



## Než začneme cvičit

V této kapitole naleznete mimo jiné informace o motorickém rozvoji dítěte v jednotlivých etapách vývoje dětství do období puberty, abyste získali představu o tom, co můžete od dětí v jednotlivých stádiích rozvoje pohybu očekávat.

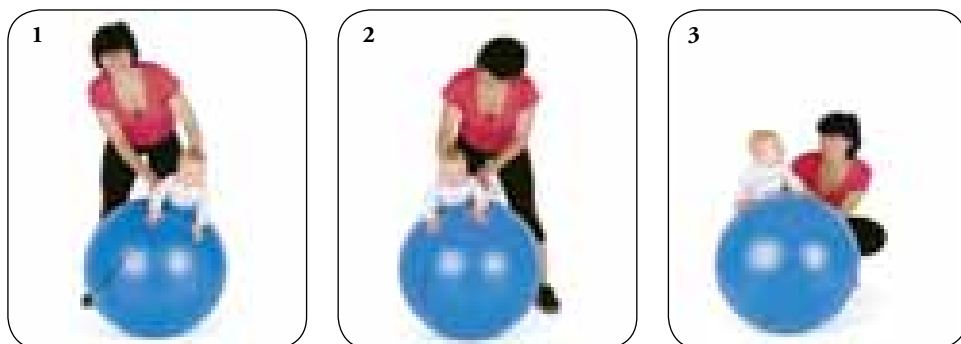
Závěr kapitoly je věnován zejména dospělým a přehledu a funkci svalových partií.

## Období kojenecké

V období mezi 0. až 3. měsícem dochází ke spojení koordinace ruky a oka. V lehu na zádech jsou pohybem hlavičky do stran posilovány trapézy, pohybem nožiček vzhůru překonává dítě gravitaci a posiluje tak břišní svaly. Snažte se v té době pokládat dítě nejen na záda, ale také na břicho. To vede k posílení zádových svalů a svalů pletence ramenního natolik, aby udrželo hlavičku a svou tělesnou hmotnost v poloze na předloktí („pasení koníčků“).

Asi od 2 až 3 měsíců dítě spojuje vidění s činností – např. sleduje pohyb chraštíka. Dítě tak získává schopnost vlády nad předměty.

Od 4 měsíců se kojeneček snaží sahat po hračkách nejen vleže na zádech, ale i na boku a břiše. Na břicho dítě pokládejte poměrně často, aby stále více sílily svaly krku, ramen a zad.



*Na obr. č. 1 a 2 dítě leží na velkém míči na břiše, matka jej houpá ze strany na stranu. Dítě musí vyrovnávat polohu na břiše, zapojovat svaly zad a ramen. Na obr. č. 3 dítě přidává pohyb hlavou, tím jak sleduje matku. Zapojuje tak i svaly šíje.*

Častým kladením dítěte na břicho a jeho hrou v této poloze se tak dítě postupně připravuje na polohu v kleku a později v sedu.

Kolem 6. měsíce by se mělo dítě umět přetočit ze zádiček na břicho bez prohnutí a záklonu hlavičky. V poloze na břišku by mělo být opřené o téměř natažené ruce s rozvěřenými dlaněmi a svoje tělíčko by mělo mít zvednuté až po třísla a střídát si podle sebe položení se zvednutím a natáčením na boky s přetočením na bříško.

Ve chvíli, kdy dítě pod sebe dokáže podsunout kolínka, zvedne zadeček do vzduchu a získá dostatek rovnováhy, aby se posunulo, může začít lézt.

V období mezi 6. a 9. měsícem života by dítě mělo zvládnout plazení po bříšku, polohu na čtyřech, lezení po čtyřech, nakloněný sed, rovný sed a možná i vzpřímený klek.

Získat všechny tyto dovednosti usnadňuje pravidelné cvičení s dítětem, zejména pak cvičení na velkém míči. Miminko projevuje velké nadšení a radost ze cvičení s rodičem hlasitým smíchem a vřískotem. Upevňuje se tak jejich vzájemný vztah.

Období 9 až 12 měsíců je charakteristické neustálým opakováním toho, co již dítě zvládá a tím získává stále větší sílu, koordinaci a odvahu zkoušet nové prvky. Postupně získá vládu nad svaly dolních končetin a začíná se pomalu stavět na nožičky. Oběma rukama se přidržuje jakékoli opory a zkouší vykročit. V období mezi 9. a 15. měsícem dítě udělá své první kroky bez podpory.

