

Teoretická studie

MATOŠKOVÁ, P., KOVÁŘ, K., SÜSS, V. 2014. Systém řízení pohybových aktivit jako součást celoživotního vzdělávání. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, roč. 4, č. 3, s. 58–75. ISSN 1804-526X.

DOI: <http://dx.doi.org/10.11118/lifele2014040358>.

Příspěvek redakce obdržela: 12. 10. 2014.

Upravený příspěvek po recenzním řízení přijat k publikování: 1. 12. 2014.

SYSTÉM ŘÍZENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT JAKO SOUČÁST CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Petra Matošková, Karel Kovář, Vladimír Süss

Abstrakt: Příspěvek je koncipován jako přehledový článek zaměřený na systém řízení pohybových aktivit v ČR z hlediska ontogeneze člověka. Vycházíme ze závažného problému, kterým je obezita a nadváha nejen v České republice, ale i v zahraničí. Jednou z příčin je nedostatek pohybové aktivity. Vysvětlujeme pojem pohybová gramotnost, který úzce souvisí s aktivním životním stylem. Charakterizujeme systém ovlivňování pohybových aktivit v jednotlivých věkových obdobích, které jsou dány mezníky ve školním vzdělávání. Zaměřujeme se na vzdělávací instituce a jejich rámcové cíle a kutikulární dokumenty. Vybrali jsme příklad systému řízení pohybových aktivit v průběhu ontogeneze člověka v zahraničí (Kanada) a porovnáváme jej s možnostmi a systémem v České republice.

Klíčová slova: vzdělávání, celoživotní vzdělávání, tělesná výchova, pohybová gramotnost

PHYSICAL ACTIVITIES MANAGEMENT SYSTEM AS A PART OF LIFELONG LEARNING

Abstract: The paper is designed as a review article on the issue of physical activities management system in the Czech Republic from the ontogenetic point of view. Obesity and overweight represent serious issues not only in the Czech Republic, but also abroad. One of the causes of these issues is a lack of physical activity. We explain the term physical literacy which is closely connected to active lifestyle. We characterize the system of influencing physical activities in particular age groups based on milestones in school education. We focus on educational institutions and

their general objectives and curricular documents. We chose an example of lifelong physical activities management system from abroad (Canada) and we compare it with possibilities and system in the Czech Republic.

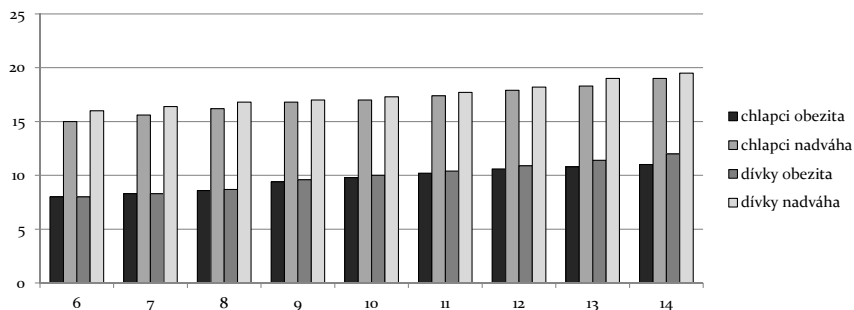
Key words: education, lifelong learning, physical education, physical literacy

V našem příspěvku se chceme zabývat systémem řízení pohybových aktivit v České republice z hlediska ontogeneze člověka, což může být bráno jako celoživotní vzdělávání každého jedince. Podíváme-li se na současnou populaci v České republice, musíme konstatovat, že se navyšuje počet osob, které trpí nadváhou nebo obezitou (Frömel et al., 2014; Bunc, 2014, 2009, 2008). Jednou z příčin může být hypokinéza, tj. nedostatečné množství pohybové aktivity (Bunc, 2014; Frömel et al., 2014; Vašíčková et al., 2009), která může vést k závažným, zdraví ohrožujícím problémům. Domníváme se, že těmto problémům lze částečně předcházet aktivním životním stylem. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž podstatné místo zaujímá také přiměřená a hlavně pravidelná pohybová aktivita. Není chápán pouze v rovině biologické, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu (Bunc, 2009).

Holčík (2003) definoval zdravotní gramotnost, která by měla být základním předpokladem pro zdravý životní styl. Jedná se o kognitivní a sociální dovednost determinující motivaci a schopnost jednotlivců získat přístup ke zdravotním informacím, rozumět jim a využít je k rozvoji a udržení dobrého zdraví. Z toho vyplývá, že by člověk měl disponovat nejen zdravotní gramotností, ale také individuálně přiměřenou pohybovou gramotností, vycházející ze životních potřeb člověka.

Doprovodným jevem současného životního stylu je hypokinéza a z ní vyplývající zdravotní komplikace. Nejčastějším důsledkem je výrazný vzestup nadváhy a obezity právě u dětské populace (Brettschneider, Naul, 2007). Není to problém pouze rozvojových zemí, ale i zemí vyspělých. Obecně je známo, že přibližně 2–5 % všech případů nadváhy nebo obezity má objektivní zdravotní příčinu. Z toho je zřejmé, že nadváha nebo obezita je z větší části důsledkem nevhodného životního stylu. Můžeme tedy tvrdit, že ovlivňování nadváhy nebo obezity je prvotně problém vzdělávání a výchovy, a teprve poté spadá do oblasti medicíny.

Je velmi pravděpodobné, že pokud se vyskytuje nadváha nebo obezita v dětském věku, je předpoklad, že tomu tak bude také v dospělosti. Proto všechny programy, které mají za cíl efektivní ovlivnění obezity nebo nadváhy, musí řešit tuto problematiku již u dětské populace, nikoli až v dospělosti (Brettschneider, Naul, 2007).



Zdroj: Bunc (2014, upraveno)

Obrázek 1. Graf procentuálního nárůstu nadváhy a obezity u dětí

Průvodním jevem nadváhy nebo obezity je zhoršování zdravotního stavu, životního stylu, ale i snížená aerobní zdatnost, snížená regenerace člověka po pracovním zatížení, zvýšené riziko výskytu některých onemocnění, které mají příčinu v nedostatku pohybu (Bunc, 2008).

