

LIBOR HŘEBÍČEK

## TĚLESNÁ VÝCHOVA MLÁDEŽE V MIMOVYUČOVACÍM ČASE

Tělesná výchova odedávna představuje významnou, účelnou a uvědomělou společenskovochovnou aktivitu, pomocí níž se formují tak závažné lidské kvality, jakými jsou zdraví, tělesná zdatnost, pohybová výkonnost, způsobilost pro tělocvičné, branné, pracovní a jiné činnosti. Rovněž tak je známo, že v tělocvičném procesu se vhodně rozvíjejí i další lidské hodnoty, jako vědecký světový názor, morálka, estetické cítění, kultura, sociální aktivita. Proto také tělesná výchova doprovází vývoj lidské společnosti ve všech jejích sociálně ekonomických historických formacích. Postupně zaujímá své základní místo v rodinné výchově, pak ve volném čase mládeže i dospělých a posléze i ve školních vyučovacích systémech.

Pokud se týká tělesné výchovy společensky organizované ve volném čase mládeže — přesněji řečeno v rámci výchovy mimo vyučování — můžeme říct, že vždy sehrávala a sehrává neobyčejně významnou roli jak při využívání volného času, tak i v rozvoji celkové tělesné vychovanosti a tělesné kultivovanosti mladistvých i dospělých. Na základě specifických metod, forem, prostředků a institucí se již v období rozvoje kapitalistické společnosti začíná koncipovat sociálně angažované, organizované, masové tělovýchovné hnutí celých vrstev této společnosti.

Základní stimuly tohoto prudce narůstajícího hnutí spatřujeme nesporně v podmínkách a požadavcích, jež pro život a výchovu mládeže nastoluje tehdejší vládnoucí kapitalistická výrobně společenská praxe. Raný vstup masy dělnických dětí do úmorné výrobní praxe, ale i ostatních mladistvých do jednostranně intelektuálně zaměřené profesionální přípravy, si doslova vynucují, aby jejich volný čas se zásadně a přednostně využíval pro vhodné, zdravotně kompenzační, rehabilitační a rekreační pohybové aktivity. Svou úlohu v této době sehrávají i velká národně osvobozeněcká (či naopak k expanzi zaměřená hnutí) — v Německu, českých zemích, ve Francii, Anglii, Rusku — jež pro své cíle si žádají masové armády s vysokou branností, tělesnou zdatností a pohybovou

vypěstostí. Nakonec jako stimuly pro široce společensky organizovanou tělesnou výchovu se jeví i mnohé inspirující informace o potřebné a zásadní úloze a místu tělesné výchovy v procesu harmonického formování člověka jako takového; rozvíjí je takoví vynikající filozofové, pedagogové, lékaři a tělocvikáři, jako Rabelais, Hieronymus, Montaigne, Komenský, Rousseau, Locke, Pestalozzi, Bassedow, Guts Muths, Lesgaft, Jaħn, Purkyně, Tyrš aj.

Vedle mimovyučovací tělesné výchovy organizované při vysokých školách, při vojenských ústavech apod., se v průběhu 19. a 20. století intenzivně rozvíjí — poukazují na to např. Reitmayer (1976) anebo Sýkora (1978) — všeobecná spolková tělesná výchova, sport, turistika a další pozoruhodné pohybově zaměřené aktivity v přírodě, na hřištích, v tělocvičnách.

Obecně řečeno, dnešní naše společensky organizovaná tělesná výchova mládeže ve volném čase je výrazem mnohých aktuálních i perspektivních politických, ekonomických i sociálních možností a požadavků. Je i výrazem humánního, zdravého pojetí člověka samotného. V popředí mezi všemi determinantami přitom přirozeně stojí společenskovo výrobní realita. Tou je dnes moderní lidská výrobní činnost, všeobecně směřující k její vědeckotechnické formě. Postupně se mění — vpravdě revolučně — role lidí-výrobců, dělníků, rolníků, zaměstnanců. Výrobní revoluce výrazně především snižuje podíl intenzivní fyzické práce v lidských předmětných činnostech. Namísto nich nastupují aktivity malé intenzity, s nárazovými výkony, s nároky na dílčí svalové skupiny a oblasti nosného aparátu člověka. A neobyčejně rostou nároky na smyslovou pozornost, pohotovost, rychlost reakce, na obecnou i speciální vytrvalost. Práce ve svém celku, na rozdíl od dob ještě nedávných, působí ve stále menší míře jako faktor a zdroj nezbytné pohybové aktivity.

Předpokládaným (na pohyb chudým) pracovním profilům lidí odpovídají současné systémy školní výchovy a vzdělávání mládeže. Je v nich zastoupena složka všeobecně vzdělávací (s příslušným a do budoucna těžko rozšiřitelným okruhem povinných tělovýchovných aktivit), složka odborná a nakonec i společenskovo výrobní práce. Vcelku, z hlediska optimálního, zdravého tělesného i pohybového rozvoje, je tento systém studia a práce rovněž vysloveně chudý na potřebné množství, jak na to již před léty poukazuje např. L. Komadel (1971), dostatečně intenzivních pohybových stimulů. U mládeže se všeobecně navozuje stav tzv. „hypokinézy“ a s ní spjatého ohrožení optimálního fyzického vývoje celé populace.

Mezi významné okolnosti, které se promítají do současné tělesné výchovy mládeže — obecně i v rámci času mimo vyučování — patří mnohé sociální jistoty a materiální vymoženosti života celé populace. Mezi nesporné klady v tomto směru musíme řadit: poměrně vysoký materiální standard (kvalitní stravování, bydlení, šacení a technické vybavení pro většinu tělovýchovných činností) u naprosté většiny rodin; bezplatnou a stálou zdravotní péči pro všechny; uspokojivé možnosti pro bezplatné či finančně dostupné provozování různorodých základních, rekreačních

i sportovních činností rázu pravidelného, příležitostného, o víkendech, o prázdninách apod.; státní péči o zájmovou tělesnou výchovu mládeže, vysokou úroveň teorie, metodiky, propagace i organizace systému tělesné výchovy mládeže ve volném čase. Na druhé straně však — jako závažné a doslova charakteristické pro tuto fázi budování novodobé čs. společnosti se jeví i mnohé více či méně znepokojivé nedostatky: obecná neracionálnost v životním stylu dospělých i dětí; ústup intenzivní pohybové činnosti z mimovyučovacího a rodinného života mládeže; nezájem valné části populace o hodnotné, pohybově dostatečné formy tělesné výchovy; využívání volného času pro málo hodnotné nebo přímo společensky nevhodné aktivity; odtrženost tělovýchovné teorie a metodiky od společenské praxe. Lze shrnout: sociální vymoženosti i volný čas mládeže si žádají podstatně racionálnější využití.

Ze souboru naznačených pozoruhodných dnešních možností, perspektiv, ale také i nedostatků ve sféře tělesného a pohybového rozvoje vyplývá kategorický požadavek: volný čas mládeže musí být přednostně využíván pro rozsáhlou pohybovou výchovu. Ve jménu své efektivity musí jít o proces organizovaný v plném souhlase jak s obecnou koncepcí tělesné výchovy (Straňai, 1978, s. 208), tak výchovy mimo vyučování (Sedlář, 1983, s. 283) a nakonec i výchovy celé (Jůva, 1983, s. 34—45). Bude to tedy působení společensky cílené a řízené, soustavné, mnohostranné, založené na rozličných a hlubokých tělovýchovných zájmech mladistvých.

Naznačené pojetí je ideou pro tělovýchovný proces, organizovaný jako součást jednotného systému velmi účelné výchovy v čase mimo vyučování mládeže. V něm se při respektování celé řady obecných i specifických pedagogických zásad uskutečňuje výchovná interakce mezi cvičenci a cvičiteli (trenéry, instruktory). Jeho smyslem je postupně natolik zformovat jedince, že je nakonec schopen vlastní sebevýchovy, vlastního pohybového, celosobnostního a celoživotního sebezdokonalování a údržby. V tomto procesu se uskutečňuje celá řada obsahových úkolů. Mezi nimi na popředním místě musíme uvést zformování uceleného souboru tělovýchovných poznatků. Jejich prostřednictvím se před cvičenci rozvíjí (či dotváří) racionální obraz o tělesné výchově jako o společenském jevu i nezbytném prostředku osobnostního formování a seberealizace. Jsou jedním z nezbytných předpokladů tvorby vyšších, společenských tělovýchovných potřeb, motivů, ale rovněž i podmínkou celkové úspěšné výchovné práce. Za základní vědomosti (pojmy), k jejichž tvorbě zájmová společensky organizovaná tělesná výchova může významně napomáhat, je třeba považovat:

