

## Zájem žáků 1. stupně základní školy o pohybové aktivity

Ludmila Miklánková, Petr Reich, Zdeněk Rehtik

**Abstrakt:** V rámci školní tělesné výchovy by měl žák dosáhnout kompetencí, které by mu v dalších etapách jeho života umožňovaly praktikování pohybově aktivního životního stylu. Cíle školní tělesné výchovy tedy směřují do řady oblastí, ať už je to zdravotní prevence, vytváření a upevňování fyzické a psychické zdatnosti a vědomosti podporující pohybové učení. Nedílnou součástí při formování pozitivních osobních vlastností a postojů žáka jsou i nepovinné organizační formy tělesné výchovy, které řada škol v České republice nabízí. Dané výzkumné šetření bylo zaměřeno na deskripci a analýzu zájmu žáků z 1. stupně základních škol o pohybové aktivity. Výzkumný soubor tvořilo 5912 žáků primárních stupňů škol (3006 chlapců, 2906 dívek). Vysoké procento (45 %) sledovaných dětí nepreferuje v rámci volného času zájmové útvary zaměřené na pohybové aktivity nebo se vůbec neúčastní těchto nepovinných forem tělesné výchovy nabízených školami. Ze závěrů výzkumného šetření vyplývá nutnost zvyšování kvality školní tělesné výchovy především na 1. stupni škol, který je základem pro realizaci kvalitního, zdravého životního stylu budoucích dospělých.

**Klíčová slova:** tělesná výchova, primární škola, mladší školní věk

### Úvod

Obecně je přijímán názor, že existují významné vztahy mezi úrovní pohybové aktivity, tělesnou zdatností a zdravím a pohybová aktivita představuje nejdůležitější proměnnou ovlivňující tyto kategorie. V souladu se správnou životosprávou reguluje pohybová aktivita i složení těla a přispívá tak k prevenci kardiovaskulárních a endokrinních onemocnění (Bell a kol, 2019). Podle Kunešové (2006)

a Cabrnchová (2008) je v České republice přibližně 20 % dětí ve věku 6-12 let s nadváhou nebo obézních. Nejvyšší procento obézních dětí (18 %) bylo zjištěno mezi sedmiletými dětmi a lze předpokládat, že existuje souvislost mezi změnou pohybového režimu po zahájení povinné školní docházky. Kučera a Golebiowska (1994) doporučují pro snížení výskytu obezity u dětí mezi 8. a 16. rokem zapojit do pohybové aktivity celý organismus se zaměřením na oběhový, dýchací a pohybový systém a zároveň vytvořit pozitivní postoj dítěte k fyzickému cvičení. Výzkumy z posledních let ale ukazují, že prostřednictvím pohybových aktivit lze ovlivnit i osobnost dítěte, jeho připravenost ke zvládnutí traumatizujících situací a že lze tímto způsobem upevnit adaptační mechanismy dítěte a pěstovat či posilovat jeho pozitivní charakterové vlastnosti. Účast dítěte na pohybových aktivitách v nepovinných formách školní tělesné výchovy a v mimoškolních organizacích má pozitivní vliv na rozvoj jeho osobnosti ve smyslu samostatnosti a rozšíření kompetencí v oblasti vytváření sociálních vztahů a vazeb. Děti, které se častěji účastní pohybových aktivit, jsou sebevědomější, adaptabilnější a lépe zvládají neúspěch a stresové situace než děti hypoaktivní. Pohybová aktivita posiluje vůli a rozvíjí sebeovládání, sebevědomí a zbavuje dítě strachu z neznámého (Perič, 2004; Vališová a Kasíková, 2007). Je tedy dostatečně prokázán vliv na fyzickou, intelektuální a emocionální stránku osobnosti, ale i sociální vývoj a mechanismus vytváření sociálních vztahů (Belej, 2001; Vágnerová, 2005). Matějček a Dytrych (1994) zmiňují význam některých pohybových dovedností, např. plavání, lyžování, jízda na kole apod., které pomáhají dětem získat sebevědomí a začlenit se do dětského kolektivu. Díky pohybovým aktivitám je možné začlenit děti s problémy v sociální oblasti do kolektivu, protože verbální i neverbální komunikace a fyzický kontakt probíhá zcela spontánně. Pohybové aktivity umožňují dítěti seznamovat se se sociálními skupinami ve smyslu hledání vzorů, protože většinou nabízejí vzory pozitivní. Podle Dvořákové (2006) je pohyb vázán na celou osobnost dítěte; tvoří jeho nedílnou součást a je prostředkem k naplnění dalších potřeb. Je to jeden z nejdůležitějších determinantů

