

Celá řada odborných prací zabývajících se dílčími pohledy na uvedenou problematiku i první komplexní metodologické studie zaměřené na vztah tělesné kultury a socialistického způsobu života ukazují na nutnost co nejrychlejšího vytvoření řízeného systému tělesné kultury, tak jak jsme se pokusili naznačit. Zároveň ukazují, že uvedené možnosti tělesné kultury při rozvoji všestranně rozvinuté mládeže naší společnosti daleko převyšují úroveň jejich dosavadní realizace.

Použitá literatura

- Komárek, L.: *Tělesná výchova v denním režimu pracujícího dorostu*. Praha, Lékař a TV 1974, č. 1, s. 13—15.
- Rob, F.: *Dílčí poznatky z analýzy současného stavu tělesné výchovy v učňovském školství*. Teorie a praxe tělesné výchovy 1978, č. 10, s. 615—621.
- Sýkora, F.: *Stručný vývoj a současný stav telesnej výchovy mládeže a jej skumanie*. In: Analýza stavu telesnej výchovy mládeže na Slovensku. Praha, Metodický dopis ČUV CSTV 1978, s. 25—43.

Zuzana Šaffková

Sport a volný čas. X. mezinárodní seminář komise CIEPS-UNESCO

Na podzim 1983 se uskutečnil v Piešťanech X. mezinárodní seminář komise CIEPS Sport a volný čas, jehož ústředním tématem byly *Úkoly výzkumu a jeho praktické využití v masovém a rekreačním sportu*. Komise Sport a volný čas je jednou ze stálých komisí CIEPSu, který působí jako Světová rada pro tělesnou výchovu a vědy o sportu při organizaci UNESCO. Cílem rady je koordinovat medicínské, biomechanické, sociologické, psychologické a pedagogické výzkumy týkající se sportovní problematiky a přenášet získané výsledky do praxe.

Jednání semináře se zúčastnilo 98 domácích a 39 zahraničních odborných a vědeckých pracovníků ze Sovětského svazu, Polska, Maďarska, Bulharska, Jugoslávie, NDR, NSR, Finska, Norska, Švédska, Rakouska, Švýcarska a Kuby.

Úvodní referát na téma *Úkoly výzkumu a jeho praktické využití v masovém a rekreačním sportu* přednesl J. Hrčka (ČSSR). Poukázal na prudký rozvoj rekreačního sportu v posledních desetiletích a připomenul, že v současnosti je ve společenských vědách kladen mimořádný důraz na zkoumání otázek způsobu života, v němž je tělesná kultura pevně zakotvena. Shrnul výsledky existujících výzkumných studií v oblasti rekreační tělesné výchovy a naznačil tak sféry využití sportovně rekreačních aktivit. Podstatné jsou vztahy: rodina a rekreační sport (trávení volného času ve vlastním bytě, o víkendech a dovolených); pracovní výkonnost a rekreační sport (tělovýchovné chvíle, problematika duševně pracujících); tělesná zdatnost a rekreační sport (onemocnění pohybového systému či kardiorespiračního aparátu, zdravotně oslabení, obezita atd.). S tím úzce souvisí využití výzkumu při rozpracování individuálních i kolektivních metodik a norem. Závažnou otázkou zůstává konkrétní určení ekonomické hodnoty vlivu rekreační tělesné výchovy na zdraví člověka. Hodnoty jsou vypočítávány na základě tří typů údajů: a) pracovní neschopnost, b) náklady na léky, lékařskou péči a pobyt v nemocnici, c) úroveň produktivity práce. Bude proto úkolem výzkumu věnovat značnou pozornost získávání lidí pro sportovně rekreační činnosti (propagace, výchova) a vypracovat přesné metody ke zjišťování ekonomické hodnoty vlivu rekreačního sportování. Doporučil, aby se v mezinárodním měřítku realizovala široká výměna informací z výzkumných studií masového a rekreačního sportu.

Další jednání semináře bylo rozděleno do 4 tematických okruhů: 1. sociálně psychologické aspekty; 2. pedagogické aspekty; 3. zdravotnické aspekty; 4. materiálně technické a organizační aspekty.

