

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

**VLIV ODKLADU ŠKOLNÍ DOCHÁZKY NA ÚROVEŇ
POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ
U 6-TI LETÝCH DĚTÍ**

Diplomová práce

Autor: Kateřina Preňková

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, květen, 2009

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ
BUDĚJOVICE**

PEDAGOGICAL FACULTY

**INFLUENCE OF SCHOOL DEFERMENT ON THE ABILITIES
AND SKILLS OF MOVEMENT OF 6 YEAR OLD CHILDREN**

Diploma saplemens

Author: Kateřina Preňková
Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková
České Budějovice, April, 2009

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Vliv školního odkladu na pohybové schopnosti a dovednosti u šestiletých dětí“ vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

.....

Podpis diplomanta

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. Pavle Dřevíkové, bez jejíž pomoci, rad a odborných připomínek by tato práce nemohla vzniknout. Můj vděk patří také mé rodině, která mi byla během studia velkou oporou. Dále mé poděkování patří také všem, kteří mě při práci podporovali.

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vliv odkladu školní docházky na úroveň pohybových schopností a dovedností u 6-ti letých dětí

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Autor: Kateřina Preňková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Rok obhajoby: 2009

Anotace: Předložená práce se zabývá vlivem odkladu školní docházky na tělesnou zdatnost u dětí nastupujících školní docházku. Srovnání úrovně tělesné zdatnosti bylo umožněno použitím Unifittestu, Fitnessgramu a dalším somatickým měřením. V souboru byly děti řádného předškolního věku 5-ti a 6-ti let (bez odkladu). 6-ti leté, které již měly nastoupit do školy, tedy s odkladem a děti, které již řádně nastoupily. Soubor tvořilo dohromady 14 dětí, dvě děti 5-ti leté, čtyři 6-ti leté děti s odkladem školní docházky, čtyři 6-ti leté bez odkladu školní docházky a čtyři děti sedmileté. Z výsledného měření vyplývá, že šestileté děti s odkladem se při společném ročním soužití v předškolní třídě mateřské školy, přizpůsobí úrovni mladších pětiletých dětí a u dětí v 1. třídě, tedy sedmiletých, lze vidět roční vývoj v úrovni pohybové zdatnosti.

Klíčová slova: Vlohy, školní zralost, testové baterie, pohybové schopnosti, obratnost, výzkumné metody, tělesná zdatnost

Bibliographical identification

Title of the thesis: The influence of the postponed school attendance on the 6-year-old children's fitness

Department: Department of Physical Education and Sport

Author's first name and surname: Kateřina Preňková

Supervisit: Mgr. Pavla Dřevíková

Study programm: Teaching for primary school level

The year of presentation: 2009

Abstract: The subject of this graduation theses is the influence of the postponed school attendance on the children's fitness. The comparison of the fitness level was carried out by Unifittest, Fitnessgram and somatic measurement. The group of 14 tested children was made by 5 and 6-year-old children (in sum 6 children), 6-year-old children with the postponed school attendance (in sum 4 children) who attend nursery school and 7-year-old pupils (in sum 4 children). The result of this measurement is that 6-year-old children with the postponed school attendance conform to 5-year-old children after one year being together in the pre-school class of nursery school, 7-year-old pupils embody encreased level of fitness which is corresponding with the one-year age difference.

Keywords: Abilities, matureness for school attendace, tests, physical abilities, dexterity, research methods, fitness

OBSAH:

1. Úvod.....	3
2. Metodologická část.....	4
2.1 Cíl práce a úkoly	4
2.1.1. Cíl práce.....	4
2.1.2. Úkoly.....	4
2.2 Hypotézy.....	5
2.3 Použité metody.....	5
3. Teoretická část.....	6
3.1 Literární rešerše.....	6
3.2 Definice pojmů.....	8
3.3 Školní zralost.....	12
3.3.1 Faktory ovlivňující školní zralost.....	13
3.3.2 Posouzení školní zralosti.....	14
3.4 Charakter pohybu ve věkových skupinách.....	17
3.4.1 Charakter pohybových dovedností 2-5 letých dětí.....	17
3.4.2 Charakter pohybových dovedností 5 -7 letých dětí	17
3.4.3 Charakter pohybových dovedností 7 -10 letých dětí	17
3.4.4 Úvaha nad školní zralostí.....	18
3.5 Pohybové schopnosti.....	19
3.5.1 Silové schopnosti.....	19
3.5.2 Rychlostní schopnosti.....	19
3.5.3 Vytrvalostní schopnosti.....	19
3.5.4 Obratnost.....	20
3.6 Ontogeneze.....	22
3.6.1 Předškolní věk.....	23
3.6.2 Mladší školní věk.....	24
4. Metodiky.....	25
4.1 Výzkumný soubor.....	25
5. Vlastní výzkum	27
5.1 Měřicí techniky.....	27
5.2 Aerobní kapacita.....	28
5.3 Síla a vytrvalost břišních svalů.....	31
5.4 Síla a vytrvalost horní části trupu.....	31

5.5 Testování svalových schopností dolních končetin.....	32
5.6 Flexibilita.....	33
5.7 Anketa.....	33
6. Výsledky.....	34
6.1 Zaznamenání všech dosažených výsledků.....	34
6.2 Hodnocení ankety.....	39
6.3 Srovnání šestiletých dětí s odkladem a bez odkladu šk. docházky.....	42
6.4 Srovnání šestiletých s odkladem a dětí sedmiletých	45
6.5 Srovnání pětiletých a šestiletých s odkladem šk. docházky	48
7. Diskuse.....	51
8. Závěr.....	54
9. Seznam použitých zdrojů.....	55
10. Přílohy.....	56

Příloha č. 1- Anketa

1. ÚVOD

Téma diplomové práce se zabývá vlivem odkladu školní docházky na úroveň pohybové zdatnosti dětí. Na praxích jsme se setkávali s dětmi s odkladem i bez odkladu. Mnohdy je možnost školního odkladu na rodičích. V dnešní době má až ¾ třídy odklad školní docházky. Podle mínění učitelů je uměle vyvolán přáním rodičů, mnohdy to bývá spojeno s větami: „Prodloužíme mu dětství“ nebo „Odložíme si školní starosti o rok déle“. Ve škole nám bylo předáváno mnoho příkladů proč dítěti odložit školní docházku ba naopak, mnohdy má dítě samo potřebu více se vzdělávat a tudíž z toho vyplývá, zda je na vzdělávání připraveno.

Protože jsem dlouhou dobu měla tělesnou výchovu jako specializaci, zajímalo mě zda dítě, při působení s malými dětmi je v tělesné výchově zpomaleno, proto se srovnávaly s dětmi, které již do školy nastoupily. Některé mé myšlenky dokládá definice školní zralosti.

Školní zralost se definuje jako „ takový stav somato-psycho-sociálního vývoje dítěte, který je výsledkem úspěšně dovršeného vývoje celého předchozího období útlého a předškolního dětství, je vyznačen přiměřenými fyzickými i psychickými dispozicemi pro požadovaný vývoj ve škole a je provázen pocitem štěstí dítěte, je současně dobrým předpokladem budoucího školního výkonu a sociálního zařazení“ (Langmeier, 1998) a další pojetí školní zralosti může být takové, že „dítě je zralé pro školu, je-li na určitém stupni vyspělosti poznávacích funkcí, dosáhlo-li rozvoje vyjadřovacích funkcí (řeč a grafický projev) a projevuje adekvátní předpoklad práce schopnosti v podmínkách školy (dokáže se soustředit, je odolné vůči rušivým podnětům a přiměřeně vytrvalé“ Trpišovská, 1997).

Současným často diskutabilním problémem odborníky i širokou veřejností je špatná tělesná zdatnost dětí. To samozřejmě souvisí s narůstající dětskou obezitou, špatnou životosprávou, nedodržováním pitného režimu, v neposlední řadě i počítačová technika, televizní přijímače, u kterých děti vydrží sedět celý den. V dřívější době toto nebylo a proto se děti stále pohybovaly, hrály různé hry a soupeřily mezi sebou, např. kdo je rychlejší, kdo je šikovnější. Příčiny lze hledat ve změně životního stylu rodiny – vysoké pracovní vytížení. Jistě s tím souvisí i druh sociální vrstvy, ve které se dítě pohybuje, stejně tak jako prostředí a jistě bychom neměli opomenout obavy ze stálého zvyšování kriminality u mladistvých.

Bylo by třeba další měření, kdy jsou děti měřeny na začátku školní docházky a o rok později, protože u dětí stejně starých se může lišit motorický vývoj. Proto jsem si položila otázku do jaké míry je to ovlivněno odkladem školní docházky.

2. METODOLOGICKÁ ČÁST

2.1 *Cíl práce a úkoly*

2.1.1 *Cíl práce*

Cílem mé práce je zjistit, jestli odklad školní docházky ovlivňuje úroveň pohybových schopností a dovedností.

2.1.2 *Úkoly*

Ze stanoveného cíle mi vyplývají dané úkoly:

- a) Zpracování literatury k danému tématu, seznámení s obsahem Unifittestu 6-60
a organizací motorického testování, vyhledání informací na webových stránkách Cooper Institutu
- b) Domluva termínu testování na školách, administrativní záležitosti (povolení od ředitele školy)
- c) Výběr šestiletých a sedmiletých žáků na škole a pětiletých a šestiletých dětí v mateřské škole
- d) Seznámit testované žáky a děti s testy a dotazníky – pravidla, která je třeba dodržovat
- e) Vyplnění ankety
- f) Rozcvičení testovaných osob – 5 minut, motivace k testu
- g) Provedení vlastního měření
- h) Zpracování výsledků, vyhodnocení a závěry

2.2 Hypotézy

Na základě tohoto zjištění chci odpovědět na dané hypotézy. Kdy první a druhou hypotézu potvrdím popř. vyvrátím pomocí daného měření a další třetí hypotézou chci potvrdit, zda vybraná skupina dětí náhodou nepopírá přirozený vývoj.

H1: Domnívám se, že úroveň pohybových schopností a dovedností u dětí s odkladem školní docházky bude průměrně na stejné úrovni jako u dětí s nimiž zůstaly v mateřské škole (A-B).

H2: Domnívám se, že děti, které zůstaly v mateřské škole, tedy děti s odkladem školní docházky, budou na nižší úrovni než děti, které nastoupily školní docházku, tedy děti bez odkladu (B-C).

H3: Domnívám se, že děti v 1. třídě bez odkladu, na tom budou v úrovni pohybových schopností a dovedností podstatně lépe než předškoláci (bez odkladu), na základě přirozeného vývoje (A-C).

2.3 Použité metody

Metoda teoretická = pozorování dané oblasti myšlenkovou analýzou, **syntézou**, indukci, **dedukci**, modelováním, simulací a formalizací (prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc.)

Metoda sběru dat v pedagogickém výzkumu = do těchto metod patří pedagogické pozorování, dotazník popř. **anketa** v pedagogickém výzkumu, interview, **testy v pedagogickém výzkumu** a sociometrie

Metoda experimentální = je skupina technik použitých při vědeckém výzkumu, kdy technika určuje jak se dobereme k požadovaným výsledkům, tozn. že určuje přesný postup kroků nebo použitých způsobů

Syntéza = spojení, sjednocení, systémový souhrn (prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc.), syntéza je obecné označení pro proces spojení dvou nebo více částí v jeden celek

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Literární rešerše

Na téma školní zralost a odkladu školní docházky bylo vysloveno velké množství naprosto protichůdných názorů, které se začaly objevovat už záhy po vzniku Československé republiky.

Jak psát diplomovou práci, jaké jsou postupy a požadavky jsem se dočetla v knize od K. Frömela²⁶. K diplomové práci také můžeme využít různé metody, které ve své knize zpracoval M. Chrátka³. O pohybových dovednostech a charakteristice pohybových výkonů a činností jsem se dočetla v knize od K. Měkoty a R. Cibetka⁶, kteří popsali tyto tři pojmy velmi stručně a velmi naučně, k nim bych zmínila se stejnou tematikou dalšího spisovatele a tím je S. Čelíkovský^{17, 18}. Základní chápání dítěte jako sportovce je velmi hezky zpracováno v knize od V. Kouby⁴, který se zabýval samotnou motorikou dítěte. Co se týče celkově připravenosti dítěte do školy, tedy i s tím spjatou školní zralostí, to velmi hezkým způsobem zpracovali ve svých knihách J. Buriánová, V. Jakoubková, H. Nádvorníková¹, dále D. Kubálková⁵, která se přesněji zabývala přípravou dítěte do 1. třídy a v neposlední řadě J. Křištofič¹⁰, tyto jejich myšlenky lze srovnat s celkovou školní zralostí v jiných zemích, o které se dozvíme v knize od K. Goulliové². O základech tělesné výchovy a dítěte jako osobnosti se dočteme v knihách od J. Štumbauera⁹, M. Nekonečného^{11, 12} a v knize od J. Čápa¹⁵. Velmi vhodně navrhla do budoucna pro učitele popř. i pro rodiče cvičení pro rozvoj psychomotoriky M. Szabová⁸ ve své knize. Velkou pomocí mi byla kniha od K. Měkoty a R. Kováře⁷, z které jsem využila některé testy k vypracování mé diplomové práce o samotné teorii testování jsem se dočetla v knize od P. Blahuše²⁰. K srovnání celkové úrovně a motorického vývoje mi byla při ruce kniha od J. Berdychové aj. Pařízkové¹⁴. Při měření kožních řas mi byla nápomocná kniha od S. Čelíkovského¹⁶, která mi posloužila jako návod. Definice některých základních pojmů jsem čerpala z knihy od K. Berky¹⁹, K. Měkoty²⁵, Z. Helusa a kol.¹³ a z knihy od J. Krále²³. Po dokončení sepsání a vyhodnocení diplomové práce mě tělesná výchova nadále nadchla a přečetla jsem si obecně a výzkumně zaměřené knihy pro srovnání s mými výsledky a to knihy od J. Kopřivy²¹, B. Kose²² a od J. Kreipla²⁴.

Ludmila Plesná²⁵ tvrdí že důležitými podmínkami a zásadami pro dobrý start v první třídě je vytváření bezpečného prostředí, podpora vnitřní motivace, vytváření a dodržování pravidel,

spolupráce ve skupině, aktivní zapojení dětí a budování jejich sebevědomí, získání rodičů pro spolupráci a další. Přejít z mateřské na základní školu; školní adaptace; podmínky učení ; školní prostředí ; vztah rodiče-škola.

Naopak Václava Masáková²⁶ vyzdvihuje fakt, že až čtvrtina dětí, která přijde k zápisu, nakonec do první třídy nenastoupí, ne všechny odklady školní docházky jsou vždy nutné. Tvrdí, že odklad školní docházky je zapříčiněn v mentální nezralosti a dovednostech. Jenom tato malá ukázka naznačuje, že názory na školní zralost byly tak diametrálně odlišné, že o jejich 100% definitivním rozpoznání nemůže být vůbec žádná řeč.

²⁵ Plesná, L. (2006/2007), **Učitelské listy** : Nezávislý měsíčník. -- [CZ] -- Roc. 14, c. 10, s. 13-14.

²⁶ Masáková, V., La Sala, Z. [Up to one fourth of children who come to enrolment don't start attending school in the end : not all postponements of school attendance are always necessary] In: **Školství** -- ISSN 1210-8316 [CZ] -- Roc. 15, c. 1 (2007), s. 5.

3.2 Definice pojmů

Vlohy

Jsou chápány jako anatomicko-fyziologické zvláštnosti mozku a nervového systému nebo psychofyziologické vlastnosti, kterými člověk disponuje. Jsou to zděděné vrozené předpoklady dalšího rozvoje, které jsou člověku vlastní v momentu jeho zrození a na jejichž základě může dojít k utváření určitých schopností – jsou přirozeným základem rozvoje schopností (Kodým, Blahuš, Hříbková, 1987). Vlohy jsou souhrnem toho, co je v jedinci původního; představují obecný, mnohotvárný, plastický systém, který nepodléhá extrospekci a je tudíž neměřitelný (Kodým a kol., 1974).

Zdatnost

Je připravenost organismu konat práci, vyrovnat se s vnějšími nároky, odolávat aktuálním vlivům okolí (Svatoň, Tupý, 1997).

