

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Radek Grepl

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Pohybová aktivita začínajících učitelů na Svitavsku

Olomouc 2019

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Pohybová aktivita začínajících učitelů na Svitavsku“ vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

OBSAH

OBSAH	4
ÚVOD	5
1 CÍL PRÁCE.....	7
2 TEORETICKÉ POZNATKY	8
2.1 Historie pohybové aktivity	8
2.2 Pohybová aktivita	10
2.3 Pohybová aktivita a vliv na zdraví	13
2.4 Druhy pohybové aktivity ve výzkumné části	18
3 METODIKA PRÁCE.....	28
4 VÝSLEDKY	30
5 DISKUSE	59
ZÁVĚR.....	64
SOUHRN	65
SUMMARY	66
REFERENČNÍ SEZNAM.....	67
Seznam použité literatury.....	67
Seznam použitých zkratek.....	74
Seznam tabulek	75
Seznam příloh.....	76

ÚVOD

Současná společnost považuje pohyb v rámci zdravého životního stylu za velmi důležitý, jelikož může přispět k prevenci různých onemocnění. Stačí jen otevřít internet a jeho uživatel hned narazí na články s tematikou běhu, různých cvičení, dovolených plných pohybu apod.

Člověk je stvořen k pohybu. Tato skutečnost se naplňuje už od narození, přes batolivé období, období předškolní, kdy děti potřebují svou energii vybit různými pohybovými hrami, honičkami atd. Obzvláště pak děti školního věku kompenzují sezení ve školních lavicích v hodinách tělesné výchovy. Avšak její dvouhodinová týdenní dotace je naprosté minimum pro dítě tohoto věku. Proto by měli rodiče dohlédnout na to, aby jejich děti trávily svůj čas aktivním způsobem a potlačovali domácí vysedávání u televizí, počítačů a mobilních zařízení. Je vědecky prokázáno, že pohybová aktivita má pozitivní dopad na studijní výsledky.¹

Tato práce se však nebude zabývat pohybovou aktivitou školáků, nýbrž těch, co je učí. Práce bude soustředěna na pohybovou aktivitu u začínajících učitelů. Začínající učitel v této práci je ten, kdo má maximálně pět až šest let učitelské praxe. Věkově bychom takovou osobu mohli zařadit do třiceti let. Samozřejmě je hodně učitelů kombinovaného studia, kteří si vysokoškolský titul dodělají v pozdějším věku a posléze učí. Těch se však tato práce týkat nebude.

Teoretická část by se dala ve své podstatě rozdělit na čtyři části. První část informuje o pohybové aktivitě z historického pohledu. Druhá část uvádí krátkou definici pohybové aktivity a její aspekty. Ve třetí části se pojednává o pohybové aktivitě a jejím vlivu na lidské zdraví. Čtvrtá část pojednává o několika druzích pohybové aktivity, která se vyskytuje ve výzkumné části.

Výzkumná část se zaměřuje na pohybově aktivní mladé učitele a učitelky, kde pojednává o pohybové aktivitě během jejich povinné školní docházky a o současném stavu a vztahu s pohybovými aktivitami. Tato část se dotkne i pasivního sportu, dotkne se i postoje respondentů k dopingů a také názoru, do jakého lidského věku by měl člověk sportovat.

¹ TRUDEAU, François & SHEPHARD, Roy J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. doi:10.1186/1479-5868-5-10

Mělo by být samozřejmé, že učitelé by měli jít svým žákům příkladem, zvláště pak v otázkách životního stylu. Tento můj názor souvisí s prostředím dnešní doby, která je dle mého názoru uspěchaná a kterou si dovolím označit za virtuální či počítačovou. Proto je nutné v dnešních dětech pěstovat lásku k pohybu.

1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjistit z daného vzorku respondentů, kolik začínajících učitelů se během své povinné školní docházky věnovalo a v současnosti věnuje nějaké pohybové aktivitě. Dále je pak pro tuto práci důležité zmapovat důvody vykonávání pohybové aktivity, frekvenci provádění pohybové aktivity, zjistit jaký vliv má pohybová aktivita na zdraví respondentů. Práce má také za úkol zjistit, zda mají vybraní respondenti morální kredit ve sportovních odvětvích a zda mají pozitivní přístup k pohybovým aktivitám

2 TEORETICKÉ POZNATKY

Níže jsou uvedené poznatky z oblasti historie pohybové aktivity, její charakteristiky, vlivu na lidské zdraví a jejich druhů, které se vyskytují ve výzkumné části.

2.1 Historie pohybové aktivity

Pohybová aktivita provází lidstvo od jeho prvopočátku. Důvod pro ni byl prostý a to přežití. Ať už se jednalo o lov zvěře či útěk před zvěří, počasím, jinými lidmi apod. Postupem času se pohyb do společnosti dostával i z jiných důvodů jako jsou poměrování sil (sportování), zdravotní hledisko či kurikulární ustanovení.

Před více než dvěma tisíci lety dali základ Olympijským hrám staří Řekové. Jejich heslem bylo, že pohyb povznáší tělo i ducha. Hippokrates vyslovil poučku, která platí dodnes – „Funkce dělá orgán“ – tzn., že pohyb vytváří a utužuje svaly, srdce, cévy, vazy, kosti a další části lidského těla, kterým pohyb přináší kladné účinky.² Můžeme tvrdit, že pro jinou civilizaci nebyla pohybová aktivita spojená s fyzickou, tak duševní krásou důležitá jako pro starověké Řeky.³ V Římské říši byla pohybová aktivita doménou vojáků, sloužila k velice tvrdému vojenskému výcviku. Jedním z nejtvrděších výcviků pak procházely jednotky římské legie.⁴

V období středověku převažují dvě stránky pohybové aktivity. Na jedné straně stáli rytíři, kteří se prakticky po celý život připravovali na boj, a tudíž museli být i z hlediska váhy brnění a meče ve velice dobré fyzické kondici. Na druhé straně stála církev, která se k pohybové aktivitě stavěla negativně. Toto tvrzení však platilo pro nejnižší třídu obyvatelstva. Synům šlechty se dostávala velice kvalitní fyzická příprava.⁵ Pohybovou aktivitu venkovanům zajišťovala jejich starost o obživu a to zemědělství.⁶

Období renesance je z hlediska myšlení a umělecké tvorby charakterizováno návratem k antice. Proto se v tomto věku začíná prosazovat fyzická a duševní krása, která jde ruku v ruce

² *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci* [online]. Hradec Králové, 1999 [cit. 2019-05-06]. Dostupné z: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/513770/mod_resource/content/1/pohybVondruskaBartak.pdf.

Národní program podpory zdraví. FN a LFUK, Hradec Králové

³ ŠÍP, Radim. *Kalokagathia: ideál nebo flatus vocis?* Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 80-210-4566-3

⁴ PETERSON, Daniel. *Římské legie: znovuzrozené v barevných fotografiích*. Praha: Fighters Publications, 2006. ISBN 80-86977-05-6.

⁵ SHEPHARD, Roy. 2015. *An Illustrated History of Health and Fitness, from Pre-History to our Post-Modern World*. 1st ed. Springer. ISBN 978-3319116709.

⁶ GREXA, Ján. *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4505-7.

s pohybem.⁷ Reformátor Martin Luther (1483 – 1556) tvrdil, že pohyb slouží jako prevence nadměrného užívání alkoholu. Jako nejlepší variantu pohybu upřednostňoval šerm a zápas.⁸ Angličan Richard Mulcaster (1531 – 1611) prosazoval ve školách fyzickou zdatnost. Jako klíčové pro rozvoj dětí považoval chůzi, běh, plavání, zápas, tanec a jízdu na koni. Prosazoval také vzdělání dětí z chudých rodin.⁹

Mezi faktory, které pozitivně ovlivnily pohybovou aktivitu v prvních dekádách 20. století, byly obě světové války. Hlavně pak nástup Adolfa Hitlera (1889 – 1945) k moci znamenal pro německou mládež zvýšenou pohybovou aktivitu. Toto zajišťovala Hitlerova organizace Hitlerjugend, jež připravovala dospívající chlapce pro vojenskou službu. V podstatě šlo o vojenský výcvik doplněný o ideologickou složku sloužící nacistickému Německu za druhé světové války.

V začátcích Sovětského svazu byla uzákoněna povinná vojenská služba. Sovětská moc svěřila fyzickou připravenost lidu Rudé armádě.¹⁰ Po druhé světové válce byla v podstatě Rudá armáda největší armádou na světě. O výcviku jejich vojáků koluje nespočet historek a videí na internetu. Zvláště pak o vojácích odřadu specnaz, kde můžeme jejich trénink označit jako brutální.¹¹ Sovětský svaz a po jeho rozpadu Rusko vždy vynakládalo a vynakládá spoustu prostředků do sportu. Prakticky ve všech sportech, kterých se účastnili a účastní, byli a jsou jeho sportovci kandidáty na medailové umístění. Jako příklady výborných sportovců z let minulých můžeme zmínit atlety Sergeje Bubku, Jeleny Isinbajevovou či Tamaru Bykovovou. Výstavní skříní jak pro tehdejší Sovětský svaz, tak dnešní Rusko byl a je hokej. Největší země světa dokázala pro světový hokej vychovat řadu vynikajících hokejistů jako například Igora Larionova, Sergeje Makarova, Vjačeslava Fetisova, Sergeje Fjodorova a z Olympijských her v Naganu nezapomenutelného Pavla Bureho. Z aktivních hráčů pak můžeme jmenovat Alexandra Ovečkina, Jevgenije Malkina, Nikitu Kučerova či Ilju Kovalčuka.

⁷ ŠÍP, Radim. *Kalokagathia: ideál nebo flatus vocis?* Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 80-210-4566-3.

⁸ MCGRATH, Alister. 1990. *A Life of John Calvin*, Oxford: Basil Blackwell, ISBN 0-631-16398-0.

⁹ MECHIKOFF, Robert A. 2006. *A history and philosophy of sport and physical education: From ancient civilizations to the modern world*.

¹⁰ SHEPHARD, Roy 2015. *An Illustrated History of Health and Fitness, from Pre-History to our Post-Modern World*. 1st ed. Springer. ISBN 978-3319116709.

¹¹ LINKA, Miloš. *Specnaz: speciální jednotky s nejtvrdějším výcvikem*. Armyweb [online]. 2018, 2018(1), 1 [cit. 2019-05-15]. Dostupné z: www.armyweb.cz/clanek/specnaz-specialni-jednotky-s-nejtvrdsim-vycvikem.

Přesto, že Sovětský svaz a Rusko mělo a má vynikající hokejisty, tak kolébkou hokeje je Kanada. Právě tento stát soupeřil se Sovětským svazem a soupeří s Ruskem o nejúspěšnější hokejový stát světa. Sovětský svaz/Rusko má ve své sbírce z mistrovství světa 27 a Kanada 26 zlatých medailí. Tento medailový stav je do roku 2018 (včetně).¹² Z kolébky hokeje vzešli hráči jako Wayne Gretzky, Mario Lemieux a současní Sidney Crosby či Connor McDavid.

I československý a později český hokej zanechal ve světě výraznou stopu. Z hráčů ze světové špičky můžeme jmenovat Augustina Bubníka, Vladimíra Martince, bratry Holíkovi, strůjce památného úspěchu na Olympijských hrách v Naganu Dominika Haška či zřejmě nejlepšího hokejistu naší republiky Jaromíra Jágra.

20. století stálo za rozkvětem a popularizací mnoha sportů. Za zmínku krom výše uvedeného hokeje můžeme zmínit fotbal, tenis, volejbal, basketbal, cyklistiku, házenou, různé bojové sporty, kulturistiku, atletiku a další.

Sportovci z celého světa bývají často vzorem hlavně pro děti a pro mladé lidi. Zároveň vedle pěveckých a filmových osobností určují i módní trendy, na kterých se osobně podílejí a mají tak své značky oblečení, hodinek či kosmetiky.¹³

2.2 Pohybová aktivita

Tento pojem charakterizuje spoustu autorů odlišně, avšak vesměs mají mnoho společného.

Nelze než souhlasit s velice obecnou teorií, že veškerou činnost, kterou člověk vykonává během dne, můžeme označit jako pohyb.¹⁴

Pohybová aktivita je jakákoliv činnost a cvičení prováděné za účelem fyzického zlepšení a podpory zdraví.¹⁵

¹² Mistrovství světa v ledním hokeji. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-05-19]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_ledn%C3%ADm_hokeji

¹³ *Stylové sportovní oblečení pod jménem jednoho z nejlepších — Cristiano Ronaldo pro Nike* [online]. 2014, 1 [cit. 2019-05-19]. Dostupné z: <https://www.moda.cz/a/stylove-sportovni-obleceni-pod-jmenem-jednoho-z-nejlepsich---cristiano-ronaldo-pro-nike--14536>

¹⁴ BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

¹⁵ DEMETROVIČ, Ernest, ČELIKOVSKÝ, Sergej, CHOUTKA, Miroslav, et al. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.

Pohybová aktivita přesahuje svou podstatou veškerá fyzická cvičení, jež mají zásadní vliv na celkovou konstituci lidského těla.¹⁶

Atribut pohybové aktivity

Základním prvkem pohybové aktivity tzn. být ochoten účastnit se pohybové aktivity je **motivace**. Být pohybově gramotný prodlužuje aktivní život a přispívá k celkové kvalitě života. Starší lidé, kteří jsou pohybově aktivní, si udržují soběstačnost déle než ti, kteří jsou méně aktivní. Charakter pohybové gramotnosti může ovlivnit věk, nadání, rozsah fyzických dovedností a kultura, ve které jedinec žije. Mezi klíčové schopnosti pro ovládání našeho těla patří koordinace a řízení, které se uplatňují v činnostech celého těla, jako jsou chůze, běh, balancování a skákání nebo při koncentrovanějších pohybech jako je psaní či hra na hudební nástroj. Pohybově gramotní jedinci tyto činnosti rozvíjí v různých prostředích a podmínkách. Hlavním znakem pohybově gramotného jedince je tedy plynulá interakce s prostředím v součinnosti každodenního života a pohybové aktivity.¹⁷

Pohybová aktivita a motivace

Cílem pohybové činnosti je být aktivní, neustále zlepšovat, zkvalitňovat prováděnou pohybovou činnost a také zkoušet nové pohybové aktivity. Toto by nebylo možné bez cílené motivace. Ta je chápána jako zásadní věc, proč vůbec určitou pohybovou aktivitu vykonávat. Dále by měla jedinci sloužit k tomu, aby danou činnost vykonával rád a přinášela mu neustálé zlepšování se nebo udržování aktuálního stavu.

Hlavním bodem, proč nechtějí někteří lidé provádět cílenou pohybovou činnost, je chybějící motivace. Některé jedince v tomto můžou limitovat jejich vlastní zkušenosti. Zvláště pak ve školní tělesné výchově u nich mohlo dojít k rozvoji pohybové zdatnosti, ale tyto zkušenosti nevedly k dalšímu zájmu jedince v pokračování pohybové činnosti.¹⁸

¹⁶ KOMEŠTÍK, Blahoslav. *Kinantropologie: (diskuze o pojmech, výzkumu a studiu)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-686-6.

¹⁷ VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 155 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4883-1.

¹⁸ VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 155 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4883-1.