Několik výzkumných prací (Bunc, 2014, 2009, 2008; Frömel et al., 2014) ukazuje na stále rostoucí počet obézních dětí a s tím i související a následné zdravotní problémy. Monitoringu dětské populace a jejím pohybovým aktivitám se věnuje několik pracovišť v České republice, například Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze nebo Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Jejich zjištění jsou alarmující. Bunc (2014) uvádí, že u dětí mladších 10 let nacházíme cca 7,7 hodin realizovaných pohybových aktivit týdně, u dětí starších pak už jen 2,1 hodiny, to vše včetně školní tělesné výchovy (TV). Jsou to sice průměrná data, ale jak ukazuje procentuální nárůst dětí s nadváhou nebo obezitou (obrázek 1), je tento stav dětské populace kritický. Celkem bylo do tohoto výzkumu zahrnuto 3 436 chlapců a 2 349 dívek ve věku 6–14 let.

Při pohledu na rostoucí počet dětí s nadváhou a obezitou lze souhlasit s Brettschneiderem a Naulem (2007) i Buncem (2014), že problém ovlivnění nadváhy a obezity dětí není tedy problémem lékařským, ale vzdělávacím a spočívá ve zvýšení objemu realizovaných pohybových aktivit. Tomuto tvrzení odpovídá současně i názor, že celkový příjem energie v posledních desetiletích stagnuje nebo klesá, ale současně významně klesá výdej energie, většinou realizovaný ve formě pohybových aktivit (Bunc, 2014). V rámci západní Evropy je úroveň obezity u chlapců v rozmezí od 14 % v Izraeli a 13 % na Maltě, ke 4 % v Nizozemsku a ve Švédsku. Hladina obezity u dívek byla nejvyšší v Lucembursku (13 %) a Izraeli (11 %), nejnižší v Nizozem-

sku, Norsku a ve Švédsku (4 %) (Ng, Gakidou et al., 2014). Podle statistik Světové zdravotnické organizace (WHO) vede nadváha a obezita ve světě ke zvýšenému riziku úmrtí. Přibližně 3,4 milionu dospělých zemře každý rok v důsledku nadváhy nebo obezity. Příčinami úmrtí jsou např. diabetes (44 %), ischemická choroba srdeční (23 %) a rakovina (7–41 %), které lze přičíst nadváze a obezitě (Obesity. . . , 2014).

Vašíčková et al. (2009) se zabývali zkoumáním teoretických vědomostí o problematice zdraví a pohybové aktivity u studentů 1. ročníku středních škol. Byla zjištěna spojitost mezi vědomostmi o pohybové aktivitě a skutečně realizovanou pohybovou aktivitou u chlapců i u dívek, kterou monitorovali pomocí krokoměřů. S využitím korelací byl v této souvislosti prokázán statisticky významný negativní vztah. Zjistili, že dívky mají větší znalosti o problematice pohybové aktivity než chlapci ve všech sledovaných dimenzích.

O nastíněnou problematiku se začal zajímat i senát Parlamentu České republiky. Dne 26. 5. 2014 se v zasedací místnosti Senátu uskutečnilo veřejné slyšení na toto ožehavé téma současnosti s názvem „Pohybová gramotnost“. Citujeme z internetových stránek Senátu: „Záměrem veřejného slyšení bylo upozornit na naléhavý společenský problém, kterým je nedostatek pohybové aktivity populace v České republice. Byla přednesena a projednána klíčová zjištění a formulována doporučení směřující do legislativní oblasti. Na veřejném slyšení vystoupil vedle řady odborníků také velvyslanec Kanady v ČR pan Otto Jelinek, který jako bývalý kanadský ministr pro fitness a amatérský sport vyjádřil přesvědčení, že pohybová gramotnost občanů je klíčovým elementem pro každou zemi. Sport jako pravidelná pohybová aktivita musí přispívat nejen ke zdravému životnímu stylu, ale také k sociální soudržnosti. Je to jeden z hlavních integračních nástrojů moderní společnosti“ (Veřejné. . . , 2014).

Nastíněný problém je podle našeho názoru natolik závažný, že je potřeba se mu věnovat nejen z pohledu pracovníků zabývajících se pohybovými aktivitami (učitelé, instruktoři, trenéři atd.). Je nezbytné řešit tuto situaci systémově, tj. na úrovni státní zprávy, krajských a obecních úřadů, školství a zájmových i komerčních organizací nebo sdružení (sportovní svazy, fitness centra, lyžařské školy atd.).

V následujícím textu se pokusíme nastínit současný systém v České republice. Jako případné řešení problému jsme vybrali systém kanadský, kde se podle našeho názoru problém řeší obsahově i systémově. Pro lepší pochopení zmiňujeme termín pohybová gramotnost, která s tímto problémem úzce souvisí.

