

ZÁJEM ŽÁKŮ O VYBRANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

RADIM ANTOŠ

Anotace: Příspěvek obsahuje výsledky předběžného šetření zájmu žáků o vybrané pohybové aktivity. Šetření bylo provedeno při prázdninovém pohybovém programu, zaměřeném na děti s nízkou úrovní zdravotně orientované zdatnosti. Výsledky ukazují rozdílné hodnocení různých forem pohybových aktivit v závislosti na věku. Znalost struktury zájmu žáků je důležitá pro úspěšný výběr pohybové aktivity. Správně zvolená pohybová aktivita má vliv na tvorbu pozitivního vztahu.

Klíčová slova: pohybová aktivita dětí, nízká úroveň zdravotně orientované zdatnosti, zájem žáků.

PROBLÉM

Nedostatek pravidelné a dostatečně energeticky náročné pohybové aktivity u přibližně poloviny současných dětí školního věku a nejméně dvou třetin dospělé populace je doložen výsledky mnoha výzkumů. Se změnami životního stylu naší populace u dětí i dospělých stále více klesá pohybová a sportovní aktivita na hodnotovém žebříčku činností ve volném čase. Významní odborníci hovoří v této souvislosti přímo o krizi pohybového režimu dětí, mládeže i dospělých [1, 7].

Tato skutečnost se u dětí negativně odráží na celkovém funkčním stavu organismu v období růstu a vývoje (zvýšení výskytu obezity, poruchy osifikace, svalové dysbalance, vadné držení těla, hypertenze aj.) i na jejich psychické stabilitě. Pohybové aktivity dnes neodpovídají přirozeným potřebám lidského organismu [1, 2, 8].

Z tohoto pohledu nejrizikovější skupinu tvoří tělesně nezdatní jedinci s nízkou úrovní základních složek zdravotně orientované zdatnosti (aerobní zdatnosti, svalové zdatnosti, flexibility, složení těla) a s negativním vztahem k pohybové a sportovní aktivitě. Dlouhodobý nedostatek pravidelné a dostatečně energeticky náročné pohybové aktivity vede u těchto jedinců k výraznému zvýšení procenta výskytu rizikových faktorů civilizačních (zejména kardiovaskulárních) onemocnění. Navíc riziková úroveň těchto faktorů v dětství předpovídá stejné v dospělosti, čemuž napomáhá i fakt, že pohybová neaktivita v dětském věku vede s velkou pravděpodobností k pohybové neaktivitě v dospělosti [2, 3, 4, 9, 10, 11].

Zdravotně orientovaná zdatnost musí být kultivována jak v rámci školní a mimoškolní tělesné výchovy tak ve volném čase. Protože výzkumy celodenního režimu dětí, mládeže i dospělých ukazují nedostatek správné pohybové aktivity pro kultivaci základních složek zdravotně orientované zdatnosti, je nutné systematicky vytvářet vhodné podmínky a stimulovat jedince k naplnění dostatečného celkového objemu pohybových aktivit. Vždyť základní potřebou dětí školního věku je minimálně 1 hodina intenzivnější pohybové aktivity denně, u dospělých pak hovoří renomované prameny zhruba o polovičním čase [3, 10].

Nejlepší příležitostí k cílevědomému ovlivňování pohybového režimu žáků je školní tělesná výchova. Na základě vlastních šetření z poslední doby ale můžeme konstatovat, že na většině škol nejsou dostatečně využívány všechny možnosti v pestrosti a atraktivitě výuky tělesné výchovy (nejsou většinou vyučovány netradiční hry, moderní formy gymnastiky, sebeobrana atd.). Navíc učitelé tělesné výchovy často nerespektují skutečnost, že správná volba intenzity zatížení závisí také na úrovni zdatnosti daného jedince a nevěnují dostatečnou pozornost dětem s nízkou motorickou a somatickou úrovní v základních složkách zdravotně orientované zdatnosti. Ty pak nevhodně vysoká intenzita zatížení v některých vyučovacích jednotkách tělesné výchovy může odradit od pohybové aktivity [5].

Její možnosti jsou omezeny počtem 2 - 3 vyučovacích jednotek v týdnu, proto je důležité využít i jiné příležitosti pro praktické ovlivnění pohybové aktivity dětí. Výhodné jsou z tohoto pohledu prázdninové měsíce, kdy je možné atraktivní nabídkou nalákat děti na jejich aktivní prožití s cílem získat je pro zařazení pohybové a sportovní aktivity do jejich životního stylu.

