

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA PODMÍNEK PRO IN-LINE BRUSLENÍ
V OSTRAVĚ

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Tomáš Lokša, Rekreologie

Vedoucí práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

Olomouc 2010

Jméno a příjmení autora: Tomáš Lokša

Název diplomové práce: Analýza podmínek pro in-line bruslení v Ostravě

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

Rok obhajoby diplomové práce: 2010

Abstrakt: Život člověka je od nepaměti spojen s pohybem. Řada světových výzkumů potvrzuje negativní vliv nedostatku pohybu na zdraví člověka. In-line bruslení patří mezi zdraví prospěšné pohybové aktivity aerobního charakteru. Předmětem diplomové práce je provedení analýzy podmínek pro in-line bruslení v Ostravě. Teoretická část pojednává obecně o zařazení, smyslu a zdravotních benefitech in-line bruslení. Praktická část se zabývá vyhodnocováním podmínek pro in-line bruslení v Ostravě a návrhem možného řešení.

Klíčová slova: pohybová aktivita, aerobní cvičení, in-line bruslení, životní styl, volný čas, zdraví

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name a surname: Tomáš Lokša

Title of the master thesis: Analysis of condition for in-line skating in Ostrava

Department: Department of Leisure and Outdoor Education

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

The year of presentation: 2010

Abstract: Human life has always been associated with the movement. Many international research confirms the negative impact of lack of movement on human health. In-line skating is one from many aerobics health enhancing physical activities. The subject of this thesis is to analyze the conditions for in-line skating in Ostrava. The theoretical part discusses the general classification, meaning and health benefits of in-line skating. The practical part deals with the evaluation of conditions for in-line skating in Ostrava and with possible solution.

Keywords: physical activity, aerobic exercise , in-line skating, lifestyle, leisure time, health

I agree with lending this thesis in library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením RNDr. Jiřího Kratochvíla a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. 4. 2010

.....

Děkuji vedoucímu práce RNDr. Jiřímu Kratochvílovi za vedení této práce a poskytnutí cenných informací a rad při její tvorbě. Dále bych chtěl poděkovat PhDr. Jaroslavu Čihovskému za ochotu a rady k sociologickému výzkumu. Zvláštní poděkování patří všem pedagogům středních a vysokých škol, úředníkům a odborníkům přes cyklistickou dopravu v Ostravě, kteří mi pomohli s realizací dotazníkového šetření. Bez jejich spolupráce by tato práce nemohla vzniknout. Panu Ing. Milanu Halenčákovi bych chtěl poděkovat za poskytnutí rozhovoru.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1	Člověk a společnost.....	9
2.2	Životní způsob a životní styl	10
2.3	Volný čas.....	13
2.3.1	Problémy volného času	16
2.4	Kultura.....	17
2.5	Tělesná kultura	18
2.5.1	Pohyb v životě člověka	23
2.6	Zdraví a pohybová aktivita.....	24
2.6.1	Dopad pohybové inaktivity na zdraví člověka.....	24
2.6.2	Vliv správně prováděné pohybové aktivity na zdraví člověka.....	27
2.6.2.1	Aerobní cvičení	29
2.6.2.2	Způsob realizace pohybových aktivit ku prospěchu zdraví	32
2.6.2.3	Doporučení pohybových aktivit ku prospěchu zdraví.....	34
2.6.3	Zdravotní stav obyvatel České republiky.....	37
2.7	In-line bruslení	38
2.7.1	Historie	38
2.7.2	Základní typy in-line bruslí.....	39
2.7.3	Zdravotní přínos in-line bruslení.....	40
2.7.3.1	Fyzický přínos in-line bruslení.....	40
2.7.3.2	Psychický a sociální přínos in-line bruslení.....	42
2.7.4	Bezpečnost a dopravní předpisy.....	42
2.7.4.1	Bezpečnost	42
2.7.4.2	Dopravní předpisy	43
2.7.5	In-line bruslení v kontextu dnešní doby.....	44
2.8	Rekreace	45
2.8.1	Pohybová a tělocvičná rekreace	45
2.8.2	Komunální rekreace	46
2.8.2.1	Obec a město	47
2.8.2.2	Veřejná správa a samospráva	48
3	MĚSTO OSTRAVA A JEHO CHARAKTERISTIKA	50
3.1	Historie města.....	50
3.2	Geografická poloha	51
3.3	Demografické údaje	51
3.4	Správa a samospráva	51
3.4.1	Rada města	53
3.4.2	Primátor.....	53
3.4.3	Magistrát.....	53
3.4.4	Zvláštní orgány města	54
3.4.5	Strategické projekty města Ostravy.....	54
3.4.6	Urbanismus a územní plánování	55
4	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	56
4.1	Hlavní cíl	56
4.2	Dílčí cíl.....	56
4.3	Úkoly diplomové práce	56
5	METODOLOGIE.....	57
5.1	Metoda obecně	57

5.2	Metody	57
5.3	Technika obecně.....	60
5.4	Techniky.....	60
6	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	62
6.1	Srovnání výsledků klíčových otázek mezi jednotlivými skupinami	64
6.2	Vyhodnocení názorů bruslařů na podmínky pro in-line bruslení.....	69
6.3	Vyhodnocení názorů studentů středních škol na podmínky pro in-line bruslení.....	79
6.4	Vyhodnocení názorů studentů VŠ na podmínky pro in-line bruslení	85
6.5	Vyhodnocení názorů úředníků na podmínky pro in-line bruslení.....	91
6.6	Hustota provozu na vybrané cyklostezce	97
6.7	Vyhodnocení povrchů doporučených míst vhodných k in-line bruslení.....	99
7	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ.....	100
8	SOUHRN	101
9	SUMMARY	102
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	103
11	PŘÍLOHY.....	108
	Rozhovor s panem Ing. Milanem Halenčákem	108
	Fotodokumentace vhodným míst k provozu in-line bruslení.....	109

1 ÚVOD

Člověk byl v minulosti nucen se daleko více pohybovat než dnes. Pohyb byl základem pro přežití člověka v přírodě i ve společnosti. Zpočátku musel člověk lovit potravu a hledat si obživu v přírodě, později se začal věnovat zemědělství a obdělávat půdu. Pohyb byl nezbytný. Nadváha a obezita se vyskytovala ve společnosti výjimečně.

Dnešní doba je význačná významným pokrokem vědy, techniky a technologií, čímž jsou nároky na pohyb v mnoha zaměstnáních razantně sníženy. Vysoká úroveň elektrotechniky a vysokorychlostní internetu, který se stává každodenní nutností, jsou dalším protivníkem pohybové aktivity obyvatelstva. Doprava do zaměstnání ve městech a zajišťování denních potřeb se dnes v mnoha případech neobejde bez užití automobilů či městské hromadné dopravy.

Řada světových i českých studií zdravotního stavu obyvatelstva poukazuje na značný negativní vliv pohybové inaktivity, která má za následek zhoršující se zdravotní stav obyvatelstva. Nedostatek pohybu je příčinou celé řady zdravotních komplikací, počínaje nadváhou přes hypertenzi a obezitou, která je rovněž příčinou neúměrného zatěžování kloubů, až po vznik diabetes mellitus 2. typu a s ním spojené zdravotní komplikace. Je vědecky dokázáno, že pohybové aktivity aerobního charakteru mají pozitivní vliv na zdraví člověka. K těmto aktivitám patří zejména chůze, běh, plavání, jízda na kole a nepochybně právě dnes velmi populární in-line bruslení. Pravidelným provozováním těchto aktivit můžeme předejít většině výše uvedeným zdravotním problémům. Ať si to lidé mnohdy neuvědomují, jedná se o nejlevnější způsob prevence nemocnosti obyvatelstva.

V této práci se zabývám analýzou podmínek pro in-line bruslení ve městě Ostrava. Má-li in-line bruslení v Ostravě patřit k aerobním aktivitám, které plnohodnotně prospívají zdraví člověka, musí podmínky ve městě být kvalitní. Cílem této práce je zjištění náhledu na in-line bruslení studentů středních a vysokých škol, bruslařů a také úředníků na úřadech majících s touto problematikou co do činění. Výsledek tohoto šetření by měl přinést obraz o zájmu občanů města o tuto pohybovou aktivitu a poukázat na podmínky, které Ostrava k in-line bruslení nabízí.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

Cílem této kapitoly je přehledně postihnout pojmy týkající se samotné práce a pomoci tak k snazší orientaci v problematice. Z analýzy literatury a ostatních zdrojů považujeme za důležité uvést níže uvedené pojmy.

2.1 Člověk a společnost

In-line bruslení se bezpochyby týká člověka a bez člověka není myslitelná společnost.

Dle Jandourka (2007, 50) je člověk charakterizován jako bytost, která vznikla vývojem ze zvířecích předků. Ti náleželi ke skupině vyšších savců objevujících se na Zemi asi před 70 mil. let. Bytosti s člověkem ve všech ohledech identické se vynořují asi před 50 tisíci lety. V evolučním procesu člověka hrálo značnou roli používání nástrojů, vytvoření forem komunikace a sociálního společenství. Tyto známky zvýšily šance na přežití, protože skupiny, které je ovládaly, mohly lépe kontrolovat okolí. Člověk je charakteristický tím, že se základním podmínkám (klima, geofyzikální prostředí) nepřizpůsobuje, ale přizpůsobuje okolí sobě.

Pro některé lidi může být překvapivé, že jsou vlastně zvířaty, a to jen jedním z jednoho a půl miliónu dosud známých druhů, které tvoří živočišnou říši. Zároveň se však lidé od jiných živočichů liší díky schopnostem mozku, které jsou ohromné i v porovnání s jejich blízkými příbuznými, lidoopy. Výjimečná inteligence, způsob dorozumívání, zvědavost a schopnost řešit problémy umožnily lidem kolonizovat všechny světadíly, odpoutat se od bezprostřední závislosti na životním prostředí a podnebí, jež limituje jiné živočišné druhy, a vyvinout společnost reflektující sebe i okolní svět (Walker et al., 2003, 12, 2002).

Wolf et al. (1977, 94) uvádí, že jde o biologickou a společenskou bytost na nejvyšším stupni přirozeného vývoje organismů na Zemi, která je schopna vyrábět pracovní nástroje a ovlivňovat jimi prostředí, je nadána rozumovými schopnostmi a vědomím, článkovou řečí atd. Biologicky představuje jeden rod (Homo) o jediném druhu (sapiens)... Rozvoj pracovní činnosti umožnil během statisíců let vývoje postupné ovládnutí přírody nástroji, od zcela jednoduchých až po komplikované soustavy aparatur. Tyto nástroje člověk neustále zdokonaluje, rozvíjí pracovní činnost a kulturu, a tím zároveň zdokonaluje lidskou společnost.

„Společenství neboli pospolitost, je v nejobecnějším smyslu sociální skupina utvořená z rodin navzájem na sobě závislých, jejichž členové mají stejné zájmy. Větší počet různých společenství vytváří zpravidla společnost (Wolf et al., 1977, 325).“

Jandourek (2007, 235) považuje společnost „za nejobecnější systém lidského soužití.“

Společnost je dle Wolfa et al. (1977, 325) soubor společenských skupin (tříd) spjatých stejnou kulturou, od jiných skupin aspoň částečně se odlišujících, umístěných v určité geografické oblasti, sdílejících pocit sounáležitosti a považujících se za sociální entitu.... Zabezpečuje na různé úrovni uspokojování potřeb jednotlivých lidí, skupin i společnosti jako celku.

Hodaň (2000, 124) k problematice dodává, že „člověk je součástí společnosti i jejím tvůrce, její kvalita je závislá na každém jednotlivci. Tento vztah je pochopitelně i opačný. Člověk, individuum, je příčinou společnosti, společnost příčinou člověka, individua.“

2.2 Životní způsob a životní styl

Oba tyto pojmy jsou si velmi podobné a mnoho lidí je zaměňuje. Jejich uvedení na pravou míru považujeme za nezbytné.

Dle Hodaně (2008, 84) je životní způsob termín určitým způsobem nadřazený v tom smyslu, že se týká skupiny, třídy, populace. Má tedy skupinový charakter a může představovat určitou úroveň či dokonce normu, která je pro danou skupinu typická (životní způsob české populace, životní způsob manažerů, životní způsob venkovské populace, životní způsob seniorů atd.).... Životní způsob tedy vyjadřuje souhrn, strukturu a dynamiku všech životních činností členů skupiny. Jsou v něm zahrnuty sféry a způsoby lidské aktivity, stejně jako podmínky jejich realizace, vztahů lidí ve společnosti i jejich individuální proměnlivost. V životním způsobu se odráží specifikum vzájemného vztahu a úrovně individuí žijících v určitém společenství.

Z této komplexnosti vyplývá podmíněnost životního způsobu. Hodaň (2008) uvádí zásadní podmiňující činitele životního způsobu:

- Historický vývoj
- Úroveň dané skupiny
- Významné hodnoty
- Společenské tradice

- Změny výrobního procesu
- Vlastnické vztahy
- Postavení socioprofesní skupiny
- Životní úroveň dané skupiny
- Vliv různých druhů kultur a jiných skupin
- Převažující filosofická orientace

Dle Hodaně (2008, 88) „, se celá suma těchto podmiňujících činitelů velmi výrazně promítá do všech činností, které jsou pro danou skupinu typické. Mezi jednotlivými socioprofesními skupinami dochází k typickým rozdílným.“

Životní způsob a odvozeně od něj i životní styl je určován velkým množstvím charakteristik, které způsobují značné rozdíly nejen mezi jednotlivými částmi světa, mezi různými státy a národy, ale i uvnitř národních společenství.... Životní způsob je možno pokládat za určité vyjádření kvality života dané skupiny, či společnosti. Ovšem vzhledem k tomu, že za rozhodující jednotku společnosti považují kvalitu individuů společnost tvořících, a vztahů, které mezi sebou dovedou vytvořit, je podle mého názoru z hlediska konkrétního působení na člověka významnější životní styl (Hodaň, 2008, 88).

Hodaň (2008, 89) doplňuje, že: „na rozdíl od životního způsobu se životní styl týká jednotlivce. Je od životního způsobu odvozen, je individualizován.“

Tamtéž (2008, 91) Hodaň udává, že „životní styl je podmíněn v podstatě stejnými činiteli jako životní způsob, ty jsou však individualizovány a konkretizují individuum jako součást daného celku, specifika individua ve vztahu k charakteristikám celku. Životní způsob dané populace je souhrnem jednotlivých životních stylů.“

Všeobecné pojetí životního stylu ve světové i české odborné literatuře uvádí Slepíčková a Flemr (2007, 33), kdy je většinou životní styl chápán jako způsob projevu v myšlení, chování, jednání, který má charakteristické rysy vymezující ho vůči jiným stylům a nevýraznosti vůbec. Vyjadřuje hodnoty jedince nebo společenství. Je komplexem psaných i nepsaných norem a identifikačních vzorců, souhrn životních podmínek atd. a váže se na životní cyklus, společenské role, tradici.

„Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Životní styl můžeme definovat jako styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“ (Čevela et al., 2009, 39).

Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Vytváří se v průběhu života, kdy se člověk dostává do interakce s okolím. Sřetávají a kombinují se vlivy výchovy, sociálního prostředí, ekonomických podmínek, kulturních zvyklostí a mnohé další. Svou váhu mají pochopitelně i vrozené předpoklady a vlastnosti člověka.

Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování (Slepičková, 2005, 41).

Životní styl můžeme charakterizovat jako historicky určenou formu života, ve které individuální společnost reprodukuje svoji existenci, vědomé hledání a utváření kvalitativně vyšších životních forem a hodnot, které co nejlépe odrážejí objektivní rysy interindividuálních společenských vztahů a jsou projevem ideových, etických a ostatních principů v činnostech lidí (Hodaň, 1997, 87).

V běžné praxi se setkáváme i s definicemi, kdy „životnímu stylu“ předchází příslušné adjektivum. Mezi typické příklady patří „aktivní životní styl“, „sedavý (pasivní) životní styl“ či „zdravý životní styl“. Tento jev označuje Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta a Süß (2009) jako terminologický chaos v případě, že tyto pojmy nejsou podloženy jasnými definicemi. Výše uvedené pojmy definovali různí autoři například takto:

Slepičková a Flemr (2007, 33) charakterizují „aktivní životní styl“ jako takový „v němž pohybová aktivita nepracovního charakteru (máme na mysli jak pohybové činnosti vykonávané v rámci zaměstnání, tak v době mimopracovní jako nezbytné povinnosti), je prováděna v takovém obsahu, intenzitě, frekvenci a formě (obsahové, organizační), která se pozitivně podílí na zdravém životním stylu.

„Sedavý životní styl“ „je definován jako nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i během volného času“ (Stejskal, 2004, 11).

Čevela et al. (2009, 39) definuje jako „zdravý životní styl“ „...takový, který vede k podpoře zdraví a k ochraně před vznikem nemocí.“

2.3 Volný čas

Předmětem této kapitoly není vyčerpávající podání informací o vývoji pohledů na volný čas, ale snaha o stručné shrnutí.

Na téma „volný čas“ najdeme v literatuře množství filozofických sociologických, pedagogických a jiných úvah, které se touto problematikou zabývají. I při určité propustnosti a překrývání dochází na jedné straně k určité odlišnosti názorů, na druhé straně k pochopitelné závislosti názorů na dané historické situaci. V současné době zjišťujeme v názorech na volný čas dva zásadní směry, jdoucí paralelně vedle sebe. Je to jednak již desítky let stejné nebo podobné chápání „volného času“, jednak, zejména v posledním období, určité zpochybňování tohoto termínu (Hodaň, 2008, 47).

V Antické filosofii se setkáváme s problémem volného času u Platona, v jehož zákonech se objevuje vztah práce a volného času, tedy jakási antinomie činnosti a užitku, nástroje a cíle. Zde se již objevilo oddělení sféry volného času, zahálky, od sféry práce, výroby. Tento přístup v mnohém přetrvává dodnes v podobě pojetí práce versus nepráce.

Obsáhlejší úvahy o volném čase jsou spojeny s obsahem známého pojmu „scholé“. Na základě dochovaných pramenů lze zřejmě usuzovat, že první hlubší vymezení volného času v naší civilizaci učinil dávno před naším letopočtem řecký filozof Aristoteles. Žil v době rozkvetu řecké společnosti, která se díky rozvoji obchodu, řemesla, vědy a kultury stala významným mezníkem ve vývoji evropské civilizace. Charakteristickým rysem společnosti, a tedy i Aristotelovy koncepce bylo vyzdvihování intelektuální činnosti (filozofování) nad rukodělnou práci. Pro Aristotela je vrcholem nejvyšší lidské blaženosti rozjímavá činnost hédonistické povahy, která uspokojuje člověka. Rozjímání vede člověka k moudrosti, samostatnosti a slasti právě pro svou vnitřní hodnotu, která nesměruje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se realizuje ve volném čase, který Aristoteles nazývá „scholé“ (Hodaň, 2008, 50).

Tamtéž (Hodaň, 2008) autor uvádí, že ve středověku byl volný čas úsekem pro rozjímání, modlitby, zábavu, hry a tance (lidové hry a tance jako součást kulturního dědictví národů). Dominantní postavení měla církev a její ideologie, která určovala majoritní kulturu, a volný čas se opíral o asketický vztah k životu. Rozjímání mělo nejvyšší hodnotu, ale týkalo se motliteb a rozmlouvání s Bohem.

Renesance ovlivnila volný čas zaměřením na zdokonalení člověka. Rozvoj industriální společnosti a tlak na dlouhodobé pracovní zatížení značně volný čas

potlačoval. Došlo k oslavování práce duševní i fyzické. Renesanční myslitelé varovali před zahálkou, leností a oslavovali práci. Negativně se pohlíželo na nic nedělání, mezi hlavní ctnosti dobrého otce rodiny patřila píle, pracovitost a spořivost. Práce zaujímala ve společnosti přední místo. Odpočinek byl chápán jako nutná obnova sil pro práci.

Giordano Bruno (in Hodaň, 2008, 52) vyhlašoval heslo, že „teprve prací se stává odpočinek morálně důstojným.“

Problematikou volného času se významně zabíral Karel Marx v díle „Rukopisy“. Marx přispěl ke zrušení rolnického cyklického času jeho nahrazením časem lineárním. Volný čas chápal jako součást rozvoje člověka zaměřenou na jeho vzdělávání. Práci charakterizoval jako říši nutnosti, volný čas jako říši svobody. Uvedl také svůj pohled na vztah práce a volného času. Člověk podle něj musí pracovat, aby mohl mít volný čas, v tom musí dostatečně odpočívat, reprodukovat svou pracovní sílu, aby mohl opět pracovat.

Výraznou změnu způsobil ve dvacátém století vzestup technologického rozvoje, kdy došlo ke zkracování pracovní doby a tím k nárůstu volného času (Hodaň, 2008).

V historii jsme se setkali v podstatě s trojím chápáním volného času:

- optimistickým, které vidí ve volném času smysl a cíl života,
- pesimistickým, zdůrazňujícím skepticky negativní stránky (nuda, zahálka, prostor pro nepravosti, manipulovatelnost),
- realistickým, pečlivě hodnotícím význam volného času i jeho možná reálná zneužití (Hodaň, 2008, 53).

Hodaň (2008) tamtéž, označuje za klasika v řešení problematiky volného času významného francouzského sociologa Jofre Dumazediera, který rozlišil „volný čas“ a mimopracovní dobu, které nelze ztotožnit. Mimopracovní dobu označuje za čas osvobozený od práce a času obsahujícího dojíždění na pracoviště. Volný čas pak podle Dumazediera představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti, biologické potřeby (spánek, strava, hygiena) a rodinné povinnosti jako vaření, úklid, nákup či péče o děti.

Volnému času Dumazedier přisoudil tři vlastnosti:

1. Volný čas je svobodnou volbou – osvobozuje od povinností určitého druhu.
2. Volný čas je nezainteresovaný tj. nemá v podstatě žádný zistný, utilitární, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl.
3. Volný čas uspokojuje osobní požadavky.

Dumazedier (in Hodaň, 2008, 56) vymezil volný čas jako souhrn činností, kterým se jednotlivec může věnovat podle vlastní libovůle, ať již proto, aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo rozvíjel svou dobrovolnou činnost ve společenském životě, svou informovanost nebo své vzdělání nevyhnutelné povoláním, a to tehdy, když se uvolnil od všech pracovních, rodinných, či společenských závazků.

Tamtéž Dumazedier (in Hodaň, 2008, 56) rozlišil tři základní funkce volného času:

1. Odpočinek (délassement), zotavení, reprodukce pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména práce.
2. Rozptýlení (divertissement), zábava, rozptýlení, kompenzace, únik z monotónnosti práce, případně únik do fiktivních činností imaginárního světa.
3. Rozvoj osobnosti (développement) umožňuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha. Poskytuje nové možnosti zapojení se do rekreativních, kulturních a sociálních sdružení. Umožňuje doplňování citových či rozumových poznatků, rozvíjení schopností.

Hodaň (1997) mezi ně řadí tyto funkce:

- Regenerační (obnova pracovní síly, aktivní odpočinek...)
- Rozvíjející (všestranný rozvoj osobnosti, zdokonalování člověka...)
- Prožitková (odreagování, „prožívání“ života...)

Hodaň (2008, 57) uvádí, že: „pro Dumazedierovo pojetí je typické vymezení volného času jako „zbytkového“, který je dán odečtením pracovní a mimopracovní doby od nominálního denního časového fondu.“

Hodaň (2008) zdůrazňuje, že existuje mnoho definic volného času a většina z nich vychází právě z pojetí Dumazedierova. Na druhou stranu uvádí, že existují pojetí jiná, chápající volný čas jinak, pokoušející se o zcela odlišný výklad.

Filipcová (1966) (in Hodaň, 2008, 59) považuje „volný čas za svět volby činnosti, kdy člověk může, ale nemusí.“ Hodaň dodává, že je zde uveden čas jako svět existence a volby člověka. Vymezuje určitý prostor pro svobodné jednání.

Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti (Slepičková, 2005, 14.)

Piepper (1992; in Hodaň, 2008, 60) „považuje volný čas za vnitřní stav duše“

„Uznám-li všechny vazby, které s volným časem souvisí, uznám-li jeho zásadní, zcela individuální podmíněnost, potom se mi jako nejprůhodnější jeví již zmíněné vyjádření Piepperovo (1992), že je to především vnitřní stav duše“ (Hodaň, 2008, 66).

Hodaň (2008, 67) uzavírá, že při úvahách o životním stylu zjišťujeme v obecnější rovině vše, čím jsme podmiňovali volný čas. Tedy to, co se volného času týká, je problémem životního stylu – ne ve smyslu nějakého vyčleňování, ale naprosté vzájemnosti. Problém „volného času“ se v něm jakoby rozpouští.

2.3.1 Problémy volného času

V dnešní době technického pokroku ubývá pracovního vytížení a narůstá prostor pro volný čas. Menší nároky na energetický výdej v zaměstnání se přenášejí mnohdy do volného času, lidé tráví více času doma sezením u televize a počítače. Pasivní trávení volného času dostává přednost před pohybovými aktivitami. Lidé často řeší stresové situace přejídáním se a přispívají tak k pozitivní energetické bilanci, která vede ke zdravotním komplikacím (Stejskal, 2004).

Volný čas je obecně vnímán pozitivně, může ale přinášet svá negativa. Jde především o způsob jeho naplňování jedincem, který v konečném důsledku působí na celou společnost. Na jedné straně jde o to, zda individuum chce a umí naplnit svůj volný čas, na druhé straně, jaké k tomu má podmínky.

Zvýšenou pozornost je potřeba věnovat především dětem a mládeži. Rodina je primárním výchovným činitelem a velmi důležitá je schopnost trávení volného času společně v rámci rodiny. Má-li volný čas přispívat pozitivně k životu jedince, je nutné zajistit vhodné podmínky (organizační, finanční, legislativní atd.) a také využít sílu mediálních prostředků (Slepičková, 2005).

Technický pokrok posledních let výrazně přispěl ke změně životního stylu obyvatel vyspělých zemí. Dnešní člověk preferuje převážně sedavý způsob života, neboť v práci i mimo ni může sedět a není nucen k pohybu. Ke svému transportu využívá většinou automobilu a nedostatečně sportuje (Čevela et al., 2009).

Volný čas není záležitostí pouze jedince, ale souvisí s životem celé společnosti. Umění dobře prožít volný čas se člověk musí naučit. Je proto zapotřebí volnému času věnovat pozornost nejen při výchově v rodině, ale v rámci celé společnosti, která se musí podílet na vytváření podmínek pro jeho příjemné a smysluplné využití. Kvalita a množství volného času jednotlivců totiž vypovídá o úrovni rozvoje a kvalitě celé společnosti (Slepičková, 2005, 21).

2.4 Kultura

Kultura bývá chápána jako souhrn materiálních a duchovních hodnot vytvořených lidmi v procesu historického vývoje. Toto vyjádření však nelze chápat staticky jako vnímání určité sumy hodnot nezávislých na společenském vývoji, ale dynamicky, tedy jako výsledek konkrétní činnosti v určité etapě společenského vývoje i jako součást nepřetržitého procesu, který na nás všestranně působí a ztvárňuje nás (Hodaň, 1997, 27).

Hodaň (1997) tamtéž uvádí, že z výše uvedeného můžeme kulturu rozdělit na kulturu materiální a kulturu duchovní.

Kulturu materiální představuje vše to, co naplňuje materiální potřeby člověka. Ty dále Hodaň dělí na:

- Pracovní prostředky
- Předměty denní potřeby
- Komunikační prostředky
- Pracovní vztahy lidí
- Profesionální dovednosti

- Společenské poměry atp.

Do oblasti duchovní kultury zařazuje to, co obohacuje člověka a uspokojuje jeho duchovní potřeby. Považuje za ně tyto:

- Hodnoty umělecké
- Vědecké poznatky
- Právní ustanovení
- Etické normy
- Výchova a vzdělání

Dodává současně, že obě oblasti se prolínají a působí komplexně ve svém konečném propojení.

Hodaň (2006, 71) doplňuje, že: „kultura nemůže být chápána pouze jako souhrn materiálních a duchovních hodnot (předmětná i osobnostní forma) a jejich reprodukce, ale jako chování lidí, jehož výsledkem je činnost tyto hodnoty produkující a reprodukcující.“

Hobza a Rektořík et al. (2006, 9) doplňují, že: „kultura není pouze výrazem osobnosti člověka, jeho individuálního chování. Jsou to postupy a chování, které jsou společně sdílené a obecné. Tím se kultura stává řídicí složkou jakéhokoliv sociálního systému.“

Podle Jandourka (2007, 136) je kultura: „souhrn životních forem, hodnotových představ a životních podmínek obyvatel na časově a prostorově omezeném úseku....“

2.5 Tělesná kultura

Pro pochopení „tělesné kultury“ je důležité objasnit si problematiku těla a kultury zvlášť. I když se jedná o samostatné fenomény, ve spojení navzájem ztrácejí svou samostatnost a ovlivňují se navzájem (Hodaň, 2000).

Povinností každého člověka je bezesporu kultivovat vlastní bytí a (díky vztahu já – společnost) tak převzít plnou zodpovědnost jak za svůj život, tak za existenci společnosti a lidstva jako celku.... Ve smyslu monistické teorie jde o kultivaci vlastního bytí, ve smyslu (bohužel stále přežívající a prosazující se) dualistické teorie však získává zcela jiný charakter, který je ještě navíc umocňován vlivy filosofie konzumní společnosti, reklamou i vytvářenou virtuální realitou (Hodaň, 2000, 50).