Pohybová kompetence

Pohybovou kompetenci můžeme chápat jako soubor schopností a dovedností, kterými je běžný člověk vybaven, aby se pohyboval ekonomicky a s jistotou v různých pohybových situacích. Pohybová kompetence zahrnuje celou řadu pohybových dovedností založených na schopnostech jedince.¹⁹ Ve vztahu k pohybové gramotnosti chápeme pohybovou kompetenci jako předpoklad k tomu, aby byl jedinec pohybově gramotný.²⁰

Pohyb a prostředí

Člověk by měl být schopný využívat svých pohybových schopností a dovedností v různém prostředí. Čím obsáhlejší má pohybové kompetence, tím lépe bude pohybově reagovat v různém prostředí a při různé pohybové činnosti.²¹

Jedinec, který se dokáže v určitém prostředí adaptovat, tak je schopen také efektivně reagovat.²² Toto můžeme pozorovat při určitých kolektivních sportech, zvláště pak při sportech jako jsou fotbal či hokej. Zejména pak v hokeji je třeba reagovat velice rychle a inteligentně. Kombinace obou těchto atributů je pak ukázka efektivní reakce a vytříbeného herního stylu.

Pohyb a vzdělání

Pohybovou aktivitu rozvíjí děti již od útlého věku. Většina dětí je od přírody pohybově aktivních, a proto mají rodiče velice významnou roli v tom, aby dítě sami pohybově rozvíjeli. Ať už jde o prvotní kroky dítěte, běhání, jízda na odrážedle, později na kole, pobyt ve vodě, později plavání, bruslení, míčové hry atd. Při nástupu do školy dítě postupně zdokonaluje svůj pohyb v hodinách tělesné výchovy. Dle mého názoru jsou v dnešní počítačové době dvě hodiny tělesné výchovy týdně nezbytné minimum pro zdraví dětí školního věku.

Je velice přínosné zapojit do podpory pohybové gramotnosti i učitele, jejichž aprobaci není přímo tělesná výchova, jelikož učitelé mohou být pro žáky dobrým příkladem pro pohybovou

¹⁹ BELL, Kail William. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.

²⁰ VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 155 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4883-1.

²¹ VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 155 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4883-1.

²² KILLINGBECK, Mark, BOWLER, Mark, GOLDING, David, & SAMMON, Paul. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20-24.

aktivitu, tak i proti projevům nežádoucího chování jako je záškoláctví, kouření a konzumace alkoholu.²³

První zmínka o podpoře pohybové aktivity pochází z roku 2010 a je popsána v časopise „Tělesná výchova a sport mládeže“.²⁴

Motivovat děti, aby si osvojili a udrželi důvěru ve své fyzické schopnosti a dovednosti je nelehký úkol, který přináší výzvu, jež by měla být naplňována v našich školách. Vždy tomu tak však není.²⁵

2.3 Pohybová aktivita a vliv na zdraví

Pravidelnou pohybovou aktivitou můžeme velice prospět našemu zdraví. Velkou měrou můžeme snížit rizika vzniku různých onemocnění. Důležité je zde slovní spojení pravidelná pohybová aktivita. Jelikož jednorázovou pohybovou činností se netrénovaný jedinec spíše fyzicky odrovná a zároveň ho tento fakt demotivuje k další opakované pohybové aktivitě.

Pohybová aktivita působí preventivně proti srdečně – cévním onemocněním, jako jsou ateroskleróza, infarkt myokardu, mozková mrtvice, vysoký krevní tlak, embolie krevní sraženinou. Snižuje riziko vzniku různých druhů rakoviny – hlavně tlustého střeva, konečníku, prsu, dělohy a plic. Snižuje riziko vzniku diabetu II. typu. Působí preventivně i léčebně proti obezitě, je prevencí osteoporózy. Preventivně působí na mnoho poruch podpůrně-pohybového aparátu. Je prevencí potíží s trávicím systémem, jako je zácpa, hemoroidy apod.²⁶

Tato onemocnění budou popsána níže.

Ateroskleróza

Jde o kornatění tepen, které vzniká vlivem ukládání tukových látek do stěny tepny. Tato skutečnost může zapříčinit omezený průtok krve tepnou a tím spojené okysličování orgánů. Osoby s vysokým krevním tlakem, s obezitou, s cukrovkou, osoby pod neustálým stresem,

²³ JANSÁ, Petr, & Karel KOVÁŘ. (2010). *Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol*. Tělesná kultura, 33(1), 57-68.

²⁴ ČECHOVSKÁ, Irena, & Lubomír DOBRÝ. (2010). *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. Tělesná výchova a sport mládeže, 76(3), 2-5.

²⁵ ČERVINKA, Pavel. (2013). *Možnosti využití dat získaných z internetu v kinantropologickém výzkumu na příkladu studie o vztahu školáků k tělesné výchově*. Česká kinantropologie, 17(3), 47-59.

²⁶ DOBRÝ, Lubomír. 2012. *Tělesná výchova v roce 2012*. TVSM roč. 78, no. 1. Praha, UK FTVS, ISSN 1210-7689.

kuřáci a konzumenti tučného jídla mají vyšší pravděpodobnost tohoto onemocnění. Prevence či léčba tohoto onemocnění spočívá v netučné stravě, omezení či vysazení alkoholu a tabákových výrobků, omezení soli. Naopak velmi prospěšný je pravidelný pohyb, jako je chůze, běh, jízda na kole apod. Zde můžeme poznamenat, že čím jedinec vydrží provozovat pohybovou aktivitu déle a postupně ve větším tempu, tím je riziko onemocnění aterosklerózou výrazně nižší.²⁷

Infarkt myokardu

Je přerušení krevního zásobování určité části srdce. Ve své podstatě jsou příčiny jeho vzniku stejné jako u aterosklerózy. Můžeme však ještě dodat, že dalšími příčinami jsou genetické dispozice a vysoká krevní srážlivost. Prevencí je dodržování zdravé životosprávy – tzn. pestrá a netučná strava doplněná o pravidelný pohyb přiměřený věku. Přiměřený pohyb je zde na místě, jelikož velká fyzická zátěž může infarkt myokardu taktéž vyvolat. Proto zde platí, že méně je někdy více a pravidelnost vítězí nad jednorázovostí.²⁸

Mozková mrtvice

Vzniká snížením nebo zástavou krve do určité části mozku. To má za následek poškození buněk a s tím spojené určité části těla. Některé buňky se mohou obnovovat. Buňky v mozku však bohužel ne. To pak s sebou nese trvalé následky. Mezi rizikové faktory patří vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu, užívání kokainu, koronární tepenná nemoc v kombinaci s jinými srdečními nemocemi.²⁹

Mozkové mrtvici lze předcházet zdravým životním stylem – nekouřit, nepít velké množství alkoholu, nebrat drogy a provozovat pohybovou činnost.³⁰

Vysoký krevní tlak

Vysokým krevním tlakem označujeme přetrvávající hodnoty 140/90 a vyšší. V České republice se u dospělých osob mezi 25. – 64. rokem života odhaduje výskyt vysokého krevního tlaku

²⁷ *Ateroskleróza* [online]. 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/ateroskleroz-2574.html>

²⁸ *Akutní infarkt myokardu* [online]. 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/akutni-infarkt-myokardu/>

²⁹ *Mozková mrtvice (Iktus, cévní příhoda mozková)* [online]. 2010, 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.labtestsonline.cz/mozkova-mrtvice-iktus-cevni-prihoda-mozkova.html#mozkova-mrtvice-iktus-cevni-prihoda-mozkova>

³⁰ *Prevence mozkové příhody existuje* [online]. 2018, 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/prevence-mozkove-prihody-existuje/>

až v 35 %. Je to tedy zhruba 2,5 milionu lidí. Léčba spočívá v bezpodmínečném zákazu kouření.³¹

Lidé, kteří se pravidelně věnují pohybové aktivitě ve volném čase, mají nižší riziko vzniku vysokého krevního tlaku ve srovnání s lidmi, jež se věnují pohybové aktivitě méně pravidelně či nárazově.³²

Plicní embolie

Stejně jako v předchozích případech jde o ucpání tepny, což vede ke snížení nebo znemožnění přítoku krve do plic. Tuto skutečnost nejčastěji způsobuje krevní sraženina v dolních končetinách. Příznaky jsou obdobné jako u infarktu myokardu čili snížená schopnost nádechu a bolest na hrudníku. Riziko vzniku tohoto onemocnění je nejčastěji v omezeném pohybu dolních končetin spojené se sedavým způsobem života, častým dlouhým cestováním apod.³³

Rakovina tlustého střeva a konečníku

Nádorové onemocnění kolorektálním karcinomem napadá tlusté střevo a konečník. Ve výskytu tohoto onemocnění v Evropě je Česká republika na třetím místě. Příznaků tohoto onemocnění může být několik jako např. průjem, zácpa, krev ve stolici, bolesti břicha, velký úbytek na váze, únava apod. Příčinami mohou být dědičné dispozice, věk nad 50 let, strava s nízkým obsahem vlákniny, kouření, nadměrné užívání alkoholu, sedavý způsob života.³⁴

Další druhy rakoviny a pohyb

Bylo zjištěno, že u sportovců se různé druhy rakoviny objevují méně často než u běžných osob. Obecně se mělo za to, že je to díky tomu, že sportovci se zdravě stravují, nekouří, nepijí apod.³⁵

³¹ KAUTZNER, Josef. *Arteriální hypertenze* [online]. 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/arterialni-hypertenze/a-435/>

³² KAREN, Igor, Jan FILIPOVSKÝ a Miroslav SOUČEK. *Arteriální hypertenze: suplementum: kapesní vydání — doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře*. Praha: Axonite CZ, 2016. ISBN 978-80-88046-02-8.

³³ *Plicní embolie* [online]. 1 [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/plicni-embolie/>

³⁴ *Kolorektální karcinom (Rakovina tlustého střeva a konečníku)* [online]. 1 [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <https://www.euc.cz/pro-pacienty/nemoci-a-diagnozy/kolorektalni-karcinom-rakovina-tlusteho-streva-a-konecniku>

³⁵ *Pohyb není jen onkologická prevence. Pomáhá v boji s rakovinou i pacientům, kteří již onemocněli* [online]. 2016, 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <https://www.zdravotnickydenik.cz/2016/08/pohyb-neni-jen-onkologicka-prevence-pomaha-v-boji-s-rakovinou-i-pacientum-kteri-jiz-onemocneli/>

Hlavní příčinou by však měl být pohyb, při kterém se z těla vylučuje hormon adrenalin. Aby se prokázala tato hypotéza, tak skupina vědců provedla pokus na myších. Myši rozdělili na dvě skupiny. První skupina myši měla v klecích běhací kolečko a druhá byla bez kolečka. Oběma skupinám pak byly podávány látky tvořící různé typy nádorů. Výsledkem této studie bylo, že u skupiny myši, které měly kolečko, se určitý typ nádorů objevil u necelé třetiny. U myši, které kolečko neměly, se nádor vyskytl u třech čtvrtin. Navíc u myši, které měly kolečko, byla velikost nádorů o 60 % menší než u myši bez kolečka.³⁶

V boji s rakovinou je pohybová aktivita účinná, jestliže je patřičně intenzivní. Hodnoty hormonů jako je inzulin či estrogen, jež podporují rakovinná bujení, se snižují až od patřičné pohybové zátěže, která ale není pro všechny typy rakoviny stejná. Například pro rakovinu prsu byla míra intenzity pohybu stanovena na tříhodinovou rychlou chůzi vykonanou za týden. U rakoviny tlustého střeva a prostaty je třeba takové úsilí vynaložit dvojnásobně. Aby byla tato teorie účinná je zapotřebí vydržet s takovýmto fyzickým úsilím nejméně rok.³⁷

Centrální nervový systém

Pohyb v rozumné míře (individuální záležitost každého jedince) se pozitivně odráží na stavu nervového systému. Kladné účinky cvičení se projeví hlavně u duševně pracujících.³⁸ Při pohybu se totiž zvyšuje přívod kyslíku a živin do mozku. To vede ke změně struktury mozkové buňky, zmnožení nervových spojů a krevních vlásečnic, což se projeví zlepšením paměti a odolnosti vůči stresu. Celkově se pak člověk cítí dobře, lépe spí a má větší zájem o sex.³⁹

Diabetes II. typu

Pohyb při diabetes II. typu funguje velice ozdravně. V kombinaci se zdravou životosprávou lze léčbu inzulinem nahradit antidiabetiky. Po vyšetření lékařem lze i tyto léky přestat užívat. Jako vhodnou pohybovou aktivitu pro diabetiky lze doporučit chůzi volným tempem, jízdu na kole,

³⁶ The Nurture of Tumors Can Drive Their Metabolic Phenotype. *Cell Metabolism* [online]. 2016, 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(16\)30065-1](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(16)30065-1)

³⁷ Intenzivní pohyb pomáhá při rakovině. *Doktorka.cz* [online]. 2012, 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <https://zdravy-pohyb.doktorka.cz/intenzivni-pohyb-pomaha-pri-rakovine>

³⁸ *Vliv tělesného cvičení na nervový systém* [online]. [cit. 2019-05-08]. Dostupné z: <https://vit-masaze.cz/tvarovani-postavy/kulturistika/vliv-telesneho-cviceni-na-nervovy-system/>

³⁹ *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci* [online]. Hradec Králové, 1999 [cit. 2019-05-06]. Dostupné z: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/513770/mod_resource/content/1/pohybVondruskaBartak.pdf.

Národní program podpory zdraví. FN a LFUK, Hradec Králové.

aerobní cvičení, míčové sporty, posilování s vlastní vahou či s lehkými činkami. Naopak za nevhodnou pohybovou aktivitu můžeme považovat adrenalinové sporty, posilování s těžkými váhami či bojové sporty.⁴⁰

Obezita

Obezita je zmnožení tukové tkáně, kde příjem energie přesahuje její výdej. Při této činnosti pak vzrůstá tělesná hmotnost. Chce-li člověk hubnout, musí zvýšit výdej energie pohybovou aktivitou a snížit příjem energie ve stravě.⁴¹

Další definice uvádí, že obezita je chronické onemocnění, které je spoluúčastníkem na vzniku a rozvoji vážných somatických onemocnění.⁴²

Další tvrzení uvádí, že příčinou nemusí být jen vyšší příjem energie nad jejím vydáním, ale nezastupitelnou roli hrají také genetické dispozice či hormonální nevyváženost.⁴³

Osteoporóza a prevence

Osteoporóza se projevuje chronickým postupujícím řidnutím kostí. Při tomto onemocnění ubývá kostní hmota, zvyšuje se křehkost kostí s vyšším rizikem jejich zlomenin. Osteoporóza je ve většině případů způsobena nedostatkem vápníku, vitamínu D, pohlavních hormonů a zvýšeným úbytkem kostní tkáně vlivem nedostatku pohybové zátěže. Ke vzniku osteoporózy jsou náchylnější ženy po menopauze, kuřáci, konzumenti velkého množství alkoholu, jedinci s nízkou hmotností a s nedostatečnou fyzickou zátěží. Jako prevence osteoporózy se uplatňuje pravidelný tělesný pohyb, strava s dostatečným obsahem vápníku, vitamínu D, fosforu, hořčíku. Dále pak nepraktikovat drastické jednostranné diety, omezit přísun alkoholu, tabákových výrobků a soli v potravě.⁴⁴

⁴⁰ *Vhodná a nevhodná pohybová aktivita* [online]. 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivotsukrovkou.cz/pohyb/nehodna-pohybova-aktivita>

⁴¹ GROFOVÁ, Zuzana. Výživa při obezitě. *Med Pro Praxi*. 2009, roč. 6, čís. 2, s. 97-99.