Nejvhodnějším typem pohybového zatížení pro děti a mládež je dynamická pohybová činnost aerobního charakteru s častou změnou intenzity zatížení, herními prvky a správnou strukturou z fyziologického hlediska. Dalším důležitým faktorem pro dosažení dobrých výsledků při kultivaci základních složek zdravotně orientované zdatnosti je pestrost a atraktivnost pohybových aktivit. Ty musí být tak zajímavé a zábavné, aby byla dosažena prožitková příjemnost pohybových cvičení. Z výsledků řady publikovaných i našich výzkumů je známo, že až na výjimky všechny děti mají zájem o pohybovou aktivitu a pokud je pro ně tak atraktivní, že v ní nacházejí uspokojení, věnují se jí pravidelně [5, 6].

Školní ani mimoškolní tělesná výchova ovšem nemůže zcela nahradit rozhodující význam rodinné výchovy pro vytváření zdravého

životního stylu každého dítěte, tedy i pro úroveň jeho pohybové aktivity. Výzkumy v posledních letech ukazují negativní skutečnost, že se rodiče stále méně zapojují do pohybové a sportovní aktivity své i vlastních dětí. V reprezentativních dotazníkových šetřeních uvádí děti na otázku "S kým sportují?" pouze v přibližně 10 % své rodiče. Toto ukazuje na nutnost systematické intervence k pochopení významu zdravého životního způsobu v rodinném životě včetně vlastního aktivního zapojení rodičů [11].

Na základě studia odborné literatury, konzultací s renomovanými odborníky, poznatků zjištěných dotazníkovým šetřením u učitelů tělesné výchovy a vlastních praktických zkušeností s pohybovou aktivitou pohybově nezdatných dětí byl vytvořen celoprázdninový pohybově-kulturní program pro vybrané děti pod názvem Týdny pohybu hrou, jehož cílem bylo pozitivní ovlivnění vztahu žáků k pohybové aktivitě.

Cíl šetření

Cílem šetření bylo odkrýt zájem žáků o vybrané pohybové aktivity, které děti absolvovaly během prázdninové akce „Týdny pohybu hrou“. Preference pohybových aktivit je zpětně využívána pro utváření programové nabídky pro danou věkovou skupinu.

Charakteristika souboru

Soubor tvořilo 1037 dětí ve věku 7 – 14 let, které se zúčastnily týdenních kursů s denním docházením zaměřených na děti pravidelně nespportující. Děti byly rozděleny po třech skupinách (max. počet ve skupině 14) do 4 věkových kategorií bez ohledu na jejich pohlaví. Všechny děti prošly pohybově-kulturním programem. Základním problémem byl výběr cílové populace dětí. Základními kritérii výběru byla podprůměrná úroveň tělesné zdatnosti a nečlenství ve sportovním oddíle.

Charakteristika pohybového programu

Pohybový program obsahoval aktivity uspořádané v 1,5 hodinových blocích. Mezi vybrané aktivity patřilo plavání v bazénu (2x), základy horolezectví (2x), lanová dráha, jízda na koni, kanoistika, lukostřelba, netradiční hry – florbal, létající talíře, softbal a ringo, sportovní hry – fotbal, volejbal, basketbal.

Program byl sestaven na základě následujících zásad:

1. Délka kursu musí odpovídat cílové populaci nesportujících dětí (1 týden).
2. Forma realizace musí být přístupná co možná nejširšímu okruhu dětí (kursy s denním docházením, jejichž výhodou je každodenní zpětná vazba od rodičů).
3. Program musí být sestaven tak, aby umožnil přijetí co možná největšího počtu dětí.
4. Obsah musí být pro děti co možná nejatraktivnější. Základem programové nabídky jsou atraktivní pohybové aktivity: základy lezení na umělé horolezecké stěně, sebeobrana, jízda na koních, plavání, kanoistika, netradiční a sportovní hry.
5. Program by měl vytvářet výchozí pozici pro dlouhodobé zapojení dětí do sportovních kroužků a oddílů - spolupráce s městskými úřady.

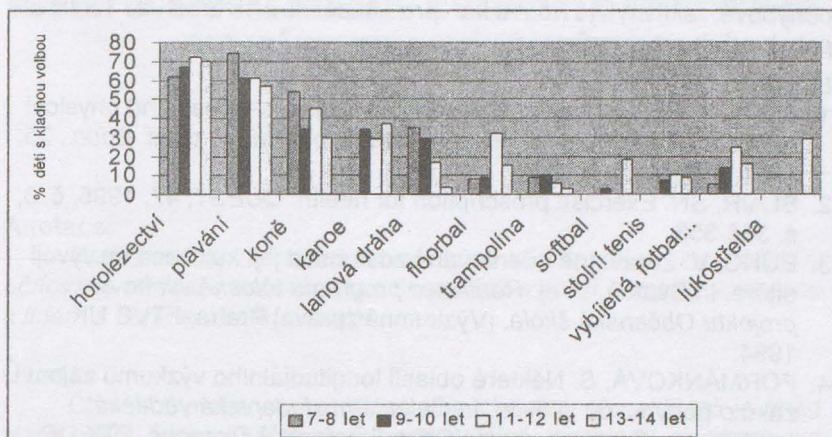
Metoda práce

Dotazníkové šetření v rámci 7 prázdninových kursů, součástí tohoto příspěvku je vyhodnocení otázky, ve které děti uváděli 3 nejpreferovanější pohybové aktivity realizované nesoutěžní, zábavnou formou.

