

Sport dětí: Potřebujeme nejen nové Pastrňáky, ale hlavně zdravější obyvatele!

30.5.2025 - | Česká strana sociálně demokratická

České děti trpí nárůstem obezity a dalších tělesných i duševních potíží. Jedním z hlavních důvodů tohoto trendu je nedostatek pohybu jak ve škole, tak mimo ni. Stát musí urychleně zasáhnout, jinak to v budoucnu drazě zaplatíme.

V neděli skončené mistrovství světa v hokeji obrátilo na dva týdny pozornost velké části české veřejnosti ke sportu. Tedy především pasivně, k obrazovkám. I tak ale mnoho dětí určitě zatoužilo být jednou jako Pastrňák nebo Červenka. Vychovávat hvězdy světového sportu je pro nás, kdo rádi sledujeme zápasy a závody „našich“, i pro povědomí o České republice ve světě důležité. Jenže ještě mnohem podstatnější je přivádět ke sportu každý rok co největší množství „obyčejných“ dětí, které sice nemají předpoklady pro to, aby z nich vyrostly megahvězdy, ale které si díky pravidelnému pohybu mohou osvojit dobré návyky, a především zlepšit své fyzické a psychické zdraví. A právě tady nám v Česku vyrůstá pořádný průšvih a zasáhnout musí stát. Jinak to brzo zaplatíme – přeneseně i doslova – všichni.

Pohyb je přirozenou součástí dětského vývoje a jedním z pilířů zdravého životního stylu. Přesto v České republice v posledních letech přibývá dětí, které tráví většinu svého volného času pasivně – u obrazovek mobilních telefonů, tabletů a televizí. Pravidelný pohyb se vytrácí z jejich každodenního režimu. Podle některých studií má až 80 % českých dětí méně pohybu, než kolik doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO). Nedostatek pohybu má pak přímý dopad na fyzické zdraví dětí: roste výskyt nadváhy a obezity (podle zprávy Státního zdravotního ústavu z roku 2024 se počet obézních dětí za posledních 30 let zvýšil trojnásobně!), což u nich v dospělosti dramaticky zvyšuje nejen pravděpodobnost obezity, ale zejména riziko vzniku závažných onemocnění – včetně diabetu 2. typu, vysokého krevního tlaku, onemocnění srdce a cév nebo některých druhů nádorových onemocnění. Takže i když mají mnozí sklon mávnout nad obezitou dětí rukou s tím, že „z toho vyrostou“, měli by vědět, že už dnes si tím prokazatelně zadělávají na zdravotní komplikace a horší kvalitu života v budoucnosti. O nákladech pro sociální a zdravotní systémy nemluvě...

Kromě tělesného zdraví je však pravidelný sport zásadní i pro psychickou pohodu dětí. Pohyb pomáhá uvolňovat stres, podporuje tvorbu endorfinů a přispívá k lepší náladě. Děti, které sportují, bývají sebevědomější, lépe zvládají školní povinnosti a snadněji navazují sociální vztahy. Naopak absence fyzické aktivity je často spojována se zvýšenou úzkostí, depresivními stavy či poruchami spánku. Špatné psychické zdraví nejmladší generace, umocněné navíc zoufalým nedostatkem dětských psychologů, a tudíž dlouhými čekacími lhůtami na vyšetření, představuje skutečnou tikající bombu pro českou společnost.

Samostatnou kapitolou je nedostatečná podpora pohybu ve školách. Tělesná výchova je v osnovách sice povinná, ale její hodinová dotace zůstává nízká – obvykle dvě hodiny týdně, což je zcela nedostačující. Například Maďarsko zavedlo v reakci na alarmující nárůst dětské obezity už v roce 2012 tělesnou výchovu na školách každodenně. Také v sousedním Polsku je hodinová dotace na tělocvik vyšší (na prvním stupni ZŠ 3x 45 minut, a na druhém stupni dokonce 4x 45 minut týdně). Proto by mělo být jednou z priorit ministerstva školství v příštím volebním období navýšení počtu hodin tělesné výchovy na alespoň tři týdně, tak aby děti měly více příležitostí se hýbat a vnímat sport jako běžnou součást života. Pozornost se současně musí věnovat rozdílné kvalitě výuky mezi jednotlivými školami a náplní hodin tělocviku, jež je nezřídka neatraktivní a mnohé děti demotivuje.

Zde plní důležitou úlohu iniciativy typu Trenéři ve škole, které je nutné maximálně podporovat.

K tomu, aby byl sport skutečně dostupný všem, ale nestačí jen změnit školní osnovy. Oddíly, tělovýchovné jednoty a zájmové kroužky musí být otevřené dětem bez ohledu na příjem jejich rodičů. Finanční bariéry dnes, v době ekonomické a sociální krize, bohužel brání mnoha rodinám zapojit své děti do sportu. Je proto zapotřebí zajistit cílenou finanční podporu mládežnických sportovních organizací, aby se každé dítě mohlo věnovat sportu podle svých schopností a zájmu – ne podle peněženky rodičů. S tím souvisí i problém dostupnosti sportovišť. Je třeba rozvíjet sportovní infrastrukturu rovnoměrně ve všech regionech a zvláště v obcích, kde chybí kvalitní a volně přístupné prostory pro sport a rekreaci. Bezplatné využívání veřejných sportovišť pro všechny věkové kategorie může navíc přinést okamžitý pozitivní dopad pro celou populaci.

Aby se sport stal skutečnou prioritou, navrhuje Sociální demokracie transformaci Národní sportovní agentury v samostatné ministerstvo pohybu a sportu, které by lépe odpovídalo aktuálním potřebám a mezinárodním standardům (a vyňalo sport z gesce ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, kde je z logiky věci popelkou). Zároveň je důležité vést osvětovou kampaň, která veřejnosti připomene, že každý člověk by se měl týdně hýbat alespoň tři hodiny (a děti ještě více). Investice do pohybu není luxus – je to nutnost. Sport není jen o výsledcích, ale o zdraví, radosti, rovnosti a budoucnosti. Každé dítě by mělo mít možnost sportovat. Dáme-li jim tu šanci, vrátí se nám to v podobě zdravější, šťastnější a silnější společnosti

<https://socdem.cz/akt-aktuality/sport-deti-potrebujeme-nejen-nove-pastrnaky-ale-hlavne-zdravejsi-obyvatele>