **Metóda stanovenia pokojových pulzových hodnôt detí**

Meranie prebehlo pomocou meracieho prístroja Polar Team 2 počas 30 minútového sedenia v pokoji na začiatku výskumu.

- **Metóda zistenia aeróbného pásma pomocou Karvonenovho vzorca**

Z výpočtov vyplýva, že aeróbne pásmo pre konkrétneho 6 ročného chlapca je v rozmedzí od 168 – 196 pulzov/min. Výpočty korešpondujú so zisteniami *Beleja - Jungera a Feča(1997)*. Za hodnotu anaeróbného prahu sme určili hornú hranicu aeróbného pásma.

Zistené a namerané údaje o každom dieťati sa stali základom charakteristiky jedinca v programe Polar Teamu 2, ktorý na základe týchto údajov vyhodnocoval telesnú záťaž detí počas merania.

- **Meranie telesnej záťaže detí počas celodenného pobytu v materskej škole**

Pomocou meracieho prístroja Polar Team 2 sme merali telesnú záťaž detí počas celých dní v materskej škole. Sledovaná vzorka mala pri všetkých organizačných formách na tele umiestnený snímač s pásmom, ktorý vysielal informácie o ich pulzových frekvenciách cez základný prístroj Polar Teamu 2 do počítača (obr. 1).



Obrázok 1 Merací prístroj Polar team 2

Pásky udržiavajúce snímač na hrudníku dieťaťa sme museli adekvátne prispôbiť obvodovým mieram detí, pretože výrobcovia pravdepodobne nerátali s využitím prístroja aj pre predškolské deti. Pásky sú navrhnuté pre mládež a dospelých, preto sme ich museli mechanicky skracovať.

Výskum sa realizoval v uvedených dňoch od 7:00 hod, kedy deti postupne do MŠ prichádzali, do 16:00 hod, kedy MŠ opustilo posledné monitorované dieťa. V priemere išlo o 40 sledovaných hodín do týždňa.

Pre hodnotenie intenzity telesnej záťaže v rámci celého výskumu sme určili pásmo strednej a pásmo vysokej intenzity. Pásmo strednej intenzity bolo ohraničené hodnotami 135 pulzov za minútu po hodnotu 191 pulzov za minútu, vyplývajúce z charakteristiky strednej intenzity 3-6 Mets. Rovnako sme stanovili pásmo vysokej intenzity, ktoré charakterizujú hodnoty nad 191 pulzov (anaeróbne pásmo, hodnoty 6 a viac Mets).

• Štatistické metódy

Získané údaje sme spracovali v programe STATISTICA 10 (Star Soft, 2012). Zo štatistických metód sme využívali miery centrálnej tendencie: medián, minimum, maximum, a miery polohy aritmetický priemer.

Výsledky výskumu

Pri zohľadnení tých najnižších aktuálnych noriem pohybovej aktivity pre predškolský vek by sa deti mali pohybovať minimálne 120 minút denne, z čoho by mali denne tráviť 60 minút organizovanou a minimálne 60 minút spontánnou pohybovou aktivitou. Pravda, pri takejto “úprave” minima máme na mysli pohybovú aktivitu strednej a vysokej intenzity.

Tabuľka 1 Pohybová aktivita detí predškolského veku

Materská škola	Priemerná PF	Stimulujúca PA v MŠ	Celková PA v MŠ	PA observovaná učiteľkou	PA doma
1.	112	13	45	124	30
2.	115	16	116	137	60
3.	122	37	76	105	71
4.	116	20	61	141	82
5.	121	31	59	133	77

Legenda: PF- pulzová frekvencia, MŠ- materská škola, PA- pohybová aktivita
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Pri monitorovaní detí počas pobytu v materskej škole sme zistili, že deti trávajú akoukoľvek pohybovou aktivitou priemerne 71 minút denne. Pri porovnaní celkovej PA v materských školách pozorujeme výrazné odchýlky, a to od 45 v MŠ 1 po 116 v MŠ 2 (viď tab. 1). Ale čo je najdôležitejšie, vyšší objem PA ešte neznamená aj vyšší stimul. To potvrdili údaje o intenzite zaťaženia počas PA, kde práve v MŠ s najvyšším objemom bola intenzita najnižšia a z pohľadu rozvoja dieťaťa podprahová. Za touto veľkou odchýlkou merania sa nepodpisalo ani počasie, ani materiálne vybavenie materských škôl. O tom koľko a akej pohybovej aktivity budú deti v MŠ realizovať rozhoduje jediný činiteľ - učiteľka. Keďže ide o údaj, ktorý sme reálne zaznamenali my, zaujímalo nás ako vidí pohybovú aktivitu detí práve ona. A znova sa potvrdila naša predchádzajúca skúsenosť, že učiteľky majú tendenciu v záznamoch uvádzať vyššie hodnoty, čo v tomto prípade bolo v priemere o 57 minút denne viac, ako nami namerané údaje. Na základe týchto porovnaní by sme mohli stanoviť koeficient, ktorým by sa v budúcnosti dal vypočítavať na základe časového záznamu učiteľiek reálny objem PA čo by výrazne zefektívnilo výskumu PA a zredukovalo čas strávený metódou pozorovania.

Vo svojom voľnom čase, tzn. po odchode z materskej školy boli deti na základe časového záznamu rodičov pohybovo aktívne priemerne 64 minút denne. V tomto prípade sme z technických dôvodov nezisťovali intenzitu zaťaženia.

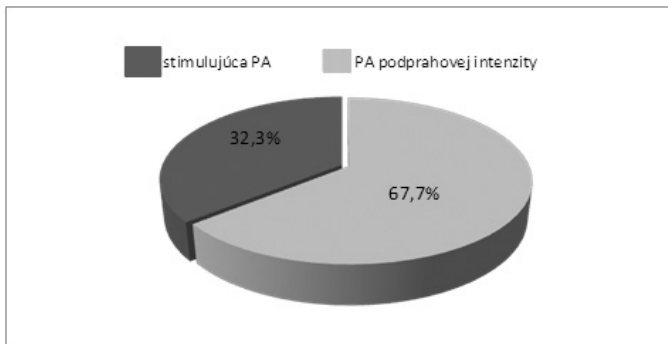
Pri sumarizácii výsledkov celkovej dennej PA dieťaťa sa dostávame k objemu 135 minút. Z uvedeného údaju vyplýva, že monitorované súbory detí spĺňajú najnižšie aktuálne normy denné normy PA pre predškolský vek, pričom tieto odporúčania prevyšuje o 15 minút denne.

Tento údaj však v žiadnom prípade nereprezentuje požadovaný zdravotný a rozvíjajúci stimul. Z tabuľky 1 (pobyt v materskej škole) totiž vyplýva, že priemerná denná PF detí počas monitorovania bola 117,2 pulzov za minútu, čo je v prepočte len o 21 pulzov za minútu viac ako je ich priemerná pokojová pulzová frekvencia. V súboroch materských škôl sme nezaznamenali výrazne rozdiely v spomínaných hodnotách. Pre nás a hlavne pre dieťa sú dôležité výsledky zobrazujúce stimulujúcu PA, počas ktorej je dieťa zaťažené v pásme strednej až vysokej intenzity. Lebo iba táto aktivita má ako jediná potenciál správne vplývať na rozvoj motorického a funkčného rozvoja detí v tomto veku. V rámci stimulujúcej PA sme vyčlenili pásmo strednej a pásmo vysokej intenzity:

1. Stredná intenzita: 3-6 Mets = PF od 135 do 191 pulzov: deti v ňom zotrvali v priemere 21min 28 s

2. Vysoká intenzita: 6 a viac Mets = PF nad 191 pulzov: deti v ňom zotrvali v priemere 1 min 32 s

A v týchto stimulujúcich pásmach sa deti nachádzali v priemerne iba **23 minút denne**. Z pomeru stimulujúcej PA a PA observovanej pozorovateľom nám vyplýva efektivita vykonávanej PA v objeme 32,3%. To na druhej strane znamená, že až 67,7% objemu PA bolo v MŠ realizované podprahovou, z pohľadu rozvoja dieťaťa neefektívne (graf 1).



Graf 1 Podiel stimulujúcej PA a PA podprahovej intenzity

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Vychádzajme z predpokladu efektivity pohybovej aktivity v materskej škole, ktorá má stimulujúci efekt na úrovni **32,3%**. Akceptovaním toho údaju a v snahe zistiť reálny objem stimulujúcej PA počas celého dňa dieťaťa sme z celkového objemu PA detí (2 hodiny a 15 minút) dostali hodnotu **43 minút a 36 sekúnd**, ktorá by predstavovala skutočný objem PA, ktorá má potenciál motoricky a funkčne dieťa rozvíjať.

Tabuľka 2 Pohybové a relaxačné cvičenia

Materská škola	Čas strávený v OF	Priemerná PF
1.	16	125
2.	32	123
3.	16	128
4.	18	122
5.	20	126

Legenda: OF- organizačná forma, PF- pulzová frekvencia

(Zdroj: vlastné spracovanie)

V ďalšej časti výskumu sme sa venovali zaťaženiu detí v rámci organizačných foriem (ďalej OF) denného poriadku MŠ.

Z pohľadu nášho výskumného problému sme očakávali, že najvyššie zaťaženie detí vyvolajú **pohybové a relaxačné cvičenia** (tab. 2). Podľa ŠVP ISCED 0 patria k plánovaným aktivitám. Priemerne bolo tejto činnosti venovaných denne 20 minút. Meranie zaťaženia ukázalo, že deti v tejto činnosti dosahujú v priemere 125 pulzov/min⁻¹ SF, čo je 59% z maxima. V prípade pohybovej aktivity sú tieto hodnoty veľmi nízke, čo potvrdzuje aj fakt, že PF je len o 30 % vyššia ako sú pokojové hodnoty detí.

Hry a hrové činnosti sú spontánne alebo učiteľkou navodzované aktivity detí. V rámci zostavovania denného poriadku sa môžu zaraďovať 2 – 3 krát denne. Výsledky potvrdzujú, že je im venovaný najväčší priestor v dennom poriadku. V priemere až 258 minút denne, pričom priemerné zaťaženie dieťaťa je na úrovni 111 min⁻¹ (51,8 % z maxima). Pritom hodnoty zaťaženia sú iba o 15 % vyššie ako pokojové. Pre dieťa tieto činnosti nepredstavujú takmer žiadne telesné zaťaženie (tab. 3).

Tabuľka 3 *Hry a hrové činnosti*

Materská škola	Čas strávený v OF	Priemerná PF
1.	254	109
2.	243	112
3.	230	115
4.	287	111
5.	278	110

Legenda: OF- organizačná forma, PF- pulzová frekvencia

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Činnosti zabezpečujúce životosprávu detí patria medzi existenčné potreby detí. V rámci denného poriadku je im vyčlenených priemerne 124 minút denne pri SF = 116 min⁻¹, čo je 54,2% z maxima (tab. 4). Zaujímavosťou, ale aj varovaním je, že tento údaj je vyšší ako pri hrách a hrových činnostiach a v priemere len o 9 pulzov za minútu nižší ako pri pohybových a relaxačných činnostiach.

Tabuľka 4 Činnosti zabezpečujúce životosprávu

Materská škola	Čas strávený v OF	Priemerná PF
1.	129	113
2.	125	118
3.	127	120
4.	118	119
5.	120	109

Legenda: OF- organizačná forma, PF- pulzová frekvencia

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Na základe všeobecných údajov, ktoré sa potvrdili aj v našom výskume sa pokojové hodnoty SF detí pohybujú v priemere okolo 96 min⁻¹. Z tabuľky 5 vyplýva, že **odpočinkové hodnoty**, ktoré sme zisťovali prostredníctvom Polar team 2 boli vyššie, v priemere 104 min⁻¹. Z uvedeného dedukujeme, že deti počas odpočinku reálne nespia. Musia iba odpočívať na lôžku. V tomto prípade hľadáme spojitosť medzi nízkou intenzitou telesného zaťaženia detí počas pobytu v MŠ a ich odpočinkovými PF. Keďže deti pred odpočinkom neboli dostatočne telesne zaťažené, nemajú byť z čoho unavené. Zarážajúci je však objem odpočinku, ktorý predstavoval priemerne 139 minút denne. Pričom ŠVP ISCED 0 vymedzuje ako minimálnu dĺžku odpočinku na 30 minút denne.

Tabuľka 5 Odpočinok

Materská škola	Čas strávený v OF	Priemerná PF
1.	150	93
2.	139	104
3.	150	106
4.	90	107
5.	145	109

Legenda: OF- organizačná forma, PF- pulzová frekvencia

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Pobyt vonku podľa ŠVP ISCED 0 obsahuje pohybové aktivity detí, vychádzky, ale aj edukačné aktivity a pod. Z dôvodu rôznorodého obsahu a možností sme ho chceli vyhodnocovať podľa ŠVP osobitne ako voľnú hru a vychádzku. Vzhľadom na to, že vychádzky sa v MŠ počas výskumu prakticky nerealizovali, venovali sme sa iba objemu a intenzite PA počas **voľnej hry**. Priestoru na voľnú

hru bolo v sledovaných materských školách venované v priemere iba 51 min/denne (tab. 6). Pričom pri tejto aktivite bola priemerná SF 140 min^{-1} čo je 65,4% z maxima. Hodnoty PF sa aj v tomto prípade pohybujú iba 45% nad pokojovou PF.

Tabuľka 6 *Pobyt vonku*

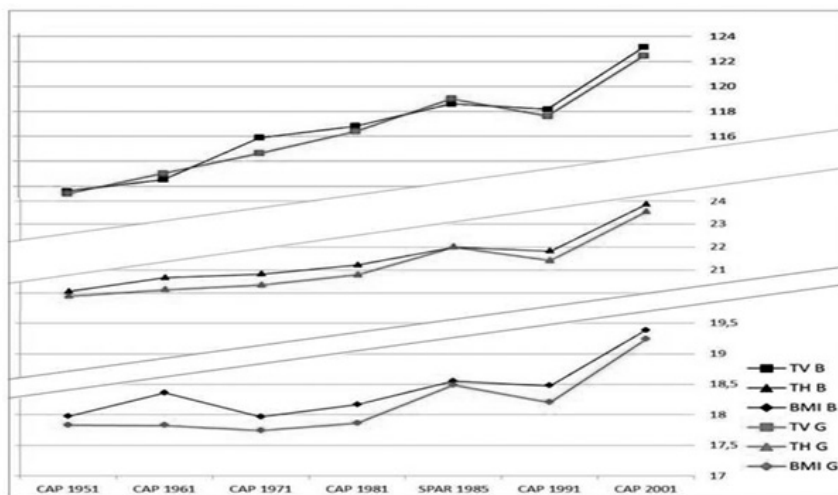
Materská škola	Čas strávený v OF	Priemerná PF
1.	29	134
2.	84	132
3.	60	147
4.	43	141
5.	39	145

Legenda: OF- organizačná forma, PF- pulzová frekvencia

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Ako sme už v úvode príspevku uviedli, už v roku 1985 realizoval Kučera podobný výskum PA v MŠ. Z jeho výsledkov je zrejmé, že deti trávili PA 6 hodín denne, pritom polovica bola realizovaná strednou až vysokou intenzitou. Stimulujúcej pohybovej aktivite detí predškolského veku je dnes v MŠ venované len 23 minút denne. Rovnako pri analýze výskumov z roku 1992 - 2000 zisťujeme, že deti sa pohybovali v rovnakej intenzite v MŠ v priemere 3:12 hod. (Miškovová, 1992., Junger, 1995). Pri komparácii *výsledkov z minulosti s výsledkami nášho výskumu môžeme konštatovať, že dnešné deti sa pohybujú o 4 hodiny a 4 minúty menej, a to navyše iba pri nízkej PF.*

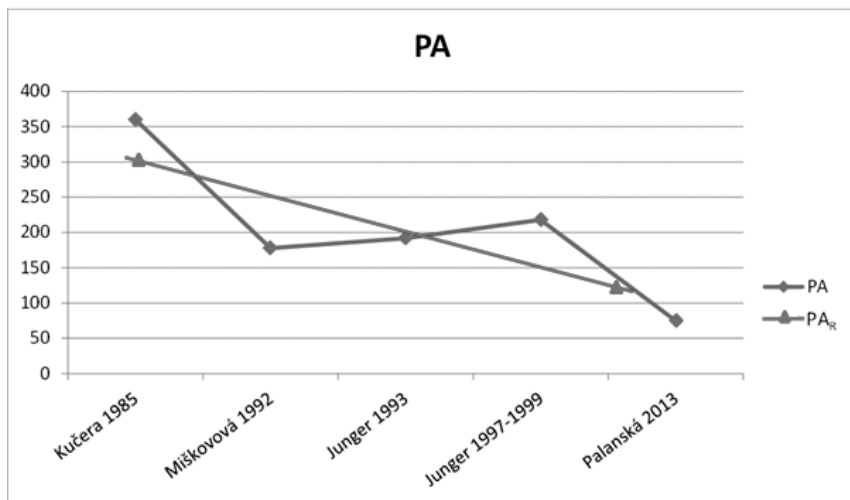
Z uvedených výsledkov vyplývajú zaujímavé skutočnosti. Na jednej strane odraz sekulárneho trendu, prejavujúci sa vo väčšine rozvíjajúcich sa krajinách sveta. Deti sú z roka na rok vyššie a zároveň aj ťažšie (graf 2). Horšie je, že tento údaj nekorešponduje s objemom a intenzitou pohybovej aktivity, ktorá je stále nenahraditeľným činiteľom zdravého vývoja jedinca (graf 3). Deti tak disponujú vyšším a ťažším telom, ktoré sa pomaly, ale istotne prestáva pohybovať.



Graf 2 Národné antropometrické merania

Legenda: TV- telesná výška, TH - telesná hmotnosť, B- chlapci, G- dievčatá, BMI- body mass index

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Graf 3 Pohybová aktivita detí predškolského veku (denný priemer/min)

Legenda: PA_R – odporúčaná denná PA Calzolari et al. (1985) – NASPE (2002)

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Záver

Výsledky nášho výskumu sú z pohľadu vedecky potvrdených požiadaviek na optimálny rozvoj detí alarmujúce. Štátny vzdelávací program ISCED 0 je z aspektu ponúkaných denných činností v materskej škole charakterizovaný ako otvorený a flexibilný program. Okrem iného obsahuje aj základné odporúčanie pre výber a realizáciu činností, ktoré by malo byť záväzné pre všetky MŠ. Žiaľ, v súvislosti s vymedzením objemu pre pohybovú činnosť, ktorá je, ako sme uviedli už v úvode, nenahraditeľnou podmienkou harmonického vývinu dieťaťa, nespĺňa dlhodobu ani po spoločenských zmenách a kompletnom prepracovaní, svoje poslanie. Popri problému s rozsahom PA považujeme za ďalší nedostatok fakt, že v tak dôležitej otázke ako je rozvoj dieťaťa nepôsobí dosť kategoricky, čo v mnohých prípadoch „dovoľuje“ učiteľkám nahrádzať pohybové činnosti inými, z ich hľadiska oveľa dôležitejšími a pritom menej náročnými aktivitami. Realizované edukačné aktivity ani v jednej z nich nepôsobia stimulujúco na funkčný a motorický rozvoj detí bez ohľadu na ich pohlavie. A čo je najhoršie, ani špecificky zamerané činnosti, akými sú pohybové a relaxačné cvičenia a pobyt vonku svojím zameraním a intenzitou tento nedostatok nenahrádzajú. Tento podprahový efekt je rovnaký aj napriek rozdielnym ročným obdobiam v ktorých výskum prebiehal.

Ďalším nedostatkom je fakt, že ŠVP nie je v kontinuite s obsahovou náplňou života detí v rámci ich voľného času. Dosiahnuté výsledky potvrdili naše predchádzajúce sledovania, že časový objem odhadnutý ako nevyhnutná potreba pohybu pre zdravý vývin organizmu dieťaťa sa aj napriek úpravám prahových podnetov, nedodržiava. Aj keď sa PA realizuje, je väčšinou nízkej intenzity, nezodpovedajúca požiadavkám rozvoja organizmu dieťaťa. Existujúci deficit pohybovej činnosti by nemal alarmovať iba vedeckých pracovníkov, ale aj tvorcov pedagogickej dokumentácie pre MŠ, detských lekárov, učiteľky MŠ a prostredníctvom nich najmä rodiny detí, kde je situácia najhoršia. Lebo rodina je stále základnou bunkou spoločnosti, ale na jej vznik nepotrebuje jej členovia žiadne oficiálne vzdelanie. K tomu fakt, že je potrebné zamerať celoplošnú osvetovú činnosť všetkých kompetentných inštitúcií.

Opakovane, už niekoľko desaťročí upozorňujeme, že úsilie o zabezpečenie zodpovedajúceho množstva pohybovej aktivity v živote detí by sa malo stať pre všetky kompetentné inštitúcie a najmä rodinu jednou z najdôležitejších súčastí primárnej prevencie zdravého vývoja mladej generácie.

Literatúra

- BÉDEROVÁ, A. 2003. Príloha o racionálnej výžive v škole a rodine. In: *Prevenčia a učiteľia. Rodina a škola*, č. 1, s. 29.
- BELEJ, M., J. JUNGER a K. FEC. 1997. *Indicative aerobic zones for 5-6-year-old children*. In: Sportkinetics '97, Theories of Human Motor Performance and their Reflections in Practice. s. 139-142.
- CORBIN, C. B. a R. P. PANGRAZI. 1996. *How much physical activity is enough?* In: J. phys. Educ. Recr. Dance, č. 4, s. 33 – 37.
- DVOŘÁKOVÁ, H. 1998. *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum. s. 137.
- JUNGER, J. 1986. *Rodina a telesná kultúra dieťaťa predškolského veku: dizertačná práca*. Prešov: PF v Prešove UPJŠ v Košiciach. 163 s.
- JUNGER, J. 1995. *Physical education activities and leisure of pre-school age children*. In: Zborník z medzinárodnej konferencie „Physical Education and Sports of Children and Youth“. Bratislava: FTVŠ, č. 2. s.19-21.
- JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: Grafotlač. s. 139.
- JUNGER, J. 2012. Štátny vzdelávací program ISCED 0 – *predprimárne vzdelávanie v reflexii motorického rozvoja dieťaťa*. In: Predškolská výchova, Roč. LXV, č. 5, s. 10-18.
- KALMAN, M. a Z. HAMŘÍK. 2013. Je nízka úroveň pohybové aktivity verejně politický problém? In: *Tělesná kultura*. Roč. 36, č. 2, s. 96 – 115. ISSN 1211-6521.
- KUČERA, M. 1985. *Kvalitativní a kvantitativní změny bipedální lokomoce v průběhu vývoje*. Praha: Univerzita Karlova.
- KUČERA, M. 1991. Tělesná zátěž při školním vyučování. In *Těl. Vých. Mlád.*, č. 7-8, s. 198.
- KUČERA, M. a kol. 1998. *Pohyb v prevenci a terapii*. Kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie. Praha : Karolinum, ISBN 80-7184-042-4.
- MIŠKOVÁ, M. 1992. *Pohybový režim dieťaťa predškolského veku: diplomová práca*. Prešov: PdF UPJŠ.

NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION (NASPE). Active Start : A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years. [online]. 2002. [cit. 2012-06-11]. Dostupné na internete:< <http://www.journal.naeyc.org/btj/200605/NASPEGuidelinesBTJ.pdf>>

PANGRAZI, R. P., C. B. CORBIN a G. J. WELK. 1996. *Physical activity for children and youth*. In: J. phys. Educ. Recr. Dance, č. 4, s. 38 – 43.

SIGMUND, E. a D. SIGMUNDOVÁ. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2811-6.

ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM PRE PREDPRIMÁRNE VZDELÁVANIE ISCED 0. In: Učiteľské noviny, č. 1, 2008, s. 27-31.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2011. *Noncommunicable diseases country profiles 2011*. Geneve: World Health Organization.

Kontaktné údaje

prof. PaedDr. Ján Junger, PhD.

Mgr. Andrea Palanská

Prešovská univerzita v Prešove

Fakulta športu

Katedra športovej kinantropológie

Ul. 17. Novembra 13

080 01 Prešov

Slovenská republika

E-mail: jan.junger@unipo.sk

E-mail: andrea.palanska@smail.unipo.sk

MOŽNOSTI ROZVOJA POHYBOVÝCH SHOPNOSTÍ DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

POSSIBILITIES OF DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS PRESCHOOL CHILDREN

Nad'a Novotná

Abstrakt

V príspevku sa autori zaoberajú možnosťami rozvoja pohybových schopností detí predškolského veku. Vychádzajúc zo senzibilného obdobia pre rozvoj kondičných a koordinačných schopností detí odporúčajú pre školskú prax intervenčné pohybové programy s obsahom pohybových činností, ktoré sú overené v materských školách.

Kľúčové slová

Pohybové schopnosti, dieťa predškolského veku, intervenčný pohybový program.

Resumé

In this paper the authors discuss the potential development of motor skills of preschool children. Starting from sensible period for the development of fitness and coordination abilities of children, they recommended intervention movement programs for school practice, which contains physical activities that are certified in kindergarten.

Key words

Motor skills, preschool child, the intervention motion program.

Celý náš život je bezprostredne spojený s pohybom. Pre deti je pohyb nenahraditeľným faktorom utvárania, potenciovania a usmerňovania vývoja, je určitým ukazovateľom priebehu dynamických zmien dieťaťa v raste a všeobecne vo vývine.

V predškolskom veku dochádza k rozvoju oporno-pohybovej sústavy detí. Ide o výrazný rast do výšky (ročne až 5 – 6 cm) a priberanie na hmotnosti (2 – 3 kg ročne). Pohybové funkcie sa zdokonaľujú a deti vedome ovládajú svoje pohyby. V tomto vývinovom období sa u nich zdokonaľuje jemná motorika, ktorá učí deti zručnosti pri každodenných činnostiach, ako aj pri športovo – rekreačných činnostiach.

Pohyb dieťaťa spôsobuje radosť, pretože túži po činnosti. Pohybom dieťa skúša svoju odolnosť, vytrvalosť, obratnosť. Dieťa v predškolskom veku je aktívne, rado behá, skáče, hádže loptou, hojdá sa a pod. Deti síce majú rady spontánny pohyb, ale je dôležité ho dopĺňať i pohybom riadeným, organizovaným a cieľným na precvičovanie jednotlivých svalových skupín. Keď neberieme do úvahy silové pohybové schopnosti, ktorých zámerný rozvoj nie je v predškolskom veku vo veľkej miere odporúčaný, potom by sme sa mali viac zamerať na rýchlostné, koordinačné a vytrvalostné pohybové schopnosti.

Medzi tretím a šiestym rokom života dieťaťa, v tzn. predškolskom veku, sa začína rozvíjať osobnosť dieťaťa. Deti začínajú kontrolovať a cieľavedome ovplyvňovať vlastné správanie a stávajú sa samostatnými. Toto obdobie je u mnohých spojené s nástupom do materskej školy. Už táto verejná inštitúcia hrá významnú rolu v príprave dieťaťa pre život. Preto je potrebné, aby si pedagogickí pracovníci aj v materských školách uvedomili, že úlohou školy je nie len vychovávať a vzdelávať deti podľa potrieb spoločnosti, ale že je potrebné akceptovať aj životné potreby detí. K tým základným a dôležitým v súčasnom období patrí starostlivosť o zdravie. Tú v značnej miere u detí predškolského veku ovplyvňuje pohybová činnosť, ktorá pozostáva z telesných cvičení. K tomu, aby deti zvládli telesné cvičenia považujeme za potrebné, aby dosiahli veku primeranú úroveň pohybových schopností.

Pohybovú schopnosť Dovalil (2002) definoval ako motorickým učením a opakovaním získanú pohotovosť (spôsobilosť, pripravenosť) k pohybovej činnosti, k riešeniu pohybovej úlohy a dosiahnutia úspešného výsledku.

Baláz a Zvonar (2011) pohybové schopnosti definovali ako základné vnútorné predpoklady pre pohybovú činnosť, ktoré sú genotypicky determinované a v priebehu ontogenézy získané pohybové danosti.

Štruktúrou pohybových schopností sa zaoberalo mnoho autorov, napr. Čelikovský (1976), Měkota a Blahuš (1983), Belej, Junger et al. (2006) a iní. Belej (2001) zvolil za deliace kritérium pohybových schopností podmienenosť riadiacimi, energetickými a adaptačnými procesmi a tiež vzájomnú integritu oboch druhov procesov. Z hľadiska determinácie procesov, ktoré ich zabezpečujú, rozdeľuje pohybové schopnosti na kondičné, kondično – koordinačné a koordinačné. Autori Šimonek a Zrubák (2003) rozdelili pohybové schopnosti do dvoch skupín, na kondičné a koordinačné. Kondičné schopnosti kladú zvýšené nároky na funkčné systémy organizmu a obvykle ich delíme na vytrvalostné, rýchlostné, silové schopnosti zatiaľ čo koordinačné schopnosti (reakčná, orientačná, kineesteticko – diferenciačná, rytmická a rovnováhová) kladú veľké nároky najmä na jednotlivé analyzátoxy a centrálnu nervovú sústavu. Osobitnou skupinou je po-

hybová schopnosť označovaná ako flexibilita, alebo ohybnosť či pohyblivosť. Niektorí autori ju priradujú ku kondičným schopnostiam, iní ku koordinačným a poslednú skupinu odborníkov tvoria tí, ktorí ju považujú za hraničnú pohybovú schopnosť medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami.

Pre nás, učiteľov, ktorí pracujeme s deťmi predškolského veku je dôležité, aby sme vedeli, ktorú pohybovú schopnosť v ktorom veku je vhodné vzhľadom k vývinovým osobitostiam detí cielene rozvíjať.

Hirtz (1981) považuje vek od 3 – 11 rokov ako vhodný pre rozvoj koordinačných schopností. Ďalší autori sa skôr prikláňajú k veku 7 – 12 rokov, ako napríklad: Raczek (1990), Feč (1992), Belej (2003). Súhlasíme s autormi - Starosta (1989), Belej (1992), Belej, Junger a Feč (1997), ktorí považujú predškolský a mladší školský vek za začiatok senzitívneho obdobia pre rozvoj týchto schopností.

V materskej škole trávajú deti 8 a niekedy aj viac hodín. A keďže je známe, že dieťa má veľkú pohybovú potrebu ako v kvalite, tak aj po kvantitatívnej stránke, túto potrebu uspokojujú organizované i spontánne pohybové činnosti, väčšinou hry, realizované v jednotlivých organizačných formách v materskej škole. Normomobilné deti by mali mať na uspokojenie svojich pohybových potrieb podľa Kučeru (1999) 6 hodín pohybovej činnosti, hypermobilné o 20% viac a hypomobilné deti o 20% menej. Žiaľ, hypomobilných detí nám v posledných rokoch pribúda. Vo všetkých organizačných formách je možné využiť telesné cvičenia, alebo celé pohybové programy s cieľom rozvoja pohybových schopností.

V posledných rokoch sa v predškolských zariadeniach uplatňujú tzv. intervenčné programy. Keďže sa jedná o zásah do telovýchovného procesu, obsahom takto zostavených programov sú pohybové aktivity. Pri definícii pohybového programu sa autori Hrčka (1995), Frömel et al. (1999) a Miňová (2005) zhodujú v tom, že ide o cieľavedome usporiadaný systém pohybových činností, ktorý využíva pohybové prostriedky atletiky, gymnastiky, loptových hier a pod. s cieľom zefektívnenia telovýchovného pôsobenia na deti. Usporiadanie pohybových činností v programe vychádza z konkrétnych cieľov, ktoré si tvorcovia programu stanovia. Výhodou intervenčných programov je ich variabilita, možnosť kombinácie pohybových činností tak, aby vyhovovali deťom z hľadiska ich náročnosti, t.j. vekuprimeranosti, z hľadiska prístupnosti, t.j. materiálneho vybavenia predškolského zariadenia a taktiež z hľadiska prítlačnosti pre deti.

Jedným z prvých intervenčných programov, ktoré sa dostali do našich materských škôl je program nazývaný **Zdravý chrbátik**, ktorého odborným garantom je MUDr. Róber Rusnák, primár Neurochirurgickej kliniky Vojenskej nemocnice v Ružomberku. V projekte sú využívané cvičenia s cieľom prevencie

proti oslabeniam oporno - pohybového aparátu. Autori projektu sa snažia hravou formou naštartovať u detí chuť cvičiť, vybudovať v nich pozitívny vzťah k cvičebným pomôckam, zamerať sa na komplexné posilnenie ich chrbtice. Pri cvičeniach sú využívané prvky tanca, jogy a ako náčinie, napr. fitlopty. Využívaním takýchto pohybových prostriedkov autori projektu vplývajú nie len na formovanie správneho držania tela, ale rozvíjajú aj pohybové schopnosti detí.

Veľmi známym intervenčným pohybovým programom je program s názvom **Atletika pre deti**, ktorý vznikol v roku 2009 v Českej republike a odtiaľ prenikol aj k nám na Slovensko najprv do športových klubov a neskôr aj do predškolských zariadení a škôl. Hlavnou myšlienkou a zámerom projektu „Atletika pre deti“ je ponúknuť rodičom a ich deťom nový pohybový program, ktorý obsahuje atletické cvičenia s cieľom podporiť športovú prípravu najmladších detí, ale najmä hravou formou naučiť deti pravidelnému a zdravému pohybu, ktorým si vybudujú pozitívny vzťah k športu a lásku k nemu na celý život.

Cieľovou skupinou sú deti vo veku 5 - 11 rokov a prioritou nie je vychovávať profesionálnych atlétov, ale ponúknuť rodičom napr. službu pre zmysluplné vyplnenie voľného času ich detí a najmä prostredníctvom systematickej všeobecnej prípravy vytvoriť optimálne predpoklady pre ich zdravý telesný a duševný vývoj a ich ďalší výkonnostný rast. Všeobecná pohybová príprava, ktorá je obsahom tohto programu, je zameraná na osvojenie si širokej škály pohybových zručností, rozvoj pohybových schopností, najmä rýchlosti a obratnosti, s využitím certifikovaného náradia a náčinia určeného pre danú vekovú kategóriu.

Tento neobyčajne zaujímavý a pestrý projekt využíva netradičné a veľmi zaujímavé náčinie s cieľom zaujať malé deti a získať ich pre atletiku. Vďaka tomuto projektu majú deti možnosť vyskúšať si rôzne disciplíny zábavnou formou a objaviť tak tajomstvo a kúzlo, ktoré v sebe atletika skrýva (www.sites.google.com).

Ďalším a veľmi úspešným projektom, ktorý našiel široké uplatnenie v materských školách je projekt Slovenskej gymnastickej federácie pod názvom **Bud' fit s gymnastikou**. Projekt sa realizuje v predškolských a školských zariadeniach od roku 2008 s podporou Ministerstva školstva, Úradu verejného zdravotníctva SR a Slovenskej asociácie športu na školách. Cieľom projektu je pomocou gymnastických súťaží rozvíjať pohybové schopnosti detí a následne ich diagnostikovať. Gymnastické súťaže pozostávajú z veľmi jednoduchých zostáv, obsahujúcich všeobecne rozvíjajúce cvičenia, zamerané na rozvoj sily, flexibility, rovnováhy. Tento projekt sa stretol s veľkým záujmom ako u detí, tak aj u rodičov a učiteliek materských škôl. Hravou formou si deti osvojujú gymnastické zručnosti.

V uplynulých rokoch 2008 a 2009 uskutočnili učitelia Fakulty športu v Prešove experiment v materskej škole pod názvom „**Pohyb hrou**“. Projekt bol určený pre 5 - 6 ročné deti. Išlo o pohybový program, ktorého ciele zahŕňali medzi inými aj skvalitnenie základných motorických a kognitívnych kompetencií nevyhnutných pre udržiavanie zdravia a zdravého životného štýlu detí pri športovaní.

Práca s projektom ukázala, že deti dokážu oveľa viac než od nich dospelí očakávajú. Vybranými pohybovými aktivitami autori dosiahli u detí perceptuálno-motorický vývin, ale aj kognitívny a sociálno-emocionálny. Počas experimentu učitelia uskutočnili vstupné a výstupné testovanie pohybových schopností. Ich komparácia ukázala, že hodnoty výstupných výkonov vo všetkých testoch v experimentálnom súbore u oboch pohlaví boli signifikantne lepšie, ako hodnoty vstupných výkonov.

Ďalším z intervenčných programov, ktorý našiel uplatnenie v materských školách mesta Ružomberok je program **BUBO – aj ty to dokážeš**.

Hlavná podstata projektu vychádza z myšlienky: hravým spôsobom rozvíjať u detí koordinačné a kondičné pohybové schopnosti prostredníctvom atletických a gymnastických cvičení, ale taktiež aj prostredníctvom loptových hier. Uplatňovanie pohybového programu v školskej praxi si vyžaduje pravidelnosť, poctivosť pri cvičení a snahu o precízne cvičenie. Realizácia programu vedie k zlepšovaniu koncentrácie, k rozvoju motoriky, pomocou cvičení si deti zvyšujú fyzickú kondíciu, silu a odolnosť. Projekt bol prvý krát zavedený do praxe v roku 2009. Po je ho 5-mesačnej aplikácii bol uskutočnený monitoring pohybovej výkonnosti detí predškolského veku vo vybraných materských školách mesta Ružomberok, zaradených do projektu. Získané údaje boli porovnané s výskumom pohybových schopností Jungera (2000) s cieľom overiť účinnosť pohybového programu na úroveň pohybových schopností.

Do prieskumu bolo zaradených 95 detí vybraných materských škôl, z toho bolo 53 dievčat a 42 chlapcov. Všetky deti navštevovali tzv. triedu pre predškolákov a ich priemerný vek bol 6,23 roka. Priemerný vek probandov z výskumu Jungera (2000) bol 6,29 roka. Probandi, zaradení do prieskumu absolvovali telovýchovný proces v materských školách v plnom rozsahu, t.j. nikto nebol oslobodený od cvičenia. Absolvovali tiež cvičenia projektu BUBO v rozsahu 2 hodiny týždenne.

Pohybová výkonnosť detí bola zisťovaná pomocou motorických testov podľa Jungera (2000). Vybranými testami boli:

- skok do diaľky z miesta (*dynamická sila dolných končatín*)
- vertikálny výskok s rotáciou (*test všeobecnej koordinácie*)
- stoj na jednej nohe (*rovnováhová schopnosť*)
- beh na 20 m (*rýchlostná schopnosť*)
- uchopovanie predmetu (*rýchlosť reakcie*)

Získané údaje boli spracované na základe logických a matematických metód (počítal sa iba aritmetický priemer). Na základe analýzy získaných údajov sme dospeli k týmto záverom:

- deti z ružomerských materských škôl preukázali lepšiu pohybovú výkonnosť ako deti z materských škôl východného Slovenska,
- najlepšie výsledky v jednotlivých testoch dosiahli dievčatá z Ružomberka,
- najvýraznejšie rozdiely medzi porovnávanými súbormi boli v teste reakcie a v teste všeobecnej koordinácie,
- na základe výsledkov môžeme povedať, že vo vekovom období 6 – 7 rokov zaostávajú v niektorých ukazovateľoch pohybovej výkonnosti chlapci za dievčatami (hlavne v koordinácii),
- monitoring detí materských škôl v Ružomberku nepotvrdil klesajúcu úroveň pohybovej výkonnosti detí v predškolskom veku v skúmaných materských školách.

Z tohto pohľadu sa dá považovať projekt BUBO za účinný a môžeme ho odporučiť zaradiť do telovýchovného procesu aj iným materským školám.

Možnosti na rozvoj pohybových schopností v materských školách je veľa. Nemôžeme zabudnúť ani na sezónne činnosti, ktorých využitie v materských školách je široké.

Vonku (na záhrade, v lese...) sa zdokonaľuje pohybová koordinácia trupu a končatín. Deťom je potrebné nechať dostatok voľnosti a možností na chôdzu, beh, preliezanie, skákanie, hádzanie loptou, jazdu na kolobežke a bicykli. Ďalšou pohybovou aktivitou môže byť plávanie, v zime lyžovanie, korčuľovanie, sánkovanie alebo bobovanie, alebo hry na snehu.

Pri rozvíjaní pohybových schopností ide ruka v ruku aj ich diagnostika. Ide o špeciálnu pedagogickú disciplínu, ktorá sa zaoberá objektívnym zisťovaním, posudzovaním a hodnotením vnútorných a vonkajších podmienok i priebehom a výsledkami výchovno-vzdelávacieho procesu.

Pedagogické diagnostikovanie (telovýchovný proces nevynímajúc) je komplexný proces, jeho cieľom je poznávanie, posudzovanie a hodnotenie vzdelávacieho procesu, výchovného procesu a jeho aktérov. Pri hodnotení úrovne pohybových schopností sa využívajú motorické testy. Za dôležitý fakt pri ich výbere považujeme vekuprimeranosť pre deti a nenáročnosť ich realizácie v školskej praxi. Výsledky testov ukazujú nie len rozvoj pohybových schopností dosiahnutý biologickým zrením organizmu, ale odrážajú aj kvalitu práce učiteľa s deťmi.

Je dôležité však si uvedomiť, že telovýchovné vzdelávanie, telovýchovný proces v materských školách sleduje vopred stanovené ciele a nie je to čas strá-

vený bezcieľným hrami sa detí. Deti samé, v súvislosti s vlastným vývojom a zrením organizmu, vyhľadávajú rôzne pohybové činnosti a postupne zvládajú množstvo zručností. Nepovažujeme za správne obmedzovať spontánne aktivity detí, rovnako ako nie je správne vývoj detí neprimerane urýchľovať. Pre riadené pohybové činnosti pri tvorbe intervenčných programov je vhodné si uvedomiť niektoré riziká alebo obmedzenia dané rastom a vývojom. V praxi materských škôl sa stretávame s termínom zakázané cvičenie (cviky). Ten však považujeme za nesprávny. Jednoducho povedané, nemôžeme deťom zakázať cvičiť, musíme však hľadať také pohybové prostriedky, ktoré rozvíjajú ich pohybové schopnosti bez zdravotných následkov.

Literatúra

- BALÁŽ, J. a M. ZVONAR. 2011. *Prednášky z kinantropológie*, Brno: FSpS.
- BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov: FPHV PV. ISBN 80-8068-041-8.
- BELEJ, M. 2003. Telesná výchova a šport v treťom tisícročí. In: *Elektronický zborník Medzinárodnej vedeckej konferencie „Telesná výchova a šport v treťom tisícročí“*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta humanitných a prírodných vied, Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, International Association of Sport Kinetics, s. 10-20. ISBN 80-8068-198-8.
- BELEJ, M. a J. JUNGER et al. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov: FŠ PU Prešov. ISBN 80-8068-500-2.
- BELEJ, M., J. JUNGER a R. FEČ. 1997. Dynamism of development of coordination skills of children between the ages of 5 and 14 from Prešov. In: *Proceedings III. International symposium Sport of the Young*. Faculty of Sport. Ljubljana. p. 70 – 73.
- ČELIKOVSKÝ, S. 1976. *Teorie pohybových schopností*. Praha : UK.
- DOVALIL, J. et al. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-703-760-5.
- FEČ, K. 1992. Vzťah úrovně pohybovej koordinácie a výkonnosti na 2. stupni základných škôl. In: *Zborník z 2. vedeckého seminára VSTVS*. Prešov.
- FRÖMEL, K. et al. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: UP. ISBN 80-7067-945-X.
- HIRTZ, P. 1981. *Koordinative Fähigkeiten*. Greifswald E. M. Arnd: Universität.

