

DOI: <https://doi.org/10.54937/2026.9788056112410.447-453>

POHYBOVÁ AKTIVITA ŽIAKOV 2. STUPŇA ZŠ Z POHLADU VOĽNOČASOVÝCH A MIMOŠKOLSKÝCH AKTIVÍT

PHYSICAL ACTIVITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL PUPILS IN THE CONTEXT OF LEISURE- TIME AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

DANIEL ŽIDEK

*Catholic University in Ružomberok, Slovakia
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok, Slovenská republika
Email: daniel.zidek447@edu.ku.sk
ORCID iD: 0009 – 0001 – 3864 – 5520*

ABSTRAKT

Cieľom príspevku bolo analyzovať úroveň, frekvenciu a formy pohybovej aktivity žiakov druhého stupňa základných škôl vo voľnom čase a v rámci mimoškolských aktivít. Výskum bol realizovaný na dvoch základných školách v meste Žilina a zahŕňal spolu 82 žiakov vo veku 11 až 15 rokov. Použitá bola metóda anonymného dotazníka, zameraná na frekvenciu, motiváciu, bariéry a formy pohybových aktivít. Výsledky ukázali, že väčšina žiakov (61 %) sa venuje pohybovým aktivitám aspoň trikrát týždenne, pričom 58 % preferuje organizované formy športu a 42 % spontánne aktivity. S pribúdajúcim vekom dochádza k poklesu záujmu o pohyb, najmä v 8. a 9. ročníku, čo naznačuje potrebu posilniť atraktivitu školských a komunitných športových programov. Medzi hlavné motivačné faktory patrí zlepšenie kondície, zábava a zdravie, zatiaľ čo bariérami sú nedostatok času a únava. Výsledky potvrdzujú význam systematickej podpory pohybovej aktivity prostredníctvom školy, rodiny a komunity ako predpokladu zdravého životného štýlu detí a mládeže a poskytujú východisko pre ďalšie pedagogické a preventívne intervencie

Kľúčové slová: *pohybová aktivita, žiaci druhého stupňa, voľný čas, mimoškolské aktivity, zdravý životný štýl*

ABSTRACT

The aim of this paper was to analyze the level, frequency, and forms of physical activity among lower secondary school pupils during their leisure time and extracurricular activities. The research was conducted at two primary schools in the city of Žilina, involving a total of 82 pupils aged 11 to 15 years. An anonymous questionnaire was used to assess the frequency, motivation, barriers, and types of physical activity. The results showed that most pupils (61%) engage in physical activity at least three times a week, with 58% participating in organized sports and 42% in spontaneous activities. A gradual decline in interest in physical activity was observed with increasing age, particularly among 8th and 9th graders, indicating the need to enhance the attractiveness of school and community sports programs. The main motivational factors included improving fitness, having fun, and maintaining health, while lack of time and fatigue were the most common barriers. The findings highlight the importance of systematic support for physical activity through school, family, and community cooperation as a key

condition for promoting a healthy lifestyle among children and adolescents and serve as a basis for further educational and preventive interventions.

Keywords: *physical activity, lower secondary pupils, leisure time, extracurricular activities, healthy lifestyle*

