

Příklady a možnosti pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku

Mgr. Věra Knappová, Ph.D.
Katedra tělesné a sportovní výchovy, Pedagogická fakulta ZČU, Plzeň

Studijní materiály byly vytvořeny s podporou ESF II projektu Západočeské univerzity v Plzni, CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Motorika dítěte

Dítě NENÍ malý dospělý!!!

- vývoj motoriky dítěte je nerovnoměrný
- střídají se dynamická období a období stagnace
- dynamická období = „sensitivní období“
- …znalost důležitá ve vztahu ke správnému časování jejich rozvoje



Jak?

- Odborně – bezpečně - zábavně
- Pohybové učení
  - specifická forma učení, díky které je jedinec schopen zvládnout a provádět sportovní pohybové aktivity
    - pohybová inteligence
    - pohybové stereotypy
    - pohybový rytmus

    - V rámci řešení projektu VZ bylo (laboratorně a v terénu) vyšetřeno 17 978 zdravých dětí (51 % chlapců a 49% děvčat) a 1 382 dětských pacientů (52% chlapců a 48% děvčat) ve věku 6-14 let.
    - V rámci tohoto šetření nenašli jediné dítě, které by nemělo problémy s držením těla.



Možné příčiny

- ✓ Nevhodný nábytek – sezení je dynamická činnost,
- ✓ Nedostatečný pohybový režim – pohyb jako kompenzační prostředek,
- ✓ Nedostatečná pozornost ze strany pedagogů
- ✓ Zapomíná se na možnosti kompenzačních cvičení v „lavicích“,
- ✓ Nedostatečná informovanost rodičů o těchto problémech,
- ✓ Nízká znalost o hypokinéze a jejím dopadu na dětský organismus.



Děti a mládež

- *Psychologové označují příslušníky mladé generace termínem „instant gratification generation“, tedy „generace okamžitého uspokojování“.*
- *Přitahováni k věcem příjemným a odtahováni od věcí nepříjemných…stále více dětí řadí PA do druhé kategorie…nárůst obezity v nejmladších kategoriích!!*
- *Výzkum: „Děti potřebují nejméně 90 minut cvičení denně, aby zabránily rozvoji nemocí srdce a cév ve středním a vyšším věku“*
- *Často pohybově nejpasivnější děti měly i nejhorší přístup ke stravě. Konzumovaly nejvíce nasycených tuků, slazených nápojů a jednoduchých cukrů…*
- *Za pár desetiletí epidemie až pandemie závažných nemocí!*

Obezita v dětském věku



- Počet obézních dětí se zvyšuje

!!!Dlouhodobé nedostatečné zatěžování vede ke vzniku stavu výhodného pro ukládání tuků do zásob a nepříznivého pro rozvoj svalstva. Jednou vzniklá porucha kompozice těla má tendenci přenášet se do vyššího věku!!! Nevratné změny v kompozici a kvalitě pohybového aparátu..struktura vazů, kostí, svalů!!

Děti mají přirozenou tendenci k vysoké hladině pohybové aktivity. Pokud jsou ponechány v kolektivu, naběhají spontánně za den až deset kilometrů…tzv. potřeba

"pohybového luxusu"

Jak se děti pohybuji v dětství, závisí na rodičích!!!!

Nejvýznamnější povinností dnešních rodičů je zajistit u svých potomků optimální rozvoj svalstva ve světě, zbaveném přirozených podnětů pro pohyb.