1. Sociálně psychologické aspekty

Tento tematický okruh byl uveden metodologicky orientovaným příspěvkem V. U. Ageevce (SSSR), *Sociálně psychologické aspekty výzkumů v oblasti masového a rekreačního sportu*. Autor zdůraznil, že všechny úspěchy dosažené sovětským tělovýchovným hnutím jsou předurčeny masovostí, přičemž sovětská společnost aktuálně řeší úkol přeměny tělovýchovného hnutí z masového na všelidové. V podmínkách současné společnosti je tělesná výchova a sport objektivní potřebou společenského vývoje a představuje mohutný „průmysl“ zdraví a výchovy. S tím souvisí ve společenském vědomí stále šířeji uznávaný význam tělesné výchovy a sportu pro duševní a tělesný vývoj současného člověka. V. U. Ageevce dále vymezil zvláštnosti

tělesné výchovy v období rozvinutého socialismu. Jsou to: zvýšení společenského významu tělesné výchovy, vzrůst její úlohy v komunistické výchově sovětských lidí, upevnění zdraví a jejich příprava k pracovní činnosti, zlepšení podmínek pro tělesnou výchovu a sport, zavedení tělesné výchovy a sportu do způsobu života sovětských lidí.

Metodologicky podnětný byl také příspěvek J. Merhautové a F. Joachimsthalera (ČSSR) *Sociální aspekty tělesné kultury ve volném čase*. Autoři poukázali na některá metodologická východiska výzkumu tělesné kultury ve volném čase. Volný čas i tělesnou kulturu chápou jako vzájemně propojené komponenty socialistického způsobu života, které splňují dva základní principy: a) zaměřenost na všestranný harmonický rozvoj člověka, b) realizaci přechodu uspokojování základních potřeb k vyšším sociálním potřebám. Analyzovali údaje ze sociologických výzkumů o uplatnění tělesné kultury ve volném čase u různých sociálně demografických skupin. Výsledky ukazují, že sféra životních činností realizovaných ve volném čase sehrává významnou roli v rozvoji člověka. Socialistická společnost od ní neočekává pouze regeneraci pracovní síly, ale předpokládá její přínos k harmonickému rozvoji osobnosti.

T. Wolanska (PLR) se ve svém sdělení *Výzkum rodinného sportu a jeho význam pro politiku sportu* zabývala vlivem rodinného prostředí na orientaci k tělesné výchově. Poukázala na nutnost poznání postojů a názorů jak rodičů, tak i dětí na trávení volného času, a tím i na otázky tělesné kultury. Pro praktické účely je důležitá analýza materiálních podmínek rodiny.

A. Formánková (ČSSR) se ve svém vystoupení věnovala *problematické tělovýchovných a sportovních aktivit z hlediska zapojení, postojů a názorů pracovních kolektivů Brigád socialistické práce*. Výsledky výzkumu ukázaly, že hnutí BSP se zatím neprojevovalo jako faktor, který by rozvíjel tělovýchovné zájmy.

Otázkou struktury volného času žáků středních škol a provozováním tělesné výchovy a sportu se zabývala M. Goševa (BLR). Zamýšlela se nad tím, proč je čas na vzdělání zařazován do sféry volného času když doba, kterou žáci věnují učení, nemůže být považována za skutečný volný čas. Výsledky empirických výzkumů středškolské mládeže v Bulharsku odhalují zajímavý paradox vztahu přání a realizace v oblasti tělesné výchovy. Jako zájem zaujímá jedno z předních míst v hierarchii činností, ale její skutečná realizace je v žebříčku podstatně níže.

J. Ozdžinski (PLR) referoval ve sdělení *Některé biologické a sociologické aspekty účasti na tělesných cvičeních* o výsledcích výzkumu tří sledovaných skupin mužů (karatisté, kulturisté a nesportující kontrolní skupina), a to z hlediska účasti na soustavných tělesných cvičeních, působení na aktivní a tvůrčí trávení volného času a porovnání úrovně vybraných motorických testů u všech skupin. Zjištěné údaje prokázaly vyšší úroveň tělesné zdatnosti u sportovně aktivních mužů, pozitivní účinek sportovní rekreace na způsob života (životospráva, zvýšená aktivita atd.) a kladný vliv na rozvoj kreativního trávení volného času.

O *vztahu vrcholového a rekreačního sportu* informoval K. Straňai (ČSSR), který zdůraznil možnost i potřebu přenosu zkušeností a vědeckých poznatků získaných ve vrcholovém sportu do praxe a teorie pohybové rekreace.

B. Sila (Jugoslávie) se v příspěvku *Stanovisko slovinského obyvatelstva k zásahům do horských oblastí* dotkl ožehavé problematiky ochrany přírody na straně jedné a využívání přírodních krás turisty a horolezci, které je podmíněno výstavbou silnic, hotelů, lanovek apod., na straně druhé. Bylo zjištěno, že Slovinci jsou názorově rozděleni do dvou skupin, odlišujících se povoláním a místem bydliště. Obyvatelé příměstských oblastí jsou více proti zásahům do horských oblastí než obyvatelé měst. S vyšším vzděláním roste názor na zachování horské přírody.