ÚVOD

Pohybová aktivita patrí medzi základné determinanty zdravia detí a mládeže a významne ovplyvňuje formovanie životného štýlu v období druhej edukácie, teda na druhom stupni základnej školy. V tomto veku sa zvyšujú školské nároky a čas strávený v sedavých činnostiach, pričom spontánny pohyb a záujem o šport majú tendenciu klesať [1,2,3]. Z hľadiska podpory zdravia a prevencie sedavého životného štýlu je preto nevyhnutné sledovať, ako žiaci druhého stupňa realizujú pohyb vo voľnom čase a v rámci mimoškolských aktivít, ktoré môžu stabilizovať pravidelnosť a kvalitu ich pohybových návykov [1,4]. Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie by deti a adolescenti vo veku 5 až 17 rokov mali vykonávať aspoň 60 minút denne stredne intenzívnej až intenzívnej aeróbnej aktivity, doplnenej o činnosti rozvíjajúce svalovú silu a kosti [5]. Napriek týmto odporúčaniam údaje z výskumov HBSC Slovensko 2021/2022 ukazujú, že odporúčané množstvo pohybu dosahuje približne len pätina dievčat a menej ako tretina chlapcov, pričom s pribúdajúcim vekom aktivita ďalej klesá [2,3]. Rovnako výsledky projektu Global Matrix 4.0 a prvého Report Card pre Slovensko poukazujú na výrazné rezervy v celkovej úrovni pohybovej aktivity, organizovanom športe aj v aktívnom transporte do školy [7,8,9]. Voľnočasová aktivita žiakov zahŕňa spontánne i organizované formy, pričom práve pravidelné športové krúžky a klubové aktivity sa ukazujú ako najefektívnejšie pri udržiavaní dlhodobého záujmu o pohyb [1,4,10]. Okrem zdravotných benefitov zároveň podporujú rozvoj sociálnych kompetencií a pozitívnych návykov, ako sú vytrvalosť či disciplína. Účasť na pohybových aktivitách ovplyvňuje viacero faktorov – pohlavie, vek, bydlisko, rodinné zázemie, podpora rodičov či dostupnosť bezpečných priestorov [2,7,9]. Významnú úlohu zohráva aj osobnosť učiteľa, ktorý ako vzor správania a motivátor môže podporiť žiakov v pravidelnom pohybe a vytvárať pozitívne postoje k zdravému životnému štýlu [1]. Kvalitná telesná a športová výchova má v tomto procese rozhodujúce postavenie. Rámec Quality Physical Education (QPE) podľa UNESCO zdôrazňuje inkluzívnosť, rozmanitosť obsahu, bezpečnosť a prepojenie školy s komunitnými aktivitami [11,12]. Kombinácia povinných hodín telesnej výchovy s dobrovoľnými pohybovými aktivitami, ako sú krúžky a školské športové kluby, vedie k dlhodobejšej participácii a znižuje rozdiely medzi pohlaviami [10,11,12]. Výskumy pritom potvrdzujú, že aj krátke, jasne štruktúrované a materiálovo nenáročné cvičebné bloky s vlastnou hmotnosťou môžu efektívne rozvíjať silu, vytrvalosť a koordináciu, a sú vhodné pre školské prostredie aj mimoškolské formy [13,14]. Národné a medzinárodné správy upozorňujú na potrebu systematického monitorovania pohybovej aktivity žiakov a na význam spolupráce školy, rodiny a komunity pri vytváraní pohybovo priaznivého prostredia [2,3,7,9,11]. Osobitne v období adolescencie je vhodné ponúkať časovo úsporné a motivačne atraktívne aktivity, ktoré sú prijateľné aj pre menej športovo orientovaných žiakov a dievčatá [14]. Teoretickým východiskom týchto prístupov je koncept pohybovej gramotnosti, ktorý spája rozvoj motorických schopností, motivácie a pozitívnej identity pohybovo aktívneho jednotlivca [10,11,12]. Z uvedených poznatkov vyplýva potreba analyzovať aktuálny stav pohybovej aktivity žiakov druhého stupňa základných škôl vo voľnom čase, identifikovať hlavné motivačné a demotivačné faktory a posúdiť úlohu školy, rodiny a prostredia pri formovaní ich pohybových návykov. Takéto zistenia môžu prispieť k efektívnejšiemu plánovaniu programov na podporu zdravého životného štýlu a k vytváraniu udržateľných podmienok pre aktívny rozvoj detí a mládeže.