budoucí schopnosti učit se novým dovednostem a znalostem. Někteří autoři poukazují na vztah nepřímé úměrnosti mezi organizovanou tělesnou výchovou a výskytem kriminality mládeže, na pozitivní podpůrný efekt pravidelné pohybové aktivity při léčbě závislostí na návykových látkách a doporučují realizaci pohybových aktivit dětí a mládeže jako prevenci zneužívání drog (Slepička, Slepičková, 2002; Suchomel, 2006, Zapletalová, 2003; Hřčka, Bartík, Michal, Krška, 2005).

Podíl pohybových aktivit v denním režimu dítěte ve věku 7-11 let by měl být cca 21 %. Z tohoto penza by 50 % mělo být nezbytným minimem pro život dítěte. Objem pohybových aktivit by měl být 5 hodin v případě dětí 7-11 let. (<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#skolaci>). O kritériích pro intenzitu fyzického zatěžování hovoří obecně také Haskell a kol. (2007). Pohybové aktivity navrhuji provádět 5x týdně s tepovou frekvencí na úrovni 60-74 % maximální úrovně a 3x týdně alespoň 20 min pohybových aktivit s vysokou intenzitou zátěže. Současné pojetí didaktického procesu v oblasti osvojování pohybových dovedností, zvyšování úrovně pohybových schopností a osvojování vědomostí ve vzdělávací oblasti výchovy ke zdraví (RVP ZV, 2021) je v České republice budováno na nových principech. Východiskem snažení pedagogů na školách by mělo být využití tzv. výuky s porozuměním či výuky k řešení problémů. Didaktickým problémem je, jak vyvážit adekvátní tělesnou výchovu žáků, fyzickou kondici, objem osvojených pohybových dovedností a zájem o pohybové aktivity na straně jedné a kreativitu, prožívání, svobodu rozhodování a další rysy současného pojetí vzdělávání na straně druhé.

## **Cíl**

Cílem výzkumného šetření byla deskripce a analýza preferencí žáků primárního stupně škol v České republice v oblasti pohybových aktivit.

## Metodika

Výzkumný soubor tvořilo 5912 žáků z 1. až 5. ročníků základních škol (3006 chlapců a 2906 dívek) (Tabulka 1).

**Tabulka 1** Výzkumný soubor – žáci primárního stupně základních škol (n = 5912)

Soubor	1.roč	2.roč	3.roč	4.roč	5.roč
<b>Celkem</b>	1051	1090	1279	1156	1336
<b>Chlapci</b>	536	541	649	580	700
<b>Dívky</b>	515	549	630	576	636

Podmínkou účasti žáka ve výzkumném šetření byl souhlas jeho zákonných zástupců. Pro zjišťování zájmu žáků o pohybové aktivity byla užita upravená verze standardizovaného dotazníku (Frömel, Novosad, Svozil, 1999). V rámci úpravy byly vyřazena nabídka pohybových aktivit, která neodpovídala dané věkové kategorii, např. vrh koulí, windsurfing, motorismus, biatlon atp. Monitorována byla forma účasti v dané pohybové aktivitě (požadavek aktivní účasti). Výběr základních škol byl záměrný, výzkumného šetření se zúčastnily pouze školy, kde management školy vyjádřil souhlas. Reprezentativnost výzkumného vzorku nebyla požadována. Výzkumu se zúčastnilo 21 městských škol, 6 vesnických škol, 6 malotřídních škol, 1 církevní škola, 1 sportovní škola a 2 speciální školy.

