

**K problematice tělovýchovných
a sportovních činností
ve způsobu života mladé generace**

**JARMILA MERHAUTOVÁ
FRANTIŠEK JOACHIMSTHALER**
Výzkumný ústav tělovýchovný UK,
Praha

Naše socialistická společnost se důsledně snaží zajistit šťastnou budoucnost mladé generace vytvářením podmínek pro zdravý vývoj v dětství a pro formování všestranně rozvinuté osobnosti, harmonicky v sobě spojující duchovní bohatství, morální čistotu a tělesnou vyspělost. Soustavným rozšiřováním potenciálu ekonomických, sociálních a kulturních hodnot usiluje o zabezpečování skutečné právní, materiální, sociální a organizační rovnosti v získávání plnohodnotného vzdělání, dostupnosti vědy, kultury, tělesné kultury a sportu pro mladé pokolení.

Pro řešení mnoha úkolů společenské praxe v různých sférách života společnosti jsou nezbytné vědecké poznatky z komplexního zkoumání člověka (jeho vlastností, potenci, zákonitostí vývoje), jeho činností, potřeb, zájmů i podmínek pro harmonický rozvoj jeho osobnosti od nejranějšího dětství. Organickou součástí tohoto syntetického zkoumání je i studium zákonitosti tělesného vývoje a vlivu faktorů působících na tělesné zdokonalování člověka v ontogenezi. V člověku jako biosociálním systému se neoddělitelně prolíná vzájemné působení přírodního a sociálního. Jedinečnost člověka je v tom, jak poukazuje Dubinin [1971], že „na rozdíl od ostatních živočichů má tento druh vedle genetického programu i druhý program, determinující jeho rozvoj v každém následném pokolení. Je to program sociálního přejímání. Člověk jako konkrétní osobnost je tedy produktem sociálního prostředí — společnosti“. Uvedený teoreticko-metodologický přístup k člověku nám umožňuje chápat *tělesný vývoj* jako jednotný proces podřízený vzájemnému působení vnitřních biologických a vnějších sociálních a přírodních zákonitostí. Již v prenatálním období je ontogeneze individua ovlivňována nejen genetickými faktory, ale i faktory vnějšího prostředí, a to jak přírodního, tak sociálního charakteru. Působení sociálních faktorů se dále značně zesiluje v postnatálním období od prvních dní života dítěte. Proto při studiu perspektivních požadavků na optimální tělesný vývoj dětí a při rozpracovávání efektivních způsobů regulace rozvíjení a zdokonalování pohybových schopností a fyzických potenci dětí a mládeže je nutno vycházet ze zákonitosti interakce člověka s okolním prostředím.

V rámci této interakce hraje významnou roli *pohybová aktivita*. Jejím prostřednictvím se nejvýrazněji uskutečňuje interakce člověka s prostředím — přizpůsobení se k němu a jeho ovládnutí. Pohybová aktivita je na jedné straně odrazem celkové funkční aktivity organismu, na druhé straně vystupuje jako faktor stimulující rozvoj a funkční aktivitu různých orgánů a systémů. Stimulující vliv pohybové aktivity na fyzický a psychický vývoj a zvýšená citlivost organismu k jejímu nedostatku se projevuje obzvláště výrazně v nejranějších stadiích ontogeneze [Koch 1972; Pařízková 1975, 1983; aj.]. Řada sledovaných dětí a dospělých [Gapon 1972; Kučera 1979; aj.] současně ukazuje na tendenci k udržení poměrně stále pohybové aktivity v určitém časovém úseku, na denní a sezónní změny, věkové a individuální zvláštnosti ve spontánní pohybové aktivitě.

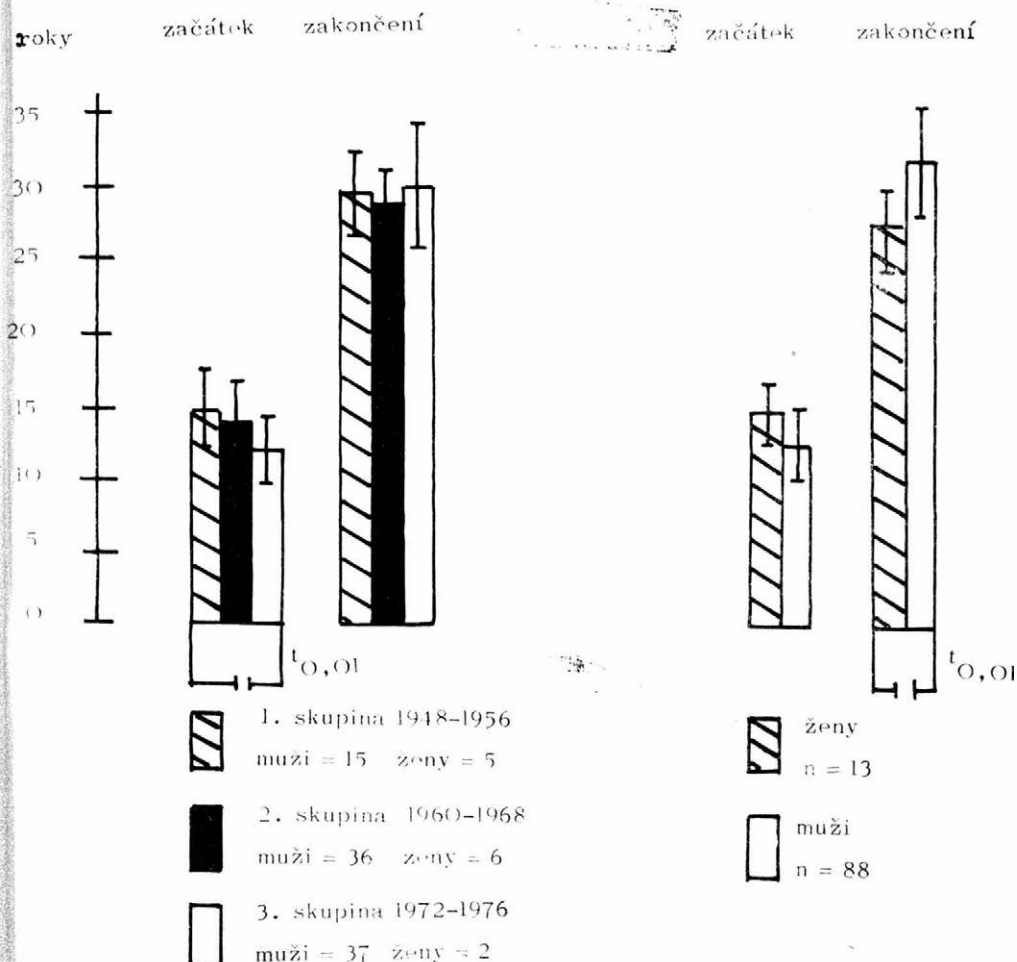
Mnohostranné faktory životního prostředí působí na harmonii vývoje dítěte protichůdně. Některé, jako například zlepšující se sociální podmínky a výživa, mají stimulační účinek na tělesný vývoj dětí. K pozitivním faktorům rovněž patří zlepšování zdravotní a preventivní péče o těhotnou ženu, děti a dospívající mládež, rozšiřování a zkvalitňování podmínek pro tělesnou výchovu, sport a rekreaci, prohlubování poznatků o působení tělesných cvičení a sportovního tréninku na dětský organismus apod. Některé faktory však působí i nežádoucím směrem na harmonický rozvoj dítěte. Zvyšující se nároky na vzdělání, intenzifikace vyučovacího procesu a pronikání techniky do běžného života omezují stále větší měrou možnosti spontánní pohybové aktivity dětí a mládeže. Zostření rozporu mezi potřebou pohybové aktivity pro zdravý a harmonický vývoj dítěte a podmínkami pohybového režimu lze do značné míry předejít využitím vhodných forem a optimální doby pro tělesnou výchovu ve škole, pro tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti v denním způsobu života v mimoškolním a volném čase. Aktuálnost a sociální význam organického včlenění těchto činností do způsobu života dětí jsou vyvolány nejen potřebou stimulovat tělesný vývoj v ontogenezi člověka, ale i potřebou výchovně působit na děti, formovat u nich praktické návyky, morálně volní vlastnosti, prvky zdravého způsobu života, připravovat je k plnění budoucích pracovních a společenských funkcí a poskytovat jim emocionálně pozitivní prožitky v soudružském kolektivu vrstevníků.