HRČKA, J. 1995. Pohybový program. In: Sýkora, F. et al.: *Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník 2. zväzok*. Bratislava: F.R. & G. spol. s.r.o. ISBN 80-85508-26-5.

JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovská univerzita. ISBN 80-8068-003-5.

KUČERA, M. 1999. Význam pohybu v ontogenezi. In: Kučera, M. – Dylevský, I. a kol. *Sportovní medicína*. Praha. Grada. s. 22 – 29. ISBN 80-7169-725-7.

MĚKOTA, K. a P. BLAHUŠ. 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.

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

RACZEK, J. 1990. *Koordinativ motorische Vervollkomung und sportmotorische Lernefolge im Sportunterricht und Nachwuchstraining*. Leistungssport, Nr. 5.

STAROSTA, W. 1989. *Wybrane zagadnienia nauczania i doskonalenia techniki ruchu (na przykladzie sportow indywidualnych)*. Antropomotoryka, 1989, č. 2, p. 9 – 43.

ŠIMONEK, J. a A. ZRUBÁK. et al. 2003. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 80-223-1897-3.

ŠIMONEK, J. 1995. Pohybová schopnosť. In: Sýkora, F. kol. *Terminologický a výkladový slovník 2. Zväzok Telesná výchova a šport*. Bratislava: F.R. a G. spol. s.r.o. s.191. ISBN 80-85508-26-5.

www. <https://sites.google.com/site/atletikapredeti/>

Kontaktné údaje

doc. Mgr. Nad'a Novotná, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta

Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

Slovenská republika

E-mail: Nadezda.Novotna@umb.sk

NĚKTERÉ PROBLÉMY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ V SOUČASNÉ ČESKÉ MATEŘSKÉ ŠKOLE

SOME PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN CONTEMPORALY CZECH KINDERGARTEN

Hana Dvořáková

Abstrakt

Problémy v tělesné výchově a pohybové aktivitě v mateřské škole v České republice vycházejí z praxe a praktické realizace a také z koncepčních dokumentů. Praktické problémy vycházejí z počtu dětí a podmínek škol, ale i z nejistoty učitelů. Koncepční materiály málo podporují kvalitu a přiměřenou náročnost řízených pohybových aktivit dětí.

Klíčové slova

Předškolní děti, pohybové činnosti, podmínky, náročnost pohybových aktivit, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, Konkretizované očekávané výstupy.

Resumé

Some problems in physical education and movement activities in Czech kindergartens outcomes of conditions in practice, for example number of children in class, material conditions and of teacher's uncertainty in education, too. The materials of educational conception do not support enough motor development and challenging during structured activity.

Key words

Preschool children, movement activities, conditions, challenging during structured activity, Conception of preschool education.

Český Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) je již v platnosti od roku 2004 – po ověřování na menším vzorku škol. Byl prvním platným programem v postupně zpracovávané koncepci RVP dalších stupňů škol, zřejmě i nejsnadněji přijatým a realizovaným, neboť předpokládaná integrovanost obsahu i komplexnost vzdělávání a výchovy vyhovuje způsobu práce s předškolními dětmi. Vzdělávací cíle jsou formulovány obecněji jako Rámcové cíle (rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání, osvojení hodnot a získání osobních postojů), a následně jako dílčí cíle v pěti oblastech (biologické, psychologické, interpersonální, sociálně- kulturní a environmentální). Výstupy jsou pak for-

mulovány jako klíčové kompetence (k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, činnostní a občanské) a jako dílčí cíle v uvedených pěti oblastech (Smolíková a kol., 2005, s. 10). Každá škola si vytváří Školní vzdělávací program, který vychází z konkrétních personálních, materiálních a dalších podmínek školy.

Mateřské školy zvládly přechod na práci s RVP PV převážně velmi dobře, přesto vyvstává stále řada problémů – některé z praxe, jiné z pohledu koncepčního či realizačního. Všechny se dotýkají i oblasti biologické, tedy tělesného a motorického rozvoje dětí v mateřské škole.

Problémy, které formulují učitelky jako praktické a realizační se opakují dlouhodobě a v současnosti jsou některé obtížně řešitelné: jedná se především o malý prostor a mnoho dětí ve skupině – ve třídě. Česká republika se potýká s nárůstem počtu dětí v předškolním věku, která mohla být v demografickém vývoji očekávána a včasněji řešena. Počet dětí ve třídách by měl být 24, ale v současnosti téměř všechny školy mají výjimku a přijímají do jedné třídy 28 dětí. Zároveň nejsou uspokojeny stovky – tisíce žadatelů o mateřskou školu. MŠMT hledá urychleně řešení, byl usnadněn vznik podnikových mateřských škol a připravuje se zákon o dětských skupinách, zřejmě s časově omezenou platností.

Pro pohybové činnosti je vyšší počet dětí v malém prostoru vždy výrazně omezující, zvyšuje nebezpečí úrazu a omezuje možnost učitelky realizovat náročnější činnosti, učit náročnější dovednosti. Pohybové činnosti lze přenést ven na zahrady a hřiště, ale tam učitelky preferují spontánní hru a pohyb. Bezpečnostní opatření jsou pak jistě jedním z důvodů, který je využit k omezení nebo zrušení řízené pohybové aktivity v řadě mateřských škol.

Při velkém počtu dětí narůstá problém se smíšenými skupinami, kdy jsou ve třídě děti od 3 do 6 let. Taková skupina je velmi podnětná pro mladší děti, u starších pěstuje celou řadu pozitivních vlastností, avšak je velmi problematické realizovat pro ně dostatečně náročné a rozvíjející řízené aktivity včetně pohybových, které by odpovídaly jejich potřebám. Dochází k nivelizaci a tedy k činnostem, které pro nejstarší děti nejsou dostatečně podnětné, nerozvíjejí je ani nebaví. Možnosti řešení v tělesné výchově nabízí vytváření skupin s různým programem, časové následná realizace různě náročných řízených programů, přítomnost dvou učitelek, ale i využití individualizujících didaktických metod – např. stylu s nabídkou, který umožňuje respektovat úroveň jednotlivců.

S větším počtem dětí ve skupině souvisí problémy zapojení všech dětí ve skupině do společné činnosti. Děti samozřejmě nenutíme, činnosti nabízíme a motivujeme a tím se snažíme děti do hry a činnosti přilákat. Důvodů neúčasti

může být mnoho – ostych, obava z pohybu mezi většími dětmi, některé děti odrazuje i křik a halas ostatních, potřebují pomalejší postup a větší individuální podporu. Málokteré dítě se neúčastní proto, že se nechce pohybovat, jen je třeba nalézt vhodný postup.

Začínají se objevovat i první „kážeňské“ problémy, často proto, že děti neporozuměly dobře úkolu či pravidlům, nebo je cvičení příliš jednoduché, známé a děti nebaví, či musí čekat. Někteří jednotlivci dokáží také strhnout pozornost ostatních dětí a tím narušit celý program. Při dlouhodobější práci učitel zná děti a ví, co může očekávat a v tomto případě je třeba se připravit, jak takové dítě zaměstnat, motivovat, či dokonce využít jeho nápad pro další práci.

Stálým problémem praxe a realizace pohybových činností je obava z nepřiměřené zátěže, z nepřiměřených úkolů, které jsou často vyjádřeny jako tzv. „zakázané cviky“. U dětí předškolního věku je třeba znát omezení, vyplývající z vývoje organismu: Nedokončená osifikace a kloubní spojení, svaly s nižší silovou schopností vedou k omezení visů a vzporů prostých, doskoků na tvrdou podložku z větší výšky než je pas dítěte, chůzi ve dřepu a úderů kolen do podložky. Jsou to rizikové polohy či cvičení, nelze je však zcela vyloučit, ale je třeba vědět, kdy a na co dát pozor. Např. visy děti dělají spontánně, ale jen tak, jak je samy zvládnou. Lezení po kolenou je tak často diskutované a díky tomuto „zákazu“ se omezuje přirozené lezení mladších dětí, přitom omezení se týká pouze případů úderů kolen do tvrdé podložky. Na druhé straně tzv. „kačenky“. - neboli chůze ve dřepu - se těší stále oblibě, ačkoliv tento pohyb je jistě škodlivější.

Druhá oblast zákazů vychází ze snahy o prevenci budoucích či počínajících svalových dysbalancí s důsledkem výrazného prohloubení lordotického zakřivení. Jedná se o záklony v krční a bederní oblasti. Zde je nutné si uvědomit, že páteř je normálně pohyblivá do předklonu i záklonu a že špatné postavení částí páteře je důsledkem nevyrovnané síly svalů, proto není nutné tyto pohyby zcela vyloučit, však také patří do normálního života (podívat se a letadlo). Je však třeba provádět je řízeně, ne rychle, a ve správné poloze (např. nezvedat ramena), kompenzovat je a především posilovat ty svaly, které mohou daný segment těla či páteře držet ve správné poloze

Oproti těmto omezením je třeba připomenout, jak vysokou pohybovou kapacitu předškolní děti mají. I v raném věku (do tří nebo kolem tří let) je pohyb převážnou aktivitou jejich života. Dokáží opakovat jednoduché činnosti do nekonečna, pokud je zaujmou, snaží se zvládnout celou řadu nových dovedností a ve velké oblibě mají i velmi náročné změny poloh těla, pokud s nimi manipuluje, nebo jim pomáhá blízký dospělý. V předškolním věku pak se uplatňuje snadný přenos kyslíku ke tkáním a i přes nízké objemy srdce a plic dítě disponuje

vysokou aerobní kapacitou a rychlou regenerací (Malina, 2003, Junger, 2000). V propojení s dozráním CNS se výrazně zlepšuje řízení pohybu, diferenciacie, rychlost reakce, děti zvládají dobře přiměřené rychlostně koordinační schopnosti (Junger, Belej, Feč, 1995, Ružbarská, Turek, 2007, Ružbarská 2010, Miňová, 2003). Zlepšuje se vnímání senzorické, ale i chápání pokynů, tím vznikají již téměř optimální podmínky pro pohybové učení.

Z hlediska vývoje motoriky bývá pozornost věnována především rovnováze, hrubé motorice a jemné motorice. Již od čtyř let se předpokládá, že dítě dokáže stát na jedné noze, zvládne skoky stranou, cval, hodí míč vrchním obloukem, chytí míč odražený od země. V šesti letech v oblasti rovnováhy umí skákat na jedné noze až 15x, umí chodit po čáře pata špička, chodit po čáře vzad, chodit vzad pata-špička, provést skok s obratem i skočit vzad. Hází míč horním obloukem a dokáže chytit míč, hozený z přiměřené vzdálenosti (Allen, Marotz 2008, Bee, Boyd, 2007, Gerber et al., 2010, Šlachtová, 2010).

Motorické dovednosti jsou znakem celkového zdravého vývoje dítěte i předpoklade zvládání požadavků např. školy. Samozřejmě každé dítě má jiné osobní předpoklady a v jedné skupině mohou být děti až s plus-minus dvouletými rozdíly v některé oblasti vývoje (Suchomel, 2004). Opoždění v motorickém vývoji může poukazovat na hlubší problémy, spojené např. s poruchou koncentrace pozornosti (ADD, ADHD), s lehkou mozkovou dysfunkcí, s autismem. Uvádí se i samotná porucha motoriky, označovaná jako vývojová koordinační porucha (developmental coordination disorder – DCD), diskrétní porucha, vývojová dyspraxie. Problémy s motorickou koordinací pak způsobují dítěti např. ve škole problémy s plněním úkolů, dítě se opoždí, dělá chyby, to se projevuje v sociálním přijetí – dítě je méně oblíbené, zažívá posměch, tím ztrácí sebedůvěru a sebevědomí. Motorické problémy proto mohou přerůst v problémy sociální, emocionální, ale i vzdělávací a výchovné (Šlachtová, 2010).

Včasně diagnostikovat opoždění mohou pak testové baterie motorického vývoje: Test vývoje hrubé motoriky (Test of Gross Motor Development 2, Ulrich 2000), Movement Assessment Battery for Children 2 (Henderson, Sugden, Barnett 2007), The Bruinink-Oseresky test of Motor Proficiency (Bruininks, Bruininks, 2005), MOT 4-6 (Zimmer, Volkammer, 1987). Pokud se pokusíme krátce shrnout to, co je považováno za důležité, jsou to dle uvedených autorů a ze složení testů především rovnováha, což potvrzují také např. Junger, Belej, Feč (1995), z hrubé motoriky koordinačně zaměřené a manipulační dovednosti, což souhlasí i se zjištěním Ružbarské (2010) o výrazné rychlostně koordinační složce dětského pohybu. Důležitou součástí školní zralosti je pak jemná motorika, zastoupená různými testy pro oko-ruka.

S uvedenou predpokladanou úrovňou motorického vývoje predškolských detí, prípadne opoždením a včasnou diagnostikou, súvisí pak problémy, ktoré vyčítajú z koncepcie a podoby RVP PV. Zpočiatku sa dalo predpokladať, že obecné formulované ciele môžu byť pre učiteľky nie zcela srozumiteľné a že si je môžu rôzne vykladať. Bohužel tento fakt v mnoha školách trvá a pokiaľ nie je jasne uveden obsah, mnoho učiteliek ani škôl nevnímajú svoju zodpovednosť za zprostredkovanie vhodných dovedností deťom. To bohužel podporuje i ďalší koncepčný krok, ktorý by v posledných rokoch bol spracovaný. Určitá roztrieštenosť obsahů vedla totiž k úmyslu viac sjednotiť jednotlivé stupne škôl pomocou konkrétnejšie formulovaných štandardů. Pre ukončenie predškolského obdobia bol spracovaný dokument s názvom Konkretizované očakávané výstupy.

Konkretizované očakávané výstupy formulujú konkrétne dovednosti či kompetencie, ktoré by deti mali zvládnuť pred nástupom do školy. Vyjadrujú teda určitou „školskú zrelosť“, pre ktorú ale už určitá hľadiská sú vytvorené. Na formuláciu Konkretizovaných výstupů pracovala anonymná skupina a sú podľa môjho názoru problematické.

Konkretizované očakávané výstupy v oblasti Dítě a jeho tělo, kde je úroveň závislá na telesnom raste a telesnom a motorickom vývoji smerujú k fyzickému rozvoju a pohybovej koordinácii, k jemnej motorike a koordinácii oko-ruka, k sebeobslužke a podpore zdravia a bezpečia. Konkrétnymi výstupmi sú:

- *postaviť sa správne a udržať správne drženie tela po dobu vonjšej kontroly*
- *béhať, skákať, udržovať rovnováhu na jednej nohe*
- *vyrovnávať svalové dysbalance v bežnom pohybe*
- *otočiť sa čelom vzad bez ztráty rovnováhy a orientácie*
- *zvládnuť nižšie prekážky, zvládnuť rôzne druhy lezenia*
- *házať a chytať guľu, užívať rôzne náčinie, náradie*
- *užívať rôzne pomôcky k pohybu (tričkolky, koloběžky, odrážadla)*
- *pohybovať sa bezpečne v skupine detí*
- *pohybovať sa koordinovane a jstě, a to i v rôznom prírodnom teréne (napr. v lese, na sněhu, v písku)*
- *prizpůsobit či provést jednoduchý pohyb podle vzoru či pokynů*
- *pohybovať sa dynamicky po delší dobu (napr. běhať při hře 2 minuty a více)*
- *být pohybově aktivní po delší dobu (10 minut a více) v řízené i spontánní aktivitě*
- *pohybovať sa rytmicky, dodržet rytmus*
- *doprovázet pohyb zpěvem (napr. při pohybových hrách, při chůzi, při rytmických činnostech)*

Pokud tyto výstupy srovnáme s dříve uvedenou úrovní motorického vývoje a s obsahem testů, lze konstatovat, že se málo shodují. Konkretizované výstupy vycházejí především z tradice a málo staví na výzkumných zjištěních, zároveň mají minimální požadavky, většinu požadovaných výstupů zvládnou čtyřleté děti. To je pak základem dalších nízkých nároků na děti, minimalizace podnětů a nivelizace v praxi mateřské školy, a tím nedostatečných podnětů pro rozvoj dětí.

V praxi se pak spojují všechny uvedené problémy – podmínky a počty dětí, obavy z úrazu či přetížení, neporozumění a osobní výklad RVP PV i minimální konečné požadavky Konkretizovaných očekávaných výstupů v omezené a málo náročné podobě pohybových činností v mateřské škole. Měření výkonů v základní motorice u více jak 2000 dětí v České republice ukázalo, že děti jsou stále vyšší a těžší, ale výkony těchto větších dětí jsou horší, než výkony dětí před 33 lety (Dvořáková, 2014). Pouze výkony v běhu na 20 m, tedy v dovednosti, která je každodenní spontánní součástí dětského života, jsou výkony po 33 letech stejné. Ostatní jednoduché dovednosti, které však potřebují alespoň minimální zkušenost a podporu pedagoga - skok z místa a hod - jsou významně horší. Výkony se liší také podle místa bydliště. Tam je zřejmě rozhodující statut, vzdělání rodičů a způsob života rodin. Z hlediska mateřských škol se ukazuje, že vnější podmínky nemusí být rozhodující, výkony se liší podle kvality práce a realizace pohybu v jednotlivých mateřských školách a o tom rozhoduje ředitelka s kolektivem učitelů.

Z pozorování a zpráv od studentů víme, že jsou školy, kde je pohyb neodmyslitelnou součástí režimu dne, jinde se řízená pohybová aktivita vyskytuje minimálně nebo vůbec a podmínky pro spontánní aktivity jsou omezené. Pozorování studentů přineslo další poznatek: děti ze školy, kde se nerealizuje řízená pohybová činnost a tak nedostávají konkrétní pokyny, kterými by se řídili a neseznamují se s pravidly, nedokáží pak dobře pokyny vnímat, nerozumí jim, nedovedou je přijmout a chovat se podle nich. To vše však je velmi důležité pro školu a samozřejmě pro život – chápat pravidla a dění kolem sebe, umět v nich žít a případně je i měnit jsou důležité premisy zdravého a spokojeného života (Antonovsky, 1993).

Zároveň je nutné zdůraznit, že ve vztahu k současnému trendu vývoje populace ve světě i u nás (Pařízková, 2012a, Pařízková et al., 2012b) by dokumenty pro předškolní vzdělávání v oblasti tělesného a motorického rozvoje měly vzít v úvahu i Mezinárodně formulovaná doporučení řady zdravotně orientovaných organizací (WHO 2010, NASPE, 2009, Bower et al., 2008, Skouteris et al., 2012 aj.). Na základě zdravotního vývoje a civilizačních rizik se tato doporučení sho-

dují na potrebu jednej hodiny **řízeného** pohybu denne a nejméně jedné hodině pohybu spontánního. Obecný přínos řízených pohybových činností již byl zdůrazněn.

Z uvedeného vyplývá, že realizace pohybových činností v mateřské škole je závislá především na kolektivu učitelek v konkrétní mateřské škole, na jejich výkladu RVP PV, pocitu odpovědnosti, schopnosti spolupráce a dohody. Tento kolektiv tvoří jednotlivé učitelky a osobnost každé z nich je nejdůležitější a zásadní pro to, co nakonec v praxi probíhá. Optimální by byla učitelka s porozuměním a vztahem k dětem, osobně aktivní, s pozitivním vztahem k pohybu. Ta se však setkává se všemi uvedenými nepříznivými podmínkami, často i s omezováním ze strany ředitelky, s neporozuměním kolegyň, s obavami z vlastních chyb a s obavami o bezpečí dětí. Na ní záleží, jak porozumí dílčím cílům RVP PV a jak je převede do praxe, na ní záleží jak obhájí svá stanoviska a konání.

Z těchto důvodů lze konstatovat, že omezit většinu uvedených problémů může kvalita učitelek v mateřské škole. Znamená to kvalitu jejich přípravy a vzdělání, které musí být dostatečně odborné i praktické, které je naučí propojovat teoretické poznatky s praxí a porozumět problémům, naučí je kriticky myslet, aby nepodléhaly formálním zákazům a nepřijímaly jednoduchá řešení. Vzdělání, které jim dá i jistotu a sebejistotu, aby uměly svá rozhodnutí a svou práci zdůvodnit a obhájit.

Literatúra

ALLEN, K. E. a L. R. MAROTZ. 2008 *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Grada.

ANTONOWSKY, A. 1993. The structure and properties of the Sence of Coherence Scale. In: *Social Science and Medicine*, č. 36, s. 725-733.

BEE, BOYD. 2007. *The developing child*. Boston: Pearson Education.

BOWER, J. K., D. P. HALES, D. F. TATE, D. A. RUBIN, S. E. BENJAMIN a D. W. WARD. 2008. The childcare environmentand children's physical activity. In: *Am. J. Prev. Med.* Roč. XXXIV, č. 1, s. 23-29.

BRUININSK, R. H. a B. D. BRUNINKS. 2005. *Test of Motor Proficiency*, 2nd edition. Manual. AGS Publishing, CP.

DVOŘÁKOVÁ, H. 2014. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

GERBER, R. J., T. WILKS, T. a CH. ERDIE-LALENA. 2010. Developmental

Milestones: Motor development. In: *Pediatrics in Review*, Roč. XXXI, č. 7. s. 267-277.

HENDERSON, S. E., D. A. SUGDEN a A. L. BARNETT. 2007. *Movement Assessment Battery for Children*. London: Psychological Corp.

JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: SVSTVaŠ a FhaPV Prešovské univerzity v Prešove. ISBN 80-8068-003-5.

JUNGER, J., M. BELEJ a K. FEČ. 1995. Identification of coordination abilities of children at the age of 5-6. In: L. Komadel (Edit.) *Physical education and sports of children and youth*. Interational conference, Bratislava, Slovakia, August 1995, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport, s. 172- 174.

MALINA, R. M. 2003. Motor development during infancy and early childhood: Overview and suggested directions for research. In: *International Journal of Sport and Health Science*. Vol. 2, s. 50 – 66.

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

NEMOROUS HEALTH AND PREVENTION SERVICE 2009 *Best practice for physical activity: A Guide to help children grow up healthy*. The Nemorous Foundation.

PAŘÍZKOVÁ, J. 2012a. The role of motor and nutritional individuality in childhood obesity. *Coll. Anthropol.* Roč. XXXVI, č. 1. s. 23-29.

PAŘÍZKOVÁ J., H. DVOŘÁKOVÁ a V. BABOUČKOVÁ. 2012b. Development of morphological and motor characteristics during preschool age. *Bio. In: Hum. Et Anthropol.* Roč. XXIX, č. 1-2, s.1-6.

RUŽBARSKÁ, I. a M. TUREK. 2007. *Koordinačné a kondičné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: Fakulta športu, Prešovská univerzita. ISBN 978-80-8068-670-3.

RUŽBARSKÁ, I. 2010. Faktorová štruktúra motorických schopností 5-6 ročných dievčat. In: M. Podhájecká a M. Miňová (Eds.) *Perceptuálno-motorické učenie sa v predprimárnej edukácii v kontexte súčasnej kurikulárnej reformy*. Prešov: Prešovská univerzita, Pedagogická fakulta a SV OMEP, s. 252 – 257.

SIGMUND, E. a D. SIGMUNDOVÁ. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2811-6.

SMOLÍKOVÁ a kol. 2005. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze.

SUCHOMEL, A. 2004. *Somatická charakteristika dětí školního věku s různou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

ŠLACHTOVÁ, M. 2010. Testování hrubé motoriky dětí předškolního věku. In: *Česká kinantropologie*, Roč. XIV, č. 4, s. 60-71.

SKOUTERIS, H., D. DELL' AQUILLA, L. BAUR, G. M. DWYER, M. MCCABE, L. RICARDELLI a M. FULLER-TYSZKIEWICZ. 2012. Physical activity guidelines for preschoolers: a call for research to inform public healthy policy. In: *MJA*, Roč. 196, č. 3, s. 174-176.

ULRICH, D. A. 2000. *Test of Gross Motor Deveopment, 2nd ed. Examiner's Manual*. Pro-ED. Inc., Austin, Texas.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). 2010. *Global recomendation on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

ZIMMER, R. a M. VOLKAMMER. 1987. *Motoriktest fur 4- bis 6 jahrige Kinder (MOT 4-6)*, Weinheim: Beltz.

Kontaktné údaje

doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Univerzita Karlova Praha

Pedagogická fakulta

Katedra telesnej výchovy

Rettigové 4

116 39 Praha 1

Česká republika

E-mail: hannadvorak@seznam.cz

VYTVÁRANIE PRÍLEŽITOSTÍ NA UPLATNENIE POHYBOVÝCH SPÔSOBILOSTÍ DETÍ V MATERSKÝCH ŠKOLÁCH

CREATING OPPORTUNITIES FOR DEVELOPMENT OF MOTORIC COMPETENCES /PHYSICAL SKILLS OF CHILDREN IN NURSERY SCHOOLS

Ilona Uváčková

Abstrakt

Materská škola podporuje osobnostný rozvoj detí v oblasti sociálno-emocionálnej, intelektuálnej, telesnej, morálnej, estetickej, rozvíja schopnosti a zručnosti, utvára predpoklady na ďalšie vzdelávanie. Pripravuje na život v spoločnosti v súlade s individuálnymi a vekovými osobitosťami.

Štátna školská inšpekcia počas komplexnej inšpekcie monitoruje a hodnotí, okrem iného, aj vytváranie príležitostí na uplatnenie pohybových spôsobilostí detí v materských školách.

Kľúčové slová

Pohybové spôsobilosti.

Resumé

Teachers applied various physical activities and exercises several times a day in different surrounding to develop basic and specific motoric skills of children. The impact was strengthening the physical condition of children and prevention of immobilities and physical disorders including the prevention of obesity.

Teachers applied motoric and relaxation activities and exercises 2 times a day, educational activities with physical aspect 4 times a month and outings one and half hour daily. They have positively approved development of the mental and physical endurance, the impact of physical activities on health condition, as well as the rules adherence, discipline of children and their fair attitude to sport competition. Long-lasting insufficiency of budget prevented the complex revitalizing of school and sport grounds and supplement of necessary seasonal and sport equipment

Key words

Motoric competences.

V školských rokoch **2009/2010 – 2012/2013** vykonali školskí inšpektori pre materské školy (MŠ) **776 komplexných inšpekcií**. Ich cieľom bolo zistiť stav a úroveň pedagogického riadenia, procesu a podmienok výchovy a vzdelávania. Súhrnné zistenia vychádzali najmä z vykonaných hospitácií, informačného dotazníka pre riaditeľa MŠ, v ktorom informácie nie vždy korešpondovali so skutočným stavom, z rozhovorov s pedagogickými zamestnancami a so zástupcami zriaďovateľov, prehliadky interiérov a exteriérov a z analýzy dokumentácie škôl.

Učitelia vytvárali deťom príležitosti na uplatnenie základných i sezónnych pohybových spôsobilostí v rôznorodých prostrediach, čím umocňovali u detí potrebu a ochotu pohybovať sa. Nie vždy boli zostavy cvikov, vzhľadom na množstvo, postupnosť, frekvenciu, záťaž a funkčnosť zložiek pohybového systému, vhodne zvolené. Náprave ich prevedenia nebola venovaná náležitá pozornosť, čo si vyžaduje zlepšenie. Nepriaznivým zistením je, že mnohí učitelia v závere využívali prevažne tie isté, deťmi poznané, ovládané pohybové hry. Tým obmedzili rozšírenie repertoáru hier, čo malo vplyv aj na rozvíjanie ich kognitívnych a učebných kompetencií.

Deti sa zväčša aktívne a s radosťou zapájali do ponúkaných aktivít. Prejavovali záujem o súťaženie, tancovanie a prekonávanie rôznych prekážok. Dodržiavali pravidlá, poznali a reagovali na telovýchovné názvoslovie, pokyny a signály, dokázali sa orientovať v priestore a pohybovať po náradí. Veku primerane ovládali základné lokomočné pohyby, vedeli zaujať, meniť a striedať rôzne polohy a postoje, vhodne manipulovali s náčiním, zvládali chôdzu, beh v rôznych útvaroch i sezónne činnosti.

Niektorí učitelia nerešpektovali odporúčané metodické postupy, málo využívali dostupné telovýchovné náradie a náčinie, ich činnosť bola nesystémová. Dopadom bolo nezvládnutie techniky základného i špeciálneho pohybu dieťaťom, prípadne pravoľavej orientácie. Vyskytli sa učitelia, ktorí pohybové a relaxačné cvičenia nerealizovali. Tým cielene neprispievali k celostnému podporovaniu základných lokomočných pohybov detí.

Napomáhanie rozvoju pohybových spôsobilostí detí v školských rokoch 2010/2011 – 2011/2012

Počas výkonu komplexnej inšpekcie v MŠ bola **zvýšená pozornosť venovaná rozvíjaniu pohybových spôsobilostí detí** v školských rokoch **2010/2011, 2011/2012**. Skontrolovaných bolo **349 materských škôl**, v ktorých pedagogickou činnosťou pôsobilo **1 706 učiteľov**. Školskí inšpektori pre MŠ hospitovali v **852 triedach** dopoludňajšiu výchovno-vzdelávaciu činnosť. **Vzdelávanie v oblasti pohybových spôsobilostí absolvovalo 90 učiteľov a prihlásených** na

vzdelávanie bolo **34** učiteľov. Informácie v uvedenej oblasti získavali najmä seba-vzdelávaním a aktivitami metodického združenia, ojedinele otvorenými hodinami a vzájomnými hospitáciami.

Vlastné ciele, prípadne rozšírenie učebných osnov **v školskom vzdelávacom programe** v oblasti podporovania pohybových spôsobilostí v interakcii s dopravnou, environmentálnou, zdravotnou výchovou i tanečnou prípravou, ako aj v interakcii s vlastnými, národnými i medzinárodnými projektmi uviedlo v dotazníku **201** riaditeľov.

Vyhovujúce spektrum a množstvo telovýchovného **náradia** uviedlo **204** riaditeľov a **náčinia**, niekde zastaraného, však funkčného, **269** riaditeľov.

Riaditelia **pozitívne** hodnotili podporovanie psychickej a fyzickej odolnosti detí, zdravotnú účinnosť rôznorodých pohybových aktivít, dodržiavanie pravidiel a osobnú disciplinovanosť detí, ich zmysel pre športové zápolenie. Veľmi sporadicky vybudovanie telocvične, športovísk a revitalizáciu školského areálu. Za **negatíva** označili absenciu vzdelávacích ponúk, obmedzujúce priestorové podmienky tried, chýbajúce športoviská, telocvične, zdevastované školské areály, skracovanie pobytu vonku, problémy s obratnosťou detí, prílišnú obavu učiteľov z úrazov detí, dlhú vzdialenosť k obecným, školským a prírodným športoviskám, časovú náročnosť prepravy detí na rôzne športové kurzy dopravnými prostriedkami, negatívne postoje niektorých rodičov k pohybovým aktivitám v prírode. Z nedostatku financií poukázali na chýbajúce ribstoly, žinenky, švédске lavice, trampolíny, kladiny, telovýchovné zostavy z inovovaných a drevených materiálov, pomôcky na sezónne pohybové činnosti a pomalé revitalizovanie, úpravy, vybavenie a oplotenie školských areálov.

Väčšina pedagogických zamestnancov v rozhovore uviedla, že pri plánovaní pohybových a relaxačných cvičení, edukačných aktivít využívali odbornú literatúru z predchádzajúceho obdobia (napr. Telesná výchova v MŠ, Program výchovy a vzdelávania detí v MŠ, Pohybové hry) a časopis Predškolská výchova, interné metodické zásobníky. Uvítali by aktuálnu odbornú literatúru a ponuku vzdelávacích modulov orientovaných na podporovanie pohybových spôsobilostí detí, ako aj granty na vybavenie škôl telovýchovným náradím a sezónnymi pomôckami, na budovanie ihrísk, telocviční a na revitalizáciu školských areálov.

Plánované a cielené podporovanie rozvoja základných i špecifických pohybov detí, ich športového zápolenia a osobnej disciplíny uviedla v dotazníku prevažná väčšina riaditeľov kontrolovaných MŠ. S ohľadom na miestne podmienky a možnosti, napr. s **využitím blízkeho prírodného prostredia** realizovalo **339** MŠ rôznorodé aktivity napomáhajúce rozvoju a podporujúce rozvoj pohybových spôsobilostí detí. Nie vždy boli výlety, športové kurzy a krúžková činnosť rea-

lizované s informovaným súhlasom zákonných zástupcov, prípadne s poučením zúčastnených osôb a detí o bezpečnosti a ochrane zdravia.

Zriadenú **telocvičňu** malo **62** kontrolovaných MŠ a telocvičňu základných škôl využívalo 83 MŠ. Niektoré MŠ mali saunu, posilňovňu, hydromasážnu vaňu, termomasážnu akupresúrnú posteľ a miestnosť so zrkadlovou stenou. Trávnaté plochy aj s umelo vytvorenými terénnymi nerovnosťami, multifunkčné drevené a plastové atrakcie, ojedinele lezecká stena, dopravné ihrisko a ihrisko s umelým povrchom boli prevažne pravidelne udržiavané. Interiéry a exteriéry kontrolovaných materských škôl rozlohou a zväčša štandardným vybavením umožňovali rozvíjanie základných aj špeciálnych pohybových spôsobilostí detí.

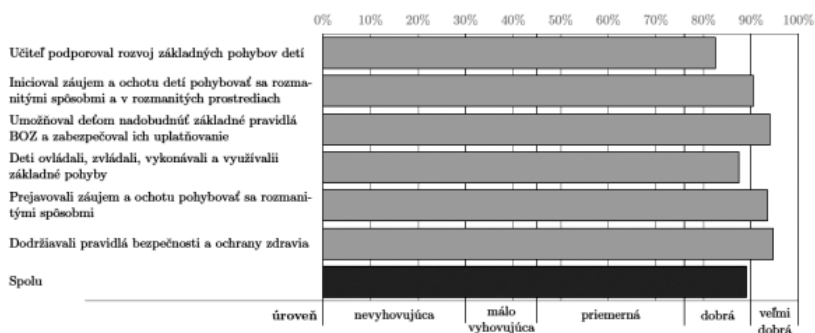
Podľa **denného poriadku** učitelia uskutočňovali **pohybové a relaxačné cvičenia** (najčastejšie) **2 x denne** v **172** materských školách. **Edukačné aktivity s telovýchovným zameraním** realizovali (najčastejšie) **4 x v mesiaci** v **283** materských školách. **Pobyt vonku** zabezpečovali v závislosti od podmienok a počas ročného obdobia (najčastejšie) **1 x denne** v **191** materských školách. Dĺžka pobytu vonku bola rôzna, najčastejšie **hodinu a pol** v **153** materských školách.

Zákonní zástupcovia podporovali rozvíjanie pohybových spôsobilostí detí participovaním na organizácii a realizácii rôznorodých pohybových aktivít, úpravou školských areálov, vedením krúžkov a sponzorky prispeli k telovýchovnému vybaveniu materských škôl. V nemalej miere ovplyvnila podporovanie osobnostného rozvoja s dôrazom na pohybové spôsobilosti detí aj spolupráca s inými školami a školskými zariadeniami, zriaďovateľmi, športovými klubmi, občianskymi združeniami, farskými úradmi, rôznymi organizáciami a zväzmi, zložkami integrovaného záchranného systému poskytovaním športovísk, materiálo-technického zabezpečenia, trénerov a vedúcich krúžkov. Najmä mestské MŠ sa pravidelne zapájali do aktivít Európskeho týždňa mobility a Svetového dňa zdravia.

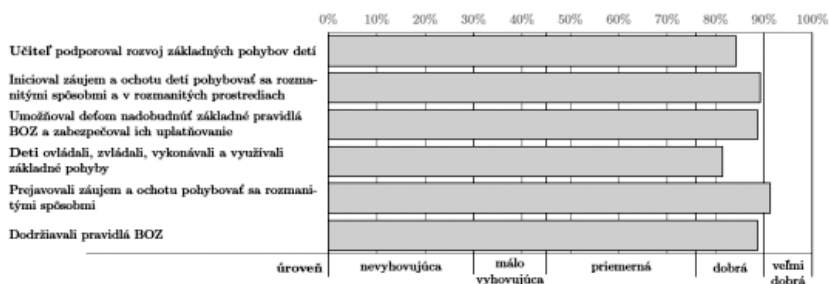
Učitelia prevažne rozvíjali pohybové spôsobilosti detí spontánnymi i riadenými aktivitami v rôznorodých prostrediach, najmä pohybovými a relaxačnými cvičeniami a pobytmi vonku zaraďovanými aj viackrát v priebehu dňa. Niektorí aj častým, cieleným použitím telovýchovného náčinia, náradia a sezónnych pomôcok. Koordináciu pohybového aparátu, orientáciu v priestore a vizuomotoriku detí podporovali variabilitou úchopov, podávaní, hodov, chôdze a behov v rôznych zoskupeniach. V nemalej miere aj hudobno-pohybovými hrami, prekonávaním prekážok a využívaním umeleckých výrazových prostriedkov. Informovaním o dodržiavaní všeobecných i dohodnutých pravidiel a postupov, o vhodnom konaní v prírode, dopravných situáciách i na športoviskách iniciovali deti k ochrane svojho zdravia a zdravia spoluhráčov, ako aj ich kladný prístup k pravidelnému, zmysluplnému pohybu vrátane vzájomnej férovej spolupráce.

Deti mali sporadicky problémy s udržaním rovnováhy, dýchaním počas behu, s požadovaným pohybom v organizovanom útvare a s odvíjaním chodila od podložky. Pretrvávajú slabé miesta v primeranosti, náročnosti, diferencovaní i v zdravotnej účinnosti pohybových aktivít a cvičebných zostáv. V menšej miere v pohybovom vzore učiteľa a v zreteľnosti postupov a pokynov vrátane ľavopravej orientácie. Nedostatky boli zistené aj v pohodlnosti oblečenia a vhodnosti obuvi na cvičenie i pohybové činnosti nielen detí ale aj učiteľov.

Hospitačné zistenia školských inšpektorov o rozvíjaní pohybových spôsobilostí detí v školskom roku 2010/2011 znázorňuje graf č. 1, v školskom roku 2011/2012 graf č. 2.



Graf 1 Rozvíjanie pohybových spôsobilostí detí v školskom roku 2010/2011



Graf 2 Rozvíjanie pohybových spôsobilostí detí v školskom roku 2011/2012

Záver

Pedagogickí zamestnanci pohybové spôsobilosti (základné i špecifické) detí podporovali rôznorodými aktivitami a v rôznorodých prostrediach. Zväčša usku-točňovali pohybové a relaxačné cvičenia 2-krát denne, edukačné aktivity s telo-výchovným zameraním 4-krát v mesiaci a pobyty vonku hodinu a pol 1-krát den-

ne. Pretrvávajúci deficit financií obmedzoval obnovu a doplnenie telovýchovného náradia, sezónnych pomôcok a revitalizáciu školských areálov.

- *pozitívne hodnotenie významu rôznorodých pohybových aktivít*
- *chýbajúce telovýchovné pomôcky*
- *pomalé revitalizovanie školských areálov*

Dopad na deti

- *primerané ovládanie, využívanie, uplatnenie základných lokomočných pohybov: chodenie, behanie, skákanie, lezenie, hádzanie, chytanie*
- *primerané prejavovanie záujmu a ochoty pohybovať sa rozmanitými spôsobmi v rôznorodom prostredí*
- *primerané uplatňovanie adekvátnych pohybov, pravidiel, postupov*
- *primerané zvládanie sezónnych pohybových spôsobilostí*
- *posilňovanie telesnej odolnosti v rámci prevencie porúch pohybového aparátu a civilizačných ochorení vrátane obezity*

Oblasti vyžadujúce zlepšenie

- *rešpektovanie rozdielnych výchovno-vzdelávacích potrieb detí, ich momentálnych osobných dispozícií diferencovaním cvikov a pohybových činností*
- *zaradovanie, primeranosť, vzostupnosť fyzickej záťaže a zdravotná účinnosť cvičení a pohybových aktivít*
- *podporovanie pohybových spôsobilostí detí pravidelným, cieľavedomým a vhodným realizovaním dychových, kondičných, koordinačných, kompenzačných cvičení, športových hier, základov gymnastiky, atletiky a aj využívaním umelecko-expresívnych výrazových prostriedkov*
- *dodržiavanie psychohygieny detí pobytom vonku vzhľadom na obsah činností a časovú dĺžku (bezdôvodne neskracovať pobyt vonku)*

Odporúčania a podnety

Riaditeľom škôl

- *spolupracovať so zriaďovateľom na zabezpečovaní a rozširovaní spektra vhodných telovýchovných pomôcok a na revitalizovaní i vybavení školských areálov*
- *monitorovať a hodnotiť v spolupráci s poradnými orgánmi prípravu a podporovanie pohybových spôsobilostí detí*

Štátnemu pedagogickému ústavu

- *zabezpečiť MŠ metodiku, prípadne didaktiku rozvíjania pohybových spôsobilostí detí*

Metodicko-pedagogickému centru

- *zamerať obsahy modulov vzdelávania učiteľov MŠ na získavanie skúseností podporovania pohybových spôsobilostí detí*

Zriaďovateľom

- *zabezpečovať v spolupráci s riaditeľom MŠ vhodné telovýchovné a sezónne pomôcky, revitalizovanie a vybavenie školských areálov*

Želám všetkým odborníkom v oblasti predprimárneho vzdelávania od materských po vysoké školy i na rôznych stupňoch verejnej a štátnej správy veľa zdravia, entuziazmu, tvorivosti, osobných a pracovných úspechov. Predpokladám, že všetci si želáme spokojné, šťastné a aktívne pohybujúce sa deti nielen v materských školách. Nie nadarmo sa hovorí: „*V zdravom tele, zdravý duch!*“, „*Nesedzte! Pohybujte sa!*“

Literatúra

Správa o rozvíjaní pohybových spôsobilostí detí v materských školách v školskom roku 2010/2011 v SR. 2011. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2011. Dostupné na: <http://www.ssiba.sk/>

Správa o rozvíjaní pohybových spôsobilostí detí v materských školách v školskom roku 2011/2012 v SR. 2012. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2012. Dostupné na: <http://www.ssiba.sk/>

Správa o stave a úrovni pedagogického riadenia, procesu a podmienok výchovy a vzdelávania v materských školách v školskom roku 2009/2010 v SR. 2010. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2010. Dostupné na: <http://www.ssiba.sk/>

Správa o stave a úrovni pedagogického riadenia, procesu a podmienok výchovy a vzdelávania v materských školách v školskom roku 2010/2011 v SR. 2011. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2011. Dostupné na: <http://www.ssiba.sk/>

Správa o stave a úrovni pedagogického riadenia, procesu a podmienok výchovy a vzdelávania v materských školách v školskom roku 2011/2012 v SR. 2012. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2012. Dostupné na: <http://www.ssiba.sk/>

Správa o stave a úrovni pedagogického riadenia, procesu a podmienok výchovy a vzdelávania v materských školách v školskom roku 2012/2013 v SR. 2013. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2013. Dostupné na: <http://www.ssiba.sk/>

Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. 2008. Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, Štátny pedagogický ústav v Bratislave. 2008. ISBN 978-80-969407-5-2. Dostupné na: <http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program/Statny-vzdelavaci-program-pre-materske-skoly-ISCED-0.alej>

Kontaktné údaje

PaedDr. Ilona Uváčková
Štátna školská inšpekcia
Staré grunty 52
841 44 Bratislava 4
Slovenská republika
E-mail: uvackova@ssiba.sk

REFERÁTY

SOMATICKO-MOTORICKÝ ROZVOJ DIEŤAŤA V NÁZOROCH UČITEĽOV PREDPRIMÁRNEHO VZDELÁVANIA

SOMATIC-MOTORY DEVELOPMENT OF CHILD IN PRE-PRIMARY TEACHERS' OPINIONS

Gabriela Droppová

Abstrakt

Príspevok sa zameriava a prináša čiastočné výsledky výskumu v názoroch učiteľov predprimárneho vzdelávania v somaticko – motorickom rozvoji dieťaťa materskej školy. Výskumnou sondou sme sa pokúsili zistiť v materských školách v niekoľkých krajocho Slovenska, aká je podpora somaticko - motorického rozvoja detí z pohľadu učiteľa materskej školy a navrhnutý obraz podpory implementovať do predprimárneho vzdelávania.

