

Úsilí o aktivní ovlivňování pohybového režimu široké veřejnosti se v posledních letech dostává do popředí zájmu tělovýchovných odborníků nejen u nás, ale i v mnoha dalších socialistických zemích. Tento trend je vyvolán objektivními změnami spjatými s vědeckotechnickým rozvojem, který zasahuje bezprostředně nejen sféru výroby, ale výrazným způsobem ovlivňuje a determinuje i způsob života. Vyvolává zásadní změny v organizaci a způsobu výroby, v obsahu i charakteru lidské práce, svými důsledky zasahuje i do oblasti materiální spotřeby, má vliv na životní prostředí, promítá se ve zkvalitňování služeb, dopravy, v modernizaci domácností, ve zlepšování podmínek práce, ale i v možnostech a způsobu trávení volného času. Přispívá k nasycení primárních materiálních potřeb v celospolečenském rozsahu, ale zároveň i k tomu, že dochází k přesunu od nižších potřeb k potřebám vyššího řádu, tj. k potřebám souvisejícím s rozvojem osobnosti, se vzdělaností a s racionálním využíváním volného času [Suchý 1975].

Nelze však přehlédnout, že vedle celé řady kladných stránek s sebou vědeckotechnický rozvoj přináší i některé problémy, kterým musí socialistická společnost řadou racionálních opatření čelit. Jedním, z našeho hlediska významným průvodním znakem vědeckotechnického rozvoje je *redukce pohybové činnosti člověka*. Dochází k ní nejen v důsledku odstranění fyzicky namáhavé práce v zaměstnání, ale často i v důsledku převážně sedavého způsobu trávení volného času. Omezení pohybové činnosti na hranici „prahových“ hodnot nelze považovat ani z hlediska společenského, ani z hlediska jedince za správné, přestože k němu mnozí inklinují.

Pohyb patří k základním podmínkám zdravého vývoje organismu. Nedostatek přiměřeně rozsáhlé a přiměřeně intenzivní pohybové činnosti v životním režimu se projevuje ve zhoršení fyzického fondu a má své negativní důsledky nejen na fyzické, ale i duševní zdraví. Současné vědecké poznatky nás opravňují k tvrzení, že účelnou regulací pohybového režimu lze předcházet některým civilizačním chorobám, a to zvláště srdečně cévním onemocněním, hypertenzi, ischemické chorobě srdeční, bolestem v zádech apod., účinně kompenzovat fyzickou i psychickou únavu, zabezpečit harmonický tělesný rozvoj a přispívat k udržení dobré tělesné kondice, což vše jsou předpoklady vysoké produktivity v práci a dobré pohody i při plnění povinností běžného denního života. Význam pohybové aktivity však nelze omezovat pouze na oblast biologických funkcí — v období vědeckotechnického rozvoje narůstá i její význam jako sociálního fenoménu. V tomto smyslu si budoucnost, jak poukazuje Richta, bude vyžadovat racionální regulování pohybového režimu, jež by příslušné pracovní zatížení vyvážilo sportem a tělovýchovou jakožto aktivním odpočinkem a důležitou formou rozvoje nejen tělesných, ale i duševních sil člověka [Richta 1969].

Pohybový režim pokládáme za součást způsobu života. Jde o dynamický proces, který zahrnuje všechny systematicky prováděné motorické činnosti jednotlivce nebo kolektivu v daném časovém úseku [Čelikovský 1977]. Hovoříme o denním, týdenním či celoročním pohybovém režimu. Při řešení otázek optimálních pohybových režimů vycházíme z požadavku konstruovat

takové modely, které by zajišťovaly zdravý vývoj jedince a všestranný harmonický rozvoj osobnosti. Jde o základní předpoklady plné seberealizace člověka ve všech sférách existence, při uspokojování jeho životních potřeb a sociálních vztahů, včetně činností pracovních a společenských. Přitom je třeba si uvědomit, že při snaze regulovat pohybový režim nám jde v nejširším slova smyslu o optimální strukturu motorické činnosti vůbec, nikoli tedy pouze o činnost tělovýchovnou. Z hlediska finálních hodnot, pro které se otázkami pohybových režimů zabýváme, není totiž rozhodující výběr prostředků a forem činnosti sám o sobě, ale především objem, struktura a intenzita pohybové činnosti. Na druhé straně však je třeba vyzvednout skutečnost, že racionální struktura tzv. tělocvičné či tělovýchovné aktivity, tj. motorické činnosti cíleně prováděné vzhledem k předpokládaným pozitivním účinkům na lidský organismus, patří mezi nejefektivnější formy regulace pohybového režimu.