- celoživotní systém tělesné výchovy a kultury a jejich společenské funkce;
- volný čas a úloha tělesné výchovy v jeho racionálním využívání;
- tělesná cvičení, pohybové schopnosti, tělesný rozvoj, zdraví;
- zásady hygieny lidského života;
- podstata výchovně vzdělávacího (tréninkového) procesu v tělesné výchově;

- základy teorie a metodiky tréninku v určitých vybraných sportovních odvětvích;
- zásady úrazové zábrany v tělesné výchově;
- vztah tělovýchovné aktivity k celosobnostnímu rozvoji člověka a zvláště pak k jeho profesní a branné způsobilosti.

Zprostředkovávání informací nevede a nesmí vést ke zbytečné verbalizaci procesu tělesné výchovy. Jsou zásadního rázu, uváženě vybrány, včetně fází jejich sdělování, s cílem, aby mladým lidem účelně sloužily po dlouhá léta jejich života a tělocvičné aktivity.

Hlavní náplní tělovýchovného procesu je samozřejmě formování různých tělocvičných a sportovních dovedností — tělesných cvičení. Jedná se o účelové pohybové struktury, ovlivňující za určitých okolností způsobilost člověka pro život, práci, boj, výchovu i zábavu (Čelikovský a kol., 1979, s. 36—37).

V zájmové tělesné výchově v mimovyučovací době mládeže se používají neobyčejně různorodá tělesná cvičení: gymnastická, atletická, úplová, taneční, turistická, herní, z jednotlivých druhů sportů. Pro samotné praktické použití jsou však v jednotlivých případech vybírána podle mnohých kritérií, jimiž mohou být: odlišné základní formy tělesné výchovy; věk a pohybová úroveň mládeže; zájmy a předpoklady jednotlivců; sledování optimálního poměru pohybových tělocvičných dovedností ke schopnostem mládeže; profesní a branné zájmy a požadavky; materiální a přírodní (regionální) podmínky pro provozování tělesných cvičení; tradice; společenské požadavky a perspektivy ve využívání volného času mládeže.

Tělesná cvičení se spojují s působením přírodních a dalších činitelů a provozují se za mnohých aktuálních podmínek. V této jednotě mají dnes již nenahraditelnou a kategorickou úlohu při formování takových závažných lidských tělesných vlastností, jakými jsou:

- pohybové schopnosti (způsobilosti pro výkon pohybů silových, rychlostních, vytrvalostních, obratnostních aj.)
- tělesný rozvoj a tělesná zdatnost;
- tělesné zdraví.

V řádně vedeném procesu tělesné výchovy se věnuje podstatná pozornost tvorbě žádoucích tělovýchovných postojů, přesvědčení a motivů, které ve svém celku navozují u každého jednotlivce hluboký zájem a potřebu soustavně, intenzívně a celoživotně provozovat tělesná cvičení. Tělovýchovné motivy se formují u všech cvičenců — nejen u zdatných, ale i u průměrných, nenadaných, obesních, s omezenými pohybovými předpoklady. Tvorba motivů představuje vskutku jádro tělovýchovného procesu. Jejich úroveň rozhoduje nakonec o tom, nakolik se podaří mládež připravit pro dlouhodobé, resp. celoživotní provozování tělesných cvičení.