Je zásadní si uvědomit, že nelze oddělovat „tělo“ od „ducha“ a dávat tyto pojmy v kontextu „tělesné kultury“ do protikladu. Mnohdy k tomu dnes dochází a pramení to z nepochopení filosofie „tělesné kultury“. Rozvoj těla bývá častokrát dáván do protikladu s rozvojem intelektu. Školní „tělesná výchova“ je nezdůvodněně chápána jako protiklad intelektuální výchovy, jako kompenzační, rekreační činitel, osvěžující žáka pro další intelektuální činnost. Můžeme se dokonce setkat s názorem, že se tělesná výchova stává unavujícím činitelem vzdělávacího procesu, který snižuje pozornost žáků a odvádí je od kvalitní intelektuální činnosti. Takto pojatá tvrzení pramení z neznalosti problému a filosofie celého systému tělesné kultury (Hodaň, 2006).

Hodaň (2006, 101) také uvádí, že tělesná cvičení, dovednost, výkon, jsou chápána jako prostředek k pozitivní manipulaci člověka ve smyslu vyváženého rozvoje fyzické, psychické a sociální úrovně, ve smyslu socializace a kultivace člověka. Člověk je v tomto případě jejich cílem. Pochopení filosofie těla a jejích kulturních i sociálních důsledků je tedy jednou ze základních podmínek nejen chápání problému tělesné kultury, ale i celého lidského života.

„Pochopení „těla“ a komplexnosti i různorodosti „kultury“ obecně jsou pro mne základní předpoklady uchopení jevu, který nazývám „tělesnou kulturou“. Stejně tak jako pochopení člověka a společnosti je předpokladem naplnění možností, které v sobě tělesná kultura skrývá“ (Hodaň, 2006, 101).

Tělesnou kulturu nelze stavět vedle kultury, neboť ta už v minulosti byla právem považována za součást kultury a společnosti. Tělesná kultura se vyvíjela současně s kulturou v rámci její duchovní a hmotné složky a lze ji také označit za subsystém kultury (Libenský, 1963; Cikler, 1970; Fiala, 1975; Tyszka, 1973; in Hodaň, 2008).

Hodaň (1997, 34) dodává, že „...struktura tělesné kultury určená potřebami, činnostmi, hodnotami, vztahy a normami ukazuje na zcela zřejmou vzájemnou závislost tělesné kultury a společnosti. Tato závislost, která se historicky potvrzuje, má spirálovitý charakter – úroveň tělesné kultury spoluovlivňuje danou úroveň společnosti, úroveň společnosti podmiňuje úroveň tělesné kultury.“

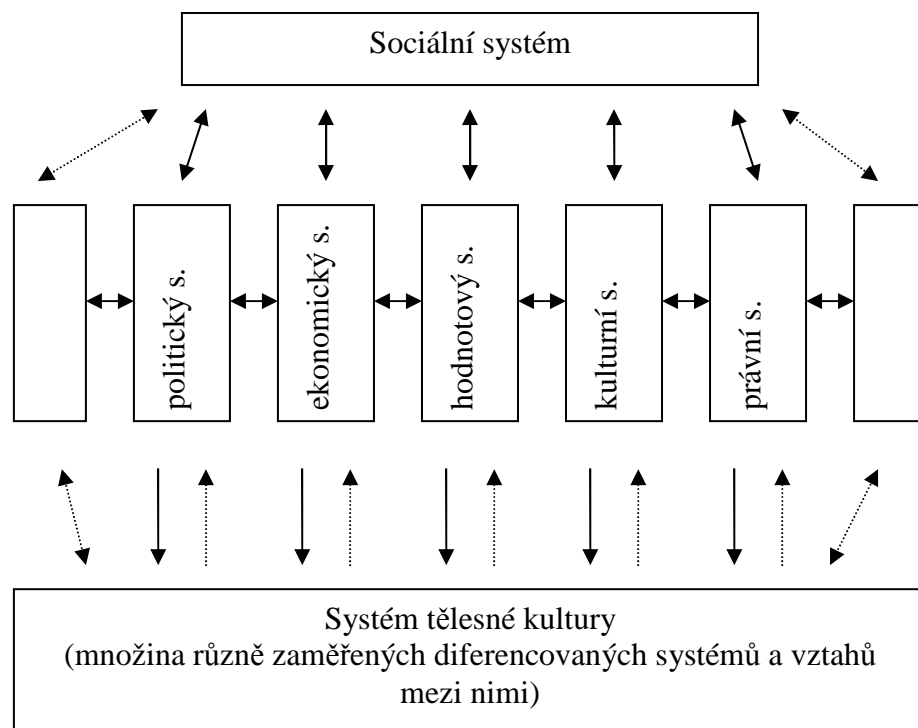
V literatuře můžeme nalézt různé definice pojmu „tělesná kultura“. O komplexní formulaci se pokusil Hodaň (1997) a dodnes je tato definice považována na Fakultě tělesné kultury v Olomouci za nosný pilíř.

Tělesná kultura je sociokulturní systém, který jako výsledek činností, tvorby hodnot, vztahů a norem zabezpečuje specifickými tělocvičnými prostředky uspokojování zvláštních biologických a sociálních potřeb člověka v oblasti fyzického a z něj vyplývajícího psychického a sociálního rozvoje s cílem jeho socializace a kultivace. Je součástí kultury a kulturního dědictví každého národa. Objektem jejího působení je kulturní a společenský člověk jako plnohodnotný člen společnosti (Hodaň, 1997, 34).

Takto pojatý sociokulturní systém je subsystémem systému sociálního (společenského) a navzájem se ovlivňují.

Obrázek 1

**SYSTÉM TĚLESNÉ KULTURY JAKO
SUBSYSTÉM SYSTÉMU SOCIÁLNÍHO**



Zdroj: Hodaň (1997, 47)

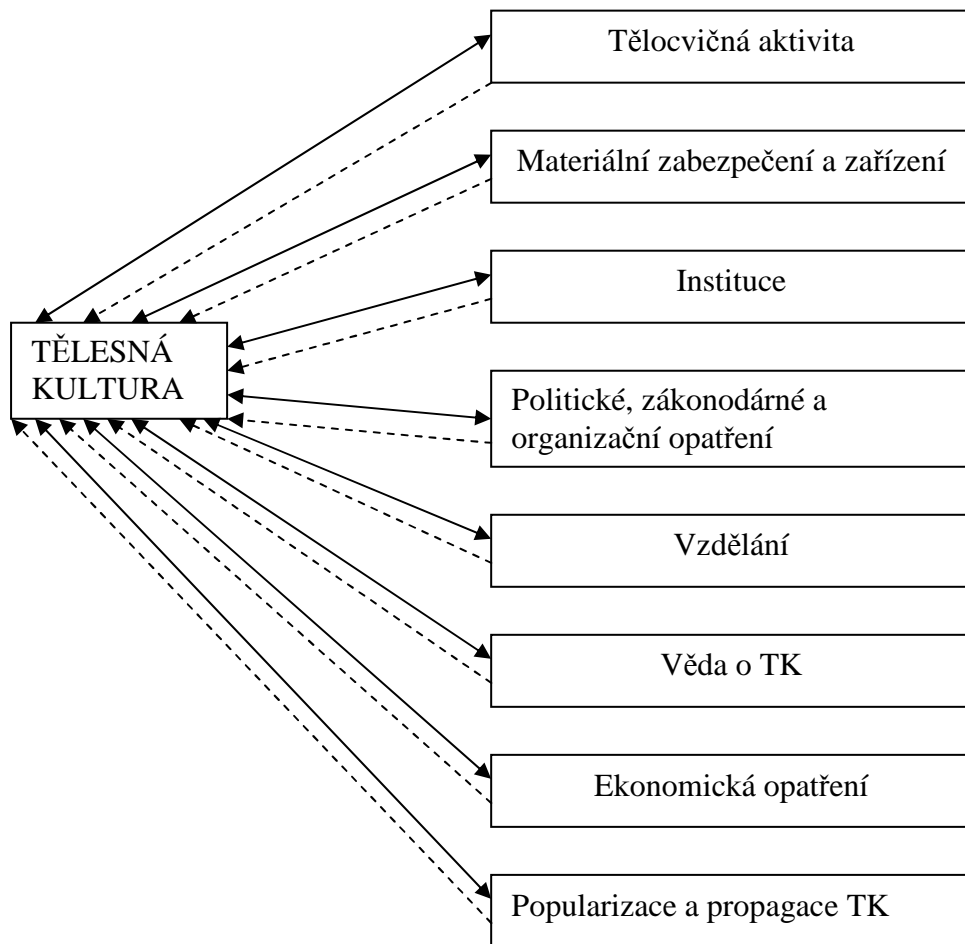
Systém tělesné kultury vznikl tehdy, když si spontánně organizované a realizované pohybové činnosti (tělesná cvičení) člověka vynutily vznik specifických organizací, institucí, materiálního, legislativního a personálního zabezpečení těchto činností, z důvodů zvýšení jejich úrovně. Vzniklo tak specifické prostředí zabezpečující uspokojování

zvláštních pohybových potřeb člověka. Systém tělesné kultury je tedy množina organizací, institucí, legislativních norem, způsobů personálního a materiálního zabezpečení, uspořádána do funkční struktury, vycházející ze vzájemných vazeb uvedených prvků a vazeb na vnější okolí, s cílem co nejefektivnějšího zabezpečení zvláštních pohybových potřeb člověka (Hodaň, 2007, 15).

„Systém tělesné kultury je relativně samostatným systémem, je součástí systému společenského. Má zcela přehledné členění na jednotlivé, vzájemně se ovlivňující subsystémy činností a aktivit...“(Hobza & Reškořík, 2006, 11).

Obrázek 2

SUBSYSTÉMY TĚLESNÉ KULTURY



Zdroj: Hodaň (1997, 48)

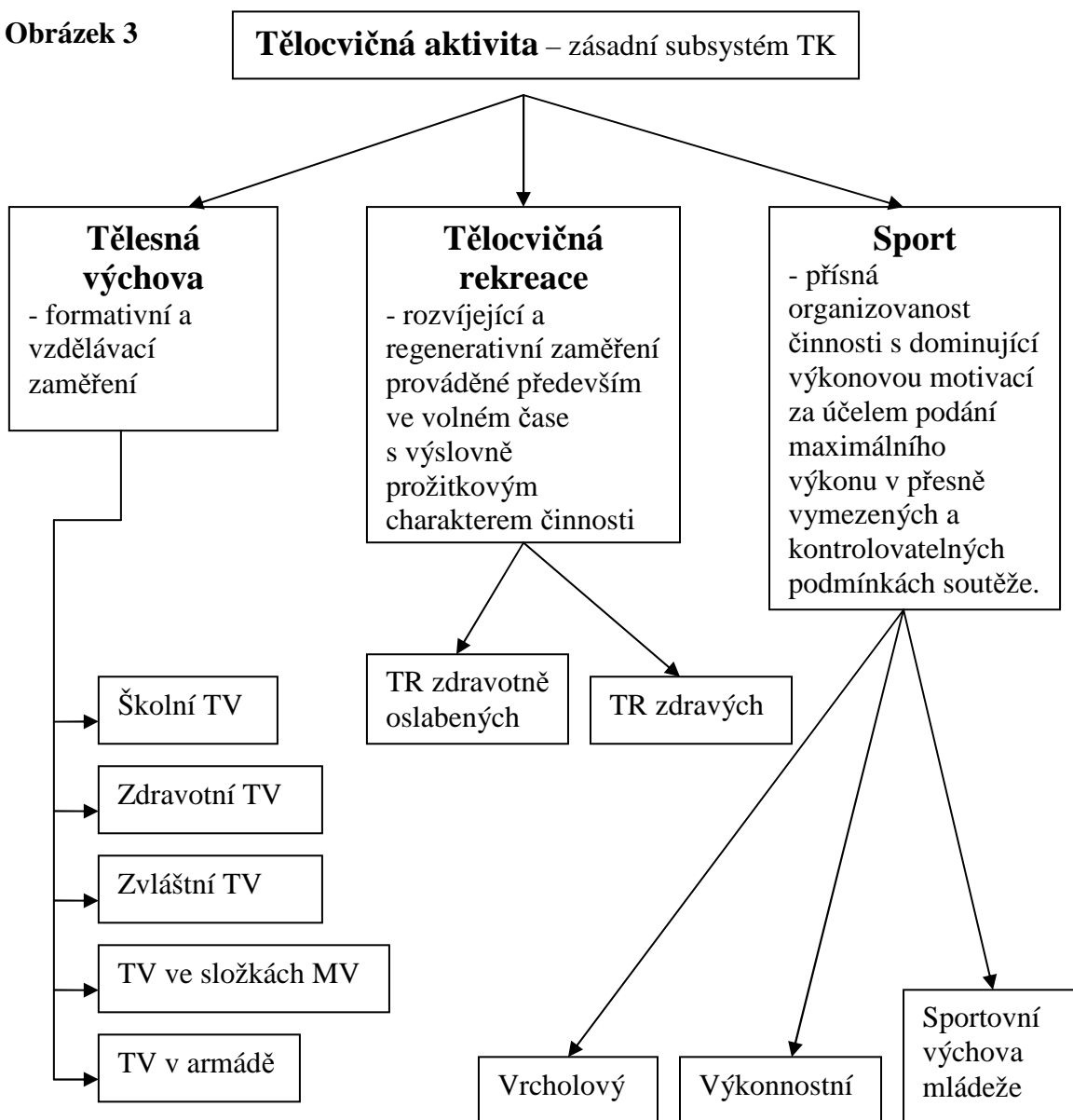
Mezi zásadní subsystémy tělesné kultury řadíme dle Hodaně (1997) především subsystém tělocvičné aktivity.

Pohybová aktivita je pak podle Hodaň (1997, 8) „ suma skutečně vykonaných pohybových činností člověka.“

Tělocvičná aktivita je podle Hodaň (2008, 33) „ suma všech skutečně realizovaných tělesných cvičení. Její zásadní odlišnost tkví v tom, že zatím co ostatní pohybové aktivity jsou zaměřeny vně člověka, tělocvičná aktivita je zaměřena na člověka, na jeho záměrný rozvoj.“

Za tělesná cvičení považuje Hodaň (1997, 10) „ záměrné, volní, konkrétně motivované a účelné pohybové jednání, kladně ovlivňující stav lidského organismu po stránce fyzické, psychické a sociální za určitých, přesně stanovených podmínek.“

Obrázek 3



Zdroj: Hodaň (1997, 2006), graficky upraveno

2.5.1 Pohyb v životě člověka

Tělesný pohyb člověka je od nepaměti spojen s jeho životem a přežitím ve světě. V dávné minulosti byl člověk součástí přírody, ze které se postupem času vymanol. Hlavní existenční problémy nutily člověka hledat efektivnější způsoby, jak si obstarat potravu či zajistit své bezpečí. Rozhodujícím faktorem vyloučení se z přírody, byla schopnost myslet. Dosud bezbranný tvor začal v boji o přežití mobilizovat fyzické i duševní síly, vyrábět pomůcky, zbraně a soustavně cvičit. Mezi základní přirozené pohyby patřily chůze, běh, skoky, překonávání překážek, plavání a později i jízda na lodi a na koni. Výchova dětí nepostrádala pohyb a fyzická zdatnost byla předpokladem pro úspěch dobrého lovce, válečníka nebo účastníka slavností, jejichž součástí byl běh, zápas, lov či tanec (Kössl, Štumbauer & Waic, 2004).

Tělesný pohyb můžeme označit za základní projev života člověka. Je nutné si ale uvědomit, že se jedná o pohyb specifický. Z velkého množství forem výskytu pohybu lze vyčlenit dělení do tří skupin – pohyb mechanický, biologický a společenský. Pohyb mechanický se týká pouze neživé hmoty, pohyb biologický je příznačný pro živé organismy a pohyb společenský se týká člověka. Neexistují mezi nimi striktní hranice, pohyby vyššího řádu podléhají zákonitostem řádů nižšího (Hodaň, 1997).

Společenský pohyb je typický pro člověka. Týká se jak historických pohybů společenských, tak pohybů určitého člověka. Týká se těch jeho pohybů, které jsou zaměřeny k určitému cíli, k dosažení určité hodnoty. Společenský pohyb není pohyb náhodný, ale cílený, i když ta cílenost může být zprostředkovaná. Veškeré vědomě realizované lidské pohyby mají charakter pohybu společenského. Nezbytně respektují zákonitosti pohybu mechanického a biologického, ale i individuální a společenské podmínky, prostředí, kulturní úroveň... Společenský pohyb, jako typický lidský, je nejkomplexnějším výrazem pohybu člověka ve světě (Hodaň, 2000, 109).

Lidský pohyb můžeme ve své komplexnosti chápat jako určitou formu lidského chování. Specifickým projevem pohybového chování jsou tělesná cvičení. Jsou součástí veškerého pohybu, jehož je člověk schopen, jsou odlišná od pohybových činností existenčního charakteru a jsou zaměřeny na člověka, na jeho formování, zdokonalování a rozvoj v oblasti fyzické, psychické i sociální s cílem jeho socializace a kultivace (Hodaň, 2000).

2.6 Zdraví a pohybová aktivita

Světová zdravotnická organizace (1948) definuje zdraví jako „stav celkové fyzické, mentální a sociální pohody, ne pouze absenci nemoci či vady“.

Hodaň (2000) upozorňuje, že zdraví se týká celé osobnosti člověka, jeho fyzické, psychické i sociální sféry a k definici WHO dodává, že „takto chápané zdraví je podmíněno celkovou zdatností..., která je výsledkem záměrného procesu. Zdraví tedy není stav, je to proces, tvorba, boj, který nikdy nekončí“ (Hodaň, 2000, 156).

Čevela et al. (2009, 12) poukazuje na to, že „zdraví lze chápat jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí, a schopnosti organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí“

2.6.1 Dopad pohybové inaktivity na zdraví člověka

Za padesát tisíc let, které uplynuly od vzniku homo sapiens sapiens, došlo jen k relativně malým změnám, které modifikovaly základní životní funkce. Obrovský rozvoj mozkové kůry byl „zabezpečen zdola“ velmi rigidním systémem neuroendokrinních regulací, které jsou prakticky stejné jako v době, kdy se lidé postavili „na vlastní nohy“. A právě tento typ automatického řízení životně důležitých systémů se stal problémem pro člověka, jehož způsob života se diametrálně změnil. Zejména urbanizovaný člověk je ve srovnání s „lovcem a sběračem“ vystaven výrazně odlišným životním podmínkám. Především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu vede k poruchám regulačních systémů „nastavených“ na jiné životní podmínky. Disproporce mezi statisíce let starým systémem řízení životně důležitých funkcí a životním stylem člověka vede k některým zdravotním poruchám, které po čase vyúsťují do řady onemocnění. (Stejskal, 2004, 11).

Tamtéž (Stejskal, 2004) uvádí, že často zmiňovaný pojem „civilizační onemocnění“ není úplně přesný, neboť za zdravotní komplikace nemůže technický pokrok spojený s civilizací, ale jeho nesprávné využití člověkem. Je tedy vhodnější obecně akceptovaný pojem „hromadná neinfekční onemocnění“. Šíří se jako epidemie, i když infekční nejsou. Pravděpodobnost jejich rychlého rozšiřování podporuje dědičná dispozice.

Mezi nemoci, jejichž vznik souvisí s nesprávným životním stylem, počítáme především ischemickou chorobu srdeční, cévní mozkovou příhodu a hypertenzi, které mají ve většině rozvinutých zemí největší výskyt a jsou nejčastější příčinou smrti. Tato onemocnění vznikají na základě aterosklerózy, která je způsobena ukládáním krevních

tuků do stěn tepen, ty ztrácejí svou pružnost a postupně se zužují. Se vznikem aterosklerózy bývají často spojeny i poruchy látkové výměny cukrů a tuků, které mohou často ústit např. do cukrovky 2. typu. Vzhledem k jejich obrovskému výskytu musíme počítat mezi metabolická onemocnění i obezitu, která je od určité úrovně s výše uvedenými nemocemi spojena. Tak se dostávají do primárního nebo sekundárního vztahu ke špatnému životnímu stylu i některá maligní nádorová onemocnění, onemocnění dýchacího systému, osteoporóza, některá onemocnění páteře, zhoršení obranné imunitní reakce vůči infekčním onemocněním atd. Pohybový systém se stává méně výkonný a odolný a dochází snadněji k jeho poškození (Stejskal, 2004,11).

Diabetes mellitus 2. typu je dle Stejskala (2004, 20) „onemocnění s výraznou genetickou podmíněností a na jeho vzniku se významně podílí životní styl, především nedostatek pohybu a nadměrný příjem energie potravou.... Má společný základ s obezitou, která signalizuje onemocnění touto chorobou.“

O problémech spojených s nedostatkem pohybu referuje také (Kvapil, 2009) a uvádí, že v naší zemi je postižena polovina obyvatel nadváhou či obezitou. Obezita je velkým problémem každého jedince a národa jako celku. Obézní lidé podstupují daleko větší riziko rozvoje celé řady nemocí, mezi které patří zejména diabetes 2. typu, hypertenze, artróza, deprese a také různé druhy rakoviny. Tyto nemoci zkracují život člověka a negují subjektivní vnímání kvality života.

Stejskal (2009) k obezitě dodává, že se jedná o komplexní onemocnění, které je závislé na dlouhodobém vztahu mezi dědičností a chováním člověka. Je výsledkem dlouhodobé nerovnováhy mezi energetickým výdejem a příjmem. Diabetes mellitus 2. typu je dle Stejskala takřka vždy spojen s obezitou, kdy androidní obezita a diabetes mellitus 2. typu mají společný původ, příčiny vzniku a výskyt v různých populacích. Za společnou příčinu považuje „sníženou účinnost hormonu inzulínu, poruchy krevních tuků (zvýšené množství triglyceridů a LDL-cholesterolu a snížené množství HDL-cholesterolu) a často je doprovázející i zvýšený krevní tlak“ (Stejskal, 2009, 39).

Hypertenze je charakterizována systolickým tlakem, který přesahuje 160 mm/Hg nebo diastolickým tlakem vyšším než 90 mm/Hg. Její primární prevence je velmi důležitá, neboť většina pacientů s onemocněním srdce a oběhového systému trpí vysokým krevním tlakem. Hypertenze přispívá ke vzniku centrální mozkové příhody, periferních cévních onemocnění, ischemické choroby srdeční a městnané choroby srdeční (Stejskal, 2004, 16).

Nedostatek pohybu a nadměrný příjem energie primárně vede u osob s dědičnou dispozicí k...nadprodukcii inzulínu a snížení citlivosti buněk kosterního a srdečního svalstva a buněk jater na tento hormon. Po určité době, která však může trvat i několik roků, dojde k vyčerpání sekreční kapacity slinivky břišní, které produkují inzulín a vznikne diabetes 2. typu....Zvýšená hladina inzulínu v krvi se podílí jednak na zvýšení transportní kapacity LDL cholesterolu, jednak tlumí tvorbu HDL cholesterolu a zvyšuje jeho rozpad....Touto nerovnováhou mezi nosiči krevních tuků se zvyšuje riziko ischemické choroby srdeční. Vysoká hladina inzulínu v krvi snižuje rozpad plazmatických triglyceridů, a tím nebezpečně zvyšuje jejich hladinu (Stejskal, 2004, 17).

Ischemická choroba srdeční je onemocnění, při kterém se aterosklerotické pláty ukládají v koronárním řečišti, kde jsou příčinou sníženého průtoku krve v srdečním svalu - myokardu. Srdeční sval trpí nedokrevností - ischemií. Klinickým projevem tohoto nepoměru mezi dodávkou a poptávkou kyslíku je bolest na hrudi - angina pectoris (AP). Finálním stádiem je koagulační nekróza srdečního svaly - infarkt myokardu (Špínar, 2003, 361).

Redukovaná pohybová aktivita v zaměstnání se často přenáší i do volného času, kdy únava způsobená psychickým napětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání snižuje aktivitu člověka natolik, že je ochoten spíše konzumovat než vydávat, tedy např. více vysedávat u televize nebo počítače a méně číst, vyprávět nebo cvičit. Část lidí řeší psychický stres zvýšeným příjmem jídla, který je obvykle kumulován do večerních hodin. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha, tak vznikají poruchy tělesného i duševního zdraví, tak vzniká u disponovaných jedinců větší část hromadným neinfekčních onemocnění (Stejskal, 2004, 11).

Vlivem pracovního shonu dnešní doby, stresu, nedostatku pohybu a nesprávné životosprávy, dochází u mnoha lidí k pozitivní energetické bilanci, která pak na sebe váže výše uvedené zdravotní komplikace. Primárně obezita navazující na nadváhu, je příčinou mnoha problémů, i když si to mnoho lidí dlouho neuvědomuje. Až v době, kdy se začnou projevovat mechanické či metabolické komplikace obezity a přidružovat se další problémy, začínají postižení situaci řešit. Návrat zpět bývá vždy velmi těžký a adherence k dietě a nutně správně prováděné pravidelné pohybové aktivitě, málo úspěšná. Absence pohybu, jenž je člověku přirozený, má velmi negativní důsledky. Proto je velmi důležité klást důraz na edukaci, informovanost a prevenci (Stejskal, 2004, 2009).

2.6.2 Vliv správně prováděné pohybové aktivity na zdraví člověka

Kolisko, Stejskal, Ditmar a Opletal (2002, 7) formulují zdravotní efekty správně prováděné pohybové aktivity takto:

Optimální pohybová aktivita:

- pozitivně ovlivňuje oběhový a dýchací systém:

- optimalizuje fungování oběhového a dýchacího systému (snižuje srdeční frekvenci v klidu i při cvičení střední a submaximální intenzity, zlepšuje efektivitu práce srdce a zlepšuje jeho parametry)

- zvětšuje průsvit věnčitých tepen srdeční svaloviny a hustotu kapilár, které ji zásobují krví, mírně snižuje krevní tlak, a to jak u osob s normálním tlakem, tak i u osob s vysokým krevním tlakem, zvyšuje maximální kyslíkovou spotřebu (tzv. aerobní kapacitu)

- kombinace zvýšené aerobní kapacity a optimální redukce tělesného tuku je nejefektivnější způsob redukce stresu

- pro starší osoby je významné, že pohybová aktivita odstraňuje snadnou unavitelnost a zvyšuje psychickou a fyzickou výkonnost

- snižuje výskyt a průběh onemocnění srdce a oběhu:

- osoby se sedavým způsobem života mají víc než o třetinu větší riziko onemocnění ischemickou chorobou srdeční než osoby pohybově aktivní

- u lidí trpících nedostatkem pohybuje rovněž výrazně menší pravděpodobnost přežití prvního srdečního infarktu než u osob pravidelně cvičících

- u pacientů s onemocněním srdečních tepen výrazně zlepšuje kvalitu života, pozitivně ovlivňuje rizikové faktory ischemické choroby srdeční a snižuje náklady na zdravotní péči

- pozitivně ovlivňuje některé chemické pochody v krvi:

- snižuje riziko aterosklerózy mimo jiné tím, že mění aktivitu řady enzymů, které se podílejí na jejím vzniku a snižuje hladinu krevních tuků (triaclycerolu) a cholesterolu (rizikový faktor vzniku aterosklerózy), naopak zvyšuje tzv. HDL cholesterol, který vzniku aterosklerózy brání

- sedavý způsob života zvyšuje potřebu hormonu inzulínu, který mimo jiné reguluje látkovou výměnu cukrů a je rovněž jedním z rizikových faktorů aterosklerózy. Nadprodukce inzulínu vede po čase k částečnému vyčerpání slinivky břišní a ke vzniku cukrovky. Optimální pohybová aktivita redukuje koncentraci inzulínu v krevní plazmě, zvyšuje citlivost svalových vláken na inzulín a stabilizuje látkovou výměnu cukrů. Proto pravidelné cvičení optimální intenzity je prevencí cukrovky, zejména ve středním a vyšším věku

- pomáhá redukovat nadbytečné množství tělesného tuku a snižovat hmotnost:

- cvičením se zrychlují metabolické pochody, mobilizují se tukové rezervy a zvyšuje se celkový výdej energie. Tím lze snadněji zabezpečit odpovídající dodávku a vyváženost nezbytné stravy a úspěšněji řešit redukci nadváhy a obezity

- pohybová aktivita v kombinaci s vhodnou nízkoenergetickou dietou je nejefektivnější metoda pro redukci tzv. centrální obezity, která je u osob středního a vyššího věku největším rizikovým faktorem pro vznik cukrovky, poruchy krevních tuků, ischemické choroby srdeční, infarktu myokardu a náhlé smrti

- pozitivně ovlivňuje psychickou činnost:

- snižuje stres, pocit strachu, depresi a agresivitu, zlepšuje kvalitu spánku a zvyšuje sebevědomí

- u starších osob pomáhá zkrácení tzv. psychomotorického reakčního času. Tím se zlepšuje pohybová koordinace a možnost lepšího zvládnutí běžných denních úkolů

- má pozitivní vliv při léčbě závislosti na kouření, alkoholu a drogách

- pozitivně ovlivňuje pohybový systém:

- zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových šlach, zlepšuje ohebnost kloubů a zvyšuje sílu a vytrvalost svalů

- vzestup hustoty kapilární sítě a objemu mitochondrií a jejich enzymů v kosterních svalech zvyšuje oxidativní kapacitu i pro volné mastné kyseliny a ketolátky, které vznikají rozkladem tuků. Tím se při nezměněném průřezu svalového vlákna šetří cenné zásobní cukry, kterých má organismus omezené množství

- zvětšuje obsah minerálů v kosti a osteoporóza, která často doprovází klinický obraz menopauzy, může být pravidelným cvičením výrazně redukována

- pozitivně ovlivňuje krevní systém:

- snižuje shlukování krevních destiček, zvětšuje objem krevní plazmy a snižuje hustotu krve, tím brání i tvorbě aterosklerotického plátu

- pozitivně ovlivňuje pracovní výkonnost:

- zvyšuje produktivitu práce a snižuje nemocnost, počet pracovních úrazů a náklady na léčení

- pomáhá redukovat tzv. volné radikály zvětšením objemu mitochondrií, zvýšením aktivity antioxidantních enzymatických systémů:

- prevence poruch zdraví a zpomalení stárnutí

Kenneth H. Cooper (1980) vyzdvihuje pozitivní vliv aerobních cvičení na zdraví člověka a přínos vidí v těchto bodech:

- Posiluje dýchací svaly, usnadňuje rychlé vdechování a vydechování vzduchu
- Zvyšuje sílu a výkonnost srdce, které je schopné rozvést více krve a tím zlepšuje schopnost zajistit dodávku kyslíku ze plic do srdce a do všech životně důležitých orgánů
- Zvyšuje tonus svalstva, zdokonaluje krevní oběh, snižuje krevní tlak a usnadňuje práci srdce
- Má vliv na zvýšení množství cirkulující krve v těle, zvyšuje množství červených krvinek i množství hemoglobinu, takže krev přenáší kyslík účinněji

2.6.2.1 Aerobní cvičení

Největší pozitivní vliv na zdraví člověka mají pohybové aktivity, které se provádějí aerobně, říkáme jim tedy aerobní cvičení.

