Pohybové aktivity studentů VŠB-TU Ostrava v kontextu sedavé společnosti

Physical activities of the students at VŠB-Technical University of Ostrava in the context of the sedentary society

Aleš Sekot¹, Irena Durdová², Tomáš Pětivlas², Jiřina Kračmarová²

*Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně¹
Vysoká škola báňská-Technická univerzita Ostrava²*

Abstrakt:

Naše kulturní sféra se nachází v situaci mizejícího významu fyzické námahy v kontextu sedavého způsobu života. Narůstá tím význam pravidelného provozování sportovně pohybových aktivit jako nedílné součásti aktivního zodpovědného přístupu k životu podporujícího dobrý zdravotní stav a celkovou tělesnou a duševní kondici jedince. Významným příspěvkem na tomto poli je podpora pohybových aktivit na všech úrovních našeho školství, univerzitní prostředí nevyjímaje. Katedra tělesné výchovy a sportu na Vysoké škole báňské – Technické univerzitě v Ostravě na základě vyhodnocení anketního šetření usiluje o zvýšení atraktivnosti nabídky sportovního využití pro své studenty.

Abstract:

Our cultural sphere is characterized by decreasing the importance of physical activity in the context of sedentary lifestyle. It results in increasing the importance of regular sports and physical activities as an integral part of the active responsible approach to life that supports good health and the overall physical and mental condition of the individual. A major contribution to this field is to promote physical activities at all levels of our educational system, including the university environment. Based on the evaluation of the public inquiry, the Department of Physical Education and Sport at VŠB – Technical University in Ostrava seeks to increase the attractiveness of the offer of sports activities for its students.

Klíčové pojmy:

pohybové aktivity, sport, sedavá společnost, motivace.

Key words:

physical activities, sport, sedentary society, motivation

Pohybové aktivity: konceptuální diskuze

Odborná veřejnost a masová média v kontextu stále zřetelnějších negativních dopadů tzv. sedavé společnosti se v poslední dekádě stále intenzivněji zamýšlejí nad úrovní pohybových aktivit v české populaci. A z pochopitelných důvodů je kritické hledí zaměřeno i na výuky tělesné výchovy na našich vzdělávacích institucích. Ústy sociologů, psychologů, pedagogů, trenérů či bývalých vrcholových sportovních reprezentantů je veřejnost informována o klesajícím zájmu naší nejmladší generace o hodiny tělesné výchovy, o snižující se úroveň tělesné kondice našich dětí a mládeže, o růstu obezity žáků a studentů a o celkové nechuti mládeže k pravidelné fyzické aktivitě. Roste počet mladých lidí vyhýbajících se pohybovým aktivitám, klesá zájem o sportování jako přirozené pravidelné formy volnočasových aktivit; pohodlnost se projevuje nejen odporem ke kondičně podpůrné fyzické zátěži, ale i v nechuti k aktivním cestám dopravy, k chůzi, pravidelné jízdě na kole, plavání. Přitom jsme svědky růstu počtu a kvality různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, aqua parků či cyklostezek. Na jedné straně tak figuruje poměrně konzistentní nevelká skupina systematicky sportujících jedinců využívajících především komerčně zaměřené sportovní zařízení; na druhé straně narůstá počet těch, kteří jsou fyzicky aktivní pouze v případě nezbytnosti či pod tlakem okolí.

Pasivní, sedavé, konzumní trávení volného času převažuje nad jeho aktivními, individuálně všestranně harmonizujícími kreativními formami: I mladí lidé chápou sport spíše jako vrcholnou podívanou masových forem zábavy, než jako integrální, nezastupitelnou a životadárnou formu osobního rozvoje, zvyšování fyzické kondice, cesty k upevnění zdraví a navozování přátelských vztahů a pocitů celkové osobní pohody.