Obzvláště přitažlivou formou řízené pohybové aktivity je pro děti a dospívající mládež *sport*, a to zejména pro svůj soutěživý charakter. Je současně i nejúčinnější formou pohybové aktivity ovlivňující rozvoj pohybových schopností, tělesných vlastností, dovedností, celkové funkční kapacity a zdokonalování koordinace funkcí organismu. Trénink a soutěžení ve sportu mají rovněž vysokou hodnotu ze sociologického, pedagogického a psychologického hlediska. V souvislosti se správným uplatněním sportu ve způsobu života dětí a dospívající mládeže vyvstává však i řada aktuálních problémů. Je to otázka sladění zájmů, adekvátních podmínek pro sportovní činnost, doby počátku tréninku a soutěžení, jejich náplně a zaměření, intenzity zátěže apod. Pokusíme se některé z těchto problémů alespoň rámcově analyzovat.

Permanentní zvyšování světových sportovních výkonů a narůstající konkurence ve sportovním soutěžení kladou nové nároky na přípravu sportovců. Ve sportovní praxi se to řeší přechodem k rané sportovní specializaci a zvýšením objemu a intenzity tréninku již v počáteční etapě. Dokladem toho jsou jak věkové údaje olympioniků, tak údaje o tréninkové zátěži sportovně talentovaných dětí. Věk olympijských vítězů a dalších držitelů medailí se například v plavání mužů i žen a v gymnastice žen pohybuje mezi 14—22 lety. Přitom, jak ukazují sledování Kantelona [1980], děti ve věku 8—14 let ve sportovní gymnastice trénují 6 hodin denně, v plavání ve věku 6—12 let 3—5 hodin (za tu dobu naplavou 13—15 km) a v krasobruslení dokonce 8—10 hodin denně. Rozvíjení těchto tendencí by znamenalo řešit přípravu sportovců na úkor zdraví, za cenu psychoemocionálního přepětí, omezení možností jejich kulturního rozvoje za cenu ztráty perspektivy dosažení maximálního výkonu odpovídajícího rozvinutým schopnostem a tělesným vlastnostem individua, a tedy i zkrácení doby vrcholné výkonnosti. Tato tendence by vedla k zostření rozporu mezi sportovní praxí a hodnotovou orientací socialistického způsobu života na všestranný harmonický rozvoj osobnosti. Proto věda zabývající se oblastí tělesné kultury začala v posledním období intenzivněji a komplexněji (z aspektů pedagogického, biologického a psychologického) řešit problémy řízení sportovní přípravy dětí, výběru sportovních talentů

Obr. 1. Věkové charakteristiky bývalých olympioniků

(na začátku specializovaného tréninku a při ukončení)



a sportovní orientace mládeže jako podstatných etap dlouhodobého procesu přípravy vrcholových sportovců [Choutková 1982; Havlíček 1982; Kučera 1981; Máček 1980; aj.]. V posledním období se projevuje snaha řešit tyto problémy také z pohledu sociologického, ve smyslu uplatnění sportovní činnosti jako významného komponentu zdravého způsobu života dětí, mládeže i dospělých a jejího vlivu na sociální profil a aktivitu mladých lidí.

Ve shodě s Filinem [1974], Földesiovou [1981] a dalšími vycházíme z názoru, že *talent* je ve sportu pouze potenciálním předpokladem pro dosažení vrcholného sportovního výkonu. Aby se mohl sportovní talent vůbec projevit a pak dále ve speciální přípravě rozvíjet v souladu s požadavky harmonického rozvoje člověka, je nutno věnovat pozornost pohybové aktivitě dítěte již v raném věku a přejít ke sportovní specializaci až v příhodném období opti-

málního rozvoje biologických a psychických předpokladů pro zvolený druh sportu.

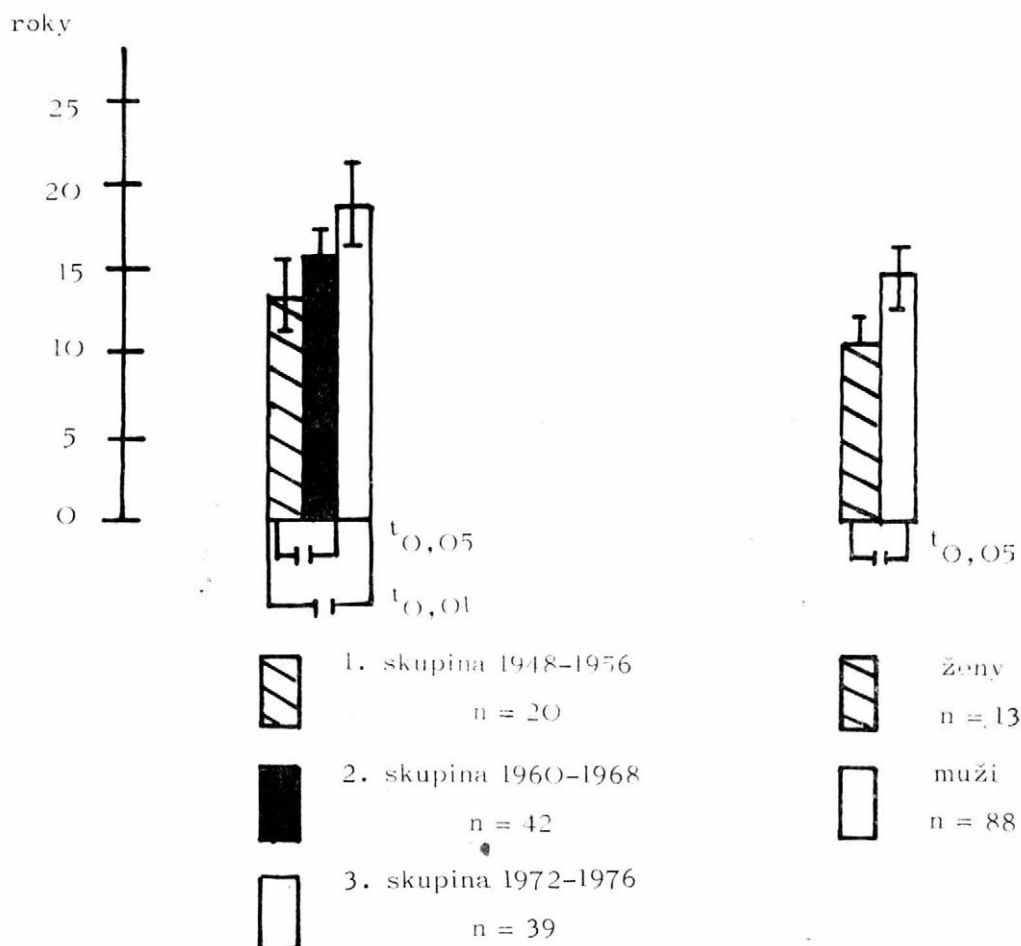
Výsledky našeho sledování olympioniků ČSSR, kteří se na letních i zimních Olympijských hrách v letech 1948—76 umístili na 1.—6. místě ($n = 101$) ukazují, že doba speciálního tréninku pro dosažení vrcholného výkonu byla v průměru u žen 11 let 5 měsíců a u mužů 15 let. Ženy se v průměru začaly věnovat specializovanému tréninku ve 13,8 letech, muži ve 13,1 letech. Obdobná jsou i zjištění Milštejna a Kulinkoviče [1979 : 142], kteří uvádějí, že sovětsí olympionici nejčastěji volí sportovní specializaci ve věku 12—15 let a dosahují olympijského úspěchu ve věku 21—25 let. V podstatě shodné výsledky zjišťuje i Földesiová s Krawczykem [1981] u maďarských olympioniků. Přitom optimální doba stáže v reprezentačním sportovním družstvu je podle těchto výzkumů 7—8 let. Srovnání věkových charakteristik u našich olympioniků, rozdělených do skupin podle 3 časových etap (obr. 1), ukazuje na posun počátku jejich sportovní specializace k nižší věkové hranici. Přitom však doba ukončení stáže vrcholového sportovce zůstává přibližně na stejné věkové hranici (obr. 2). To svědčí o tendenci k prodlužování celkové doby, kdy sportovní činnost zvětšuje svůj objem v celkovém obsahu činností ve způsobu života sportovce. U žen je tato doba kratší, neboť ve srovnání s muži dříve končí s vrcholovým sportem.

