

**PaedDr. Bohuslav Stupák, PhD. MBA**

Doctoral student Department of Pre-school and Elementary Pedagogy, Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, (Slovak Republic)

**PSYCHOMOTORICKÉ CVIČENIA A HRY AKO PROSTRIEDOK  
INKLUZÍVNEHO VZDELÁVANIA ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO  
VEKU**

**PSYCHOMOTOR EXERCISES AND GAMES AS A MEANS OF INCLUSIVE  
EDUCATION FOR YOUNG SCHOOL PUPILS**

**Abstract**

The aim of the overview theoretical study is to present the possibilities and importance of psychomotor play activities in physical education. The ambition is to contribute to the knowledge of psychomotor games in an inclusive educational environment. The paper clarifies the possibilities of psychomotor activities and resources for younger students. Using the method of content analysis of texts, it processes recommendations for physical education practice. By describing knowledge and information, it highlights the need for targeted physical education intervention to achieve basic motor competencies, abilities and skills. At the same time, it reflects on the issue of methodological and didactic physical education. The conclusion of the paper brings an analysis of pedagogical recommendations for physical education practice.

**Key words:** psychomotorics, inclusive education, young school pupils.

**Abstrakt**

Cieľom prehľadovej teoretickej štúdie je prezentovať možnosti a význam psychomotorických hrových aktivít v telovýchovnom vzdelávaní. Ambíciou je prispieť k poznatkom o psychomotorických hrách v inkluzívnom edukačnom prostredí. Príspevok objasňuje možnosti psychomotorických aktivít a prostriedkov pre žiakov mladšieho školského veku. Metódou obsahovej analýzy textov spracúva odporúčania pre telovýchovnú prax. Deskripciou poznatkov a informácií zvyrazňuje potrebu cielenej telovýchovnej intervencie na dosiahnutie základných pohybových kompetencií, schopností a zručností. Zároveň reflektuje problematiku metodického a didaktického telovýchovného pôsobenia. Záver príspevku prináša analýzu pedagogických odporúčaní do telovýchovnej praxe.

**Kľúčové slová:** psychomotorika; inkluzívne vzdelávanie; žiak mladšieho školského veku.

## **Teoretické východiská**

Psychomotorické cvičenia a hry patria k významným prostriedkom rozvoja psychomotoriky. Psychomotorika svojimi prostriedkami napomáha k pozitívnemu rozvoju zdravia (Antala a kol., 2014). Svetová zdravotnícka organizácia (Liba, 2016) charakterizuje zdravie ako stav úplnej fyzickej, psychickej a sociálnej pohody. Nie je to len neprítomnosť choroby alebo slabosti. Zdravie žiakov mladšieho školského veku značne ovplyvňuje primeraný a dostatočný pohyb. Pôsobí na nich životné prostredie, výživa a ich spôsob života. Snahou pedagógov v inkluzívnom edukačnom prostredí je predchádzať vzniku a šíreniu porúch zdravia u všetkých žiakov a utvoriť vhodný pohybový režim tak, aby si žiaci vytvárali pozitívny a plnohodnotný vzťah k pohybu ako takému (Stupák, 2013). Pri fyzickej nečinnosti dochádza k poklesu funkčnej zdatnosti a úbytku svalovej hmoty. Pravidelná fyzická aktivita a kvalitné živiny prijímané z potravy majú na fungovanie celého organizmu pozitívne účinky (Fořt, 2002). Vplyvom životosprávy a moderných technológií sa znižuje pohybová aktivita žiakov a mládeže, viac času trávia pri sedavých činnostiach a skôr sa unavia.

## **Hlavné úlohy psychomotorických aktivít v telovýchovnom procese**

Prostredníctvom telovýchovných aktivít a príjemného prežívania pohybu vplývame na rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti žiakov, čo je aj samotným cieľom telesnej výchovy. Podľa charakteristiky Corbina a Pangraziho (In: Vrbas, 2010) zdravotná zdatnosť preventívne pôsobí na zdravie žiakov a problémy vznikajúce nedostatkom pohybu - hypokinézou. Jej cieľom je utvárať pohybovo kultivovaného žiaka – mladého človeka, ktorý si uvedomuje dôležitosť pohybu pre zdravie, je schopný pohybové aktivity prispôbovať svojim individuálnym potrebám, možnostiam, schopnostiam a odlišnostiam. Takýto žiak vie zaraďovať pohybové aktivity do svojho denného režimu a využívať ich v inkluzívnom prostredí. Potreba pohybu je v tomto vývinovom období intenzívna. Už v predškolskom veku má dieťa všetky predpoklady osvojiť si rôzne pohybové cvičenia (Šepeláková, 2010). Pedagóg musí poznať žiakov, predpokladať ich správanie a vyberať vhodné aktivity podľa ich aktuálneho stavu inkluzívneho prostredia. Je motivujúcim prvkom.

