

PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

**VYUŽITIE POHYBOVÝCH HIER V POHYBOVEJ
PRÍPRAVE DETÍ**

Bakalárska práca

2022

Martin Činčár

PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE
FAKULTA ŠPORTU

Využitie pohybových hier v pohybovej príprave detí

Bakalárska práca

Študijný program: šport a zdravie
Študijný odbor: vedy o športe
Školiace pracovisko: Katedra športovej edukológie a humanistiky
Školiteľ: Mgr. Beáta Ružbarská, PhD.

Prešov 2022
Martin Činčár

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že som záverečnú prácu vypracoval samostatne na základe svojich vedomostí s využitím informačných zdrojov uvedených v zozname bibliografických odkazov.

Prešov 06.05.2022

.....

Pod'akovanie:

Týmto by som sa chcel poďakovať Mgr. Beáte Ružbarskej, PhD. za jej spoluprácu pri tvorbe tejto práce. Ďakujem za jej ústretovosť, snahu poradiť a pomôcť. Ukázala mi smer, ktorým by som sa v práci mohol uberať.

ABSTRAKT

Činčár, Martin. *Využitie pohybových hier v pohybovej príprave detí* [bakalárska práca]. Prešovská univerzita v Prešove (Prešov, Slovensko). Fakulta športu. Katedra športovej edukológie a humanistiky. Školiteľ: Mgr. Beáta Ružbarská, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: bakalár. Prešov: FŠ PU, 2022. s.62

Hlavná myšlienka našej práce bola, atraktívne využiť pohybové hry v mladšom školskom veku. Deti sú základom pre našu budúcnosť a hýbať sa v mladšom školskom veku potrebujú viac ako dospelí. Chceli sme spestriť hodiny telesnej výchovy, tréningové procesy, využitie pohybových hier v táboroch. Hlavný cieľ nášho výskumu je, na základe štúdia literárnych prameňov, zostaviť zásobník pohybových hier na rozvoj jednotlivých pohybových schopností v mladšom školskom veku. Paleta hier sa skladá z novších hier, zameraných na motiváciu a hlavne sa deti majú na samotných hrách zabaviť. Hlavné zameranie našej práce je na konkrétne pohybové schopnosti, ako sú sila, rýchlosť, vytrvalosť a koordinácia. Zamerali sme sa hlavne na deti zo všetkých škôl, klubov a táborov, preto sme nevyužívali veľa pomôcok, ktoré by pohybové hry mohli spestriť, ale tvorili sme ich tak, aby si to mohol dovoliť zahrať každý. Chceli sme tým aj dokázať, že na rozvoj sily, rýchlosti, vytrvalosti a koordinácie, nie sú potrebné žiadne prevratné pomôcky a dokáže ich pomocou pohybovej hry rozvíjať každý. Športové hry sme zostavovali pre vekové kategórie najmä mladšieho školského veku, ale hry sú tiež vhodné pre deti predškolského a staršieho školského veku, keďže určité pohybové schopnosti je najlepšie rozvíjať v určitých senzitivných obdobiach. Výsledkom našej práce sú pohybové hry, ktoré môžeme využiť v telesnej výchove, tréningových procesoch alebo v táboroch, čo pomôže k rozvoju pohybových schopností detí.

Kľúčové slová:

Pohybové schopnosti. Mladší školský vek. Motivácia. Športové hry.

ABSTRACT

ČINČÁR, Martin. *Use of movement games in children's physical training*. [Bachelor thesis]. University of Prešov (Prešov, Slovakia). Faculty of Sports. Department of Sport Education and Humanistic. Supervisor: Mgr. Beáta Ružbarská, PhD. Degree of qualification: bachelor. Prešov: FŠ UP, 2022. 62 p.

The main idea of our work was to make attractive use of movement games at a younger school age. Children are the basis for our future and they need to move more at a young school age than adults. We wanted to diversify the lessons of physical education, training processes, the use of movement games in the camps. The main goal of our research is based on the study of literary sources to compile a stack of movement games for the development of individual movement skills at a younger school age. The range of games consists of newer games, focused on motivation, and especially children should have fun playing on their own. The main focus of our work is on specific motor skills such as strength, speed, endurance and coordination. We focused mainly on children from all schools, clubs and camps, so we did not use many tools that could diversify movement games, but so that everyone can afford to play it. We also wanted to prove that for the development of strength, speed, endurance and coordination, no revolutionary aids are needed and everyone can develop them with the help of a movement game. We created sports games for age categories, especially of younger school age, but also games are suitable for children of preschool and older school age, as it is best to develop certain motor skills in certain sensitive periods. The result of our work are movement games that we can use in physical education, training processes or camps, which will help to develop children's movement skills.

Key words:

Motor skills. Younger school age. Motivation. Sport games.

OBSAH

ABSTRAKT.....	5
ABSTRACT.....	6
ZOZNAM OBRÁZKOV A ILUSTRÁCIÍ.....	8
ÚVOD.....	10
1. SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY	11
1.1 Pohybová príprava v mladšom školskom veku.....	11
1.1.1 Telesný a pohybový vývin v mladšom školskom veku.....	13
1.1.2 Riziká predčasnej športovej špecializácie	17
1.2 Pohybové hry ako motivačný faktor	20
1.2.1 Rozvoj pohybových schopností v senzitívnych obdobiach.....	22
2 CIEĽ A ÚLOHY VÝSKUMU	27
2.1 Cieľ.....	27
2.2 Úlohy	27
3 METODIKA PRÁCE.....	28
3.1 Analýza odbornej literatúry	28
3.2 Metodický popis tvorby zásobníka športových hier.....	28
4 METODICKÝ ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HIER	30
4.1 Pohybové hry zamerané na rozvoj sily.....	30
4.2 Pohybové hry zamerané na rozvoj rýchlosti.....	37
4.3 Pohybové hry na rozvoj vytrvalosti.....	44
4.4 Pohybové hry na rozvoj koordinácie.....	49
ZÁVER PRÁCE	57
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	58

ZOZNAM OBRÁZKOV A ILUSTRÁCIÍ

Obrázok 1 Zranené nôžky	31
Obrázok 2 Obmena hry zranené nôžky	31
Obrázok 3 Žaba	32
Obrázok 4 Obmena hry žaba	32
Obrázok 5 Potiahni súpera	33
Obrázok 6 Obmena hry potiahni súpera	33
Obrázok 7 Fúrik	34
Obrázok 8 Obmena hry fúrik	34
Obrázok 9 Vyskoč mi na chrbát	35
Obrázok 10 Obmena hry vyskoč mi na chrbát	36
Obrázok 11 Starkého sane	37
Obrázok 12 Obmena hry starkého sane	37
Obrázok 13 Chyť mi chvostík	38
Obrázok 14 Obmena hry chyť mi chvostík	38
Obrázok 15 Rýchlejšie číslo vyhráva	39
Obrázok 16 Obmena hry rýchlejšie číslo vyhráva	39
Obrázok 17 Skús ma dobehnúť	40
Obrázok 18 Obmena hry chyť mi chvostík	40
Obrázok 19 Chyť si loptičku	41
Obrázok 20 Obmena hry chyť si loptičku	41
Obrázok 21 V kruhu je nám fajn	42
Obrázok 22 Obmena hry v kruhu je nám fajn	42
Obrázok 23 Víťazná lopta	43
Obrázok 24 Obmena hry víťazná lopta	43
Obrázok 25 Pozbieraj všetky loptičky	44
Obrázok 26 Člnkový beh	45
Obrázok 27 Obmena hry člnový beh	45
Obrázok 28 Zber klobúčikov	46

Obrázok 29 Divný beh	47
Obrázok 30 Nový spoluhráč - beh prvých	48
Obrázok 31 Beh druhých	48
Obrázok 32 Beh tretích	48
Obrázok 33 Beh štvrtých.....	48
Obrázok 34 Od prvého až k poslednému.....	49
Obrázok 35 Loptička v kuželi.....	50
Obrázok 36 Obmena hry loptička v kuželi	50
Obrázok 37 Hadia dráha	51
Obrázok 38 Obmena hry hadia dráha	51
Obrázok 39 Myši bez domova	52
Obrázok 40 Obmena hry myši bez domova.....	52
Obrázok 41 Štafetové kruhy	53
Obrázok 42 Obmena hry štafetové kruhy	54
Obrázok 43 Beh po lavičke.....	55
Obrázok 44 Obmena hry beh po lavičke.....	55
Obrázok 45 Udrž rovnováhu.....	56
Obrázok 46 Obmena hry udrž rovnováhu.....	56

ÚVOD

Danej problematike som sa už venoval, keďže som trénoval futbalistov od 8 do 15 rokov a v tréningových procesoch som využíval pohybové hry na rozohratie. Stále je to oblasť, ktorá ma zaujíma z hľadiska športu asi najviac a je stále na čom pracovať, preto aj výber mojej témy sa ubral týmto smerom. Najviac skúseností s využívaním pohybových hier mám vo futbale, preto aj mnohé z nich použijeme v zásobníku hier. Keďže dieťa mladšieho školského veku sa stále telesne vyvíja, budeme pri výbere športových hier na to brať ohľad. Motivácia je tiež dôležitý aspekt pri športoch a to najmä u detí, preto dúfam, že vďaka našej bakalárskej práci prinesieme zaujímavé podnety aj k tejto téme. Snažili sme sa využívať čo najnovšie informačné zdroje k danej problematike, z každého problému, ktorý sme v práci rozoberali, tie hlavné zdroje, ktoré sme použili a obohatili naše vedomosti sú v zozname bibliografických odkazov a veľa krát boli pre nás inšpiráciou k tvorbe našej práce, zveľaďovanie si vedomosti a opretie sa o citácie daných definícií.

Venujeme sa téme „Využitie pohybových hier v pohybovej príprave detí“ z toho dôvodu, pretože si myslíme, že rodičia nevenujú dostatočnú pozornosť správne motorickému vývinu svojich detí, alebo neprikladajú veľkú vážnosť faktu, že keď dieťa rastie, tak potrebuje vyvíjať veľa pohybu. Práca môže mať veľký prínos či už pre rodičov, trénerov alebo animátorov, vďaka zásobníku cvičení.

V teoretickej časti sa budeme venovať hlavne deťom v mladšom školskom veku, kde rozoberieme ich pohybovú prípravu a aj aký môže mať vplyv nedostatok pohybu na dieťa. Telesný vývin a pohybový vývin v mladšom školskom veku rozoberieme z hľadiska psychológie a fyziológie. Riziká predčasnej špecializácie sú často dôvodom, prečo dieťa končí so športom, preto sa v našej práci budeme venovať i konkrétnym dôvodom, ktoré to môžu ovplyvňovať. V rámci motivácie rozoberieme, čo dokáže vplývať na dieťa. V rozvoji pohybových schopností taktiež uvedieme, ktoré schopnosti je dobré rozvíjať v akom veku (senzitívnych obdobiach).

V našej metodickej príprave bude cieľom vytvoriť zásobník hier na rozvoj sily, rýchlosti, vytrvalosti a koordinácie v mladšom školskom veku. Dané hry následne bude môcť využiť každý pedagóg na telesnej výchove, každý tréner na tréningu a každý animátor v tábore. Prioritu budeme klásť na motiváciu a zábavu v daných hrách.

1. SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY

1.1 Pohybová príprava v mladšom školskom veku

Pri pohybovej príprave dieťaťa v mladšom školskom veku, musíme brať do úvahy jeho telesnú pripravenosť. Pri nástupe do školy dieťa už má zvládať samoobslužné úkony. Posudzovanie zdravotného stavu dieťaťa musíme nechať na odborníka, lekára. Veľmi často sa podceňuje vývoj počas tehotenstva, samotný pôrod a vývoj dieťaťa po pôrode. Väčšinou si ľudia pod pojmom „telesný“ predstavujú výšku a váhu, to väčšinou rozhoduje o tom, kedy dieťa umiestnia do školy. Treba myslieť aj na iné faktory, ako napríklad predčasný pôrod. Deti, ktoré boli predčasne narodené môžu mať problém v reči, somatike a je pravdepodobné, že ich nervová sústava sa bude vyvíjať pomalšie. Takisto môžu nastať problémy v pozornosti a iné. V takomto prípade je nevyhnutné sledovať celkový zdravotný stav dieťaťa, či nemá zmyslové, telesné poruchy alebo neprekonal chronické ochorenia. Zvýšená chorobnosť môže negatívne ovplyvniť koncentráciu dieťaťa a adaptáciu na nové prostredie. Pri vstupe do školy je dôležité, aby dieťa bolo vyspelé po emocionálnej aj psychickej stránke. Len fyzická stránka na to nestačí, aj keď je tiež dôležitá. Pri vstupe do školy sa menia aj telesné proporcie dieťaťa, ako napríklad vytiahnutie postavy, predlžujú sa ruky aj nohy. Už v tomto období je dôležitý strečing, aby dieťa nemalo skrátené svalstvo. So zmenou postavy úzko súvisia aj zmeny ovládania tela. Pohyby, ktoré nezvládalo sú zrazu presnejšie, zvyšuje sa koordinácia (Holčáková, 2008).