⁴² *Obezita* [online]. [cit. 2019-05-27]. Dostupné z: https://www.mojemedicina.cz/cs_cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/obezita.html

⁴³ *Obesity in Children* [online]. 2015 [cit. 2019-05-27]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/children/guide/obesity-children#1%3E>.

⁴⁴ *Osteoporóza — prevence a léčba* [online]. [cit. 2019-05-27]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-prevence-a-lecba/a-1998>

Podpůrně pohybový aparát

K poruchám podpůrně pohybového aparátu patří poruchy svalového tonu, a poruchy posturálních funkcí. U svalového tonu můžeme evidovat několik svalových problémů, jako jsou svalová oslabení, svalová zkrácení, svalové dysbalance a svalové syndromy. K posturálním problémům řadíme špatné postavení segmentů.⁴⁵

Jako preventivní a *nápravnou* činnost proti poruchám podpůrně pohybového aparátu slouží nápravné neboli kompenzační cvičení, ve kterém jde o zlepšení svalového či kosterního oslabení.⁴⁶

Mezi cviky podporující kompenzaci podpůrně pohybového aparátu patří tyto skupiny cviků: protahovací, relaxační, mobilizační, posilovací a rozvíjející aerobní zdatnost.⁴⁷

Pohybová aktivita a duševní zdraví

Jak už bylo zmíněno výše, tak pohyb napomáhá ke zlepšení fyzického zdraví, avšak má také blahodárný vliv na zdraví psychické. Jde totiž o pocit a prožitek z vykonané fyzické námahy, kdy může člověk být po fyzické stránce unavený, ale psychicky se cítí skvěle. Za tento stav mohou hormony endorfiny. S nadsázkou můžeme tvrdit, že tyto hormony vylučované z hypofýzy během pohybu působí na naše tělo jako drogy, které tiší únavu či bolest z fyzické námahy a naopak vyvolávají pocit uspokojení a dobré nálady.⁴⁸

2.4 Druhy pohybové aktivity ve výzkumné části

Ve výzkumné části této práce uváděli respondenti pohybovou aktivitu, kterou provozovali v době povinné školní docházky a kterou provozují v současné době. Níže jsou popsány respondenty uváděné některé druhy pohybové aktivity.

Tenis

Tato hra je stará více než 700 let a její kořeny jsou ve Francii. Jedná se o míčovou hru, kterou mohou hrát buď dva, nebo čtyři hráči. Hraje se na tzv. tenisovém kurtu. Ve své podstatě jde

⁴⁵ KOLÁŘ, Pavel. et al. 2009. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén. 713 s. ISBN 978-80- 7262-657-1.

⁴⁶ MALÁTOVÁ, Renata, Jitka POLÍVKOVÁ, Karolína KAŠPAROVÁ a Nikola SCHWACHOVÁ. *Didaktika zdravotní tělesné výchovy, oslabení pohybové soustavy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu, 2017. ISBN 978-80-7394-651-7.

⁴⁷ BEDÁŇOVÁ, Kamila, Jitka DÝROVÁ a Marta MUCHOVÁ. *Příručka péče o zdraví: kompenzační cvičení*. V Brně: Vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-214-5209-1.

⁴⁸ *Fyzická zátěž je odměnou i pro váš mozek* [online]. [cit. 2019-05-28]. Dostupné z: <https://www.cpzp.cz/clanek/833-0-Fyzicka-zatez-je-odmenou-i-pro-vas-mozek.html>

o hřiště ve tvaru obdélníku, který může mít různý povrch jako je např. antuka, tráva, či umělý povrch. Hráči jsou vybaveni tzv. tenisovou raketou a míčkem, který se snaží na kurtu zahrát takovým způsobem, aby ho protihráč nedokázal zahrát zpět.⁴⁹ Tenis je světově velmi populární sport. Jsou v něm pořádány věhlasné turnaje, jako jsou např. Wimbledon či Davis Cup. Mezi světové hráče můžeme uvést osobnosti, jako jsou Roger Federer⁵⁰ nebo Novak Djoković⁵¹ a z našich tenistů či tenistek můžeme zmínit Petru Kvitovou, která v roce 2011 zvítězila ve Wimbledonu.⁵²

Basketbal

Tato kolektivní míčová hra, která se hraje v tělocvičnách či halách má svůj původ v USA. Jedná se o to, že proti sobě stojí dva týmy po pěti hráčích a snaží se hodit basketbalový míč do tzv. basketbalového koše. Obrovské oblibě se těší v zemi svého původu.⁵³ Mezi legendy toho sportu můžeme označit Michaela Jordana či Kobe Bryanta.

Běh

Jde o pohybovou aktivitu vykonávanou celou řadou živočichů a člověka nevyjímaje. V prvotním významu jde o činnost sloužící k přežití. V současné době jde o sportovní nebo rekreační disciplínu. Ve sportovní disciplíně se běhají různě dlouhé tratě jako např. 100 m, 200 m, 1 500 m, 5 000 či maraton atd.⁵⁴ K běžeckým hvězdám můžeme zařadit našeho Emila Zátopka – běžec na dlouhé tratě či Usaina Bolta – běžec na krátké tratě.

Lyžování

Jedná se o zimní sport starý více než 150 let, jehož původ je ve Skandinávii. Smyslem tohoto sportu je rychlejší pohyb na sněhu, než je běžná chůze.⁵⁵ Předchůdcem lyží byli sněžnice, které

⁴⁹ ROETERT, Paul a Mark KOVACS. *Tenis — anatomie: váš ilustrovaný průvodce pro sílu, rychlost a akceschopnost*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0563-4.

⁵⁰ BOWERS, Chris. *Federer*. Přeložila Lucie PŘIBYLOVÁ. Praha: Dobrovský, 2017. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-458-6.

⁵¹ PAVLIS, Zdeněk. *Novak Djoković: příběh tenisového krále*. Praha: XYZ, 2016. ISBN 978-80-7505-418-0.

⁵² ČERMÁK, Petr. *Lvice Petra Kvitová*. Doplněné vydání. Praha: Imagination of People, 2016. Portréty. ISBN 978-80-87685-54-9.

⁵³ GÖRNER, Karol, Miroslava ROŠKOVÁ a Vladimíra SÝKOROVÁ. *Personality characteristics and the quality of basketball referee performance*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-689-6.

⁵⁴ ŠKORPIL, Miloš a Pavel KOSORIN. *Běž a nepřestávej!: evangelium pohybu*. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-763-5.

⁵⁵ HORČIČKA, Václav. *Lyže a sněh*. V Praze: Svaz lyžařů RČS, 1932.

slouží pro snazší pohyb ve sněhu. Výroba lyží představuje vcelku složitý proces, který začíná výběrem správného dřeva, přes jeho schnutí, ohýbání, broušení a kompletní formování.⁵⁶

Bruslení

Provádí se pomocí bruslí, které můžeme popsat jako boty, na jejichž spodní straně je speciální čepel umožňující pohyb po ledové ploše. K tomuto účelu se rozlišují brusle pánské a dámské. Ke zvládnutí bruslení je třeba přenášet váhu z nohy na nohu a při zvyšování rychlosti být mírně předkloněn vpřed.⁵⁷ V bruslení existuje několik sportů. Nejznámějšími jsou hokej, krasobruslení a rychlobruslení.

Co se týče největších českých úspěchů v těchto sportech, tak v hokeji můžeme uvést zlatou medaili na zimních olympijských hrách v Naganu 1998. Hokejové hry na této olympiádě se označují jako „turnaj století“.⁵⁸ Dále pak je to sbírka zlatých medailí na Mistrovstvích světa v roce 1996, zlatý hattrick v letech 1999, 2000 a 2001, následovalo zlato v roce 2005 a poslední zatím dosažené zlato v roce 2010.⁵⁹

V rychlobruslení pak má Česká republika světové eso v podání Martiny Sáblíkové, která má ve sbírce několik zlatých, stříbrných a bronzovou medaili ze zimních olympijských her. Medaile z Mistrovství světa a Mistrovství Evropy se u ní dají s lehkou mírou nadsázky počítat na desítky. Za všemi těmito úspěchy stojí neskutečná vůle a dril, který hlavně v jejich začátcích ve srovnání s jinými profesionálními závodnicemi provozovala v neskutečně skromných podmínkách.⁶⁰

Cyklistika

Tento sport je nejpoblárnější v Evropě. Existuje v něm několik proslulých závodů, z nichž za nejznámější můžeme považovat Tour de France. S tímto závodem jsou spojena velká jména

⁵⁶ *Příručka pro lyžařské servisy: sborník přednášek*. Trutnov: H. V. K. L. Propag Team, 1998.

⁵⁷ MÍLOVÁ, Jana a Roman ŠINKOVSKÝ. *Základní bruslení a bruslařské sporty*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-089-4.

⁵⁸ KOLIŠ, Jiří, Pavel BÁRTA a Václav JÁCHIM. *Turnaj století: Nagano 1998*. Praha: APS Agency, 1998. ISBN 80-902398-2-X

⁵⁹ MITÁŠOVÁ, Kristýna. *České srdce je hokejové*. České Budějovice: Nová Forma, c2011. ISBN 978-80-7453-154-5.

⁶⁰ ČERVINKOVÁ, Radka. *Martina Sáblíková: sama proti času*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3121-9.

světové cyklistiky, ale také několik skandálů spojených s dopingem jako např. Lance Armstrong. Další velká jména tohoto podniku jsou Chris Froome či Miguel Indurain.⁶¹

Jízda na koni

Možná se to tak nezdá, ale při jízdě na koni hraje velkou roli fyzický stav jezdce. Je velice důležité, aby měl jezdec v sedle zpevněné zádové svalstvo, na nějž je při jízdě vyvíjen tlak. Další důležitou součástí je udržování rovnováhy. Tyto faktory pak velkou měrou ovlivňují bezpečnost, délku a pohodlnost při jízdě na koni.⁶²

Gymnastika

Je cvičení s vlastní vahou, při kterém se zvyšuje rozsah kloubní pohyblivosti. Jde o různou sestavu cviků, při které se zvyšuje tělesná zdatnost jedince.⁶³ Československou hvězdou v gymnastice byla Věra Čáslavská, která získala na olympijských hrách celkem 11 medailí. Z toho bylo 7 zlatých a 4 stříbrné. Na mistrovství světa pak získala 7 medailí – 3 zlaté, 3 stříbrné a 1 bronzovou.⁶⁴

Atletika

Jde o soupeření v pohybové aktivitě, která vychází z přirozených pohybů člověk. Soupeření v těchto činnostech je známo již několik století. I my jako malá země jsme vždy měli a máme jedince, kteří nás vždy skvěle reprezentovali a vozili medaile ze světových akcí. Jmenovat můžeme např. Romana Šebrleho či Zuzanu Hejnovou.⁶⁵

Fotbal

O fotbalu můžeme tvrdit, že jednou z nejpopulárnějších a nejsledovanějších her světa. V tomto sportu proti sobě hrají dvě mužstva na obdélníkovém travnatém hřišti o 11 hráčích na každé straně. Hraje se 90 minut hrubého času s tím, že po 45 minutách hry je 15 minut přestávka. Cílem je vstřelit pomocí míče soupeři víc gólů a tím vyhrát zápas. V tomto míčovém sportu se pořádají různé národní či mezinárodní soutěže. Vrcholem pak je Mistrovství světa či

⁶¹ LAGET, Serge, Luke EDWARDES-EVANS a Andy MCGRATH. *Příběh Tour de France = Le Tour de France*. Přeložil Michael TALIÁN. Praha: Slovart, 2017. ISBN 978-80-7529-345-9.

⁶² KÖNIG-BUNK, Ina von. *Jízda na koni: bezpečně v sedle*. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4213-2.

⁶³ KREMNICKÝ, Juraj a Soňa KREMNICKÁ. *Impact of specialized program on changes of gymnastic skills and development of physical abilities of young gymnasts*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2016. ISBN 978-80-7435-658-2.

⁶⁴ KOSATÍK, Pavel. *Věra Čáslavská: život na Olympu*. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2630-7.

⁶⁵ CÍCHA, Jaroslav a Petr JELÍNEK. *Atletika: cesta na vrchol*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0392-8.

Mistrovství Evropy.⁶⁶ Českým vrcholem bylo prozatím druhé místo na Mistrovství Evropy v roce 1996.⁶⁷

Judo

Jedná se o bojové umění, kde hlavní techniky tvoří páky, porazy, přehozy, podmety apod. V judu se provozují soutěže jak na národní, tak i mezinárodní scéně. Podstatou je dostat protivníka na zem, či jinak pod kontrolu. Soupeři v soutěžích jsou váhově rozděleni do totožných kategorií.⁶⁸

Florbal

Je hra založená na podobném systému, jako je hokej. Největší rozdíl je v tom, že se nehraje na ledě a na bruslích, ale v hale a v teniskách na nohou. Místo puku se používá plastový míček s dírkami a místo hokejky je florbalová hůl.⁶⁹

Nohejbal

Jedná se o sport, na jehož původ můžeme být hrdí, je totiž z Československa. Tento sport se hraje na obdélníkovém hřišti, kde uprostřed je síť. Hru hrají buď jednotlivci, či dvojice nebo trojice proti sobě. Jde o to dostat míč na soupeřovu půlku tak, aby spadl alespoň dvakrát na zem a tudíž, aby soupeř nemohl hrát.⁷⁰

Plavání

Za plavání můžeme označit pohyb po vodní hladině nebo také pod vodní hladinou za pomoci vlastních fyzických sil.⁷¹ K plavání, ať už rekreačnímu nebo závodnímu patří různé plavecké styly. Mezi známé styly patří: Prsa, kraul, motýlek, ouško a znak.⁷² Samostatnou kapitolou pak

⁶⁶ LEINTZ, Laura. *Poznávej fotbal*. Přeložila Kateřina KRAUSE. Brno: Pixi knihy, [2018]. ISBN 978-80-87696-33-0.

⁶⁷ RUBENBAUER, Gerd. *Euro 96: Anglie 1996 : mistrovství Evropy v kopané*. Praha: Fortuna Print, 1996. ISBN 80-85873-68-0.

⁶⁸ KASÍK, Zdeněk, Pavel VOLEK a Roman KALOUS. *80 let juda v České republice*. V Domažlicích: pro Český svaz juda vydal ... Zdeněk Procházka, Nakladatelství Českého lesa, 2016. ISBN 978-80-87316-70-2.

⁶⁹ KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.

⁷⁰ PAVLÍK, Vladimír a Martin MARŠÁLEK. *Nohejbal: technika, pravidla, stavba hřiště, herní kombinace*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0674-1.

⁷¹ SEKANINOVÁ, Štěpánka. *Všechno plave co ploutve má i nemá*. V Praze: Albatros, 2018. ISBN 978-80-00-05148-2.