Výsledky a diskuse

Kanoistiku neabsolvovaly nejmenší děti pro velké procento neplavců v této věkové kategorii. Lukostřelbu absolvovaly pouze nejstarší děti z důvodu odlišných nároků na parametry používaného náčiní.

Jsme si vědomi, že na prezentované výsledky má vliv atraktivita prostředí, ve kterém jsou tělovýchovné aktivity realizovány a kvalita vedoucího lektora.



Obr. 1. Zájem dětí o pohybové aktivity

Do oblíbených pohybových aktivit se výrazně prosadily aktivity realizované v rámci prázdninové akce. Z výsledků je možné zaujmout tyto závěry.

- Největšímu zájmu děti ve všech věkových kategoriích projevují o pohybové aktivity, které lze realizovat ve volném čase - horolezectví, plavání, jízdu na koních, kanoistiku.
- Individuální aktivity s vysokou prožitkovostí, nesoutěžním charakterem jsou hodnoceny lépe než aktivity kolektivní.
- Tradiční školní pohybové aktivity, sportovní hry vybíjená, odbíjená, fotbal a basketbal se i přes sumární vyjádření procentových hodnot nevypracovaly mezi 5 nejzajímavějších pohybových aktivit.
- S rostoucím věkem stoupá zájem o horolezectví, florbal a míčové hry.
- S rostoucím věkem pokles zájmu vykazuje plavání, jízda na koních a lanová dráha.

ZÁVĚR

Na základě šetření můžeme souhlasit s hypotézou, že děti, pokud je pohybová činnost pro ně dostatečně atraktivní, mají o ni zájem, bez ohledu na úroveň jejich tělesné zdatnosti. Nejlépe jsou pravidelně nesportujícími dětmi hodnoceny pohybové aktivity individuální, s nesoutěžním charakterem, vysokou prožitkovostí a určitou mírou rizika. Existují poměrně velké rozdíly v atraktivitě

pohybových aktivit ve vztahu k věku. Znalost struktury zájmu žáků o pohybové aktivity je důležitá pro úspěšnou tvorbu a realizaci pohybových programů.

Literatura:

1. ARMSTRONG, N. & McMANUS, A. Children's fitness and physical activity - a challenge for physical education. *Brit. J. phys. Educ.*, 25, 1994, č. 1, s. 20-26.
2. BLAIR, SN. Exercise prescription for health. *QUEST*, 47, 1995, č. 3, s. 338-353.
3. BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a její kultivace ve vývoji dítěte. In Svatoň, V. aj. *Realizace programu tělesné výchovy v projektu Občanská škola*. [Výzkumná zpráva] Praha, FTVS UK 1994.
4. FORMÁNKOVÁ, S. Některé oblasti longitudiálního výzkumu zájmu žáků o pohybovou aktivitu. In *Celostátní studentská vědecká konference Kinantropologie*. [Sborník referátů] Olomouc, FTK UP 1998. s.38-40.
5. HOŠEK, V. Averzje k tělesné výchově. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 58, 1992, č. 2, s. 1-3.
6. HOŠEK, V. Zájem o pohyb a školní tělesná výchova. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 61, 1995, č. 4, s. 11-13.
7. KÁRNÍKOVÁ, R. & VANÍČKOVÁ, E. Pohybový režim školáků. *Med. Sport. Bohemico-slovaca*, 1992, č. 4, s. 20-25.
8. MÁČEK, M. & VÁVRA, J. *Fyziologie a patofyziologie tělesné zátěže*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1988. 353 s.
9. MUŽÍK, V. & KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc : Hanex, 1997. 144 s.
10. PANGRAZI, RP., CORBIN, CB. & WELK, G. J. Physical activity for children and youth. *JOPERD*, 67, 1996, č. 4, s. 38-43.
11. STEJSKAL, P. Vliv rodičů na utváření pohybového režimu dětí. *Teor. Praxe těl. Vých.*, 17, 1969, č. 9, s. 529-538.

AUTOR – KONTAKT:

Mgr. Radim Antoš
katedra tělesné výchovy
Fakulta pedagogická TU v Liberci
Hálkova 6
461 17 Liberec
Tel.: (048) 535 5134
E-mail: radim.antos@vslib.cz