Kľúčové slová

Somaticko - motorický rozvoj, učiteľ predprimárneho vzdelávania, kompetencie, výskumná sonda.

Resumé

From the listed ascertaining of our study consequents the importance of support of somatic-motory domain in pre-primary education, that should be aimed at an expression of thoughts, knowledge, experiences during exercises and physical activities of children, acquiring and developing motional skills and vital consecution of activities, which become a component of child's life.

Key words

Somatic-motory development of child, pre-primary teacher, competences, research lead.

Úvod

Somaticko – motorické /psychomotorické/, kompetencie v zmysle odporúčaní Európskeho parlamentu a Rady o kľúčových kompetenciách pre celoživotné vzdelávanie (Brusel, 2005) sú súborom spôsobilostí ako sú: základnej sebaobsluhy, ovládania nástrojov, prístrojov, zariadení, náčinia, náradia, príboru, vizuomotorickej kontroly, chápania priestorových vzťahov a orientácie na ploche, samostatného pohybovania sa, realizovania základných lokomočných pohybov, pohybového prekonávania prekážok, koordinovania veľkých a malých svalov.

vých skupín, ovládania telesnej schémy, ktoré umožňujú zvládať životný priestor ovládaním vlastného tela a samostatného pohybu, podporujú vhodný psychosomatický vývin každého jednotlivca a zdravý rast, pomáhajú získavať a uplatňovať postoje k zdravému životnému štýlu, prevencii chorôb, odstraňovaniu zdravotných nedostatkov, k psychickej a fyzickej odolnosti jedinca (Uváčková, I., Valachová, D., Lehotařová, B., Leginusová, T., Bruteničová, E. s. 24, 2012).

Edukačná aktivita sa dieťaťu prezentuje ako problém/problémová situácia (nie ako jednoznačne zadanie, úloha, a pod.). Problém, problémová situácia je nastolenie nerovnováhy vychádzajúcej zo zóny aktuálneho rozvoja a mieriacej do zóny najbližšieho rozvoja (Kikuřová, S., 2012 podľa Vygotského, 1976). Edukačná/učebná aktivita ako problém prezentuje rozhranie označované ako zóna proximálneho rozvoja, ktorá prezentuje rozdiel medzi zónou aktuálneho rozvoja a zónou potencionálneho (najbližšieho) rozvoja. Stanovenie rozsahu tejto nerovnováhy a teda charakteru problému je základom takejto výučby a dôležitým prvkom úspešného učenia sa kompetenciám (Kikuřová, S., 2012).

1. Výskumný problém

Konzumný spôsob života, málo pohybu a konzumovanie potravín, ktoré majú vysokú energetickú hodnotu, spôsobujú civilizačné choroby, ktoré sa objavujú už aj u detí v materských školách.

Pre správny a všestranný rozvoj detskej osobnosti majú plánované a efektívne pohybové aktivity veľký význam. Vytvorením podmienok pre fyzickú a psychickú spokojnosť dieťaťa počas pobytu v materskej škole so zameraním na zdravý životný štýl, prevenciu chorôb, prispejeme k podpore ich somaticko - motorického rozvoja. Úsilie, ktoré vložíme do takejto edukácie zúročíme v zdravej populácii, ktorá sa bude „hýbať“.

Cieľ výskumu je identifikovať obraz podpory somaticko – motorického rozvoja dieťaťa z pohľadu učiteliek materských škôl.

Otázky výskumu: Čomu v obraze podpory somaticko – motorického rozvoja dieťaťa pripisujú učitelia význam? Ako tento obraz učitelia implementujú do predprimárneho vzdelávania?

Úlohy výskumu: Z uvedeného cieľa vyplývajú úlohy:

- Zostaviť dotazník pre učiteľky materských škôl
- Rozposlať dotazník náhodne vybraným materským školám
- Spracovať empirické údaje získané prostredníctvom dotazníkov, získané údaje interpretovať
- Vyhodnotiť a formulovať závery
- Implementovať obraz dôležitosti podpory somaticko – motorického rozvoja z pohľadu učiteľa materskej školy do predprimárnej edukácie

1.1. Metodika výskumu

Základnou metódou, ktorú sme pri výskume použili je dotazníková metóda. Použili sme dvadsaťtri otázok pre učiteľov materských škôl. Dotazník patrí medzi jednu z najčastejšie používaných metód vo výskume. Používa sa v spoločenských vedách na hromadné a rýchle zisťovanie faktov, názorov, postojov, preferencií, hodnôt, motívov, potrieb, záujmov a i. Dotazník sme použili na vedecké účely ako hlavnú metódu.

Výhody a nevýhody používania dotazníka:

Výhody:

- Ekonomická metóda – veľa respondentov za krátky čas.
- Anonymita respondenta.
- Dotazník možno posilať, výskumník nemusí byť prítomný.
- V porovnaní s interview čas na premyslenie odpovedí.
- Ľahké vyhodnotenie najmä uzatvorených položiek.

Nevýhody:

- Hrozba nižšej návratnosti, hlavne pri dotazníkoch bez osobnej účasti výskumníka.
- Chýba kontrola, či dotazník vyplnil oslovený respondent.
- Ak respondent nerozumie otázke, nemá sa koho opýtať (pri zasielaných dotazníkoch).
- Žiadna flexibilita - otázky sú dané vopred.
- Obmedzená možnosť odpovedí pri zatvorených položkách (Gavora, P. a kol. 2010).

V dotazníku sme sa zamerali na dôležitosť podpory somaticko – motorického rozvoja z pohľadu učiteliek materských škôl. Zisťovali sme údaje: Aká je kvalifikovanosť a vekové zloženie učiteliek materských škôl, aké sú miesta realizácie telovýchovných aktivít, pobytu vonku, vybavenie ihriska, používanie náradia a náčinia v telovýchovných aktivitách, využívanie sezónnych činností v materských školách, aká je lekárska starostlivosť, výskyt obezity a iných chorôb u detí, spôsob otužovania detí, aká je spolupráca s rodičmi, so základnou školou, aké projekty realizujú učitelia v materských školách, v ktorých oblastiach podpory somaticko – motorického rozvoja pociťujú nedostatok odbornej literatúry. Výskum sme realizovali v mesiaci január, február a marec 2014.

1.2 Metódy vyhodnocovania výskumných údajov a informácií

Pri vyhodnocovaní dotazníkov boli použité štatistické a logické metódy (syn- téza, analýza, zovšeobecnenie).

1.3 Charakteristika výskumnej vzorky

Výskumnú vzorku tvorilo 49 štátnych materských škôl z Bratislavského, Trnavského, Trenčianskeho a Žilinského kraja bežného typu. Na jednotlivé otázky odpovedali náhodne vybrané učiteľky/ženy materských škôl.

V dotazníku boli použité dva druhy otázok:

- Forma doplňovania údajov
- Možnosť výberu z viacerých alternatív
- „iné“, kde respondenti mohli uviesť svoje subjektívne odpovede

1.4 Spracovanie výskumných údajov

Spracovanie výskumných údajov predstavuje – spolu s ich interpretáciou – finálnu fázu výskumu. Na začiatku tejto fázy máme zhromaždené všetky údaje získané pomocou jednej alebo viacerých výskumných metód, teraz svoje údaje spracujeme a vyhodnotíme. Kým predchádzajúca etapa výskumnej práce (zber údajov) sa uskutočnila v teréne, táto etapa sa realizuje v pracovni. Prirodzene, etapu zberu údajov a etapu ich spracovania nemusíme od seba ostro oddeliť – svoje údaje môžeme spracovávať priebežne. Po každej návšteve terénu spracujeme **získanú časť dát. Poradie činnosti pri spracovaní výskumných údajov je v každom výskume relatívne pevné, v nasledujúcich častiach túto činnosť objasníme a ilustrujeme.** (Gavora, P. a kol. 2010).

1.5 Vyhodnotenie dotazníkov

Rozdali sme 50 dotazníkov, z ktorých sa nám vrátilo 49, čo tvorí 98% návratnosť.

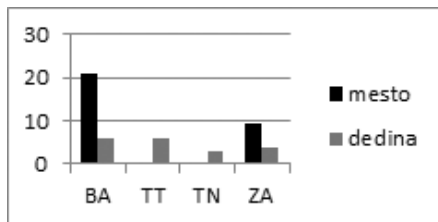
Dotazníky boli vyplnené učiteľkami materských škôl, ktoré boli náhodne vybrané z Bratislavského, Trnavského, Trenčianskeho a Žilinského kraja.

1.6 Interpretácia výskumných údajov

Interpretácia je poslednou etapou práce s dátami vo výskume. Na začiatku etapy interpretácie máme **k dispozícii grafy**, ktoré utriedime a zoradíme. Tým **získame** určitý prehľad, ktorý analýzou grafov postupne prehĺbime a rozšírime. Pri interpretácii výsledkov sme postupovali v zmysle vyhodnotenia a vysvetlenia údajov, ktoré sme získali dotazníkovým šetrením.

Otázka č. 1. – 2. Kraj – sídlo materskej školy:

Z Bratislavského kraja nám odovzdalo dotazník 27 respondentov, z toho 6 respondentov pracuje v materskej škole na dedine a 21 respondentov pracuje v meste. Z Trnavského kraja nám odovzdali 6 respondenti dotazníky, ktorí pracujú v materskej škole na dedine. Z Trenčianskeho kraja nám odovzdali dotazník 3 respondenti. Vo všetkých troch dotazníkoch z Trenčianskeho kraja respondenti pracujú v materských školách na dedine. Zo Žilinského kraja nám odovzdali dotazník 13 respondenti, z ktorých 9 materských škôl je v meste a 4 na dedine. Finančné podmienky k podpore somaticko – motorického rozvoja majú obidve skupiny (materské školy v meste aj na dedine) porovnateľné, nakoľko ide o štátne školy (Graf 1).

**Graf 1** Sídllo MŠ**Otázka č. 3. – 4. Počet tried materskej školy - počet detí v jednej triede.**

Počet tried v materskej škole, z ktorých nám odpovedali respondenti je jedna až jedenásť. Obsadenosť tried je 100% v závislosti od veku detí. V súčasnosti je nedostatok materských škôl, nakoľko počet záujemcov o miesta prevyšuje niekoľkonásobne dopyt. Táto situácia je zjavná hlavne v mestách. Rodičia preto svoje deti vozia do iných lokalít mesta, aby mohli pracovať a hlavne aby nestratili zamestnanie. Miera nezamestnanosti na Slovensku dosiahla v decembri 2013 13,8 %, čo bola šiesta najvyššia hodnota v EÚ a najvyššia spomedzi krajín V4. Oproti novembru 2013 kedy sa nezamestnanosť držala na úrovni 14 %, v decembri to bolo 13,8 %, čo predstavuje približne 370 000 ľudí, oproti 374 000 v novembri 2013. Miera evidovanej nezamestnanosti na Slovensku dosiahla v januári 2014 hodnotu 13,61 %.

<http://profesia.pravda.sk/zamestnanie/clanok/309254-nezamestnanost-na-slovensku-vzrastla-na-13-61/>

Otázka č. 5. Kvalifikovanosť učiteľov

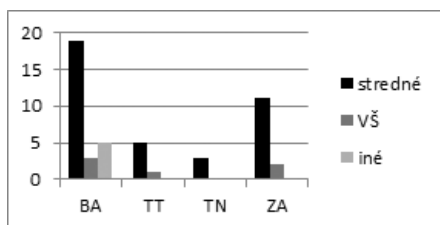
Z opýtaných respondentov väčšina učiteľov v materských školách má stredoškolské vzdelanie. V Bratislavskom kraji okrem kvalifikovaných učiteľov pracujú v materských školách aj nekvalifikovaní učitelia, ktorí si dopĺňajú vzdelanie popri zamestnaní. V súčasnosti sú učitelia v predprimárnom vzdelávaní motivovaní finančne kontinuálnym vzdelávaním cez Metodicko - pedagogické centrá na Slovensku alebo zvyšovaním si kvalifikácie na Vysokých školách v Bratislave, Trnave, Banskej Bystrici, Ružomberku a Prešove. Ukončením vzdelávania postupujú učitelia do vyššej platovej triedy.

Učiteľ predprimárneho vzdelávania počas svojej kariérnej cesty môže dosiahnuť kariérne stupne:

1. Stupeň - začínajúci učiteľ predprimárneho vzdelávania,
2. Stupeň - samostatný učiteľ predprimárneho vzdelávania,
3. Stupeň - učiteľ predprimárneho vzdelávania s prvou atestáciou,
4. Stupeň - učiteľ predprimárneho vzdelávania s druhou atestáciou.

Postupne učiteľ zvyšuje nároky na kompetencie spojené so zvyšujúcim sa kariérnym stupňom od začínajúceho učiteľa predprimárneho vzdelávania, samostatného učiteľa predprimárneho vzdelávania, učiteľa predprimárneho vzdelávania s prvou atestáciou až po učiteľa predprimárneho vzdelávania s druhou atestáciou.

Odmeňovanie založené na kompetenciách vytvára možnosť odvodzovať kariérne stupne a tarifný plat v závislosti od úrovne očakávaných kompetencií vyjadrených v profesijných štandardoch (Graf 2).



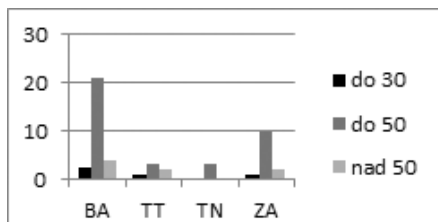
Graf 2 Kvalifikovanosť učiteľov MŠ

Otázka č. 6. Feminizácia a vekové zloženie učiteľov

Dotazníky nám vyplnili na 100% učiteľky/ženy materských škôl. Stalo sa už tradíciou, že na nižších stupňoch škôl a zvlášť v materských školách sa učiteľstvo stalo profesiou s dominanciou žien. Podľa štatistík v žiadnom štáte OECD sa v posledných desiatich rokoch podiel žien v učiteľskej profesii neznižil. Feminizácia samotná nie je problém, problém sú jej dôsledky vyplývajúce z homogenosti učiteľských zborov na všetkých úrovniach.

Na Slovensku učí takmer 99.000 učiteľov na všetkých typoch škôl. Medzi nimi jednoznačne dominujú ženy, ktorých je zhruba 75.000. Jednoznačná feminizácia dominuje v materských školách. Z počtu 13.445 vyučujúcich sú len 12 muži. Tento problém netrápi len Slovensko, ale aj Európu a celý svet.

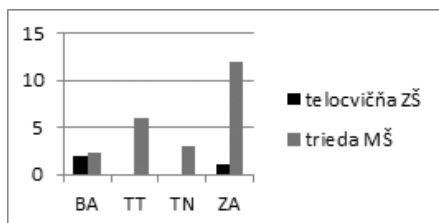
V celej Európe nastáva starnutie ľudskej populácie a starnutie sa stalo sprievodným znakom aj medzi učiteľmi v predprimárnom vzdelávaní (Kasáčová, B. 2002, Kosová, B. 2005). Náhodne vybrané učiteľky majú niekoľkoročnú prax v materských školách. Vekové zloženie nami vybraných učiteľov sa pohybuje priemerne okolo päťdesiat rokov +/- (Graf 3).



Graf 3 Vekové zloženie učiteľov

Otázka č. 7. Miesto realizácie pohybových aktivít:

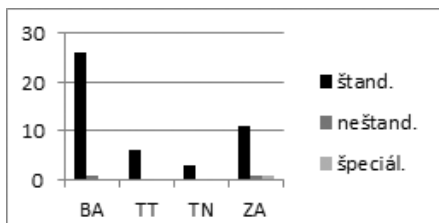
Väčšina materských škôl nemá vybudovanú vlastnú telocvičňu, čo je veľkou nevýhodou z viacerých dôvodov. Prevažnú väčšinu činností realizujú v triedach, v ktorých nie je dostatočný priestor na projektové telovýchovné aktivity. Niektoré materské školy v spolupráci so základnými školami využívajú nepravidelne telocvične v základných školách. Nakoľko je to nepravidelne, nemôžu koncepčne realizovať telovýchovné aktivity pre deti materských škôl. Taktiež nie vždy je materská škola v blízkosti základnej školy, takže možnosti podpory somaticko - motorického rozvoja detí v každom ročnom období je minimálna. Z opýtaných respondentiek len dve mali telocvičňu v materskej škole, ktorá bola postavená ako účelové zariadenie. Ostatní respondenti uviedli nedostatok finančných prostriedkov na výstavbu telocvične pri materských školách. O zapojení sa do projektov, z ktorých by mohli čerpať finančné prostriedky na podporu somaticko - motorického rozvoja detí sa nevyjadrila ani jedna respondentka. Športové ihriská pri materských školách využívajú len za priaznivého počasia (Graf 4).



Graf 4 Miesto realizácie pohybových aktivít

Otázka č. 8. Používané náradie pri telovýchovných aktivitách:

Pohybové a športové aktivity nie je možné realizovať bez materiálneho a technického zabezpečenia. Práve nedostatočné materiálne vybavenie aj v materských školách sa podpísalo na zhoršení telesnej zdatnosti našich detí. Pri telovýchovných aktivitách v materských školách učitelia využívajú väčšinou štandardné náradie, ako sú žinenky, rebriny, lavičky, švédske debny...; Dve materské školy uviedli aj neštandardné náradie, ako sú preliezačky, kladku, stacionárne trojkolky, lezeckú stenu...; V kategórii špeciálneho náradia uviedla jedna materská škola koberce na precvičovanie chodidla a fit - lopty. Používanie náradia v telovýchovných aktivitách súvisí nielen so snahou učiteliek materských škôl, ale aj s finančnou situáciou materských škôl. Náradie v rámci animácie v prírode, ako je napríklad natiahnuté lano, kde by deti „rúčkovali“ od stromu ku stromu, prírodné prekážky, učiteľky nespomenuli (Graf 5).



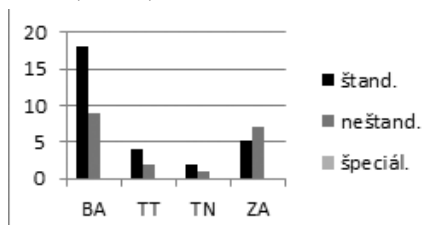
Graf 5 Používané náradie pri telovýchovných aktivitách

Otázka č. 9. Používané náčinie pri telovýchovných aktivitách:

Telovýchovné náčinie je všetko, s čím cvičíme. Pri vyhodnotení tejto otázky sme sa stretli s podobnými odpoveďami ako v predošlej otázke. Učiteľky materských škôl využívajú väčšinou štandardné náčinie, ako sú lopty rôznych druhov a veľkostí, krúžky, kolky, švihadlá,

rôzne druhy rakiet, bránky, basketbalový kôš, švihadlá, lano, sadu kužeľov, bójok ...ai. Neštandardné náčinie využíva 19 materských škôl. Väčšinou uviedli svojpomocne zhotovené náčinie, neuviedli však konkrétne, o aké náčinie ide.

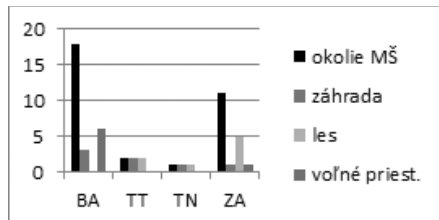
Z uvedených respondentov špeciálne náčinie nevyužívajú v žiadnej materskej škole (Graf 6).



Graf 6 Používané náčinie pri telovýchovných aktivitách

Otázka č. 10. Miesto realizácie pobytu vonku:

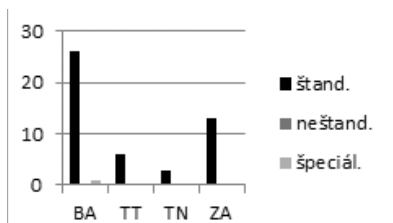
Učiteľky materských škôl realizujú pobyt vonku v priaznivom počasí čo najväčšej miere a snažia sa využiť všetky možné dostupné možnosti v okolí materskej školy, záhrade, lese, voľných priestranstiev. Vychádzajú hlavne z bezpečnosti a ochrany zdravia detí. Napriek tomu sme sa dozvedeli, že v čase nepriaznivého počasia, aj pri miernom daždi, alebo mrznutí vychádzky nerealizujú aj niekoľko dní za sebou. Táto skutočnosť vychádza z požiadaviek rodičov detí, ale aj z neprofesionálneho prístupu učiteliek materských škôl (Graf 7).



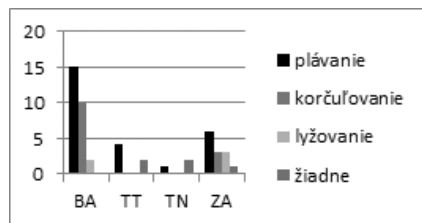
Graf 7 Miesto realizácie pobytu vonku

Otázka č. 11. Vybavenie ihriska:

Vybavenie ihriska závisí od ochoty učiteľov a rodičov, ktorí by sa podieľali na vybavení ihriska. Ide aj o menšie investície, napríklad zhotovenie „chodníka zdravia“. Je to špeciálny chodník na precvičovanie chodidla. Vytvorenie „chodníka zdravia“ by mohli realizovať aj iné materské školy, nakoľko v našom výskume sme sa stretli s touto odpoveďou len v jednej materskej škole. Z odbornej literatúry a z rozhovorov s odborníkmi sme sa dozvedeli, že nesprávne držanie tela a otázka plochých nôh je u detí materských škôl veľmi aktuálna. „Chodník zdravia“ môže byť vysypaný rôznym bezpečným materiálom, (napr. plochými kameňmi, pieskom, drobným štrkom...ap.), po ktorom sa môže chodiť s bosými nohami (Graf 8).



Graf 8 Vybavenie ihriska



Graf 9 Sezónne činnosti

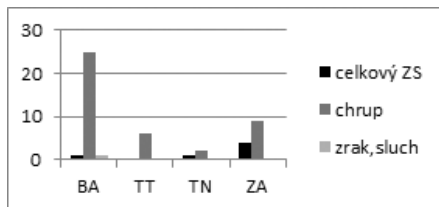
Otázka č. 12. Sezónne činnosti realizované s deťmi v materskej škole:

Sezónne činnosti učiteľky materskej školy realizujú s deťmi podľa podmienok a ročných období. Využívajú plavárne v meste, alebo detské bazény v základných školách. Všetci oslovení respondenti v dotazníku uviedli, že s deťmi chodia na predplavecký výcvik, ktorý často realizujú v spolupráci s rodičmi, ktorí im pomáhajú pri preprave detí na plaváreň. Na plavárni zodpovednosť za deti preberá plavčík, ktorý s deťmi realizuje aktivity, zamerané na predplaveckú prípravu detí. Korčuľovanie podľa miestnych podmienok uviedli respondenti len v Bratislavskom a Žilinskom kraji. Tiež lyžovanie sme zaznamenali len v Bratislavskom a Žilinskom kraji. Je na zváženie, či možnosti lyžovania v Trenčianskom a Trnavskom kraji nie sú, alebo učiteľky materských škôl deťom tieto aktivity neponúkajú. Zaujímavé sú odpovede niektorých učiteliek z Trnavského, Trenčianskeho a Žilinského kraja, že sezónne činnosti deťom nepripravujú. Tiež pestrosť sezónnych aktivít bola u všetkých respondentov zúžená len na plávanie, korčuľovanie a lyžovanie. Sezónne činnosti ako sú turistika, bicyklovanie, sánkovanie, bobovanie a iné, respondenti neuviedli (Graf 9).

Otázka č. 13. Lekárska starostlivosť:

Výsledky dotazníkov sa zhodujú v tom, že lekárska starostlivosť z pohľadu učiteliek je upriamená na viditeľné nedostatky a ochorenia, akými je najmä chrup detí. Celkový zdravotný stav (ZS) detí je v pozadí, akoby sa naň pozabudlo. Pediatri už v rámci lekárskeho preventívneho prehliadok do materských škôl

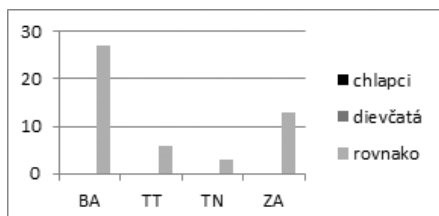
nechodia. Učiteľky nie sú informované o tom, že dieťa má krivú chrbticu, alebo že má ploché nohy. Práve projektová výučba zameraná na podporu somaticko - motorického rozvoja by mohla pomôcť k celkovej prevencii detí (Graf 10).



Graf 10 Lekárska starostlivosť

Otázka č. 14. Obezita detí sa vyskytuje viac u chlapcov, alebo dievčat:

Z uvedených výsledkov vyplýva, že obézne deti sú v každej materskej škole a postupne ich každoročne stále viac pribúda. Je to následok konzumného spôsobu života, ktorý medzi mladými ľuďmi pribúda. Pretechnizovaný a pohodlný spôsob života, zlé stravovacie návyky, málo pohybu,... to všetko vplýva negatívne na človeka. Rodičia často z nedostatku času a strachu o dieťa, nechajú svoje deti hrať sa pred počítačmi, videohrami, alebo inými aktivitami, pri ktorých sa sedí, než aby deťom odporučili zahrať si futbal, alebo i iné pohybové hry. Tieto deti postupne strácajú záujem o pohyb a šport a stávajú sa obézne. Obézne deti sú často zakomplexované, nakoľko ostatné deti ich vyčleňujú z kolektívu a tak sa stávajú samotármi. Z dotazníkov nám vyplynulo, že v priemere je obezita u chlapcov a dievčat rovnaká. Projektovou výučbou so zameraním na podporu somaticko – motorického rozvoja detí by mohlo dôjsť k zlepšeniu tejto nie dobrej situácie. Pozitívnym vzťahom k pohybu a športu od útleho veku v spolupráci s rodinou môžu učitelia materských škôl predísť obezite detí. U starších detí predchádzať obezite športovaním je často nemožné pre vyššiu váhu detí. Rodičia vlastným pričinením svojim deťom ubližujú, keď ich nepodporujú v pohybových aktivitách a nedbajú na stravovacie návyky detí (Graf 11).



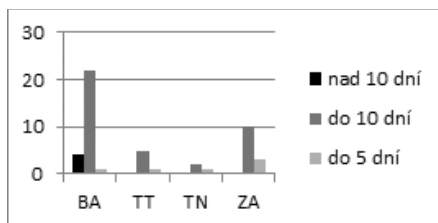
Graf 11 Výskyt obezity u detí

Otázka č. 15. Najčastejšie choroby v predprimárnom období:

Z výskumu vyplynulo, že na prvom mieste je to ochorenie horných a dolných dýchacích ciest. Predpokladáme, že realizáciou projektu zameraného na podporu somaticko – motorického rozvoja detí v materských školách by počet ochorení poklesol, deti by sa stali odolnejšie voči chladu a prechladnutiu. Ďalej sú to bežné detské ochorenia, ako sú ovčie kiahne, osýpky, šarlach...; Neprikladáme im veľký význam, nakoľko sú to choroby, ktoré je dobré prekonať v detskom veku, vzhľadom na ich lepší priebeh. Ďalšiu skupinu ochorení tvoria rôzne alergie. U detí sa vyskytujú najčastejšie alergie na prach, peľ, trávy, kvitnúce brezy a topole, ktoré sú najväčšími alergénmi. V minulosti tieto stromy boli často vysádzané v školských areáloch a v súčasnosti sú z nich mohutné stromy, ktoré v čase kvitnutia spôsobujú deťom až astmatické záchvaty. V tomto prípade by sme odporučili používať zvlhčovače, alebo čističky vzduchu, ktoré zlepšujú ovzdušie tried, v ktorých sa deti najčastejšie zdržujú, nakoľko ich zbavujú prašnosti. Taktiež zdravé stravovanie so zvýšeným prísunom ovocia, zeleniny a nízkotučných mliečnych výrobkov by znížil počet alergických ochorení kože. Úrazy sú uvedené na štvrtom mieste, tesne za alergiami. Z toho vyplýva, že deti často nevedia odhadnúť nebezpečenstvo a vyžadujú neustály dozor. Zručnosti získané pri rôznych cvikoch, telovýchovných aktivitách, športoch, ako je plávanie, lyžovanie, bobovanie, korčuľovanie...ai. vytvárajú žiadateľnú koordináciu pohybov detí, ktorou deti naučia sa bezpečnejšie pohybovať aj v menej známom prostredí.

Otázka č. 16. Koľko dní vymešká dieťa priemerne z dôvodu choroby?

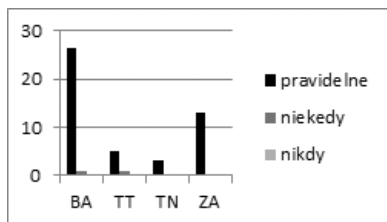
Z uvedených výsledkov vyplýva, že deti v materských školách mesačne z dôvodu choroby chýbajú priemerne dva pracovné týždne, čo je vysoké percento chorobnosti detí. V materských školách sa dodržiava zdravý denný poriadok, s pohybovými aktivitami a s premysleným stravovaním a napriek tomu deti bývajú choré? Domnievame sa, že správne cielené aktivity, s dodržiavaním časového intervalu pri pohybových aktivitách, hlavne pobytu vonku, zamerané na rozvoj somaticko – motorickej oblasti, otužovanie, zdravé stravovanie a pitný režim, mohol by túto nelichotivú situáciu zlepšiť. Prevenciou dôjdeme k výsledkom, ktoré by nám mohli priniesť pozitívne výsledky (Graf 12).



Graf 12 Koľko dní vymešká dieťa priemerne z dôvodu choroby?

Otázka č. 17. Otužovanie detí:

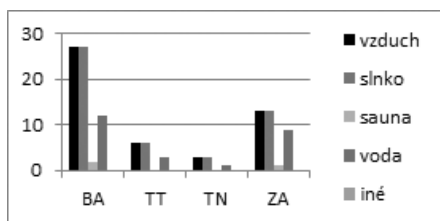
Otužovanie detí je stále aktuálne a ako nám vyplynulo z našich dotazníkov, učiteľky materských škôl ho realizujú pravidelne. Pobyt vonku patrí medzi základnú a najvhodnejšiu formu otužovania detí. Je však otázne, či pobyt vonku je realizovaný v každej materskej škole. Z náhodných odpovedí respondentov sme sa dozvedeli, že pri menej priaznivom počasi pobyt vonku s deťmi nerealizujú aj niekoľko dní za sebou. Vtedy deťom pripravujú rôzne náhradné aktivity v triedach (Graf 13).



Graf 13 Otužovanie detí

Otázka č. 18. Spôsob otužovania:

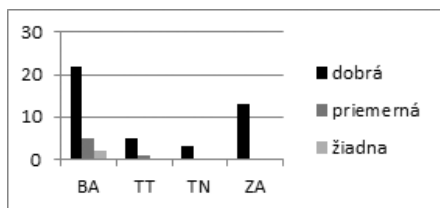
Z nášho výskumu sme sa pri tejto otázke dozvedeli, že v materských školách sa uskutočňujú rôzne formy otužovania. Ide o krátkodobé programy, ako je kurz plávania, kurz lyžovania...ap., alebo o dlhodobé projekty, obvyčajne celoročné, ktorými sú napr. turistické vychádzky počas celého školského roka. Niektoré materské školy realizujú otužovanie aj pobytom v saune. Pobyt v saune vyžaduje od učiteľa dôkladnú prípravu, informácie o zdravotnom stave detí a zároveň premyslenú organizáciu. Zaujímavosťou je otužovanie sprchovaním na školskom dvore v letnom období z fontán, alebo iných vodných zdrojov vhodných pre deti. Otužovanie slnkom a vzduchom nie všetky respondentky pochopili, nakoľko si neuvedomili, že deti sa pri každom slnečnom dni, pri pobyte vonku otužujú slnkom a vzduchom, takže tu by sme mohli zaradiť všetky materské školy (Graf 14).



Graf 14 Spôsob otužovania

Otázka č. 19. Spolupráca s rodičmi:

Viac ako polovica materských škôl hodnotí spoluprácu s rodičmi ako dobrú. Ostatné učiteľky ju hodnotia ako priemernú, v Bratislavskom kraji aj žiadnu. Materské školy vítajú každú pomoc aj sponzorskú, nakoľko majú hlavne finančné problémy. Pre niektorých rodičov je pohodlnejšie podporiť materskú školu, do ktorej chodí jeho dieťa o ktoré sa mu počas dňa stará kvalifikovaný personál. Predpokladajú, že robia pre svoje dieťa maximum, ešte aj sponzorujú školu, do ktorej dieťa chodí. Prítom si často neuvedomujú, že dôležitejšie pre dieťa by bolo, keby sa rodičia zaujímalí o aktivity, ktoré učitelia s deťmi v materskej škole realizujú a následne by pokračovali aktivitami, ktoré by nadväzovali na predchádzajúce činnosti spoločne s deťmi doma. Napr.: sezónne činnosti, ako je korčuľovanie, sánkovanie, či letná turistika, bicyklovanie, alebo plávanie. Dieťa by malo byť presvedčené, že učenie sa v materskej škole mu prináša radosť aj poznanie, lebo s týmito aktivitami sa zaoberajú aj rodičia doma. V súčasnosti však rodiny majú ekonomické problémy a rodičia sa snažia zabezpečiť rodinu a o podporu športových aktivít dieťaťa často nejavia záujem (Graf 15).

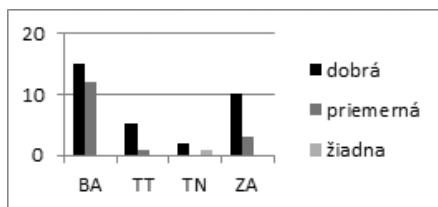


Graf 15 Spolupráca s rodičmi

Otázka č. 20. Spolupráca so ZŠ do ktorej deti odchádzajú z MŠ:

Vstup do základnej školy je pre dieťa veľkou zmenou v jeho doterajšom živote. Preto je nesmierne dôležité, aby na takúto zmenu bolo dostatočne pripravené. K tomu prispieva aj to, ako spolupracuje materská škola so základnou školou.

Ide o priority, ktorými by sa mala škola vedieť predstaviť. Sú to nielen podmienky a vybavenosť základnej školy, ale aj zručnosti a kompetencie, ktoré môže dieťa získať pre úspešný život. Ide o oblasť personálnu, sociálnu, kognitívnu, okrem tradičných aj netradičné formy vyučovania, princíp hodnotenia žiakov... atď. Ako nám vyplynulo z dotazníkov, materské školy sa o spoluprácu so základnou školou usilujú a viac ako polovica opýtaných ju hodnotí ako dobrú. Desať materských škôl spolupracuje so základnými školami na priemernej úrovni a jedna vôbec. K zlepšeniu by mohlo dôjsť, keby bola väčšia ochota zo strany ZŠ. Nakoľko pri návšteve detí z materskej školy v ZŠ sa narúša vyučovací proces, pedagógovia nesúhlasia s častými návštevami. Je nutné však dodať, že dieťa pred vstupom do školy má poznať toto zariadenie, preto je dôležité, aby materská škola zabezpečila aspoň jeden deň pobytu v ZŠ pre deti (najstaršiu vekovú skupinu z materskej školy). Materské školy, ktoré uviedli, že spolupráca so ZŠ je dobrá, využívajú aj telocvične a ihriská týchto škôl (Graf 16).

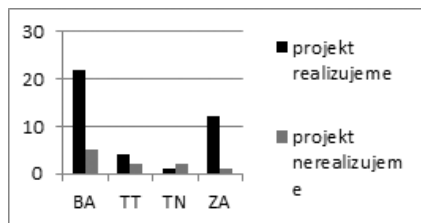


Graf 16 Spolupráca so ZŠ

Otázka č. 21. Aký projekt na podporu somaticko – motorického rozvoja detí sa realizuje vo vašej materskej škole?

Väčšina respondentov materských škôl uviedla, že realizujú projekt: „Zdravá škola“, ktorý realizujú materské školy od roku 1995. Ako nám vyplýva z dotazníkov, niektoré materské školy vôbec nerealizujú projekty na podporu somaticko – motorického rozvoja detí v materskej škole (Graf 11). Jedna respondentka uviedla, že na škole majú mliečny program, ktorý sa vôbec nedodržiava. Tiež projekty pod názvom deň ovocia a zeleniny, alebo projekt týždeň ovocia a zeleniny, či projekt Ovocie a zelenina do škôl = 1x týždenne ovocie a 2dcl ovocnej šťavy sú na zváženie, či deti v dostatočnom množstve a frekvencii dostávajú zdravé potraviny. Iné projekty, ktoré realizujú učitelia k podpore zdravého stravovania a podpory somaticko motorického rozvoja detí na materských školách sú: Deň jablka, Veselé zúbky, Starostlivosť o zúbky, Projekt zdravia: Adamko, Projekt školy: Zvedavko, Zdravá výživa, Zdravý pohyb, Zdravé zúbky, Mini - olympiáda, Ovocie na školách, Mliečna MŠ, Beh rodičov a detí, Zdravé maškrtky, Ovo-

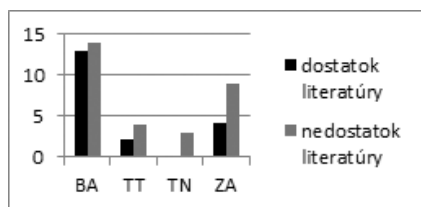
cím k zdravému stravovaniu, Športová olympiáda, Ovocie po celý rok, Adamko hravo – zdravo, Enviromentálny projekt, Letná a zimná olympiáda. Projekty sú krátkodobé (jednodňové, týždenné) a preto celkový efekt projektov nie je dostatočný (Graf 17).



Graf 17 Realizácia projektov v MŠ

Otázka č. 22. Máte dostatok odbornej literatúry z oblasti somaticko – motorického rozvoja detí v materských školách:

Z dotazníkov vyplýva, že učiteľky materských škôl sa zaujímajú o pohybové aktivity, ktoré vedú k podpore somaticko – motorického rozvoja detí. Literatúru si zabezpečujú z rôznych zdrojov. Napriek tomu, literatúry k podpore somaticko motorického rozvoja pre deti v materských školách je nedostatok. Väčšinou sú knihy písané v českom jazyku. Slovenskí autori, zaoberajúcich sa touto problematikou absentujú (Graf 18).



Graf 18 Odborná literatúra v MŠ

Otázka č. 23. V ktorých oblastiach pociťujete nedostatok odbornej literatúry:

Z predchádzajúcej otázky nám vyplynuli odpovede, že je nedostatok slovenskej odbornej literatúry zameranej na podporu somaticko - motorického rozvoja pre deti. Najlepšie sú zastúpené publikácie zamerané na hudobno – pohybové aktivity a problematiku otužovania podľa výsledkov dotazníka. Materské školy pociťujú výrazný nedostatok odbornej literatúry zameranej na koordináciu, kondíciu, relaxáciu a dychové cvičenia. Zahraničná odborná literatúra zameraná na túto oblasť býva často nedostupná nielen kvôli nedostatku financií, ale hlavne kvôli nespôsobilosti učiteliek čítať s porozumením v cudzom jazyku.

2. Interpretácia výsledkov výskumu

Výskum vychádzal z vytýčeného cieľa a úloh. Ich splnením sme získali dostatočné množstvo informácií o danej problematike. Zo získaných poznatkov môžeme vyhodnotiť a overiť stanovené výskumné otázky, ktoré sme zamerali na: *Obraz somaticko – motorickej podpory detí v materských školách*, ktorej pripisujú učitelia význam a možnosti, ako tento obraz implementujú do predprimárneho vzdelávania? K otázkam sú odpovede nasledovné: vekové zloženie učiteľov vo všetkých sledovaných materských školách je okolo päťdesiat rokov, prevláda feminizácia učiteľov, v sledovanej vzorke bola 100%, väčšina z nich je kvalifikovaná, len v Bratislavskom kraji si pedagogické vzdelanie učitelia materských škôl dopĺňajú ďalším štúdiom, naplnenosť tried deťmi v materských školách je 100%, telovýchovné aktivity v interiéri materskej školy realizujú učitelia väčšinou v triedach, nakoľko telocvičňami disponuje minimálny počet škôl. V našom výskume zo 49 škôl len dve disponujú telocvičňami. Možnosti pravidelne navštevovať telocvične pri základných školách nemá žiadna materská škola. Pobyť vonku realizujú učiteľky materských škôl pravidelne v čase priaznivého počasia. Za nepriaznivého počasia a pri mínusových teplotách pobyt vonku s deťmi nerealizujú. Pri telovýchovných aktivitách využívajú štandardné, neštandardné i špeciálne náradie a náčinie. Na pobyt vonku využívajú okolie školy, školskú záhradu, les, park a voľné priestory, kde môžu deti realizovať pohybové aktivity. Sezónne činnosti v sledovaných materských školách sú zamerané na plávanie, lyžovanie a korčuľovanie. Inú ponuku sezónnych aktivít s podporou somaticko – motorického rozvoja detí sme nezaznamenali. V materských školách chýba pestrá ponuka aktivít ako sú: turistika, bicyklovanie, sánkovanie, bobovanie atď. Lekárska starostlivosť je zameraná najmä na chrup detí, ostatná starostlivosť je ponechaná na rodičov a učitelia nemajú prehľad o deťoch, ktoré majú napríklad problémy s chrbticou, alebo plochými nohami a preto aj telovýchovné aktivity zameriavajú na všetky deti rovnako. Obézných detí neustále pribúda a v priemere sú dve obézne deti na jednu triedu. Obézných dievčat aj chlapcov je približne rovnako v materských školách. Obezita detí súvisí aj s konzumným spôsobom života v rodinách, nevhodné stravovanie nezdravých potravín a nedostatok pohybu sa podpisujú pod ochorenia, ktoré pribúdajú v neskoršom veku. V materských školách obézne deti sú vylúčené ostatnými deťmi z kolektívu na základe ich neobratnosti. Dieťa mesačne priemerne vymešká kvôli chorobe dva pracovné týždne, čo je veľký počet dní v porovnaní so starostlivosťou, ktorú dostane v materskej škole. Otužovanie detí robia materské školy pravidelne, hlavne pri pobyte vonku otužovanie vzduchom a slnkom, ak sa pobyt vonku realizuje. Pobyt vonku však učiteľky materských škôl nerealizujú v čase nepriaznivého počasia.