⁷² HOFER, Zdeněk. *Technika plaveckých způsobů*. 4. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-3263-6.

je vojenské plavání vojáků České republiky, které je vytvořeno pro zdokonalování samotného plavání. Jde zde především o plavání za ztížených podmínek jako je např. plavání v oblečení a s výstrojí, zdolávání překážek, jež se mohou ve vodních tocích vyskytnout, překonávání rychle tekoucích vodních ploch, plavání se zbraní tak, aby při překonání vodní plochy byla i nadále provozu schopná, záchrana tonoucích atd.⁷³ Dovolím si tvrdit, že několikanásobně těžším plaveckým výcvikem je vodní výcvik u amerických jednotek Navy Seals. Navíc tyto jednotky učí své členy novému stylu plavání tzv. tulenímu stylu. V samotném plaveckém výcviku, kterým musí uchazeči projít, jsou cvičební limity jako např. uplavat 50 m pod vodou, uplavat více než 2 km v noci v oceánu, za denního světla uplavat v oceánu přes 8 km, rozvazovat a vázat uzly pod vodou apod.⁷⁴

Prsa

Jedná se o technicky náročnější a zároveň pomalejší plavecký styl. Jedinec je položený hrudníkem ve vodě. Pro efektivní pohyb zabírají nejprve ruce a poté kopem nohy. Tento styl připomíná svým vzezřením žabu. Rekreační plavci tento styl většinou provádějí technicky nepřesně, což může vést ke zdravotním komplikacím.⁷⁵

Kraul

Jde o nejrychlejší plavecký styl. Jedinec začíná hrudníkem směrem ve vodě s hlavou pod vodou. Tělo se při každém záběru jedné či druhé ruky vytáčí směrem za rukou, tzn. na stranu za soustavného kopání nohama nahoru a dolů. Nádech se provádí většinou se záběrem levé ruky, ale záleží na preferenci jedince. Jedinec však může také dýchat na obě strany, tzn. na střídačku. Výdech se provádí do vody.⁷⁶

⁷³ SÝKORA, Karel. *K teorii vojenského plavání*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3604-7.

⁷⁴ MARCINKO, Richard. *Stoprocentní tým: pravdivé příběhy profesionálních válečníků z jednotek SEAL*. Přeložil Jiří GOJDA. Praha: Naše vojsko, 2009. Fakta a svědectví. ISBN 978-80-206-1032-4.

⁷⁵ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.

⁷⁶ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.

Motýlek

Při tomto stylu se využívá vlnění, jako používají delfini v oceánech. Jedinec plave hrudníkem směrem do vody s následným zanořením. Při vynoření jdou obě ruce zároveň směrem vpřed a opět do vody. Nohy provádějí dvojité kop za jeden záběr rukama.⁷⁷

Ouško

V tomto stylu je tělo jedince položené bokem na vodní hladině. Ruce a nohy zabírají nerovnoměrně. Rychlost plavání v tomto stylu je pomalá, ale fyzicky není moc náročná, proto se hodí na plavání pro delší vzdálenosti.⁷⁸

Znak

Při tomto stylu se plave na zádech. Pravá ruka se pohybuje stylem jako u kraulu obloukem za hlavu. Přitom je důležité vytočit rameno a levá ruka pohání tělo pod vodou. Oboje je důležité pro vyšší rychlost plavání.⁷⁹

Volejbal

Tato hra se provozuje na v hale na obdélníkovém hřišti, kde uprostřed je natažena síť. Tuto hru hraje 6 hráčů na každé straně. Smyslem hry je dostat volejbalový míč ze své půlky na soupeřovu tak, aby se dotkl země. Tím získává bod. Pakliže je součet bodů 25 a druhé družstvo má minimálně o 2 body méně, tak vyhrává set. Jestliže hra skončí poměrem 24:24, tak se do 25 hrát nemůže, protože výsledek musí být minimálně o 2 body vyšší. Když jedno mužstvo takto vyhraje aspoň o 2 body, tak získává set. Celkem se hraje na 3 vítězné sety. Pakliže je stav 2:2 na sety, tak se další set nehraje do 25, ale jen do 15 s tím, že výsledek musí být opět o 2 body.⁸⁰

Stolní tenis

Hraje se na stole, jehož rozměry jsou přesně stanoveny. Stůl je uprostřed rozdělen sítí. Hraje se pomocí pálek a malého míčku. Stolní tenis se hraje buď jako dvouhra nebo čtyřhra. Cílem hry je dostat míček na soupeřovu půlku a ten, aby zpět po jednom dopadu míčku na stůl míček

⁷⁷ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměněná. vyd. Praha: Karolinum, 2011. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.

⁷⁸ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměněná. vyd. Praha: Karolinum, 2011. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.

⁷⁹ HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměněná. vyd. Praha: Karolinum, 2011. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.

⁸⁰ KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.

zpět už nevrátil. Tímto získává bod. Hraje se do 11 bodů, s čímž musí mít soupeř minimálně o 2 body méně. Jestliže by byl stav 10:10, tak se musí hrát minimálně do 12 bodů. Celkem se hraje na 3 vítězné sety. O stolním tenise můžeme uvést tvrzení, že patří k nejrychlejší na světě. Je to hra založená především na rychlosti, postřehu, taktice a technice.⁸¹

Pole dance

Jedná se o tanec na tyči. Ve své podstatě jde o směsici několika tanců, jako jsou salsa nebo balet ve spojení s gymnastikou, akrobacií či moderním tancem. Začátky tohoto sportu nejsou jednoduché. Je však důležité naučit se základním úchopům na tyči. Pravidelným tréninkem se zvyšuje síla a svalová pružnost. Celkově má vliv na formování postavy.⁸²

Lezení na stěně

Umožňuje k osvojení základních či pokročilejších lezeckých technik, jež pak člověk může použít při horolezectví či skalním lezení. Mezi základní vybavení k lezení patří magnézium, jež slouží proti pocení rukou a pomáhá k lepšímu uchycení držáků na stěně. Dále sem patří horolezecké lano, horolezecký sedací úvazek, lezecké boty a lanová brzda.⁸³

Potápění

Z hlediska pohybové aktivity můžeme potápění zařadit k fyzicky, psychicky a technicky nejnáročnějším pohybovým aktivitám. Zahrnuje pohyb člověka pod vodní hladinou bez dýchací techniky či s dýchací technikou. Potápění můžeme rozdělit na scuba diving, freediving a šnorchlování.⁸⁴

Scuba diving

Je anglický název pro přístrojové potápění s použitím nezávislého dýchacího přístroje nebo dodávkou dýchacího plynu z hladiny.⁸⁵

⁸¹ MIŠIČKOVÁ, Lenka. *Stolní tenis*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3363-0.

⁸² HANZLÍKOVÁ, Jarmila. *Akreditovaný školicí program Instruktor pole dance*. Praha: Erasport, [2017]. ISBN 978-80-905685-4-9.

⁸³ LOUKA, Oto. *Základy lezení na umělé stěně*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2013. ISBN 978-80-7414-639-8.

⁸⁴ SKALKA, Josef a Jiří MAREŠ. *Učební texty kurzu potápěče a obsluhy přilbového potápění*. Praha: MV — generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2016. ISBN 978-80-87544-21-1.

⁸⁵ DOBEŠ, Dušan. *Přístrojové potápění: praktická příručka pro každého potápěče*. Brno: CP Books, 2005. Hobby. ISBN 80-251-0700-0.

Freediving

Z angličtiny můžeme přeložit jako potápění na jeden nádech bez dýchací techniky. Freediving můžeme rozdělit na soutěžní, rekreační a lovecký. V soutěžním freedivingu jde především o překonávání nebo posouvání dosavadních lidských výkonů. Patří sem: výdrž na čas v klidovém stavu obličejem směrem ke dnu, plavání pod vodou na vzdálenost na jeden nádech a to buď s ploutvemi, nebo bez ploutví. Dále pak ponory do co největší hloubky s ploutvemi, bez ploutví a to buď bez lana, nebo s ručkováním do hlubin po laně a nakonec ponor do hlubin pomocí závaží.⁸⁶

Šnorchlování

Je plavání s hlavou pod hladinou pomocí dýchací trubice, která při plavání vyčnívá nad vodní hladinu a tím umožňuje plavci být neustále lehce ponořen pod vodu. Ke šnorchlování plavci obvykle využívají další potápěčské vybavení, jako jsou potápěčské brýle, neopren a ploutve.⁸⁷

Thajský box

V dávné historii byl nejúčinnějším stylem válečníků na území dnešního Thajska. Řadí se mezi nejtvrdší kontaktní bojová umění. Boj mezi soupeři probíhá v ringu. Mezi základní techniky patří údery rukou, lokty a koleny a kopy nohou. Učí se různé útočné kombinace a naopak obranné techniky. Trénink probíhá velice realisticky. Každý zápas v ringu začíná tradičním obřadem, jenž spočívá v tanci a modlitbě. Bojovníci nosí na zápas upletené čelenky z provazců.⁸⁸

Biatlon

Jedná se o zimní sport, v němž se kombinuje běh na lyžích se střelbou malorážné pušky na terč. Biatlonovými průkopníky dnešní doby byly vojenské hlídky, které začaly závodit na olympijských hrách ve dvacátých letech minulého století.⁸⁹

⁸⁶ LINDER, Nikolay a Phil SIMHA. *Freediving*. České vydání. Přeložil Petr BOGNER. Praha: IFP Publishing, 2015. ISBN 978-80-87383-45-2.

⁸⁷ KÄSINGER, Heinz a Paul W. MUNZINGER. *Šnorchlování*. Přeložila Radka GROLLOVÁ. České Budějovice: Kopp, 2004. ISBN 80-7232-230-3.

⁸⁸ REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport*. Vyd. 3. Přeložila Eva POKORNÁ. Praha: Naše vojsko, 2011. ISBN 978-80-206-1209-0.

⁸⁹ TROJAN, Josef a Jan FENCL. *Biatlon: 1923-2014 : od vojenských hlídek k biatlonu*. Vlkov: Helena Rezková, 2014. ISBN 978-80-905700-0-9.

Paragliding

Jedná se o technicky náročnou činnost. V tomto sportu se startuje z kopce s rozběhem nebo z roviny za pomoci vleku. Jedná se o plachtění vzduchem za pomoci padákového kluzáku. K základní výbavě paraglidisty patří padákový kluzák, helma, padákový postroj, výškoměr a záložní padák.⁹⁰

Skialpinismus

Jde o pohyb na lyžích do kopců v horském terénu za účelem sjezdu v čerstvě napadaném sněhu. Hrozí zde však lavinové nebezpečí, jelikož volný pohyb v horách může způsobovat utrhování sněhové masy.⁹¹

⁹⁰ PLOS, Richard. *Paragliding*. Vyd. 2. Cheb: Svět křídel, 2004. ISBN 80-85280-57-4.

⁹¹ WINTER, Stefan a Vladimíra DVORÁKOVÁ. *Skialpinismus*. České Budějovice: Kopp, 2002. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-187-0.

3 METODIKA PRÁCE

Ve své diplomové práci jsem stanovil výzkumný problém, který jsem definoval jako: Přítomnost/absence pohybové aktivity u začínajících učitelů. K ověření výzkumného problému jsem použil dotazníkovou metodu sběru dat. V tomto případě tedy půjde o deskriptivní výzkumný problém.⁹²

V první řadě je potřeba definovat pojem začínající učitel. Na základě provedeného předvýzkumu jsem zjistil, že k 1. 1. 2019 žilo v okrese Svitavy 104 401 obyvatel. Z uvedeného počtu bylo 51 670 mužů a 52 731 žen. Průměrný celkový věk obyvatelstva činil 42,4 let. U mužů představoval průměrný věk 41,1 let a u žen to bylo 43,7 let.⁹³ Celkem bylo v tomto regionu 64 základních škol,⁹⁴ ve kterých vyučuje 510 učitelů. Z tohoto počtu učitelů bylo 25 z nich do 30 let včetně. Jako začínající učitel bývá označován pedagog poté, co absolvoval studium na vysoké škole, nejčastěji do doby pěti až šesti let. Hovoříme tedy o věkovém rozmezí 24 – 30 let.⁹⁵

Před samotným výzkumem byly stanoveny následující pracovní hypotézy:

1. hypotéza: Vzhledem k psychické náročnosti učitelského povolání lze očekávat, že důvod pro provádění pohybové aktivity bude odreagování se od práce a starostí.
2. hypotéza: Vzhledem k charakteru regionu (není zde tak široké spektrum sportovního vyžití jako např. v Praze) se dá očekávat provozování tradičních pohybových aktivit.
3. hypotéza: Provozování pohybové aktivity na ZŠ povede i k provádění pohybové aktivity v současnosti.
4. hypotéza: Učitelská profese by měla splňovat určitý morální kredit a také se od ní dá očekávat pozitivní přístup ke sportu.

⁹² GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

⁹³ *Počet obyvatel v obcích - k 1.1.2019* [online]. 2 [cit. 2019-06-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/91917344/1300721901.pdf/31ed5e58-ade2-4884-89b8-2d3c362d5b66?version=1.0>

⁹⁴ *Seznamskol.cz* [online]. Nová Ves, 2002 [cit. 2019-06-15]. Dostupné z: <https://www.seznamskol.cz/zakladni-skoly/pardubicky-kraj/svitavy/>

⁹⁵ JUKLOVÁ, Kateřina. *Začínající učitel z pohledu profesního vývoje*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-266-9.

5. hypotéza: Vzhledem k nízkému věku začínajících učitelů se dá u většiny očekávat provádění pohybové aktivity více než jednou týdně.

6. hypotéza: Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje zdravotní stav.

Jak už bylo zmíněno výše, výzkum probíhal dotazníkovou metodou, tudíž se jedná o kvantitativní metodu výzkumu.⁹⁶

Cílovou skupinu respondentů tedy tvořilo 25 začínajících učitelů, kteří žijí v regionu Svitavska. Věkové zastoupení dotazovaných bylo 25 – 30 let. Z celkového počtu 25 respondentů bylo 18 žen a 7 mužů. Ženy byly ve věkovém rozmezí 25 – 29 let a muži v rozmezí 27 – 30 let. Celková délka pedagogické praxe dotazovaných se pohybovala v rozmezí 2 – 6 let. Z počtu 25 respondentů žilo 22 ve městě a 3 na vesnici. 16 respondentů vyučovalo ve městě a 9 respondentů na vesnici.

Dotazník tvořily otázky:

- uzavřené, jež tvořily soubor možných variant odpovědí, ze kterých respondenti vybírali (otázka č. 1, 2, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25)
- polouzavřené, z nichž respondenti měli na výběr několik variant odpovědí, avšak jedna z odpovědí vyžadovala vysvětlení (otázka č. 11 a 24)
- otevřené, ve kterých respondenti odpovídali sami (otázka č. 3, 4, 6, 9, 17, 19, 22)

Výzkum byl realizován v měsících únor a březen roku 2019. Volba regionu byla záměrná, jelikož v této oblasti žijí a také pracuji. Východiskem pro tvorbu otázek byla moje bakalářská práce *Užívání anabolických steroidů*.⁹⁷ Návržnost dotazníků byla 100 %. Vyplňování dotazníků probíhalo samostatně, popř. jsem s dotyčným respondentem vedl vzájemný rozhovor pro lepší dokreslení otázek. Po vyhodnocení dotazníků byly výsledky výzkumu zpracovány v programech Microsoft Word a Microsoft Excel.

⁹⁶ GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Přeložil Vladimír JÚVA. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-x.

⁹⁷ GREPL, Radek. *Užívání anabolických steroidů*. Olomouc 2016. bakalářská práce (Bc.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta.