S pribúdajúcim vekom dieťaťa sa pohybová aktivita u detí vytráca, v dnešnej dobe to môže byť kvôli počítačovým hrám alebo aj s pribúdajúcou zodpovednosťou v škole. Môže to prejsť do inaktivity a tým narastá počet ľudí, ktorí trpia obezitou, ktorá negatívnym spôsobom ovplyvňuje pohybový a kardiovaskulárny systém človeka (Sovers, 2003).

Kudláček (2005) uvádza, že až 10,7 % mužov a 15,9 % žien sú nešportujúcou populáciou. To je dôvod, prečo je dôležité už deti v mladšom školskom veku motivovať k športu a najmä k pohybovým hrám.

Pohybové hry majú byť zábavné, dobrovoľné, zamerané na šikovnosť a sebavedomie. Preto Daley (2002) uvádza, že k podmienkam tvorenia kladného vzťahu k športu a celoživotnej pohybovej aktivite patrí pozitívny pocit dobrovoľnosti a spokojnosti z pohybovej aktivity, pohybové sebavedomie a šikovnosť. Za rozhodnutie, že tú danú pohybovú aktivitu bude človek vykonávať, je zodpovedná vnútorná motivácia k pohybovej aktivite.

Ak poznáme zákonitosti motorického vývinu detí, umožňuje nám to rozvíjať pohybové predpoklady. Pri výbere správnych pohybových aktivít ovplyvňujeme intelektuálny, psychický a sociálny rozvoj osobnosti detí (Laczo, 2013).

Pri výbere pohybovej hry je vždy dôležité dodržať úspešnosť hry a dosiahnutie cieľov. Úspešnosť hry v zmysle toho, aby to deti zvládali a plnili daný cieľ, ktorý im má pohybová hra priniesť. Hlavným východiskom pri voľbe hry je pohybový obsah hry, pohybová činnosť, ktorú si deti budú osvojovať (napr. chôdzu, beh, skok, lezenie, hádzanie...) a tie pohybové schopnosti, ktoré si budú najviac rozvíjať (rýchlosť, silu, vytrvalosť alebo koordináciu pohybu (Pavlovičová, 1998).

(Laczo 2013, s.51) uvádza, že: „*vo všeobecnosti sa motorický vývin poníma buď kontinuálne ako sled drobných zmien, alebo naopak štádiovito ako sled určitých krokov alebo fáz, pričom toto ponímanie prevláda*“.

Za najpruďšie vývinové obdobie sa vo všeobecnosti považuje obdobie vnútromaternicového vývoja a prvý, tretí, šiesty, deviaty až dvanásť rok života. Prvých šesť rokov života dieťaťa narastá rýchlosť motorického vývinu dieťaťa približne trikrát viac ako v dvoch nasledujúcich šesťročných etapách (Laczo, 2013).

V období mladšieho školského veku v pohybovom režime detí zohráva veľkú úlohu telesná výchova v škole, ale aj neorganizované formy. V neorganizovaných formách deti cvičia rekreačne, športujú samé, v rodine, v spoločnosti kamarátov a vo voľnom čase. Pohybové aktivity si často deti vyberajú náhodne, v závislosti od prostredia, rodiny, veku záujmu detí a podobne (Novotná a kol., 2009).

Z pohľadu gymnastickej prípravy ako súčasť všestrannej pohybovej prípravy mladých športovcov, aby ju prevádzali v praxi, musíme byť presvedčení o jej prínose. Pri návrate v čase do antiky, význam pojmu gymnastika bol starať sa o ľudské telo a jeho pohybové funkcie, preto nehľadáme za gymnastikou len jednotlivé cviky. Nemôžeme za dôležité brať objem svalstva, ale nácvik pohybov, koordinovanie funkcií svalov v rôznych pohyboch. Vo futbale môžeme vidieť, ak futbalista strelí gól, zo šťastných emócií spraví salto alebo premet. Sú to gymnastické cviky, ktoré sa v tréningovom procese futbalistu nevyskytujú, no daný futbalista má základňu všestrannej pohybovej prípravy, vníma pohyby tela v gravitačnom poli a dokáže koordinovať pohyby jednotlivých telesných segmentov. Schopnosti, ktoré sa naučíme, sú ovplyvňované šírkosťou a úrovňou všeobecnej pohybovej prípravy. Čím väčšia je naša úroveň všeobecnej pohybovej prípravy, tým viac určitých cvikov sme schopní v bezpečnej a stabilnej podobe vykonávať. Učíme

sa pohyby, ako napríklad vpred, vzad, vľavo, vpravo a tiež pohyby rotačného typu, napríklad kotúľ vpred, vzad, obrad okolo osi tela, premet stranou. Deti majú zvládnuť pohyby otočne, vpravo, vľavo. Pri rotačných pohyboch je potrebné učiť deti rotovať na stranu, ktorá je pre nich dominantná. Proces, v ktorom sa učíme v čase je pohybové učenie, ktoré je rôzne. Záleží to od športu, kde sa aplikuje nešpecifická alebo špecifická záťaž. Ak hovoríme o gymnastických športoch, najväčšia opora je všestranná pohybová pripravenosť (motoricko-funkčná príprava). Častá veta „učíme polohám a pohybom“ zdôrazňuje vážnosť začiatkových polôh na priebeh pohybu. Začiatkom učenia sa nových pohybov je najprv nastaviť dieťa do začiatkovej polohy a zdôrazniť kľúčové miesto na učenie sa zručností. Keď máme začiatovníka, tak musíme dávať pozor na to, aby precvičoval veľké svalové skupiny. Zo začiatku sa zameriavame na presnosť pohybu a zdokonaľovanie techniky, postupne na rýchlosť. Postupom času do cvičenia zaradujeme kombinované pohyby, kde ruky a nohy robia iné činnosti (rozdiel ľavá – pravá). Činnosti, ktoré sú dlhodobé sa musia opierať o plány reálneho typu a tie musia čerpať zo znalosti teoretických aj praktických (Krištofič, 2006).

1.1.1 Telesný a pohybový vývin v mladšom školskom veku

Počas obdobia mladšieho školského veku, ktoré je na vývin veľmi dlhé, dochádza k častým bio-psycho-sociálnym zmenám. Mladší školský vek sa na základe tohto, pomerne dlhého vývinu, rozdeľuje vnútorne na dve samostatné obdobia a to je detstvo a prepubescencia alebo neskoré detstvo a detstvo s ohraničením okolo deviateho roku života dieťaťa (Perič, Ružbarský, 2019).

Telesný vývin v mladšom školskom veku je charakterizovaný rovnomerným rastom telesnej výšky a telesnej hmotnosti. Ročne sa zvyšuje telesná výška o 6 až 8 centimetrov. Počas rastu telesnej výšky sa zväčšuje krvný obeh, pľúca a s nimi spojená vitálna kapacita a takisto sa rozvíjajú vnútorné orgány. Zakrivenie chrbtice sa v tomto období stabilizuje, kĺbové spojenia mäknú a majú vyššiu pružnosť a osifikácia kostí vzrastá rýchlym tempom. Nastáva formovanie tvaru tela a vyrovnanejším pomerom medzi trupom a končatinami. Na základe pozitívneho rastu sa vytvárajú priaznivejšie predpoklady pre rozvoj a osvojenie rozličných pohybových hier a foriem (Perič, Ružbarský, 2019).

Kvôli vyššie uvedeným zmenám, ktoré nastávajú v tomto období, autorka Hájková et. al. (2006) upozorňuje na možnosť vzniku zlého držania tela. Zhoduje sa s ňou aj Vilímová

(2002) a dopĺňa, že príčinou môže byť jednostranné neprimerané zaťaženie, či nedostatok pohybovej aktivity a nezdravé stravovanie.

Mozog, ktorý patrí medzi orgány CNS, má svoj rast ukončený už pred začiatkom tohto obdobia. Aj keď sa mozgové štruktúry naďalej vyvíjajú, nastávajú vhodné podmienky pre vznik nových podmienených reflexov a po dovŕšení šiesteho roka života je nervový systém dostatočne vyvinutý aj pre zložitejšie koordinačné pohyby (Rowland, 2005).

Pre každého jednotlivca platí, že telesný rast a vývin sú dve neoddeliteľné súčasti celkového vývoja osobnosti, pričom vzájomne súvisia (Čílik a kol., 2013).

Takzvaným „druhým detstvom“ charakterizujeme vekové rozpätie mladšieho školského veku (od 6 do 10 – 11 rokov). K zmenám v komplexnom vývine dochádza počas dolnej hranice (5 – 7 rokov). Pre toto obdobie je charakteristická dočasná disharmonizácia. Do šiesteho roka života v konštrukcii tela dominuje hlava a trup a keď dieťa dovŕši šiesty rok života, tak nastávajú výrazné zmeny v telesnom vývine: hlava a trup rastú pomalšie ako končatiny a tým sa telesný vzhľad postavy mení. Pri dovŕšení piateho a šiesteho roka života dieťaťa sa podľa pravidiel hodnotí školská zrelosť a hodnotí sa na základe stavu a vývinu jemnej a celkovej motoriky, grafomotoriky, zrakovej a sluchovej percepcie. Taktiež sa hodnotí reč, sociálna a pracovná zrelosť, vyjadrovacie schopnosti dieťaťa (Čílik a kol., 2013).

Podľa Oravcovej (2002) je telesný vývin rovnomerný, plynulý, telesné proporcie dieťaťa sú harmonicky rozvinuté, a niektoré dievčatá javia na konci tohto obdobia už prvé znaky pohlavného dozrievania, takzvané sekundárne pohlavné znaky. Deti v tomto vekovom období majú vysokú schopnosť učiť sa novým veciam, z hľadiska k športu sa učia nové pohyby, pohybové zručnosti. Preto v tomto veku odporúčame, aby si dieťa vybralo šport, ktorý ho baví a neustále sa v ňom rozvíjalo.

Oravcová (2002) **vývin** definuje ako **postupné, relatívne nezvrátené zmeny organizmu**, ktoré prebiehajú v čase, týkajú sa telesných i duševných stránok jedinca a pre každú etapu života sú typické konkrétne zmeny, prebiehajúce u všetkých ľudských jedincov podobne, no s rešpektovaním individuality vývinu každého jedinca.

Oravcová (2002, s.5) delí vývinové zmeny takto:

- *„Progresívnym (evolučným), ktoré znamenajú prínos niečoho nového, pokrok v telesnom i duševnom vývine, predstavujú zákonitý (nie náhodný) prechod od menej dokonalej úrovne jednotlivých telesných a psychických funkcií k dokonalejšej. Progresívne zmeny sú typické pre obdobie detstva a dospievania.*

V období dospelosti síce dochádza k určitým progresívnym zmenám psychiky, ale tieto zmeny nie sú tak výrazné a prevratné, preto o období dospelosti hovoríme skôr ako o období stability, typickom produktívnym využívaním dosiahnutej úrovne vývinu,

- *Regresívnym (involúčným) zmenám, ktoré znamenajú návrat na predchádzajúcu úroveň vývinu, k starým kvalitám. Tieto zmeny sa obávajú najmä v období neskorej dospelosti a staroby (cca po 50-tom roku veku), ide o úbytok schopností, tvorivosti, funkčnosti zraku, sluchu a pod. Tieto zmeny ale nájdeme i v období detstva či dospievania, napr. ide o zabudnutie naučeného, stratu už osvojených zručností, regresívne zmeny ako následok dlhšej choroby a pod“.*

Ružbarský (2018, s.58) definuje, že „*Motorický vývin je zložitý proces, ktorý ovplyvňujú najmä tieto činitele: dedičnosť, výchova, prostredie, vlastná aktivita. Všetky činitele tesne súvisia a pôsobia vo vzájomných vzťahoch*“.

Pohybový vývin v mladšom školskom veku je charakteristický veľkým nárastom pohybových aktivít. Veľa odborníkov považuje vek 6 – 10 rokov za obdobie, v ktorom sa tvoria rezervy fyzických a duševných síl jedinca. Preto pohybová aktivita má obsahovať zásady častého striedania a špecifikácií motivácie. Pri tímových pohybových hrách zistíme, kto má vodcovské schopnosti. Vodcami sa väčšinou stávajú deti, ktoré sú fyzicky zdatné (Nôtová a kol., 2009).

