

## ZÁVER

Cieľom nášho výskumu bolo prispieť k aktualizácii poznatkov o identifikácii a rozvoji telesných a pohybových schopností detí predškolského veku z pohľadu pohlavia, miesta bydliska a objemu pohybového režimu.

Rastové ukazovatele získané prostredníctvom meraní v troch nezávislých súboroch potvrdili sekulárny trend telesného vývinu súčasných detí. Rozdielnosť pohlavia a miesto bydliska detí nemá jednoznačný vplyv na výraznejšie rozdiely v ich telesnom vývine. Výnimkou je obvod hrudníka, ktorý je väčší u chlapcov a obvod bokov a stehna dievčat. V oboch prípadoch sme namerali väčšie údaje u detí z vidieka.

Na základe dedukcie, postavenej na výsledkoch testov motorickej výkonnosti z pohľadu nad- a podpriemerných somatických ukazovateľov predpokladáme, že deti s vyššími rastovými ukazovateľmi sú pohybovo aktívnejšie ako deti subtlnejšie.

Analýzou vplyvu somatických ukazovateľov na motorickú výkonnosť detí sme zistili, že v rámci oboch pohlaví zohráva telesná výška významnú úlohu vo väčšine realizovaných testov. Význam hmotnosti sa pozitívne prejavil vo všetkých silových ukazovateľoch a v behu na 20 m. Negatívny vplyv hmotnosti sme zaznamenali vo vytrvalostnom behu.

Uvedené výsledky potvrdzujú správnosť prvých dvoch hypotéz nášho výskumu.

Tretí predpoklad očakával vyššiu úroveň motorickej výkonnosti u detí pohybovo aktívnych oproti deťom pohybovo inaktívnym a u detí vidieckych oproti deťom mestským. Na základe týždenných časových záznamov sme zistili, že naše očakávanie sa vo všetkých ukazovateľoch jednoznačne potvrdilo, keď sme za pohybovo aktívne považovali deti, ktoré venujú pohybovej činnosti väčší priestor ako je dosiahnutý priemer. Pri podrobnejšom delení detí do troch skupín, interval dvoch smerodajných odchylov, sa náš predpoklad potvrdil iba čiastočne. Korelačnou analýzou premenných sme zistili, že s narastajúcim vekom sa stierajú rozdiely vplyvu pohybového režimu detí na ich pohybovú výkonnosť. Pri delení detí podľa objemu pohybovej aktivity najväčšiu skupinu tvorili, ale rovnako aj najvýznamnejšie prírastky dosiahli deti zaradené do priemerného pásma pohybového režimu.

Identifikáciou jednotlivých pohybových schopností sme v súlade s prvou hypotézou zistili, že chlapci dosahujú lepších výkonov vo všetkých kondičných schopnostiach. Miesto bydliska detí v tomto prípade nezohráva významnú úlohu. Dynamika zmien silových a rýchlostných schopností prostredníctvom vývinových kriviek má takmer lineárny nárast, na základe čoho sa môžeme domnievať že úroveň týchto schopností je podmienená čiastočne genetickým potenciálom, prirodzeným zrením organizmu a veľmi podobným pôsobením pohybovým podnetov počas

pobytu v materskej škole. Zaujímavosťou je, že po prázdninách sme vo všetkých meraniach zaznamenali miernejší nárast ako počas školského roka.

Odlišný charakter mala vývinová krivka vo vytrvalostnom viacstupňovom behu na 20 metrov. Tam sme zaznamenali výrazný nárast práve po prázdninách, čo si vysvetľujeme ako výsledok všestrannejších a objemnejších podnetov v čase voľna a zaúčaním sa detí k realizácii úlohy v rámci prvých dvoch meraní.

Aktuálny stav úrovne vytrvalostných schopností 5 – 6 ročných prešovských detí je mierne vyšší ako u podobnej vzorky brnenských a pražských detí. Interpolované rozdiely v prešovskej vzorke sú v prospech chlapcov. Dynamika zmien za polročné obdobie je významná u oboch pohlaví, ale vyššia u chlapcov.

Aj napriek vhodným biologickým predpokladom detí predškolského veku pre aeróbnu vytrvalostnú činnosť existujú v praxi problémy s aplikáciou optimálnej individuálnej záťaže. Pretože ide o funkčnú záležitosť, rozhodli sme sa ju riešiť zostavením orientačných aeróbných zón rešpektujúcich rozdielne srdcové frekvencie v kľude a im zodpovedajúce individuálne rozpätia. Intenzitu záťaže sme sledovali pomocou Sportestrov počas testovania všetkých troch vytrvalostných disciplín.

Komplexným hodnotením troch motorických testov (hľadisko: motorické, funkčné a psychologicko-pedagogické) sme dospeli k záveru, že najvhodnejší test pre identifikáciu aeróbnej vytrvalosti aj u 5-6 ročných detí je beh za 12 minút. Ostávajúce 2 testy sú z komplexného pohľadu približne rovnaké, ale odporúčame uprednostniť stupňovaný vytrvalostný člňkový beh na 20 m, pred behom na 500 m.

Na základe celkového hodnotenia úrovne koordinačných schopností môžeme konštatovať, že v piatich testoch dosiahli pri obidvoch testovaniach lepšie výsledky dievčatá a v ďalších dvoch testoch boli lepšie v rámci výstupného merania. Z pohľadu miesta bydliska boli vo väčšine prípadov lepšie vidiecke deti.

Vzájomnou koreláciou premenných sme zistili, že u dievčat je vyšší počet korelácií, na základe čoho môžeme predpokladať menšiu vyhranenosť ich motoriky, t.j. všestrannejší pohybový prejav.

Porovnaním výsledkov pohybových schopností získaným v našich výskumov s inými výskumami a prihliadajúc na zložitosť realizácie jednotlivých testov odporúčame identifikovať všeobecnú motorickú výkonnosť detí predškolského veku prostredníctvom redukovanej batérie testov pozostávajúcej z behu na 20 m (*rýchlostná schopnosť*), skoku do diaľky z miesta (*silová schopnosť*), behu za 12 minút (*vytrvalostná schopnosť*), vertikálny výskok znožmo s obratom (*všeobecná koordinácia*), ktorý môžeme pre vysoký vzťah k ostatným koordinačným schopnostiam nahrádzať aj jednoduchším testom - stoj na jednej nohe (*rovnováhová schopnosť*).