Včasná a racionální volba *pohybových činností* je jednou ze základních podmínek pro optimální realizaci genetického programu v ontogenezi individua, pro rozvinutí a uplatnění jeho fyzických potencií. Současně je i podmínkou pro vytvoření základu k pozdější specializaci ve zvoleném druhu sportu, resp. sportovní disciplíně. Na základě zkoumání *spontánní* pohybové aktivity u dětí ve věku 4—14 let uvádí Kučera [1980; 1981], že dítě předškolního věku by mělo mít možnost provádět pohybovou aktivitu minimálně 6 hodin, dítě mladšího školního věku 5,5 hodiny, dítě 11—12 leté 5 hodin a dítě pubertální 4,5 hodiny denně. Tyto údaje byly podloženy výsledky kvalitativní analýzy činností dětí pomocí telemetrického záznamu fyziologických změn. Výzkum prokázal pestrost a symetrické rozložení zvolených pohybových činností u dětí mladší věkové kategorie a jednoznačnou tendenci k volbě některých sportovních činností u nejstarší skupiny sledovaných dětí (obr. 3). Výsledky výzkumu tělesného vývoje dětí [Merhautová, Pařízková 1973] ukázaly, že děti, které mají omezené možnosti spontánní pohybové aktivity jsou charakterizovány nižší úrovní ukazatelů funkčního stavu a rozvoje tělesných vlastností. Dokonce ani 5 hodin školní tělesné výchovy týdně nevyrovnalo u dětí ve věku 11—13 let deficit v pohybovém režimu. Pouze intenzivnější sportovní trénink se projevil jako účinný faktor dosažení synchronie v rozvoji morfologických a funkčních ukazatelů tělesného vývoje dětí tohoto věku a rozvoje jejich pohybových schopností a tělesné výkonnosti.

Ve vztahu k celkové přípravě sportovce považujeme tedy etapu předcházející počátku sportovní specializace za velmi závažnou z hlediska formování základních předpokladů pro sportovní činnost. Současně se ukazuje, že využití prvků sportovní činnosti v pohybovém režimu dětí vystupuje jako pozitivní faktor tělesného vývoje a rozvoje pohybových schopností a dovedností dítěte.

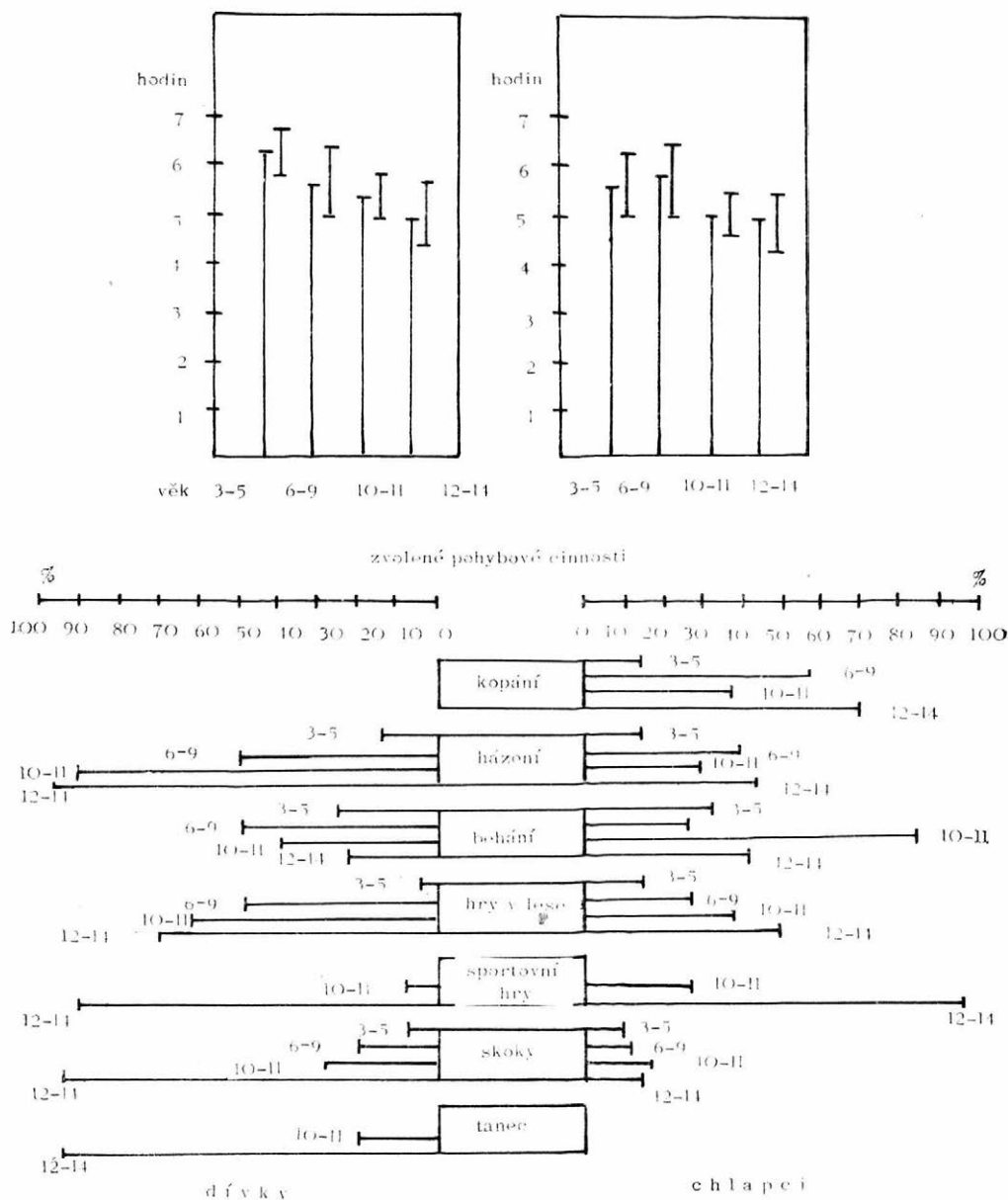
Výsledky výzkumů z oblasti tělesné kultury svědčí o tom, že v naší společnosti již neexistují třídní bariéry v její dostupnosti, avšak přetrvávají bariéry kapacitní (časové, místní, materiálně technického a kádrového zabezpečení), organizační (disproporce v řízení) a individuální (zdravotní, někdy i psychické a vzdělanostní) ve využívání forem tělesné kultury ve způsobu

Obr. 2. Celková doba specializovaného tréninku bývalých
olympioniků před dosažením maximálního výkonu
($n = 101$)