Za klasika v oblasti aerobních cvičení můžeme považovat amerického lékaře Kennetha H. Coopera, který ve své knize „Aerobics“ (1980) definuje aerobní cvičení jako „... různá cvičení, která stimulují činnost srdce a plic, a to po dobu, která je dostatečně

dlouhá na to, aby cvičení mělo příznivé účinky na organismus. K typickým aerobním cvičením patří běh, plavání, cyklistika, jogging...“

Společným znakem mnoha populárních aerobních aktivit a sportů je tvrdá práce a velká spotřeba kyslíku. V tom spočívá podstata aerobních cvičení. Hlavním úkolem aerobních cvičení je zvýšit maximální množství kyslíku, které může tělo za časovou jednotku spotřebovat. Jedná se o aerobní výkon, který dle Coopera (1980, 12) závisí na „schopnosti rychle vdechovat a vydechovat velké množství vzduchu, na schopnosti srdce vehnat do těla velké množství krve a na schopnosti cévního systému efektivně dodat kyslík do všech částí těla.“

Macáková (2001) v kapitole o pozitivěch aerobního cvičení uvádí, že se jedná o činnost, kdy se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku a důležitým energetickým zdrojem svalové práce jsou hned po cukrech tuky, jejichž spalováním (slučováním s kyslíkem) se vytváří jako odpadní produkt oxid uhličitý, jenž je vydechován, a voda, kterou vylučujeme z těla potem.

Aerobní znamená „s kyslíkem“, anaerobní znamená „bez kyslíku.“ Při aerobních aktivitách musí být kyslík přítomen v našich svalech, aby mohla být vyprodukována vysoko energická sloučenina nazývaná se adenosin trifosfát (ATP). Energie pro svalovou kontrakci, to je pohyb, se získává z ATP. Malé množství ATP se skladuje v našem těle, ale když cvičíme, produkujeme více ATP skrze aerobní metabolismus (Jackson, Morrow, Hill & Dishman 1999, 34).

Aerobním cvičením nazýváme takové cvičení, které vyžaduje zvýšený příjem kyslíku po delší dobu (má vytrvalostní charakter). Pro takovou pohybovou aktivitu získává lidský organismus energii rozkládáním zásobních tuků a cukrů uvnitř pracujících buněk (v tzv. mitochondriích). Protože vytrvalostní pohyb je přirozeným projevem lidské lokomoce, na který se dovedeme poměrně dobře adaptovat, má jeho pravidelné opakování pozitivní vliv na naše zdraví (Stejskal, 2004, 45).

Aerobní výkon je pro organismus zdaleka nejkomfortnější - všechny systémy, nejen svaly, ale i nervová a ostatní soustavy pracují s dostatkem kyslíku nejefektivněji, s nejmenší únavou a opotřebením. Důležitá je především činnost nervové soustavy – pozornost, reakce a úsudek, technika pohybu, ale třeba i schopnost učit se nové dovednosti je efektivní pouze s dostatkem kyslíku, s poklesem jeho hladiny dramaticky klesá (Sekera & Vojtěchovský, 2009).

„Aby bylo vytrvalostní cvičení účinné z hlediska prevence hromadných neinfekčních onemocnění, musí intenzita zatížení přesáhnout dolní hranici účinnosti, která se pohybuje mezi 50% a 60% maximálního příjmu kyslíku (VO_{2max}), a nesmí přesáhnout její horní hranici, tzv. anaerobní práh.“ (Stejskal, 2004, 44).

Výše zmíněnému anaerobnímu práhu předchází při výkonu z hlediska intenzity zatížení při cvičení práh aerobní. Oba pojmy definuje Vojtěchovský (2009, 40) a uvádí, že „aerobní práh určuje tepovou frekvenci odpovídající přechodu mezi převážně aerobním metabolismem bez kyslíkového dluhu a bez tvorby laktátu a metabolismem smíšeným.“ Pod smíšeným metabolismem rozumí „...tvorbu laktátu, který organismus ještě stačí odbourat a tím držet jeho hladinu stabilní – hladina laktátu a tím i kyslíkového dluhu neroste.“

Anaerobní práh dle Vojtěchovského (2009, 40) „určuje tepovou frekvenci odpovídající rozhraní mezi metabolismem smíšeným a anaerobním. K anaerobnímu metabolismu dochází v situaci, kdy příkon kyslíku oproti spotřebě natolik nízký, že hladina laktátu (a velikost kyslíkového dluhu) při stále stejném výkonu roste.“

Anaerobní práh je pojem často diskutovaný mezi sportovními lékaři, trenéry a sportovci a týká se úrovně látkové výměny, nad kterou přestává stačit energie získaná za přístupu kyslíku, a energetické palivo, v tomto případě výhradně cukry, se začíná využívat méně efektivně v chemických reakcích bez přístupu kyslíku. Čím je člověk vytrvalostně trénovanější, tím výše má svůj anaerobní práh. Stanovení této „hranice efektivity látkové výměny“ (provádí se v zátěžové laboratoři v průběhu zátěžového vyšetření) je důležité proto, že cvičení nad její úrovní sice může u některých sportovních odvětví zvyšovat sportovní výkonnost, ale pozitivní vliv na zdraví má velmi malý a často může dokonce zdraví poškodit, zejména u starších a málo pohybově aktivních lidí. Zatížení na úrovni nebo těsně pod úrovní anaerobního prahu se považuje za nejučinnější prostředek pro rozvoj vytrvalostních schopností (Stejskal, 2004, 44).

Sportovní lékař Marian Pažický na svých internetových stránkách vidí pod anaerobním práhem „metabolicky předěl mezi aerobně – anaerobním krytím energie z glykogenu, glukózy a lipidů a nástupem převážně anaerobního krytí energetických nároků z glykogenu a glukózy.“ A dodává, že „výkonem nad anaerobním prahem se vyčerpají zásoby svalového glykogenu cca za 60 minut, pak již dochází ke vzestupu vodíkových iontů, poklesu pH, svalové slabosti a snížení výkonnosti.“

Maximální příjem kyslíku (VO₂max) je největší množství kyslíku, které jsou plíce schopny získat při maximálním zatížení z vdechovaného vzduchu a které se krevní cestou dopraví do buněk celého těla. Používá se jako ukazatel kapacity tzv. transportního systému, který zabezpečuje přenos potřebné energie do celého těla. Vyšetřuje se většinou ve specializovaných laboratořích a jen málo lidí (většinou jsou to jen aktivní sportovci) zná hodnotu svého maximálního příjmu kyslíku (Stejskal, 2004, 44).

2.6.2.2 Způsob realizace pohybových aktivit ku prospěchu zdraví

Aby provádění pohybových aktivit mělo pozitivní vliv na zdraví člověka, je třeba dodržovat určitá pravidla a zásady.

Jackson et al. (1999) uvádí čtyři důležité komponenty, jejichž počáteční písmena dávají dohromady zkratku FITT:

- **F**requency (počet cvičení za týden)
- **I**ntensity (obtížnost, stupeň stresu každého cvičení)
- **T**ime (doba jednotlivých cvičení)
- **T**ype (typ aktivity)

Frekvence, intenzita a čas jsou tři proměnné, s kterými manipulujeme k dosažení odpovídajícího objemu úrovně aerobního cvičení, abychom zlepšili kardiorespirační kondici.

Stejskal (2004) uvádí tyto parametry akronymu **FITT**:

Frekvence cvičení

Při cvičení pro zdraví by měla pohybová aktivita být vykonávána 3 až 5 x týdně, v ideálním případě ob den. Pohybová aktivita by se neměla kumulovat do více než dvou dnů za sebou, neboť by nedocházelo k dostatečné regeneraci organismu. Na straně druhé by neměla být pauza mezi jednotlivými cvičeními delší než jeden den, neboť nízká frekvence vede ke snížení efektu cvičení.

Intenzita cvičení

Jedná se o jednu z nejdůležitějších komponent, kterou zajistit různými způsoby, např. pomocí jednotek klidového metabolismu, subjektivním vnímáním vykonávaného úsilí nebo tepovou frekvencí.

Vyjádření intenzity zatížení pomocí tepové frekvence je založen na vztahu mezi spotřebou kyslíku a tepovou frekvencí. K vyjádření vztahů intenzity se užívá několik zásadních pojmů. Především je to maximální tepová frekvence (TF max), což je nejvyšší tepová frekvence, kterou jsme schopni bez jakýchkoliv kardiovaskulárních potíží absolvovat při zátěžovém testu na bicyklovém ergometru. To je nejlepší způsob přesného zjištění. Nemáme-li možnost odborného zjištění, můžeme použít ne tak přesnou, ale běžně používanou metodu výpočtu dle rovnice:

$$\text{TF max} = 220 - \text{věk (vyjádřený v letech)}$$

Pravidelným cvičením dochází ke zvýšení aktivity autonomního systému, který ovlivňuje činnost srdce. Zvýšená aktivita pak vede ke zpomalení klidové srdeční frekvence., proto mají trénované osoby nižší klidovou tepovou frekvenci (TFk). Pro odhad intenzity zatížení je lepší než TF max použít maximální tepovou rezervu (MTR). Tu vypočteme takto:

$$\text{MTR} = \text{TF max} - \text{TFk}$$

Protože hodnota TFk udává důležitou informaci o trénovanosti, je výhodné zařadit do cílové tepové frekvence (TFc) údaj TFk (použit tedy MTR). Využití určitého podílu tepové rezervy MTR se nazývá zatížení cirkulace (ZC). Doporučuje se, aby osoby dlouhodobě neaktivní, začínaly s počáteční ZC kolem 40%, osoby trénované by však měly vykonávat optimálně pohybovou aktivitu kolem 75% ZC. Finální TFc vypočítáme:

$$\text{TFc} = (\% \text{ ZC} : 100) \cdot \text{MTR} + \text{TFk} = (\% \text{ ZC} : 100) \cdot (\text{TFmax} - \text{TFk}) + \text{TFk}$$

Při cvičení se snažíme, aby cílová tepová frekvence se pohybovala v rozmezí 10 tepů, tedy +/- 5 tepů výsledné hodnoty.

Trvání cvičení

Při optimální intenzitě zatížení je hraniční dobou 30 minut, při nízké intenzitě minimálně 45 minut. Doba delší než 60 minut nezvyšuje výrazně zdravotní efekt. Nejlepší pozitivní efekt má cvičení v tzv. setrvalém stavu, kdy se odpověď organismu na zatížení

nemění. Z toho vyplývá, že do optimální doby cvičení v tomto stavu nepatří čas, během kterého se člověk teprve dostává na danou úroveň TFc.

Typ pohybových aktivit

„...jde jednoduše o aerobní aktivity, které si vybereme, jako jogging, cyklistika, plavání atd.“ (Dishman et al., 1999, 23).

Stejskal (2004) mezi vhodné pohybové aktivity zařazuje aktivity cyklického charakteru jako je chůze, běh, aerobik, cyklistika, jízdu na stacionárním bicyklu, běh na lyžích, pro kvalitní plavce plavání.

2.6.2.3 Doporučení pohybových aktivit ku prospěchu zdraví

Existuje mnoho studií z celého světa, zabývajících se výzkumem pohybové aktivity, ze kterých se vytvářejí doporučení pro obyvatelstvo. Výsledky výzkumů se neustále vyvíjejí, dochází se k novým výsledkům a řešením, proto i všeobecná doporučení se neustále upravují. Snahou je najít ideální doporučení, která by se dala co nejvíce zobecnit.

Doporučení z webových stránek Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2006, upravených v roce 2008:

Dospělí lidé potřebují nejméně 30 minut pravidelné pohybové aktivity střední intenzity ve většině dnů týdně, korespondující se spálením energie 628 kJ (150 kcal). Větší aktivita může být vyžadována při kontrole váhy. Děti potřebují minimálně 60 minut pohybové aktivity o střední intenzitě každý den. Alespoň 2x týdně by měly být tyto aktivity doplněny o oporová cvičení a cvičení kosterních svalů a flexibility.

U. S. Department of Health and Human Services uvádí ve směrnicích k doporučení pohybové aktivity pro americkou populaci v roce 2008:

Děti

Děti a dospívající by měli denně vykonat nejméně 60 minut pohybové aktivity. Většinu z celé sumy by měla zabírat aerobní pohybová aktivita střední a vysoké intenzity a nejméně 3x týdně vysoké intenzity. Minimálně 3x týdně se doporučuje zařazovat posilovací cvičení a cvičení na podporu kvality kostní tkáně. Je důležité povzbudit mladé lidi k participaci na pohybových aktivitách, které jsou přiměřené jejich věku, jsou zábavné a nabízí různé varianty.

Tabulka 1 Příklady pohybových aktivit aerobních, posilovacích a pro podporu kostní tkáně u dětí a dospívajících

Typ pohybové aktivity	Věk	
	Děti	Dospívající (mládež)
Aerobní cvičení střední intenzity	Aktivní rekreace jako turistika, in-line bruslení, rychlá chůze, skateboarding, jízda na kole	Aktivní rekreace jako kanoistika, turistika, in-line bruslení, skateboarding, rychlá chůze, jízda na kole i na rotopedu, domácí práce, hry s chytáním a házením jako softball, basketbal
Aerobní cvičení vysoké intenzity	Aktivní hry včetně běhání a honičky, skákání přes švihadlo, jízda na kole, plavání, bojové sporty jako karate, sporty jako fotbal, hokej, basketbal, tenis, běžecké lyžování	Aktivní hry včetně běhání a honičky, skákání přes švihadlo, jízda na kole, plavání, bojové sporty jako karate, sporty jako fotbal, hokej, basketbal, tenis, běžecké lyžování, rychlý tanec
Posilovací cvičení	posilování s vlastním tělem, vzpory ležmo, odporová cvičení s gumou, šplhání po laně i lození po stromech, houpání se na houpačkách	Kromě předchozího - posilování na strojích, lození na umělé stěně
Cvičení podporující kvalitu kostní tkáně	Skákání, přeskokování, skákání přes švihadlo, běh, sporty jako volejbal, tenis, basketbal a gymnastika	Skákání, přeskokování, skákání přes švihadlo, běh, sporty jako volejbal, tenis, basketbal a gymnastika

Zdroj: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (upraveno)

Stackeová (2009, 2) přináší příspěvek vycházející z výše uvedeného zdroje a zdůrazňuje, že zdravotní benefity pravidelně prováděné aktivity jsou z řady studií prokazatelné jak u dospělých tak i u dětí. Mezi nejdůležitější řadí „lepší kardiovaskulární zdatnost a vyšší svalovou sílu, menší množství tělesného tuku, vyšší kvalitu kostní tkáně a nižší hladinu úzkosti a depresivity.“

Tamtéž zdůrazňuje nutnost adherence k pohybovým aktivitám u dětí a uvádí, že „dětí a dospívající s vyšší pohybovou aktivností mají větší šanci zůstat zdravými i v dospělém věku“. I když se srdeční choroby, diabetes mellitus 2. typu či osteoporóza většinou u dětí nevyskytuje, bývá, dle Stackeové „pohybová nedostatečnost v dětství a dospívání rizikovým faktorem pro vznik těchto chorob v dospělosti....“

Dospělí

Všichni dospělí by se měli vyvarovat pohybové inaktivity. Uvádí se, že každá pohybová aktivita je lepší než žádná a každý člověk podílející se na určitém množství pohybové aktivity může z toho vytěžit pozitiva pro své zdraví.

Pro potřebné zdravotní benefity by dospělí měli vykonávat alespoň 150 minut (2 hodiny a 30 minut) pohybovou aktivitu o střední intenzitě týdně nebo 75 minut (1 hodina a 15 minut) aerobní pohybové aktivity o vyšší (vigorous) intenzitě nebo kombinací těchto aktivit. Aerobní aktivity mohou být vykonávány v alespoň 10 minutových epizodách, které by mohly být ještě během týdne doplněny.

Pro přídatné a větší zdravotní benefity mohou dospělí zvýšit svou aerobní pohybovou aktivitu o střední intenzitě na 300 minut (5 hodin) za týden nebo 150 minut aerobní pohybové aktivity o vyšší (vigorous) intenzitě týdně či kombinací obou intenzit. Další benefity jsou získány aktivitou, která přesahuje tento objem.

Dospělí mohou také provozovat posilovací cvičení střední a vysoké intenzity, které mohou být vykonávány 2x či vícekrát týdně, což přináší další benefity pro zdraví.

Starší dospělí

Doporučení pro dospělé lze aplikovat rovněž u lidí v pokročilejším věku, pokud jim to samozřejmě zdravotní stav dovoluje. Doporučují se balanční cvičení, pokud je jich zapotřebí. Starší lidé by se měli věnovat takovým cvičením, které odpovídají jejich zdatnosti a zdravotnímu stavu, aby to pro ně bylo bezpečné.

V tomto dokumentu se rozlišují pohybové aktivity „základní“ (Baseline activity) o nízké intenzitě, každodenní, jako je stání, pomalá chůze nebo přemísťování lehkých předmětů. Tyto aktivity ale zdravotní benefity nepřinášejí. Za ty přínosné se považují „Zdraví prospěšné pohybové aktivity“ (Health enhancing physical activity). Mezi ně se řadí například rychlá chůze, skákání přes švihadlo, lození či šplhání na vybavených hřištích, jóga, in-line bruslení, běh a jiné.

V roce 1995 ACSM/AHA publikovala doporučení pro optimální pohybovou aktivitu pro upevnění zdraví. Tato doporučení byla aktualizována v roce 2007.

Primární doporučení k utužení zdraví se týkají zdravých osob ve věku od 18 do 65 let. Stanovují vykonávat pohybovou činnost „moderate intensity“ minimálně 30 minut pětkrát týdně, nebo vykonávat aktivitu vysoké intenzity po 20 minut minimálně 3x týdně.

Oficiální dokument WHO z roku 2006 zdůrazňuje již výše uvedená fakta, že pohybová aktivita je jednou z nejdůležitějších lidských funkcí. Lidské tělo se vyvíjelo milión let v komplexní organismus schopný vykonávat enormní množství úkolů, od využívání velkých svalových skupiny k chůzi, běhu či šplhání, až po vykonávání konkrétních jemných pohybů vyžadujících obratnost a zručnost. Člověk byl nucen chodit velké vzdálenosti za potravou, utíkat v případě ohrožení. Na počátku 21 století je situace opačná, mnoho pohybu bylo ze života vyčleněno a lidé si neuvědomují jeho přínos pro zdraví a tělesnou i duševní pohodu.

2.6.3 Zdravotní stav obyvatel České republiky

Cílem této práce není podat detailní přehled o stavu obyvatel České republiky, pouze poukázat na některé výsledky a závěry studií. Smyslem je demonstrace těchto dat v kontextu výše uvedených doporučení k provádění pohybových aktivit pro zdraví.

Nadváha a obezita bývají mnoha autory považovány za počáteční zdravotní problém, na který se pak nabalují další komplikace. V ČR se prevencí a léčbou obezity zabývá Národní rada pro obezitu, která byla zřízena jako poradní orgán Ministerstva zdravotnictví. Prvním výstupem práce NRO jsou výsledky epidemiologického šetření, provedeného v listopadu 2005 firmou STEM/MARK, ve spolupráci s Českou obezitologickou společností.

O výsledcích této studie referuje Kunešová (2006) a hned v úvodu uvádí, že podle WHO by se zdravou dietou, nekouřením a dostatečným pohybem mohlo předejít ischemické chorobě srdeční z 80%, diabetu mellitu 2. typu z 90% a nádorům z 30%.

Kunešová poukazuje na to, že nerovnováha v příjmu a výdeji energie způsobená vysokým příjmem potravy ve spojitosti s pohybovou inaktivitou, jsou příčinou obezity. Problém je také spojován s dostupností levné potravy a stále snižující se potřebou pohybu. Ze studie prezentuje tyto výsledky:

V České republice má nadměrnou hmotnost 52 % dospělé populace, z toho 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % je obézních.... Prevalence nadváhy a obezity je vyšší

u populace nad 45 let - v tomto věku má normální hmotnost jen 30 % osob. K vysokému podílu populace s nadměrnou hmotností přispívají větší měrou muži než ženy. Nadměrnou hmotnost má téměř 60 % mužů oproti 47 % žen.

Endokrinologický ústav v Praze realizuje v současné době projekt COPAT (Childhood obesity prevalence and treatment), čímž reagují na priority dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – **Zdraví pro všechny v 21. Století**. Autoři upozorňují na výrazný nárůst nadváhy a obezity u dětí a k situaci dodávají svůj pohled.

Současný životní styl stejně jako alarmující statistiky ukazují na nezbytnost vytvoření opatření k prevenci a léčbě obezity u dětí a dospívajících. Opatření pak musí být celospolečensky přijata, neboť nespočívají jen ve změně životního stylu, ale vyžadují také změnu současného „obezigenního“ prostředí (Hlavatý et al., 2010, 89).

2.7 In-line bruslení

2.7.1 Historie

In-line bruslení v dnešní podobě můžeme považovat relativně za mladou pohybovou aktivitu aerobního charakteru, která se k nám a do celého světa dostala masově ze Spojených států amerických (USA). Kolébkou je však paradoxně Evropa. Zmínky o prvních zkušenostech se vážou k roku 1760, kdy Belgičan John Josef Merlin, muzikant, vynálezce mechanických zařízení, se zúčastnil maškarního bálu v Londýně na kolečkových bruslích. Jednalo se o primitivní brusle s kovovými kolečky. Historie in-line bruslení prodělala od té doby mnoho pokusů a za zajímavý rok můžeme považovat rok 1979. V tom roce mladý hokejista Scott Olson z Mineapolis našel alternativu tréninku ledního hokeje i v letních měsících, když si zakoupil s bratrem starší brusle, které opatřil lepšími kolečky a na patu upevnil brzdu. Tak vznikla konstrukce bruslí používaná dodnes. V roce 1984 koupil obchodník Bob Naegle z Mineapolis Olsonovu továrnu na výrobu in-line bruslí a přejmenoval ji na Rollerblade Inc. I když nešlo o první továrnu tohoto typu, zasadila se pohodlnými a cenově přijatelnými výrobky o rozvoj in-line bruslení. Období kolem roku 1986 je označováno za mez, kdy se in-line brusle začaly v USA masově a v následujících 90. letech se začaly vyvážet do ostatních zemí světa (Kirchner, Kuban & Louka, 2004).

2.7.2 Základní typy in-line bruslí

Technický vývoj in-line bruslí zaznamenal za poslední léta rapidní vzestup, mnoho výrobců dnes nabízí kvalitní in-line brusle rozdělené do kategorií, které účelně plní požadavky různě zaměřených bruslařů.

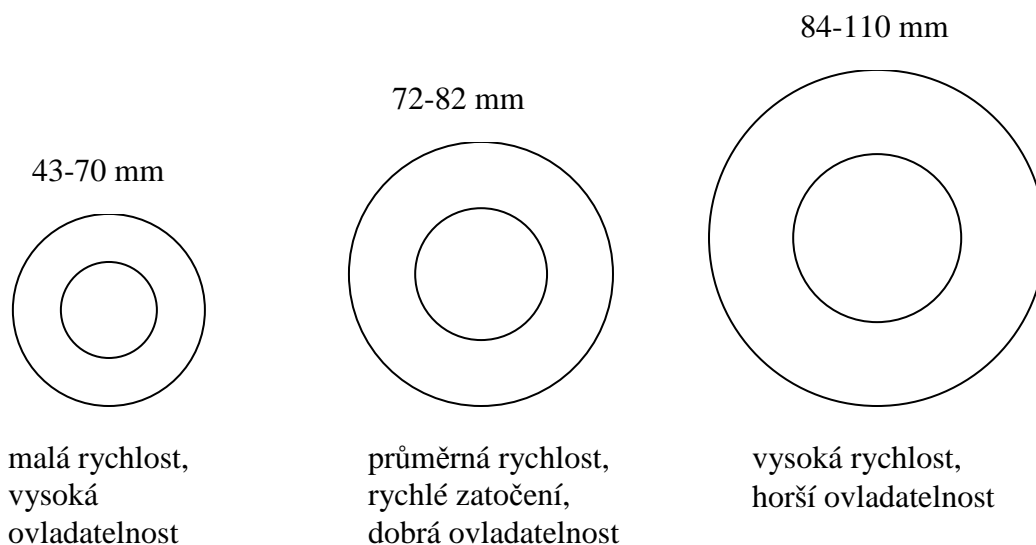
Krupková, Blaha, Mikuláš a Mišičková (2009) rozlišují typy bruslí na:

- Rekreační / Fitness brusle - velikost koleček od 78-84 mm
- Maratónské brusle – velikost koleček od 90-100 mm, nižší bota, delší rám
- Rychlobruslařské – velikost koleček od 100-110 mm, nízká bota, delší rám
- Freestyle brusle – malá kolečka, pevná bota, kratší rám
- Aggresive brusle – malá plochá a tvrdá kolečka, pevná bota, kratší rám
- Brusle pro in-line hokej – kratší rám, kožená bota, odolné
- Off-road brusle – 2 nebo 3 velké nafukovací pneumatiky, určeno do terénu

Reichert a Krejčíř (2006, 89) uvádí v kapitole o dalších aktivitách na kolečkových bruslích fakt, že přípravu na in-line bruslích využívají hojně lyžaři – sjezdaři i běžci. Sjezdaři dle autorů vyžadují hladký asfaltový povrch s určitým sklonem, používají chrániče a hůlky. Běžkaři pak v rámci přípravy používají hole s tupými hroty a v turistické podobě se užívá název „Nordic Blading, jako příbuzný populární aktivitě Nordic walking. Nordic blading je vlastně fitness bruslení s běžeckými holemi. Jedná se o intenzivní aerobní aktivitu, při které se zapojují svaly celého těla.“

Za nejvíce využívané typy bruslí na veřejných stezkách pro chodce a cyklisty můžeme považovat první tři výše uvedené kategorie. Rekreační neboli Fitness brusle si kladou menší nároky na parametry a kvalitu stezek, než brusle maratónské či rychlobruslařské, proto se s nimi v praxi setkáváme nejčastěji.

Obrázek 4 Závislost průměru kolečka na rychlosti a stabilitě



Zdroj: Převzato z Krupková et al. (2009, 15)

Krupková et al. (2009) za významný technický parametr bruslařských koleček považuje jejich tvrdost, která se značí písmenem „A“ a uvádí, že „pro rekreační jízdu výrobci většinou doporučují tvrdost od 78A do 82A, pro výkonnostní bruslení se používá tvrdost 82A-86A.“

2.7.3 Zdravotní přínos in-line bruslení

2.7.3.1 Fyzický přínos in-line bruslení

Krupková et al. (2009, 11) označuje bruslení za magický pohyb a uvádí, že „přínos in-line bruslení, bez ohledu na to, který způsob pohybu na bruslích si vyberete, lze shrnout do tří základních oblastí: fyzické (zdravotní), sociální a duševní.“

In-line bruslení je nutno počítat k velmi atraktivním a populárním pohybovým aktivitám. Rapidní nárůst popularity ve Spojených státech amerických už v devadesátých letech 20. století popisují Nottingham a Fedel (1997) a uvádí, že rekreační in-line bruslení je vzrušující aktivita relativně jednoduchá k naučení. Dalším pozitivním faktem je finanční nenáročnost, rekreační, zdravotní a sociální užitek. In-line bruslení se tak velmi lehce může stát součástí programu každodenního života.

Powell a Svensson (1998) potvrzují oblibu této aktivity v devadesátých letech konstatováním, že in-line bruslení je oblíbenou a zdravou pohybovou aktivitou miliónů lidí, při které se spalují kalorie, zapojují se a formují stehna a hýždě.

In-line bruslení zvyšuje aerobní zdatnost, svalovou sílu i vytrvalost, formuje tělo a podporuje jeho flexibilitu. Při zvýšení zdatnosti organismu dochází k zvýšení hladiny HDL cholesterolu, poklesu klidové srdeční frekvence, dochází k redukci tělesného tuku a člověk má více energie. Při redukci tělesného tuku je vhodné jezdit na in-line bruslích 3-5 krát týdně po dobu 30-45 minut. Lze tak dosáhnout obdobného efektu jako při jízdě na kole či při joggingu (Nittingham & Fedel, 1997).