## Období raného dětství

V prvních letech je vývoj dítěte značně rychlý a jen zvolna se zpomaluje. Například profesor V. Příhoda uvádí, že rozdíl mezi jednoletým a šestiletým dítětem je větší než mezi šestiletým dítětem a třicetiletým dospělým (Příhoda, 1996). To znamená, že vývojové změny mezi 1. a 6. rokem života jsou považovány za významnější a četnější než ty, které se uskuteční v průběhu dalších 24 let, tj. za dobu téměř pětkrát delší.

Vývojové změny, k nimž dochází v raném dětství, se považují za trvalé a velmi významné pro celý vývoj jedince. Čím dříve se uskuteční, tím více se mohou upevnit a přetrvávat i v dalších letech. Děti mají sklon k napodobování, a tudíž je zcela přirozené, že jsou ovlivňovány chováním a povahovými vlastnostmi osob, s nimiž se často setkávají a jež mají možnost pozorovat. Ve vývoji člověka není základním faktorem pouze postupující věk, ale také prostředí. Obojí má velký vliv na motorické projevy dítěte.

## Období batolete (1–3 roky)

V tomto období se stále zlepšují předpoklady ke vzpřímenému držení těla, lokomoce (pohyb v prostoru) je hlavní motorickou činností. Na ni pak navazují další pohybové činnosti. Pohybové dovednosti rozvíjíme u dětí v tomto věkovém období zejména formou hry a motivací hračkami, říkankami, přirovnáváním ke zvířátkům apod. Hračky by měly nabídnout dětem co nejvíce podnětů a zapojit kromě zraku i hmat, sluch. Čím více smyslů zapojí, tím více je motivováno k pohybu. Motivace je jedním z nejdůležitějších elementů při práci s dětmi. Odměnou je rodičům potom spontánnost a radost ze cvičení, nikoli pocit nucení do pohybu. Zpočátku je tedy nutné, aby se rodič cvičení s dítětem aktivně účastnil. Příklad vidíme na obrázku č. 4.



*Obr. 4 Míč umístíme do rohu místnosti z důvodu jeho nestability; dítě na míči skáče, rodič ho drží za ruce. Dítě při výskocích a odrazech zapojuje svaly hlubokého stabilizačního systému. Tím zahajuje nastartování správného držení těla.*

U starších dětí je chůze jistější, dokonalejší, dítě si postupně zvyká na obtížnější formy lokomoce – chůze do schodů, ze schodů. Prohlubujeme rozvoj již zvládnutých pohybových dovedností, podporujeme batolata v lezení a ve zdolávání překážek. Výborným pomocníkem je i míč. Labilita na míči stimuluje receptory vnímající změnu polohy ve vnitřním uchu a v kloubech a tím se automaticky uvádějí do pohotovosti některé svalové skupiny důležité pro držení těla, jako jsou hluboké břišní svaly a hluboké vrstvy svalů zádových, jak vidíme na obr. 5.



*Obr. 5 Dítě leží na míči na břiše, nohy má opřené o podložku, paže drží stranou v upažení – provádí „letadélko“.*

Ke stejné reakci dochází, pokud rodič děti pohupuje při cvičeních, která využívají jen jeho vlastní tělo obr. 6.



*Obr. 6 Rodič sedí na míči, dítě mu sedí na klíně. Rodič dítě houpá a vede jeho pohyb paží.*

Nejpřínosnější jsou pro děti právě rovnovážná cvičení, při nichž se aktivují převážně svaly, které neumíme zapojit vlastní vůlí. Není to tedy forma nějakého aktivního posilování svalů důležitých pro správné držení těla, ale jedná se o balanční nebo stabilizační cvičení.



*Obr. 7 Dítě sedí na míči, rodič ho zezadu přidržuje za hrudník. Dítě se uklání vpravo a vlevo.*

Všechny pohyby, které provádíme, vycházejí ze základního držení těla, z umění ovládat svoje tělo. Držení těla se promítá do všech pohybů, které za den provádíme. Původ našich bolestí zad tkví v tom, že jsme se v prvních letech svého života nenaučili správně vnímat a ovládat své tělo. To, že se obtíže projeví až v pozdějším věku, souvisí s tím, že kostra dospělého už není tak pružná a také se zvyšují nároky na pohybový aparát, přibývá statické zátěže.

Přínosem cvičení od dětského věku je to, že se malí caparti naučí vnímat své tělo, budou s ním umět pracovat a zamilují si pohyb. Rodičům tím v pozdější době odpadnou starosti, jak je odlákat od monitoru počítače, protože budou pohyb vyhledávat samy. V každém případě cvičení dětem a rodičům přináší vzájemné sblížení a kontakt, což je pro obě strany nejcennější odměnou.

