

Ze života lidí se stále vytrácí přirozený pohyb. Vymoženosti současné společnosti (televize, počítače...) tyto trendy návyku snížené potřeby pohybu jen podporují. „Změnil se charakter, zaměření, účel a cíl pohybových aktivit, došlo k jejich značné diferenciaci a disproporcii mezi aktivními a pasivními účastníky. Objevují se nepřiměřené emoce až hysterie v souvislosti se sportovními akcemi, uctívání silnějších, dravějších, případně i bohatších.“ (9)

Je nezbytné, aby tělesná zdatnost a její význam byla vnímána lidmi jako důležitá životní hodnota. Vždyť přiměřeně tělesně zdatný člověk, navíc pohybově kultivovaný, se v praktickém životě spolu s mravními postoji a vzdělaností přibližuje k ideálu všestranně rozvinutého člověka.

V lidském životě hraje nejvýznamnější období pro účinný tělesný a pohybový rozvoj školní věk. Právě v dětském věku je podpůrně pohybový systém velmi citlivý na nepřiměřenou strukturu tělesné zátěže a nedostatek pohybové aktivity. Nelze přehlédnout, že značný počet dětí projevuje nízkou tělesnou zdatnost a také nedostatečné zvládnutí pro život důležitých pohybových dovedností. Kolisko uvádí (7, str.5), že 20% dětí předškolního věku trpí vadným držením těla a v období 11-12 let je tento stav téměř trojnásobný.