4 VÝSLEDKY

Výsledky této práce je třeba rozdělit na 2 části. Do první části náleží otázky týkající se anamnestických údajů. Ve druhé části najdeme samotné číslované otázky zaměřené na pohybovou aktivitu začínajících učitelů na Svitavsku. Druhou část otázek můžeme rozdělit taktéž na dvě části, kdy 1. – 6. otázku můžeme označit jako pohybovou aktivitu v období povinné školní docházky respondentů a 7. – 25. otázka, jež se týká současných informací a názorů respondentů.

V níže uvedených výsledcích celé práce bylo použito zaokrouhlování na celá čísla.

Anamnestické údaje

Pohlaví:

Tabulka č. 1:

POHLAVÍ	n_1	f_1
MUŽ	7	28 %
ŽENA	18	72 %
Σ	25	100 %

Z tabulky č. 1 je patrné, že z celkového počtu 25 respondentů odpovídalo na dotazník 7 mužů, což značí 28 % a 18 žen, což značí 72 % ze zkoumaného vzorku.

Zdroj: Vlastní výzkum

Věkové zastoupení:

Tabulka č. 2:

VĚK	n_i	f_i
25 let	5	20 %
26 let	4	16 %
27 let	8	32 %
28 let	4	16 %
29 let	3	12 %
30 let	1	4 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka mapuje věkové zastoupení začínajících učitelů. V souboru nejvíce odpovídali respondenti ve věku 27 let – 32 % a 25 let – 20 %. Shodně pak odpovídali respondenti ve věku 26 a 28 let – 16 %. Nejmenší zastoupení měli respondenti ve věku 30 let – 4 %.

Délka pedagogické praxe:

Tabulka č. 3:

DÉLKA PRAXE	n_i	f_i
1 rok	3	12 %
2 roky	8	32 %
3 roky	4	16 %
4 roky	7	28 %
5 let	1	4 %
6 let	2	8 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Níže uvedená tabulka eviduje délku pedagogické praxe a je z ní patrné, že nejvíce respondentů – 32 % má ve školské praxi 2 roky, poté následuje 28 % respondentů se 4 letou praxí. Naopak nejméně respondentů – 4 % má praxi 5 let a 8 % respondentů má praxi 6 let.

Bydliště:

Tabulka č. 4:

BYDLIŠTĚ	n_i	f_i
VE MĚSTĚ	22	88 %
NA VESNICI	3	12 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Uvedená tabulka mapuje současné bydliště začínajících učitelů a je z ní patrné, že 88 % respondentů bydlí ve městě a zbylých 12 % bydlí na vesnici.

Místo výkonu povolání:

Tabulka č. 5:

MÍSTO VÝKONU POVOLÁNÍ	n_i	f_i
MĚSTO	19	76 %
VESNICE	6	24 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Uvedená tabulka mapuje aktuální místo výkonu pedagogické praxe a je z ní patrné, že 76 % respondentů pracuje ve městě a 24 % respondentů pracuje na vesnici.

Pohybová aktivita

Otázka č. 1: Provozoval/a jste během Vaší povinné školní docházky nějakou pohybovou aktivitu (dále jen PA)?

Tabulka č. 6:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	24	96 %
NE	1	4 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Uvedená tabulka mapuje, kolik respondentů provozovalo za dobu povinné školní docházky nějakou pohybovou aktivitu a vyplývá z ní, že během své povinné školní docházky provozovalo nějakou pohybovou aktivitu 96 % respondentů a 4 % respondentů žádnou pohybovou aktivitu neprovozovalo.

Otázka č. 2: Byl/ jste členem nějaké sportovní organizace?

Tabulka č. 7:

AKTIVNÍ ČLEN/KA	n_i	f_i
ANO	20	80 %
NE	5	20 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za cíl zjistit, kolik respondentů bylo v minulosti členy nějaké sportovní organizace a je patrné, že 80 % respondentů bylo členem nějaké sportovní organizace. 20 % respondentů v žádné sportovní organizaci nikdy nebylo.

Otázka č. 3: O jakou nebo jaké PA se jednalo?

Tabulka č. 8:

DRUH PA	n_i	f_i
TENIS	3	13 %
BASKETBAL	4	17 %
BĚH	4	17 %
MÍČOVÉ HRY	1	4 %
LYŽOVÁNÍ	6	25 %
BRUSLENÍ	7	29 %
CYKLISTIKA	11	46 %
TANEC	1	4 %
GYMNASTIKA	1	4 %
ATLETIKA	3	13 %
MAŽORETKY	2	8 %
TWIRLING	1	4 %
FOTBAL	5	21 %
HOKEJ	2	8 %
JUDO	1	4 %
FLORBAL	2	8 %
NOHEJBAL	1	4 %
PLAVÁNÍ	5	21 %
Σ	60	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za úkol zjistit, jaké pohybové aktivity jedinci v minulosti vykonávali. K této otázce většina respondentů uváděla více než jednu odpověď, což značí, že neprováděli jen jednu pohybovou aktivitu.

Nejvyšší četnost pak měla cyklistika, kterou z 24 respondentů provádělo 46 %, následovalo bruslení u 29 % respondentů a lyžování u 25 % respondentů.

Naopak nejnižší četnost měly sporty jako míčové hry (obecně), tanec, gymnastika, twirling, judo a nohejbal – všechny tyto pohybové aktivity prováděly 4 % respondentů.

Otázka č. 4: Kolik let Vám bylo, když jste začal/a s uváděnou/uváděnými PA?

Tabulka č. 9:

VĚK	ni	fi
5	1	4 %
6	8	33 %
7	10	42 %
8	3	13 %
9	1	4 %
10	1	4 %
Σ	24	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za cíl zjistit, v kolika letech jednotliví respondenti začali s pohybovými aktivitami.

Z uvedené tabulky vyplývá, že nejčastěji začínali respondenti s pohybovou aktivitou v 7 letech – toto tvrzení uvedlo 42 %.

Ještě v předškolním věku začalo s pohybovou aktivitou 4 % respondentů.

Nejpozději tj. v 10 respektive v 9 letech začali s pohybovou aktivitou respondenti shodně ve 4 %.

Otázka č. 5: Měl/a jste někdy z PA zdravotní problémy?

Tabulka č. 10:

TVRZENÍ	ni	fi
ANO	20	83 %
NE	4	17 %
Σ	24	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Úkolem výše uvedené otázky bylo zjistit, zda během povinné školní docházky způsobila pohybová aktivita nějaké zdravotní potíže.

Z uvedené tabulky vyplývá, že 83 % respondentů uvedlo, že z pohybové aktivity během povinné školní docházky mělo nějaký zdravotní problém. 17 % respondentů uvedlo, že se při pohybové aktivitě během povinné školní docházky žádný zdravotní problém nevyskytl.

Otázka č. 6: Jak jste se k uváděné PA dostal/a?**Tabulka č. 11:**

DŮVOD SPORTOVÁNÍ	n ₁	f ₁
SÁM/A	1	4 %
RODIČE	18	75 %
PŘÁTELÉ	1	4 %
ŠKOLA	1	4 %
PRARODIČE	3	13 %
Σ	24	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 10 uvádí důvody, jak se jednotliví učitelé dostali k pohybové aktivitě. Nejvíce jedinců uvedlo, že je k pohybové aktivitě přivedla rodina. Konkrétně v 18 případech, což značí 75 %, to byli rodiče a ve 3 případech, což značí 13 %, to byli prarodiče. Po jednom případě to pak byla škola, přátelé či sám respondent, což značí 4 %.

Otázka č. 7: Provozujete nějakou PA i dnes?

Tabulka č. 12:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	23	92 %
NE	2	8 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Uvedenou otázkou bylo třeba zjistit, kolik respondentů provozuje pohybovou aktivitu i v současnosti.

Z uvedené tabulky je patrné, že v současné době provozuje nějakou pohybovou aktivitu 92 % a 8 % neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu.

Oproti době povinné školní docházky to značí pokles v provozování pohybových aktivit o 4 %.

Otázka č. 8: Jste členem nějaké sportovní organizace?

Tabulka č. 13:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	7	28 %
NE	18	72 %
Σ	23	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za úkol zjistit počet respondentů, kteří jsou aktivním členem ve sportovní organizaci.

Z uvedené tabulky je zřejmé, že v současné době je z celého vzorku členem ve sportovní organizaci 28% respondentů a 72 % respondentů není členem v žádné sportovní organizaci.

Oproti době povinné školní docházky je to pokles o 52%, kdy členem ve sportovní organizaci bylo 80 % z celkového vzorku.

Otázka č. 9: Jakou nebo jaké PA provozujete?**Tabulka č. 14:**

DRUH PA	n_i	f_i
TENIS	1	4 %
LYŽOVÁNÍ	5	22 %
BRUSLENÍ	5	22 %
BĚH	8	35 %
CYKLISTIKA	14	61 %
JÍZDA NA KONI	1	4 %
JUMPING	1	4 %
MAŽORETKY	1	4 %
TWIRLING	1	4 %
GYMNASTIKA	1	4 %
BASKETBAL	1	4 %
VOLEJBAL	1	4 %
STOLNÍ TENIS	1	4 %
FOTBAL	1	4 %
PLAVÁNÍ	5	22 %
Σ	47	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato výzkumná otázka měla za cíl zjistit, jaké druhy pohybové aktivity vykonávají respondenti v současnosti.

Stejně jako u otázky číslo 3, tak i u této otázky většina respondentů uváděla více než jednu odpověď, což značí, že neprováděli jen jednu pohybovou aktivitu.

Nejvyšší četnost při provozování pohybové aktivity měla stejně jako u otázky číslo 3 cyklistika – konkrétně ji z 23 respondentů uvedlo 61 %, následoval běh u 35 % a na třetím místě se shodnými 22 % následovalo lyžování, bruslení a plavání.

Nejnižší četnost a to konkrétně 4 % měly tyto pohybové aktivity: tenis, jízda na koni, jumping, mažoretky, twirling, gymnastika, basketbal, volejbal, stolní tenis a fotbal.

Otázka č. 10: Z jakého důvodu PA provozujete?

Tabulka č. 15:

DŮVOD	n_i	f_i
PRO LEPŠÍ FYZICKOU KONDICI	2	9 %
PRO LEPŠÍ POSTAVU	2	9 %
PRO RADOST Z POHYBU	15	65 %
KVŮLI ODREAGOVÁNÍ	3	13 %
KVŮLI PARTĚ, JAKÁ JE V NAŠEM TÝMU	1	4 %
Σ	23	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato výzkumná otázka mapuje důvody provozování pohybové aktivity. Celkově se v odpovědích vyskytlo 5 druhů důvodů.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že nejvíce respondentů tj. 65 % uvedlo jako důvod provozování pohybové aktivity radost z pohybu, 13 % uvedlo jako důvod odreagování, 9 % uvedlo pro lepší fyzickou kondici a pro lepší postavu a 4 % respondentů uvedly kvůli kolektivu.

Otázka č. 11: Jak často PA provozujete?

Tabulka č. 16:

ČETNOST	n_i	f_i
1 × TÝDNĚ	10	43 %
2 × TÝDNĚ	8	35 %
3 × TÝDNĚ	3	13 %
4 × TÝDNĚ	1	4 %
JINAK – DLE ČASOVÝCH MOŽNOSTÍ	1	4 %
Σ	23	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Touto otázkou bylo cílem zmapovat, jak často jednotliví respondenti provozují pohybovou aktivitu.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že pohybovou aktivitu provozuje 1 × týdně 43 %, 2 × týdně 35 %, 3 × týdně 13 %, 4 × týdně 4 % respondentů. Možnost JINAK uvedly 4 % respondentů – konkrétně to byly 4%.

Otázka č. 12: Dopomohla Vám někdy PA k finančnímu výdělku?**Tabulka č. 17:**

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	3	13 %
NE	20	87 %
Σ	23	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla zjistit, počet respondentů, kteří za pohybovou aktivitou získali finanční odměnu.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že 13 % respondentů přinesla pohybová aktivita finanční výdělek. 87 % respondentů uvedlo, že pohybová aktivita u nich nikdy nevedla k finančnímu zisku.

Otázka č. 13: Máte z uváděné/uváděných PA zdravotní problémy?**Tabulka č. 18:**

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	8	35 %
NE	15	65 %
Σ	23	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Uváděnou otázkou bylo třeba zjistit, kolik respondentů má z pohybové aktivity v současnosti zdravotní potíže.

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že 35 % respondentů má z uváděných pohybových aktivit zdravotní problémy. 65 % respondentů uvedlo, že žádné zdravotní problémy spojené s pohybovými aktivitami nemá.

Otázka č. 14: Pomohla Vám PA k udržení zdraví?

Tabulka č. 19:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	17	71 %
NE	1	4 %
NEVÍM	6	25 %
Σ	24	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za cíl zjistit u respondentů, zda jim pohybová aktivita někdy pomohla k udržení zdraví.

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že 71 % respondentů pohybová aktivita pomohla k udržení zdraví. 4 % respondentů uvedli, že jim pohybová aktivita nepomohla k udržení zdraví a 25 % respondentů uvedlo, že neví, zda jim pohybová aktivita pomohla k udržení zdraví.

Otázka č. 15: Pomohla Vám PA ke zlepšení fyzického či psychického zdraví?

Tabulka č. 20:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	19	79 %
NE	1	4 %
NEVÍM	4	17 %
Σ	24	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Touto otázkou si kladla za cíl zjistit, zda pohybová aktivita zlepšila respondentům jejich fyzické nebo psychické zdraví.

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že 79 % respondentů uvedlo, že jim pohybová aktivita pomohla ke zlepšení fyzického či psychického zdraví. 4 % respondentů uvedlo, že jim pohybová aktivita ke zlepšení fyzického či psychického zdraví nepomohla. 17 % respondentů uvedlo, že neví, zda jim pohybová aktivita pomohla ke zlepšení fyzického či psychického zdraví.

Otázka č. 16: Je nějaká PA, kterou byste chtěl/a vyzkoušet nebo provozovat opakovaně?

Tabulka č. 21:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	7	28 %
NE	10	40 %
NEVÍM	8	32 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda respondenti chtějí zkusit nějakou pohybovou aktivitu.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že 28 % respondentů by chtělo vyzkoušet či provozovat určitou pohybovou aktivitu. 40 % respondentů uvedlo, že žádnou jinou pohybovou aktivitu vyzkoušet ani provozovat nechce. 32 % respondentů na tuto otázku odpovědělo, že neví, zda by chtěli nějakou pohybovou aktivitu vyzkoušet či provádět opakovaně.

Otázka č. 17: Jakou/jaké PA byste chtěl/a vyzkoušet?

Tabulka č. 22:

DRUH PA	n_i	f_i
JUMPING	1	14 %
POLE DANCE	1	14 %
LEZENÍ NA STĚNĚ	1	14 %
POTÁPĚNÍ	1	14 %
THAI BOX	1	14 %
BIATLON	1	14 %
PARAGLIDING	1	14 %
Σ	7	98 % → 100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla zjistit, jaké pohybové aktivity by chtěli jednotliví respondenti vyzkoušet.

V uvedené tabulce je patrné, že na tuto otázku odpovídalo 7 respondentů, kde každý uvedl jednu pohybovou aktivitu, kterou by chtěl vyzkoušet. Všechny aktivity byly zaokrouhleny na 14 %. Jednalo se o tyto pohybové aktivity: jumping, pole dance, lezení na stěně, potápění, thai box, biatlon a paragliding.