Vliv programované sportovní rekreace na psychosomatické stav tělesně postižených byl obsahem sdělení H. Berčiče (Jugoslávie). Zdůraznil potřebu organizované a pravidelné rekreační sportovní činnosti, která se pro tuto subpopulaci musí stát trvalou součástí každodenních životních činností. Výzkumný vzorek 110 paraplegiků byl rozdělen do dvou rovnocenných skupin, z nichž jedna se po dobu 3 měsíců podrobovala sportovnímu programu rekreačně pod dohledem odborníků. Po skončení experimentu byly obě skupiny vyšetřeny antropometrickými, funkčními, motorickými a psychologickými testy. Získané výsledky potvrdily pozitivní vliv sportovně rekreačního programu v oblasti antropometrických a morfologických charakteristik (snížení tělesné hmotnosti a podkožního tuku), funkčních schopností (snížení tepové frekvence v klidu, větší vitální kapacita plic a lepší adaptační schopnost soustavy krevního oběhu), motorických schopností (zvýšení dynamometrické síly, výbušné síly, zlepšení pohybové koordinace) a v psychické sféře (snížení počtu neurotických příznaků, získání životního optimismu).

Na problematiku *rekreačního sportu u skolioticky oslabených dětí* se zaměřily J. Labudová a S. Vajeczková (ČSSR). Po dobu dvou let sledovaly dvě skupiny postižených dětí, z nichž jedna pravidelně cvičila a plavala. Autorky zjistily, že u pravidelně cvičících se výrazně zlepšil nejen klinický nález, ale došlo k pozitivním změnám i v psychickém vývoji dětí.

J. Kábele (ČSSR) se ve svém příspěvku *Tělovýchovné aktivity jako socializační faktor u dětí sluchově a řečově postižených* zaměřil na postavení a roli tělovýchovných aktivit v rodinách s komunikačně handicapovanými dětmi. Provedl porovnání s rodinami, kde nejsou sluchově a řečově postižené děti, a zjistil významné rozdíly z hlediska obsahu, pestrosti a pravidelnosti pěstování tělovýchovných aktivit. Děti sluchově postižené vykazovaly o 37 % a řečově postižené o 30 % nižší množství pohybových činností oproti normálním dětem. Dále poukázal na nedocenenost vhodných forem tělovýchovných aktivit pro socializaci postižených dětí a s tím související nutnost větší aktivizace rodičů při probouzení zájmu dětí o tyto činnosti.

Úloha rodiny při formování tělovýchovných zájmů byla námětem dvou příspěvků. H. Medeková (ČSSR) konstatovala, že postoje rodičů k tělovýchovné a sportovní činnosti významně souvisejí s postoji dětí. Na základě empirické studie analyzovala dva podstatné faktory ovlivňující pohybové aktivity dětí: rodičovský sportovní vzor a „sportovní klima“ rodiny. J. Nálevková a H. Dvořáková (ČSSR) poukázaly na roli matky při uplatnění tělovýchovných aktivit ve způsobu života nejmladších věkových kategorií. Z výzkumných údajů vyplývá, že v působení na vědomí rodičů v oblasti tělesné kultury již není nutné akcentovat pozornost na osvětlení významu a potřeby pohybových aktivit. Těžiště působení je nutno přenést do sféry konání, s čímž souvisí vytváření podmínek pro společné cvičení a sportování rodičů s dětmi.

2. Pedagogické aspekty

Vstupní referát *k pedagogickým zřetelům rekreačního sportu* přednesl F. Nowak (Rakousko). Upozornil, že sportovní pedagogika je výchovně vědecký obor, který byl dříve zaměřen pouze ke školní praxi. Tento přístup byl později nahrazen sportovně teoretickou pedagogikou, jež se naopak praxi vzdalovala. V současné době probíhá období diferenciaci na učební programy související se sportem, zaměřené na volný čas, společensko-kritické, zaměřené na žáky nebo související s motorikou. Za hlavní pedagogické činitele označil: osobnost cvičitele; rozsah látky, výukové a učební cíle; všeobecnou metodiku a postup výuky; informace a korigování.