## Výsledky

U sledovaných škol převažuje nabídka zájmových útvarů s jiným než pohybovým zaměřením. (celková nabídka je 135 sportovních kroužků a 246 kroužků nabízejících jinou činnost, např. hra na flétnu, jazykově zaměřený kroužek, kroužek výpočetní techniky apod.). Výsledky tak korespondují se zjištěním Kunešové (2006) v projektu „Životní styl a obezita 2005“ (ČSL JEP & ČOS JEP, 2006b), podle kterého české děti nemají dostatek PA (malé děti i dospívající). Skupina dětí základních škol se přibližuje týdenní doporučené úrovni, ale nesplňuje ji. Děti ve věku 6-12 let stráví na náročnější PA průměrně 6 hodin a 20 minut. Specialisté na prevenci civilizačních onemocnění však doporučují minimální délku náročnější pohybové aktivity 7 hodin týdně (tj. minimálně 60 minut denně). Podobně jako u výše uvedeného projektu i z našeho průzkumu vyplývá, že tuto doporučenou hodnotu splňuje pouze 40 % dětí v ČR. Přesto je v námi sledovaných školách zapojeno ve školních zájmových kroužcích a klubech s pohybovým obsahem 55 % sledovaných dětí (3285 osob) a v ostatních zájmových útvarech organizovaných školou jen 30 % žáků 1758 dětí. Zájem o aktivní trávení volného času v zájmových útvarech a kroužcích organizovaných školou neprojevovalo 15 % respondentů (869 osob). Ve snaze vyhovět zájmům dětí a podnitit je k aktivnímu trávení volného času nabízejí sledované školy široké spektrum kroužků a dalších zájmových útvarů. Jejich zaměření je ovlivněno prostorovými, materiálními a personálními podmínkami škol a v některých případech již vyhraněnými zájmy žáků (respektive jejich rodičů). Preference dětí v individuálních sportech či pohybových aktivitách nabízených zkoumanými základními školami v rámci nepovinné tělesné výchovy se liší. Většina z 3285 dětí zapsaných do sportovních kroužků na školách vykazuje zájem o sportovní hry (celkem 794 osob, chlapci 419, dívky 375). Pohybové hry, které jsou atraktivní především pro žáky v 1. vzdělávacím období preferuje 298 osob (159 chlapců a 99 dívek), jsou to žáci z 2. až 5. ročníků základních škol. Pohybové aktivity

zaměřené na taneční výchovu upřednostňuje 255 žáků, logicky více dívek (151 osob) než chlapců (104 osob). Oblíbený je aerobik (140 osob, chlapci 0, dívky 140) a také sportovní gymnastika (151 osob, 73 chlapců a 78 dívek). Naopak nejmenší zájem projevily děti o zdravotní tělesnou výchovu (20 osob, z toho 9 chlapců a 11 dívek), dále o plavání (18 osob, 8 chlapců, 10 dívek) a o lední hokej (11 osob, z toho pouze chlapci).

## Diskuse

Průzkum European Health Heart Initiative (Logstrup, 2001) ukázal, že ve všech členských státech EU většina 11letých dětí cvičí v průměru dvakrát týdně, ale mezi jednotlivými zeměmi existují značné rozdíly. Doporučená úroveň pohybové aktivity je splněna např. ve Francii - 54 % dívek, v Severním Irsku - 89 % dívek, v Norsku - 76 % chlapci a v Severním Irsku - 93 % chlapců. Průzkum objemu pohybové aktivity (méně než 1 hodina denně) a objemu sedavých činností v Belgii přinesl zjištění, že v případě dívek je objem sedavých činností větší (16,5 %) než u chlapců. (6,5 %) (Lefevre, J., Bouckaert, J. Duquet, W., Van der Aerschot, H., 1999). V Dánsku jsou chlapci a dívky ve věku 7 - 15 let pohybově aktivní v průměru 36 minut denně. Přibližně 71 % všech dětí navštěvuje nějaký sportovní kroužek s organizovanou pohybovou aktivitou a 17 % se věnuje neorganizované pohybové aktivitě. V Anglii splňovalo doporučení (tedy 1 hodinu pohybové aktivity denně s minimálně střední intenzitou fyzické zátěže) 61 % chlapců a 42 % dívek ve věku 7-18 let. Podle Salmon, Telford a Crowford (2002) rodiče dětí ve věku 5-6 let uvádějí jako nejčastější činnost sledování televise. Chlapci jsou ve všech zemích pohybově aktivnější než dívky a čas strávený pohybovou aktivitou ve většině zemí s věkem dítěte klesá. Rychtecký a kol. (2006) hodnotí integraci sportu a pohybových aktivit do životního stylu dětí a mládeže jako poměrně důležitou. Přesto děti ve věkové kategorii 9-11 let preferují trávení času sledováním televise (70 %), hraním karet, videoher, počítačových her, poslechem hudby nebo čtením knih. Tito autoři uvádějí rekreační, organizovaný i neorganizovaný sport jako způsob trávení volného času