Dle Mišičkové (2009) patří mezi zdravotní benefity in-line bruslení:

1. Posílení svalových partií
2. Podpora pružnosti těla
3. Formování tvaru těla díky spalování kalorií
4. Zvýšení srdeční a svalové činnosti
5. Zlepšení rovnováhy a koordinace
6. Duševní pohoda

In-line bruslení poskytuje aerobní prospěch, který se dá srovnat s během a jízdou na kole a přispívá ke zlepšení kardiovaskulární činnosti. Anaerobní účinek je mnohem lepší než u joggingu a cyklistiky, protože poskytuje přirozený a pravidelný pohyb do stran, který posiluje svalové přitahovače a hýždě, a ty zpravidla nebývají posilovány při jiných cvičeních (Mišičková, 2009, 11).

Při bruslení jsou zatěžovány a tím i posilovány velké svalové skupiny, především stehenní, hýžděové a zádové svaly. Dalšími aktivními svaly jsou svaly lýtkové, holenní a sval trapézový a deltový. Kromě svalové zátěže, při níž se spaluje velké množství energie, se při bruslení zvyšuje kapacita plic, zlepšuje se funkce oběhového systému, urychluje se látková výměna, posiluje se obranyschopnost organismu a vegetativní nervový systém. Při bruslení se také příznivě rozvíjí koordinace a rovnováha. In-line bruslení je z hlediska získání kondice nejčastěji srovnáváno s během a cyklistikou (Krupková et al, 2009, 11).

Mišičková (2009) uvádí výsledky studie odborníků z Univerzity of Wisconsin, kdy došlo ke srovnání běhu, cyklistiky a in-line bruslení. Dle této studie pracují srdce a plíce při in-line bruslení lépe než při jízdě na kole, ale ne tak dobře jako při běhu. Za důvod je označovaná fáze „vypnutí“, kterou lze aplikovat u běhu a in-line bruslení, ne však u běhu. Mišičková prezentuje také výsledky studie Univerzity of Minnesota týkající se svalové výkonnosti, kde bylo zjištěno, že jízda na kolečkových bruslích rozvíjí svaly v celé horní

části nohou, hýždí a kyčlí, stejně jako v dolní části zad. Svaly paží a ramena jsou dle studie také posilovány.

Ladig a Rüger (2003, 70) definují in-line bruslení jako silově vytrvalostní sport, který přináší zdravotní benefity působením na srdce a oběhový systém, látkovou výměnu, vegetativní i imunitní systém a prostřednictvím silového působení přináší benefity prevencí ochablosti svalové kosterního systému spojeného se špatným držením těla a uvádí, že „... se proto řadí na přední místa seznamu zdraví prospěšných sportů. Cíl přitom není dosažení nejvyššího výkonu, ale dosažení funkčního optima organismu.“

Pro terminologické ujasnění uvádíme definici sportu, který Evropská charta sportu chápe jako „...všechny formy tělesné činnosti, které ať už prostřednictvím organizované činnosti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

2.7.3.2 Psychický a sociální přínos in-line bruslení

Mnoho lidí bruslí hlavně pro aerobní účinky in-line bruslení. Jízda na kolečkových bruslích v nenáročném terénu, příjemném prostředí a v dobrém kolektivu přispívá ke zlepšení duševního zdraví. Bruslení pomáhá omezit stres, brání depresím a při jízdě nad 30-60 minut dochází k vyplavování hormonů endorfinů, jako je kortizon, uvolňují se v mozku, a způsobují tak dobrou náladu. Tím dochází k přenosu pohody do dalších oblastí běžného života – rodiny, práce, mezilidských vztahů (Mišičková, 2009).

Havlíková et al. (2006, 21) uvádí, že pocity pohody a nepohody jsou výsledkem tzv. funkční rovnováhy – homeostázy, na které se podílejí interakce mezi funkcemi organismu a psychiky, které jsou složitě zprostředkovány osobními vlastnostmi jednotlivce, mezilidskými vztahy a prostředím jednotlivce. Stavem pohody rozumí „prožívání pocitu souladu, harmonie, pozitivního naladění a bezpečí.“

2.7.4 Bezpečnost a dopravní předpisy

2.7.4.1 Bezpečnost

Mnoho lidí považuje in-line bruslení za nebezpečnou pohybovou aktivitu. Při správné technice jízdy na bruslích (Kuban, Kircher & Louka, 2004; Ladig & Rüger, 2003; Mišičková, 2009; Reichert & Krejčíř, 2006; Urbánková, 2007), dodržování zákonů (Zákon č. 361/2000 sb.), toleranci účastníků provozu na stezkách pro chodce a cyklisty a vhodnými bezpečnostními prvky, lze rizika při in-line bruslení významně snížit.

Mezi základní prvky zajišťující bezpečnost bruslaře patří ochranné pomůcky, mezi které řadí Kuban, Kirchner a Louka (2004) helmu, chrániče zápěstí, kolen a loktů. Zranění zápěstí hodnotí jako nejčtenější.

Mišičková (2009) k nejdůležitějším ochranným pomůckám na in-line bruslích řadí přilbu, chrániče na lokty, kolena a chrániče zápěstí. K nejčastějším zraněním řadí poranění zápěstí a loktů a dodává, že absence ochranných pomůcek zvyšuje riziko zlomenin, které se velmi obtížně hojí a mívají trvalé následky.

2.7.4.2 Dopravní předpisy

Zákon č. 361/2000 Sb. O provozu na pozemních komunikacích je důležitý legislativní dokument týkající se také in-line bruslení. Dle tohoto zákona je bruslař označen dle § 2, odstavce j), za chodce:

Chodec je i osoba, která tlačí nebo táhne sánky, dětský kočárek, vozík pro invalidy nebo ruční vozík o celkové šířce nepřevyšující 600 mm, pohybuje se na lyžích nebo kolečkových bruslích anebo pomocí ručního nebo motorového vozíku pro invalidy, vede jízdní kolo, motocykl o objemu válců do 50 cm³, psa a podobně.

Dle výše uvedeného se bruslař musí chovat jako chodec a dle § 53, odstavce (1) „Chodec musí užívat především chodníku nebo stezky pro chodce....“ Dle odstavce (3) platí:

Kde není chodník nebo je-li neschůdný, chodí se po levé krajnici, a kde není krajnice nebo je-li neschůdná, chodí se co nejbližší při levém okraji vozovky. Chodci smějí jít po krajnici nebo při okraji vozovky nejvýše dva vedle sebe. Při snížené viditelnosti, zvýšeném provozu na pozemních komunikacích nebo v nebezpečných a nepřehledných úsecích smějí jít chodci pouze za sebou.

Odstavec 4) stejného paragrafu udává, že „je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce.“ Odstavec 5) říká:

Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou "Stezka pro chodce a cyklisty", na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je chodec povinen užít pouze pruh vyznačený pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky pro chodce a cyklisty; přitom nesmí ohrozit cyklisty jedoucí v pruhu vyznačeném pro cyklisty.

Odstavec 8) dodává, že „Osoba pohybující se na lyžích, kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení nesmí na chodníku nebo na stezce pro chodce ohrozit ostatní chodce.“

Bruslař se dle § 53 musí mimo jiné řídit výše uvedenými předpisy pro chodce a dle § 57 pojednávajícím o jízdě na jízdním kole, je nutné vzít dle odstavce 7) na vědomí, že „jízdni pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty může užít i osoba pohybující se na lyžích nebo kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení. Přitom je tato osoba povinna řídit se pravidly podle odstavců 3, 5 a 6 a světelnými signály podle § 73.“

Odstavec 3) říká, že „cyklisté smějí jet jen jednotlivě za sebou.“ Odstavce 5) a 6) popisují povinnosti cyklistů a jsou shodné s odstavci 4) a 5) v § 53.

Světelnými signály „Stůj“, „Pozor“ a „Volno“ se zabývá § 73 a bruslař se tak musí chovat jako cyklista.

Mišičková (2009) k výše uvedenému zákonu dodává, že bruslaři a cyklisté jsou často srovnáváni, přičemž bruslař bývá obecně považován za pomalejšího. Uvádí ale, že rychlost 35 km/h nebývá u zdatných bruslařů nikterak výjimečná, proto by se cyklisté neměli považovat za vládce cyklostezek. Současné nabádá k vzájemnému porozumění, respektu a toleranci.

2.7.5 In-line bruslení v kontextu dnešní doby

In-line bruslení zaznamenalo za posledních deset let markantní vývojový vzestup, vyrábí se různé typy kvalitních bruslí, které jsou snadno dostupné jak v kamenných obchodech, tak na internetu. S lidmi na kolečkových bruslích se setkáváme čím dál častěji, možnosti využití in-line bruslení ve volném čase jsou stále pestřejší. Člověk mající touhu naučit se správné technice in-line bruslení, má možnost využít soukromých lekcí několika tuzemských společností. In-line bruslení se v současnosti rovněž těší nemalé oblibě u dětí, pro které výše zmíněné společnosti pořádají výukové programy a příměstské tábory. Velmi populárními akcemi na kolečkových bruslích pro veřejnost se staly vyjížďky bruslařů nočními městy nebo také „BladeNights“.

Blade Night jsou společensko – kulturní akce, které navštěvuje běžně několik set až tisíc bruslařů, konají se za doprovodu policie a organizátorů po trasách od 10 – 20 km. Největší tradici mají noční jízdy bruslařů v Berlíně, Paříži, Bratislavě a u nás v Opavě (Reichert & Krejčíř, 2006).

Z toho všeho, výše uvedeného, lze usuzovat, že in-line bruslení se stává velmi populární pohybovou aktivitou, se kterou by se mělo počítat. Možnosti in-line bruslení jsou podmíněny vhodnými kvalitními podmínkami, bez kterých nemůže in-line bruslení plnohodnotně naplňovat volný čas bruslařů.

2.8 Rekreace

Pojem „rekreace“ vznikl dle Hodaně (2008, 19) z latinského slova „creare“, což znamená „tvořit, vyrábět“. Přidáním předpony „re“, mající význam „znovu“, vzniká rekreace, kterou Hodaň chápe jako „obnovování, znovuvytvoření něčeho, co již v určité podobě existovalo, vrácení do původního stavu, dosahování původní kvality, což vše bylo z nějakého důvodu v negativním smyslu změněno.“

Dohnal (2002, 63) chápe rekreaci jako „znovutvoření“ a dodává, že „rekreace umožňuje kultivaci tvořivých sil člověka, má vliv na intelektuální, tělesný i sociální rozvoj osobnosti.“

Celý život člověka, realizace všech jeho rolí, je spojen s více či méně intenzivním vyčerpáváním fyzického, psychického i sociálního potenciálu a na něj navazujících degenerativních procesů, souvisejících s negativními vlivy prostředí, realizovaných činností atd. Re-creare má zcela opačný charakter, projevující se nejen v kompenzačních, ale především v obnovovacích efektech....Tedy ne pouhé dosažení předcházejícího stavu, ale pokud možno i jeho zlepšení....Ve významu obnovy a dalšího rozvoje je třeba chápat české slovo rekreace (Hodaň, 2008, 19).

Druhy rekreace dle Hodaně (2008)

1. Kulturně – umělecká (nepohybové většinou, kromě tance a baletu)
2. Intelektuální (bez pohybu)
3. Sociální (většinou lokomoční pohyby jen)
4. Zájmová (může být pohybového charakteru)
5. Pohybová (pohybového charakteru)

2.8.1 Pohybová a tělocvičná rekreace

Hodaň (2008, 29) poukazuje na „pohybovou rekreaci“ jako na zvláštní druh rekreace, který je odlišný od všech ostatních a uvádí, že „pohybová rekreace vyjadřuje realizaci rekreačního procesu jakoukoliv pohybovou činností. Přitom je známo, že lidská motorika se člení na jednotlivé oblasti. Pohybová rekreace je tedy realizovatelná stejně tak vycházkou, nebo rytím zahrádky (ve volném čase), jako třeba odbíjenou“

Hodaň (2008, 37) uvádí, že jednotlivé druhy rekreace je třeba spojovat, ale upozorňuje na fakt, že „tělocvičnou rekreaci je možno vzhledem k biologické a společenské determinovanosti považovat člověka považovat za nejvýznamnější, poněvadž z hlediska fyzického, psychického a sociálního je všestrannější, než všechny ostatní.“

Tělocvičnou rekreaci můžeme tedy považovat za specifický druh tělocvičné aktivity, v jehož zaměřenosti na člověka dominuje rozvojový, regenerační, rekondiční charakter činnosti, prováděný ve volném čase a působící na zdokonalování člověka tím, že prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení, diferencovaných podle individuálních zájmů a potřeb (věk, zdraví, profese...), zvyšuje jeho fyzickou, psychickou a sociální úroveň, regeneruje pracovní a životní sílu a kompenzuje negativní vlivy pracovního a životního procesu i civilizace. Vzhledem ke svému charakteru vysloveně prožitkový charakter.

Cílem takto chápané tělocvičné rekreace je prostřednictvím fyzického, psychického a sociálního rozvoje a regenerace sil spojených s kulturním trávením volného času, nejen udržovat, ale i zvyšovat schopnost člověka přizpůsobovat se měnícím podmínkám a na vysoké úrovni realizovat všechny přijaté sociální role (Hodaň, 2008, 36).

Při srovnání „pohybové“ a „tělocvičné“ rekreace dochází Hodaň (2008) k závěru, že pohybová rekreace má obecný charakter a je realizována jakoukoliv pohybovou činností, ale tělocvičná rekreace je zaměřena výhradně na člověka a je realizována prostřednictvím tělesných cvičení.

2.8.2 Komunální rekreace

„Pojem komunální (někdy také komunitní) rekreace chápeme jako systémové řešení organizace a řízení volnočasových aktivit na určitém území či v regionu“ (Dohnal, 2002, 64).

Cílem komunální rekreace je pro Dohnala, Hobzu a kol. (2007, 8) „vytvoření podmínek pro soustavné a dlouhodobé formování zdravého a pozitivně orientovaného životního stylu různých věkových a sociálních skupin populace v daném regionu (obci).“

„Úkolem institucí, které se uspokojováním potřeb jednotlivce ve volném čase zabývají, je poskytnout služby takového charakteru a na takové úrovni, která by uspokojila všechny věkové a sociální skupiny obyvatel města.“ (Dohnal et al., 2007, 7)

Mezi základní úkoly komunální rekreace patří dle Dohnala et al. (2007, 9) „vytvářet podmínky pro organizaci a řízení koncepce komunální rekreace na úrovni obce a nutná je provázanost a spolupráce mezi jednotlivými odděleními správy a samosprávy.“

Dohnal et al. (2007, 8) uvádí tyto základní faktory, které urychlují nutnost vzniku koncepce a systému komunální rekreace:

1. Volný čas jako důležitý aspekt v životním stylu člověka současnosti, ale zejména nedaleké budoucnosti
2. Růst počtu nezaměstnaných a vzrůstající potřeba řešit tento problém systémově řešeným programem – smysluplná koncepce služeb ve volném čase a nárůst nových pracovních příležitostí ve službách (vhodné propojení na cestovní ruch)
3. Prevence proti složitostem moderního světa, které vedou k růstu kriminálního jednání, kdy se členové společnosti (včetně dětí) stávají objektem, ale i subjektem tohoto jednání
4. Využití tělocvičné aktivity jako prevence v oblasti péče o individuální zdraví každého člověka (viz. Hlavní směry státní politiky v tělovýchově a sportu, 1996)
5. Rozvíjení kvality každého občana prostřednictvím obsahu pozitivně orientovaných volnočasových aktivit
6. Umožnění dobrovolné, aktivní účasti široké veřejnosti na řešení volnočasové problematiky a z toho plynoucí rozvoj demokratického chápání společnosti
7. Vytvoření funkčního systému řízení volnočasových aktivit na základě osy stát – region – obec (viz materiál Usnesení vlády České republiky, leden 2000)
8. Potřeba sjednotit podmínky našeho státu s podmínkami a požadavky Evropské unie v oblastech dané problematiky

2.8.2.1 Obec a město

Zákon o obcích č. 128/2000 sb. vymezuje obec jako „základní samosprávné společenství občanů – tvoří územní celek, který je vymezen hranicí území obce.“

Dle Jandourka (2007, 173) je obec „usazené a lokálně vázané obyvatelstvo, jehož příslušníci vytvářejí útvar spojený ekonomickými a sociálními vztahy a identifikují se s ním.“

Dohnal (2002, 28) dle Evropské deklarace urbanistických práv z roku 1992 uvádí, že se město („municipality“, „commune“...) stále častěji považuje za obec a za „autonomní orgán zahrnující společenství obyvatel s „určitými zájmy“ a za obydlené středisko s „organizovaným stavebním rozvojem, veřejnými službami a svojí vlastní správou.“

Dohnal tamtéž dodává, že v témže zdroji se charakterizuje ideální město (obec) jako takové, které uspěje ve vyvážení řady faktorů a aktivit probíhajících ve městech (doprava, bydlení, práce a volný čas), dodržuje občanská práva, zajišťuje nejlepší životní podmínky, reflektuje a reaguje na životní styl a postoje svých obyvatel a bere na vědomí názory všech, kteří město využívají, pracují v něm nebo v něm obchodují, navštěvují je, vyhledávají zábavu, kulturu, informace, znalosti a studují zde.

Jandourek (2007, 155) charakterizuje město jako „lidské sídlo s vysokou hustotou obyvatel a komunikací, rozvinutou dělbou práce a poskytováním služeb uspokojujících převážnou většinu potřeb obyvatel a s vysokou mírou kulturní a hmotné směny.“

2.8.2.2 Veřejná správa a samospráva

Dohnal (2002, 31) uvádí, že dle zákona o obcích č. 128/2000 sb. vymezuje charakteristiku následujících pojmů následně:

Pro současnost je typické, že správa společnosti přestala být výlučně pouze záležitostí státu a postupně dochází ke stále většímu podílu jiných subjektů, odlišných od státu, na společenském řízení a rozhodování.

Veřejnou správou se ve společnosti, která je organizovaná ve stát, obecně rozumí správa veřejných záležitostí, realizovaná jako projev výkonné moci ve státě. Stát a veřejně právní korporace realizují své postavení ve veřejné správě navenek prostřednictvím svých orgánů, tzv. správních orgánů.

Státní správa (státní orgány) je základem veřejné správy, realizuje výkonnou moc státu. Soustava orgánů státní moci a státní správy se odvozuje od dělby státní moci ve státě, která se podle evropské tradice zpravidla dělí na:

- Moc zákonodárnou (tvorba zákonů)
- Moc výkonnou (provádění zákonů)
- Moc soudní (trestání porušování zákonů a rozhodování sporů)

Samospráva je veřejnou správou, avšak je uskutečňována jinými veřejnými subjekty než státem (veřejně právní korporace). Jde o členský organizovaný subjekt, kterému byla svěřena moc samostatně plnit veřejné úkoly. Při plnění svých úkolů mají jistou nezávislost na orgánech státu, podléhají však státnímu dozoru, který se omezuje na kontrolu zákonnosti, případně hospodaření s finančními prostředky státu.

3 MĚSTO OSTRAVA A JEHO CHARAKTERISTIKA

3.1 Historie města

Už v pravěku procházely Moravskou bránou obchodní cesty od Baltského moře k Středozevnímu. První trvalé sídliště vybudovali na dnešním Landeku před 25 tisíci lety lovci mamutů, kteří tu jako první poznali blahodárné teplo uhlí ze sloje vycházející na povrch. Mnohem později, v 9. – 10. století, zde pak měl jedno ze svých hradisek slovanský kmen Holasiců. Ostrava byla založena jako město před soutokem řeky Ostravice s Odrou kolem roku 1267 v bezprostřední blízkosti o několik desítek let starší slovanské osady (Smejkal in Bakala et al., 1993, 5).

Dle oficiálního internetového portálu města dostala Ostrava jméno podle řeky Ostravice, která rozděluje Ostravu na moravskou a slezskou část. Základ slova Ostrava tvoří „ostře, rychle, bystře tekoucí řeku“.

Oživení hospodářského života na Ostravsku přinesl objev uhlí v roce 1763 v údolí Burňa v Polské Ostravě. Jeho výskyt o čtyři roky později potvrdil báňský odborník Jan Jakub Lutz. Přesto s pravidelnou těžbou začal majitel panství František Josef hrabě Wilczek až v roce 1787. Připojení Haliče k monarchii v roce 1772 umožnilo rozšíření obchodu s dobyt看em a částečně podnítilo hospodářský rozvoj. Prudký růst aglomerace nastartovalo v roce 1828 založení železáren ve vsi Vítkovice olomouckým arcibiskupem Rudolfem Habsburským. Napojení na Severní dráhu Ferdinandovu v roce 1847 prostřednictvím nádraží ve Svinově a Přívoze způsobily, že Ostrava se ve druhé polovině 19. století stala jedním z nejvýznamnějších průmyslových středisek rakousko-uherské monarchie.

Po roce 1945 a v průběhu padesátých let 20. století se Československo orientovalo na rozvoj hornictví, ocelářství a dalších oborů těžkého průmyslu. Jeho centrem se stala Ostrava, v té době nazývána „město uhlí a železa“ nebo také „ocelové srdce republiky“.

K výrazným politickým a hospodářským změnám došlo po roce 1989. Ostrava se stala statutárním městem v čele s primátorem, městskou radou a zastupitelstvem voleným ve svobodných a demokratických volbách. V důsledku restrukturalizace průmyslu byla razantním způsobem utlumena důlní činnost. Poslední vozík uhlí vyvezený 30. června 1994 z jámy Odra v Přívoze (dříve Důl František) ukončil více než dvě století trávající dějiny aktivního důlního podnikání v Ostravě. Vítkovické vysoké pece, které tvoří výraznou městskou dominantu, vyhasly v roce 1998.

Od roku 2000 se Ostrava stala sídelním městem nově vzniklého Ostravského, dnes Moravskoslezského kraje.

3.2 Geografická poloha

Metropole Moravskoslezského kraje je rozlohou třetím největším městem republiky, a také třetím největším počtem obyvatel. Má výhodnou strategickou polohu - nachází se 10 kilometrů jižně od státní hranice s Polskem a 50 kilometrů západně od hranice se Slovenskem. Od hlavního města Prahy je vzdálena 360 km, 170 km od Brna, 90 km od polských Katovic, 310 km od Vídně. Městem protékají řeky Odra, Ostravice, Opava a Lučina.

3.3 Demografické údaje

Dle oddělení evidence obyvatel a občanských průkazů odboru vnitřních věcí Magistrátu města Ostravy žije ke dni 31. 12. 2009 v Ostravě 314 467 občanů přihlášených řádně k trvalému bydlišti na území města. Obyvatelé žijí ve 23 městských obvodech. Nejvíce obyvatel připadá na obvod Ostrava – Jih, kde žije 114 862 obyvatel. Následuje Poruba se 70 789 obyvateli a obvod Moravská Ostrava a Přívoz, na který připadá 42 033 občanů. Ostatní obyvatelé Ostravy žijí ve zbylých 20 městských obvodech.

Tabulka 2 Počet obyvatel města Ostravy k 31. 12. 2009

	Městský obvod	Počet obyvatel
1	Ostrava - Jih	114 862
2	Poruba	70 789
3	Moravská Ostrava a Přívoz	42 033
4	Slezská Ostrava	21 475
5	Mariánské Hory a Hulváky	13 101
6	Vítkovice	7 997
7	Ostatní obvody (17)	44 210
	Celkem	314 467

Zdroj: www.ostrava.cz; (tabulka vytvořena z uvedených dat)

3.4 Správa a samospráva

Postavení a působnost města vymezuje zákon č. 128/2000 Sb., o obcích (obecní zřízení), ve znění pozdějších předpisů. Podle tohoto zákona je statutární město Ostrava veřejnoprávní korporací. Má postavení obce s rozšířenou působností, kterou vykonává pro města Klimkovice, Šenov, Vratimov a obce Čavisov, Dolní Lhota, Horní Lhota, Stará Ves

nad Ondřejnicí, Zbyslavice, Olbramice, Vřesina, Václavovice a Velká Polom. Ty tvoří spolu s městem Ostrava jeden správní obvod. Samotné město Ostrava se člení na 23 městských obvodů.

Obrázek 5 Mapa městských obvodů



Zdroj: www.ostrava.cz

Řízení města je dvoustupňové. Na prvním stupni řízení působí zastupitelstvo města, rada města, primátor, Magistrát města Ostravy a Městská policie Ostrava. Na druhém stupni, tedy na úrovni městských obvodů, působí zastupitelstva městských obvodů, rady městských obvodů, starostové a úřady městských obvodů.

Dělbu kompetencí mezi orgány města a orgány městských obvodů vymezuje obecně závazná vyhláška města Ostravy č. 11/2000, Statut města Ostravy, ve znění pozdějších změn a doplňků.

V rámci přenesené působnosti statutární město Ostrava odpovídá za výkon státní správy v činnostech, jejichž rozsah je vymezen zvláštními zákony. Jedná se zejména o oblast zdravotnictví, školství, sociální péče, územního plánování, agendy stavebního

úřadu, matričního úřadu, živnostenského úřadu, orgánu silničně-správního, vodohospodářského, ochrany životního prostředí a další. Rozhodování ve věcech samostatné působnosti je výhradní věcí volených samosprávných orgánů města a městských obvodů. Rozhodování ve věcech přenesené působnosti při výkonu státní správy činí úředníci magistrátu a úřadů městských obvodů, kteří mají k rozhodování v oblasti své působnosti odbornou způsobilost ověřenou složením zkoušky zvláštní odborné způsobilosti.

3.4.1 Rada města

Rada města má 11 členů. Tvoří ji primátor, náměstci primátora a radní zvolení zastupitelstvem města. Rada se ze své činnosti zodpovídá zastupitelstvu města. Do její působnosti patří zejména zabezpečování hospodaření města podle schváleného rozpočtu, plnění úkolů zakladatele nebo zřizovatele vůči právnickým osobám založeným nebo zřízeným zastupitelstvem města, plnění funkce valné hromady u společností, v nichž je město jediným akcionářem nebo společníkem, zřizování komisí a řízení jejich činností, rozhodování o organizační struktuře magistrátu, zřizování jednotlivých odborů, jmenování vedoucích odborů, stanovení pravidel pro přijímání a vyřizování peticí a stížností, vydávání nařízení města, uzavírání nájemních smluv a smluv o výpůjčce.

3.4.2 Primátor

Primátor města Ostravy zastupuje město navenek, má právo užívat primátorských insignií a závěsného odznaku se státním znakem České republiky. Stojí v čele statutárního města Ostravy. Svolává a zpravidla řídí zasedání zastupitelstva a schůze rady. Ze své činnosti v oblasti samostatné působnosti je odpovědný Zastupitelstvu města Ostravy.

3.4.3 Magistrát

Magistrát města tvoří primátor, náměstci primátora, tajemník magistrátu a zaměstnanci města zařazení do magistrátu města. Magistrát města se člení na odbory, které zřídila pro jednotlivé úseky činnosti rada města. Postavení odboru mají i odborné útvary magistrátu města s jiným názvem než odbor (útvary, úřady, archiv). Funkci zaměstnavatele plní vůči všem zaměstnancům města, s výjimkou zaměstnanců městské policie, tajemník magistrátu. Odbory zajišťují prostřednictvím vedoucích odborů svěřené úkoly na úseku státní správy a samosprávy.

3.4.4 Zvláštní orgány města

Mezi zvláštní orgány města patří dle jeho oficiálního internetového portálu Povodňová komise, Komise pro sociálně-právní ochranu dětí a Bezpečnostní rada statutárního města Ostravy.

3.4.5 Strategické projekty města Ostravy

Dle tiskové zprávy magistrátu statutárního města Ostravy ze dne 25. ledna 2010 má „Statutární město Ostrava druhý rok zpracovány dva dokumenty Integrovaného plánu rozvoje města Ostravy (IPRM), umožňující čerpání prostředků z EU prostřednictvím Regionálního operačního programu Moravskoslezsko (ROP). Na své strategické rozvojové projekty v rámci IPRM město získalo více než 1,5 mld. korun.“ Těmito dokumenty jsou:

1. „**Ostrava – Magnet regionu**“ (2008-2015) – zaměřen na cestovní ruch, kulturní infrastrukturu a životní prostředí v rozšířeném centru města
2. „**Ostrava – Pól rozvoje**“ (2009-2015) – zaměřen na podporu vědy, výzkumu, inovace, dopravní dostupnost a volnočasové aktivity na celém území města

V souvislosti s in-line bruslením považujeme za významnou informaci, že „mezi vlajkové lodi obou IPRM patří projekty na revitalizaci toku řeky Ostravice. Při úpravách bezprostředního okolí řeky sehraje významnou úlohu budování cyklostezek a volnočasových objektů.“

Strategický plán rozvoje statutárního města Ostravy (2009, 23) uvádí v oblasti „kvality života“ cíl „Rozvíjet nabídku kvalitního trávení volného času“, jenž je doplněn heslem „work hard, play hard (tvrdě pracuj, skvěle se bav)“ a tvrzením:

„Pasivní versus aktivní trávení volného času by mělo dosahovat skóre, které se bude soustavně přechylovat ve prospěch toho aktivního. Vrcholové kulturní a sportovní akce jsou velkým lákadlem, ale nestačí. Aktivní člověk chce být „in“. Vyjet si na kole nebo in-line bruslích, zahrát si street-ball nebo fotbálek, projít se na promenádě kolem řeky, zabruslit si v centru města atd.“

Dle oficiálního internetového portálu statutárního města Ostravy se v sekci o „cyklistických trasách a stezkách“ uvádí pro in-line bruslení pozitivní tvrzení, že „ se

podle usnesení rady města prioritně počítá s budováním stezek podél hlavních komunikací, pokud možno v asfaltové úpravě, a podél řek.“

3.4.6 Urbanismus a územní plánování

Dle slovníku cizích slov (1996, 352) je urbanismus „nauka o stavbě lidských sídel“, urbanizací se rozumí „soustředování hospodářského a kulturního života do měst na úkor venkova“.