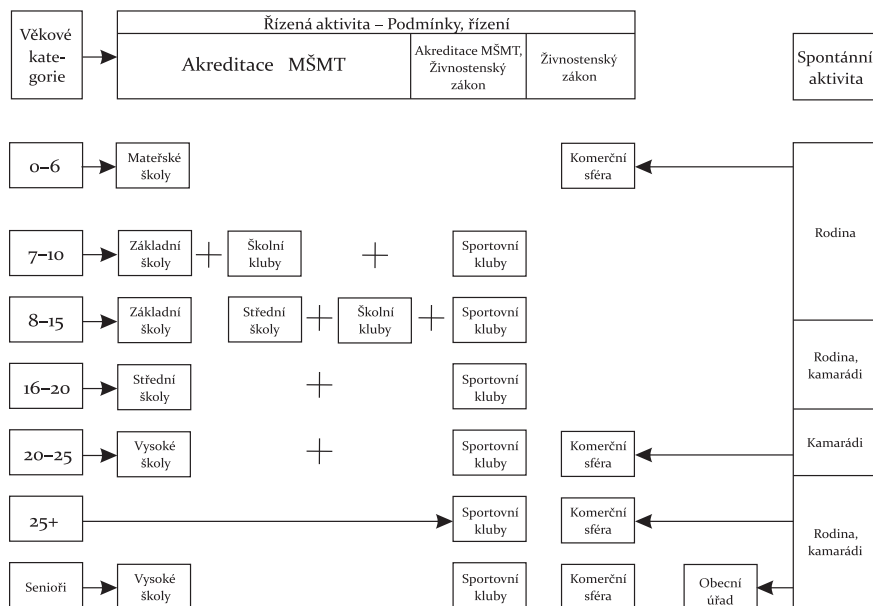
1 Pohybová gramotnost

Aktivovat přirozenou potřebu pohybu je v současné nabídce možností pasivního trávení volného času a zábavy velmi obtížné. Pokud nedojde k vytvoření kladného vztahu k pohybovým aktivitám už v dětském věku, je nutné podporovat odlišné způsoby motivace ke zdravému pohybu podle zájmu a očekávání dané věkové kategorie. Je možné předpokládat, že osvojená dovednost je jednou z nejvýznamnějších motivací k získání trvalého zájmu o pohybové činnosti. Těšit se z pohybu, mít chuť sportovat a chtít být pohybově aktivní po celý život je jedním z úkolů různých systémů dlouhodobého pohybového a sportovního vývoje dětí a mládeže.

Koncept pohybové gramotnosti uvedla poprvé v roce 1993 Margaret Whitehead na kongresu Mezinárodní asociace tělesné výchovy a sportu pro dívky a ženy v australském Melbourne. Od této doby byl koncept podroben kritice a dále se názory na jeho definici a uplatnění v praxi vyvíjely. Pohybová gramotnost byla také identifikována Valným shromážděním OSN v roce 2002 (18. ledna, rozhodnutí 56/116) a definována jako základní pohybové dovednosti, které umožní dítěti účinně a efektivně reagovat na životní prostředí v mnoha pohybových aktivitách (Killingbeck et al., 2007). Whitehead (2006) uvádí, že jasně vymezený pojem pohybové gramotnosti by mohl odpovědět na otázku, jaký je rozsah pohybových dovedností, které umožňují jednotlivým osobám komunikovat s reálným světem, a které probudí potenciální kapacitu ke kvalitnějšímu životnímu stylu. Hayden-Davies (2008, in Mandigo et al., 2009) tento názor rozvíjí v tom smyslu, že pohybová gramotnost není pouze ovládnutí jedné či několika málo pohybových dovedností, ale zahrnuje principy celoživotního učení v celém rozsahu potřeb života člověka. Není to problém individua, ale vyvíjí se v souladu s vrstevníky a jejich komunitami a společnostmi. Nejdůležitější je, že je zapouzdřena do komplexní vazby mezi pohybovou kompetencí a citovou doménou. Pohybově gramotný člověk nebude disponovat pouze mechanicky osvojenými dílčími pohybovými dovednostmi, ale bude je umět efektivně využívat k individuálně preferovanému účelu. Bude se bezpečně orientovat v benefitech pohybu a svou pohybovou gramotnost bude celoživotně využívat k aktivnímu způsobu života (Čechovská et al., 2011).

V Anglii byla v roce 2010 založena mezinárodní asociace pohybové gramotnosti (*International Physical Literacy Assotiation*, IPLA), která sdružuje výzkumníky a učitele z praxe s cílem poskytnout fórum k diskusi a výměně zkušeností s pohybovou gramotností (International. . . , 2014).

V současné době je význam pohybové gramotnosti uváděn ve smyslu této definice: „Pohybová gramotnost může být popsána jako motivace, sebevědo-



Obrázek 2. Schéma systému ovlivňování provádění pohybových aktivit v různých věkových obdobích

mí, zdravotní způsobilost, znalost a porozumění hodnotě pohybových aktivit a převzetí odpovědnosti za zapojení v pohybových aktivitách“ (Whitehead, 2014, s. 129). V českých zemích je chápána jako připravenost jedince vědomě ovládat vlastní tělo, jako důležitý předpoklad provádění tělesného pohybu a sportovních dovedností posilujících i psychickou a sociální zdatnost (Šimůnková, Novotná, Vorálková, 2010) nebo také jako inventář základních pohybových činností důležitých pro správné a bezpečné osvojování si pohybových vzorců jakožto východisek pro pohybové dovednosti.

2 Systém vzdělávání pohybových aktivit v kontextu celoživotního vzdělávání v České republice

V průběhu ontogeneze člověka dochází k několika vývojovým stádiím. Ta se určitou měrou projevují na motorice člověka. Jejich popisu se věnuje mnoho autorů z pohledů tělesného vývoje, dále psychiky i motoriky člověka. Na obrázku 2 ukazujeme systém ovlivňování pohybových aktivit ve věkových obdobích, které jsou dány mezníky ve školním vzdělávání.

Prvním věkovým obdobím, kdy dochází k rozvoji motoriky člověka a kdy se utváří vztah k pohybu jako takovému, je od narození až do zahájení školní docházky. Vývoj začíná ve zjednodušeném pohledu od reflexního plazení přes vertikalizaci postoje k prvním lokomočním dovednostem a k rozvoji koordinace pohybů. V tomto období má největší vliv na utváření vztahu k pohybu rodina dítěte. Z pohledu organizací zajišťujících možnosti provádění pohybových aktivit je nutné zmínit například „baby kluby“ spojené s výukou plavání již od kojeneckého věku, dále jsou to organizace zajišťující cvičení matek s dětmi. Mnoho příležitostí k pohybu rodičů s dětmi i malých dětí samostatně také nabízí řada organizací, např. Sokol. Dalším důležitým prvkem pro ovlivnění motoriky dítěte je mateřská škola. Základním prostředkem pro výchovu dítěte v tomto období je hra. Cílem je naučit dítě „milovat“ pohyb. Na konci tohoto věkového období (začíná od 4.–5. roku) se již objevuje zájem o některé konkrétní sporty. V mnoha případech je to spíše přání rodičů, ale děti samy již o tuto činnost projevují zájem. Z pohledu zajišťujících organizací se spíše jedná o komerční sféru, například tenisové školy a podobně, ale v mnoha sportovních klubech vznikají přípravy pro děti. Velmi diskutovaným přístupem je raná specializace. V tomto období by měla být upřednostňována výuka a výchova k pohybovým dovednostem před principem hodnocení výkonu. Soutěživost musí být úměrná věku a nemělo by se prosazovat vítězství za každou cenu.

