

Empirická studie

NOVOTNÁ, V., HOLÁ, I., DOLEŽALOVÁ, K. 2014. Přínos pohybové gramotnosti a gymnastiky pro pohybové vzdělávání starších dospělých a seniorů. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, roč. 4, č. 2, s. 94–109. ISSN 1804-526X.

DOI: <http://dx.doi.org/10.11118/life1e2014040294>.

Příspěvek redakce obdržela: 4. 10. 2014.

Upravený příspěvek po recenzním řízení přijat k publikování: 21. 11. 2014.

PŘÍNOS POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI A GYMNASTIKY PRO POHYBOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ STARŠÍCH DOSPĚLÝCH A SENIORŮ

Viléma Novotná, Iveta Holá, Kateřina Doležalová

Abstrakt: Závažným problémem současné společnosti se stává kvalita života starší populace. Nízká úroveň pohybové gramotnosti této skupiny občanů nepodněcuje jejich potřebu pohybu, nemotivuje k pohybové aktivitě, ke změně způsobu života. Cílem příspěvku je vybrat a utřídit poznatky o pojetí a zaměření pohybového vzdělávání starších dospělých a seniorů, vymezit rámcový obsah pohybové gramotnosti v procesu vzdělávání, uvést příklad možného způsobu odlišení nabídky pohybového vzdělávání pro jednotlivé věkové kategorie a prezentovat nabídku vhodných pohybových a gymnastických programů pro vybranou část populace. K řešení problému bylo zvoleno dotazníkové šetření a intervalové škálování. Na otázky anketního dotazníku, ohledně vhodnosti vybraných souborů gymnastických cvičení podílejících se na konceptu pohybové gramotnosti, odpovídalo 28 expertů, učitelů vysokých škol. Ke třídění a analýze získaných dat byla použita popisná statistika. Největší váhu odpovědi získala důležitost cvičení pro držení těla a nácvik základní lokomoce, dále realizace pohybů těla a jeho částí, orientace v prostoru a cvičení rovnováhy. V oblasti potřebných znalostí dosáhly téměř 90 % vědomosti o bezpečnosti pohybové aktivity, o provedení pohybu a o významu prevence a zdravotních benefitech. Do obsahu vzdělávání pohybové gramotnosti starších občanů a seniorů bylo vybráno pět skupin z inventáře gymnastických činností: držení těla, lokomoce, rovnováha, flexibilita a manipulační dovednosti. Pohybové vzdělávání starší populace by mělo být zaměřeno na optimální úroveň zdravotně orientované zdatnosti, osvojování specifických dovedností, na podporu potřeby vzdělávání, na zvyšování psychické odolnosti a duševní pohody a na posilování sociální soudržnosti.

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybové dovednosti, starší populace, gymnastické programy

BENEFITS OF PHYSICAL LITERACY AND GYMNASTICS FOR PHYSICAL EDUCATION OF OLDER ADULTS AND SENIORS

Abstract: The quality of life of the elderly is becoming a serious problem of contemporary society. Low level of physical literacy of this group of citizens does not encourage their need for exercise, it does not motivate to physical activity and to the change of lifestyle. The aim of the paper is to select and organize the knowledge about the concept and the direction of physical education of older adults and seniors, to define the conceptual content of physical literacy in education, to provide an example of a possible way to differentiate the offer of education for each age category and to present the appropriate proposal of movement and gymnastics programs for a selected population group. As a method of solution of the issue has been selected questionnaire and interval scaling. The questions in questionnaire survey were selected with regard to the appropriateness of defined gymnastic exercises involved in the concept of physical literacy. The questions were answered by 28 experts, university teachers. Descriptive statistics were used for the classification and analysis of the obtained data. The greatest impact responses gained Importance of exercises for correct body posture and basic locomotion were in responses stated as the most important, followed by realisation of the movements of the body and its parts, orientation in space and balance exercises. In the area of knowledge safety of physical activity, the execution of the movement and the importance of prevention and health benefits reached nearly 90 people and seniors were selected five groups of inventories of gymnastic activities: body posture, locomotion, balance, flexibility and handling skills. Physical education of elderly population should be oriented to the optimal level of health focused fitness, acquiring specific skills, strengthening of resilience, well-being and social cohesion.

Key words: physical activity, locomotive skills, older population, gymnastics programs

Aktuální „stárnutí populace“ dokládají ukazatele demografického vývoje obyvatelstva České republiky znázorňující nárůst hodnoty průměrného věku, věkového mediánu i indexu stáří (Kačerová, 2013). Stále závažnějším problémem současné společnosti se tak stává kvalita života starší populace. Průběžně dochází nejen k výrazným změnám způsobu života a trávení volného času, ale také ke změnám vnímání hodnot a hledisek společenské úspěšnosti. Starší spoluobčané a senioři se ve velké míře dostávají do nepříznivé životní, zdravotní i společenské situace (Vohralíková, Rabušic, 2004). Vzhledem k narůstajícímu počtu psychosomatických a dalších civilizačních

onemocnění (Šíma, 2009; Zdravotnictví . . . , 2013) je nutno hledat možnosti a uvádět do praxe nabídky a podněty, které mohou pomoci přiměřeným přístupem změnit pozitivně způsob života „ohrožené“ skupiny populace.