V souladu s již naznačeným cílem zájmové tělesné výchovy v mimovyučovací době a v duchu celosobnostního formování mládeže se v této výchovné sféře jeví jako zcela nutné utvářet tělovýchovné vzdělání

tak, že se u cvičenců zafixovává doslova až v rovině světonázorového přesvědčení. Rovněž tak je zde potřebné u nich vypěstovávat pocit úcty a lásky k vlasti a i celosvětovému společenství, ochotu společensky prospěšně pracovat, mít kladný vztah ke sportovním, pracovním kolektivům, ctít normy celosvětového humanismu a nakonec rozvíjet si i schopnost pro estetické chápání i ovlivňování svého tělesného i celosobnostního „já“

Nakonec do výčtu obsahových úkolů ve sledované oblasti rovněž patří:

- umožnit mládeži aktivní odpočinek po jednostranně zatěžujících vyučovacích a pracovních zaměstnáních;
- zajistit mládeži vysoce hodnotné využití volného času [uchránit ji od živelných a společensky nežádoucích aktivit];
- uvést mládež do specifických mimovyučovacích tělovýchovných aktivit (táborové, víkendové, soutěžní akce);
- umožnit mládeži pocit sebeuspokojení a radosti z prováděných tělesných cvičení.

Náročné úkoly ve sféře tělesné výchovy se realizují prostřednictvím několika základních — a celé řady konkrétních organizačních forem. Podle členění, která v sobě blízkých verzích používají např. J. Kozlík (1974, s. 126) a V. Fiala (1983, s. 247), lze v podmínkách výchovy mimo vyučování za nejvýznamnější označit

- základní tělesnou výchovu
- rekreační tělesnou výchovu
- sportovní výchovu.

Zájmová základní tělesná výchova umožňuje mládeži ve všech věkových stupních bezprostředně navazovat na povinné školní vzdělávání a dále je takto prohlubovat a rozšiřovat. K tomu se využívá rozsáhlý soubor tělovýchovných prostředků. Mezi nimi jsou to tělesná cvičení gymnastická, atletická, turistická, hry a základy sportů. Na organizaci mnohostranných činností a forem se podílí škola a účelová školská zařízení, společenské organizace.

Mezi konkrétní organizační formy, v nichž se plní všechny obsahové úkoly zájmové tělesné výchovy, patří:

- pravidelná tělovýchovná zaměstnání (cvičební hodiny); uskutečňují se v tělocvičnách a dalších krytých zařízeních, na hřištích a i ve volné přírodě;
- zvláštní tělovýchovná zaměstnání; mají obvykle sezonní ráz a v jejich průběhu se uskutečňuje nácvik a trénink dovedností lyžařských, bruslařských, plaveckých, horolezeckých, turistických aj.;
- tělovýchovně vycházky, výlety; jejich tělovýchovný obsah je těsně spjat s formováním dovedností a schopností nezbytných pro pobyt v letní a zimní přírodě, rovněž tak s kulturně poznávacími a brannými aspekty;
- prázdninové tábory, kurzy, soustředění, zájezdy, brigády; mimořádně

významné komplexní organizační formy využívání volného času mládeže; tělesná cvičení jsou zde organicky spojována s dalšími formativními činnostmi;

- tělovýchovné soutěže; mají dlouhodobý, krátkodobý i příležitostný ráz; soutěží se v plnění disciplín odznaku BPPOV, PPOV, v masových sportovních soutěžích (např. „Pionýrská sportovní liga“), o tituly nejzdatnějších žáků, studentů, učňů na školách i v resortech, v rámci školských sportovních a turistických soutěží (každoročně vypisovány MŠ.);
- veřejná tělovýchovná vystoupení (veřejné cvičební hodiny, tělovýchovné akademie, besedy, spartakiádní vystoupení); obvykle jako součásti významných společenských, politických, obecně závažných, výchovných akcí a kampaní.

Účelem rekreační tělesné výchovy je umožňovat mládeži aktivní odpočinek po splnění všech studijních, pracovních a sociálních povinností. Současně je nesporný i její význam pro formování nových pohybových tělovýchovných a sportovních vědomostí, dovedností a schopností, jakož i pro výchovné působení v užším slova smyslu. Její hranice se základní tělesnou výchovou, ale také se sférou výkonnostního sportu není příkrá; tyto formy se navzájem prolínají. Rovněž obsahové úkoly rekreační tělesné výchovy se uskutečňují prostřednictvím všech již dříve uvedených organizačních forem a institucí. Vedle nich zde mají své místo i další: ranní cvičení; tělovýchovné chvílky; příležitostné a částečně organizované činnosti, jako např. hnutí „Pohybem ke zdraví“, „Buď fit“, „100 jar-ních kilometrů“, „Turista ČSFR“, „Vystup a jdi“, „Ve stopě Jizerské pa-desátky“ a mnohé další.