Diskuze na téma fyzická činnost či pohybové aktivity vyžadují v daném kontextu náležité konceptuální osvětlení. Nedávný formálně statistický pohled na tuto problematiku pak vymezuje *pohybovou aktivitu* jako tělesný pohyb vyžadující výdej energie a přinášející pozitivní zdravotní účinky. (Hoeger & Hoeger, 2011, p. 6–7). Máme tak na mysli jakoukoli strukturovanou či opakující se pohybovou aktivitu prováděnou či praktikovanou s cílem zlepšení fyzické zdatnosti (Pink, 2008, s. 3). V souladu s koncepcí WHO je klíčový koncept pohybová aktivita z hlediska struktury členěna na *tělesnou výchovu, aktivní hru, aktivní domácí práce, tanec, tělocvičnou rekreaci, sport a aktivní formy dopravy* (Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health, 2004).

Sport pak chápeme jako aktivitu vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci, s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu (Pink, 2008, p. 3–8).

Pohybová aktivnost zahrnuje široké spektrum aktivit počínaje kupř. chůzí, herní činností, jízdou na kole, prací na zahradě či kondičním během nebo aerobikem (Hendl, Dobrý, et. al. 2011). Pohybová aktivita je v odborné literatuře zpravidla systematizována v kategoriích spontánní neorganizovanosti a organizovanosti s důrazem na rozlišení její frekvence, intenzity, doby trvání a jejího druhu. *Pohybovou nedostatečnost* (pohybovou inaktivitu) pak můžeme vymezit jako „chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“ (Mužík & Vlček, 2010, s. 14).

Pohybová aktivita je předpokladem k saturaci požadavků organismu cestou pracovních činností, domácích prací, aktivních forem dopravy, zájmové činnosti či individuálně nebo kolektivně vykonávaných tělovýchovně sportovních aktivit. Jde o činnosti spojené s kontrakcí kosterního svalstva spojeného s výdejem energie. Právě v této souvislosti se aktualizuje základní problém tzv. *sedavé společnosti* výrazně limitující potřebu fyzické námahy a pohybu ve většině profesí, v domácnostech a v individuálních formách dopravy (Sekot, 2015, s. 13–24). Jsme tak svědky rostoucí fyzické pasivity lidí, sledujeme nárůst pohodlnosti a nechuti vydávat „zbytečně“ fyzickou sílu v případech, kde je možné přizpůsobit se obecnému klimatu sedavého způsobu života a nechuti vydávat „zbytečně“ fyzickou sílu všude tam, kde je možné přizpůsobit se obecnému klimatu sedavého způsobu života. Raději postojíme deset minut na zastávce městského autobusu, než abychom došli do kilometr vzdáleného cíle pěšky. Přitom většinou lidé dobře vědí, že fyzický pohyb tvoří nedílnou součást zdravého osobnostního vývoje. Stejně je všeobecně známá nízká hladina tělesného pohybu ve většině zejména bohatých technologicky vyspělých zemí. A to vzdor tomu, že zdravé, krásné a fyzicky přitažlivé tělo vypěstované pravidelným pohybem a správnými stravovacími zvyklostmi, je ideálem často zdůrazňovaným nejen v praktickém životě každodennosti, ale i na půdě reklamního vytváření image úspěšného a obdivovaného jedince.

Sociologické aspekty pohybových aktivit

Prospěšnost a nezastupitelnost fyzického pohybu a cvičení je imperativem, na kterém se shodnou různým úhlem pohledu lékaři, pedagogové, marketingoví specialisté či představitelé establishmentu. Image kondičně zdatných a zdravých občanů je dnes mediálně stále silícím poselstvím, nepřináší však zpravidla skutečně rostoucí fyzickou aktivitu nejširších mas obyvatelstva jak v lokálním, tak regionálním nebo globálním měřítku. Spíše jsme stále častěji svědky trpkého konstatování: doporučení o prospěšnosti pohybu, cvičení a sportování se mnohdy nesetkává ani s minimálním objemem fyzické aktivity. Oficiální zdravotnické dokumenty tak v technicky nejvyspělejší zemi světa zaznamenávají více jak 60 % těch, kteří z hlediska fyzického pohybu nedosahují ani nejnižší úrovně doporučených hodnot, když kupř. kolem jedné třetiny Američanů vede „kompletně sedavý způsob života“ (U. S.