Zahájení školní docházky je klíčovým bodem v životě dítěte. Přicházejí povinnosti a i ve výchově k pohybovým aktivitám by mělo docházet k postupnému přebírání odpovědnosti za svůj pohyb. Nadále by měla převládat „hravá“ forma a z pohledu obsahu by měla dominovat všeobecná příprava, aby docházelo k rozvoji základů pohybových aktivit (pohybový základ). Jedná se o pokračování v utváření pohybové gramotnosti u dětí. Kromě rodiny začíná mít dominantní úlohu škola, a tedy tělesná výchova. Na počátku této etapy by mělo být stále cílem motto „milovat pohyb“. Později by se měl cíl měnit – naučit děti trénovat a postupně vytvářet vztah k danému sportu, pokud se již dítě rozhodlo k organizovaným pohybovým aktivitám, vedoucím k soutěžnímu sportu. Úloha rodiny je v tomto období velice důležitá a spočívá zejména v podpoře dítěte provádět pohybové aktivity. V období kolem 8 až 10 let dochází k takzvanému zlatému období motoriky, kdy dochází k největšímu nárůstu koordinačních schopností a dítě je schopno nejlépe se učit novým dovednostem. V procesu celoživotního vzdělávání v době mimo školu začínají velmi dominantní roli hrát školní sportovní kluby ve spolupráci se základní školou a také sportovní kluby se svojí specializovanou činností.

Ve druhém školním období (věková kategorie 10–15 let) hraje ve vzdělávání k pohybovým aktivitám dominantní roli opět škola. Ta by měla vytvářet

postoje žáků k pohybovým aktivitám. Do významnější role se dostávají školní sportovní kluby a obecně roste význam organizovaných pohybových aktivit v rámci sportovních svazů. Cílem činnosti ve sportovních klubech by mělo být v první řadě naučit děti určitému řádu a povinnostem, tedy naučit je trénovat. Dále je potřeba zmínit i význam organizací, jako je skaut, Sokol i obecně aktivity provozované pod organizací „Sport pro všechny“. Jejich význam je v nabídce nesoutěžních pohybových aktivit, jako je turistika, pobyt v přírodě a další. Jak ukazují výzkumy v tomto období, klesá zájem o spontánní pohybové aktivity, tedy se pravděpodobně snižuje vazba na rodinné aktivity ve volném čase. Navíc při přechodu na střední školy vzniká první významný odliv dětí ze sportovních klubů.

V následujícím věkovém období (16–20 let) dochází již u dětí, které pravidelně provádějí pohybové aktivity, k rozdělení činností na ryze sportovní s cílem podávat relativně maximální výkon a na činnosti prováděné tzv. rekreačně. V soutěžních aktivitách hrají významnou roli sportovní kluby. Cílem ve sportovním tréninku je již naučit sportovce vítězit. Ve volnočasových aktivitách se v poslední době preferuje trend neformálních, nikým neorganizovaných aktivit, jako je například jízda na in-line bruslích, skateboard, „street parkour“ a podobně.

Další věkové období by se dalo souhrnně označit jako 20+. Jedná se o dospělého člověka, u kterého je již dokončen kompletní vývoj motoriky. Pokud jde o studenty vysokých škol, ti mohou provádět pohybové aktivity v rámci výuky na vysoké škole, i když na mnoha fakultách již předmět tělesná výchova není zařazen mezi povinné předměty, ale je volitelný. Toto zařazení závisí na akreditaci studijních oborů, tedy na vedení fakulty. Ve sportovních klubech se již jedná o trénink k soutěžím či závodům s cílem podávat relativně maximální výkon. V dalších pohybových aktivitách hrají významnou roli komerční zařízení, která nabízejí celou řadu pohybových aktivit, jak pod přímým vedením trenéra (instruktora) – fitness, různé formy aerobiku a podobně, tak i bez vedení trenérem, jako je plavání, squash, tenis, golf apod. Další kategorií pohybových aktivit jsou činnosti v přírodě nebo ve městě, ať již v zimě lyžování, snowboarding, bruslení, nebo v létě jízda na kole, běh, in-line bruslení a podobně. Zde se ukazuje, že významnou roli by mělo mít zajištění podmínek obecními úřady – budování jednoduchých sportovišť, cyklostezek, tratí pro běžecké lyžování aj.

Poslední věkovou kategorií jsou senioři. Z pohledu motoriky dochází v průběhu stáří ke snižování výkonnosti, snížení koordinace a později k sarkopenii, tedy úbytku svalové hmoty. Prevencí ochrany zdraví a stárnutí jsou bezpochyby pohybové aktivity seniora. Z pohledu organizací nabízejících pohybové aktivity by měly hrát dominantní roli obecní úřady s nabídkou

činností v „senior klubu“ nebo dotováním akcí pro seniory v komerční sféře. Zcela pochopitelně největší roli hrají lokomoční pohybové aktivity, jako jsou chůze (velmi často procházky se psem), turistika i běh, ale i různé sportovní aktivity, které lze provozovat do vysokého věku, jako je tenis, golf, v zimě lyžování a podobně. Velký význam pro seniory má také cvičení s vnučaty, ať již organizované (většinou v komerčních centrech nebo např. v Sokole či prostřednictvím klubů sdružených pod Asociací sportů pro všechny), nebo spontánní.