Je obrazem společnosti, jakým způsobem řeší problematiku životních podmínek starší populace (Novotný, 2013), jak svůj přístup mediálně prezentuje a jaké vytváří příležitosti pro přiměřenou seberealizaci seniorů, naplnění jejich potřeb lidského soužití. Je nutno se věnovat řešení problému přípravy na stárnutí a stáří, připravovat taková opatření, která by umožnila této části populace zvládat celkově danou etapu života, nacházet v ní radost a spokojenost. Jednou z reálných možností je vytvářet předpoklady pro upevňování nebo zlepšování tělesné zdatnosti a tím i zvyšování psychické odolnosti. Znamená to postupně začlenit vhodnou pohybovou aktivitu do denního režimu tak, aby se potřeba pohybu stala nedílnou součástí životního stylu. Čím dříve se začne s komplexní přípravou na stárnutí a stáří, tím lépe budou přijímány fyzické, psychické a sociální okolnosti, které vyšší věk přináší.

V rámci oboru kinantropologie, oblasti sportu pro všechny, je vytvářena pestrá nabídka pohybových programů, které mohou motivovat věkovou kategorii od věku 50+ k pravidelnému zdravému pohybu, k vlastní péči o své tělesné i duševní zdraví, ke změně vnímání své životní situace. Vhodným východiskem pro vytváření vztahu k pohybu je zvýšení úrovně pohybové gramotnosti jako součásti pohybového vzdělávání starších dospělých a seniorů. Získaná pohybová způsobilost by měla harmonicky ovlivňovat osobnost jedince po stránce psychosociální, podněcovat potřebu pohybu, motivovat k celoživotní pohybové seberealizaci a zvyšovat míru všeobecné pohybové aktivity (Šimůnková, Novotná, Chrudimský, 2013). Ke kvalitě pohybové gramotnosti velkou mírou přispívá gymnastika jako systém uvědoměle prováděných tělesných cvičení podporujících pohybovou, psychickou, sociální a estetickou kultivaci člověka.

Cílem příspěvku je vybrat a utřídit poznatky o pojetí a zaměření pohybového vzdělávání dospělých 50+, starších dospělých a seniorů, založeného na zvyšování úrovně pohybové gramotnosti. Dílčími úkoly je vymezení rámcového obsahu pohybové gramotnosti v procesu vzdělávání dospělých a seniorů, příklad možného způsobu odlišení nabídky pohybového vzdělávání pro jednotlivé věkové kategorie a nabídka vhodných pohybových a gymnastických programů pro vybranou část populace.

Vycházíme z předpokladu, že pohybové vzdělávání zaměřené na osvojení si základů pohybu a elementárních dovedností je nejen nutnou podmínkou pro bezpečné provádění jakékoli pohybové nebo sportovní aktivity, ale že osvojená dovednost je velkou motivací k vlastní pohybové činnosti a k začlenění pohybové aktivity do životního stylu.

1 Metodika

K řešení problému vymezení obsahu základní pohybové gramotnosti bylo zvoleno dotazníkové šetření a intervalové škálování. Na otázky anketního dotazníku odpovídalo 28 expertů, učitelů vysokých škol, účastníků *Fóra pedagogické kinantropologie* konaného v září 2013. Ke třídění a analýze získaných dat byla použita popisná statistika.

Pro rozlišení pohybového vzdělávání byly využity poznatky předchozích publikovaných výsledků výzkumů pohybových aktivit starších dospělých a seniorů, zkušenosti získané z výuky gymnastických programů v rámci kurzů Univerzity třetího věku pořádaných na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (FTVS UK) a analýzy mezinárodní akce *Golden Age 50+* pořádané Mezinárodní gymnastickou federací FIG, komisí Gymnastiky pro všechny.

2 Vymezení použitých pojmů

2.1 Funkční gramotnost

S pojmem gramotnost (angl. *literacy*) se v oblasti vzdělávání setkáváme v posledním období stále častěji. Od původního významu dovednosti číst a psát nacházíme různé druhy gramotnosti, jako je např. finanční, mediální, zdravotní a pohybová. Vedle samotného termínu gramotnost, představujícího určitou připravenost jedince k vybrané činnosti, je v literatuře uváděno širší vnímání pojmu, a to funkční gramotnost vyjadřující požadavky společnosti na kompetentnost jedince, tedy na schopnost člověka se aktivně podílet na světě informací (Doležalová, 2005; Rabušicová, 2002). S vývojem společnosti se okruh gramotností bude proměňovat podle změn očekávání a požadavků na kompetentnost občanů. Nejde jen o získání a osvojení si určité vědomosti, ale o pochopení dané problematiky, jejího účelu a možných efektů, o využití získané dovednosti, nebo její aplikace, na určité úrovni kvality, v měnících se podmínkách prostředí.