B. Drdák (ČSSR) se v příspěvku *Poznátky z výzkumu v masovém rekreačním sportu v ČSSR z hlediska pedagogických aspektů* zaměřila na stanovení obsahu, tj. výběru tělesných cvičení a forem pro jednotlivé věkové kategorie dětí, mládeže a dospělých. V tomto směru kladně hodnotila ZRTV, včetně *Odznaku zdatnosti*, a různé formy *Hnutí pohybem ke zdraví*, které aktivizují širokou veřejnost ke kondičnímu a intenzivnímu provádění rekreačních sportů. Vědeckovýzkumná sledování potvrdila skutečnost, že kvalita tělovýchovného procesu je nejsilnější motivací pro udržení zájmu o systematické pěstování tělesné kultury ve volném čase.

U. Krüger (NDR) přednesl referát na téma *Výchozí body tréninkově metodického výzkumu v rekreačním sportu*. Zdůraznil, že rekreačně sportovní činnosti často souvisejí mnohem silněji se společensky a psychicky zvýrazněnými cíli než s úsilím o vyšší tělesnou zdatnost. Pozitivní účinky sportu však předpokládají i určitou kvalitativní úroveň sportovní činnosti. Úkolem je proto vytvořit takový model sportování, který by se zřetelem ke geneticky podmíněným procesům vývoje udával dílčí cíle pro jednotlivé životní etapy, soustavy norem a další kritéria výkonosti, jakož i sportovní prostředky a metody. Autor navrhl, aby pro tréninkově metodickou směrnicí v rekreačním sportu byl životní cyklus jedince rozdělen na tři fáze: a) Fáze celkového rozvoje a zvyšování výkonnosti zahrnuje tělesnou výchovu v předškolním věku, ve školách a v ozbrojených složkách, tedy asi do 25. roku života. Tato fáze je charakterizována všestrannou tělesnou přípravou, specializací v určitém druhu sportu a snahou o individuálně nejvyšší možné výkony. b) Fáze celkového udržování tělesné výkonnosti při částečném zlepšování výkonu v některých motorických ukazatelích je typická pro střední věk asi do 45. roku života. c) Fáze pomalého poklesu výkonnosti, který je podmíněn stárnutím. Základní funkcí sportu by mělo být zpomalování a přirozené korigování rychlosti a účinku celkového poklesu tělesné výkonnosti.

Zajímavý příspěvek H. Piotrowské (PLR) *Ovládání sportů a účast dospělých na tělesné rekreaci* se zabýval interpretací výsledků výzkumu zaměřeného na preference tělesných cvičení a ovládání sportů. Referující konstatovala, že jen malé procento (6,8) dotazovaných se pravidelně věnuje sportovním činnostem. Rovněž

ovládání sportů není na optimální úrovni, přičemž lépe se v tomto směru ukazují muži. Dotazovaní bez ohledu na pohlaví uvedli kondiční běhání a plavání jako sporty pro celý život.

Z. Teplý (ČSSR) informoval o výsledcích tří reprezentativních výzkumů české populace orientovaných na *postoje a zapojení občanů starších 15 let do rozmanitých forem tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace* v celoročním cyklu, resp. v týdenním režimu. Setření přinesla tyto poznatky: a) u většiny lidí participujících na tělovýchově převažuje činnost nepravidelná, nahodilá a epizodická, jež pro účinnou regulaci pohybového režimu má jen nepatrný význam; b) převažují činnosti neorganizované; c) časový objem tělovýchovné činnosti je individuálně značně rozdílný; d) významné rozdíly v účasti, objemu a soustavnosti byly prokázány při členění souboru do dílčích skupin podle věku, pohlaví, vzdělání, ale i některých dalších biosociálních faktorů. Z aspektu praxe se jeví potřebné propojit organizované a neorganizované formy tělovýchovy.

Problematika sportovních her, které ve výzkumu zastupovala odbíjená, byla námětem sdělení M. Rovného (ČSSR). Závěry z výzkumného sledování rekreační odbíjené upozorňují na nutnost věnovat zvýšenou pozornost zapojení žen, pěstování doplňujících kondičních aktivit, přenesení hry pokud možno zpět do přírody a motivačním faktorům podněcujícím jedince ke sportovní činnosti.

