

Recenze

Výchova ke zdravému životnímu stylu prizmatem výzkumného záměru Mužík, V., Vlček, P. et al. 2010. Škola, pohyb, zdraví. Výzkumné výsledky a projekty. Brno: Masarykova univerzita + MDS. 280 s.

Výchova ke zdraví je v širším kontextu podpory aktivního životního stylu v našem kulturním okruhu aktualizována zejména v kontextu úsilí čelit negativním důsledkům pohybové inaktivity „sedavé společnosti“. Výzkumný tým velkého výzkumného záměru „Škola a zdraví pro 21. století“ pod vedením Evžena Řehulky se na půdě Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v řadě dosud publikovaných výzkumných výstupů orientoval na široké spektrum relevantních problémů. Poslední knižní publikace z konce roku 2010 se zaměřila na specifické aspekty podpory zdravotní gramotnosti a pohybových aktivit na půdě školy. Třiadvacetičlenný autorský kolektiv pod vedením renomovaného odborníka Vladislava Mužíka a mladého talentovaného badatele Petra Vlčka se v 19. kapitolách zabývá triádou škola–pohyb–zdraví ze zorného úhlu šesti klíčových perspektiv. Úvod se věnuje *vymezení základních pojmů* jako jsou zdraví, péče o zdraví, tělesná výchova, zdravotní gramotnost, zdravý životní styl, podpora zdraví, podpora pohybové aktivity, pohyb, pohybová inaktivita, pohybová nedostatečnost, pohybový režim, kurikulum tělesné výchovy a zdravotně orientovaná zdatnost. Vedle systematickosti je na textu hodnotné upozornění na nejednotnost výkladu i užívání těchto konceptů, a vyslovena potřeba další odborné diskuze na cestě k zpřesňování terminologického aparátu aktivního životního stylu.

Obecná východiska pohybu a zdraví jako nezastupitelných předpokladů kvality aktivního života dokládají význam pohybových aktivit prezentací aktivizujících faktorů potřeby pohybu u dětí předškolního, mladšího a staršího školního věku. Jejich vrozená vnitřní potřeba pohybu je v průběhu školní docházky postupně utlumována denním režimem, možnostmi realizace pohybových aktivit, životním stylem rodiny a v neposlední řadě i rytmem života soudobé společnosti. S tím souvisí i fenomén rostoucí nadváhy a obezity dětí a mládeže, který – vedle nepochybných stravovacích disproporcí – je způsoben zejména nedostatkem pravidelného zdravého pohybu při vysokém objemu času věnovaného pasivním vysedáváním u počítače či televize.

Výjimečné místo v recenzované publikaci zaujímá část zabývající se *pohybem a zdravím v kurikulu tělesné výchovy*. Zcela originální a pro pedagogy vysoce hodnotná je kapitola porovnávající naše kurikulum TV s koncepcemi tělesné výchovy ve Spolkové republice Německo a Spojených státech amerických. Za vysoce inspirativní a přínosné lze považovat zjištění o obecném odklonu od sportovních výkonů a sportovních dovedností směrem k obecné celoživotně ukotvené podpoře pohybových aktivit. Odklon od jednostranné orientace na výkon je tak směřován k vlastnímu uspokojení, tělesné kondici, radosti z pohybu, prožitku a seberealizaci jedince. Kapitola zaměřená na názory občanů na úroveň tělesné výchovy pak k důvodům (většinové) spokojenosti řadí podporu sportování, udržování tělesné kondice, možnost relaxace a regenerace či pěstování kolektivního ducha. Naopak negativní názory na tělesnou výchovu zdůrazňují její nepřiměřenou náročnost, nedostatek týdenní hodinové dotace tělesné výchovy a zjednodušující systém klasifikování dle výkonu. Většina dnešních studentů doporučuje vedle tradičního důrazu na dovednost ze sportovních her zvýšit důraz na individuální kondiční přípravu jako bázi zdravotně orientované zdatnosti.

Pohybová aktivita dětí a mládeže jako další tematický blok přitáhla pozornost deseti spoluautorů recenzované publikace. Zaměřují se na úroveň pohybu počínaje předškolním věkem až po pohybovou aktivitu vysokoškoláků. Obecně je upozorňováno na skutečnost, že v denním režimu této kategorie převažují nepohybové činnosti; stejně i nedostatek finančních prostředků je dětmi zdůvodňován jako překážka sportování, které v mimoškolní podobě s rostoucím věkem klesá. U středoškoláků klesá zájem o aktivní formy dopravy – zejména chůze – především u jedinců s nadváhou a obezitou. I mezi vysokoškoláky jen méně než čtvrtina splňuje odborná doporučení pro intenzivní pohybovou aktivitu; požadavky na chůzi splňuje necelých 60 % univerzitních studentů.