Dle Mansfeldové (2010) je urbanismus „nauka o plánování a výstavbě měst“. Pod plánováním rozumí „prognózování rozvoje sídel a území, které vychází z potřeb obyvatel a potenciálu (sociálního, ekonomického, technického, kulturního, ekologického...) území.“

Zákon č. 183/2000 Sb., o územním plánování a stavebním řádu definuje v § 18, odstavci (1) cíl územního plánování.

Cílem územního plánování je vytvářet předpoklady pro výstavbu a pro udržitelný rozvoj území, spočívající ve vyváženém vztahu podmínek pro příznivé životní prostředí, pro hospodářský rozvoj a pro soudržnost společenství obyvatel území a který uspokojuje potřeby současné generace, aniž by ohrožoval podmínky života generací budoucích.

Odstavec (5) stejného zákona a paragrafu udává, jaké stavby lze v nezastavěném území stavět a z hlediska in-line bruslení je zajímavý především konec odstavce.

V nezastavěném území lze v souladu s jeho charakterem umisťovat stavby, zařízení, a jiná opatření pouze pro zemědělství, lesnictví, vodní hospodářství, těžbu nerostů, pro ochranu přírody a krajiny, pro veřejnou dopravní a technickou infrastrukturu, pro snižování nebezpečí ekologických a přírodních katastrof a pro odstraňování jejich důsledků, a dále taková technická opatření a stavby, které zlepšují podmínky jeho využití pro účely rekreace a cestovního ruchu, například cyklistické stezky, hygienická zařízení, ekologická a informační centra.

Statutární město Ostrava ve svých výše uvedených strategických dokumentech potvrzuje, že cyklistika je podporována a také v územním plánu města (dostupného na internetovém portálu města) je jasně viditelná rozsáhlá síť cyklostezek či cyklotras. Pro in-line bruslení (které je v dokumentech také zmíněno) je to pozitivní fakt, jde jen o to, zda se in-line bruslení setká s podporou města a zda se některé cyklostezky budou realizovat s ohledem na tuto atraktivní aerobní pohybovou aktivitu.

4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

4.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je analýza aktuálního stavu „in-line stezek“ (cyklostezek či stezek pro chodce a cyklisty) v Ostravě.

4.2 Dílčí cíl

Dílčím cílem práce je z výsledku analýzy podmínek pro in-line bruslení v Ostravě navrhnout možné směry řešení situace.

4.3 Úkoly diplomové práce

Ke splnění hlavního a dílčího cíle práce je nutné provést tyto úkoly:

- Provést sekundární analýzu projektových dokumentů města Ostravy
- Provést dotazníkové šetření na středních školách v Ostravě – gymnázia, střední průmyslové školy
- Provést dotazníkové šetření na vysokých školách v Ostravě – Vysoká škola báňská, Ostravská univerzita
- Provést dotazníkové šetření u bruslařů na stezkách
- Provést dotazníkové šetření na úřadech městských obvodů v Ostravě – účelem je zjistit názor kompetentních pracovníků majících s problematikou co do činění
- Technikou pozorování zjistit hustotu provozu na vybrané vyhovující stezce pro chodce a cyklisty, srovnání bruslařů s cyklisty
- Provést terénní šetření za účelem zjištění vyhovujících stezek pro in-line bruslení v Ostravě s ohledem na odkazy respondentů dotazníkového šetření
- Sestavit SWOT analýzu „In-line bruslení a Ostrava“
- Metodou Larse Lisona Almquista vyhodnotit kvalitu povrchů vybraných cyklostezek
- Na základě vyhodnocení všech výše uvedených úkolů navrhnout možná řešení

5 METODOLOGIE

5.1 Metoda obecně

„Metodologie je nauka o metodách“ (Jandourek, 2007, 158). Ke splnění cíle práce je užito několik metod a technik sociologického výzkumu. Metoda je dle Čihovského (2006, 10) „určitý pracovní postup směřující k dosažení stanoveného cíle“. Pro Jandourka (2007, 156) je metoda „vědomý nebo nevědomý systematický postup nějakého jednání směřující k dosažení cíle“.

5.2 Metody

V práci jsou použity tyto metody:

- Metoda komparativní
- Metoda monografická
- Metoda introspektivní
- Metoda statistická
- Metoda sekundární analýzy
- Metoda terénního šetření
- Metoda analytická
- Metoda SWOT analýzy
- Metoda Larse Lisona Almquista pro vyhodnocování kvality povrchů

Metoda komparativní (srovnávací), která dle Čihovského (2006, 12) „spočívá v konstrukci určitých typů na základě srovnávání jejich vlastností.“ Jandourek (2007, 158) komparativní metodou rozumí „všechny formy zkoumání založené na sledování rozdílů a podobnosti mezi celky.“

Metoda monografická dle Čihovského (2006, 12) „spočívá ve všeobecném podrobném zkoumání jednoho jevu (případu). Nevýhodou je, že závěry jsou obecně platné jen pro zkoumaný jev.“

Metoda introspektivní se podle Čihovského (2006, 11) „opírá o osobní znalosti, zkušenosti výzkumníka na základě účasti v prostředí či nějakém společenském procesu.“

Metoda statistická podle Čihovského (2006, 11) „vychází z předpokladu hromadného výskytu jevů a procesů, které lze kvantifikovat pomocí matematické

statistiky.“ Ve kvantitativně pojatých výzkumech se mohou objevovat dvě varianty a Čihovský uvádí tyto možnosti:

1. Vyčerpávající šetření zkoumající celou populaci (N)
2. Výběrové šetření zkoumající reprezentativní či nereprezentativní vzorek (n)

Ve druhém případě je důležitá reprezentativnost zkoumaného vzorku. Musí dojít k přibližné shodě struktury vzorku a populace (+/- 5% povolené odchylky). Metoda předpokládá formulaci hypotéz, které jsou testovány matematickou statistikou.

Jandourek (2007, 158) pod statistickou metodou vidí „zkoumání využívající statistickou analýzu empirických nebo modelových dat.“

Metoda sekundární analýzy je dle Čihovského (2006, 11) „zvláštní metodou, která systematicky hodnotí několik tematicky zaměřených prací, vyhodnocuje je z nových kritérií a zobecňuje poznatky na kvalitativně nové úrovni....“

Metoda terénního šetření podle Čihovského (2006, 11) „spočívá v získávání informací v terénu od skupiny respondentů tazatelem (anketiérem).“

Metoda analytická je dle Jandourka (2007, 156) „výzkumná metoda založená na analýze. Metoda analytická rozčleňuje zkoumaný předmět (jev, proces) na jednotlivé prvky s úmyslem odhalit jejich vzájemné vztahy v rámci celku. K metodě analytické patří např. operacionalizace, kategorizace, statistická analýza apod.“

Analýza je dle Jandourka (2007, 21) „postup zkoumání vztahů (např. závislostí), při kterém je celek rozložen na jednotlivé prvky podle předmětu badatelova zájmu.“

Syntéza je pak dle Čihovského (2006, 11) „postup navazující na analýzu, který vyhodnotí jedinečné na stupeň obecně platného. Nezbytně musí navazovat na analýzu.“

Význam a hodnota sociologického výzkumu (empirického šetření) vzrůstá s růstem míry obecnosti (platnosti) získaných výsledků. Jednoznačně to platí pro vyčerpávající šetření, týkající se celé zkoumané populace – skupiny (N). V případě výběrového šetření výzkumníci pracují s částí populace – zkoumaným vzorkem (n). Zde je nezbytná reprezentativnost vzorku, tj. přibližná shoda struktury vzorku a populace (Čihovský, 2006, 13).

Tamtéž Čihovský uvádí, že výběrové šetření „může být náhodné, záměrné, kombinované i pseudonáhodné (ve skutečnosti není náhodné).“

- **Náhodný výběr** – každý potenciaální respondent má šanci být vybrán. Realizuje se na principu losování, tabulky náhodných čísel.
- **Záměrný výběr** – počítá s předem daným kritériem volby (Morava, ženy...)
- **Kombinovaný výběr** – určí se sledovaný prostor, náhodně pak respondenti
- **Pseudonáhodný výběr** – není náhodný, není reprezentativní (dopolední chodci na náměstí)

Metoda SWOT analýzy je ekonomická metoda marketingového plánování.

Dědková a Honzáková (2009, 30) uvádí, že „v této analýze marketéři stručně sumarizují příležitosti (Opportunities) a hrozby (Threats) získané z externí analýzy a silné stránky (Strengths) a slabé stránky (Weaknesses), které vycházejí z informací získaných v interní analýze. Základní myšlenkou je: najít možné způsoby zlepšení výsledků...“

Kotler, Wong, Saunders a Armstrong (2007, 97) uvádí, že SWOT analýza zjišťuje na základě strategického auditu klíčové silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby. Audit dělí na interní a externí. Poukazují na fakt, že z něj lze získat velké množství informací, ale pro větší působivost se jedná o malý počet položek, které ukazují, kam by měl podnik upřít svou pozornost. SWOT analýzu definují jako „výťah ze zjištění interních a externích auditů, který upozorňuje na klíčové silné a slabé stránky organizace, ale také na příležitosti a hrozby, jimž firma čelí.“

Kašík a Havlíček (2009, 46) dodávají, že po identifikaci všech faktorů SWOT analýzy dochází k porovnání silných stránek s příležitostmi a slabé stránky s hrozbami. Autoři zdůrazňují fakt, že „zpracovaná SWOT analýza je však pouhým základem, resp. prostředkem pro další marketingové činnosti a pro přípravu marketingových plánů a mixů.“

Metoda SWOT analýzy je obecně v literatuře a ve výše uvedených odstavcích vztahována k marketingovému strategickému plánování podniku či organizace. V této práci je metoda aplikována na podmínky pro in-line bruslení v Ostravě.

Metoda Larse Lisona Almquista je metodou pro vyhodnocování kvality povrchů. Představují ji v knize „Inline bruslení“ Kuban, Kirchner a Louka (2004). Autoři uvádí, že Švéd Lars Lison Almquist je vynikající bruslař, na ledu i na in-line bruslích, který vymyslel výše uvedenou metodu. Tento systém byl údajně ve Švédsku mnoha bruslaři přijat a je široce používán.

Nerovnost povrchu určuje množství energie, kterou je potřeba vynaložit k dosažení určité rychlosti. V Lisonově schématu se tento faktor nazývá valivý odpor (rolling resistance) povrchu. Čím je větší valivý odpor, tím větší úsilí musí bruslař vynaložit.

Lison vytvořil pětistupňovou stupnici, ve které 5 znamená nejlepší povrch a 0 označuje povrch nebruslitelný. Každý stupeň může být doplněn znaménkem + nebo - Lison pak přiřadil tyto stupně k valivému odporu. Proto stupeň 5 znamená téměř žádný odpor, 4 má dvojnásobný valivý odpor než 5, 3 má dvojnásobný valivý odpor než 4, atd. Kritická rychlost je taková, které je třeba dosáhnout, aby se nám povrch zdál jemnější. To znamená, že když dosáhneme této rychlosti, povrch se bude jevit hladší, než ve skutečnosti je (Kuban, Kirchner & Louka, 2004, 101).

Tabulka 3 Stupnice pro vyhodnocování kvality povrchů

Hodnota	Valivý odpor	Vibrace	Velikost zrn povrchu	Kritická rychlost
5+	většinou žádný	většinou žádné	písek	0 km/h
5	1	sem tam	1-2 mm	0 km/h
5-		občas trvalejší	2 mm	8 km/h
4	2	již zcela zřejmé, ale bez problémů	2-4 mm	15 km/h
3+		poněkud rušené	5-7 mm	20 km/h
3	4	občasná ztráta rychlosti	kolem 10 mm	25 km/h
2+		sjízdné jen kritickou rychlostí při sjezdu	10-15 mm	30 km/h
2	8	nohy trnou	20 mm	35 km/h
1	16	poskakující brusle	20-25 mm	
0		chůze	štěrková cesta	

Zdroj: Kuban, Kirchner & Louka (2004, 101)

5.3 Technika obecně

„Technikami rozumíme konkrétní formy získávání informací“ (Čihovský, 2006, 14).

5.4 Techniky

V této práci jsou použity tyto techniky sociologického výzkumu:

- Dotazník
- Pozorování
- Řízený rozhovor

Dotazník můžeme dle Čihovského (2006, 15) „považovat za nejpoužívanější výzkumnou techniku pro jeho nespornou výhodu – poměrně snadno, rychle, ekonomicky, nenáročně získat informace (odpověď) od většího počtu respondentů.“

Pozorování je dle Čihovského (2006, 14) „sociologická výzkumná technika, kterou získáváme poznatky o okolním světě, tj. o sociální realitě a jejím prostředí pomocí smyslových orgánů.“ Pozorování dělí Čihovský (tamtéž) na různé typy:

1. *Naivní* (neúmyslné, bezděčné) X *Vědecké* (zámerné, plánované)
2. *Neřízené* (co se bude dít?) X *Řízené* (víme co)
3. *Nekontrolované* (u kvalitativních) X *Kontrolované* (u kvantitativních)
4. *Nepřímé* (sekundární informace ze statistik) X *Přímé* (intenzivní, extenzivní)
5. *Nezúčastněné* (pohled zvenčí) X *Zúčastněné* (utajené, neutajené)
6. *Individuální* X *Hromadné* (statistické)
7. *Terénní* X *Laboratorní* (i klinické)

Za pomůcky pozorování považuje Čihovský věci, které slouží k zachycení jevů. Řadí mezi ně např. kameru, fotoaparát, záznamník či pozorovací arch.

Rozhovor

Čihovský (2006, 16) uvádí, že „sociologický výzkum chápe rozhovor (výzkumnou techniku) jako ucelenou soustavu ústního jednání mezi tazatelem (anketářem) s dotazovaným (respondentem) s cílem získat pomocí otázek informace o zkoumané sociální realitě a jejich souvislostech“ a dělí rozhovory na :

1. Standardizované – čtený dotazník, při kvantitativních šetřeních, záznam
2. Nestandardizované – volná rozprava, neformální, záznam

Dále Čihovský (2006, 17) uvádí dělení na:

- Rozhovor zjevný (protokolovaný)
- Neformální (bez záznamu)
- Skrytý (respondenti neznají účel a cíl rozhovoru)

6 VÝSLEDKY A DISKUSE

Obrázek č. 7 SWOT analýza předpokladů rozvoje in-line bruslení v Ostravě (1. část)

SWOT analýza k in-line bruslení v Ostravě	
Silné stránky	Slabé stránky
Dobrá rovinatá poloha Ostravy (Ostravská pánev)	V současnosti málo kvalitních stezek pro bruslaře
Atraktivní prostředí kolem ostravských řek (hlavně Ostravice, Odry)	V současnosti jsou kvalitní stezky velmi vytíženy cyklisty i bruslaři, kvalita požitku klesá, hrozí kolize a úrazy
Město Ostrava podporuje rozvoj cyklistické dopravy výstavbou stezek pro chodce a cyklisty (cyklisté preferují hladký povrch „cyklostezek“)	Mnoho cyklostezek je z hlediska povrchu pro bruslaře nevyužitelných
Množství bruslařů na kvalitních stezkách a hojná účast bruslařů na nočních „BladeNights“ potvrzuje popularitu in-line bruslení v Ostravě	Nedostatek kvalitních možností pro in-line bruslení nutí bruslaře jezdit jinde a mnohdy tam, kde je to nebezpečné
Ostrava bývá označována za „město sportu“, podporuje sport a pohybové aktivity	
Ostrava ve svých strategických dokumentech vyzdvihuje nutnost vytvoření podmínek pro kvalitní a hlavně aktivní trávení volného času	
In-line bruslení patří k aerobním pohybovým aktivitám cyklického charakteru, při správné technice bruslení a dodržení pravidla FIT(T), může přinášet in-line bruslení zdravotní benefity po stránce fyzické, psychické i sociální.	
In-line vybavení je dnes snadno k sehnání, mnoho výrobců nabízí kvalitní brusle a doplňky	

Pokračování tabulky (2. část)

Příležitosti	Hrozby
Využití hezkého prostředí kolem řek k vybudování kvalitních stezek pro cyklisty i bruslaře	Nedostatek financí pro realizaci kvalitních stezek pro cyklisty i bruslaře
Propojení cyklostezky „Hrabová - Vratimov" (vhodná pro bruslaře) s centrem města	Finanční nákladnost kvalitních povrchů
Kvalitní podmínky pro in-line bruslení mohou přispět k širšímu využívání této atraktivní aerobní pohybové aktivity dětmi a celými rodinami, možnost lepších sociálních vztahů v rodině, prevence patologických jevů ve společnosti	Politické (mocenské) antipatie k in-line bruslení
Na cyklostezce u „Polanecké spojky" možnost vybudovat okruh pro bruslaře připojením slepé části stezky končící u řeky	Při akceptaci bruslařského hlediska - riziko úzké „cyklostezky" omezující bruslaře v pohybu
Využití finančních zdrojů z fondů EU (ROP NUTS 2, Regionální operační program Moravskoslezsko)	
Zlepšení nabídky volnočasových aktivit zlepšením podmínek pro in-line bruslení, kladné přispění k šanci v kandidatuře Ostravy na evropské město kultury 2015	
Vybudování stezek vhodných pro cyklisty i bruslaře, může přispět ke zatraktivnění centra města	
Podpora informovanosti veřejnosti o kvalitních stezkách vhodných i pro in-line bruslení	

6.1 Srovnání výsledků klíčových otázek mezi jednotlivými skupinami

Komplexní pohled na problematiku in-line bruslení je získán technikou dotazníku sociologického výzkumu u vybraných sociálních skupin obyvatel Ostravy. Mezi tyto skupiny patří bruslaři, studenti středních škol, studenti vysokých škol a úředníci na úřadech (včetně dvou odborníků na cyklistickou dopravu v Ostravě – pana Ing. Milana Halenčáka a pana Ing. Martina Krejčího) mající s touto problematikou co do činění. Cílem takto sestaveného šetření je co nejkompaktněji analyzovat situaci a z výsledků vyvodit závěry. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 700 osob, z nichž 467 jich splnilo podmínky pro zařazení dotazníku do jednotlivých skupin, které byly následně vyhodnoceny v jednotlivých skupinách a v závěrečném srovnání.

Tabulka č. 1 Myslíte si, že je in-line bruslení zdraví prospěšná pohybová aktivita?

	ANO	NE
Bruslaři	100%	/
Studenti	94,5%	5,5%
Studenti VŠ	100%	/
Úředníci	90,1%	9,9%

Tabulka dokumentuje postoje všech respondentů k otázce zdraví prospěšné pohybové aktivity u in-line bruslení. Všichni bruslaři a všichni studenti vysokých škol, kteří znají in-line bruslení, si myslí, že je to zdraví prospěšná pohybová aktivita. Pouze necelých 6% studentů středních škol je opačného názoru. Mezi úředníky a odborníky města, kteří se zúčastnili šetření, panuje více než 90% názor, že in-line bruslení je zdraví prospěšná pohybová aktivita.

Diskuse:

Procentuelní výsledky v tabulce poukazují na to, že in-line bruslení je v povědomí Ostravanů zakotveno jako zdraví prospěšná pohybová aktivita, která by nemusela s tohoto pohledu mít problém s kritikou.

In-line bruslení bývá někdy označováno jako nebezpečný sport či pohybová aktivita, ale vše závisí, dle mého názoru, na pohybových dovednostech bruslaře z hlediska techniky jízdy, na bezpečnostních prvcích, ohleduplnosti, respektu a morálním chování bruslařů při jízdě na cyklostezce („in-line stezce“).

Výše zmíněné negativní pohledy se výrazně do výsledků v tabulce nezapsaly. In-line bruslení, ve srovnání výpovědí jednotlivých sociálních skupin šetření, vyšlo jako zdraví prospěšná pohybová aktivita.

Tabulka č. 2 Doporučení kvalitních míst v Ostravě vhodných pro in-line bruslení

243 doporučení	Bruslaři	Studenti	Studenti VŠ	Úředníci	Počet hlasů	Celkové vyhodnocení v %
Bělský les	2	11	4	1	18	7,6%
Hrabová - Vratimov	42	21	13	3	79	32,5%
Komenského sady	29	30	23	4	86	35,4%
Výškovice - Polanka	18	15	10	3	46	18,7%
Martinov	6	4	3	0	13	5,4%
Svinov	1	0	0	0	1	0,40%

Tabulka číslo dvě obsahuje procentuelní vyjádření četnosti doporučení jednotlivých míst, která označili respondenti jezdící na in-line bruslích, jako vhodná místa (cyklostezky) pro in-line bruslení. Ze všech doporučení jsou do tabulky zařazena ta, která se vyskytovala v dotaznících nejčastěji. Oblast Svinova je v tabulce zařazena pro srovnání. Hlavní třída v Porubě v tabulce chybí, neboť její povrch nebyl klasifikován dle metody pro vyhodnocování kvality povrchů od Švéda Larse Lisona Almqista.

První dvě příčky v tabulce doporučených míst vhodných pro in-line bruslení zaujímají celkem jednoznačně cyklostezka vedoucí z Hrabové do Vratimova a Komenského sady. Třetí místo zaujímá oblast Bělského lesa, čtvrtá pozice patří Martinovu. Svinov je suverénně v této tabulce poslední.

Diskuse:

Souhrnné porovnání výše „bruslaři“ uvedených míst vhodných k in-line bruslení, by mělo dávat dohromady ucelenou představu o tom, které cyklostezky hodnotí respondenti (bruslaři) pozitivně, kde rádi bruslí a která z těchto míst považují za nejvhodnější k provozování in-line bruslení v Ostravě. (Fotodokumentace přiložena, viz. příloha)

Komenského sady jsou v tomto ohledu nedoporučovanějším místem, které respondenti doporučili k in-line bruslení. Jedná se zejména o 800 m dlouhý ovál v bezprostřední blízkosti Památníku Rudé armády (národní kulturní památka), který je dominantou Komenského sadů. Dráha je široká 3m, což umožňuje jízdu dvou osob vedle sebe. (důležitý aspekt) Ovál je opatřen kvalitním hladkým povrchem a obě jeho rovnoběžné dráhy lemuje množství laviček umožňující návštěvníkům odpočinek v příjemném prostředí parku. I díky této možnosti se možná těší místo oblíbenosti bruslařů. V dnešní době je běžné, že si matka s kočárkem vyjede na kolečkových bruslích, a právě na tomto místě je to obvyklým jevem. Lavičky kolem dráhy jsou tak dosti využívány. Na jednom konci oválu se nachází „kruhový objezd“, který poskytuje kvalitní podmínky pro nácvik překládání vpřed i vzad. Způsob realizace oválu v Komenského sadech může ukazovat směr, kterým by se mohla problematika tvorby podmínek pro in-line bruslení nejen v Ostravě ubírat.

Cyklostezka (cyklotrasa E), přesněji její část vedoucí z Hrabové k Vratimovu po břehu řeky Ostravice, zaujímá dle tabulky doporučení druhou příčku. Cyklostezka je vedená na náspu (nedrží se voda ani nečistoty) a při pravém břehu řeky a dlouhá 4,5km. Příjemné prostředí utváří křoviny, louky a řeka Ostravice. Lavičky se v tomto úseku nenacházejí a může to být negativem. Dalším velkým mínusem tohoto místa, je nutný přechod frekventované cesty při mostu u Vratimov, kde 30 metrů před kritickou silnicí není dobudován kvalitní povrch, což mnoho bruslařů v dotaznících kritizuje. Zmíněné kritické místo však skrývá potenciál v možnosti dobudování kvalitního povrchu a míst k odpočinku. Přes výše uvedené záporné aspekty, je toto místo mezi bruslaři velmi oblíbené.

Cyklostezka (cyklotrasa A) vedoucí z Výškovic směrem k Polance nad Odrou zaujímá v celkovém hodnocení třetí pozici. První kilometr cyklostezky vedoucí z Výškovic je sice v hezkém prostředí mezi loukami a stromy, ale právě proto bývá často znečištěn povrch.

Šířka je v tomto místě pouze 2m, což pro setkávání bruslařů a cyklistů není ideální. Druhý kilometr za mostem nabízí přes 3m širokou a 1 km dlouhou kvalitní část. Cyklostezka nabízí příjemné přírodní prostředí mezi loukami při řece Odře. Je velmi využívaná cyklisty i bruslaři.

Bělský les zaujímá čtvrtou pozici tabulky a nabízí rovněž velmi příjemné přírodní prostředí s lavičkami pro odpočinek. V lese je mnoho cest s kvalitním povrchem, sjízdné jsou však jen některé a je nutné dbát bezpečnosti při přejíždění prasklin. Bělský les disponuje dosti širokými cestami (2,5 až 4m) a celkový možný počet sjízdných částí činí 3,2km.

Oblast Martinova se umístila na čtvrté pozici, z hlediska častého přerušování cyklostezek cestami, to není ideální místo k in-line bruslení. Cyklostezka se nachází v bezprostřední blízkosti domů a frekventované silnice Martinovské. Přesto někteří respondenti toto místo doporučili a využívají jej k in-line bruslení. Realizace kvalitní cyklostezky vhodné také pro in-line bruslení by v oblasti Poruby a Martinova možná mohlo situaci této části města zlepšit.

Oblast Svinova zaujímá poslední místo v hodnocení, a i když má pouze jeden hlas (doporučení), jedná se o 0,5km kvalitní úsek účelové komunikace, která sloužila k dopravě při stavbě mostů. Místo se však nachází v blízkosti frekventované silnice, dálnice a železnice, proto také není ideálním místem vhodným pro in-line bruslení.

Tabulka č. 3 Považujete podmínky pro in-line bruslení v Ostravě za vyhovující?

	ANO	NE
Bruslaři	24,5%	75,5%
Studenti	22,1%	77,9%
Studenti VŠ	23,8%	76,2%
Úředníci	27,3%	72,7%

Výsledek tabulky porovnávající spokojenost všech respondentů s podmínkami pro in-line bruslení v Ostravě poukazuje na výraznou negativní shodu.

Diskuse:

Výsledek srovnávací tabulky č. 3 poukazuje na až podezřele shodná negativní čísla. I když se nejedná o reprezentativní statistický soubor, který by mohl nejvěrohodněji zastupovat občany Ostravy, shoda negativní odpovědi 303 osob (respondentů, kteří uvedli, že jezdí na in-line bruslích a úředníci) dotazníkového šetření, by mohla mít určitou výpovědní hodnotu.

Tabulka č. 4 Uvítal(a) byste rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s kvalitním povrchem vhodným pro in-line bruslení?

	ANO	NE
Bruslaři	99,0%	1,0%
Studenti	99,2%	0,8%
Studenti VŠ	100,0%	/
Domníváte se, že při výstavbě nové cyklostezky je vhodné brát ohled také na bruslaře při výběru realizace z hlediska povrchu?		
Úředníci	90,9%	9,1%

Výsledky v tabulce poukazují na jednoznačný pozitivní názor většiny dotazovaných respondentů, kteří uvedli, že jezdí na in-line bruslích. Do opozice byla úředníkům a odborníkům přes cyklistickou dopravu v Ostravě předložena otázka týkající se ohledu na bruslaře při realizaci nové cyklostezky. Výsledek vychází opět velmi jasný a pro in-line bruslení kladný.

Diskuse:

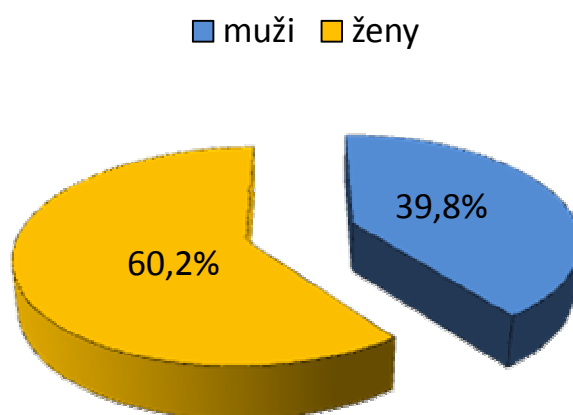
Dle výše vyhodnocených výsledků je nutno poukázat na fakt, že téměř všichni dotazovaní by uvítali rozšíření stávajících cyklostezek či vybudování nových s kvalitním povrchem vhodným také pro in-line bruslení. Z opačného úhlu pohledu je pozitivním faktem to, že opět výrazná většina úředníků zúčastněných v šetření, si myslí, že je při realizaci nové cyklostezky či stezky pro chodce a cyklisty, vhodné brát ohled i na bruslaře. Znovu je nutno zdůraznit, že se nejedná o reprezentativní statistický soubor. Přes tento fakt, je nutno brát toto šetření jako sondu mezi obyvatele města Ostravy, která může věrohodně vypovídat o stavu podmínek pro in-line bruslení v Ostravě.