Přehlednou a vyčerpávající zprávu o *výzkumu sportů a volného času*, včetně činnosti finských sportovních svazů v letech 1981–1983, podal J. Juppi (Finsko). Finské obyvatelstvo lze podle účasti v rekreačních sportech rozdělit do tří skupin. Asi 33 % dospělých provozuje sport nebo jinou tělovýchovnou činnost dvakrát týdně. Jedna třetina se účastní jenom příležitostně a zbylá třetina je pasivní. Nejobvyklejšími a nejpopulárnějšími druhy rekreačních sportů jsou pěší turistika, domácí gymnastika, kondiční běh, plavání, odbíjená, v létě cyklistika, veslování, badminton, v zimě běh na lyžích. Motivačními faktory rekreačního sportování jsou zotavení a relaxace. Značná pozornost byla věnována rozvoji rekreačních sportů pro tělesně postižené, invalidy a starší osoby. Významnou roli v propagování i organizaci konkrétních sportovních rekreačních akcí sehraává činnost tří sportovních svazů, a to Finského svazu rekreačních sportů, Finského svazu běhu na lyžích a Dělnického tělovýchovného svazu. Každý ze svazů pořádá specificky zaměřené tělovýchovné a zdravotně preventivní kampaně a zároveň se organizačně podílí na celostátních sportovních kampaních, které mají dlouhodobý charakter (např. Finsko jezdí na kole, Finsko lyžuje).

Příspěvek J. Žižkaye (ČSSR) *Význam, místo a uplatnění vědeckovýzkumných poznatků v oblasti turistiky v masové a rekreační tělovýchově* přednesl L. Kandl (ČSSR). Autor prezentoval turistiku jako významný prostředek masové a rekreační tělesné výchovy. Zdůraznil potřebu orientace na mládež a na hledání a ověřování nových variant využívání obsahu turistiky se zřetelem na kvalitu plnění úloh výchovných, vzdělávacích a tělovýchovně medicínských. Informačně cenné sdělení — *Trimming 130 — Kampaň pro sport a zdraví* — přednesla S. Wedekindová (NSR). Náplní kampaně Trimming 130 (Buď fit 130) je provozování sportu zábavnou formou tak, aby při zatížení organismu 2x10 minut týdně bylo dosaženo tepové frekvence 130 tepů za minutu.

Problematikou uzavřeného *vysokoškolského sportu* pro učitele, studenty a zaměstnance nebo otevřeného sportu na vysokých školách pro jedince nemající žádný vztah k vysoké škole se zabýval příspěvek S. Bjeloborodova a A. Krügera (NSR). Výzkumné pozorování uzavřeného i otevřeného modelu prokázalo nutnost akceptace lokálních podmínek a tradic.

M. Blagajc a M. Stejč (Jugoslávie) seznámili přítomné s dílčími výsledky výzkumu zabývajícím se *strukturou hodiny sportovní rekreace*. Setření bylo prováděno z hlediska obsahového, časového, organizačního, fyziologického, metodického, informačního a sociálněpsychologického.

B. Šeffler (ČSSR) se v příspěvku *Uplatnění rekreačního sportu ve vysokoškolských koležích* zaměřil na otázku sportovní rekreačních aktivit studentů ve volném čase. Výzkum poukázal na důležitost skutečnost, a to na rozpor mezi zájmem o tělovýchovné aktivity a jejich skutečnou realizací. Tuto disproporci vysvětluje nevyhovujícími prostorovými a materiálními podmínkami pro provádění tělesné výchovy a sportu ve volném čase.

3. Zdravotnické aspekty

Úvodní referát *Výzkum, jeho úkoly a praktické využití v rekreačním sportu — zdravotní aspekty*, který přednesl S. Israel (NDR), byl koncipován jako širší vhled do medicínské problematiky rekreačního sportu. Autor shrnul dosavadní poznatky

o vztahu „zdraví a rekreační sport“ a podal výstižný přehled o problémových okruzích, které je třeba podrobit výzkumnému šetření (tělesné schopnosti, dávkování zatížení, působení na rizikové faktory, psychické funkce, stárnutí apod.). Základním úkolem medicíny v rekreačním sportu je zpracovat získané vědecké poznatky v rámci optimalizujícího způsobu života tak, aby se propagovala odborná zdravotní výchova a bylo možno adekvátně působit na získávání lidí pro pravidelné sportování.

Na příkladu *změn ve vývoji a interiorizace potřeby lokomoce v průběhu hominizace* vyložil svůj příspěvek *Naše biologické dědictví* O. Astrand (Švédsko). Porovnáním současného způsobu života s životním stylem našich předků odkryl aktuální nedostatky spočívající v omezení spontánního pohybu v důsledku změn v činnostech. Tělesný trénink považuje za ideální kompenzaci současného zčásti „sebeničivého“ životního stylu. Sdělení bylo dokumentováno bohatým a výstižným fotografickým materiálem.