Konečným cílem studia pohybových režimů je rozpracovat modely optimálního uspořádání pohybové aktivity v celoročním cyklu pro diferencované skupiny populace s přihlédnutím k pohlaví, věku, ale i profesi, životnímu prostředí, stupni tělesného rozvoje, zájmům apod. Řešení tohoto úkolu není nikterak jednoduché a vyžaduje v první řadě objektivní informace o současném pohybovém režimu populace. Zatím však postrádáme vhodné techniky, jichž by bylo možné použít u větších souborů. Šetření opírající se o energetický výdej, popřípadě minutový záznam [Durnin 1967; Seliger 1970, 1977 aj.] se opírají o techniky složité, organizačně a finančně náročné, které se u větších souborů v terénních podmínkách mohou jen těžko uplatnit. Jejich předností je, že postihují i tzv. „pracovní“ složku pohybového režimu. Vycházíme-li však z poznání, že energetická náročnost většiny dnešních zaměstnání se víceméně unifikuje, je vcelku nízká a v pohybovém režimu tudíž nesehrává významnější roli, a zároveň i z toho, že k výraznější diferenciaci pohybového režimu dochází především ve sféře volného času, jeví se nutné získat u větších souborů hlubší informace o současném způsobu trávení volného času. Z výzkumu Filipcové je patrné, že přes určitý pozitivní posun existuje stále tendence ke konzumentskému způsobu trávení volného času. Převažují v něm aktivity kulturně umělecké receptivní a společensko-neformální, jež v průměru naplňují volný čas z 60 %, zatímco aktivity fyzické (1) zabírají jen menší část průměrného volného času, a to asi 12 % [Filipcová 1967—70].

Z těchto důvodů jsme se v naší práci zaměřili na získání rozsáhlejších údajů o rozsahu pohybové činnosti ve volném čase se zvláštním zřetelem na zapojení široké veřejnosti do rozmanitých forem tělesné kultury. V úzké návaznosti na naše dva předchozí, sociologicky orientované reprezentativní výzkumy zaměřené na zjišťování postojů a aktivní účasti občanů ČSR na tělesné výchově, sportu a pohybové rekreaci [Teplý, Adamec 1977, 1980] jsme v letech 1980—81 soustředili pozornost na pohybový režim 15—29letých občanů ČSR. Cílem výzkumu bylo získat informace o celkovém rozsahu pohybové činnosti v týdenním režimu s možností posoudit, do jaké míry je naplněn požadavek jedné hodiny intenzivní pohybové činnosti denně; analýzu provést tak, aby bylo zřejmé, do jaké míry se na pohybové činnosti ve volném čase podílí tělovýchova (2), a to specifikovaně — tělovýchova organizovaná a ne-

(1) Označení fyzické aktivity zahrnuje nejen tělovýchovnou, sportovní či turistickou činnost, ale i další pohybově rekreační činnosti, jako jsou procházky, houbaření aj.

(2) Pod označení „tělovýchova“, které používáme v širším smyslu, zahrnujeme nejen organizovanou, ale i neorganizovanou (spontánní) pohybovou činnost, při níž se využívají rozmanité formy tělesných cvičení, sportu a turistiky.

organizovaná — a jaký je podíl ostatních pohybově rekreačních aktivit (3). Zároveň šlo o to zjistit, zda existují odlišnosti v pohybovém režimu mužů a žen z hlediska časového rozsahu, výběru a počtu aktivit a jejich frekvence. Obdobné srovnání učinit i s přihlédnutím k dalším biosociálním faktorům (věku, vzdělání, tělesné hmotnosti aj.).

Při výzkumu byly použity dvě základní techniky: standardizovaný rozhovor a týdenní časový snímek. Snímek byl zkonstruován tak, aby umožnil získat základní informace o rozsahu a charakteru pohybové činnosti v průběhu jednoho týdne (7 po sobě následujících dnů). Respondenti (podle písemných pokynů a při průběžné kontrole tazatelem) vyplňovali požadované údaje do standardizovaného záznamního archu.

Pro stanovení výběrového souboru bylo použito jedné varianty záměrného výběru, kvótní metody. Výběrový soubor byl konstruován při kontrole 5 znaků: pohlaví, věk, sociální skupina, kraj a velikostní skupina bydliště dotázaného. Členství v ČSTV bylo při výběru kontrolováno jen nepřímo. Ukázalo se, že počet členů ČSTV je v našem výběrovém souboru o něco vyšší než odpovídá statistickým údajům ČSTV. Výzkum byl uskutečněn ve dvou etapách — na podzim 1980 a v létě 1981. Řízený rozhovor byl proveden celkem s 1528 osobami, časový snímek vyplnilo uspokojivě 1152 respondentů.

Výsledky dotazování i časového snímku byly zpracovávány na počítači, a to v rovině prvního, druhého a v některých případech i třetího třídění. Do programu statistického zpracování byla zahrnuta kritéria: chí-kvadrát pro kontingenční tabulky jako celek; znaménkové schéma pro kontingenční tabulky; hodnota CNORM, což je standardizovaný typ Pearsonova kontingenčního koeficientu. U kvantitativních dat byly vypočteny základní statistické charakteristiky (průměr, směrodatná odchylka, variační rozpětí) a při třídění druhého stupně testována významnost rozdílů t-testem podle pohlaví, věku apod. na 5 % hladině významnosti.

Výsledky

1. Podle subjektivního posouzení zařazuje asi 60 % občanů ČSR ve věku 15—29 let některou z forem tělovýchovy, sportu či pohybové rekreace do svého celoročního režimu. Asi u 20—25 % lze předpokládat, že jde o činnost v podstatě pravidelnou — celoroční (viz obr. 1). U členů ČSTV (47 %), u 15—18letých chlapců (42 %) je počet celoročně „cvičících“ relativně vyšší. Přesto však (zvláště u členů ČSTV a obdobně i u 15—18leté mládeže) nás nemůže takovéto zapojení uspokojit. Pozornost bude třeba orientovat na poměrně rozsáhlou skupinu těch, kteří se sice k tělovýchově hlásí, ale přitom ji realizují jen nepravidelně či sezónně. V souhrnu jde o více než třetinu takto tělovýchovně aktivních 15—29letých občanů ČSR.