Tělesná zdatnost

Schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie a pohotově, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času (Singapur 1990) (Kovář 2001). Svatoňem a Tupým (1997) je tělesná zdatnost popisována jako optimalizace funkcí organismu při řešení vnějších úkolů spojených s pohybovým výkonem a způsobilostí odolávat vnějšímu stresu. Hošek (1996) ji chápe jako schopnost organismu optimálně reagovat na svalovou práci. Carrol a Smith (1993) rozumí tělesnou zdatností výkonnost srdce, plic a svalů. Podle Bunce (1995) vyjadřuje stupeň rozvoje adaptačních potenciál a v důsledku to pak znamená optimalizaci funkcí organismu při řešení vnějších úkolů spojených s pohybovým úkolem, zvládnutí vnějších požadavků na jedince s menšími nároky na organismus (např. zvládnutí uběhnutí určité distance na hladině nižší úrovni srdeční frekvence).

Zdravotně orientovanou zdatnost

Autoři ji definují (Svatoň, Tupý, 1997) jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav, působící preventivně na zdravotní problémy vznikající v důsledku hypokinézy. Obdobnou definici předkládá i Bouchard a Shepard (1994). Mužík a Krejčí (1997) považují za zdravotně orientovanou zdatnost stupeň zdatnosti na individuální úrovni, která je potřebná pro zdravý a aktivní způsob života jedince.

Program zdravotně orientované zdatnosti je program pohybové kultivace, který zdůrazňuje záměrné preventivní ovlivňování zdravotního stavu a životní aktivity pohybem a změnou myšlení (Svatoň, Tupý, 1997).

Tři oblasti zdravotně orientované zdatnosti:

a) testování aerobní zdatnosti (jsou to tzv. alternativní testy, tozn. že se vybere jeden)

- vytrvalostní člunkový běh
- běh na jednu míli

b) testování svalové zdatnosti

- hrudní předklony v lehu pokrčmo (silová vytrvalost břišních svalů)
- záklon v lehu na břicho (síla a pohyblivost extenzorů trupu)

(alternativní testy)

- 90° kliky (síla a vytrvalost svalů horní části trupu)
- shyby (pro starší jedince)
- výdrž ve shybu
- shyby ve svisu ležmo
- předklon v sedu pokrčmo přednožněm pravou nebo levou (flexibilita)
- dotyk prstů za zády (flexibilita)

c) testování složení těla

- měření kožních řas
- index tělesné hmotnosti – BMI
- bioelektrická impedance nebo automatizovaný kaliper

Měření

Přiřazování čísel objektům nebo událostem podle pravidel (S.S. Stevens 1951), podle F.N. Kerlingera (186 str, 407) může být postup jakéhokoli měření vyjádřen obecnou rovnicí:
 $f = (x,y)$, kdy x je nějaký objekt a y je nějaké číslo.

Testování

Znamená provedení zkoušky ve smyslu procedury a přiřazování čísel, jež jsme nazvali měření. Člověk, který je testován se nazývá „testovaná osoba“ a naopak, ten kdo testování provádí se nazývá testující popř. experimentátor.

Motorické testy

Jsou součástí prakticky použitelných nástrojů k hodnocení tělesné zdatnosti. Je to souhrn pravidel pro přiřazování čísel alternativám splnění pohybového úkolu, tj. pohybovým výkonům nebo řešením (MOTORICKÉ TESTY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ, doc. Dr. Karel Měkota, CSc., doc. Dr. Petr Blahu, CSc., Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1983, str. 19). Jejich obsahem je pohybová činnost obsahující taktéž úkol testu a v neposlední řadě i jeho pravidla.

Rozdělení motorických testů:

- maximální výkonnosti - schopností
 - plně standardizované
 - laboratorní, terénní
 - indiv., skupinové
 - dovedností
 - částečně standardizované
- typického pohybového projevu - jiné

Vývoj schopností v ontogenezi

Pokud srovnáme lidského novorozence a savce, je lidský novorozenec velmi chudě motoricky vybaven, motorika se vyvíjí až v postnatálním období, v tomto období se motorické schopnosti nejen rozvíjejí, ale zároveň diferencují.

Kondiční schopnosti jsou schopnosti, které jsou primárně determinovány energetickými procesy.

Silové schopnosti jsou ty schopnosti, které člověku umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit, a to prostřednictvím svalového napětí.

Vytrvalostní schopnosti dovolují člověku vzdorovat únavě při jakékoli (pohybové) činnosti.

Norma

Obvykle kvantitativní hodnota, empiricky určená, představující normální, typický, obvyklý výkon, zaznamenaný u odpovídající (normové) populace. (MOTORICKÉ TESTY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ, doc. Dr. Karel Měkota, CSc., doc. Dr. Petr Blahu, CSc., Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1983, str. 50).

Testová baterie

Pravidly daný soubor několika testů. Měla by být možnost vybrat si z několika druhů testových baterií, které jsou určeny pro dané aspekty.

Přehled testových baterií:

Měkota a Blahuš (1983) – zabývali se obecnými otázkami testování, spolehlivosti, validity a motorickými testy používanými ve škole při tělesné výchově.

Měkota et al (1988) pojednává o obecných otázkách lidského pohybu, její podstatě, teorii měření, posuzování a úvodu do motodiagnostiky.

Kovář et al (1989) shromažďoval informace o základních charakteristikách statistických souborů, vytvářel také testové baterie a radil jak zpracovat výsledky dosažené při použití testových baterií.

AAHPERD (1980) je původně zdravotně orientovaný test tělesné zdatnosti.

Eurofit for Adults (1995), ten vznikl na podnět Výboru pro rozvoj sportu při Radě Evropy.

Unifittest 6-60 (Kovář, Měkota a kol., 1993), česká čtyřpoložková verze testové baterie, doplněná o diagnostiku základních somatických ukazatelů. Obsahem je společný testový základ jednotný pro všechny věkové kategorie a pohlaví a různé alternativy pro hodnocení aerobní vytrvalostní schopnosti, s ohledem na věk, kondiční připravenost testovaných osob a případně podmínky testování. Součástí je též výběrový test, který charakterizuje typické motorické projevy daného věkového období.

Společný základ pro všechny věkové kategorie:

T1 Skok daleký z místa

T2 Leh-sed – opakovaně

T3a Běh po dobu 12 minut

T3b Vytrvalostní člunkový běh

T3c Chůze na vzdálenost 2 km

(u testu T3 se provádí jen jedna varianta)

Volitelný test podle věku

T4-1 Člunkový běh 4x10m (6-14 let)

T4-2 Shyby(chlapci), Výdrž ve shybu (děvčata 15-25/30 let)

T4-3 Hluboký předklon v sedu (25/30-60 let)

Somatická měření

SM1 Tělesná výška

SM2 Tělesná hmotnost

SM3 Podkožní tuk

Hodnocení lze udělat podle „Příručky pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých“(ISBN 80-86317-18-8).

Fitnessgram – výsledky tohoto testu jsou především pro rodiče. Žáci jdou hodnoceni ve třech oblastech zdravotně orientované zdatnosti, výsledky jsou srovnány s objektivními kritériálními standardy.

3.3 Školní zralost

S nástupem dítěte do základní školy se změní mnoho podstatných věcí a to nejen u něj, ale i v celé rodině. Dítě má většinou obavy z toho co ho čeká, z povinností, kterým se nevyhne. Už nemá čas vždy, když chce. Nastávají mu určité povinnosti a to nejen školákovi, ale i jeho blízkým. Dítě si na školu vytváří většinou prvotní pohled pomocí názoru jeho nejbližší rodiny, jako například sourozenců, rodičů nebo prarodičů.

Názory rodičů se většinou neshodují. Někteří dítě utápí v emocionálním strádání jako např. „chudinko co ti tam dělali“, jiní rodiče si myslí, že se dítěte alespoň na část dne zbaví. Často rodiče děti školou zastrašují - větou typu „oni tě ve škole naučí jak se chovat“.

Jako prvotní otázku by měli rodiče zvážit výběr školy, jelikož v dnešní době existuje mnoho typů škol a s mnoha možnostmi. Rodiče vybírají podle úrovně školy, pověsti, nabídek mimoškolních aktivit a jiných kladů, které škola může nabídnout jejich dítěti.

Důležitým rozhodnutím je, zda je dítě zralé pro nástup do školy. O tomto kroku rozhoduje dětský lékař, učitelka MŠ či jiný specializovaný odborník. Názory specialistů na odklad dětí pro nástup do základní školy, se od rodičů někdy až značně liší. Někteří rodiče to mohou považovat za potupu svého dítěte, a někdo naopak za dobrý nápad, jak dítěti umožnit lepší a snazší start do další etapy života.

3.3.1 Faktory ovlivňující školní zralost

Datum narození:

Zápis, dle zákona, musí navštívit děti, kterým je v den nástupu do základní školy 6 let, to znamená děti narozené do 31. srpna včetně. Čím více se ale dítě blíží k tomuto datu, tím větší opatrnost je namístě (počet dětí s odkladem již převršil 18%).

Zdravotní stav:

Musíme brát také v úvahu zdravotní obtíže typu - děti často nemocné, které nemohly navštěvovat pravidelně mateřskou školu, děti chronicky nemocné, tělesně křehké, i děti nedonošené, které dohánějí své vrstevníky.

Zralost CNS (centrální nervové soustavy)

Při zjišťování školní zralosti by měla být patrná lateralizace ruky, tzn. které ruce dává dítě přednost při psaní a jiných ostatních činnostech. Nemá to nic společného s inteligencí dítěte, ta je dána od přírody.

S pomalejším vývojem CNS vzniká mnoho poruch např. dyslexie (tj. vývojová porucha čtení, vrozená nebo získaná poškozením mozku), která může během času zcela vymizet. Důležité je včasné zachycení projevů poruchy již v rané fázi vývoje dítěte.

Soustředění

Důležitou roli pro posouzení školní zralosti hraje také míra soustředění a přiměřená dávka schopnosti samostatně pracovat. Vše souvisí například s výdrží u domácích úkolů, které děti značně nezaujmou a jejich vypracování je pro ně méně zábavné. Paní učitelka při nejlepší vůli nemůže být stále k dispozici jen jednomu žákovi jako maminka doma.

Pravolevá orientace

Tento uvedený faktor úzce souvisí se zráním CNS. Nejdůležitější je zjistit, jestli se u dítěte neobjevuje tzv. překřížená lateralita, tozn. pokud si dítě plete směry či se podepisuje zprava doleva a jiné (dosti často u dětí u nichž je jeden z rodičů pravák a druhý levák). Při tomto nedostatku je třeba docvičit schopnost pravolevé orientace, protože by nedostatky v této oblasti mohly vadit hlavně při nácviku čtení.

Rozvoj řeči

U dítěte by měla být včas zahájena logopedická péče (tozn. zjištění kvality mluvené řeči). Nedostatky se často projevují ve čtení a psaní. Porucha řeči souvisí se zráním nervové soustavy, proto bývá odklad školní docházky u těchto dětí pravidlem. Dítě by mělo rychle formulovat své myšlenky, mít bohatou slovní zásobu, schopnost naslouchat, rozumět a zapamatovat si slovní celky.

Kresba

Důležitá je schopnost napodobit co nejpřesněji neobvyklý tvar. Test zralosti, který se před nástupem používá, právě tyto úkoly obsahuje. Zahrnuje např. kresbu postavy, opsání věty a obkreslení tvaru složeného z několika puntíků. Z kresby postavy lze vyčíst nejen techniku držení tužky, ale i reálný stupeň vývoje kresby, prvky, které upozorňují na možnou lehkou mozkovou dysfunkci nebo na některé psychické vlastnosti – na nejistotu, bázlivost, ale třeba i na přehnané sebehodnocení.

3.3.2 Posouzení školní zralosti

Dodatečné odložení školní docházky je možné v průběhu celého prvního pololetí. Tento odklad se realizuje v případě, že se u žáka v prvním roce plnění školní docházky v průběhu prvního pololetí projeví nedostatečná tělesná nebo duševní vyspělost, potřebná ke školní docházce.

Tuto nezralost by měly v prvopočátku, již před nástupem odhalit testy školní zralosti. Většinu nezralých dětí, pro které je odklad vhodný, odhalí již paní učitelky v mateřské škole. Rodiče nedisponují dostatečným srovnáním, aby mohli zralost posoudit. Děti již v MŠ procházejí podobným testem a nebo se tento nedostatek může objevit na doporučení pedagogicko-psychologické poradny.

Nejznámějším testem školní zralosti je Jiráskův test. Tyto testy mají mnoho společného, obsahují většinou kresbu postavy, napodobení psacího písma a obkreslení deseti teček. Součástí testu někdy také bývá vyprávění podle obrázku, což slouží k posouzení verbální dovednosti a překreslení tří geometrických útvarů. Testy zjišťují úroveň grafomotorického vývoje, schopnost koordinace očí a ruky, která je velmi důležitá pro nácvik psaní.

A jak by měla kresba postavy vypadat? 1= stupeň hodnocení, pokud má nakreslená postava hlavu, trup a končetiny. Krk by měl spojovat hlavu a trup a neměl by být větší jak

trup. Na hlavě by měly být vlasy, popř. vyčnívající pod nějakou pokrývkou hlavy, dále uši, v obličeji oči, nos a ústa. Co se týče končetin, horní končetiny, tedy paže by měly být zakončeny pětiprstou rukou a dolní končetiny dole zahnuté. 2= takto se hodnotí, pokud chybějí tři části (krk, vlasy, jeden prst ruky, ne však část obličeje), tyto nedostatky mohou být prominuty, jsou-li vyváženy systematickým způsobem zobrazení. 3= postava musí mít hlavu, trup a končetiny. Paže nebo nohy jsou kresleny dvojčarou. Toleruje se vynechání krku, vlasů, oděvu, prstů a chodidel. 4= primitivní kresba s trupem, kdy jsou končetiny vyjádřeny jednou čarou. 5= U takovéto postavy chybí jasně zobrazený trup jedná se o tzv. hlavonožce, nebo oba páry končetin (hodnocení 1-5, kdy 5 je nejhorší).

Vstup do školy považujeme za vývojový mezník. Kolem šestého roku dochází ve velkých změnách ve vývoji dítěte. Dítě už je schopné, popř. mělo by být schopné rozpoznávat detaily celku, dokáže se více ovládat, nežije jen ve světě své fantazie, umí se soustředit cca. 10 minut. Oplývá větší samostatností, zvládá být určitou dobu bez rodičů, dokáže si již záměrně zapamatovat např. zadání úkolu. Komunikuje s vrstevníky a dokáže regulovat své emoce. Jeho myšlení přechází postupně od názorného k logickému. Co se týče fyzického vývoje, mění se především proporce. Pro zjištění fyzické zralosti je využita tzv. Filipínská míra, podle které by si dítě před vstupem do školy mělo dosáhnout přes hlavu na ucho.

Test školní zralosti by se měl ještě zopakovat těsně před nástupem do školy. Testy školní zralosti se většinou provádí na jaře a některé dítě může udělat velký skok ve své školní připravenosti přes prázdniny. Současným trendem je odklad školní docházky. Při odkladu školní docházky u zralého dítěte se můžou naskytnout také řady problémů. Je proto velmi důležité, aby důvody pro odklad převážily důvody pro nástup do školy.

Nejčastější faktor ovlivňující školní zralost je přílišná hravost dětí, která se neslučuje se záměrným učením, plněním školních povinností, soustředěním a chápáním role žáka a učitele. Dítě s vysokou hravostí bývá velmi často roztěkané, nerozumí, proč si má něco zapamatovat. Právě hravost dělá z dítěte většinou outsidera mezi ostatními žáky, protože má úplně jiné zájmy. Dalším důvodem odkladu tohoto typu bývá velmi pomalé tempo, jak zvládání látky, tak při řešení úkolů. Svou úroveň dítě nestačí ostatním a začíná zaostávat. Pokud nedojde k odkladu takového dítěte, výsledkem může být dlouhodobý stres, přetěžování domácí přípravou a tím spojený odpor ke škole, který může vyústit např. v problémy psychosomatické což znamená např. ranní nevolnost, pomočování, návrat o vývojový stupeň níže, popř. úplná stagnace.

Na takovéto problémy by měl samozřejmě upozornit třídní učitel. Rodiče by tedy měli zvážit přechod zpět do mateřské školy. Tento přechod musí být nanejvýš citlivý, protože okolí

jej už bere jako velkého školáka a návrat zpátky může u dítěte vyvolat různé negativní myšlenky, např. že selhalo, že na školu prostě nemá. Důvodem této zbytečné manipulace dítěte ze školy zpět do školky může mít řadu viníků, buď se jedná o špatnou interpretaci školní zralosti, případné nereagování rodičů na doporučení MŠ nebo pedagogicko-psychologické poradny. Často vyslovenými argumenty rodičů bývají věty „já jsem to zvládla taky, tak proč by ne ona“. Dítě pod takovýmto vlivem rodičů může pak zůstat „na ocásku“ třídy celou svou školní docházku.