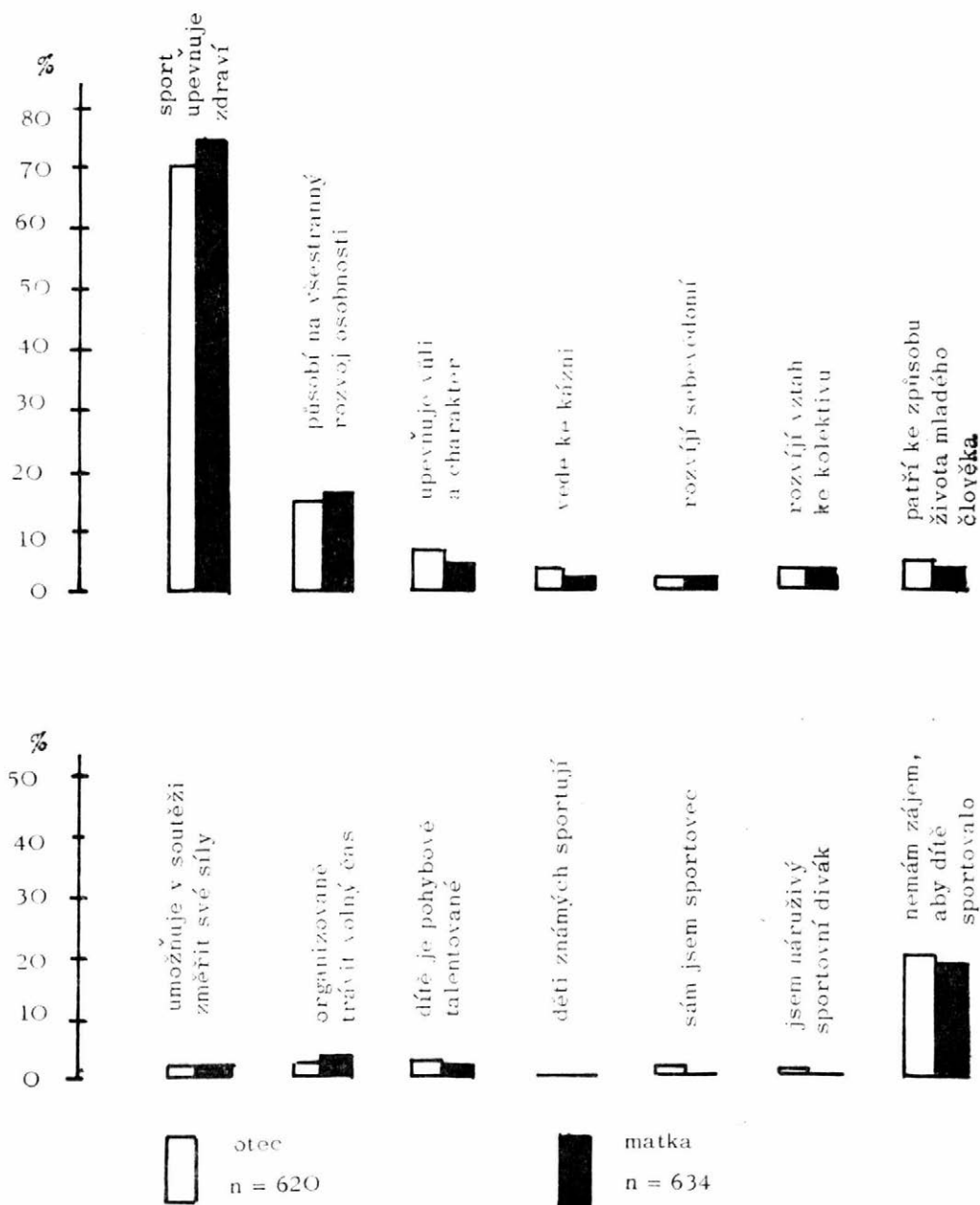
života individuů [Teplý 1982; Šprynar 1984]. Toto zjištění potvrzují i výsledky našeho výzkumu [Joachimsthaler, Merhautová 1984] učňovské mládeže ($n = 756$), středoškoláků ($n = 711$) ve věku 15—18 let, skupiny dělníků ($n = 131$) a zaměstnanců se středoškolským a vysokoškolským vzděláním ($n = 223$). Mezi příčinami, jež brání aktivně provozovat tělovýchovné a sportovní činnosti, jsou nejčastěji na prvním místě uváděny: nedostatek času, zdravotní stav, jiné záliby, nedostatek vůle a u mladistvých také studijní povinnosti. Rovněž výzkum rodin [Kábele 1983], kde 5—7 leté děti aktivně sportují ($n = 123$) a rodiny dětí nenavštěvujících organizované formy tělovýchovné činnosti ($n = 765$) ukázal, že rozhodujícím faktorem pro zapojení dětí do aktivní tělovýchovné a sportovní činnosti je zájem rodičů o správnou výchovu a zdravý vývoj dítěte. Přitom takový faktor, jako je sociálně třídní příslušnost a pracovní zařazení rodičů, neměl podstatný význam. Také vý-

pohybová aktivita v době od 8 do 18 hodin



sledky sledování sociálního statusu olympioniků ($n=101$) potvrzují rys demokratičnosti našeho tělovýchovného hnutí a fakt, že v něm neexistují sociálně třídní bariéry pro rozvoj sportovního talentu. Zabezpečení harmonie individuálních zájmů s potřebami socialistické společnosti vyžaduje i v oblasti tělesné kultury působit na vědomí lidí, a to na základě konkrétních poznatků o názorech, postojích a tělovýchovných činnostech různých sociálně

Obr. 4. Důvody uváděné rodiči předškolních dětí na 1. místě,
pro něž chtějí, aby jejich dítě v budoucnu sportovalo



demografických skupin obyvatelstva i o podmínkách pro tyto činnosti a jejich přínosu pro společnost a jednotlivce.

Výsledky uvedeného výzkumu svědčí o tom, že v populaci převažují správ-

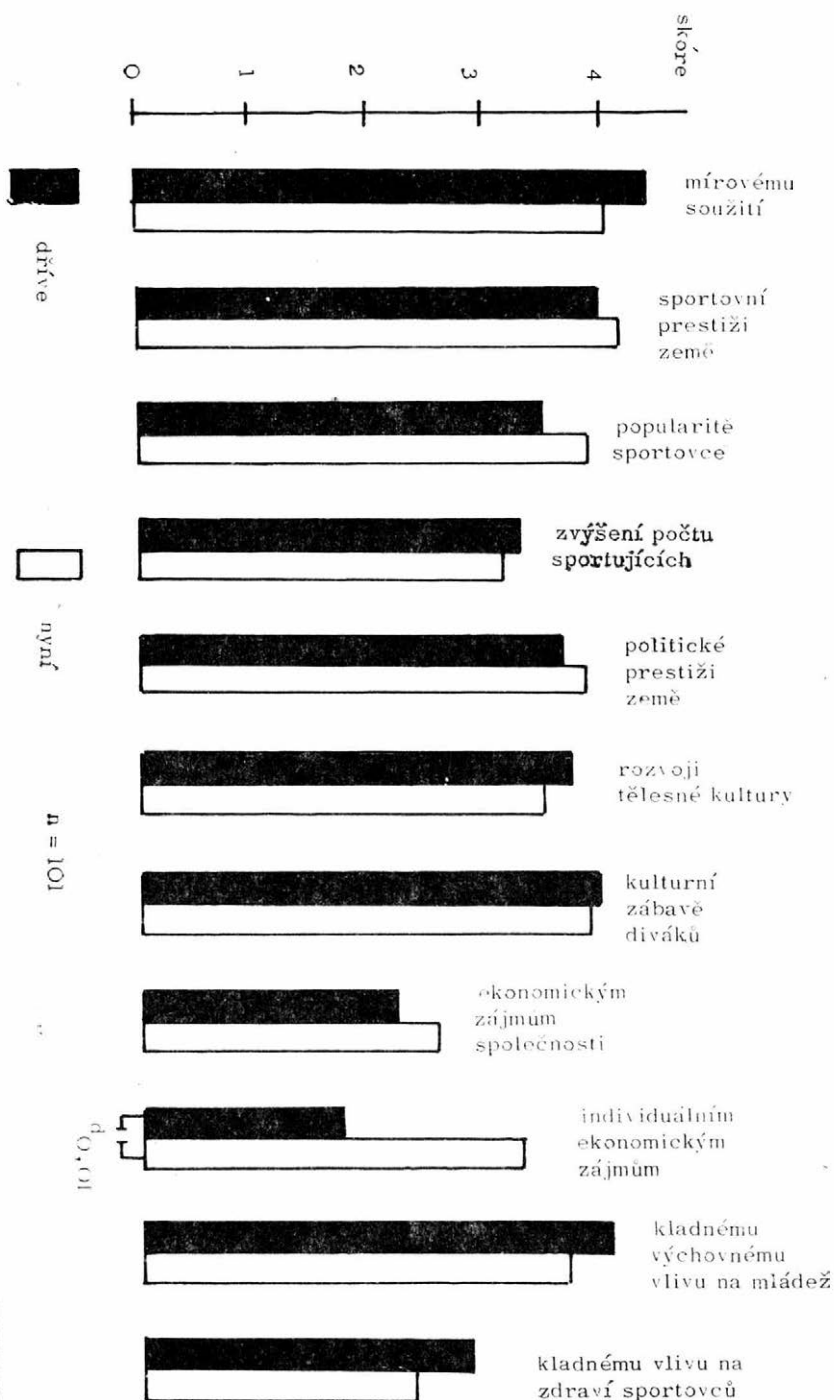
né názory na společenskou roli tělesné kultury, resp. jejích složek. Nejvyšší hodnota je připisována sportu jako faktoru ovlivňujícímu zdraví občanů, formování zdravého způsobu života, zvyšování pracovní a branné zdatnosti a jeho přínosu k mírovému soužití. S názorem na společenský význam sportu jako zdravotního faktoru koresponduje i jejich názor na jeho roli v životě jedince (obr. 4). Kromě zdravotního přínosu zvýrazňují i jeho výchovný význam z hlediska rozvíjení kolektivismu, upevňování vůle a charakteru. Zajímavé jsou názory bývalých olympioniků: jednak hodnotí zdravotní přínos vrcholového sportu nízko, jednak soudí, že vrcholový sport se významně změnil v tom smyslu, že v porovnání s obdobím, kdy oni sportovali, více slouží individuálním materiálním zájmům (obr. 5).