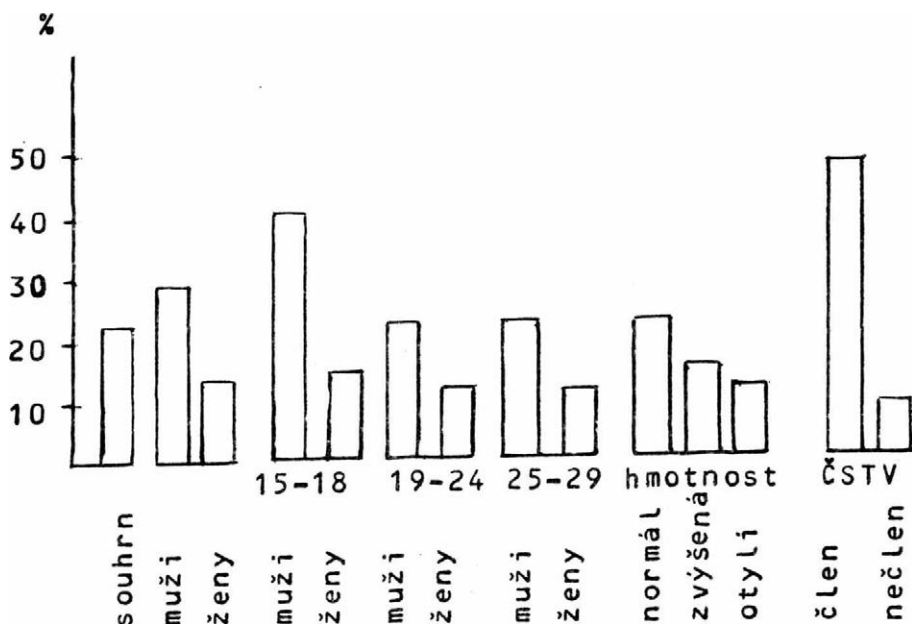
2. Téměř dvě třetiny 15—29letých pokládají množství pohybu ve svém režimu za dostačující a jen o něco více než polovina (54 %) uvádí, že záměrně vyhledává příležitost k vydatnému pohybu. Četnosti mužů ve všech dílčích věkových kategoriích a obdobně i četnosti členů ČSTV jsou v obou případech relativně vyšší. Z šetření je patrné, že ženy (41 %), otylí (57 %) a nečlenové ČSTV (42 %) si velmi často uvědomují, že množství pohybu v jejich režimu je nedostačující, ale bohužel ještě častěji uvádějí (Ž 51 %; otylí 52 %; nečlenové ČSTV 57 %), že příležitost k vydatnému pohybu nevyhledávají. Právě

(3) Pod „pohybově rekreační činnost“ zahrnujeme nejen tělovýchovu, ale i další rekreační aktivity spjaté s pohybem, např. procházky, zahrádkaření, houbaření, myslivost, tanec aj.

u těchto skupin populace bude zapotřebí prohloubit výchovné i propagační úsilí k tělovýchovné aktivizaci.

3. Z porovnání subjektivního hodnocení *významu aktivní tělovýchovy v osobním životě* na jedné straně a *významu návštěv sportovních akcí* na straně druhé je patrné, že o něco větší počet 15—29letých přikládá větší význam návštěvě sportovních akcí než aktivnímu sportování. Pouze pětina dotázaných ohodnotila aktivní sportování nejvyšším stupněm, naopak 45 % jí dalo velmi nízké či nízké hodnocení. To sice odpovídá současnému zapojení do tělovýchovy, ale je i svědectvím o nedostatečně účinném výchovném působení. Je

Obr. 1. Pravidelná celoroční tělovýchovná činnost (červen 1981)