Při konzultaci s paní doktorkou nad otázkou s jakými problémy chodí do pedagogicko-psychologické poradny prvňáčci nejčastěji, mi bylo sděleno, že tyto děti zpravidla nestíhají nebo nezvládají výuku, jako většina dětí ve třídě, jsou tzv. „nezralé“.

(Zdroj: portál veřejné správy, Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání – školní zákon, § 37)

Odklad pro nástup dítěte do základní školy může být nezbytný, pokud:

- je dítě příliš hravé
- nemá dokončený vývoj řeči
- či je narozeno v jarním období

Jistou pomocí může být rozbor celé situace, kdy se do sloupečků napíší důvody proč jít a proč požádat o odklad, je důležitá konzultace s rodiči , v čem oni ještě vidí dané důvody.

Naopak odklad není nutný pokud:

- je dítě zralé
- má průměrný intelekt
- chce-li si rodina užít volna

3.4 Charakter pohybu ve věkových skupinách

3.4.1 Charakter pohybových dovedností 2-5 letých dětí

V tomto období lze očekávat, že děti zvládnou tyto základní pohybové dovednosti:

- chytání
 - válení
 - poskakování
 - kopání do míče a házení míče
 - úder pálkou do míče
 - skákání
 - hopsání
 - poskakování
 - běhání
 - chůzi po rovné čáře nebo nízkém břevně
 - skoky z rozběhu
 - jízdu a šlapání na tříkolce
 - sprint
 - honičky a pronásledování
-
- děti využívají svou představivost
 - podpora rodičů při sociálním, intelektuálním a fyzickém rozvoji dítěte
 - dovednosti naučené v tomto věku, jsou základem pro zvládnutí komplikovaných sportovních pohybových úkonů
 - pohyb má být vždy zábavnou hrou

3.4.2 Charakter pohybových dovedností 5-7 letých dětí

Různé kombinace pohybů zmíněných výše, sestavených do her. K rozvoji různých schopností a dovedností je dobré vyzkoušet mnohé herní varianty.

3.4.3 Charakter pohybových dovedností 7-10 letých dětí

V tomto věku se může běh, chůze a řada sportů stát hlavní aktivitou a využitím různých obměn činností zmíněných ve věkové skupině 3-5 let.

3.4.4 Úvaha nad zralostí dítěte

„DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ“

V předškolním věku je zřejmé, že dítě má vysokou potřebu pohybu a výrazněji se mu vyvíjí hrubá motorika. Zde dítě získává první pohybové zkušenosti. Hlavním motivačním faktorem jsou pro děti hry, hrou se děti baví a zároveň i vzdělávají. Výsledkem pohybového chování jsou určité pohybové aktivity, schopnosti, které je jedinec schopen opakovaně vykonávat. Pohybové učení zahrnuje, jak práci svalů, tak práci mozku. Z mozku je vyslána informace ke svalům a ty reagují tak, že člověk udělá pomocí zapojení svalů určitý pohyb - volný pohyb je na nejvyšším stupni u člověka. S volným pohybem také souvisí tzv. pohybové vzory, které jsou jedinci vrozené a postupem času dozrávají. Na základě opakování pohybů nám vzniknou pohybové stereotypy, čímž je např. chůze, běh . . většinou jdou tyto pohybové dovednosti mimo naši mysl. Vývoj pohybových schopností může ovlivnit také druh temperamentu u dítěte – melancholik, sangvinik, cholerik nebo flegmatik. Při zjištění temperamentu dítěte pro něj můžeme vybrat i nejvhodnější pohybovou, sportovní aktivitu. Temperamentem je ovlivněn celkový začátek co se týká startu, průběhu a cíle nějakého závodu, ale i to se dá tréninkem změnit a stabilizovat. O křivce, která znázorňuje vývoj pohybového učení u jednotlivců, můžeme mluvit jako o vlnovce, která nemá moc stabilní vývoj. Zprvu se jedná o zjištění obtížnosti cviku, což velice působí na psychiku dítěte, postupně dítě může úkol buď zavrhnout jako nezvladatelný, moc jednoduchý nebo naopak bude mít pořád lepší a lepší výkony a křivka půjde nahoru, opět se jedná o dlouhodobější pozorování, při vykonání většího počtu pokusů. Když dítě dosáhne cíle s minimální spotřebou energie, můžeme mluvit o tom, že došlo k osvojení pohybové dovednosti. Způsob jakým provede dítě cvik se obecně nazývá technika cvičení. Čím více si dítě upevní pohybových návyků, tím více se mu rozšíří pohybová základna, která se považuje za „stavební materiál“ pro zvládání pohybových úkolů.

Stejně tak jako si připravujeme přípravu na určitou hodinu, připravuje se i časová osa, popř. perspektivní plán pro tělesnou výchovu, např. pro učivo, které žák musí splnit během jednoho roku. Intenzita tréninkových dávek by vždy měla korespondovat s aktuálním psychickým a fyzickým stavem dítěte. Cíle, které vyplývají z těchto zákonitostí: vytvořit a zautomatizovat kvalitní pohybové návyky, rozvíjet vnímání poloh a pohybů, formovat držení těla, rozvíjet kinestetickou diferenciaci (tozn. jak moc se odrazit, kdy se rozbalit . . .), rozvíjet koordinační schopnosti (tozn. sladit pohyby a umět je použít při pohybu celého těla),

rozvíjet silové schopnosti, rozvíjet flexibilitu, naučit se padat, vytvoření dostatečné pohybové základny a rozvoj morálně volných vlastností (tozn. stabilizovat emoční výkyvy).

3.5 Pohybové schopnosti

Soubory vnitřních předpokladů k (úspěšné) pohybové činnosti, myslí se tím souhrn vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pohybové schopnosti lze rozdělit na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnost.

3.5.1 Silové schopnosti

Síla je motorická schopnost překonat nebo udržet určitý odpor. Pokud se vzdálenost mezi počátkem a úponem svalu nezmění, mluvíme o síle statické a pokud se tato vzdálenost změní mluvíme o síle dynamické.

- 1) Absolutní síla je spojena s nejvyšším možným vykonaným odporem
- 2) Výbušná síla je spjata s vysokou rychlostí při vykonávání nemaximálního odporu
- 3) Síla vytrvalostní je charakterizována dlouhodobým udržením odporu popř. překonáváním odporu pohybovým opakováním

3.5.2 Rychlostní schopnosti

Jedná se o pohyby bez odporu, popř. s minimálním odporem, pro které je charakteristická vysoká až maximální rychlost.

- 1) Rychlost reakční – v začátku pohybu
- 2) Acyklická – nejvyšší dosažená rychlost
- 3) Cyklická – vysoká frekvence opakujících se pohybů
- 4) Komplexní – kombinace předchozích

3.5.3 Vytrvalostní schopnosti

Provádění činnosti požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase.

- 1) Dlouhodobá vytrvalost – vykonávání činnosti déle než 10 minut, hlavní příčinou únavy je vyčerpání zdrojů energie
- 2) Střednědobá vytrvalost – vykonávání činnosti intenzitou blížící se nejvyšší možné spotřebě kyslíku po dobu 8-10 minut, zde je hlavní příčinou únavy vyčerpání glykogenu
- 3) Krátkodobá vytrvalost – vykonávání činnosti největší intenzitou po dobu 2-3 minut, jako hlavní příčina únavy je zde rychlá kumulace kyseliny mléčné

4) Rychlostní vytrvalost – vykonání činnosti absolutně nejvyšší intenzitou do 20-30 sekund, zde je velmi častá nervová únava

3.5.4 Obratnost

1) Motorika velkých svalových skupin

Náměty na rozvoj:

CHŮZE

Přínosem rozvoje chůze jsou výlety a vycházky pěšky za určitým cílem, např. návštěva někoho, něčeho, splnění úkolu, popř. shlédnutí zařízení např. zoologických zahrad či kulturních památek.

BĚH

Většina dětí se neprojevuje nebo na sebe upozorňuje tím, že chvilku neposedí, pořád bez účelově lítají, okřiknutím typu „nelítej, spadneš“, děti moc „nezpomalí“, ale nabídkou jiné klidnější zajímavější aktivity by se nám mohlo podařit je zklidnit.

SKÁKÁNÍ

U této činnosti platí totéž co u běhání. Děti skákají přes různé překážky, vybírají si většinou jednoduché překážky u kterých jsou si jisti, že je zvládnou, tím vzniká u dětí vědomí nejvyšší překážky. K další větší, popř. vyšší, si netroufnou a později může vznikat problém při tělesné výchově ve škole a to například při skoku dalekém či vysokém.

Dětem by mělo být umožněno i skákání z výšky, kdy jim bude zajištěna pomoc podáním ruky, popř. jen přidržováním.

Skákat je možné i s náradím, např. se švihadlem, kdy se rozvíjí nejen obratnost, ale i koordinace a postřeh. U děvčat je častější skákání přes gumu, kdy se po zvládnutí série, posouvá guma od kotníků, kterou drží dvě naproti sobě stojící dívky, výše. Účelem celé hry je, aby se vždy při doskoku zašlápla guma oběma nohama.

LEZENÍ

Lézt se může do výšky, přes překážky i po zemi. Větší možnosti jsou určitě v přírodě, jelikož mnohá města na tuto aktivitu nejsou vybavená. K této činnosti mohou posloužit stromy, zídky, lezení přes pařezy, padlé stromy a po zemi např. při hře na vojáky (plížení . . .), vždy je pro děti prvotní motivace, podle které děti úkol zaujme.

HÁZENÍ

Stejně jako u lezení, házet se dá čímkoliv - šiškou, sněhovou koulí či kameny do vody. Nejčastěji se hází do dálky, na přesném házení nebo koulení předměty je založeno spousta her jako například kuličky, čára . . . Nejrozšířenější jsou však hry s míčem.

Hry s míčem patří mezi hry, které nerozvíjejí jen obratnost, ale také přesnost, postřeh a pozornost. Dítě koriguje svou sílu, např. když má míč hodit nebo kopnout blízko a nebo naopak daleko. Her s míčem je nepřeborné množství, např. Na jelena, Na třetího, vybíjená a jiné.

PLAVÁNÍ

S výukou plavání se začíná již v mateřské škole. Nejlepší jsou hry u vodního prostředí, které je dětem známé, např. rybník či moře. U her spojených s plaváním se klade velký důraz na dozor dětí. Plavání je podnětem pro děti k mnoha dobrodružstvím, např. jízda na lodi, člunu, do míst, kam se samy nedostanou. Při plavání se nedoporučuje používat kruh a rukávky, které zabraňují volnému pohybu rukou.

Citace: M. Szabová⁸, strana 39

„K postupnému, přirozenému zlepšování celkové pohybové koordinace mohou posloužit i hry, kterým se říká „školka“. Jsou dvě, hrají se s míčem a se švihadlem. Obě mají stejný princip a slouží stejnému cíli. Jejich předností je, že během velmi dlouhé doby se dítě postupně zdokonaluje napodobováním větších dětí a častým tréninkem.“

Hra se švihadlem se často nahrazovala trénováním tzv. vajíčka, hra s míčem jen obyčejným házením o zeď.

2) Rozvoj psychomotoriky

Citace: M. Szabová⁸, strana 11

„Pohyb je všude kolem nás. Vesmír, galaxie, Slunce, planety, Země, voda, vzduch, oheň, vítr, déšť, rostliny, živočichové. . .to všechno je v pohybu. Pohyb je jednou z nejdůležitějších podmínek existence hmoty a je základním projevem života organismu.

U člověka – organismu na nejvyšším stupni přirozeného vývoje živé hmoty na Zemi – představuje pohyb jednu ze základních životních potřeb – umožňuje růst, vývoj, dozrávání, formování.“

Pohybové možnosti mají za následek celkový rozvoj pohybu člověka. Záleží na tom stavba těla, hybnost a v neposlední řadě i činitele ovlivňující psychiku. Motorika umožňuje vykonávat různé pohybové úkony a činnosti.

3.6 Ontogeneze

- podle J.Langmaiera

1) prenatální období – od početí do porodu

2) perinatální období – porod

3) postnatální období - novorozenec

- kojenec

- batole

- předškolní věk

- školní - mladší školní věk – prepuberta, puberta

- starší školní věk

- adolescence

- dospělost – raná, střední, pozdní

- stáří

- podle L. Klindové

1) kojenecký věk – do jednoho roku, zahrnuje i období novorozence (první měsíc života)

2) útlý věk – věk batolete, mladší předškolní, jeslový, od 1 do 3 let

3) předškolní věk – věk mateřské školy, od 3 do 6 let

4) školní věk – mladší od 6 do 10 let, střední od 10 do 14 let a starší od 14 do 16 let

5) adolescence – zhruba do 20 let

6) období dospělosti – 1. fáze do 30 let, 2. fáze do 50 let a 3. fáze do 65 let

3.6.1 Předškolní věk

Dochází k vývoji psychických a motorických schopností. Řeč je stále složitější, hodně se začíná podobat řeči dospělých. Dítě v předškolním věku má slovní zásobu 1000 slov, této slovní zásoby dosáhne ve věku tří let, v šesti letech je to již 2,5 tisíce slov, která už dokáže poskládat v jednoduché delší věty. Spolu s řečí se rozvíjí i fantazie, nedokáže ji použít, jelikož ji nedokáže odlišit od reálného světa.

Své sociální vazby dítě buduje na základě zdokonalování řeči a komunikačních schopností. Dítě táhne k rodiči opačného pohlaví většinou mezi třemi a šesti lety, později naopak k druhému rodiči, tedy k rodiči stejného pohlaví. Dítě se dále socializuje, např. s vrstevníky, se kterými často přichází do styku, např. v mateřské škole.

Pokud jde o růst v tomto období, rychlost růstu se nadále zpomaluje až do začátku puberty, nehrozí již tedy infantilní růst. Růst je ovlivněn a řízen faktorem podobným inzulinu (IGF-I). Každý rok dítě naroste přibližně o 7 cm. Na růst má vliv samozřejmě nedostatečná výživa, což se může projevit zpomalením růstu, avšak také při významném snížení přísunu energie.

Tělesný vývoj

- 80-90 cm – 111-120 cm
- 14-15 kg – 25-28 kg
- nárůst dlouhých kostí (5-6 cm za 1 rok) neúměrné k váze (2-2,5 kg za 1 rok)
- pokračuje osifikace
- dochází ke zpevnění kostí, chrupavek, vyskytují se opravdu jen zřídka zlomeniny
- v tomto věku je dítě ohroženo deformací páteře, proto je nutné zařadit do denního režimu tělocvik, dále je ohrožen plochou nohou
- má větší obranyschopnost vůči nemocem, ale v kolektivu se častěji nakazí

Pohybový vývoj

- obrovská potřeba pohybu, větší zátěž je sedět než běhat
- zdokonaluje se hrubá motorika, lepší koordinace pohybu – prolézání, kotrmelce, koloběžka
- zvládnutí předplavecké výchovy
- návyky sebeobsluhy – oblékání, jemná motorika – knoflíky, 5-6let vázání kliček, zatloukání hřebíků, chytání míče
- utváření zdravého sebevědomí

3.6.2 Mladší školní věk

V tomto období rostou děti stále pomaleji. Růstová rychlost se zde pomalu snižuje až na 5 cm za rok. Růst ovlivňuje růstový hormon a IGF-I. Dítě přestává růst přibližně kolem 11let, u dívek je tomu dříve, u chlapců později. Trvalé zuby se dětem prořezávají kolem šestého roku.

Hlavní životní změnou je nástup do školy. Školák se baví většinou s kamarády stejného pohlaví a volný čas obvykle vyplňuje sportem nebo jinými zájmovými činnostmi. Zvyšuje se také jeho zručnost a obratnost. Dítě je na tom lépe jak pohybově, tak řečově. Učí se číst a psát, maluje obrázky s velkými detaily.

Fyzický vývoj

- zrychlené tempo růstu do výšky, jedná se hlavně o růst dlouhých kostí 6-8 cm
- výška 115-140 cm, což je neúměrné k hmotnosti
- pokračuje osifikace
- dochází ke zvýšení výkonnosti svalů, nárůst fyzické síly
- obrovská potřeba pohybu
- spánek 9-10 hodin denně, to je základní norma, která by se měla dodržovat, jinak je možné, že dojde k přetížení organismu
- dobrá hrubá motorika –koordinuje
- jemná motorika se stále zdokonaluje

Důležitou činností v těchto věkových obdobích je hra, která zastává důležité místo. Je to nezbytný prostředek pro utváření zdravé osobnosti, nezbytný doplněk učení, kompenzační prostředek funkce socializační a rozšiřuje slovní zásobu, vždy je první učení až pak hra.