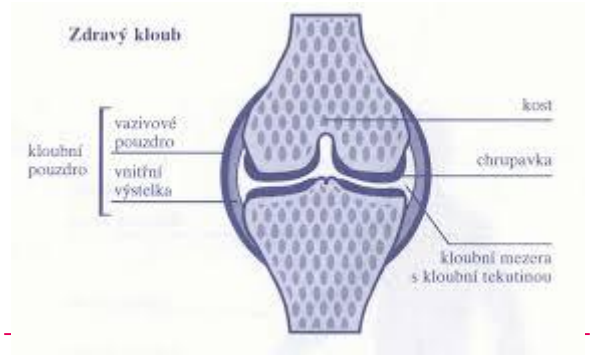
www.fitnet.cz

Zatěžovat, ale nepřetěžovat… adherenci

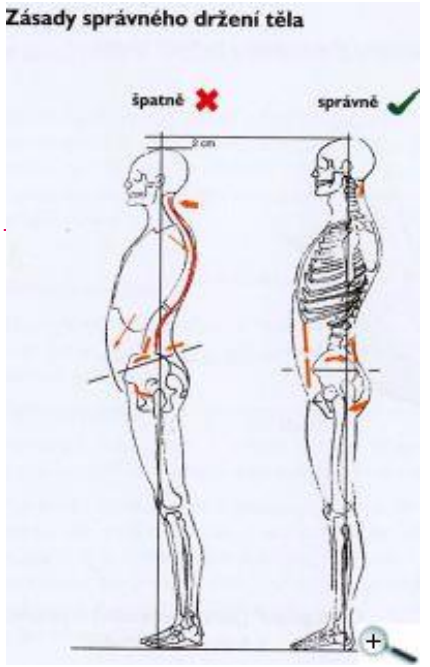


- Kondice
- Koordinace
- Kompenzace

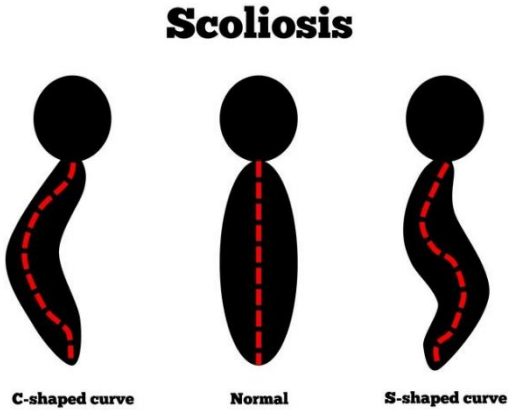
- Core training
  - Hluboký stabilizační systém (HSS)
  - Návaznost ve svalových smyčkách
  - Centrace kloubů

