

**Tělesná kultura a tělesná výchova –
součástí výchovy ke zdravému
životnímu stylu**

Tělesná kultura/výchova

- Do tělesné kultury patří tělesná výchova = pedagogický proces, je součástí edukačního systému.
- Škola by měla vytvořit vztah člověka k celoživotním sportovním aktivitám.
- Pojem tělesná kultura zahrnuje také veškeré poznatky, činnosti a zvyklosti spojené s péčí o tělo a tělesný rozvoj

Tělesná kultura je obecný pojem, kterému je podřazeno:

- **Tělesná výchova** (součást výchovně vzdělávacího procesu, pedagogický proces)
- **Sport** (řízený tréninkový proces s cílem dosažení určité výkonnosti ve zvolené specializaci a uplatnění v soutěžích)
- **Pohybová rekreace** (obnova a rozvoj tělesných a duševních sil – kondice prostřednictvím pohybové činnosti).

Zdraví podle WHO

- Je to ideální stav, založený na komplexnosti zdraví. Zároveň se přechází od léčení nemoci směrem k předcházení nemocem.

Cíl tělesné kultury se promítá do dvou funkcí:

- **funkce kompenzační** – vyrovnání nepříznivých vlivů snížené možnosti pohybu
- **funkce stimulační** – podněty pro trvalý (celoživotní) zájem o pohybovou aktivitu
- Cílem tělesné výchovy je pohybově a tělesně kultivovaný člověk,
- správně chápána tělesná výchova a pohybová aktivita směřuje ke zdravému stylu, je součástí životního stylu a je spojena s prožitkem
- Pohybová činnost má u dětí i funkci socializační, je vhodnou náplní volného času, preventivní prostředek proti nežádoucím sociálním jevům.

Tělesná výchova

- Termín vznikl až ve 20. století, ale používáme ho pro označení různých činností, jejichž cílem je osvojování pohybových dovedností, zvyšování tělesné kondice, fyzické zdatnosti, upevňování zdraví,
 - z prostředku přípravy na práci a boj se postupně stával prostředkem společenské zábavy (srov. Průcha, Walterová, Mareš, 2001).
- > zvládání problémů, sebedůvěra, autorita...

Vývoj tělesné výchovy

- Antika (Kalokagathie jako ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy)
- Úpadek zájmu o tělo ve středověku
- Zavedení povinné tělesné výchovy do škol Rakouska-Uherska (Stát i armáda měly zájem o zavedení povinné tělesné výchovy do škol, k němuž došlo od 60. let 19. století).
- Po roce 1948 tělesná výchova ve školách sleduje ideově politické cíle a žáci jsou hodnoceni především podle dosaženého výkonu (srov. Mužík In Střelec, 2004, s. 63).
- Současná tělesná výchova by naproti tomu měla přispívat k výchově ke zdraví a zabývat se zdravím.

Funkce tělesné výchovy

- 1. zdravotní** – upevňování a rozvoj zdraví, rozvoj tělesné zdatnosti, uvědomění si významu cvičení pro tělesný vývoj, zásady osobní hygieny, otužování, návyky správné výživy,
- 2. vzdělávací** – poznatky o sportech, názvosloví, technika, styl, taktika, pravidla, názvy používaných zařízení, nářadí, základy měření a hodnocení tělesné a pohybové výkonnosti,
- 3. výchovná** – fyzická námaha, překonání překážek, přispívá k utváření povahových vlastností, tělesné aktivity souvisí s estetickým zážitkem, k estetizaci zevnějšku, k pohybové kultuře.

Prostředky a organizační formy tělesné výchovy (srov. Mužík, Krejčí, 1997):

1. základní organizační formou je vyučovací hodina
2. pohybová činnost před výukou – zejména na 1. stupni je prospěšné zahájit výuku cvičením
3. pohybová činnost během výuky – pozorujeme-li fyzickou a psychickou únavu žáků,
4. pohybová činnost o přestávkách,
5. pohybové činnosti ve školní družině – nejlépe mimo školní budovu – na hřišti atd.
6. cvičení v přírodě, školy v přírodě, školní výlety, specializované kurzy (např. lyžařský výcvik)

Zdravotně orientovaná zdatnost

- Stupeň zdatnosti má individuální úroveň potřebnou pro zdravý a aktivní způsob života určitého jedince.
- Umožňuje člověku vyrovnávat se s pracovním a dalším zatížením, věnovat se v dostatečné míře pohybovým činnostem ve volném čase.
- Není dán výkonnostními normami, ale je dán individuálními odlišnostmi každého člověka.

Aerobní zdatnost: způsobilost organismu účelně přijímat, přenášet a užívat kyslík k pohybové činnosti.

- Projevuje se schopností svalů vykonávat práci vytrvalostního charakteru, sekundárně vede k efektivnější srdečně cévní činnosti a redukci nadbytečných tuků.
- Pro její udržování nebo zlepšování je třeba dynamické pohybové činnosti velkých svalových skupin (např. běhání, jízda na kole) minimálně 15 minut 3krát týdně. Aerobní zatížení 60-90% maximální srdeční frekvence (orientačně 220 tepů minus věk člověka).

Svalová zdatnost: svalová síla, vytrvalost, flexibilita a další složky. Je důležitým předpokladem tzv. svalové rovnováhy pro správnou funkci podpůrně pohybového systému (správné držení těla). Svaly posturální je nutné protahovat, svaly fázické posilovat.

Složení těla: patří k základním ukazatelům zdatnosti. Upravuje se aerobním zatížením trvajícím více než 20 minut, příjmem potravy s nižší energetickou hodnotou.

Literatura:

- MUŽÍK V. - KREJČÍ M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- MUŽÍK, V. – TUPÝ, J. Tělesná výchova jako součást výchovy ke zdraví. In *Zdravotně orientovaná tělesná výchova na základní škole*. Brno: MU, 1999. ISBN 80-210-2246-9.
- MUŽÍK, V. Tělesná výchova – Součást výchovy ke zdravému životnímu stylu. In STŘELEČEK, S. (ed.). *Studie z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: MSD, 2004. ISBN 80-86-63321-7.
- NOVÁČEK V., MUŽÍK V., KOPŘIVOVÁ J. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy* Brno: MU, 2001. ISBN 80-210-2642-1.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.