Získání funkční gramotnosti je dlouhodobý proces. Základy jsou sice získávány v dětském věku, ale funkčně se orientovat v dané problematice trvá mnohem déle. U většiny činností lze vymezit určitou věkovou hranici, kdy je utvořena taková úroveň, která umožňuje plnit úkoly denního života. Jsou ale určité činnosti, kdy zkušenost získaná v dětském a mladším věku je zapomenuta do takové míry, že je nutno v dospělosti začínat téměř znova od začátku, např. nízká pohybová gramotnost v pohybovém projevu.

2.2 Pohybová gramotnost

Zahraniční autoři Whiteheadová a Murdochová (2006) a Whiteheadová (2010) definují pohybovou gramotnost (angl. *physical literacy*) jako připravenost k pohybu a míru osvojení pohybových dovedností. Stafford a Balyi (2005) charakterizují pohybovou gramotnost jako vědomé ovládání pohybů vlastního těla, které přináší člověku radost a uspokojení, vědomosti, naplňuje jeho biologické potřeby a přispívá ke kvalitě života a ke zdravému životnímu stylu. Čechovská a Dobrý (2010) považují dovednost vědomě ovládat své tělo v různých se měnících každodenních situacích a vnějších podmínkách za nezbytnou podstatnou součást běžného života. Keegan (2013 in Mitchell, Le Masurier, 2014) do konceptu pohybové gramotnosti zahrnuje:

- schopnost se efektivně pohybovat;
- touhu a chuť se pohybovat;
- percepční schopnosti, které podporují efektivnost pohybu;
- sebedůvěru a jistotu při řešení pohybových úkolů;
- následnou schopnost optimálně reagovat na podněty z prostředí a komunikovat s ostatními lidmi.

Z širšího hlediska, pro všechny věkové kategorie, chápeme pohybovou gramotnost jako vědomé ovládání pohybů vlastního těla, jako připravenost jedince pohybovat se a odpovídajícím způsobem řešit pohybové zadání vyplývající z podmínek prostředí. Do rámce pohybové gramotnosti zahrnujeme vedle problematiky kultivace pohybového projevu a zdravotně orientované tělesné zdatnosti i potřebu vzdělávání, posilování psychické odolnosti a podporu sociální soudržnosti (Novotná, Šimůnková, 2013). Účelem kultivace pohybové gramotnosti je osvojit si vědomě ovládat pohyby vlastního těla, vytvářet si vhodné pohybové vzorce přenositelné do dalších pohybových aktivit, s uvědoměním realizovat pohybový úkol na určité úrovni kvality pohybového řešení a osvojovat si individuálně optimální provedení specifických dovedností motivujících k další pohybové činnosti.

Konkrétní vymezení pohybové gramotnosti je nejčastěji uváděno pro děti a mládež, ale obsah je do velké míry společný pro všechny věkové kategorie začátečníků. Liší se pro jednotlivé věkové kategorie zejména motivací k pohybu, cílem činnosti, očekávanými efekty, didaktickým přístupem, volbou didaktického stylu, reakcí na zpětnou vazbu a pestrostí intervence.

Pohybová specifika je nezbytné aplikovat pro celou populaci, zejména pro věk stárnutí a pro seniory. Důvodem je společenská potřeba posílit prevenci zdravotních a psychosociálních problémů vznikajících v této skupině obča-

nů. Je nutno podotknout, že vědomé řízení pohybu a pohybová gramotnost je bez ohledu na věk podstatnou součástí každodenních činností.

2.3 Pohybové vzdělávání

Pohybové vzdělávání je založeno na zlepšování úrovně pohybové gramotnosti, vyznačuje se záměrnou, cílevědomou a soustavnou pohybovou činností zaměřenou na formování osobnosti člověka (Naul, 2003). Pro dospělé a seniory je možno aplikovat přiměřeně věku přístup, který uvádí Mužík, Mužíková et al. (2014) v návrhu pojetí pohybového vzdělávání ve školní tělesné výchově. Zvýrazňuje nutnost porozumění a pochopení pohybu a jeho efektů jako motivaci celoživotně využívat pohybovou gramotnost k pohybově aktivnímu způsobu života.

Pohybové vzdělávání připomíná myšlenku řecké antiky – *kalokagathii*, vyjadřující přesvědčení, že krása a ctnost patří k sobě a mají mnoho společného. Aplikována na člověka vyjadřuje ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy spojené s čestností a poctivostí.

Pohybové vzdělávání je prvotně zaměřeno na osvojování si uvědomělého řízeného pohybu těla a jeho částí, na provedení pohybu danou „technikou“ pohybu. Stanovená realizace pohybu vyvolává potřebu získat o pohybu určité vědomosti a přetvářet je v praxi na nové, individuálně využitelné znalosti.