U značného počtu respondentů je patrný rozpor mezi názory na význam tělovýchovných a sportovních aktivit v životě společnosti i jedince a jejich vlastní aktivitou v tomto směru. Svědčí o tom skutečnost, že více než 30 % ze skupiny mladistvých se zajímá o sport pouze pasivně (jako divák). U skupiny dětí, které se nevěnují organizované tělovýchovné a sportovní činnosti, se pouze 18 % otců a 22 % matek zabývá pohybovou aktivitou dítěte, 31 % otců a 13 % matek se nezajímá o poznatky o správné výchově dítěte a 13 % otců a 12 % matek nemá zájem, aby se jejich dítě v budoucnu věnovalo těmto formám tělovýchovné a sportovní činnosti. Většina rodin má dobré podmínky pro aktivní odpočinek v přírodě o víkendů a dovolené (20 % má auto i chatu, 52 % auto, 7 % chatu nebo zahradu). Přitom lépe využívají tyto podmínky rodiny, kde rodiče mají zájem o sport a turistiku. Dále se ukázalo, že značný počet rodičů nevyužívá místní podmínky pro organizovanou tělovýchovnou a sportovní aktivitu dětí, a dokonce ani vlastní materiální podmínky pro turistiku a rekreaci rodiny o víkendech a dovolených. Víkend tráví ve městě v létě 16 % a v zimě 43 % dětí; 24 % zůstává přes letní období v městském prostředí.

Význam sociálních faktorů v působení na tělesný a pohybový rozvoj dětí v období předcházejícímu sportovní specializaci potvrzují i další sociologické výzkumy [Seppänen 1981; Schiller 1981; Balsevič 1981; aj.]. Jsou uváděny především takové faktory, jako sportovní tradice rodiny, sportovní aktivita rodičů, podmínky pro pohybové aktivity v místě bydliště, demografické faktory, stupeň organizovanosti pohybového režimu v předškolních zařízeních, ve škole i v rodině.

Průřezovými a longitudinálními výzkumy [Máček 1980; Motyljanskaja 1979; Pařízková 1983; aj.] zaměřenými na zkoumání vlivu pohybové aktivity a sportu na dětský organismus byl získán empirický materiál svědčící o tom, že vhodným tréninkem lze rozvíjet tělesné předpoklady a že základ budoucí zdatnosti a výkonnosti je utvářen již v dětství. Je samozřejmé, že v této počáteční etapě musí mít trénink dětí všestranný charakter, musí být zaměřen na utváření a zdokonalování širokého rozsahu pohybových dovedností a na rozvoj základních tělesných vlastností. Nelze opomíjet ani psychoemocionální faktory, a to především z hlediska rozvíjení a upevňování trvalého zájmu dětí o tělovýchovné a sportovní činnosti. Proto se doporučuje, aby se v této přípravné etapě v tréninku dětí v co největší míře uplatňovaly pohybové hry, krátkodobé intenzivnější zátěže se střídaly s krátkými odpočinkovými intervaly a aby se zařazovaly také soutěživé formy pro kontrolu osvojených dovedností. U dětí mladšího školního věku je nutno zdůraznit také potřebu těsnější návaznosti tělesné výchovy jako povinného předmětu ve škole na tělovýchovnou a sportovní činnost dětí ve volném čase. Prozatím je zde většinou značná disproporce mezi nízkou intenzitou zatížení v hodinách

Obr. 5. Názory bývalých olympioniků na přínos vrcholového sportu v období jejich účasti na OH a v současnosti



povinné tělesné výchovy malým využíváním sportovních prvků v jejím obsahu na jedné straně a potřebami tělesného a pohybového rozvoje dítěte na straně druhé. Jednota sportu ve škole (jako povinného předmětu) a sportu ve volném čase je, jak uvádí Gertner [1980], základním znakem dětského sportu v NDR. Tím se vytváří základ pro sportovní zdokonalování ve vybraném druhu sportu.

Vlastní specializovaná příprava sportovce je většinou členěna do tří etap [Matvejev, Molčnikov 1979; Choutková 1982; Topčijan 1980; aj.]. Jsou to:

1. etapa počátku sportovní specializace, v níž se vytváří základ pro budoucí sportovní výkon ve zvolené disciplíně či druhu sportu;

2. etapa prohloubené přípravy a zdokonalování ve vybraném druhu sportu či disciplíně;

3. etapa vrcholné výkonnosti, kdy sportovec vykonává pohybovou aktivitu v pásmu limitního psychického napětí a funkční kapacity.

V současné době věnuje věda v oblasti tělesné kultury zvýšenou pozornost principům regulace objemu a intenzity tréninku v etapě počátku sportovní specializace a vyjasnění základních kritérií a požadavků souvisejících s přechodem do etapy prohloubené specializované přípravy. Orientace výzkumu na tuto problematiku je aktualizována perspektivou potřeby všestranného rozvoje osobnosti mladého člověka, současně však i některými nežádoucími momenty projevujícími se ve sportovní praxi. Je to jednak dosti častý výskyt předčasného zanechání sportu, většinou ve věku 16—19 let, i nárůst některých onemocnění a úrazů u mladých vrcholových sportovců. Bulgaková [1980] na základě dlouhodobého sledování plavců zjistila tyto nejčastější příčiny předčasného zanechání sportovní činnosti: 1. nezvyšování výkonů; 2. obtíže spojení náročného tréninku s výukou ve škole a 3. monotónnost tréninku a neúspěch v soutěžích. U námi sledovaných bývalých olympioniků ČSSR [Pilipenko 1982] byly nejčastější příčiny zanechání vrcholového sportu tyto: věk (39 %), zdravotní potíže (19 %), obtíže spojení sportu s pracovními povinnostmi; dosažení sportovního cíle (11 %), psychická únava (8 %) a jiné příčiny (především záležitosti týkající se mezilidských vztahů).