jen u cca 40 % dětí. Důležitým faktorem, který by měl podpořit úsilí škol v oblasti výchovy ke zdraví a tělesné výchovy by měla být rodina. Miklánková (2001) zjišťovala informace o pohybových aktivitách v životním stylu rodiny u 538 rodičů. Dotazník vyplnilo 279 otců a 259 matek, rodičů žáků 3. a 4. tříd základních škol v ČR. Podle výsledků tohoto průzkumu se přibližně čtvrtina respondentů (26,21 %) po založení rodiny přestala věnovat pohybovým aktivitám, které ale dříve byly běžnou součástí jejich životního stylu. Trend postupného snižování objemu pohybových aktivit v životním stylu současných lidí, i přes prokázaný pozitivní vliv na zdraví, potvrzují i další odborníci (Slepička, Slepičková, 2002; Šimonek, 2004; Frömel a kol., 2004; Sigmund, Frömel, Neuls, 2005).

## **Závěry**

Pohybová aktivita na zkoumaných školách je vzhledem k podílu sportovních a jiných kroužků na poměrně vysoké úrovni. Jak vyrůstají, dávají děti přednost sportovním aktivitám, kterým by se chtěly ve vyšším věku věnovat. Zaměření a rozmanitost kroužků na sledovaných je vysoká, nabízí širokou škálu pohybových aktivit a různých sportů, ze kterých si děti mají možnost vybrat. Tyto zájmové útvary vedou zpravidla pedagogové základních škol vyučující na samotných školách. Jejich práce dává dětem možnost prodloužit si čas strávený pohybovou aktivitou v průběhu týdne ve svém volném čase o 1-2 hodiny. Procento dětí, které se neúčastní pohybových aktivit nebo dokonce žádných volnočasových aktivit nabízených základními školami, je poměrně vysoké. Je evidentní nutnost vypracování strategie vyšší motivace žáků cílenější a efektivnější podpory výchovy ke zdraví. Je třeba rozvíjet a podporovat zdravý životní styl (tedy život, jehož nedílnou součástí jsou pohybové aktivity) již u nejmladších věkových skupin dětí. Pohybové aktivity by měly eliminovat negativní jevy v chování a mít pozitivní vliv na zdraví jedince, a to ve smyslu zdraví fyzického, psychického, sociálního i emocionálního. Od nejmladších věkových kategorií je výchova k pravidelné pohybové aktivitě a efektivnímu

pohybovému chování nutná i pro správné fungování celé lidské společnosti (Hošková, Matoušová, 2005).



## Seznam literatury

- Belej, M. (2001). Motorické učenie. Prešov: Prešovská Univezita.
- Bell, S.L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., Campbell, R. The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019 Dec 26;16(1):138. doi: 10.1186/s12966-019-0901-7. PMID: 31878935; PMCID: PMC6933715.
- Cabrnochová, H. (2008). Výskyt nadváhy a obezity u českých dětí (online). [cit. 1. 12.2008]. Dostupné z: <http://www.cabrnochova.cz/prednasky.html>
- Dietrich, K., Dürrwächter, G. Schaller, H. J. (1994). Die grossen Spiele. Aachen : Meyer und Meyer.
- Dvořáková, H. (2006). Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe.
- European Health Heart Initiative EHHI (2001) Children and Young People –the Importance of Physical Activity. A paper published in the context of the European Heart Health Initiative (Ed. Logstrub Sussane), Belgium, Brusel, 2006. [https://www.prof-wendt.de/plaintext/downloads/physicalactivity 2001.pdf](https://www.prof-wendt.de/plaintext/downloads/physicalactivity%2001.pdf)
- French, K. E., Thomas, J. R. (1987). The relation of knowledge development to children's basketball performance. In *Journal of Sport Psychology*, č. 9, s. 15–32.
- Frömel, K., et al. (2004). Pohybové zatížení mládeže České republiky. In D. Tomajko (Ed.), *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu* (pp. 39–48). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fürstová, M. (1997). Psychologie. Praha: Votobia.
- Haskell, W. L. - Lee, I. M. - Pate, R. R. - Powell, K. I. - Blair, S. N. - Franklin, B. A. (2007/39). Physical activity and Public health. *Medicine and Science Sports and Exercise*, s. 1923-1434.
- Hrčka, J., Michal, J., Bartík, J., & Krška, P. (2005). Afinita školskej mládeže na športovaní a jej skúsenosti so zakázanými drogami. *Telesná Výchova a Sport.*, 15(3, 4), pp. 5–10.
- Karger, J. (1996). Jak trénovat? In *Bulletin ČABT*, č. 5, s. 15–18.
- Kučera, M., Golebiowska, M. (1994). Evaluations of physical activity in obese individuals. *Časopis lékařů českých*, vol. 133, no. 4, s. 116-119.