Otázka č. 18: Je naopak PA, kterou byste nechtěl/nechtěla zkusit?

Tabulka č. 23:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	5	20 %
NE	13	52 %
NEVÍM	7	28 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla zjistit, kolik respondentů by nechtělo už žádnou pohybovou aktivitu vyzkoušet.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že pro 20 % respondentů existuje pohybová aktivita, kterou by nechtělo zkusit. Pro 52 % respondentů taková pohybová aktivita neexistuje a 28 % respondentů neví, zda by nechtělo nějakou pohybovou vyzkoušet.

Otázka č. 19: Jakou/jaké PA byste nechtěl/a zkusit?

Tabulka č. 24:

DRUH PA	n_i	f_i
BOX	1	20 %
SKIALPINISMUS	1	20 %
PARAGLIDING	1	20 %
BUNGEE JUMPING	1	20 %
ICEDIVING	1	20 %
Σ	5	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla zmapovat, jaké aktivity by jedinci nechtěli zkusit.

V uvedené tabulce je patrné, že na tuto otázku uvádělo odpovědi 5 respondentů, kde každý z nich uvedl jednu pohybovou aktivitu, kterou by nechtěl zkusit. U všech pohybových aktivit je tedy údaj 20 %. Jednalo se o tyto pohybové aktivity: box, skialpinismus, paragliding, bungee jumping a icediving.

Otázka č. 20: Jste-li nebo budete-li rodič, vedete nebo budete vést své děti k PA?

Tabulka č. 25:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	25	100 %
NE	0	0 %
NEVÍM	0	0 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Záměrem této otázky bylo zjistit, zda předávají nebo budou respondenti předávat svým dětem pozitivní přístup k pohybu.

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že všichni respondenti uvedli, že jako rodiče vedou nebo budou vést své děti k pohybové aktivitě.

Otázka č. 21: Sledujete pasivně nějaký sport?

Tabulka č. 26

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	23	92 %
NE	2	8 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka se zaměřovala nejen na aktivní jako předchozí otázky, ale i na pasivní sledování sportu.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že 92 % respondentů pasivně sleduje nějaký sport. 8 % uvedlo, že pasivně žádný sport nesleduje.

Otázka č. 22: Jaký/é sport/y sledujete at' už nárazově nebo pravidelně?

Tabulka č. 27:

DRUH PASIVNÍHO SPORTU	n_i	f_i
HOKEJ	14	61 %
FOTBAL	4	17 %
BASKETBAL	1	4 %
TENIS	1	4 %
ALPSKÉ LYŽOVÁNÍ	1	4 %
BIATLON	1	4 %
ATLETIKA	1	4 %
Σ	23	98 % → 100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

V této otázce je zřejmé, že jejím úkolem bylo zjistit, jaký nebo jaké sporty respondenti sledují.

Z výše uvedené tabulky je patrné, že nejvíce respondentů tj. 61 % uvedlo, že pasivně sleduje hokej, dále 17 % respondentů uvedlo fotbal a nakonec další sporty jako basketbal, tenis, alpské lyžování, biatlon a atletiku uvedly 4 % respondentů.

Otázka č. 23: Jak se stavíte k tématu doping ve sportu?

Tabulka č. 28.

TVRZENÍ	n_i	f_i
VE SPORTU NEMÁ CO DĚLAT	25	100 %
V NĚKTERÝCH SPORTECH BYCH HO POVOLIL/A	0	0 %
JE MI TO JEDNO	0	0%
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za cíl zjistit, jaké morální stanovisko respondenti zaujímají.

Z uvedené tabulky jasně vyplývá, že všichni respondenti se 100 % shodli na tom, že doping do sportu absolutně nepatří.

Otázka č. 24: Do kdy myslíte, že by měl člověk aktivně sportovat?

Tabulka č. 29:

DOBA	n_i	f_i
DO 30 LET	0	0 %
DO 35 LET	0	0 %
DO 40 LET	0	0 %
DO DOBY, KDY JE ČLOVĚK SCHOPEN	25	100 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka měla za úkol zjistit, jak vnímají respondenti tělesnou schránku jedince a tudíž uvést své tvrzení do kdy by měl člověk vykonávat pohybovou aktivitu.

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že všichni respondenti tj. 100 % uvedli, že člověk by měl aktivně sportovat do doby, kdy je stále schopen.

Otázka č. 25: Myslíte, že je vhodné provozovat PA i v seniorském věku?

Tabulka č. 30:

TVRZENÍ	n_i	f_i
ANO	25	100 %
NE	0	0 %
NEVÍM	0	0 %
Σ	25	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Touto otázkou bylo cílem zjistit, zda si respondenti myslí, že by měli senioři provozovat nějakou pohybovou aktivitu.

Z výše uvedené tabulky jasně vyplývá, že všichni respondenti tj. 100 % jsou toho názoru, že pohybová aktivita by se měla provozovat i v seniorském věku.

5 DISKUSE

Ještě před samotným výzkumem jsem očekával, že počet začínajících učitelů v tomto regionu bude vyšší než 25. Předvýzkumem ale bylo zjištěno, že více učitelů ve věkovém limitu do 30 let zde bohužel není. Mnoha potencionálním respondentům však už bylo lehce přes 30 let. Ty jsem ale do svého výzkumu nezahrnul.

V diplomové práci jsem si stanovil výzkumný problém v tvrzení: Přítomnost/absence pohybové aktivity u začínajících učitelů. Nejdříve tedy bylo potřeba zjistit, kolik začínajících učitelů se v současnosti věnuje nějaké pohybové aktivitě.

Tento výzkum byl proveden na 25 respondentech ve věku do 30 let věku včetně. Bylo zjištěno, že v současnosti z tohoto vzorku provozuje pohybovou aktivitu 92 % respondentů.

Mrkva ve svém výzkumu stavu pohybové aktivity dětí a mládeže ve věku 10 – 18 let provedeném na 168 respondentech uvádí, že 45 % dívek a 72 % chlapců pravidelně sportuje, 35 % dívek a 12 % chlapců sportuje příležitostně.⁹⁸

V roce 2010 Jansa a Kovář uskutečnili výzkum vybraných determinant životního stylu učitelů na základní škole. Výzkum byl proveden na 612 učitelích z celé republiky, kde více než 80 % z nich uvedlo, že se věnuje sportu či pohybové aktivitě.⁹⁹ V porovnání s mým výzkumem můžeme potvrdit, že velké procento učitelů se věnuje nějaké pohybové aktivitě.

V roce 2013 provedla Valová výzkum zdravého životního stylu začínajících učitelů. Tento výzkum byl proveden na 66 učitelích z Vysočiny a zjistila v něm, že při fyzické relaxaci využívá sport 47 % začínajících učitelů.¹⁰⁰

Jsem toho názoru, že učitelé z tohoto výzkumného souboru vykazují, co se týče provozování pohybové aktivity velice vysokou četnost. Musím konstatovat, že jsem tak vysoké procentuální číslo vůbec nečekal.

⁹⁸ MRKVA, Tomáš. *Stav pohybové aktivity u dětí a mládeže 10-18 let se zaměřením na negativní jevy a jejich příčiny*. Olomouc, 2011. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Milada Bezděková.

⁹⁹ JANSÁ, Petr & Karel KOVÁŘ. Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol. *Tělesná kultura*, 2010, roč. 33, č. 1, s. 57 – 68. ISSN 1211-6521 (print), ISSN 1803-8360 (online).

¹⁰⁰ VALOVÁ, Miroslava. *Zdravý životní styl začínajícího učitele*. Olomouc, 2013. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Petr Zemánek.

Rozbor jednotlivých pracovních hypotéz

1. hypotéza: Vzhledem k psychické náročnosti učitelského povolání se dá očekávat, že důvod pro provádění pohybové aktivity bude odreagování se od práce a starostí.

Psychická náročnost učitelského povolání je zřejmým faktem, neboť školní prostředí může přispět k rozvoji depresí.¹⁰¹ Tato hypotéza u vybraného vzorku respondentů však nebyla potvrzena. K tématu důvodu provádění pohybových aktivit odpovídalo 23 respondentů, kteří představovali výše zmíněných 92 % aktivních provozovatelů pohybových aktivit. Z tohoto počtu nejvíce respondentů – 65 % uvedlo, že pohybovou aktivitu provozují pro radost. Dále 13 % uvedlo jako důvod odreagování. 9 % dotazovaných uvedlo, že sportují kvůli lepší fyzické kondici a opět 9 % učitelů uvedlo, že sportují kvůli své postavě. 4 % respondentů uvedly, že provozují pohybovou aktivitu kvůli kolektivu v týmu.

Bylo by zajímavé provést na tomto vzorku učitelů stejný dotazník nejdříve za 15 let, kde bych hypotézu formuloval takto: Vzhledem ke střednímu věku výzkumného vzorku se dá očekávat, že důvodem provozování pohybové aktivity je udržení zdravotního stavu.

Mrkva ve svém výzkumu stavu pohybové aktivity dětí a mládeže ve věku 10 – 18 let provedeném na 168 respondentech uvádí, že 42 % dívek vykonává pohyb kvůli svému zdraví, 39 % dívek proto, že mají pohyb rády, 15 % dívek kvůli sportu jako takovému a u 4 % dívek to vyžadují rodiče. 55 % chlapců uvedlo, že má pohyb rádo, 21 % chlapců kvůli zdraví, 12 % chlapců kvůli sportu jako takovému a u 12 % chlapců to vyžadují rodiče.¹⁰² V porovnání s mým výzkumem můžeme potvrdit u chlapců se začínajícími učiteli nadpoloviční shodu v tom, že mají radost z pohybu.

¹⁰¹ SCHMIDBAUER, Wolfgang. Psychická úskalí pomáhajících profesí. 1. vyd.. Praha: Portál, 2000, 171 s. ISBN 80-7178-312-9

¹⁰² MRKVA, Tomáš. *Stav pohybové aktivity u dětí a mládeže 10-18 let se zaměřením na negativní jevy a jejich příčiny*. Olomouc, 2011. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Milada Bezděková.

2. hypotéza: Vzhledem k charakteru regionu (není zde tak široké spektrum sportovního využití jako např. v Praze) se dá očekávat provozování tradičních pohybových aktivit.

K tomuto tématu bylo potřeba zjistit druhy pohybových aktivit, jež respondenti provádí. Většina respondentů uvedla více možností, což může značit fakt, že respondenti nejsou pohybově vyhranění a nevěnují se jen jedné pohybové činnosti.

Celkově tedy respondenti v otázce prováděných pohybových aktivit uvedli 15 druhů. Nejčastěji provozovanou aktivitou je cyklistika, kterou uvedlo 61 % respondentů, následoval běh, který uvedlo 35 % a na třetím místě se umístilo lyžování, bruslení a plavání s 22 %.

Nejnižší četnost měly tyto uváděné pohybové aktivity: tenis, jízda na koni, jumping, mažoretky, twirling, gymnastika, basketbal, volejbal, stolní tenis a fotbal. Všechny tyto pohybové aktivity byly uvedeny 4 % respondentů.

Tuto hypotézu můžeme potvrdit, neboť se domnívám, že cyklistiku, běh, lyžování, bruslení a plavání můžeme považovat za tradiční pohybové disciplíny. Naopak jumping a twirling dle mého názoru k tradičním sportům nepatří, avšak tyto pohybové aktivity se objevily jen u nízkého počtu respondentů.

Mrkva ve svém výzkumu stavu pohybové aktivity dětí a mládeže ve věku 10 – 18 let uvádí, že 38 % dívek nejčastěji provozuje chůzi a 60 % chlapců nejčastěji provozuje sport obecně.¹⁰³ Ve srovnání s mým výzkumem můžeme u chlapců a učitelů potvrdit jistou shodu v zájmu o sport či pohybovou aktivitu, kde cyklistiku, běh, lyžování, bruslení a plavání můžeme zařadit do kategorie sport obecně.

3. hypotéza: Provozování pohybové aktivity na ZŠ povede i k provádění pohybové aktivity v současnosti.

Tuto hypotézu můžeme rovněž potvrdit, jelikož z celkového počtu dotazovaných odpovědělo 96 %, že během povinné školní docházky provozovalo pohybovou aktivitu. V současnosti aktivně provozuje pohybovou aktivitu 92 % dotazovaných. Je tedy patrný úbytek o pouhé 4 % respondentů.

V roce 2010 Jansa a Kovář uskutečnili výzkum vybraných determinant životního stylu učitelů na základní škole. Výzkum byl proveden na 612 učitelích z celé republiky, kde 91,9 % z nich

¹⁰³ MRKVA, Tomáš. *Stav pohybové aktivity u dětí a mládeže 10-18 let se zaměřením na negativní jevy a jejich příčiny*. Olomouc, 2011. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Milada Bezděková.

uvedlo, že je provozování pohybové aktivity důležité.¹⁰⁴ Je tedy patrná procentuální shoda v tom, že si učitelé uvědomují význam pohybové aktivity ve svém životě.

4. hypotéza: Učitelská profese by měla splňovat určitý morální kredit a také se od ní dá očekávat pozitivní přístup ke sportu.

Otázka č. 23 vyjadřovala postoj respondentů k používání dopingu ve sportu. Všichni respondenti se shodli na tom, že doping nemá ve sportu co dělat. Je tedy zřejmé, že učitelé z výzkumného vzorku určitý sportovně morální kredit splňují.

Otázka č. 24 zkoumala názory respondentů na otázku, do kdy by měl člověk sportovat. Všichni respondenti uvedli, že pohybová aktivita se má vykonávat do té doby, kdy je člověk schopen. Otázkou č. 25 byli respondenti tázáni, zda si myslí, že se má pohybová aktivita vykonávat i v seniorském věku. Opět byli všichni dotazovaní toho názoru, že je správné vykonávat pohybovou aktivitu i v seniorském věku.

Ve výzkumu Jansy a Kováře z roku 2010 odpovídalo 206 učitelů ve věku do 35 let. V této věkové kategorii přikládá pohybu pozitivní význam 87,8 % respondentů.

Na základě zjištěných informací se domnívám, že hypotézu č. 4 můžeme potvrdit.

5. hypotéza: Vzhledem k nízkému věku začínajících učitelů se dá u většiny očekávat provádění pohybové aktivity více než jednou týdně.

Bylo zjištěno, že nejvíce odpovědí u otázky frekvence pohybové aktivity bylo u možnosti provádění pohybové aktivity 1 × týdně. Tuto možnost uvedlo 43 % respondentů. Dále pak 35 % respondentů uvedlo možnost 2 × týdně. 13 % dotázaných uvedlo, že sportují 3 × týdně. 4 % respondentů uvedla, že pohybovou činnost vykonávají 4 × týdně a 4 % respondentů uvedla možnost jinak s popisem „dle časových možností“.

Ze zjištěných informací se hypotéza potvrdila, protože 52 % respondentů uvedlo provádění pohybové aktivity více než 1 × týdně.

6. hypotéza: Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje zdravotní stav.

Bylo zjištěno, že 79 % respondentů pohybová aktivita pomohla ke zlepšení fyzického či psychického zdraví. 4 % respondentů uvedla, že jim pohybová činnost ke zlepšení zdraví nepomohla a 17 % respondentů uvedlo, že neví.