Osvojené uvědomělé ovládnutí postojů a pohybů vede k dovednosti vyrovnávat a udržovat rovnováhu poloh a postojů, k ekonomicky prováděným pohybům i při změnách situací, zvyšuje schopnost orientace v prostředí. Zlepšuje schopnost empatie, přispívá k vnímání a uvědomění si sama sebe, pozitivně ovlivňuje sebedůvěru, seberealizaci, sebekázeň a sebezprosování (Hátlová et al., 2012), umožňuje uvolněnost neverbální komunikace a vytváří podmínky pro sociální soudržnost (Potůček et al., 2002).

Pohybová způsobilost získaná v průběhu pohybového vzdělávání kultivuje pohybový projev, přináší zdravotní benefity, ovlivňuje osobnost po stránce psychosociální, motivuje k celoživotní aktivitě a zvyšuje míru všeobecné pohybové aktivity.

2.4 Gymnastika

Ke kvalitě pohybové gramotnosti velkou mírou přispívá gymnastika jako systém tělesných cvičení založený na uvědomělém řízeném pohybu vedoucí k optimálnímu provedení pohybu danou technikou, se správnou rytmizací pohybu a v přiměřeném rozsahu kloubní pohyblivosti. Inventář gymnastických činností obsahuje širokou nabídku cvičení vycházejících z obsahu základní, rytmické a aerobní gymnastiky.

Gymnastická cvičení nemají být drilem, ale měla by být realizována podle filosofie Gymnastiky pro všechny „4F“ vyhlášené mezinárodní gymnastickou federací FIG, která prosazuje gymnastiku přístupnou každému a pro všechny. Čtyři F znamenají: *Fun* – bavte se, užívejte si legrace; *Fitness* – získejte přiměřenou tělesnou zdatnost; *Fundamentals* – osvojte si dobré pohybové základy; *Friendship* – užívejte si dobré vztahy a přátelství. V uvedeném pojetí se může stát individuální program gymnastiky součástí denního režimu každého jednotlivce bez omezení věku (Ahlquist, Russell, Fink, 2010).

2.5 *Gymnastické programy*

Mezinárodní gymnastická federace (FIG) a Evropská gymnastická federace (UEG) pořádají už více než deset let každoročně světové festivaly pro starší dospělé a seniory s názvem *Golden Age* pro cvičence ve věku 50 let a více. Hlavní náplní festivalu jsou společná vystoupení cvičenek a cvičenců v šestiminutových pohybových skladbách s obsahem různých forem Gymnastiky pro všechny. Např. Festivalu v roce 2012 v italském Montecatini se zúčastnilo víc než 1 650 cvičenců, bylo předvedeno 100 skladeb skupin z 19 zemí.

Součástí Festivalu *Golden Age* jsou workshopy. Komise Gymnastiky pro všechny (*Gymnastics for All*) vybírá a připravuje pomocí svých národních federací nabídku vhodných programů pro cvičence starší populace. Většina vzdělávacích i komerčních gymnastických programů, zejména s hudbou, je upravována pro danou věkovou kategorii. Vedle tradičních programů cvičení kondičního charakteru s hudbou bez náčiní, s využíváním klasických i nových náčiní a dalších pomůcek, rytmické a taneční gymnastiky, aerobiku, psychomotoriky, lidových a společenských tanců, jsou v oblibě různé formy východních cvičení zaměřených na duševní koncentraci a uvědomělé vládní pohybu svého těla, např. jóga, tai-chi a jejich modifikace.

3 **Výsledky a diskuse**

3.1 *Vymezení rámcového obsahu pohybové gramotnosti*

Do dotazníkového šetření byly zařazeny otázky zaměřené na míru významu jednotlivých komponent utvářejících pohybovou gramotnost. Okruhy dotazování byly vybrány na základě získaných předchozích poznatků o základním obsahu pohybové gramotnosti (Šimůnková, Novotná, Vorálková, 2010), z výuky Univerzity třetího věku (U3V) realizované na FTVS UK a dalších výsledků šetření pohybových aktivit starších dospělých a seniorů v oblasti sportu pro všechny. Vybrané soubory cvičení byly z důvodu specifického provedení pohybu v gymnastice sestaveny z inventáře činností gymnastických

druhů. Názory expertů byly rozděleny na odpovědi týkající se souborů gymnastických cvičení (tabulka 1) a na oblasti potřebných vědomostí (tabulka 2). Experti měli navíc možnost ve volné odpovědi blíže specifikovat svůj názor na jednotlivé části souborů cvičení a zdůraznit výběr některých komponent z uvedených činností.

Otázka 1: Ohodnoťte význam vybraných souborů gymnastických cvičení při vytváření pohybové gramotnosti:

- cvičení pro držení těla jako univerzální výchozí poloha pro pohyb;
- nácvik optimálního provedení základní lokomoce;
- realizace pohybů těla a jeho částí;
- orientace v prostoru;
- udržování statické a dynamické rovnováhy;
- akrobatická (motoricko-funkční) příprava;
- technika cvičení bez náčiní;
- technika cvičení s náčiním;
- vzdělávací program hudebně-pohybové výchovy.