2.1 *Vzdělávací instituce*

Učení se pohybovým dovednostem nás provází od narození po celý život. Začíná již v útlém dětství v rodině, kde se dítě učí základní lokomoci, jako je chůze, běh, postupně se přidávají další dovednosti – poskoky, hry s míčem a podobně. Podstatnou roli pak hrají mateřské školy, kde se děti dostávají do kolektivu a kde pohybové aktivity zaujímají velmi důležitou roli pro zdravý a harmonický vývoj dítěte. Měly by být zařazovány každodenně, zaměřeny na uvědomování si vlastního těla, rozvoj koordinace, překonávání překážek, užívání různého náčiní, seznamování se s jiným prostředím, jako je například prostředí vodní nebo zimní. Lze zde využívat spontánní aktivity dětí.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání jsou vymezeny rámcové cíle. „Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají“ (Smolíková et al., 2004, s. 8). Klíčové kompetence reprezentují v současném vzdělávání cílovou kategorii, vyjádřenou v podobě výstupů. V kurikulárních dokumentech jsou obecně formulovány jako „soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince“ (Smolíková et al., 2004, s. 9).

Pro etapu předškolního vzdělávání byly vymezeny následující kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence činnostní a občanské. Vzdělávací obsah je pak uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazývány: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět. V oblasti „Dítě a jeho tělo“ by mělo

dojít ke stimulaci a podpoře růstu a neurosvalového vývoje dítěte, k podpoře jeho fyzické pohody, ke zlepšení tělesné zdatnosti i pohybové a zdravotní kultury, k podpoře rozvoje pohybových i manipulačních dovedností, k učení se sebeobslužným dovednostem a k vedení ke zdravým životním návykům a postojům (Smolíková et al., 2004).

Z pohledu výchovy k pohybovým aktivitám (pohybové gramotnosti) je z citovaných dokumentů pro předškolní vzdělávání patrné, že rámcové cíle jsou stanoveny velmi obecně, stejně jako klíčové kompetence. První zmínku vztahující se konkrétně k pohybovým aktivitám najdeme až ve vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“, v pasáži o podpoře rozvoje pohybových a manipulačních dovedností. Domníváme se, že vzhledem k významu pro další utváření vztahu k pohybu by měla být věnována tomuto problému větší pozornost již při definování rámcových cílů. Je ale pravda, že zde nalezneme v dílčích vzdělávacích cílech a ve vzdělávací nabídce již konkrétní výstupy, které by dítě mělo umět při dokončení školní docházky (Smolíková et al., 2004, s. 14).

Dalším významným obdobím je pak tělesná výchova na základních školách a dále pohybové aktivity, které si děti volí v rámci družiny či školy. Cílem je navázat na předchozí dovednosti získané v mateřské škole či rodině. Navíc se děti nachází v období tzv. zlatého věku motoriky, kdy se učí novým pohybovým dovednostem bez větších problémů. Je velmi důležité v tomto věku probudit v dětech zájem o pohyb a učení se novým dovednostem.

V České republice je vyučován povinný předmět tělesná výchova jak na základních, tak na středních školách a učilištích. Je rovnocenným předmětem s dotací minimálně 2 hodiny týdně jako ostatní vyučované předměty (např. matematika, český jazyk, dějepis atd.). Ale je tomu skutečně tak? Je v naší společnosti brán jako rovnocenný předmět, i když má v názvu „výchova“? Odpověď na tyto a další otázky můžeme hledat ve změnách pohledu na tělesnou výchovu v průběhu několika desetiletí.

Již od 50. let minulého století probíhaly v naší zemi výzkumy ve školní tělesné výchově. Orientovaly se především na vyučovací předmět tělesná výchova a jeho kvantitativní i kvalitativní ukazatele. Zejména bylo sledováno fyzické zatížení žáků, využití času k aktivnímu pohybu, vyučovací činnost učitele a učební činnost žáků, interakce učitel-žák i bio-psycho-sociální úroveň žáků vztahovaná k procesuální stránce tělesné výchovy. V zahraničí i v českých zemích byly v podstatě využívány stejné výzkumné metody. Zpočátku bez přístrojového vybavení se odhadovaly výdeje energie na základě pozorování a podle návodných tabulek, sledovala se tepová frekvence palpačním způsobem, sledovaly se příznaky únavy (Berdychová, 1978). Později se fyzické zatížení žáků začalo sledovat pomocí technických zařízení (Frömel

et al., 2014). Byly to např. sporttesty, krokoměry, akcelerometry i pedometry. Provedené výzkumy se nezaměřovaly pouze na tělesnou výchovu, ale většinou na celodenní pohybový režim žáků. Na základě těchto výzkumů pak byla odvozena doporučení pro fyzické zatížení žáků při hodinách tělesné výchovy, vznikla tzv. fyziologická křivka hodiny tělesné výchovy. Jak z uvedeného vyplývá, tělesná výchova byla orientována přednostně na výkonnost a zdatnost. Tento trend se postupně začal měnit již od roku 1995, kdy byla tělesná výchova zařazena do vzdělávací oblasti Zdravý životní styl (Vlček, Mužík, 2012).

Se zavedením rámcových vzdělávacích programů pro základní a střední vzdělávání vzniká nová vzdělávací oblast Člověk a zdraví, pod kterou se nachází tělesná výchova a výchova ke zdraví. Cílem této vzdělávací oblasti je utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků, které vedou k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a vnímání prožitků z pohybu, prostředí a atmosféry vztahů kolektivu. Jak je patrné, není uveden cíl vzdělávacího oboru tělesná výchova, ale spíše orientace, rámcový postup, myšlenkový obsah a předpoklad pohybového vzdělávání. Domníváme se, že očekávané výstupy tělesné výchovy nejsou dosažitelné. Realita je taková, že některé hodiny tělesné výchovy odpadají nebo se suplují jiným předmětem, někteří žáci se hodin neúčastní nebo necvičí. Průměrná doba pohybu žáka při nadprůměrné hodině tělesné výchovy se pohybuje okolo 50 % aktivního času, tj. 20–25 minut. Intenzita zatížení je většinou nízká, maximálně střední, proto nemůže ovlivňovat úroveň tělesné zdatnosti (Mužík, Vlček, Vrbas, 2011).