6.2 Vyhodnocení názorů bruslařů na podmínky pro in-line bruslení

Charakteristika statistického souboru

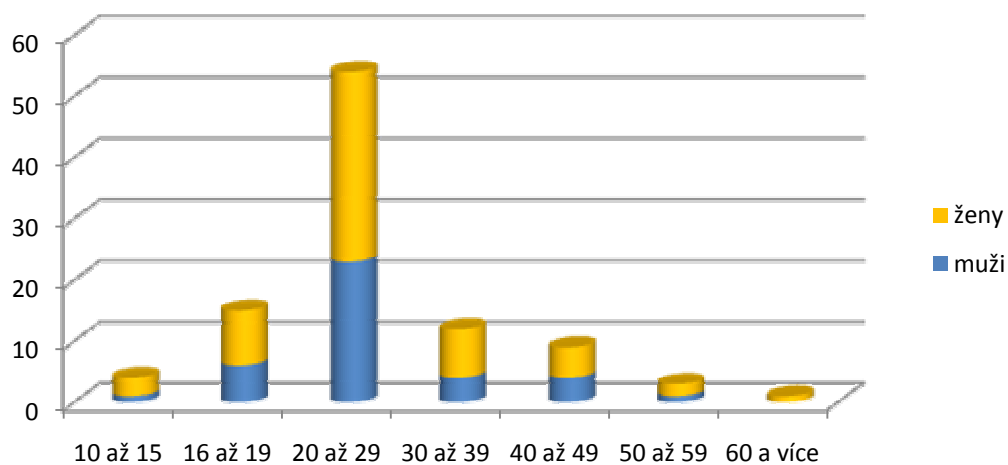
Bruslaři odpovídali na otázky dotazníku především elektronicky, někteří vyplnili dotazník přímo na cyklostezce. Empirické šetření proběhlo v letních měsících roku 2009. Osloveno bylo e-mailem přes 400 bruslařů, vrátilo se 102 dotazníků, 4 se vyřadily z důvodů neúplných či nepoužitelných odpovědí. Jedná se o nereprezentativní statistický soubor (n).

Graf č. 1 Rozdělení bruslařů dle pohlaví



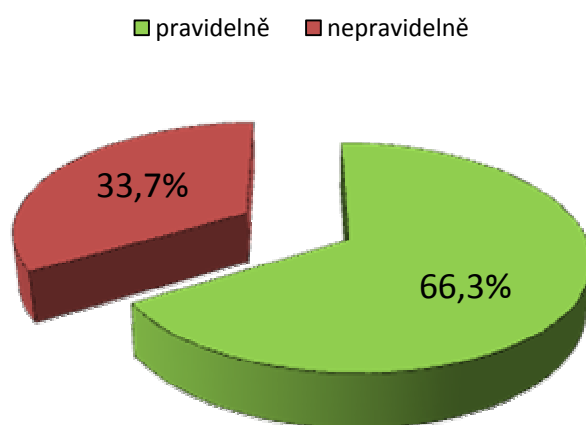
Z 98 respondentů je 59 žen a 39 mužů.

Graf č. 2 Rozdělení dle věkových kategorií



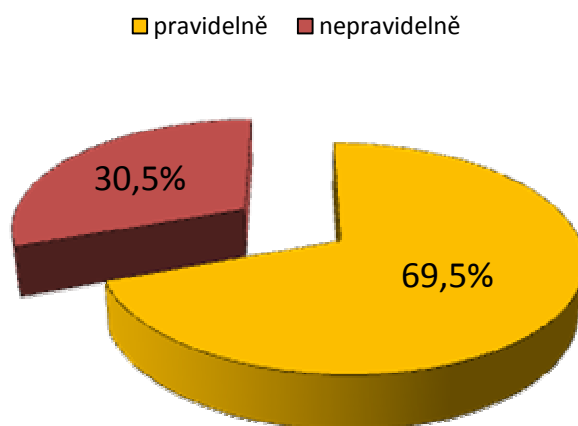
Nejmladší věkové rozmezí dotazníkového šetření u bruslařů je 10 až 15 let a v grafu na něj připadají 4 respondenti. Největší počet ze všech respondentů připadá na věkovou skupinu mezi 20 až 29 lety, a to jak u mužů, tak i žen. Nejpočetnější kategorie čítá 54 bruslařů. Na kategorii mezi 16 až 19 lety připadá 15 bruslařů, do kategorie 30 až 39 let náleží 12 bruslařů. Kategorie 40 až 49 let je zastoupena 9 bruslaři, v kategorii 50 až 59 let jsou 3 bruslaři a do kategorie přes 60 let se věkově zařadil 1 bruslař.

Graf č. 3 Pravidelně jezdící bruslaři (minimálně 1x týdně)



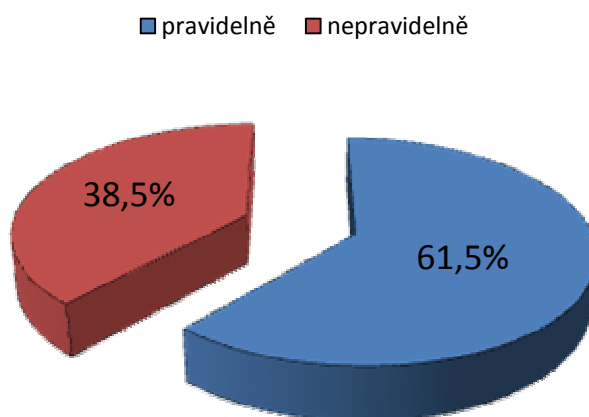
Z celkového počtu 98 bruslařů jezdí pravidelně (minimálně 1x týdně) 65 bruslařů. Výsledek tohoto zpracování udává, že přes dvě třetiny bruslařů, kteří zodpověděli dotazník, se věnuje in-line bruslení v rámci svého volného času pravidelně.

Graf č. 4 Pravidelnost ježdění na in-line bruslích u žen



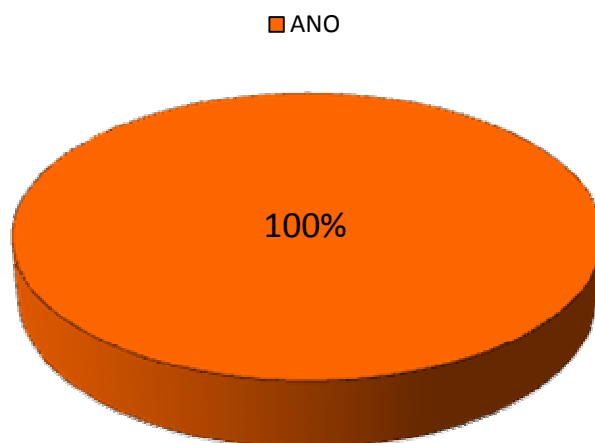
Z celkového počtu 59 žen jich 41 uvedlo, že jezdí na in-line bruslích pravidelně (minimálně 1x týdně) v rámci svého volného času. Z grafu vyplývá, že téměř sedmdesát procent žen, které vyplnily dotazník, se in-line bruslení věnuje pravidelně.

Graf č. 5 Pravidelnost ježdění na in-line bruslích u mužů



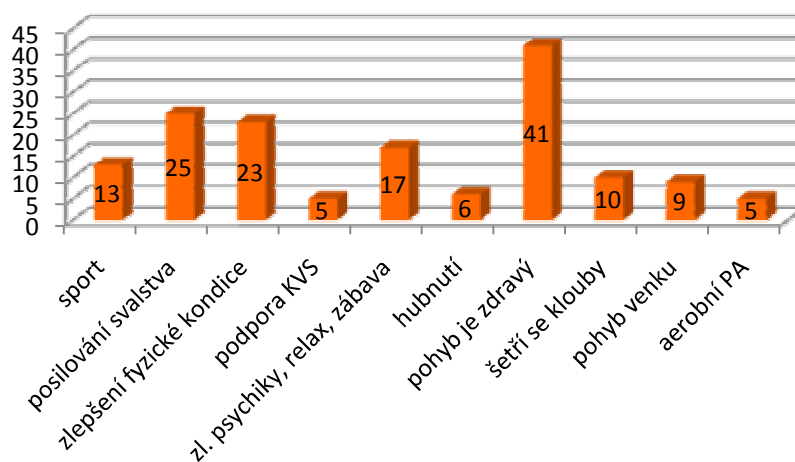
Z celkového počtu 39 mužů jich 24 uvedlo, že jezdí na in-line bruslích pravidelně (minimálně 1x týdně) v rámci svého volného času. Výsledek tohoto grafového vyjádření poukazuje na obdobný jev jako u žen, kdy se opět přes dvě třetiny mužů věnuje in-line bruslení pravidelně. Výsledky posledních tří grafů naznačují, že osoby, které se in-line bruslení věnují, činí tak většinou pravidelně. I když to grafy nezachycují detailněji, v dotaznících se často objevovaly odpovědi, že respondent jezdí 2 krát, 3 krát či vícekrát týdně.

Graf č. 6 Myslíte si, že je in-line bruslení zdraví prospěšná pohybová aktivita?



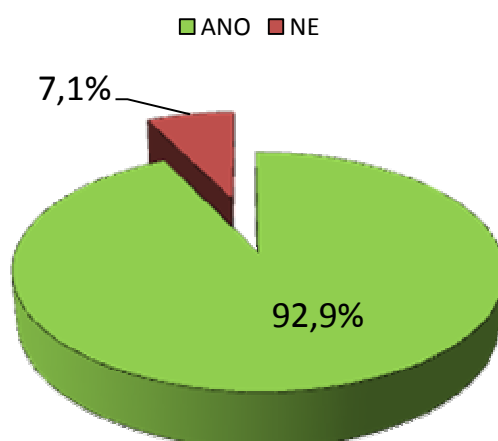
Výsledek grafu č. 6 jednoznačně poukazuje na fakt, že všichni bruslaři, kteří zodpověděli otázku, si myslí, že in-line bruslení je zdraví prospěšná pohybová aktivita.

Graf č. 7 Nejčastěji uváděné argumenty zdraví prospěšné pohybové aktivity



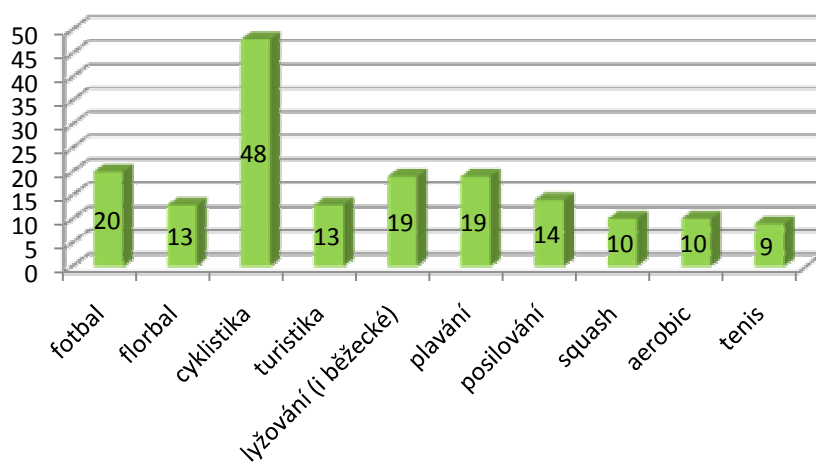
Ze 154 uvedených argumentů zdraví prospěšné pohybové aktivity zaujímá mezi bruslaři největší počet odpovědí názor, že „pohyb je zdravý“. Další nejvíce se vyskytujícími argumenty jsou „posilování svalstva“, „zlepšení fyzické kondice“ a „podpora psychického stavu, relaxování či zábava“.

Graf č. 8 Provozujete ve volném čase pravidelně i jiné pohybové aktivity?



Výsledek grafu poukazuje na fakt, že přes devadesát procent bruslařů se v rámci svého volného času věnuje pravidelně i jiným pohybovým aktivitám.

Graf č. 9 Které jiné pohybové aktivity provozujete pravidelně ve svém volném čase?

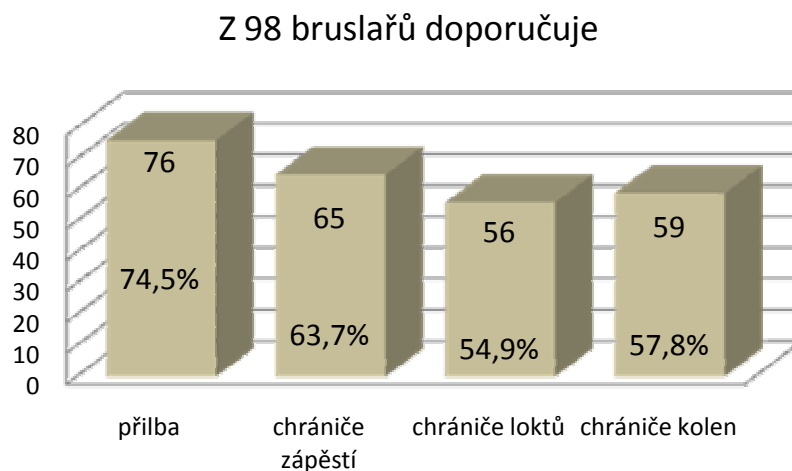


Ze 175 uvedených odpovědí, které reprezentují jednotlivé pohybové aktivity, jednoznačně největší počet odpovědí uvedených bruslaři připadá na „cyklistiku“. Tento fakt poukazuje na to, že téměř polovina bruslařů jezdí zároveň ve svém volném čase na kole.

Diskuse:

Z hlediska častého střetávání se bruslařů a cyklistů na cyklostezkách, by kombinace oblíbenosti obou těchto aktivit u zmíněných skupin obyvatel, nejen města Ostravy, mohla vést ke většímu respektu a porozumění. K dalším aktivitám, které se umístily s odstupem za cyklistikou, ale s četností přes deset uvedení, patří „fotbal“, „plavání“, „lyžování včetně běžeckého“, „posilování“, „turistika“ a „florbal“. Zajímavým faktem je, že klasické „běhání“ uvedlo pouze šest bruslařů. Tento fakt může naznačovat, že in-line bruslení určitým způsobem nahrazuje klasické běhání z důvodů uvedených v grafu č. 7.

Graf č. 10 Doporučení bezpečnostních prvků při in-line bruslení



Z 98 bruslařů doporučuje téměř 75% nošení ochranné přilby, téměř 65% bruslařů doporučuje chrániče na zápěstí, téměř 60% bruslařů doporučuje chrániče na kolena a téměř 55% bruslařů doporučuje chrániče loktů. Nejvíce doporučení připadá dle předpokladů na přilbu, druhé místo zaujímají chrániče zápěstí. Nejméně doporučení připadá na chrániče loktů.

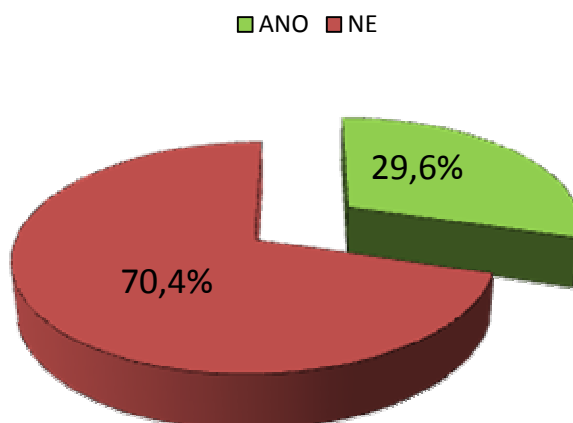
Diskuse:

I když by se mohlo zdát, že respondenti jsou bruslaři s dobře zvládnutou technikou jízdy a ochranné pomůcky by nemuseli potřebovat, sami potvrzují fakt, že i dobrý bruslař se potřebuje chránit a že rizika jsou si plně vědomi.

Mnoho lidí se domnívá, že když jsou dobrými bruslaři, nepotřebují ochranné pomůcky. To je ale mylná představa, neboť čím lepší je bruslař, tím vyšší rychlostí se pohybuje a případný pád může mít velmi vážné následky. Souvisejícím důvodem možného pádu bruslaře je fakt, že roli v této otázce nehrají jen dovednosti, ale také kvalita a stav povrchu, na kterém se bruslař pohybuje. Nezaviněnému střetu s jinou osobou (chodcem, cyklistou) ani zkušený bruslař nemůže vždy předejít.

Vysoká čísla uvedená bruslaři v grafu č. 10 lze hodnotit pozitivně. Používání ochranných pomůcek při jízdě na in-line bruslích by mělo být samozřejmostí také s ohledem na fakt, že hustota provozu na některých stezkách pro chodce a cyklisty bývá ve slunečných dnech a zejména v letních měsících velmi vysoká. Tím se zvyšuje pravděpodobnost kolize a v případě absence ochranných pomůcek, se zvyšuje také pravděpodobnost závažnosti zranění.

Graf. č. 11 Znáte Nordic skating?



Výsledek grafu č. 11 poukazuje na fakt, že „Nordic skating“ je mezi bruslaři stále málo v povědomí. Znalost této varianty jízdy na bruslích s holemi potvrdilo pouze necelých 30% respondentů.

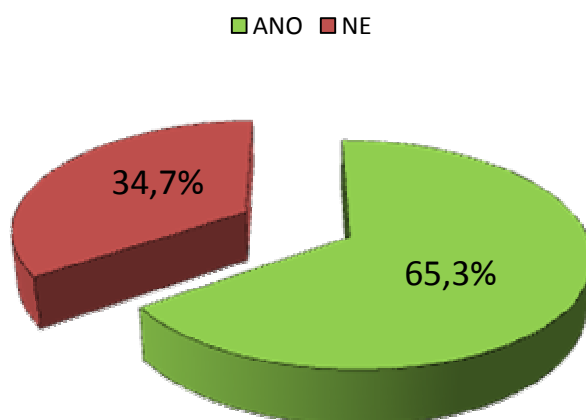
Diskuse:

I když tato odnož jízdy na bruslích není většině respondentům známa, některá rekreační zařízení u nás (např. Strážné – Krkonoše) na tuto aktivitu lákají turisty.

Ve světě se můžeme s touto aktivitou setkat také pod originálním názvem „**SKIKE**“. Rakušan Otto Eder je na stránkách o této pohybové aktivitě označen za jejího vynálezce. Pojem „skike“ je na propracovaných internetových stránkách www.skike.com definován jako „spojení kola a in-line bruslení, kdy dvě pneumatiky připomínají kolo a způsob jízdy zase in-line bruslení“. Stránky jsou vybaveny množstvím kvalitních fotografií a informacemi o vybavení, technice, o pozitivěch a smyslu této pohybové aktivity. Vyzdvihovány jsou také široké možnosti provozování této aktivity, která nabízí větší možnosti než klasické in-line bruslení. Na emocionálních fotografiích jsou zachyceny různé věkové generace v obklopení přírody, což působí fenomenálním dojmem.

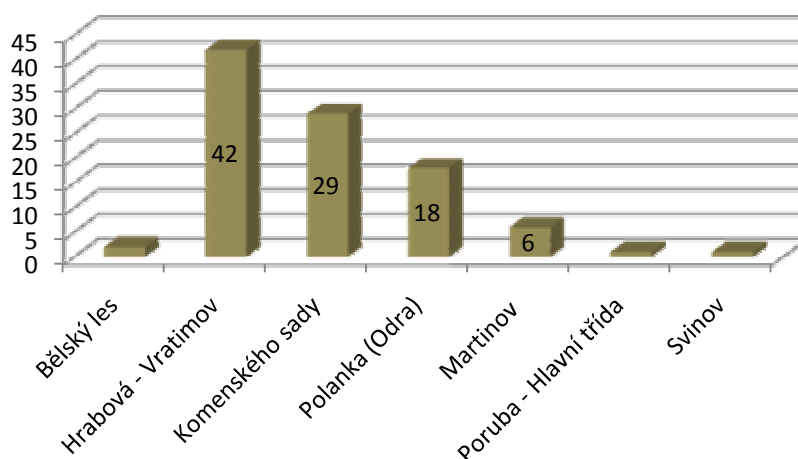
V České republice je „nordic skating“ zjevně ještě málo známou odnoží in-line bruslení. Tato pohybová aktivita umožňuje jako „nordic walking“ zapojení svalových skupin horní poloviny těla do pohybu, čímž je výdej energie vyšší. Mimoto, umožňují hůlky, svou podporou a možností odrazu, jízdu ve zvlněném terénu, ať už se jedná o silnici asfaltovou či jinou. V zahraničí, jak bylo zmíněno výše, je tato aktivita propagována a je považována za velmi atraktivní a zábavnou.

Graf č. 12 Dokážete doporučit kvalitní stezku v Ostravě vhodnou pro in-line bruslení?



Výsledek grafu poukazuje na fakt, že přes 65% bruslařů dokáže doporučit kvalitní stezku v Ostravě, která je také vhodná pro in-line bruslení.

Graf č. 13 Doporučené stezky v Ostravě vhodné také pro in-line bruslení



Z 99 doporučení připadá nejvíce tipů (42) na cyklostezku lemující břeh řeky Ostravice mezi obcí Hrabovou a Vratimovem. Druhý nejpočetnější tip (29) připadá na Komenského sady (zejména ovál s kruhovým objezdem na konci) v centru města. Třetí příčka (18) připadá na cyklostezku vedoucí z Výškovic a Zábřehu po vyasfaltované komunikaci mezi loukami směrem k obci Polanka nad Odrou. Další nejvyšší počet v pořadí (6) připadá na oblast Martinova, zejména na stezky lemující ulici Martinovskou

na komunikaci vedoucí z ulice Martinovské směrem k řece Opavě. Na oblast Bělského lesa připadají pouze 2 doporučení, na Hlavní třídu v Porubě a Svinov připadá 1 doporučení.

Diskuse:

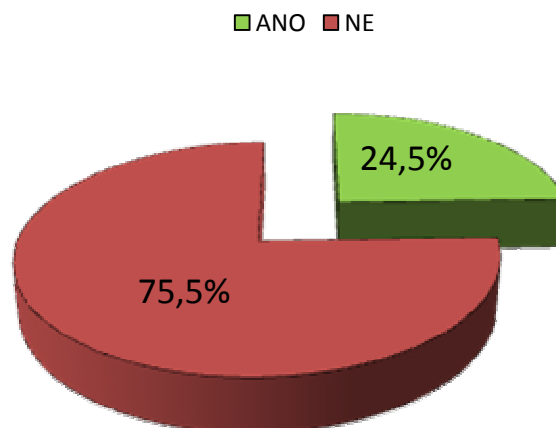
Z kritického pohledu jsou cyklostezky v Martinově často přerušovány a komunikace vedoucí směrem k řece Opavě je komunikací, která je určena pro běžný provoz. Proto není z hlediska bezpečnosti možné ji doporučovat.

Hlavní třída v Porubě je akceptovatelná z hlediska možnosti dopravy na kolečkových bruslích, ale nedisponuje hladkým asfaltovým povrchem. Kromě zmíněného, z obou stran lemuje cyklostezku silnice s frekventovaným provozem.

Oblast ve Svinově nabízí komunikaci pod nově postavenými mosty silnice Rudné, je ale třeba počítat s velkým automobilovým provozem na zmíněné silnici a také s projíždějícími vlaky v bezprostřední blízkosti.

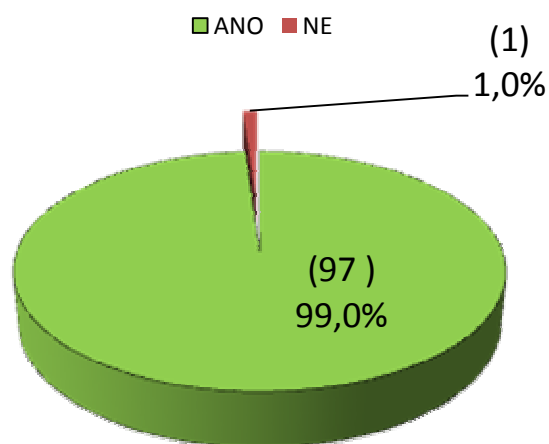
Oblast Bělského lesa nabízí velmi příjemné přírodní prostředí a některé části s vyhovujícím povrchem jsou sjízdné.

Graf č. 14 Považujete podmínky pro in-line bruslení v Ostravě za vyhovující?



Výsledek odpovědí na velmi důležitou otázku týkající se kvality podmínek města Ostravy pro in-line bruslení jasně poukazuje na fakt, že přes 75% bruslařů z celkového počtu 98 respondentů nepovažuje podmínky pro in-line bruslení v Ostravě za vyhovující.

Graf č. 15 Uvítal (a) byste rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s kvalitním povrchem vhodným pro in-line bruslení?



Výsledek grafu poslední a také zásadní otázky poukazuje na to, že z 98 bruslařů by jich 97 uvítalo v Ostravě rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s kvalitním povrchem vhodným pro in-line bruslení.

6.3 Vyhodnocení názorů studentů středních škol na podmínky pro in-line bruslení

Charakteristika statistického souboru

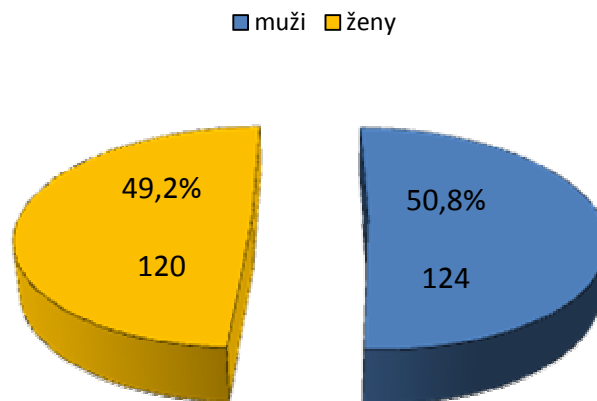
Empirické šetření proběhlo v měsíci září a říjnu roku 2009 na vybraných středních školách v Ostravě. Záměrně byly vybrány školy tak, aby pokrývaly co nejkomplexněji území města. Teoreticky je možno rozdělit Ostravu na 3 části – na Porubu a okolí, Ostravu - Jih a centrum města (Moravská Ostrava a Přívoz, Slezská Ostrava). Dle tohoto pomocného rozdělení jsem se snažil rozprostřít síť vybraných škol, aby bylo šetření co nejobjektivnější, i když se nejedná o reprezentativní soubor. Záměrně byly vybrány školy odlišného zaměření – gymnázium, odborné učiliště, obchodní akademie.

Tabulka č. 1 Vybrané střední školy v Ostravě

Oblast	Vybraná střední škola
Oblast 1) Ostrava - Jih	Střední škola technická (Hrabůvka) Gymnázium Volgogradská (Zábřeh)
Oblast 2) Centrum města a střed města	Matiční gymnázium (Moravská Ostrava) Obchodní akademie a VOŠ sociální Ostrava (Mariánské hory)
Oblast 3) Poruba	Gymnázium Olgy Havlové (Poruba) Střední škola teleinformatiky (Poruba)

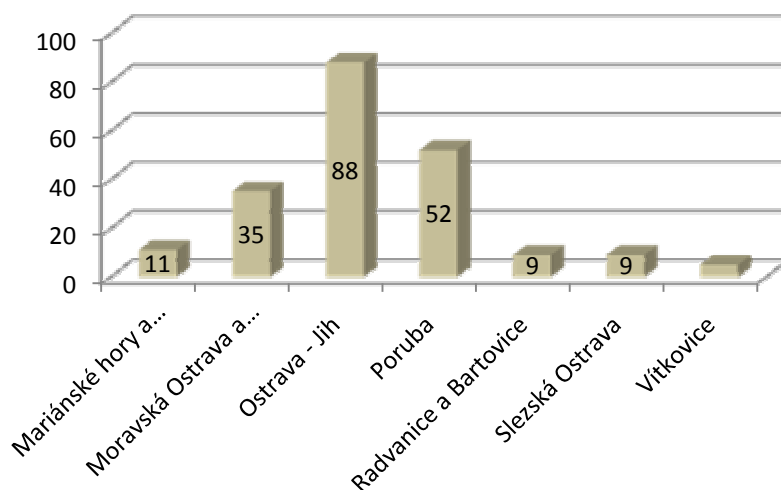
Technikou dotazníkového šetření byly získány informace pro následující analýzu a vyhodnocení. Z jednotlivých škol bylo sesbíráno celkem 302 dotazníků, z nichž 58 se muselo vyřadit, neboť nesplňovaly kritéria či nebyly kompletně zodpovězeny. Statistický soubor vyhodnocených dotazníků čítá 244 respondentů. Věk většiny dotazovaných se pohybuje mezi 16 – 19 lety.

Graf č. 1 Pohlaví respondentů



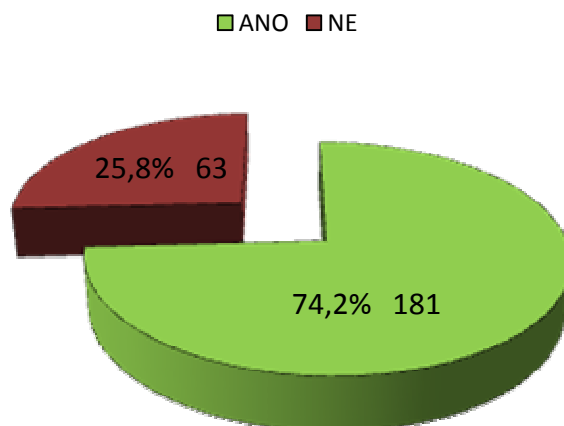
Z celkového počtu 244 sesbíraných dotazníků připadá 124 na muže, 120 na ženy.

Graf č. 2 Rozložení respondentů na území města dle trvalého bydliště



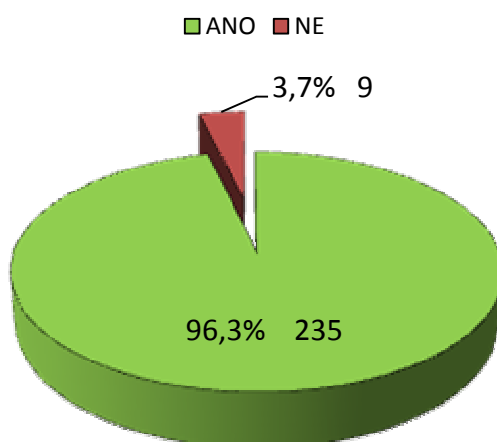
Z celkového počtu 244 respondentů jich nejvíce uvádí trvalé bydliště v nejlidnatějším obvodu města Ostravy, kterým je městský obvod Ostrava – Jih (Bělský les, Dubina, Hrabůvka, Výškovce a Zábřeh). Druhý největší počet připadá na Porubu, třetí příčka náleží Moravské Ostravě a Přívozu. Nejméně zastoupených z uvedených obvodů mají Vítkovice, ke kterým se přihlásilo 5 respondentů. Další obvody v grafu nejsou a nemají více zastoupení než 5. Rozložení respondentů dle trvalého bydliště koresponduje s lidnatostí městských částí. (viz. Tabulka č. 2 v syntéze poznatků)

Graf č. 3 Provozuješ nějaké pohybové aktivity pravidelně ve svém volném čase?