U detí sa najčastejšie vyskytujú ochorenia horných a dolných dýchacích ciest, ale nie sú zanedbateľné ani alergické ochorenia. Spolupráca s rodinou je podľa našich respondentiek dobrá, hoci sa väčšinou zameriava na sponzorské dary. Spolupráca v zmysle edukácie (zdrojový človek z radov rodičov) so zameraním na zdravý spôsob života je minimálna. Len niekoľko rodičov s deťmi pravidelne sa zúčastňuje sezónnych činností, o ostatných telovýchovných aktivitách, ktoré by rodičia realizovali v domácom prostredí sa respondentky vôbec nevyjadrili. Spolupráca so základnou školou je podľa odpovedí respondentiek dobrá, vznikajú však problémy pri návšteve detí z materskej školy v základnej škole, kde sa naruša vyučovací proces. Pravidelné telovýchovné aktivity v telocvični základnej školy nie je možné realizovať z dôvodu vyťaženia telocvične žiakmi základnej školy. Projekty zamerané na zdravý životný štýl a podporu somaticko – motorického rozvoja sa nerealizujú na všetkých materských školách. Projekty sú zamerané väčšinou na konzumáciu ovocia a zeleniny, ktoré učiteľky pripravujú jednorázovo, alebo týždenne. Projekty zamerané na pohyb, tkz. „Olympiády“ sa realizujú podľa odpovedí našich respondentiek len na niektorých materských školách, väčšinou bez spolupráce s rodičmi. Skôr sú zamerané na súťaže medzi triedami, alebo deťmi z jednej triedy. Odborná literatúra z oblasti somaticko – motorického rozvoja detí v materských školách je väčšinou z českých vydavateľstiev. Učiteľky si ju zabezpečujú, študujú a poznatky využívajú v edukačných aktivitách zameraných na podporu somaticko – motorického rozvoja.

3. Implementácia obrazu dôležitosti podpory somaticko – motorického rozvoja z pohľadu učiteľa materskej školy do predprimárnej edukácie.

Z uvedených zistení v našom výskume vyplýva dôležitosť podpory somaticko – motorickej oblasti v predprimárnej edukácii, ktoré by malo byť zamerané na vyjadrenie myšlienok, poznatkov, zážitkov počas cvičenia a telovýchovných aktivít detí, získavanie a rozvíjanie pohybových spôsobilostí a životne dôležitých postupov činností, pri ktorých dieťa nadobúda sebakontrolu, sebapoznávanie, reguluje svoje správanie, prezentuje vlastnú identitu, pri únave, alebo bolesti, uplatňuje fantáziu a tvorivosť, pozitívne pristupuje k cvičeniu a telovýchovným aktivitám, má záujem o cvičenie, je samostatné v telovýchovných aktivitách, nadobúda elementárne poznatky o ľudskom tele, hygiene, životospráve, športových súťažiach, zásadách kultúrneho správania na športových podujatiach v úlohe diváka, pozná rozdiel medzi spontánnou a organizovanou činnosťou, dodržiava všeobecné i vopred dohodnuté pravidlá, pokyny, signály a povel, vie držať telo v rôznych postojoch a polohách s dôrazom na ich zdravotnú účinnosť, vie esteticky držať, presne ovládať a vykonávať aj pohyby rytmizované, so zmenou tempa i pohyby napodobňovaním, získavať, nadobúdať, ovládať, vykonávať, využívať a dodržiavať vhodné postupy, spôsoby a techniky v činnostiach s

rôznymi materiálmi a nástrojmi. Aktivita s telovýchovným zameraním sú cieľavedome orientované na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie sa detí, čím prispievajú k podpore zdravia, zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Od učiteľa sa očakáva, že bude rešpektovať a uplatňovať zásady všestranného rozvoja dieťaťa a bezpečnosti výchovno – vzdelávacej činnosti, dodržiavať zásady primeranosti a vzostupnosti obsahu jednotlivých cvičení a edukačných aktivít s telovýchovným zameraním (pohybových, hudobno – pohybových hier, tancov, základov gymnastiky, atletiky, športových hier, sezónnych činností atď.). (Uváčková, I., Valachová, D., Lehotayová, B., Leginusová, T., Bruteničová, E. s. 26, 2012).

Podporu somaticko – motorického rozvoja dieťaťa učiteľ v materskej škole môže realizovať rôznymi metódami a formami s telovýchovným zameraním. Ide o cvičenia bez náčinia i s náčiním, s využitím náradia v interiéri školy i prírodných prekážok v exteriéri školy, v pohybových činnostiach z ktorých učiteľ vytvorí projekt s telovýchovným zameraním, s využitím športových hier, hudobno – tanečných hier, pohybových hier, alebo telovýchovných aktivít, kde pohybové hry môže využiť v úvodnej, hlavnej, alebo záverečnej časti edukácie. Pohybové aktivity sa tak stanú každodennou súčasťou života detí, ktorými podporíme ich somaticko – motorický rozvoj (Droppová, G. 2014). Didaktika (nie je len náukou o zákonitostiach procesu výučby, ale je najmä o nápadoch, čo je možné s výučbou a vo výučbe urobiť) účastnícka, angažovaná didaktika (diskurzívna a proleptická výučba) znamená uvažovať o výučbe a realizovať ju tak, aby všetci jej účastníci a zároveň každý účastník mal príležitosť aktívne do nej zasahovať a spolu s ostatnými utvárať a pretvárať zodpovedajúcu didaktickú realitu. Didaktickú realitu utvára nielen učiteľ ale aj deti. (Kikušová, S., Kostrub, D. 2011).

Literatúra

DROPOVÁ, G. 2011. Precvičovanie motoriky detí riekankami, piesňami a hrami. In: *Kafomet pre materské školy*. 1. Vyd. Stařeč: Infra Slovakia, s.r.o.. 2011. 12. aktualizácia. POH-031.5. ISSN 1803-5175.

DROPOVÁ, G. 2012. Zahrajme sa spolu vonku. In: *Kafomet pre materské školy*. 1. Vyd. Stařeč: Infra Slovakia, s.r.o., 2012. 14. Aktualizácia. POH-034.2 ISSN 1803-5175.

DROPOVÁ, G. 2014. *Pohyb prosím!* Bratislava: MPC.

<http://www.mat.iedu.sk/DTLN.MPC001.Internet/MPC001/VzdelavacieMaterialy>. ISBN 978-80-8052-529-3.

DROPOVÁ, G. 2014. Příprava na školu začíná již v předškolním věku. In: *Mesačník: Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: FORUM, s.r.o. Ročník III.

Číslo 5. Leden 2014. MK ČR E 20298. ISSN 1804-9745.

DROPOVÁ, G. 2014. Námety pre rozvoj v oblasti motoriky a grafomotoriky. In: *Mesačník: Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: FORUM, s.r.o. Ročník III. Číslo 6. Únor 2014. MK ČR E 20298. ISSN 1804-9745.

DROPOVÁ, G. 2014 Hra na pretekárov. *Kafomet pre materské školy*. 1. Vyd. Stařeč: Infra Slovakia, s.r.o., 2014. 21. aktualizácia. POH-043.1. ISSN 1803-5175.

DROPOVÁ, G. 2014. Kompetencie učiteľa materskej školy v súvislostiach. In: *Kvalitné vzdelávanie – vízia moderného učiteľa*. Vedecký zborník z konferencie: Štúrovo 15.-16. Novembra 2013. Zborník: Dostupné na stránke: www.mat.iedu.sk. ISBN 978-80-8052-683-2.

DROPOVÁ, G. 2014. *Didaktika umenia z aspektu sociálno - konštruktivistickej teórie*. Bratislava: MPC. V tlači.

GAVORA, P. a kol. 2010. *Elektronická učebnica pedagogického výskumu*. [online]. Bratislava: Univerzita Komenského, 2010. Dostupné na: <http://www.emetodologia.fedu.uniba.sk/> ISBN 978-80-223-2951-4.

KASÁČOVÁ, B. 2002. *Učiteľ - profesia a príprava*. Banská Bystrica : PF UMB. ISBN 80-8055-702-0.

KIKUŠOVÁ, S. a D. KOSTRUB. 2011. Hra a jej edukačné využitie na rozvíjanie kompetencií z perspektívy sociálneho konštruktivismu In: *Hra v predprimárnej edukácii*. Prešov: Prešovská univerzita, Pedagogická fakulta. s. 248-257. - ISBN 978-80-555-0467-4.

KIKUŠOVÁ, S. 2011. Profesionálne kompetencie učiteľa/budúceho učiteľa ako jeden z aktuálnych problémov pedagogickej teórie a praxe [elektronický dokument] In: *Aktuálne otázky pedagogiky* : vedecký zborník z príležitosti 65. výročia založenia PdF UK v Bratislave (CD-ROM). Bratislava: Univerzita Komenského. s. 267-279. ISBN 978-80-223-3121-0.

KIKUŠOVÁ, S. 2012. Didaktické ovplyvňovanie rozvíjania kompetencií detí vo výučbe v materskej škole. In: *Predprimárne vzdelávanie v súčasnosti*. Prešov: Pedagogická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove. s. 100-109. ISBN 978-80-555-0703-3.

KOSOVÁ, B. 2005. Perspektívy učiteľského vzdelávania - východiská, paradigmy a spoločenské výzvy. In: *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania*. Banská Bystrica: PF UMB. s. 24 - 30. ISBN 80-89029-79-5.

KOSTRUB, D. 2008. *Dieťa/žiak/štvárnik - učivo - učiteľ, didaktický alebo bermudský trojuholník ?* 1. vyd. Prešov: Rokus. ISBN 978-80-89055-87-6.

KOSTRUB, D., R. TÓTHOVÁ, E. SEVERINI a M. SCHERHAUFEROVÁ. 2013. Investigation of students concepts about learning and teaching process from aspect of learning theories. In: *Edukacja w kreowaniu współczesnej rzeczywistości: możliwości i ograniczenia 2*. Siedlce: Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny. s. 205-215. ISBN 978-83-936635-1-4. Podujatie: Edukacja w kreowaniu współczesnej rzeczywistości: możliwości i ograniczenia: międzynarodná vedecká konferencia, Chlewiska, 3.-5.6.2013. PL

KOSTRUB, D., D. LACKOVÁ a M. VALÁŠKOVÁ. 2011. Rozvíjanie gramotnosti hrou s využitím digitálnych technológií v predprimárnom vzdelávaní. In: *Hra v predprimárnej edukácii*. Prešov: PdF PU. s. 286-303. ISBN 978-80-555-0467-4.

LACKOVÁ, D. a M. VALÁŠKOVÁ. 2011. Diagnostikovanie fonemického uvedomovania ako východisko pre jeho stimuláciu v MŠ In: *Aktuálne otázky pedagogiky, psychológie a poradenstva 7*. [CD-ROM]. Banská Bystrica: UMB. s. 298-308. ISBN 978-80-557-0312-1.

TOMÁNEK, P. 2012. *Teoretické východiská rodinnej výchovy*. Brno: Tribun. ISBN 978-80-263-0233-9.

TOMÁNEK, P. 2013. *Manželstvo a rodina v kultúrno-sociálnom kontexte. „Moderné podoby rodín: cesta k rozvodu?“* Trnava: Dobrá kniha. ISBN 978-80-7141-819-1.

TOMÁNEK, P. 2013. *Contemporary phenomenon of suicides*. South Jordan (USA) : House Publishing Ecko. 157 s. (s. 11, 16, 137-157). ISBN 978-1-4276-5467-0.

TÓTHOVÁ, R. 2013. *Implementácia kurikula do vyučovacieho procesu*. Bratislava: Z-F Lingua. ISBN 978-80-89328-93-2.

Kontaktné údaje

PaedDr. Gabriela Droppová, PhD.

Univerzita Komenského Bratislava

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogických vied a štúdií

Katedra predprimárnej a primárnej pedagogiky

Račianska 59

813 34 Bratislava

Slovenská republika

E-mail: droppova@fedu.uniba.sk

PERCEPTUÁLNO-MOTORICKÁ OBLASŤ V MATERSKEJ ŠKOLE

PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN

Monika Miňová

Abstrakt

Autorka príspevku predstavuje a analyzuje prieskumné zistenia, ktoré vznikli dotazníkovou metódou v materských školách. Dotazník bol zameraný na plánovanie a realizáciu telesnej výchovy v materskej škole. Túto perceptuálno-motorickú oblasť nášho záujmu sme monitorovali a mapovali prostredníctvom učiteľiek materských škôl.

Kľúčové slová

Materská škola, telesná výchova, dieťa predškolského veku.

Resumé

The author presents and analyzes the contribution of exploratory findings arising questionnaire method in kindergartens. The questionnaire focused on the planning and implementation of physical education in kindergarten. This area of our interest, we monitored and mapped through kindergarten teachers.

Key words

Kindergarten, physical education, pre-school age child.

Úvod

Pohyb je pre ľudské telo základnou a prirodzenou potrebou. Rovnakou základnou a prirodzenou potrebou ako je dýchanie, alebo prijímanie potravy. Nedostatok a absencia pohybu a telesnej aktivity vedie k tomu, že telo začína chátrať a telesné funkcie sa zhoršujú. Nedostatok pohybu a telesnej aktivity má nepriaznivý a škodlivý dopad na zdravie a ľudský organizmus.

Nedostatkom pohybu v detskom veku sa zaoberala organizácia National Institute on Media and the Family, ktorá vo svojej výročnej správe uviedla, že sedavý spôsob života, ktorý dnes vedú často aj malé deti, sa viditeľne prejavuje na ich celkovom zdravotnom stave.

Veľmi dôležitý je pritom fakt, že zdravotné poruchy spôsobené sedavým životným štýlom sa podieľajú na príčinách závažných ochorení a smrti v neskoršom veku. Podľa zistení tejto organizácie poklesla fyzická aktivita amerických detí a mládeže v porovnaní s rokom 1990 o 13 %, pričom čas strávený pri počíta-

čovej obrazovke sa zvýšil o 33 %. Výsledkom je zrýchľovanie výskytu obezity, ktorá však neohrozuje len americké deti, ale stále častejšie aj naše (Huberová 2014). Z výsledkov výskumu Dvořákovvej - Baboučkovvej (2014) vyplýva, že najviac sa zhoršili deti z vidieka v skoro vo všetkých ukazovateľoch. Spôsob života detí z vidieka sa priblížil mestskému, avšak bez mestského zázemia ponuky pohybových aktivít.

Podľa Jungera (2000) si deti v predškolskom veku osvojujú značné množstvo pohybových zručností. Ide vlastne o reprodukívne motorické učenie založené na napodobňovaní vzorov. S vytváraním správnych a trvalých pohybových návykov treba začať už v útlom detstve. Využiť treba pritom prirodzenú potrebu fyzickej aktivity detí. Nedostatočný pohyb v detskom veku sa nedá nahradiť v dospelosti. Aby bolo dieťa v dospelosti pohybovo zdatné, je dôležité, aby sa venovalo rôznym druhom fyzickej aktivity už v detstve. Niektoré svalové skupiny sa totiž musia pripraviť na neskoršiu záťaž.

K. D. Ušinskij napísal: *"Základný zákon detskej povahy môžeme vyjadriť asi takto: dieťa potrebuje stálu činnosť, neunavuje sa činnosťou, ale jej jednotvárnosťou a jednostrannosťou. Donúťte dieťa sedieť - veľmi skoro sa unaví, alebo ležať - výsledok bude rovnaký, nemôže dlho chodiť, ani dlho hovoriť, ani spievať, ani čítať a zo všetkého najmenej myslieť. Ale vystrája a pohybuje sa po celý deň, mení a strieda všetky tieto činnosti a neprestane ani na minútu. Zdravý detský spánok stačí, aby sa obnovili sily na ďalší deň"* (Arjamov 1961).

Na začiatku života sa vzťah človeka k okoliu uskutočňuje a prejavuje predovšetkým pohybom. Dieťa začína ovládať svoje telo a s jeho pomocou sa približuje a spoznáva svet okolo seba. Pohyb je výrazom jeho aktivity a zdravého vývoja. Novotná a kol. (2009) tvrdí, že okrem zdravotných výhod prináša pohybová aktivita aj iné pozitíva – spoločnú aktivitu s priateľmi a rodinou, pobyt v prírode, zvyšovanie zdatnosti a iné.

O význame pohybovej aktivity sa zmieňoval už J. A. KOMENSKÝ, ktorý v Informatórii školy materskej napísal: *"A poněvadž život je oheň, oheň pak, nemáli volného průchodu a ustavičného kmitání a plápolání, hasne ihned: také dítkam nevyhnutelně potřebí, aby každodenní svá hýbaní a cvičení měly."*

„Sed' a nehýbaj sa, chod' poriadne a neposkakuj“, a ďalšie podobné príkazy počúvajú deti často. Je potrebné ich túžbu po pohybe brzdiť, alebo ju naopak podporovať?

Hippokrates už v polovici prvého tisícročia pred Kristom uvádzal, že sú štyri hlavné atribúty bytia človeka: jedlo, pitie, telesná práca a odpočinok. Táto

zákonitost' platí až do dneška. Ak porovnáme kvality limitujúcich faktorov, tak vidíme, že v našej civilizovanej spoločnosti až na jednu výnimku všetky plníme nadmieru. A tou výnimkou je telesná aktivita, fyzická záťaž či jednoducho povedané telesný pohyb. Naša populácia je o pohyb ochudobňovaná často zámerne, ale logicky a zákonite. Hippokrates uvádzal bonmot, ktorý je dnes už zákonom: orgán, ktorý je určený k funkcii, musí túto funkciu vykonávať, inak odumiera. Preto je potrebné v tejto chvíli zdôrazniť, že zabezpečenie minimálnej pohybovej potreby u najmenších detí patrí medzi základné povinnosti starostlivosti o dieťa. Pohyb musí byť jednou z hlavných náplní výchovy vo všetkých vekových kategóriách s ohľadom na jeho stupeň vývoja. Povinnosťou procesu výchovy musí byť racionálne a nenásilné vštepovanie potreby pohybu. Trestanie za pohyb je vždy prejavom nepochopenia zákonitosti vývoja, ktoré môže dieťa poškodiť na celý život.

V dennom poriadku materskej školy sú dané organizačné formy, ktoré sú primárne zamerané na perceptuálno-motorickú oblasť. Koľko pohybu bude mať dieťa počas dňa v materskej škole, o tom rozhoduje učiteľka. V podmienkach školy majú pôsobiť kvalifikovaní učitelia s profesijnými kompetenciami, ktorými sa zaoberajú, napr. Belásová (2001), Podhájecká (2005), Lapšanská (2005), Kukla (2006). Tieto svoje kompetencie majú využiť pri plánovaní, organizovaní a evalvovaní edukačného procesu.

Metodika

Prieskum sme realizovali prostredníctvom neštandardizovaného dotazníka, ktorý pozostával zo 16 položiek. Päť otázok bolo otvorených, šesť uzavretých a päť položiek bolo polouzavretých s možnosťou vlastného doplnenia odpovede. Dotazník bol zameraný na plánovanie a realizáciu telesnej výchovy v edukačnom procese materskej školy. Prieskumu sa zúčastnilo 34 respondentov. Vzorku tvorili náhodne vybrané učiteľky materských škôl.

Tabuľka 1 *Prehľad o respondentoch*

Odpovede	Výsledky		Odpovede	Výsledky	
	n	%		n	%
0-5 rokov	14	41,2	31-35 rokov	2	5,8
6-10 rokov	3	8,8	36 a viac rokov	0	0
11-15 rokov	5	14,8	Spolu:	34	100
16-20 rokov	2	5,8	Mesto	20	58,8
21-25 rokov	3	8,8	Vidiek	14	41,2
26-30 rokov	5	14,8	Spolu:	34	100

Do prieskumu bolo zapojených 58,8% učiteliek pôsobiacich v meste a 41,2% pracujúcich na vidieku. Čo je veľmi pozoruhodné do prieskumu sa zapojilo 41,2% učiteliek z pedagogickou praxou 0-5 rokov. Začínajúcich učiteliek v praxi pribudlo, čo je po dlhšej dobe stagnácie povzbudivé. Naopak do prieskumu sa nezapojila ani jedna učiteľka s praxou 36 rokov a viac.

Výsledky

V dotazníku boli otázky zamerané na telesnú výchovu a to z rôznych uhlov pohľadu. Táto problematika je učiteľom materských škôl veľmi blízka, ale zároveň v súčasnej dobe im aj spôsobuje určité ťažkosti.

Tabuľka 2 Vlastné vzdelávacie štandardy v ŠkVP

Odpovede	Výsledky	
	n	%
áno	4	11,8
nie	26	76,4
neviem	4	11,8
Spolu:	34	100

V tejto otázke nás zaujímalo, či materské školy si dopĺňali do svojich ŠkVP vlastné obsahové a výkonové štandardy z perceptuálno-motorickej oblasti. Z tabuľky 2 vyplýva, že 76,4% respondentiek si vlastné vzdelávacie štandardy do svojich ŠkVP nedopĺňalo a 11,8% sa vyjadrilo, že áno a aj že nevie. Toto zistenie je zaujímavé a zároveň prekvapujúce. Pani učiteľky nepoznajú vlastný ŠkVP, pričom patrí medzi základnú pedagogickú dokumentáciu, s ktorou pracujú každý deň. V porovnaní s prieskumom Miňovej (2010) až 59,3% respondentiek uviedlo, že si do svojich ŠkVP dopĺňalo vlastné vzdelávacie štandardy.

Tabuľka 3 Vlastné ciele a zameranie na TV v ŠkVP

Odpovede	Vlastné ciele		Zameranie	
	n	%	n	%
áno, sú vymedzené	6	17,6	4	11,8
sú z časti vymedzené	12	35,3	11	32,3
nie, nie sú vymedzené	16	47,1	17	50
neodpovedalo	0	0	2	8,9
Spolu:	34	100	34	100

V Tabuľke 3 uvádzame výsledky zistení, ktoré sa týkajú vlastných cieľov a zamerania na telesnú výchovu v školskom vzdelávacom programe. V našom prieskume v porovnaní s predchádzajúcou tabuľkou dochádza k určitému n pomeru v tvrdeniach. 17,6% učiteľiek tvrdí, že majú vymedzené vlastné ciele materskej školy z telesnej výchovy. Pri čom len 11,8% učiteľiek uvádza, že majú v ŠkVP vlastné vzdelávacie štandardy z perceptuálno-motorickej oblasti. Materské školy na základe zamerania a vlastných cieľov si podľa potreby dopĺňajú vzdelávacie štandardy a nie naopak. Z nášho prieskumu toto zistenie vyplýva ako alarmujúce. V príprave budúcich učiteľov a učiteľiek z praxe je potrebné sa zamerať na túto časť ŠkVP, aby bola v kontinuite.

Tabuľka 4 Realizujete v MŠ

Odpovede	Výsledky	
	n	%
plavecký výcvik	4	11,8
lyžiarsky výcvik	11	32,3
korčuliarsky výcvik	17	50
loptové hry	2	5,9
neodpovedalo	7	20,6
nie nemajú	10	29,4

V tejto tabuľke 4 uvádzame, akú ponuku má vypracovanú materská škola a čo všetko sa v nej realizuje. 29,4% respondentov uviedlo, že materská škola neposkytuje a nerealizuje žiadne nami ponúknuté aktivity. 20,6% respondentov neodpovedalo na túto otázku. Tmavšou farbou je v tabuľke uvedená naša ponuka. V našom prieskume ako to uvádza tabuľka 4 lyžiarsky výcvik realizuje 32,3% respondentiek, pričom v prieskume, ktorý realizovala Miňová (2010) lyžiarsky výcvik realizovalo 4,2% respondentiek. Plavecký výcvik v súčasnosti realizuje 11,8% respondentiek a v prieskume Miňovej (2010) to 44,4% respondentiek. Až 50% respondentiek ponúka deťom korčuliarsky výcvik a v roku 2010 to bolo len 18,1% respondentiek. 29,4% respondentiek uviedlo, že nemajú žiaden z ponúkaných aktivít a ani si nedopísali žiadnu vlastnú aktivitu.

Tabuľka 5 Krúžky s pohybovým alebo športovým zameraním

Odpovede	Výsledky	
	n	%
loptové hry	2	5,9
tanečno-pohybový	4	13,3
pohybový	3	10
tanečný	3	10
zumba	1	3,3
nie nemajú	15	50
neodpovedalo	4	20,6

Táto otázka bola otvorená a 20,6% respondentiek neodpovedalo na otázku aké krúžky s pohybovým alebo športovým zameraním majú v materskej škole. 50% respondentiek odpovedalo, že v materskej škole takéto krúžky nemajú. V materských školách prevláda tanečno-pohybový krúžok. Aj v prieskume Miňovej (2010) prevláda tanečno-pohybový krúžok (55,9%). Krúžky vedú predovšetkým kmeňové pani učiteľky, ale samozrejme, že krúžky vedú tréneri príslušného športu alebo z CVČ a ZUŠ.

Tabuľka 6 Pohybové a relaxačné cvičenia a ich realizácia

Odpovede	Výsledky	
	n	%
1x do dňa	20	58,8
viackrát za deň	14	41,2
Spolu:	34	100
1-2x do dňa	3	21,4
3x za deň	5	35,7
podľa potreby	2	14,3
nekonkretizovali	4	28,6

ŠVP umožňuje učiteľkám materských škôl realizovať pohybové a relaxačné cvičenia aj viackrát za deň. 41,2% respondentiek v súčasnom prieskume a 76,3% respondentiek v prieskume Miňovej (2010) odpovedalo, že ich takto realizujú. Keďže táto otázka bola polouzavretá, tak nás zaujímalo koľkokrát za deň využívajú túto možnosť. Respondentky využili širokú škálu odpovedí. Najfrekvencovanejšou odpoveďou v prieskume Miňovej (2010) bolo dvakrát za deň (16,3%) a v súčasnom prieskume to bolo 3x za deň (35,7). Dve respondentky odpovedali, že pohybové a relaxačné cvičenia realizujú podľa potreby.

Tabuľka 7 *Spôsob realizácie pohybového a relaxačného cvičenia*

Odpovede	Výsledky	
	n	%
riekanky	21	61,8
jóga	2	5,9
pohybové hry	11	32,3
zdravotné cviky	19	55,9
na hudbu	3	8,8
poh.- relax. rozprávky	4	11,8

Pri zisťovaní, akým spôsobom realizujú pohybové a relaxačné cvičenia, sme použili otvorenú otázku. V našom prieskume prostredníctvom riekaniek cvičí 61,8% a v prieskume Miňovej (2010) to bolo 67,6% respondentov. Miňová (2010) uvádza, že 62% cvičí zdravotné cviky a v súčasnom prieskume to bolo 55,9%. V našom prieskume odpovede tvorili 6 kategórii a v prieskume Miňovej (2010) to bolo až 16 kategórii odpovedí.

Tabuľka 8 *Výber a zostavovanie zostáv zdravotných cvikov*

Odpovede	Výsledky	
	n	%
publikácie Rokus	10	29,4
publikácie MPC	3	8,8
PVP	5	14,7
internet	4	11,8
vlastný zásobník	4	11,8
odborná literatúra	10	29,4
neodpovedalo	2	5,9

Učiteľky materských škôl si pripravujú súbory cvikov, ktoré počas pohybového a relaxačného cvičenia realizujú. Čo im pomáha, o čo sa opierajú pri ich výbere a zostavovaní uvádzame v tabuľke 8. V prieskume Miňovej (2010) 39,5% respondentov odpovedalo Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách (1999) a v súčasnom prieskume to bolo už len 14,7% respondentiek, čo uviedlo túto odpoveď. 21% respondentov priamo napísalo, že je to odborná literatúra z firmy ROKUS. V súčasnom prieskume literatúru z firmy Rokus používa 29,4% . 29,4% respondentiek bližšie neidentifikovalo odbornú literatúru, s ktorou pracujú a v prieskume Miňovej (2010) to bolo 30%.

Tabuľka 9 Realizácia pohybového a relaxačného cvičenia

Odpovede	Výsledky	
	n	%
individuálne	1	2,9
skupinovo	5	14,7
frontálne	28	82,4

Respondentky si vybrali všetky formy realizácie pohybového a relaxačného cvičenia. V tabuľke 9 uvádzame, že 82,4% respondentiek uviedlo, že pohybové a relaxačné cvičenia realizujú frontálne a v roku 2010 to bolo 85,8% respondentiek. 14,7% respondentiek realizuje cvičenie aj skupinovo.

Tabuľka 10 Operacionalizácia cieľov

Odpovede	Výsledky	
	n	%
áno	30	88,2
nie	0	0
neodpovedalo	4	11,8
Kostrub	1	2,9
Krathwohl	3	8,8
Bloom	4	11,8
Dave	3	8,8
Simpson	9	26,5
nekonkretizovalo	10	29,4

Podľa tabuľky 10 88,2% respondentiek operacionalizuje ciele. V roku 2010 to bolo 87% respondentiek, čo operacionalizovali ciele v perceptuálno – motorickej oblasti. Učiteľky mohli uviesť rôznych autorov, ktorí sa zaoberajú taxonómiami psychomotorických cieľov a 11,1% učiteliek uviedlo, že používajú Bloomovu taxonómiu, ktorá je taxonómiou pre kognitívnu oblasť. V prieskume Miňovej (2010) to bolo až 43,8% učiteliek. Je to pozitívny posun oproti roku 2010. 26,5% respondentiek uviedlo, že používajú taxonómiu Simpsona a 8,8% používa Dave. To sú najznámejší predstavitelia pre psychomotorické taxonómie. Myslíme si, že respondentky si nie sú isté pri operacionalizácii cieľov z tejto oblasti a preto nekonkretizovali autora (29,4%).

Tabuľka 11 *Prezliekanie do úborov*

Odpovede	Výsledky		Odpovede	Výsledky	
	n	%		n	%
Áno	17	50	Nie	17	50
Každý deň	3	17,6	Malá skupina	3	17,6
Iba 5-6 ročné deti	3	17,6	Deti neskoro chodia do MŠ	2	11,9
1x týždenne	3	17,6	Zaberá veľa času	4	23,5
Na EA	6	35,3	Sú v pohodlnom odeve netreba sa prezliekať	3	17,6
Nekonkretizovali	2	11,9	Nekonkretizovali	5	29,4

V tejto otázke nás zaujímalo, či sa deti prezliekajú do úborov, keď cvičia. Polovica 50% respondentiek odpovedala áno a 50% respondentiek odpovedalo, že nie. V prieskume Miňovej (2010) 66,1% respondentiek odpovedalo, že sa s deťmi prezliekajú. Ako dôvod, prečo sa neprezliekajú, najčastejšie respondentky uvádzajú, že sú to malé deti a že sú v pohodlnom oblečení (17,6%).

Tabuľka 11 *Nácvik lokomočných pohybov v OF*

Odpovede	Výsledky	
	n	%
Pohybové a relaxačné cvičenia	18	52,9
Edukačná aktivita	17	50
Pobyť vonku	18	52,9
v každej OF	2	5,9

V tejto otázke sa respondentky vyjadrili rôzne a vybrali si viaceré možnosti odpovede. 52,9% respondentiek uviedlo, že nácvik realizujú v pohybovo relaxačných cvičeniach a pri pobyte vonku. Dve respondentky uviedli, že je to v každej organizačnej forme. Nácvik lokomočných cvičení má svoju metodiku, postupnosť krokov a preto je potrebné rešpektovať individuálne ale aj vekové osobitosti detí, mať vymedzený čas a vhodný priestor na tento nácvik.

Tabuľka 12 *Účasť na športových súťažiach*

Odpovede	Výsledky	
	n	%
áno	17	50
nie	16	47,1
neodpovedalo	1	2,9
Spolu:	34	100

50% respondentiek odpovedalo, že sa zúčastňuje spolu s deťmi športových súťaží. 11,8% uviedlo, že je to detský maratón a viacboj všestrannosti a 76,4% uviedlo olympiádu. 47,1% respondentiek uviedlo, že sa nezúčastňujú športových súťaží. Možno je to aj tým, že 14 respondentiek pracuje na vidieku a asi nemajú možnosť sa zúčastňovať súťaží organizovaných vo vzdialenejšom meste.

Tabuľka 13 Športové aktivity spolu s rodičmi

Odpovede	Výsledky	
	n	%
pravidelne	10	29,4
nepravidelne	11	32,4
neorganizujeme	13	38,2
Spolu	34	100

Materské školy sa snažia zapojiť rodičov do spolupráce rôznym spôsobom. Jednou z možností je aj organizovanie spoločných športových aktivít. Až 38,2% respondentiek uviedlo, že neorganizujú takéto aktivity spolu s rodičmi. Pravidelne organizuje 29,4% respondentiek a nepravidelne 32,4%. Je to veľká škoda, lebo tieto aktivity sú vhodné na prehĺbenie spolupráce s rodinou, spoznanie rodičov a upevnenie vzťahu medzi deťmi a ich rodičmi.

Tabuľka 14 Cvičenie s deťmi

Odpovede	Výsledky	
	n	%
v telocvični v MŠ	7	20,6
v triede	30	88,2
v inom vyhradenom priestore	4	11,8

Z tabuľky 14 vyplýva, že 88,2% respondentiek cvičí s deťmi v priestoroch triedy. 20,6% opýtaných majú vlastnú telocvičňu. Z organizačných dôvodov je to veľmi prospešné, ak deti môžu cvičiť v inom priestore ako je vlastná trieda. Iný priestor, v ktorom cvičia je to školská záhrada a telocvičňa základnej školy.

Tabuľka 15 *Názor na vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb*

Odpovede	Výsledky	
	n	%
neodpovedalo	10	29,4
odpovedalo	24	70,6
Spolu:	34	100
nemajú preštudované	11	45,8
nedostatočne spracovaná	6	25
dobre spracovaná	3	12,5
mala by byť rozpracovaná na jednotlivé lokomócie	4	16,7

Dotazník bol respondentom predkladaný v čase, keď bol zverejnený návrh nového štátneho vzdelávacieho programu pre materské školy. Zaujímalo nás, aký názor majú respondentky na tento dokument a vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb. Ako vyplýva z tabuľky 29,4% respondentiek neodpovedalo na túto otázku a z 24 respondentiek, ktoré odpovedali, tak 11 z nich, t. j. 45,8% napísalo, že tento dokument nemajú preštudovaný.

Záver

Je možné konštatovať, že výsledky prieskumu na vzorke 34 respondentov v perceptuálno – motorickej oblasti, šesť rokov po schválení Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie a jeho aplikácii do výchovno-vzdelávacej činnosti, sú nie veľmi uspokojivé. Najväčší problém je v nadväznosti hlavných bodov ŠkVP, pri formulovaní vlastných cieľov a zamerania a formulácie vzdelávacích štandardov. Respondentky ešte stále majú problém pri operacionalizácii cieľov podľa príslušnej taxonómie. Odporúčame viac zapojiť rodičov do spoločných aktivít. Z ostatných zistení si čitatelia tohto príspevku môžu urobiť prehľad o iných materských školách a inšpirovať sa pre rozšírenie svojej ponuky smerom k deťom a ich rodičom.

Literatúra

BELÁSOVÁ, Ľ. 2001. Možnosti využitia metód kritického myslenia pri príprave budúcich učiteľov. In: *Pedagogická profesia v kontexte aktuálnych spoločenských zmien*. Prešov: FHPV PU v Prešove, MC v Prešove, Nadácia Škola dokorán. ISBN 80-8068-037-X.

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

HUBEROVÁ, E. 2014. Význam fyzickej aktivity detí. <http://www.rodinka.sk/zdravie/zdrave-dieta/vyznam-fyzickej-aktivity-deti/>

JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: FHPV, PU v Prešove. ISBN 80-8068-003-5.

KUKLA, D. 2006. Komunikačné kompetencie budúcich učiteľov. In *Štúdiá a dizertácie*. Podgórecki J., (red.), Varšava: Vysokej Školy Bezpečnosti a Ochrany vo Varšave, 2006. s. 89. ISBN 8388011x1-03.

LAPŠANSKÁ, M. 2005. Tvorivá komunikácia v pregraduálnej príprave učiteľov. In: *Príprava učiteľov elementaristov a európsky multikultúrny priestor: Zborník z medzinárodnej konferencie konanej 22. – 23. 6. 2005*. Prešov: PF PU v Prešove. ISBN 80-8068-372-7.

MIŇOVÁ, M. 2010. Realizácia perzeptuálno-motorickej vzdelávacej oblasti v podmienkach materských škôl. In: *Perzeptuálno-motorické učenie sa v predprimárnej edukácii v kontexte súčasnej kurikulárnej reformy: zborník z vedecko-odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou* Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta. s. 205-215. ISBN 978-80-555-0208-3.

NOVOTNÁ, N. a kol. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica: UMB. ISBN 978-80-8083-908-6.

PODHÁJECKÁ, M. 2005. Premeny vysokoškolskej prípravy a ďalšie možnosti vzdelávania predškolských pedagógov. In: *Teória a prax výchovy a vzdelávania v materských školách*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, RS OMEP Prešov. ISBN 80-8068-433-2.

RUŽBARSKÁ, I. a M. TUREK. 2007. *Koordináčné a kondičné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta športu. ISBN 978-80-8068-670-3.

Kontaktné údaje

PaedDr. Monika Miňová, PhD.

Prešovská univerzita v Prešove

Pedagogická fakulta

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky a psychológie

Ul. 17. novembra 15

080 01 Prešov

Slovenská republika

Email: monika.minova@pf.unipo.sk

POHYB A TELOVÝCHOVNÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK UPEVŇOVANIA ZDRAVIA DETÍ

MOVEMENT AND SPORTS ACTIVITIES AS A MEANS ENHANCING CHILDREN'S HEALTH

Bohuslav Stupák

Abstrakt

Článok sa zaoberá vplyvom pohybu ako prostriedku formovania a upevňovania zdravia detí v materských školách. Približuje význam pohybu v materskej škole na telesné i duševné zdravie detí v predškolskom veku a prináša odpovede na vybrané otázky z telovýchovného procesu v materskej škole.

Kľúčové slová

Pohyb, zdravie, materská škola.

Resumé

The Article deals with the efficiency of movement as a tool for strengthening of children's health in kindergartens. The goal of the work is to outline the importance of the movement on the physical and mental health of children in pre-school age in kindergartens and provides answers to selected questions of physical education in kindergarten.

Key words

Health, kindergarten, movement.

Funkcie predprimárnej edukácie

Pohyb je neodmysliteľnou podmienkou a súčasťou života a zdravia pre každého človeka. Sprevádza nás a robí radosť už od obdobia, keď sme sa ešte nachádzali a vyvíjali v matkinom lone. Aby človek bol zdravý a vedel si zdravie udržiavať, je nevyhnutne už od útleho veku pestovať v deťoch vzťah k pohybu. Postoj rodiny k pohybu a športu je pre dieťa dôležitým, pretože ak sa rodina spoločne usiluje o telesnú i duševnú zdatnosť, vytvára sa v nej atmosféra šťastia, radosti a spokojnosti. Aj výchova predprimárnych pedagógov k pohybu má byť motivujúca pre dieťa, pretože predškolský vek je rozhodujúcim obdobím pre získavanie správnych návykov a postojov k zdraviu a životu. Na samotný rozvoj a zdokonaľovanie pohybového prejavu má rozhodujúci vplyv režim pohybovej aktivity dieťaťa, metódy a prostriedky zakomponované do edukačného procesu realizované v materských školách.

Primárnym prostredím pred vstupom do edukačného procesu v materskej škole je rodina, tá vychováva a formuje dieťa už do narodenia. Materská škola sa tak stáva sekundárnym prostredím pre výchovu dieťaťa, nadväzujúc na rodinnú výchovu. Vychádzajúc zo Zákona 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní konštatujeme, že materská škola podporuje osobnostný rozvoj detí v oblasti sociálno-emocionálnej, intelektuálnej, telesnej, morálnej, estetickej, rozvíja schopnosti a zručnosti, utvára predpoklady na ďalšie vzdelávanie. Pripravuje deti na život v spoločnosti v súlade s individuálnymi a vekovými osobitosťami detí (MŠ SR 2008. Zákon 245/2008 o výchove a vzdelávaní a o zmene a o doplnení niektorých zákonov §59). Materské školy patria medzi inštitúcie formálneho vzdelávania. Je súčasťou školského systému. Poskytujú profesionálnu predškolskú edukáciu prostredníctvom profesionálnych pedagogických zamestnancov (Kunštárová, Potkanzová, 2012). Edukácia je zameraná na rozvoj osobnosti dieťaťa predškolského veku v oblastiach poznania, kultúry a vzdelania štátu. V predškolskej edukácii sa uplatňujú dve základné východiská. Prvé hľadisko je zamerané na rozvoj individuálnych kvalít osobnosti dieťaťa - socioemocionálnu, kognitívnu a psychomotorickú, druhé hľadisko na rozvoj sociokultúrnych kvalít osobnosti dieťaťa - kultúrna gramotnosť, socializácia dieťaťa (Lipnická, 2011).

Funkcie materskej školy delí Kunštárová (2012) na:

- edukačná funkcia- ide o výchovu, vzdelanie detí zamerané na rozvoj hodnotového postojovej, vedomostnej a perceptuálno – motorickej zložky ich osobnosti. Materská škola nenahrádza rodinu, ale obohacuje ju o cieľavedomú a systematickú činnosť,
- diagnostická funkcia- táto funkcia má veľmi významnú úlohu, materská škola posudzuje a hodnotí vplyv edukácie na rozvoj osobnosti dieťaťa,
- preventívna funkcia- realizáciou preventívnych programov vytvára materská škola priaznivé podmienky pre psychické zdravie a psychohygienu detí, rešpektuje psychický aj fyzický vývin dieťaťa predškolského veku. Materská škola odhalí poruchy mentálneho i fyzického vývoja dieťaťa a dokáže pomocou preventívny programov uľahčiť a korigovať ich priebeh,
- poradenská funkcia- materská škola poskytuje odbornú a metodickú pomoc rodičom.

Ako jedná z mála inštitúcií sa dostáva do osobného kontaktu so všetkými rodičmi, čím získava príležitosť zúčastňovať sa nie len na výchove detí, ale aj ovplyvňovať výchovné postoje rodičov, nakoľko každá rodina ma svoju vlastnú kultúru, ktorá sa však môže a nemusí zakladať na spoločenských žiaducich hodnotách (Ondrušková in Trubíniová, 2007).