Sportovní výchova mládeže představuje nadstavbu nad základní a rekreační tělesnou výchovou. Vyznačuje se užším zaměřením části mládeže na jedno anebo několik zvolených sportovních odvětví. V jejím průběhu se na základě soustavného, dlouhodobého, tréninkově výchovného úsilí, jež je zaměřeno na dosahování maximálních výkonů a vítězství nad soupeři, formuje u jednotlivců speciální tělovýchovné vzdělání a vysoká úroveň obecné i specifické pohybové výkonnosti a tělesné zdatnosti. Průkazný je zde i rozvoj morálně volních vlastností, kolektivismu, ukázněnosti, aktivity. Vzhledem k všestranně intenzivnímu charakteru sportovní činnosti se tato forma přirozeně považuje v tělesné výchově za nejefektivnější. Proto také všechny zainteresované orgány vyvíjí značné úsilí, aby se soustavně zvyšovala žákovská i dorostenecká základna, materiální vybavení a možnosti pro soutěžení ve všech sportech — zvláště olympijských, s národními tradicemi, s kolektivistickým pojetím, s možnostmi realizace v přírodních a regionálně příhodných podmínkách.

V závěru je dlužno dodat, že problém rozšíření členské základny je aktuální ve všech formách zájmové tělesné výchovy mládeže. Současně však — což je plně v intencích závěrů orgánů zdravotních, tělovýchovných, ale i školských — se musí zde výrazně zvýšit i kvalita a efektivita

celého tělovýchovného procesu. Je nesporné, že problém spočívá v takovém pojetí tohoto procesu, v němž se důsledně spojuje úsilí po dosahování tělesné dokonalosti cvičenců s rozvojem celosobnostním.

## LITERATURA

- ČELIKOVSKÝ, S. a kol.: Antropomotorika. Praha 1979.  
FAKTA a argumenty o činnosti Pionýrské organizace SSM mezi II. a III. sjezdem SSM. Praha 1982.  
FIALA, V.: Tělesná výchova. In: Základy socialistické pedagogiky. Praha 1983, s. 240—251.  
KOMADEL, L.: Telesná výchova a civilizácia. Bratislava 1971.  
JÚVA, V.: Úvod do teorie výchovy. Praha 1983.  
KOZLÍK, J. a kol.: Tělesná výchova pro vychovatele (I). Praha 1974.  
REITMAYER, L.: Stručný nárys dějin tělesné výchovy. Praha 1976.  
SEDLÁŘ, R.: Výchova mimo vyučování v pedagogickém systému školy. In: Základy socialistické pedagogiky. Praha 1983, s. 268—284.  
STEJSKAL, V. a kol.: Základní tělesná výchova a pohybová rekreace. Praha 1973.  
STRÁŇAL, K.: Za socialistický systém telesnej výchovy. Bratislava 1978.  
SÝKORA, B.: Úvod do teorie tělocvičných aktivit v přírodě.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВО ВНЕШКОЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Физическое воспитание с давних времён представляет собой в досуге молодёжи основную формативную активность. В условиях нашей страны оно является закономерной составной частью общественно организованной системы всестороннего воспитания детей и молодёжи. Оно незаменимым способом развивает физическую и подвижную сторону человека. Кроме того оно наполняет различные подвижные и спортивные интересы всех его участников.

## SPORTERZIEHUNG IN DER FREIZEIT DER JUGEND

Die Sporterziehung ist in der Freizeit der Jugend die wichtigste formative Aktivität. Sie ist in der ČSFR gesetzmässiger Bestandteil des Systems der allseitigen Kinder- und Jugenderziehung. Sie entfaltet die körperliche und motorische Seite des Menschen. Gleichseitig erfüllt sie die sportliche Interessen aller Teilnehmer.