DHHS, 2000). Tyto údaje jsou negativně umocňovány i skutečností, že roste počet obézních lidí a tedy i riziko nemocí a fyzických handicapů. Nikoli pouze američtí lékaři experti desítky let opakovaně varují: Dnešní děti vyrůstají v nejobéznější generaci dospělých v celé lidské historii (Hill & Trowbridge, 1998, p. 570–574).

Tato skutečnost je pak zpravidla rozhodovací bází pro motivaci povzbuzování dětí pro sportovní aktivity a je i základnou vytváření fondů sportovních programů, budování sportovních zařízení a sponzorování akcí, jako jsou třeba i nově organizované olympijské hry mládeže. Výzkumné závěry většiny sociologických šetření zkoumajících vztah sportovní účasti a osobnostních rysů jedince však zpravidla narážejí na obtížnost utváření obecně ilustrativních závěrů. Vrcholový sport totiž působí na svoje nositele v nestejné míře a není dále natolik jedinečný a nezastupitelný, aby nemohl být z hlediska socializačních dopadů kompenzován i jinak. Shrnutí závěrů široké plejády prací vztahujících se k socializačním účinkům sportu tak dovoluje vyslovit i následující hypotézy:

- Sport je natolik programově a situačně rozrůzněn, že nabízí i *různost zkušeností* odrážejících se ve variabilitě socializačních procesů.
- Lidé rozhodující se pro aktivní sportovní činnost jsou již svoji povahou zpravidla odlišní od nesportujících, a proto je nesmírně obtížné abstrahovat právě ty charakterové rysy, které jsou budovány primárně sportovní činností.
- Sportovní aktivity jsou různě hodnoceny různými účastníky, a tedy stejné sportovní programy mají pluralitou účastníků nestejný hodnototvorný a hodnotící výměr. Proto i praktické dopady sportovní činnosti na každodenní život svých nositelů se v souladu s jejich „osobnostním naturelem“ různí.
- Význam, průběh a dopad sportovní zkušenosti se v průběhu osobnostního zrání mění zejména v konfrontaci se silicím vlivem nabývání životních zkušeností.
- Je v povaze socializace, že i hodnototvorný význam aktivního sportu je odvozován z osobnostně prožívaných sociálních vztahů a je spoluutvářen i sociálními a kulturními kontexty sportovní participace.
- Srovnatelné socializační rysy na půdě sportu je možné nacházet i na půdě jiných aktivit. Proto jedinci sportovně pasivní mohou nalézat jiné formy socializačně přínosných hodnotných činností, než které nabízí sport.

Komparační studie zkoumající skupiny sportovců s „nesportovci“ v souladu s výše uvedenými závěry nedošly proto k příslušným prokazatelným odlišujícím socializačním charakteristikám. J. Coakley se proto domnívá, že *sport* se z hlediska socializačních účinků projevuje zejména v kontextu:

- Příležitostí prověřovat a rozvíjet vlastní schopnosti a identitu i mimo rámec sportu.
- Přístupu ke zkušenostem mimo rámec šatny a hrací plochy.
- Formování nových vztahů, včetně sféry mimo sport.
- Poučení, jak sportovní zkušenost možno prakticky využít i v jiných oblastech života.
- Příležitostí jednat s jedincem jako s komplexní osobností a nikoli jako jednostranně rozvinutým sportovcem.
- Šanci být kompetentní, zodpovědný a uznávaný i mimo úzký rámec sportu (Coakley, 1991).

