

# **Osobnosť dieťaťa mladšieho školského veku a jeho vzťah k pohybovým aktivitám vo voľnom čase**

## **A Younger School Age Child's Personality and Its Attitude to the Locomotive Activities in Its Free Time**

*PaedDr. Miriam Uhrinová – PaedDr. Jozef Zentko*

*Pracovisko:  
Pedagogická fakulta  
Katolícka univerzita v Ružomberku (SK)*

**Kľúčové slová:** dieťa mladšieho školského veku, voľnočasové aktivity, pohybová aktivita

*Keywords: a younger school age child, free time activities, locomotive activity*

**Abstrakt:**

Pre dieťa mladšieho školského veku je pohybová aktivita potrebná pre jeho správny vývin. Príspevok prezentuje výsledky analýzy obsahovej štruktúry voľnočasových činností detí z hľadiska ich pohybovej aktivity. Veľkú zodpovednosť pri utváraní celoživotného vzťahu dieťaťa k pohybovým aktivitám si musia uvedomiť rodičia i učitelia.

*Abstact:*

*The locomotive activity is necessary for proper development of a younger school age child. The paper presents results of analysis of content structure of children's free time activities from the aspect of their locomotive activity. Parents and teachers have to realize the main responsibility at creating a lifelong relationship of a child to the locomotive activities.*

### **Úvod**

Voľný čas detí a jeho naplňovanie pozitívnymi aktivitami hrá významnú úlohu pri utváraní osobnosti dieťaťa, pri jeho pozitívnej socializácii a v prevencii vzniku spoločensky a sociálne nežiaducich javov, ktoré predstavujú pre deti mladšieho školského veku výrazné zdravotné, spoločenské i ekonomické riziko. Preto je opodstatnené úsilie klásť dôraz na správne využívanie voľného času detí už v predškolskom veku a upevniť ich v školskom veku (Hofbauer, 2004).

So zvyšujúcim sa vekom u detí sa často redukuje zastúpenie pohybových aktivít vo voľnom čase detí. Správnou výchovou je potrebné deti usmerňovať k tomu, aby

k tráveniu voľného času pristupovali vždy aktívne, aby si vybrali také činnosti, ktoré budú vyvažovať statickú záťaž, ktorej sú vystavení v škole sedením počas vyučovania, ale tiež duševnú záťaž spôsobenú zaťažovaním mozgu a nervovej sústavy pri učení a aby vybrané aktivity posilňovali ich zdravie a podporovali zdravý spôsob života. Často sa však stretávame s nezaujmom detí o túto ponuku. Jedným z dôvodov môže byť aj to, že deti nie sú svojím spôsobom života v rodinách alebo prístupom k pohybovým a ostatným voľnočasovým aktivitám v školách správne motivované. Následne dochádza k chýbaniu základných predpokladov na vytvorenie pozitívneho vzťahu k aktívnemu oddychu, k potrebe pohybu, emocionálnemu uspokojeniu, sociálnemu kontaktu, seberealizácii a podobne.

Tieto základné životné postoje k aktívnemu oddychu a zdravému spôsobu života musia byť rozvíjané v rámci každodenného života rodiny i školy a majú sa stať súčasťou denného režimu detí.

## Výskum

Príspevok prezentuje čiastočné výsledky dizertačnej práce, kde výskumnú vzorku tvorilo 489 detí 1. – 3. ročníka ZŠ, 440 rodičov týchto detí a 59 učiteľov 1.- 4. roč. základných škôl v mestách Martin a Vrútky. Výskum sa realizoval v októbri - november 2005.

Pri obsahovej analýze voľného času detí sme zisťovali obľúbenosť jednotlivých činností. Výsledky ukazuje tab. 1.

**Tabuľka 1. Obľúbená činnosť dieťaťa (n=440)**

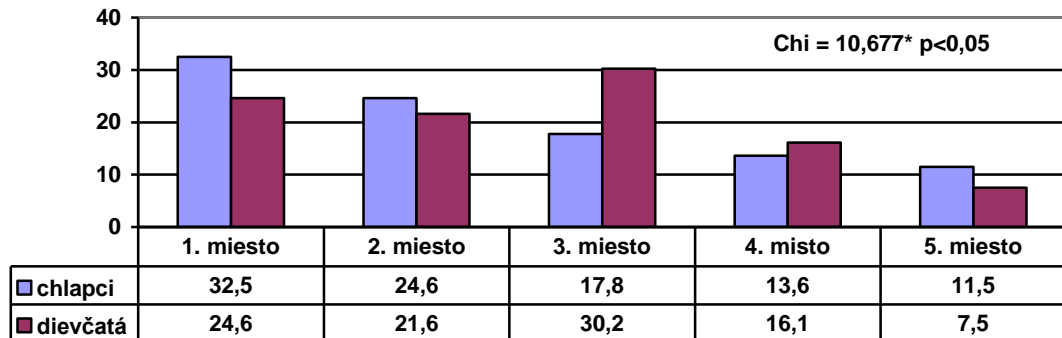
<b>Obľúbená činnosť dieťaťa - poradie</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Sp1-5</b>
sledovanie TV	5	73	80	80	64	56	<b>353</b>
čítanie kníh	5	36	39	34	44	64	<b>217</b>
kreslenie	5	102	74	60	56	38	<b>330</b>
športovanie	5	62	54	61	61	42	<b>280</b>
spoločenské hry	5	25	45	58	60	66	<b>254</b>
pobyt vonku	5	111	90	94	58	37	<b>390</b>
hra na počítači	5	43	53	39	45	35	<b>215</b>
počúvanie hudby	5	18	22	45	38	63	<b>186</b>
iné činnosti	5	12	9	2	8	11	<b>42</b>

U detí mladšieho školského veku sme zistili, že ich najobľúbenejšou činnosťou, ktorú uvádzali na 1. mieste, bol pobyt vonku. Ukazujú sa pritom štatisticky významné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami (graf 1).

Možno predpokladať, že u detí mladšieho školského veku sa pobyt vonku spája s pohybom. V neskoršom veku však napr. vplyvom kamarátov môžu byť činnosti vonku

zamerané i na spoločensky nežiaduce činnosti (fajčenie, alkohol, drogy, vandalizmus, kriminalita...). Preto je potrebné, aby rodičia neboli spokojní len tým, že dieťa trávi voľný čas pobytom vonku, ale aby mali i kontrolu nad tým, ako, ako dlho a s kým ich dieťa využíva tento čas.

**Graf 1. Pobyt vonku u detí cez pracovné dni (n=440)**



Je samozrejmé, že deti sa pohybujú vonku cez voľné dni viac v porovnaní s časom, kedy navštevujú školu, ale je potrebné pamätať na to, že pracovných dní je v porovnaní s voľnými (okrem letných prázdnin) omnoho viac. A práve v tieto dni je potrebné kompenzovať čas sedavého zaťaženia v škole pohybom.

Medzi ďalšie obľúbené činnosti detí (tab. 1) patria však činnosti orientované na receptívne aktivity, a to sledovanie TV a kreslenie. Športovanie je z hľadiska frekvencie až za týmito pohybovo pasívnymi činnosťami. Ďalšími činnosťami sú znova pohybovo pasívne činnosti ako spoločenské hry, čítanie kníh a hra na počítači. Možno predpokladať, že obľúbenosť hry na počítači bude narastať, keďže každý rok narastá počet domácností, ktoré vlastnia počítač a rovnako i pripojiteľnosť na internet.

Využívanie voľného času naplňajú činnosti, ktoré môžu deti obohacovať a zdokonaľovať (kultúrne, spoločensky, v oblasti vzdelania a pod.), ale je potrebné pamätať na to, že sú v období, keď ich organizmus potrebuje dostatočnú pohybovú aktivitu.