Pohyb a pohybové aktivity v mladšom školskom veku sú výrazným prínosom k zdokonaľovaniu nervovo-svalovej koordinácie. Pre deti to znamená výrazne zmeny v ich organizme. Telesné cvičenia prispievajú k rozvoju telesných orgánov a podporujú aj rozvoj vyššej nervovej sústavy. V mladšom školskom veku sa deti zoznamujú s telesnými cvičeniami a je to najlepšie obdobie k vytváraniu vzťahu k pravidelnému cvičeniu (Nôtová a kol., 2009).

Ružbarský (2018, s.67) uvádza, že „*veľmi častým prejavom dieťaťa v tomto veku je hra, ktorá stráca svoj poznávací a tvorivý charakter a orientuje sa skôr na pohybovú oblasť*“.

Preto je v tomto prípade dobré pohybové hry tvoriť s cieľom z pohybovej oblasti (orientácie v priestore, hry vonku a podobne).

V mladšom školskom veku deti dosahujú v koordinácii, najmä rovnováhe, rýchlosť a silu svalového ťahu, ale treba si dávať pozor, pretože pre obdobie mladšieho školského veku je kĺbová pohyblivosť aj ohybnosť chrbtice príliš vysoká. V tomto

vekovom období úroveň dospelého dosahuje najmä nervovo-svalová koordinácia a je badať rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo výbere činnosti a tiež po fyzickej stránke, aj keď rozdiely sú malé. Zautomatizované sú už základné pohybové formy, ako je chôdza, beh, skok, hod. Beh už je základná forma pohybu a pripomína beh dospelých tým, že je harmonický a plynulý, rozdiely sú v pružnosti pohybu. Skok oproti behu zaostáva, kvôli tomu, že to tak často deti nerobia. Deti už vedia skákať do výšky aj diaľky, len kvalita skoku závisí od toho, čo sa už naučili v predškolskom a školskom veku. Ak porovnáme beh, skok a hod, tak hod výrazne zaostáva. Najčastejšie formy hodu sú obojručne a hod spodným oblúkom. Výrazný rozdiel je aj v diaľke hodu medzi chlapcami a dievčatami, chlapec hodom prekoná väčšiu vzdialenosť ako dievča. V mladšom školskom veku deti už ovládajú kopy, odrážanie raketou lopty a chytanie do jednej ruky - pri deťoch od 10 rokov. Dieťa v siedmom roku života rozvíja kombinačné schopnosti, ako napríklad skok s rozbehom, chytanie a hádzanie. V siedmom roku života je možné naučiť dieťa plávať plaveckým spôsobom. Deti v tomto období chcú vykonávať presný pohyb a dosiahnuť cieľ, ktorý si vytýčilo, tiež sa vytvára rytmická vnímavosť, ak majú dostatok akustických rytmických podnetov. Škola má mierne negatívny vplyv na dieťa v telesnom vývine a vývine motoriky. V škole má dieťa obmedzený pohyb oproti predškolskému veku. Vyučovanie má rešpektovať somatické a fyziologické potreby dieťaťa tohto veku, činnosti ako beh, šplh, lezenie, hádzanie a pohybové hry sú vhodné. Pri nástupe do školy sa dieťa môže naučiť aj iným činnostiam, ako napríklad lyžovanie, bicyklovanie, plávanie, korčuľovanie a pohybové hry. Pre chlapcov je vek 10 – 12 rokov najvhodnejší vek pre motorické učenie a u dievčat zasa vek 9 – 11 rokov (Ružbarský, 2018).

V mladšom školskom veku deťom chýba úspornosť – ekonomickosť a to sa prejavuje v pohybovej činnosti. Robí veľmi veľa nadbytočných pohybov, väčšinou sú tie pohyby spontánne a nepresné, ako keď dieťa vkladá do chôdze klus poskočný a iné pohyby. Základom všetkých detských hier v tomto období je beh. Deti majú problém s chytaním lopty, lebo nevedia predvídať dráhu letu lopty, chytanie si dieťa osvojuje postupne, nácvikom. Chytanie a hádzanie lopty na dobrej úrovni môžeme vidieť u detí vo veku 7 – 8 rokov. Podľa skúseností z rôznych výskumných prác vyplýva, že deti vo veku šesť rokov ovládajú jednoduché pohybové činnosti, deti 7 – 8 rokov koordinačné pohyby rovnováhy a pohybové činnosti, ktoré nemajú presne ohraničenú formu a deti vo veku 9 – 10 rokov majú schopnosť vykonávať cieľavedomé pohybové činnosti.

Deti vo veku 8 – 9 rokov a 10 – 11 rokov sa vzájomne odlišujú v pohybovom vývoji, kde v prvom období je rozvoj pohybovej funkcie a rýchlosti pohybov. Presnosť pohybov je malá v dôsledku koordinácie, najmä malých svalových skupín. Po ôsmom roku života má dieťa lepší predpoklad na jasnejší a presnejší pohyb, v dôsledku nervovo-svalového vývoja a druhej signálnej sústavy. Pohyby do rytmu hudby pozitívne pôsobia na rozvoj koordinácie, plynulosti a presnosti pohybov, tým sa pohybová činnosť stáva cieľavedomejšia, rozmanitejšia, plynulejšia a harmonickejšia. Deti v tomto veku majú fyziologické a psychologické predpoklady na rovnomerný rozvoj základných pohybových schopností. Z výskumov a skúseností vyplýva, že detský organizmus potrebuje primerane množstvo pohybu, prispôsobené k veku a majú byť zastúpené všetky prostriedky a formy rozvíjajúce komplexnú zdatnosť a výkonnosť s príslušnými výchovnými aspektmi. Dôležitý pre telesnú zdatnosť je režim dieťaťa, má zodpovedať biologickému veku a rozvíja jeho vrodené pohybové schopnosti. Detskému organizmu nehrozí preťaženie tak ako dospelému, je schopné lepšie znášať dlhotrvajúce pohybové podnety aj so striedavým zaťažením (Laczo, 2013).

1.1.2 Riziká predčasnej športovej špecializácie

Špecializácia na šport je u každého iná, v niektorých športoch sa špecializácia začína v adolescencii a v iných športoch, ako napríklad gymnastika, krasokorčuľovanie a plávanie je to v období detstva. Veľa športovcov končí so športom už v období športovej fázy alebo na začiatku športovej špecializácie (Šimonek, 2017).

Z výskumnej práce Kandráča a kol. (2017) vyplýva, že hlavným problémom sledovaných detí, ktoré sú zaradené do futbalovej prípravy je nízka úroveň koordinačných schopností, to znamená, že koordinačné schopnosti limitujú využívanie kondičných, kondično-koordinačných, koordinačných schopností. Z danej výskumnej práce vyplýva, že ani jedno z detí nemá vytvorený identický individuálny športový profil so športovým profilom pre futbal.

LaPrade a kol. (2016) vo svojom článku píše o rannej špecializácii a jej škodlivosti na fyzické i duševné zdravie. Odporúčajú na predchádzanie vyhoreniu a zranenia mladého športovca vyvarovať sa preplánovaniu a nadmernému časovému nasadeniu, rozvoj schopností a zábava v tréningu má byť najdôležitejšia, zvážiť použitie nástroja na sledovanie vyhorenia, klásť dôraz na zručnosti v oblasti fyzickej aktivity.

Výskum Mattila (2018), sleduje na základe prebádania literatúry včasnú špecializáciu a to konkrétne, že predčasná špecializácia môže byť škodlivá pre fyzické zdravie, duševné zdravie, skracuje dĺžku kariéry, ale niekedy je užitočná na efektívne získavanie odborných znalostí.

Medzinárodný olympijsky výbor (2015) zverejnil informácie o schválení športového rozvoja mládeže. Cieľom toho, bolo rozvíjať zdravých, schopných a odolných mladých športovcov, aby dosahovali úspech na všetkých úrovniach športového výkonu. Zistili problémy v rámci fyzického i duševného zdravia, spojené s rozvojom atletických talentov mládeže, ktorí mali nedostatok spánku, zvýšený počet zranení, boli pretrénovaní a mali poruchy stravovania. Odporúčajú, aby deti rozvíjali širokú škálu zručnosti a vyhýbali sa špecializácii minimálne do puberty. Predčasná špecializácia nabúrava vzťah medzi mladým športovcom a jeho rovesníkmi (narúša normálny vývoj identity). Tu sa zvyšuje riziko konca športovej kariéry z dôvodu chronického stresu, tiež sa zvyšuje riziko vyhorenia. U športovcov s nálezom syndrómu vyhorenia sa stráca motivácia a hlavne tá vnútorná, pociťujú nedostatok radosti, zvyšuje sa vnímanie stresu a úzkosti, majú neúčinnú alebo obmedzenú schopnosť zvládania stresu a poruchy nálady. Sú identifikované viaceré druhy syndrómu vyhorenia. Má na to vplyv povaha športovca, konkrétne sociálno-psychologický aspekt a je riadený faktormi, ako napríklad perfekcionizmus, tlak rodičov na výkon a tlak trénera. Ďalší vplyv je vplyv fyzikálnych faktov a to sú, pretrénovanie a nedostatok spánku. Posledné štúdie ukazujú, že pri určovaní zdravia a dobrého zdravotného stavu, treba pridať pozornosť na sledovanie rovnováhy medzi intenzívnou športovou účasťou a ostatnými záväzkami z detstva, ako sú priatelia, škola a mimoškolské aktivity. Je dôležité pripomenúť, že pre vychovanie vrcholového športovca je dôležitá včasná špecializácia (LaPrade a kol., 2016).

Špecializácia v daný čas tiež nie je bez rizika. Spôsobuje sociálnu izoláciu, nadmernú závislosť, syndróm vyhorenia, manipuláciu, zranenie, narušený rast a dozrievanie. Sociálna izolácia, kvôli zameraniu sa na jediný šport, s ktorým súvisí časové nasadenie, ktoré podporuje v izolácii od rovesníkov rovnakého veku a pohlavia celkovo. Je to najmä v období dospievania a môžu sa meniť vzťahy s rovesníkmi, rodičmi a rodinou. Vyplnený časový harmonogram v rámci jedného športu, obmedzuje skúsenosti v iných športoch a činnostiach. Čo raz viac mladých športovcov v USA má domácu školu a to môže viesť k strate príležitostí na dôležité športové vývojové skúsenosti, vzájomnej interakcie, spoločenských aktivít a nezávislosti. Nadmerná závislosť vyvoláva to, že život mladých

najlepších športovcov býva veľmi usmernený len smerom k športovej špecializácii a to vedie k tomu, že môže byť podporená nadmerná závislosť od ostatných a vo väčšine prípadov vzniká strata kontroly nad svetom (nevedia, čo sa okolo nich deje). Najlepší mladí športovci môžu byť ovplyvnení slávou, ktorá môže výrazne spôsobiť zmeny správania v rámci ľudských hodnôt. Dôsledok je zastavený vývoj správania. Môže sa to prehliadať do bodu, kým sa nestane niečo dramatické. Syndróm vyhorenia sa často pripisuje skorej špecializácii. Súvislosť môžeme hľadať v tom, že športovec nedokáže splňať fyzické a psychické požiadavky, ktoré sa od neho vyžadujú. Pribúdajúce odmeny za šport sú ďalším faktorom znižovania úspechu športovca. Príznakmi chronického stresu je telesný nepokoj, poruchy spánku, depresia, nedostatok energie, kožné vyrážky, nevoľnosť a chronicnosť chorôb. Syndróm vyhorenia má veľa faktorov, ale tri sú základné: negatívne hodnotený výkon namiesto toho, aby bol povzbudený a podporovaný, nevedia si k nemu nájsť cestu tréneri a funkcionári, pretrénovanie. To, čo tomu prispieva je zranenie a tiež ako spúšťač môže byť nadmerná ochrana trénermi, rodičmi a funkcionármi, tiež sa často pridáva to, že nie je schopný splňať očakávania, ktoré si sám stanovil, alebo mu to niekto iný stanovil (Milana, 2010).

Samozrejme je možná aj prevencia u mladých športovcov proti syndrómu „burnout“. Mala by sa riešiť motiváciou športovca k tomu, aby sa zaoberal viacerými športmi. Odporúča sa aj usmernenie v rámci zabránenia pretrénovanosti a syndrómu vyhorenia a to sú: 1. tréning ma byť zaujímavý s primeraním na vek, deti by sa mali na ňom baviť 2. v týždennej tréningovej jednotke má byť oddych minimálne 1 až 2 dni a počas týchto dní sa majú zverenci venovať iným činnostiam 3. dlhšie prestávky počas ročného tréningového procesu, ktoré majú byť nahradené činnosťami v rámci zručností a kondície 4. zameranie sa na wellness a strečing (Brenner, 2007).