Základním požadavkem sportovního tréninku u dětí a mládeže je, aby vedl k upevňování *zdraví*. Jeho vliv na zdraví a tělesný vývoj dospívajícího jedince se při dodržení adekvátních podmínek a základního požadavku souladu obsahu a intenzity tréninkové zátěže s věkovými zvláštnostmi dětského organismu projevuje těmito pozitivními změnami: zlepšením regulace fyziologických systémů, zvýšením imunobiologických vlastností a celkové rezistence organismu vůči nepříznivým vlivům vnějšího prostředí; rozvíjením morfologických a funkčních změn, zvyšujících spolehlivost a ekonomičnost funkcí jednotlivých systémů a orgánů, prohloubením sladění fyziologických a psychických funkcí při tělesné zátěži [Máček 1980; Motyljanskaja 1979; Vávra 1980; aj.].

Se sportovním tréninkem ovšem na druhé straně souvisí i některá častější poranění a častější výskyt onemocnění, především horních cest dýchacích. Například dlouhodobá sledování Motyljanské ukazují, že u mladých vrcholových sportovců se časově kryje zostření chronických zánětlivých ložisek nebo akutní infekční onemocnění (nosohltanu, ucha, horních cest dýchacích) s tréninkovými cykly (často s hraniční zátěží) nebo s obdobím značného psychoemocionálního a fyzického vypětí souvisejícího se sportovní soutěží (především v neobvyklých geografických a klimatických podmínkách). Obdobné jevy byly pozorovány také u některých, na fyzickou zátěž nedostatečně adaptovaných dětí a dospívajících sportovců při přechodu na denní dvoufázový trénink. Nedodržení návaznosti a správného normování zátěže se v některých případech projevilo narušením regulace oběhového systému, poruchami srdečního rytmu, především u dorostenců, kteří trénovali na vytrvalost s velkými objemovými dávkami.

Převážná většina autorů se shoduje v tom, že hlavní příčina zjištěných zdravotních poruch spočívá ve špatném řízení tréninku. Při rané specializaci

nezřídka dochází k velké a časté fyzické a psychoemocionální zátěži. Mnohdy se také v nedostatečné míře uplatňují poznatky o věkových a individuálních zvláštěnostech vývoje fyzických a psychických předpokladů mladého sportovce a poznatky o jeho způsobu života.

Častá hraniční nebo dlouhodobější jednostranná a nepřiměřená zátěž v tréninku dětí a dospívající mládeže může vyvolat některé nežádoucí změny v pohybovém systému. Dokumentují to některá zjištění z longitudinálního sledování dětí, které začaly se sportovní specializací v raném věku a u nichž tréninková zátěž i soutěžení nebyly důsledně podřízeny individuálním možnostem a zvláštnostem vyvíjejícího se organismu a jeho pohybového systému [Máčková 1981; Máček, Kučera 1979; Volkov, Mironova 1978; Minajeva, Ljasevič 1979; aj.]. Dochází například k nízkému tempu růstu hlavních parametrů postavy a k nerovnoměrnému rozložení svaloviny u gymnastek ve věku 9—11 let (ve srovnání s jejich vrstevnicemi). Dále je častý výskyt mikrotraumat, především poranění menisků kolenního kloubu, patologické změny na páteři u dětí ve věku 9—12 let s různou sportovní specializací. Vyskytuje se i řada entesopatií, zejména v úponech velkých svalů a šlach, i komplikací ve formě Scheuermannovy choroby jako důsledku neúměrné zátěže v tréninku, obzvláště při posilování.

Požadavek správné regulace zátěže ve sportovní činnosti dětí a dospívající mládeže je aktuální nejen ze zdravotního hlediska, ale také z hlediska psychologického a sociálně psychologického. Sportovní činnost, a především vlastní soutěž, kladou značné nároky na psychiku sportovce a jeho osobnostní vlastnosti. Specifické nároky kladou takové požadavky, jako jsou rychlost reakce, koncentrace, prostorová orientace, psychická odolnost, percepční pohotovost, motorická citlivost apod. Rovněž na volní vlastnosti jsou kladeny vysoké požadavky. V závislosti na obsahu, trvání a intenzitě sportovního výkonu vyžaduje dosažení předpokládaného výsledku buď krátkodobou maximální mobilizaci potřebných psychických a fyziologických procesů, nebo časté střídání této maximální mobilizace s uvědomělým uvolněním, či koncentrací na vysoké úrovni po delší dobu [Schellenberg 1980; Džangarov 1979; aj.]. Od sportovce se vyžaduje, aby přizpůsobil svůj způsob života a denní režim požadavkům sportovní přípravy, dokázal podřídit svůj temperament, charakterové a volní vlastnosti nárokům mnohaletého tréninku. Nerespektování věkových a individuálních zvláštností vývoje psychiky mladého sportovce, fyzické a psychické přetěžování, nedostatečná emocionálnost a nejasnost perspektivního cíle tréninku mohou způsobit nejen snížení stability psychiky a sportovní výkonnosti, ale i snížení zájmu, a dokonce předčasné zanechání sportovní činnosti.

V socialistické společnosti musí být tělovýchovné a sportovní činnosti začleněny do způsobu života mladé generace tak, aby co nejefektivněji plnily své specifické poslání v zabezpečování jednoty sociálního a biologického. Tyto činnosti jako prvky socialistického způsobu života musí účinně přispívat k formování společenského vědomí, angažovaných sociálních postojů, ke kulturnímu chování a aktivnímu začlenění a uplatnění sportovce v životě společnosti. O významu a poslání sportu z hlediska sociálního působení na sportovce jsou přesvědčeni i bývalí olympionici. V 96 % případů jsou toho názoru, že je potřebné, aby se trenéři a funkcionáři zabývali ideově politickou výchovou sportovců. Současně poukazují na to, že v období, kdy sami byli aktivní, trenéři pečovali o formování jejich ideově politického profilu: u 46 % sportovců důsledně; u 46 % částečně; u 8 % vůbec ne. Výraznou pozornost věnovali trenéři způsobu života sportovců ve 43 % případů, částečnou u 44 %

a u 13 % žádnou. V 74 % případů jsou olympionici přesvědčeni o tom, že jejich politické uvědomění jim pomáhalo v odpovědném plnění úkolů reprezentanta a k dosažení vysokých sportovních výkonů na Olympijských hrách. V 54 % případů uvádějí, že vrcholový sport zcela a ve 44 % částečně ovlivnil jejich život v kladném směru. Ve 2 % jsou toho názoru, že neměl vliv na jejich život. Nevyskytl se však žádný případ poukazující na záporný vliv. Cestu vrcholového sportovce by znovu chtělo projít 38 % bývalých olympioniků stejným způsobem; 55 % odlišným způsobem; 7 % by ji znovu absolvovat nechtělo. Záporné stanovisko vyjádřili sportovci, kteří neměli dobré vzta-
hy k trenérovi.

Potřebu věnovat zvýšenou pozornost formování socialistického způsobu života již u začínajících sportovců od první etapy sportovní specializace aktualizuje skutečnost narůstajícího objemu a frekvence sportovního tréninku. Jednostranné zaměření na sportovní činnost, či dokonce její nadřazení nad pracovní činnost či vzdělávání, by mohlo zostřit vnitřní rozpory ve způsobu života z hlediska realizace potřeb harmonického rozvoje osobnosti. Záporné důsledky by se pak mohly projevit vyhrcovenou problémovou situací v životě sportovce, a to zvláště z hlediska jeho pracovního a společenského uplatnění po skončení aktivní účasti ve vrcholovém sportu. V případě obsahové disharmonie ve způsobu života musí sportovec dodatečně vyrovnávat disproporce vzniklé v období jeho vrcholové sportovní dráhy, chce-li se pracovní a společensky uplatnit jako jeho vrstevníci. To potvrzují také výsledky našeho výzkumu. Ze sledovaných olympioniků si po skončení sportovní činnosti doplnilo dělnickou kvalifikaci 6 %, kvalifikaci trenéra z povolání 20 %, střední školu absolvovalo 12 % a vysokou školu 9 %. Tedy celkem 47 % si muselo dodatečně doplnit kvalifikaci a vzdělání. Na protikladnost důsledků (zdravotních, psychických, sociálních) vrcholové sportovní činnosti, projevujících se ve způsobu života sportovců po zanechání sportovní reprezentace, poukazují i jiní autoři [Milštejn, Kulinkovič 1979; Pilipenko 1982; aj.].