Motivujúce je aj využívané náčinie a prostredie, v ktorom sa pohybové aktivity vykonávajú. Čím podnetnejšie sú, tým viac sa zvyšuje záujem žiakov k pohybu (Antala a kol., 2014). Zelina, M. (1994) chápe motiváciu ako súhrn činiteľov, ktoré podnecujú, usmerňujú, udržiavajú a zaciľujú ľudské správanie. Motivácia pôsobí na city, ktoré nás posúvajú ďalej. Spätná informácia, motivácia a chvála je dôležitá počas každej činnosti. Je potrebné si uvedomiť, že každý žiak je iný, jedinečný a hlavne musí byť úspešný.

### **Hlavné aspekty úspechu psychomotoriky**

Hra je hlavnou metódou využívanou pri rozvoji psychomotoriky. Je v tomto vývinovom období stále najprirodzenejšou súčasťou sveta žiakov. Hrovými činnosťami sa žiaci učia pohybovať s telom, pripraviť sa na prácu, pozorovať okolie všetkými zmyslami, chápať myslou, komunikovať jazykom a svoje myšlienky premieňať na skutky. Je zdrojom nových zážitkov, pri ktorých do popredia vystupujú zložky duševného života ako emócie, fantázia, myslenie a rozvíja sa osobnosť, jej individualita a kolektívne cítenie (Vladovičová, Novotná a kol., 2014). U žiakov s postihnutím hry prispôsobujeme a upravujeme v rámci inkluzívneho prostredia so zámerom na rozvoj artikulačného a pohybového aparátu, telesnej schémy, správneho držania tela, zlepšenie orientácie v priestore, čase a koncentrácie pozornosti. Môžeme využiť všetky psychomotorické hry a v prípade potreby ich zjednodušiť (Muličáková, Ustohalová, 2015). Hry majú na žiakov silný emotívny účinok. Stavajú ich do nezvyčajných situácií, ktoré pedagógom pomáhajú odkrývať rôzne stránky ich osobnosti, o ktorých možno ani netušíme. Psychomotorické aktivity sa využívajú ako ucelený telovýchovný program, ale aj na obohatenie bežných aktivít a navodenie radostnej a uvoľnenej atmosféry v skupine (Pacholík, 2018). Hrou žiaci rozprávajú a komunikujú so svojím okolím, využívajúc aspekt inkluzívneho prostredia. O to významnejšia je táto komunikácia u žiakov s mentálnym postihnutím, u ktorých sa snažíme viac stimulovať ich hrové aktivity, naučiť ich hrať sa a tým podporiť rozvoj ich predstavivosti a fantázie. Prostredníctvom hry im ukazujeme ako môžu vyjadriť to, čo ich trápi, z čoho majú radosť, čo si želajú (Štvartáková, Podhájecká, 2011).