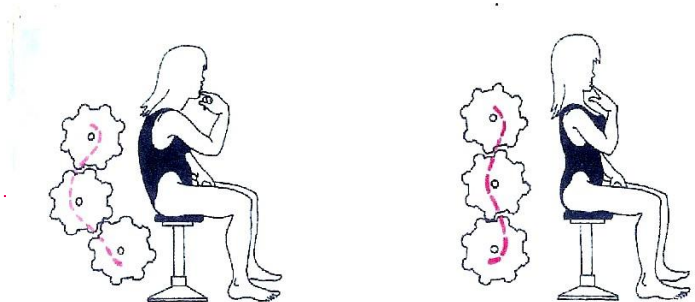


Vstupní stav pohybového aparátu



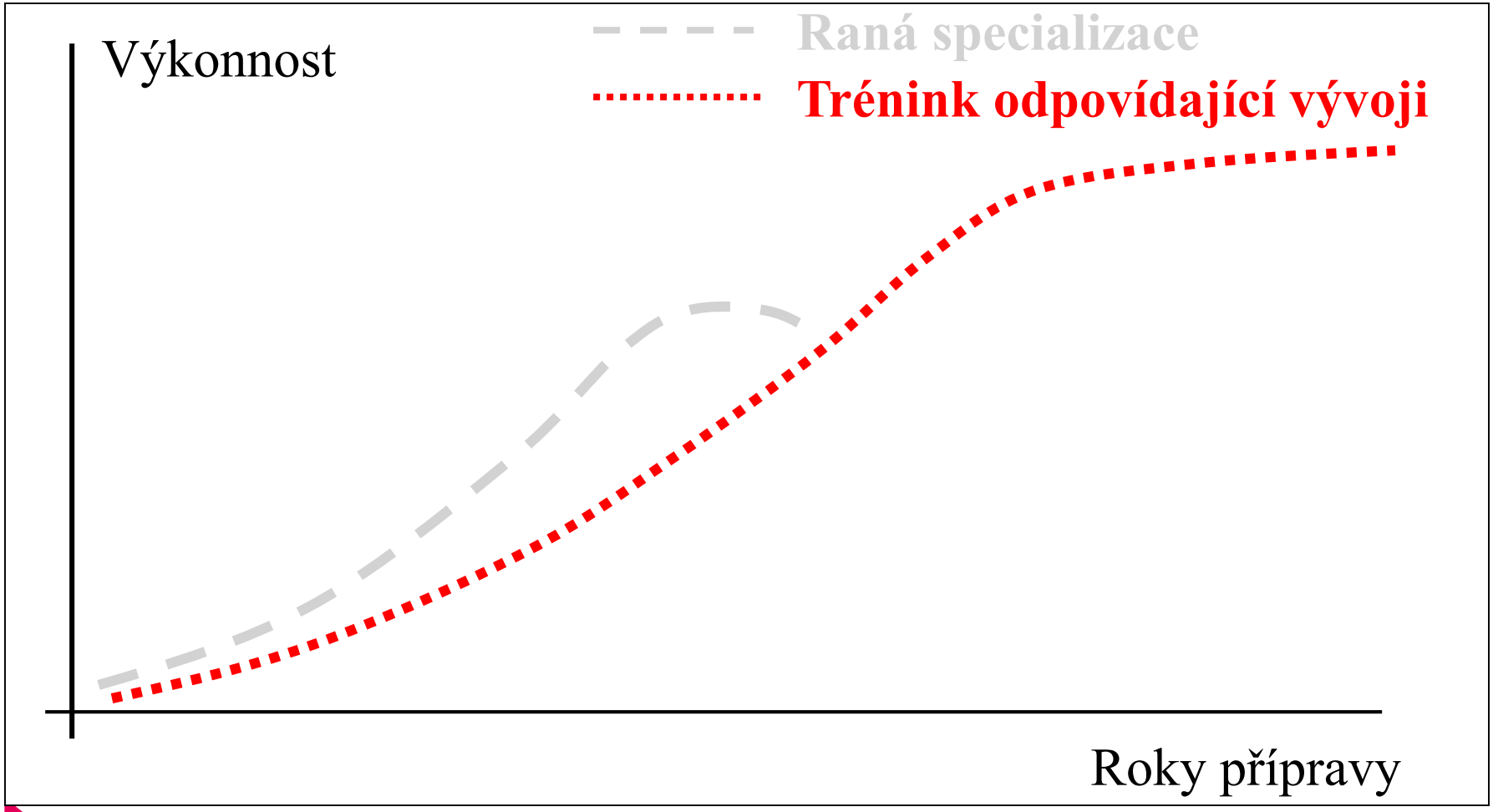
- Hodnocení DT
  - Aspekce, palpace, foto pre-post
- Pohybové stereotypy
  - Souhra svalů, základní pohyby
  - DNES!!! Tendence k pohybové chudosti
- Svalové dysbalance
  - HZS a DZS – sezení v lavicích
  - Skoliotické změny
  - Souvislost i psychického rázu





Graf vývoje výkonnosti (Perič, 2012)

!!specializace na 1 sport až po 10 roce!!!
Nevybírat sporty s rannou specializací



Kvalitativní znaky optimálně provedeného pohybu:

- rytmičnost
- plynulost
- přesnost
- šíření pohybu z jedné části těla na další
- pružnost (elasticita)
- harmonie
- účelnost
- ekonomičnost



Koordinace



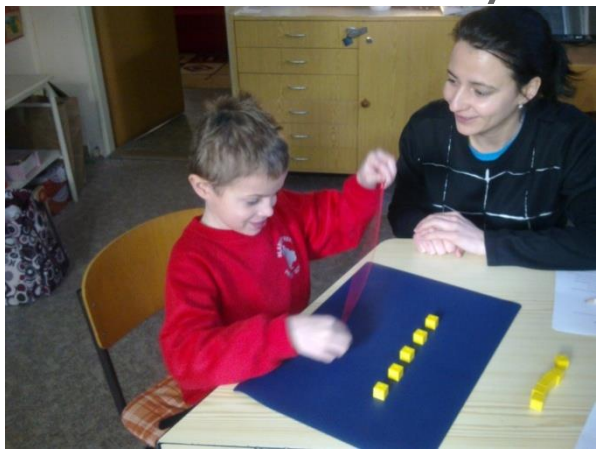
- Schopnost orientovat vlastní pohyb dle potřeby, přizpůsobit rychle pohyby nové či jednat úspěšně v odlišných podmínkách pokud jde o rychlé motorické pohyby.
  - Rychlostně – reakční schopnost (starty, chytání předmětů…)
  - Rovnováhová schopnost (kladinky, dráhy…)
  - Rytmická schopnost - časové členění pohybu, přizpůsobení se rytmu – velmi oblíbené u dětí, ale i samotné hudební nástroje..např. s oblíbenou říkankou
  - Kinesteticko – diferenciační schopnost - tance na hudbu, cvičení s oblíbeným předmětem/hračkou, spojit s vyjadřování svých pocitů pohybem
  - Prostorově-orientační schopnost - změna pohybu, směru, přidání rotací, periferní vidění
- Balanční techniky (velký míč, overball, úseče…)
- Kondičně – koordinační cvičení (trampolíny, napodobivá gymnastická cvičení)