E. Ericksson (Švédsko) referoval o *přínosu lékařů v oblasti výzkumů prevence úrazů v rekreačním sportování*, což konkretizoval na sjezdovém lyžování. O pozitivním *vlivu lékařsky programovaných aktivních dovolených* na motorické vlastnosti žen pracujících v pohostinstvích hovořil D. Rubeša (Jugoslávie). O. Veselá, I. Gályová a J. Čermák (ČSSR) se v příspěvku *Zdravotní faktory limitující činnost a zařazení do rekreační tělesné výchovy* zaměřili na existenci civilizačních chorob, včetně jejich kompenzace přiměřenou tělovýchovnou aktivitou.

Nutriční problematika byla námětem sdělení S. Mahlamäki-Kultanenové (Finsko). Informovala o probíhajícím programu *Výživa a sport*, jehož cílem je podpoření zdraví obyvatelstva ovlivněním návyků ve stravování a zapojením do sportování. Součástí kampaně je rozsáhlá publicita (vydávání letáků, příruček a knih), poradenská pomoc a pořádání speciálních kursů o výživě. Zvláštní pozornost je věnována mladým lidem, neboť věk se ukazuje z hlediska výchovy ke správné výživě jako významný činitel.

Netradiční přístup k otázkám *kondičního běhu* zvolila B. Schöttlerová (NSR), která zdůraznila jak pozitivní, tak negativní faktory, jež jsou především důsledkem přehánění běhání (poruchy opěrného a pohybového ústrojí) nebo běhání ve zdravotně nevhodných lokalitách (hustě osídlené či industrializované oblasti).

E. Kozdrónová (PLR) v referátu *Vliv různých forem pohybové činnosti na tělesnou pracovní schopnost dospělých lidí* informovala o výsledcích výzkumu zaměřeného na rekreační trénink prováděný 2x týdně po 45 minutách po dobu sedmi měsíců u tří různých skupin dospělých, kteří kondičně běhali, plavali nebo pěstovali gymnastiku. Z výzkumu vyplynulo, že zvolené zatížení je dostatečné pro podstatné funkční změny adaptace soustavy krevního oběhu na námahu, je-li do rámce této pohybové činnosti zahrnuto dynamické namáhání, jež aktivuje velké svalové skupiny.

O problematice *dosahování aerobní zdatnosti* ve vztahu k regulaci tělesné hmotnosti referoval J. Vifazka (ČSSR). Poukázal především na některé trendy změn tělesné hmotnosti v souvislosti s dietou, pohybovým režimem a individuálním metabolismem.

J. Hrčka a A. Zrubák (ČSSR) se v příspěvku *Vliv diferencovaných režimů na vybrané somatické, motorické a funkční ukazatele u obézních jedinců* zabývali porovnáním dvou skupin mužů a žen, které se lišily z hlediska pohybového režimu. Oba soubory absolvovaly shodný redukčně dietetický režim po dobu 1 měsíce. Výsledky ukázaly, že hypokalorický dietní režim bez pohybového režimu snižuje tělesnou hmotnost na úkor tuku, ale též na úkor svalové výkonnosti. Naproti tomu hypokalorický režim s pravidelnou tělovýchovnou aktivitou přináší společně s redukcí hmotnosti i zlepšení svalové výkonnosti u některých ukazatelů kardiovaskulárního systému.

Na významný podíl zlepšení zdravotního stavu *jedinců s poruchami páteře* na základě pravidelného provádění některých dýchacích a kompenzačních, aktivizačních a relaxačních cvičení z hathajógy a pránájámy poukázala J. Motajová (ČSSR).

Příspěvek J. Nováka (ČSSR) *Vrcholový sport a sport ve volném čase z lékařského hlediska* byl zaměřen na otázky prožívání volného času vrcholových sportovců. Autor poukázal na význam úpravy životosprávy a výběru vhodných vytrvalostních a psychorelaxačních cvičení, včetně cílené přípravy sportovce na zdravý způsob života po ukončení aktivní sportovní činnosti.

S. Mahlamäki, M. Ihanainen, A. Ahlström (Finsko) na základě výzkumu zpracovali informační sdělení na téma *Spotřeba potravy v souvislosti s masovými běžeckými závody — současná praxe a cíle výchovy ke správné výživě*. Sledovali spotřebu potravy rekreačních běžců ve dnech před závodem, ráno před závodem,

v průběhu závodu a po skončení závodu. Zjistili, že výchova ke správné výživě je velice obtížná, neboť souvisí s povahou, zvyky a cíli rekreačních běžců. Obecným poznatkem bylo podcenění příjmu tekutin před závodem. Autoři doporučují věnovat správné výživě rekreačních sportovců náležitou výzkumnou pozornost.