Jednotlivé cvičenia a aktivity prispôsobujeme úrovni a požiadavkám skupiny a jednotlivcov, s ktorými pracujeme. Aj pohybovo menej nadaní a telesne oslabení jednotlivci v daných činnostiach nachádzajú svoje uplatnenie. Prichádzame k záverom, že realizáciu daných cvičení a hier zvládne úplne každý a je v nich úspešný. Táto výchova pohybom prináša radosť, podporuje vzrast sebavedomia, telesnou aktivitou podnecujeme a prispievame k uvoľňovaniu serotonínu, dopamínu, oxytocínu a skupiny endorfínov, ktoré stimulujú pocity uvoľnenia, šťastia a pokoja. U detí s postihnutím (v závislosti od postihnutia) je dôležité, aby sa naučili uvoľňovať svalové napätie, ktoré je úzko späté s napätím duševným. Musíme však deti zapájať do hier a cvičení a tak podporovať učenie sa ich vlastnou aktivitou. Vtedy nadobúdajú schopnosti a poznatky, rozvíjajú svoje priestorové, zrakové, hmatové a sluchové vnímanie, pozornosť, spoluprácu v skupine, zmysel pre spravodlivosť, zdravú zvedavosť a záujmy, ktoré sú trvácnejšie (Petrovič, 2016). Výber psychomotorických hier a cvičení závisí od veku, ich osobitostí vo vývine, od motivácie hrať sa hru, od priestorových a materiálnych možností. Výhodou je, že sa dajú prispôbiť aktuálnym podmienkam: rôznemu počtu detí, môžu sa hrať v triede, telocvični alebo vonku v prírode (Podprocká, 2013). Po zrealizovaní každej hry realizujeme záverečnú reflexiu. Zhodnotíme priebeh hry, poskytneme žiakom priestor na ich vyjadrenie sa: -ako sa počas hry cítili, - aké sú ich postrehy, - čo sa im páčilo, čo nepáčilo, - čo sa im zdalo ťažké a podobne. Inkluzívne prostredie vytvára priestor na to, aby lepšie pochopili svoje reakcie, poznávali seba a svoj kolektív.

Psychomotorické hry sú špecifické tým, že v nich využívame netradičné pomôcky a niet tu víťazov ani porazených. Víťazmi sú všetci, ktorí sa hier zúčastnia. Pri hrách a cvičeniach využívame netradičné pomôcky ako napr.: padák, molitanová lopta, deky, balančné pomôcky (chodúle, rolovacia doska s valcom), vrchnáky od PET fliaš (Masaryková, 2016) a pod. Predmety dennej potreby (noviny, téglíky od jogurtov, hubky na riad), prírodniny (konáriky, kamienky, listy), cvičebné pomôcky, náradie, náčinie (lopty, obruče, lavičky, rebríky, žinenky). Pomôcky podľa Pacholíka (2018) môžu byť naozaj rôznorodé a o to zaujímavejšie, ak si ich žiaci sami pripravujú alebo nazbierajú v prírode. Navzájom spájame činnosti, ktoré majú priaznivý vplyv

na utváranie si pozitívneho vzťahu dieťaťa k pohybu, k prírode, k sebe samému. Rozvíjame záujem o niečo nové, o nové možnosti využitia týchto predmetov, s ktorými sa môžu hrať kdekoľvek. Do hier mimo vyučovania môžu zapojiť aj svojich rodičov a súrodencov. Podnecujeme ich k aktívnemu pohybu nie len v škole, ale počas celého dňa.

### **Záverečné odporúčania pre pedagogickú prax**

Psychomotorické hry sú zamerané na komplexný rozvoj. Na základe pôsobenia využívame psychomotorické hry v inkluzívnom vzdelávaní na:

- stimulačné a rozvíjajúce: rozvíjajú zručnosti, schopnosti, pohybový prejav hrubej a jemnej motoriky, vzťah k vlastnému telu, dodržiavanie pravidiel, predstavy a pozornosť,
- rehabilitačné: rozvíjajú pohyb cvičením, zvyšujú zdatnosť, výkonnosť oslabených orgánov, funkčné rezervy základného pohybového aparátu,
- sociálne a spoločenské: obohacujú vzájomné kontakty, upevňujú vzťahy, kontakty a sebadôveru.

K psychomotorickým cvičeniam a hrám patrí aj joga, relaxačné, dýchacie a strečingové cvičenie. Sú zamerané na to, aby si žiaci primerane veku osvojili a utvárali vedomosti o ľudskom tele, jeho častiach počas pohybovej činnosti, dodržiavali zásady bezpečnosti a hygieny, vnímali vzájomné pôsobenie pohybu a psychiky, svalové napätie a uvoľnenie v spojitosti s duševným napätím – relaxáciu, utvárali návyk správneho držania tela, fyziologicky správneho dýchania a flexibility. Utvárajú si pozitívny postoj k prejavom svojho tela pri pohybe z hľadiska fyziologického, kognitívneho aj emocionálneho, formujú si pozitívny vzťah v skupine, podporujú svoje sebapoznávanie, sebaakceptáciu a dôveru vo vlastné sily (Antala a kol., 2014).