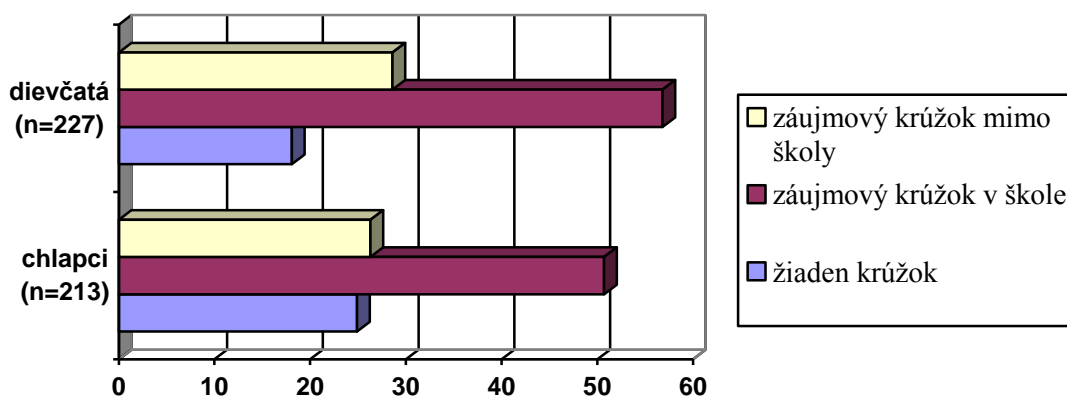
Rodičia si musia uvedomiť svoju veľkú zodpovednosť pri utváraní vzťahu detí k pohybovým aktivitám. Majú deťom nielen ponúknuť príležitosti na pohyb, ale sami ich aj podľa možnosti vykonávať. Rodičia, ktorí sa venujú nejakej pohybovej aktivite vo voľnom čase, sú pre deti veľkým vzorom. Od nich sa deti učia určitým postojom a hodnotám, ku ktorým nesporne patrí aj hodnota zdravia. Neoceniteľné pre dieťa je popritom i spoločné trávenie voľného času potrebné na upevnenie rodinných vzťahov, na sociálny a emocionálny vývin dieťaťa.

Deti sú zároveň vo veku, kedy ich môžu rodičia výrazne ovplyvniť i pri výbere záujmového krúžku v škole i mimo nej. Niekedy sa dokonca stretávame s tým, že

návšteva určitého krúžku je len želaním rodičov. Rodičia by mali zodpovedne pristupovať pri výbere záujmového krúžku a nezabudnúť pri tom na vyváženie denného režimu dieťaťa i na upokojenie potrieb svojho dieťaťa.

Účasť detí na záujmových krúžkoch nám ukazuje graf 2.

**Graf 2.** Návšteva záujmových krúžkov (n=440)



Záujmové krúžky navštevuje 160 chlapcov, t. j. 75,1% všetkých chlapcov výskumného súboru a 186 dievčat, t. j. 81,9%. Chlapci spolu navštevujú 191 záujmových krúžkov, dievčatá 298. Koeficient počtu záujmových krúžkov na žiaka je u chlapcov 1,2, u dievčat je to 1,6. Dievčatá majú teda väčší záujem o organizovaný voľný čas.

Ako vidíme v grafe 2, najväčší záujem detí je o záujmové krúžky, ktoré sa deťom ponúkajú v škole. Domnievame sa, že je tomu tak preto, že rodičia detí v tomto veku majú menej problémov pri zabezpečení presunu detí na iné miesto, na ktorom by sa konala záujmová aktivita. Väčšina záujmových krúžkov sa totiž organizuje aj počas ich pobytu v školskom klube detí.

Pedagógovia by mali preto ponúknuť široký výber aktivít, ktoré by kompenzovali sedavý spôsob života detí.

V tejto súvislosti nás zaujímala obsahová analýza voľnočasových aktivít detí, ktoré navštevujú nejaký záujmový krúžok. Chceli sme zistiť, či u nich prevláda záujem o pohybovo aktívnejšie alebo pohybovo pasívnejšie činnosti. Návštevu záujmových útvarov sme rozdelili do uvedených dvoch skupín.

Medzi záujem o pohybovo aktívnejšie činnosti sme zaradili činnosti, keď rodičia uviedli návštevu záujmových útvarov ako napr.: turistický krúžok, vybíjaná, športové hry, aerobic, folklórny, tanečný, dramatický, skautský krúžok.

Medzi záujem o pohybovo pasívnejšie činnosti sme zaradili činnosti, keď rodičia uviedli návštevu záujmových útvarov ako napr.: anglický jazyk, práca s PC, výtvarný, hudobný, spevácky krúžok, krúžok šikovných rúk.