-
- kompenzačná funkcia- učí rešpektovať odlišnosti a individualitu rôznych ľudí.

Výrovnáva deficity a patológiu vývinu osobnosti dieťaťa,

- ekonomická funkcia- efektívne vynakladá finančné prostriedky pre potreby dieťaťa a prospešnej a funkčnej edukácie pre každé dieťa v materskej škole,
- sociálno-kultúrna funkcia- rozvíja identitu dieťaťa v sociálnej skupine, toleruje rasu, pôvod, pohlavie sociálnu a kultúrnu príslušnosť každého dieťaťa. Podpora inkluzívnej výchovy. Materská škola zároveň koriguje rozdiely detí zo sociálne znevýhodneného prostredia.

Zdravie a pohyb

Zdravie patrí medzi jednu zo základných potrieb pre človeka a jeho fungovanie. Zdravie je jediná hodnota uznávaná všetkými. Cítiť sa zdravý po všetkých stránkach je nesmierne dôležité pre každého z nás, môže účinne motivovať k rozvoji a pozitívnym zmenám voči sebe a okoliu. Prívlastok zdravý, zdravá, si automaticky najčastejšie spájame s priaznivým stavom nášho tela. Teoretické poznatky a nové metódy v oblasti medicíny, psychológie, sociológie, ekológie, pedagogiky atd., a taktiež i zmeny v našom myslení, každodenné životné skúsenosti spôsobili, že v priebehu niekoľkých desaťročí došlo k zmenám pojmu zdravia.

Pojem zdravie patrí medzi veľmi široké pojmy, ktoré sa používajú v bežnom jazyku i odbornom styku. Existujú však rozdiely v chápaní obsahu tohto pojmu. V regióne strednej Európy je pojem zdravia chápaný prevažne v pozitívnom slova zmysle, hlavne ako protiklad od pojmu choroba, nemoc. V angličtine je pojem *health* (zdravie) chápaný širšie. Stretávame sa tu aj s pojmom *negative health* (negatívne zdravie), čo predstavuje negatívny spôsob uvažovania o zdraví. Spočíva v tom, že jedinec má skôr subjektívny pocit že mu nie je dobre, zažíva psychický stres alebo má diagnostikované určité ochorenie. Vyskytuje sa taktiež označenie *ill health* (zlý zdravotný stav), alebo *bad health* (zlé zdravie). Všetky tri pojmy označujú zdravotný stav, kedy jedinec cíti opak zdravia - chorobu. Tieto negatívne pomenovania s pojmom zdravia sa v slovenčine v odbornej literatúre nepoužívajú (Mareš in Valihorová 2010). Křivohlavý (2001, s.23) definuje zdravie ako celkový (telesný, psychický, sociálny a duchovný) stav človeka, ktorý mu umožňuje dosahovať optimálnu kvalitu života.

Wiegerová (2005, s.15) považuje zdravie za jednotu biologického, sociálneho a psychologického v človeku, vzájomná súvislosť organizmu a životného prostredia tvorí základ chápania zdravia a choroby ako dynamických procesov. Má niekoľko aspektov, ktoré sa premietajú do teoretických úvah.

Podľa D. Seedhousa (1995) pojem zdravie predstavuje optimálny stav osoby závislý na stave podmienok, ktoré umožňujú žiť a pracovať tak, aby boli splnené jej realistické a biologické možnosti. Cooper (1986) sa o ľudskom zdraví vyjadruje priam užasne, opisuje ľudské telo ako súčasť vesmíru, ktorá ma byť v rovnováhe. Človek potrebuje pohyb, isté primerané množstvo pohybu, potravy, spánku a odreagovania sa od každodenných životných situácií a úloh. Človek ktorý, však zachádza do extrémov, priveľa, primálo pohybu, potravy, spánku či odreagovania, prichádza do stavu kde celý jeho telesný a psychický systém organizmu, prestáva správne fungovať. No na druhej strane zachovanie tejto rovnováhy zabezpečuje človeku pocit zdravia. Každý človek by mal v živote objaviť a spoznať stav telesnej rovnováhy, stav aktívneho zdravia. Ak sa človek vydá na vlastnú cestu za dosiahnutím aktívneho zdravia, začne sa tešiť z pozoruhodného množstva životných radostí, ktoré sa mu pred tým mohli zdať nedosiahnuteľné.

Výskumy potvrdzujú, ako aktívne zdravie zmení život človeka. Výsledky ukázali že človek ľahko dosiahne: viac životnej energie, menej depresii, menej telesných ťažkostí, lepšie trávenie, zvýšenie sebadôvery, a iné pozitíva. Seedhouse (1995) uvádza tieto teórie zdravia:

- teória, ktorá považuje zdravie za ideálny stav človeka, keď mu je dobre (wellness),
- teória, ktorá chápe zdravie ako „fitness“ – normálne dobré fungovanie,
- teória, ktorá sa pozerá na zdravie ako na tovar,
- teória, ktorá chápe zdravie ako určitý druh sily.

Zdravie ako ideál: táto teória vyjadruje pojem zdravia v definícií ktorú publikovala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Zdravie je chápané nie len neprítomnosťou choroby alebo chyby, ale je to aj stav úplnej fyzickej, psychickej a sociálnej pohody.

Zdravie ako schopnosť dobre fungovať: teória definuje zdravie ako schopnosť dobrého fungovania (fitness) ale aj logom „buď fit“. Slovo „fit“ a „fitness“ sa podľa slovníka prekladá „byť v dobrej kondícii“, byť schopný duševne, telesne pracovať, byť zdravým, byť pripravený na rôzne životné úlohy ktoré pred človekom stoja“ a pod.

Zdravie ako tovar: táto teória predstavuje pojem zdravia, ako niečo čo sa dá na dnešnom trhu kúpiť alebo dodať. Tu neplatí porekadlo: zdravie sa za peniaze nedá kúpiť. Charakterizuje to tým, že zdravie sa dá kúpiť vo forme liekov alebo určitého lekárskeho zákroku. Tovar, liek sa dá obstaráť v lekární v podobe liekov, jedinec ho užije a následne sa zdravotný stav zlepšuje, spôsob – systém prináša „zdravie“. Podobne je tak tomu v lekárskech (chirurgických, rehabilitačných a pod.) zákrokoch.

Zdravie ako zdroj fyzickej a psychickej sily: V mnohých (jednoduchých, primitívnych) kultúrach sa môžeme stretnúť s holistickým významom zdravia. Zdravie je tu považované za určitý druh sily, ktorá pomáha jedincovi v živote zvládať rôzne ťažkosti. Každý človek tejto sily môže mať viac ale aj menej. Táto sila sa však môže aj pomaly začať vytrácať, prejavom je postupne slabnutie človeka, úbytok životných síl. „Sila - zdravie“, sa však dá opätovne „nabiť“. Táto teória opisuje dej kedy sa človek môže postaviť chorobe a tým zvíťaziť nad nemocou (Seedhouse in Křivohlavý, 2001). Krejčí (2009) zhrnul pojem zdravie do štyroch oblastí:

- zdravie telesné, človek sa má starať o zdravie svojho tela neustále, pretože iba zdravé telo umožňuje dosiahnuť všetky ciele. Predovšetkým sa má snažiť poznať svoje zručnosti, schopnosti a zdokonaľovať ich, v prospech tohto sa človek učí ovládať vlastné konania. Iba človek ktorý pozná vlastné telo, svoje zručnosti i schopnosti ich môže neustále zdokonaľovať a formovať,
- zdravie duchovné, už v starovekom Grécku pripisovali veľký význam telesnému a duchovnému zdraviu – kalokagathii - kráse tela a ducha. Duchovne zdravý človek vie napredovať v seba rozvíjaní v estetickej i pohybovej oblasti,
- zdravie sociálne, je výsledkom socializácie osobnosti. Socializácia je proces, začleňovania sa do spoločnosti, pri ktorom si jedinec osvojuje kultúrne a spoločenské zvyklosti. Základom tohto procesu je medzi - osobnostná interakcia a výsledkom je individualizácia osobnosti, osamostatnenie jedinca,
- zdravie duševné, duševne zdravý človek vie regulovať svoje správanie, emócie a prejavy. Vie si vytvoriť obraz sám o sebe a svojej identite. Pre duševné zdravie má veľký vplyv pohyb, preto by sme sa mali snažiť neustále zdokonaľovať svoje pohybové zručnosti.

Poznatky o životnom spôsobe našich predkov potvrdzujú, že pohybová aktivita má dominantné postavenie na rozvoj a formovanie tela človeka v priebehu celej fylogény. Ako príklad záujmu o pohyb môžeme uviesť preferenciu súťaží a hier v starom Ríme a Grécku, charakter siedmych rytierskych čností, z ktorých päť bolo pohybového charakteru. Neskôr v začiatkoch obdobia rozvoja kapitalizmu kde vznikli nemecké turnérske hnutia, švédski zdravotní telocvik a anglický systém športov a hier. Toto obdobie je zvlášť charakteristické priemyselnou revolúciou, z ktorej vyplývalo veľké úsilie robotníkov v boji o voľný čas, zabezpečujúci regeneráciu a neskôr aj zábavu. Tu vznikol veľký priestor pre rozvoj telovýchovných a športových aktivít. Môžeme konštatovať že vývin človeka je bezprostredne podmienený a ovplyvňovaný niektorou z foriem pohybu. Pohyb bol a je základnou potrebou i prejavom človeka (Bebčáková, 2012).

Pohyb charakterizujeme ako zmenu polohy tela alebo jeho častí vzhľadom na vonkajšie prostredie. Dieťa môže pohyb vykonávať pažami, dolnými končatinami, hlavou, trupom, panvou či inými časťami tela. S pohybom sa stretávame všade okolo nás. Pri chôdzi a behu, pri práci, rekreácii a iných pohybových úlohách. Prieskumom, zisťovaním prečo ľudia cvičia a príčin je mnoho, napríklad: „*Chcem sa cítiť zdravo*“, „*Chcela by som schudnúť*“, „*Preto aby som mala lepšiu kondíciu*“, „*Aby som bola zdravá*“, „*Chcem si posilniť imunitu*“, „*Aby som sa dožil vysokého veku*“, „*Pri cvičení zabúdam na problémy*“ a pod. (Křivohlavý, 2001).

Základným prostriedkom pohybovej činnosti sú telesné cvičenia. Sú predpokladom zdravého telesného, pohybového, psychického a sociálneho rozvoja človeka. Zakladateľ modernej medicíny Sokrates už v minulosti tvrdil: orgán, ktorý je určený k plneniu nejakej funkcie, musí túto úlohu plniť inak odumiera, čím poukazuje na potrebu pohybu v živote človeka. Ďalšou významnou myšlienkou bola myšlienka lekára Galenosa ktorý v rámci definovania základných nenahradiateľných potrieb v živote určil: pitie, jedlo, odpočinok a telesný pohyb. Zdôrazňuje aj „ovládanie telocviku“ u lekárov, pretože ním môžeme liečiť ale aj predchádzať rôznym ochoreniam (Kučera, 1998). Vytváranie vzťahu k pohybu je preto nevyhnutné už od predškolského veku. Ak chceme pochopiť komplexné pôsobenie pohybu na náš organizmus, musíme bližšie spoznať jej vplyv na jednotlivé časti ľudského tela:

- **kosti** - tvoria mechanickú oporu tela, ktorá sa na pohybe podieľa pasívne. Kosti v oblasti hrudného koša majú pre život nesmiernu funkciu - chránia pred nárazom, úderom mäkkú brušnú dutinu tela. Pri pohybovej aktivite pôsobíme na tvorbu - prestavbu kostí, pričom sa zväčšuje najmä ich šírka. Kompaktná časť kosti sa rozširuje. Tento istý jav platí aj o chrupavkách a väzivách, v dôsledku čoho ich možno viac zaťažovať. V kostiach vznikajú priaznivé morfológické zmeny, ktoré náš kostrový systém ako celok spevňuje a robí ho pružnejším. Kĺby sú pohyblivejšie, pružnejšie. Pri preťažení niektorých častí kostí dochádza k ich odbúravaniu. Pri následnom nedostatku zaťaženia kostí pohybovou aktivitou podmienené priaznivé zmeny sa strácajú,
- **kostrové svalstvo** - vplyvom tréningu, hlavne silového charakteru, svalstvo hypertrofuje. Pohybová aktivita silového charakteru spôsobuje hrubnutie bielych vlákien, výsledkom je zväčšenie objemu svalovej hmoty, pri pohybovej aktivite vytrvalostného charakteru hrubnú červené vlákna. Spolu s týmto procesom sa svaly obohacujú o látky potrebné na pohyb, zvyšuje sa obsah glykogénu (živočíšneho cukru), množstvo minerálov (kalcium,

magnézium). Svaly tréovaných ľudí vedia lepšie mobilizovať a využiť energetické zdroje, v porovnaní z netréovanými svalmi, svaly tréované pracujú ekonomickejšie,

- kardiovaskulárny systém - pohybová aktivita má priaznivý vplyv na adaptačné zmeny v srdcovo-cievnom systéme. Aktivita vytrvalostného charakteru vplyva na hypertrofiu srdcového svalu, má vplyv na vznik tzv. „športového srdca“. Objem športového srdca je väčší. V pokoji pracuje s nižším minútovým objemom, s nižším tlakom, takže sa namáha menej ako netréované srdce. „Športovým srdcom“ preteká krv pomalšie, cievy sú elastickejšie. V dôsledku toho ľudia ktorí sa venujú pohybovej aktivite vytrvalostného charakteru majú oveľa nižší predpoklad infarktu.

Psychomotorické kompetencie v predprimárnom vzdelávaní

Psychomotorické kompetencie v predprimárnom vzdelávaní sú zakotvené v štátnom vzdelávacom programe ISCED 0, ktorý podporuje celistvý prístup pri rozvíjaní kognitívnych a nonkognitívnych spôsobilostí detí na danej úrovni vzdelávania. Najvyšší kurikulárny dokument tvorí prvú úroveň z dvojúrovňového modelu vzdelávacích programov. Program definuje hlavné princípy a ciele kurikulárnej politiky štátu, demokratické a humanistické hodnoty, na ktorých je výchova a vzdelávanie založené a transformované v jednotlivých materských školách.

Psychomotorické kompetencie predprimárneho vzdelávania tvoria:

- používanie všetkých zmyslov v činnostiach,
- ovládanie pohybového aparátu a telesných funkcií,
- prejavovanie túžob a ochoty pohybovať sa,
- ovládanie základných lokomočných pohybov,
- používanie osvojených spôsobov pohybových činností v nových, neznámych, problémových situáciách,
- využívanie globálnej motoriky prekonávaním prírodných a umelých prekážok,
- prejavovanie grafomotorickej gramotnosti,
- správanie sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a k zdraviu iných,
- prejavovanie pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu (Štátny vzdelávací program pre materské školy ISCED 0)

Na rozvoj psychomotorických kompetencií majú vo výchove dieťaťa veľký význam najmä telesné cvičenia a pohybové hry. Pomáhajú zlepšovať a udržiavať zdravie, zvyšujú telesnú zdatnosť a výkonnosť, formujú charakterové vlastnosti detí sú neoddeliteľnou zložkou výchovy detí v predprimárnom vzdelávaní

(Stupák, 2011). Telesnú výchovu v materskej škole chápeme ako neoddeliteľnú súčasť výchovy a vzdelávania, ktorá podporuje starostlivosť o vývoj a rozvoj motorických schopností a zručností, pomáha obohacovať život detí, tak aby bol pestrejší a prinášal im radosť. Počas celého dňa pobytu dieťaťa v materskej škole, je telesná výchova rozmanitou pohybovou aktivitou, s plynulým striedaním fáz jednoduchšej telesnej záťaže s fázou odpočinku (Stupák in Trubiniová, 2007).

Cieľom a poslaním telesnej výchovy v zmysle Programu výchovy a vzdelávania detí v materských školách je zdravý rast a správny psychomotorický vývin dieťaťa. Tento cieľ sa plní prostredníctvom čiastkových cieľov, špecifických výchovno- vzdelávacích metód, organizačných foriem a didaktických prostriedkov. Čiastkovými cieľmi telesnej výchovy je dôležité u dieťaťa utvárať stav psychickej fyzickej i sociálnej pohody. Rovnako dôležité je zlepšovať celkovú zdatnosť organizmu, posilňovať fyzickú a psychickú odolnosť. Výchovné faktory telesnej výchovy je potrebné využívať tak, aby sa posilnili vôľové vlastnosti ako trpezlivosť, vytrvalosť, dôslednosť, presnosť, spoľahlivosť, sebaovládanie a úsilie prekonať prekážky. Na základe prirodzenej radosti z pohybu má telesná výchova u detí utvárať pozitívny vzťah k telovýchovným činnostiam a športu.

Program výchovy a vzdelávania obsah telesnej výchovy v materských školách člení v jednotlivých obsahových okruhoch. Obsahové okruhy tvoria: chôdza, beh, skok, hádzanie, lezenie, zdravotné cviky, akrobatické cvičenia, hudobno pohybová výchova, otužovanie, predplavecká výchova, lyžovanie a sánkovanie. Všetky ciele a okruhy cvičení potrebné k zdravému telesnému i duševnému vývinu dieťaťa sa realizujú hrou, dieťaťu najprirodzenejšou cestou k poznávaniu a získaniu nových zručností a návykov. U detí predškolského veku je hra najprirodzenejším činiteľom formovania telesného i duševného zdravia. Pohybovými hrami sa učia návykom k pravidelnej telesnej aktivite. Čo znamená pojem hra v predprimárnom vzdelávaní?

- hra je najprirodzenejšia činnosť v predškolskom veku,
- je špecifická forma činností človeka od najútlejšieho veku,
- modelovou situáciou pre dieťa,
- hrou dieťa vychovávame a vzdelávame.

Hra v živote dieťaťa predstavuje najprirodzenejšiu a najčastejšiu činnosť, prostredníctvom ktorej absorbuje do vlastného vedomia množstvo podnetov, poznatkov a skúseností. Je informačnou bránou do duše dieťaťa, pomocou nej dieťa dokáže vyjadriť vnútorné pocity, postoje, kompetencie a dať ich najavo svojmu okoliu. Je neodmysliteľným komunikačným prostriedkom. Hrou u detí rozvíjame vlastnosti ako sebaovládanie, čestnosť, pravdovravnosť, skromnosť, schopnosť spolupracovať s ostatnými, nadväzovať priateľské vzťahy, preto je hra domi-

nantným edukačným prostriedkom predprimárneho vzdelávania. Učenie formou hry umožňuje dieťaťu učiť sa nové poznatky, zručnosti a návyky prirodzeným a uvoľneným spôsobom, pretože má zábavnú a motivujúcu formu. Radosť z hry prináša optimálny stav vzrušenia, ktoré je tak silné, aby stačilo na učenie. Pri hre dieťa používa svoje schopnosti, zručnosti, vedomosti, to čo videlo, počulo a zažilo. Pri hre musí dieťa riešiť veľa úloh. Dieťa prejavuje a rozvíja svoju aktivitu nie len v myšlienkovvej činnosti ale i v pohybovej činnosti. S láskavým vedením a podporou dospelých sa môže dieťa cítiť tak sebaisto a bezpečne, že riešenie úlohy nevzdá ani pred nastolenou prekážkou. Nadobúdanie skúsenosti prostredníctvom hry, má veľký význam a podstatne ovplyvňuje pohybový a rozumový vývoj (Podhájecká, 2006).

Základným prejavom života je pohyb. Úrovníou pohybového prejavu vieme zistiť stav zdravia a vývoja dieťaťa. Podľa pohybového prejavu dieťaťa usudzujeme aj na rozvoj ostatných stránok jeho osobnosti, aj v oblasti duševnej. Zdravé dieťa k pohybu netreba nútiť samo si ho vyžaduje a ochotne skúša nové pohybové úlohy (Halmová, Šimonek, Viesová, 2007). Charakteristickým znakom pohybových hier je intenzívna motorická činnosť. Hlavnou činnosťou je výdatný fyziologický účinný pohyb. Pohybovými hrami sa predovšetkým rozvíjajú schopnosti detí, pohotovosť, obratnosť a rýchlosť, majú pozitívny vplyv na rozvoj osobnostných, rozumových, prosociálnych, etických vlastností, ako aj rozvoj myslenia a reči dieťaťa. Úlohou pohybových hier je riadiť pohybový vývin dieťaťa, dôraz sa kladie predovšetkým na zdravotné hľadisko pohybových hier. Pohyb prispieva k správne mu rastu a vývinu dieťaťa, jeho dostatok vyžaduje aktivitu takmer všetkých svalových skupín a vnútorných orgánov.

Hra v predprimárnom období má svoje nezastupiteľné hľadiská :

- **zdravotné hľadisko** - zdravotný vplyv pohybových hier na rozvoj základných systémov:

oporný aparát - patria sem hry na rozvoj pohybových schopností, hry na správne držanie tela a kĺbovú pohyblivosť,

nervový aparát - hry na rozvoj koordinačných pohybových schopností, rovnovážne, rytmické, rekreačné, priestorovo - orientačné a kinesteticko – diferenciačné schopnosti,

kardiovaskulárny aparát - pohybovými hrami sa zlepšuje činnosť srdca a ciev,

vestibulárny aparát - reguluje rovnovážne schopnosti pohybu,

respiračný aparát - zásobovanie organizmu kyslíkom.

termoregulačný aparát - otužovanie- hry v jednotlivých ročných obdobiach,

- **výchovné hľadisko** - hra pestuje vôľové a morálne vlastnosti, najmä aktivitu, zmysel pre spravodlivosť, česťnosť a disciplínu. Učí vážiť si súpera a česťnosti prehrávať,
- **pracovné hľadisko** - v hre sa uplatňuje tvorivosť, predstavivosť, organizovanosť a konštruktívnosť. Z veľkej časti je hra detí prípravou na prácu, pracovný návyk,
- **estetické hľadisko** - podporuje estetické cítenie u dieťaťa, správne držanie tela a kultivovaný pohybový prejav dieťaťa,
- **vzdelávacie hľadisko** - dieťa sa hrou učí nové názvy, rozširuje svoj kognitívny obzor. Ovláda základné pojmy v hre, kto je súper, spoluhráč, atď.,
- **emocionálne hľadisko** - hra podporuje vzťah k iným osobám, k ostatným deťom.

Dieťa v hre prejavuje svoje kladné (radosť, spokojnosť, sympatie...) i záporné (nesúhlas, hnev, nespokojnosť...) emócie a učí sa ich ovládať (Rovný in Stupák, 2011).

Vybrané prostriedky rozvoja psychomotorických kompetencií

Uvedomujúc si alarmujúci a žalostný stav zdravotného vývoja mladej generácie sa v súčasnosti a čoraz častejšie realizujú v materských školách projekty zamerané na formovanie zdravého telesného i duševného vývinu dieťaťa. Do týchto projektov sa môžu materské školy zapájať alebo si ich môžu aj vytvárať. Uvádzame vybrané a realizované projekty v Slovenskej republike z posledného obdobia:

Projekt **BUBO**, aj ty to dokážeš!

Filozofia projektu: viesť a naučiť deti pohybovým zručnosťami a správnej koordinácii hlavne v atletických a gymnastických cvičeniach a v základných individuálnych prvkoch loptových hier, k orientácii v priestore, koncentrácii a psychomotorike tak, aby sa táto činnosť a pohybová aktivita stala každodennou potrebou detí v prospech ich zdravia, a tiež naučiť deti vyhrávať i prehrávať, zvýšiť fyzickú kondíciu, silu a odolnosť. Reálne a do veľkej miery účinne bojovať proti civilizačným chorobám a nezdravým závislostiam.

Dôvody realizácie projektu:

- výrazný pokles pohybovej aktivity je príčinou znižovania úrovne telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, dôsledkom čoho sa nepriaznivo ovplyvňuje zdravotný stav jednotlivca a jeho sociálne vzťahy,
- súčasná generácia detí a mládeže sa prezentuje nižšou úrovňou kondičných aj koordinačných schopností ako tomu bolo pred 15 – 20 rokmi,

- štúdie konštatujú, že v dôsledku hypokinézy a s ňou spojenej nedostatočnej pohybovej výkonnosti dochádza k zhoršovaniu zdravotného stavu detí a žiakov (respiračné choroby, choroby obehového systému, funkčné poruchy svalstva, cukrovka, nadváha, obezita a iné), vrátane výrazných odchýlok od správneho držania tela (poruchy zakrivenia chrbtice, ploché nohy a pod.),
- práve vek od 3 rokov je fázou lineárneho vzostupu úrovne celého komplexu pohybových schopností – kondičných aj koordinačných.

Ciele projektu:

- znížiť alarmujúci zdravotný stav detí a mládeže,
- zabezpečiť či upriamiť pozornosť detí a mládeže vo voľnočasových aktivitách do pohybových činností a odlákať ich od nízkoprahových aktivít a škodlivých závislostí (najmä drogy, alkohol,),
- prispieť k obohateniu a skvalitneniu štátneho vzdelávacieho systému v oblasti telesnej a športovej výchovy,
- prispieť k zvýšeniu motorickej a funkčnej zdatnosti populácie a výrazne ovplyvniť základný pohybový potenciál detí a mládeže (zvlášť talentovanej),
- ohraničiť dynamiku vývojových zmien detí a žiakov podľa kalendárneho a biologického veku a formulovať adekvátny obsah v rámci jednotlivých modulov,
- overiť možnosti využitia jednotlivých modulov na cieľný rozvoj určitej pohybovej schopnosti a zručnosti,
- z didaktického pohľadu pri tvorbe obsahu rešpektovať postupnosť v náročnosti pri výbere jednotlivých prostriedkov, foriem a metód,
- zo športového pohľadu si pripraviť deti a mládež pre možnosť rastu do výkonnostného či vrcholového športu a mať možnosť tvoriť súpisky jednotlivých športových odvetví.

Projekt **BUBO** v materských školách:

Bol vypracovaný pre hodiny telesnej výchovy a pre ranné cvičenia detí pre školský rok 2013/14 s implementáciou metodiky „BUBO“ a s jeho stratégiou obsahového zamerania modulov pre tieto vekové skupiny. S rešpektovaním platného školského a štátneho vzdelávacieho programu boli vypracované materiály k projektu. Materiál bol prekontrolovaný a prerokovaný s pedagogickými pracovníkmi Katolíckej univerzity v Ružomberku a UMB v Banskej Bystrici. Prebehli školenia a kontinuálne prebiehajú doškolenia učiteľiek materských škôl do projektu „BUBO“. Jednou z najdôležitejších činností projektu „BUBO a jedinečnou na Slovensku je vypracovanie batérie pohybových testov pre deti predškolského veku. Testovaním detí sa získa monitoring a databáza exaktných hodnôt daného

jedinca, ktoré v priebehu rokov môžu mať mimoriadny význam. Okrem toho sa získajú exaktné hodnoty účinnosti cvičenia „BUBO“. Od začiatku kalendárneho roka 2014 bol postupne zahájený a prebieha proces „BUBO“ v MŠ Za Dráhou, v MŠ Bystrická, v MŠ Bernoláka a v MŠ Tatrakuk v Malých Tatrách. Proces sa uskutočňuje podľa plánu a metodiky „BUBO“ 5-krát v týždni. Na každej MŠ sa začína s procesom v predškolskej triede - aby boli deti čo najlepšie pripravené do 1. tried ZŠ zvlášť do škôl s rozšírenou pohybovou činnosťou (Projekt BUBO – Aj Ty to dokážeš).

Projekt **Pohyb hrou**

Projekt je určený pre 5 – 6 ročné deti, no môže sa realizovať aj u detí v mladšom školskom veku. Pohybový program ktorý sa týka predovšetkým rozvíjania špecifických potrieb pohybových aktivít. Na realizáciu sa dá využiť interiér materskej školy – herňa, telocvičňa, exteriér – školský dvor, okolie materskej školy, plaváreň, lyžiarsky areál.

Ciele projektu:

- skvalitnenie základných motorických a kognitívnych kompetencií nevyhnutných pre udržiavanie zdravia a zdravého životného štýlu pri športovaní,
- rozvíjanie plynulých vzájomných vzťahov s rovesníkmi a to rešpektovaním potreby pomáhať iným, spolupracovať s nimi, podriaďovať sa pravidlám stanoveným kolektívom pri uskutočňovaní pohybových aktivít,
- podporu samostatnosti a bádateľských kompetencií spracovania a prenosu poznatkov v experimentovaní s telovýchovným náčiním, náradím a športovým vybavením,
- rozvíjať jemnú a hrubú motoriku v rozmanitých motorických pohyboch,
- zvýšiť záujem detí aj ich rodičov o pohybové aktivity (Projekt Pohyb hrou).

Projekt **Adamko hravo zdravo**

Je celoslovenský projekt podpory zdravého života detí. Určený pre predškolské zariadenia, školské zariadenia (1.-2.ročníky a školské kluby), detské domovy, centrá voľného času i pre deti vyžadujúce si osobitnú starostlivosť. Projekt Adamko hravo- zdravo sa opiera o 12 pilierov zdravého života, kde patrí: Pohyb a šport, spánok, hygiena, otužovanie, čistý vzduch, pestrá strava, krásy prírody, hra a tvorivosť, denný poriadok, ochrana prírody, voľný čas a rodina.

Úlohy projektu:

- pozitívne ovplyvniť správanie a rozšíriť poznanie o ochrane a podpore vlastného zdravia,
- zvyšovať zdravotnú uvedomelosť detí,

- pestovať u detí základy prevencie jej význam a chápanie,
- oboznámiť deti so správaním sa k zdravotne oslabeným jedincom,
- formovať u detí žiaduce modely správania sa k najbližšej komunite, k prírode a okoliu (Adamko hravo zdravo).

Hodnotenie možností a realizácie telovýchovného v materských školách

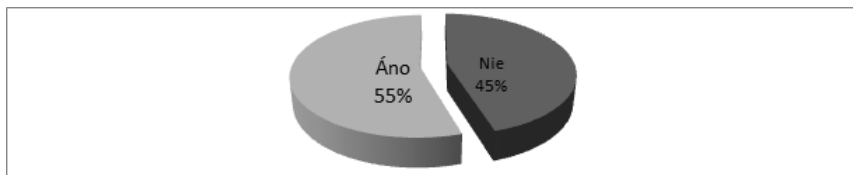
V rámci riešenia a objasnenia problematiky realizácie telovýchovného procesu v materských školách sme v školskom roku 2013/2014 uskutočnili prieskum názorov, vedomostí a skúseností pedagógov predprimárneho vzdelávania v materských školách v regióne Spiš, Liptov a Šariš. Do prieskumu sa zapojilo 258 učiteľov v 74 materských školách.

Cieľom prieskumu bolo zistiť vzťah detí k pohybovým aktivitám v režime dňa materskej školy. Čiastkové ciele prieskumu (vybrané):

- zistiť, ktoré pohybové hry majú deti v materských školách najradšej,
- zistiť, či v materských školách učitelia venujú dostatočné množstvo času pohybovým aktivitám s deťmi a aké možnosti vybavenia MŠ majú učitelia pre rozvoj motorických schopností a zručností detí,
- zistiť, ktorá organizačná forma z TV je pre deti najobľúbenejšou, najaktívnejšou a iné.

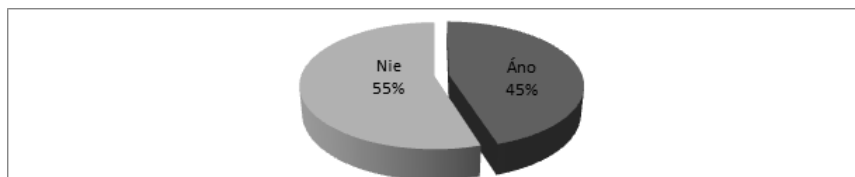
Zo zaujímavých zistení a výsledkov prieskumu vyberáme nasledovné skutočnosti, ktoré objasňujú a môžu viesť v praxi k zodpovedaniu niektorých otázok na skvalitnenie telovýchovného procesu v materských školách.

Prieskumná otázka č. 1: Má materská škola telocvičňu alebo cvičebňu určenú len na realizáciu telovýchovného procesu?



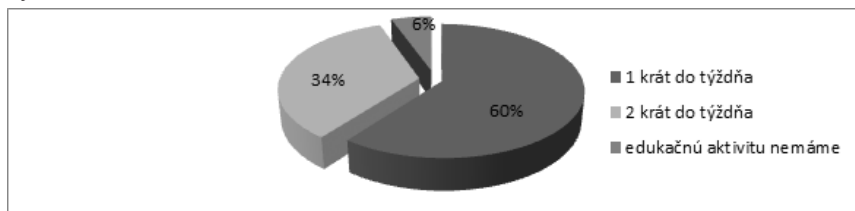
Graf 1 Vybavenosť materských škôl telocvičňou alebo samostatnou cvičebňou

Prieskumná otázka č. 2: Realizujú sa v materskej škole telovýchovné aktivity (záujmový útvar, program)?



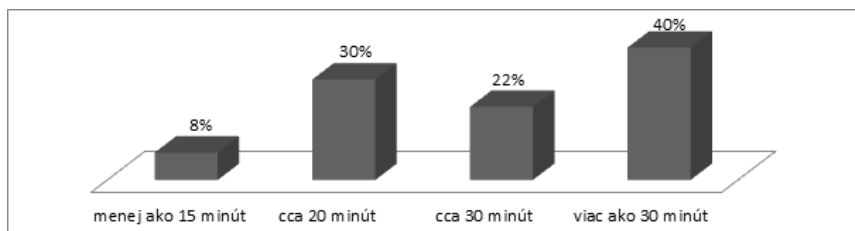
Graf 2 Realizácia telovýchovných aktivít pre deti v materských školách

Prieskumná otázka č. 3: Koľkokrát týždenne realizujete v materskej škole telovýchovnú edukačnú aktivitu?



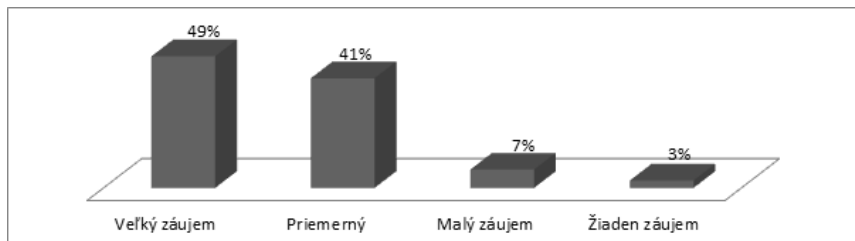
Graf 3 Týždenný počet edukačných telovýchovných aktivít v materských školách

Prieskumná otázka č. 4: Koľko minút denne venujete pohybovým aktivitám?



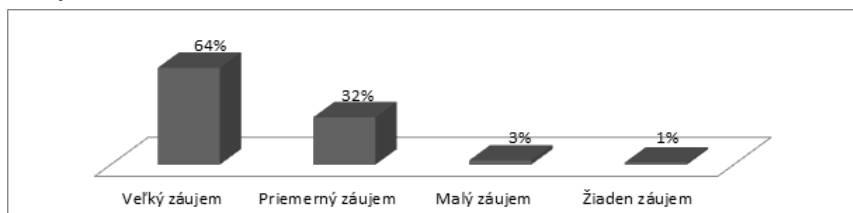
Graf 4 Denný počet minút edukačných telovýchovných aktivít v materských školách

Prieskumná otázka č. 5: Aký je záujem detí o ranné cvičenie?



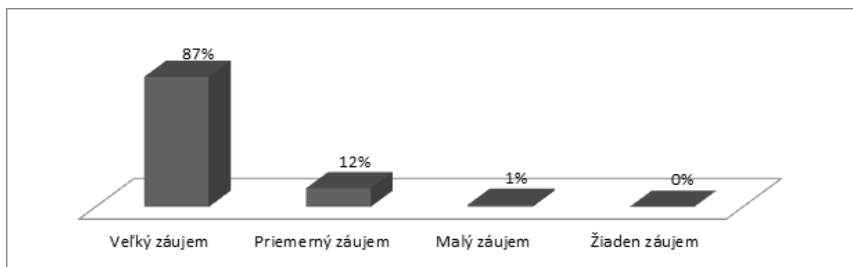
Graf 5 Záujem detí o ranné cvičenie

Prieskumná otázka č. 6: Aký je záujem detí o edukačnú aktivitu z telesnej výchovy?



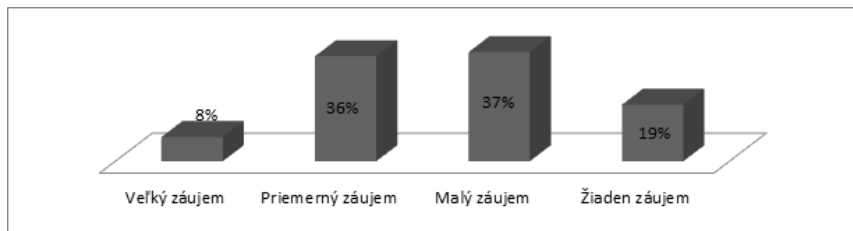
Graf 6 Záujem detí o edukačnú aktivitu z telesnej výchovy

Prieskumná otázka č. 7: Aký je záujem detí o pobyt vonku?



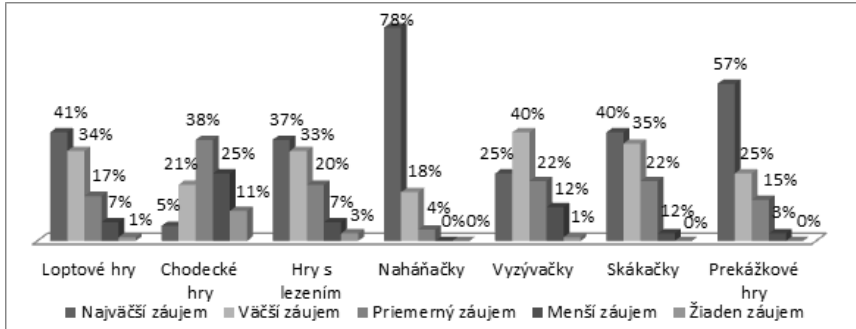
Graf 7 Záujem detí o pobyt vonku

Prieskumná otázka č. 8: Aký je záujem detí o cvičenie po spánku?



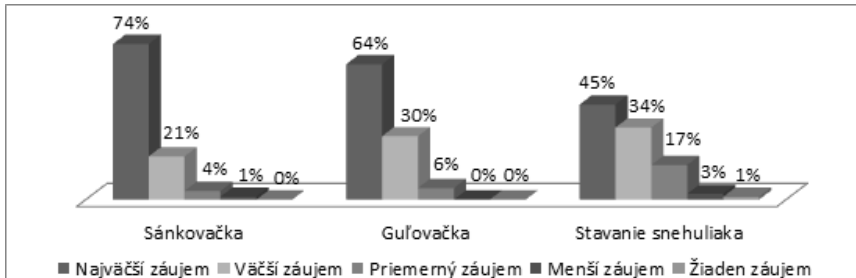
Graf 8 Záujem detí o cvičenie po spánku

Prieskumná otázka č. 9: Aký je záujem detí o jednotlivé pohybové hry?



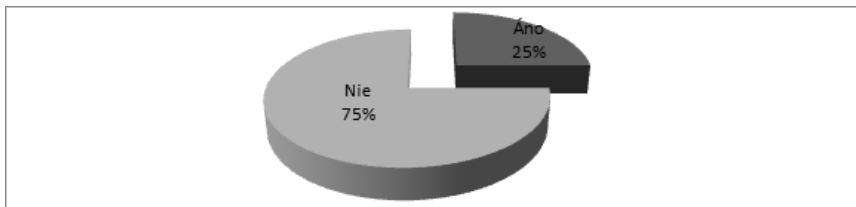
Graf 9 Záujem detí o jednotlivé pohybové hry

Prieskumná otázka č. 10: Aký je záujem detí o jednotlivé zimné pohybové aktivity?



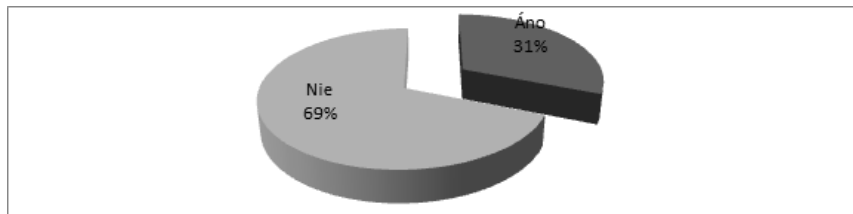
Graf 10 Záujem detí o jednotlivé zimné pohybové aktivity

Prieskumná otázka č. 11: Realizujete v materskej škole predplaveckú prípravu?



Graf 11 Predplavecká príprava v materskej škole

Prieskumná otázka č. 12: Realizujete v materskej škole školu v prírode?



Graf 12 Škola v prírode v materskej škole

Prvoradým dôvodom pre pohybovú aktivitu v materských školách je podpora a vytvorenie návyku potreby celoživotného zdravého spôsobu života s dostatočnou a vhodnou pohybovou aktivitou, pohybom podporiť správny psychomotorický **vývin a zlepšenie** zdravia detí, vytvorenie pocitu pohody a zlepšovanie sociálnych vzťahov. Nedostatky **motorických schopností a zručností** limitujú možnosti dieťaťa v každodenných činnostiach. Výskumy a prax potvrdzuje, že **pohybová aktivita má dominantné** postavenie v živote človeka **vzhľadom k podpore zdravia. O to väčší význam má pohybová aktivita v ontogenéze dieťaťa.**

Literatúra

- COOPER, K. H. 1986. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport.
- HALMOVÁ, N., J. ŠIMONEK a M. VIESOVÁ. 2007. *Pohyb hrou: Cvičenia a hry na rozvoj koordinačných schopností pre deti predškolského a mladšieho školského veku*. Bratislava: AT Publishing. ISBN 987-80-88954-41-5.
- HAVLÍNOVÁ, M. et al. 2006. *Program podpory zdravia ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-059-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
- KUČERA, M. et al. 1998. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-042-4.
- KUNŠTÁTOVÁ, Ž. a K. POTKÁNYOVÁ. 2012. *Partnerský stisk rúk: Spolu-práca rodiny a materskej školy*. Praha: Pro Solution s.r.o. ISBN 978-80-8139-010-4.
- LIPNICKÁ, M. 2011. *Predškolská pedagogika nie len pre učiteľov*. Prešov: Rokus. ISBN 978-80-89510-01-6.

PODHÁJECKÁ, M. et al. 2006. *Edukačnými hrami poznávame svet*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta.

SMOLEK, J., I. BIELIKOVÁ a R. ŠVICKÝ. 2014. *Projekt „BUBO“, aj ty to dokážeš*. Ružomberok: Občianske združenie pre rozvoj pohybových schopností jednotlivca. /online 8. 6. 2014/ Dostupné: <<http://www.ruzomberok.sk/sk/samosprava/mestske-zastupitelstvo/zasadnutia-msz/rok-2014/19-02-2014/msz-20140219-bod-17-koncepcia-projektu-bubo>

STUPÁK, B. 2007. Telesná výchova v materskej škole. In: TRUBÍNIOVÁ, V. a kol. 2007. *Predškolská pedagogika. Terminologický a výkladový slovník*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku. 893 s. ISBN 978-80-8084-162-1.