Manipulácia v zmysle špecializácie v rámci jedného športu v skorom veku umožňuje, aby v živote mladého športovca rozhodovali dospelí. Veria dieťaťu, že bude nádejný vrcholový športovec a tým ho nútia šport vykonávať, aj keď to možno nechce. Keď si tréner obľúbi športovca, môže dochádzať k manipulácii aj z jeho strany, a to z dôvodu vkladania veľkej nádeje do zverenca, čo môže viesť k zhoršeniu sociálnych vzťahov k rovesníkom, rodičom a rodine. Stres počas súťažného obdobia je tiež spojený nadmernou závislosťou a hromadí sa v priebehu času. Mládežnícke kategórie sú všetky ohraničené vekom, tiež sa stavajú prípady kedy tréneri, rodičia falšujú doklady, aby dieťa mohlo hrať v nižšej, vyššej kategórii, ako mu je určená. Manipuláciu z hľadiska stravy autor označuje

za priamu a nepriamu. Prima manipulácia môže vznikáť v estetických športoch, ako je napríklad krasokorčuľovanie, gymnastika alebo balet. Nepriama manipulácia vzniká nátlakom na športovca a môže vznikáť stres, pri ktorom bude športovec strácať na hmotnosti alebo stagnovať, čo nie je dobré, pretože v detskom období je prirodzený rast a nabieranie hmotnosti. Môže to zájsť až k poruchám stravovania. Úbytok hmotnosti môže byť spôsobený aj psychickým nátlakom trénera alebo športového systému. V bývalej Nemeckej demokratickej republike gymnasti mali stravovací režim, ktorý bol zameraný na udržanie optimálnej telesnej hmotnosti, to viedlo k nedostatku energie, tým pádom bol energetický zásobník obmedzený. V USA napríklad tlačia mladých chlapcov, ktorí hrajú americký futbal k väčšiemu príjmu stravy, aby ich hmotnosť bola vysoká a ňou mohli tlačiť na súpera, to vedie k obezite. Chemické podporné látky alebo doping tiež môžu manipulovať s výkonom mladých športovcov, či už sú to stravovacie doplnky, stimulanty, lieky zvyšujúce výkonnosť (steroidy). V dnešnej dobe má veľký vplyv tiež merchandising (technika obchodovania). Veľkú pozornosť tomu ľudia nevenujú, aj keď skutočnosť je, že tovarom sú často mladí športovci. Päťročný futbalový zázrak v akadémií Ajaxu, bol opisovaný ako dlhodobá investícia, ktorú v dospelosti predajú veľkým klubom a zarobia na tom. Pri talentovaných mladých športovcoch zo slabších ekonomických pomerov sa zvyšuje riziko vykorisťovania daného športovca alebo rodiny. Šport je často umiestňovaný pred vzdelávanie a tiež je ako návnada na vzdelávanie z hľadiska štipendií. Často kluby vychovávajú mladých športovcov pre medzinárodný trh, rodinám športovcov sú ponúknuté pracovné miesta kvôli tomu, aby sa vyhlo úradom. Tento problém je strašne veľký. Zranenia vyplývajú z častého, toho istého pohybu, ako napríklad podanie pri tenise, gymnastické rutiny, beh a činnosť paží pri plávaní. Narušený rast a dozrievanie je pripisované intenzívnemu športovému tréningu, no údaje nie sú presvedčivé. U športovcov a športovkýň je nižší vzrast a neskoršie dozrievanie najčastejšie spojené s intenzitou tréningu v mladom veku. Veľmi ťažké je určiť včasnú športovú špecializáciu a určiť faktory špecializácie, ktoré ovplyvňujú rast a dozrievanie u mladých gymnastiek, tanečníkov a iných športovcov (Milana, 2010).

1.2 Pohybové hry ako motivačný faktor

Šimonek (2018) definuje motiváciu ako psychický alebo fyziologický stav, ktorý ovláda správanie k dosahovaniu cieľov. Cieľom motívov sú potreby a vznikajú vtedy, keď je narušený rovnovážny stav dieťaťa (homeostáza). Napríklad, keď dieťa pocíti hlad, jeho

mozog vyšle signál ísť hľadať potravu. Dieťa tým, že je hladné, zažíva stav nedostatku potravy a cieľenými činnosťami sa naje - odvráti tento stav, tým sa navráti stav rovnováhy v tele. Piaget má teóriu kognitívneho rozvoja, ktorá sa zaoberá motivačnými aspektmi nerovnováhy a tú deti zažívajú vtedy, keď majú problém s riešením nového konfliktu. Svet podsúva deťom nové informácie, ktoré musia pochopiť a zvnútorniť. Deti sú vraj stále v stave nepokoja a ten sa navonok vyznačuje opakovaním správania, no je bezcieľne.

Orelová (2013) v rámci motivácie uvádza schopnosť sústrediť sa na určitý problém a to úzko súvisí s motiváciou. Dôležité je, aby schopnosť sústredenia nebola stereotypná, napríklad stále tie isté pohybové hry, to je podmienkou pre aktívnu schopnosť sústrediť sa na určité činnosti. Deťom pomáha sa lepšie sústrediť, keď počúvajú hudbu.

Nemec a kol. (2014) hovorí o psychickom procese, ktorý má vplyv na priebeh činnosti. Základná motivácia v telovýchove a najmä pri realizácii pohybových hier uskutočniť svoje ciele a potreby. Tie sa môžu uskutočňovať v dvoch odvetviach – vnútorné uspokojenie, čo znamená životná potreba pohybu, zábavy, dosahovania cieľov, ktoré sme si určili a vonkajšie uspokojenie, napríklad uznanie od okolia. Zjednodušene, žiaka pri vykonávaní pohybovej činnosti môžu ovplyvňovať vnútorné a vonkajšie motívy. Za vonkajšie motívy považujeme tie, ktoré pozitívne alebo negatívne prichádzajú z okolia jedinca. Medzi nich patria spôsoby ocenenia za výkon, trofeje, medaily, peniaze, popularita. Odmeny majú vplyv na jedinca v posúvaní sa vpred, lebo im zaistujú výhody a v hierarchii sociálneho života sú pomyselne vyššie. Vnútorné motívy ovplyvňujú pozitívne alebo negatívne naše vnútro. Za pozitívne považujeme uspokojenie potrieb, príjemné zážitky, radosť z činností, ktoré vykonávame a tie tiež naše sebavedomie zvyšujú. V praxi je viditeľné, že negatívne impulzy sa vyrovnávajú pozitívnym, ak nie sú väčšie. Negatívne vnútorné motívy sú najčastejšie strach z neúspechu, stres, úzkosť, neistota, nechť do vykonávania činnosti. Stále vedú súboj z pohľadu psychiky človeka pozitívne a negatívne emócie, vôľové procesy, stavy človeka. Práve emócie sú tie, ktoré sa výrazne podieľajú, na motivácii žiaka. Pohybové hry sú aktivity s veľkými emóciami a to je vidno na mimike, gestách, pohyboch. Emóciu určuje vzrušenie a citlivosť a vidíme ich v podobe nálady. Dobrý tréner alebo učiteľ by mal vedieť motivovať učenca alebo žiaka k dosahovaniu úspechu, ale nemal by to robiť cestou vonkajšej motivácie (peniaze, víťazstvo), ale práve tou vnútornou motiváciou, dosiahnuť cieľ a vnútorné uspokojenie. Žiak by sa mal na pojem úspech dívať dvomi pohľadmi vonkajšej aj vnútornej motivácie. Výhry nemá brať ako porážku súpera, ale dôležité je, aby si uvedomoval dosahovanie vlastných cieľov. Učitelia, tréneri, ktorí

majú dar motivovať, by si mali uvedomovať dôležitosť vytvorenia vhodného, motivujúceho prostredia pre žiakov, na základe vonkajších odmiern a tie následne povzbudzujú a stimulujú vnútornú motiváciu žiaka. Najprirodzenejší motív je hra. Je zábavou a žiak má radosť z vykonávania takejto činnosti. Ak učiteľ dokáže to, aby žiak pochopil túto myšlienku, je vysoká pravdepodobnosť, že z pohľadu motivácie má vyhrané. Keď žiak dospeje do bodu, že nemá na neho vplyv vonkajšie prostredie a nebude sa pozerat' na vonkajšie odmeny a dôležité pre neho bude vykonávanie pohybovej aktivity samotnej, tak zvíťazí v pomyselnom boji sám so sebou a má väčšiu šancu v živote dosahovať väčšie úspechy. Vonkajšie odmeny dokážu zničiť vnútornú motiváciu, ale sú tiež dôležité, lebo každý v živote chce byť hmotne ocenený za svoju prácu. Učitel'ia sa majú stat' činiteľom motivačného procesu a majú pomáhať dosahovať pozitívne vnútorné alebo vonkajšie zážitky a odmeny. Zdôrazňuje sa, že v telesnej a športovej výchove, je vhodné využívať pohybové hry, kde sú deti v skupinkách. Deti sa nachádzajú v situáciách, ktoré v nich výrazne zvyšujú motiváciu. Núti ich to sledovať vývoj hry, kde sa tvorivo zapájajú do priebehu a stávajú sa tvorcami.

Valentínyová (2014) tvrdí, že donedávna sa deti motivovali pomocou odmiern, trestov, príkazov, organizovaním činnosti. Tvorivo-humanistická výchova, ktorá sa využíva v materských školách nám ukazuje ďalšiu možnosť motivácie a to je prostredníctvom úloh, požiadaviek, ktoré adresujeme deťom. Dodnes sa motivuje číselným ohodnotením a väčšina pedagógov vyvoláva u žiakov motiváciu prostredníctvom tohto hodnotenia. Preto sa skúsme skôr zamerať na pochválenie, povzbudzovanie dieťaťa ako na známku, hodnotenie. To je krokom vzbudzovania záujmu, pozornosti prostredníctvom pozitívneho hodnotenia, povzbudenie, uznania.

Z výskumu, ktorý vypracovala Romanová a Sollár (2016) vyplýva, že rozdiel motivácie u mužov a žien je vo vonkajšej motivácii, kde ženy viac uprednostňujú vonkajší výzor, majú záujem o to, čo si o nich myslia druhí a zameriavajú sa na zdravý životný štýl.

1.2.1 Rozvoj pohybových schopností v senzitívnych obdobiach

Každý človek disponuje rôznymi schopnosťami a vie ich rozvíjať pomocou pravidelného tréningu, medzi nich patria aj pohybové schopnosti. Vďaka pohybovým schopnostiam si osvojujeme základy pohybových zručností, tie potrebuje každý, aby si zabezpečil bežné denné povinnosti. Sú to základné psychomotorické vlastnosti človeka. Pohybové schopnosti sú podmienené geneticky a permanentne v čase. Ovplyvňuje ich

z dlhodobého hľadiska pravidelná činnosť tréningového procesu. Vo všeobecnosti pohybové schopnosti delíme na kondičné schopnosti a koordinačné schopnosti. Kondičné rozdeľujeme na silové, vytrvalostné a rýchlostné. Koordinácie na kinesteticko-diferenčné schopnosti, priestorovú orientáciu, rovnováhu, reakčné schopnosti a rytmické schopnosti (Valúšková, Malák, 2019).

Tieto pohybové schopnosti dokážeme diagnostikovať napríklad pomocou motorických testov, môžeme ich rozvíjať, no zároveň istým spôsobom limitujú výkon žiaka (Hubinák a kol., 2021)

Ružbarský (2018 s.12-13) zadefinoval pohybové schopnosti takto: *„Ich definovanie je rozdielne, chápu sa ako určité pohybové predpoklady, dispozície, spôsobilosť, stránky či znaky činnosti. Súbor integrovaných vlastností organizmu podmieňujúcich splnenie určitej pohybovej úlohy, ktorá je nimi podmienená. Sú len jedným druhom schopností človeka. Celkovo môžeme rozdeliť schopnosti do štyroch skupín:*

- 1. Senzorické: pociťovanie, vnímanie, pozornosť, odhad času a priestoru.*
- 2. Pohybové: kondičné, kondično-koordinačné a koordinačné schopnosti.*
- 3. Intelektuálne: všeobecná inteligencia, anticipácia, taktické myslenie, improvizácia, odborné vedomosti.*
- 4. Kultúrno-umelecké: kultúra pohybu, precítenosť, hudobnosť, interpretácia, kreácia, harmónia.*

Navzájom súvisia a podmieňujú sa. Zaradujeme ich medzi vlastnosti osobnosti (schopnosti, temperament, charakter, záujmy). Sú vnútornými predpokladmi človeka na pohybovú činnosť. Vznikajú v procese cvičenia, tréningu. Sú výkonné mechanizmy, v ktorých majú účasť nielen telesné schopnosti, ale aj schopnosti psychosociálne (vôľa, vedomie)“.