4. Metodika

Pro svou diplomovou práci použiji variantu experiment a anketu. Podstatou experimentu bude praktické testování, srovnání tělesných schopností a dovedností u šestiletých dětí se školním odkladem, bez odkladu školní docházky a dětí z 1. třídy, pomocí testových baterií Fitnessgram a Unifitttest (6-60).

4.1 Výzkumný soubor

Informace pro výzkum jsem získávala ze dvou pracovišť v ČR, z Mateřské školy v Horní Plané a ze Základní školy taktéž v Horní Plané (kraj Jihočeský). V mateřské škole jsem prováděla výzkum u šestiletých dětí s odkladem, bez odkladu školní docházky a pro srovnání i u některých pětiletých dětí. Na základní škole jsem prováděla výzkum u sedmiletých dětí v první třídě bez odkladu, jen pro srovnání. V těchto zařízeních probíhala veškerá má praxe jak už zde na vysoké škole, taktéž na střední škole v Prachaticích. Vybírala jsem děti ze stejného města, aby byly jejich podmínky při sociálním rozvoji, při vlivu prostředí stejné. S těmito zařízeními a s jejich funkcí, dokumentací, řádem a potřebným vybavením jsem velice dobře seznámena. Ankety byly vyplněné za pomoci paní učitelek z mateřských škol a základní školy a zároveň za velké ochoty i se samotnými rodiči dětí. Všechno měření jsem zapisovala osobně a probíhalo pod mou kontrolou. Anketa byla předložena všem dětem, které byly zároveň zahrnuty do výzkumu. Mému výzkumu se podrobilo dohromady 14 dětí, a to 6 šestiletých dětí bez odkladu školní docházky, 4 šestileté děti s odkladem, a 4 sedmileté děti. Samostatné měření výkonnosti při daných úkolech bylo vykonáno pro všechny děti ve stejných podmínkách, stejné světlo, prostředí . . . Celý výzkum probíhal v místní hale, která je dost velká pro tolik dětí a uzpůsobena k co nejvyšším výkonům.

ŠKOLKA	A	B
1. TŘÍDA	C	D

obr. č. 1 – znázornění výzkumného souboru

A, B = děti předškolního věku v mateřské škole, s odkladem a bez odkladu školní docházky

C = děti v 1. třídě bez odkladu

D = děti v první třídě s odkladem (tyto děti nebyly do výzkumu zahrnuty)

Pro vyvrácení či potvrzení první hypotézy jsem porovnávala výzkumný soubor A s výzkumným souborem B, kdy jsem měla přijít na to, zda se skupina A přizpůsobí úrovni skupiny B.

Platnost druhé hypotézy jsem zjišťovala srovnáním skupin B a C, cílem bylo zjistit zda jsou děti ze skupiny B na nižší úrovni, než děti ze skupiny C.

K potvrzení či vyvrácení mé třetí hypotézy se srovnával výzkumný soubor A a C, kdy měl jít u souboru C vidět přirozený vývoj, tedy o rok lepší vyvinutá pohybová úroveň.

5. Vlastní výzkum

Měřila jsem maximální momentální výkon žáků a dětí v daných testech (počet přeběhnutých úseků, maximální počet opakování s respektováním pravidel atd).

Měření jsem prováděla ve standardních podmínkách, tzn. v tělocvičně s minimalizací vedlejších jevů. Bylo nezbytné zajistit stejné podmínky (osvětlení, provádění člunkového běhu např. pouze na délku tělocvičny).

Testovaný závodník přistupoval k měření rozcvičený, protažený a patřičně nabuzený.

Během testování jsem pořídila u vybraných testovaných osob fotografie, požadovaných testových prvků, které jsou součástí diplomové práce.

Pro dosažení cíle jsem využila dané testy:

- test aerobní kapacity
- sociometrické měření
- testování flexibility
- testování síly a vytrvalosti břišních svalů
- testování síly a vytrvalosti svalů horní části trupu
- testování silové schopnosti dolních končetin
- pohybovou disciplínu „vytrvalostní člunkový běh“ nezvládlo žádné z dětí

5.1. *Postup při výzkumu*

Dané měření bylo prováděno v prosinci a lednu na Základní a Mateřské škole v Horní Plané. Výzkum jsem ukončila koncem ledna. Byly vybrané šestileté děti s odkladem, kdy odklad byl uskutečněn vždy na základě přání rodičů.

Testování probíhalo u všech žáků stejně, ve stejných podmínkách, paralelně v době dvou měsíců.

Po ukončení všech testů jsem provedla statistické vyhodnocení. Výzkum byl prováděn v době výuky, tozn. při hodinách tělesné výchovy na základní škole a v době tělovýchovné chvilky v mateřské škole. Celý výzkum trval i se zpracováním měsíc v mateřské škole a měsíc na základní škole.

Všechny naměřené údaje jsem vypracovala a vyhodnotila dle odborné literatury a v programu Excel.

Vytvořila jsem grafy s porovnáním daných údajů a snažila jsem se potvrdit či vyvrátit předem dané tři hypotézy.

5.2 Test aerobní kapacity

Test: *Člunkový běh 4x10m*

Výhodou testu je snadná proveditelnost v tělocvičně, poměrně krátké trvání. Nevýhodou je maximální úsilí v závěru testu (zejména pro mladší jedince).

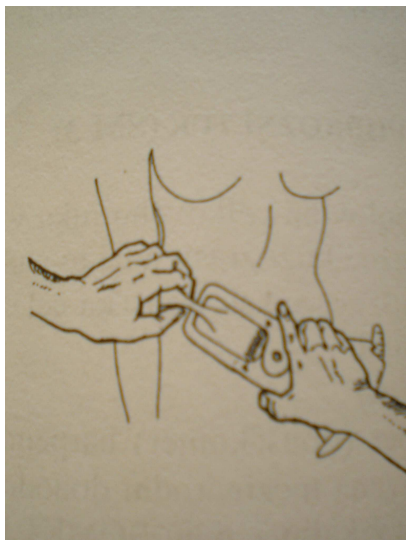
Způsob provedení: Žáci v pěticích nebo podobném počtu (s prostorem 1 m kolem sebe) budou v tělocvičně běhat člunkový běh kolem medicinbalu. Na zvukové znamení se bude startovat od prvního medicinbalu, osmičkou se oběhne druhý, zpět k prvnímu osmičkou, taktéž ke druhému a od druhého rovně do cíle (původně start).

Rozvoj aerobní kapacity je pravděpodobně nejdůležitější součástí kondičních testů. Její dostatečná úroveň redukuje rizika kardiovaskulárních onemocnění, obezity, cukrovky a dalších zdravotních problémů v dospělosti.

Tělesný tuk je vyjádřen poměrem hmotnosti tuku vzhledem k celkové hmotnosti (Oja, Tuxworth, 1997).

Test: *Měření kožních řas*

K měření kožních řas bude použit plastický kaliper s chybou měření 2-5%.



obr. č. 2 – měření břišní řasy



obr. č. 3 – měření pažní řasy



obr. č. 4 – měření řasy pod lopatkou

(Zdroje obrázků – Měkota, K., Kovář, R.⁷)

Způsob provedení: Provedu měření tří kožních řas na pravé straně těla (nad m. triceps brachii, na lýtku a pod lopatkou). Jedná se právě o tyto řasy z důvody snadnosti praktického měření. Palcem a ukazováčkem uchopím kožní řasu, kaliper přiložím do středu tukové řasy a asi 1cm od úchyty. Údaj pro čtení na kaliperu má trvat asi 2 vteřiny, musí být v kolmém směru a nesmí se otáčet (Oja, Tuxworth, 1997). Zjištěnou tloušťku (v cm) zapíši do protokolu. Výsledné množství tuku v těle vyjádřím v % (Kohlíková, 2000).

Test: *BMI index*

BMI index poskytuje informace o adekvátnosti tělesné hmotnosti k tělesné výšce.

Tělesná hmotnost může být rozlišována ve třech kategoriích – podváha, normální a nadváha nebo obezita s využitím hodnot BMI (Body Mass Index). BMI lze vypočítat dělením tělesné hmotnosti (kg) čtvercem tělesné výšky (m^2). Na příklad jedinec vysoký 1,82m s hmotností 75kg má BMI $75 / (1,82^2) = 22,64 \text{ kg/m}^2$. Kategorie BMI pro dospělé jsou následující:

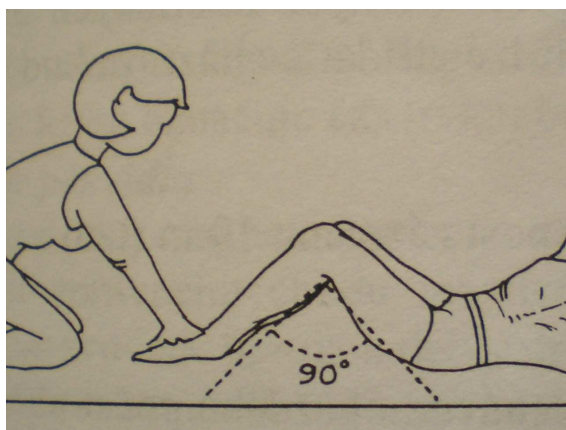
BMI	Kategorie
pod 18,5	podváha
18,5 – 24,9	normální
25 -29,9	nadváha
30+	obezita

5.3 Testování síly a vytrvalosti břišních svalů

Svaly by měly být silné, dlouho odolávat únavě, podílet se na správném držení těla a přitom brát v potaz a redukovat riziko bolesti, které se vyskytují u dospělé populace. Síla je významná z hlediska prevence výskytu svalových dysbalancí v podpoře správného držení těla a správného postavení pánve. Test ověřuje dynamickosilové schopnosti (Měkota, Blahuš, 1983).

Test: *Hrudní předklony v lehu pokrčmo (leh sed)*

Způsob provedení: Testované osoby budou provádět daný test ve dvojicích. Hrudní předklony se provádí tak, že cvičenec zaujme základní polohu na zádech pokrčmo, paže skrčí vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepne prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30cm, u země je fixuje pomocník. Cílem je dosáhnout maximální počet cyklů za dobu 60s.



obr. č. 5 – sedy lehy – zdroj Měkota, K., Kovář, R.⁷

5.4 Testování síly a vytrvalosti svalů horní části trupu

Síla a pohyblivost extenzorů má vztah ke zdraví resp. bolestem dolní části zad

Test : *Záklon v lehu na břiše (v originále „Trunk lift“)*

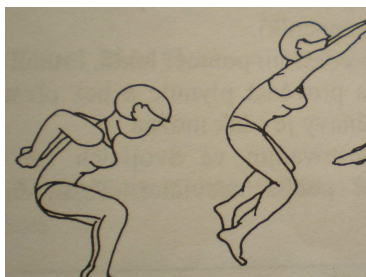
Způsob provedení: Test se provádí v lehu na břiše s dlaněmi pod stehny. Na povel testovaný provede hrudní záklon, nesmí však dojít k záklonu hlavy, což zvyšuje krční lordózu. Měří se vzdálenost od podložky do úrovně očí (v cm).

5.5 Testování silových schopností dolních končetin

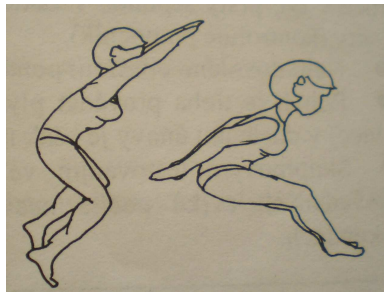
Test dynamický s výbušnou (explozivní) silovou schopností

Test: *Skok daleký z místa odrazem snožmo*

Způsob provedení: Ze stoje mírně rozkročeného těsně před odrazovou čarou provede testovaná osoba podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným svihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.



obr. č.6 – skok z místa 1. část



obr. č. 7 – skok z místa 2. část

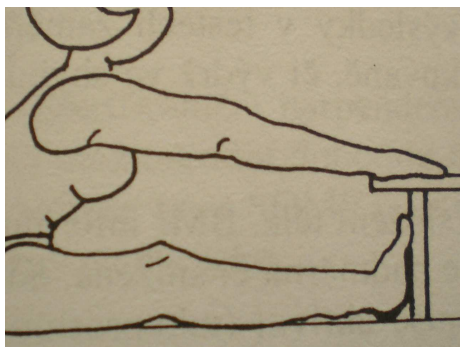
(Zdroje obrázků – Měkota, K., Kovář, R.⁷)

5.6 Testování flexibility

Flexibilita má vztah k udržení optimální pohyblivosti. Problém s pohyblivostí sahá do pozdějšího věku, pro mladší jedince nepředstavuje flexibilita zdravotní problém.

Test: *Předklony v lehu pokrčmo* (v originále „Back saver Sit and Reach“)

Způsob provedení: Testovaná osoba jej dle instruktáže bude provádět samostatně. Předklony se provádí bez obuvi ze sedu pokrčmo, přednoženém pravou nebo levou, s předpažením a dlaněmi položenými na měřícím boxu o výšce cca 32cm. Předklon s posunem dlaní po boxu se provádí pomalu a standart by měl být splněn na obě strany těla. V úrovni chodidel je vzdálenost cca 23 cm a maximální požadovaný výkon je cca 30 cm. Vyšší výkony nejsou podporovány z důsledku hypermobility. Na měřícím boxu budu odečítat dosaženou délku.



obr. č.8 – předklon v lehu pokrčme – zdroj Měkota, K., Kovář, R.⁷

5.7 Anketa

Ptala jsem se dětí na otázky týkající se stravování, pitného režimu, zjišťovala jsem jejich činnosti ve volném čase atd.

Anketu si vzaly všechny děti domů a vyplnily ji spolu s rodiči. Otázky byly uzpůsobeny na zjištění režimu dětí, a případného vlivu na jejich pohybové dispozice.

6. Výsledky

6.1 Výsledky všech testů

Tabulka č.1 (A): zaznamenání dosažených výkonů u předškoláků ve školce, bez odkladu školní docházky

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1D5	9cm	11cm	14,5cm	0cm	46cm	0	20s	6mm	7.4mm	6,2mm	22kg	120cm
2D5	8cm	8cm	4.5cm	19cm	47,5cm	10	30s	4mm	6.1mm	8,1mm	23kg	119cm
3D6b	13,5cm	13,5cm	10cm	20cm	109,5cm	20	18,2s	1,1mm	0,2mm	7mm	22kg	122cm
4D6b	3,5cm	3,5cm	3,5cm	23cm	79,5cm	18	19,3s	7,2mm	0,4mm	6,7mm	16kg	112cm
5H6b	19cm	19cm	17,5cm	19cm	126cm	12	18,8s	6,3mm	9,1mm	6,2mm	23kg	125cm
6D6b	11cm	6,5cm	14,5cm	25cm	101cm	0	19,2s	6,4mm	4,2mm	3mm	25kg	116cm
průměr	10,7	10,3	10,8	17,7	84,9	10	20,9	5,2	4,6	6,2	21,8	119
směrodatná odchylka	4,81	5,04	5,34	8,20	30,26	7,83	4,10	2,06	3,35	1,57	2,79	4,16
minimum	3,5	3,5	3,5	0	46	0	18,2	1,1	0,2	3	16	112
maximum	19	19	17,5	25	126	20	30	7,2	9,1	8,1	25	125

Vysvětlivky:

MOTORICKÉ CVIKY	SOMATOMETRICKÉ MĚŘENÍ
1. předklony pravou	8. břišní řasa
2. předklony levou	9. pažní řasa
3. předklony oběma	10. řasa pod lopatkou
4. záklon v lehu na břiše	11. váha
5. skok z místa	12. výška
6. sedy lehy	
7. člunkový běh	

Tabulka č.2 (B): zaznamenání dosažených výkonů u šestiletých dětí s odkladem školní docházky