4. Materiálně technické a organizační aspekty

Vstupní referát tohoto okruhu přednesl L. Engström (Švédsko), jenž zdůraznil, že jeho základním poznatkovým zdrojem jsou zkušenosti švédské provenience. Zaměřil se především na obhajobu *potřeby výzkumu v oblasti rekreačního sportu a zabezpečení podmínek pro jeho realizaci*. S tím souvisí i další otázky typu: výběr výzkumných problémů, pořadí důležitosti výzkumů, snadnost aplikace, formy šíření osvětových informací apod.

P. Bankov (BLR) v příspěvku *Systémová analýza a problémy řízení tělesné výchovy a sportu v socialistických podnicích* osvětlil úlohu systémové analýzy v tělesné kultuře a na základě konkrétního výzkumu dokumentoval přínos v oblasti řízení tělesné výchovy a sportu. Vymezil vliv komplexu společenských, ekonomických a organizačních řídicích faktorů na proces vlastního řízení. Na tomto základě se formulují problémové situace a přijímá se primární řešení pro aktuální kompenzaci a regulaci. Konkrétní výzkum provedený v rámci 204 socialistických závodů přinesl řadu podnětů, které vyústily ve vypracování strukturně funkčních modelů pro optimální řízení tělesné výchovy a sportu v socialistických podnicích.

S. Čelikovský (ČSSR) se v příspěvku *Kritéria kvality tělovýchovného procesu, systém a struktura výkonnostních norem* zaměřil na vymezení sedmi cílových kategorií účinnosti tělovýchovného procesu: a) rozvoj socialistického vědomí, třídních a všelidských morálních vlastností; b) rozvoj tělesné zdatnosti, pohybové výkonnosti, pohybových schopností a dovedností; c) kultivace pohybového projevu; d) psychická zdatnost a odolnost; e) zdravotní stav jako důsledek tělovýchovného procesu a pohybového režimu; f) životospráva; g) rozsah vědomostí o společenské funkci tělesné výchovy, o zásadách a metodách i formách účinné regulace pohybového režimu. S vymezením cílových kategorií úzce souvisí i tvorba příslušných norem, jejichž vypracování je základem pro společenskou praxi.

Problematiku přímých a nepřímých ekonomických efektů řešil ve svém referátě *Ekonomický základ rekreačních služeb v turistice* M. Bartoluci (Jugoslávie). Přímé ekonomické efekty sportovní rekreace v turistických podnicích jsou patrné z rozdílu mezi příjmem a náklady sportovní rekreačních služeb (pronájem sportovních zařízení a nářadí, služby v průběhu pohybově zaměřeného víkendového či prázdninového pobytu apod.). Nepřímé ekonomické efekty představují ekonomické hodnoty, jež jsou zahrnuty v celkovém provozu a pocházejí od uživatelů (vytvoření stále klientely, uspokojení hostů i mimo rámec tělovýchovných atrakcí, adekvátní či náhradní nabídka pohybových činností při špatném počasí apod.). Výzkumné sledování realizace sportovní rekreačních pobytů ukazuje na pozitivní společenský aspekt i rentabilní dosahování přídavných ekonomických efektů.

B. Skirstadová (Norsko) informovala o *nových projektech* v oblasti „sport pro všechny“ v posledních dvou letech v Norsku. Zdůraznila spolupráci mezi sportovním a zdravotnickým sektorem, včetně rozšíření projektů na další skupiny obyvatel (starší osoby, školní děti apod.). Otázkami *vědeckého základu organizovaných aktivních dovolených* a jejich realizací v praxi se zabýval M. Bangov (Jugoslávie). Informoval o zřízení speciálních středisek s profesionálním lékařským a kineziologickým personálem, který v současnosti zabezpečuje a ověřuje čtyři formy programované aktivní dovolené.

Z. Šprynar (ČSSR) se v příspěvku *Optimalizace podmínek pro masový sport a rekreaci na úrovni základního regionu* zabýval bariérami rozvoje a využívání podmínek pro masovou tělesnou kulturu a potřebou integrace tělovýchovných a rekreačních zařízení v regionu tak, aby vznikl adekvátně vybavený komplex, který by splňoval požadavky institucí i občanů všech věkových kategorií z hlediska saturace pohybovými aktivitami.