Experti hodnotili otázky dle škály, a to v rozmezí 1–5. Hodnocení 1 bylo charakterizováno pojmem „nepotřebné“, na druhé straně hodnocení 5 bylo vystiženo pojmem „důležité“. Hodnocení 3 bylo pomyslným středem mezi oběma konci škály. Hodnocení 2 se blížilo významu „spíše nepotřebné“, hodnocení 4 určovalo „spíše důležité“. Pro zvýraznění významu souborů gymnastických cvičení bylo hodnocení výsledků na nejvyšší a nejnižší úrovni ve výsledcích spojeno (tabulka 1).

Největší váhu odpovědí získala důležitost cvičení pro držení těla, které je pro kvalitu pohybového vzdělávání základním východiskem. Ze „správného“ nebo také z individuálně optimálního držení těla v různých polohách (např. stoje, sedy, lehy) je možno provádět pohyby správnou technikou pohybu a vytvářet vhodné pohybové vzorce, které je možno v praxi uplatnit v dalších pohybových aktivitách.

Druhým významným souborem cvičení byla lokomoce, jako způsob pohybu z místa. Patří sem různé druhy chůze v různých směrech (např. se změnou výšky těžiště, vpřed, vzad a stranou), obměny chůze s využitím rozmanitých pomůcek, druhy běhu, poskoků, skoků a tanečních kroků. Specifikou je lokomoce na horních končetinách.

Třetí pořadí zaujala rovnováha součtem dvou nejvyšších hodnocení. Každý pohyb, který je prováděn, je vlastně vychýlením z rovnovážné polohy, a proto

Tabulka 1

Význam vybraných souborů cvičení při vytváření pohybové gramotnosti

Cvičení	1 a 2		3		4 a 5	
	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)
Cvičení pro držení těla jako univerzální výchozí poloha	0	0,0	1	3,6	27	96,4
Nácvik optimálního provedení základní lokomoce	1	3,6	1	3,6	26	92,8
Realizace pohybů těla a jeho částí	2	7,1	4	14,3	22	78,6
Orientace v prostoru	2	7,1	7	25,0	19	67,9
Udržování statické a dynamické rovnováhy	1	3,6	3	10,7	24	85,7
Akrobatická (motoricko-funkční) příprava	1	3,6	7	25,0	20	71,4
Technika cvičení bez náčiní	2	7,1	10	35,7	16	57,1
Technika cvičení s náčiním	0	0,0	18	64,3	10	37,5
Technika cvičení na nářadí a v akrobacii	3	10,7	12	42,9	13	46,4
Vzdělávací program hudebně-pohybové výchovy	3	10,7	10	35,7	15	53,6

musí být zapojeny mechanismy umožňující návrat do stabilní polohy. Rovnovážná (balanční) cvičení jsou důležitá zejména v období stárnutí a stáří, kdy dochází ke snižování schopnosti reakce na vnější podněty.

Ze specifikace předpokladů pohybové gramotnosti pro starší dospělé a seniory uvedených respondenty byla do hlavních pěti základů zařazena ještě dílčí složka tělesné zdatnosti – flexibilita a z oblasti cvičení s náčiním část manipulační dovednosti.

Tabulka 2

Význam vybraných oblastí vědomostí při vytváření pohybové gramotnosti

	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)
Bezpečnost	25	89,3
Fair play	13	46,4
Hygiena	17	60,7
Poznatky o provedení pohybu	25	89,3
Prevence a zdravotní benefity	25	89,3
Sebeobslužné činnosti	12	42,8
Znalost odborného názvosloví	11	39,3

Zdroj: Šimůnková, Novotná a Chrudimský (2013)

Otázka 2: Které z uvedených oblastí vědomostí (v abecedním pořadí) považujete za podstatné v rámci utváření pohybové gramotnosti (označte křížkem):

- bezpečnost;
- fair play;
- hygiena;
- poznatky o provedení pohybu;
- prevence a zdravotní benefity;
- sebeobslužné činnosti;
- znalost odborného názvosloví.

Výsledky tří částí ve výši téměř devadesát procent jasně ukázaly důležitost znalostí jako významné součásti pohybové gramotnosti. Jedná se zejména o podíl vědomostí o bezpečnosti pohybové aktivity, o provedení pohybu a o významu prevence a zdravotních benefitech (tabulka 2). Získaný poznatek zdůrazňuje nutnost přiměřeného rozsahu vědomostí nejen o samotném provedení pohybu, ale i o dalších souvislostech a efektech pohybového vzdělávání.