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
7H6o	14,5cm	17cm	13cm	23cm	103cm	0	18,2s	1,1mm	4,1mm	1,1mm	25kg	130cm
8H6o	17,5cm	17,5cm	7cm	30cm	99cm	12	17,8s	8,1mm	7,4mm	5,2mm	25kg	134cm
9H6o	4,5cm	4,5cm	0,5cm	20cm	104cm	0	17,9s	1,1mm	3mm	0,4mm	29kg	120cm
10H6o	3,5cm	4,5cm	3,5cm	27cm	128cm	6	19,1s	4,2mm	8,2mm	8,2mm	28kg	118cm
průměr	10,0	10,9	6,0	25,0	108,5	4,5	18,3	3,3	5,7	3,7	26,8	125,5
směrodatná odchylka	6,10	6,38	4,65	3,81	11,41	4,97	0,51	2,88	2,18	3,17	1,79	6,69
minimum	3,5	4,5	0,5	20	99	0	17,8	1,1	3	0,4	25	118
maximum	17,5	17,5	13	30	128	12	19,1	8,1	8,2	8,2	29	134

Vysvětlivky:

MOTORICKÉ CVIKY	SOMATOMETRICKÉ MĚŘENÍ
1. předklony pravou	8. břišní řasa
2. předklony levou	9. pažní řasa
3. předklony oběma	10. řasa pod lopatkou
4. záklon v lehu na břiše	11. váha
5. skok z místa	12. výška
6. sedy lehy	
7. člunkový běh	

Tabulka č.3 (C): zaznamenání dosažených výkonů u sedmiletých dětí

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
11D7	5cm	4,5cm	5cm	16cm	125,5cm	27	17,1s	8,3mm	8mm	2,4mm	27kg	128cm
12D7	15cm	13,5cm	15cm	30cm	144cm	29	17,2s	1,2mm	2,3mm	5,2mm	34kg	127cm
13D7	7,5cm	5,5cm	7,5cm	25cm	107cm	4	17,2s	8,2mm	6,1mm	8,2mm	32kg	126cm
14D7	6,5cm	8,5cm	10,5cm	26cm	127cm	27	17,1s	5,4mm	7,3mm	5,2mm	24kg	125cm
průměr	8,5	8,0	9,5	24,3	125,9	21,8	17,2	5,8	5,9	5,3	29,3	126,5
směrodatná odchylka	3,86	3,50	3,72	5,12	13,10	10,28	0,05	2,89	2,20	2,05	3,96	1,12
minimum	5	4,5	5	16	107	4	17,1	1,2	2,3	2,4	24	125
maximum	15	13,5	15	30	144	29	17,2	8,3	8	8,2	34	128

Vysvětlivky:

MOTORICKÉ CVIKY	SOMATOMETRICKÉ MĚŘENÍ
1. předklony pravou	8. břišní řasa
2. předklony levou	9. pažní řasa
3. předklony oběma	10. řasa pod lopatkou
4. záklon v lehu na břiše	11. váha
5. skok z místa	12. výška
6. sedy lehy	
7. člunkový běh	

Tabulka č. 4: zaznamenání BMI všech věkových skupin

	3D6b	4D6b	5H6b	6D6b	7H6o	8H6o	9H6o	10H6o	11D7	12D7	13D7	14D7
BMI	14,8	12,8	14,7	18,6	14,8	13,9	20,1	20,1	16,5	21,1	20,2	15,4

Index tělesné hmotnosti byl srovnán podle normových hodnot ve formě grafického nomogramu (Bláha 1991). Z procentilového nomogramu jsem zjistila, že 3D6b dosáhlo hranice 25 procentilů, který spadá do kategorie snížené hmotnosti, stejně tak jako 4D6b

a 5H6b, 7H6o, 8H6o, 11D7, 14D7. Ostatní děti spadají svou hranicí procentilu do kategorie nadměrné hmotnosti (tozn. 6D6b, 9H6o, 10H6o, 12D7, 13D7).



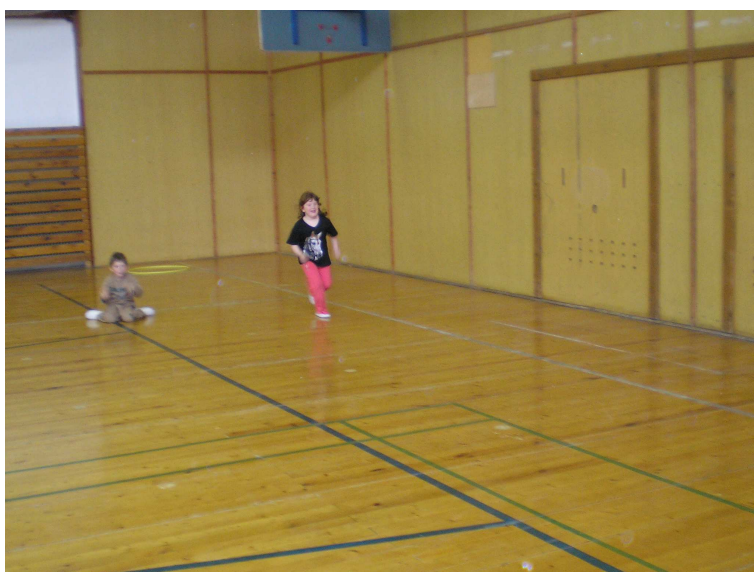
obr. č. 9 - nácvik člunkového běhu 4x10m u dětí z MŠ s odkladem



obr. č. 10 - nácvik člunkového běhu u dětí z MŠ bez odkladu

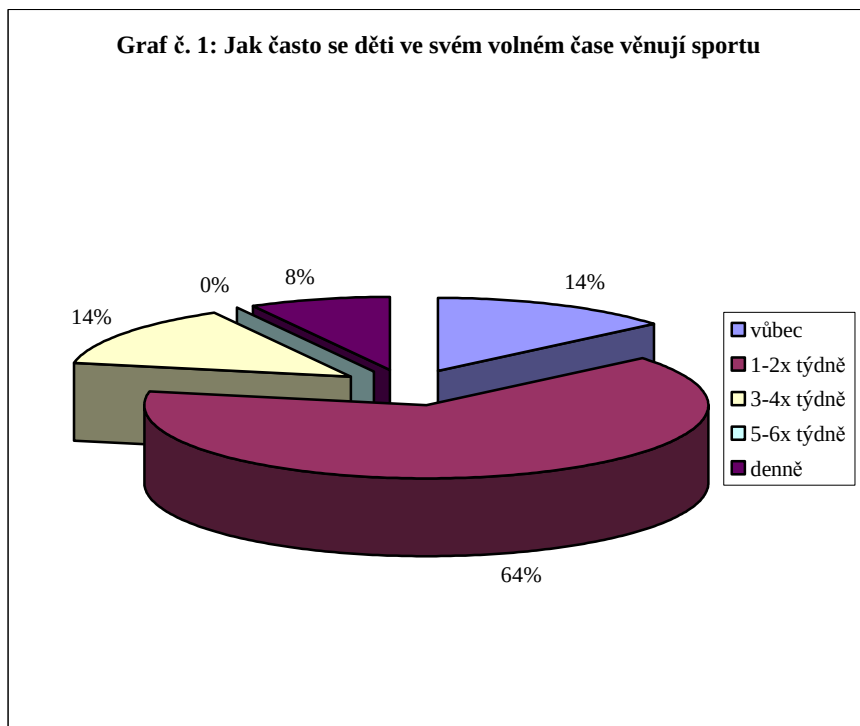


obr. č. 11 - nácvik člunkového běhu u dětí z 1. třídy

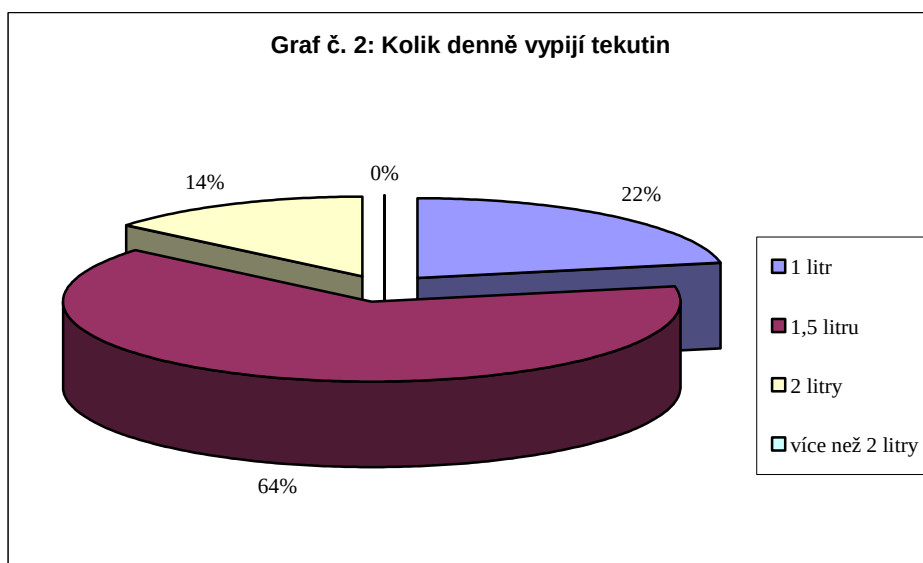


obr. č. 12 - nácvik člunkového běhu u pětiletých dětí

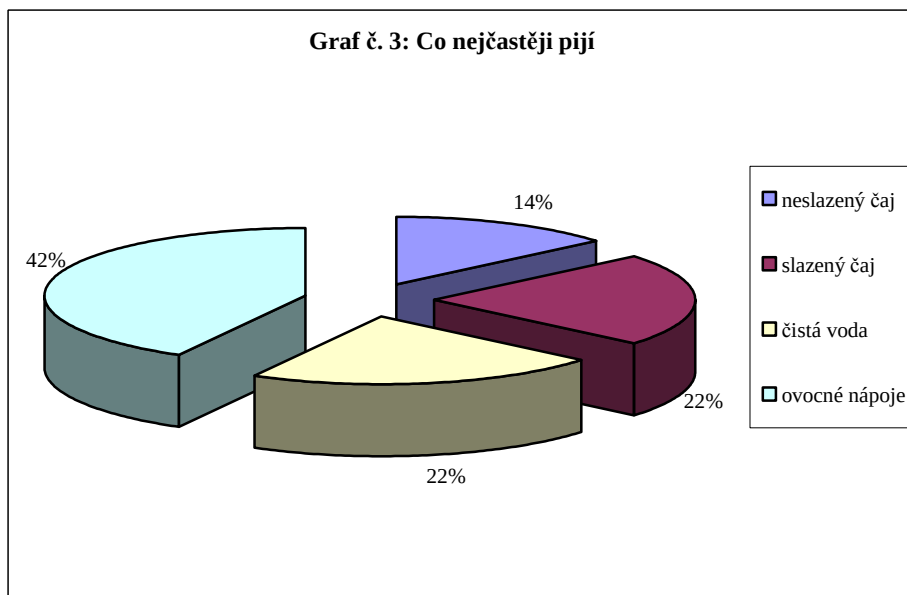
6.2 Vyhodnocení ankety



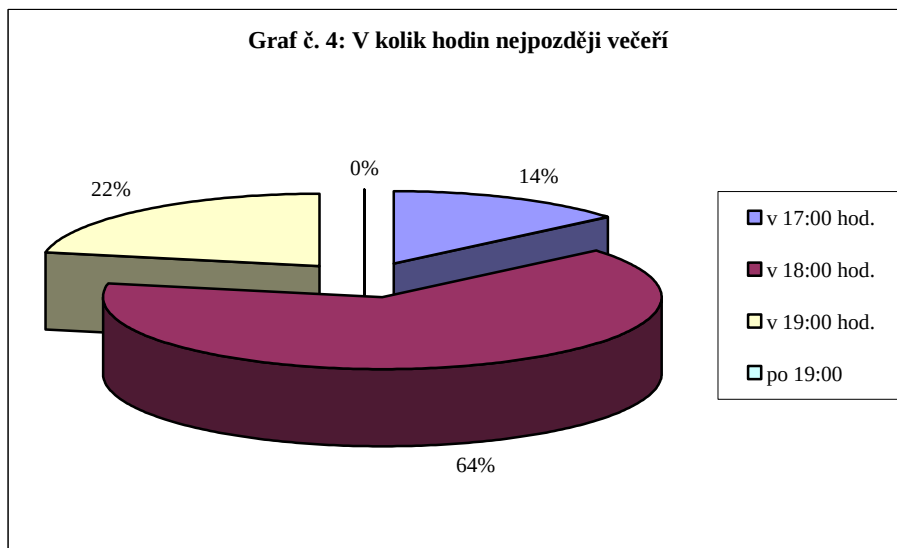
Graf č.1 znázorňuje odpovědi na otázku: Jak často ve svém volném čase věnuješ sportu. Z tohoto grafu je patrné, že ze 14-ti dotázaných se 1-2x týdně zabývá sportem 64% žáků, 3-4x týdně 14% žáků, 5-6x týdně nikdo, denně sportuje 8% žáků a 14% žáků se vůbec sportem nezabývá.



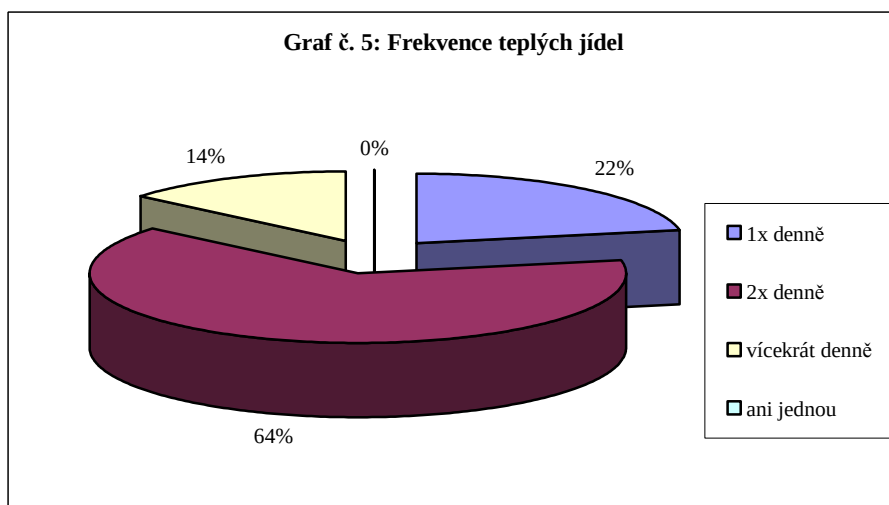
Na otázku: Kolik denně vypiji tekutin, odpovědělo nejvíce dotázaných možnost 1,5 litru (64%), 1 litr vypijí tři děti (22%), 2 litry vypijí pouze dva dotázaní (14%) a nikdo z dotazovaných nevypije více jak 2 litry.



Odpověď neslazený čaj zvolily dvě děti (14%), odpověď slazený čaj zaškrtnuly tři děti (22%), stejně jako odpověď čistá voda (22%) a ovocné nápoje pije šest dětí tj. 42%.

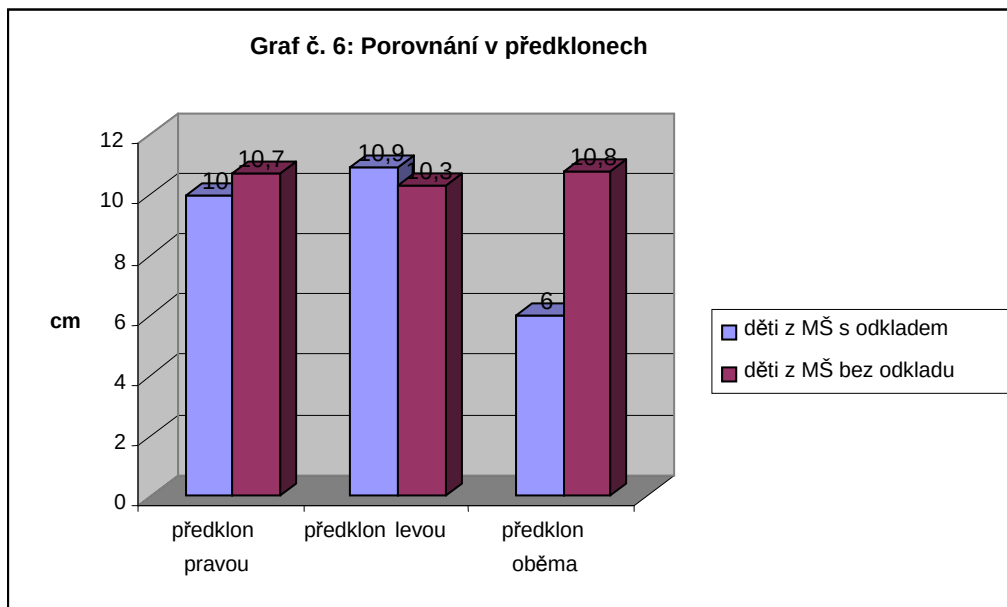


Dvě děti tj. 14% večeří nejpozději v 17:00 hod, devět dětí tj. 64% večeří nejpozději v 18:00. V 19:00 hodin večeří 22% dotazovaných tj. tři děti a po 19:00 hodině nevečeří nikdo.