Situace, kdy dochází ke změnám v oblasti kurikulárních dokumentů, není pouze v České republice, ale jak dokumentuje např. Vlček a Mužík (2012), i v mnoha dalších zemích. Dochází k revizím kurikula zasahující do tělesné výchovy. Ve Spolkové republice Německo začali již v 90. letech minulého století, ve Spojených státech amerických ještě o 10 let dříve. V českém školství se až v posledních letech zaměřujeme na kvalitu vzdělávacích programů a vzdělávacích standardů v oboru tělesná výchova.

V jednotlivých zemích se objevují rozdílné přístupy k tělesné výchově. Např. Naul (2003) rozlišuje čtyři základní koncepce: *sportovní*, kde hodnotovým východiskem je sportovní výkon; *pohybovou*, kde se zaměřujeme na pohybovou gramotnost; *tělesnou*, kde se jedná o tzv. výkonově orientovanou zdatnost, schopnost tělesně pracovat, a v neposlední řadě i *zdravotní*, kde se jedná o podporu zdraví, o tzv. zdravotně orientovanou zdatnost.

U nás je současný rámcový vzdělávací program koncipován na pomezí zdravotní a pohybové kompetence, realita na školách je ale rozdílná, objevují

se různé koncepce tělesné výchovy nebo jejich kombinace, v praxi je často uplatňována i sportovní nebo zdravotní koncepce. Můžeme tedy tvrdit, že v české tělesné výchově nedochází k souladu mezi vstupy, procesy a výstupy (Vlček, Mužík, 2012).

3 Řešení problému ve světě

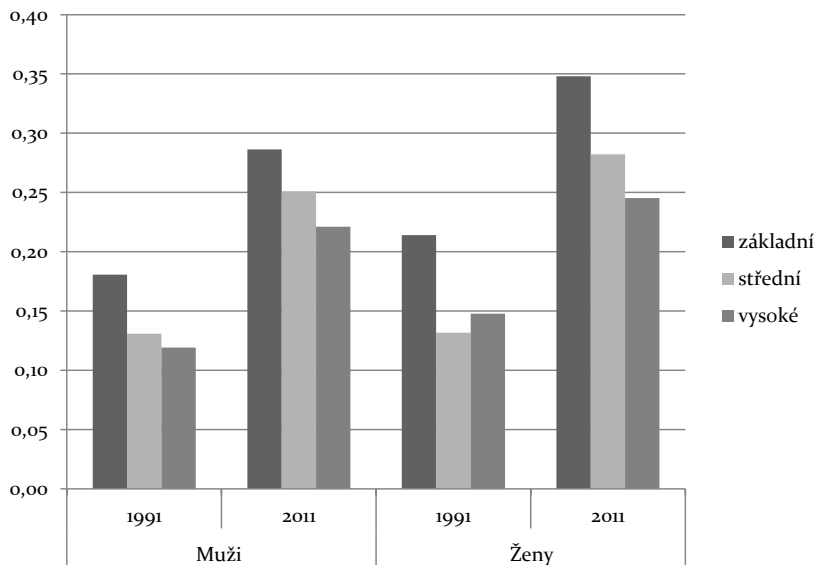
Vzrůstající obezita dětí a nižší pohybová aktivita populace není problémem pouze v České republice, ale jedná se v podstatě o globální záležitost. Organizací WHO byla identifikována tato klíčová fakta:

- Celosvětově narostl počet obézních dvojnásobně proti roku 1980.
- V roce 2008 bylo více než 1,4 bilionu dospělých (starších 20 let) s nadváhou, z nich bylo více než 200 mil. mužů a téměř 300 mil. žen obézních.
- 35 % dospělých bylo s nadváhou a 11 % bylo obézních.
- 65 % světové populace žije v zemích, kde nadváha a obezita zabijí více lidí než podváha.
- Více než 40 mil. dětí ve věku do 5 let bylo v roce 2012 s nadváhou nebo obezitou.
- Obezitě lze předcházet. (Obesity... , 2014)

Údaje WHO potvrzují i Ng, Gakidou et al. (2014), kteří uvádějí, že více než polovina ze 671 mil. obézních jedinců v roce 2013 žije v pouhých deseti zemích (Spojené státy americké, Čína, Indie, Rusko, Brazílie, Mexiko, Egypt, Německo, Pákistán a Indonésie). Dále konstatují, že v rozvojových zemích je vyšší výskyt obezity u žen, naopak je tomu u vyspělých států.

Se zajímavým srovnáním přichází Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (*The Organisation for Economic Co-operation and Development*, OECD), která ukazuje souvislost mezi obezitou a stupněm vzdělání. Ve všech sledovaných zemích nejvyššího procenta dosahují lidé s nízkým vzděláním (základním) a naopak nejnižšího procenta obezity dosahují vysokoškolsky vzdělaní (Statistics... , 2014). Pro ilustraci vztahu obezity a vzdělání jsme vybrali příklad z Anglie, která není uváděna mezi zmiňovanými zeměmi v přehledu WHO. Na obrázku 3 ukazujeme vývoj obezity ve vztahu k dosaženému vzdělání mezi roky 1991 a 2011.

Pro řešení problému nárůstu obezity vznikají ve světě různé organizace, které propagují význam pohybových aktivit v životě člověka. Do řešení tohoto fenoménu se zapojují v některých zemích (zejména USA, Kanada, Austrálie) úřady na úrovni místní i národní správy. V obecné míře se začíná projevat odklon od „luxusních“ pohybových aktivit a návrat k jednoduchým přirozeným aktivitám, jako je chůze, běh, jízda na kole a podobně.



Zdroj: Statistics – OECD (2014, upraveno)

Obrázek 3. Graf procentuálního nárůstu obezity ve srovnání s dosaženým vzděláním v Anglii

Problémem je, že se tento trend ke zvýšení pohybové aktivity projevuje jen u nízkého počtu obyvatel. Jedním z nejlépe propracovaných systémů vedoucích k ovlivnění pohybového režimu lidí v průběhu života je kanadský systém *Long-Term Athlete Development (LTAD)*, tedy princip dlouhodobého rozvoje sportovce. Soustředí se nejen na vývoj dětí směřujících k výkonnostnímu sportu, ale na zapojení do pohybových aktivit v průběhu celého života člověka. Tento systém, který propojuje činnost státních institucí až po místní úřady se školami, sportovními kluby i komerční sférou, vychází z principu rozvoje člověka na základě vědeckých studií kombinovaných s osvědčenými postupy v praxi. Definují deset klíčových faktorů:

- pohybová gramotnost,
- specializace,
- vývoj člověka z věkového pohledu,
- senzitivní období,
- mentální a duševní vývoj,

- principy periodizace,
- soutěživost,
- čas potřebný k rozvoji pohybových aktivit,
- propojení institucí,
- kontinuální progres.