¹⁰⁴ JANSÁ, Petr & Karel KOVÁŘ. Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol. Tělesná kultura, 2010, roč. 33, č. 1, s. 57 – 68. ISSN 1211-6521 (print), ISSN 1803-8360 (online).

Bylo zjištěno, že během povinné školní docházky poškodila pohybová aktivita zdraví jedince v 83 %. 17 % respondentů uvedlo, že během povinné školní docházky pohybová aktivita nepoškodila jejich zdraví.

Dále bylo zjištěno, že v současné době uvedlo zdravotní problém vlivem pohybové aktivity 35 % respondentů. 65 % respondentů uvedlo, že nemají z pohybové aktivity zdravotní problémy.

Otázkou zůstává, o jak moc vážné zdravotní problémy způsobené pohybovou aktivitou těchto 35 % respondentů se jedná, zda jde jen o chvilkový, dlouhodobý či trvalý zdravotní problém.

Další otázku bychom si mohli položit, jakým způsobem zdravotní problém vlivem pohybové aktivity vznikl? Je totiž jasné, že při sportování a hlavně při kontaktním sportování k úrazům dochází docela běžně.

Z uvedených tvrzení respondentů vyplývá, že pohybové aktivity ovlivňují zdravotní stav, avšak ne vždy pozitivně. Mohli bychom tedy tuto hypotézu rozdělit na dvě části, kdy první představuje dobu povinné školní docházky, kde jsme dospěli k závěru, že tato hypotéza neplatí, ale pro pohybovou aktivitu u začínajících učitelů v současnosti je pro daný vzorek platná.

ZÁVĚR

Pro výzkumnou část této práce byla použita kvantitativní metoda výzkumu, který se konal v únoru a březnu 2019 pomocí dotazníkového sběru dat. Cílovou skupinu respondentů tvořilo 25 začínajících učitelů při věkovém rozmezí 25 – 30 let. Kompletní vzorek respondentů zahrnovalo 18 žen ve věkovém rozmezí 25 – 29 let a 7 mužů ve věkovém rozmezí 27 – 30 let. Největší počet respondentů byl ve věku 27 let – 32 %. Nejmenší počet respondentů byl ve věku 30 let – 4 %. Délka pedagogické praxe u všech respondentů byla v rozmezí 1 – 6 let. Nejvíce respondentů odpovídalo s dvouletou pedagogickou praxí – 32 %. Nejméně respondentů odpovídalo s jednoletou pedagogickou praxí – 4 %. V otázce týkající se bydliště uvedlo 88 % respondentů jako svůj domov město a 12 % respondentů uvedlo, že bydlí na vesnici. Dále pak 76 % respondentů uvedlo jako místo výkonu učitelského povolání město a 24 % respondentů uvedlo vesnici. Jako výzkumný problém byla pro tuto práci stanovena přítomnost/absence pohybové aktivity u začínajících učitelů. V tomto případě byla zjištěna přítomnost pohybové aktivity u 92 % respondentů.

Diskusní část byla založena na 6 stanovených hypotézách. Z uvedených odpovědí respondentů nebyla potvrzena pouze jedna, a to hned první. Druhá až pátá hypotéza byla potvrzena. Šestá hypotéza je rozdělena na dvě části, z nichž první se potvrdila a druhá vyvrátila tvrzení.

Jako zásadní poznatek z uvedeného výzkumu vyplývá, že pohybová aktivita může samozřejmě poškodit zdraví jedince, avšak záleží na mnoha aspektech. Po rozhovorech s respondenty mi většina z nich prozradila, že uvedený zdravotní problém vychází hlavně z kontaktních sportů jako je fotbal, hokej, kdy vlivem střetu s protihráčem k nějakému zranění dojde, což zná snad každý, jestliže někdy sportoval. Někdy bylo důvodem zranění nedokonalé nebo nedostatečné rozcvičení před samotnou pohybovou aktivitou.

Co je ale velice pozitivní, tak prakticky všichni respondenti, jež v současné době provozují pohybovou aktivitu, se jí nehodlají vzdát a přestat s ní. Naopak chtějí v ní pokračovat a to i s vědomím přibývajícího věku a s tím spojenými dalšími aspekty jako je např. delší regenerace po sportovním výkonu, nepřeceňování svých sil apod.

SOUHRN

Cílem mé práce bylo zjistit, kolik respondentů z daného vzorku provozovalo během povinné školní docházky a v současnosti provozuje nějakou pohybovou aktivitu. Mého výzkumu se zúčastnilo 25 respondentů. Výzkum byl proveden kvantitativní metodou pomocí dotazníkového sběru dat.

Počet začínajících učitelů, jež provozují v současné době nějakou pohybovou aktivitu, mě velice mile překvapil, jelikož jsem čekal menší procento respondentů, kteří budou nějakým způsobem provozovat sport. Z mého výzkumu se potvrdilo, že pohybová aktivita může samozřejmě způsobit nějaký zdravotní problém, ale ve srovnání se zdravotními benefity, jež jsou popsány v teoretické části a zároveň s uvedenými údaji od respondentů, kde podstatná část uvedla, že jim pohybová aktivita pomáhá ke zlepšení fyzického nebo psychického zdraví, tak riziko z nějakého zranění za to stojí. Dále k tomu můžeme uvést, že riziko zranění lze určitým způsobem snížit. Ať už se jedná o dostatečně zvládnuté protažení těla před výkonem pohybové aktivity a tím minimalizovat různá svalová zranění nebo např. dobrým čtením hry v kolektivních sportech.

Z uvedeného výzkumu vyplývá, že vysokoškolsky vzdělaní učitelé v tomto výzkumném vzorku jsou pohybové aktivitě pozitivně nakloněni, nebrání se vyzkoušet i nové pohybové aktivity a dovolím si tvrdit, že snad všichni z tohoto výzkumného vzorku chápou, že pohyb má pozitivní vliv jak na naše tělo, tak i duši.

Klíčová slova

pohybová

aktivita

začínající

učitel

zdraví

SUMMARY

The aim of this thesis is to find out how many respondents from a given sample had been or currently are physically active. In total, 25 respondents took part in my research. The research was conducted by the quantitative method with the aid of questionnaire collecting relevant data.

The number of teacher beginners who are currently physically active in some way has pleasantly surprised me since I expected a smaller percentage respondents who would do any sport activity. My research confirms that physical activity can obviously cause certain health problems but the risk of injury is considerably low compared to the benefits that such activities entail. These benefits are described in the theoretical part together with the respondent data which include statements that being physically active helps to improve both physical and psychological well being. Moreover, the risk of injury can be lowered in certain way, whether it is by enough time dedicated to stretching before the activity or by a good reading of the game in team sports.

It follows from the research that academically educated teachers within the questioned sample have a positive attitude towards physical activity, are not hesitant to try out new things and most of all understand the positive influence such activities have on not just our body but also on our soul.

Keywords

physical

activity

beginning

teacher

health

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

1. BEDÁŇOVÁ, Kamila, Jitka DÝROVÁ a Marta MUCHOVÁ. *Příručka péče o zdraví: kompenzační cvičení*. V Brně: Vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-214-5209-1.
2. BELL, Kail William. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.
3. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
4. BOWERS, Chris. *Federer*. Přeložil Lucie PŘIBYLOVÁ. Praha: Dobrovský, 2017. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-458-6.
5. CÍCHA, Jaroslav a Petr JELÍNEK. *Atletika: cesta na vrchol*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0392-8.
6. ČECHOVSKÁ, Irena & Lubomír DOBRÝ. (2010). *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. Tělesná výchova a sport mládeže, 76(3), 2-5.
7. ČERMÁK, Petr. *Lvice Petra Kvitová*. Doplněné vydání. Praha: Imagination of People, 2016. Portréty. ISBN 978-80-87685-54-9.
8. ČERVINKA, Pavel. (2013). *Možnosti využití dat získaných z internetu v kinantropologickém výzkumu na příkladu studie o vztahu školáků k tělesné výchově*. Česká kinantropologie, 17(3), 47-59.
9. ČERVINKOVÁ, Radka. *Martina Sáblíková: sama proti času*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3121-9.
10. DEMETROVIČ, Ernest, ČELIKOVSKÝ, Sergej, CHOUTKA, Miroslav, et al. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
11. DOBEŠ, Dušan. *Přístrojové potápění: praktická příručka pro každého potápěče*. Brno: CP Books, 2005. Hobby. ISBN 80-251-0700-0.
12. DOBRÝ, Lubomír. 2012. *Tělesná výchova v roce 2012*. TVSM roč. 78, no. 1. Praha, UK FTVS, ISSN 1210-7689.

13. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
14. GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Přeložil Vladimír JÚVA. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-x.
15. GÖRNER, Karol, Miroslava ROŠKOVÁ a Vladimíra SÝKOROVÁ. *Personality characteristics and the quality of basketball referee performance*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-689-6.
16. GREPL, Radek. Užívání anabolických steroidů. Olomouc 2016. bakalářská práce (Bc.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Pedagogická fakulta.
17. GREXA, Ján. *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4505-7.
18. HANZLÍKOVÁ, Jarmila. *Akreditovaný školicí program Instruktor pole dance*. Praha: Erasport, [2017]. ISBN 978-80-905685-4-9.
19. HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1908-8.
20. HOFER, Zdeněk. *Technika plaveckých způsobů*. 4. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-3263-6.
21. HORČIČKA, Václav. *Lyže a sníh*. V Praze: Svaz lyžařů RČS, 1932.
22. JANSÁ, Petr, & Karel KOVÁŘ. (2010). *Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol*. Tělesná kultura, 33(1), 57-68.
23. JUKLOVÁ, Kateřina. *Začínající učitel z pohledu profesního vývoje*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-266-9.
26. KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
27. KAREN, Igor, Jan FILIPOVSKÝ a Miroslav SOUČEK. *Arteriální hypertenze: suplementum: kapesní vydání – doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře*. Praha: Axonite CZ, 2016. ISBN 978-80-88046-02-8.
28. KASÍK, Zdeněk, Pavel VOLEK a Roman KALOUS. *80 let juda v České republice*. V Domažlicích: pro Český svaz juda vydal ... Zdeněk Procházka, Nakladatelství Českého lesa, 2016. ISBN 978-80-87316-70-2.

29. KÄSINGER, Heinz a Paul W. MUNZINGER. *Šnorchlování*. Přeložil Radka GROLLOVÁ. České Budějovice: Kopp, 2004. ISBN 80-7232-230-3.
30. KILLINGBECK, Mark, BOWLER, Mark, GOLDING, David, & SAMMON, Paul. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20-24.
31. KOLÁŘ, Pavel. et al. 2009. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén. 713 s. ISBN 978-80- 7262-657-1.
32. KOLIŠ, Jiří, Pavel BÁRTA a Václav JÁCHIM. *Turnaj století: Nagano 1998*. Praha: APS Agency, 1998. ISBN 80-902398-2-X.
33. KOMEŠTÍK, Blahoslav. *Kinantropologie: (diskuze o pojmech, výzkumu a studiu)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-686-6.
34. KÖNIG-BUNK, Ina von. *Jízda na koni: bezpečně v sedle*. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4213-2.
35. KOSATÍK, Pavel. *Věra Čáslavská: život na Olympu*. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2630-7.
36. KREMnickÝ, Juraj a Soňa KREMnickÁ. *Impact of specialized program on changes of gymnastic skills and development of physical abilities of young gymnasts*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2016. ISBN 978-80-7435-658-2.
37. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.
38. LAGET, Serge, Luke EDWARDES-EVANS a Andy MCGRATH. *Příběh Tour de France = Le Tour de France*. Přeložil Michael TALIÁN. Praha: Slovart, 2017. ISBN 978-80-7529-345-9.
39. LEINTZ, Laura. *Poznávej fotbal*. Přeložila Kateřina KRAUSE. Brno: Pixi knihy, [2018]. ISBN 978-80-87696-33-0.
40. LINDER, Nikolay a Phil SIMHA. *Freediving*. České vydání. Přeložil Petr BOGNER. Praha: IFP Publishing, 2015. ISBN 978-80-87383-45-2.
41. LOUKA, Oto. *Základy lezení na umělé stěně*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2013. ISBN 978-80-7414-639-8.
42. MALÁTOVÁ, Renata, Jitka POLÍVKOVÁ, Karolína KAŠPAROVÁ a Nikola SCHWACHOVÁ. *Didaktika zdravotní tělesné výchovy, oslabení pohybové soustavy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu, 2017. ISBN 978-80-7394-651-7.

43. MARCINKO, Richard. *Stoprocentní tým: pravdivé příběhy profesionálních válečníků z jednotek SEAL*. Přeložil Jiří GOJDA. Praha: Naše vojsko, 2009. Fakta a svědectví. ISBN 978-80-206-1032-4.
44. MCGRATH, Alister. 1990. *A Life of John Calvin*, Oxford: Basil Blackwell, ISBN 0-631-16398-0.
45. MECHIKOFF, Robert A. 2006. *A history and philosophy of sport and physical education: From ancient civilizations to the modern world*.
46. MÍLOVÁ, Jana a Roman ŠINKOVSKÝ. *Základní bruslení a bruslařské sporty*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-089-4.
47. MIŠIČKOVÁ, Lenka. *Stolní tenis*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3363-0.
48. MITÁŠOVÁ, Kristýna. *České srdce je hokejové*. České Budějovice: Nová Forma, c2011. ISBN 978-80-7453-154-5.
49. MRKVA, Tomáš. *Stav pohybové aktivity u dětí a mládeže 10-18 let se zaměřením na negativní jevy a jejich příčiny*. Olomouc, 2011. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Milada Bezděková.
50. PAVLÍK, Vladimír a Martin MARŠÁLEK. *Nohejbal: technika, pravidla, stavba hřiště, herní kombinace*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0674-1.
51. PAVLIS, Zdeněk. *Novak Djokovič: příběh tenisového krále*. Praha: XYZ, 2016. ISBN 978-80-7505-418-0.
52. PETERSON, Daniel. *Římské legie: znovuzrozené v barevných fotografiích*. Praha: Fighters Publications, 2006. ISBN 80-86977-05-6.
53. PLOS, Richard. *Paragliding*. Vyd. 2. Cheb: Svět křídel, 2004. ISBN 80-85280-57-4.
54. *Příručka pro lyžařské servisy: sborník přednášek*. Trutnov: H. V. K. L. Propag Team, 1998.
55. REBAC, Zoran. *Thajský box: plnokontaktní bojový sport*. Vyd. 3. Přeložil Eva POKORNÁ. Praha: Naše vojsko, 2011. ISBN 978-80-206-1209-0.
56. ROETERT, Paul a Mark KOVACS. *Tenis – anatomie: váš ilustrovaný průvodce pro sílu, rychlost a akceschopnost*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0563-4.
57. RUBENBAUER, Gerd. *Euro 96: Anglie 1996 : mistrovství Evropy v kopané*. Praha: Fortuna Print, 1996. ISBN 80-85873-68-0.
58. SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. 1. vyd.. Praha: Portál, 2000, 171 s. ISBN 80-7178-312-9

59. SEKANINOVÁ, Štěpánka. *Všechno plave co ploutve má i nemá*. V Praze: Albatros, 2018. ISBN 978-80-00-05148-2.
60. SHEPHARD, Roy 2015. *An Illustrated History of Health and Fitness, from Pre-History to our Post-Modern World*. 1st ed. Springer. ISBN 978-3319116709.
61. SKALKA, Josef a Jiří MAREŠ. *Učební texty kurzu potápěče a obsluhy přilbového potápění*. Praha: MV – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2016. ISBN 978-80-87544-21-1.
62. SÝKORA, Karel. *K teorii vojenského plavání*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3604-7.
63. ŠÍP, Radim. *Kalokagathia: ideál nebo flatus vocis?* Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 80-210-4566-3
64. ŠKORPIL, Miloš a Pavel KOSORIN. *Běž a nepřestávej!: evangelium pohybu*. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-763-5.
65. TROJAN, Josef a Jan FENCL. *Biatlon: 1923-2014 : od vojenských hlídek k biatlonu*. Vlkov: Helena Rezková, 2014. ISBN 978-80-905700-0-9.
66. TRUDEAU, François, & SHEPHARD, Roy J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. doi:10.1186/1479-5868-5-10
67. VALOVÁ, Miroslava. *Zdravý životní styl začínajícího učitele*. Olomouc, 2013. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Petr Zemánek.
68. VAŠÍČKOVÁ, Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 155 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4883-1.
69. WINTER, Stefan a Vladimíra DVOŘÁKOVÁ. *Skialpinismus*. České Budějovice: Kopp, 2002. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-187-0.