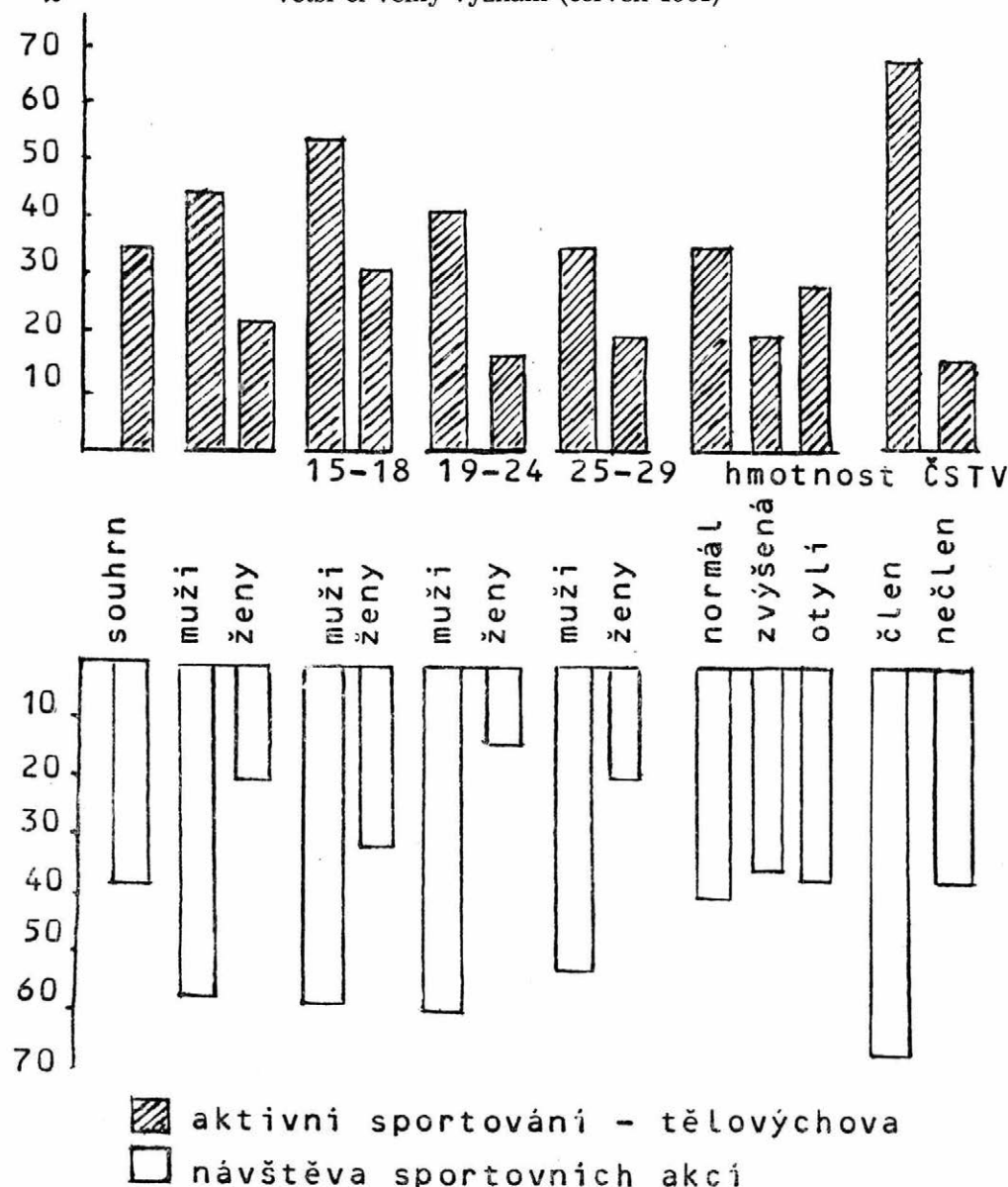


však třeba vyzvednout, že u mládeže do 18 let (zvláště u chlapců) a u členů ČSTV jsou počty těch, kteří aktivní tělovýchovu pokládají pro život za důležitou mnohem vyšší (viz obr. 2). Návštěvě sportovních akcí přikládají velký význam především muži (téměř 60 %), u žen je to jen každá pátá.

4. 57 % občanů ve věku 15—29 let se domnívá, že jsou v dobré tělesné kondici bez zdravotních potíží, 20 % uvádí špatnou kondici a dalších 20 % menší či větší zdravotní potíže. Vzhledem k tomu, že jsme předpokládali, že jak postoj, tak i aktivní účast na tělovýchově mohou být ovlivněny tělesnou hmotností dotázaného, rozdělili jsme je do skupin podle Brocova indexu. Otlýlých bylo v našem výběru necelých 10 %. V rozmezí 15—29 let se jejich počet zvyšuje (2 %; 8 %; 13 %) a obdobně přibývá i lidí se zvýšenou hmotností (11 %; 19 %; 25 %).

5. Z analýzy týdenních časových snímků postihujících letní a podzimní období je patrné, že pohybová činnost v mimopracovní době a ve volném čase zabírá u 15—29letých občanů zhruba 18 % časového fondu, tzn. kolem 30 hodin za týden (viz obr. 3). Tento čas je ze dvou třetin věnován nutným činnostem v mimopracovní době (cesta do zaměstnání, nákupy, práce v domácnosti apod.), jež pro účinnou regulaci pohybového režimu, při obvykle malé intenzitě fyzické zátěže, nemají větší význam. Asi 6 % časového fondu, tzn. kolem

Obr. 2. Četnost těch, pro něž má aktivní tělovýchova a návštěva sportovních akcí větší či velký význam (červen 1981)