CIEĽ A METODIKA VÝSKUMU

Cieľom výskumu bolo analyzovať úroveň, frekvenciu a formy pohybovej aktivity žiakov druhého stupňa základných škôl vo voľnom čase a v rámci mimoškolských aktivít. Sledovali sme, akým spôsobom žiaci trávia svoj voľný čas pohybom, aké typy aktivít preferujú, ako často sa im venujú a aké faktory ovplyvňujú ich motiváciu či bariéry k pravidelnej fyzickej aktivite. Sekundárnym cieľom bolo zistiť úlohu rodinného prostredia, školy a ponuky záujmových krúžkov v podpore pohybového správania

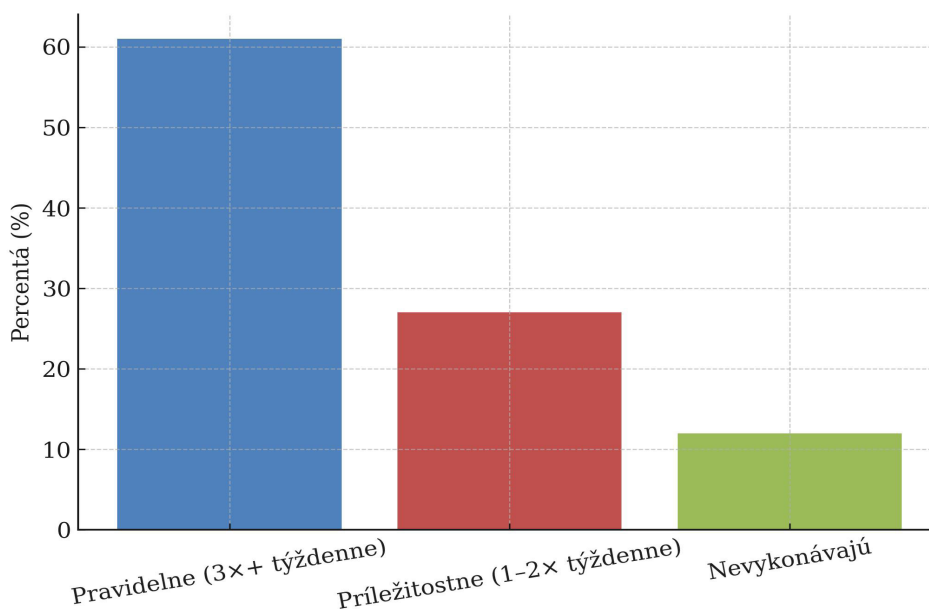
žiakov. Výskum sa uskutočnil na dvoch základných školách v meste Žilina – Základná škola Do Stošky 8 a Základná škola s materskou školou, Školská 49. Do prieskumu sa zapojilo spolu 82 žiakov druhého stupňa (43 chlapcov a 39 dievčat) vo veku od 11 do 15 rokov. Výskum bol realizovaný v mesiaci september 2025. Použitou metódou bol anonymný dotazníkový prieskum, ktorý pozostával z 20 uzavretých a 3 otvorených otázok. Dotazník bol rozdelený do piatich tematických oblastí:

- frekvencia a trvanie pohybovej aktivity,
- formy a typy aktivít (organizované, spontánne),
- motivácia a bariéry pohybovej činnosti,
- rodinné a sociálne vplyvy,
- spokojnosť s ponukou pohybových možností v okolí školy.

Zber údajov prebiehal osobne počas vyučovania v triedach, pričom všetci respondenti boli vopred informovaní o účele výskumu. Účasť bola dobrovoľná, anonymná a realizovaná so súhlasom vedenia školy a zákonných zástupcov žiakov. Získané údaje boli spracované pomocou základných štatistických metód – výpočtom percentuálneho zastúpenia, priemernej frekvencie pohybovej aktivity a porovnaním výsledkov podľa pohlavia a ročníka. Pri niektorých premenných boli použité jednoduché testy rozdielov (t-test, ANOVA) na overenie štatisticky významných odchýlok. Metodologický prístup bol navrhnutý tak, aby poskytol objektívny prehľad o pohybovej aktivite žiakov druhého stupňa základných škôl v Žiline a o faktoroch, ktoré ovplyvňujú ich pohybové správanie vo voľnom čase. Výsledky majú prispieť k lepšiemu pochopeniu vzťahu detí k pohybu a môžu byť podkladom pre návrhy opatrení zameraných na podporu aktívneho životného štýlu v školskom a mimoškolskom prostredí.

VÝSLEDKY

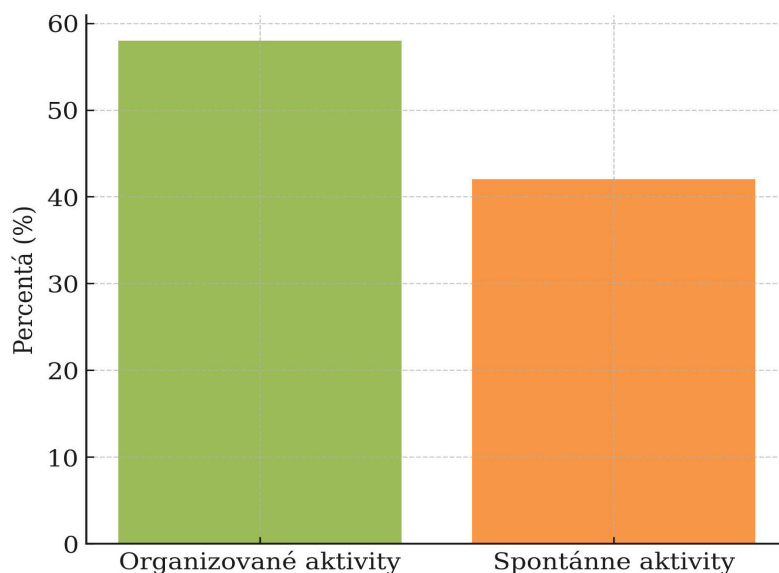
Získané údaje poskytli prehľad o úrovni a charaktere pohybovej aktivity žiakov druhého stupňa základných škôl v meste Žilina. Analýza ukázala, že väčšina respondentov vykonáva pohybovú aktivitu pravidelne, avšak nie vždy v odporúčanej frekvencii. Z celkového počtu 82 žiakov uviedlo 61 %, že sa venujú určitej forme pohybovej aktivity minimálne trikrát týždenne, 27 % len príležitostne (raz až dvakrát týždenne) a 12 % uviedlo, že pohybové aktivity nevykonávajú vôbec (obrázok 1).



Obrázok 1. Frekvencia pohybovej aktivity žiakov druhého stupňa základných škôl

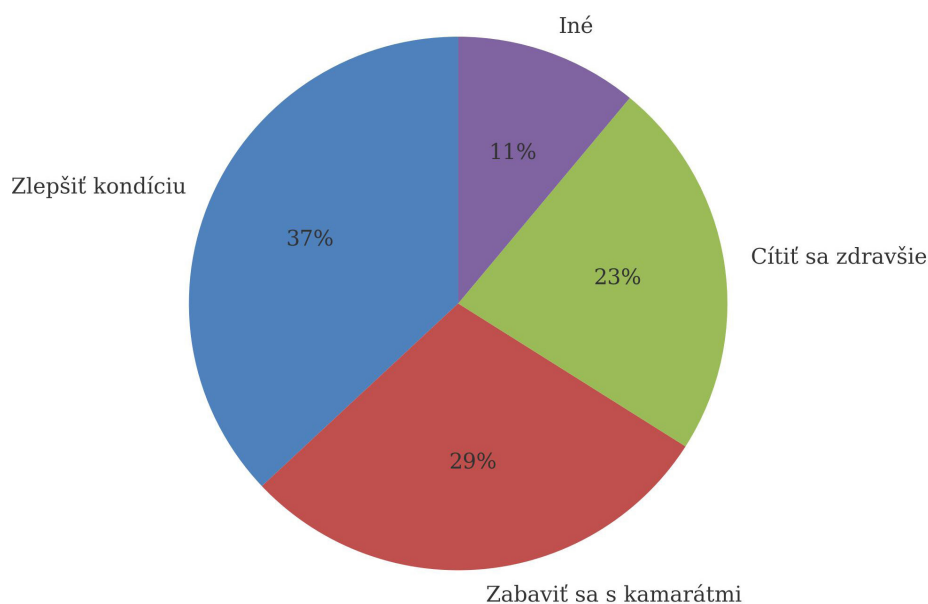
Z hľadiska foriem pohybovej aktivity možno pozorovať miernu prevahu organizovaných činností, do ktorých patria športové krúžky, školské tímy či tréningy v kluboch. Tieto aktivity uviedlo 58 % respon-

