

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL VYSOKOŠKOLÁKŮ

Myslím si, že každému studentu FEL (ČVUT) je jasné, jakou práci má ve scénáři katedra tělesné výchovy. Velice zjednodušeně – zajišťuje semestrální výuku TV, letních a zimních kurzů; organizuje další výběrové sportovní akce; dohlíží a trénuje reprezentaci FEL a ČVUT. Co do počtu strávených hodin se studenty jí nejspíše málokterá jiná katedra bude konkurovat. V tomto mohou být asistenti KTV spokojeni. Naskytá se tu ale ještě jedna otázka, která mne trochu trápí: „*Zapůsobili jsme na studenty v průběhu jejich studia tak, že již mají vypěstovanou touhu žít zdravým životním stylem, jehož nedílnou součástí je pravidelná tělovýchovná činnost?*“

Osobně si myslím, že proniknutí do nitra našeho studenta s tímto cílem je nejdůležitějším úkolem činnosti asistentů KTV na VŠ. Samotného mne velice potěší, když mne potká některý z absolventů FELu a velice rád mi vypráví, co s námi zažil při studiu, jak nyní sám se svojí partou či rodinou jezdí na vodu a na lyže, nebo po večerech hraje za svůj klub v nejnižší okresní soutěži. Kéž by těchto chlapců a dívek byla většina.

Z pohledu nastoleného problému mohu naše studenty velice zjednodušeně rozdělit do 3 rozdílných skupin :

1. Výkonnostní (vrcholoví) sportovci – to jsou studenti, kteří již před studiem na VŠ prošli sportovními oddíly a dosáhli určitého sportovního mistrovství.

a) Vysoké procento z nich ve své výkonnosti pokračuje a časem se prokouše i přes nepřízeň vysokého studijního zatížení.

b) Značný počet studentů není schopen časově, motivačně nebo finančně zvládnout nastolený studijní záprah. Ti buďto se sportovní kariérou končí, nebo sportují na nižší výkonnostní úrovni či alespoň rekreačně.

2. Rekreační sportovci – studenti, kteří spíše sportovně nevynikali, ale sport mají rádi a zapojují se do všech jim sympatických forem tělovýchovné činnosti. Ti většinou při VŠ studiu sportování nenechávají, jen počet sportovních akcí někdy snižují (zkouškové období).

3. Nespportovci – ne moc velká skupina studentů, které je pohybová činnost spojená se sportem z jakýchkoliv důvodů nesympatická. U některých z nich se nám na KTV podaří změnit postoj ke sportu, ale u většiny jejich sportovní činnost na fakultě končí splněním posledního zápočtu z TV.

Jak je z rozdělení vidět, osvětová práce KTV se týká převážně studentů typizovaných do skupin 1b) a 3. U bývalých sportovců to nebývá takový problém. Kolikrát zde jde o maličkost či náhodu – nová parta, nový sport apod. Také možnosti KTV pro tyto účely jsou velké. Ta každým rokem otvírá ve své nabídce TV nové druhy sportů a rozšiřuje se také nabídka letních či zimních kursů. Mnoho bývalých sportovců si zde může vybrat svoji „novou parketu“ (popř. se stát členem VSK Elektrofakulta). Horší to bývá se skupinou

nesportovců. Většina z nich již při studiu na VŠ ve svém vědomí došla k myšlence „*přece jen bych měl začít pro sebe něco dělat*“, mnohým se to ale stále nedaří. A při tom jsem přesvědčen, že již u mnohých chybí málo. Těmto studentům pak bude patřit následující text.