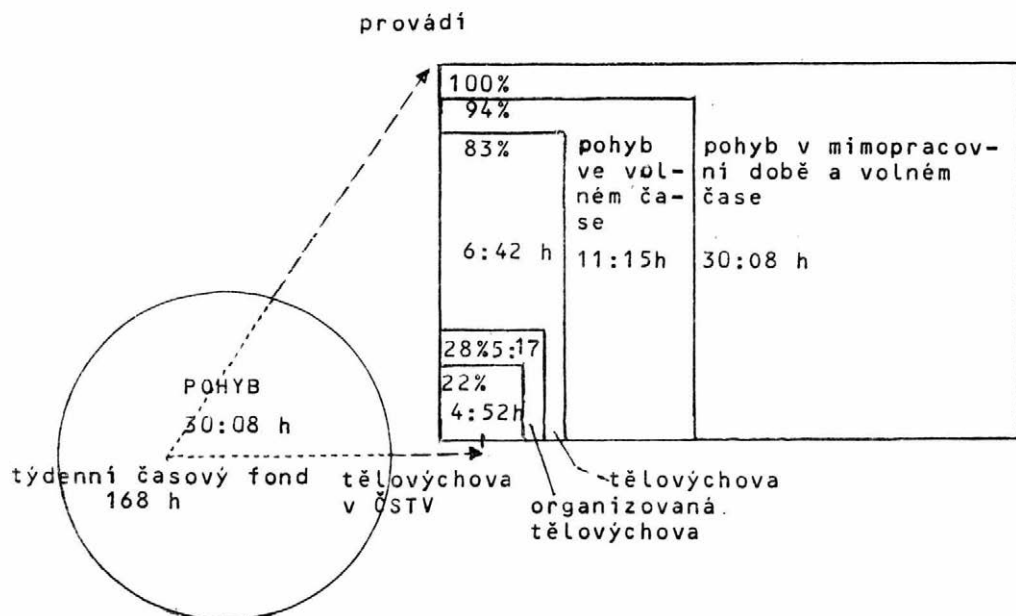


11 hodin za týden, připadá na pohybově rekreační činnost ve volném čase. Tělovýchova se na této činnosti podílí jen zčásti. Ve sledovaných týdnech se jí zúčastnilo kolem 75—83 % respondentů, s průměrným rozsahem 6—7 hodin za týden. (4) Převažují její neorganizované formy.

Pohybová činnost v mimopracovní době a ve volném čase není v průběhu týdne rovnoměrně rozložena. V pracovních dnech je její časový rozsah mnohem nižší (3:39 h/den), o víkendových dnech téměř dvojnásobně větší (6:09 h/den). Rozdíly mezi letním a podzimním obdobím nejsou významné. Ženy věnují takovéto činnosti v souhrnu více času než muži (Ž 33 h/týd; M 27 h/týd). To je dáno větším množstvím času, který věnují pracem v domácnosti, procházkám a pobytu s dětmi venku.

6. *Pohybově rekreační činnost ve volném čase* jsme v týdenním časovém snímku zaznamenali zhruba u 90 % 15–29letých. Jejím obsahem je především neorganizovaná tělovýchova (5), ale i další pohybově rekreační činnost, například procházky, myslivost, houbaření, tanec aj. V souhrnu věnují res-

Obr. 3. Pohybová činnost v týdenním režimu /červen 1981/



pondenti této činnosti 11 hodin za týden. Rozdíly v zapojení mužů a žen (ani v případě, kdy přihlížíme k věku a dalším biosociálním faktorům) nejsou významné. Projevují se teprve při analýze časového rozsahu této činnosti; rozdílný je rovněž její obsah. O víkendových dnech věnují respondenti této činnosti mnohem více času v porovnání se dny pracovními.

Čas věnovaný této činnosti je nejen individuálně, ale i v dílčích skupinách značně rozdílný. 56 % respondentů jí věnuje průměrně jednu či více hodin denně, u členů ČSTV a u 15–18leté mládeže jde o činnost časově rozsáhlejší.

7. *Tělovýchova*, včetně neorganizovaných forem, byla v týdenním režimu v září zaznamenána u 70 % a v červnu u 83 % respondentů. Muži od žen se v zapojení neliší (6) (pouze ženy v domácnosti se jí věnují méně). „Cvičící“ věnují tělovýchově v průměru kolem 6 hodin za týden, což představuje 4 % časového fondu. Rozdíly v časovém rozsahu mezi letním a podzimním obdo-

(4) Vzhledem k tomu, že se jednalo o letní období, jsou účast na tělovýchově a příslušný časový rozsah vyšší.

(5) Neorganizovanou tělovýchovou rozumíme veškerou tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost, kterou si jedinec, rodina či neformální kolektivy organizují sami v daných podmínkách. Zahrnuje nejen rekreační sportování, včetně rekreačního plavání, ale i domácí gymnastiku, kondiční běh, rodinnou turistiku, rekreační cyklistiku apod.

(6) U organizované tělovýchovy jsou tyto rozdíly ve prospěch mužů signifikantní.

bím jsou nevýznamné. Značné jsou však rozdíly individuální: 40 % se nevěnovalo ve sledovaných týdnech tělovýchově buď vůbec, nebo méně než 2 hodiny týdně, naproti tomu více než čtvrtina (26—28 %) jí věnovala průměrně 7 hodin týdně a každý desátý dokonce více než 14 hodin. Sem patří zejména mládež ve věku 15—18 let, a to především chlapci a členové ČSTV.

8. Dobrovolnou *organizovanou tělovýchovu* (7) realizovalo ve sledovaných týdnech 30 % respondentů, a to převážně v tělovýchovných jednotkách ČSTV. V jiných organizacích se týká jen malé části populace, je méně soustavná a představuje menší časový rozsah a lidé se jí věnují většinou ve všedních dnech, jen menší část souboru (12 %) i o víkendech.

Preferují ji především muži, zejména mladší, u nich sehraává významnou roli při regulaci pohybového režimu (většina na ni vynaloží 5 hodin týdně).