Moderní věda a životní praxe dokládají stěžejní význam motivace všude tam, kde je třeba vytvořit předpoklady pro trvalejší hodnoty v chování jedince. Za motivaci je považován souhrn vnitřních a vnějších faktorů aktivizujících lidské chování a prožívání směřujících k dosahování výsledků (Průcha, Walterová & Mareš, 2008, p. 127). Přitom k nejdůležitějším motivům patří *potřeby*, jako materiální či duchovní objekty vyvolávané pocity nedostatku. A to i na úrovni fyzického a sociálního bytí. Zorný úhel kategorie pohybu pak reflektuje skutečnost, že zejména děti předškolního věku a děti na pomezí mladšího a staršího školního věku mají vnitřní *potřebu pohybu*. Zároveň však kulturní rámec sedavé společnosti v řadě ohledů utlumuje potřebu pohybu denním režimem, pohybovými možnostmi, životním stylem rodiny a celkovým hodnotovým ukotvením společnosti. Nedostatek

prostoru pro přirozený a osobnost harmonicky rozvíjející pohyb, agresivní nabídka konzumních a pasivních forem trávení volného času či nečinnorodý inaktivní životní styl a hodnotově nepodnětné prostředí mohou již od dětství generovat snižování pohybových aktivit, nedostatečný rozvoj tělesné zdatnosti, oslabení pohybového aparátu a nevyvážený energetickému příjmu a výdeje energie resultujícímu v nadváze a obezitě se všemi průvodními zdravotními konsekvencemi a sociálními omezeními. Zde nelze nezmínit skutečnost, že „nedostatek peněz v rodině je dětmi různých škol vnímán jako důvod k neúčasti na cvičení“ a stejně empiricky ukotvené zjištění o „klesající účasti na mimoškolních pohybových aktivitách u dětí na 2. Stupni ZŠ s jejich rostoucím věkem“ (Mužík & Vlček et al. 2010, p. 129, 135). Obecně máme před sebou široké spektrum motivů, které se v hrubých rysech aktualizují potřebou pohybu, zdravotní prevencí či individuální seberealizací. Je přirozené, že vliv těchto motivů se v závislosti na věku, pohlaví a sociálním pozadí jedince a zejména pak v kontextu různých forem sportu mění. Pokud máme před sebou směřování k trvalejším změnám v dynamice životního stylu, tedy motivaci charakteristické spíše pro dospělé jedince, můžeme hovořit o významné zdravotní funkci sportu. Pro mládež je typičtější spíše motiv přirozené potřeby pohybu a zlepšování vlastní tělesné výkonnosti. V případě vrcholového výkonnostního sportu pak výrazněji běží o motiv vyhraňující se či vyhraněné individuální seberealizace (Minaříková, 1998, p. 96–100).

Postavení fenoménu motivace ve vývoji osobnosti přirozeně nabývá zvláštní význam zejména v kontextu intenzivního výchovně-vzdělávacího období socializace, kdy se buduje a modeluje svět hodnot a z něho odvozovaná struktura preference činností, v jejímž rámci tvoří sportovní aktivity nezastupitelnou součást všestranného osobnostního rozvoje. Aktivita lidského subjektu vzniká v konkrétní činnosti, která na základě jejich objektivních podmínek a v pevné vazbě na vnitřní pohnutky formuje motivační jednání. Z toho vyplývá, že problematiku motivace je třeba hledat v konkrétním výzkumném komplexu v jednotě vztahů kategorie činnosti a kategorie osobnosti. Struktura zaměřenosti každé osobnosti přitom vychází z dynamiky uspokojování individuálních potřeb a z vnitřně zakotvených aktivit, které směřují k dominantním zájmům posilujícím vztahy k vnějšmu prostředí. Motivace tak sehrává – v závislosti na řadě faktorů včetně významného stimulačního působení kategorie věku – důležitou úlohu v regulaci činnosti jedince.

Výkonnostní ambice jsou pochopitelně silným motivačním faktorem u výkonnostních sportovců, zejména chlapců. Sportování ve smyslu vnějších projevů je motivováno úsilím zvyšovat *fyzickou kondici*, a to v rostoucí míře zejména u rekreačně sportujících hochů a dále i mezi výkonnostně sportujícími dívkami, které motivuje účelovost formování *pěkné postavy*. Hledisko vnitřního prožívání posouvá do popředí *radost z pohybu*, kterou věkem motivačně postupně překonává upevňování hodnoty zdraví. Preference relaxační hodnoty sportu se s věkem zvyšuje, a to bez ohledu na formu sportovní zaměřenosti (Coakley, 1991; Sekot, 2008).

Vzdor skutečnosti, že kamarádké kontakty jako motiv sportování s věkem mládeže slábne, je formování pozitivních postojů ke sportu nezastupitelnou součástí všestranného rozvoje mladého člověka, které je umocňována i mírou sportovní asertivity jedince.

Specifické místo při zkoumání motivačních faktorů sportovních aktivit mládeže patří otázce *významu a kreditu školní tělesné výchovy*. Právě ona by měla účinně přispívat k motivům celoživotní sportovní aktivity jedince. Míra její obliby souvisí logicky vzato i s mimoškolní tělovýchovnou a sportovní angažovaností mládeže. Už z celé dnešní filozofie fungování soudobého sportu vyplývá, že učitel tělesné výchovy se mnohdy orientují spíše na motoricky vyspělé žáky bez výraznějšího zájmu získat pro sportovní aktivity pohybově méně disponované jedince. *Trenér* je tedy z hlediska motivačních činitelů hodnocen pozitivně spíše u výkonnostně, respektive rekreačně sportovně aktivních chlapců (Medeková, 2001, p. 65–84). Pozoruhodná analýza úlohy pohybu a zdraví v *kurikulu tělesné výchovy* v České republice a v zahraničí došla k závěru, že V ČR, Německu a USA je patrný odklon od sportovních dovedností, od jednostranné orientace na výkon směrem k důrazu na osobní uspokojení, radost z pohybu, prožitek a seberealizaci žáků (Mužík & Vlček, 2010, p. 47 – 56). Zájem od tradiční podpory sportovních dovedností se tak přesouvá na rozvoj pohybových dovedností, tělesné kondice, zdatnost a zodpovědné udržování lidského zdraví. Společným jmenovatelem tohoto snažení na půdě tělesné výchovy je pak *celoživotní kladný vztah k fyzickému pohybu a aktivnímu*

přístupu k životu. Správně se tak v této souvislosti aktuálně připomíná potřeba motivovat učitele tělesné výchovy směrem k tématům přímo souvisejícím s podporou zdraví cestou kompenzačních cvičení v rámci prevence oslabení podpůrně pohybového systému a kondiční cvičení pro optimální rozvoj tělesné zdatnosti. Vzdor tomuto trendu studenti středních škol stále zpravidla deklarují, že jsou v tělesné výchově nejvíce hodnoceni za sportovní výkony (zejména ze sportovních her, atletiky a gymnastiky), když dovednostem z kondiční přípravy, která je základem zdravotně orientované zdatnosti, nebývá věnována odpovídající pozornost (Mužík & Vlček, 2010, p. 75).

Současné diskuse o významu, povaze a směřování školní tělesné výchovy tak silně signalizují spíše ambivalentní hodnocení ze strany žáků a studentů. Zdá se, že chybí důsledné uplatňování zásady individuálního přístupu k cvičencům v souladu s jejich dispozicemi, zájmy a mírou osobního zaujetí pro sportovní aktivity. Hledisko utváření *volních vlastností* zde má směřovat k trvalosti motivů, svědomitosti a schopnosti vzdorovat překážkám, k vědomí zodpovědnosti, pěstování spolehlivosti, vytrvalosti, sebekritičnosti, přesnosti, zásadovosti a sebeovládání (Labudová & Tothová, 2007).