Princip kontinuity ve výchově a tréninku je vyjádřen sedmi etapami vývoje člověka (LTAD Stages, 2011):

- aktivní start (0–6 let),
- základy pohybových aktivit (dívký 6–8 let, chlapci 6–9 let),
- učení k trénování (dívký 8–11 let, chlapci 9–12 let),
- etapa systematického tréninku (dívký 11–15 let, chlapci 12–16 let),
- trénink soutěživosti (dívký 15–21 let, chlapci 16–23 let),
- trénink k vítězství (dívký 18+, chlapci 19+),
- aktivní pro život (jakýkoli věk).

Každá etapa v tréninkovém principu je dána svým cílem, který je v podstatě vyjádřen v názvu etapy (LTAD Stages, 2011). Uvedený systém a rozdělení do vývojových etap koresponduje s principem dlouhodobé koncepce sportovního tréninku, jak je uváděn v teorii sportovního tréninku v České republice (Dovalil et al., 2005), který rozděluje proces na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku. Stejně je tomu i v britském modelu, který zahrnuje pět etap vývoje od tréninku základů po trénink k vítězství (Long Term. . . , 2014). Princip LTAD je však propracovanější nejen ve smyslu rozdělení do dílčích etap, které kopírují vývojové etapy motoriky člověka a nastavení dílčích cílů, ale zejména jako systém komplexního propojení jak výchovných, tak i organizačních složek, které se na výchově člověka k pohybovým aktivitám podílejí. Navíc se jedná o program v rámci celoživotního vzdělávání a zahrnuje systém výchovy k pohybovým aktivitám, dále se zaměřuje na vzdělávání dalších skupin, které tento proces ovlivňují, například rodiče, učitele, trenéry, ale i pracovníky obecních úřadů a seniory.

Závěr

Jak ukazují dlouhodobé studie z posledních let v České republice (Bunc, 2014), tak i studie ve světě (Ng, Gakidou et al., 2014; Obesity. . . , 2014; Statistics. . . , 2014), je problém se zvyšováním nadváhy a obezity velmi závažný. Kromě sedavého způsobu života, zejména v zaměstnání, má na tomto jevu jistě i podíl nedostatečné množství pohybových aktivit. Ty by se měly stát

reálnou součástí života člověka a vztah k nim u mladé populace by se měl vyvíjet již od raného dětství, jak také ukazuje příklad kanadského systému LTAD. Kromě známého faktu, že na vytváření vztahu k pohybovým aktivitám má významný podíl především rodina, neměli bychom zapomínat, že významnou roli hrají také vzdělávací instituce, tj. školy. Zejména velká pozornost by měla být věnována výchově k pohybovým aktivitám již v mateřských školách, jak je deklarováno ve vzdělávacím obsahu Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (Smolíková et al., 2004).

V tělesné výchově na základních a středních školách by se této problematice mělo věnovat více pozornosti, zejména v rámcových vzdělávacích programech, kde by měl být zdůrazněn význam pro zdraví člověka. Ve školních vzdělávacích programech pak učitelé mohou specifikovat svůj program i v souvislosti s místními podmínkami a propojením s ostatními předměty v rámci mezipředmětových vztahů a využitím přestávek k „tělovýchovným chvilčkám“.

Lze souhlasit se závěry Frömela et al. (2014, s. 9), kteří doporučují pro zdravý a pohybově aktivní životní styl ve školním čase, o jehož naplňování by měly školy u co největšího počtu adolescentů každodenně usilovat (zařazení vyučovacích jednotek tělesné výchovy v denním programu zvyšuje tyto minimální požadavky na školní pohybové aktivity):

- minimálně 500 kroků za hodinu (respektive přibližně 3 000 kroků za dobu strávenou ve škole),
- nejméně 20 min. střední až intenzivní pohybové aktivity za dobu strávenou ve škole,
- nejméně 1× výrazný zátěžový impuls a dosažení srdeční frekvence nad 85 %,
- maximální srdeční frekvence – ve školních dnech s vyučovací jednotkou tělesné výchovy nebo jinými pohybově zaměřenými organizačními formami,
- nejméně 50 % času přestávek by mělo být vyplněno pohybovými aktivitami,
- poměr pohybové inaktivity a pohybové aktivity ve školním čase by měl být nejméně 3 : 1 (měřeno akcelerometry).

Bylo by vhodné více využívat školní hřiště v době mimo školní výuku a k tomuto využití hledat spolupráci s obecními úřady, sportovními kluby v okolí a podobně. Ve srovnání s Kanadou neexistuje přímé propojení a kooperace obecní správy s dalšími organizacemi. Institucionální propojení v Kanadě (LTAD Stages, 2011) zajišťuje pro sportovní organizace vyšší partici-

paci obyvatel na činnosti klubu, rozšiřuje se základna dobrovolníků, potažmo díky vyšší konkurenci se zvyšuje sportovní výkonnost. Pro rekreační zařízení to znamená širší rozsah využívání zařízení (ekonomika) a lepší podmínky pro management. Pro školní zařízení zmiňovaná spolupráce znamená lepší možnost využití mimoškolní činnosti, údržba sportovišť jde na náklady obecní správy a podobně.

V České republice se této problematice částečně věnují městské úřady, například budováním cyklostezek či přírodních fitness, ale v mnoha městech jsou možnosti pro spontánní aktivitu poměrně omezené. Naopak na velmi dobré úrovni jsou podmínky pro turistiku – značení cest i logistika se znatelně vylepšuje, za čímž stojí zejména dobrá práce Klubu českých turistů i komerční sféry v této oblasti.