dentov, zatiaľ čo spontánnym formám pohybu, ako sú voľné hry, rekreačné športovanie alebo aktívne trávenie času s priateľmi, dáva prednosť 42 % žiakov (obrázok 2). Tento výsledok poukazuje na význam školských a komunitných športových programov ako stabilného rámca pre pravidelný pohyb detí, ale aj na potrebu ponechať priestor pre prirodzené, menej formálne formy pohybovej aktivity, ktoré sú často spojené s radosťou z pohybu a socializáciou.



Obrázok 2. Organizované a spontánne formy pohybovej aktivity žiakov

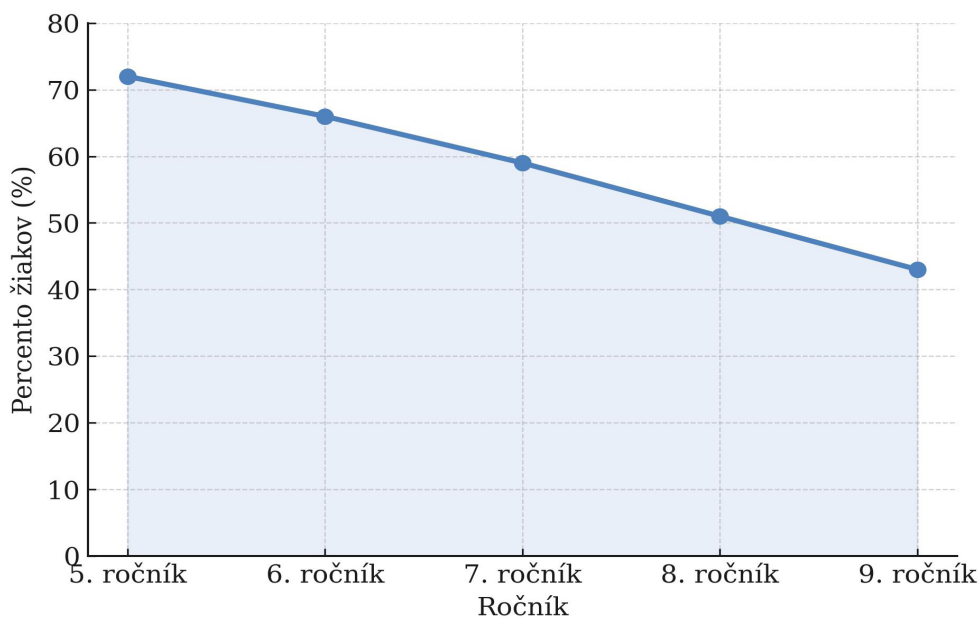
Na obrázku 3 môžeme vidieť, že ako hlavnú motiváciu k pohybu žiaci najčastejšie uvádzali potrebu „zlepšiť si kondíciu“ (37 %), „zabaviť sa s kamarátmi“ (29 %) a „cítiť sa zdravšie“ (23 %). Zvyšných 11 % uvádzalo iné dôvody, napríklad účasť na súťažiach alebo odporúčanie lekára a pod..