Postavení tělesné výchovy v systému našeho vysokého školství za poslední čtvrtstoletí prošlo řadou koncepčních změn vycházejících primárně v nejednoznačnosti chápání potřeby podpory sportovně pohybových aktivit dospívající a dospělé populace. Zároveň se rozšířilo spektrum nabídek sportovně pohybových programů vycházejících vstříc individuálním zájmům a potřebám studentů. Platí to i pro katedru tělesné výchovy a sportu (KTVS) Vysoké školy báňské – Technické univerzity v Ostravě (VSB-TU), která je celoškolskou katedrou, zajišťující výuku tělesné výchovy jako vyučovacího předmětu, řídí a organizuje pohybové aktivity studentů v jejich volném čase, spolupracuje a zajišťuje vrcholovou a výkonnostní činnost Vysokoškolského sportovního klubu univerzity a organizuje zimní a letní výcvikové kurzy studentů. Katedra se rovněž podílí na výuce tělovýchovných předmětů studijního oboru „Sportovní management“ a vede speciální tělesnou výchovu na Fakultě bezpečnostního inženýrství.

Cíl a metodika výzkumu

Cílem naší práce bylo zjistit, zda námi nabízená skladba sportů v rámci tělesné výchovy dokáže vstřícně orientovat studenty ke zdravému životnímu stylu, potažmo k zájmové tělesné výchově, která je po povinné registraci v prvním ročníku studia nabízena zdarma pro všechny studenty volitelnou formou v dalším průběhu studia. Dílčím cílem práce je provést srovnání s obdobnou studií, která na fakultě proběhla v roce 1998. S nabídkou sportování tehdy bylo spokojeno 52 % studentů, 32 % využívalo nabídky KTVS jedenkrát týdně (27,6 % ji nikdy nevyužívá); největší zájem zaznamenalo plavání, badminton, volejbal, tenis a aerobik (Durdová, 1998).

Výsledky výzkumného šetření

Pro nedávné anketní šetření byl vytvořen dotazník obsahující 21 otázek týkajících se nabídky, propagace, kvality a využitelnosti nabídky sportovně pohybových aktivit KTVS. Výzkumného šetření se zúčastnilo 360 respondentů, z toho bylo 49 % žen. Většinu respondentů tvořili studenti 1. a 2. ročníku studia (90 %), z oborů fakulty převládaly odpovědi studentů Ekonomické fakulty (34 % procent dotázaných). Výsledkem studie nám byla zpětnovazební informace vedoucí ke zkvalitnění nabízených pohybových aktivit a sportů s cílem podpořit a pozitivně ovlivnit životní styl studentů. Při srovnání s obdobným anketním šetřením z roku 1998 došlo k nárůstu počtu respondentů (dříve 243), snížení počtu dotazovaných žen (dříve 67 %), a zvýšení počtu dotazovaných z 1. a 2. ročníku studia (dříve 69 %). Přitom stále platí, že hlavním úkolem KTVS je zajišťovat výuku povinné a nepovinné tělesné výchovy na všech fakultách VŠB-TU Ostrava.

Povinnou tělesnou výchovu mají první ročníky všech sedmi fakult hodnocenou jedním kreditem v každém semestru, pouze na Ekonomické fakultě je povinná TV bez kreditového ohodnocení. Posluchačům je dána možnost výběru z mnoha sportovních odvětví: aerobik, badminton, basketbal, bojová umění, florbal, futsal, fotbal, fitness-jóga, frisbee, horolezectví, jóga, kondiční cvičení s hůlkou, kondiční kulturistika, požární sport, stolní tenis, tenis, veslování, volejbal, zdravotní tělesná

výchova, plavání. Dle vlastního uvážení si studenti volí nejen sport, ale také den a hodinu, sportovní objekt a případně i vyučujícího. Nepovinná forma TV je realizována mimo jiné prostřednictvím pestré nabídky zimních a letních výcvikových kurzů a také formou tělocvičné rekreace v odpoledních a večerních hodinách, případně o sobotách a nedělích. KTVS organizuje sportovní akce také pro zaměstnance školy v průběhu celého akademického roku. Navíc každoročně pořádá pro studenty a zaměstnance školy Sportovní den.