### **Bibliography**

1. ANTALA, B., a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s FTVŠ UK v Bratislave, 2014. 343 s. ISBN 978-80-971466-1-0.
2. FOŘT, P. 2002. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. 352 s. ISBN 80-249-0124-2.
3. LIBA, J. 2016. *Výchova k zdraviu v školskej edukácii*. Prešov: PF PU, 2016. 244 s. ISBN

978-80-555-1612-7.

4. MASARYKOVÁ, D. 2016. *Zdravie a pohyb*. Bratislava: ŠPÚ, 2016. ISBN 978-80-8118-178-8.
5. MULIČÁKOVÁ, A., USTOHALOVÁ, T. 2015. *Farebný svet v škole – psychomotorické hry*. Bratislava: MPC, 2015. 30 s. ISBN 978-80-565-1387-3.
6. PACHOLÍK, V. 2018. *Psychomotorika*. [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2018. Dostupné z: <https://fhs.utb.cz/?mdocs-file=10382>.
7. PETROVIČ, P. 2016. *Psychomotorika ako výchova pohybom detí a žiakov s mentálnym postihnutím*. In: AKIMJAKOVÁ, B., KRAJČÍRIKOVÁ, L., eds. *Tradície a inovácie vo výchove a vzdelávaní modernej generácie učiteľov XII*. Ružomberok: Verbum, 2016. s. 109 – 116. ISBN 97-80-561-0399-9.
8. PODPROCKÁ, O. 2013. *Hodnotenie úrovne hrubej motoriky 5 až 6 ročných detí v materskej škole*. Bratislava: MPC, 2013. ISBN 978-80-8052-598-9.
9. STUPÁK, B. 2013. *Zdravie a pohyb*. In: ROCHOVSKÁ, I., et al. *Špeciálne didaktiky predmetov vo výchove a vzdelávaní žiakov s mentálnym postihnutím III*. [online]. Ružomberok: Verbum, 2013. s. 83 – 100. ISBN 978-80-561-0017-2. Dostupné z: [https://www.academia.edu/26221995/%C5%A0peci%C3%A1lne\\_didaktiky\\_predmetov\\_vo\\_v%C3%BDchove\\_a\\_vzdel%C3%A1van%C3%AD\\_%C5%BEiakov\\_s\\_ment%C3%A1lnym\\_postihnut%C3%ADm\\_III](https://www.academia.edu/26221995/%C5%A0peci%C3%A1lne_didaktiky_predmetov_vo_v%C3%BDchove_a_vzdel%C3%A1van%C3%AD_%C5%BEiakov_s_ment%C3%A1lnym_postihnut%C3%ADm_III)
10. ŠEPELÁKOVÁ, L. 2010. *Sociálne, psychické a zdravotné aspekty pohybovej aktivity detí predškolského veku*. In: PODHÁJECKÁ, M., MIŇOVÁ, M., eds. *Perceptuálno-motorické učenie sa v predprimárnej edukácii v kontexte súčasnej kurikulárnej reformy*. Prešov: PF PU, Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu, 2010. s. 360 – 370. ISBN 978-80-555-0208-3.
11. ŠTVARTÁKOVÁ, J., PODHÁJECKÁ, M. 2011. *Hra detí so špeciálnymi výchovno vzdelávacími potrebami a jej význam v predprimárnej edukácii v zahraničí*. In: PODHÁJECKÁ, M., MIŇOVÁ, M. *Hra v predprimárnej edukácii*. Prešov: PF PU, SV OMEP, 2011. s. 430 – 443. ISBN 978-80-555-0467-4.
12. VLADOVIČOVÁ, N., NOVOTNÁ, N. a kol. 2014. *Psychomotorické cvičenia v praxi*. In: MIŇOVÁ, M. *Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole*. Prešov: PF PU, Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu, 2014. s. 146 – 153. ISBN 978-80-555-1168-9.
13. ZELINA, M. 1994. *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa (metódy výchovy)*. Bratislava: Iris, 1994. ISBN 80-967013-4-7.

## **Kontaktné údaje autora**

PaedDr. Bohuslav Stupák, PhD., MBA  
Doktorand, Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky  
Katolícka univerzita v Ružomberku  
Pedagogická fakulta, Hrabovská cesta 1  
034 01 Ružomberok  
Pracovisko: IJP v Levoči  
Bottova 15, 05401 Levoča  
e mail: bohuslav.stupak@ku.sk

*Матеріали подані в авторській редакції*