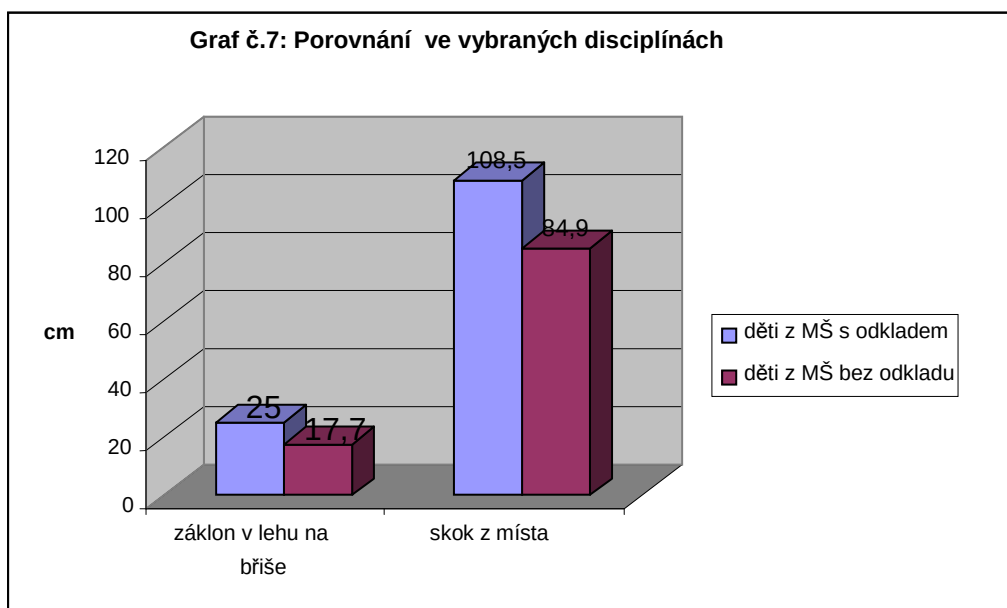


Nejvíce dětí tj. 9 (64%) má teplé jídlo dvakrát denně. 3 děti (22%) jí teplé jídlo 1x denně. Vícekrát denně mají teplé jídlo jen dvě děti tj. 14% a z grafu vyplývá, že všechny děti mají alespoň jedno teplé jídlo denně.

6.3 Srovnání dětí ve školce s odkladem a bez odkladu školní docházky

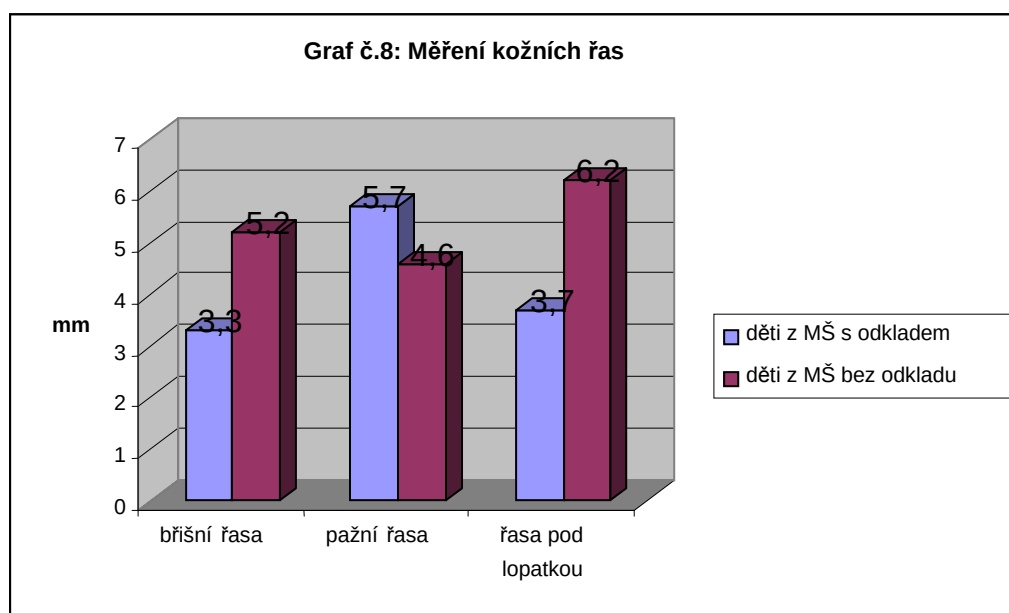


Z uvedeného grafu vyplývá, že v předklonech (hrudní předklony v lehu pokrčmo) pravou nohou, jsou na tom lépe šestileté děti bez odkladu (průměrnou dosaženou hodnotou 10,7cm), než šestileté děti s odkladem školní docházky a to o 0,7cm. Naopak v předklonech levou nohou dosáhnou větší vzdálenosti, a to o 0,6cm děti šestileté s odkladem (průměrná vzdálenost 10,9cm). Největší rozdíl zaznamenal graf v předklonech oběma nohama, ze kterého vyplývá, že děti šestileté bez odkladu dosáhnou přibližně o 50% větší vzdálenosti.



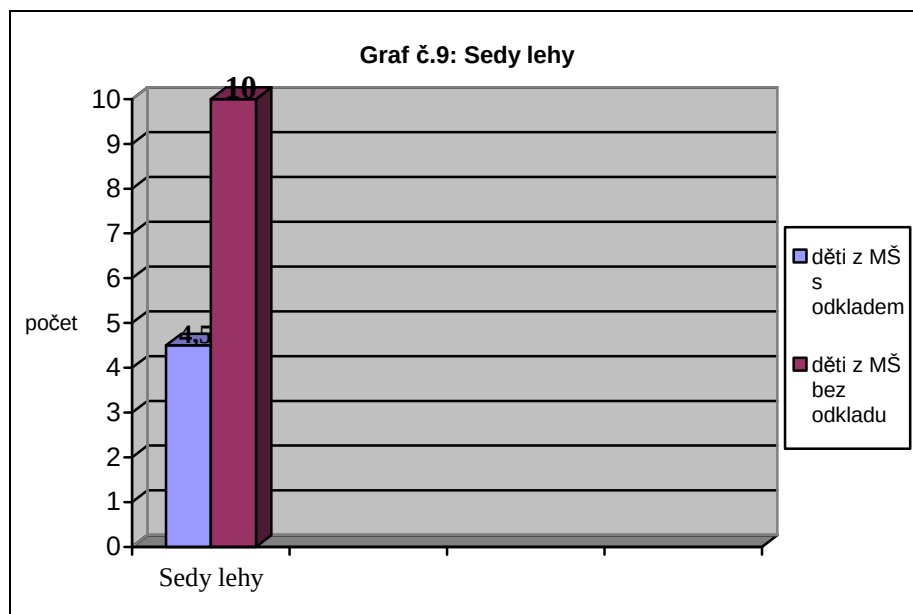
Z grafu č.7 vyplývá, že v pohybové disciplíně (záklon v lehu na břiše) jsou na tom (o 7,3cm) lépe šestileté děti s odkladem, stejně tak jako ve skoku z místa (o 23,6cm).

Při vyhodnocení výkonů v pohybové disciplíně skok z místa u dětí v mateřské škole bez odkladu, jsem při porovnání s desetibodovou normou došla k závěru, že dvě děti dosáhly bodové hranice, která odpovídá průměrnému výkonu (3D6b, 5H6b), jedno dítě dosáhlo podprůměrného výkonu (6D6b) a jedno dítě svým výkonem dostalo pouze jeden bod, tozn. výkon výrazně podprůměrný (4D6b).



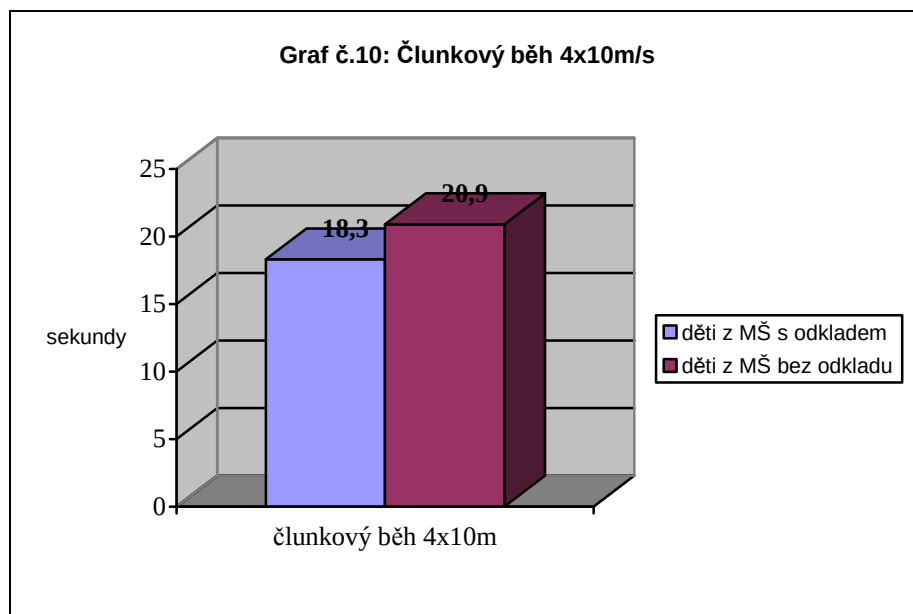
Z grafického znázornění velikosti kožních řas je patrné, že u měření břišní řasy a řasy pod lopatkou jsou na tom průměrně lépe šestileté děti bez odkladu, kdežto u měření pažní jsou na tom naopak průměrně lépe děti šestileté s odkladem.

Při vyhodnocení množství podkožního tuku součtem tří řas podle norem jsem došla u předškolních dětí bez odkladu k závěru, že se jednalo při výzkumu o jedince, kteří mají s ohledem na českou populaci velmi nízké množství podkožního tuku (3D6b, 6D6b). U zbylých dvou dětí se jednalo o podprůměrné (4D6b) a nadprůměrné (H6b) množství.



Z grafu je patrné, že za dobu 60 vteřin jsou v počtu více jak o 100% lepší šestileté děti bez odkladu. V průměru dosáhli tyto děti počtu 10 sedů lehů za minutu.

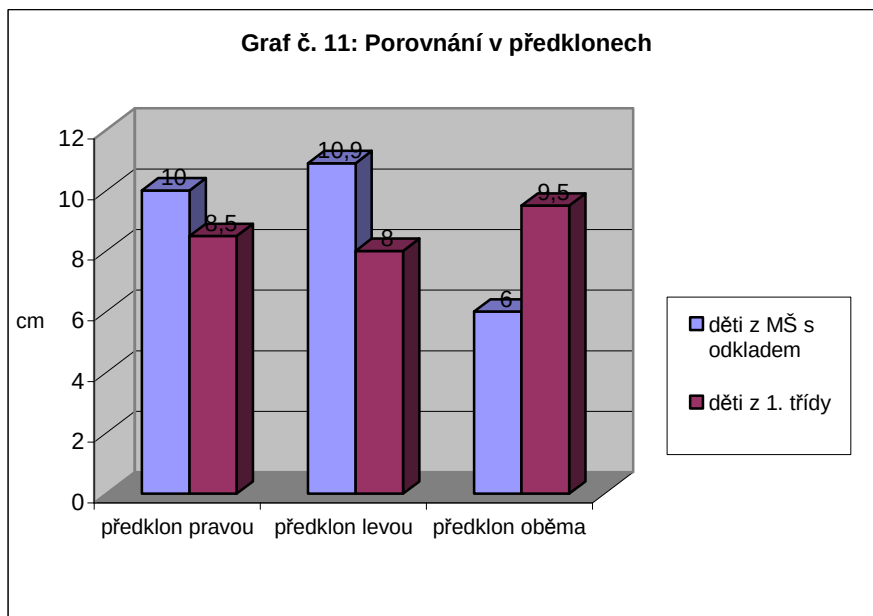
Při srovnávání výsledků v této pohybové disciplíně u předškolních dětí bez odkladu, s danou normou, se zjistilo, že dvě děti se se svým výkonem zařadily mezi průměrné zvládnutí disciplíny (3D6b, 4D6b), další dítě mělo výkon podprůměrný (5H6b) a čtvrté dítě danou disciplínu vůbec nesplnilo.



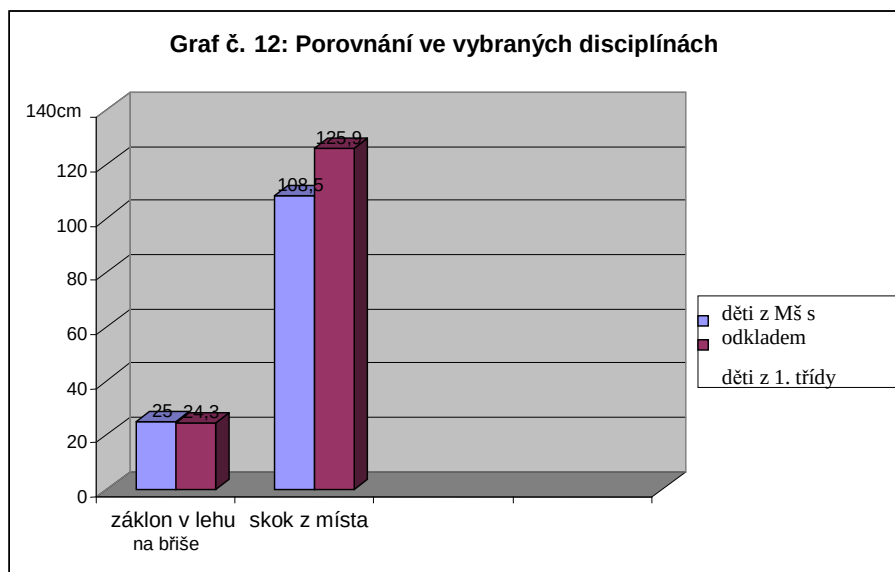
Z grafu č.10 vyplývá, že v této běžecké disciplíně není výrazný rychlostní rozdíl (2,6s) mezi šestiletými dětmi s odkladem a dětmi bez odkladu školní docházky.

Vyhodnocením člunkového běhu u dětí v mateřské škole bez odkladu jsem podle norem došla k závěru, že všechny děti měly výrazně podprůměrný výkon.

6.4 Srovnání dětí z mateřské školy s odkladem a dětí z 1. třídy bez odkladu

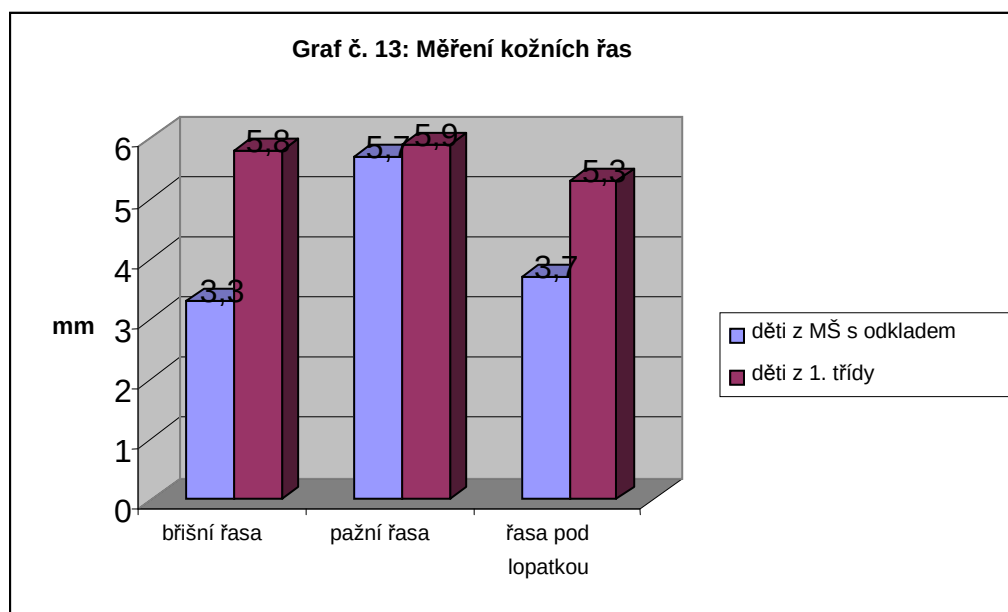


Z grafu č.11 je patrné, že v předklonech pravou a levou nohou jsou na tom lépe šestileté děti s odkladem školní docházky. Naopak tomu je v předklonech oběma nohama, kde delší vzdálenosti dosáhly sedmileté děti (9,5cm).