Z našeho šetření vyplývá, že nejvíce studenti preferují kondiční kulturistiku (24 %) a kondiční cvičení s hudbou (19 %), ze sportovních her je nejvíce oblíben badminton (18 %). Zastoupení dalších sportovních her je poměrně lineární, pohybuje se kolem pěti procent v pořadí tenis, volejbal, fotbal (futsal), basketbal a florbal. Překvapil nás nízký podíl zimních sportů (4 %), plavání (3 %) a in-line bruslení (2 %). Ve srovnání s rokem 1998 je výrazný snížený podíl oblíbenosti při pohybových aktivitách u plaveckých sportů (v roce 1998 ve výzkumu označeno plavání studenty jako nejoblíbenější pohybová aktivita) naopak oblíba badmintonu, kondičních cvičení a sportovních her vykazuje obdobné výsledky jako v roce 1998. Většina studentů pak preferuje pohybovou aktivitu v čase od 10 do 14 hodin.

Největšího rozdílu při srovnání obou výzkumů bylo dosaženo v oblasti získávání informací o pohybových aktivitách. Nově totiž do systémové informovanosti o pohybových aktivitách vstupují sociální sítě a elektronický systém školy (Edison), takže studenti, kteří se ve výzkumu v roce 1998 nejvíce informací dozvídali přímo od vyučujících v hodinách, spolužáků, z nástěnek nebo u zápisu dnes uvádí na prvním místě webové stránky katedry, facebook a elektronický systém Edison.

V anketním šetření nás nejvíce překvapila skutečnost, že 93 % respondentů vůbec nesportuje o víkend (v roce 1998 to bylo 63 % dotázaných).

Závěr

KTVS pokračuje v koncepci odborné spolupráce s fakultami, kdy katedra tělesné výchovy participuje s příslušnou fakultou ve výuce studentů v některých oborech a předmětech, garantuje odborné tělovýchovné předměty. Tento trend se jeví jako správně zvolená cesta dalšího vývoje katedry, je to cesta, která se navíc stává motivací pedagogů ke svému dalšímu vzdělávání. Výhodou tohoto systému je i skutečnost, že VŠB-TU disponuje moderním sportovním areálem, ve kterém je schopna pohybové aktivity nabízet.

V návaznosti na výsledky našeho anketního šetření jsme si pro práci Katedry tělesné výchovy a sportu vytýčili následující cíle:

- Výuka tělesné výchovy na všech sedmi fakultách VŠB-TU Ostrava bude zajištěna odborníky KTVS, kromě bazény v objektech a tělovýchovných zařízeních školy.
- Bude pokračovat spolupráce s Ekonomickou fakultou s cílem vyučovat odborné a tělovýchovné předměty studijního oboru Sportovní management a připravit tak studijní plány pro specializaci Sportovní management při katedře Managementu Ekonomické fakulty.
- Nabízet zimní a letní výcvikové kurzů pro všechny obory fakult.
- Klást důraz na celoroční fakultní soutěže – fotbalovou ligu, florbalovou ligu a badmintonovou ligu studentů VŠB-TUO. Tedy sportovní akce aktualizující význam sportovní pohybových aktivit jako integrální a nezastupitelné součásti plnohodnotného životního stylu.
- Zaměřit se na výuku TV zdravotně oslabených studentů.
- Informovat o sportovním dění na univerzitě alespoň 6x ročně (Akademik, Sokolská 33, regionální tisk).
- Využít udělené akreditace pro školení Instruktor aerobiku, Instruktor lyžování a Instruktor snowboardingu a zorganizovat alespoň jedno školení ročně pro širokou veřejnost.
- Zajistit možnost výběru dvaceti sportů z nabídky KTVS
- Zajišťovat výuku zdravotní TV pro handicapované včetně přednášek.
- Dbát o zajištění výuky TV kvalitním sportovním materiálem.