Ružbarský (2018) delí pohybové schopnosti na silové, vytrvalostné, rýchlostné, pohyblivostné a koordinačné.

Jebavý (2017) definuje silové schopnosti ako prekonávanie váhy, sily a odporu alebo pôsobenie proti odporu pomocou svalovej kontrakcie. Teda vieme, že silové schopnosti sú taká pohybová činnosť, kedy napínaním svalov, prekonávame napríklad odpor, ktorý je väčší než akákoľvek bežná pohybová činnosť. Silové schopnosti sa určujú pomocou svalovej sily a vo svalu musí byť spôsobená svalová kontrakcia podieľajúca sa na nejakom pohybe. Svalovú silu meriame ako maximálnu fyzikálnu silu alebo maximálnu hmotnosť.

Buková, Feč (2014) definujú vytrvalostné schopnosti ako možnosť vykonávať pohybovú činnosť veľmi dlho, bez toho, aby sa znížila výkonnosť.

Ružbarský (2018) hovorí o vytrvalostných schopnostiach, ako o schopnostiach odolávať únave a merajú sa podľa času. O vytrvalostných schopnostiach hovorí, ako o spájaní vnútorného systému organizmu, aby sa udržiavala intenzita dlhodobej pohybovej činnosti a odolávala únave. Vytrvalostná schopnosť je tiež udržanie si požadovaného výkonu, čo najdlhší čas.

Buková, Feč (2014) rozdeľujú vytrvalostnú schopnosť podľa charakteru svalovej kontrakcie na statickú (izometrická kontrakcia – plank) a dynamickú (izotonická kontrakcia).

Ružbarský (2018) rozdeľuje vytrvalosť z hľadiska času na rýchlostnú, krátkodobú, strednodobú a dlhodobú, ktorá sa delí na prvé pásmo, druhé pásmo, tretie pásmo, štvrté pásmo.f

Buková, Feč (2014) uvádzajú rozdelenie vytrvalosti podľa druhu pohybovej schopnosti na vytrvalosť v sile a vytrvalosť v rýchlosti.

Rýchlostné schopnosti podľa Jungera (2000) pozostávajú z napínania a uvoľňovania svalov za čo najkratší čas. Rýchlostné schopnosti sú ovplyvňované dedičnosťou. Reakčná rýchlosť je dedičnosťou ovplyvňovaná do úrovne 78% a bežecká rýchlosť do úrovne 75%.

Od Ružbarského (2018) vieme, že rýchlostné schopnosti sú nejasne podmienené kondičnými dynamicko-silovými, vytrvalostno-rýchlostnými, koordinačnými riadiaco-adaptačnými procesmi. Tiež to môžeme definovať ako prekonanie určitej vzdialenosti za čo najkratší čas. Základné rozdelenie rýchlostných schopností je: reakčná rýchlostná schopnosť, rýchlostná schopnosť, frekvenčná schopnosť.

Pohyblivosť je schopnosť vykonať pohyby v čo najväčšom rozsahu v určitom kĺbe. V pohyblivosti sa sleduje veľkosť odchýlky pohybu, vyjadruje sa v uhlových stupňoch napríklad pomocou goniometrie. Pohyblivosť vymedzujeme vekom, pohlavím, teplotou prostredia, rozcvičením, biologickým rytmom, stavbou tela kĺbového puzdra, elasticitou svalov (Ružbarský, 2018).

Definícia koordinačných schopností od Ružbarského (2018, s.28) znie: *„Koordinačné schopnosti vo vzťahu k pohybovým schopnostiam sú menej preskúmané. Príčiny je možné hľadať v zložitej štruktúre, absencii štandardizovaných diagnostických prostriedkov, nedostatku experimentálne overených prostriedkov a metód rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností. Súčasná požiadavka o zvýšený záujem koordinačných*

schopností vychádza z potrieb praxe a teórie. Ide o schopnosti, ktoré umožňujú vykonávať pohybové činnosti podľa zadanej pohybovej úlohy tak, aby mali z hľadiska časovej, priestorovej a dynamickej štruktúry čo najúčinnjší priebeh a výsledok.“

Henešovej (2014, s.18) definícia koordinačných schopností znie takto: „*Koordinačné schopnosti sú charakterizované ako komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností. Vznikajú a je možné ich rozvíjať v pohybových činnostiach. Sú to predpoklady človeka na racionálne a presné vykonanie pohybov. Koordinačné schopnosti považujeme za zdedené, ale ovplyvniteľné funkčné mechanizmy.*“

Keď rozoberáme pohybové činnosti, rozoznávame rozmanité stupne zvládania tempa, rýchlosti, presnosti a podobne. Centrálna nervová sústava má vplyv na funkciu zdokonaľovacej fázy týchto činností a reguluje a riadi ich. Koordinačné schopnosti pôsobia spolu s kondičnými v jednej harmónii. Koordinačné schopnosti pomáhajú zvládaniu športových techník a vyvíjajú činnosti v prospech harmonizácií určitých prvkov pohybu pri konkrétnych úlohách. Pôsobí tu aj rýchlosť a efektívnosť na adaptáciu pohybových prvkov (Henešová, 2014). V senzitívnych obdobiach vývinu sa pohybové schopnosti rozvíjajú postupne.

V rámci senzitívnych období rozvoj sily delí Belej (2001) nasledovne:

- Maximálna sila: 13-17 rokov
- Relatívna sila: 7-13 rokov
- Explozívna sila dolných končatín: 10-14 rokov
- Statická sila: 11-15 rokov

Vytrvalostné schopnosti počas senzitívneho obdobia:

- Všeobecná: 8/13-17rokov
- Vytrvalostná sila: 12-14/15 rokov
- Vytrvalostná statická sila: 13-16 rokov
- Vytrvalostná rýchlosť: 15-17 rokov

Rýchlostné schopnosti v senzitívnych obdobiach:

- Všeobecná (bežecská): 9-13 rokov
- Jednorazové pohyby: 9-13 rokov
- Rýchlosť frekvencie: 7-14 rokov
- Reakčná: 7-15 rokov

Senzitívne obdobie pohyblivosti je len jedno a to pohyblivosť: 9-13 rokov.

Koordináčné schopnosti počas senzitívneho vývinu:

- kinesteticko-diferenciačná: 6-14 rokov
- rovnováhová: 9-13 rokov
- orientačná: 6-16 rokov
- rytmická: 6-13 rokov
- prispôsobovania a prestavby pohybov: 8-12 rokov
- schopnosť rýchlej reakcie: 7-11 rokov

2 CIEĽ A ÚLOHY VÝSKUMU

2.1 Cieľ

Cieľom našej práce je na základe štúdia literárnych prameňov zostaviť zásobník pohybových hier na rozvoj jednotlivých pohybových schopností v mladšom školskom veku.

Na dosiahnutie cieľa výskumu sme si vytýčili nasledujúce úlohy:

2.2 Úlohy

U1: Zoskupiť a naštudovať literárne zdroje súvisiace s využitím pohybových hier v pohybovej príprave detí.

U2: Zostaviť zásobník hier na rozvoj silových schopností.

U3: Zostaviť zásobník hier na rozvoj vytrvalostných schopností.

U4: Zostaviť zásobník hier na rozvoj rýchlostných schopností.

U5: Zostaviť zásobník hier na rozvoj koordinačných schopností.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Analýza odbornej literatúry

V procese hľadania bibliografických zdrojov pre túto prácu sme sa prevažne zamerali na knižné zdroje, internetové články a zborníky, ktoré boli voľne dostupné na internete. Dané zdroje boli publikované na tému výsledky prvého celoštátneho testovania pohybových predpokladov detí mladšieho školského veku – žiakov 1. ročníka základných škôl, antropomotorika, športové predpoklady 7 ročných detí zaradených do futbalovej prípravy, športové hry 1.časť, vplyv pohybových hier na myslenie a učenie detí, rozvoj koordinačných schopností žiakov v primárnom vzdelávaní a viac.

Pri hľadaní zdrojov sme používali kľúčové slová pohybová príprava detí, šport v mladšom školskom veku, telesný vývin, pohybový vývin, telesný a pohybový vývin, telesný vývin detí, pohybový vývin detí, športová špecializácia detí, rizika športovej špecializácie, vhodná špecializácia na šport, motivácia a pohybové hry, motivácia v hrách, motivačné faktory detí, motivácia a šport, pohybové schopnosti, rozvoj pohybových schopností, pohybové schopnosti a senzitívne obdobia.

Pri prvom hľadaní zdrojov vo vedeckej knižnici sme našli 60 zdrojov a následne, vďaka vyhľadávateľom google a google scholar sme našli okolo 120 zdrojov, ktoré sme selektovali. Selektovanie prebiehalo z vymedzenia užšieho spektra získanej literatúry a literárnych zdrojov, ktoré najviac spĺňali podmienky v problematike pohybovej prípravy v mladšom školskom veku, telesný a pohybový vývin v mladšom školskom veku, riziká predčasnej športovej špecializácie, pohybové hry ako motivačný faktor, rozvoj pohybových schopností v senzitívnych obdobiach.

3.2 Metodický popis tvorby zásobníka športových hier

V prvej etape tvorby zásobníka športových hier sme sa zamerali na selekciu a tvorbu hier, ktoré rozvíjajú silu, rýchlosť, vytrvalosť a koordináciu, bez prevratných pomôcok na tvorbu danej športovej hry.

V druhej etape tvorby zásobníka športových hier sme sa zamerali na podrobný popis hier, tak aby bol čo najviac zrozumiteľný.

V tretej etape sme sa zamerali na vizuálne znázornenie hier, v podobe obrázkov

Boli vyselektované športové hry podľa rozdelenia pohybových schopností v rámci sily, rýchlosti, vytrvalosti a koordinácie, ktoré je možné docieľiť efektívnejšie, vďaka konkrétnym hrám.

4 METODICKÝ ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH HIER

4.1 Pohybové hry zamerané na rozvoj sily

Názov: Zranené nôžky

Cieľ: Rozvoj dynamickej sily dolných končatín

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 6 a viac

Pomôcky: lano, kužele (pomôcky na vyznačenie čiar, prípadne celého ihriska)

Popis: Oproti sebe vyznačíme dve rovnobežné čiary, vzdialené 10m. Za čiarou bude položený farebný kužeľ, ktorý označuje stanovište a farbu tímu, (napr. modrý kužeľ=modrý tím). Vo vyznačenom priestore sú deti oboch tímov, jednu nohu majú pritiahnutú k sebe a na druhej skáču. Úlohou je prinútiť súpera sa postaviť na obe nohy. Ten kto sa postaví na obe nohy a hra ešte neskončila, smeruje ku farebnému kužeľu tímu súpera, kde čaká na vyslobodenie alebo koniec hry. Vyslobodiť ho môže len spoluhráč, ktorý doskáče za ním a sa ho dotkne. Vyhráva tím, ktorí má viac „zdravých nôh“ pri svojom kuželi, tých ktorí stoja na oboch nohách.

Pravidlá hry: Hra začína na znamenie učiteľa, trénera. Je zakázané strkať, skočiť niekomu na nohu, položiť počas hry obe nohy na zem, používať pri hre ruky na prinútenie súpera aby dal nohu na zem. Ak niekto vyjde z vyznačenej časti, následne smeruje k súperovmu kužeľu. Nemôžu ani prekročiť čiaru, ktorá patrí „zdravým nôžkam“. Hra končí po uplynutí časového limitu na znamenie učiteľa, trénera.

Obmena hry: Vytvorí sa dvojice v jednom tíme, na znamenie učiteľa si vymenia nohy na ktorých skáču

Cieľ obmeny: Rozvoj dynamickej sily dolných končatín, učenlivosť spolupráce

Popis: Ostáva rovnaký až na zopár zmien. Musí sa zväčšiť hracia plocha. Úlohou je súperovu dvojicu rozdeliť alebo stačí ak jeden z dvojice dá nohu na zem.

Grafické znázornenie:



Obrázok 1 Zranené nôžky
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 2 Obmena hry zranené nôžky
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Žaba

Cieľ: Rozvoj dynamickej sily dolných končatín

Zaradenie hry: Prípravná časť

Počet hráčov: 7 a viac

Pomôcky: klobúčiky, lano

Popis: Vyznačí sa priestor, v ktorom sa môžu deti pohybovať. Určí sa jeden, ktorý bude naháňať ostatných vo vymedzenom priestore. Sťažené to majú tým, že môžu sa všetci pohybovať len na jednej nohe a nesmú vyjsť z vyznačeného priestoru. Nohu môžu zmeniť kedykoľvek počas hry. Ak naháňajúci niekoho chytí, automaticky sa s ním strieda v naháňaní. Deti si počítajú koľko krát boli chytené.