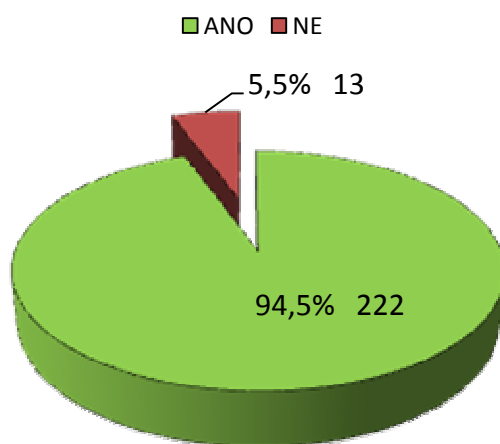
Výsledek tohoto grafu je nutno brát s nadhledem, neboť závažným nedostatkem v dotazníku byla absence přesného určení „pravidelnosti“ provozování pohybových aktivit ve volném čase. Proto má pouze orientační charakter a mohl by poukazovat na to, že studenti se pravidelně věnují různým pohybovým aktivitám ve svém volném čase, ale frekvence opakování chybí, čímž mohlo dojít ke zkreslení výpovědí. Vyhodnocení této otázky ještě nabízí údaje, kdy pravidelné věnování se nějaké pohybové aktivitě uvedlo přes 70% mužů a 65% žen.

Graf č. 4 Znáš in-line bruslení?



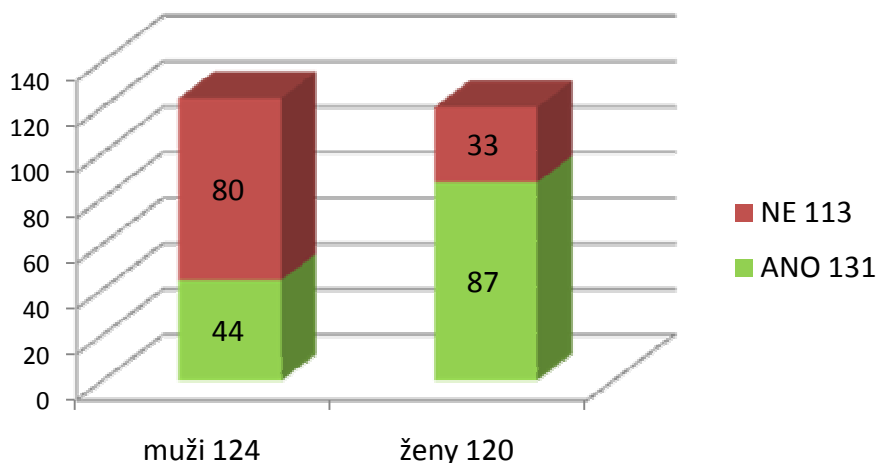
Graf znázorňuje velmi přesvědčivě fakt, že in-line bruslení je mezi studenty středních škol v Ostravě dosti známým pojmem. Pouze 8 mužů a 1 žena uvedli, že in-line bruslení neznají.

Graf č. 5 Myslíš si, že je in-line bruslení zdraví prospěšnou pohybovou aktivitou?



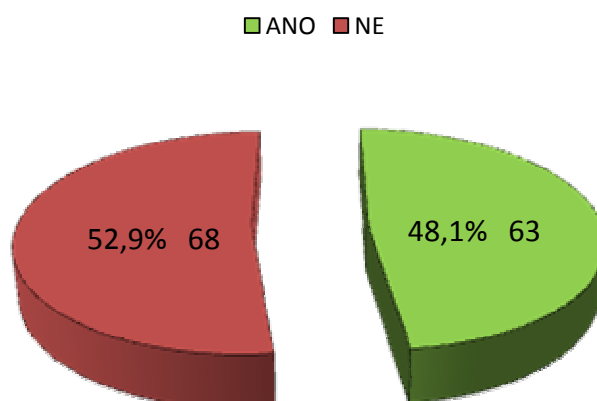
Otázka v grafu je opět zodpovězena velmi jednoznačně. Z 235 respondentů, kteří znají in-line bruslení, si téměř 95% myslí, že in-line bruslení je zdraví prospěšnou pohybovou aktivitou.

Graf č. 6 Jezdíš na in-line bruslích?



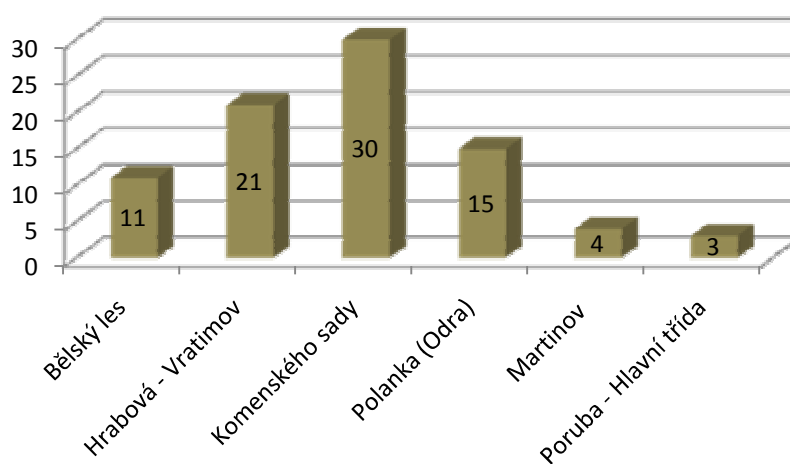
Souhrnný výsledek hromadného jednoduchého grafu by naznačil, že z 224 studentů (respondentů) jezdí na in-line bruslích téměř 60%. Na tento pravdivý údaj je ale nutno pohlížet z pohledu pohlaví, neboť výše uvedený graf poukazuje na značný rozdíl. Ze 131 studentů, kteří uvedli, že jezdí na in-line bruslích, připadá přes 66% na ženy. Tento jev by mohl dle výsledků v grafu naznačovat, že se ženy (studentky středních škol) věnují in-line bruslení ve větší míře než muži.

Graf č. 7 Dokázal (a) bys doporučit kvalitní stezku v Ostravě vhodnou pro in-line bruslení?



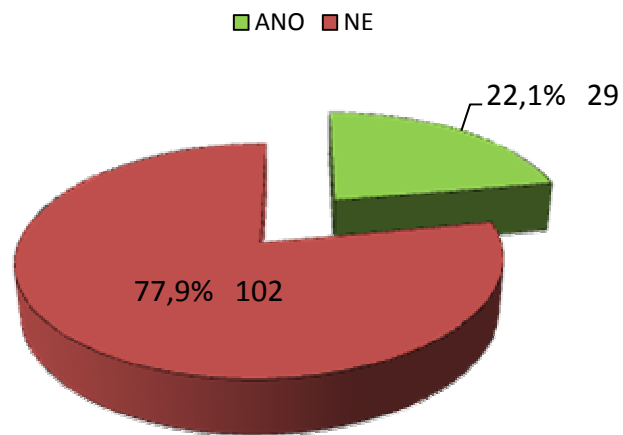
Výsledek grafu poukazuje na to, že 48% ze 131 studentů jezdících na in-line bruslích by dokázalo doporučit nějakou kvalitní stezku vhodnou pro in-line bruslení v Ostravě.

Graf č. 8 Doporučené stezky v Ostravě vhodné také pro in-line bruslení



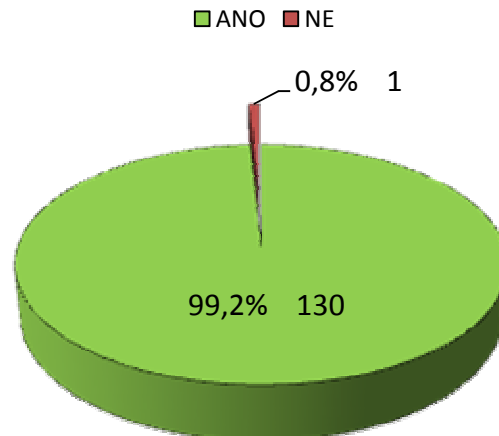
Z 63 studentů (respondentů) kteří uvedli celkem 96 tipů kvalitních stezek, připadá největší počet doporučení (30) na Komenského sady, na druhém místě (21) je cyklostezka z Hrabové do Vratimova kolem řeky Ostravice, na třetí pozici (15) cyklostezka vedoucí z Výškovic a Zábřehu směrem k Polance nad Odrou, čtvrtou nejpočetnější příčku (11) zaujímá Bělský les. Oblast Martinova doporučili 4 respondenti, Hlavní třídu v Porubě jen 3. Ostatní doporučení měla pod tři hlasy a v grafu nejsou uvedena.

Graf č. 9 Považuješ podmínky pro in-line bruslení v Ostravě za vyhovující?



Ze 131 respondentů, kteří jezdí na in-line bruslích, si skoro 80% myslí, že město Ostrava nemá vyhovující podmínky pro in-line bruslení.

Graf č. 10 Uvítal(a) bys rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s kvalitním povrchem pro in-line bruslení?



Tento závěrečný graf přináší jasný výsledek. Přes 99% studentů (bruslařů) by uvítalo rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s kvalitním povrchem vhodným pro in-line bruslení.

6.4 Vyhodnocení názorů studentů VŠ na podmínky pro in-line bruslení

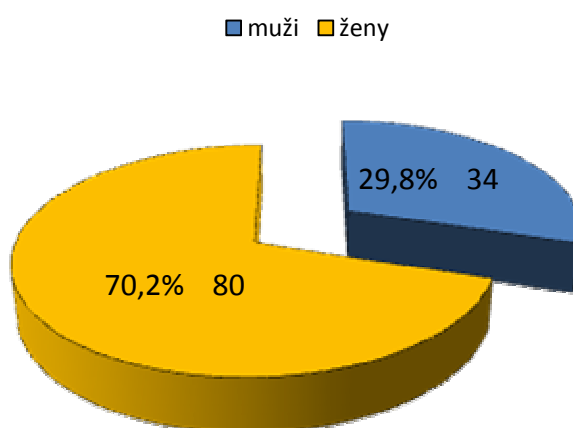
Charakteristika statistického souboru

Empirické šetření proběhlo v měsíci září a říjnu roku 2009 na vysokých školách v Ostravě. Dotazníkové šetření bylo provedeno na Fakultě informatiky a elektroniky Vysoké školy Báňské a na Pedagogické fakultě, Fakultě sociálních studií Ostravské univerzity v Ostravě. Záměrně nebyly vybrány studijní obory, které mají pohybovou aktivitu v předmětu studia, aby se výsledky šetření mohly co nejvíce přiblížit zobecnění, i když se nejedná o reprezentativní statistický soubor. Celkem bylo sesbíráno 285 dotazníků, z nichž 171 bylo vyřazeno, neboť studenti neměli trvalé bydliště na území města Ostravy (podmínka zařazení) nebo se dotazníky nedaly použít z důvodů neúplného vyplnění či nevhodnosti odpovědí. Věk dotazovaných byl v rozmezí 20 – 29 let. K vyhodnocení šetření prošlo 114 dotazníků.

Tabulka č. 2 Vybrané vysoké školy v Ostravě

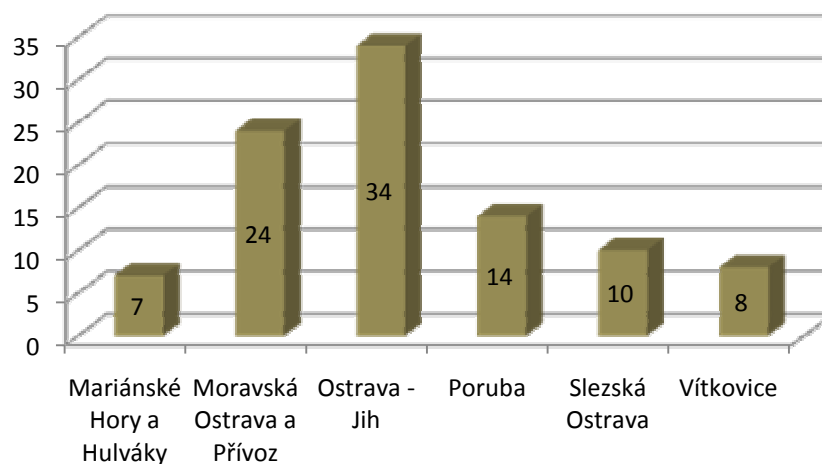
Oblast	Vysoká škola
Poruba	Vysoká škola báňská - Technická univerzita v Ostravě
Centrum města	Ostravská univerzita v Ostravě

Graf č. 1 Věkové složení respondentů



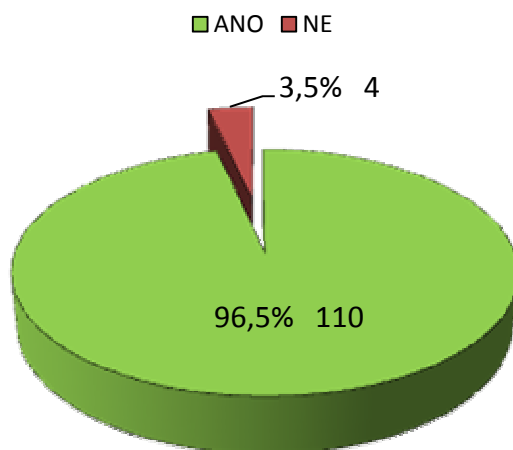
Po nutném vyřazení některých respondentů, kteří nesplňovali kritéria, prošlo k finálnímu vyhodnocení 114 dotazníků, z nichž přes 70% tvoří ženy a necelých 30% muži.

Graf č. 2 Rozložení respondentů na území města dle trvalého bydliště



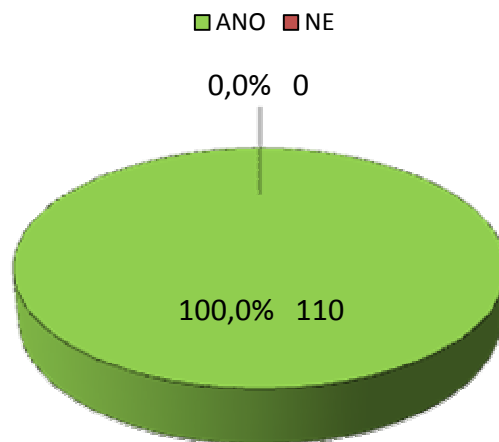
Ze 114 respondentů jich nejvíce (34) uvedlo místo trvalého bydliště v městském obvodě Ostrava – Jih. Druhé místo (24) připadá na Moravskou Ostravu a Přívoz, třetí příčka (14) je zastoupena Porubou, následuje Slezská Ostrava (10), Vítkovice (8) a Mariánské Hory a Hulváky. Ostatní obvody nemají více jak tři respondenty a nejsou uvedeny v grafu.

Graf č. 3 Znáš in-line bruslení?



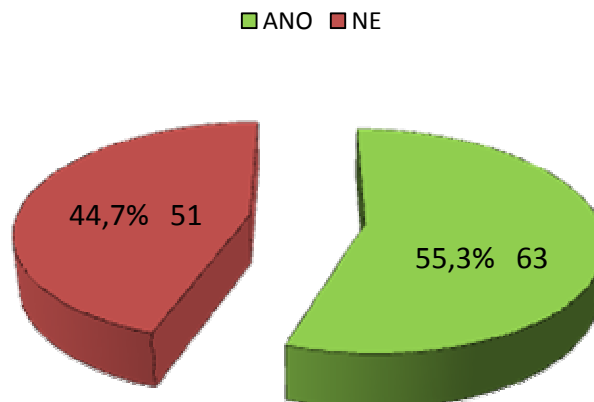
Výsledek grafu poukazuje na fakt, že in-line bruslení je pro respondenty (studenty VŠ) dosti známým pojmem. Přes 96% respondentů potvrdilo, že zná in-line bruslení.

Graf č. 4 Myslíš si, že je in-line bruslení zdraví prospěšná pohybová aktivita?



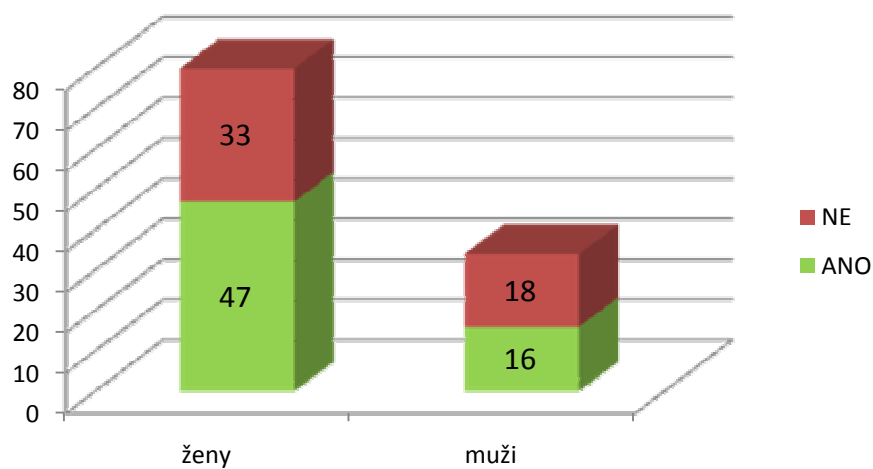
Ze 110 respondentů, kteří znají in-line bruslení, si 100% myslí, že in-line bruslení je zdraví prospěšná pohybová aktivita.

Graf č. 5 Jezdíš na in-line bruslích?



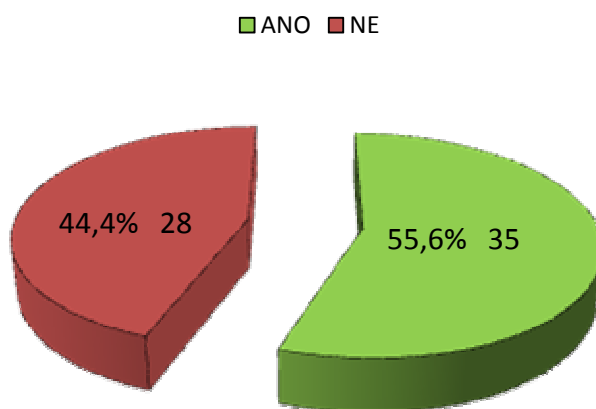
Ze 114 respondentů jich přes 55% uvedlo, že jezdí na in-line bruslích. Mezi těmi, kteří na in-line bruslích nejedí, jsou započítáni i ti, kteří uvedli, že in-line bruslení neznají. Přesto připadá na skupinu, která jezdí na in-line bruslích, větší polovina.

Graf č. 6 Poměr žen a mužů jezdících na in-line bruslích



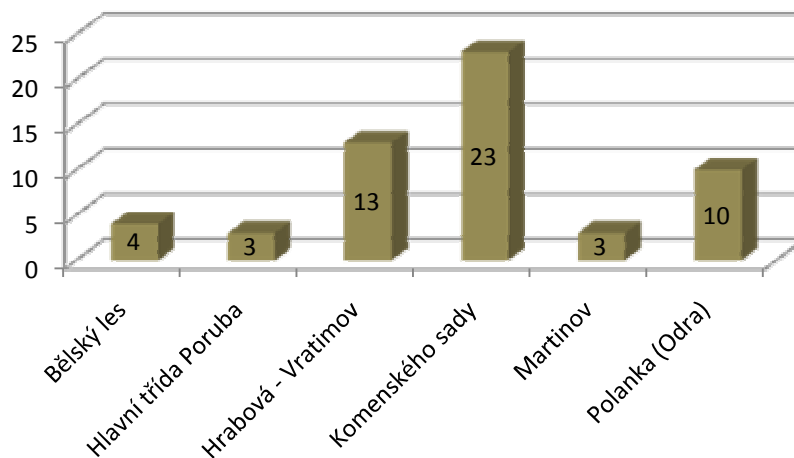
Z celkového počtu 114 respondentů jich přes 55% uvedlo, že jezdí na in-line bruslích. Graf poukazuje u obou pohlaví na poměr těch, kteří jezdí na in-line bruslích a těch, kteří na nich nejedí.

Graf č. 7 Dokázal(a) bys doporučit kvalitní stezku v Ostravě vhodnou pro in-line bruslení?



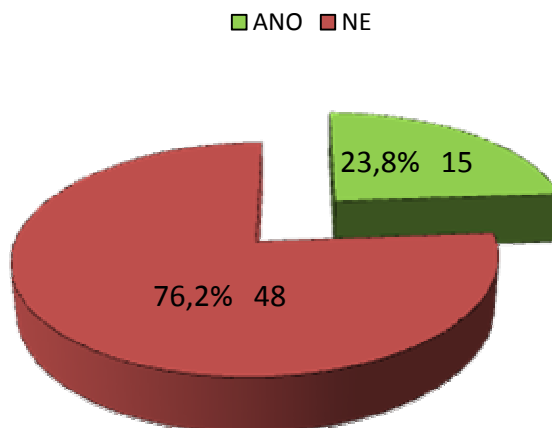
Z 63 respondentů (studentů VŠ) odpovědělo, že dokáže doporučit některou kvalitní stezku v Ostravě vhodnou pro in-line bruslení.

Graf č. 8 Doporučné stezky vhodné také pro in-line bruslení



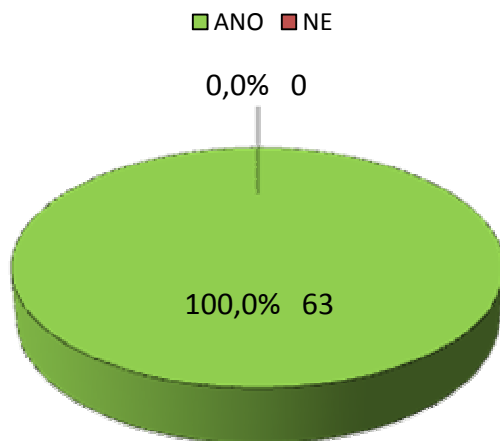
Z 58 doporučení jich nejvíce připadá (23) na Komenského sady, druhou pozici zaujímá (13) cyklostezka Hrabová – Vratimov, na třetí pozici (10) je cyklostezka vedoucí z Výškovic a Zábřehu k Polance nad Odrou. Bělský les, Hlavní třída v Porubě a Martinov mají pod 5 doporučení. Po jednom hlasu si připsal park Hlubina a Sad Boženy Němcové, v grafu zaznamenány nejsou.

Graf č. 9 Považujete podmínky pro in-line bruslení v Ostravě za vyhovující?



Z celkového počtu 63 studentů jezdících na in-line bruslích jich přes 75% považuje podmínky pro in-line bruslení v Ostravě za nevhovující.

Graf č. 10 Uvítal(a) bys rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s kvalitním povrchem vhodným pro in-line bruslení?



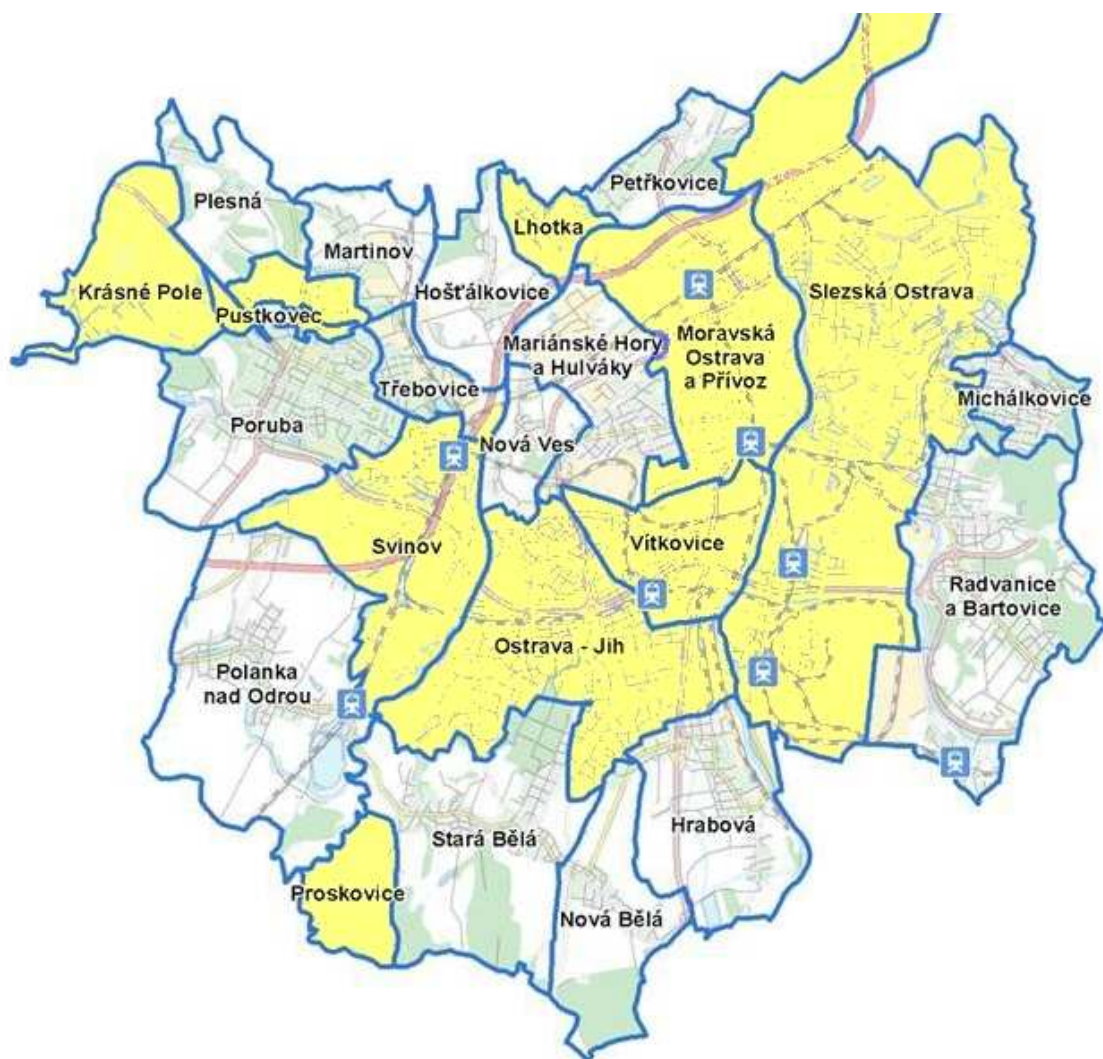
Všech 63 vysokoškolských studentů věnujících se ve svém volném čase in-line bruslení, by uvítalo v Ostravě rozšíření stávajících stezek či vybudování nových s vhodným povrchem pro in-line bruslení.

6.5 Vyhodnocení názorů úředníků na podmínky pro in-line bruslení

Charakteristika statistického souboru

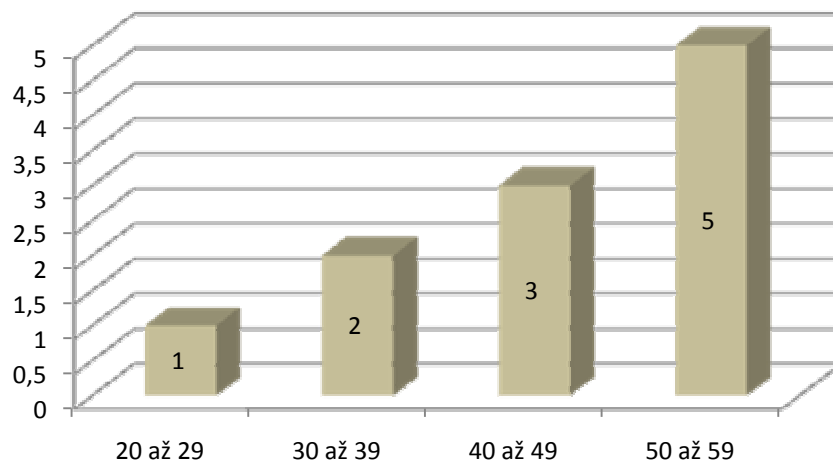
Empirické šetření probíhalo od září do prosince roku 2009. Z 23 oslovených městských obvodů jich 9 zodpovědělo prostřednictvím svých kompetentních pracovníků dotazník. Další 2 osoby, odborníci na cyklistickou dopravu v Ostravě, doplnili tento statistický soubor. Dotazníkového šetření se za Magistrát města Ostravy zúčastnil pan Ing. Milan Halenčák z odboru dopravy, oddělení silnic, mostů a organizace dopravy. Druhou výše zmíněnou zúčastněnou osobou byl odborný poradce přes cyklistickou dopravu, odboru dopravy ostravského magistrátu, pan Ing. Martin Krejčí. Celkem bylo vyhodnoceno 11 dotazníků.