MABC-2



- Testy a výsledky podle věkové skupiny
- ukazuje motorický deficit - dyspraxii
- testová baterie Movemet Assessment Battery for Children
- Testujeme tři základní oblasti koordinace
  - manuální zručnost
  - manipulaci s míčem a podobnými pomůckami
  - statickou a dynamickou rovnováhu





Kvalita koordinace pohybu

- vytváří předpoklady pro efektivní osvojování pohybových dovedností
- základní pohybové dovednosti: stabilita, lokomoční pohyby, manipulace s objekty
- Poruchy v oblasti koordinace pohybu se projevují v běžných denních aktivitách
  - zhoršené načasování pohybu
  - nepřesné zacílení provedeného pohybu
  - zhoršená plynulost pohybu
  - nerovnováha, třes apod.

Nedostatky v koordinaci pohybu se promítají do kvality života dětí

Řešení





- Všestranné pohybové činnosti
- Rytmická gymnastika
  - hudebně pohybová výchova
  - lokomoční pohyby
  - manipulace s náčiním
  - rovnováhová průprava
- Psychomotorika
- Fyzioterapeutické postupy a pomůcky



Prostřednictvím těchto aktivit lze cíleně ovlivňovat kvalitu a úroveň pohybových dovedností a zlepšovat koordinaci pohybu využitelného ve sportu ale i v běžném životě.

Nácvik pohybových dovedností(např. s míčem)

- **Měnit** obsah, náčiní (např. volejbal – velikost a hmotnost míče, tenis – výše odskakující míče, basketbal – nižší koše).
- **Redukovat** hrací prostor, počet hráčů – umožní lépe realizovat hru.
- **Omezit** nebo **zjednodušit** využívané dovednosti či taktiku, …
- U dětí jasně vymezit hrací prostor, motivovat k pestrosti herních činností



- **Fyzický rozvoj**⇒přizpůsobovat tréninkové zatížení růstovým trendům, vývoji kostry, specifikům odpovědí na tréninkové podněty.
- **Psychický rozvoj**⇒u dětí vycházet z toho, co potřebují a co je baví (to mohu ovlivnit),
- U dětí mladších brát v potaz vysokou unavitelnost CNS..neplatí že přebytek E zpracujeme nejlépe intenzivním sportem
- **SPECIFICKÝ CÍL – tvorba předpokladů** pro efektivní trénink a základů dosažení relativně maximální sportovní výkonnosti v dalších etapách.



Rozvoj motorických schopností

- **KOORDINACE - senzitivní období**, zařazujeme v každém cvičení, široké spektrum cvičení, využíváme různé pomůcky
- **RYCHLOST- senzitivní období**,

  -rozvoj **rychlosti reakce** a jednodušší lokomoční cvičení (startování na různé podněty)

  -později lze zvýšit podíl běhů se změnou směru, různým způsobem lokomoce… (adaptace a přirozený nárůst síly),

  -pozornost i síla **horních končetin** a **trupu**, vhodná úpolová cvičení – např. i zpracování psychického napětí vhodným způsobem.
- **POHYBLIVOST** - přirozeně vzrůstá
- **VYTRVALOST –** ne souvislé zatížení, „fartlek“

Kompenzace

- Fyzická
  - Cvičení uvolňovací
  - Cvičení protahovací
  - Cvičení posilovací
  - Cvičení plosky nohy
  - Cvičení jemné motoriky



- Psychická
  - Relaxační techniky, jógová cvičení
  - Masáže, míčkování
  - Muzikoterapie - Rytmus hudby je nápodobou rytmu našeho srdce či dechu, do stavu relaxace se dostáváme, když naše tělo pulzuje v rytmu hudby..velmi individuální. Opakování nějaké věty a hudby vyvolává pocit pohody, s nímž přichází relaxace.
  - Dechová cvičení (souvislost s DT, stresem…)