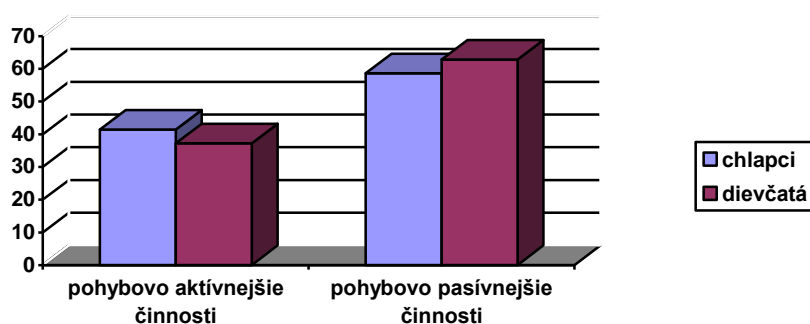
Výsledky ukazuje tabuľka 2.

**Tabuľka 2. Zaujmové krúžky z hľadiska pohybovej aktivity (n=486)**

Činnosti v záujmových krúžkoch		Chlapci (N=191)	%	Dievčatá (N=298)	%	Spolu (N=489)	%
Pohybovo aktívnejšie	V škole	43	22,5	63	21,1	106	21,7
	Mimo školy	36	18,8	48	16,1	84	17,2
Medzisúčet		79	41,3	111	37,2	190	38,9
Pohybovo pasívnejšie	V škole	88	46,1	126	42,3	214	43,7
	Mimo školy	24	12,6	61	20,5	85	17,4
Medzisúčet		112	58,7	187	62,8	299	61,1
Spolu		191		298		489	

Nasledovný graf (graf 3) nám ukazuje záujem chlapcov a dievčat skúmaného súboru o činnosť v krúžkoch, v ktorých prevládajú pohybovo aktívnejšie a pohybovo pasívnejšie činnosti.

**Graf 3. Návšteva záujmových krúžkov z hľadiska pohybovej aktivity (n=486)**

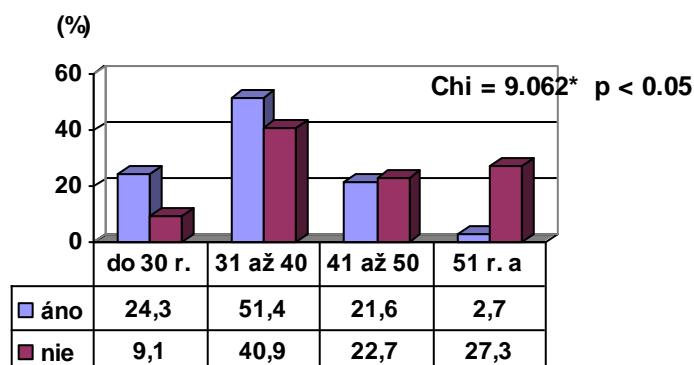


Pri porovnaní výsledkov vidíme, že u chlapcov i dievčat prevláda vo voľnom čase záujem o prácu v krúžkoch, v ktorých prevládajú pohybovo pasívne činnosti. V aktivitách voľného času vysoko prevažuje preferencia pasívnych, pohybovo nenáročných aktivít nad pohybovými aktivitami, o čom svedčia i výsledky iných autorov (napr. Michal a kol., 2003, Trunečková a kol., 2003).

Rodičia i pedagógovia by mali deťom ponúknuť široký výber pohybových aktivít, a zároveň ich k týmto aktivitám vhodne motivovať.

Jednou z možností pedagógov je aj využívanie sezónnych cvičení v škole ako napr. plávanie, lyžovanie, korčuľovanie. U detí, ktoré sa touto formou naučia a zvládnu uvedené činnosti, sa zvyšuje záujem o tieto pohybové aktivity, častejšie ju môžu využívať aj vo voľnom čase. Využívanie formy sezónnych cvičení uviedlo 62,7% opýtaných učiteľov. Zaujímala nás i vzťah využívania tejto formy s vekom učiteľov (graf 4).