Silný zájem spoluautorů recenzované práce se zaměřil i na problematiku *Intervence do pohybové aktivity dětí a mládeže*. Zde je čtenář v prvních dvou kapitolách se zjevným osobním autorským entusias-

mem seznamován s prezentací projektů „Školáci v pohybu“ a „Intervenční jógový trénink a adekvátní pohybový režim v kontextu prevence nadváhy a obezity na 2. stupni ZŠ“. K nejcennějším výstupům patří důraz na hierarchické uspořádání znaků adekvátního pohybového režimu, když v pomyslné pyramidě na široké základně imperativu zvládnutelnosti vyrůstá spontánnost, saturace, opakovatelnost, nastavitelnost, dostupnost a bezpečnost. Zmiňovány jsou i projekty integrované výuky ve studiu učitelství, zkušenosti s realizací integrované terénní výuky na 2. stupni základní školy a ukázka projektů prevence dětských úrazů při sportování.

Obsáhlá tematicky bohatá kolektivní publikace „Škola, pohyb, zdraví“ je vysoce aktuální již tím, že shrnuje aktuální výsledky výzkumu pohybových aktivit dětí a mládeže. Činí tak v době, kdy ve společnosti na jedné straně sílí divácký důraz na vrcholné sportovní výkony, a na druhé straně se masově rozšiřuje pasivní konzumní životní styl přinášející nedostatek pohybu a růst onemocnění způsobených nadváhou a obezitou. Práce nejen potvrzuje očekávaný zájem většiny dětí a mládeže o sportování, ale upozorňuje zároveň na překážky při jeho realizaci. K nejcennější zjištěním pak patří důraz na změnu obsahu školní tělesné výchovy směrem od „známkování výkonu“ k mnohem náročnější výchově k radosti ze zdravého pravidelného pohybu, při respektování hierarchického uspořádání znaků adekvátního pohybového režimu. Šíře problematiky, kvalita jejího zpracování a v neposlední řadě zodpovědná editorská práce činí z publikace užitečného pomocníka všude tam, kde jde o upřímnou snahu „rozpohybovat“ děti a mládež směrem k činorodému aktivnímu životnímu stylu, který je bez pravidelného zdravého fyzického pohybu nemyslitelný.

Aleš Sekot

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity

Zprávy

Konference Movement and Health 2010 a HEPA Europe

V listopadu 2010 se na půdě Univerzity Palackého v Olomouci konal 6. ročník mezinárodní vědecké konference Movement and Health. Prezentovaly se příspěvky o interakci pohybových aktivit a dopravy, pohybových intervencích u specifických skupin obyvatelstva, o strategiích, přístupech a vlivech propagace pohybové aktivity či o využití technologií v oblasti pohybových aktivit a zdraví. Abstrakty příspěvků lze nalézt ve speciálním čísle časopisu Acta Universitatis Palackianae Olomucensis – Gymnica, Vol. 40, No. 3.

Souběžně s konferencí proběhlo zasedání organizace HEPA Europe, která sdružuje více než sto evropských institucí, zabývajících se propagací pohybových aktivit a sportu za účelem zlepšení zdraví Evropanů. HEPA Europe vznikla roku 2005 jako podsekcí Světové zdravotnické organizace (WHO). Vedle propagace sportu a pohybových aktivit usiluje o rozvoj a podporu nových strategií a přístupů, a rovněž o koordinaci evropských institucí zabývajících se touto problematikou. Více informací najdete na <http://www.euro.who.int/hepa>.

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity se začlenila do organizace HEPA. Jejím akademiům se tak nabízí příležitost konfrontovat své pedagogické i vědecké aktivity s evropskou odbornou veřejností, sdílet dosavadní zkušenosti s propagací sportovně-pohybových aktivit a zdravého životního stylu. Zástupkyní fakulty v HEPA Europe se stala doc. J. Kopřivová, kontaktní osobou autorka této zprávy.

Dagmar Trávníková

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno