

VÝUKA POHYBOVÝCH AKTIVIT S VYUŽITÍM MULTIMEDIÁLNÍ TECHNOLOGIE

¹Dana FIALOVÁ, ²Zdeněk FIALA

¹Katedra tělesné výchovy a sportu, Univerzita Hradec Králové

²Ústav hygieny a preventivního lékařství, Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové

Souhrn

Pohybové aktivity jsou součástí zdravého životního stylu, součástí primární i sekundární prevence. Wellness je životní styl směřující ke zdraví a je charakterizován jako životní styl vedoucí k příjemnému a spokojenému životu v každém čase. Wellness má pět součástí, jedna bez druhé nevede ke správnému životnímu stylu. Wellness tvoří pozitivní přístup k životu, osobní návyky, výživa a kontrola hmotnosti, zvládnutí stresu a Fitness. Jednotlivé součásti by měly být rozvíjeny samostatně i současně, v určitých návaznostech a souvislostech. Wellness a dobrá úroveň fyzické zdatnosti závisí na plně funkčním kardiovaskulárním systému, přiměřené tělesné hmotnosti, optimální svalové síle a kloubní pohyblivosti. Je pochopitelné, že se mění s věkem, zdravotním stavem včetně stavu psychického a že závisí na pohlaví, druhu zaměstnání, převažujícím způsobu denní lokomoce a mnoha dalších okolnostech. Fyzickou zdatnost je možné získat jen vhodnou pohybovou aktivitou. Teorie pohybové aktivity je součástí výuky na Univerzitě Hradec Králové a na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové. Na

lékařské fakultě je začleněna do pregraduální výuky všeobecného i stomatologického směru i do výuky bakalářského směru. Pro větší názornost a návaznost bude stávající způsob výuky modernizován využitím multimediálních technologií.

Klíčová slova: Pohybové aktivity; Modernizace výuky; Wellness; Životní styl; Primární prevence.

Teaching Physical Activities with the Use of Multimedial Technology

Summary

Physical activity is part of a healthy life-style and part of primary and secondary prevention. Wellness is a life-style aiming at health and is characterized as a life-style leading to a pleasant and satisfactory life every time. Wellness consists of five parts. One without the other does not lead to a healthy life-style. Wellness consists of a positive approach to life, personal habits, nutrition and weight maintenance, stress management and fitness. Individual parts should be developed independently and at the same time simultaneously in certain link-ups and coherences. Wellness and a good level of physical fitness depend on one having a fully functional cardiovascular system, adequate body weight, optimal muscular strength and joint mobility. It is understandable that these things change according to age, sex and health state (including the psychological state) and that they also depend on the type of occupation, the prevailing way of daily active movement of the organism and on many other circumstances. Physical fitness can be gained only by practising a suitable physical activity. The physical activity theory is part of the teaching at the University of Hradec Králové and at the Medical Faculty of Charles University in Hradec Králové. At the Pedagogical Faculty it is taught within the subject of "Wellness" and within "The University of the 3rd Age Programme" (special programme for senior citizens). At the Medical Faculty it is included in the pregraduate teaching of the general and stomatological study branches and also in the teaching of the bachelor study branche. The present method of teaching will be modernized for better illustration and link-up by using multimedial technologies.

Key words: Physical activity; Modernization of teaching; Wellness; Life-style; Primary prevention.

Pohybová aktivita je v řadě publikací uváděna jako nedílná součást zdravého životního stylu, jako součást primární i sekundární prevence. Životní styl ovlivňuje zdraví z 50–60 % (3, 5, 6). Mnoho se o životním stylu v rámci primární prevence hovoří, ale ucelený pohled na něj není. V posledních letech se u nás objevuje vedle pojmu fitness, fyzické zdatnosti, pojem wellness, synonymum zdravého životního stylu. Fitness sám o sobě ještě ke zdraví nevede, i když je jeho předpokladem. Dobrá úroveň fyzické zdatnosti závisí na plně funkčním kardiovaskulárním systému, přiměřené tělesné hmotnosti, optimální svalové síle a kloubní pohyblivosti. Je pochopitelné, že se mění s věkem, zdravotním stavem včetně stavu psychického a že závisí na pohlaví, na druhu zaměstnání, převažujícím způsobu denní lokomoce a mnoha dalších okolnostech. Wellness je charakterizován jako životní styl vedoucí k příjemnému a spokojenému životu v každém čase, tedy v širších souvislostech než fitness. Wellness má pět součástí, které jsou všechny podstatné, žádnou z nich nelze preferovat, protože jedna bez druhé nevede ke správnému životnímu stylu. Wellness tvoří pozitivní přístup k životu, osobní návyky, výživa a kontrola hmotnosti, zvládnutí stresu a fitness (1). Jednotlivé

součásti by měly být rozvíjeny samostatně i současně, v určitých návaznostech a souvislostech.

Fyzickou zdatnost můžeme získat jen vhodnou pohybovou aktivitou. Pohybovou aktivitu nemůže nic jiného nahradit. Pokud hodnotíme úroveň pohybové aktivity z hlediska přínosu ke zlepšení zdraví, musíme na základě výsledků řady studií konstatovat neuspokojivý stav. Podle Jansy nemá zhruba 67 % současné české populace ve věku 18–44 let dostatečný objem pohybové aktivity. Za dostatečný objem jsou přitom považovány zhruba 3,5 hodiny sportu, cvičení nebo turistiky týdně (2). Nedostatečná pohybová aktivita byla zjištěna i celostátní studií HELEN (7) u 56 % osob ve věku 45–54 let. Tato studie současně prokázala jak vazbu mezi nepřítomností dlouhodobých zdravotních obtíží a optimální tělesnou hmotností, tak i vazbu mezi nepřítomností dlouhodobých zdravotních obtíží a dostatečnou pohybovou aktivitou.