3.2 Návrh obsahu souborů cvičení pro starší dospělé a seniory

Na základě poznatků přinášíme návrh obsahu souborů cvičení pro starší dospělé a seniory:

- *Držení těla* – uvědomování si poloh a základních pohybů těla a jeho částí; nácvik „správného“ dýchání v lehu, kleku, sedu a stoji; střídání napětí a uvolnění v pohybu; provedení pohybu vedením, švihem a vlnou; celistvé pohyby (pohyby procházející celým tělem najednou nebo postupně).
- *Lokomoce* – postavení dolních končetin (paralelní nebo vytočené od kyčlí); způsoby náslapu na plošku nohy; postavení a pohyb pánve při chůzi; chůze pomalá a rychlá; chůze s doprovodným pohybem paží; chůze s pomůckou v rukách; koordinace chůze s hůlkami (nordic-walking), technika „běhu pro zdraví“ (s udržováním výšky těžiště).
- *Rovnováha* – jednoduché rovnovážné statické polohy a dynamické pohyby (např. stoje nožné, stoje jednož, sedy); vyrovnávání labilních poloh do rovnovážné.
- *Flexibilita* – základní pohyblivost v kloubně-svalových jednotkách; klony a kroužení (mobilizační cvičení); protahovací cvičení pro celé tělo; pohyby podporující sebeobslužnost (např. dosahování vzhůru, obouvání, oblékání).
- *Manipulační dovednosti* – ovlivňování drobné motoriky; uchopování prsty; předávání, vyhazování a chytání; sebeobslužné činnosti (např. zapínání knoflíků, zavírání zipu).

Do pohybového obsahu programů pro osvojování pohybové gramotnosti patří neopominutelně i další soubory gymnastických cvičení. Je to soubor pohybových podnětů rozvíjejících orientaci v prostoru, nejen pohybu těla různými směry půdorysu různým způsobem pohybu, ale také orientaci na místě s osvojováním si prostoru kolem sebe jak pohledem, tak částmi těla.

Dalším souborem je oblast nazývaná odborným termínem jako *technika cvičení bez náčiní*. Je to široká oblast cvičebních tvarů bez náčiní založených na koordinaci pohybů a realizovaná v konkrétních skupinách gymnastických dovedností, jako jsou např. základní formy různých druhů chůze a běhu, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, osmy a rotace.

Soubor cvičení, který významně podporuje rozvoj jednotlivých složek tělesné zdatnosti je nazýván akrobatická nebo motoricko-funkční příprava. Smyslem akrobatické přípravy není osvojení si vybraných gymnastických dovedností, ale vytváření k tomu odpovídajících biologických, funkčních, morfologických, psychologických a vědomostních předpokladů. Bez určité úrovně připravenosti není možno realizovat jakýkoli pohyb. Pro cvičení starších dospělých a seniorů je nezbytně nutné aplikovat jednotlivá cvičení a jejich provedení podle individuálních předpokladů, podle věku a aktuální výkonnosti a podle zdravotního a psychického stavu jednatelce.

Samostatnou, ale velmi důležitou součástí programů pohybové gramotnosti je hudba, která k pohybu nejen motivuje, vytváří atmosféru, ale také pomáhá pohyb organizovat, dává mu určitý řád, ovlivňuje jeho provedení, udává pohybu rytmus a tempo, učí reakci na zvukové podněty. Osvojování uvědomělého řízeného pohybu podpořené vnímáním hudby vede k intenzivnějšímu pocítování pohybů vlastního těla, podporuje pohybovou seberealizaci a sebevědomí, zvyrazňuje pohybový projev, rozvíjí pohybovou paměť, podněcuje pohybovou tvořivost, přináší estetické prožitky a pocity uspokojení (Novotná et al., 2012). Zejména pro ženy je spojení cvičení s hudbou impulsem pro emocionální estetické prožívání a vnímání krásna.

3.3 *Pohybové vzdělávání v průběhu stárnutí*

Světová zdravotnická organizace (WHO, World Health Organization) uvádí seniory od 65 let. Holmerová et al. (2002) dělí seniory na mladé 65–74 let, staré 75–84 a velmi staré 85 let a více. Pro aplikaci pohybového vzdělávání je nezbytně nutné v relativně dlouhém a individuálně rozdílném období stárnutí a stáří rozlišovat programy cvičení podle individuálního zdravotního stavu a potřeb jednotlivců.

V celoživotním pohybovém vzdělávání starších dospělých je možno rozlišit určité skupiny populace, pro které je vhodné nabízet specifické programy pohybových aktivit. Vedle pohybového vyžití narůstá význam společného sdílení pohybové aktivity jako podpory zvyšování psychické odolnosti a duševní pohody, posilování sociální soudržnosti naplněním potřeby „někam společně patřit“, sdílet a prožívat pohybovou aktivitu. Rozdíly mezi staršími jednotlivci mohou, ale nemusí, být velké. I v této kategorii se nacházejí pohybově nebo sportovně aktivní jedinci (viz soutěže veteránů) a současně jedinci s téměř nulovou pohybovou aktivitou.

I když by „příprava na stáří“ měla začínat už v mladším věku, není to v našem současném prostředí akceptováno. Teprve momentem padesátých narozenin si většina jednotlivců začíná uvědomovat určitý zlom ve svém životě. S ohledem na skutečnost, že v tomto období může vzniknout potřeba „začít dělat něco pro své zdraví a pro svou zdatnost“, jsou některé aktivity pro starší dospělé uváděny jako 50+, někdy i 55+. V tomto věku je možno případně navazovat na předchozí pohybové a sportovní zkušenosti, přizpůsobovat je aktuálnímu stavu účastníků programů. Další okolností je ukončení péče v rodině o děti a nárůst sféry volného času. Podaří-li se v tomto období začlenit pohybovou aktivitu do způsobu života, je velkou nadějí, že tato potřeba pohybu podpořená pocitem „dělat něco pro své zdraví a tělesnou zdatnost“ přetrvává i do vyššího věku.