STUPÁK, B. 2011. *Pohybové hry v predprimárnom vzdelávaní*. Ružomberok : VERBUM. ISBN 978-80-8084-789-0.

Štátny vzdelávací program ISCED 0 - predprimárne vzdelávanie. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2008.

WIEGEROVÁ, A. 2005. *Učiteľ- škola- zdravie, alebo pohľad na cieľový program zdravotnej výchovy cez názory a postoje učiteľov 1*. Stupňa základných škôl. Bratislava: Regent. ISBN 80-88904-37-4.

Zákon 245/2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a o doplnení niektorých zákonov.

Kontaktné údaje

PaedDr. Bohuslav Stupák, PhD.

Katolícka univerzita v Ružomberku

Pedagogická fakulta

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky

Inštitút Juraja Páleša v Levoči

Bottova 15

054 01 Levoča

Slovenská republika

E-mail: bohuslav.stupak@ku.sk

RŮST A MOTORICKÁ VÝKONNOST PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ V ČESKÉ REPUBLICE

THE GROWTH AND MOTOR INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CZECH REPUBLIC

Hana Dvořáková

Abstrakt

Studie prezentuje výsledky opakovaného měření růstu a motorické výkonnosti českých předškolních dětí po 33 letech. Bylo změřeno 2097 dětí od 3 do 6 let. Měřeny byly základní růstové ukazatele – výška, hmotnost a vypočítán BMI. Pro motorické ukazatele byly použity testy základní motoriky – běh na 20m, skok do dálky z místa a hod pravou a levou rukou. Výsledky potvrzují sekulární trend růstu a hmotnosti a snížení motorické výkonnosti, kde děti z velkoměsta Prahy vykazují lepší výsledky než děti z menších měst a venkova.

KLíčové slová

Předškolní děti, růst, motorická výkonnost.

Resumé

In the study were repeatedly measured basic growth and motor indicators of preschool children in Bohemia and Moravia after 33 years. There have been measured 2097 children in age 3 to 7. We measured basic growth indicators - height and weight, and calculated Body Mass Index. In further tests were measured basic motor skills - 20m running, long jump from a spot and ball throwing by right and left hand. These results monitor a trend of continuous physical growth, decreased in its performance in relation to motor skills, where children from larger cities, especially Prague show better performance than children from rural areas.

Key words

Preschool children, growth, motor indicators.

Soubor různých vztahů a vlivů, které působí na lidský organizmus již od počátku života, může značně ovlivnit další vývoj organismu od somatických, funkčních, psychických a zdravotních aspektů až po zdravotní kondici v dospělosti (WHO, 1994, 1998, 2010, Wright, M.T., Patterson, D.L., Cardinal, B.J. 2000,

Malina 2003, Burdette, Whitaker, 2005, Anderson, Butcher 2007, Oja, Bull, Fogelholm, Martin, 2010, Pařízková, 2010, 2011, Bunc, 2010a, Junger, 2000 aj.). Úroveň celoživotního zdraví se zakládá v dětství, a proto je důležité zaměřit se právě na dětské zdraví, které je klíčem ke zdraví dospělých. Významným indikátorem zdraví jedince jsou změny růstové, změny vývojové a míra motorického rozvoje.

Dětství, zejména předškolní věk, je klíčové období pro položení základů k osvojení zdravého životního stylu, pozitivních postojů a dovedností (Welk, Wood, Morss, 2003, Pařízková, 2008, Bunc 2008, 2010b aj.), stejně jako postoje k jídlu (Pařízková, 2008). Zásadní vliv má prostředí rodiny, ve které dítě vyrůstá a žije a zásadně ovlivňuje způsob života dítěte nejen během dětství. Dalším prostředím s výrazným potenciálem jsou předškolní zařízení, kam dochází až 90% předškolních dětí v české republice. Zvyšování životní úrovně společnosti s sebou přináší negativní jevy, jako trend zvyšování hmotnosti spolu se snižující se fyzickou aktivitou populace (Pfeifer et al., 2008, Sedlák, 2010. Máček, Máčková, 2013), což se odráží na fyziologické i motorické funkčnosti. Zvyšování tělesného růstu nepřináší podobný posun z hlediska motorické úrovně, která je ukazatelem funkce vnitřních i motorických orgánů. Tento negativní trend v biologické a motorické oblasti je spojen s celou řadou zdravotních problémů, včetně psychických a sociálních.

Rozsáhlá měření růstu a motorické výkonnosti českých dětí byla realizována opakovaně v 70. letech minulého století (Pařízková, Berdychová a kol. 1981). V roce 2010 se podařilo realizovat sběr dat růstu a výkonnosti předškolních dětí v mateřských školách s podporou sdružení Happy Time v celé České republice (Dvořáková, Baboučková, 2014).

CÍLE A METODY

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

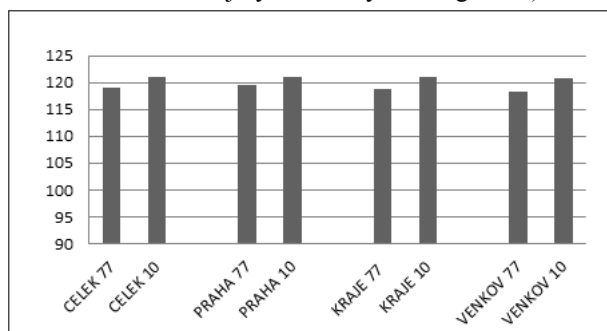
Byly změřeny základní růstové parametry: výška a hmotnost, z nich byl vypočítán BMI. Pro zjištění úrovně základní motoriky byly zvoleny jednoduché testy, které monitorují zcela bazální úroveň dovedností, ale i tělesného výkonu - funkčnost organismu, a jsou shodné s měřením v roce 1977: běh na 20m, skok do dálky z místa, hod pravou a levou rukou tenisovým míčkem.

Celkem bylo změřeno 2097 dětí, z toho 1063 chlapců a 1034 dívek. Data byla zpracována v digitální podobě v aplikaci MS Excel, rozdělena podle věku na čtyři věkové kategorie, mladší než 4 roky, 4-5, 5-6, a starší než 6 let. Následně byla každá věková kategorie vyhodnocena dohromady a dále dle velikosti bydliště: velkoměsto Praha, ostatní města a obce s méně než 2 000 obyvateli.

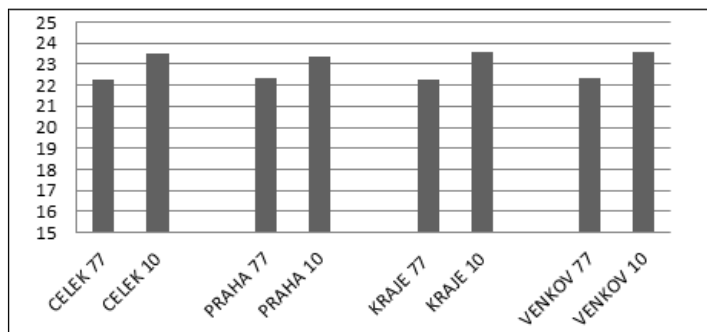
Základní elektronické zpracování provedl Bc. Josef Justján.

VÝSLEDKY

Z hlediska růstu byl potvrzen sekulární trend se zvyšováním tělesné výšky i hmotnosti (viz graf 1 a 2 s hodnotami šestiletých chlapců jako příklad podobných hodnot i u dívek a v jiných věkových kategoriích).



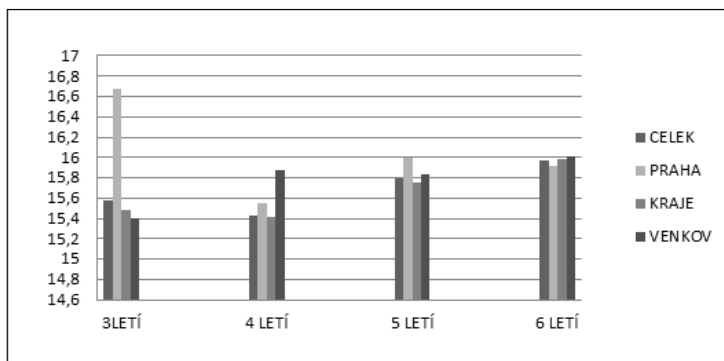
Graf 1 Výška šestiletých chlapců v roce 1977 a 2010 – celkem a dle bydliště



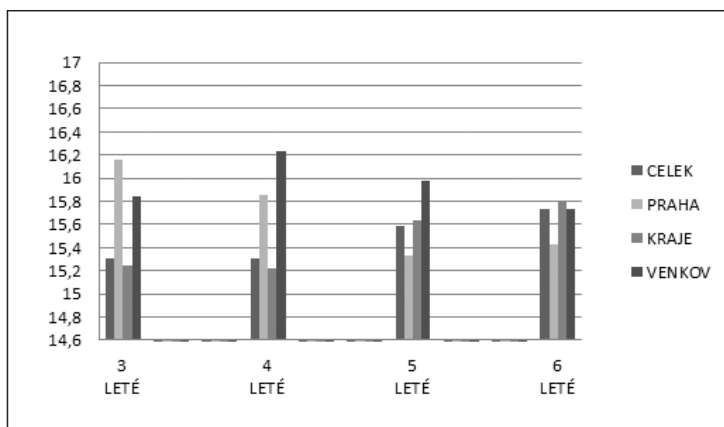
Graf 2 Hmotnost šestiletých chlapců v roce 1977 a 2010 – celkem a dle bydliště

Zjištěný BMI ukazuje časnější nástup růstového spurtu - tedy dřívější a rychlejší nárůst výšky i hmotnosti ve vztahu k normě (Vignerová, Bláha, 2001).

S věkem se postupně průměrné hodnoty BMI tohoto souboru posunují mírně nad referenční průměr, tedy děti mají mírnou tendenci k nadváze (grafy 3 a 4).



Graf 3 Hodnoty BMI chlapců v roce 2010 - celkem a dle bydliště

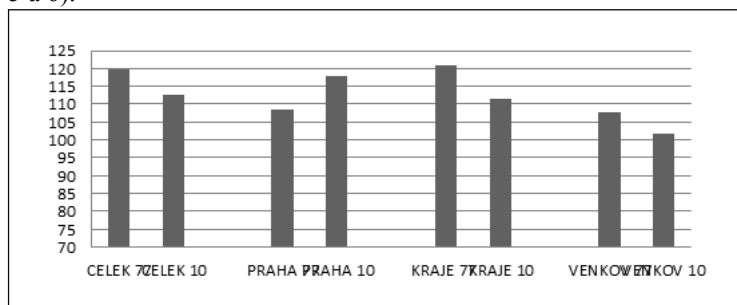


Graf 4 Hodnoty BMI dívek v roce 2010 - celkem a dle bydliště

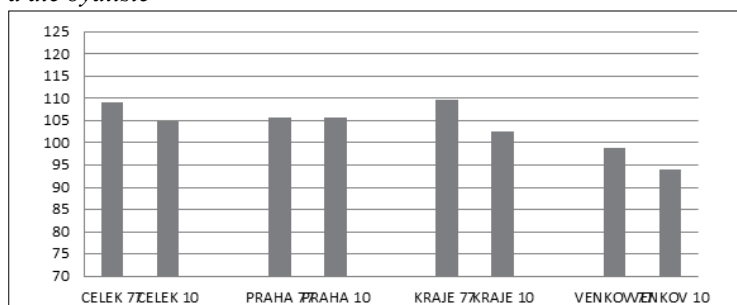
V běhu na 20 m jsou průměrné výsledky dětí z různých míst bydliště málo odlišné, i když průměry mají vysoké směrodatné odchylky, tedy výkony dětí stejného věku se významně různí. Výkony jsou také srovnatelné s výkony dětí z roku 1977. Lze konstatovat, že průměrné výkony v běhu jsou z hlediska místa bydliště i z hlediska generačního posunu srovnatelné.

Skok do dálky z místa vypovídá o dynamické síle dolních končetin a zároveň i o obratnostní schopnosti koordinovat celé tělo - zapojit paže a trup k odrazu, výkon je tedy do značné míry závislý na učení. V roce 1977 byly výkony ve skoku dětí ve vztahu k místu bydliště méně rozdílné, chlapci i dívky z malých obcí a z Prahy dosahovali téměř stejných výkonů a nebyl shledán významný rozdíl. V současnosti se však výkony dětí z hlediska místa bydliště výrazněji odlišují,

skupiny dětí z Prahy nyní dosahují lepších výsledků a chlapci 5letí a 6letí mají lepší výsledky než v r. 1977 nejméně o 10 cm. Pouze nejmenší děti z Prahy mají slabší výkony než v roce 1977. Ostatní kraje i venkovské obce vykazují v současnosti horší výsledky ve všech věkových kategoriích u chlapců i dívek (grafy 5 a 6).



Graf 5 Výkony šestiletých chlapců ve skoku do dálky z místa v roce 2010 - celkem a dle bydliště

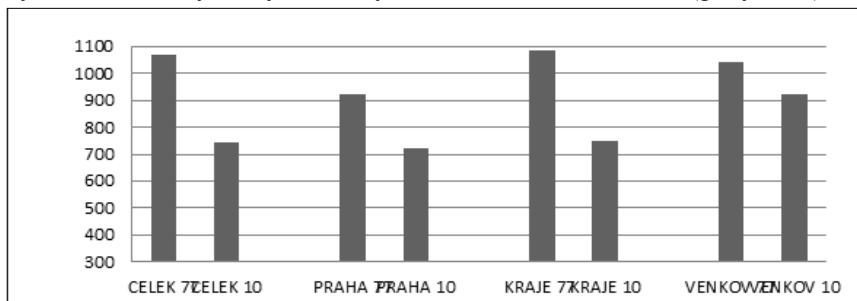


Graf 6 Výkony dívek ve skoku do dálky z místa v roce 1979 a 2010 - celkem a dle bydliště

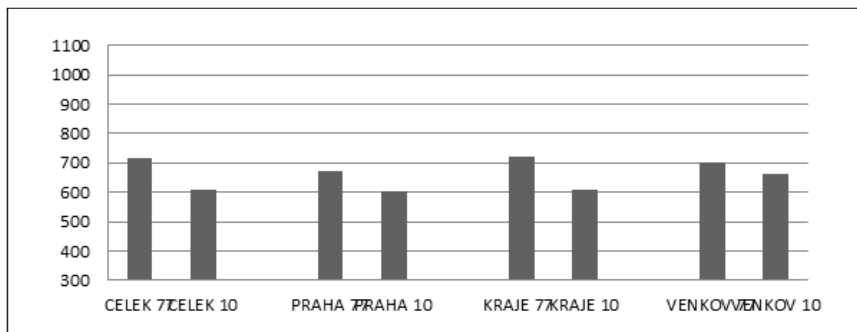
Zdá se, že se způsob života na venkově posunul od spontánních aktivit k pasivnějšímu způsobu života a pozitivní posun ve výkonech byl zaznamenán pouze v Praze.

V hodu, který je také závislý na učení a možnosti házet, jsou průměrné výkony současných dětí významně horší, než byly u dětí v roce 1977, a to u chlapců i u dívek ve všech věkových kategoriích. Stejně výsledky nacházíme v Praze i ve všech krajích ČR, a to většinou až o 1 - 2 m horší u současných dětí. V roce 1977 byly výkony dětí z venkova lepší než děti z velkoměsta (kromě skupiny nejmladších dívek), avšak nebyla zjištěna významnost rozdílů. Převaha venkovských dětí v hodu pravou rukou opět nepřetržovala do současnosti a děti z venkova

mají podobné výsledky jako děti z velkoměsta, kromě nejstarších chlapců, a mají výrazně horší výsledky, než měly děti z venkova v roce 1977 (grafy 7 a 8).



Graf 7 Výkony chlapců v hodu pravou rukou v roce 1979 a 2010 - celkem a dle bydliště



Graf 8 Výkony dívek v hodu pravou rukou v roce 1979 a 2010 - celkem a dle bydliště

Celkově jsou výsledky u dětí z roku 1977 u všech věkových kategorií lepší u chlapců i dívek, ale výkony současných dětí jsou méně rozdílné, mají nižší směrodatnou odchylku oproti měření roku 1977.

Výsledky studie ukazují, že v roce 2010 mají ve většině základních motorických dovedností děti z venkova horší výsledky oproti dětem z větších měst a Prahy. To popírá názory, že děti z venkova mají lepší podmínky pro pohybové aktivity, a že je využívají. Takový názor potvrzovala ještě historická data z roku 1977, kdy děti z venkova dosahovaly téměř vždy lepších výkonů, než děti z velkoměsta, nyní se tento poměr obrátil. Zároveň výsledky ukazují, že v průměru byly kromě běhu všechny výsledky současných dětí horší než výsledky dětí z roku 1977, a to výrazně i u dětí z venkova, které vykazují nyní výrazně horší výkonnost, než před více než třiceti lety. Naopak děti z Prahy dosáhly v někte-

rych kategoriích v běhu a skoku lepších výsledků než v roce 1977. V Praze tedy zřejmě došlo k výraznému posunu ve vnímání důležitosti pohybu v životě dětí rodiči i pedagogy a také v podmínkách velkoměsta. Bylo by možné je interpretovat jako pozitivní vliv nabídky řízených aktivit, nabídky hřišť, a pravděpodobně i názoru a vzdělání rodičů.

Zjištěné horší výsledky u dětí z venkova z obcí pod 2000 obyvatel je zřejmě možné přičíst k výrazné změně způsobu života dětí na venkově. Jisté i zde nabyly na významu negativní trend vlivu médií a internetu na volný čas dětí. Také lze uvažovat o obtížnějších podmínkách dojíždění do mateřské školy a zaměstnání, čímž se snižuje časová možnost spontánního i řízeného pohybu dětí. Péče o pohybový rozvoj pak spočívá převážně na předškolních zařízeních v místě, která však možná podléhají přesvědčení o dostačujícím spontánním pohybu dětí na venkově i nízké konkurenci. V menších obcích je také méně dostupná další nabídka řízených pohybových a sportovních aktivit a další dojíždění za nimi do měst je náročné. Pravděpodobně také pohybové aktivity v režimu života dětí nejsou rodiči vnímány jako zásadní a nezbytné, k čemuž jistě přispívá i finanční stránka věci. Přírodní podmínky venkova ztratily tedy v současné době na pozitivním vlivu.

Z hlediska platnosti a zobecnitelnosti má však naše studie své meze: Měření z roku 2010 bylo provedeno na dobrovolné bázi a přestože byly získány údaje od více než 2 tisíc dětí, je nutné si uvědomit, že zastoupení z různých krajů ČR bylo však nevyvážené, což výrazně omezuje platnost výsledků. Přes tento vážný problém považujeme počet změřených dětí za daných podmínek za úspěch a velmi děkujeme všem, kdo měření provedli.

ZÁVĚRY

Na základě měření somatických ukazatelů a základní motorické výkonnosti u 2097 dětí ve věku od tří let do šesti let a jedenácti měsíců bylo zjištěno, že:

1. Pokračuje stále růstová akcelerace, tedy generační nárůst výšky a hmotnosti a objevuje se dřívější nástup růstového spurtu a mírná tendence k růstu BMI - tedy k zvýšení hmotnosti v poměru k výšce.
2. Srovnání růstu a výkonnosti dětí z různých míst podle velikosti bydliště ukazuje spíše pozitivní tendence úrovně výkonnosti u dětí z velkoměsta. Pravděpodobně se do těchto výsledků promítá celá řada sociálních a politických aspektů, které ovlivňují rodiče, předškolní zařízení, sportovní služby i městské části ve velkoměstě ke zvýšení péče o podmínky pro pohybové aktivity nejmenších dětí.
3. Negativní tendence a zhoršení výkonnosti u dětí z obcí pod 2000 obyvatel lze snad vysvětlit i celkově negativními změnami způsobu života dětí na venkově, spojených s dojížděním, horší dosažitelností řízených pohybových a sportovních aktivit i celkovým sociálním klimatem.

4. V historickém srovnání je zřetelný již zmíněný posun v růstu a hmotnosti, avšak motorická výkonnost v běhu stagnuje, a v dalších dovednostech náročnějších na koordinaci (skok, hod) se významně zhoršuje. Tato zjištění upozorňují na nižší možnosti dětí realizovat i jen mírně náročnější pohybové dovednosti, tedy i na nízkou úroveň řízených pohybových aktivit, či na úplnou rezignaci na ně v předškolních zařízeních.

Literatúra

- ANDERSON, P. a K. F. BUTCHER. 2007. Childhood obesity: Trends and potential causes. In: *The Future of Children*. Roč. 16, č. 1, s. 19–45.
- BUNC, V. 2008. Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. In: *Česká kinantropologie*, roč. 12, č. 3, s. 61–69.
- BUNC, V. 2010a. Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců. In: *Česká kinantropologie*, roč. 14, č. 3, s. 11–19.
- BUNC, V. 2010b. Obezita a nadváha u dětí – důsledek jejich neadekvátního pohybového režimu. In: V. Mužík a P. Vlček (Eds.), *Škola, pohyb a zdraví pro 21. století*. (s.35 – 44), Brno: Masarykova univerzita.
- BURDETTE, H. L. a R. C. WHITAKER. 2005. A national study of neighborhood safety, outdoor play, television viewing, and obesity in preschool children. In: *Pediatrics*, roč. 16, č. 3, s. 657–662.
- DVOŘÁKOVÁ, H. a V. BABOUČKOVÁ. 2014. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-775-5.
- JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: SVSTVaŠ a FhaPV Prešovské univerzity v Prešove. ISBN 80-8068-003-5.
- MÁČEK, M. a J. MÁČKOVÁ. 2013. Pohybová aktivita a dětská obezita. In: *Med. Sport Boh. Slov.*, roč. 22, č. 2, s. 96–102.
- MALINA, R. M. 2003. Motor development during infancy and early childhood: Overview and suggested directions for research. In: *International Journal of Sport and Health Science*, č. 2, s. 50–66.
- OJA, P., F. C. BULL, M. FOGELHOLM a B. W. MARTIN. 2010. Physical activity recommendations for health: What should Europe do? In: *BMC Public Health*, 10(10), doi:10.1186/1471-2458-10-10.
- PAŘÍZKOVÁ, J. a J. BERDYCHOVÁ a kol. 1981. *Tělesný a pohybový vývoj dětí od 4 do 6 let v Čechách, na Moravě a Středoslovenském kraji*. Metodický dopis, Praha: Český ústřední výbor ČSTV.
- PAŘÍZKOVÁ, J. 2008. Impact of education on food behaviour, body composition

on and physical fitness in children. In: *Brit.J.Nutr.* Roč. 99, č.. 1, s. 26-32.

PAŘÍZKOVÁ, J. 2010. *Nutrition, physical activity and health in early life*. 2nd Ed., CRC Press, Taylor and Francis |Group, Boca Raton – London – New York.

PAŘÍZKOVÁ, J. 2011. From an inactive and obese to a fit child : How long is the way ? Czech experience. In: *Adv.Nutr.* č. 2, s. 15- 55.

PFEIFFER, K. A., J. R. O'NEILL, M. DOWDA, K. L. McIVER, W. H. BROWN a R. R. PATE. 2008. Motor skill performance and physical activity in preschool children. In: *Obesity*, roč. 16, č.6, s. 1421 – 1426.

SEDLÁK, P. 2010. *Growth dynamics and selected aspects of motor development in Czech children of preschool and school age*. Habilitation thesis. Faculty of Physical Culture, Olomouc: Univerzita Palackého.

VIGNEROVÁ, J. a P. BLÁHA. 2001. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících (Norma, vyhublost, obezita)*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova.

WELK, G., J. K. WOOD a G. MORSS. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. In: *Pediatric Exercise Science*, roč.15, č. 1, s. 19-33.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) Working Group on Infant Growth 1994 *An evaluation of infant growth*. Geneva: Nutrition Unit, World Health Organisation.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) 1998 *Preventing and Managing the Global Epidemic, WHO Consultation on Obesity*, June 1997, Geneva: World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) 2010 *Global recommendation on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

WRIGHT, M. T., D. L. PATTERSON a B. J. CARDINAL. 2000. Increasing children's physical activity. In: *Journal of Physical Education, recreation and Dance*, Roč. 71, č. 1, s. 26-29.

Kontaktné údaje

doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Univerzita Karlova Praha

Pedagogická fakulta

Katedra telesnej výchovy

Rettigové 4

116 39 Praha 1

Česká republika

E-mail: hannadvorak@seznam.cz

RODINA PODIEĽAJÚCA SA NA VYTVARANÍ VZŤAHU K ŠPORTOVEJ AKTIVITE V ŽIVOTNOM ŠTÝLE MLÁDEŽE Z RETROSPEKTÍVNEHO POHĽADU

FAMILY INVOLVED IN CREATING ENGAGEMENT IN SPORTS ACTIVITIES IN THE LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE FROM THE RETROSPECTIVE VIEW

Elena Bendíková

Abstrakt

Prieskum signifikantne preukázal a potvrdil vplyv jednotlivých iniciátorov podieľajúcich sa pri formovaní vzťahu k pohybovej aktivite od predškolského obdobia po adolescenciu. Kde jednoznačne a signifikantne poukazujeme a potvrdzujeme význam rodiny, školy ale aj rovesníkov, či súrodencov v ďalších vekových obdobiach. Zároveň potvrdzujeme významný podiel rodiny na formovaní vzťahu k športovej aktivite v predškolskom a mladšom školskom veku ako celoživotnej filozofie životného štýlu v dospelosti človeka.

Kľúčové slová

Adolescent, rodina, pohybová aktivita, škola, životný štýl.

Resumé

The research significantly proved the impact of individual initiators involved in development of an interest in physical activities from pre-school age until adolescence. We are deeply convinced and we also prove the importance of family, school and peers or siblings in other periods of human development. Furthermore, we confirm a significant role of family in developing interests in sports in pre-school age and early school age and making them into life philosophy in adulthood.

Key words

Adolescent, family, physical activity, school, lifestyle.

Úvod

Jedným z najvýznamnejších spoločenských inštitúcií našej spoločnosti je rodina, aj keď tento pojem mnohí vnímajú ako „kliše“, ktorá plní svoje biologické, sociálne, ekonomické, či politické zázemie dnešnej modernej spoločnosti.

Rodina vo svojej podstate, normami, hodnotami a tradíciami predstavuje cenu, ktorej skutkovú podstatu nemožno vyčíslieť, v ktorej je ukrytý zdravý a existenčný potenciál budúcnosti nás všetkých, prenášajúca kvantum informácií z rodiča na potomka a celé generácie (Vágnerová, 2000). Preto aj v súvislosti s riešením problematiky zlepšenia športovej aktivity v rodine nemôžeme tento proces chápať ako uzavretý, strnulý, ale naopak ako dynamický, cyklický, neustály a reťazový. Z uvedeného nepriamo vyplýva, že životný štýl (výchova k športu v rodine) z detstva sa prenáša aj do dospelosti. Utváranie aktívneho vedomia k potrebe realizácie pravidelnej pohybovej činnosti v režime človeka je edukačný proces, ktorý nastupuje od najútlejšieho veku dieťaťa, už od prvých dňoch života v rodine. Tento kolobeh neustále prebiehajúceho výchovného a vzdelávacieho procesu je možné vyjadriť schémou existencie primárnych činiteľov, ktoré determinujú uplatnenie pohybového programu rodiny (Ambrózová, 1994; Labudová, 1997): Poznatok ---- postoj --- konanie --- výkon --- poznatok --- postoj --- záujmy --- realizácia pohybovej aktivity športového charakteru, kde výsledkom je poznatok pre seba a pre druhých. Edukačný proces pokračuje cielene počas dochádzky do školy, kde na výchove sa podieľajú spolu škola s rodinou. Rodina a škola tak predstavujú významné determinanty, ktoré pôsobia pri formovaní zdravého životného štýlu detí a mládeže, ktoré vo veľkej miere sa podieľajú na ovplyvňovaní športovej aktivity počas ich vývinu. K aktívnemu zapájaniu sa detí do telesnej výchovy a športu nestačí len vrodená potreba pohybu, tá musí byť systematicky posilňovaná zámerným pôsobením práve uvedených výchovných činiteľov v rodine a v škole prostredníctvom rodičov (otca a matky) a učiteľov. Rodičia tak majú významný podiel a vplyv pri socializácii detí k telovýchovným a športovým aktivitám o čom vypovedajú práce domácich (Dvořáková, 1992; Junger, 1994; Medeková, 1994; Nagyová, 1995; Labudová, 1996; Pavlíková, 1997), ale aj práce súčasných autorov: Medeková, Růžicková, 2003; Gustafson, Rhodes, 2006; Dowda et al., 2006). Transfer medzi pohybovou aktivitou detí a rodičov ovplyvňuje množstvo ďalších skutočností, ku ktorým patrí aj socio-ekonomický status (Gordon-Larsen et al., 2000) vzdelanie, pohlavie (Joung et al., 2000), priestorové a materiálne zabezpečenie, či motivácia zo strany rodiny (Bebčáková a kol., 2011).

Súčasným problémom spoločnosti je nedostatok voľno časových aktivít pre detí a mládež, ktorý je vážnym rizikom, kde aj zmenené ekonomické, materiálne a sociálne podmienky za posledných 20 rokov sa negatívne odrazili v počte pravidelne športujúcich detí na Slovensku. V porovnaní s rokom 1987, kedy sa uskutočnil posledný prieskum na reprezentatívnom výbere školskej populácie vo veku 7 – 18 rokov (chlapci 45 – 52 %, dievčatá 34 – 51 %) poklesol až o

20 % v počte zapojených chlapcov a dievčat do organizovaných pohybových aktivít. Pritom 10 – 20 % detí diferencovane podľa veku uviedlo, že športové činnosti vykonáva iba na hodinách telesnej výchovy. Ministerstvo školstva Slovenskej republiky poukazuje aj na skutočnosť, že pohybovej aktivite mimo školy sa nevenuje až 70 % chlapcov a 80 % dievčat. Znamená to, že iba každý 3. – 4. chlapec a 4. – 5. dievča sa vo voľnom čase (mimo školy) venuje niektorej športovej aktivite. Zároveň až 70 % školopovinných detí a mládeže trávi štyri hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie alebo zábavou s mobilmi. K uvedenému sa prikláňajú aj zistenia autorov: Junger (2000), Šimonek, Halmová, Kanasová (2005), Šimonek, Fořková (2006), Peráčková (2008), Paugschová, Jančoková (2008).

Nedostatok športovej aktivity v režime dňa detí je umocnené aj nástupom dieťaťa do školy (povinnosti v prvej triede), kde sa pohybová aktivita (ne/organizovaná) redukuje minimálne na polovicu, čo pokračuje aj vo vyšších ročníkoch. V tejto súvislosti je dôležité poukázať na skutočnosť, že uvedený deficit pohybovej aktivity, 2 (3) hodiny povinnej telesnej a športovej výchovy v školách nedokážu a ani nemôžu (vy)kompenzovať pohybový deficit (Kučera, 1980; Sedláček, Moravec, 2004).

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO, 2010) deti a mládež od 5 do 17 rokov by mali vykonávať 60 a viac minút športovej aktivity miernej až strednej intenzity denne vo formách, ktoré sú z hľadiska vývoja vhodné, príjemné a zahŕňajú rôzne aktivity. Zatiaľ čo zahraničné štúdie uvádzajú, že deti a mládež vo veku 7 – 18 rokov, kedy sa končí prirodzený biologický vývin organizmu, by sa mali venovať športovým aktivitám denne 3 až 4 hodiny, t.j. 20 – 30 hodín týždenne.

Podľa odborníkov (Blair, Connelly, 1996; Corbin, Pangrazi 1996, 1998, 1999; Teplý, 1995; Šimonek, 2011) k prihladnutiu k vyššie uvedeným väzbám, je možné stanoviť optimum týždenného objemu pohybovej aktivity (cvičenie, šport a pohybová reakcia), pri ktorých je potrebné brať do úvahy objektívne a subjektívne determinanty.

U detí predškolského veku 14-16 hodín/týždeň tzn. 2 hodiny denne prevažne hernej pohybovej činnosti v hygienicky čistom prostredí.

Vo veku 6-14 ročných je to 8-10 hodín/týždeň, pričom sa berú do úvahy 3hod. v školskej telesnej výchove, ďalej 2 – 4 hodiny organizované TV pod vedením trénera a nakoniec 3 hodiny spontánnej voľnej pohybovej činnosti podľa výberu dieťaťa (Teplý, 1995).

Pre 15-18 ročných je to 6-8 hodín /týždeň, čo predstavuje aspoň 1 hodinu denne. Vzhľadom k veku by malo ísť o 50 % riadenej pohybovej činnosti, mimo školskej telesnej výchovy.

Odporučený podiel pohybovej aktivity detí v % podľa veku, v ich celodennom režime:

4-6 rokov	25,0 %
7-11 rokov	20,8 %
12-14 rokov	16,6 %
15-18 rokov	12,5 %

Odporučený podiel pohybovej aktivity detí podľa veku, v hodinách denne:

4-6 rokov	6 hodín
7-11 rokov	5 hodín
12-14 rokov	4 hodiny
15-18 rokov	3 hodiny

Zdroj: (<http://www.zdrava5.sk/zdravy-zivotny-styl/pohybom-ku-zdraviu>)

Nedostatok pohybovej aktivity v pohybovom režime detí a mládeže sa prejavuje nielen na ich pohybovej výkonnosti, ale aj zdraví (Vargová, Veselý, 2002; Hruškovič, 2004; Kayserová, 2004; Kokavec, Novorolský, 2007; Kostencka, 2007; Kostencka, Šmiglewska, Szark-Eckard, 2012; Bunc, 2008).

Uvedený výstup je súčasťou grantovej úlohy s názvom: VEGA č. 1/0376/14 Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska.

Cieľom prieskumu bolo zistiť iniciátorov k športovej aktivite u adolescentov s retrospektívnym pohľadom na predškolský vek, mladší školský vek, pubescenciu a adolescenciu, kde sme predpokladali, že jednotlivé vývinové obdobia žiakov budú mať odlišných iniciátorov k pohybovej aktivite športového charakteru.

Metodika prieskumu

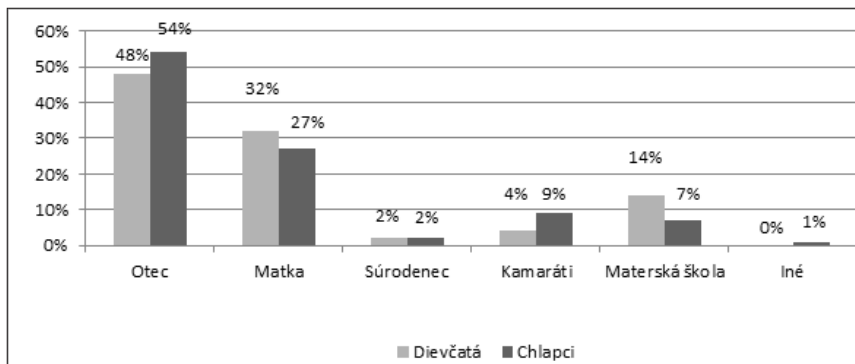
V súlade s cieľom nami sledovaný súbor tvorilo spolu 180 žiakov (90 chlapcov a 90 dievčat) navštevujúcich tretí a štvrtý ročník stredných škôl v okrese Prievidza, ktorých vekový priemer u chlapcov bol 18,5 rokov a u dievčat 18,1 rokov. Prieskum sa uskutočnil a školskom roku 2013/2014 (január), kde sme prostredníctvom opytovacej metódy – dotazník zisťovali aj jednu z čiastkových úloh, ktorou bolo poukázať na iniciátorov k športovej aktivite ako celoživotnej filozofie vo vzťahu k zdraviu a životnému štýlu adolescentov z retrospektívneho hľadiska. Na potvrdenie vzťahu iniciátora k pohybovej aktivite u žiakov v jednotlivých vývinových obdobiach sme použili χ^2 – kvadrát test (na 1 % - $p < 0,01$ a 5 % - $p < 0,05$ hladine významnosti), ktorým sme sledovali aj posúdenie významnosti rozdielov odpovedí na jednotlivé otázky nami zvoleného dotazníka.

Výsledky prieskumu a diskusia

Vychádzajúc z čiastkového cieľa a úloh práce, prezentujeme časť výsledkov, ktoré sú predmetom ďalšieho exaktnejšieho sledovania a spracovania. Uvedené výsledky nemožno generalizovať, ale potrebné je ich chápať v celkových súvislostiach, ako orientačné a východiskové vzhľadom k životnému štýlu adolescentov.

Rodina je významným činiteľom pri vytváraní vzťahu dieťaťa k pohybovej aktivite celoživotného charakteru, ktorá má možnosť ovplyvniť a vytvoriť vzťah k športovej aktivite detí od najútlejšieho veku. Rodičia tak majú významný podiel a vplyv pri socializácii detí k telovýchovným a športovým aktivitám (Medeková, 1997; Medeková, Rúžičková, 2003; Bendíková, 2009). V období predškolského veku je výber akýchkoľvek činností záležitosťou predovšetkým rodiny a rodičov (Bendíková, 1998; Dobay, 2007), ale aj materskej školy (Bendíková, 1999). Rodina určuje spôsob života dieťaťa a aj to, aký životný štýl bude dieťa prechovávať v neskorších vývinových obdobiach. Dá sa teda predpokladať, že práve rodina bude najvýznamnejším iniciátorom k pohybovej aktivite športového charakteru v tomto období.

Graf 1 zobrazuje štatisticky významný rozdiel medzi iniciátormi, ktorí sa podieľajú na vytváraní vzťahu dieťaťa k športu a pohybovej aktivite. Súčasne porovnávame významnosť jednotlivých iniciátorov u chlapcov a u dievčat.



Graf 1 Iniciátori k pohybovej aktivite v predškolskom veku ($n = 180$)

V predškolskom veku je ako u chlapcov, tak aj u dievčat najvýznamnejším iniciátorom k pohybovej aktivite otec. U chlapcov tvorí otec 54 % podiel všetkých iniciátorov, u dievčat 48 % je teda štatisticky významný na 5 % hladine významnosti (chlapci: $\chi^2 = 6,300$; $p < 0,05$, dievčatá: $\chi^2 = 5,687$; $p < 0,05$) u oboch pohlaví. Matka tvorí u chlapcov 27 % a u dievčat 32 % podiel, pričom štatisticky významnou je len u dievčat a to na hladine významnosti 5 % ($\chi^2 =$

5,467; $p < 0,05$). V období predškolského veku (3 – 6 rokov) nie sú deti samostatné a tak potrebujú pri pohybových aktivitách pomoc rodičov, čo potvrdzujú aj zistenia, ktoré korešponduje so zisteniami Medeková (1997), Unterfranc (2010). Ako sme ďalej zistili menej významnou mierou sa podieľala materská škola, ktorá tvorí u chlapcov 7 % a u dievčat 14 % a kamaráti, ktorí tvoria u chlapcov 9 % a u dievčat 4 %. Súrodenec tvorí u chlapcov aj u dievčat rovnaký podiel a to 2 %.

Rodina ostáva určujúcim faktorom dynamiky spôsobu života a životného štýlu dieťaťa aj v neskorších vekových obdobiach (Bendíková, 2009), kde v období mladšieho školského veku dochádza k dominantnému vplyvu pri vytváraní vzťahu k športovým aktivitám u oboch pohlaví jedného z rodičov, ktorým je signifikantne otec ($\chi^2 = 10,525$; $p < 0,01$). Vplyv oboch rodičov je na 5 % hladine významnosti rovnako u oboch pohlaví (tab. 1). Otcovia venujú viac času deťom pri formovaní vzťahu k športovej aktivite. Matky sú viac pracovne vyťažené a všetok svoj voľný čas venujú starostlivosti o domácnosť, rodinu a príprave svojich detí do školy na nasledujúci deň.

Tabuľka 1 Iniciátori podieľajúci sa na vytvorení vzťahu k športovým aktivitám u žiakov mladšieho školského veku ($n = 180$)

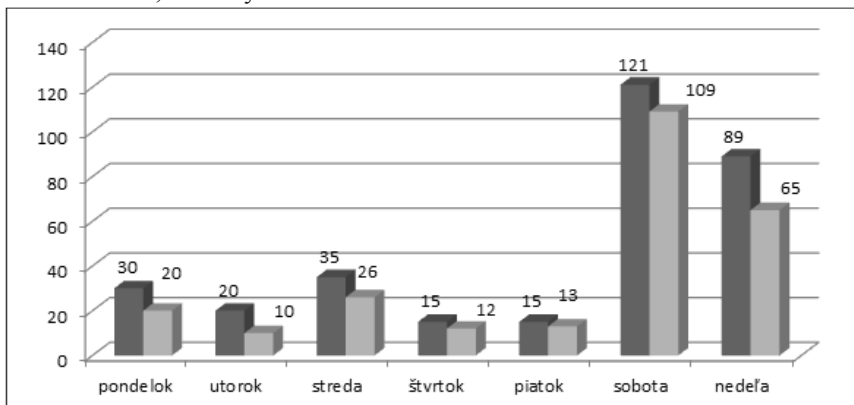
vývinové obdobie/ pohlavie	chlapci ($n = 90$)						dievčatá ($n = 90$)					
	škola	rodina (obaja rodičia)		starí rodičia	tréner	súrodenec	škola	rodina (obaja rodičia)		starí rodičia	tréner	súrodenec
		otec	matka					otec	matka			
mladší školský vek	**	**	-	-	-	-	**	**	*	-	-	-

Legenda: ** - hladina významnosti 0,01 – 1%; * - hladina významnosti 0,05 – 5 %.

Na realizáciu voľného času s deťmi im teda zostáva len veľmi málo času. Táto skutočnosť im tiež zabráňuje venovať nejaký voľný čas aj sebe a svojej pohybovej aktivite. V uvedenom období má významný podiel pri formovaní vzťahu k pohybovej aktivite ako sme zistili aj škola, cez predmet telesná výchova ($\chi^2 = 7,224$; $p < 0,01$) u oboch pohlaví. Aj napriek silnejúcemu vplyvu školy, má rodina dieťaťa stále dominantné postavenie v rozvoji telesnej kultúry detí. Poukazujeme, že u dievčat má v uvedenom období pri formovaní vzťahu k športovej aktivite aj vplyv matky ($\chi^2 = 5,781$; $p < 0,05$).

Medzi činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú vzťah k športovej činnosti detí patrí nedostatok voľného času, pracovný čas otcov a u matiek ešte aj starostlivosť o rodinu. Najčastejšími spoločnými formami pohybovej aktivity detí mladšieho školského veku a rodičov sú sezónne športy a vychádzky (Junger, Jergelová, 1991). V našom súbore sme zistili, že turistika, či už pešia alebo cykloturistika patrí k obľúbeným aktivitám voľného času detí a ich rodičov, ktoré sa spravidla realizujú počas víkendových dní a vo väčšine prípadov v sobotu. Západné Tatry, Nízke Tatry a neďaleké Vysoké Tatry ponúkajú celú plejádu turistického využitia. Uvedené zároveň upevňuje aj vzťahy medzi jednotlivými príslušníkmi rodiny, čo považujeme za veľmi pozitívne vo vývoji dieťaťa.