Cílenou pohybovou aktivitu představuje školní tělesná výchova, sport – rekreační, výkonnostní, vrcholový, a pohybová rekreace – cvičení a turistika ve volném čase bez nároků na výkon. Školní tělesná výchova má mnoho problémů. Jedním z nich je i snižující se počet cvičících, ať již ze zdra-

votních důvodů, či lenosti a nezájmu o pohyb. Velkou úlohu zde mohou sehrávat lékaři udělující osvobození z tělesné výchovy (4).

Většina univerzit i jednotlivých fakult „ustála“ snahy o zrušení povinné tělesné výchovy. Mezi tyto vysoké školy však bohužel nepatří značná část pedagogických fakult. Přitom učitelé, stejně tak jako lékaři, by měli mít nejbližší k pozitivnímu ovlivňování životního stylu, včetně pozitivního vztahu k pohybové aktivitě. Pohybová aktivita, pokud má mít vztah ke zdraví, musí splňovat určité teoretické zásady. Ty se ve výuce neobjevují bohužel ani na vysokých školách.

Velmi pozvolna se do učebních plánů škol a fakult dostávají oblasti zdravého životního stylu. Výuka wellness a s ní i teorie pohybových aktivit probíhá na Univerzitě Hradec Králové prvním rokem. Předmět „Wellness“ je zařazen mezi povinně volitelné předměty, to znamená, že si jej mohou zvolit všichni studenti, nejen tělocvikáři. Výuka je vedena formou přednášek a je zakončena zkouškou. Přednášky na téma „Pohybová aktivita v seniorském věku“ probíhala úspěšně i v rámci „univerzity III. věku“, kterou již několik let organizuje Univerzita Hradec Králové. Studenti této univerzity absolvovali i praktická cvičení.

Na Ústavu hygieny a preventivního lékařství Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové probíhá výuka pohybových aktivit již šestým rokem. Je zařazena do pátého ročníku pregraduální výuky formou čtyřhodinového semináře s názvem „Pohybové aktivity v prevenci a terapii onemocnění“, a to jak u všeobecného, tak u stomatologického studijního směru. U bakalářského studia je začleněna v předmětu „Výchova ke zdraví“ jako seminář „Pohybová aktivita jako součást životního stylu“.

Seminář „Pohybové aktivity v prevenci a terapii onemocnění“ navazuje na předcházející výuku a zabývá se především rekreačními pohybovými aktivitami, jejich pozitivním a negativním vlivem na celkový stav organismu, zásadami pohybové aktivity, příklady vhodných pohybových programů a otázkami pohybového režimu. Studenti zde řeší modelové případy doporučování vhodných pohybových aktivit pro praxi. U stomatologického směru jsou vyzdvížena kompenzační cvičení vzhledem k nepříznivé jednostranné zátěži v pracovní poloze lékaře-stomatologa.

Seminář „Pohybová aktivita jako součást životního stylu“ je v bakalářském studiu zařazen do posledního, třetího ročníku a je zaměřen především na charakteristiku jednotlivých druhů cvičení hlav-

ně z oblasti aerobiku, kondiční kulturistiky, kalanetiky, relaxačních cvičení a dalších pohybových aktivit, na tvorbu individuálních cvičebních programů a na jednoduché testovací metody k zhodnocení tělesné zdatnosti.

Přednášky i semináře se setkaly se zájmem studentů a posluchačů na obou fakultách. Stávající způsob prezentace formou zpětné projekce doplněné komerčními videoprogramy narušuje kontinuitu výuky. Rozhodli jsme se zlepšit výuku pořízením vlastních videosnímů vztahujících se přímo k probíranému tématu a videosnímky opatřit vlastním komentářem. Tuto videoprojekci pak zkombinovat s prezentací v počítačovém programu PowerPoint. Tím by byla zajištěna větší návaznost a především praktická názornost, např. méně známých pohybových aktivit, jako je Tai-chi nebo speening. Tvorba nových videoprogramů je podporována Grantovou agenturou Fondu rozvoje vysokých škol (Grant č. 1041b/2003).

Literatura

1. BLAHUŠOVÁ, E. *Životní styl Wellness*. Praha, Olympia, 1995. 141 s. ISBN 80-7033-362-6.
2. JANSÁ, P. – KOCOUREK, J. Pohybové aktivity u dospělé populace v České republice. In *Sborník konference Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Univerzita Hradec Králové, 2001, s. 148-151. ISBN 80-85109-47-6.
3. KRÍŽ, J., aj. *Jak jsme na tom se zdravím*. Praha, SZÚ, 1997. 91 s. ISBN 80-7071-069-1.
4. RADVANSKÝ, J. – KUČERA, M. Indikace a kontraindikace pohybových činností v povinné a zdravotní tělesné výchově. *Těl. Vých. Sport Mlad.*, 1999, roč. 65, č. 4, s. 1-6.
5. Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky ve vztahu k životnímu prostředí. (Souhrnná zpráva za rok 1999.) Praha, SZÚ, 2000. 103 s. ISBN 80-7071-143-4.
6. TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim. Ověřte si svoji kondici*. Praha, Asociace SPV, 1995. 40 s. ISBN 80-85910-02-0.
7. ŽEJGLICOVÁ, K. – DAVIDOVÁ, E. Co víme o zdravotním stavu české městské populace? *Zpravodaj Ústředí monitoringu a Centra hygieny životního prostředí*. Praha, SZÚ, 2001, roč. 8, č. 4, s. 1-10.

Korespondence: PaedDr. Dana Fialová
Univerzita Hradec Králové
Víta Nejedlého 573
500 03 Hradec Králové

Do redakce došlo 20. 6. 2003