Dalším obdobím je postupné odcházení do důchodu a řešení otázky náplně volného času. U nás není koncepčně připravena a dobře rozpracována nabídka pro podchycení této části populace, ani není zajištěna na odpovídající úrovni příprava potřebného množství učitelů, cvičitelů trenérů a instruktorů, specializovaných na problémy v rámci přípravy na stáří a pro seniory. Současně ani podpora prevence psychosomatických a civilizačních onemocnění prostřednictvím pohybové aktivity není systémově ze strany lékařů a zdravotních pojišťoven dostačující.

V některých zemích je věnováno stárnutí, délce aktivního života a kvalitě života ve stáří mnohem více pozornosti než u nás (Aldwin, Gilmer, 2013; Cruikshank, 2013). Např. možnost účasti ve vzdělávacích kurzech U3V je záležitostí měst se sídlem příslušné vysoké školy, není pokryta potřeba všech regionů. Pro zlepšení současného stavu je nutno zajistit dostatečnou vhodnou nabídku pohybových programů přímo na úrovni municipalit.

Mezi vhodné pohybové aktivity pro individuální nebo skupinovou činnost patří chůze, nyní zejména chůze s hůlkami (nordic-walking), se sportovním nebo kulturně poznávacím zaměřením. Pro chůzi jsou využívány nově budované cyklostezky. Velmi přínosný je návyk provádět každý den program rozcvičení, např. gymnastickou rozcvičku, zaměřenou na držení těla, rovnováhu, koordinaci a udržování pohyblivosti. Mezi další vhodné aktivity patří turistika, jízda na kole, plavání, případně běh pro zdraví.

Tělovýchovná zařízení nabízejí pro starší dospělé a seniory, prozatím v malém rozsahu, tradiční programy cvičení kondičního charakteru, cvičení s hudbou, cvičení s využitím klasických i nových náčiní a dalších pomůcek, rytmickou a taneční gymnastiku, aerobik, psychomotoriku, lidové a společenské tance. V oblibě jsou různé formy východních cvičení zaměřené na duševní koncentraci a ovládání pohybu těla, např. jóga, tai-chi a jejich modifikace. S narůstajícím věkem přechází postupně charakter pohybové aktivity do forem pohybové a taneční terapie, psychomotoriky, cvičení zdravotní gymnasticky se často prolíná s prvky východních systémů.

Závěr

Pohybové vzdělávání starší populace má svá určitá specifika a zákonitosti. Prostřednictvím pohybového programu zaměřeného na ovlivňování, udržování nebo zvyšování přiměřené úrovně složek zdravotně orientované zdatnosti a osvojování si specifických pohybových dovedností je nutno zároveň podporovat i další stránky osobnosti člověka, jako je psychická odolnost, duševní pohoda a sociální soudržnost. Programy pohybových aktivit pro

dospělé, starší dospělé a seniory by měly naplňovat potřeby a očekávání nejen jednotlivců a skupin, ale také celé společnosti.

Příprava na stáří by měla začít nejlépe už v mládí. Současná školní tělesná výchova, i přes některé změny, není v praxi příliš pozitivní motivací k celoživotní pohybové aktivitě. Sportovní zaměření tělesné výchovy, hodnocené převážně sportovními výkony, zanechává v žácích množství negativních pocitů. Pokud nedojde ke změně koncepce školní tělesné výchovy ve směru k pohybovému vzdělávání založenému na pohybové gramotnosti, bude obtížné motivovat velkou část populace k pohybu a uplatňovat jiný přístup v pohybovém vzdělávání dospělých a seniorů.

Do procesu přípravy na stáří by měla být vhodně začleněna pohybová intervence podporující odolnost člověka vyrovnávat se s nároky každodenního života. Zvolená pohybová aktivita by měla obohacovat život jednotlivce z více hledisek, přinášet mu příležitost k přátelství, ke sdílení společné činnosti, k prožívání pohybu, k radosti z pohybové dovednosti a spokojenosti z pohybové seberealizace.

Konkrétní nabídku pohybové intervence je nutno směřovat do věku 50 let a více, připravovat pro její uplatnění podmínky. Bez společenské a politické podpory, bez změny postoju společnosti k potřebám seniorů, bude obtížné zlepšovat potřebnou přiměřenou úroveň pohybové gramotnosti populace a pozitivně přispívat k ovlivnění kvality života starších dospělých a seniorů.