- Kunešová, M. Životní styl a obezita. (2006). Děti 6-12 let. Závěrečná zpráva pro MZ ČR a Českou obezitologickou společnost. stem/mark, a. s. [online]. [cit. 30. 6. 2011].
- Lefevre, J., Bouckaert, J. Duquet, W., & Van der Aerschot, H. (1999). Barometer of physical fitness in Flemish youth: Evolution of physical fitness in Flemish youth (12 to 18 years old) in the nineties. Belgium: Koning Boudewijn Stichting.
- Matějček, Z., Dytrych, Z. (1994). Děti, rodina a stres. Praha: Galén.
- Perič, T. (2004). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada Publishing.
- RYCHTECKÝ, A. (2006). Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Salmon, J., Telford, A., & Crowford, D. (2002). *The children's Leisure Activities Study. Summary report*. Centre for Physical Activity and Nutrition Research. Deakin University. p. 14. Retrieved 11. 9. 2007 from World Wide Web: [http://www.deakin.edu.au/hbs/cpan/class\\_report-final1.pdf](http://www.deakin.edu.au/hbs/cpan/class_report-final1.pdf).
- Sigmund, E., Frömel, K., & Neuls, F. (2005). Physical activity of youth: Evaluation guidelines from the viewpoint of health support. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 35(2), pp. 59–68.
- SLEPIČKA, P. a SLEPIČKOVÁ, I. (2002b). Zájem české populace o tradiční a nové sporty. In: Miler, T a Matolín, S. (Eds.) *Půlstoletí tělesné výchovy na vysokých školách*. Praha: Karolinum, s.73-78.
- SUCHOMEL, A. Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy), 2006, 1. vyd. Liberec: TU, ISBN 80-7232-140-6.
- Šimonek, Jaromír. [Metodika telesnej výchovy pre stredné školy](#). Bratislava, Slovenské pedagogické nakladateľstvo - Mladé letá, 2004
- Tláskal, P. Obezita dítěte (tuková tkáň, rizikové faktory, prevence). (2006). VOX PEDIATRIAE, vol. 6, no. 3, s. 15-19.
- Tomajko, D. (1996). Dynamický přístup k výuce sportovních her. In Tomajko, D. (ed.) *Didaktický proces v současném pojetí tělesné výchovy*. Sborník z mezinárodního vědeckého semináře. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-9676-923-5.
- Tomajko, D., Adamus, M. (1995). Využití problémového vyučování při nauce basketbalu. In *Hra v životě člověka*. Sborník referátů z mezinárodní vědecké konference. Plzeň : Západočeská Univerzita.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. – dětství a dospívání*. Praha: Portál.

- Vališová, A. - Kasíková, H. (2007). *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2007.
- Velenský, M. (1997). K problematice basketbalu ve školní TV. In *Basketbal trenér, učitel*, č. 1, s. 5–6.
- Výživa dětí. Sportovní aktivity podle věku [online]. 2011 [cit. 10. 9. 2011]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#skolaci> fórum zdravé výživy[online]. 2011 [cit. 1. 9. 2011]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/files/images/mladsi%20deti%20FINAL.ppt>
- Zapletalová, L. (2003). Vztah mezi temperamentovými charakteristikami dětí, jejich pohybovou aktivitou a úrovní jejich pohybové výkonnosti. *Acta Universitatis Palackiana Olomucensis. Gymnica*, 33(1), pp. 11–18.

*doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.  
Katedra primární a preprimární pedagogiky  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci  
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc  
ludmila.miklankova@upol.cz*

*Mgr. Petr Reich, Ph.D.  
Katedra sportu  
Fakulta tělesné kultury Univerzity palackého v Olomouci  
Třída Míru 117, 771 11 Olomouc  
petr.reich@upol.cz*

*Mgr. Zdeněk Rehtik  
Katedra primární a preprimární pedagogiky  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci  
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc  
zdenek.rehtik@upol.cz*