Pravidlá: Hra začína na znamenie učiteľa, trénera. Zakázané je stáť na oboch nohách súčasne, naháňajúci nesmie behať, môže rýchlo chodiť. Vyhráva to dieťa, ktoré bolo najmenej chytené, prehral ten ktorý naháňal ako posledný.

Obmena hry: Naháňajúci ma prekryté oči šatkou, utekajúci vytvoria dvojice

Cieľ obmeny: Rozvoj dynamickej sily dolných končatín, orientácia v priestore, učenlivosť spolupráce.

Popis: Ostáva rovnaký až na pár zmien a to, ak chytajúci chytí dvojicu z dvojice následne chytá ten, ktorého sa chytajúci dotkol.

Grafické znázornenie:



Obrázok 3 Žaba

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 4 Obmena hry žaba

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Potiahni súpera

Cieľ: Zlepšenie sily rúk ťahom a stabilizácia celého tela

Zaradenie hry: Hlavná časť (hra vhodné pre úpolové športy)

Počet hráčov: Minimálne 2 (každý musí mať dvojicu)

Pomôcky: Drevený kolík dlhý cca 50 cm pri obmene hry, krieda, klobúčiky, lano

Popis: Oproti sebe stoja dvojice, ktoré sa držia za pravú ruku (neskôr môžu aj vymeniť za ľavú) a ich úlohou je pretiahnuť súpera na svoji polovicu. Medzi nich môžeme nakresliť čiaru kriedou ak sme na betónovom ihrisku, v telocvični nám môžu poslúžiť rôzne čiary, napr. stredová čiara a na ihrisku môžeme medzi nich dať kužele.

Pravidlá hry: Hra začína na znamenia učiteľa, trénera. Za každý úspešný ťah súpera na svoju stranu, získava 1b. Prvý z dvojice, ktorý bude mať 5b vyhráva hru.

Obmena hry: Hráči kľáčia a to isté praktikujú v kľaku alebo stoja a držia obaja drevený kolík.

Grafické znázornenie:



Obrázok 5 Potiahni súpera

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 6 Obmena hry potiahni súpera

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Fúrik

Cieľ: Rozvoj dynamickej sily horných končatín, spevnenie celého tela.

Zaradenie hry: Prípravná časť, hlavná časť

Počet hráčov: minimálne 4

Pomôcky: Nie sú potrebné

Popis: Dvojica stojí na základnej čiare na znamenie učiteľa, trénera, jeden z dvojice urobí podpor ležmo s rovnými rukami a druhý z dvojice ho chytí za obe nohy. Úlohou dvojice je prejsť určenú vzdialenosť, pre mladšie vekové skupiny to môže byť 10m a prvá dvojica, ktorá príde do cieľa vyhráva.

Obmena hry: Daný z dvojice čo je vo „fúriku“ nebude striedať ruky na presun seba a partnera v pred ale bude používať výskoky. Môžeme kľudne zmenšiť vzdialenosť.

Grafické znázornenie:



Obrázok 7 Fúrik
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 8 Obmena hry fúrik
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Vyskoč mi na chrbát

Cieľ: Rozvoj dynamickej sily dolných končatín

Zaradenie hry: Prípravná časť

Počet hráčov: 6 a viac

Pomôcky: Klobúčiky,

Popis: Klobúčikmi sa vymedzí priestor, v ktorom sa určí jeden, ktorý naháňa ostatných.

Ostatný ak nechce byť chytený musia vyskočiť na chrbát niekomu inému. Ak naháňajúci niekoho chytí automaticky sa vymieňajú v naháňaní.

Pravidla hry: Hráč, ktorý sa chce zachrániť od chytenia nesmie 2-krát za sebou vyskočiť na chrbát tomu istému. Prehráva ten, ktorý po uplynutí času zostáva ako naháňajúci.

Obmena hry: Obmenou hry môže byť, že daná dvojica si má skočiť do lona, ak nechce byť chytená.

Grafické znázornenie:



Obrázok 9 Vyskoč mi na chrbát

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 10 Obmena hry vyskoč mi na chrbát

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Starkého sane

Cieľ: Rozvoj sily ťahom a udržanie stabilizácie. Rozvoj rýchlostnej schopnosti. Rozvoj Koordinácie

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: minimálne 8

Pomôcky: Postel'né plachty, deky, vrecia, lopta, medicinbal

Popis: Určí sa štartovacia čiara, súťažiteľ budú proti sebe budú 2 tímy, v každom tíme sa vytvoria dvojice, ktoré musia spolupracovať. Jeden z dvojice si čupne na plachtu a druhý z dvojice ho ťahá k cieľovej čiare, ak prejdú určený úsek postavia sa, jeden z dvojice chytí plachtu a šprintom sa presúvajú k štartovacej čiare, kde pomôcku odovzdávajú svojim spoluhráčom. Prvý tím, ktorý prejde celú trasu a skončí na štartovacej čiare vyhráva.

Pravidla hry: Hra začína na pokyn učiteľa, trénera. Ak niektorá z dvojice Vykročí mimo plachty, prípadne spadne, musia sa vrátiť na štartovaciu čiaru a zopakovať to ešte raz. Za úspešne prejdenie cieľovej čiary sa myslí, ak ten čo stojí na plachte bude za cieľovou čiarou.

Obmena hry: Hru môžeme sťažiť tým, že ťahanému dáme do rúk loptu, prípadne medicinbal.

Autor: Tlučáková, Ružbarská, Čech, Kačúr (2019)

Grafické znázornenie:



Obrázok 11 Starkého sane
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 12 Obmena hry starkého sane
(Zdroj: vlastné spracovanie)

4.2 Pohybové hry zamerané na rozvoj rýchlosti

Názov: Chyt' mi chvostík

Cieľ: Rozvoj reakčnej rýchlosti a samotnej rýchlostnej schopnosti

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 2 a viac

Pomôcky: Rozlišovací dres, klobúčiky

Popis: Vytvoria sa dvojice, ktoré stoja od seba 1m oproti sebe, každý z dvojice ma zakasany rozlišovací dres inej farby. Učiteľ alebo tréner zakričí farbu rozlišovacieho dresu napr. modrá a úlohou hráča, ktorý má modrý rozlišovací dres zakasany ako „chvostík“ naháňať súpera a jeho „chvostík“ mu zobrať. Ak súper zabehne za základnú čiaru alebo vyznačenú čiaru, tak protihráčovi sa nepodarilo uspieť. Každý z dvojice absolvuje rovnaký

počet behov a keď sa hráčovi podarí zobrať súperovi „chvostík“ pripisuje si 1b, ten kto ma najviac bodov, tak vyhral.

Obmena hry: Ako obmenu môžeme použiť zmenu polohy tela napr. dvojica si proti sebe sadne, kľakne, ľahne na brucho, ľahne na chrbát.

Grafické znázornenie:



Obrázok 13 Chyt' mi chvostík

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 14 Obmena hry chyt' mi chvostík

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Rýchlejšie číslo vyhráva

Cieľ: Rozvoj reakčnej rýchlosti a samotnej rýchlostnej schopnosti.

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 6 a viac

Pomôcky: klobúčiky

Popis: Rozdelíme šesť člennú skupinku na 2 tímy v rovnakom počte a dáme pokyn na vytvorenie zástupu. Prvý v rade majú číslo 1, druhý 2, tretí 3. Prvý z radu stojí na základnej čiare a ostatný za ním. Učiteľ alebo tréner vykrikuje číslo od 1 po 3 a vykriknuté číslo musí prekonať určitú vzdialenosť a naspäť sa zaradiť, ten ktorý to urobí ako prvý získava pre svoj tím bod. Tím, ktorý má najviac bodov vyhráva.

Obmena hry: Sťažiť to môžeme tým, že do každého radu dáme prvému z radu loptu a vykriknuté číslo musí prekonať vzdialenosť a spätné zaradenie s loptou.

Grafické znázornenie:



Obrázok 15 Rýchlejšie číslo vyhráva

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 16 Obmena hry rýchlejšie číslo vyhráva

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Skús ma dobehnúť

Cieľ: Rozvoj reakčnej rýchlosti a samotnej rýchlostnej schopnosti.

Zaradenie hry: Prípravná časť

Počet hráčov: 5 a viac

Pomôcky: tenisová loptička

Popis: Cvičenci sa postavia na základnú čiaru vedľa seba, ruky majú za chrbtom. Učiteľ vloží tenisovú loptičku jednému žiakovi do rúk a jeho úlohou je napočítať do 10 a potom vyštartovať za polovicu. Ostatný ho majú za úlohu chytiť dokedy neprejde stredovú čiaru. Obmena hry: Sťažiť to môžeme tak, že cvičenci budú napríklad sedieť, kľačať alebo ležať na bruchu.

Grafické znázornenie:



Obrázok 17 Skús ma dobehnúť

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 18 Obmena hry chyt' mi chvostík

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Chyt' si loptičku

Cieľ: Rozvoj akceleračnej rýchlosti a reakčnej rýchlosti

Zaradenie hry: Prípravná časť a môžeme to použiť aj pri hlavnej časti

Počet hráčov: 5

Pomôcky: tenisové loptičky

Popis: Deti stoja na základnej čiare a vyučujúci stojí za nimi. Vyučujúci ma v ruke stále o jednu tenisovú loptičku menej ako je počet detí. Vyučujúci hádže loptičky smerom vpred ponad deti a úlohou detí je chytiť svoju jednu loptičku. Ten kto nemá loptičku, vypadáva. Vyhrá posledný, ktorý chyti loptičku.

Obmena hry: Sťažiť to môžeme tým, že deti budú štartovať z inej polohy ako zo stoja, napr. zo sedu, ľahu, kľaku

Grafické znázornenie:



Obrázok 19 Chyt' si loptičku

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 20 Obmena hry chyt' si loptičku

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: V kruhu je nám fajn

Cieľ: Rozvoj akceleračnej a reakčnej rýchlosti

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 7 a viac, lepšie je ak je viac hráčov

Pomôcky: klobúčiky

Popis: Šesť cvičencov zo siedmych dostane klobúčik. Vytvoria kruh a klobúčik položia na zem, každý z cvičencov stojí v kruhu pri svojom klobúčiku až na jedného, ktorý sa pohybuje poklusom nízkou intenzitou von z kruhu. Keď sa rozhodne niekoho dotknúť, tak v tej chvíli začína súboj o miesto toho, ktorého sa dotkol. Úlohou oboch je obehnúť dookola vytvorený kruh z vonkajšej strany a získať voľné miesto.

Obmena hry: Môžeme to sťažiť tým, že toho koho sa dotkne cvičenec bez klobúčika, tak musí urobiť 5 drepov, 3 kľuky alebo ľubovoľnú inú úlohu a cvičenec bez klobúčika musí daný kruh obehnúť 2-krát.

Grafické znázornenie:



Obrázok 21 V kruhu je nám fajn

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 22 Obmena hry v kruhu je nám fajn

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Víťazná lopta

Cieľ: Rozvoj reakčnej rýchlosti a akceleračnej

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: minimálne 6 a viac

Pomôcky: Futbalové lopty

Popis: Cvičencov rozdelíme do tímov. Prvý sa postavia na základnú čiaru 5m od seba.

Učiteľ alebo tréner gúľa loptu v strede medzi nimi a v tej chvíli všetci vyštartujú a snažia sa získať loptu pre svoj tím. Vyhráva tím, ktorý získa najviac lôpt.

Obmena hry: Loptu môžeme hádzať a cvičenci pred vyštartovaním pre ňu musia urobiť určenú pohybovú úlohu ako napr. výskok, drep, kľuk.

Grafické znázornenie:



Obrázok 23 Víťazná lopta

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 24 Obmena hry víťazná lopta

(Zdroj: vlastné spracovanie)

4.3 Pohybové hry na rozvoj vytrvalosti

Názov: Pozbieraj všetky loptičky

Cieľ: Rozvoj strednodobej vytrvalosti.