9. *Tělovýchovy organizované v ČSTV* se ve sledovaných týdnech zúčastnila asi jedna pětina 15—29letých (19—22 %): muži ve vyšších čtenostech a s větším časovým rozsahem; převážně v pracovních dnech (pouze čtvrtina členů ČSTV i o některém z víkendových dnů); frekvence 1—2krát za týden 40 % členů ČSTV, 28 % 3krát či vícekrát za týden, 32 % ve sledovaném týdnu v tělovýchovné jednotě necvičilo. U žen je frekvence mnohem nižší, převažují ty, jež cvičily pouze 1—2krát v týdnu.

Naprostá většina členů ČSTV ovšem vedle organizované tělovýchovy provádí ještě poměrně rozsáhlou neorganizovanou tělovýchovnou činnost: 87 % členů ČSTV si ve sledovaném týdnu vyhradilo čas pro tělovýchovu (včetně neorganizované) nejméně 3krát a 64 % dokonce „cvičilo“ 6krát či vícekrát.

10. *Neorganizovaná tělovýchova* je v porovnání s organizovanou tělovýchovou zastoupena v týdenním režimu u třikrát většího počtu 15—29letých občanů ČSR. Zapojení se však liší podle ročního období, v letním období je účast vyšší. U tohoto typu tělovýchovy nejsou rozdíly v zapojení mužů a žen významné (tab. 1). Účast 15—18letých, a to zvláště chlapců, a členů ČSTV je významně větší bez ohledu na pohlaví a věk.

Čas, který „cvičící“ v průměru věnují neorganizované tělovýchově, je v podstatě stejný jako u tělovýchovy organizované. Tento typ se však týká mnohem většího počtu osob. Individuální rozdíly jsou ovšem v porovnání s organizovanou tělovýchovou mnohem větší. S rozsahem do 2 h/týd se setkáváme u 29 % respondentů, třetina realizovala neorganizovanou tělovýchovu s rozsahem 2—7 h/týd, 6 % pak s rozsahem větším než 14 h/týd.

Jak zapojení, tak i časový rozsah neorganizované tělovýchovy jsou značně rozdílné, přihlížíme-li k některým biosociálním faktorům. S větším časovým rozsahem ji realizují muži a rovněž členové ČSTV, zvlášť výrazné jsou rozdíly, přihlížíme-li k věku. U 25—29letých klesá množství času věnovaného neorganizované tělovýchově oproti 15—18letým téměř na polovinu.

11. Z *tělovýchovných aktivit*, které 15—29letí zařadili v červnovém týdnu do svého týdenního režimu, patří k nejvíce rozšířeným: rekreační plavání (účast 46 %), domácí gymnastika (31 %), rekreační cyklistika (25 %), kondiční běh (23 %), kopaná (21 %), badminton (17 %), odbíjená (12 %) a turistika (11 %). Z dalších pohybově rekreačních aktivit to jsou procházky (63 %) a tanec (25 %). Plavání a rekreační cyklistika jsou z větší části pouze sezónní záležitosti — účast na nich byla v září mnohem nižší.

Jak ukazují i dřívější výzkumy, domácí gymnastika a procházky jsou jako soustavná pravidelná činnost týdenního, popřípadě i denního režimu nejvíce

(7) Pod označení dobrovolná organizovaná tělovýchova zahrnujeme řízený tělovýchovný proces pod vedením cvičitele, instruktora, trenéra, a to jak v tělovýchovných jednotkách, tak i v jiných organizacích, např. Svazarmu, ROH, SSM aj.

Tabulka 1. Neorganizovaná tělovýchova v týdenním režimu podle pohlaví a věku (časový snímek červen 1981)

	Účast %	—2 %	Hodin za týden		14+	H/týd. x̄
			—7 %	—14 %	%	
celý soubor	79	29	34	10	6	4 : 54
muži	80	25	37	12	7	5 : 29*
ženy	77	33	31	9	4	4 : 18
15—18 let	88	22	35	20	12	6 : 57
19—24 let	78	32	36	7	3	4 : 06
25—29 let	73	21	31	7	4	4 : 07

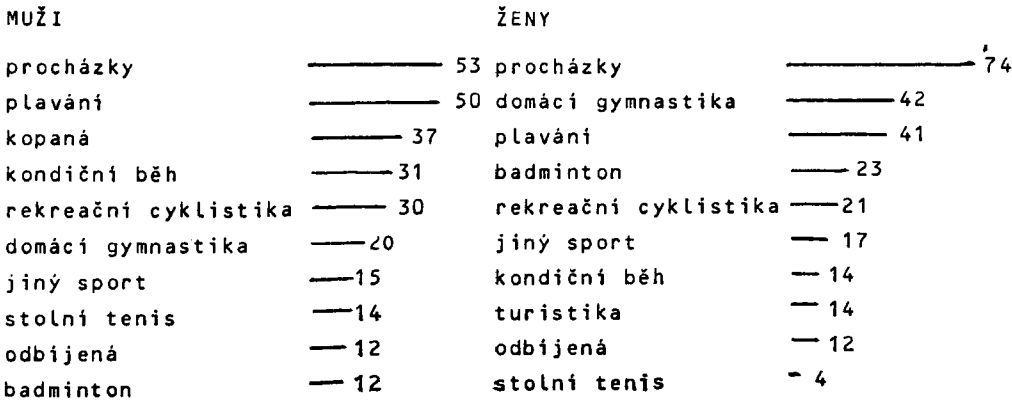
* V tabulce jsou podtrženy ty hodnoty, kde rozdíly oproti průměru jsou signifikantní na 5% hladině významnosti.

rozšířené. Při zvyšujícím se zájmu o kondiční běh lze obdobný trend pozorovat i zde.