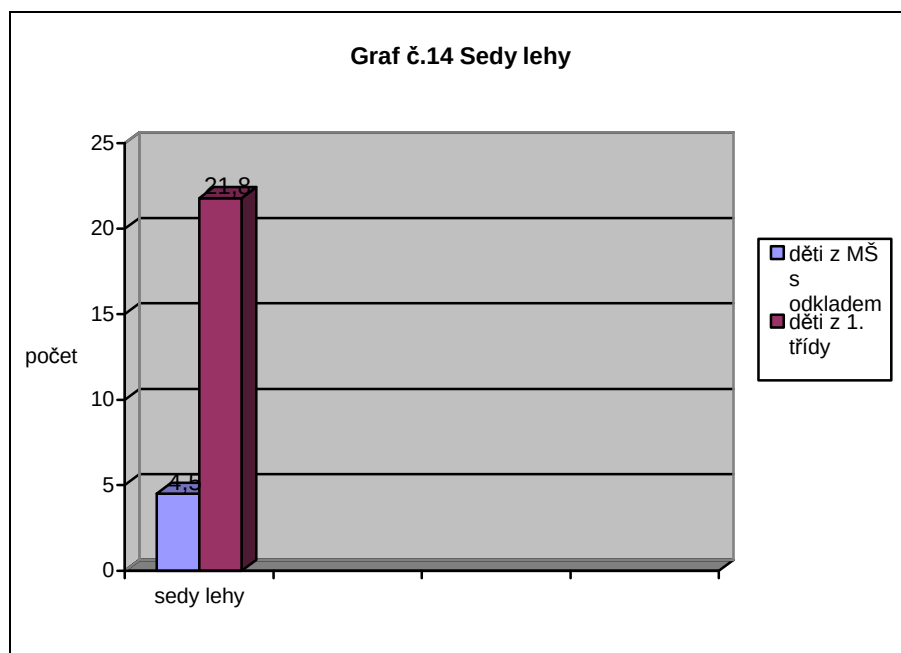
Z grafu č.12 je patrné, že v pohybové disciplíně záklon v lehu na břiše není zřejmý výrazný rozdíl mezi hodnocenými věkovými skupinami dětí. Naopak v disciplíně skoku z místa dosáhly větší vzdálenosti sedmileté děti, a to o 17,4 cm.

Skok z místa byl u dětí v MŠ s odkladem vyhodnocen podle norem tak, že tři děti dosáhly podprůměrného výkonu (7H6o, 8H6o, 9H6o) a jedno dítě dosáhlo průměrného výkonu (10H6o).



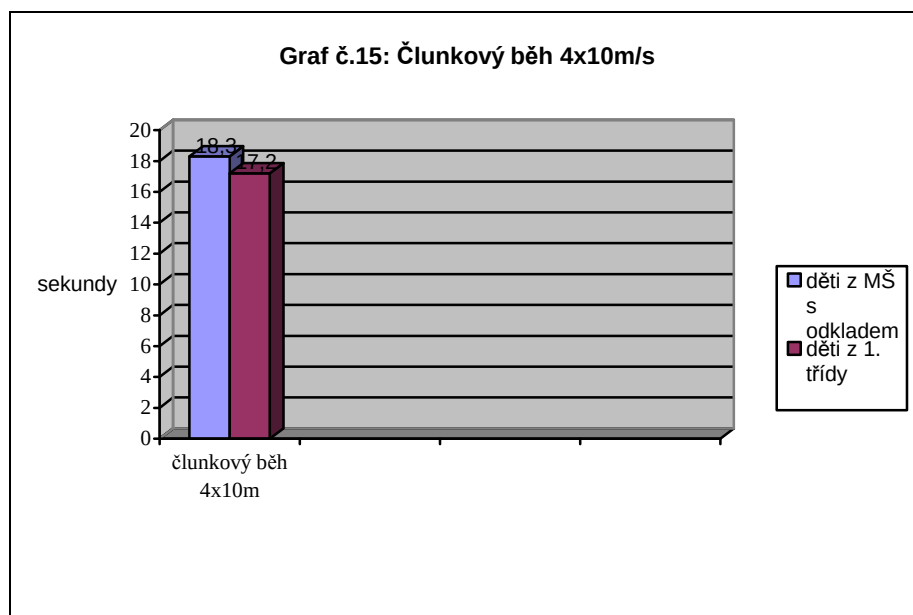
Z uvedeného grafického znázornění vyplývá, že při měření kožních řas byly naměřené hodnoty vyšší vždy u sedmiletých dětí. Největší rozdíl zaznamenalo měření břišní řasy, naopak nevelký rozdíl byl naměřen u řasy pažní.

Vyhodnocení kožních řas, tozn. množství podkožního tuku, u šestiletých dětí s odkladem přineslo zajímavé výsledky. Při porovnání s normou české populace měly dvě děti velmi nízké množství podkožního tuku (7H6o, 9H6o) a dvě děti průměrné množství (8H6o, 10H6o).



V tomto grafu je výrazný rozdíl v množství vykonaných úkonů této disciplíny. Sedmileté děti dosáhly průměrně o 17,3 sedů lehů za minutu více, než děti šestileté s odkladem školní docházky.

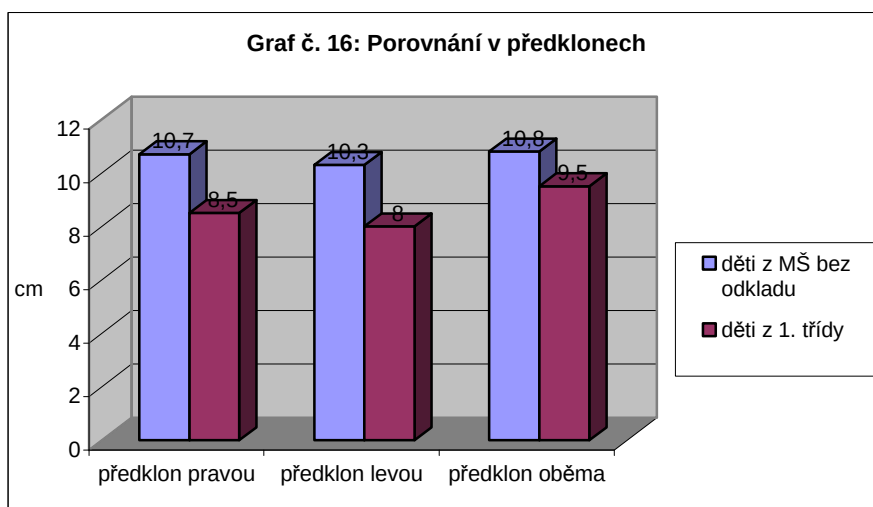
Vyhodnocení této pohybové disciplíny u šestiletých dětí s odkladem přineslo daná zjištění. Podle norem předvedlo jedno dítě podprůměrný výkon (8H6o) a jedno dítě výkon výrazně podprůměrný (10H6o). Dvě zbylé děti v této disciplíně nedosáhly žádného výkonu.



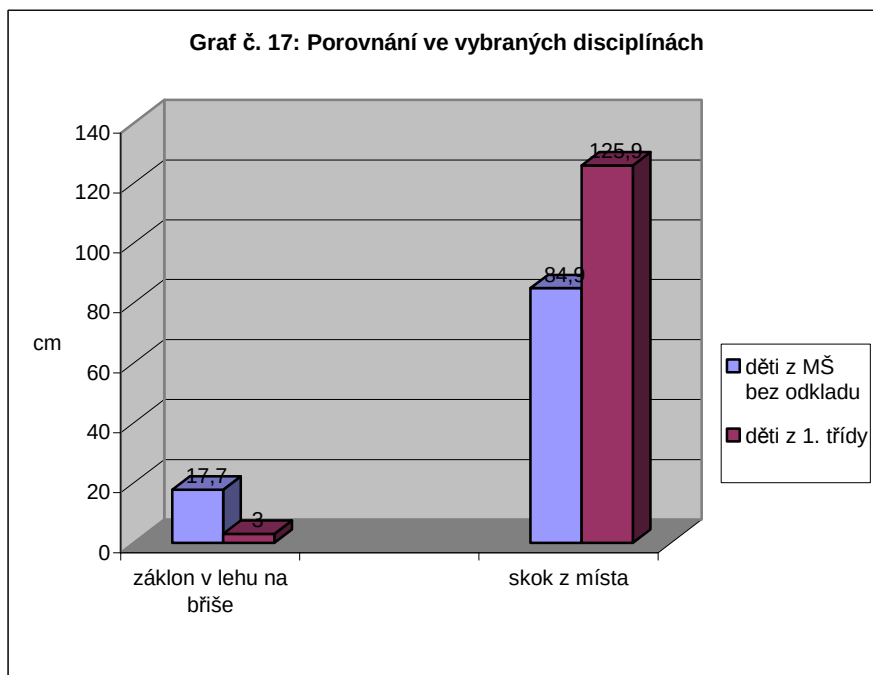
Graf č.15 znázorňuje malý rozdíl mezi rychlostí běhu u šestiletých dětí s odkladem školní docházky a dětí sedmiletých. Šestileté děti byly rychlejší průměrně o 1,1 s, než děti sedmileté.

V disciplíně člunkový běh při srovnání s normami dosáhly všechny děti v mateřské škole s odkladem výkon výrazně podprůměrný (7H6o, 8H6o, 9H6o, 10H6o).

6.5 Srovnání předškoláků bez odkladem s dětmi v 1. třídě

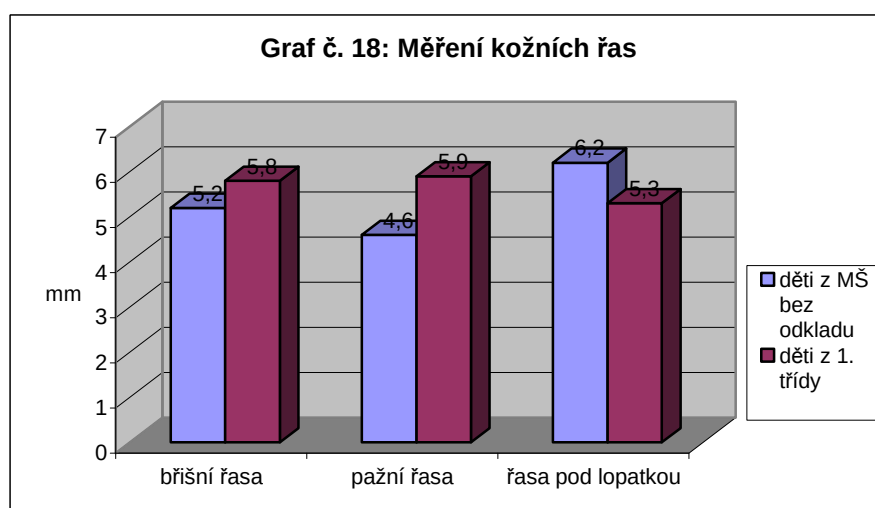


Z grafu č. 16 je patrné, že šestileté děti se při předklonu dostanou jak pravou (o 2,2cm) nebo levou nohou (o 2,3cm), tak oběma nohama (o 1,3cm) dále než děti z 1. třídy.



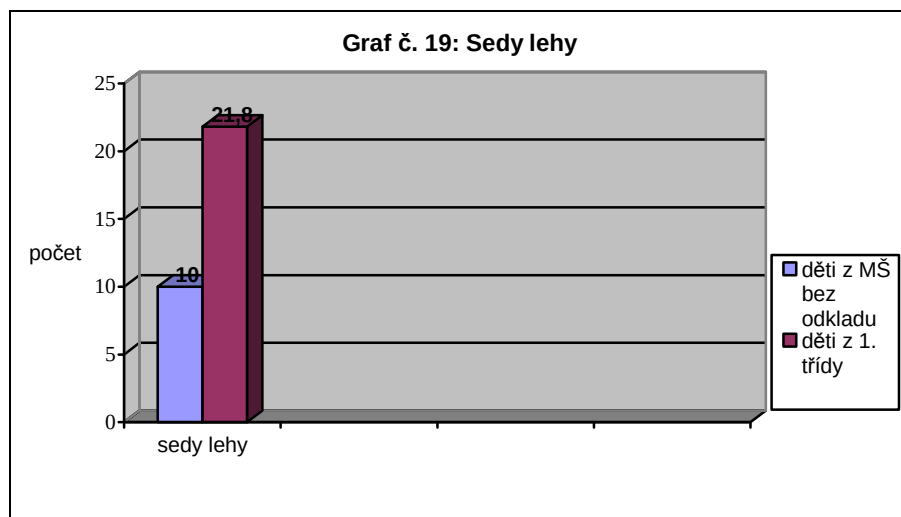
Z grafu č. 17 je zřejmý velký rozdíl ve výkonu daných disciplín. V pohybové disciplíně záklon v lehu na břiše dosáhly děti předškolního věku bez odkladu průměrně 17,7 cm a děti z 1. třídy průměrně 3 cm. Naopak tomu tak bylo v disciplíně skok z místa, kdy děti z mateřské školy dosáhly průměrně 84,9 cm a děti z 1. třídy o 41 cm více.

U dětí z první třídy se při vyhodnocení pohybové disciplíny sedy lehy došlo k závěru, že dva žáci předvedli průměrný výkon (11D7, 14D7), jeden žák výkon nadprůměrný, který se v dané normě umístil jen s rozdílem jednoho cm (12D7) a čtvrté dítě zdolalo tuto disciplínu podprůměrným výkonem (13D7).



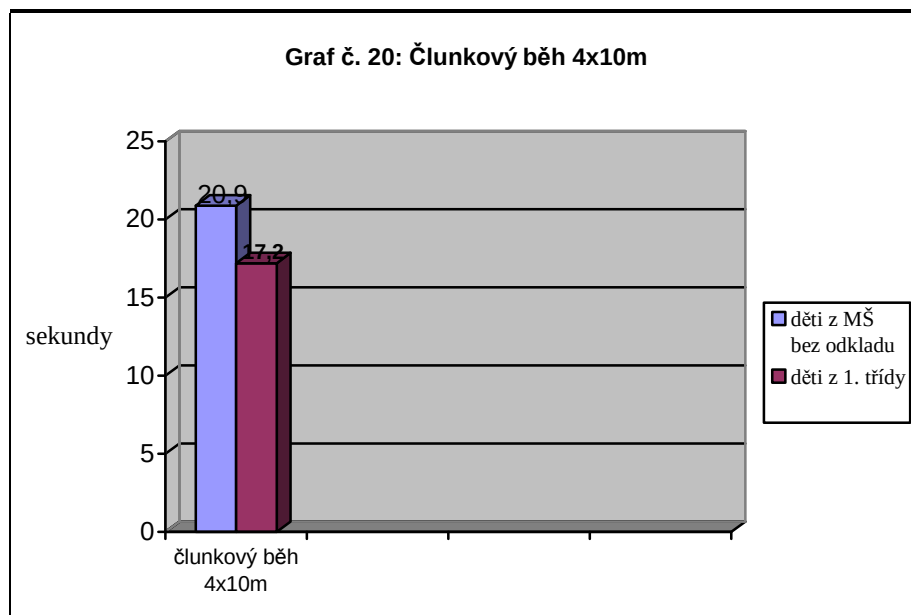
Graf č. 18 znázorňuje, že děti předškolního věku bez odkladu dosáhly průměrně skoro vždy menších hodnot při měření kožních řas. Vždy byl rozdíl mezi měřením u dětí z 1. třídy minimálně o čtvrtinu větší, než u dětí šestiletých s odkladem. Naopak tomu bylo při měření kožní řasy pod lopatkou, kdy na tom byly děti z MŠ bez odkladu o 0,9mm lépe.

Množství podkožního tuku u dětí v první třídě bylo taktéž vyhodnoceno s normou české populace, kdy dvě testované děti měly průměrné množství podkožního tuku (11D7, 13D7), jedno dítě mělo velmi nízké množství (12D7) a poslední měřené dítě mělo množství podkožního tuku v průměrné hodnotě (14D7).



Z grafu č. 19 jde vidět rozdíl při průměrném počtu sedů lehů za 1 minutu, kdy předškolní děti bez odkladu dosáhly průměrně počtu 10 a děti z 1. třídy počtu 21,8.