Relaxace u dětí

- Zraková – autostimulační aktivity
- Doteková – masáže, koupele,…
- Čichová – aromaterapie,…
- Sluchová – hudba, muzikoterapie,…
- Vestibulo-kochleární – houpačky, závěsné sítě,…
- Fyzický pohyb – procházky, jízda na kole, skákání na míči, trampolína,…



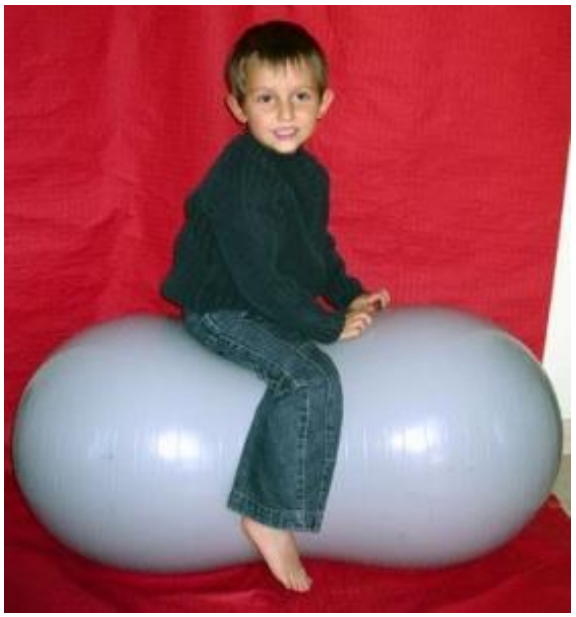
Tělesné sebepojetí

- způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu (…tělové schéma)
- Forma pohybové aktivity hraje ve vnímání těla velmi důležitou roli
- Klíčové období rané dětství, hl. vztah mezi matkou a dítětem v prvních letech života, tzv. fázi „symbiotické jednoty“
- Podle vývojové kineziologie (terapeutický systém dle Vojty) je základ tělového schématu utvořen do tří měsíců věku a je základem našich budoucích motorických možností včetně sportovní výkonnosti.
- Kvalita tělesného schématu je dána postavením jednotlivých segmentů páteře vůči sobě (ovlivňuje hluboký stabilizační systém, především hluboké páteřní svaly)



Psychomotorika

- Forma pohybové aktivity – prožitek z pohybu.
- Různé typy náčiní (noviny, PET lahve, švihadla, padák, válec,chůdy…)
- Prožitek z pohybu ☺









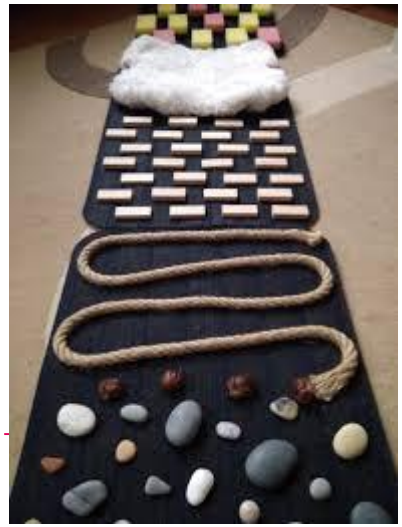


Rovnovážná chůze po nášlapné motorické dráze

- Lze vytvořit z dostupných materiálů doma, na zahradě, v herně…HSS, ploska nohy, pozornost, rovnováha



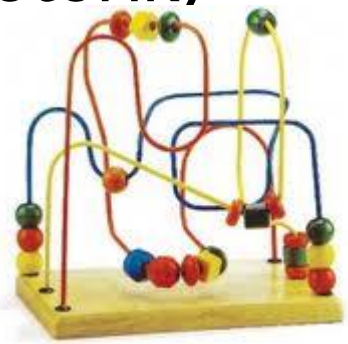




Kompenzace fyzická

- Cvičení uvolňovací – kořenové klouby, centrované postavení v kloubech
- Cvičení protahovací – dynamický strečink, pomalá cvičení, nehmitat
- Cvičení posilovací – fázické svalové skupiny, tonizace svalstva
- Cvičení plosky nohy
- Cvičení jemné motoriky





Děkuji za pozornost

- knappova@ktv.zcu.cz