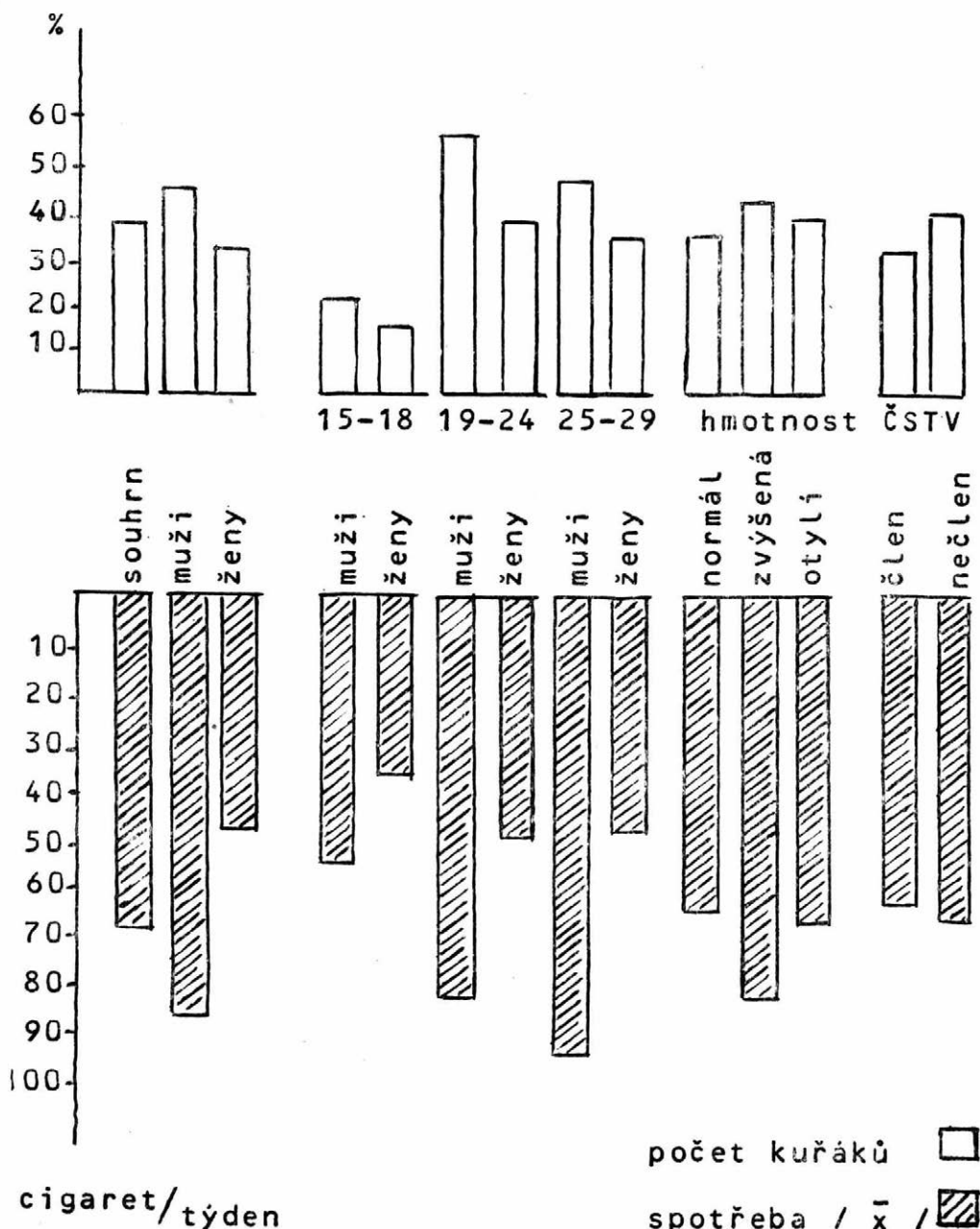
U 15—18letých je jak zapojení, tak i časový rozsah u většiny aktivit významně vyšší. To platí zvláště u rekreační cyklistiky, kopané, odbíjené, košíkové, ale i plavání, dále u kondičního běhu, tenisu, stolního tenisu a badmintonu — tedy u aktivit spjatých s emocionálním nábojem a vyšší intenzitou. Pouze procházkám, domácí gymnastice a turistice se 15—18letí věnují ve stejné míře jako starší věkové hranice.

Výběrem aktivit se ženy od mužů částečně liší (viz obr. 4). Ženy v mnohem větším počtu pěstují domácí gymnastiku, chodí na procházky a hrají badminton, u ostatních aktivit (kopané, stolního tenisu, kondičního běhu, rekreační cyklistiky a tenisu) je jejich zapojení nižší. Pohybový režim je ve srovnání s režimem mužů chudší nejen pokud jde o časový rozsah a frekvenci, ale i o počet realizovaných aktivit.