- Dbát o zajištění bezpečnosti výuky.
- Připravit nabídku alespoň pěti zimních a letních výcvikových kurzů pro studenty i zaměstnance.
- Podporovat činnost vysokoškolského sportovního klubu, organizovat činnost jeho oddílů převážně z řad odborných asistentů KTVS jako trenérů, dbát, aby členskou základnu tvořili převážně studenti VŠB-TUO v roce 2015 dle harmonogramu školy.
- Zajišťovat možnosti pohybových aktivit pro studenty i zaměstnance školy ve zkouškovém období.
- Připravit Sportovní den VŠB-TUO.
- Zorganizovat sportovní turnaje a cvičení v rámci výuky TV na závěr zimního semestru pro studenty a zaměstnance.

- Dbát o pohybovou rekreaci studentů a zaměstnanců školy v tělocvičnách KTVS v odpoledních a večerních hodinách.

Podpora sportovně pohybových aktivit jako celoživotně ukotvená součást aktivního přístupu k životu a vědomí odpovědnosti za vlastní zdraví a tělesnou a duševní kondici stojí jako pevná hráz pasivního konzumního života sedavé společnosti. Především v prostředí univerzitního školství si jsme stále více vědomi, že v našem kulturním prostředí vzájemně působí dvě skupiny faktorů působících na tendence vývoje sportovně pohybových aktivit v kontextu změn životního stylu naší populace: První skupina je reflexí změn sociální struktury, především nově se formující střední třídy (širší dopady aktuálně se vyvíjející ekonomické situace, tendence ve vzdělávacím systému, růst životní úrovně, vývoj zaměstnanosti, změny v povaze práce, atp.); druhá skupina faktorů vyplývá především z kulturních změn (převládající étos hodnotového systému, vzory chování, mezilidské vztahy, sociální kontrola, veřejné mínění, kulturní tlaky, silný vliv masových médií, atp.). Podpora všestranně se rozvíjející osobnosti se tedy stala stěžejním cílem i katedry tělesné výchovy a sportu Vysoké školy báňské-Technické univerzity v Ostravě.

Literatura

- Coakley, J. (2001). *Sport and Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill.
- Durdová, I. (1998). *Využití volného času studentů VŠB-TU Ostrava k tělocvičné rekreaci*. Ostrava: Závěrečná zpráva projektu řešeného v rámci IGS VŠB-TUO (IGS/10).
- Hendl, J., & Dobrý, L. (eds.). (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum.
- Hill, J., & Trowbridge, F. (1998). Childhood obesity: Future directions and research priorities. *Pediatrics*, 101, 570–574.
- Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellnes. A Personalized Program*. Eleventh Edition. Wadsworth: International Edition.
- Labudová, J., & Tothová, D. (2007). Trends of organizational and development of Sport for all in Slovak Republic. *Social Dimensions of Sport and Recreation development in Central European Countries*. Bratislava: National Sport center. p. 25–31.
- Medeková, H. et al. (2001). Ontogenéza tělesného rozvoja detí z hľadiska pohybové aktivity. *Sport v Českej republike na začátku tisíciletí*. Praha: Univerzita Karlova. p. 84–88.
- Minaříková, D. (1998). Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí – pilotní experiment. *Celostátní konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie*. Olomouc: FTK UP, p. 96–100.
- Mitáš, J. (2010). Physical activity and preferences within the Czech population: Eastern Europe specificities. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mužík, V., & Vlček, P. et al. (2010). Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty. Brno: Masarykova univerzita a MDS.
- Pink, B. (2008). *Defining Sport and Physical Activity: a conceptual model*. Cambera: Australian Bureau of Statistics
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: GRADA
- Sekot, A. (2015). *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: MUNI