Obrázok 3. Motivácia žiakov k pohybovej aktivite

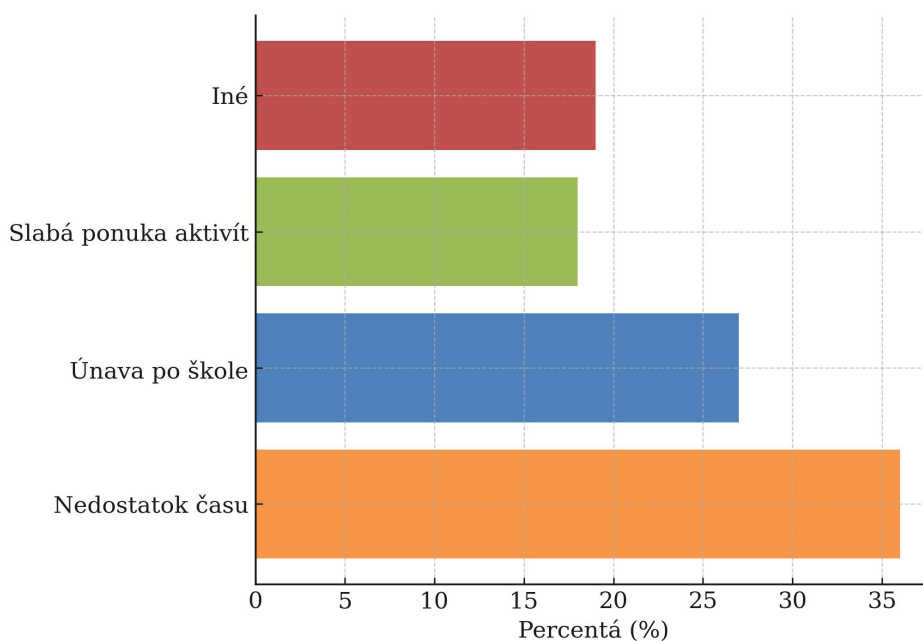
Vývoj pohybovej aktivity podľa ročníkov ukázal zreteľný trend postupného poklesu záujmu o pohyb s pribúdajúcim vekom (obrázok 4). Najvyššiu mieru pravidelnej pohybovej aktivity uvádzali žiaci

5. ročníka (72 %), ktorí sa zároveň vyznačovali najvyššou mierou spontánneho zapojenia do športových činností. V nasledujúcich ročníkoch sa aktivita žiakov postupne znižovala – v 6. ročníku na 66 %, v 7. ročníku na 59 %, pričom najvýraznejší pokles bol zaznamenaný v 8. a 9. ročníku (51 % a 43 %). Tento vývoj potvrdzuje, že s rastúcim vekom detí klesá ich prirodzený záujem o pohyb, čo súvisí s nárastom školských povinností, zmenou záujmov či sociálnymi faktormi.



Obrázok 4. Pokles záujmu o pohybovú aktivitu podľa ročníka

Naopak, ako hlavné bariéry k pravidelnému pohybu žiaci označili nedostatok času (36 %), únavu po škole (27 %), slabú ponuku zaujímavých aktivít v okolí (18 %) a iné dôvody, ako je strata záujmu či nedostatok motivácie (19 %) (obrázok 5).