Obr. 4. Nejrozšířenější pohybově rekreační aktivity podle pohlaví /v procentech/



Obr. 5. Kouření u 15—29letých (červen 1981)



12. Výzkum zahrnoval i některé otázky týkající se *životosprávy*. Naznačil, že členové ČSTV jsou nejen tělovýchovně aktivnější, ale dodržují i lepší životosprávu než nečlenové. To je zvláště patrné u kouření a pití kávy, méně výrazné však u spotřeby alkoholických nápojů.

Také ženy mají lepší životosprávu: jsou méně často kuřáčkami a pokud kouří, vykouří méně cigaret než muži (viz obr. 5); v menším počtu pijí pivo a destiláty, ve větším naproti tomu víno a černou kávu.

S vědeckotechnickým rozvojem se zcela objektivně prohlubuje funkce tělesné kultury jako prostředku účinné regulace pohybového režimu. Je to zvláště sféra volného času, v níž by si měl v podstatě každý vyhradit určitý prostor pro soustavnou, přiměřeně rozsáhlou a dostatečně intenzivní tělovýchovnou, sportovní či jinou pohybově rekreační činnost. Proto je vysoce aktuální rozpracování vhodných modelů pohybového režimu pro diferencované skupiny populace. Jedním ze základních předpokladů řešení tohoto úkolu je získat objektivní informace o současném pohybovém režimu různých skupin obyvatelstva.

Výzkum, který jsme uskutečnili u 15—29letých občanů ČSR ukázal, že naprostá většina mladých lidí využívá dnes svůj volný čas mimo jiné i k účasti na rozmanitých formách tělesné kultury. Nelze však přehlédnout, že u mnohých převažuje činnost nahodilá, nepravidelná, která ani svým rozsahem neskytá dostatek podnětů k účinné regulaci pohybového režimu a nevytváří tak předpoklady pro zdravý vývoj organismu a udržení pro život potřebné dobré tělesné kondice. Požadavek jedné hodiny intenzivní pohybové aktivity denně splňuje o něco více než čtvrtina 15—29letých, ve větším počtu muži (36 %) než ženy (20 %).

Celkové bylo prokázáno, že na jedné straně je značný počet těch, kteří tělovýchovu neprovádějí vůbec nebo jen v malé míře, na opačné straně jsou pak ti, kteří jí věnují většinu svého volného času. Tento trend polarizace zájmů je v poslední době pro tělovýchovu charakteristický a bude nutné reagovat na něj v opatřeních týkajících se masového rozvoje tělesné výchovy. Značné individuální rozdíly v rozsahu tělovýchovné činnosti zároveň naznačují, že u mnohých lidí — i přes určitý pozitivní posun — není vztah k tělovýchově a pohybu vůbec dostatečně hluboký a trvalý. Má-li se dosáhnout toho, aby po dovršení 15 let zaujímal aktivní pohyb v hierarchii životních hodnot každého člověka své pevné místo, je třeba, aby v tomto směru bylo prohloubeno výchovné působení školy, rodiny i tělovýchovné organizace.

Literatura

- Čelíkovský, S.: *Modely pohybových režimů. Teorie a praxe tělesné výchovy* 1977, č. 1, s. 14—20.
- Durnin, J. V. — Passmore, R.: *Energy, Work and Leisure*. London 1967.
- Filipcová, B. a kol.: *Volný čas Ostrava I—VII. Výzkumná zpráva. Sociol. ústav ČSAV, Praha 1967—70.*
- Libenský, J. — Kovář, R.: *Teorie pohybových režimů. Aota Universitatis Carolinae Gymnica* 1968, č. 1, s. 39—41.
- Nifontova, L. N. — Kabačkov, V. A.: *Problema dvigatelnoj aktivnosti čeloveka v sisteme professionalnovo obučeniija i proizvodstva. Teoria i praktika fizičeskoj kultury* 1983, č. 11, s. 54—57.
- Richta, R. a kol.: *Civilizace na rozcestí. Praha, Svoboda 1969.*
- Seliger, V. a kol.: *Zařízení pro dlouhodobé sledování pohybové aktivity člověka. Čs. Fyziologie* 1970, č. 19, s. 269.
- Seliger, V. — Bartůňková, S., Bartůňek, Z.: *Naše zkušenosti s kombinací objektivní a subjektivní metody při sledování pohybové aktivity. Teorie a praxe tělesné výchovy* 25, 1977, č. 10, s. 605.
- Stejskal, V.: *Pohybový režim žáků na škole s celodenní péčí. In: Tělovýchovný sborník* 1967, č. 10, s. 169—185.
- Suchý, J. a kol.: *Syntetická študia o teorii socialistického způsobu života. Výzkumná práce č. 140. Výzkumný ústav životnej úrovně. Bratislava 1975.*
- Teplý, Z.: *Pohybový režim 15—29letých občanů ČSR. Závěrečná zpráva výzkumu. ČÚV ČSTV — metodické odd. a Výzkumný ústav tělovýchovný FTVS, Praha 1983.*
- Teplý, Z. — Adamec, Č.: *Tělesná výchova, sport a pohybová rekreace v životě občanů ČSR. Ústav pro výzkum kultury. Praha 1977.*
- Teplý, Z. — Adamec, Č.: *Hnutí Pohybem ke zdraví a jeho odraz v masovém rozvoji tělesné výchovy. ČÚV ČSTV a Ústav pro výzkum kultury. Praha 1980.*