Příspěvek je součástí řešení projektu PRVOUK P 39 Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Literatura

- AHLQUIST, S. M., RUSSELL, K., FINK, H. 2010. *Foundation of Gymnastics: Course Manual*. Saskatoon, Canada: Ruschkin. ISBN 978-2-8399-0663-0.
- ALDWIN, C. M., GILMER, D. F. 2013. *Health, Illness and Optimal Aging*. New York: Springer. 416 p. ISBN 978-0826193469.
- CRUIKSHANK, M. 2013. *Learning to be Old*. Plymouth: Rowman and Littlefield. 296 p. ISBN 978-1-4422-1365-4.
- ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. 2010. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, č. 3, s. 2–5. ISSN 1210-7689.
- DOLEŽALOVÁ, J. 2005. *Funkční gramotnost – proměny a faktory gramotnosti ve vztazích a souvislostech*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, Gaudeamus. 88 s. ISBN 80-7041-115-5.
- HÁTLOVÁ, B., ET AL. 2012. Pohybové aktivity a jejich vliv na osobnost seniorů. In ŠTĚPÁNKOVÁ, H. (Ed.). *Sborník příspěvků z mezioborové konference Stárnutí „Ageing“*. Praha: Psychiatrické centrum, s. 33–38. ISBN 978-80-87142-20-2.

- HOLMEROVÁ, I., ET AL. 2002. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relations. 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.
- KAČEROVÁ, E. 2013. Žijeme déle a zdravěji? *Statistika a my*, roč. 5, č. 3, s. 34–35. ISSN 1804-7149.
- MITCHELL, B., LE MASURIER, G. C. 2014. Current Applications of Physical Literacy in Canada, the United States, the United Kingdom and Australia. *International Journal of Physical Education – A review Publication*, vol. 51, no. 2, pp. 2–18. ISSN 0341-8685.
- MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L., ET AL. 2014. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. 168 s. ISBN 978-80-7481-070-1.
- NAUL, R. 2003. Koncepce školní tělesné výchovy v Evropě. *Česká kinantropologie*, roč. 7, č. 1, s. 39–53. ISSN 1211-9261.
- NOVOTNÁ, V., ET AL. 2012. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum. 136 s. ISBN 978-80-246-2116-6.
- NOVOTNÁ, V., ŠIMŮNKOVÁ, I. 2013. Application of Gymnastics Literacy in Support of Movement Therapy. In ADÁMKOVÁ, M., HÁTLOVÁ, B., LOUKOVÁ, T. *Psychomotor Therapy in Elderly Care*. Ústí nad Labem: Universita J. E. Purkyně, s. 37–32. ISBN 978-80-7414-685-5.
- NOVOTNÝ, V. 2013. Co je „policy work“? Pracovní činnost v oblasti veřejných politik v teorii a praxi. *Politologická revue*, roč. 19, č. 2, s. 136–158. ISSN 1211-0353.
- POTŮČEK, M., ET AL. 2002. *Průvodce krajinou priorit pro Českou republiku*. Praha: Gutenberg. 146 s. ISBN 80-86349-06-3.
- RABUŠICOVÁ, M. 2002. *Gramotnost: staré téma v novém pohledu*. Brno: Masarykova univerzita. 199 s. ISBN 80-210-2858-0.
- STAFFORD, I., BALYI, I. 2005. *Coaching for Longterm Athlete Development*. Leeds: Coachwise. 90 p. ISBN 1-902523-70-9.
- ŠÍMA, P. 2009. Civilizační nemoci aneb nemoci západního životního stylu. *Zdravotnické noviny: Lékařské listy*, č. 19, s. 48–50. ISSN 0044-1996.
- ŠIMŮNKOVÁ, I., NOVOTNÁ, V., CHRUDIMSKÝ, J. 2013. Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti. In MATOŠKOVÁ, P. (Ed.). *Sborník abstraktů a textů ze semináře „Forum pedagogické kinantropologie“ pořádaného ve dnech 25.–27. 9. 2013*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, s. 60–69. ISBN 978-80-87647-07-3.
- ŠIMŮNKOVÁ, I., NOVOTNÁ, V., VORÁLKOVÁ, J. 2010. Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, roč. 11, č. 2, s. 110–119. ISSN 1213-2101.
- VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. 2004. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí. 90 s. ISBN 80-239-4218-2.
- WHITEHEAD, M. 2010. *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge, 200 p. ISBN 0-415-48743-9.
- WHITEHEAD, M., MURDOCH, E. 2006. Physical Literacy and Physical Education: Conceptual Mapping. *Physical Education Matters*, vol. 1, no. 1, s. 6–9. ISSN 1751-133X.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17511320701676916>

Zdravotnictví ČR 2013 ve statistických údajích. Praha: Český statistický úřad, 2013. 96 s.
ISBN 978-80-7472-101-4.

Autorky

doc. PhDr. Viléma Novotná, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra gymnastiky, J. Martího 31, 162 52 Praha, e-mail: vnovotna@ftvs.cuni.cz

Mgr. Iveta Holá, Ph.D., Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra gymnastiky, J. Martího 31, 162 52 Praha, e-mail: simunkova@ftvs.cuni.cz

Mgr. Kateřina Doležalová, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra gymnastiky, J. Martího 31, 162 52 Praha, e-mail: ka.ce.n.ka@seznam.cz