M. de Oca Alvarez (Kuba) podal přehled o rozvíjení některých forem *masové turistiky na Kubě*. Hlavním prostředkem rozvoje turistiky jsou trvalé kempinkové základny vybudované v nejatraktivnějších oblastech. Došlo k velkému rozšíření táboření, a to hlavně mezi dětmi a mládeží. Výzkumy zaměřené na zapojení obyvatel do různých forem tělesné výchovy vyústily v tzv. typologii kubánského obyvatelstva z hlediska účasti na tělovýchově.

Podnětný příspěvek na téma *Miniškoly rekreačního sportu jako pokus o funkční propojení sportovní rekreace dětí a výběru talentů* přednesl M. Strnad (ČSSR). Hlavní cíle miniškol, které pracují se 7 až 8letými dětmi jsou: a) časná informace

o možnostech a formách rekreačního sportu; b) pomoc rodičům i dětem v posuzování úrovně tělesné výkonnosti; c) poradenská činnost pro jedince, jež míří do sféry závodního sportu z hlediska volby sportovní specializace.

Analýzou současného stavu a možnostmi dalšího rozvoje tělesné kultury na venkově se zabýval M. Kutý (ČSSR), jenž na základě poznatků získaných sociologickým šetřením vymezil okruh závažných problémů typických pro venkovskou populaci, kterým bude třeba věnovat zvýšenou pozornost (úbytek vesnického obyvatelstva, využívání příznivých materiálně technických podmínek pro tělovýchovné činnosti, nízká participace žen a obyvatel staršího věku na pohybových aktivitách, potřeba aktivizace společenských organizací, průmyslových podniků a zemědělských družstev při zabezpečování různých forem tělovýchovné činnosti).

Na základě shrnutí poznatků ze všech referátů a diskusních příspěvků byly formulovány následující závěry:

1. Rekreační sport se v moderní společnosti stává stále důležitější složkou způsobu života. Po počátečních stadiích rozvoje vědecké činnosti v oblasti škol, ozbrojených složek a výkonnostního sportu vzrůstá potřeba zintenzivnění výzkumu rekreačního sportu. Zvláštní pozornost je třeba věnovat sociologickému, tělovýchovně lékařskému, pedagogickému a tréninkové metodickému výzkumu.
2. Ve většině zemí existují sociologické analýzy postojů a chování různých sociálně demografických skupin. Účast na rekreačně sportovních činnostech je ovlivněna společenskou rozmanitostí obyvatelstva. Kromě faktorů věku a pohlaví patří k důležitým diferenciací ukazatelům úroveň dosaženého vzdělání, typ povolání, rodinné prostředí, příjem a společenský status v místě bydliště.
3. Při rozvoji rekreačního sportu je třeba přihlížet k psychologickým a pedagogickým problémům. Je třeba důkladněji zkoumat ty faktory, které ovlivňují jednání především dospělé populace ve volném čase a efektivnost výchovy.
4. Ve všech zemích jsou k dispozici různé rekreačně sportovní programy. V budoucnosti bude nutné, aby tyto programy vycházely z jednotného teoretického základu, který stanoví metody a cíle tělesné výchovy pro určité fáze životního cyklu člověka.
5. Poznatky výzkumu rekreačního sportu je třeba uplatňovat již v nejranějších ontogenetických stadiích. S tím souvisí požadavek, aby výuka tělesné výchovy na školách všech typů odpovídala zaměřenosti celoživotní tělovýchovné aktivity člověka.
6. Tělovýchovně lékařský výzkum je rozhodujícím činitelem v rekreačním sportu. V budoucnosti se musí zaměřit na tyto problémové okruhy: optimální kombinace tělesných schopností člověka, stanovení prahu adaptability, míra minimální a optimální dávky zátěže vzhledem k věku, pohlaví a zdravotnímu stavu, včetně osob handicapovaných.
7. Výzkumná problematika rekreačního sportu si vyžaduje zlepšení koordinace v mezinárodní spolupráci a ve výměně poznatků a zkušeností.

X. mezinárodní seminář komise CIEPS *Sport a volný čas* věnovaný otázkám výzkumu v rekreačním sportu přinesl řadu cenných poznatků, které obohatí jak teorii, tak i praxi tělesné kultury. Vytvořil bázi pro rozvoj spolupráce v tak významných aspektech sociologického výzkumu tělesné výchovy a sportu, jako jsou věk, pohlaví, vzdělání, obývaná lokalita a sociální prostředí rodiny.

Josef Kábele