Důvody ke sportování

Každý z vás touží po tom, odnést si ze studia co nejvíce vědomostí, najít vhodné zaměstnání. Vítězství ale není úplně, jestli není podepřeno i pevnou fyzickou schránkou. Vždyť co je dotyčnému platné získat prestižní zaměstnání ve své specializaci, když zaměstnavatel brzy pozná, že není i se svou zdatností na výši. Časem se to projeví menší produktivitou práce, dřívější unavitelností organismu, sníženou složkou aktivní tělesné hmotnosti, vyšší nemocností, nezdravým zjevem, menší chutí do práce a sníženou úrovní sebevědomí. Chtěl jsem tím jen připomenout, že stále platí a bude platit klasické heslo : „*Mens sana in corpore sano*“ – ve zdravém těle zdravý duch.

K naplnění tohoto hesla máte jednu z posledních možností. Dnes, ve vašich 19- 25 letech, jste na vrcholu svých fyzických možností, aniž jste kolikrát k tomu museli nějak vědomě přispět. Tak to ale v budoucnu nepůjde. Pakliže se již dnes nepustíte cestou zdravého životního stylu, vaše fyzická zdatnost bude stále klesat. Dostat se z tohoto stavu bude v budoucnu (po 2, 5, 10, 25 letech) několikanásobně těžší, než dnes.

Přínos sportu a TV v oblasti tělesné i duševní lze shrnout do těchto oblastí: - zvyšuje účinnost práce srdce a plic; - snižuje riziko srdečně– cévních onemocnění; - zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost; - snižuje problémy se zády; - zlepšuje vzhled; - napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti; - zlepšuje psychické funkce; - snižuje působení stresu; - oddaluje proces stárnutí; - způsobuje přirozenou únavu a uklidnění.

Jak začít ?

Každý z vás by si měl uvědomit, co vlastně jej na sportu přitahuje a kvůli čemu se mu chce věnovat. Autoři rozeznávají několik motivačních faktorů k provádění sportu : - zábava; - výkon; - zdraví; - potřeba; - úspěch; - vzhled; - sociální kontakt. Dále je důležité určit si, jaká oblast sportu vás zajímá. Je to např. některý z klasických a historicky etablovaných olympijských sportů, nebo sporty spojené s pobytem v přírodě, adrenalinové sporty, či manažerské sporty ? Z hlediska zdraví je nejefektivnější jakákoliv pohybová aktivita zahrnující vytrvalostní činnost mírné intenzity (jogging, cyklistika, plavání, běh na lyžích, jízda na kolečkových bruslích, rychlá chůze s holemi, ale i sportovní kolektivní hry apod.). Tuto aerobní činnost je nutno doplnit pravidelným posilováním a v oblasti životního stylu přidat i pozitivní režim stravování a duševní rovnováhy.

Ještě před tím, než si uženete první svalovou horečku, nepozorností přivodíte zranění, nebo nedostatkem tekutin zkolabujete, přečtěte si základní doporučení, která je nutno při každé pohybové činnosti dodržovat : 1. Pravidelnost - tím se obecně myslí alespoň 3 x týdně

po 30- 40 minutách; 2. Sportovní oblečení – pečlivě si vybírejte a nešetřete na obuvi. Dbejte na kvalitu podrážky, která by měla účinně tlumit veškeré dopady a tím šetřit klouby a páteř. Noste oblečení z materiálu, který plně odvádí pot z těla. Vyhýbejte se příliš teplým úborům, které tělo zbytečně přehřívají a dehydrují; 3. Rozcvičení a strečink – každé hlavní tréninkové jednotce musí předcházet důkladné rozcvičení. Nejdříve zahřejeme svaly nějakou jednoduchou lokomocí (rychlá chůze, lehký běh, jogging, švihadlo apod.), následovat by měly pomalé krouživé pohyby v kloubech s následným strečinkem. K protažení by mělo dojít i na závěr tréninku, zejména kvůli rychlejšímu odeznění svalové únavy; 4. Pitný režim – je důležitým předpokladem při zvýšení fyzické námahy. Při nedostatku tekutin dochází dříve k nástupu únavy, někdy až k dehydrataci organismu.

Neváhejte, začněte ...

PaedDr.Zdeněk Valjent

KTV FEL