Významnou roli by měla hrát média propagováním zdravého životního stylu spojeného s pohybovými aktivitami.

Studie byla zpracována s podporou PRVOUK P39.

Literatura

- BERDYCHOVÁ, J. 1978. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: 1. stupeň: učební text*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 231 s.
- BRETTSCHNEIDER, W. D., NAUL, R. (Eds.). 2007. *Obesity in Europe*. Frankfurt am Main: Peter Lang. 323 p. ISBN 978-3-631-56469-1.
- BUNC, V. 2008. Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek. *Česká kinantropologie*, roč. 12, č. 3, s. 61–69. ISSN 1211-9261.
- BUNC, V. 2009. Intervenční pohybové programy pro redukci nadváhy a obezity školní mládeže. In MATOŠKOVÁ, P., JONÁŠOVÁ, D. (Eds.). *Intervenční pohybové programy: sborník příspěvků ze semináře „Svatoňova Stráž 09“ pořádaného ve dnech 24.–26. 9. 2009*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, s. 19–27. ISBN 978-80-86317-73-1.
- BUNC, V. 2014. Dětská obezita – příčiny a následky. In FIALOVÁ, D. *Kinantropologické dny MUDr. V. Souška*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, s. 18–28. ISBN 978-80-7435-385-7.
- ČECHOVSKÁ, I., ET AL. 2011. Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká kinantropologie*, roč. 15, č. 3, s. 47–54. ISSN 1211-9261.
- DOVALIL, J., ET AL. 2005. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. 332 s. ISBN 80-7033-928-4.
- FRÖMEL, K., ET AL. 2014. Objektivizace monitoringu školní pohybové aktivity v kontextu s doporučeními pro školskou praxi (praktické implikace). In MATOŠKOVÁ, P. (Ed.). *Fórum pedagogické kinantropologie: sborník abstraktů, textů a prezentací ze semináře „Fórum pedagogické kinantropologie“ pořádaného ve dnech 24.–26. 9. 2014*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, s. 7–10. ISBN 978-80-87647-19-6.

- HOLČÍK, J. 2003. *Zdraví 21: výklad základních pojmů: úvod do evropské zdravotní strategie* [online]. c2003, poslední revize 14. 8. 2003 [cit. 2014-06-11]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/texty/vykklad_zakladnich_pojmu_21/doc/001-kap_1-6.doc
- International Physical Literacy Association [online]. c2014, poslední revize neuvedena [cit. 2014-10-03]. Dostupné z: <http://www.physical-literacy.org.uk>
- KILLINGBECK, M., ET AL. 2007. Physical Education and Physical Literacy. *Physical Education Matters*, vol. 2, no. 2, pp. 20–24. ISSN 1751-0988. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1356336X11413183>.
- Long Term Athlete Development (LTAD) [online]. c2014, poslední revize 10. 10. 2014 [cit. 2014-06-11]. Dostupné z: <http://www.brianmac.co.uk/ltad.htm>
- LTAD Stages: A Clear Path to Better Sport, Greater Health, and Higher Achievement [online]. c2011, poslední revize neuvedena [cit. 2014-06-11]. Dostupné z: <http://canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages>
- MANDIGO, J., ET AL. 2009. *Position Paper Physical Literacy for Educators* [online]. c2014, poslední revize 21. 9. 2010 [cit. 2014-04-11]. Dostupné z: http://www.phecanada.ca/sites/default/files/pl_position_paper.pdf
- MUŽÍK, V., VLČEK, P., VRBAS, J. 2011. Co je skutečným cílem školní tělesné výchovy? In MATOŠKOVÁ, P., PRAVEČKOVÁ, P. (Eds.). *Fórum pedagogické kinantropologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, s. 33–35. ISBN 978-80-86317-88-5.
- NAUL, R. 2003. Koncepce školní tělesné výchovy v Evropě. *Česká kinantropologie*, roč. 7, č. 1, s. 39–53. ISSN 1211-9261.
- NG, M., GAKIDOU, E., ET AL. 2014. Global, Regional, and National Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adults During 1980–2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, vol. 384, no. 9945, pp. 766–781. ISSN 0140-6736. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8).
- Obesity and Overweight [online]. c2014, poslední revize 1. 8. 2014 [cit. 2014-10-06]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en>
- SMOLÍKOVÁ, K., ET AL. 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. c2004, poslední revize 4. 2. 2005 [cit. 2014-10-09]. Dostupné z: http://aplikace.msmt.cz/DOC/MJRVPPVdoVestnikupokorekture2.doc#_Toc88130551
- Statistics – OECD [online]. c2014, poslední revize neuvedena [cit. 2014-10-06]. Dostupné z: <http://www.oecd.org/statistics>
- 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.
- VAŠÍČKOVÁ, J., ET AL. 2009. Vztah mezi vědomostmi o problematice pohybové aktivity a realizovanou pohybovou aktivitou u středoškolských studentů. *Tělesná kultura*, roč. 32, č. 2, s. 33–44. ISSN 1211-6521.
- Veřejné slyšení „Pohybová gramotnost“ [online]. c2014, poslední revize 26. 5. 2014 [cit. 2014-06-11]. Dostupné z: <http://www.senat.cz/cinnost/galerie.php?aid=15164>

VLČEK, P., MUŽÍK, V. 2012. Soulad mezi projektovaným a realizovaným kurikulem jako faktor kvality vzdělávání v tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, roč. 16, č. 1, s. 31–45. ISSN 1211-9261.

WHITEHEAD, M. 2006. The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, vol. 6, no. 2, pp. 127–138. ISSN 1740-8989. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/1740898010060205>.

Autoři

PhDr. Petra Matošková, Ph.D., Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra sportů v přírodě, José Martího 31, 162 52 Praha, e-mail: matoskova@ftvs.cuni.cz

PhDr. Karel Kovář, Ph.D., Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky, José Martího 31, 162 52 Praha, e-mail: kkovar@ftvs.cuni.cz

doc. PhDr. Vladimír Süß, Ph.D., Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra sportovních her, José Martího 31, 162 52 Praha, e-mail: suss@ftvs.cuni.cz