Obrázek č. 1 Mapa zúčastněných městských obvodů dotazníkového šetření



Zdroj: www.ostrava.cz (účelně upraveno)

Graf č. 1 Věkové složení respondentů

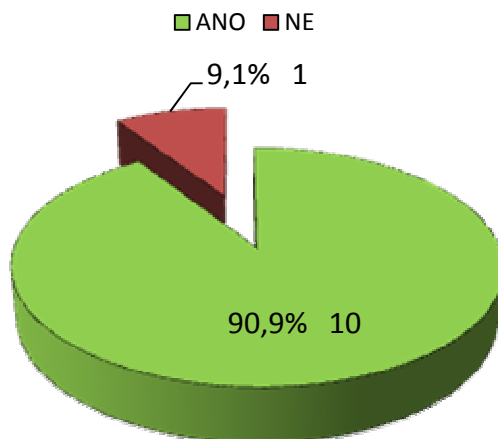


Nejvíce respondentů dotazníkového šetření spadá do věkového rozmezí 50 – 59 let, kdy jich 5 potvrdilo tuto skutečnost. Do věkového rozmezí 40 – 49 let spadají 3 respondenti. Věkové rozmezí 30 – 39 let je zastoupeno 2 respondenty, v nejmladší kategorii 20 – 29 let je jeden respondent.

Diskuse:

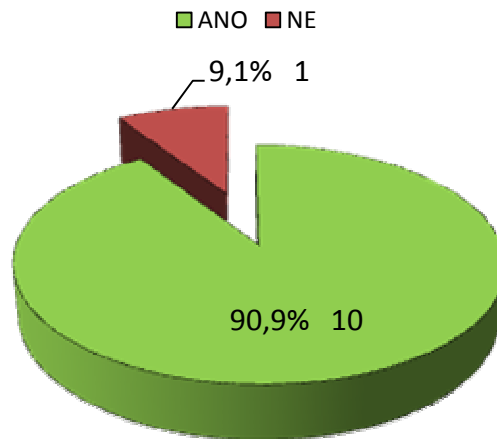
Tato skutečnost poukazuje na většinovou dlouholetou pracovní zkušenost pracovníků městských úřadů. In-line bruslení je mladou, ale zato atraktivní a velmi se rozšiřující pohybovou aktivitou. Názor kompetentních pracovníků úřadů a znalců přes cyklistickou dopravu je proto velmi důležitý.

Graf č. 2 Domníváte se, že in-line bruslení je vhodnou pohybovou aktivitou v rámci komunální rekreace?



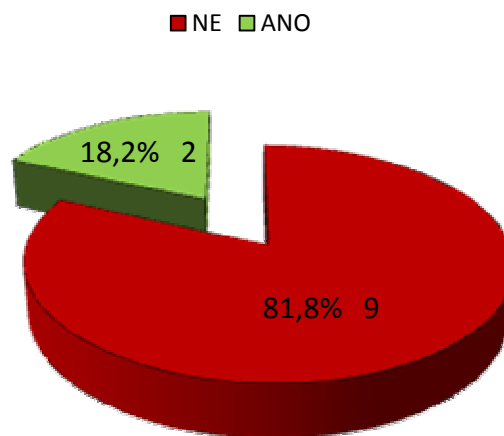
Z celkového počtu 11 respondentů si jich 10 myslí, že in-line bruslení je vhodnou pohybovou aktivitou v rámci komunální rekreace.

Graf č. 3 Je podle vás in-line bruslení zdraví prospěšnou pohybovou aktivitou?



Shodně s předešlou otázkou, z 11 respondentů jich 10 uvedlo, že považuje in-line bruslení za zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu.

Graf č. 4 Myslíte si, že síť cyklostezek je v Ostravě dostatečná?

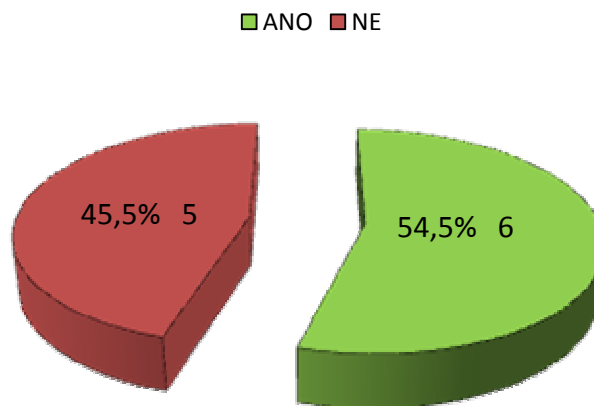


Výsledek grafu poukazuje na fakt, že přes 80% respondentů si myslí, že síť cyklostezek je v Ostravě, je nedostačující. Pro objektivnost je nutno uvést slovní komentáře některých (3) respondentů, kdy situaci považují za dostatečnou z poloviny, ale uvádí, že je třeba ještě cyklostezky dobudovat. Tito respondenti zaznamenali odpověď „NE“ s výše uvedeným odůvodněním.

Diskuse:

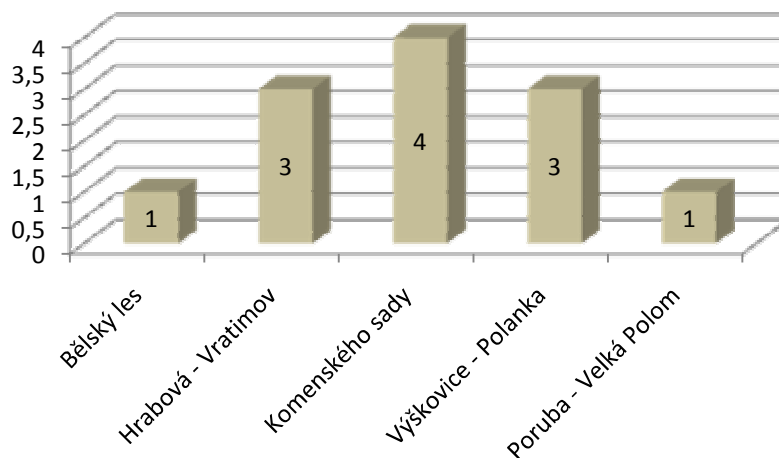
Z uvedených výpovědí vyplývá, že síť cyklostezek není zdaleka ještě kompletní, proto se nové cyklostezky budou ještě stavět. Budou-li realizovány z kvalitního povrchu vhodného také pro bruslaře, můžou se podmínky pro in-line bruslení v Ostravě rapidně zlepšit.

Graf č. 5 Mohl(a) byste doporučit nějakou kvalitní cyklostezku v Ostravě vhodnou také pro in-line bruslení?



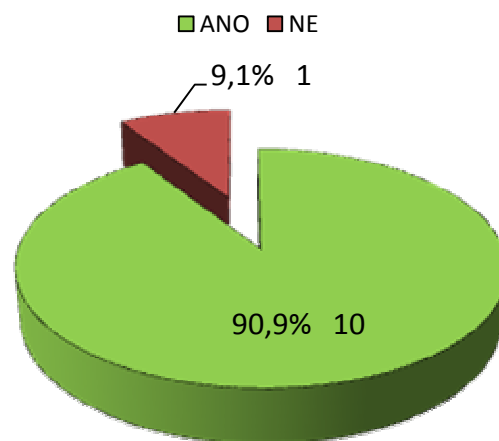
Větší polovina z 11 respondentů uvedla, že by dokázala doporučit některé z cyklostezek v Ostravě, které mají vyhovující podmínky také pro in-line bruslení.

Otázka č. 6 Doporučená místa pro in-line bruslení v Ostravě



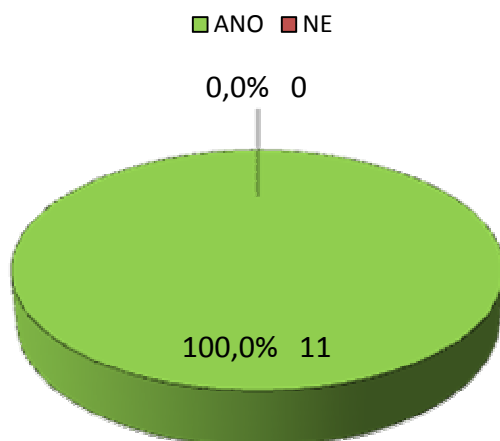
Z 12 doporučení jich nejvíce (4) zaujímají Komenského sady v centru města, následuje (3) cyklostezka Hrabová – Vratimov a (3) cyklostezka vedoucí z Výškovic loukami kolem řeky Odry směrem k Polance nad Odrou. Bělský les a cyklostezka z Poruby do Velké Polomi mají po jednom hlasu, kde jsou dle autora doporučení vyhovující „sjízdné pasáže“.

Otázka č. 7 Domníváte se, že při výstavbě nové cyklostezky je vhodné brát ohled také na bruslaře při výběru realizace z hlediska povrchu?



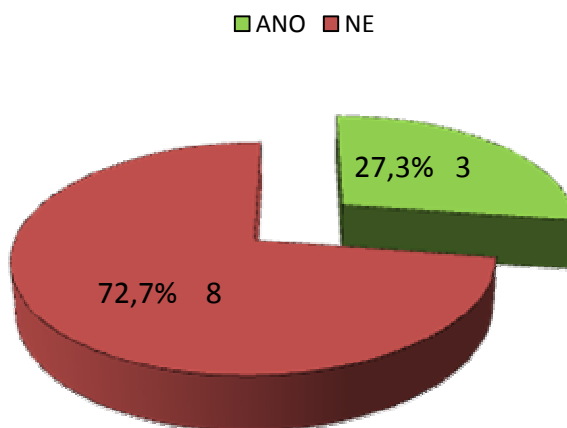
Z 11 respondentů si jich 10 myslí, že při výstavbě nové cyklostezky je vhodné brát ohled také na bruslaře. Z hlediska objektivnosti šetření je na místě uvést fakt, že někteří respondenti (10/4) uvedli, že je „vhodné brát zřetel tam, kde to umožňují okolnosti a prostředí“.

Graf č. 8 Jste toho názoru, že je o in-line bruslení v Ostravě zájem?



Všech 11 respondentů bez ohledu na věk či pohlaví, si myslí, že o in-line bruslení je v Ostravě zájem.

Graf č. 9 Myslíte si, že má město Ostrava dobré podmínky pro in-line bruslení?



Z 11 respondentů si jich 8 (přes 70%) myslí, že Ostrava jako celek nemá dobré podmínky pro in-line bruslení. Pro objektivnost vyhodnocení je nutno uvést fakt, že někteří respondenti (4), kteří uvedli možnost „NE“, tak uvedli s odůvodněním, že „tam, kde to kvalita cyklostezek umožňuje (Hrabová – Vratimov, Výškovice – Polanka, Komenského sady...) jsou podmínky dobré, ale globálně to pro Ostravu jako celek nestačí“.

6.6 Hustota provozu na vybrané cyklostezce

Technikou pozorování a následným statistickým zpracováním byla vyhodnocena hustota provozu na cyklotrase E mezi obcí Hrabovou a Vratimovem. Pozorování probíhalo ve dnech 10. září, 15. září a 21. září roku 2009. Pomocí záznamového archu jsem v těchto dnech zapisoval četnost projíždějících cyklistů a bruslařů v daných hodinových časových intervalech. Výsledky výše uvedených tří pozorování byly zprůměrovány a celková četnost vyjádřena v procentech.

Tabulka č. 1 Procentuální vyjádření poměru projíždějících cyklistů a bruslařů

Časové rozmezí	Četnost	Cyklisté	Bruslaři	Cyklisté (%)	Bruslaři (%)
16 - 17h	100	55	45	55,0%	45,0%
17 - 18h	144	69	75	47,9%	52,1%
18 - 19h	153	54	99	35,3%	64,7%

Vzrůstající četnost účastníků provozu v tabulce poukazuje na vzrůstající hustotu obousměrného provozu na cyklostezce v závislosti na přibývajícím čase. Procentuální vyjádření četnosti demonstruje poměr mezi cyklisty a bruslaři.

Diskuse:

Tato pomocná technika sociologického výzkumu ukazuje, že s přibývajícím časem přibývá i počet účastníků provozu na cyklostezce. Tento fakt by mohl naznačovat, že v pozdějších odpoledních hodinách provozují Ostravané tyto pohybové aktivity častěji než např. kolem 15h. Logicky to tak může dokumentovat fakt, že mnoho lidí je ještě v práci či řeší jiné povinnosti.

Zajímavým zjištěním je fakt, že procentuální poměr mezi cyklisty a bruslaři je v časovém rozmezí mezi 16 – 18h téměř ve stejném poměru, ale mezi 18 – 19h mají převahu bruslaři. Může to poukazovat na to, že tato hodina byla v měsíci září, ve vybraných dnech, bruslaři preferována. Lze předpokládat, že v letních měsících by mohla být hustota provozu na cyklostezce daleko vyšší.

Je na místě, z tohoto pozorování, uvést poznatek, že zatímco cyklisté cyklostezkou projíždí, bruslaři jezdí z jednoho konce kvalitního úseku ke druhému, což hustotu provozu zvyšuje, ale pravděpodobně jich není na cyklostezce více. Z pozorování vyplývá, že mnoho bruslařů na této cyklostezce projelo daným pozorovacím bodem obousměrně několikrát, což potvrzuje uvedený jev.

Výše uvedené poznatky poukazují na fakt, že vybranou cyklostezku využívají jak cyklisté, tak i bruslaři. I když by se mohlo zdát, že na cyklostezce bývá převaha cyklistů, tento jev se na cyklostezce vedoucí z Hrabové k Vratimovu, po pravém břehu řeky Ostravice, nepotvrdil.

6.7 Vyhodnocení povrchů doporučených míst vhodných k in-line bruslení

	Lokalita	Povrch	Velikost zrn	Kritická rychlost	Délka trasy	Šířka	Přírodní prostředí
1	Hrabová - Vratimov (cyklotrasa E)	4	2 - 4 mm	8 - 15 km/h	4,5 km (0,8+2,0+1,7)	2,5 m	ANO (řeka Ostravice)
2	Výškovice - Polanka nad Odrou (cyklotrasa A)	4	2 - 4 mm	8 - 15 km/h	2,0 km (1,0 km - kvalitní úsek)	2,0 - 3,2 m	ANO (řeka Odra)
3	Komenského sady	5	1 - 2 mm	0 km/h	0,8 km (ovál, kruhový objezd)	3,0 m	ANO (park, řeka Ostravice)
4	Bělský les	5	1 - 2 mm	8 - 15 km/h	3,2 km (sjízdne úseky, praskliny)	2,5 - 4 m	ANO (les)
5	Svinov	4	2 - 4 mm	8 - 15 km/h	0,5 km (pod silnici Rudnou)	2,5 m	NE (mosty, železnice)
6	Martinov	4	2 - 4 mm	8 - 15 km/h	2,2 km (časté přerušeni silnicí!)	2,5 m	NE (domy, tramvaje)
7	Hlavní třída v Porubě	hladká dlažba	neklasif.	neklasif.	1,5 km (dlažba, přerušeni)	2,3 m	NE (domy, auta)

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Město Ostrava bývá označováno za město sportu a už dávno neplatí, že je to „ocelové“ či „černé“ srdce republiky. Za posledních 20 let se Ostrava změnila velmi výrazným způsobem, s čímž také přichází nové možnosti v trávení volného času. Pohyb je pro člověka přirozený a nezbytný. Kvalitní cyklostezky a zelené parky umožňují provozování i takových aktivit aerobního charakteru, jako je in-line bruslení.

Hlavním cílem této práce byla analýza aktuálního stavu „in-line stezek“ (cyklostezek či stezek pro chodce a cyklisty) v Ostravě. Dílčím cílem práce bylo ze získaných výsledků komplexní analýzy, navrhnout možné směry řešení situace. Ke splnění hlavního cíle práce vedlo několik zásadních úkolů, na základě kterých došlo k závěrečnému vyhodnocení a rozebrání výsledků v diskusi.

Jedním z úkolů bylo vytvoření SWOT analýzy týkající se in-line bruslení v Ostravě. Tato analýza poukazuje na silné a slabé stránky města a nastiňuje možné příležitosti, které by mohly situaci zlepšit.

Závěrečné srovnání klíčových výsledků z jednotlivých sociálních skupin poskytuje názorový pohled zúčastněných obyvatel na podmínky in-line bruslení v Ostravě. Dle výsledků srovnání lze konstatovat, že většina občanů zúčastněných v šetření považuje in-line bruslení za zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu a uvítali by lepší podmínky ve městě. Nejvíce respondenty doporučovaná místa, vhodná pro in-line bruslení, se nachází v blízkosti přírody a mají kvalitní povrch. Kompetentní zástupci městských obvodů a odborníci přes cyklistickou dopravu se v šetření také většinou shodli. In-line bruslení považují za vhodnou pohybovou aktivitu v rámci komunální rekreace, jsou pro braní ohledu na bruslaře při budování nových cyklostezek a domnívají se, že město nemá vyhovující podmínky pro tuto pohybovou aktivitu. Rozhovor s panem Ing. Halenčákem (viz. příloha) výše zmíněná fakta potvrzuje.

Na základě výsledků šetření lze navrhnout možnosti řešení situace. V souladu se SWOT analýzou lze doporučit využití rovinnatého prostředí povodí řeky Ostravice a Odry k vybudování kvalitních cyklostezek vhodných i pro bruslaře. Dle příkladu Komenského sadů lze doporučit možnost vybudování oválů pro in-line bruslení na vhodných místech ve městě, nejlépe někde na okraji, v klidném a přírodním prostředí. Takové podmínky jsou pro plnohodnotné trávení volného času, nejen na in-line bruslích, velmi příznivé.

8 SOUHRN

Diplomová práce se zabývá podmínkami pro in-line bruslení v Ostravě. Hlavním cílem této práce byla analýza aktuálního stavu „in-line stezek“ (cyklostezek či stezek pro chodce a cyklisty) v Ostravě. Dílčím cílem práce bylo ze získaných výsledků komplexní analýzy, navrhnout možné směry řešení. Kromě doporučení v závěru práce, naznačuje možné směry řešení ve svých příležitostech také SWOT analýza.

Teoretická část práce tvoří ideový a teoretický podklad pro následnou praktickou část. Pečlivé studium odborné literatury bylo nezbytným pilířem pro komplexní zakotvení dané problematiky. Tato část práce svým charakterem detailně poukazuje na smysl in-line bruslení. Na problematiku se pohlíží od nejširšího obecného hlediska až po konkrétní aspekty týkající se „in-line“ bruslení.

Praktická část se opírá o ideové poznatky z teoretické části. Pomocí metod a technik sociologického výzkumu jsou sesbírány názorové postoje obyvatel města na podmínky pro in-line bruslení. Závěrečné srovnání a vyhodnocení výsledků všech zúčastněných respondentů, demonstruje pohled občanů města na podmínky pro in-line bruslení v Ostravě. Metoda SWOT analýzy a závěr práce nabízí doporučení k řešení situace.

9 SUMMARY

This thesis deals with the conditions for in-line skating in Ostrava. The main objective was to analyze the current situation of the in-line paths (paths or trails for pedestrians and cyclists) in Ostrava. The operational objective of the study was to suggest possible ways of solution from the results of the comprehensive analysis.

The theoretical part consist of ideological and theoretical basis for the subsequent practical part. Careful study of literature was an essential element for complex understandig of the main issues. This part in full details points out the sense of in-line skating. The issue of in-line skating is viewed from the most general terms to some specific aspects.

The practical part is based on ideological knowledge of the theoretical part. By using some of the specific methods and techniques of sociological research are collected opinions about the conditions of inline skating from the citizens of the Ostrava city. Final comparison and evaluation of the obtained data from all the participating respondents demonstrates what the citizens think of the conditions for in-line skating in Ostrava. SWOT analysis method and the conclusion of the thesis presents some recommendations for the solution of the current situation.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

1. Bakala, J., Borák, M., Gracová, B., Grobelný, A., Jiřík, K. & Klíma, B. (1993). *Dějiny Ostravy*. Ostrava: Sfinga.
2. Buchner, D. M, Bishop, J., Brown, D. R., Fulton, J. E., Galuska, D. A. et al. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans. The Secretary of Health and Human Services*, Washington D. C. Retrieved 25. 1. 2010 from World Wide Web: <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
3. Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (2006). *Physical Activity and Health in Europe:evidence for action*. WHO: Copenhagen. Retrieved 24. 2. 2010 from World Wide Web:
http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20061115_2
4. Cooper, H., Kenneth (1980). *Aerobní cvičení*. (2nd ed.) Praha: Olympia.
5. Čevela, R., Čevelová, L. & Dolanský, H. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední školy*. Praha: Grada publishing.
6. Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc.
7. Dědková, J. & Honzáková, I. (2009). *Základy marketingu*. Liberec: Technická univerzita.
8. Dobrý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R. & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybová aktivita. In Mužík, V. & Süß, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*, str. 8-16. Brno: Masarykova univerzita.
9. Dohnal, T. (2002). *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce*. Olomouc: Univerzita Palackého.
10. Dohnal, T., Hobza, V. a kol. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace*. Olomouc: Univerzita Palackého.
11. *Evropská charta sportu* (1992). Retrieved 18. 4. 2010 from World Wide Web: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/ECHS.PDF>
12. Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

13. Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powel, K., Blair, S., et al. ACSM/AHA *Recommendations physical activity and public health, Circulation 2008*, 116; 1081-1093. Retrieved 26. 2. 2010 from World Wide Web:
<http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/116/9/1081?maxtoshow=&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=Physical+activity+recommendations&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resourcetype=HWCIT>
14. Havlíňová, M., Vencáľková, E., Havlová, J., Lacinová, I., Petrasová, N. & Sedláčková, H. (2006). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. Praha: Portál.
15. Hlavatý, P., Zamrazilová, H. Dušátková, L., Kalichová, B., Kunešová, M. & Hainer, V. (2010). Projekt COPAT – současné možnosti léčby obezity v ambulanci praktického lékaře pro děti a dorost. *Praktický lékař*. 90 (2), s. 86-89.
16. Hobza, V., Rektořík, J. et al. (2006). *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress.
17. Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury* (druhé, upravené vydání). Olomouc: Univerzita Palackého.
18. Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
19. Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie. Úvod do problematiky*. Brno: Masarykova Univerzita.
20. Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie. Systémové pojetí tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
21. Hodaň, B. & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
22. IPRM Ostrava - *Magnet Regionu*. (2007). Statutární město Ostrava. Retrieved 17. 4. 2010 from World Wide Web:
http://www.ostrava.cz/jahia/webdav/users/svarcovasi/public/IPRM_reduk_Magnet_final_titulka.pdf

23. IPRM Ostrava – *Pól rozvoje*. (2009). Statutární město Ostrava. Retrieved 17. 4. 2010 from World Wide Web:
http://www.ostrava.cz/jahia/webdav/users/svarcovasi/public/IPRM_Pol%20rozvoje_final_precislovany_titulka.pdf
24. Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. & Dishman, R. K. (1999). *Physical Activity for Health and fitness*. Hong Kong
25. Jandourek, V. (2007). *Sociologický slovník*. Praha: Portál, s. r. o.
26. Kašík, M. & Havlíček, K. (2009). *Marketing při utváření podnikové strategie*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, o.p.s., v v edici EUPRESS.
27. Kirchner, J., Kuban, J. & Louka, O. (2004). *Inline bruslení*. Praha: Grada Publishing.
28. Kolisko, P., Stejskal, P., Ditmar, R. & Opletal, V. (2002). *Cesty zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého.
29. Kotler, P., Wong, V., Saunders, J. & Armstrong, G. (2007). *Moderní marketing*. Praha: Grada Publishing.
30. Kössl, J., Štumbauer, J. & Waic, M. (2004). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova.
31. Krupková, L., Blaha, M., Mikuláš, R. & Mišičková, L. (2009). *Na in-linech křížem krážem po Česku*. Praha: Fragment.
32. Kunešová, M. (2006). *Životní styl a obezita v České republice-hlavní zjištění studie*. Praha: Tisková konference. Retrieved 27. 2. 2010 from World Wide Web: http://www.stemmark.cz/download/press_release_obezita_Kunesova.pdf
33. Kvapil, M. (2009). Metabolický syndrom. *Lékař přítelem*, 1(2), s. 9-12.
34. Ladig, G. & Rüger, F. (2003). *Inline bruslení*. České Budějovice: KOPP.
35. Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing.
36. Mansfeldová, A. (2010). *Systém sídla (prezentace)*. ČVUT v Praze: Katedra urbanizmu a územního plánování. Retrieved 18. 4. 2010 from World Wide Web: <http://departments.fsv.cvut.cz/k127/>

37. Mišičková, M. (2009). *Škola inline bruslení - krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.
38. Nottingham, S. & Fedel, F. (1997). *Fitness in-line skating*. Champaign: Human Kinetics.
39. Powel, M. & Svensson, J. (1998). *In-Line skating* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
40. Reichert, J. & Krejčří, J. (2006). *Jak dokonale zvládnout in-line bruslení*. Praha: Grada Publishing.
41. Sekera, J. & Vojtěchovský, O. (2009). *Cyklistika*. Praha: Grada Publishing
42. Slepíčková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova.
43. Slepíčková, I. & Flemr, L. (2007). Sportovní politika obcí ve vztahu k aktivnímu životnímu stylu. *Česká kinantropologie*, 11(3), s. 31-39.
44. Stackeová, D. (2009). Doporučení pohybové aktivity pro děti a dospívající. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 75(2), s. 6-11.
45. Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
46. Stejskal, P. (2009). Bez pohybu není zdraví. *Lékař přítelem*, 1(2), s. 37-39.
47. Špinar, J. (2003) *Ischemická choroba srdeční*. Praha: Grada Publishing.
48. *Strategický plán rozvoje statutárního města Ostravy na léta 2009 – 2015*. Retrieved 17. 4. 2010 from World Wide Web:
http://www.ostrava.cz/jahia/webdav/site/ostrava/shared/obcan/magistrat/ekonomicky_odbor/dokumenty/Strategicky%20plan%20rozvoje%20mesta%20Ostravy%20%2808-12-2008%29.pdf
49. *Tisková zpráva IPRM : úspěchy i úskalí realizace* (2010). Statutární město Ostrava. Retrieved 17. 4. 2010 from World Wide Web:
<http://www.ostrava.cz/jahia/webdav/site/ostrava/users/svarcovasi/public/TZ%200-%20IPRM.pdf>
50. Urbánková, M. (2007). *In-line bruslení – metodika výuky a průpravná cvičení*. (Bakalářská práce). Olomouc: Univerzita Palackého.

51. Walker, R., Burnie, D., Carter, D., Gates, P., Prestonová, P. & Williamsová, P. (2002). *Encyclopedia of the Human Body*. London: Dorling Kindersley Limited.
52. Wolf, J. et al. (1977). *Encyklopedie ABC člověka*. Praha: Orbis.
53. World Health Organization. (1948). Frequently asked questions. Retrieved 17. 3. 2010 from World Wide Web:
<http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>
54. Zákon č. 128/2000 sb. o obcích.
55. Zákon č. 361/2000 sb. o provozu na pozemních komunikacích a o změnách a o změnách některých zákonů (zákon o silničním provozu).
56. Zákon č. 183/2006 Sb. O územním plánování a stavebním řádu (stavební zákon)

Další internetové zdroje:

www.apartmaxi.com

www.copat.cz

www.euro.who.int

www.skike.at

www.skike.com

www.ostrava.cz

www.pazicky.cz

11 PŘÍLOHY

Rozhovor s panem Ing. Milanem Halenčákem

Dne 27. 10. 2010 byl proveden řízený rozhovor s panem Ing. Milanem Halenčákem, z odboru dopravy, na Magistátu města Ostravy.

Domníváte se, že in-line bruslení je vhodnou pohybovou aktivitou v rámci komunální rekreace?

Ano, domnívám se, že ano, sám velmi rád bruslím.

Je podle Vás in-line bruslení zdraví prospěšnou pohybovou aktivitou?

Ano, dle mého názoru, je in-line bruslení zdraví prospěšnou pohybovou aktivitou.

Domníváte se, že síť cyklostezek v Ostravě je dostatečná?

Cyklistů je v Ostravě mnoho a cyklistická veřejnost stále sílí. Za poslední léta došlo k vybudování mnoho cyklistických tras a cyklostezek, situace se stále zlepšuje, ale ještě není optimální. Cyklostezek je v Ostravě hodně, ale ještě to nestačí.

Mám představu, že mezi místa, kde se dá v Ostravě kvalitně provozovat in-line bruslení v rámci volného času, patří Komenského sady, část cyklotrasy E vedoucí z Hrabové do Vratimova po pravém břehu řeky Ostravice a část cyklotrasy A vedoucí z Výškovic směrem k Polance nad Odrou. Ještě se dá na in-line bruslích jezdit v některých částech Bělského lesa. O jiných místech nevím, jaký je Váš pohled na situaci?

Vidím, že máme stejné informace, místa, která jste uvedl, znám taky a myslím si, že jsou vhodná k provozování in-line bruslení.

Kolem řeky Ostravice se údajně mají budovat nové cyklostezky, víte už nyní, jaký by na nich mohl být povrch?

Ano, je to ve výhledu, měl by tam být ten červený živičný povrch, který by také bruslařům měl vyhovovat.

Myslíte si, že má Ostrava dobré podmínky pro in-line bruslení?

Domnívám se, že ne. Míst, kde se dá plnohodnotně jezdit na in-line bruslích je v Ostravě stále málo.

Fotodokumentace vhodným míst k provozu in-line bruslení

Cyklostezka Hrabová - Vratimov



In-line bruslení je vyhledávanou pohybovou aktivitou i u dětí



Příjemné prostředí cyklostezky vedoucí po vyvýšeném náspu

Cyklostezka vedoucí z Výškovic k Polance nad Odrou



Informační tabule KČT a odpočívadlo s občerstvením



Fotografie dokumentující „symbiózu“ cyklistů a bruslařů

Komenského sady



Bruslařský pár trávící svůj volný čas na oválu v Komenského sadech



Matka na kolečkových bruslích s kočárkem