**Graf 4.** Korelácia foriem sezónnych cvičení s vekom učiteľa (n=59)



Z grafu 4 vyplýva, že sa preukázala štatistická významnosť medzi využívaním foriem sezónnych cvičení učiteľmi a ich vekom. S narastajúcim vekom učiteľa klesá aj využívanie formy sezónnych cvičení. Na niektorých školách učí ten istý učiteľ žiakov aj 3-4 roky, čo je potom na škodu žiakov, že sa s takouto formou na 1. stupni ZŠ vôbec nestretnú. Učiteľ môže žiakov k častému využívaniu pohybových aktivít mimo vyučovania usmerňovať jednak slovne, rôznymi aktivitami, osobným príkladom, jednak môže apelovať na rodičov, aby podporovali pohybovú aktivitu svojich detí. Dôležitá je vzájomná spolupráca a komunikácia rodičov a pedagógov.

### Záver

Skúmaná problematika je skutočne veľmi široká a vzhľadom na rozsah príspevku a časové možnosti nie je možné postihnúť celú šírku problematiky. Napriek všeobecne uznávanej dôležitosti celoživotnej pohybovej aktivity plní pohybová aktivita najdôležitejšie úlohy a funkcie v čase biologického vývinu. Dôležitá je jej úloha v podpore zdravia a prevencii, ale rovnako dôležitý je i jej prínos pri vytváraní vhodného denného režimu detí, účelného naplnenia ich voľného času, čím sa nemalou mierou podieľa aj na prevencii vzniku nežiaducich návykov, ako napr. fajčenie, alkohol, drogy.

Na organizáciu voľného času aj na názory o rozličných formách jeho využívania, ako i na utváraní vzťahu detí k pohybovým aktivitám, má istý vplyv rodina, škola, okruh priateľov, ale aj spoločenské organizácie a inštitúcie, masovokomunikačné prostriedky a pod. Každý pedagóg i rodič by si mal uvedomiť svoju veľkú zodpovednosť pri zabezpečovaní aktívneho a tvorivého zapájania pohybovej aktivity do života detí, do ich voľnočasových aktivít. Musia si uvedomiť potrebu pohybovej aktivity na kompenzáciu sedavých činností a voľný čas upraviť deťom tak, aby v ňom mala pohybová aktivita svoje zastúpenie, či už vo forme záujmových útvarov, spontánnej neorganizovanej

pohybovej činnosti, či vo forme spoločných pohybových činností v rodine. Vo voľnom čase sa má dieťa možnosť robiť to, po čom túži, čo ho vnútorne uspokojuje. Preto je potrebné deťom v období mladšieho školského veku poskytnúť dostatočnú motiváciu k pohybovej aktivite i ponuku organizovanej pohybovej činnosti v škole i mimo nej, aby pohyb nepovažovali za niečo povinné, ale aby ich vzťah k pohybovým aktivitám bol spontánny, pohyb im prinášal radosť a uspokojenie, čím si upevňujú svoje fyzické, psychické i sociálne zdravie.

### **Literatúra:**

- HOFBAUER, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- KÖCKENBERGER, H. (1999). *Kinder müssen sich bewegen*. Berlin : Urania – Ravensburger, 1999. ISBN 3-332-01033-6.
- MICHAL, J. – BARTÍK, P. – ADAMČÁK, Š. (2003). *Súčasný stav a perspektívne tendencie vo voľnom čase žiakov na základných školách*. Banská Bystrica : UMB PF, 2003. ISBN 80-8055-850-7.
- TRUNEČKOVÁ a kol. (2003). *Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základných škôl a ich somatická a funkčná charakteristika*. Banská Bystrica : UMB Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-8055-849-3.
- UHRINOVÁ, M. (2005). *Význam pohybovej aktivity u detí*. In: *Biológia v škole dnes a zajtra*. Zborník referátov z konferencie. Ružomberok : PF KU, 2005. ISBN 80-8084-088-1.
- UHRINOVÁ, M., HOLLÁ Z. (2007). *Znaczenie współpracy nauczycieli i rodziców w stymulacji do aktywności ruchowej dzieci w młodszym wieku szkolnym*. In: *Profilaktyka, resocjalizacja, rewalidacja pomocą rodzinie*. Zborník referátov z konferencie. Stalowa Wola : Sandomierz, 2007. ISBN 978-83-7300-795-6