Prudkost změny dominující činnosti ve způsobu života vrcholového sportovce by nemusela být tak výrazná, kdyby byl úspěšně řešen rozpor mezi zaměřeností úsilí na maximální sportovní výkon na jedné straně a na všestranný rozvoj osobnosti v průběhu celé sportovní činnosti na straně druhé. Cesta k tomu vede jednak přes regulaci objektivních podmínek způsobu života sportovce, jednak přes působení na jednotlivé stránky jeho osobnosti, na jeho potřeby, zájmy, hodnotové orientace, motivace. Přes aktuálnost uvedených problémů je dosud ze sociologického hlediska problematika způsobu života a jeho regulace u sportovců řešena pouze okrajově. Teprve v posledním období se objevují pokusy o vypracování výchozího teoreticko-metodologického modelu pro výzkum reálných mechanismů, tendencí a zvláštností utváření a fungování způsobu života sportovců [Pilipenko 1982].

Poukázali jsme na některé pozitivní i negativní momenty specializované sportovní přípravy. Uvedené negativní jevy považujeme za důsledek nedostatků v řízení sportovní přípravy, a proto se neztotožňujeme s extrémním názorem, že u dětí a dospívající mládeže má být vyloučena intenzivnější sportovní zátěž nebo sportovní soutěže. Důležitý však je racionální režim a adekvátní zvyšování zátěže. To předpokládá důkladnou přípravu dlouhodobých plánů tréninkové přípravy, upřesnění sumace a návaznosti zátěže v mikro, mezo a makrocyclech tréninku v souladu s individuálním stavem a fyzickými i psychickými předpoklady dospívajícího sportovce. Nelze opomenout ani vytváření takových podmínek, jako jsou odpovídající celkový denní režim a výživa, použití zotavných prostředků a pravidelný lékařský

a pedagogický dohled nad sportovní přípravou dětí a dospívající mládeže. Při začlenění sportovní činnosti do způsobu života dětí a mládeže je nutno předejít dvěma krajnostem: Na jedné straně využívání sportovní činnosti pouze jako kompenzačního faktoru nedostatku pohybové aktivity, na druhé straně její nadřazení nad ostatní činnosti ve způsobu života. V souladu s cílem a zaměřeností socialistického způsobu života musí sportovní činnost dětí a mládeže především a v celém rozsahu plnit funkci faktoru zabezpečujícího tělesné zdokonalování v rámci všestranného rozvoje osobnosti.

Závěry

Z ontogenetického pohledu přísluší tělovýchovné a sportovní činnosti řada funkcí jak z hlediska působení na výchovu a tělesný vývoj mladé generace, tak z hlediska vytváření fyzického fondu a rezerv přispívajících ke snadnějšímu překonávání uzlových momentů v životě člověka. Jsou to momenty, které mohou být spojeny s biologickým zráním až involučními procesy v organismu, nebo se změnami ve společenském uplatnění (profesionální příprava, prezenční vojenská služba, vstup do zaměstnání, plnění zvýšených pracovních úkolů, rekvalifikace apod.), nebo se změnami životních podmínek a prostředí. Zejména sport významně ovlivňuje výchovu dětí a dospívající mládeže. Přispívá nejen k tělesnému vývoji, ale také k formování norem chování, návyků zdravého způsobu života a rozvíjení potřeby pohybové aktivity. Sport odvádí děti od bezúčelného plýtvání volným časem a vede je k jeho radostnému prožívání v organizovaném kolektivu. Stává se tedy prostředkem prevence takových projevů chování, jež jsou v rozporu se společenskými normami. Sportovní činnost však má i svá specifika; pokusíme se je charakterizovat:

1. Ve sportu dětí a dospívající mládeže nesmí být úsilí o sportovní úspěch dominantní cílovou orientací, ale součástí harmonického rozvoje osobnosti. *Cesta k vrcholné sportovní výkonnosti tedy musí procházet přes všestranný rozvoj osobnosti dítěte.* To považujeme za základní princip sportovní přípravy dětí a mládeže.

2. Sportovní přípravu dětí a dospívající mládeže je nutno chápat jako součást *dlouholeté přípravy* sportovce na dosažení vrcholného výkonu. Je nutno kategoricky odmítnout takové tréninkové postupy, kdy při úsilí o rychlý úspěch jsou v tréninkové přípravě dětí používány pouze specifické prostředky sportovní specializace a podceňuje se všestranná příprava. Je již dokázáno, že předčasná a jednostranná specializace dětí má za následek epizodické a krátkodobé sportovní úspěchy a předčasné zkrácení období vrcholné sportovní aktivity.

3. Sportovní trénink a soutěžení nutno chápat jako *pedagogický proces*, v jehož řízení jsou komplexně uplatněny sociologické, pedagogické, psychologické, biologické a medicínské vědecké poznatky o všestranném rozvoji osobnosti a tělesném a sportovním zdokonalování. Nedostatečná aplikace vědeckých poznatků v organizaci a metodice sportovní přípravy dětí a dospívající mládeže může vést k tomu, že na jedné straně nebudou využity příhodná doba a věkové zvláštnosti při rozvíjení sportovní výkonnosti, na druhé straně dojde k fyzickému a psychickému přetížení dospívajícího jedince, popřípadě ke ztrátě zájmu o sport.

4. Zvláštní význam pro rozvoj osobnosti mají *sportovní soutěže*. Jsou charakterizovány vysokým stupněm aktivity a uvědomělým vztahem sportovce ke kolektivu, trenérovi, soupeřům, divákům apod. Vedou děti k tomu, aby změřily své síly v otevřeném, čestném a rovném sportovním zápole. Sportovní soutěž obohacuje vztah dětí ke kolektivu, je prověrkou a stimulem

jejich sportovní činnosti. Proto i děti méně trénované a méně pohybově talentované by měly mít možnost prožít radost ze soutěžení.

5. Z hlediska formování stabilních zájmů a potřeb je důležité, aby u dětí a dospívající mládeže *byl obsah sportovního tréninku pestrý*, obsahoval herní formy pro uvolnění a zábavu, současně však i kontrolu nad rozvojem pohybových dovedností a tělesných vlastností. Podcenění těchto požadavků má často za následek snížení aktivity a zájmu dětí o sport.

6. Každý sportovní výkon je *výsledným projevem osobnosti*. Je nejen výsledkem úrovně tělesných vlastností, koordinačních a taktických schopností, poznatků a návyků, ale i výrazem morálních hodnot, sociální motivace a psychologického stavu sportovce. Dokonale provedený sportovní výkon vyvolává estetické prožitky. Proto při sportovní přípravě je nutno vychovávat děti ke správnému chápání krásy v pohybové činnosti a chování sportovce a aktivnímu boji proti jakýmkoli nešvarům a vulgárnostem ve sportu. Sportovní příprava musí rozvíjet estetické cítění, vést k čestnému a slušnému jednání a formovat aktivní životní pozice.

7. Pro zajištění dalšího *doplňování základní tělesné přípravy* ještě všestrannějším rozvíjením pohybových schopností i rozvíjením specifických tělesných vlastností a dovedností je nutná těsnější obsahová a metodická návaznost mezi systémem školní tělesné výchovy a systémem mimoškolní sportovní přípravy. Širší uplatnění tělovýchovných a sportovních činností ve způsobu života dětí a mládeže předpokládá další rozšíření empirických výzkumů k získání údajů o rozvoji tělesné zdatnosti a výkonnosti z hlediska věku, pohlaví a sportovní specializace.

8. Sportovní příprava bezesporu znamená pozitivní přínos pro zdraví, tělesný rozvoj a výchovu mladé generace. Proto je nezbytné, aby se nejen škola, ale i *rodiče stali aktivními účastníky tělesné a sportovní výchovy dětí*. Již od dětství mají rodiče působit na to, aby se potřeba systematické pohybové aktivity stala dlouhodobou motivační orientací formování zdravého způsobu života jejich dětí. Nelze totiž opomíjet ten fakt, že vlivy nedostatečné pohybové aktivity a stimulace k ní se mohou projevit se značnou latencí až v době dospělosti a odrazit se i na zdravotním stavu a nízké úrovni tělesné a branné zdatnosti.