Objem pohybovej aktivity, ktorý realizujú rodičia so svojimi deťmi zobrazuje graf 2, kde z uvedeného vyplýva, že rodičia najviac času trávia so svojimi deťmi počas víkendového dňa, ktorou je sobota. U chlapcov sa v priemere pohybuje na úrovni 2 hodín, zatiaľ čo u dievčat na úrovni 1 hodiny a 49 minút, bez mála (o 11 minút menej) skoro tiež 2 hodiny. Objem spoločne realizovaných pohybových aktivít počas pracovných dní predstavuje u chlapcov v priemere 23 minút a u dievčat 14,2 minúty.



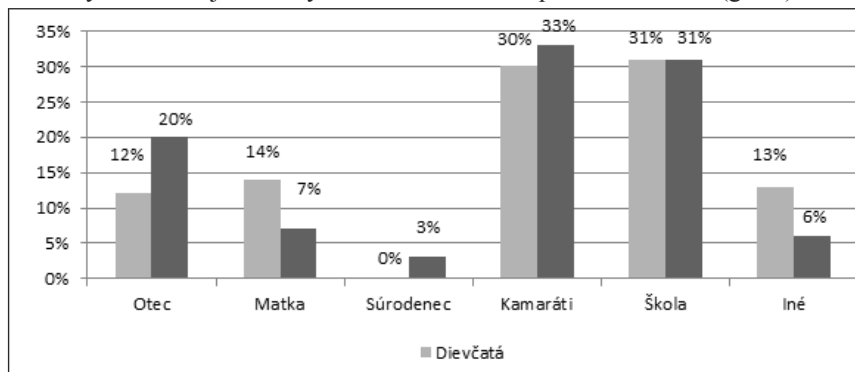
Graf 2 Objem pohybovej aktivity rodičov a ich detí strávených spolu ($n = 180$)

Legenda: zelená – chlapci, žltá – dievčatá

Ako sme zistili uvedené skutočnosti súvisia s pracovnou vyťaženosťou rodičov počas týždňa, ako sme už uviedli. Hodnotenie významu pohybovej aktivity pre deti zo strany rodičov ako súčasti zdravého životného štýlu je vysoké ako u chlapcov (99 %), tak aj u dievčat (98 %), čo považujeme za veľmi pozitívne.

S touto konštatáciou ale nekorešponduje kvantitatívne zastúpenie pohybových aktivít v dennom režime žiakov, ktoré sme už uviedli. Malina (2001), Bunc (2008) v tejto súvislosti uvádzajú, že za realizáciu pohybových aktivít detí vo

veku 1 – 3 rokov, kedy sa prvý raz formuje vzťah dieťaťa k pohybovým aktivitám je jednoznačne zodpovedná rodina. K uvedenému názoru sa prikláňajú aj ďalší autori: Watson et al. (2005), Dowda et al. (2006). Druhé takéto obdobie je mladší školský vek a tu sa už spolupodieľa i škola. Ďalej zobrazujeme štatisticky významný rozdiel medzi iniciátormi, ktorí sa podieľajú na vytváraní vzťahu dieťaťa k športu a pohybovej aktivite v **období pubescencie**. Súčasne porovnáваме významnosť jednotlivých iniciátorov u chlapcov a u dievčat (graf3).

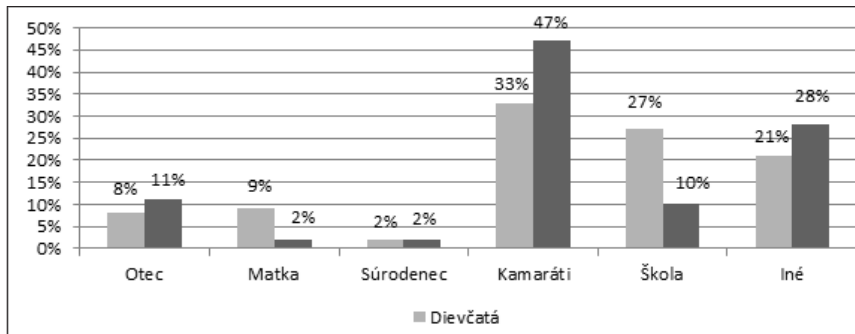


Graf 3 *Iniciátori k pohybovej aktivite v období pubescencie (n = 180)*

Otec tvorí v období pubescencie u chlapcov 20 % a u dievčat 12 %, čo je výrazne menej ako v predchádzajúcich obdobiach. Taktiež podiel matky je výrazne menší a to u chlapcov len 7 % a u dievčat 14 %. S našimi zisteniami súhlasí aj Bendíková (2009), ktorá zistila, že u pubescentov sa prejavuje väzba na pohlavie, takže chlapcov výraznejšie orientovali na šport otcovia a dievčatá naopak matky. Škola tvorí u chlapcov 31 % a tak isto 31 % aj u dievčat. U dievčat bola škola štatisticky významným iniciátorom ($\chi^2 = 5,489$; $p < 0,05$). V období pubescencie výrazne narastá vplyv kamarátov, ktorí u chlapcov tvoril 33 % a bol tak jediným štatisticky významným iniciátorom u chlapcov ($\chi^2 = 5,451$; $p < 0,05$). U dievčat tvoril dievčat 30 %. Vplyv súrodenca tvorí u chlapcov 3 %. V tomto období chlapci v 6 % uviedli, že sa viedli k pohybovej aktivite sami (v obrázku uvedené ako „iné“), dievčatá túto možnosť uviedli v 13 %. V tejto súvislosti je dôležité poukázať na skutočnosť, že práve v období pubescencie nastáva dominantná stagnácia záujmu o športové aktivity, kde pubescenti mnohokrát vedia ako tráviť voľný čas, aby to zodpovedalo podobe zdravého životného štýlu, no napriek tomu túto skutočnosť neakceptujú a interiorizujú k produktívnej športovej činnosti. Znepokojivým trendom je výrazný pokles podielu cieľavedomých, zmysluplných činností a najmä spontánnych a organizovaných športových činností v naplní voľného času detí a mládeže.

Uvedená skutočnosť vedie k úvahám o „kríze voľného času“, ktorá súvisí s pôsobením rodiny a celej spoločnosti (Bendiková, 2009a).

Ako posledné zobrazujeme iniciátorov k pohybovej aktivite v **období adolescencie**. Súčasne porovnáваме významnosť jednotlivých iniciátorov u chlapcov a u dievčat (graf 4).



Graf 4 Iniciátori k pohybovej aktivite v období adolescencie ($n = 180$)

V období adolescencie je podiel rodičov najnižší zo všetkých nami pozorovaných vývinových období, čo potvrdzuje aj Medeková (1997) a Unterfranc (2010). Otec v tomto období tvorí u chlapcov 11 % a u dievčat 8 %. Matka tvorí u chlapcov 2 % a u dievčat 9 %. Škola tvorí u chlapcov 10 % a u dievčat 27 %. Najvýznamnejším iniciátorom v období adolescencie sú kamaráti, ktorí tvoria u chlapcov 47 % ($\chi^2 = 5,809$; $p < 0,05$) a u dievčat 33 % ($\chi^2 = 5,451$; $p < 0,05$) a boli tak jediným štatisticky významným iniciátorom na 5 % hladine významnosti. Zároveň 28 % chlapcov a 21% dievčat uviedlo, že sa v období adolescencie k pohybovým aktivitám športového charakteru viedlo samo. Na poslednom mieste sú súrodenci, ktorí tvoria u dievčat aj u chlapcov zhodne po 2 %.

Záver

Na základe výsledkov prieskumu poukazujeme na skutočnosť, že v jednotlivých v nami sledovaných vekových obdobiach sa líšia iniciátori, ktorí sa podieľajú pri vytváraní vzťahu detí a mládeže k pohybovým aktivitám, čím potvrdzujeme stanovenú hypotézu, kde rodičia disponujú značným potenciálom pri utváraní zdravého životného štýlu a pohybovej gramotnosti v predškolskom období, ale aj v období mladšieho školského veku. Zatiaľ čo v ďalších obdobiach už zohrávajú túto úlohu ďalší iniciátori (škola, súrodenci, kamaráti). Čím slabne podiel a vplyv rodiny, ten ostáva iba ak sa dieťa venuje športu na vrcholovej úrovni.

Literatúra

AMBRÓZOVÁ, O. 1994. Rodina – významný činiteľ formovania osobnosti dieťa. In: *Rodič a dieťa v pohybe*. Bulletin č. 14, Bratislava, 1994, s. 7 – 11.

BEBČÁKOVÁ, V., I. BORŽÍKOVÁ, P. DURKÁČ a R. LENKOVÁ. 2011. *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. PU FS: Prešov, 2011, 90 s.

BENDÍKOVÁ, E. 1998. Pohybová aktivita v spôsobe života detí predškolského veku. In: *Zborník referátov zo 4. celoštátnej konferencie*. Nitra : Pedagogická fakulta. Katedra telesnej výchovy a športu, 1998. s. 83 – 89.

BENDÍKOVÁ, E. 1999. Vzťah telovýchovnej a športovej činnosti detí predškolského veku a rodičov. In: *Zborník referátov z 5. celoštátnej konferencie*. Prešov : Katedra telesnej výchovy a športu, 1999. s. 134 – 139.

BENDÍKOVÁ, E. 2009. Vplyv rodiny pri orientácii detí na pohybovú aktivitu – šport. In: *Význam akademického športu v systéme národného športu*. Nitra : Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2009. s. 77 – 83.

BENDÍKOVÁ, E. 2009a. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In: *Těľ. Vých. Sport Mlád.*, Praha : UK FTVS, 2009a, roč. 75, č. 5, s. 2 - 5.

BLAIR, S. N. a J. C. CONNELLY. 1996. How Much Physical Activity Should We Do? The Case for Moderate Amounts and Intensities of Physical Activity. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 67(2)(1996):193.

BUNC, V. 2008. Nadváha a obezita detí – životní štýl jako příčina a důsledek. In: *Česká kinantropologie*. Praha : UK FTVS, 2008, Vol. 12, No 3, 61 - 69.

CORBIN, C. B. a R. P. PANGRAZI. 1996. Answers to Questions: How Much Physical Activity is Enough? In: *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 1996, 67(1996):33.

CORBIN, C. B. a R. P. PANGRAZI. 1998. Physical Activity Pyramid Rebuffs Peak Exercise. In: *ACSM's Health and Fitness Journal*, 1998, 2(1)(1998):12.

CORBIN, C.B. a R. P. PANGRAZI. 1999. (Editors), *Towards a Better Understanding of Physical Fitness and Activity*. Scottsdale, AZ: Holcomb-Hathaway, 1999, Chapters 2 and 3.

DOBAY, B. 2007. *Az óvodai testnevelés alapjai – második bővített kiadás*. Dunajská Streda : Valeur, s.r.o., 2007, 285 s.

DOWDA, M. , R. K. DISHMAN, K. A. PFEIFFER a R. R. PATE. 2006. *Family*

support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. 2006, Vol. 44, No. 2, pp. 153 – 159.

DVOŘÁKOVÁ, H. 1992. Cvičení rodičů a dětí – cesta ke zdraví a harmonii v rodině. In: *TVM*, 58, s. 24 – 27.

GORDON – LARSEN, P., R. MCMURRAY a B. M. POPKIN. 2000. Designator from youthful bodily activities and inactivity designs. In: *Pediatrics*, 2000, 105(6), p. 83.

GUSTAFSON, S. L. a R. E. RHODES. 2006. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. In: *Sports Med.*, 36, pp. 79.

HRUŠKOVIČ, B. 2004. Alergia a astma v Európe. In: *Via practica*, Bratislava : Meduca, 2004, č. 2, s. 78 – 80.

JUNGER, J. a A. JERGELOVÁ. 1991. Úloha rodiny v prenose hodnôt telesnej kultúry na deti mladšieho školského veku. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 1, 1991, č. 2, s. 25 – 29.

JUNGER, J. 1994. Rodina v pohybe. In: *Bulletin Šport pre všetkých*, č. 14, Ko-
rekt : Bratislava, 1994, s. 12 – 14.

JUNGER, J. 2000. Telesná výchova a šport na vysokých školách. In: *Východiská programu rozvoja športu na Slovensku. MŠ SR, Sekcia športu detí a mládeže*. Bratislava : MŠ SR, Sekcia športu detí a mládeže, 2000, s. 22 – 23.

JOUNG, I. M. et al., 2000. *Education, aging, and health*: To what extent can the rise in educational level relieve the future health (care) burden associated with population aging in the Netherlands? 53 (9), pp. 955 – 963.

KAYSEROVÁ, H. 2004. Potravinová alergia. In: *Via practica*. Bratislava: Me-
duca, 2004, č. 2, s. 90 – 94.

KOKAVEC, M. a K. NOVOROLSKÝ. 2007. Skolióza a pohybová aktivita u detí. In: *Pediatrica pre prax*. Bratislava, 2007, č. 2, s. 70 – 74.

KOSTENCKA, A. 2007. Niektóre zachowania zdrowotne studentów a ich masa ciała. In: *Medical and Biological Sciences*, 21/3, Bydgoszcz, s. 53-58.

KOSTENCKA, A., M. ŠMIGLEWSKA a M. SZARK-ECKARD. 2012. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym realizacja podstawy programowej*. Copyright by Oficyna Wydawnicza M. Wroclawski, Bydgoszcz, 2012, 201 s.

KUČERA, M. 1980. Pohybová aktivita – základní požadavek v ontogenéze. In: *Telesná výchova mládeže*, roč. 47, 1980, č. 4, s. 157 – 165.

LABUDOVÁ, J. 1996. Pohybová aktivita žiaka v škole. In: *Podpora zdravia v školách a v školských zariadeniach*. Materiál II. národnej konferencie škôl podporujúcich zdravie, MŠ SR 1996, s. 7 – 16.

LABUDOVÁ, J. 1997. Pohybové programy pre rodiny. In: *Športová aktivita v rodine*. Zborník z celoslovenského vedeckého seminára. Bratislava : SOV, 1997, s. 11 – 17.

MALINA, R. M. 2001. Physical activity and fitness : Pathways from childhood to adulthood. In: *Am. J. Hum. Biol.*, 2001, vol. 13, p. 162 – 172.

MEDEKOVÁ, H. 1994. Rodina a pohybová aktivita detí. In: *Acta facult. Educ. Phys. Univ. Comen. XXXV*, 1994, s. 5 – 10.

MEDEKOVÁ, H. 1997. Podiel rodiny pri orientácii detí na šport. In: LABUDOVÁ, J. *Športová aktivita v rodine*. Bratislava : Peter Mačura, 1997. s. 55 – 60.

MEDEKOVÁ, H. a S. RŮŽIČKOVÁ. 2003. Orientácia detí k pohybovej aktivite a rodina. In: *Telesná výchova a šport v kultúre spoločnosti*. Bratislava: UK, FTV, 2003. s. 121-125.

NAGYOVÁ, Ľ. 1995. Determinovanosť účasti mládeže a dospelých na telovýchovných aktivitách. In: *Štúdie I. telesná výchova, PF VSP a Vedecká spoločnosť pre telovychovu a šport*, Nitra, 1995, s. 101 – 166.

PAVLÍKOVÁ, A. 1997. Spolupráca školy a rodiny pri formovaní zdravého životného štýlu. In: *Športová aktivita v rodine*. Zborník z celoslovenského vedeckého seminára, SOV: Bratislava, 1997, s. 49 – 54.

PAUGSCHOVÁ, B. a Ľ. JANČOKOVÁ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In: *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava, 2008, s. 75 – 136.

PERÁČKOVÁ J. 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In: PERÁČKOVÁ a kol. 2008. *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: UK FTVŠ MŠ SR, 2008, s. 5 – 74.

SEDLÁČEK, J. a R. MORAVEC. 2004. Európske fórum národných telovýchovných asociácií. In: *Tel. Vých. Šport*, 14, Bratislava, 2004. č. 3 - 4, s. 59 – 60.

ŠIMONEK, J., N. HALMOVÁ a J. KANASOVÁ. 2005. Príčiny neúčasti žiakov na hodinách telesnej výchovy na II. Stupni ZŠ v nitrianskom regióne. In: Labudová, J. a kol.: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava : ICM AGENCY, 2005, s. 46 – 51. ISBN: 80-969268-6-1

ŠIMONEK, J. a M. FOŤKOVÁ. 2006. Interests and structuare of leisure time of children under the condition of the health supporting dchools project. In: *International Conference – Programme and abstracts*. Oradea : Universitatea din Oradea: 2006, s. 58.

ŠIMONEK, 2011. *Výskumy objemu pohybovej aktivity na školách*. Nitra: UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, 2011, 71s.

TEPLÝ, Z. 1995. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. Praha: Česká asociacia, IRIS1995.

UNTERFRANC, V. 2010. Participácia rodiny a školskej telesnej výchovy pri orientácii adolescentov na pohybovú aktivitu. Diplomová práca. KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, 2010. 70 s.

VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 522 s.

VARGOVÁ, V. a R. VESELÝ. 2002. Idiopatické muskuloskeletární bolestivé syndrómy u dětí. In: *Pediatric pro praxi*, 2002, č. 2, s. 67 – 70.

WATSON, D. L. , B. D. CLOCKSIN, P. W. SCRUGGS, N. SMITH, a S. K. BEVERIDGE. 2005. Total daily energy expenditure and step counts of adolescent females in and after school physical activity program. In: *Journal of Youth Sports*. 2005, No. 2, pp. 4 - 7.

WHO. 2010. Globálne odporúčanie o fyzickej aktivite pre zdravie, Ženeva, 2010; ISBN 978 924 159 997 9.

Internetový zdroj: <http://www.zdrava5.sk/zdravy-zivotny-styl/pohybom-ku-zdraviu>

Kontaktné údaje

doc. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta

Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40

971 01 Banská Bystrica

Slovenská republika

E-mail: Elena.Bendikova@umb.sk

UPLATŇOVANIE TELESNEJ VÝCHOVY V MATERSKEJ ŠKOLE S TÉMOU: DOPRAVA

APPLICATION OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN WITH SUBJECT: TRAFFIC

Tatiana Faglicová

Abstrakt

Deti sa od útleho detstva stávajú účastníkmi cestnej premávky: Ako chodci, kráčajúci svorne po boku dospelých, ale aj ako kolobežkári, cyklisti či kolčuliari na kolieskových korčuliach. Keďže deti v závislosti od svojho veku nemajú ešte dobrý odhad vzdialenosti, ako aj nedostatočné skúsenosti, nemôžu byť samostatnými účastníkmi cestnej premávky. Deti predškolského veku sa učia napodobňovaním, ako aj priamym prežívaním veku primeraných situácií. Je preto nevyhnutné, pomáhať im orientovať sa v každej oblasti spoločenského života, a to predovšetkým v takej, ktorá je pre každodenný život a bezpečnosť nevyhnutná, a tým je cestná premávka. Základným cieľom dopravnej výchovy v materskej škole je utvárať a následne v praktických situáciách uplatňovať zásady bezpečného správania sa v cestnej premávke podľa všeobecne záväzných právnych predpisov v role chodca, spolujazdca, cyklistu, či korčuliara. To sa v predprimárnom vzdelávaní uskutočňuje nielen rozvíjaním psycho-motorických, ale aj kognitívnych a sociálno-emocionálnych kompetencií dieťaťa.

Kľúčové slová

Dieťa, detstvo, hra, pohyb, motorika, šport, genéza, psycho-motorické kompetencie, edukácia, predprimárne vzdelávanie, koordinácia, doprava, dopravná situácia, bezpečnosť.

Resumé

Children from an early age become road traffic users: As pedestrians walking in unison alongside adults, but also as users of scooters, cyclists or roller skaters. As children, depending on their age do not yet good estimate of the distance and lack of experience can not be separated from the road traffic users. Preschool children learn by imitation, as well as a direct survival age appropriate situations. It is therefore essential to help them orientate in every area of social life, especially in one that is necessary for everyday life and safety and that is road traffic. The basic objective of traffic education in kindergarten is to create and then in practical situations to apply the principles of safe behavior in traffic according to

laws of general application in the role of pedestrian, passenger, cyclist or skater. It is in pre-primary education is carried out not only by developing psycho-motor, but also cognitive and social-emotional competencies of child.

Key words

Child, childhood, motion, sport, genesis, psycho-motor, competencies, education, pre-primary education, coordination, road traffic, traffic situation, safety.

Ciele predprimárnej výchovy a vzdelávania

Podľa Štátneho vzdelávacieho program ISCED 0 (2008): *Hlavným cieľom predprimárneho vzdelávania je dosiahnuť perceptuálno-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.

Podľa Metodiky predprimárneho vzdelávania (ŠPÚ, 2011): Postup pri operacionalizácii výkonového štandardu (špecifického cieľa) do podoby konkrétneho výchovno-vzdelávacieho cieľa s využívaním **Simpsonovej taxonómie cieľov v perceptuálno-motorickej oblasti:**

1. **Vnímanie činnosti, zmyslová činnosť** – používanie zmyslových orgánov zrak, sluch, hmat na získanie alebo vybavenie z pamäti predstavy o budúcej motorickej činnosti.
2. **Pripravenosť na činnosť** – psychická, fyzická a emocionálna (ochota, motivácia) pripravenosť na vykonávanie určitej motorickej činnosti.
3. **Napodobňovanie činnosti, riadená činnosť** - ide o začiatkové štádium pri učení sa komplexným zručnostiam. Tento krok zahŕňa imitáciu (opakovanie úkonov demonštrovaných učiteľkou) a pokus a omyl (viacnásobné vykonávanie určitého úkonu s cieľom nájsť a naučiť sa správny spôsob realizácie). Správnosť vykonávania činnosti posudzuje učiteľka vzhľadom na individuálne psycho-motorické predpoklady detí.
4. **Mechanická činnosť, zručnosť** - činnosť je vykonávaná spoľahlivo, bezpečne, presne, zručne. Na tejto úrovni sa utvára zručnosť v činnosti. Deti prostredníctvom motorického učenia dosahujú zručnosť a presnosť vykonávanej činnosti – činnosť je vysoko individuálna.
5. **Komplexná automatická činnosť** – komplexná, zložitá činnosť vyžadujúca vysoko koordinované motorické pohyby je vykonávaná rýchlo, bezchybne, presne, ľahko, bez váhania, automaticky (deti toto štádium dosiahnu prostredníctvom niekoľkonásobného dlhodobého opakovania).
6. **Prispôsobovanie, adaptácia činnosti** – deti dokážu meniť, modifikovať, prispôbovať činnosť v zmenených podmienkach alebo v problémovej situácii.

-
7. **Tvorivá činnosť**- vytvorenie nových spôsobov motorickej činnosti, použitie osvojených spôsobov činnosti v nových, neznámych, problémových situáciách.

Miňová (2010) uvádza, že učiteľky v materských školách operacionalizujú ciele v perceptuálno-motorickej oblasti, aj keď neuvádzajú konkrétnych autorov a 17,7% respondentiek uviedlo, že operacionalizujú ciele podľa spomínanej Simpsonovej taxonómie. Po naformulovaní konkrétnych výchovno-vzdelávacích cieľov si učiteľky plánujú stratégie výchovno-vzdelávacej činnosti, prostredníctvom, ktorých sa budú dosahovať výchovno-vzdelávacie ciele.

Úloha materskej školy pri realizovaní telesnej výchovy

Telesná výchova a šport v materskej škole prostredníctvom rozvíjania psycho-motorických kompetencií tvoria neoddeliteľnú súčasť výchovy a vzdelávania detí v rodinách, ale aj v iných inštitúciách, ktoré deti navštevujú.

Hlavné úsilie učiteľiek materskej školy smeruje k tomu, aby splnili stanovený edukačný cieľ, ale zároveň prispeli k podpore prirodzených detských činností. Rozvíjanie dieťaťa /po všetkých stránkach/ sa realizuje prostredníctvom denného poriadku a práce vo vekovo rôznorodých skupinách so zreteľom na vekové osobitosti. Dieťaťu treba poskytnúť dostatok voľnej pohybovej aktivity, ktorá im prináša radosť a pre ich zdravý vývin je nenahraditeľná. Pohybová aktivita, najmä na čerstvom vzduchu, pôsobí priaznivo na rast a vývoj dieťaťa, podporuje rozvoj všetkých orgánov a tkanív, zároveň dieťa otužuje. Je preto dôležité, aby bola zabezpečená súčinnosť telesnej, duševnej a sociálnej pohody.

Základnou metódou predprimárneho vzdelávania je predovšetkým hra a učenie prežívaním situácií, ktoré sú učiteľom navodzované zámerne. Podstatným rysom modernej osobnostne orientovanej výchovy je dôraz na tvorivosť a samostatnosť, ktoré sa stávajú cieľovými kategóriami jedinca.

V súlade s vyššie uvedenými všeobecnými predpokladmi úspešnej edukácie dieťaťa, môžeme stanoviť základné ciele, ktoré sa plnia v predškolskej a základnej telesnej výchove.

Ako uvádza Šimonek a kol.: (2011): *Telesná výchova svojím špecifickým zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie detí má úlohu:*

- podporiť prirodzený biologický vývin organizmu dieťaťa;
- rozšíriť pohybové skúsenosti dieťaťa a „vyzbrojiť“, ho základným diapazónom pohybových zručností;
- zabezpečiť primeranú pohybovú výkonnosť ako predpoklad pre budúce úspešné začlenenie sa do pracovného procesu;

- naučiť dieťa základné poznatky o zdravom spôsobe života, o význame športu pre zdravie a dlhý aktívny život;
- naučiť dieťa riadiť si svoj voľný čas so zameraním na výber hodnotových a športových aktivít do svojho denného režimu.

Cieľom edukácie pri rešpektovaní vekových a individuálnych predpokladov je prispieť k harmonickému rozvoju osobnosti dieťaťa cestou dôkladnej adaptácie mladého organizmu. Moderné chápanie telesnej výchovy a športu vychádza z detskej pohybovej spontánnosti, ktorú rozvíja koordinovaný prejav. Bohatý, všestranný a radostný obsah má dieťa podnietiť a získať na pohybovú aktivitu, aby sa pohyb stal pevným návykom a prirodzenou cestou sa z neho vytváral zdravý životný štýl dospelujúceho človeka. Týmto predpokladom sa plní najdôležitejšia funkcia telesnej výchovy.

Dieťa na základe pravidelného pohybu a realizovania športových aktivít nadobúda trvalý pozitívny vzťah k športovaniu. Utvára si pevný základ celoživotného kladného postoja k pohybovým aktivitám a k športu.

Ako uvádza Šimonek a kol. (2011): *Hlavným cieľom a poslaním telesnej výchovy v materskej škole a na 1. stupni základnej školy je zdravý rast a a správny psychomotorický vývin dieťaťa. Telesná výchova a šport slúžia ako prevencia na zabezpečenie zdravého životného štýlu.*

Pre splnenie vytýčených úloh je dôležité zabezpečiť:

1. Znižovať chorobnosť detí v predškolskom veku:

- a/ dôsledne uplatňovať zdravotno-hygienické zásady v organizovaní jednotlivých činností s deťmi;
- b/ využívať možnosti pobytu vonku v prirodzenom prostredí, na ihriskách, dopravných ihriskách, školách v prírode, turistické vychádzky, zaraďovať saunovanie, plávanie a otužovanie.

2. Zvyšovať telesnú datnosť a pohybovú vybavenosť detí:

- a/ zaraďovať do činnosti čo najviac pohybových aktivít a zahŕňať ich do všetkých činností v rámci dňa;
- b/ rovnomerne strieďať zaťaženie a uvoľnenie, napätie a oddych;
- c/ zabezpečiť podmienky pre pohybové činnosti /vhodné prostredie spĺňajúce bezpečnostné kritéria, dostatok náradia, náčinia a iných motivujúcich prostriedkov...);
- d/ zabezpečiť pravidelný denný pobyt detí vonku, spojený s intenzívnym pohybom, hrami a športovými činnosťami.

3. Utvárať životné postoje k zdravému životnému štýlu:

- a/ vychovávať a viesť deti k utváraniu správnych postojov a názorov k zdravému spôsobu života;
- b/ vytvárať správne návyky a postoje k sebe a svojmu zdraviu, poskytovať deťom primeranými, vhodnými formami dostatok poznatkov o tom, že zdravie je dôležité a je skutočnou hodnotou.

Charakteristika obdobia predškolského veku

Predškolský vek je obdobím medzi 3. až 6. rokom života dieťaťa. Je to obdobie najzávažnejších vývinových zmien v priebehu celej ontogenézy dieťaťa. Zásadným spôsobom sa mení konštitúcia dieťaťa a jeho pohybový prejav. Za najvýstižnejšie kritérium telesného vývinu sa najčastejšie považujú hodnoty výšky a hmotnosti dieťaťa. V súčasnosti máme na tieto kvantitatívne ukazovatele vypracované normy, a to osobitne pre každý ontogenetický celok. Na základe nich vieme povedať, že organizmus dieťaťa v predškolskom období dosahuje v absolútnych hodnotách jednu tretinu svojej konečnej hmotnosti pri ročných nárastoch 2-3 kg, viac než dve tretiny telesnej výšky pri ročnom náraste 6-7 cm /ojedinele až 10 cm/.

Na začiatku predškolského obdobia je typ postavy veľmi podobný postave batolaťa. Hlava je stále pomerne veľká vzhľadom k veľkosti trupu, ktorý je valcovitý, bez zúženia v páse. Toto obdobie nazývame **obdobím prvej telesnej plnosti**. Trvá približne do konca 4. roka života dieťaťa. K zmene proporcionality tela dochádza približne v 5. až 6. roku. Príčinou je predovšetkým rýchly rast končatín. Toto obdobie nazývame **obdobím prvej vytiahnutosti** (Junger, 2000).

Telesné orgány sú vo svojej podstate rozvinuté, a to tak po stránke anatomickej, ako aj funkčnej. Dieťa je schopné vykonávať základné pohyby s dostatočnou presnosťou. Dynamický stereotyp získaný v tomto veku je fixovaný trvalejšie ako v období batolaťa. Túto zákonitosť je potrebné zdôrazňovať, pretože prináša aj riziko upevňovania chýb v pohybových návykoch.

Podľa Kučeru (1985) sa jednotlivé systémy nevyvíjajú rovnomerne, priamočiaro a vo všetkých prípadoch aj nerovnakou rýchlosťou. Najskôr ukončujú svoj rast a vývin lymfatické tkanivá a nervový systém. Až oveľa neskôr sa priblíži do konečnej podoby oporno-pohybový, obehový a dýchací systém.

Pohybová reakcia detí 5-6 ročných je veľmi rýchla, ľahko sa učia pohyby súvisiace s udržiavaním rovnováhy. Tento „zlatý vek“ pohybového vývoja je veľmi priaznivý pre rozvoj všeobecných koordinačných schopností: rovnováhovej, reakčnej, rytmickej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti.

V predškolskom veku si deti osvojujú veľké množstvo pohybových zručností. Ide vlastne o reprodukčné motorické učenie založené na napodobňovaní vzorov. Deti sú schopné osvojiť si celkovú štruktúru pohybovej činnosti bez schopnosti analytického osvojovania si jednotlivých častí. ***Prevláda globálna metóda motorického učenia.***

Najväčšie prírastky vidíme v osvojovaní motorických zručností lokomočného charakteru, ktoré tvoria základný pohybový fond človeka (Junger, 2000).

Pohybovo akcelеровané deti sú v tomto období schopné osvojiť si základy plaveckých, lyžiarskych, cyklistických či korčuliarskych zručností. Pri dodržaní základných fyziologických zásad rozvoja, najmä upevňovaním všeobecne rozvíjajúcich pohybových činností, môžeme viesť deti aj k osvojovaniu si náročných pohybových kombinácií. ***Hovoríme o počiatočnej fáze budovania športovej motoriky*** (Šimonek a kol., 2011).

Hrové edukačné aktivity uplatňované v materskej škole

Ukážka hrových edukačných aktivít vo výchovno-vzdelávacom procese s témou mesiaca: **DOPRAVNÝ RUCH**, podtémou: **ČÍM CESTUJEM**

Hrové edukačné aktivity rozdelené podľa troch vzdelávacích oblastí rozvoja osobnosti dieťaťa:

Perceptuálne – motorické:

- Na križovatke,
- Svietilo slniečko a uvidelo,
- Dopravné prostriedky,
- Na dopravu.

Kognitívne:

- Čím cestujeme,
- Zaparkuj,
- Poznám ťa,
- Labyrint dopravy.

Sociálne-emocionálne:

- Zabudnutý medvedík,
- Na dopravné prostriedky,
- Oprav ma...
- Balón let.

NÁZOV HRY: NA KRÍŽOVATKE

Edukačná úloha: 4-5 ročné deti: Precvičiť si reakciu na svetelné signály. 5-6 ročné deti: Precvičiť si reakciu na semafor.

Edukačný materiál: Červená a zelená zástavka. Dopravný semafor.

Edukačná činnosť: Učiteľka ukáže deťom zástavky a deti určia farbu a znamenie, červená farba: Stoj; zelená farba: Ideš. Učiteľka vyznačí cestu, po ktorej budú deti napodobňovať autá v oboch smeroch. Učiteľka predstavuje bezpečnostného strážnika. Deti predstavujú autá.

Keď učiteľka zdvihne červenú zástavku, autá nesmú premávať. Keď zelenú zástavku, autá môžu prechádzať. Tým sa učia deti poznávať základné pravidlá cestnej premávky.

Obmena edukačnej činnosti: Úlohu dopravného strážnika môže hrať aj dieťa. Učiteľka môže pre **5-6 ročné deti** použiť semafor, použiť aj oranžovú farbu / pripraviť sa/, čím modeluje reálnu dopravnú situáciu.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Oboznámiť s vyznačenou cestou.
- Reagovať na symboly farieb.

Obmena: Reagovať na semafor.

Edukačná kompetencia: Pochopenie úlohy a správna reakcia na svetelné signály v cestnej premávke.

NÁZOV HRY: SVIETILO SLNIEČKO A UVIDELO...

Edukačná úloha:

4-5 ročné deti: Nadviazať neverbálny kontakt s detským partnerom.

5-6 ročné deti: Nadviazať neverbálny kontakt s detským partnerom, originálnym spôsobom vyjadriť bicykel.

Edukačný materiál: Podľa slovných pokynov učiteľky.

Edukačná činnosť: Deti rozdelíme do trojčlenných skupín, podľa rovnakých vekových osobitostí. Podľa slovného pokynu vyjadrujú neverbálnou komunikáciou pohyb určených dopravných prostriedkov: Auto: Beh po triede a napodobňovanie šoférovania; Bicykel: Ľah na chrb a bicyklovanie nohami, autobus: Chôdza v zástupe po tri deti.

Obmena edukačnej činnosti: Pre **5-6 ročné deti** zadať úlohu: Osobitým spôsobom vytvor zo svojho tela bicykel. Najorginálnejší bicykel ohodnotia samé deti.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Rozdeliť deti do skupín.
- Reagovať na slovný pokyn.

Obmena: Reagovať originálne.

Edukačná kompetencia: Ovládanie neverbálnej komunikácie a tvorivého spôsobu komunikácie.

NÁZOV HRY: DOPRAVNÉ PROSTRIEDKY

Edukačná úloha:

4-5 ročné deti: Nadviazať neverbálny kontakt s detským partnerom.

5-6 ročné deti: Vyjadriť svoje pocity a zážitky pri stavaní dopravných prostriedkov.

Edukačný materiál: Rôzne druhy krabičiek- rôznych veľkostí, lep, spajdle.

Edukačná činnosť: Deti rozdelíme do štyroch skupín. Každá skupina dostane stavebný materiál: rôzne druhy a veľkosti krabičiek. Ich úlohou je zo všetkého materiálu postaviť ľubovoľný dopravný prostriedok. Dorozumievajú sa verbálnou aj neverbálnou komunikáciou.

Pre 4-5 ročné deti: Pre uľahčenie úlohy je určené auto.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Rozdeliť deti podľa veku do stanovišť.
- Vytvoriť podľa svojej fantázie a predstavivosti dopravný prostriedok.

Edukačná kompetencia: Tvorivé riešenie kognitívnych poznatkov o dopravných prostriedkoch.

NÁZOV HRY: NA DOPRAVU

Edukačná úloha:

4-5 ročné deti: Rozoznávať rôzne štruktúry vecí.

5-6 ročné deti: Poznať rôzne štruktúry povrchu vecí.

Edukačný materiál: Rôzne druhy dopravných prostriedkov / papierové, penové, umelohmotné, železné, drevené /.

Edukačná činnosť: Deti rozdelíme do štyroch skupín. Každá skupina dostane stavebný materiál: rôzne druhy dopravných prostriedkov. Úlohou detí je pre **4-5 ročné** rozoznať a pre deti **5-6 ročné** poznať materiál, z ktorého sú dopravné prostriedky postavené.

Edukačná obmena: Poznať a určiť dopravné prostriedky iba hmatom so zaviazanými očami.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Rozdeliť deti podľa veku do stanovišť.
- Použiť čo najviac rôznorodých povrchov.
- Verbálne opísať štruktúru povrchového materiálu.

Edukačná kompetencia: Poznanie a rozoznávanie rôznorodosti povrchov a štruktúr.

NÁZOV HRY: ČÍM CESTUJEME

Edukačná úloha:

4-5 ročné deti: Vybrať a pomenovať dopravný prostriedok.

5-6 ročné deti: Triediť a priradovať dopravný prostriedok podľa miesta pohybu: komunikácie dopravného prostriedku.

Edukačný materiál: Didaktický materiál: dopravné prostriedky a obrázky miesta: komunikácie dopravného prostriedku; napr. koľajnice, interaktívna tabuľa.

Edukačná činnosť: Učiteľka ukáže deťom samostatne obrázky a miesta pohybu výskytu dopravných prostriedkov: **4-5 ročné deti:** Vyberú dopravný prostriedok a pomenujú ho: **5-6 ročné deti:** Vyberú dopravný prostriedok a priradia ho k správne miestu pohybu; napr. vlak na koľajnice. Triedia dopravné prostriedky podľa miesta komunikácie: Vlak nákladný a osobný po koľajniciach. Auto, autobus, bicykel, nákladné auto po ceste. Lietadlo, záchranársky vrtuľník vo vzduchu. Lod' a čln po vode.

Obmena edukačnej činnosti: Deti pracujú samostatne na ineraktívnej tabuli, kde môžu vyhľadávať aj iné dopravné prostriedky a správne ich pomenovať rozlíšiť a triediť.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Oboznámiť sa s edukačnou obmenou.
- Reagovať na zadané úlohy.
- Hodnotiť správnosť riešenia úlohy.

Edukačná kompetencia: Pochopenie úlohy: pomenovanie, priradovanie a triedenie dopravných prostriedkov podľa miesta ich pohybu: komunikácie.

NÁZOV HRY: ZAPARKUJ

Edukačná úloha:

4-5 ročné deti: Vybrať a triediť dopravné prostriedky do malého a veľkého koša

5-6 ročné deti: Vybrať a triediť a priradovať dopravné prostriedky do malého, stredného a veľkého koša.

Edukačný materiál: Didaktický materiál: dopravné prostriedky rôznych veľkostí: malý, stredný a veľký kôš. Magnetická tabuľa, stojan s rôzne veľkými otvorami. Interaktívna tabuľa.

Edukačná činnosť: Deti vyberajú dopravné prostriedky – hračky z magnetickej tabule a triedia podľa veľkostí do malého, stredného alebo veľkého koša. Pre vekovú skupinu **5-6 rokov** je určený stojan, kde deti vkladajú magnetky do otvorov, musia presnejšie rozmýšľať a odhadnúť veľkosť.

Obmena edukačnej činnosti: Deti pracujú samostatne na interaktívnej tabuli, kde môžu zväčšovať a zmenšovať dopravné prostriedky a vkladať ich do koša: malý, stredný a veľký, ktorý si samé nakreslili.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Snažiť sa zahrať pocity medvedíka, ktorý sa ocitol sám na zástavke.
- Vysvetliť, že niektoré prejavy citov sú u zvierat a ľudí podobné. (ospalosť, hlad, hravosť, únava).
- Pochopiť, že dopravné prostriedky nám môžu v ťažkých situáciách skrátiť čas.

Edukačná kompetencia: Schopnosť poznať dopravné prostriedky, veľkosť, predstavivosť a smerovú orientáciu predmetov.

NÁZOV HRY: POZNÁM ŤA

Edukačná úloha:

4-5 ročné deti: Rozpoznať a pomenovať obrázok: dopravný prostriedok.

5-6 ročné deti: Rozpoznať a triediť obrázky dopravných prostriedkov: Práca s interaktívnou tabuľou: sebahodnotenie.

Edukačný materiál: Obrázky dopravných prostriedkov, interaktívna tabuľa.

Edukačná činnosť: Učiteľka sedí s deťmi v kruhu: Jednotlivé deti si vyberajú z košíka obrázok dopravného prostriedku a pomenúva ho. **Deti 5-6 ročné** triedia obrázky jednotlivých stanovišť: Voda, vzduch, cesta, koľajnice.

Obmena edukačnej činnosti: 4-5 ročné deti: Odoberajú obrázky spomedzi súboru rôznych predmetov, po odobraní dopravného prostriedku sa objaví smajlík.

5-6 ročné deti: Riešia úlohu na interaktívnej tabuli. Po odobratí dopravného prostriedku a správneho zatriedenia podľa stanovišť: Voda, vzduch, cesta, koľajnice sa objaví smajlík. Smajlík predstavuje správne splnenú úlohu.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Správne triediť dopravné prostriedky podľa stanovišť.
- Triediť dopravné prostriedky interaktívnou formou, po ktorej nasleduje sebahodnotenie.

Edukačná kompetencia: Pochopenie a správne zatriedenie dopravných prostriedkov.

NÁZOV HRY: LABYRINT DOPRAVY

Edukačná úloha: 4-5 ročné deti: Hľadať krátku a dlhú cestu v nakreslenom labyrinte; 5-6 ročné deti: Určiť krátku, strednú a dlhú cestu v nakreslenom labyrinte.

Edukačný materiál: Na baliacom papieri nakreslený vopred pripravený náčrt labyrintu:

Štyri kusy pre štyri skupiny detí, pastelky po skupinách, panáčky.

Edukačná činnosť: Učiteľka rozdelí deti do štyroch skupín, každá skupina má pred sebou pripravený baliaci papier a pastelky. **Deti 4-5 ročné** hľadajú krátku a dlhú cestu, aby priviedli pripraveného panáčka do cieľa. Pre deti **5-6 ročné** je úloha: Určiť krátku, strednú a najdlhšiu cestu, aby dovedli panáčka do cieľa.

Obmena edukačnej činnosti: Pre **5-6 ročné** deti: Riešia úlohu na interaktívnej tabuli, pričom určujú viaceré možnosti riešení, ako priviesť určenú postavičku do cieľa.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Každé dieťa v skupine by malo prejsť s postavičkou jednu cestu.
- Určiť /4-5 ročné deti/ krátku a dlhú cestu, /5-6 ročné deti/: krátku, stredne dlhú a dlhú cestu.
- Určiť všetky možné cesty interaktívnou formou.