Zaradenie hry: Prípravná časť, hlavná časť

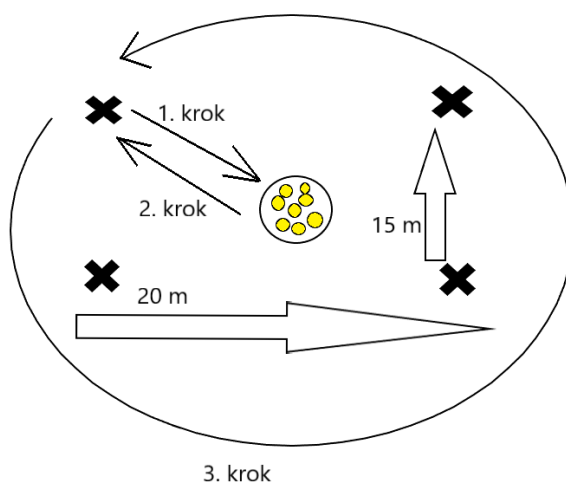
Počet hráčov: 4

Pomôcky: klobúčiky, vedro s tenisovými loptičkami min. 40ks, rozlišovací dres

Popis: Vytvoríme s klobúčikov obdĺžnik dlhý 20m a široký 15m, každé z detí sa postaví k jednému klobúčiku a do stredu obdĺžnika dáme vedro plné tenisových loptičiek. Na pokyn učiteľa, trénera, deti bežia od svojho klobúčika na stred, kde si zoberú loptičku, potom k svojmu klobúčiku, kde loptičku položia a vonkajšou stranou bežia okolo obdĺžnika k svojmu klobúčiku a naspäť k vedru, kde sa bez zastavenia celý proces opakuje. Úlohou detí je nazbierať čo najviac tenisových loptičiek.

Obmena hry: Hru môžeme sťažiť tým, že tie tenisové loptičky musia počas celého behania nosiť so sebou v ruke, po vreckách aj majú v tričku a podobne. Keď im loptička spadne musia sa ju zdvihnúť. Vyhráva ten čo má najviac loptičiek.

Grafické znázornenie:



Obrázok 25 Pozbieraj všetky loptičky

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Člnkový beh

Cieľ: Rozvoj krátkodobej vytrvalosti.

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 1 a viac

Pomôcky: Klobúčiky

Popis: Všetky deti postavíme na základnú čiaru. Vytvoríme úsek piatich čiar z klobúčikov, úlohou detí je bežať od základnej čiary po prvú a späť, od základnej čiary po druhú a k prvej čiare, od prvej čiary k tretej čiare a naspäť k druhej, od druhej čiary k štvrtej a naspäť k tretej a z tretej čiary k piatej a naspäť k základnej čiare kde končia.

Obmena hry: Zmeniť v tejto hre môžeme to, že nebudú bežať k najbližšej čiare ale budú bežať stále na základnú čiaru.

Grafické znázornenie:



Obrázok 26 Člnkový beh

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 27 Obmena hry člnový beh

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Zber klobúčikov

Cieľ: Rozvoj dlhodobej vytrvalosti I. pásma a taktiež koordináčne schopnosti

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 6 a viac

Pomôcky: Klobúčiky

Popis: Vytvoríme na základnej čiare stanovište pre obe skupiny detí. Detí rozdelíme na 2 skupiny s rovnakým počtom hráčov v oboch skupinách a po telocvični roznesiem 30ks klobúčikov. Úlohou detí je zbierať klobúčiky po jednom s tým, že ak jeden zoberú musia ho ísť uložiť na svoje stanovište. Klobúčiky zbierajú dovtedy dokedy sa neminú. Vyhráva tím, ktorý nazbieral najviac klobúčikov.

Obmena hry: Zmeniť hru a zároveň to aj sťažiť môžeme tým spôsobom, že uberieme počet hráčov, prípadne necháme proti sebe súťažiť dvojice hráčov a necháme rovnaký počet klobúčikov.

Grafické znázornenie:



Obrázok 28 Zber klobúčikov

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Divný beh

Cieľ: Rozvoj strednodobej vytrvalosti.

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 8 hráčov

Pomôcky: švihadlá, medicinbal 1,5kg

Popis: Deti rozdelíme do 2 tímov v rovnakom počte. Každý dostane úlohu, prvý z tímu bude kolo behať smerom vpred, druhý bude behať behom vzad, tretí bude skákať cez švihadlo behom, štvrtý bude mať v rukách medicinbal. Po každom zabehnutom kole si úlohu vymenia a každý musí zabehnúť jedno kolo každou úlohou čo tím dostal. Vyhráva družstvo, ktoré dobehne do cieľa ako prvé a splní úlohu.

Obmena hry: Obmena môže byť vo forme, že do tímu zadám len 3 úlohy. Jeden z tímu oddychuje a ostatný plnia úlohy, keď prvý zabehne prvé kolo strieda oddychujúceho

a oddychujúci preberá štafetu a plní úlohu dieťaťa, ktoré bežalo. Potom prvého vystrieda druhý, druhého tretí, tretieho štvrtý. Celý beh trvá 10 minút.

Grafické znázornenie:



Obrázok 29 Divný beh

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Nový spoluhráč

Cieľ: Rozvoj krátkodobej, strednodobej, dlhodobej vytrvalosti I. pásma

Zaradenie hry: Hlavná časť

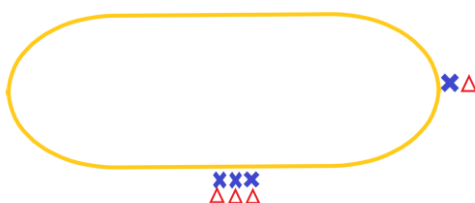
Počet hráčov: 8 a viac

Pomôcky: Rozlišovacie dresy

Popis: Vyberieme 2 zdatných bežcov, tí budú kapitáni a vyberajú si svoje družstvo. Každý z družstva dostane rozlišovací dres s farbou jeho tímu. Vyštartujú kapitáni z oboch tímov a bežia prvé kolo, po zabehnutí tľapnutím ruky naberajú na beh ďalšieho spoluhráča, ktorý beží ďalšie kolo s kapitánom, posledný, ktorý ubehne ďalšie kolo tľapnutím naberá na beh ďalšieho spoluhráča a už bežia traja. Posledný, ktorý ubehne ďalšie kolo tľapnutím naberá ďalšieho spoluhráča a hra končí kým posledný z družstva dobehne do cieľa. Víťazí družstvo, ktorému posledný bežec z družstva dobehne do cieľa ako prvý. Pred začiatkom behu je úlohou kapitána rozdeliť bežcov tak, aby tí menej zdatní bežali čo najmenej kôl.

Obmena hry: Hru môžeme zmeniť tým, že pri tom postupnom naberaní bežcov na beh, budú z tímu bežať už všetci, tak postupne od bežca, ktorý začal behať ako prvý, tak začne končiť a oddychovať a každým ďalším kolom sa k nemu pridá ďalší až do posledného.

Grafické znázornenie:



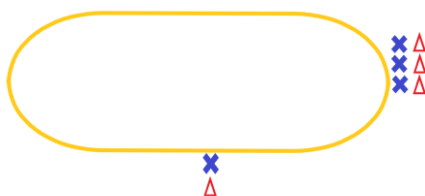
Obrázok 30 Nový spoluhráč - beh prvých

(Zdroj: vlastné spracovanie)



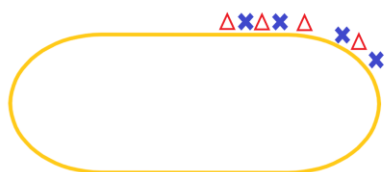
Obrázok 31 Beh druhých

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 32 Beh tretích

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 33 Beh štvrtých

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Od prvého až k poslednému

Cieľ: Rozvoj strednodobej vytrvalosti.

Zaradenie hry: Prípravná časť

Počet hráčov: 6 a viac

Pomôcky: klobúčiky

Popis: Rozdelíme hráčov do 2 tímov, tímy vytvoria zástup. Pred každý tím položíme klobúčik, ktorý značí začiatok a o 20 metrov ďalej položíme ďalší klobúčik za rovno s tým prvým. Úlohou hráčov je na učiteľov alebo trénerov pokyn vyštartovať po jednom k ďalšiemu klobúčiku a späť, ak bežiaci príde k svojmu družstvu tleska do ruky druhému v poradí a ten s ním beží ku klobúčiku a späť, potom rovnakým spôsobom sa pridá tretí a tak ďalej. Ak už bežia všetci a prvý z tímu dobieha ku klobúčiku, pri ktorom začínali tak ostáva pri ňom a už ďalej nebeží, potom to isté zopakuje druhý a posledný. Družstvo, ktorého posledný hráč dobehne ako prvý vyhráva.

Obmena hry: Obmeniť hru môžeme spôsobom tým, že prvý beh ku klobúčiku tam bežia všetci vzad.

Grafické znázornenie:



Obrázok 34 Od prvého až k poslednému
(Zdroj: vlastné spracovanie)

4.4 Pohybové hry na rozvoj koordinácie

Názov: Loptička v kuželi

Cieľ: Rozvoj orientačnej koordinácie a rýchlej reakcie.

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 2 a viac

Pomôcky: Malý kužeľ, tenisová loptička

Popis: Súťažia proti sebe dvojice v počte vydarených chytení tenisovej loptičky do kužela z 10 pokusov. Úlohou detí je vyhodíť tenisovú loptičku a počas jej dopadu zdvihnúť kužeľ

stojaci na zemi a ešte pred dopadom tenisovú loptičku chytiť do kužeľa. Vyhráva ten, čo z 10 pokusov sa mu podarí čo najviac loptičiek chytiť do kužeľa.

Obmena hry: Hru môžeme zmeniť tým, že dáme úlohu aby loptičku nevyhodili pre seba, ale chodili do zeme a pred prvým dopadom chytili loptičku do kužeľa.

Grafické znázornenie:



Obrázok 35 Loptička v kuželi
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 36 Obmena hry loptička v kuželi
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Hadia dráha

Cieľ: Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej koordinácie, rovnováhovej koordinácie schopnosti (dynamická koordinácia schopnosť).

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 4 a viac

Pomôcky: Medicinbal, kužele, lavička

Popis: Rozdelíme deti do dvoch skupín (tímov) v rovnakom počte. Vytvoríme „hadiu dráhu“ začínať sa bude na základnej čiare, pred každý tím položíme prvý kužeľ, od ktorého sa bude začínať o meter ďalej rozložíme 5 kužeľov, ktoré postavíme 30cm od seba a o meter ďalej dáme lavičku. Úlohou tímov je čo najrýchlejšie prejsť tých 5 kužeľov slalom a prebehnúť cez lavičku, vrátiť sa naspäť k tímu a ťapnutím ruky odovzdať štafetu. Vyhráva tím, ktorého posledný účastník „hadiu dráhu“ ťapne prvého z tímu.

Obmena hry: Zmeniť to môžeme dvomi spôsobmi: môžeme dať deťom do ruky medicinbal so záťažou 3kg, alebo dáme pokyn aby celú „hadiu dráhu“ absolvovali behom vzad.

Grafické znázornenie:



Obrázok 37 Hadia dráha
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 38 Obmena hry hadia dráha
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Myši bez domova

Cieľ: Rozvoj orientačnej koordinačnej schopnosti.

Zaradenie hry: prípravná časť, hlavná časť

Počet hráčov: minimálne 10

Popis: Rozdelíme detí na „striežky“ a „myši“. Myši sa budú voľne pohybovať vo vyznačenom území a „striežky“ vo vyznačenej hracej ploche vykonajú podpor ležmo do vystretých rúk a dvihnutou panvou. Na znamenie učiteľa, trénera sa „myši“ z voľného pohybu musia nájsť voľnú „striežku“ a skryť sa pod ňu.

Obmena hry: Zmeniť to môžeme tým, že „striežky“ aj „myši“ sa budú voľne pohybovať po vyznačenej hracej ploche, alebo tým, že bude viac „striežok“ ako „myší“.

Grafické znázornenie:



Obrázok 39 Myši bez domova

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 40 Obmena hry myši bez domova

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Štafetové kruhy

Cieľ: Rozvoj kinesteticko-diferenciačnej koordinačnej schopnosti.

Zaradenie hry: Prípravná časť, hlavná časť.

Počet hráčov: 4 a viac, najvhodnejšie je keď je párny počet

Pomôcky: tenisové loptičky, volejbalové lopty, koordinačné kruhy, kužele

Popis: Rozdelím detí do dvoch tímov, ktoré proti sebe budú súťažiť. Začínať sa bude na základnej čiare, pred každým tím položíme kužeľ a vyznačíme začiatok, o pár metrov ďalej položíme vedro plné tenisovými loptičkami a každý a o pár metrov ďalej položíme kužeľ, ktorý nám bude značiť priestor z ktorého budú deti hádzať loptičky na kruhy, ktoré budú položené na zemi trocha ďalej a vzdialené sú od seba 1m. Úlohou detí je štafetovou formou po jednom pribehnúť k vedru s loptičkami, zobrať si 2 loptičky, pribehnúť k mieste, z ktorého sa bude hádzať a trafiť do jedného z koordinačných kruhov. Bližší kruh je bodovaný 5 bodmi a vzdialenejší 10 bodmi. Keď hráč odhodí svoje hody, vracia sa k tímu a tľapnutím predáva pokyn na začiatok toho druhého hráča v tíme. Tím s najväčším počtom bodov, vyhráva.