Literatura

- Balsevič, V. K.: *Fenomen fizičeskoj aktivnosti kak socialno-biologičeskaja problema*. Voprosy filosofii 1981, č. 8, s. 78—89.
- Bulgaková, N. Ž.: *Těoretičeskije osnovy otbora i podgotovki sportivnogo rezerva v plavaní*. Teória i praktika fizičeskoj kultury 1980, č. 12, s. 33—35.
- Dubinín, N. P.: *Biologičeskije i socialnyje faktory v rozvitii čelověka*. Voprosy filosofii 1977, č. 2, s. 46—57.
- Džangarov, T.: *Struktura psichičeskich kačestv u predstaviteľej različnych vidov sporta*. In: Sport v sovremennom obščestve. Moskva, FiS 1974, s. 184.
- Filin, V. P.: *Vospitanija fizičeskich kačestv u junyh sportsmenov*. Moskva, FiS 1974, s. 128—189.
- Földesi, T. — Krawczyk, Z.: *The Social Role of Sports Events in Poland and Hungary. Transformation of the Social Role of Sports Events*. In: VII. International Symposium ICSS Halle/Saale 1981. Lipsko; DHFK 1981, č. 2, s. 96—112.
- Gapon, A. J.: *Issledovanija povsedněvnojoj dvigatělnoj aktivnosti u lic umstvennogo truda*. In: Dvigatělnaja aktivnost čelověka i gipokinezia. Novosibirsk, AN SSSR, s. 46—47.
- Gertner, H.: *O suščestvennych priznakach dětskogo i junošeskogo sporta*. In: Sport v sovremennom obščestve. II. Vsem. kongr. CIEPS Tbilisi. Lipsko, DHFK 1980, s. 12—16.
- Havlíček, I.: *Výber a příprava športovo talentovanej mládeže*. Sborník VR ÚV CSTV. Bratislava, Šport 1983.

- Choutková, B.: *Výchova a sociální problémy sportovně talentované mládeže ve speciálních organizačních formách sportovní přípravy*. In: Sborník celostátní vědecké konference „Tělesná kultura—společnost—osobnost.“ Praha, ÚV ČSTV 1982, s. 375—378.
- Kábel, J. — Merhautová, J. — Joachimsthaler, F.: *K výzkumu role rodiny v péči o tělesný rozvoj předškolních dětí*. In: Kolektiv a osobnost. Praha, ČsSS při ČSAV 1981, s. 180—191.
- Kantelon, Ch.: *Vysokije režimy sportivnych trenirovok sredi junych kanadskych sportsmenov*. In: Sport v sovremennom obščestve. II. Vsem. kongr. CIEPS Tbilisi. Moskva, FiS 1980, s. 74—75.
- Kučera, M.: *Význam spontánní pohybové aktivity pro určování potřeby pohybu pro děti předškolního věku*. In: Sborník VR ÚV ČSTV. Bratislava, Sport 1981, č. 12, s. 85—90.
- Kučera, M.: *Adekvátní pohybový režim dětí*. In: Lékař a tělesná výchova. Praha, Olympia 1981, č. 4, s. 22—31.
- Kučera, M.: *Pohybová aktivita dítěte ve vztahu k věku*. In: Lékař a tělesná výchova. Praha, Olympia 1981, č. 3, s. 16—19.
- Koch, J.: *Vliv rané pohybové stimulace na psychický vývoj kojence*. Čs. pediatrie 1972, č. 11, s. 528—530.
- Máček, M.: *Zdorovije, sport i vozrast*. In: II. Vsem. kongr. CIEPS Tbilisi. Moskva, FiS 1980, s. 35.
- Máček, M.: *Pohybová aktivita v dětském věku*. In: Lékař a tělesná výchova. Praha, Olympia 1980, č. 4, s. 7—9.
- Máček, M. — Kučera, M.: *Lékařská hlediska při hodnocení tělesné výchovy a sportu dětí a mládeže*. In: Sborník VR ÚV ČSTV. Bratislava, Sport 1981, č. 12, s. 37—40.
- Máčková, J. a kol.: *Tělesný a funkční rozvoj mládeže v tréninkových střediscích mládeže*. In: Sborník VR ÚV ČSTV. Bratislava, Sport 1981, č. 12, s. 293—298.
- Matvejev, L. P. — Molčnikov, K. G.: *O zakonomernostjach načalnoj sportivnoj specializacii*. Teória i praktika fizičeskoj kultury 1979, č. 1, s. 32—36.
- Merhautová, J. — Joachimsthaler, F.: *Sociální aspekty tělesné kultury ve volném čase*. In: Sport a volný čas. Praha, ÚV ČSTV 1984, s. 46—64.
- Milštejn, O. A. — Kulinkovič, K. A.: *Sovětskij olimpijec — socialnyj portret*. Moskva, FiS 1979.
- Minajeva, N. A. — Ljasevič, S. I.: *Průzkum morfologicko funkcionálních zvláštností a tělesné zdatnosti mladých sportovců v souvislosti se zpracováním problematiky výběru talentů ve sportu*. In: Lékař a tělesná výchova. Praha, Olympia 1979, č. 1, s. 4—7.
- Motyljanskaja, R. E.: *Sport i zdorovije vozrastajuščego pokolenija*. Teória i praktika fizičeskoj kultury 1979, č. 11, s. 27—29.
- Motyljanskaja, R. E.: *Značeniye modelnyh charakteristik sportsmenov vysokogo klassa dlja sportivnogo otbora i upravlenija trenirovočnym processom*. Teória i praktika fizičeskoj kultury 1979, č. 4, s. 21—24.
- Pařízková, J. — Berdychová, J.: *Rozvoj a tělesná výchova předškolních dětí*. In: Sborník VR ÚV ČSTV. Praha, Olympia 1983, č. 13, s. 7—43.
- Pařízková, J.: *Energy intake, antropometric and functional data in various age groups*. In: Energy expenditure under field Conditions. Praha, UK 1984, s. 84—91.
- Pařízková, J. a kol.: *Growth, Fitness and Nutrition in Preschool Children*. Praha, UK 1984.
- Schellenberg, B.: *Trebovanija k psichičeskoj regulacii sportivnoj dějatelnosti kak ischodnyj punkt dlja psichologičeskoj raboty v bolšom sportě*. In: Sport v sovremennom obščestve. Lipsko, DHFK 1980, s. 18—24.
- Schiller, J.: *Die Rolle der Familie bei der Herausbildung der Sportlichen Tätigkeit der Jugendlichen*. In: VII. International Symposium ICSS Halle/Salle 1981. Lipsko, DHFK 1981, č. 1, s. 204—205.
- Šprynar, Z.: *Optimalizace podmínek pro masový sport a rekreaci na úrovni základního regionu*. In: Sport a volný čas. Praha, ÚV ČSTV 1984, s. 324—326.
- Teplý, Z. — Adamec, Č.: *Tělesná výchova, sport a pohybová rekreace v životě občanů ČSR*. Praha, Ústav pro výzkum kultury 1978.
- Teplý, Z.: *Tělovýchovná aktivita dospělé populace ČSR a její determinace některými biosociálními faktory*. In: Sborník z celostátní vědecké konference „Tělesná kultura—společnost—osobnost“. Praha, ÚV ČSTV 1982, s. 296—304.
- Topčijan, V. S.: *Pastroženije mnogoletnej trenirovki bėgunov na korotkie distancii*. In: II. vsem. kongr. CIEPS Tbilisi. Moskva, FiS 1980, s. 95—96.
- Volkov, M. — Mironova, Z.: *Aktualnyje voprosy sportivnogo traumatizma*. In: Sport v sovremennom obščestve. I. Vsem. kong. CIEPS Moskva. Moskva, FiS 1978, s. 237—238.