Edukačná kompetencia: Tvorivé riešenie problémov.

NÁZOV HRY: ZABUDNUTÝ MEDVEDÍK

Edukačná úloha: 4-5-6 ročné deti: Posilňovať schopnosť decentralizácie: Odputávania sa od seba.

Edukačný materiál: Medvedík, obrázky dopravných prostriedkov, farebný papier. Každá farba papiera znamená iný dopravný prostriedok. Deti určujú podľa farby cestovanie jednotlivými dopravnými prostriedkami.

Edukačná činnosť: Učiteľka porozpráva deťom rozprávku o medvedíku, ktorého zabudlo dievčatko na autobusovej zástavke. Učiteľka sa deti opýta, či mu môžu nájsť cestu domov. Deti spoločne s učiteľkou označia autobusovú zástavku v centre hlavných budov, okolo ktorých musia deti prejsť. Určia jednotlivé dopravné prostriedky tak, ako ony chodia so svojimi rodičmi z centra mesta domov.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Správne triediť dopravné prostriedky podľa stanovíšť.
- Triediť dopravné prostriedky interaktívnou formou, po ktorej nasleduje sebahodnotenie.

Edukačná kompetencia: Schopnosť vnútorného precítania.

NÁZOV HRY: NA DOPRAVNÉ PROSTRIEDKY

Edukačná úloha: 4-5-6 ročné deti: Určiť zvuk hudobného nástroja a dopravného prostriedku.

Edukačný materiál: Detské inštrumentálne nástroje, obrázky dopravných prostriedkov

Edukačná činnosť: Deti sa rozdelia do skupín. Sadnú do polkruhu vytvoria orchester z detských hudobných nástrojov. Každá skupina sa svojimi hudobnými nástrojmi snaží napodobniť určený zvuk a silu dopravného prostriedka.

Edukačná obmena: Učiteľka zahrá na hudobnom nástroji dopravný prostriedok a deti hádajú, aký dopravný prostriedok napodobnila.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Vytvoriť orchester z rôznych detských hudobných nástrojov.
- Precvičovať hlasitosť a intenzitu zvukov detských hudobných nástrojov.

Edukačná kompetencia: Schopnosť vnútorného precítenia e napodobňujúceho zvuku tónov.

NÁZOV HRY: OPRAV MA...

Edukačná úloha: 4-5 ročné deti: Rozvíjať nápomocné správanie. 5-6 ročné deti: Rozvíjať kooperatívne správanie.

Edukačný materiál: Štyri kusy: Penové puzzle dopravných prostriedkov.

Edukačná činnosť: Deti sa rozdelia do štyroch skupín. Každá skupina má pred sebou na koberci penové puzzle s tvarmi častí dopravných prostriedkov, ktoré nie sú zasunuté v správnych otvoroch. Úlohou detí je za vzájomnej spolu opraviť penové puzzle tak, aby vytvorili celkový dopravný prostriedok.

Edukačná obmena: Učiteľka 5-6 ročným deťom prichystá puzzle, ktoré je zložené z viacerých menších častí: náročnejšia úloha.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Vzájomne komunikovať o možnosti uloženia toho-ktorého puzzle.
- Vedieť sa vzájomne dohodnúť, aký dopravný prostriedok majú vytvoriť.
- Precvičovať trpezlivosť a vzájomne rešpektovať svoj názor.

Edukačná kompetencia: Schopnosť vzájomnej komunikácie, kooperácie a splnenie spoločného cieľa: Vytvorenie dopravného prostriedku.

NÁZOV: *BALÓN LET*

Edukačná úloha: 4-5-6 ročné deti: Rozlišovať pozitívne a negatívne emócie kamarátov.

Edukačný materiál: Padák, balón.

Edukačná činnosť: Deti stoja v kruhu a všetci držia spoločne oboma rukami padák. Na padáku je položený nafúknutý balón. Spoločným dvíhaním a spúšťaním padáka sa deti snažia, aby im balón nespadol. Musia vzájomne komunikovať a kooperovať, aby im balón s padáka nespadol.

Edukačné pravidlo:

- Motivovať a vysvetliť deťom edukačnú úlohu.
- Vzájomne komunikovať a kooperovať.
- Vedieť sa vzájomne dohodnúť, aby splnili cieľ: nespadol im balón.
- Precvičovať trpezlivosť a vzájomne rešpektovať svoj názor.

Edukačná kompetencia: Schopnosť vzájomnej komunikácie, kooperácie a splnenie spoločného cieľa.

Literatúra

JUNGER, J. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: SVSTVŠ, FhaPV Prešovskej univerzity v Prešove. ISBN 80-8068-003-5.

KUČERA, M. 1985. *Kvalitatívni a kvantitatívni zmeny bipedálnej lokomoce v prubehu vývoje*. Praha: UK Praha. ISBN 60-017-84.

KOLEKTÍV AUTOROV. 2011. *Metodika predprimárneho vzdelávania*. Bratislava: ŠPÚ.

MAZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: HANEX. ISBN 978-80-85783-77-3.

MIŇOVÁ, M. 2010. Realizácia perceptorálno-motorickej vzdelávacej oblasti v podmienkach materských škôl. In: *Perceptorálno-motorické učenie v predprimárnej edukácii v kontexte súčasnej kurikulárnej reformy*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, SV OMEP. s. 2005-216. ISBN 978-80-555-0208-3.

ŠIMONEK, J., N. HALMOVÁ, M. VEISOVÁ a K. FELIX. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a 1. stupeň základných škôl*. Bratislava: AT PUBLISHING. ISBN 978-88954-62-0.

Kontaktné údaje

PhDr. Tatiana Faglicová

Materská škola

Nám. Janka Borodáča 7

010 08 Žilina

Slovenská republika

E-mail: mszilina@stonline.sk

POHYBOVÝ UČEBNÝ ŠTÝL U DETÍ

MOTION LEARNING STYLES IN CHILDREN

Katarína Lukáčová

Abstrakt

Príspevok je z praktickej časti vedecko – odbornej konferencie, kde pozornosť bola sústredená na využívanie pohybového učebného štýlu na rozvoj učebných a kognitívnych kompetencií dieťaťa predškolského veku a následného overovania s využitím pracovných zošitov vydavateľstva TAKTIK.

Kľúčové slová

Učebné štýly, kompetencie, didaktické pomôcky, pracovný zošit.

Resumé

The article comes from the practical part of scientific - technical conference, where attention was focused on the use of locomotor learning styles in development of learning and cognitive competencies of preschool-aged children and subsequent verification using workbooks by TAKTIK Publishing house.

Key words

Learning styles, competence, teaching aids, workbook.

Učiteľ vo výchovno vzdelávacom procese využíva množstvo aktivít a hier na rozvoj gramotnosti dieťaťa. Ponúka príležitosti, ktorými chce dieťa zaujať, naučiť, ako aj hodnotiť. Cieľ, ktorý si stanoví, plní prostredníctvom stratégií s využitím didaktických pomôcok v rôznych organizačných formách. Učiteľ učí, dieťa sa učí a ako prebieha celý tento proces, je v rukách samotných aktérov. Učiteľ ponúka, dieťa prijme, alebo nie, zvládne úlohu, alebo nie. Ak áno, je všetko v poriadku, dieťa sa naučilo, učiteľ zhodnotil = obojstranná spokojnosť. Ak nie, je problém. Problém učiteľa nie dieťaťa. Učiteľ je ten, ktorý hľadá príčinu. Príčina môže byť veľa. Jednou z nich môže byť napríklad statická edukačná aktivita, alebo hra, pri ktorej sa deti nudia, nereagujú, učiteľ rozpráva a dieťa počúva. Ďalšou príčinou môže byť nevhodný výber, alebo malý počet pomôcok, alebo pre dieťa aktivita, ktorá nie je v súlade s jeho ešte nevyhraneným učebným štýlom. Pedagogickou diagnostikou – pozorovaním, učiteľka dokáže zistiť čo dieťaťu vyhovuje. O učebných štýloch je napísané toho veľa. Ako už bolo spomenuté v príspevku Aplikácia pohybového učebného štýlu vo výchovno – vzdelávacom procese: “Cieľom každého pedagóga je prebudiť u detí skutočný záujem o učivo

a ich celoživotné vzdelávanie. Je potrebné, aby si deti našli záľubu v objavovaní a chápaní získaných nových poznatkov a informácií, ktoré neskôr efektívne využijú pri ďalšom vzdelávaní. K tomu by im mali napomáhať pedagógovia svojim prístupom. Moderný pedagóg sa snaží využívať čo najširší rozsah štýlov učenia a umožniť tak deťom, ktoré majú taktiež rôzne štýly učenia sa pochopiť a aj zlepšiť kvalitu získaných poznatkov“ (Naša škola č. 1-2- 2013/2014 In. Lukáčová)

Súhlasím s PaedDr. Lipnickou, ktorá v príspevku Aktívna výučba v materskej škole (Predškolská výchova č.5, str. 14), píše:“ Osobnostne orientovaná edukácia v materskej škole je jednou z ciest optimalizácie rozvoja dieťaťa, aby sa cítilo zdravé, šťastné, spokojné a úspešné, aby sa mohlo učiť pre seba čo najefektívnejším spôsobom, tempom a takou metódou, prostredníctvom ktorej môže získať čo najviac na úrovni svojho osobného maxima.“(Predškolská výchova č. 5 2013/2014 In. Lipnická)

O to sme sa snažili aj na odbornom – vedeckej konferencii v Banskej Bystrici, Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole, kde v praktickej časti seminára, účastníčky mali možnosť vyskúšať si implementáciu pohybového učebného štýlu do výchovno- vzdelávacieho procesu v spolupráci s vydavateľstvom TAK-TIK. Účastníčky dostali pracovné zošity:

- Hravá ceruzka 2
- Hravá matematika 2
- Hravé poznávanie 2

Cieľom bolo na základe realizovanej edukačnej aktivity s využitím pohybu si osvojené poznatky overiť v pracovnom zošite. A prepojiť kognitívne učebné štýly VARK (VARK – kognitívny štýl podľa zmyslových preferencií):

V – visual – zrakovo – obrazový

A – aural – sluchový – auditívny

R – read/ write – čítať - písať

K – kinestetický – pohybový štýl učenia

Výkonové štandardy a konkrétne špecifické ciele boli v súlade s ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie.

Prepojenie učenia sa a overovania je dôležité pre spätnú väzbu učiteľa a ďalšiu motiváciu dieťaťa.

Praktické ukážky:

Didaktické pomôcky: guma na cvičenie dlhá cca 1,5 m, drevené paličky, šnúry, šípky.

Hry s gumou so zameraním na uvoľnenie zápästia a ruky:

Obsahový štandard: GRAFOMOTORIKA.

1. vlnenie



2. krúženie

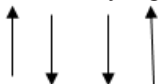


Hry s drevenými paličkami a šípkami (šnúrami).

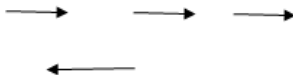
3. vytvoriť z gumy jamky



4. vytvoriť plot z drevených paličiek (môžu aj spočítať) – čiara z hora dole a opačne.



5. vytvoriť cesty z paličiek rôzne druhy (10) – najkratšia a najdlhšia (rozobrať a dať do priamky)- spočítať



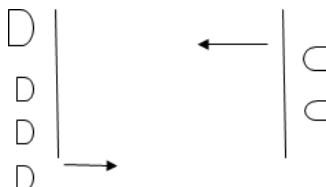
(Pracovný zošit Hravá ceruzka 2, str:8.9.14.20., Hravá matematika str. 3.)

Pohybové a relaxačné cvičenie s gumou

1. z gúm deti vytvoria cestu

chôdza (preskoky, skoky) po gume (cez gumu) – VŠ: ovládať základné lokomočné pohyby.

2. urobia si ihrisko - čiary z gúm: prebehovanie z prava do ľava s využitím šípok – určenie smeru



3. Preskoky znožmo cez gumu.

4. Ľah na gumu (podľa gumy na zemi napr. rovno, do oblúka...) relax.

Cvičenie dvojíc:

1. Stoj mierne rozkročný oproti sebe 1m od seba držíme gumy predpažiť, cez pripaženie zapažiť - predklon, vzpriam.

Obmena: vzpažiť

2. Stoj mierne rozkročný chrbtom k sebe - zo vzpaženia, pripažiť.

3. Stoj mierne rozkročný oproti sebe: obraty dvojíc.

-
4. Sed prednožmo - pokrčmo – prevliecť gumu popod nohy, vystrieť.
 5. Ľah vpredu – gumu na chodidlo priťahovaním prednožit' – nohy vystriedať.
- Relax.

Hravé poznávanie a matematika – návrh edukačných aktivít a hier na rozvoj učebných a kognitívnych kompetencií.

Obsahový štandard napríklad:

Práca s materiálom.

Vizuomotorika.

Orientácia v bezprostrednom okolí domova a materskej školy.

Ľudské telo.

Priraďovanie, triedenie, usporadúvanie, zostavovanie kritérií.

Základné počtové úkony v číselnom rade.

Rovinné (kruh, trojuholník, štvorec a obdĺžnik) a priestorové geometrické tvary (guľa, kocka, kváder, valec).

Plošná a priestorová tvorivosť.

Ochranárske postoje k prírode.

Iné.

Didaktické pomôcky:

geometrické tvary drevené, papierové, samolepiaca tapeta (8 štvorec, 9 trojuholníkov, 6 obdĺžnikov, 9 kruhov), plastové, látkové, paličky, predlohy na navliekanie – príloha, šnúra na navliekanie (4), symboly miesta pohybu, tyče, obruče, padák, PET fľaše s vodou, plechovky, korálky.

(Deťom nalepíme na rôzne časti tela geometrické tvary podľa návrhu dieťaťa.)

1.

Kruh okolo padáku, kde sú umiestnené rôzne predmety. Postupne si deti podľa pokynov vyberú z predmetov:

- drevené kocky – vyklopkávanie rytmu napríklad Ide ide panáčik.....,
- látku: trenie, trhanie látky, krčenie (Šijem, šijem, pomaličky....)

papier: trenie, trhanie papiera, krčenie s cieľom rozpoznávať materiál (vlastnosti) a zvuky aké vydáva pri manipulácii s ním.

Obmena: umelohmotné predmety, PET fľaše, plechovky a pod.

(*Hravé poznávanie 2 str. 13*)

2.

Práca v skupinách, deti rozdelíme podľa geometrických tvarov na tele.

Cieľom skupín je vybrať si materiál (šnúry, drevené paličky, papierové tehličky) a vytvoriť zo všetkého materiálu budovy okolo školy (obchod, cukráreň...). V strede je z obrúče urobená škola.

Po ukončení práce šnúrkou odmerajú vzdialenosť budov od MŠ a potom prirovnávaním určia ktorá cesta je najdlhšia, najkratšia .

(Hravé poznávanie 2 str. 12, Hravá matematika 2 str.2)

3.

Práca v skupinách, deti rozdelíme podľa geometrických tvarov na tele.

Cieľom je podľa pokynov z daného materiálu (paličky, šnúrky, tehličky) vytvoriť geometrický tvar.

Napríklad: Vytvoriť kruh. S deťmi vedíme rozhovor: „vieme ho urobiť aj z paličiek? Prečo? Z ktorého materiálu ho vieme napríklad urobiť? Máme okolo seba napríklad kruh?

Cieľ podľa pokynov vytvoriť geometrický tvar z detí.

Skúsime si geometrické tvary urobiť aj spolu v skupine. Vieme urobiť štvorec? (4 deti), koľko detí musí urobiť štvorec? (4,8 – deti s rovnakým symbolom), trojuholník? a pod.

(Hravá matematika 2 str.11).

4.

Individuálna práca. Pripravíme si symboly miesta pohybu dopravných prostriedkov (cesta, voda, vzduch, koľajnice a pod.)

Cieľom je z geometrických tvarov vyskladať dopravný prostriedok, pomenovať ho a prepojiť šnúrkou so symbolom miesta pohybu

(Hravá ceruzka 2 str. 6, Hravá matematika 2 str. 9)

5.

Nadväzujeme na aktivitu č. 4 a s deťmi vedíme rozhovor.

Cieľom je spočítať počet prvkov z ktorého bol dopravný prostriedok vyrobený a priradiť k nemu daný počet špiliek, prípadne aj číslicu.

Napríklad: „koľko si použil trojuholníkov? priložiť počet špiliek a číslicu, určiť čoho bolo najviac – meraním, podľa počtu špiliek, podľa číslice.

Pohybom vyjadriť dopravný prostriedok.

(Hravá matematika 2 str. 13,14,17)

6.

Deťom rozdáme papier A4.

Cieľom je obkresliť si dľaň, chodidlo, položiť do priestoru. Na znamenie chôdza podľa predlohy na zemi (dľaň, chodidlo, chodidlo...).

Obmena: vytvorenie dráhy a preteky družstiev, alebo chôdza s prekladaním papiera pod chodidlom.

7.

Hra. Cieľ: Nájsť predmety z rôzneho materiálu v priestore. Pomenovať materiál a pracovať s ním podľa vlastného uváženia (papier, umelá hmota, drevo, látka).

8.

Hra. Cieľ: rozlišovať materiál podľa zvuku.

9.

Hra. Cieľ: navliekať (skladať) korálky (tvary) podľa pokynov (napríklad tvary (*Hravá matematika 2 str. 21*)).

Utvárať a rozvíjať kľúčové kompetencie možno len za predpokladu, ak sa budú rešpektovať potreby a záujmy dieťaťa predškolského veku, ktoré sa premietnu do hry, alebo inej zmysluplnej činnosti (Hajdúková a kol. 2011, s. 72).

A preto je dôležité na overenie kompetencie pracovať, napríklad aj s pracovným zošitom, ako jednou z možností overovania.

Nevyhnutným predpokladom efektívneho rozvíjania kompetencií dieťaťa predškolského veku je osobná zrelosť učiteliek materskej školy, ich ľudské a odborné kompetencie, ktoré nemožno od seba oddeliť (Hajdúková a kol. 2011, s. 67). Ako tvrdí Miňová (2009) k osvojeniu a získaniu si potrebných učiteľských kompetencií je potrebná aj určitá chuť a snaha byť dobrým učiteľom, zrnko vrodeneho pedagogického majstrovstva a potreba neustále sa ďalej vzdelávať.

Literatúra

HAJDÚKOVÁ, V. a kol. 2011. Plánovanie, projektovanie výchovno – vzdelávacej činnosti. In: *Metodika predprimárneho vzdelávania*. Bratislava: ŠPÚ. ISBN 978- 80-968777-3-7.

LIPNICKÁ, M. 2013/2014. Aktívna výučba v materskej škole. In: *Predškolská výchova*, č. 5, 2013/2014, ročník LXVIII. ISSN 0032-7220.

LUKÁČOVÁ, K. 2013/2014. Aplikácia pohybového štýlu vo výchovno – vzdelávacom procese. In: *Naša škola*. č. 1-2, 2013/2014 ročník XVII. ISSN 1335.

MIŇOVÁ, M. 2005. Príprava učiteľov na prácu s deťmi predškolského veku. In: *Za kvalitou vzdelávania učiteľů primární a preprimární pedagogiky : sborník z konference s mezinárodní účastí*. Olomouc : Votobia. s. 32-40. ISBN 978-80-7220-315-4.

SOKOLOVSKÁ, P. a K. KOSTYÁNSZKA. 2013. *Hravá matematika 2*. Pracovný zošit pre 5 – 6 ročné deti, TAKTIK. Košice. ISBN 978-80-89530-63-2.

SOKOLOVSKÁ, P. a K. KOSTYÁNSZKA. 2013. *Hravé poznávanie 2*. Pracovný zošit pre 5 – 6 ročné deti, TAKTIK Košice. ISBN 978-80-89530-64-9.

SOKOLOVSKÁ, P. a K. KOSTYÁNSZKA. 2013. *Hravá ceruzka 2*. Pracovný zošit pre 5 – 6 ročné deti, TAKTIK Košice. ISBN 978-80-89530-62-5.

Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. 2008. Bratislava: MŠSR. ISBN 978-80-969407-5-2.

Školský vzdelávací program Slniečko, MŠ Dénešova, Košice, 2008

Kontaktné údaje

Ing. Katarína Lukáčová

Materská škola

Dénešova 53

040 23 Košice

Slovenská republika

E-mail: katka.lukacova10@gmail.com

PSYCHOMOTORICKÉ CVIČENIA V PRAXI

PSYCHOMOTOR EXERCISE IN PRACTICE

Nadežda Vladovičová - Nadežda Novotná - Lucia Plačková - Lucia Sujová

Abstrakt

Príspevok ponúka základnú charakteristiku psychomotoriky ako prostriedku na harmonický rozvoj celej osobnosti dieťaťa prostredníctvom radostného prežívania pohybu. Autorky v príspevku uvádzajú cvičenia s netradičnými pomôckami, ktoré boli prezentované v rámci workshopu konferencie.

Kľúčové slová

Psychomotorické cvičenia, balóny, štipce, vrchnáčky z PET fliaš, tégly, tácky pod pivo.

Resumé

The article describes basic characteristics of psychomotor. It discusses the joyfulness from a motion experience as a means for harmonic development of the complex personality of a child. The authors introduce the exercises with unconventional instruments which were presented within the conference workshop.

Key words

Psychomotor exercise, balloons, clothing clips, bottle tops, yogurt cups, placemat pads.

Podľa Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie (2008), je hlavným cieľom predprimárneho vzdelávania dosiahnuť optimálnu perceptuálno-motorickú, kognitívnu a socio-afektívnu úroveň ako základ pripravenosti na školské vzdelávanie a na život v spoločnosti, pričom východiskom je jedinečnosť dieťaťa, aktívne učenie sa a začleňovanie do skupiny a kolektívu. Jeho cieľmi sú okrem iného napĺňať potrebu dieťaťa sociálneho kontaktu s rovesníkmi, uľahčiť dieťaťu plynulú adaptáciu na zmenené prostredie, podporiť vzťah dieťaťa k poznávaniu a učeniu sa hrou a rozvíjať osobnosť dieťaťa v psychomotorickej, poznávacej, sociálnej, emocionálnej a morálnej oblasti (ŠVP ISCED 0, 2008). Jedným z prostriedkov, ktoré umožňujú napĺňať všetky tieto ciele, je psychomotorika, psychomotorické cvičenia a hry. Dvořáková (2006) tvrdí, že poznanie možností psychomotoriky by bolo vhodnou a potrebnou súčasťou vzdelávania každého učiteľa a uľahčilo by mu využiť prepojenie pohybu a psychických funkcií pre ďalší kognitívny, emocionálny, sociálny a pohybový rozvoj jedinca, a to hlavne tam, kde ide o komplexné prelínanie všetkých výchovných a vzdelávacích odborov, predovšetkým na nižších stupňoch škôl.

Dvořáková (2006) a Ondrušková (2007) definujú pojem psychomotorika ako úzke spojenie psychiky (duševných procesov) a motoriky (telesných procesov). Podľa Ondruškovej (2007) to znamená, že motorické prejavy, ktoré sú výrazom psychických činností, sú výsledkom nervovej činnosti a začleňujú sa tak do celkového rámca osobnosti. Novotná (2008, s. 10) považuje psychomotoriku za „*systém telesnej výchovy, ktorý využíva pohyb ako výchovný prostriedok. Hovorí sa o výchove pohybom, ktorá je cieľená a zodpovedná, ale hravá a zábavná. Podporuje iniciatívu, samostatnosť, tvorivosť a rešpektuje individualitu každého cvičenca. Nesústreďuje sa len na rozvoj pohybových schopností, na telesnú zdatnosť, ale i na psychickú a spoločenskú zložku osobnosti každého jedinca.*“

Psychomotorika nachádza uplatnenie vo viacerých vedách, napríklad v *pedagogike*, kde psychomotorické hry ponúkajú vhodné podnety a kritéria pozorovania pre pedagogické vedenie tzv. problémových detí (hyperaktivita, syndróm ADH, ADHD, dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia a pod.); v *psychológii*, pretože prostredníctvom psychomotorických cvičení je možné poznávať a čiastočne aj rozvíjať osobnosť človeka vo všetkých jej stránkach a dimenziách; v *sociológii*, pretože niektoré činnosti sa nedajú vykonávať samostatne (napr. cvičenie s vozíčkami) a pri spolupráci s druhým jedincom alebo skupinou sa vytvárajú spontánne kolektívne vzťahy; a v iných (Blahutková, 2003).

Cieľom psychomotoriky je mimovoľné prežívanie radosti z pohybu, z hry a z telesných cvičení a vytvorenie tzv. bio-psycho-socio-spirituálnej pohody človeka. Ide o vyrovnanie biologických potrieb človeka s duševným pokojom, s uspokojivým postavením v kolektíve a v spoločnosti a s vierou v životnú filozofiu v zmysle naplňovania života, ktorá človeku pomáha v osobnostnom raste, rešpektuje individuálne rozdiely v cieľoch aj prostriedkoch života (Blahutková, 2003). Prostredníctvom pohybu dieťa poznáva a vyjadruje sa, pohyb spätne ovplyvňuje jeho konanie, prežívanie a správanie (Dvořáková, 2006).

Podľa Novotnej, Blahutkovej a Ottmárovej (2007), Novotnej (2008) a Novotnej, Vladovičovej a Sližika (2009) je cieľom psychomotoriky harmonická osobnosť nielen z hľadiska fyzického, ale aj psychického a spoločenského, ktorá je schopná konať samostatne, cieľavedomo, plánovane, kontrolovane, ale aj ohľaduplne a ústretovo pri zachovaní vlastnej individuality.

Čiastkovým cieľom psychomotoriky je i vybudovanie prirodzeného, pozitívneho vzťahu k pohybu, odbúrať bariéry a naučiť žiakov zručnostiam, ktoré im umožnia vnímať pohyb a s ním spojený vyučovací proces ako niečo pozitívne a zaujímavé. Psychomotorické aktivity prispievajú taktiež k rozvoju telesnej zdatnosti a k zjednoteniu vonkajších pohybov s vnútornými pohnútkami (Novotná, Vladovičová, Sližik, 2009, Novotná, Vladovičová, Palovičová, 2013).

Hlavnou metódou psychomotoriky je hra, najprirodzenejšia činnosť dieťaťa, neodmysliteľná súčasť detského sveta. Prostredníctvom nej sa dieťa učí pohy-

bovať telom, pripravovať sa pre prácu, pozorovať zmyslami, chápať myslou, hovoriť jazykom, dovŕiť sa a premieňať myšlienky v skutky (Novotná, 2008). Hra je zdrojom nových, neopakovateľných zážitkov, pri ktorých sa prejavujú všetky zložky duševného života (rozum, city, fantázia) a rozvíja sa tak osobnosť. V psychomotorike umožňujú hry prejavovať individualitu osobnosti a súčasne zapájajú človeka do kolektívneho cítenia a pripútavajú ho ku kolektívu. V psychomotorike sa okrem duševnej stránky rozvíjajú taktiež návyky k správne držaniu tela, nervovosvalová koordinácia, priestorová orientácia, obratnosť a rovnováha (Blahutková, 2003).

V nasledujúcej časti príspevku uvádzame psychomotorické cvičenia, s ktorými sa účastníci konferencie mohli prakticky oboznámiť v rámci workshopov realizovaných v Základnej škole Trieda SNP 20, v Banskej Bystrici. Námet cvičení a hier vychádzajú z nasledujúcich publikácií:

- BLAHUTKOVÁ, M. 2003. *Psychomotorika*.
- NOVOTNÁ, N., BLAHUTKOVÁ, M., OTTMÁROVÁ, E. 2007. *Hry s netradičným náčiním (psychomotorické hry)*.
- NOVOTNÁ, N., VLADOVIČOVÁ, N., PALOVIČOVÁ, J. 2013. *Kreatívne, estetické a psychomotorické pohybové činnosti (učebné texty)*.
- NOVOTNÁ, N., VLADOVIČOVÁ, N., SLÍŽIK, M. 2009. *Psychomotorika 1*.

Komunikačný kruh:

Zoznámte sa

Pomôcky: masážna loptička (prípadne iný predmet ľahko udržateľný v dlani)

Popis: Podávanie alebo hádzanie loptičky v kruhu. Každý, kto dostane loptičku, povie svoje krstné meno a vlastnosť, ktorá sa začína na iniciálku mena (napr. kreatívna Katka).

Obmena: Hráči sa navzájom zdravia rôznymi pozdravmi, hovoria mená oblúbených zvierat, urobia grimasu alebo nejaký pohyb, napodobnia zvuk zvieraťa a pod.

Hlavné psychomotorické cvičenia a hry:

Zoznámenie

Pomôcky: balóny

Popis: Každý žiak má nafúknutý balón a odbíja ho tak, aby bol vždy nad jeho hlavou. Pohybuje sa voľne po priestore a keď sa stretne s iným hráčom, predstaví sa mu krstným menom a vymenia si balóny, ktoré sú stále vo vzduchu.

Naháňačka s balónmi

Pomôcky: balóny

Popis: Žiaci vytvoria dvojice. Postavia sa bokom k sebe a balóny si dajú napr. medzi ramená. Vedúci určí dvojicu naháňajúcich. Táto hra môže mať obmeny, napr. balón sa dá medzi kolená, na brucho alebo medzi boky.

Balansovanie

Pomôcky: balóny

Popis: Balansovanie s nafúknutým balónom: hlava, ruka, rameno, predlaktie, noha, atď. Balansovanie s balónikom môžeme cvičiť v miernom pohybe, alebo pri prekonávaní prekážok. Balónik odbíjame nad seba rôznymi časťami tela (hlava, ruka, rameno, noha, koleno, päta, lakeť, atď.). Odbíjanie balónika hlavou, rukou, ramenom, kolenom atď., to všetko v sede, ľahu.

Balónový tanec

Pomôcky: balóny magnetofón (CD prehrávač)

Popis: Dvojice majú balón medzi sebou v úrovni pásu, čela, hrudníka a pod. Tancujú na hudbu. Pri tanci môžu robiť obraty vpravo a vľavo, snažia sa udržať balón medzi sebou.

Odbíjanie v kruhu

Pomôcky: balóny

Popis: Polovica hráčov leží hlavou do stredu kruhu a druhá polovica stojí nad nimi, každá dvojica má balónik. Stojací hráči nahrávajú ležiacim a tí balóniky odbíjajú rukami, alebo nohami.

Toč sa !

Pomôcky: balóny

Popis: Žiaci vytvoria dvojice chrbtami k sebe, jeden balón stlačia medzi sebou a upažia. Otáčajú sa na pokyn vpravo, vľavo a balón musia udržať medzi sebou.

Balón praskni

Pomôcky: balóny

Popis: Žiaci vytvoria dvojice a stlačia balón medzi sebou. Snažia sa ho prasknúť tlakom o bok alebo chrbát.

Dvojičky

Pomôcky: štipce na bielizeň

Popis: Hráči vytvoria dvojice, ktoré sa na boku spolu pripnú určeným množstvom štipcov (5 ks). Bežia vo vyhradenom úseku určený počet dĺžok. Dvojica, ktorá sa rozpojí, musí zastáť, spojiť sa znova a pokračovať v behu.

Obmena: Dvojičky môžu prekonávať prekážkovú dráhu, preskok cez prekážky, drep a iné.

Vešanie bielizne

Pomôcky: švihadlá, štipce na bielizeň (každá dvojica napr. 5 ks)

Popis: Hráči vytvoria dvojice, jeden z dvojice drží napnuté švihadlo, druhý *nedominantnou rukou* pripína štipce (bielizeň) na švihadlo (žinku). Dvojice si vymenia úlohy, druhý drží švihadlo, prvý odopína štipce zo švihadla.

Obmena: Skôr ako si hráči vymenia úlohy, každý jeden si najskôr môže vyskúšať aj pripínať aj odopínať štipce. Pre pokročilých môžeme pridať aj nejaké veci na štipcovanie (napr. prištipcovať šatky a iné).

Kradnutie štipcov

Pomôcky: štipce na bielizeň (napr. každý 5 ks)

Popis: Hráči si pripnú štipce na rôzne miesta na oblečení. Hra začína na signál, kedy si hráči navzájom berú (kradnú) štipce z oblečenia, ale zároveň si musia chrániť svoje štipce, aby im ich nikto neukradol. Na signál hra končí. Cieľom hry je nazbierať čo najviac štipcov.

Obmena: Hráči pripevňujú svoje štipce spoluhráčom. Cieľom je, čo najrýchlejšie sa zbaviť štipcov.

Prenášanie vrchnáčikov štipcami (Kŕmenie vtáčikov)

Pomôcky: vrchnáčky z PET fľaš, štipce

Popis: Každý hráč má jeden štipce a zaujme svoje určené miesto vo vymedzenom priestore („hniezdo s mláďatkami“). V strede je vysypané väčšie množstvo vrchnáčikov. Cieľom je postupne po jednom prenášať pomocou štipca vrchnáčky na svoje miesto (do hniezda) a nazbierať, čo najviac vrchnáčikov. Na signál hra končí.

Obmena: Hráči čo najrýchlejšie odnášajú vrchnáčky späť zo svojho miesta ku kope vrchnáčikov do stredu. Iná obmena, hráči môžu prenášať vrchnáčky pomocou štipca držiaceho nedominantnou rukou.

Balans s vrchnáčikmi

Pomôcky: vrchnáčiky z PET fľaš

Popis: Hráči si položia na každý priehlavok jeden vrchnáčik a pohybujú sa chôdzou (dopredu, bokom, vzad) po priestore tak, aby im vrchnáčiky nespadli.

Obmena: Hráči prekonávajú prekážkovú dráhu, vystupujú na lavičku.

Prehadzovaná

Pomôcky: vrchnáčiky z PET fľaš, tégliky

Popis: Hráči vytvoria dvojice, postavia sa oproti sebe, každý má téglik. Jeden vyhadzuje vrchnáčik rukou (neskôr téglikom) a druhý ho chytá téglikom. Najprv dominantou a potom nedominantnou rukou. Po zvládnutí pridáme ešte jeden vrchnáčik, pričom vrchnáčiky vyhadzujú hráči z téglikov súčasne a chytajú vrchnáčik spoluhráča.

Obmena: Hráči sú od seba rôzne vzdialení. Individuálna hra – hráč vyhadzuje vrchnáčik (rukou alebo téglikom) do rôznej výšky a chytá ho do téglika.

Balans s téglikmi

Pomôcky: tégliky

Popis: Každý hráč si vezme jeden téglik, položí si ho na určitú časť tela (dlaň, chrbát ruky, lakeť, plece, hlava) dnom hore alebo dole a balansuje s ním pri chôdzi. Po zvládnutí tohto cvičenia vykonáva zložitejšie pohyby – chôdza vzad, bokom, vo výpone, v podpore, obraty, rovnovážne postoje, drep, sed, ľah.

Obmena: Viac téglikov súčasne, na tégliku dnom hore položená tenisová loptička alebo tácka pod pivo.

Ježko

Pomôcky: tégliky, tácky pod pivo („podpivníky“)

Popis: Hráči vytvoria dvojice. Jeden z dvojice zaujme rovný predklon a upaží. Spoluhráč mu na chrbát ľubovoľne poukladá tégliky dnom hore a na ne položí podpivníky. Akonáhle má ježko dostatok „pichliačov“, pohybuje sa po priestore. Spoluhráč ho sprevádza, zbiera popadané tégliky a podpivníky a vracia ich na pôvodné miesto. Hráči sa potom vymenia.

Obmena: Ježko sa pohybuje štvornožky. Na téglikoch môžu byť poukladané vrchnáčiky z PET fľaš. Ježko má na chrbte vrchnáčiky z PET fľaš a snaží sa ich čo najviac prepraviť na dohodnuté miesto. Spadnuté vrchnáčiky sa do hry už nevracajú.

Relaxácia:

Loptičková masáž

Pomôcky: masážne loptičky (alebo tenisové, molitanové, stolno-tenisové)

Popis: Hráči sedia sa sebou v kruhu a masírujú hráča pred sebou krúživým pohybom loptičkou.

Obmena: Masáž dvoma loptičkami. Masáž vo dvojici, pričom jeden leží uvoľnene na bruchu.

Pohybové pexeso

Pomôcky: žiadne

Popis: Dvaja hráči (hádajúca dvojica) idú za dvere (alebo ďalej mimo hracieho priestoru, aby nič nepočuli). Ostatní hráči tvoria páry, pričom každý pár sa dohodne, aký spoločný rovnaký pohyb budú robiť. Páry sa nepravidelne postavlia do kruhu. Hádajúca dvojica sa vráti do hracieho priestoru, jej úlohou je hľadať páry (pexeso). Prvý z dvojice ukáže na niekoho v kruhu a ten mu demonštruje svoj pohyb, potom ukáže na iného v kruhu, čím hľadá pár. Pravidlá platia rovnaké, ako v bežnom pexese. Hádajúci má len jednu možnosť, ak pár nájde (uhádne) pokračuje ďalšou možnosťou, ak neuhádne háda druhý z hádajúcej dvojice. Takto sa striedajú, kým nenájdu všetky páry.

Obmena: Napodobňovanie pohybov zvierat, ľudí, dopravných prostriedkov a iné.

Literatúra

BLAHUTKOVÁ, M. 2003. *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003. ISBN 80-210-3067-4.

DVOŘÁKOVÁ, H. 2006. Přínosy psychomotorických činností ke kultivaci pohybu, psychiky a sociálních vztahů dětí. In: *Těl. Vých. Sport Mlád.* Roč. 72, č. 2, s. 2-9. ISSN 1210-7689.

NOVOTNÁ, N. 2008. Psychomotorika vo vyučovaní školskej telesnej výchovy. In: *Prostriedky edukácie v škole 21. storočia : zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Banská Bystrica : Centrum vzdelávania doktorandov, Pedagogická fakulta UMB, 2008. ISBN 978-80-8083-565-1, s. 10-14.

NOVOTNÁ, N. , M. BLAHUTKOVÁ a E. OTTMÁROVÁ. 2007. *Hry s netradičným náčiním (psychomotorické hry)*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta Banská Bystrica, Občianske združenie PEDAGÓG, 2007. ISBN 978-80-8083-395-4.

NOVOTNÁ, N., N. VLADOVIČOVÁ a J. PALOVIČOVÁ. 2013. *Kreatívne, estetické a psychomotorické pohybové činnosti (učebné texty)*. Banská Bystrica : Belianum, 2013. ISBN 978-80-557-0579-8.

NOVOTNÁ, N. , N. VLADOVIČOVÁ a M. SLIŽIK. 2009. *Psychomotorika I*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Fakulta humanitných vied, 2009. ISBN 978-80-8083-825-6.

ONDRUŠKOVÁ, I. 2007. Psychomotorika. In: Trubíniová V. a kol. *Predškolská pedagogika: terminologický a výkladový slovník*. Ružomberok : Pedagogická fakulta katolíckej univerzity v Ružomberku, 2007. ISBN 978-80-8084-162-1, s. 403-404.

Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2008.

Kontaktné údaje

doc. PaedDr. Nadežda Vladovičová, PhD.

doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Filozofická fakulta

Katedra telesnej výchovy a športu

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

Slovenská republika

E-mail: Nadezda.Vladovicova@umb.sk

E-mail: Nadezda.Novotna @umb.sk

Mgr. Lucia Plačková

Mgr. Lucia Sujová

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Pedagogická fakulta

Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky

Ružová 13

974 11 Banská Bystrica

Slovenská republika

E-mail: lucia.plackova@umb.sk

E-mail: lucia.sujova@umb.sk

Záver

*A poněvadž život je oheň, oheň pak,
nemáli volného průchodu a ustavičného kmitání a plápolaní,
hasne ihned: také dítkam nevyhnutelně potřebí,
aby každodenní svá hýbaní a cvičení měly.*

J. A. Komenský

Pohyb patrí k základným fyziologickým potrebám a v predškolskom veku je pre dieťa veľmi dôležitý a potrebný. Pohybové činnosti v materskej škole sú závislé predovšetkým na kolektíve učiteliek v konkrétnej materskej škole, na ich pochopení Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 0 - predprimárne vzdelávanie (2008) a jeho aplikácií do praxe, na pocity zodpovednosti, schopnosti spolupráce a dohody. Učiteľka materskej školy by mala disponovať profesijnými kompetenciami, ale aj pozitívnym vzťahom k pohybu a mala by byť pohybovo aktívna. Práve učiteľka materskej školy, ktorá je v kontakte s deťmi aj 8 hodín denne, sa stáva pre dieťa pohybovým vzorom.

Uverejnené príspevky z vedecko-odbornej konferencie sú aktuálne spracované a viažu sa k cieľovému zameraniu konferencie. Referáty prezentujú a dokumentujú problematiku preceptuálno-motorickej oblasti v rôznych rovinách. Závbery vyplývajúce z vedecko-odbornej konferencie:

- pripraviť učiteľky materských škôl odborne aj prakticky tak, aby nepodľahli formálnym zákazom a vedeli si svoju prácu zdôvodniť a obhájiť,
- neobmedzovať spontánne pohybové aktivity detí,
- nezakazovať deťom cvičiť (zakázané cvičenia), ale hľadať také pohybové prostriedky, ktoré rozvíjajú ich pohybové schopnosti bez zdravotných následkov,
- nenahrádzať pohybové aktivity inými aktivitami,
- zamerať celoplošnú osvetovú činnosť všetkých kompetentných inštitúcií na deficit pohybovej činnosti u detí predškolského veku,
- venovať zvýšenú pozornosť operacionalizácii cieľov v perceptuálno-motorickej oblasti,
- rešpektovať rozdielne výchovno-vzdelávacie potreby detí a ich momentálnych osobných dispozícií diferencovaním cvikov a pohybových činností,
- zaraďovať primerane, vzostupne fyzickú záťaž a zdravotnú účinnosť cvičení a pohybových aktivít,
- neskracovať bezdôvodne pobyt vonku,
- spolupracovať so zriaďovateľom na zabezpečovaní a rozširovaní spektra vhodných telovýchovných pomôcok a na revitalizovaní i vybavení škol-

ských areálov,

- monitorovať a hodnotiť v spolupráci s poradnými orgánmi prípravu a podporovanie pohybových spôsobilostí detí,
- zabezpečiť materským školám metodiku, prípadne didaktiku rozvíjania pohybových spôsobilostí detí,
- zamerať obsahy modulov v rámci kontinuálneho vzdelávania učiteľov materských škôl na získavanie skúseností podporovania pohybových spôsobilostí detí.

Monika Miňová

editorka

Názov:	Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole
Editor:	PaedDr. Monika Miňová, PhD.
Recenzenti:	doc. PaedDr. Nadežda Vladovičová, PhD. PaedDr. Iveta Boržíková, PhD.
Vydavateľ:	Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu
Tlač:	Súkromná stredná odborná škola ELBA v Prešove
Formát:	A5
Rozsah:	158
Náklad:	200 ks
Rok vydania:	2014
Vydanie:	1. vydanie
ISBN	978-80-555-1168-9
EAN	9788055511689

ISBN 978-80-555-1168-9



9 788055 511689