Obrázok 5. Bariéry pravidelnej pohybovej aktivity žiakov

ZÁVER

Výsledky výskumu potvrdili, že väčšina žiakov druhého stupňa základných škôl v meste Žilina sa vo voľnom čase venuje pohybovej aktivite, no nie vždy v dostatočnej frekvencii a intenzite. Pozitívne je, že viac ako polovica žiakov (61 %) vykonáva pohyb pravidelne, minimálne trikrát týždenne, zatiaľ čo približne tretina je aktívna len príležitostne. Tento fakt poukazuje na potrebu systematickej podpory pohybových aktivít v školskom i mimoškolskom prostredí. Zistili sa aj mierne rodové rozdiely – chlapci vykazovali vyššiu úroveň pravidelnej aktivity ako dievčatá, pričom s pribúdajúcim vekom záujem o pohyb celkovo klesá, najmä v 8. a 9. ročníku. Dôvodom môže byť rastúce množstvo školských povinností, zmena záujmov či nedostatok motivácie. Tieto zistenia potvrdzujú potrebu ponúkať žiakom pestrejšie a atraktívnejšie formy pohybových aktivít, ktoré by oslovili aj menej športovo orientovaných jedincov. Výsledky ukázali prevahu organizovaných foriem pohybu (58 %) nad spontánnymi (42 %), čo možno hodnotiť pozitívne, pretože kombinácia oboch typov aktivít rozvíja pravidelnosť aj prirodzenú radosť z pohybu. Motivačné faktory žiakov boli prevažne vnútorného charakteru – najčastejšie uvádzali túžbu zlepšiť kondíciu, cítiť sa zdravšie a tráviť čas s kamarátmi. Naopak, hlavnými bariérami boli nedostatok času, únava a slabá ponuka voľnočasových aktivít. Dôležitú úlohu zohráva rodinné prostredie – väčšina žiakov uviedla, že rodičia ich v pohybových aktivitách podporujú alebo sa im venujú spoločne. Tento faktor predstavuje silný motivačný prvok, ktorý by mala škola dopĺňať prostredníctvom rozmanitej ponuky krúžkov a športových podujatí. Záverom možno konštatovať, že pohybová aktivita žiakov druhého stupňa základných škôl má na Slovensku stabilné, no stále nevyužitú možnosti rozvoja. Výskum poukázal na potrebu podporovať nielen organizované športové aktivity, ale aj prirodzené, spontánne formy pohybu, ktoré sú deťom blízke a prispievajú k ich celkovému rozvoju. Efektívna spolupráca školy, rodiny a komunity je základom pre vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybu a formovanie zdravého životného štýlu, ktorý presahuje hranice školského prostredia.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1] ŠIMONEK, J. (2019). *Pohybová aktivita a zdravie detí a mládeže*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. ISBN 978-80-558-1444-7.
- [2] MADARÁSOVÁ GECKOVÁ, A. et al. (2023). *Zdravie a životný štýl školákov: HBSC štúdia Slovensko 2021/2022*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 128 s. ISBN 978-80-8152-937-8.
- [3] WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2022). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2021/2022. International Report*. Geneva: WHO Regional Office for Europe.
- [4] MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SR – Úrad verejného zdravotníctva SR. (2023). *Národný akčný plán podpory pohybovej aktivity na roky 2023–2030*. Bratislava: MZ SR.
- [5] WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 104 s. ISBN 978-92-4-001512-8.
- [6] WATSON, A., TIMPERIO, A., BROWN, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). *Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- [7] AKTÍVNE DETI SLOVENSKO – ACTIVE HEALTHY KIDS GLOBAL ALLIANCE. (2022). *Slovak Republic Report Card on Physical Activity for Children and Youth 2022 (Global Matrix 4.0)*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- [8] UNESCO. (2021). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO, 82 s. ISBN 978-92-3-100419-0.
- [9] ACTIVE HEALTHY KIDS GLOBAL ALLIANCE. (2022). *Global Matrix 4.0: Physical Activity of Children and Youth*. Toronto: AHKGA.
- [10] ANDERSON, J. – KRETTENAUER, T. (2021). *Extracurricular sport, physical activity, and prosocial behaviour in adolescence*. Journal of Youth and Adolescence, 50(4), 693–706.

- [12] UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE) Policy Package*. Paris: UNESCO Publishing.
- [13] DUNCOMBE, S. L. – BARKER, A. R. – BOND, B. – EARLE, R. – VARLEY-CAMPBELL, J. – VLACHOPOULOS, D. – STYLIANOU, M. (2022). *School-based high-intensity interval training programs in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. PLOS ONE, 17(5), e0266427. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266427>
- [14] JOVANOVIĆ, R. – ŽIVKOVIĆ, M. – STANKOVIĆ, M. – ZORETIĆ, D. – TRAJKOVIĆ, N. (2024). *Effects of school-based high-intensity interval training on health-related fitness in adolescents*. Frontiers in Physiology, 15, 1487572. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1487572>