Obmena hry: Obmeniť to môžeme tým, že namiesto tenisových loptičiek použijete hádzanárske lopty, futbalové, volejbalové.

Grafické znázornenie:



Obrázok 41 Štafetové kruhy
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 42 Obmena hry štafetové kruhy

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Beh po lavičke

Cieľ: Rozvoj rovnováhovej koordináčnej schopnosti

Zaradenie hry: Hlavná časť

Počet hráčov: 4 a viac, ideálny je párny počet

Pomôcky: Lavička, kužele, medicinbal

Popis: Rozdelíme detí do dvoch tímov, ideálny je párny počet. Vyznačíme dráhu, ktorú budú absolvovať, vyznačíme kužeľom miesto, z ktorého budú začínať, o meter ďalej dáme lavičku a o meter ďalej dáme ďalší kužeľ. Úlohou detí je prebehnúť po lavičke zoskočiť z nej a dotknúť sa kužeľa na druhej strane, potom opäť prejsť po lavičke a tľapnutím odovzdať štafetu ďalšiemu spoluhráčovi. Vyhráva tím, v ktorom všetci prekonajú beh po lavičke a posledný zo spoluhráčov tľapne prvého z tímu.

Obmena hry: Obmena hry môže nastať ak si namiesto tľapnutia budú podávať medicinbal.

Grafické znázornenie:



Obrázok 43 Beh po lavičke
(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 44 Obmena hry beh po lavičke
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Názov: Udrž rovnováhu

Cieľ: Rozvoj rovnováhovej koordinačnej schopnosti

Zaradenie hry: Prípravná časť, hlavná časť

Počet hráčov: minimálne 2

Pomôcky: švihadlo (dobrou zmenou je lano)

Popis: Dvojice stoja oproti sebe a držia sa za koniec švihadla. Obaja stoja na jednej nohe a úlohou je prinútiť pomocou ťahu toho druhého aby položil druhú nohu na zem. Hra automaticky končí ak jeden z dvojice položí nohu na zem. Dvojice môžu hrať medzi sebou na 5 víťazných bodov a za každé úspešne zhodenie súpera majú bod.

Obmena hry: Môžeme dvojice postaviť na lavičku s oboma nohami na zemi alebo pri starších použiť nestabilnú plochu ako je bosa.

Autor: Tlučáková, Ružbarská, Čech, Kačúr

Grafické znázornenie:



Obrázok 45 Udrž rovnováhu

(Zdroj: vlastné spracovanie)



Obrázok 46 Obmena hry udrž rovnováhu

(Zdroj: vlastné spracovanie)

ZÁVER PRÁCE

Cieľom našej práce bolo objasniť problematiku pohybovej prípravy v mladšom školskom veku. Venovali sme pozornosť telesnému a pohybovému vývinu mladšom školskom veku, rizikám predčasnej športovej špecializácie, pohybovým hrám z hľadiska motivačného faktoru, či rozvoju pohybových schopností v senzitívnych obdobiach. V neposlednom rade bol pre nás zásadná naša praktická časť – zostavenie zásobníka športových hier

Čo sa týka pohybovej prípravy, zistili sme, že dieťa v tomto vekovom období už zvláda vykonávať rôzne zložitejšie pohyby, je tu prítomná lepšia koordinácia, zlepšuje sa rýchlosť. Pohybová aktivita je tu veľmi dôležitá – telesná výchova v škole, ale aj neorganizované formy, samozrejme z ohľadom na stále prebiehajúci vývin a osifikáciu kostí. Deti v mladšom školskom veku si začínajú vyberať koníčky, aktivity, ktoré sa im páčia, skúšajú rôzne záujmové krúžky. Preto je vhodné ponúknuť im i rôzne pohybové záujmy. Tu je však potrebné spomenúť riziká predčasnej športovej špecializácie, ktoré sme v našej práci taktiež rozobrali.

Predčasná športová špecifikácia môže mať veľmi negatívny dopad na fyzické aj duševné zdravie. Zistili sme, že môže dôjsť až k vyhoreniu z hľadiska časového preťaženia, tlaku trénera, príliš vysokým nárokom.

V rámci našej praktickej časti sme si zvolili metodickú prípravu – tvorbu zásobníka pohybových hier. Vytvorili sme pohybové hry na rozvoj jednotlivých pohybových schopností pre deti mladšieho školského veku. Pomocou týchto hier sme rozvíjali silové schopnosti, vytrvalostné schopnosti, rýchlostné a koordinačné schopnosti. Na každú pohybovú schopnosť sme uviedli šesť pohybových hier, v celku dvadsaťštyri pohybových hier. Verím, že náš výskum poslúži trénerom, učiteľom, či rodičom a že zásobník týchto hier bude pre nich prínosom.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BELEJ, M., 2001. *Motorické učenie*. Prešov: FHPV PU a SVSTVŠ. ISBN 80-8068-841-8

BRENNER, J. S., 2007. *Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes*. In: Pediatrics. [online]. Roč. 119, č.6. [cit. 23.4.2021] Dostupné z: <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/119/6/1242.full.pdf>

BUKOVÁ, A. a R. FEČ, 2014. *Vplyv silového a aeróbného tréningu na redukcii podkožného tuku, množstvo svalovej hmoty a úroveň silových schopností*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafarika v Košiciach, ISBN 978-80-8152-172-0

ČILLÍK, I. a kol, 2013. *Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný vývin žiakov 1. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2012/2013*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum Fakulta humanitných vied, ISBN 978-80-557-0633-7

DALEY, A.J. *School based physical activity in the United Kingdom: Can it create physical active adults?* In Quest. [online]. 54, 21-33. [cit. 28.4.2021] Dostupné z: <http://www.ecu.edu/exss/napehe/quest.html>

GÖBLE, S. a kol., 2015. *Serious Games*. Huddersfield: Springer, ISBN 978-3-319-19125-6

HÁJKOVÁ, J. a kol, 2006. *Aerobik – soutěžní formy*. Praha: Grada, ISBN 802471311X

HEŠOVÁ, J., 2014. *Rozvoj koordinačných schopností detí v primárnom vzdelávaní*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, ISBN 978-80-8052-608-5

HOLČÁKOVÁ, A. 2008. *Školní zralost*. [online]. In: Učitel'ské noviny č.13/2008. [cit. 2.12.2020] Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=1020>

Hubinák, A. a kol, 2021. *Netradičné pohybové, športové hry a úlohy so zameraním na rozvoj koordinačných schopností*. Ružomberok: Verbum – vydavateľstvo KU, ISBN 978-80-561-0877-2

JEBAVÝ, R., 2017. *Rozvoj silových schopností na nestabilných plochách*. Praha: Univerzita Karlova – Karolinum. ISBN 978-80-246-3665-8

JUNGER, J., 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov: Fakulta humanistických a prírodných vied PU v Prešove v spolupráci so Slovenskou vedeckou spoločnosťou pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-8068-003-5.

KANDRÁČ, R. a kol. Športové predpoklady 7 ročných detí zaradených do futbalovej prípravy. In: Šport a rekreácia: Zborník vedeckých prác. Nitra: KTVŠ PF UKF, s. 79 – 83. ISBN 978-80-558-1179-6

KRIŠTOFIČ, J., 2006 *Pohybová príprava detí*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

KUDLÁČEK, V. a kol., 2004. *Pohybová aktivita obyvatel České republiky z hlediska organizovanosti, provozování a přání*. In Sborník mezinárodního semináře Pedagogické kinatropologie 14.-16.dubna. Ostrava: Pedagogická fakulta OU, 2005. ISBN 80-7368-041-6, s. 94-100.

LACZO, E. a kol., 2013. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava. ISBN 978-80-971466-0-3

LAPRADE, R. F. a kol., 2016. *AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement*. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2325967116644241>

MALINA, R. M., 2010 *Early Sport Specialization: Roots, Effectiveness, Risks*. In: Current Sports Medicine Reports. Roč. 9, č.3, s.364 – 371. Dostupné z: https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/11000/Early_Sport_Specialization__Roots,_Effectiveness,.14.aspx

MATILIA, R., 2018 *Early specialization and recommendations for swimming*. Haaga - Helia University of Applied Sciences. Dostupné z: <https://www.theseus.fi/handle/10024/156351>

NEMEC, M. a kol., 2014 *Športové hry – 1.časť*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum. ISBN 978-80-557-0809-6

NOVOTNÁ, N. a kol., 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku Banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici Fakulta humanitných vied. ISBN 978-80-8083-908-6

ORAVCOVÁ, J., 2002. *Vývinová psychológia*. Žilina: EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity pre Fakultu humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici a Inštitút priemyselnej výchovy v Žiline. ISBN 80-8070-010-9

ORELOVÁ, D., 2013. *Hudobno-pohybové prvky v predškolskom vzdelávaní*. [online]. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum. [cit. 10.5.2021]. Dostupné z: https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/6_ops_orelova_drahusa_-_hudobno-pohybove_prvky_v_predskolskom_vzdelavani.pdf

PAVLOVIČOVÁ, M., 1998. *Pohybové hry v školskej telesnej výchove 1.-4.ročníka základných škôl*. Bratislava: Pedagogická fakulta univerzity Komenského. ISBN 80-88868-37-8

ROMANOVÁ, M. a T. SOLLÁR., 2018. *Motivácia z pohľadu sebadeterminačnej teórie u športovcov*. In: Šport a rekreácia 2018, s. 120-126. ISBN 978-80-558-1301-1

ROWLAND, T. W., 2005. *Children's exercise physiology*. Champaign (III). Human Kinetics. ISBN 0736051449

RUŽBARSKÝ, P. 2018. *Antropomotorika pre študijné programy telesná výchova, trénerstvo a šport a zdravie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-2042-1

RUŽBARSKÝ, P. a T. PERIČ, 2019. *Výsledky prvého celoštátneho testovania pohybových predpokladov detí mladšieho školského veku - žiakov 1.ročníkov základných škôl*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-2378-1.

SOWERS, J. R., 2003. *Obesity as a cardiovascular risk factor*. In The American Journal of Medicine. [online]. 115 (8A), s. 37 – 41. [cit. 14.5.2021] Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002934202005187>. ISSN 1555-7162.

ŠIMONEK, J., 2017. *Dvojité kritériá športovcov na Slovensku*. [online]. Nitra: PF UKF. [cit. 15.4.2021] Dostupné z: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/Dissemination%20materials/Monografia%20DC4AC_svk/Monografia%20DC4AC_2017.pdf

ŠIMONEK, J., 2018. *Vplyv pohybových hier na myslenie a učenie detí*. In: Športový edukátor, Roč. 11, č.1, s. 12 – 17. ISSN 1337-7809

TLUČÁKOVÁ, L. a kol., 2019. *Motivačné hry a cvičenia na rozvoj koordinačných schopností detí (4. časť)*. In: Športový edukátor. [online]. Ročník XII, číslo 1, s. 10 – 16. [cit. 30.04.2022]. Dostupné z: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_edukator_1_2019.pdf

VALENTÍNYOVÁ, L., 2014. *Motivácia ako dôležitý atribút aktivizácia dieťaťa v materskej škole*. Nitra: Metodicko-pedagogické centrum. ISBN 978-80-8052-758-7

VALUŠKOVÁ, J. a M. MALÁK, 2019 *Rozvoj pohybových schopností prostredníctvom xcx-cross country cross v školskej tšv*. [online] Bratislava. [cit. 1.2.2021] Dostupné z: https://www.sass.sk/images/KALENDAR_sutazi/2018_2019/VZDELAVANIE/METODIKA_XCX_CROSS_COUNTRY_CROSS.pdf

VILÍMOVÁ, V. 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido – edice pedagogické literatury, ISBN 80-7315-033-6

Analytický list

Autor:	Martin Činčár
Názov práce:	Využitie pohybových hier v pohybovej príprave detí
Jazyk práce:	Slovenský
Typ práce:	Bakalárska práca
Nadobúdaný akademický titul:	Bakalár
Počet strán:	62 s.
Univerzita:	Prešovská univerzita v Prešove
Fakulta:	Fakulta športu
Katedra:	Katedra športovej edukológie a humanistiky
Študijný odbor:	Vedy o športe
Študijný program:	Šport a zdravie
Mesto:	Prešov
Vedúci práce:	Mgr. Beáta Ružbarská, PhD
Dátum odovzdania:	06.05.2022
Dátum obhajoby:	00.06.2022
Kľúčové slová v SJ:	Pohybové schopnosti. Mladší školský vek. Motivácia. Športové hry
Názov práce v AJ:	Use of movement games in children's physical training
Kľúčové slová v AJ:	Motor skills. Younger school age. Motivation. Sport games.