Elektronické dokumenty

1. *Akutní infarkt myokardu* [online]. 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/akutni-infarkt-myokardu/>
2. *Ateroskleróza* [online]. 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/ateroskleroz-a-2574.html>
3. *Fyzická zátěž je odměnou i pro váš mozek* [online]. [cit. 2019-05-28]. Dostupné z: <https://www.cpzp.cz/clanek/833-0-Fyzicka-zatez-je-odmenou-i-pro-vas-mozek.html>
4. Intenzivní pohyb pomáhá při rakovině. *Doktorka.cz* [online]. 2012, 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <https://zdravy-pohyb.doktorka.cz/intenzivni-pohyb-pomaha-pri-rakovine>
5. JANSÁ, J., KOVÁŘ, K. Vybrané determinanty životního stylu učitelů základních škol. *Tělesná kultura*, 2010, roč. 33, č. 1, s. 57 – 68. ISSN 1211-6521 (print), ISSN 1803-8360 (online).
6. KAUTZNER, Josef. *Arteriální hypertenze* [online]. 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/arterialni-hypertenze/a-435/>
7. *Kolorektální karcinom (Rakovina tlustého střeva a konečníku)* [online]. 1 [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <https://www.euc.cz/pro-pacienty/nemoci-a-diagnozy/kolorektalni-karcinom-rakovina-tlusteho-streva-a-konecniku>
8. LINKA, Miloš. *Specnaz: speciální jednotky s nejtvrdějším výcvikem*. *Armyweb* [online]. 2018, 2018(1), 1 [cit. 2019-05-15]. Dostupné z: www.armyweb.cz/clanek/specnaz-specialni-jednotky-s-nejtvrdsim-vycvikem.
9. Mistrovství světa v ledním hokeji. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-05-19]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mistrovstv%C3%AD_sv%C4%9Bta_v_ledn%C3%ADm_hokeji
10. *Mozková mrtvice (Iktus, cévní příhoda mozková)* [online]. 2010, 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.labtestsonline.cz/mozkova-mrtvice-iktus-cevni-prihoda-mozkova.html#mozkova-mrtvice-iktus-cevni-prihoda-mozkova>
11. *Obesity in Children* [online]. 2015 [cit. 2019-05-27]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/children/guide/obesity-children#1%3E>.
12. *Obezita* [online]. [cit. 2019-05-27]. Dostupné z: https://www.mojemedicina.cz/cs_cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/obezita.html
13. *Osteoporóza – prevence a léčba* [online]. [cit. 2019-05-27]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-prevence-a-lecba/a-1998>

14. *Plicní embolie* [online]. 1 [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <http://www.kardiologie-sro.cz/resene-obtize/plicni-embolie/>
15. *Počet obyvatel v obcích - k 1.1.2019* [online]. , 2 [cit. 2019-06-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/91917344/1300721901.pdf/31ed5e58-ade2-4884-89b8-2d3c362d5b66?version=1.0>
16. *Pohyb není jen onkologická prevence. Pomáhá v boji s rakovinou i pacientům, kteří již onemocněli* [online]. 2016, , 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <https://www.zdravotnickýdeník.cz/2016/08/pohyb-neni-jen-onkologicka-prevence-pomaha-v-boji-s-rakovinou-i-pacientum-kteri-jiz-onemocneli/>
17. *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci* [online]. Hradec Králové, 1999 [cit. 2019-05-06]. Dostupné z: https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/513770/mod_resource/content/1/pohybVondruskaBartak.pdf. Národní program podpory zdraví. FN a LFUK, Hradec Králové.
18. *Prevence mozkové příhody existuje* [online]. 2018, 1 [cit. 2019-05-24]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/prevence-mozkove-prihody-existuje/>
19. *Seznamskol.cz* [online]. Nová Ves, 2002 [cit. 2019-06-15]. Dostupné z: <https://www.seznamskol.cz/zakladni-skoly/pardubicky-kraj/svitavy/>
20. *Stylové sportovní oblečení pod jménem jednoho z nejlepších – Cristiano Ronaldo pro Nike* [online]. 2014, 1 [cit. 2019-05-19]. Dostupné z: <https://www.moda.cz/a/stylove-sportovni-obleceni-pod-jmenem-jednoho-z-nejlepsich---cristiano-ronaldo-pro-nike--14536>
21. *The Nurture of Tumors Can Drive Their Metabolic Phenotype. Cell Metabolism* [online]. 2016, 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(16\)30065-1](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(16)30065-1)
22. *Vhodná a nevhodná pohybová aktivita* [online]. , 1 [cit. 2019-05-26]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivotsukrovkou.cz/pohyb/nevhodna-pohybova-aktivita>
23. *Vliv tělesného cvičení na nervový systém* [online]. [cit. 2019-05-08]. Dostupné z: <https://vit-masaze.cz/tvarovani-postavy/kulturistika/vliv-telesneho-cviceni-na-nervovy-system/>

Seznam použitých zkratek

PA – pohybová aktivita

např – například

apod – a podobně

tzn – to znamená

Seznam tabulek

1) Tabulka č. 1:	str. 30
2) Tabulka č. 2:	str. 31
3) Tabulka č. 3:	str. 32
4) Tabulka č. 4:	str. 33
5) Tabulka č. 5:	str. 33
6) Tabulka č. 6:	str. 34
7) Tabulka č. 7:	str. 34
8) Tabulka č. 8:	str. 35
9) Tabulka č. 9:	str. 37
10) Tabulka č. 10:	str. 38
11) Tabulka č. 11:	str. 39
12) Tabulka č. 12:	str. 40
13) Tabulka č. 13:	str. 41
14) Tabulka č. 14:	str. 42
15) Tabulka č. 15:	str. 44
16) Tabulka č. 16:	str. 45
17) Tabulka č. 17:	str. 46
18) Tabulka č. 18:	str. 46
19) Tabulka č. 19:	str. 47
20) Tabulka č. 20:	str. 48
21) Tabulka č. 21:	str. 49
22) Tabulka č. 22:	str. 50
23) Tabulka č. 23:	str. 51
24) Tabulka č. 24:	str. 52
25) Tabulka č. 25:	str. 53
26) Tabulka č. 26:	str. 54
27) Tabulka č. 27:	str. 55
28) Tabulka č. 28:	str. 56
29) Tabulka č. 29:	str. 57
30) Tabulka č. 30:	str. 58

Seznam příloh

- 1) Dotazník v elektronické podobě
- 2) Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 1: Dotazník v elektronické podobě

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Radek Grepl a chtěl bych Vás poprosit o vyplnění krátkého dotazníku k diplomové práci na téma: Pohybová aktivita začínajících učitelů na Svitavsku. Jeho vyplnění Vám zabere cca 5 až 10 minut času. Dotazník je anonymní a poskytnuté informace z něj budou použity jako podklady výzkumné části méj diplomové práce při studiu na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Děkuji mnohokrát za Váš čas a ochotu.

Anamnestické údaje

Pohlaví: a) muž

b) žena

Věk: let

Délka pedagogické praxe: let

Žijete: a) ve městě

b) na vesnici

Vyučujete: a) ve městě

b) na vesnici

Pohybová aktivita

1. Provozoval/a jste během Vaší povinné školní docházky nějakou pohybovou aktivitu (dále jen PA)?

a) ANO

b) NE

2. Byl/a jste členem nějaké sportovní organizace?

a) ANO

b) NE

3. O jakou nebo jaké PA se jednalo?

.....

4. Kolik let Vám bylo, když jste začal/a s uváděnou/uváděnými PA?

.....

5. Měl/a jste někdy z uváděné PA zdravotní problémy?

a) ANO

b) NE

6. Jak jste se k uváděné/uváděným PA dostal/a?

.....

7. Provozujete nějakou PA i dnes?

a) ANO

b) NE

8. Jste členem nějaké sportovní organizace?

a) ANO

b) NE

9. Jakou nebo jaké PA provozujete?

.....

10. Z jakého důvodu PA provozujete?

a) pro lepší fyzickou kondici b) pro lepší postavu c) pro radost z pohybu

d) kvůli odreagování e) z jiného důvodu (prosím uveďte)

11. Jak často PA provozujete?

a) 1 krát týdně b) 2 krát týdně c) 3 krát týdně

d) 4 krát týdně e) jinak (prosím uveďte)

12. Dopomohla Vám někdy PA k finančnímu výdělku?

a) ANO

b) NE

13. Máte z uváděné/uváděných PA zdravotní problémy?

a) ANO

b) NE

14. Pomohla Vám PA k udržení zdraví

a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

15. Pomohla Vám PA ke zlepšení fyzického či psychického zdraví?

a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

16. Je nějaká PA, kterou byste chtěl/a vyzkoušet nebo provozovat opakovaně?

a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

17. Jakou/jaké PA byste chtěl/a vyzkoušet?

.....

18. Je naopak PA, kterou byste nechtěl/a zkusit?

a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

19. Jakou/jaké PA byste nechtěl/a zkusit?

.....

20. Jste-li nebo budete-li rodič, vedete nebo budete vést své děti k PA?

a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

21. Sledujete pasivně nějaký sport?

a) ANO

b) NE

22. Jaký/é sport/y sledujete ať už nárazově či pravidelně?

.....

23. Jak se stavíte k tématu doping ve sportu?

a) ve sportu nemá co dělat b) v některých sportech bych ho povolil/a c) je mi to jedno

24. Do kdy myslíte, že by měl člověk aktivně sportovat?

a) do 30 let

b) do 35 let

c) do 40 let

d) do doby, kdy je člověk

schopen

e) jinak (prosím uveďte)

.....

25. Myslíte, že je vhodné provozovat PA i v seniorském věku?

a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Radek Grepl a chtěl bych Vás poprosit o vyplnění krátkého dotazníku k diplomové práci na téma: Pohybová aktivita začínajících učitelů na Svitavsku. Jeho vyplnění Vám zabere cca 5 až 10 minut času. Dotazník je anonymní a poskytnuté informace z něj budou použity jako podklady výzkumné části méj diplomové práce při studiu na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Děkuji mnohokrát za Váš čas a ochotu.

Anamnestické údaje

Pohlaví: a) muž

b) žena

Věk: 28 let

Délka pedagogické praxe: 3 let

Žijete: a) ve městě

b) na vesnici

Vyučujete: a) ve městě

b) na vesnici

Pohybová aktivita

1. Provozoval/a jste během Vaší povinné školní docházky nějakou pohybovou aktivitu (dále jen PA)?

a) ANO

b) NE

2. Byl/a jste členem nějaké sportovní organizace?

a) ANO

b) NE

3. O jakou nebo jaké PA se jednalo?

cyklistika, fotbal

4. Kolik let Vám bylo, když jste začal/a s uváděnou/uváděnými PA?

7

5. Měl/a jste někdy z uváděné PA zdravotní problémy?

☒ a) ANO

☐ b) NE

6. Jak jste se k uváděné/uváděným PA dostal/a?

díky rodičům

7. Provozujete nějakou PA i dnes?

☒ a) ANO

☐ b) NE

8. Jste členem nějaké sportovní organizace?

☐ a) ANO

☒ b) NE

9. Jakou nebo jaké PA provozujete?

cyklistika, běh

10. Z jakého důvodu PA provozujete?

a) pro lepší fyzickou kondici ☒ b) pro lepší postavu ☐ c) pro radost z pohybu ☐ d)
kvůli odreagování ☐ e) z jiného důvodu (prosím uveďte)

11. Jak často PA provozujete?

a) 1 krát týdně ☒ b) 2 krát týdně ☐ c) 3 krát týdně ☐
d) 4 krát týdně ☐ e) jinak (prosím uveďte)

12. Dopomohla Vám někdy PA k finančnímu výdělku?

☐ a) ANO

☒ b) NE

13. Máte z uváděné/uváděných PA zdravotní problémy?

☐ a) ANO

☒ b) NE

14. Pomohla Vám PA k udržení zdraví

☒ a) ANO

☐ b) NE

☐ c) NEVÍM

15. Pomohla Vám PA ke zlepšení fyzického či psychického zdraví?

☒ a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

16. Je nějaká PA, kterou byste chtěl/a vyzkoušet nebo provozovat opakovaně?

☒ a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

17. Jakou/jaké PA byste chtěl/a vyzkoušet?

..... *paragliding*

18. Je naopak PA, kterou byste nechtěl/a zkusit?

a) ANO

b) NE

☒ c) NEVÍM

19. Jakou/jaké PA byste nechtěl/a zkusit?

.....

20. Jste-li nebo budete-li rodič, vedete nebo budete vést své děti k PA?

☒ a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

21. Sledujete pasivně nějaký sport?

☒ a) ANO

b) NE

22. Jaký/é sport/y sledujete ať už nárazově či pravidelně?

..... *kolej*

23. Jak se stavíte k tématu doping ve sportu?

☒ a) ve sportu nemá co dělat b) v některých sportech bych ho povolil/a c) je mi to jedno

24. Do kdy myslíte, že by měl člověk aktivně sportovat?

a) do 30 let

b) do 35 let

c) do 40 let

☒ d) do doby, kdy je člověk

schopen

e) jinak (prosím uveďte)

25. Myslíte, že je vhodné provozovat PA i v seniorském věku?

☒ a) ANO

b) NE

c) NEVÍM

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Radek Grepl
Katedra:	Antropologie a zdravotvdy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Pohybová aktivita začínajících učitelů na Svitavsku.
Název v angličtině:	Physical activity of beginning teachers in the region of Svitavy.
Anotace práce:	Práce se zabývá průzkumem pohybových aktivit u začínajících učitelů. Zaměřuje se především na druhy, důvody a zdravotní důsledky pohybových aktivit.
Klíčová slova:	Pohybová, aktivita, začínající, učitel, zdraví
Anotace v angličtině:	The thesis deals with number of physically active teachers – beginners in terms of what physical activities they do, what is their reasoning behind doing them, and looks into the influence these activities have on their health.
Klíčová slova v angličtině:	Physical, activity, beginning, teacher, health

Přílohy vázané v práci:	1. Dotazník 2. Ukázka vyplněného dotazníku
Rozsah práce:	76 stran
Jazyk práce:	Český jazyk