## Děti po 3. roce života – předškoláci

V prvním období tzv. druhého dětství dítě ovládá všechny základní motorické úkony. Jeho lokomoce už je jistá, vývoj v tomto období postupuje velmi rychle. Odděluje pohyby jednotlivých končetin, umí stát na jedné noze, chodit po špičkách, rovnováhu je však nutno stále trénovat. Pokud mají děti dostatek vhodného volného či organizovaného pohybu, přicházejí do školy dobře připraveny v motorických činnostech.

Cvičení rodičů s dětmi vede k vytváření vzájemného pozitivního vztahu, dítě získá také jistotu při cvičení a může začít cvičit i samostatně. Práce v kolektivu je pro některé děti přijatelnější než o samotě s rodičem. Rozšiřuje se soustředěnost, celkové vnímání prožitku ze hry či cvičení a vzájemná komunikace. Děti si postupně zvykají na samostatnost i v pohybové činnosti a mohou začít cvičit sice skupinově, ale již bez přítomnosti rodiče.



*Obr. 8 V sedu na podložce si děti posílají míč.*



*Obr. 9 Dítě leží na zádech, dolní končetiny v přednožení svírají míč mezi kotníky. Děti jsou v tomto období schopny pracovat i samostatně. Pro větší přitažlivost však můžeme tento cvik provádět ve dvojici (s rodičem nebo sourozencem) a předávat míč spolupřítelci. Velikost míče v tomto případě volíme o menším průměru, cvičení s menším míčem není tak obtížné, ale je zábavnější.*

## Období mladšího a staršího školního věku

V období před dospíváním (mladší školní věk 6 až 11 let) zasahuje do dosud hravého způsobu života škola. Dítě touží po pohybu, kostra však není ještě vyvinuta a naším úkolem je věnovat velkou pozornost návykům správného držení těla. Vývoj motoriky je závislý na rozvoji nervové soustavy, růstu kostí, osifikaci a na růstu svalstva.

Děti v tomto věku mají přirozenou tendenci k pohybové aktivitě. S vrstevníky denně spontánně naběhají za den několik kilometrů. Dnes se však děti nachází v nepřirozeném prostředí, které jejich pohybový projev tlumí až znemožňuje. Tělo reaguje na hypokinezi (nedostatek pohybu) strukturálními změnami, které jsou pro něj z dlouhodobého pohledu nevhodné. Později je již nesnadné změnit nevhodné nastavení vnitřního prostředí. Pokud se však školák nachází ve vhodném prostředí, můžeme pozorovat vysokou hladinu motorické učenlivosti a proto toto období nazýváme „zlatým věkem motoriky“, kdy se snažíme o maximální rozvoj obratnosti a získání co největšího počtu pohybových

dovedností. V období prepubescence jsou u dětí velmi oblíbené hry, motorické projevy jsou silně pozitivně ovlivnitelné i hudbou a hudební výchovou.



*Obr. 10 Ze sedu na míči se odrazíme od podložky, zvedneme vysoko kolena a tleskneme.*

Období pubescence (11 až 15 let) je z hlediska vývoje motoriky nejbouřlivější fází přeměny dítěte v dospělého člověka. Toto období vývojově silně ovlivňuje motoriku. Růst kostry a svalstva, zvláště končetin, je překotný, dochází k disproporcionalitě, což se projevuje i v pohybu. U některých jedinců dochází ke značnému zhoršení koordinace, zejména u těch, kteří pravidelně necvičí. Negativní jevy v motorice mohou přispívat k tomu, že se pubescenti vyhýbají tělesným cvičením. Po překonání puberty nastává období příznivé pro motorické učení a pro rozvoj všestranné pohybové činnosti. Podpora pohybu v období prepubescence je tedy velmi důležitá pro snadnější překonání puberty z hlediska pohybových aktivit.

Období pubescence vystřídá (podle Příhody) období tzv. postpubescence (15 až 20 let). Období dospívání totiž nekončí patnáctým rokem, ale zvláště u chlapců se posunuje do postpubescence. Období 15 až 18 let je označováno také jako **starší školní věk**. Jedinci v tomto období ještě nejsou plně fyzicky vyvinuti, tělesné disproporce spolu s disharmonií motoriky však mizejí. Od šestnácti let bývá věk označován jako vrchol motorické aktivity, kdy je možno soustavně rozvíjet i speciální trénovanost.

V přiloženém DVD naleznete řadu cvičení pro rozvoj koordinace, síly a dynamiky, které jsou určeny právě pro tuto věkovou kategorii.

## Období dospělosti

V kapitole cvičení pro dospělé se věnujeme posilování skupin svalů zad, hrudníku, hýždí, svalů břišních a svalů horních a dolních končetin. Pro posilování jednotlivých partií využíváme kromě velkého míče a vlastního těla také měkké míčky, činky jednoručky a gumičky.