Při porovnání výkonů u dětí v 1. třídě s normami, jsem zjistila, že tři děti dosáhly nadprůměrného výkonu, cca o dva sedy lehy než je průměr výkonu (11D7, 12D7, 14D7) a čtvrté dítě dosáhlo výkonu výrazně podprůměrného (13D7).



Děti bez odkladu v MŠ jsou o 3,7 sekund rychlejší (20,9) než děti z 1. třídy (17,2s).

Člunkový běh byl u dětí z 1. třídy vyhodnocen podle norem tak, že všechny děti dosáhly výrazně podprůměrného výkonu v této pohybové disciplíně (11D7, 12D7, 13D7, 14D7).

7. Diskuse

Pro práci paní učitelky je velmi důležitá diagnóza a školní vyzrálost dětí. Většinou paní učitelka ovlivňuje z velké části vývoj žáka, jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické. Učitel stojí u zrodu nejen kognitivních funkcí. Každý učitel by měl k žákovi přistupovat dle jeho diagnostikovaného projevu, popř. poruchy.

Ve výzkumu jsem měla možnost porovnat úroveň pohybových dovedností a schopností různých věkových skupin. Do svého výzkumu jsem zařadila jak děti předškolní, tozn. 5-ti leté a 6-ti leté bez odkladu a 6-ti leté s odkladem, tak pro porovnání taktéž děti mladšího školního věku tozn. 7-leté. Mé téma velmi zaujalo učitelky v MŠ a ZŠ, ze které byly dané děti a požádaly mě o zaslání výsledků výzkumu, které jsou pro jejich práci velmi cenné.

Otázky v anketě se týkaly většinou správné životosprávy dětí, jen první otázka, byla zaměřená na sportovní vyžití. Celkem bylo zkoumáno 14 dětí, převážně chlapci. Druhá otázka v testu spočívala v dopsání sportu, který dítě provozuje. Mnohokrát se opakoval fotbal, také jízda na koloběžce, jeden chlapec se dokonce v tak malém věku věnuje bojovému umění.

Výsledky při vyhodnocování ankety byly zřejmé. Z otázky č. 1 bylo zjištěno, že se skoro všechny děti se ve svém volném čase zabývají sportem. Některé více, některé méně. Nejvíce dětí se zabývá sportem 1-2x týdně. Z grafu lze také vyvodit to, že každé dítě se věnuje sportu minimálně jednou týdně.

Z otázky č. 3 je vidět, že mnoho dětí dodržuje pitný režim. Z dotazovaných dětí, vypije více jak polovina 1,5l tekutin. Na tuto otázku navazovala otázka č. 4, kterou jsem zjišťovala, jaké tekutiny děti pijí. Nejvíce děti pijí ovocné nápoje a nejméně dětí pije neslazený čaj.

Poslední dvě otázky z dotazníku jsou zaměřené na jídlo. Na otázku č. 5 „Nejpozději večeří“ odpovědělo ze 14-ti dotazovaných 64% dětí, že večeří nejpozději v 18:00, dvě děti tj. 14% večeří nejpozději v 17:00 hodin a tři děti tj. 22% odpovědělo, že jí nejpozději v 19:00 hod. Z těchto grafů je patrné, že se většina rodičů snaží podporovat správný pitný režim a správnou životosprávu svých dětí. Je zřejmé, že děti nepodporují v přejídání a ve večeření v pozdních hodinách, což vyplývá z vyhodnocení poslední otázky v dotazníku, otázky č. 6. 64% dotazovaných, má teplé jídlo minimálně dvakrát denně. Touto otázkou se zjistilo, že každé dítě má alespoň jedno teplé jídlo za den.

Při vyhodnocování dosažených výkonů v pohybových disciplínách jsem došla k zajímavým výsledkům. Co se týče měření při vykonávání pohybu, skoro vždy na tom byly

lépe děti šestileté bez odkladu a naopak tomu bylo při měření určitých částí těla, popř. výkonu v setrvalé poloze.

Pokud bych hovořila konkrétněji o výsledcích, očividný rozdíl je vidět v pohybové disciplíně sedy lehy, kdy šestileté děti bez odkladu dosáhly průměrně o polovinu většího počtu sedů lehů než děti šestileté s odkladem, přesněji dosáhly počtu 10, kdežto děti šestileté s odkladem pouhých 4,5. Při měření kožních řas těchto dvou věkových skupin na tom byly opět poměrně lépe děti šestileté bez odkladu, jen v měření pažní řasy na tom byly naopak lépe děti šestileté s odkladem školní docházky. Rozdíl mezi tímto měřením byl 1,1mm.

Z dalšího měření, kterým se děti podrobily, byl skok z místa, kdy byly ve výkonu lepší šestileté děti s odkladem o 23,6cm. Stejně jako v disciplíně záklon v lehu na břicho, kdy dosáhly průměrně o 7,3cm více než šestileté děti bez odkladu. V porovnávání v předklonech tomu bylo naopak, kdy v předklonu pravou a oběma nohama na tom byly lépe děti šestileté bez odkladu, naopak tomu bylo v předklonu levou, kdy na tom byly lépe o nepatrné 0,6cm lépe děti šestileté s odkladem školní docházky.

V člunkovém běhu došlo k potvrzení mého zjištění, a to že děti šestileté bez odkladu školní docházky jsou lepší ve výkonnostně trvalejších pohybových disciplínách, než děti šestileté s odkladem školní docházky. V této disciplíně byly děti bez odkladu o 2,6 sekund rychlejší než šestileté děti s odkladem.

Při srovnávání dětí šestiletých s odkladem a dětí sedmiletých jsem došla k tomu, že sedmileté děti jsou na tom poměrně stejně jak v pohybových disciplínách, tak měřících disciplínách. V porovnávání v předklonech tomu byly lépe děti sedmileté v předklonu oběma nohama o 3,5cm, v ostatních dvou předklonech, tedy levou a pravou na tom byly lépe děti šestileté s odkladem školní docházky. Záklon v lehu na břicho byl mezi těmito věkovými kategoriemi výkonnostně výrazně odlišnou pohybovou disciplínou, kdy je vidět opravdu velký rozdíl. Stejně tak je tomu v porovnávání v disciplíně skok z místa, kdy dosáhly sedmileté děti o 17,4cm většího výsledku než děti s odkladem. Kožní řasy byly vždy ve větším rozměru naměřené u sedmiletých dětí s výraznými rozdíly u břišní řasy, a naopak nepatrnými rozdíly u řasy pažní.

V pohybové disciplíně sedy lehy, byl největší naměřený rozdíl, kdy sedmileté děti získaly průměrně o 17,3 sedů lehů více než děti šestileté s odkladem. V poslední porovnávací disciplíně těchto dvou věkových skupin a to je v člunkovém běhu 4x10m byl naměřený rozdíl nepatrný, kdy tuto disciplínu zvládly průměrně o 1,1s rychleji děti šestileté.

Pokud budeme porovnávat děti šestileté bez odkladu školní docházky a děti z 1. třídy, došlo opět k patrným rozdílům ve výkonech při pohybových disciplínách. Při

porovnávání v předklonech na tom byly v předklonu pravou a levou lépe děti šestileté bez odkladu, stejně tak jako v předklonu oběma a to o 1,3cm. Skokem z místa se šestileté děti od sedmiletých lišili minimálně o 30%, kdy sedmileté děti dosáhly průměrně počtu 125,9 a děti šestileté bez odkladu dosáhly počtu 84,9.

U disciplíny záklon v lehu na břiše byl tento rozdíl již menší, cca o 14,7cm. Sedmileté děti měly naměřené větší kožní řasy břišní a pažní, řasu pod lopatkou měly průměrně o 0,9mm menší než děti šestileté bez odkladu.

Sedy lehy byly opět disciplínou, která se výrazně lišila ve vyhodnocených výkonech. Sedmileté děti na tom byly o 10,8 lépe než děti šestileté bez odkladu. Při poslední měřené disciplíně, která se u těchto dětí vyhodnocovala, tedy v člunkovém běhu, na tom byly sedmileté děti o 3,7s hůře. Z porovnávání této věkové skupiny je zřejmé, že děti sedmileté jsou na tom pohybově skoro stejně s dětmi šestiletými bez odkladu. I když je mezi nimi roční věkový rozdíl, děti mají ve výkonech nevelké rozdíly, které nejsou očividně vázány nejen na jejich věk, ale i psychickou a fyzickou vyspělost.

K potvrzení mé hypotézy č. 1 s předpokladem, že se 6-ti leté děti s odkladem vyrovnají pohybové úrovni dětí 6-ti letých bez odkladu došlo při porovnávání měření kožních řas, sedů lehů a člunkového běhu, kde na tom byly 6-ti leté děti bez odkladu podstatně lépe, než děti 6-ti leté s odkladem školní docházky.

Došlo k vyvrácení mé hypotézy č. 2, kdy jsem se domnívala, že děti které měly odklad školní docházky na tom budou v pohybové úrovni hůře než děti z 1. třídy. Děti sedmileté měly větší výkon, popř. rozměr, v disciplínách předklon oběma nohama, skok z místa, sedy lehy a měření kožních řas, v ostatních disciplínách tomu tak nebylo.

Hypotéza č. 3, kdy jsem se domnívala, že na tom budou sedmileté děti přirozeným vývojem podstatně lépe, než děti šestileté bez odkladu byla vyvrácena. Při pohybové disciplíně předklony, měření řasy pod lopatkou a člunkový běh na tom byly o trochu lépe právě děti šestileté bez odkladu školní docházky.

8. Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit úroveň vlivu odkladu školní docházky na pohybové schopnosti a dovednosti šestiletých dětí.

Stanovila jsem si tři hypotézy. V první hypotéze jsem předpokládala, že úroveň motorických schopností a dovedností u dětí s odkladem školní docházky bude průměrně na stejné úrovni, jako u dětí s nimiž zůstaly ve skupině v MŠ. Z uvedeného měření a výkonů vyplývá, že je tomu opravdu tak, výkony byly vyrovnané. Jen při porovnávání měření kožních řasy břišní a pod lopatkou, předklony pravou a oběma, sedů lehů a člunkového běhu, kde na tom byly 6-ti leté děti bez odkladu podstatně lépe, než děti 6-ti leté s odkladem školní docházky. V ostatních pohybových disciplínách jsou na tom výrazně lépe děti šestileté s odkladem. Celkově se tedy má první hypotéza potvrdila.

V druhé hypotéze jsem předpokládala, že šestileté děti, které zůstaly v MŠ budou na nižší pohybové úrovni než děti, které neměly odklad a nastoupily do školy. Po vyhodnocení výsledků z měření jsem dospěla k závěru, že v disciplínách předklon pravou, levou, záklon v lehu na břicho a při měření rychlosti v člunkovém běhu na tom byly naopak šestileté děti s odkladem lépe než děti z první třídy. Z toho tedy vyplývá, že má druhá hypotéza se nepotvrdila.

Ve třetí hypotéze jsem se domnívala, že na tom budou pomocí přirozeného vývoje v pohybové úrovni lépe děti sedmileté, než šestileté bez odkladu. Nebylo tomu tak skoro u poloviny pohybových disciplín. Sedmileté děti na tom byly lépe v disciplínách záklon v lehu na břicho, skok z místa, měření břišní a pažní řasy a při disciplíně sedy lehy, v ostatních disciplínách na tom byly lépe děti šestileté bez odkladu. Ani má třetí hypotéza se nepotvrdila.

Rozbor a zpracování výsledků mého výzkumu potvrzují, že jsou velké rozdíly v pohybových výkonnostech žáků z MŠ s odkladem, bez odkladu školní docházky a zároveň dětí sedmiletých. Díky vyhodnocení výkonů v pohybových disciplínách jsem dospěla k poznání, že vyspělejší děti jsou výkonnostně lepší v déle měřených pohybových disciplínách jako např. sedy lehy, záklon v lehu na břicho, kdežto v disciplínách, kterými se měří různé obvody a ve vývoji jsou na tom lépe věkově a vývojově mladší děti šestileté.

V rámci dalšího tělovýchovného vzdělávání žáků ZŠ bych navrhovala větší pohybové zapojení žáků i mimo vyučovací hodiny, přičemž dojde jak k fyzickému, tak psychickému vývoji.

Byla bych ráda, kdyby výsledky mé práce posloužily ke zkvalitnění pohybových dovedností a schopností dětí daných věkových skupin.

9. Seznam použitých zdrojů

1. **Buriánová, J., Jakoubková, V., Nádvorníková, H. (2002).** *Metodické listy pro předškolní vzdělávání.* Praha : Dr.J.Raabe.
2. **Goulliová, K. (1996).** *Předškolní výchova a primární vzdělávání v zemích Evropské unie.* Praha : Ústav pro informace ve vzdělávání.
3. **Chrátka, M. (2007).** *Metody pedagogického výzkumu.* Praha : Grada.
4. **Kouba, V. (1995).** *Motorika dítěte.* České Budějovice : PF JU.
5. **Kubálková, D. (2005).** *Jak připravit dítě do 1.třídy : rozvoj obratnosti, smyslové vnímání, řeč, náměty na hra, kresba, školní zralost.* Praha : Grada.
6. **Měkota, K., Cuberek, R. (2007).** *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony.* Olomouc : UP.
7. **Měkota, K., Kovář, R. et al. (2002).** *Unifittest (6-60).* Praha : FTVS UK.
8. **Szabová, M. (1999).** *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky.* Praha : Portál.
9. **Štumbauer, J. (1990).** *Základy vědecké práce v tělesné kultuře.* České Budějovice : PF.
10. **Křištofič, J. (2006).** *Pohybová příprava dětí.* Praha : Grada.
11. **Nekonečný, M. (1999).** *Sociální psychologie.* Praha : Academia. ISBN 80-200-0609-7.
12. **Nekonečný, M. (2003).** *Úvod do psychologie.* Praha : Academia. ISBN 80-200-0993-0.
13. **Helus, Z., Klindová, L., Kulič, V., Taxová, J. (1986).** *Pedagogická psychologie pro 3. ročník středních pedagogických škol.* Praha : SPN.
14. **Berdychová, J., Pařízková, J. (1975).** *Somatický a motorický vývoj předškolních dětí.* Praha : Olympia.
15. **Čáp, J. (1971).** *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie.* Praha : SPN.
16. **Čelíkovský, S. et al. (1972).** *Antropomotorika. Teorie tělesných cvičení.* Praha : SPN.
17. **Čelíkovský, S. (1976).** *Teorie pohybových schopností.* Praha : UK.
18. **Čelíkovský, S., Blahu, P., Kovář, R. (1973).** *Pohybové schopnosti a jejich struktura jako užité hodnoty tělesných cvičení.* Praha : UK.
19. **Berka, K. (1977).** *Měření. Pojmy, teorie, problémy.* Praha : Academia.
20. **Blahuš, P. (1976).** *K teorii testování pohybových schopností.* Praha : UK.
21. **Kopřiva, J. (1968).** *Bodování výsledků ve sportu a testech. Teor. praxe těl. vých. 16.*
22. **Kos, B. (1975).** *Výzkum rytmických schopností sportovce. Teor. praxe těl. vých. 23.*
23. **Král, J., Janda, F. (1967).** *Pojetí zdatnosti a výkonnosti. Čas. léc. Čes. 106.*
24. **Kreipl, J. (1973).** *Pohybová aktivita obyvatelstva.* Praha : UK.
25. **Měkota, K., Blahu, P. (1983).** *Motorické testy v tělesné výchově.* Praha : SPN.
26. **Frömel, K. (2002).** *Kompéndium psaní a publikování v kinantropologii.* Olomouc : UP. ISBN 80-244-0514-8.

10. Příloha

Příloha č. 1 – Anketa

Příloha č.1 - anketa

Jméno:.....

Škola:.....

Datum narození:.....

Třída:.....

Váha:.....

Výška:.....

1) Jak často se ve svém volném čase věnuješ sportu:

- a) vůbec
- b) 1-2x týdně alespoň 1 hodinu
- c) 3-4x týdně alespoň 1 hodinu
- d) 5-6x týdně alespoň 1 hodinu
- e) denně

2) Jaký je tvůj nejoblíbenější sport?

3) Denně vypiji

- a) 1 litr
- b) 1,5 litru
- c) 2 litry
- d) více než 2 litry

4) Nejčastěji piji:

- a) neslazený čaj
- b) slazený čaj
- c) perlivé nebo neperlivé vody
- d) ovocné npoje (džusy)

5) Nejpozději večerím:

- a) v 17 hodin
- b) 18 hodin
- c) 19 hodin
- d) později než v 19 hodin

6) Teplé jídlo mám:

- a) 1x denně
- b) 2x denně
- c) vícekrát denně
- d) ani jednou